



Helsinki

PEESI

**Vertaistukiryhmä eläkeläisille,
joiden läheisellä on päihdeongelma**

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 Peesiä 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 myös läheisille. On viitteitä, että ryhmämuotoiset hoidot onnistuvat ikääntyneillä paremmin, kun he ovat omassa ikäluokassaan.
- Peesi perustuu Helsingin kaupungin Tulevaisuuden sote-keskus -hankkeessa pilotoituun ryhmämalliin ja kognitiivis-behavioraalisiin oppimisperiaatteisiin pohjaavaan [CRAFT](#) (Community Reinforcement and Family Training) -menetelmään, joka auttaa läheistä ottamaan vastuun omasta osastaan ihmissuhteissa mutta ei säilytä vastuuta päihteidenkäytöstä hänen harteilleen.
- CRAFT-menetelmässä harjoitellaan erilaisia taitoja, kuten myönteistä kommunikaatiota, päihdeittämisen tukemista sekä rajojen asettamista, joilla voi pyrkiä muuttamaan läheisensä päihteiden käyttöä ja ehdottaa hänelle avun hakemista. Pääpaino on kuitenkin siinä, että ryhmäläinen saa ilon takaisin elämäänsä riippumatta siitä hakeutuuko päihdesairas läheinen hoitoon vai ei.
- Tulevaisuuden sote-keskus -hankkeen pilottiryhmäläiset kertoivat parasta Peesissä olleen vertaistuen, hyvän yhteishengen sekä avoimen, luottamuksellisen, ilmapiirin ja toisten tarinat. Peesissä on saanut kertoa avoimesti elämästään ja uskallusta jutella, niin kuin asiat ovat. Peesiläiset kertoivat myös saaneensa ryhmästä voimaa, ajatuksia, uusia näkökantoja sekä osaamista laittaa rajoja.
- Peesin taustalukemistona toimii **Kuinka motivoida päihdeongelmainen hoitoon läheisten avulla**, joka opastaa CRAFT-menetelmän käyttöä yksilötapaamisilla. Käsikirjan teoriaosuudet on tiivistetty kyseisestä kirjasta mutta **lue kirja ehdottomasti ennen ryhmän ohjaamista**. Kirjan hankkimista työpaikalle suositellaan mutta se löytyy myös kirjastosta.
- Kyseinen kirja on suunnattu ammattilaisille mutta siitä on myös suoraan läheisille kirjoitettu versio: Rakkaasta raitis – vaihtoehtoja nalkuttamiselle, anelulle ja uhkailulle, jota on myös paikoin käytetty lähteenä. Kirjojen tarkat tiedot löytyvät lähdeluettelosta.
- Peesin taustalla olevan CRAFT-menetelmän taustalla on kognitiivis-behavioraalinen suuntaus. Sosiaali- ja terveysalan ammattilainen, jolla on oma kiinnostus asiaan, voi ohjata ryhmän luettuaan käsikirjan sekä Kuinka motivoida päihdeongelmainen hoitoon läheisten avulla -kirjan. Peesi ei siis ole terapiaa mutta kognitiivisia menetelmiä on hyödynnetty vahvasti ryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa – keskustelu on aktiivista ja avointa ja myös ryhmänohjaajat osallistuvat siihen.
- Käytännössä kognitiiviset menetelmät tarkoittavat sen pohtimista, miten ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen 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, ihmissuhdetaitoja ja vaikeiden tunteiden kanssa olemista hyväksyvään sävyyn. Tärkeää on myös saada tietoa läheisriippuvuudesta. (Minduu 2021.)
- Ryhmäkeskusteluissa voi myös käyttää [motivoivan haastattelun](#) menetelmiä eli avoimia kysymyksiä (mitä, miten, miksi, kuinka ja kerro) ja reflektointia kuuntelua (Järvinen 2021).
- Ryhmäläisen läheinen, jolla on päihdeongelma, voi olla puoliso, lapsi tai kuka tahansa läheinen ihminen.

