

Helsinki



KÖÖRI

Vertaistukiryhmä eläkeläisille, jotka haluavat vähentää tai lopettaa päihteiden käytön

OHJAAJAN KÄSIKIRJA

Maarit Ajalin

Ryhmänohjaajalle

Käsikirja on kirjoitettu ryhmänohjauksen ensikertalaista ajatellen. Kokeneelle ryhmänohjaajalle suuri osa asiasta on varmasti tuttua. Tarkoitus on, että sosiaali- ja terveysalan ammattilainen pystyy ohjaamaan Kööriä käsikirjan avulla. Paras tapa oppia on, jos ensikertalainen pääsee alkuun pariksi kokeneemmalle ryhmänohjaajalle, jolla on päihdetyön osaamista. Tärkeintä on oma kiinnostus ryhmänohjaukseen ja aiheeseen. Onnistunut ryhmä lähtee motivoituneesta ja innostuneesta ryhmänohjaajasta.

Taustaa

- Vertaistuelliset ryhmät ovat vaikuttavaa, kustannustehokasta, hoitoa päihde-ongelmissa. Tutkimukset viittaavat siihen, että ryhmämuotoiset hoidot onnistuvat päihdehoidossa paremmin, jos ikääntyneet ovat omassa ryhmässään (Aalto & Holopainen 2008).
- Kööri perustuu Helsingin kaupungin Tulevaisuuden sote-keskus -hankkeessa pilotoituun ryhmämalliin sekä kognitiivisiin menetelmiin pohjaavan Irti alkoholista -kirjan tehtäviin.
- Tulevaisuuden sote-keskus -hankkeen pilottiryhmäläiset kertoivat parasta Köörissä olleen keskustelun, vertaistuen ja hyvän ryhmäfiiliksen. Kööri on heidän mukaansa myös vaikuttanut ajatteluun, auttanut ymmärtämään ja hyväksymään oman tilanteensa sekä motivoi raittiuteen ja auttanut vähentämään alkoholinkäyttöä.
- **Lue Irti alkoholista -kirja** ennen ryhmän ohjaamista. Kirjan hankkimista työpaikalle suositellaan mutta se löytyy myös kirjastosta. Kirjan tarkat tiedot löytyvät lähdeluettelosta.
- Kognitiiviset menetelmät on tehokas hoito päihdeiden liikakäyttöön. Köörin ajatukset pohjaavat kognitiivisiin menetelmiin mutta ohjaajan ei tarvitse olla terapeutti. Sosiaali- ja terveysalan ammattilainen, jolla on oma kiinnostus asiaan, voi ohjata ryhmän luettuaan käsikirjan sekä Irti alkoholista -kirjan. Kööri ei siis ole terapiaa mutta kognitiivisia menetelmiä on hyödynnetty vahvasti ryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa esim. siinä, että keskustelu on aktiivista ja avointa ja myös ryhmänohjaajat osallistuvat siihen.
- Käytännössä kognitiiviset menetelmät tarkoittavat sen pohtimista, miten ajatukset, tunteet ja käyttäytymisen vaikuttavat toisiinsa. Ongelmia ratkotaan päämäärätietoisesti, tuetaan ratkaisuja edistäviä toimintatapoja ja ehkäistään toimintaa, joka ylläpitää ongelmaa. Oivotaan ajatusvirheitä, altistetaan itseä vaikeille tunteille ja pyritään vähentämään hankalien tunteiden ja ajatusten välttelyä. Harjoitellaan erilaisia taitoja kuten rentoutumista, ihmishuuhdetaitoja ja vaikeiden tunteiden kanssa olemista hyväksyvään sävyyn. Tärkeää on myös saada tietoa päihdeongelmasta. (Minduu 2021).
- Ryhmäkeskusteluissa voi myös käyttää [motivoivan haastattelun](#) menetelmiä eli avoimia kysymyksiä (mitä, miten, miksi, kuinka ja kerro) ja reflektivoivaa kuuntelua (Järvinen 2021).
- Alkoholilla on ikääntyneiden yleisin päihde mutta ryhmään voi osallistua oli päihde, jota käyttää, mikä tahansa – esimerkiksi rauhoittavat tai kipulääkkeet.
- Ryhmä vaatii kykyä työstää omia ajatus- ja käyttäytymismallejaan, joten se ei sovi ikääntyneille, joilla on heikentynyt kognitio, esimerkiksi alkavan muistisairauden vuoksi.
- On tärkeää, että kaikki ryhmäläiset ovat motivoituneita jonkin asteiseen muutokseen oman tavoitteen mukaisesti.
- Mikään ei muutu, jos mikään ei muutu. Ryhmänohjaajan ensisijainen tehtävä on kannustaa ja motivoida ryhmäläisiä tekemään tehtäviä ja aitoja muutoksia elämäänsä – pienin askelin.
- Jos henkilökohtaisella alkutapaamisella ennen ryhmää ilmenee, että asiakkaalla ei ole kykyä tai halua muuttaa päihdekäyttöään, ohjaa hänet Pilke-porukkaan tai muuhun vertaistukeen, jonka tavoitteena ei ole elämäntavan muutos. Tai jos Kööri ei ole muusta syystä sopiva, miettikää

hyötyisikö asiakas päihdepoliklinikan palveluista tai AA/NA -ryhmistä. Älä jätä tapaamisen sopimista asiakkaan harteille, vaan kysy saatko välittää hänen yhteystietonsa sovittuun palveluun tai anna asiakkaalle esimerkiksi lähimmän AA-ryhmän täsmällinen kokousaika ja -paikka tiedoksi.

- Kerro asiakkaan ohjaamisesta toiseen palveluun asiakkaan omatyöntekijälle, jos hänellä sellainen on. Huolehdi, että asiakkaalla säilyy jokin kontakti sosiaali- ja terveystieteisiin.
- Jos asiakasta mietityttää ryhmämuotoinen toiminta, hänen kanssaan kannattaa keskustella siitä, että ryhmä voi tuntua jännittävältä tai jopa pelotta-

valta ajatukselta mutta niin se on tuntunut alkuun kaikista muistakin. Vertaisryhmässä kohtaa muita samassa tilanteessa olevia ikääntyneitä, huomaa että ei ole yksin ja että muutos on mahdollinen jokaiselle. Vertaistukiryhmässä voi jakaa omaa tarinaansa ja tunteitaan ja oppia muiden tarinoista. Omaan tilanteeseensa saa etäisyyttä ja sitä voi suhteuttaa muiden kokemuksiin. Ryhmältä saa tukea ja rohkaisua ja siellä saa olla juuri sellainen kuin on. Vertaisryhmäläiset ovat kertoneet ryhmän voimistaneen omia voimavaroja ja itsearvostusta, auttaneen heitä muutokseen, jonka lisäksi he ovat solmineet uusia tuttavuuksia ja saaneet jopa ystäviä.

Käytännön asioita

- Ryhmiä suositellaan ohjaamaan työparina [monialaisen tiimityömallin](#) (Ajalin 2019) mukaisesti, niin että ohjaajaparilla on osaamista niin ikääntyneiden kuin päihdesairaiden parissa työskentelystä.
- Sopiva ryhmäkoko on 6–8 henkilöä. Ryhmän voi kuitenkin aloittaa kymmenelläkin hengellä, sillä monesti viime hetken peruutuksia ja satunnaisia poissaoloja tulee, jolloin ryhmä pysyy kuitenkin sopivan kokoisena.
- Ryhmän kesto on kaksi tuntia. Toki ryhmäkerran kesto vaihtelee ryhmän aktiivisuudesta ja käsiteltävästä teemasta riippuen, joten joillakin kerroilla aika voi olla hieman lyhyempi mutta sitä ei tulisi merkittävästi ylittää.
- Ryhmän on hyvä kokoontua aamupäivästä, esimerkiksi klo 10–12. Tämä tukee ryhmäläisten vuorokausi- ja ruokarytmiä, sillä päivä tulee näin aloitettua ajoissa ja ryhmän jälkeen on helppo jatkaa lounaalle palvelukeskuksen ravintolaan.
- Ryhmätilaa valitessasi kiinnitä huomiota sen ilmapiiriin ja viihtyisyyteen. Kalsea kokoushuone loisteputkien kelmeässä valossa ei ole paras vaihtoehto. Epäsuora valaistus ja mukavat tuolit, jotka saa piiriin ilman pöytiä, ovat paras valinta. Tällöin on hyvä varata ryhmäläisille kirjoituslustoja.
- Ikääntyneiden ryhmissä on hyvä huomioida myös esteettömyys, tuolien on hyvä olla käsinojallisia ja helposti siirrettäviä. Muista puhua selkeällä, kuuluvalla, äänellä. Materiaalien on oltava riittävän isolla tekstillä. Tulosta tehtäväkirja kaksipuoleisena, ryhmäläiset voivat halutessaan käyttää vihkoa, jolloin vastauksille on enemmän tilaa.
- Tämä ohjaajan käsikirja sekä ryhmäläisille annettava tehtäväkirja ovat saavutettavia pdf-tiedostoja. Voit siis antaa tulostetun tehtäväkirjan sijaan esimerkiksi näkövammaiselle ryhmäläiselle pdf-tiedoston, jolloin hän pystyy kuuntelemaan tekstit ruutulukijalla. Tehtäväkirjaa voi täyttää myös sähköisesti.
- Ryhmässä on hyvä olla vesitarjoilu kestopukeista/laseista.
- Ensimmäisille kerroille on hyvä tehdä nimilaput, niin nimet jäävät nopeammin kaikkien mieleen.
- Laita ensimmäistä ryhmäkertaa edeltävänä päivänä ryhmäläisille tervetulo viesti, jossa kerrotaan vielä kokoontumisaika ja -paikka ja motivoidaan tulemaan ryhmään, esimerkiksi ”meillä on tosi mukava porukka koossa, huomenna nähdään ryhmän merkeissä silloin ja siellä”. Muistuta tekstiviestillä myös Miten menee? -tapaamisesta.
- Ryhmänohjaajat istuvat eri puolilla piiriä, eivät vierekkäin. Toisen ohjaajan on nähtävä seinäkello, niin että kelloa ei tarvitse erikseen vilkuilla kännykästä.
- Ryhmäläinen ja ohjaaja ovat ryhmän tasavertaisia jäseniä. Ohjaaja ei neuvo ylhäältä päin tai tiedä paremmin. Ohjaajan teoretieto ja ryhmäläisen kokemustieto täydentävät toisiaan.
- Hyvä vertaistukiryhmä on sellainen, jossa ohjaaja on mahdollisimman vähän äänessä!


- Hyvä ohjaaja on oma itsensä ja ryhmäläisiä kohtaan kannustava, arvostava ja empaattinen. Ohjaaja luo ryhmään rennon, sallivan ilmapiirin ja antaa ryhmäläisille aikaa, eikä pyri heti täyttämään kaikkia hiljaisia hetkiä omalla puheellaan.
- Keskustelussa ohjaajan tehtävänä on huolehtia, että kaikki halukkaat saavat puheenvuoron ja että kukaan ei puhu liian pitkään. Näytä katseellasi, että keskityt kunkin ryhmäläisen puheenvuoroon.
- Jos kaikilla ryhmäläisillä pääpähde on alkoholi, on luontevaa puhua alkoholista ja juomisesta mutta jos yhdelläkin on muu pääpähde, niin muista puhua yleisesti päihteistä, jotta kenellekään ei tule ulkopuolinen olo.
- Ei haittaa, vaikka keskustelu rönsyileekin välillä pois tapaamisen teemasta, jos se pysyy kuitenkin itse asiassa eli päihdesairaudesta ja toipumisesta. Jos puhe harhautuu kuivanappailuun eli ihannoivaan tapaan puhua päihteistä tai johonkin täysin epäoleelliseen, ohjaaja palauttaa keskustelun aiheeseen.
- Joskus ryhmissä on osallistujia, jotka pystyisivät täyttämään koko ryhmäajan omalla äänellään. Tällaisissa tapauksissa ryhmänohjaajan täytyy uskaltaa rajata kyseistä ryhmäläistä. Sopivan hengenvedon kohdalla voi todeta esimerkiksi ”Kiitos, Kaino. Entä mitä mieltä sinä olet tästä Vieno?” tai ”Kiitos, jatketaan nyt seuraavaan aiheeseen.” Joskus taas tilanne on se, että ohjaajan on yksinkertaisesti keskeytettävä asiakkaan puhe puhumalla päälle, tällöin voi huomauttaa esimerkiksi rajalliseksi ryhmäajasta ja että on sen vuoksi jatkettava eteenpäin.
- Ryhmäohjelmaan kuuluvat kotitehtävät ja oletusarvo on, että ryhmäläiset tekevät ne. Kotitehtävät käydään aina seuraavan kerran alussa läpi. Sen sijaan, että kysyt ovatko ryhmäläiset tehneet kotitehtävät, totea vain mikä kotitehtävä oli kyseessä ja aloita keskustelu avoimilla kysymyksillä aiheeseen liittyen.
- Ohjaajan tehtävänä on arvioida miten syvään keskusteluun ryhmäläisillä riittää valmiuksia ja pitää ryhmä turvallisena, niin että ryhmäläiset lähtevät ryhmästä vakaalla mielellä vaikeankin aiheen käsittelyn jälkeen. Jos käsikirjassa ehdotetut tehtävät tai kysymykset tuntuvat ryhmäläisille liian rankoilta, voi aihetta lähestyä yleisemmällä tasolla.
- Toisaalta teemoissa voidaan mennä hyvinkin syvälle, jos aloite lähtee ryhmästä. Tällöin keskustelu nousee luontevasti ryhmäläisiltä itseltään. Tällaisessa tapauksessa voi taas olla vahingollista lähteä keventämään keskustelua turhaan, jolloin ryhmäläiset voivat kokea pettymystä menetetyistä tilaisuudesta purkaa tuntojaan.
- Ohjaajan ammattitaitoa on siis havainnoida mihin ryhmä on kulloinkin valmis ja mihin ei ja soveltaa käsikirjan teemaa sen mukaan. Ryhmän ohjaaja on vastuussa ryhmän turvallisesta ilmapiiristä.
- Yleisesti ottaen ryhmänohjaajalta ei ole hyvä tapa tuoda esiin omia henkilökohtaisia kokemuksiaan käsiteltävästä aiheesta, mikäli niitä on. Ryhmäläisten kokemusten ja kertomusten tulisi olla keskiössä. Ryhmänohjaajan omat kokemukset voivat viedä tilaa tai asettaa asiakkaan kokemuksen pienempään asemaan. Ohjaajan omien kokemusten kertomisen pitäisi olla siis erittäin harkittua ja harvinaista.
- Jos osallistuja tuo ryhmässä esiin jotain traumaattista tai muuta ryhmään kuulumatonta, esimerkiksi hyväksikäyttöä tai itsetuhoisia ajatuksia, ryhmänohjaajan tulee rajata keskustelua niin, etteivät muut ryhmäläiset joudu huolehtimaan esimerkiksi kanssaryhmäläisen itsetuhoisuudesta. On tärkeää, että kyseinen ryhmäläinen saa kokemuksen kuuluksi tulemisesta heti mutta itse asia keskustellaan asiakkaan kanssa ryhmän jälkeen ja ohjataan hänet tarvittaessa oikeisiin palveluihin. Tämä on hyvä todeta ääneen, jotta koko ryhmä huomaa, ettei asiaa ohiteta kokonaan, vaikka se ei kuuluisikaan ryhmäkeskusteluun.
- Ryhmässä puhutaan paljon mielekkäästä tekemisestä. Muista pitää esillä palvelukeskuksia ja muuta kaupungin maksutonta toimintaa esim. senioriliikuntaryhmiä. Tiedota tapahtumista ja tuo ryhmään aina lähimmän seniorikeskuksen uusin kuukausiohjelma. Selvitä myös alueen muuta palvelutarjontaa esim. järjestöjen ja seurakuntien toimintaa.
- Jos hoidat ryhmänohjaajana myös ryhmän markkinoinnin, ryhmää kannattaa mainostaa mahdollisimman monessa eri kanavassa. Toisille ammattilaisille muun muassa intrassa, sähköpostilla, Teams-foissa, verkostotapahtumissa sekä suoraan asiakkaille esimerkiksi ilmoitustauluilla, info-teeveessä, sosiaalisessa mediassa, internetsivuilla, tapahtumissa, lehtijutuissa. Usein haastavinta uudessa ryhmässä on saada viesti siitä potentiaalisille osallistujille, siksi viestinnän tärkeyttä ei voi korostaa liikaa.

Ikääntyneistä ja päihteistä

- Seuraavassa muutamia seikkoja, jotka voivat auttaa sinua ymmärtämään paremmin ikääntyneiden elämänkaarta ja päihdeongelman kehittymistä. Voit myös viitata alla oleviin tietoihin sopivissa paikoissa ryhmää.
- Nykyiset eläkeläiset ovat pitkälti niin sanottuja sodan jälkeen syntyneitä suuria ikäluokkia, jotka ovat saaneet elää rauhan aikaa. Suurten ikäluokkien vanhemmat ovat rakentaneet Suomea uudelleen, lapsia on ollut paljon ja työpäivät pitkiä, mikä on voinut pitää vanhemmat etäisinä. (Noukka 2021.) Etenkin isien mahdolliset sotatraumat ovat voineet heijastua suurten ikäluokkien lapsuuteen ja vaikuttaa vahvasti heidän tunteiden käsittelynsä ja ihmissuhdetaitoihinsa. Vanhemmissa eläkeläisissä on myös sota-ajan lapsia, jotka ovat voineet nähdä pommituksia tai muita sodan kauhuja. He ovat myös voineet kokea raastavan eron vanhemmistaan ollessaan sotalapsina Ruotsissa.
- Yhteiskunnallisista tapahtumista voidaan mainita vilkas maaltamuutto 1960–70-luvuilla, joka rikkoi maaseudun yhteisöllisyyttä, yhtäkkiä sukulaiset saattoivat olla toiselle puolella Suomea ja kaupungissa sosiaalinen verkosto piti rakentaa uudelleen. Keskikalja vapautui 1969, jolloin asenteet alkoholinkäyttöä kohtaan alkoivat muutenkin pikkuhiljaa vapautua varsinkin naisten kohdalla. Avioerot lisääntyivät 1970-luvulla ja moni kasvatti lapsensa yksinhuoltajana tai myöhemmin uusioperheessä. Myös naisten työssäkäynti yleistyi. (Noukka 2021.)
- 1990-luvun alun lama vei työpaikan tai yrityksen monelta, aiheutti mittavia taloudellisia ongelmia ja henkilökohtaisia tragedioita sekä heikensi yhteiskunnallista turvaverkkoa. EU:n myötä alkoholin tuontirajoituksia ja mainonnan säätelyä höllennettiin. Niin sanottu eurooppalainen juomatapa, jossa pieniä määriä alkoholia juodaan päivittäin ruoan kanssa, sekoittui suomalaisena pidettyyn humalahakuiseen juomiseen. (Noukka 2021.)
- Elämän käännekohdat ovat kuitenkin suurilla ikäluokilla olleet pitkälti henkilökohtaisia muutoksia – opiskeluun, työhön, terveyteen ja ihmissuhteisiin liittyviä. (Noukka 2021.)
- Suurten ikäluokkien eläköityessä ja eliniän pidentyessä eläkeläisten määrä on kasvanut. Ikääntyneiden alkoholinkäyttö on arkipäiväistynyt. Alkoholinkäyttö on lisääntynyt ikääntyneillä, vaikka se on koko väestötasolla laskenut. Muutamassa vuodessa on tullut noin 80 000 liikaa alkoholia käyttävää ikääntynyttä lisää. (Runsten 2021.)
- Työelämästä poisjääminen vähentää kiirettä ja vapaa-aika lisääntyy, toisaalta mielekästä tekemistä töiden tilalle ei ehkä löydykään tarpeeksi. Joillekin roolinmuutos työelämän ammattilaisesta oloneuvokseksi, on kova paikka, joka voi aiheuttaa merkityksettömyyden ja arvottomuuden tunteita. Sosiaaliset suhteet saattavat vähentyä eläkkeelle jäädessä ja iän karttuessa lähipiiri voi kaventua myös menetysten myötä. Myös oma terveys saattaa reistailla tai taloudellinen tilanne heikentyä. Yksinäisyys ja elämänpiirin kaventuminen ovat riskitekijöitä päihteiden käytön lisääntymiseen. (Päihdelinkki 2021.)
- Yksinäisyys on yksi suuri taustatekijä ikääntyneiden päihde- ja mielenterveysongelmissa. Perheensäkin voi tuntea itsensä yksinäiseksi, puolisoita yhdistävät asiat ovat voineet elämän varrella muuttua: lapset ovat aikuistuneet, seksuaalisuus on muuttunut, kiinnostuksen kohteet eriytyneet. Parisuhde on voinut muuttua puolison sairastuttua omaishoitajuudeksi. Yksin elävä on yleensä rakentanut sosiaalisia suhteitaan laajemmin jo työikäisenä mutta perheelliselle sosiaalisten suhteiden väheneminen voi tulla yllätyksenä avioeron, puolison kuoleman tai lasten aikuistumisen myötä. Toisaalta on hyvä muistaa, että yksin asuva ei tarkoita automaattisesti yksinäistä. (Noukka 2021.)
- Päihderiippuvuuteen vaikuttaa vahvasti ympäristö ja sosiaalinen perimä. Päihdeongelmaisessa perheessä varttunut on joutunut ottamaan varhain vastuuta. Päihdeongelma on voinut johtaa lapsuuden perheessä taloudellisiin vaikeuksiin ja sosiaaliseen eristäytymiseen ja häpeän tunteeseen, joka jatkuu vielä ikääntyneenäkin. Päihdeongelma on myös voinut jatkuu sukupolvesta toiseen, ehkä isovanhemmat miettivät miten katkaista kehä lastenlasten kohdalla tai miten päihteiden käyttö vaikuttaa omaan isovanhemmuuteen. (Noukka 2021.)
- Alkoholin vaikutus voimistuu ikääntyneillä, koska aineenvaihdunta hidastuu, tasapaino ja lihasvoima heikkenevät. Veren alkoholipitoisuus nousee juodessa korkeammalle, sillä elimistön nestepitoisuus pienenee vanhetessa ja rasvan osuus kasvaa. Käytännössä siis humaltuminen on paljon nopeampaa kuin työikäisellä.
- Ikääntyneet saavat helpommin päihdehaittoja kuin työikäiset. Runkas käyttö häiritsee nukkumista ja lisää levottomuutta, keskittymisvaikeuksia ja tapaturmia. Se lisää mielialanvaihtelua, masentuneisuutta ja sekavuutta. Runkas päihteidenkäyttö altistaa useille taudeille tai pahentaa jo syntyneitä

sairauksia ja vaikeuttaa niiden hoitoa. Alkoholi yksin ja etenkin yhdessä joidenkin lääkkeiden kanssa altistaa ennenaikaiselle kuolemalle. (Päihdelinkki 2021.)

- Runsas päihteiden käyttö kasvattaa riskiä sairastua muistisairauteen. Alkoholi on hermomyrky, joka pahentaa lievänkin muistisairauden oireita. Runsas ja jatkuva alkoholinkäyttö heikentää tiedonkäsittely- ja toimintakykyä. Pienikin annos alkoholia heikentää muistijäljen syntymistä.
- Ikääntyneillä alkoholinkäytön riskirajat ovat matalat: kerralla korkeintaan kaksi annosta ja viikossa korkeintaan seitsemän annosta. Jos ikääntyneellä on jokin lääkitys, täytyy riskirajat määritellä henkilökohtaisesti. Ryhmäläisille kannattaa jakaa jossain sopivassa välissä [Tiesitkö tämän lääkkeistäsi ja alkoholista – opas ikäihmisille](#), esimerkiksi jo henkilökohtaisella tapaamisella. Alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutukset voivat olla arvaamattomia, joten kulutusta ja sen haittoja täytyy aina arvioida yksilökohtaisesti.
- Alkoholi on tällä hetkellä ikääntyneiden pääasiallinen riippuvuuden aiheuttaja, jonka lisäksi esiintyy myös lääkkeiden (uni-, kipu- ja rauhoittavat lääkkeet) väärinkäyttöä ja rahapeliongelmiä. Tulevaisuudessa iäkkäiden keskuudessa tulee lisääntymään muuntohuumeiden, kokaiinin, kannabiksen ja lääkkeiden päihdekäyttö. Tämä tulee kasvattamaan ikääntyneiden määrää esimerkiksi opiaattikorvaushoidossa. On myös huomioitava, että nelikymppinen huumeiden käyttäjä voi vastata fyysiseltä kunnoltaan vanhusta.



*Kööri on hyvä, vaikuttava, keino auttaa!
Kohdatuksi ja kuulluksi tuleminen
avaavat oven kohti muutosta.*

**Onnistunutta
ryhmää!**

Sisällysluettelo

1	Ryhmän rakenne	8
1.1	Henkilökohtainen alkutapaaminen	8
1.2	Ryhmän aloitus ja lopetus.....	9
2	Ryhmäkerrat	10
2.1	Tutustuminen ja tavoitteet	11
2.2	Valinnainen teema.....	13
2.3	Motivaatio ja ajatusvääristymät	13
2.4	Valinnainen teema.....	13
2.5	Laukaisevat tekijät	13
2.6	Valinnainen teema.....	14
2.7	Haavoittuvuuden vähentäminen	14
2.8	Valinnainen teema.....	16
2.9	Ihmissuhteet ja vuorovaikutustilanteet	16
2.10	Valinnainen teema.....	17
2.11	Takaiskujen ehkäisy.....	17
2.12	Valinnainen teema.....	17
2.13	Elämäkaari.....	17
2.14	Ryhmän päätös	18
3	Valinnaiset teemat	19
3.1	Riippuvuus, suurkulutus ja kohtuukäyttö	19
3.2	Toipumisen vaiheet	20
3.3	Tarpeet	21
3.4	Arvot.....	21
3.5	Tunteet.....	22
3.6	Yhteys	23
3.7	Levyraati	24
3.8	Taideraati.....	24
3.9	Unelmakartta	25
4	Köörin jälkeen	26
	Lähteet	27
	Liitteet	28

1 Ryhmän rakenne

1.1 Henkilökohtainen alkutapaaminen

Noin pari viikkoa ennen ryhmän aloitusta kaikki ryhmäläiset tavataan kerran henkilökohtaisesti. Asiakas voi päättää onko tapaaminen kotikäynti vai tapaatteko tiloissa, jossa ryhmä järjestetään. Tapaamisen kesto on 1–1,5 tuntia. Poikkeustapauksessa, jos henkilökohtainen tapaaminen ei onnistu, niin puhelinkeskustelukin käy. Näin saadaan kuva kunkin ryhmäläisen päihteen käytöstä ja elämäntilanteesta kokonaisuudessaan. Asiakkaan on myös helpompi tulla ryhmään, kun vastassa ovat jo tutut ohjaajat ja hän on saanut tietoa ryhmän käytännöistä ja kulusta.

Asiakkaille saattaa tulla helposti kuva virallisesta ryhmäntuloa *haastattelusta*. Koeta välttää jäykkää haastattelumielikuvaa ja kerro tapaamista sovittaessa, että haluatte tutustua osallistujiin ennen ryhmää. Itse tapaamisella pyytäkää asiakasta kertomaan, millainen elämäntilanne hänellä on nyt ja minkälaista hänen päihteenkäyttönsä on. Jos asiakkaan vapaassa kerronnassa ei tule ilmi kaipaamianne asioita, niin voitte kysyä esimerkiksi seuraavia tarkentavia kysymyksiä, jos ajatellaan asiakkaan päihteen olevan alkoholi:

- Minkälaista alkoholin käyttösi on ollut viimeisen kuukauden ajan? Kuinka usein juot, miten paljon ja missä tilanteissa?
- Käytätkö muita pähteitä (esim. lääkkeitä) alkoholin lisäksi?
- Pelaatko rahapelejä?
- Milloin juominen lisääntyi ja milloin muuttui ongelmalliseksi omasta mielestäsi? Entä läheistesi mielestä?
- Millainen mielialasi on? Miten nukut?
- Mitä lääkityksiä tai sairauksia sinulla on?
- Minkälaista arkesi on? Mitä harrastuksia tai kiinnostuksenkohteita sinulla on?
- Minkä verran tapaat ystäviä tai sukulaisia?
- Miten päihteen käyttösi vaikuttaa arkeen, koetko sen rajoittavan tekemisiäsi?
- Millaista muutosta kaipaavat elämääsi?

Tärkeintä on, että asiakas saa kokemuksen sekä aidosta kohtaamisesta että kuulluksi tulemisesta ja, että tulette tutuiksi. Keskity siis tapaamishetkellä asiakkaaseen, älä muistiinpanoihin tai kirjaamiseen. Tässä hetkessä on myös hyvä keskustella, jos huomaatte jotain hälyttävää esim. asiakkaan lääkkeiden ja alkoholin yhteiskäytössä tai muuta henkilökohtaista, jota ryhmässä ei ole luontevaa käsitellä.

Henkilökohtaisen tapaamisen tarkoitus, tutustumisen lisäksi, on selvittää se, että asiakas on tunnistanut päihdeongelmansa ja haluaa tehdä töitä muutoksen eteen. Mikäli ryhmään pääsee mukaan henkilö, joka ei tunnista vielä ongelmaansa ja pyrkii ryhmään esimerkiksi läheisensä pakottamana, on vaarana, että hän hidastaa muiden toipumista.

Monesti ihmiset toteavat jostain menetelmästä, hoitomuodosta tai vertaistuesta ”se ei toiminut”. Tällöin voidaan todeta, että **sen** ei tarvitse toimia vaan **sinun** täytyy toimia eli tehdä itse töitä muutoksen eteen, ei vain odottaa, että jotain passiivisesti tapahtuu. **Siihen** ei tarvitse uskoa tai tuntea **sen** heti toimivan, **sitä** täytyy vain noudattaa. Varsinkin kognitiivisissa menetelmissä on erittäin tärkeää, että tehtäviä ja harjoituksia tehdään sovitusti.

Pyydä asiakasta täyttämään tehtäväkirjassa oleva Alkoholinkäytön itsearviointi yli 65-vuotiaille (*Tehtävä 1*). Testi voi auttaa asiakasta hahmottamaan omaa nykyistä alkoholinkäyttöään sekä konkretisoida ryhmän aikana tapahtunutta muutosta, kun testin tekee uudelleen ryhmän jälkeen.

Kehota asiakasta laskemaan pisteensä. Keskustelkaa hetki kyselyn tuloksesta. Miltä pisteiden antama tulos tuntuu asiakkaasta? Kuvaako tulos todellista tilannetta? Onko asiakas tietoinen lääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutuksista?