- Alkuperäinen CRAFT-menetelmä vaatii asiakkaan ja tämän päihteitä käyttävän läheisen tiivistä kanssakäymistä, vähintään kolme kertaa viikossa, sillä muutoin menetelmä ei toimi. Jos ikääntyneen läheinen on joku muu kuin oma puoliso, hän ei kuitenkaan välttämättä kohtaa läheistään näin usein. Sen vuoksi Peesissä CRAFT-menetelmän keinoja on sovellettu yleisemmälle tasolle, eikä kanssakäymiselle ole asetettu vähimmäismäärää.
- 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 muuttamaan omaa toimintaansa suhteessa päihdesairaaseen läheiseensä.
- Mikään ei muutu, jos mikään ei muutu. Ryhmän-ohjaajan ensisijainen tehtävä on kannustaa ja motivoida ryhmäläisiä tekemään tehtäviä ja aitoja muutoksia elämäänsä – pienin askelin.
- Jos henkilökohtaisella alkutapaamisella ennen ryhmää ilmenee, että Peesi ei ole asiakkaalle sopiva ryhmä, ohjaa hänet Al-Anoniin (läheisen päihteenä alkoholi), Tukikohta ry:n läheisten tukeen (läheisen päihteenä huumeet) tai päihdepoliklinikan yksilökäynneille. Älä jätä tapaamisen sopimista asiakkaan harteille, vaan kysy saatko välittää hänen yhteystietonsa sovittuun palveluun tai anna asiakkaalle esimerkiksi toisen ryhmän täsmällinen kokousaika ja -paikka tiedoksi.
- Jos asiakasta mietityttää ryhmämuotoinen toiminta, hänen kanssaan kannattaa keskustella siitä, että ryhmä voi tuntua jännittävältä tai jopa pelottavalta 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 läheisten kanssa 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 mukavan 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 kirjoitusalus- toja.
- 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 kaksipuoleisina, 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 kännykstä.
- Ryhmäläinen ja ohjaaja ovat ryhmän tasavertaisia jäseniä. Ohjaaja ei neuvo ylhäältä päin tai tiedä paremmin. Ohjaajan teorian tieto 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 puheenvuoroon.
- Ei haittaa, vaikka keskustelu rönsyileekin välillä pois tapaamisen teemasta, jos se pysyy kuitenkin läheisiä hyödyttävässä aihepiirissä. Jos puhe ajautuu 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 hengetiedon 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 rajallisesta 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 turvallisuudesta 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 kuulluksi 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-infoissa, verkostotapahtumissa sekä suoraan asiakkaille esimerkiksi ilmoitustauluilla, info-teeveessä, sosiaalisessa mediassa, internet-sivuilla, tapahtumissa, lehtijutuissa. Usein haas-

tavinta uudessa ryhmässä on saada viesti siitä potentiaalisille osallistujille, siksi viestinnän tärkeyttä ei voi korostaa liikaa.

Ikääntyneet läheisen roolissa

- Seuraavassa muutamia seikkoja, jotka voivat auttaa sinua ymmärtämään paremmin ikääntyneiden elämäнкаarta ja läheisriippuvuuden 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. Avioerot lisääntyivät 1970-luvulla ja moni kasvatti lapsensa yksinhuoltajana tai myöhemmin uusioperheessä. Myös naisten työssäkäynti yleisty. 1990-luvun alun lama vei työpaikan tai yrityksen monelta, aiheutti mittavia taloudellisia ongelmia ja henkilökohtaisia tragedioita sekä heikensi yhteiskunnallista turvaverkkoa. (Noukka 2021.)
- Elämän käännekohdat ovat kuitenkin suurilla ikäluokilla olleet pitkälti henkilökohtaisia muutoksia – opiskeluun, työhön, terveyteen ja ihmissuhteisiin liittyviä. (Noukka 2021.)
- Monella ikääntyneellä päihteitä käyttävä läheinen on oma puoliso. 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.) Alkoholinkäyttö on pääkaupunkiseudulla yleisintä 65–79-vuotiaiden ikäryhmässä ja tämän ikäisistä 46 prosenttia käyttää alkoholia liikaa (Mäki 2022). Ikääntyneiden selkeä pääpääihde tällä hetkellä on alkoholi. Ikääntyneillä esiintyy myös peliongelmiä sekä esimerkiksi uni-, kipu- tai rauhoittavien lääkkeiden liikakäyttöä tai sekakäyttöä alkoholin kanssa.
- Eläkkeelle jääminen on suuri muutos ihmisen elämässä. 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. (Päihdelinkki 2021a.)
- Yksinäisyys on yksi suurin 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.)
- Moni ikääntynyt voi olla puolisonsa omaishoitaja. Rajanveto on omaishoitosuhteessa haastavampaa kuin tavallisessa ihmissuhteessa, sillä omaishoitosuhteeseen kuuluu hoivaa ja toisen asioista huolehtimista. Omaishoitaja tarvitsee enemmän tukea rajojen asettamiseen ja pohtimiseen, omista voimavaroista huolehtimiseen, päihteidenkäyttöön liittyvien käyttäytymismallien ja roolien tarkasteluun sekä avun hakemiseen itselleen tai hoidettavalle, jos tämä sitä haluaa.