Jos asiakkaan päihde on huumeet tai lääkkeet tehkää testinä sen sijaan **DUDIT**. Ota Päihdelinkin nettitestin tekemistä varten mukaan tapaamiseen läppäri, tabletti tai älypuhelin. Testissä puhutaan huumeista mutta niillä tarkoitetaan myös väärinkäytettyjä reseptilääkkeitä. Voitte tarkistaa **huume- ja lääkeluettelosta** onko asiakkaan käyttämä lääke siinä.

Lopuksi kerro vielä ryhmästä:

- Kyseessä on 14 kerran suljettu ryhmä, joka tarkoittaa sitä, että ryhmään ei tule kesken kaiken uusia osallistujia, osallistujia on x henkilöä.
- Ryhmä perustuu avoimeen, vuorovaikutteiseen, vertaistuelliseen keskusteluun ja on luottamuksellinen. Ohjaajilla ja kaikilla ryhmäläisillä on salassapitovelvollisuus.
- Puolet käsiteltävistä teemoista on valmiina ja toisen puolen päättävät ryhmäläiset.
- Tiedossa on myös kotitehtäviä, jotka perustuvat kognitiivisiin menetelmiin, jotka ovat tutkitusti tehokas hoitomuoto päihteiden liikakäyttöön, samoin kuin vertaistuki. Avaa mitä kognitiiviset menetelmät tarkoittavat, katso käsikirjan sivu kaksi.
- Pyydä ryhmäläistä hankkimaan vihko tehtäviä varten, jos ette pysty tarjoamaan sitä.
- Ryhmäläisen toivotaan sitoutuvan tulemaan kaikille kerroille, jotta hän saisi kaiken mahdollisen hyödyn ryhmäohjelmasta.
- Mahdollisista poissaoloista (esim. lääkärikäynti) toivotaan ilmoitettavan. Jos ryhmäläinen ei ole ilmoittanut mitään, ohjaajat soittavat hänelle kuulumispuhelun.
- Retkahdus ei keskeytä ryhmää ja toivotaankin, että mahdollisista retkahduksista ollaan rehellisiä itselle ja ryhmälle.
- Ryhmään ei saa tulla humalassa tai krapulassa. Ohjaajat pyytävät päihtynyttä henkilö poistumaan, jos näin käy.
- Jos olette tavanneet seniorikeskuksessa, jossa ryhmä kokoontuu, on hyvä esitellä samalla sen tiloja, toimintaa ja muita ryhmiä.
- Varmista lopuksi, että olet antanut asiakkaalle 1) Köörin ohjelman, josta näkyvät tapaamisten päivämäärät, teemat ja ohjaajien yhteystiedot sekä 2) Köörin tehtäväkirjan.
- Pyydä asiakasta tekemään ennen Köörin ensimmäistä tapaamista tehtäväkirjasta tehtävä kaksi –Tavoitteet.
- Muistuta, että tehtäväkirjaa on hyvä kuljettaa mukana kaikilla ryhmäkerroilla.

Tervetuloa, ryhmässä nähdään!

1.2 Ryhmän aloitus ja lopetus

Ryhmänohjaajat ovat ryhmäläisiä vastassa aulassa tai ryhmätilassa, kaikki huomioidaan erikseen nyökkäyksellä tai moikkauksella.

Jokainen ryhmäkerta alkaa fiiliskierroksella. Päihdesairauden takana on usein vaikeuksia tunnistaa, käsitellä ja ilmaista tunteitaan, joten tätä on hyvä harjoitella jokaisella ryhmäkerralla. Ryhmäläiset kertovat halunsa päivän ajatuksista ja tunteista. Pakkoa ei kuitenkaan ole. Myös ohjaajat osallistuvat lyhyesti fiiliskierrokseen antaen kuitenkin tilan ryhmäläisille. Ohjaaja voi esimerkinomaisesti nostaa pieniä, hyviä asioita päivästään: maistuva lounas tai työkaverin kiva kommentti tai rehellisesti todeta olevansa väsynyt huonosti nukutun yön jälkeen. Ja näyttää näin esimerkillään, että kaikki tunteet ovat sallittuja.

Muista aina kertoa kuulumiskierroksen jälkeen selkeästi mikä on ryhmäkerran teema tai tavoite, jotta ryhmäläisten on helpompi orientoitua alustukseen.

Loppukierroksella voi kertoa mikä fiilis ryhmäkerrasta jäi ja halutessaan lisätä vielä loppukommentin päivän teemasta. Monesti hiljaisemmat ryhmäläiset, jotka ovat enemmän kuunnelleet keskustelua, saavat vielä tässä itselleen sopivan hetken koota ajatuksensa muiden kuultaviksi. Ohjaajat osallistuvat jälleen kuten alkukierroksellakin.

Aikaa alku- ja loppukierrokselle on hyvä varata noin 15 minuuttia kumpaankin.

2 Ryhmäkerrat

Silmäile ensin alta ryhmäkertojen kokonaisrakenne. Ryhmässä vuorottelevat elämänkaarta lukuun ottamatta Irti alkoholista -kirjaan perustuvat tehtäväkerrat sekä teemakerrat, joihin ryhmäläiset ovat valinneet käsiteltävän aiheen. Käsikirjassa on valmiita vaihtoehtoja mutta ryhmäläiset voivat myös nimetä täysin omavalintaisia teemoja. Kaikki kerrat perustuvat avoimeen, vuorovaikutteiseen, keskusteluun mutta tehtäväkerroilla se pohjaa Irti alkoholista -kirjan tehtäviin, jotka asiakkaat saavat aina edellisellä kerralla ja jotka he tekevät ennakkoon. Sopikaa Kööriin loputtua vielä yksi tapaaminen kahden kuukauden päähän.

- | | |
|--------------------|--|
| 1. TEHTÄVÄ: | Tutustuminen, tavoitteet |
| 2. TEEMA: | Ryhmäläisten oma valinta |
| 3. TEHTÄVÄ: | Motivaatio ja ajatusvääristymät |
| 4. TEEMA: | Ryhmäläisten oma valinta |
| 5. TEHTÄVÄ: | Laukaisevat tekijät |
| 6. TEEMA: | Ryhmäläisten oma valinta |
| 7. TEHTÄVÄ: | Haavoittuvuuden vähentäminen |
| 8. TEEMA: | Ryhmäläisten oma valinta |
| 9. TEHTÄVÄ: | Ihmissuhteet ja vuorovaikutustilanteet |
| 10. TEEMA: | Ryhmäläisten oma valinta |
| 11. TEHTÄVÄ: | Takaiskujen ehkäisy |
| 12. TEEMA: | Ryhmäläisten oma valinta |
| 13. TEHTÄVÄ: | Elämänkaari |
| 14. RYHMÄN PÄÄTÖS: | Avointa keskustelua |
| KÖÖRIIN JÄLKEEN: | Miten menee? |

Valinnaiset keskusteluteemat löytyvät käsikirjan luvusta kolme ja ne ovat: riippuvuus, suurkulutus, kohtuukäyttö – toipumisen vaiheet – tarpeet – arvot – tunteet – yhteys sekä toiminnallisemmat taideraati – levyraati – unelmakartta.

Tehtäväkerroilla ei ole tarkoitus tehdä tehtäviä paikan päällä, vaan ryhmäläiset ovat tehneet ne jo etukäteen. Kognitiivisten menetelmien onnistumisen kannalta on tärkeää, että ryhmäläiset todella tekevät tehtävänsä huolellisesti. Tehtäviä ei käydä enää tarkasti kohta kohdalta läpi ryhmäkerroilla, vaan ideana on keskustella yleisesti niiden herättämistä tunteista ja mietteistä, saada tukea ja uusia ajatuksia muilta ryhmäläisiltä sekä kannustusta, reflektiota ja vinkkejä ryhmänohjaajilta.

Ryhmäläisistä voi tuntua, että tehtävissä on toistoa. Kannattaakin muistuttaa aina välillä, että aivojen voidaan ajatella olevan samanlainen lihas kuin muidenkin siinä mielessä, että ne tarvitsevat paljon toistoa kehityäkseen.

Jotta saisimme vahvat lihakset, meidän täytyy tehdä samoja jumppaliikkeitä toistuvasti. Samoin jotta aivot oppisivat uusia ajatus- ja toimintamalleja, niitä täytyy toistaa jatkuvasti. Sen vuoksi ryhmäläisten on hyvä palata tehtäväkirjaan myös Köörin loputtua.

Muista ohjaajana lukea **Irti alkoholista -tehtäväkirja** kokonaisuudessaan ennen ryhmän aloitusta.

Ryhmäläisten tehtävät löytyvät erillisestä Köörin tehtäväkirjasta. Muista aina perustella tehtäviä antaessasi miksi juuri kyseinen tehtävä on tärkeä ja motivoida ryhmäläisiä tekemään se ajatuksella.

Joka toinen tapaaminen on **teemakerta**. Teemojen (riippuvuus, suurkulutus, kohtuukäyttö – toipumisen

vaiheet – tarpeet – arvot – tunteet – yhteys sekä toiminnallisemmat taideraati – levyraati – unelmakartta) alustukset löydät luvusta kolme. Ryhmäläiset voivat valita niistä mieleisensä aiheen teemakerroille (2, 4, 6, 8, 10, 12). Voit kirjoittaa listan teemoista näkyville ryhmätilaan esim. fläppitaululle.

Ryhmäläiset voivat valita teeman listalta tai ehdottaa myös täysin listan ulkopuolista aihetta, kunhan se liittyy päihdesairauteen, tunteiden käsittelyyn tai toipumiseen. Pääasia, että ryhmäläiset valitsevat teeman, eivät ohjaajat. Ryhmäläisten omista ehdotuksista ohjaajien täytyy itse valmistella alustus. Alustus on tiivis johdatus päivän teemaan, maksimissaan viisi minuuttia.

Seuraavissa ryhmäkertakuvauksissa kerrotaan mitä tehtäviä teemakerroilla on muistettava jakaa seuraavaa kertaa silmällä pitäen tai minkä tehtävän edistymisestä on muistettava tiedustella. Itse teeman ovat ryhmäläiset valinneet edellisellä kerralla.

Tehtävät ja teemat saattavat myös herättää vastustusta. ”Olen aivan eri mieltä tästä” tai ”tämä on täysin turhaa” -tyyppisiä lausahduksia. Tällöin ryhmäläisiä kannattaa haastaa hieman motivoivan keskustelun hengessä. Ei väitellen vaan myönteisesti keskustellen ”ymmärrän näkökulmasi mutta oletko ajatellut...”

Avoimilla kysymyksillä ja reflektoivalla kuuntelulla voi saada ryhmäläisen pohtimaan asiaa usemmalta kantilta. Vastustus johtuu usein siitä, että ryhmäläinen ei ole vielä tarpeeksi pitkällä toipumisen vaiheissaan.

2.1 Tutustuminen ja tavoitteet

Tämän ensimmäisen ryhmäkerran aloituskierrrokseen voidaan ottaa avuksi fiiliskortit, joissa on kuvia erilaisista tunteista tai tunnelmista. Tunnekortteja on saatavana valmiina useita eri versioita mutta ne on myös helppo tehdä itse etsimällä kuvia Internetistä, tulostamalla ja laminoimalla ne.

Kortit levitetään valmiiksi sopivaan paikkaan odottamaan. Ryhmäläisiä kehoitetaan valitsemaan tämän hetkistä tunnetilaa kuvaava kortti. Myös ohjaajat valitsevat kortit ja aloittavat kierroksen esittäytymällä. Tässä kohtaa on hyvä muistuttaa, että ryhmäläiset voivat kääntyä ohjaajien puoleen kaikissa asioissa Tulit juuri oikeaan paikkaan -hengen mukaisesti. Ryhmäläiset kertovat etunimensä, miksi valitsivat kyseisen kortin ja hieman itsestään – sen verran kuin haluavat.

Seuraavaksi käydään läpi ryhmän säännöt. Voit alkuun kysyä ryhmäläisiltä mitä sääntöjä he pitävät tärkeinä ja kirjata ne ylös kaikkien näkyville. Jos seuraavia asioita ei tule esille, lisää ne ryhmäläisten listaan itse ja kerro,

että kokemuksen mukaan, ne ovat osoittautuneet hyviksi ohjenuoriksi. Ryhmä on luottamuksellinen, kaikilla osallistujilla on salassapitovelvollisuus. Kunnioitetaan toisten puheenvuoroja ja mielipiteitä, vaikka oltaisiin eri mieltä. Ei puhuta päälle. Ei kuivanappailua eli ihannoivaa tai suosivaa puhetta päihteiden käytöstä. Mahdollisista takaiskuista on hyvä puhua rehellisesti, retkahdus ei katkaise ryhmähoitoa mutta ryhmään ei saa tulla humalassa eikä krapulassa, se ei ole oikein muita ryhmäläisiä kohtaan. Jos paikalle tullaan humalassa, ohjaajat pyytävät kyseistä ryhmäläistä poistumaan. Jos ryhmäläinen ei ole ilmoittanut poissaolosta, ohjaajat soittavat kuumispuhelun. Tässä kohtaa kerrotaan myös ne asiat, joista ryhmässä ei keskustella yhteisesti, kuten lääkitykset tai itsensä vahingoittaminen. On kuitenkin tärkeää korostaa, että esimerkiksi itsetuhoisista ajatuksista kannattaa kertoa ohjaajalle ja niistä voidaan keskustella kahden kesken. Kun nämä asiat käydään läpi heti ryhmän alkaessa, on keskustelua helpompi rajata myöhemmin, mikäli näitä asioita esiintyisi. Tällöin voidaan vedota ryhmän sääntöihin, jotka kaikki ovat alussa hyväksyneet.

Lopuksi keskustellaan tehtävästä kaksi.

- Mitä päihteiden liikakäytön oireita ryhmäläiset ovat tunnistaneeet itsessään?
- Mitä hyötyjä ja haittoja päihteiden käytöstä tai käyttämättömyydestä on?

Ryhmäläisten on hyvä tunnistaa mitä hyötyä he kokevat päihteestä saavansa, jotta he pystyvät myös pohtimaan terveellisempiä vaihtoehtoja saman hyödyn saavuttamiseksi. Esimerkiksi: minua rentouttaa myös musiikin kuuntelu.

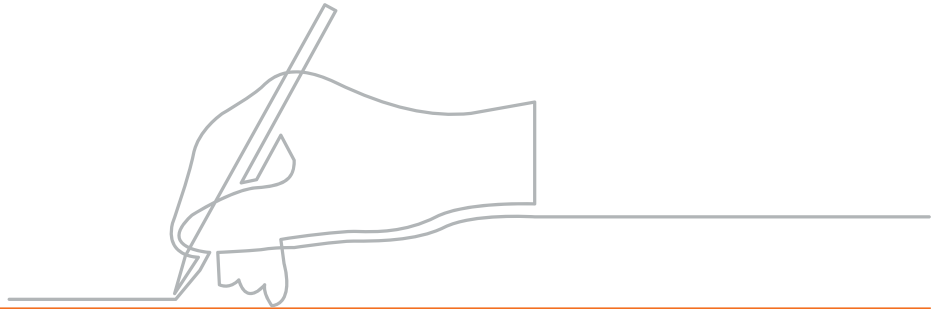
Tehtävä vahvistaa uskoa muutoskykyyn ja korosta ristiin nykyisen ja tavoiteltavan tilanteen välillä. Tehtävän purussa on hyvä käyttää motivoivan keskustelun menetelmiä, kuten myös seuraavienkin kertojen tehtäväpu-ruissa.

Voit kirjoittaa viereisen kuvauksen esimerkiksi fläppi- taululle. Käykää keskustellen läpi millainen on hyvä tavoite.

- Millainen on jokaisen ryhmäläisen oma tavoite päihteiden käytön suhteen ja muutoksen suhteen kokonaisuudessa? Mitä päihteiden tilalle? Tavoitteena voi olla esim. liikunnan aloittaminen, jolloin muutos voi alkaa esimerkiksi tutustumiskäynnillä viereiseen uimahalliin ja päivittäisellä vartin pituisella kävelyllä. Tärkeintä on sanoittaa mitä tavoite konkreettisesti tarkoittaa, mitä teen sen eteen ja millä aikataululla.

HYVÄ TAVOITE ON:

- muutos, jonka haluat elämääsi
- aidosti oma, itsellesi merkittävä ja myönteinen
- jotain mihin pyrit itse aktiivisesti, jonka eteen teet töitä
- selkeä, innostava, realistinen ja konkreettinen
- pilkottu pienemmiksi osatavoitteiksi



JATKUVA KOTITEHTÄVÄ:

Kirjoita henkilökohtainen muutostavoitteesi ylös ja seuraa sen toteutumista. Suunnittele seuraavaksi mielekkäitä toimintoja viikkoosi ja ala pitää päihdepäiväkirjaa.

Käydään läpi tehtävän 3 taulukot Mielekäs tekeminen ja Päihdepäiväkirja.

Kerro, että kyseessä on jatkuva tehtävä koko ryhmän ajalle. Muista seurata koko ryhmän ajan sitä, että ryhmäläiset todella aktivoituvat etsimään mieluista tekemistä ja seuraavat päihteiden käyttöään päiväkirjalla. Voit pitää aiheita esillä esim. kuulumiskierrosten aikana.

Kerro, että päihteiden käytön tilalle on saatava mielekästä tekemistä. Lopettaminen tai vähentäminen on todella haastavaa, jos päihteiden käytön lopettamisen luomaan tyhjiöön ei tule mitään uutta. Lopettaminen ei onnistu hokemalla kotona yksin ”en juo enää”.

Päihdepäiväkirja auttaa tulemaan tietoisiksi juomisestaan ja huomaamaan, että halu käyttää päihteitä ei tipahda yllättäen taivaalta.

Valitkaa lopuksi seuraavan kerran keskusteluaihe.

2.2 Valinnainen teema

Muista kysyä alussa ovatko ryhmäläiset aloitelleet mielekkään tekemisen suunnittelua ja pitäneet päihdepäiväkirjaa. Kannusta jatkamaan tehtäviä. Korosta, että uusien ajatus- ja käyttäytymismallien oppiminen vaatii jatkuvaa toistoa, jota saadaan tekemällä tehtäviä koko ryhmän ajan.

Esittele päivän teema.

Pyydä tapaamisen loputtua ryhmäläisiä tekemään seuraavalle kerralle tehtävä neljä – Motivaatio ja ajatusvääristymä. Perustele miksi tehtävä on tärkeä.

Omaa motivaationsa tasoa on hyvä pohtia, sillä se vaikuttaa siihen miten ryhmäläisen kannattaa toimia. Jos motivaatio on korkea, kannattaa keskittyä käytännön toimiin. Jos se taas on heikko, kannattaa alkuun kasvat-
taa omaa päättäväisyyttään ennen konkreettisia suunnitelmia.

On myös olennaista tiedostaa, että ajatusvääristymät kuuluvat päihdesairauteen ja niitä on kaikilla. Tärkeintä on oppia tunnistamaan omat ajatusvääristymänsä, ja huomata niiden yksipuolisuuden, jolloin pystyy löytämään asiaan muitakin näkökulmia.

2.3 Motivaatio ja ajatusvääristymät

Ryhmäläiset ovat pohtineet neljännessä tehtävässä motivaationsa tilannetta. Voit halutessasi lukea itsellesi lisää taustatietoa motivaatiosta [Päihdelinkin Motivointi muutokseen -sivulta](#).

Käykää lyhyesti läpi, onko Tämän hetkinen motivaationi -tehtävästä noussut ajatuksia ja siirtykää käsittelemään ajatusvääristymiä eli positiivisen poissulkemista,

vääriä yleistyksiä sekä mustavalkoista ajattelua. Kerratkaa neljännessä tehtävästä vuorollaan kunkin kohdan esimerkit ja keskustelkaa mitä omakohtaisia esimerkkejä ryhmäläiset ovat löytäneet ja miten tilanteessa voisi toimia toisin. Miettikää myös onko omia ajatusvääristymiä haastavaa tunnistaa. Valitkaa seuraavan kerran keskusteluaihe.

2.4 Valinnainen teema

Esittele valittu teema. Muistuta ryhmäkerran lopussa jatkuvasta tehtävästä. Pyydä ryhmäläisiä tekemään seuraavalle kerralle tehtäväkirjasta tehtävät viisi (Laukaisevat tekijät) ja kuusi (Vaihtoehtoinen tekeminen).

Kerro, että Köörissä on mukana tällainen tehtävä, sillä on hyödyllistä varautua haluun käyttää päihteitä, tunnistamalla paikkoja, aikoja, tilanteita ja tunteita, joihin ne liittyvät. Näin halu ei ole ilmestyessään niin yllättävä. Näissä tilanteissa on myös tärkeää, että päihteiden käytölle on vaihtoehtoja – muuta mielekästä tekemistä.

2.5 Laukaisevat tekijät

Tällä kertaa käsitellään tehtäviä viisi ja kuusi. Keskustelkaa mitä ajatuksia nousi sekä laukaisevien paikkojen ja aikojen, että tilanteiden ja tunteiden suhteen. Mitä muita laukaisevia tekijöitä ryhmäläiset tunnistivat omalla kohdallaan? Minkälaisia tunteita tehtävä herätti? Minkälaisia päihteiden käyttökertoja ryhmäläisillä on ollut, mistä ne lähtivät liikkeelle? Entä minä kertoina he ovat onnistuneet välttämään päihteiden käyttöä? Minkälaisia vaihtoehtoja tekemistä ryhmäläiset ovat kokeilleet tai aikovat kokeilla?

Voit myös nostaa keskusteluun [Päihdelinkin Laukaisevat tekijät ja toimintasuunnitelmat -sivulla](#) esiteltyjä keinoja vaaratilanteiden varalle kuten juomisen haitoista muistuttaminen, jämäkkyys, poistuminen tilanteesta, sisäinen puhe, mielen rauhoittaminen, mielitekojen vastustaminen, suuttumuksen hallinta, tyhjän ajan täyttäminen ja päihteetön seura.

Valitkaa seuraavan kerran keskusteluaihe.

2.6 Valinnainen teema

Esittele ryhmäläisten valitsema teema. Pyydä tapaamisen lopuksi ryhmäläisiä tekemään tehtäväkirjasta tehtävä seitsemän – Haavoittuvuuden vähentäminen.

Kerro, että tehtävä on tarpeellinen, sillä on tärkeää tiedostaa päihteiden käytölle altistavia tilanteita sekä omat päätöksensä passiivisen ajelehtimisen sijaan. Kun päihteiden käytön riskiä lisäävät tilanteet ja ajatukset on tunnistanut, niitä on myös helpompi hallita varautumalla niihin.

2.7 Haavoittuvuuden vähentäminen

Tällä kerralla puhutaan tehtävästä seitsemän – Haavoittuvuuden vähentäminen.

Keskustelkaa, ovatko ryhmäläiset huomanneet nälän, negatiivisten tunteiden, yksinäisyyden tai väsymyksen vaikuttavan päihteiden käyttöönsä. Miten tällaisia tilanteita voisi vähentää? Ovatko ryhmäläiset keksineet uusia vaihtoehtoisia tekemisiä?

Minkälaisia lupalappuja ryhmäläiset ovat huomanneet jakavansa itselleen? Onko omia päihteiden käyttöä oikeuttavia ajatuksia helppo vai vaikea havainnoida? Miten toimia, kun lupalapun havaitsee?

Voitte myös halutessanne keskustella ravinnon ja unen merkityksestä syvemmin. Jos nämä kaksi asiaa eivät ole kunnossa, muutokselle harvoin riittää voimia.

Liian korkea ja matala verensokeri vaikuttavat kumpikin mielialaan, ne voivat näkyä mm. väsymyksenä, keskittymisvaikeuksina ja ärtymyksenä. Aivot voivat myös tulla alhaisen verensokerin tarpeena käyttää päihteitä, vaikka todellisuudessa elimistö tarvitsee ruokaa.

Alkoholi rikkoo unen rakenteen ja vähentää REM-unta, se aiheuttaa myös kuorsausta, sillä alkoholi veltostuttaa ylähengitysteiden lihaksia. Runsas alkoholinkäyttö on myös yleinen unettomuuden syy. Alkoholin runsas ja pitkäkestoinen käyttö voi aiheuttaa myös vaurioita aivojen uni-valveen säätelykeskuksissa. Pahimmillaan näiden vaurioiden täydelliseen korjaantumiseen tarvittava aika voi olla useita kuukausia tai jopa vuosia. (Päihdelinkki 2017.)

MIELIALAA NOSTAVIA RUOKA-AINEITA:

1. kasvikset, erityisesti runsaasti folaattia sisältävät kuten tummanvihreät kasvikset, lehtikaali, parsakaali, kukkakaali, soijatuotteet, linssit, appelsiini, paprika
2. hedelmät
3. marjat
4. täysjyväviljavalmisteet (sis. folaattia)
5. kala (omega-3-rasvahapot, D-vitamiini)
6. kahvi

Mikä tahansa pieni nautinto nostaa mielialaa, kun sen aidosti keskittyy nauttimaan, ilman syyllisyyttä tai stressiä ja mieluiten hyvässä seurassa.

MIELIALAA LASKEVIA RUOKA-AINEITA:

1. sokeriherkut (suurina määrinä)
2. sokeriset juomat
3. sokeriset jälkiruuat (suurina määrinä)
4. valmisruoat
5. pikaruoat
6. valkoinen vehnä
7. prosessoidut lihat

(Kyllönen 2015.)

UNIHUOLTO

1. Älä juo kahvia kello 16 jälkeen.
2. Vältä alkoholin ja tupakkatuotteiden käyttöä juuri ennen nukkumaanmenoa.
3. Harrasta liikuntaa, mutta vältä raskasta räsitusta kello 19 jälkeen.
4. Vältä tietokoneen tai älypuhelimien käyttöä ennen nukkumaanmenoa.
5. Nauti ennen nukkumaanmenoa kevyt, hiilihydraattipitoinen iltapala (esim. ruisleipä tai iltapuuro). Raskaat ja rasvaiset ruuat vaikeuttavat unensaantia.
6. Makuuhuoneen tulisi olla sopivan pimeä, hiljainen ja viileä, puhtaat ja raikkaat vuodevaatteet lisäävät miellyttävyyttä. Lämpötilan olisi hyvä olla muuta asuntoa viileämpi, 20–21 astetta on useimmille sopiva lämpötila.
7. Mene vuoteeseen vasta, kun olet väsynyt. Vuoteeseen ei kannata mennä pyöriskelemään. ”Miksi nukkua huonosti, kun voit valvoa hyvin?”
8. Käytä vuodetta vain nukkumiseen ja seksiin. Vältä tv:n katselua, syömistä ja lukemista vuoteessa.
9. Jos uni ei tule 15–20 minuutin kuluessa, poistu vuoteesta.
10. Nouse aamuisin aina samaan aikaan riippumatta yön pitemmästä.
11. Päiväunet sekoittavat unirytmää, vältä niitä.



Tehkää sopivassa välissä seuraava mielikuvaharjoitus ja pohtikaa sen jälkeen miltä ajatus tuntuisi tositalanteessa. Jos mielikuvaharjoitukset eivät toimi, niin mikä

olisi vaihtoehtoinen keino? Lopuksi valitkaa seuraavan kerran keskusteluaihe.

MIELIKUVAHARJOITUS

Tutkimusten mukaan päihdemielihalua kestää 15–30 minuuttia. Voit kokeilla kiinnittää huomion johonkin muuhun. Esimerkiksi lukea kirjaa tai ottaa jääkylmän suihkun. Tai voit vain hyväksyä tunteen ja kohdata sen kuitenkin tarttumatta siihen.

Sulje silmäsi. Kuvittele halun käyttää päihteitä olevan kuin valtameren aalto, joka lyö lävitsesi. Se voi lyödä voimallisestikin mutta sen mukaan ei tarvitse huuhtoutua. Kaiva varpaasi tiukasti hiek-

kaan, käännä kasvosi horisonttiin kohti tuulta, seiso tukevasti omilla jaloillasi, anna aallon iskeä ja mennä lävitsesi. Saatat huojautaa hieman mutta et kaadu. Katso rantahiekkaan ja huomaa miten aalto vetäytyy jo pois päin.

Hengitä syvään sisään ja ulos. Sinun on hyvä ja rauhallinen olla. Voit avata silmäsi.

2.8 Valinnainen teema

Esittele tämänkertainen teema.

Pyydä tapaamisen lopussa ryhmäläisiä tekemään tehtäväkirjasta tehtävät kahdeksan (Ihmissuhteet ja vuorovaikutustilanteet) sekä yhdeksän (Jämässä kieltäytyminen). Kerrro, että Käärissä pohditaan ihmissuhteita, sillä riidat ja vaikeudet läheisten kanssa voivat laukaista päihteiden käyttöä. Tarvittaessa voitte puhua ensi kerralla myös yksinäisyydestä, jos se koskettaa ryhmäläisiä.

Tietyissä tilanteissa voi olla vaikeaa kieltäytyä päihteiden käytöstä. Tähän taas tarvitaan hyviä vuorovaikutustaitoja.

Voit myös muistuttaa ryhmäläisiä jatkuvasta tehtävästä.

2.9 Ihmissuhteet ja vuorovaikutustilanteet

Tänään käsitellään tehtävää kahdeksan. Pohtikaa ryhmäläisten lähimpiä ihmissuhteita ja minkälaista kommunikointia niissä on. Millä adjektiiveilla kyseisiä ihmissuhteita ja niiden viestintää voisi kuvailla? Millaisia haastavia vuorovaikutustilanteita ryhmäläisillä on ollut, ovatko he osanneet ilmaista niissä toiveensa ja tarpeensa. Mitä tilanteita ryhmäläisillä on ollut, joissa on ollut vaikeaa kieltäytyä?

Yksinäisyydestä puhutaan valinnaisella kerralla yhteys mutta voitte myös halutessanne keskustella siitä tässä kohtaa, jos aikaa riittää ja kaikilla ryhmäläisillä ei ole ihmissuhteita. Tuntevatko ryhmäläiset yksinäisyyttä? Pystyykö yksinäisyyttä vähentämään mitenkään? Voiko muiden seurassa olla yksinäinen?

Voitte myös hyödyntää sopivassa kohtaa keskustelua alla olevaa tietolaatikkoa ja pohtia lisää esimerkkejä myönteisestä kommunikaatiosta.

Valitkaa seuraavan kerran keskusteluaihe.

MYÖNTEINEN KOMMUNIKAATIO

Kaikissa ihmissuhteissa on osattava ilmaista rakentavasti mitä tarvitsee ja haluaa toiselta ja mitä arvostaa tässä.