- Joskus ulkopuoliselle voi tulla kuva, että ero olisi järkevin vaihtoehto. Ikääntyneellä voi olla kuitenkin miehen ja naisen asemaan sekä avioliittoon erilainen asenne kuin nuoremmilla. Lähteminen vuosikymmeniä kestäneestä suhteesta voi olla oman arvomaailman tai vakaumuksen vastaista. Ikääntynyttä voi tällöin auttaa pohtimaan tilannetta useammalta kantilta kysymällä avoimia kysymyksiä mutta päätös on aina ikääntyneen, eikä eroon voi koskaan suoraa kehoittaa.
- Päihteitä käyttävä läheinen voi myös olla oma lapsi. Tällöin suhteeseen voi liittyä valtavaa omaan menneeseen toimintaan liittyvää syyllisyyttä ja häpeän tunnetta, jotka on kohdattava ja käsiteltävä. Asiakkaan kokemien tunteiden vähättely tai ohittaminen eivät vie asiaa eteenpäin, vaan ohjaajan täytyy pystyä kohtaamaan asiakkaan kanssa hänen vaikeatkin tunteensa ja laittaa ne oikeisiin mittasuhteisiin. Ikääntyneen oma syyllisyyden tunne voi olla esteenä uusien, terveempien toimintamallien omaksumiselle, varsinkin jos aikuinen lapsi osaa kiristää asialla.
- Joskus myös läheisellä voi olla oma riippuvuutensa – läheisriippuvuus. Niin päihderiippuvuuteen kuin läheisriippuvuuteenkin vaikuttaa vahvasti ympäristö ja sosiaalinen perimä. Läheisriippuvainen on voinut oppia käyttäytymismallinsa jo lapsuuden perheessään. Käytösmallin voi katkaista vain tiedostamalla sen.
- Läheisriippuvainen usein odottaa, että toinen muuttuisi, ottaisi viimein vastuun, raitistuisi ja käsitteisi menneisyytensä, jotta läheisriippuvainen saisi itse suhteesta viimein sen mitä kaipaa. Läheisriippuvainen kaipaa usein pohjimmiltaan turvaa, ihmistä, jonka kanssa saisi itse korvattua omia lapsuuden vaille jäämisiään. Läheisriippuvainen on alitajuisesti jäänyt kiinni ajatukseen, että turvaa ja läheisyyttä olisi tarjolla, kunhan toinen vain muuttuu. (Minkkinen 2020.)
- Läheisriippuvainen ei näe, että lähes aina se johon riippuvuus kohdistuu, on usein kykenemätön tasavertaiseen ja aikuiseen suhteeseen. Syynä voi olla, että läheisriippuvuuden kohde on itse riippuvainen. Hänellä on ehkä mielenterveyden ongelmia tai hän on jollain muulla tavalla jäänyt kypsyttämättä turvallisiksi aikuiseksi. Jos toimintaa ohjaa kapinoiva haavoittunut lapsi, se lapsi ei pysty tarjoamaan toiselle turvallista, tasavertaista suhdetta. Läheisriippuvaisessa suhteessa on usein kaksi aikuista lasta. Hyvin usein toiseen projisoidaan myös oma vanhempi. Silloin kumppanista etsii sitä mitä ei ole saanut omalta vanhemmaltaan. (Minkkinen 2020.)
- Läheisriippuvuus vie paljon aikaa, energiaa ja elämänvoimaa. Se estää läheisriippuvaista näkemästä itseään. On oleellista kysyä, mitä minä en huomaa, kun keskityn niin paljon toisen elämään tai toipumiseen. Läheisriippuvaisen toipumisessa oleellista on kääntää katse itsen. Kuka minä olen, ihan itsenäni? (Minkkinen 2020.)