Pikamuistisääntö hyvään kommunikaatioon on **MMYY** eli ilmaisun pitäisi olla:

Myönteistä

Minä-sanalla alkavaa

Ymmärtäväistä

Yhteistä vastuuta ilmaisevaa

Kielteinen sävy ja sinä-sanalla aloittaminen saavat vastapuolen tuntemaan olevansa hyökkäyksen kohteena ja tappelu on jo valmis. Ymmärtävä asenne tekee kuuntelun toiselle helpommaksi, kun hänen ei tarvitse miettiä puolustautumistaan.

Sen sijaan, että sanot:

”Sinä se et koskaan ajattele kuin itseäsi. Olet aina haastamassa riitaa.”

Sano:

”Tiedän, että on minunkin syytäni, että riitelemme paljon. Yritän olla ymmärtäväisempi ja toivon, että sinäkin näkisit minun näkökulmani.”

2.10 Valinnainen teema

Pyydä tapaamisen lopuksi ryhmäläisiä tekemään tehtävä yhdeksän – Takaiskujen ehkäisy. Kerro, että tehtävä on tärkeä, koska on olennaista tiedostaa omien valintojensa merkitys. Myös päätös olla tekemättä

mitään on valinta. Tässä tehtävässä pohditaan paljon ennakkointia ja tehdään suunnitelmia, jolloin äkillisessä tilanteessa on helpompi toimia.

2.11 Takaiskujen ehkäisy

Tänään vuorossa on tehtävä yhdeksän – Takaiskujen ehkäisy. Keskustelkaa mitä hyvinvointia tukevia tekijöitä ryhmäläisten arkeen kuuluu. Mikä arjen muutos on onnistunut? Miten muutostavoitetta voi edelleen tukea? Mitä varomerkkejä ryhmäläiset ovat itsessään

huomanneet ja miten niihin tulisi reagoida? Käykää läpi tehtäväpaperista Tavat reagoida lipsahdukseen. Pohtikaa lipsahduksen ja täysimittaisen retkahduksen eroja. Valitkaa seuraavan kerran keskusteluaihe.

2.12 Valinnainen teema

Esittele ryhmäläisten valitsema teema ja keskustelkaa siitä. Anna ryhmäläisille tapaamisen lopuksi tehtävä kymmenen – Elämänkaari.

Ensi kerralla ei ole aikaa käydä kaikkien elämäntarinoita läpi, joten painota ennakkotehtävän ja oman henkilökohtaisen pohdinnan tärkeyttä. Ryhmässä ei tarvitse kertoa mitään mitä ei halua, mutta on olennaista, että on omissa pohdinnoissaan itselleen rehellinen, eikä siivuuta elämästään mitään.

Korosta, että on ratkaisevaa kertoa tarina jollekin tai kirjoittaa se ylös, ei vain pyörittää kysymyksiä päässä. Ajatus jäsentyy eri tavalla puhuessa ja kirjoittaessa. Jos ryhmäläinen ei koe kirjoittamista omakseen, eikä keksi ketään kenelle haluaisi kertoa elämän-

tarinansa, voidaan sopia myös elämänkaaritapaaminen ohjaajan kanssa ennen seuraavaa ryhmäkertaa. Eräs aiempi ryhmäläinen keksi myös luovan keinon, hän saneli elämäntarinansa kännykän nauhuriin.

Elämänkaari-tehtävän yhteydessä on myös valinnainen Sisäinen lapsi -tehtävä, joka kannattaa tehdä omassa rauhassa. Tehtävän voi myös halutessaan jättää pois.

Voit katsoa seuraavasta luvusta miksi Köörissä on elämänkaarikerta ja perustella sitä ryhmäläisille jo nyt.

2.13 Elämänkaari

Miksi Köörissä on elämänkaarikerta?

”Muistellessa luomme identiteettiämme. Muistelu antaa mahdollisuuden tarkastella ja ymmärtää elettyä elämäämme ja itseämme. Muistelu voi lisätä tunnetta kokonaisuudesta. Se jäsentää omaa kokemusta ja vahvistaa minuuden tunnetta. Muistelun kautta voi tuntea itsearvostusta, ainutlaatuisuutta ja hyväksyntää niin itseään kuin elämänsä kohtaan.

Myönteinen muistelu antaa voimaa: se on eräänlainen voimavarapankki. Vaikkei vaikeita muistoja voisikaan ohittaa, niiden kohdalla voi miettiä, miten niistä on selvinnyt. Menneisyys ei ole muuttumaton. Kun elämäkokemusta vuosien myötä karttuu, asioita voi muistella eri näkökulmista.” (Mieli 2021.)

Miltä elämäntarinan kertominen tai kirjoittaminen tuntui? Tekikö joku Sisäinen lapsi -tehtävän ja haluaa sanoa siitä jotain? Käykää läpi lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja eläkeikä, niin että kaikki ryhmäläiset saavat kertoa itselleen keskeisen asian, tapahtuman tai oivalluksen kustakin ikäjaksosta. Kukin ryhmäläinen päättää itse minkä verran haluaa kertoa.

Jos esiin nousee vaikeita muistoja, ohjaajan on tärkeää olla läsnä kiirehtimättä, kuunnella, osoittaa empatiaa ja validoida ryhmäläisen tunteita eli vahvistaa ne oikeiksi.

2.14 Ryhmän päätös

Köörin viimeisellä kerralla sana on vapaa. Kuulostelkaa ryhmäläisten fiiliksiä viimeisten kuukausien ajalta.

Miltä ryhmä on tuntunut, millaista oli täyttää päiväkirjoja? Millaista muutosta arkeen on tullut? Millaista mielekästä tekemistä ryhmäläisten arjessa on? Ja jos ei ole mitään asialle voisi vielä tehdä?

Tällä kerralla on hyvä varmistaa, että ryhmäläiset eivät jää yksin, vaan heillä on kontakti esimerkiksi palvelukeskukseen, jos elämässä ei ole muita harrastuksia tai läheisiä. Ohjaajan kanssa voi tarvittaessa sopia vielä tätä varten henkilökohtaisen tapaamisen, jossa palvelukeskuksien ja järjestöjen tarjontaa ja vaihtoehtoja voidaan käydä tarkemmin läpi.

Esimerkiksi ryhmäläinen kertoo ikävästä asiasta, jonka hänen äitinsä on joskus sanonut ja joka vieläkin vaivaa hänen mieltään. Voit validoida ryhmäläistä sanomalla ”Olipa asiaton kommentti äidiltä. Tunsit itsesi varmasti loukkaantuneeksi.”

Seuraava kerta on viimeinen, silloin on avointa keskustelua ilman ennakkoihetta. Miettikää, haluatteko juhlistaa yhteistä matkanne päättäjiskahveilla tai nyytäreillä.

Sopikaa ryhmäkerran lopuksi vielä, **Miten menee? -tapaaminen** parin kuukauden päähän ja pyytäkää ryhmäläisiä täyttämään palautelomake (**Liite 1**).

Kehottakaa ryhmäläisiä myös täyttämään uudestaan Alkoholin käytön itsearviointi yli 65-vuotiaille. Voitte tulostaa ryhmäläisille tarvittaessa uudet lomakkeet. Ryhmäläiset voivat myöhemmin vertailla onko pisteisiin tullut eroa ja vastaako uusi tulos ryhmäläisen omaa kokemusta muutoksesta.

Ohjaajat voivat myös miettiä etukäteen sosisiko viimeiselle kerralle jokin toiminnallinen harjoitus tai rentoutus. Myös fiiliskortteja voi jälleen hyödyntää.



3 Valinnaiset teemat

Voit joko lukea alustuksen suoraan tai esittää asian omin sanoin, kumpi on sinulle luontevampaa. Alustuksen lopuksi voi kysyä aina ensin mitä ajatuksia se herätti, usein tämä riittää keskustelun käynnistymiseksi. Kunkin alustuksen lopussa on pohdintakysymyksiä, joita voi heittää keskustelun sekaan, jos se ei tunnu käynnistyvän tai kaipaa ohjausta takaisin asiaan.

Viimeiset kolme teemaa ovat toiminnallisempia, niissä päihderiippuvuutta tarkastellaan musiikin ja kuvataiteen kautta, sekä selkeytetään muutostavoitteita unelmakartan avulla.

3.1 Riippuvuus, suurkulutus ja kohtuukäyttö

Päihteiden käyttö on ongelmallista silloin, kun se aiheuttaa henkilölle sosiaalista, taloudellista tai terveydellistä haittaa, vaikkei kyse olisikaan varsinaisesta riippuvuudesta. Monesti haittoja ajatellaan syntyvän vasta suurkulutuksesta mutta päihteiden käytön ongelmallisuus on aina arvioitava henkilökohtaisesti. Toisella sama määrä voi aiheuttaa ongelmia ja toisella ei. Itseen ei kannata verrata toisiin.

Päihderiippuvuus on krooninen sairaus, jolle on ominaista päihteen tai päihteiden jatkuva, usein toistuva ja pakonomainen käyttö riippumatta käytön aiheuttamista haitoista. Päihderiippuvuudessa päihteet ovat keino vapautua sietämättömästä olotilasta, avuttomuuden, häpeän, ulkopuolisuuden tai merkityksettömyyden tunteesta, mutta pitkällä aikavälillä käyttö lisää ahdistavia tunnetiloja. Päihderiippuvuus vaikuttaa kaikkiin elämän osa-alueisiin. Riippuvuuden kehittyessä elämä kapeutuu vähitellen, jolloin päihteiden hankkiminen, käyttö ja siitä aiheutuvista seuraamuksista selviäminen muodostuvat kaikkia toimintoja ohjaaviksi asioiksi.

Jos riippuvuus on muodostunut, kohtuukäyttö ei ole mahdollista. Päihdesairaudessa ei ole pakkia, jolla voisi peruuttaa kymmenen vuotta taaksepäin aikaan, jolloin kohtuukäyttö tuntui vielä onnistuvan. Alkoholin kohdalla riippuvuuden muodostuminen on hidasta mutta lopulta alkoholikoukku on huumeriippuvuuttakin vahvempi. Mitä pidempään itsensä hoitamista viivyttelee, sitä pidemmälle riippuvuus etenee. Tärkeää on sisäistää, että päihderiippuvuus on sairaus, johon voi hakea apua. Se on sairaus siinä missä diabeteskin. Päihdesairauden taakse ei voi kuitenkaan piiloutua ”juon, koska olen sairas”, vaan ihmisellä on vastuu hakea apua ja hoitaa itseään. Päihderiippuvuudesta ei voi parantua kohtuukäyttäjäksi mutta sen kanssa voi oppia elämään hyvää, raitista, elämää.

Suurkulutuksen ero päihderiippuvuuteen on se, että suurkuluttaja pystyy vähentämään käyttöönsä, vaikka se ei ehkä olisi kovin miellyttävä ajatus ja tuntuu alkuun vaikealta. Kuitenkin suurkulutus aiheuttaa yhtä lailla mm. terveyshaittoja kuin päihderiippuvuuskin. On hyvä muistaa, että työikäisten alkoholin suurkulutuksen rajat (5–7 annosta kerralla) eivät ole kohtuukäyttörajoja vaan riskirajoja. Kohtuukäyttö tarkoittaa alkoholin kohdalla kaikenikäisille 0–2 annosta kerralla, eikä se saa olla päivittäistä. Tämä suositus vastaa ikääntyneiden alkoholinkäytön riskirajoja.

Alkoholin liikkäyttö on pääkaupunkiseudulla yleisintä 65–79-vuotiaiden ikäryhmässä ja tämän ikäisistä 46 prosenttia käyttää alkoholia liikaa (Mäki 2022).

Se, onko minusta kohtuukäyttäjäksi, on helppo testata. Esimerkkinä tässä alkoholi. Aloita kuuden kuukauden testijakso, jonka aikana sinun tulee pysytellä tietyn määrässä alkoholia per juomiskerta. Määrität itse tavoitteesi mutta kuitenkin kohtuukäytön rajoissa 1–3 alkoholiannosta, niinä päivinä, kun juot. Et saa ylittää annoksia minkään tekosyy varjolla. Ei poikkeuksia tai koe on epäonnistunut. Alkoholiriippuvainen voi olla kokonaan juomatta mutta hänen on äärettömän vaikeaa lopettaa juomista muutamaan annokseen. Seuranta-ajan on oltava tarpeeksi pitkä, sillä vaikka yksi kohtuukäyttökerta onnistuisikin se yleensä johtaa pidemmän ajan kuluessa lisääntyneisiin määriin ja juomistiheyksiin. (Helsingin kaupunki 2020, Mann 1962.)

POHDITTAVAA:

Mitä ajatuksia teksti herätti? Koetko olevasi riippuvainen vai suurkuluttaja? Miten itse ymmärrät riippuvuuden ja kohtuukäytön? Mitä mieltä olet testistä? Mitä ajatuksia se herätti, että pääkaupunkiseudulla lähes joka toinen ikääntynyt käyttää liikaa alkoholia?

3.2 Toipumisen vaiheet

Pyydä ryhmäläisiä katsomaan tehtävän 11 kuvaa. De Leonin mallissa päihderiippuvuudesta toipuminen kulkee kymmenen eri vaiheen kautta. Vaiheet kuvaavat yksilön suhtautumista päihdesairauteen, motivaatioon ja muutosvalmiuteen. Muutokseen kuluva aika on aina yksilöllinen ja askelia voi tulla sekä eteen- ja taaksepäin vaikkakin alun kieltämiseen tuskin kukaan enää palaa. Välillä liikkuminen vaiheesta toiseen voi olla hyvin hidasta tai hyvin nopeaa ja välillä toipumisprosessi voi pysähtyä pitkäksi aikaa tiettyyn kohtaan.

Vaiheissa 1–6 keskeistä on päihdesairauden ja siihen liittyvien muiden elämän osa-alueiden ongelmien tiedostaminen, hyväksyminen ja muutosvalmiuden kasvattaminen. Näissä vaiheissa saavutettu pohja on apuna myöhemmissä vaiheissa, kun elämänmuutosta aletaan rakentaa konkreettisesti. On hyvä muistaa, että kieltäminen, epäröinti sekä motivaation ja muutosvalmiuden vaihtelut kuuluvat myös myöhempisiin vaiheisiin. Toipuminen edellyttääkin jatkuvaa uudelleen motivoitumista ja valmiutta tehdä muutoksia.

- 1. Kieltäminen:** Henkilö ei tunnista, eikä myönnä päihdesairauttaan tai siitä johtuvia muita ongelmia, vaikka näistä on ilmiselviä viitteitä. Muutoksen tarvetta ei tunnisteta ja päihteiden käyttö jatkuu.
- 2. Epäröinti:** Liiallinen päihteiden käyttö tunnustetaan osittain, mutta sitä ei nähdä väärinkäytöksi tai riippuvuudeksi ja samankaltaisuus muihin ihmisiin, joilla on päihdesairaus, kielletään. Suhtautuminen asiaan on hyvin vaihtelevaa. Henkilöllä voi olla usko, että päihteiden käytön voi lopettaa mutta muutoksen ei koeta tuovan hyötyä.
- 3. Ulkoinen motivaatio:** Tarve vähentää tai lopettaa päihteiden käyttö tulee ulkoiselta taholta. Päihdesairaus tunnustetaan jollain tasolla olemassa olevaksi mutta omaa osuutta ei hyväksytä, vaan syynä pidetään itsen ulkopuolella olevia tekijöitä. Tässä vaiheessa päihteiden käyttöä voidaan pyrkiä vähentämään tai lopettamaan väliaikaisesti.
- 4. Sisäinen motivaatio:** Henkilö on myöntänyt päihdesairautensa ja siihen liittyvät ongelmat sekä osoittaa halua muutokseen itsensä vuoksi, ei esimerkiksi läheistensä pyyntöjen vuoksi.
- 5. Valmius muutokseen:** Motivaatio muutokseen on olemassa mutta tarvetta tukeen ei tunnusteta. Tässä vaiheessa muutoksia tehdään "omilla ehdoilla". Ulkopuolinen apu ei tunnu tarpeelliselta, tai se koetaan liian vaativaksi tai omaan elämään liikaa puuttuvaksi.

- 6. Valmius hoitoon:** Henkilö hyväksyy hoidon tarpeensa ja hylkää muut vaihtoehdot muutoksen toteuttamiseksi. Hoitoon ja sen kaikkiin edellytyksiin ollaan valmiita sitoutumaan. Päihteiden käytön haitat nähdään täysin ja ollaan valmiita luopumaan siitä. Tunnistetaan, että muutoksessa on kyse itsensä muuttamisesta.
- 7. Irrottautuminen:** Henkilö irrottautuu päihteistä ja siihen liittyvästä elämäntavasta. Vaiheeseen liittyy paljon ristiriitaisia tunteita. Vaihe on päihteettömän elämän, tunteiden käsittelyn ja uudenlaisten toimintatapojen opettelua.
- 8. Raittius:** Henkilö on saavuttanut pidempiaikaisen vakiintuneen päihteettömän jakson ja tunnistaa päihteiden käyttämiseen liittyvät riskitekijät sekä oman toimintansa ja ajattelutapansa vaikutukset niihin. Raittiutta ylläpidetään aktiivisesti käyttämällä opittuja keinoja, välttämällä riskejä ja hakemalla apua. Vaiheeseen liittyy myös paljon itsetutkiskelua.
- 9. Vakiintuminen:** Päihteitä ei koeta enää minkäänlaisena vaihtoehtona. Henkilö alkaa nähdä syvällisemmin päihdesairauden taustalla olevia tekijöitä. Uudet arvot, asenteet, käyttäytymis- ja toimintamallit ylläpitävät raittiutta.
- 10. Sisäistäminen ja identiteetin muutos:** Henkilö on saavuttanut uuden päihteettömän elämäntavan ja identiteetin. Kokemus itsestä on muuttunut, eikä päihdesairaus tai siitä toipuminen enää määrittele identiteettiä. Tämä on päättymätön vaihe, joka jatkuu loppuelämän. (Siivikko 2020.)

POHDITTAVAA:

Mitä ajatuksia ja tunteita toipumisvaihemalli herättää? Tunnistatko itsesi jostain vaiheesta? Millaista etene-
misesi on ollut? Oletko ollut jossain myöhemmässä
vaiheessa ja ottanut askelen taaksepäin? Toimiiko
malli siinä tapauksessa, jos on vain suurkuluttaja,
eikä päihderiippuvuutta ole syntynyt?

3.3 Tarpeet

Vaikka jokainen meistä on yksilö, on meillä kaikilla yhteisiä inhimillisiä tarpeita, joiden täyttyminen on tärkeää hyvinvointimme kannalta. Osa tarpeistamme on olennaisia ylipäänsä elossa säilymisen kannalta (ilma, ravinto, vesi, uni). Toiset tarpeet liittyvät ennen kaikkea kokemukseemme arjen ja elämän onnellisuudesta (arvostus, itsensä toteuttaminen, rakkaus, ystävyys). Yksinkertaistetusti voidaan sanoa, että tyydytetyt tarpeet tuottavat positiivista energiaa. Tyydyttymättömät tarpeet toimivat huolten ja ahdistuksen lähteinä. Huonotuulisuus ja tyytymättömyys saattavat johtua taustalla vaikuttavista tyydyttämättömistä tarpeista.

Perustarpeet esimerkiksi nälän, turvallisuuden ja suojan suhteen ovat monilla meistä länsimaalaisista hyvin täytettyjä. Arjessa tärkeät tarpeemme liittyvätkin monesti muihin asioihin, kuten ihmisiin tai ihmissuhteisiin. Jokainen meistä haluaa tulla arvostetuksi ja rakastetuksi juuri sellaisina kuin on. Koemme tyytymättömyyttä, kun emme saa vastausta näihin tarpeisiin tai koemme tulevamme väärinkohdeksi.

Tarvitsemme myös kokemuksen oman elämän mielekkyydestä ja siitä, että pääsemme toteuttamaan itseä

harrastusten ja kiinnostuksen kohteiden kautta. Kun kuuntelemme omia tarpeita, valitsemme itsenäisesti elämän tärkeät päämäärät, joihin suuntaamme toimintaamme. Mikäli arki tuntuu siltä, että asioita vain tapahtuu eikä itse pysty vaikuttamaan mihinkään, on syytä pysähtyä.

Tarpeet on hyvä erottaa haluista, jotka tuottavat hetkelistä mielihyvää. Saatamme esimerkiksi haluta kovasti uutta vaatetta tai autoa, mutta nämä eivät ole tarpeita. Tarpeen tyydyttyminen tuottaa pidempiaikaisen tyytyväisyyden kokemuksen. Esimerkiksi saamamme julkinen kehu ja kiitos voivat tuottaa hyvän mielen pitkäksi aikaa. Tällöin tarpeemme tulla arvostetuksi ja hyvin kohdelluksi muiden taholta tulee täytetyksi. (Väestöliitto 2021.)

POHDITTAVAA:

Minkälaisia tarpeita sinulla on eli mitä tarvitset, jotta sinulla on hyvä ja onnellinen olo? Mihin tarpeisiisi vastataan hyvin ja mitkä jäävät täyttymättä? Mitä pitäisi muuttua arjessa, jotta se vastaisi paremmin omia tarpeita? Mitä tyydyttämätöntä tarvetta päihteiden käyttö saattaa korvata?

3.4 Arvot

Osa asioista on tärkeämpiä kuin toiset – minulla on siis arvoja. Arvot liittyvät päämääriin ja ohjaavat kohti oman mielen mukaista hyvää elämää. Ne ilmentävät käsitystä siitä, miten asioiden mielestämme pitäisi olla. Niissä heijastuvat eletty elämä ja kokemukset aina lapsuudesta vanhuuteen saakka. Arvot myös muuttuvat hitaasti elämäkokemuksen karttuessa. Arvot ovat päivittäisten valintojemme ja toimintamme taustalla ja kuvaavat niitä asioita, joita pidämme elämässä tärkeimpinä. Vaikeissa tilanteissa turvaudumme arvoihimme, kun rutiineista tai aiemmin opituista toimintamalleista ei ole apua. Joskus arvot voivat olla myös ristiriidassa keskenään.

Arvoja voivat olla **arvokkaat inhimilliset kokemukset**, esimerkiksi luonto, musiikki, ystävyys, rakkaus, hetkessä eläminen. **Arvostukset**, esimerkiksi tavaroiden, taitojen, terveyden, aseman arvostus. **Ihanteet**, esimerkiksi rehellisyys, tasa-arvoisuus, elämän kunnioittaminen. **Klassiset arvot**, esimerkiksi totuus, hyvyys, oikeudenmukaisuus.

Meillä on kyky tinkiä välittömästi mielihyväästä, jotta saamme pidemmän tähtäimen palkintoja myöhemmin. Tämä vaatii harkintaa, tietoisia valintoja ja itsekuriakin. Vaikka nykyhetkessä eläminen olisikin tärkeä arvo itselle, on mietittävä, miten se sijoittuu suhteessa muihin

tärkeinä koettuihin arvoihin. Monesti tärkeiden tavoitteiden saavuttaminen vaatii sinnikkyyttä ja joistakin asioista luopumista, mutta on lopuksi kuitenkin kaiken vaivan arvoista.

Joskus on hyvä pysähtyä tutkimaan, onko nykyinen tapa elää todellakin omien arvojen mukaista eikä esimerkiksi kasvatuksesta tai kulttuurista periytyvää. Samalla kannattaa pohtia, kuvaavatko arvokkaina pidetyt asiat todellakin omia, eivätkä jonkun toisen arvoja. Omaan elämään voi tehdä tarvittavia muutoksia, jotta sen saa vastaamaan paremmin omia arvojaan. Koskaan ei ole liian myöhäistä muutokselle. On myös hyvä muistaa, että arvot ovat omiamme, henkilökohtaisia asioita. Sen takia niitä ei kannata vertailla toisten ihmisten arvoihin. Arvoja ei voi laittaa paremmuusjärjestykseen eikä niillä voi kilpailla: yksi arvo on aivan yhtä hyvä kuin joku toinenkin arvo. Arvojen suhteen ei ole oikeita eikä väriä vastauksia. (Väestöliitto 2021.)

POHDITTAVAA:

Mitkä asiat ovat elämässäsi tärkeimpiä? Toimitko arjessa arvojesi mukaisesti? Miten ne näkyvät arjessasi? Näkyvätkö arvosi muille, osaisivatko he tehdä toimintasi perusteella samanlaisen listan kuin itse tekisit? Miten päihteidenkäyttö sopii yhteen arvojesi kanssa?

3.5 Tunteet

Pyydä ryhmäläisiä ottamaan esiin tehtävä 12 – Tunnetaulukko. Sanotaan, että päihderiippuvuus on tunne-elämän sairaus, jossa päihteet ovat keino vapautua sietämättömästä olotilasta, avuttomuuden, häpeän, ulkopuolisuuden tai merkityksettömyyden tunteesta. Tärkeä osa päihderiippuvuudesta toipumisesta on opetella tunnistamaan, käsittelemään ja hyväksymään tunteitaan.

Vitutus on suomalainen yläkäsite, joka kattaa monesti kaikki taulukon negatiiviset tunteet. Niitä säädellään yleensä päihteillä ja nyt toipuessa tunnesäätelyä täytyy opetella uudelleen vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Tätä voi harjoitella turvallisessa ympäristössä vertaistukiryhmissä.

Viha on usein voimauttava tunne, joka peittää alkuperäisen tunteen, joka saisi meidät tuntemaan itsemme heikoksi. Onkin hyvä opetella tunnistamaan mikä on alkuperäinen tunne, joka vihan laukaisee. Onko minua loukattu, arvosteltu tai onko rajojani rikottu tai minut jätetty huomiotta, hylätty tai tunnenko voimattomuutta jonkun tilanteen edessä? Pelottaako minua? Viha aiheuttaa yleensä vain yhtä kiukkuisen vastareaktion. Kun vihansa syyn oppii kertomaan rauhallisesti, niin usein keskustelu vastapuolen kanssa on sen jälkeen helpompaa.

Kannattaa myös kiinnittää huomiota, laukaisevatko jotkin tilanteet vanhan tunnetaakan. Esimerkiksi laukaiseeko ystävän unohtama puhelinsoitto jonkin vanhan hylkäämisen tunteen, jolloin unohtus saa aikaan suhteettoman suuren mielipahan.

Häpeä on tyypillinen päihdesairauteen kuuluva tunne. Häpeä eristää, johtaa salailuun, kulissien pitämiseen ja yhteiskunnasta poisjäämiseen. Eräs toipuja on todennut ”et voi toipua, jos et kohtaa häpeän tunnettasi”. Päihdesairaudesta toipuminen tosiaan edellyttää häpeän tunteensa kohtaamista. Ymmärrystä siitä, että en ole sairauteni, vaan arvokas tällaisena kuin olen. Häpeä on tunne siinä missä muutkin, se laimenee, kun sen tuo esiin hyväksyvässä ilmapiirissä, kuten vertaistuksessa.

Ilon ja hyvän olon tunteita voi taas joutua monesti opettelemaan uudelleen. Aivot ovat muokkautuvia ja oppivat uutta, kunhan toistoja on tarpeeksi. Monesti negatiiviset asiat korostuvat, vaikka niitä ei ole todellisuudessa sen enempää kuin positiivisiakaan. Kiinnitämme niihin vain enemmän huomiota. Tämä oli elintärkeää esi-isillemme, heidän tuli havaita ympäristössä vaativat uhat herkästi, jotta he olisivat säilyneet hengissä. Nykyajassa tämä taipumus ei enää palvele meitä samalla tavalla. Tämän tilanteen voi muuttaa yksinkertaisella harjoituksella. On tutkittu, kun ihminen kirjaa kahden viikon ajan ylös kolme positiivista asiaa päivästä, aivot kiinnittävät vielä kahden kuukauden jälkeenkin enemmän huomiota positiivisiin asioihin kuin ennen harjoitusta.

POHDITTAVAA:

Mitä ajatuksia tunnetaulukko herättää? Mitä tunteita olet tuntenut tänään? Mitä positiivista tässä päivässä on ollut? Tunnistatko mikä tunne laukaisee vihan? Tunnistatko itsessäsi häpeän tunnetta, miten se ilmenee? Oletko huomannut vanhojen kokemusten vaikuttavan tunteiden voimakkuuteen? Miten tunteita on käsitelty lapsuuden kodissasi – onko niitä saanut näyttää?



3.6 Yhteys

Päihderiippuvuuteen kuuluu usein vaikeus muodostaa ja ylläpitää riittävän hyviä ihmissuhteita. Tämä taas johtuu siitä, että on erittäin yleistä, että päihderiippuvaisilta on puuttunut lapsena turvallinen, läsnä oleva, vuorovaikutussuhde. Päihteiden käyttö voidaan nähdä yrityksenä puuduttaa omia tarpeita ja yrittää saada yhteys toisiin kuitenkin ilman todellista yhteyttä. Toisaalta päihteet estävät turvallisen vastavuoroisen ihmissuhteen muodostumisen. Vaikka läheisiä olisi ympärillä, päihteiden käyttäjän saattaa olla hankala asettua haavoittuvaksi ja avata omaa ahdistustaan toisille. Aiempi historia on mahdollisesti opettanut päihteiden käyttäjälle, että elämässä tulee pärjätä yksin. Silloin päihteiden avulla voidaan yrittää tuottaa itselle jotain sellaista jota ei ole omista ihmissuhteissa saanut. Päihde voi tuntua luotettavalta ystävältä. Se helpottaa stressissä ja on aina saatavilla. Se ei herätä vaikeita tunteita, ei vaadi ja se on itse hallittavissa. Toisaalta päihteiden käyttö vie läheiset yhä kauemmas, joten kokemus päihteestä ainoana valona myrskyisellä merellä vain vahvistuu.

Lopulta päihde aiheuttaa käyttäjälle enemmän ongelmia kuin mitä käyttäjällä alun perin oli. Näin ratkaisusta tulee osa ongelmaa. Kuitenkin ratkaisu olisi toisiin ihmisiin tukeutuminen ja tunteiden säätely hyvien, turvallisten ihmissuhteiden avulla.

Päihteet syrjäyttävät tarpeen toisiin. Nykyään tiedetään, että kiintymyssuhde ja riippuvuus jakavat samat palkitsemiseen liittyvät polut aivoissa. Kiintymyssuhde, läheisyyden ylläpitäminen toisiin, tulee palkituksi, kun ihminen saa mielihyvää toisten kanssa olemisesta. Aivoissa on sisäsyntyisiä opioideja, endorfiineja, joita erittyy näissä hyvissä kokemuksissa toisten kanssa. Päihde ikään kuin hyökkää tätä systeemiä vastaan. Päihteiden tuoma palkinto, voimakas dopamiinin erityys, voi olla viisi kertaa voimakkaampi kuin tavallisen elämän tuottamat palkinnot. Mitä enemmän ainetta käyttää sitä pakonomaisemmin aivot huutavat palkintoa ja järjestelmä täyttyy dopamiiniin reagoivista soluista. Etuaivolohko, joka on tärkeä toiminnan suunnittelussa, impulssien hallinnassa ja ihmissuhteiden ylläpitämisessä hiljenee. Näin päihde tulee tavallaan tuhoamaan ihmisen biologisesti kiintymyssuhteisiin virittäytyneitä aivoja. Pikkuhiljaa normaalit kiintymistarpeet hiljenevät.

Ensimmäinen askel päihderiippuvaisella on irrottautuminen päihteestä. Jos ihminen on riippuvainen päihteestä, hän ei voi muodostaa vielä tervettä riippuvuutta toiseen ihmiseen, terapeuttiin tai hoitoon. (Väestöliitto 2018.)

Yhteiskuntamme pahentaa usein päihdeongelmia. Monesti päihdesairaat, varsinkin huumeriippuvaiset, eristetään yhteisöistä, vaikka lääke päihdesairauteen olisi nimenomaan yhteys toisiin ihmisiin. Yksilöllisen toimimisen rinnalla meidän tulisi puhua myös yhteiskunnallisesta toimimisesta. 1950-luvulta saakka läheisten ystävien määrä on laskenut amerikkalaisilla tasaisesti, kun taas asuntojen neliömäärät ovat lisääntyneet. Tavarat ovat korvanneet ihmissuhteet. Yhteiskuntaa tulisi taas muuttaa sosiaalisemmaksi, sillä päihderiippuvuuden vastakohta ei ole raittius vaan yhteys. (Kurzgesagt 2019)

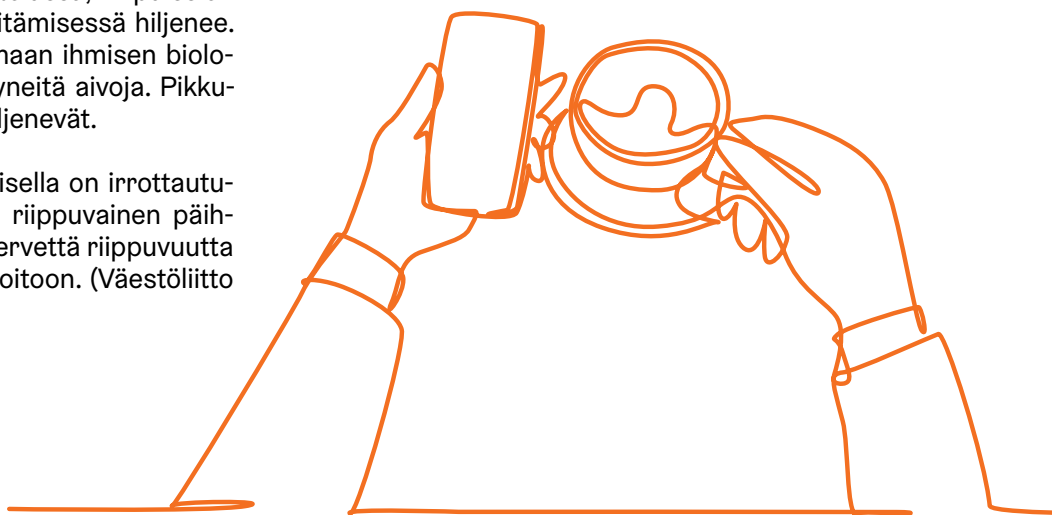
Yksinäisyys on yleinen taustatekijä liialliseen päihteidenkäyttöön. Yksinäisyyttä voi olla vaikea määritellä. Yleensä se koetaan ahdistavana, ei toivottuna, olotilana mutta välttämättä esimerkiksi yksinasuva ihminen ei automaattisesti koe olevansa yksinäinen. Toisaalta itsensä voi tuntea yksinäiseksi suuressakin joukossa. Yksinäisyyteen voi myös monesti liittyä luulo, että se olisi pysyvä olotila, johon ei voi vaikuttaa. Samoin ajatellaan monesti myös päihde- ja mielenterveysongelmista. Tämä ei kuitenkaan pidä paikkaansa, muutokseen on aina mahdollisuus.

POHDITTAVAA:

Mitä mieltä olet ajatuksesta, että päihderiippuvuus korvaa yhteyttä toisiin ihmisiin? Koetko itsesi joskus yksinäiseksi? Miten se ilmenee? Miten yhteyttä toisiin ihmisiin voisi alkaa muodostaa? Pystyykö yksinäisyyttä vähentämään mitenkään? Miten aikuisena voi tutustua uusiin ihmisiin? Voiko muiden seurassa olla yksinäinen? Onko yksinäisiä ihmisiä enemmän kuin aiemmin? Miten yhteiskunta vaikuttaa ihmisten yksinäisyyteen?

OHJAAJALLE:

Voit katsoa taustaksi tähän kertaan YouTubeista videon [Addiction](#).



3.7 Levyraati

Suomessa viinalauluista ei ole varsinaista tutkimusta, mutta Britanniassa kaksi vuotta sitten tehty tutkimus osoitti, että joka viides sikäläisille listoille noussut kappale kertoo alkoholista, ja yleensä positiivisessa sävyssä. Täkäläisille sanataitureille riittää ainakin työkaluja, sillä täällä alkoholille, juomiselle ja humalalle on tarjolla enemmän sanoja kuin ehkä missään muualla. 1970-luvulla Suomalaisen Kirjallisuuden Seura keräsi noin tuhat nimitystä humalalle ja humalaiselle, yli viisisataa erilaisille alkoholijuomille ja lähes sata alkoholille. Täällä voi heilua muun muassa hiivassa, hömpsyssä, höyryssä,

kippurassa, kolinassa ja kopsussa, maltaissa, mehussa, napsussa, naukussa, poroissa, pulissa, pätkässä ja pöhnässä. Suomalaisesta musiikkikuvastosta löytyy kappaleita tissuttelusta, keveyestä nousuhumalasta, kunnan kännäämisestä, laskuhumalasta, krapulasta ja alkoholismista. (Lehmusvesi 2017.)

Juomapositiivisia kappaleita on yllin kyllin mutta moni kappale on myös päätenyt iloiseksi juomalauluksi syvemmästä sanomastaan huolimatta kuten Hectorin Juodaan viinaa:

*”Joillakin on liian paljon edessään,
Toiset menneisyyttään irti karistaa.
Yksi uinut on kuin kalat vedessään
Ja toinen naapureitansakin aristaa.*

*Mut juodaan viinaa,
Tullaan viisaammiksi näin.
Juodaan viinaa,
On todellisuus piinaa hetkittäin – selvin päin.”*

Liitteessä kaksi on hyperlinkit kuunneltaviin kappaleisiin. Niissä on menty päihteiden käytön taustalla oleviin tunteisiin ja päihderiippuvaisen ajatusmaailmaan. Voit valita mukaan muitakin kappaleita mutta ole tarkkana, että kappaleet eivät ole juomista ihannoivia.

Kuunnelkaa kappaleet yksitellen ja käykää jokaisen jälkeen keskustelua, siitä mitä ajatuksia lyriikat herättivät. Jokaisesta kappaleesta on nostettu tietty kohta sanotuksesta tarkempaan pohdiskeluun. Voit tehdä liitteen lyriikkanostoista PowerPointin. Kun sanat ovat kaikkien nähtävillä, se sujuvoittaa keskustelua.

POHDITTAVAA:

Minkälaista tunnetilaa kappaleissa haetaan tai paetaan päihteiden avulla (Särkynytsydämiset, Samppanjaa, Malja)? Miten kappaleet kuvaavat ihmissuhteiden ja päihteiden yhteyttä (Sä kuulut päivään jokaiseen? Rentun ruusu?) Mitä ne kertovat päihderiippuvaisen minäkuvasta (Baarikärpänen, Rentun ruusu)? Miten päihderiippuvainen oikeuttaa juomistaan (Ei elämässä selviä hengissä, Malja)?

3.8 Taideraati

Suomalaiseen taiteeseen on yleisesti liitetty myytti, jonka mukaan kaikki taiteilijat ovat jollakin tavalla alkoholiongelmaisia. Muun muassa kirjailija **Pentti Saarikosken** väitettiin aloittavan aamunsa pullollisella raakaa Koskenkorvaa. A-klinikan johtava ylilääkäri Kaarlo Simojoki on sitä mieltä, ettei alkoholilla ole mitään tekemistä luovuuden tai taiteilijoiden kanssa. Kyseessä on hänen mielestään suomalainen myytti: ”Maailmalla ei ihannoida samalla tavoin alkoholin ja luovuuden liittoa kuin Suomessa. Ei pidä olla rappiolla ollakseen taiteilija ja tämä alkaa pikkuhiljaa näkyä myös täällä Suomessa. Porukka on raittiimpaa, kun vaatimustaso myös taiteilijamaailmassa kasvaa.”

Kyseessä on Simojoen mukaan myös lajityyppien välinen ero. Tietyt taiteilija-ammattit liitetään alkoholiin helpommin: ”Balettitanansijat ja tekstiilitaiteilijat ovat myös taiteilijoita, mutta ei heistä ole samanlaista kuvaa kuin esimerkiksi kirjailijoista tai muusikoista.”

Simojoen mukaan hänen vastaanotolleen hakeutuvat taiteilijat kertovat luovuuden tukahtuneen jopa tyystin alkoholin käytön seurauksena. Luominen ei onnistu, kun riippuvuus syntyy ja alkoholi alkaakin hallita käyttäjänsä ja estää työn teon. Luovuus tarkoittaa rutiineista irrottautumista, mikä ei kovassa humalassa ole mahdollista. Simojoki antaa käytännön esimerkin. ”Esimerkiksi tutun reitin ajaminen humalassa onnistuu vielä suurimalta osalta rutiinilla, mutta sitten, kun tielle juokseekin lapsi, aivot eivät enää osakaan toimia joustavasti onnettomuuden ehkäisemiseksi”, Simojoki demonstroi. (Lahtimaa 2018.)

Luovuutta päihteet eivät siis lisää mutta alkoholi on löytänyt tiensä kuvataiteen aiheisiin. Nopealla nettihaualla yleisin alkoholiin liittyvä taidekuva tuntuu olevan yksin oleva henkilö lasi edessään. Sukeletaan seuraavaksi kuvataiteen maailmaan tarkastelemaan, miten muuten päihteidenkäyttö esittäytyy taitelijoiden siveltimien välityksellä.

Taideraadin ohjeistus löytyy *liitteestä kolme*.

POHDITTAVAA:

Pohtikaa jokaisen kuvan kohdalla: Mitä kuvassa näkyy? Millaisia ihmisiä tai hahmoja siinä on? Mitä kuvassa tapahtuu? Miten itse koet tai ymmärrät kuvan? Mikä oli ensi reaktiosi kuvaan? Entä mikä tunnelma on nyt? Minkälainen on kuvan henkilöiden/hahmojen suhde päihteiden käyttöön? Mitä he ajattelevat ja tuntevat kuvan hetkellä? Juuri ennen sitä? Entä seuraavana päivänä? Miten läheiset ja yhteiskunta suhtautuvat kuvan päihteiden käyttöön? **Pohtikaa kaikkien kuvien jälkeen:** Minkälainen kuva sinusta ja päihteiden käytöstäsi maalattaisiin?

3.9 Unelmakartta

Unelmakartta on työkalu, jota käytetään esimerkiksi muutos- ja uravalmennuksessa konkretisoimaan unelmia ja suuntaamaan mieli niitä kohti. Monet siitä kiinnostuvat kokevat olevansa elämässään jonkinlaisessa umpikujassa tai risteyskohdassa. Kun unelman kuvaa sanallisesti tai kuvallisesti, aivot aktivoituvat havainnoimaan unelman kannalta mielenkiintoisia asioita – me herkistymme niille. Syntyy uudenlaisia neurologisia yhteyksiä. Teemme valintoja, jotka vievät kohti unelman toteutumista, ja yksi valinta voi muuttaa monta asiaa. (Halonen, 2019.)

Huomioi, että unelmakarttaan tarvittavat aikakauslehdet eivät ole pelkkiä naistenlehtiä, vaan niistä löytyy myös perinteisesti ajateltuna miehisempää kuvastoa. Joukossa voi olla ryhmäläisiä, joille luova visuaalinen työskentely on vierasta, muista rohkaista kaikkia oman näköiseen unelmakarttaan ja kerro, että työstä ei jaeta arvosanoja. On suositeltavaa, että myös ohjaajat tekevät ja esittelevät omat unelmakarttansa.

Käykää lopuksi ryhmässä kaikkien unelmakartat läpi. Unelman toteutumista edesauttaa myös sen ääneen sanominen. Tärkeintä unelmakartassa on sen sanoma tekijälleen, ei sen kauneus muille. Kommentit on siis parempi pitää unelmissa, ei kartan visuaalisessa annissa.

POHDITTAVAA:

Miltä unelmakartan tekeminen tuntui? Tuntuuko sinusta, että voisit saavuttaa unelmasi? Jos ei, niin miksi ei ja mikä olisi vastaava tavoitettavissa oleva unelma? Mikä on ensimmäinen askel kohti unelmaa?

Näin teet unelmakartan:

1. Tarvitset ison kartongin, sakset, liimaa ja kasan aikakauslehtiä.
2. Nimeä unelmasi ja kysy itseltäsi millaista elämäsi on, kun unelmasi on totta. Ota vastaan kaikki ajatuksesi. Älä valikoi, tuomitse tai sensuroi.
3. Ala selaamaan lehtiä ja anna alitajuntasi tarttua kuviin ja sanoihin. Kuvat voivat olla konkreettisia, kuten tietty auto, viitteellisiä kuten soliseva puro, tai abstrakteja kuten tietty väri. Voit myös piirtää tai kirjoittaa itse kartongille.
4. Laita unelmakarttaasi päiväys, pidä se tallessa ja palaa siihen aika ajoin. Hyviä paikkoja unelmakartalle ovat jääkaapin ovi, vaatekaapin oven sisäpuoli. Voit myös ottaa unelmakartasta kuvan ja laittaa sen tietokoneen taustanäytöksi. Pääasia on, että pidät karttaa esillä, niin että katseesi osuu siihen päivittäin.
5. Unelmakarttaan on hyvä palata välillä myös tietoisesti ja pohtia onko kulkenut unelmaansa kohti, miten toimintaansa tai asennettaan pitäisi muokata niin, että unelman saavuttaminen tulisi lähemmäksi.

4 Kööriin jälkeen

Kolme kuukautta on lyhyt aika elämänmuutoksen tekemiseen. Varmistakaa, että kaikki ryhmäläiset ovat löytäneet Kööriin jälkeen elämäänsä mielekästä tekemistä ja jonkin yhteisön, johon kuuluu: esimerkiksi harrasteporukka, palvelukeskus tai päihteetön kohtaamispaikka. Kannustakaa myös kertaamaan Kööriin tehtäviä, jotta opitut asiat eivät unohdu. Mikäli ohjaajille nousee huoli josta kusta ryhmäläisestä, joka ei ole kiinnittynyt mihinkään yhteisöön, olisi hyvä sopia hänen kanssaan vielä tapaaminen jonkin ajan päähän ja miettiä yhdessä mitä voitaisiin vielä tehdä.

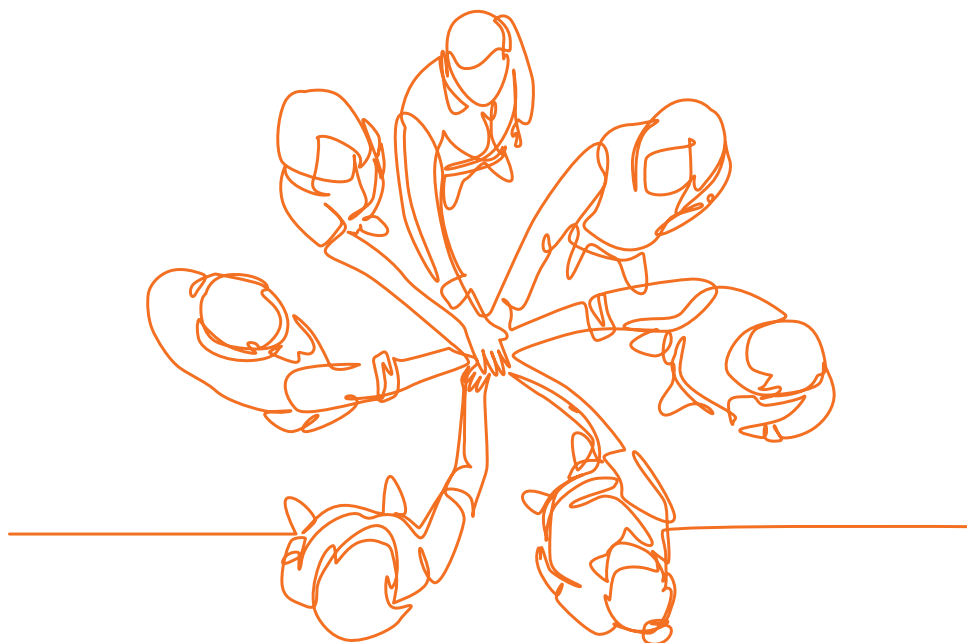
Käykää **Miten menee? -tapaamisella** normaalit alku- ja loppukierrokset sekä vapaata keskustelua siitä, miten kaksi kuukautta Kööriin jälkeen ovat sujuneet. Onko arkeen löytynyt uutta sisältöä, joka on päätyntä säännölliseksi osaksi arkea, mitä? Minkälaista päihteidenkäyttöä on ollut ryhmän jälkeen? Millaisella mielellä ryhmäläiset suuntaavat tulevaan? Onko ryhmän myötä tullut muutosta sitä edeltävään aikaan? Jos ei ole niin miksi ei ja mitä pitäisi tehdä toisin, jotta muutosta tulisi? Vai onko elämä hyvää tällaisena kuin se on, eikä se kaipaa muutosta?

Jatkovertaistuelle olisi hyvä pyrkiä tarjoamaan tilat esimerkiksi palvelukeskuksesta, mikäli ryhmäläiset haluavat jatkaa kokoontumisia. Tällöin tapaamisia voi olla harvemmin kuin ohjatussa Kööriin, esimerkiksi kerran kuussa, ryhmäläiset tietysti itse määrittelevät

tämän. Ryhmäläiset päättävät myös itse jatkoryhmänsä sisällön, siinä voi olla esimerkiksi enemmän yhdessä tekemistä ja vähemmän puhetta. Olisi hyvä, että kyseistä vertaistukiryhmää saataisiin ohjaamaan koulutettu kokemusasiantuntija tai vertaisohjaaja. Toki ryhmäläiset voivat kokoontua myös keskenään mutta ryhmä tarvitsee kuitenkin vastuuhenkilön, joka varmistaa ryhmätilanteessa, että kaikki saavat osallistua tasapuolisesti keskusteluun ja vastaa tiedotuksesta, jos esimerkiksi joku ryhmäkerta joudutaan perumaan. Käytäntö on osoittanut, että joskus jonkun ryhmäläisen nouseminen ohjaajan asemaan voi olla haastavaa ryhmän dynamiikan kannalta.

Tarkoitus ei ole, että jokaisen kevään tai syksyn Kööri perustaa oman jatkoryhmänsä, vaan kaupungissa voi olla alkuun esimerkiksi yksi Kööriin jatkoryhmä, joka täydentyy kausittain uusista halukkaista kööriiläisistä. Mikäli ryhmä paisuu liian suureksi, perustetaan sitä mukaan lisää jatkoryhmiä.

Mikäli ryhmäläisillä ei ole voimassa olevaa hoitokontaktia päihdepoliklinikalle tai terveysaseman päihde-työntekijälle, muistuttakaa heitä, että olevat matalalla kynnyksellä yhteydessä päihdepalveluihin, mikäli päihdesairaudessa tulee takapakkia tai lipsahdus tuntuu olevan lähellä. Ryhmäläiset voivat olla yhteydessä myös tuttuihin palvelukeskuksen ohjaajiin. Keskustelutukea on aina saatavilla.



Lähteet

- Aalto, Mauri. & Holopainen, Antti (2008). Ikääntyneiden alkoholin käytön tunnistaminen ja hoito. Aikakauskirja Duodecim, nro 13. Saatavilla: <https://www.duodecimlehti.fi/duo97348>
- Ajalin, Maarit (2019). Yhteisen työn käsikirja. Yhteinen asiakas monialaisen tiimityömallin sydämenä. Saatavilla: https://www.hel.fi/static/sote/julkaisut/HKI_Soste_Uramallikasikirja_2019_NETTI.pdf
- Halonen, Kaisa. (2.7.2019.) Haluatko muutosta elämäsi? Näin teet oman tulevaisuutesi aarrekartan. Kirkko ja kaupunki. Saatavilla: <https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/herkisty-unelmillesi-nain-teet-aarrekartan#48473e5a>
- Helsingin kaupunki 2020. Startti 2, Tavoitteet ja muutos [PowerPoint-diat].
- Järvinen, Mirkka (2020). Motivoiva haastattelu. Duodecim Käypä hoito. Saatavilla: <https://www.kaypahoito.fi/nix02109>
- Kurzgesagt 2019. Addiction. Saatavilla: <https://www.youtube.com/watch?v=C8AHODc6phg&t=5s>
- Kyllönen, Tero (2015). Syömmekö itsemme masentuneeksi? Yle. Saatavilla: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2013/12/18/syommeko-itsemme-masentuneeksi>
- Lahtimaa, Mirva (2018). Flinkkilä & Tastula: Luova ja juova - kulkevatko alkoholi ja taiteilija käsi kädessä? Yle. Saatavilla: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/04/05/flinkkila-tastula-luova-ja-juova-kulkevatko-alkoholi-ja-taiteili-ja-kasi-kadessa>
- Lehmusvesi, Jussi (2.1.2017). Tipatonta ei Suomi-rock tunne: Lauluissa juodaan, naidaan ja kärsitään krapulaa – ja nyt Dave Lindholm kertoo siitä mielipiteensä. Helsingin Sanomat. Saatavilla: <https://www.hs.fi/paivanlehti/02012017/art-2000005028707.html>
- Mann, Marty, Alkoholismi - Mitä se on? Miten siitä voi toipua?, 1962. Porvoo: WSOY.
- Mieli. Suomen mielenterveys ry. Muistelu mielen voimavarana ja identiteettinä. Saatavilla: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/muistelu-mielen-voimavarana-ja-identiteetti%C3%B6n%C3%A4>
- Minduu. Kognitiivinen käyttäytymisterapia. Saatavilla: <https://minduu.fi/fi/psykoterapian-abc/psykoterapiasuuntauokset/kognitiivinen-kayttaytymisterapia/>
- Mäki, Netta (2022). Päihteet. Teoksessa Ahlgren-Leinvuo H, Erjansola J, Joensuu M, Mäki N, Mäntö M ja Sihvonen A-P. Pääkaupunkiseudun asukkaiden hyvinvointi ja terveys. Pääkaupunkiseudun hyvinvointikyselyn 2021 tuloksia. Helsinki: Helsingin kaupunginkanslian Tutkimuksia 2022:1.
- Noukka, Sisko (2021.) Selvästi hyvä ikä -opas. Saatavilla: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/alkoholi/selvasti-hyva-ika>
- Päihdelinkki 2017. Alkoholi ja uni. Saatavilla: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/alkoholi-ja-uni>
- Päihdelinkki 2021. Riskikartoitus. Saatavilla: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/alkoholi/selvasti-hyva-ika/riskikartoitus>
- Runsten, Silja. (1.4.2021). Alkoholin käyttöön liittyvä muistisairaus [Luentotallelle].
- Siivikko, Jonna (2020). Motivaatiosta kohti muutosta - Päihderiippuvuudesta toipumisen edistäminen avokuntoutusohjelmassa. Saatavilla: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/337364/VALMIS%20opinn%C3%A4ytety%C3%B6%20070520.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Stenberg, Jan-Henry, Service, Helena, Saiho, Salla, Pihlaja, Satu, Koivisto, Eero-Matti, Holi Matti, Joffe, Grigori (2014). Irti alkoholista. Kustannus Oy Duodecim.
- Väestöliitto 2018. Päihteillä säädellään kestävämpiä tunteita. Saatavilla: <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/paihteilla-saadellaan-kestamattomia-tunteita/>
- Väestöliitto 2021. Arvot, tarpeet ja tavoitteet. Saatavilla: <https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/et/arvot-tarpeet-ja-tavoitteet/>

Liitteet

LIITE 1 Palautelomake

LIITE 2 Levyraati

LIITE 3 Taideraati

Liite 1 – PALAUTELOMAKE

Ympyröi alta mielipidettäsi kuvaava kohta (1–5).

Ryhmässä oli helppo jakaa halutessaan omia ajatuksiaan:

1 2 3 4 5

Ryhmä auttoi minua vähentämään päihteiden käyttöäni tai lopettamaan:

1 2 3 4 5

Teemat olivat kiinnostavia:

1 2 3 4 5

Ryhmä herätti uusia ajatuksia:

1 2 3 4 5

Ohjaajat olivat helposti lähestyttäviä:

1 2 3 4 5

Ryhmän tavoitteet olivat selkeät:

1 2 3 4 5

Ryhmässä oli hyvä ilmapiiri:

1 2 3 4 5

Osallistujamäärä oli sopiva:

1 2 3 4 5

1 = täysin eri mieltä

2 = osittain eri mieltä

3 = ei samaa eikä eri mieltä

4 = osittain samaa mieltä

5 = täysin samaa mieltä

Mikä ryhmässä oli hyvää?

Mitä kaipaisit lisää, mitä kehittäisit?

Miten elämäsi on muuttunut ryhmän myötä?

Rasti sopivin vaihtoehto:

- Tämä ryhmä oli riittävä minulle, en kaipaa jatkoa.
- Haluaisin jatkaa vertaistukiryhmään osallistumista.

Kiitos sinulle, että olit mukana!

Liite 2 – LEVYRAATI

Freud, Marx, Engels & Jung – Särkynytsydämiset ◀

(Viekää minut baariin)

*Särkynytsydämiset aina juovan tuntuvat,
hukuttaakseen murheet, jotka kelluu kuin untuvat*

*Ja ehkä elämä on vain huonoa pilaa
mutta mehän hekotetaan
niin että kukahan seuraavat tilaa*

Lea Laven – Samppanjaa ◀

*Tahdotko elää tässä ja nyt.
Olla vapaa ja keventynyt.
Tunnet pelon ihmiselon,
tänään se silti ei voittaa saa.*

*Laula surut ja murheesi pois.
Hetken ajan kai iloita vois.
Kun syyt on syvät,
juhlat hyvät alkaa nyt heti kai saa.*

Eppu Normaali – Baarikärpänen ◀

*Jos posket ei näy takaapäin, niin missä vika on?
No sosiaalihuoltohan on ollut vastuuton...*

*Poliisinkin tiedetään mua mätkineen.
Ne oottaa mua pihalla baarikärpäslätkineen.
Voi jospa voisin jäädä tänne baariin nukkumaan,
Kun multa ihmisoikeudet on näemmä päässyt hukkumaan.*

*Ne jossain pohtii nytkin viinan hinnan nostoa.
Mä istun baaritiskillä janoten kostoja.
Vaan eipä taida kannattaa nenillensä hyppiä.
On multa liian helppoa näet siivet nyppiä.*

Juice Leskinen – Ei elämässä selviä hengissä ◀

*Raittiushenkilö raittiustuolissaan
Sinusta on muka huolissaan
Se nimittää sinua hulttioks
Ja väittää että maksasi sanoo ”Poks”
Däng däng
Mutta kyllä se kestää koko elämän*

Eino Grön – Sä kuulut päivään jokaiseen ◀

*Sä kuulut päivään jokaiseen,
Sä kuulut aamuun ja iltaan.
Oot ensimmäinen aatoksissain,
Miete myös viimeinen.

Pois toisien luota jos lähden,
Sun luotasi lähtisi en...

Sä yksin olet mulle kaikki
Kauneus päällä maan...*

*Juha Watt Vainion sanoittaman kappaleen ”sinän” väitetään viittavan alkoholiin.

Jenni Vartiainen – Malja ◀

*Edessäsi on
Ruukku pohjaton
Se malja vain sua oottaa
Siemaus jumalaa
Pyhää humalaa
Se malja vain sua oottaa...

Sillä viini tuo
Eilisen pois pyyhkii
Jaksat huomiseen*

Irwin Goodman – Rentun ruusu ◀

*Tämä horsmankukka on kuin antajansa
Rikkaruoho elon yrttitarhassa
Voiko muuta tuoda renttu reissultansa
Hortoituaan kauan harhassa
Tämän lahjan annan silti sydäimestä
Niin kuin anteekspyyntön katumuksenkin
Pian se kuihtuu ei se maljakossa kestä
Niin käy joka lupauksenkin*

Liite 3 – TAIDERAATI

Tee seuraavista kuvista PowerPoint-esitys, jossa yhdellä dialla on yksi taidekuva. Keskittykää rauhassa jokaiseen kuvaan, katsokaa sitä ja keskustelkaa pohdintakysymyksien avulla.

Jos suorat linkit eivät toimi, etsi kuvat nettihaulla. Voit myös valita muita päihteidenkäyttöön liittyviä taidekuvia, jotka voisivat herättää keskustelua.

[Vassilis Karakatsanis – Alcohol](#)

[Akseli Gallen-Kallela Symposium](#)

[Eugenio Zampighi – A Good Drop](#)

[Bryan Lewis Sounders – Self Portraits \(medication\)](#)

[Edward Le Bas – Saloon Bar](#)

[Murray Henderson – Monkey Bash](#)

[Eduard von Grutzner – Monk with wine](#)

[Shelly Wilkerson – Bahama Mamas](#)

[Albert Maignan – Green Muse](#)

[Peder Severin Krøyer – Hipp hipp hurra! Konstnärifest på Skagen](#)

Tee ennen taidekuvadioja johdantodia, jossa on seuraavat kysymykset:

- Keskity katselemaan kuvaa rauhassa. Mitä kuvassa näkyy? Millaisia ihmisiä tai hahmoja siinä on? Mitä kuvassa tapahtuu?
- Miten itse koet tai ymmärrät kuvan? Mikä oli ensi reaktiosi kuvaan? Entä mikä tunnelma on nyt?
- Minkälainen on kuvan henkilöiden/hahmojen suhde päihteiden käyttöön? Mitä he ajattelevat ja tuntevat kuvan hetkellä? Juuri ennen sitä? Entä seuraavana päivänä? Miten läheiset ja yhteiskunta suhtautuvat kuvan päihteiden käyttöön?

Tee kuvien jälkeen pohdintadia, jossa on kysymys:

- Minkälainen kuva sinusta ja päihteiden käytöstäsi maalattaisiin?

”Rupesin raittiiksi.”

Köörilaisen vastaus kysymykseen
miten elämä on muuttunut ryhmän myötä.



Helsinki