***Peesi 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.....	10
1.3	Ohjaajan huoneentaulu	11
2	Ryhmäkerrat	12
2.1	Tutustuminen	13
2.2	Päihderiippuvuus ja läheisen päihteiden käyttö	14
2.3	Läheisriippuvuus.....	15
2.4	Kommunikaatiotaidot.....	16
2.5	Myönteiset asiat omassa elämässä.....	17
2.6	Päihteettömyyden tukeminen	19
2.7	Rajojen asettaminen	20
2.8	Oman elämänlaadun kohentaminen	22
2.9	Uutta tekemistä.....	23
2.10	Avun hakemisen ehdottaminen	23
2.11	Elämänkaari	25
2.12	Ryhmän päätös	25
3	Peesin 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 elämäntilanteesta kokonaisuudessaan. Asiakkaan on myös helppompaa tulla ryhmään, kun vastassa ovat jo tutut ohjaajat ja hän on saanut tietoa ryhmän käytännöistä ja kulusta.

Asiakkaille saattaa tulla helposti kuva virallisesta ryhmääntuloa *saastattelusta*. 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 muutosta hän toivoisi. Jos asiakkaan vapaassa kerronnassa ei tule ilmi kaipaamiasi asioita, niin voit kysyä seuraavia tarkentavia kysymyksiä:

- Miten sinä voit?
- Millainen mielialasi on? Miten nukut?
- Mitä lääkityksiä tai sairauksia sinulla on?
- Käytätkö itse mitään päihteitä? Pelaatko rahapelejä?
- Minkälaista arkesi on? Mitä harrastuksia tai kiinnostuksenkohteita sinulla on?
- Keitä läheisiä tai ystäviä sinulla on, joiden kanssa voit puhua tilanteestasi?
- Milloin läheisesi päihteidenkäyttö muuttui ongelmalliseksi?
- Miten se vaikutti sinun elämäsi?
- Kuinka usein näet läheistäsi?
- Miten olet yrittänyt vaikuttaa läheisesi päihteidenkäyttöön?
- Miten olet yrittänyt houkutella häntä hoitoon?
- Mikä sai sinut hakemaan apua juuri nyt?
- Millaista muutosta kaipaavat elämäsi?

CRAFT perustuu siihen, että ryhmään osallistuva muuttaa omaa käytöstään, ja vaikuttaa näin keskinäiseen

vuorovaikutukseen päihdesairaana läheisensä kanssa. Jos tähän ei ole valmis, niin silloin CRAFT ei ole oikea menetelmä – tällöin joku muu ryhmä tai yksilöapu voi sopia paremmin. Jos päihdesairas läheinen on jo hyvin iäkäs, voidaan keskustella myös siitä, onko päihdeongelma jo niin kroonistunut, että se täytyy vain hyväksyä ja keskittyä parantamaan sekä päihdesairaana että läheisen elämänlaatua vallitsevissa olosuhteissa. Näissä tapauksissa teidän täytyy arvioida yhdessä, hyötyykö asiakas Peesistä vai olisivatko esimerkiksi päihdepoliklinikan tukikeskustelut läheisille parempi vaihtoehto. [Päihdepoliklinikalle](#) voi varata ajan neuvontapuhelimesta. Myös [Kuppi nurin](#) -hankkeella on ryhmämalli ja muuta materiaalia päihteiden käyttäjien omaishoitajien tukemiseen. Vaikka Peesi ei olisi oikea vaihtoehto, käytäkää kuitenkin koko tapaaminen keskusteluun asiakkaan kanssa, jotta hän saa tilaisuuden tulla kohdatuksi, purkaa tilannettaan ja osaatte lopuksi ehdottaa oikeaa vaihtoehtoa.

Kiinnitä keskustelussa huomiota siihen, mitkä ovat asiakkaan vahvistukset eli mikä motivoi häntä opettelemaan uusia toimintamalleja. Yksi on tietysti päihdesairaana läheisen raitistuminen tai juomisen vähentäminen mutta kiinnitä huomiota muihinkin. Ehkä asiakas toivoisi, että lapsenlapset voisivat vieraillla useammin tai että taloustilanne kohenisi. Voit viitata näihin motiiveihin myöhemmin, jos asiakas tuntuu lannistuneelta tai ei jaksa tehdä tehtäviä.

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.

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. kaltoinkohtelua tai muuta henkilökohtaista, jota ryhmässä ei ole luontevaa käsitellä.

HUOM! On erittäin tärkeää selvittää, että asiakkaaseen ei kohdistu psyykkisen tai fyysisen väkivallan tai muun kaltoinkohtelun uhkaa (taloudellinen tai seksuaalinen hyväksikäyttö, hoidon ja avun laiminlyömistä, oikeuksien rajoittamista tai loukkaamista, ihmisarvoa alentavaa kohtelua) päihdesairaahan taholta. Asiaa on parasta kysyä suoraan. Onko läheisesi koskaan uhannut sinua fyysisesti tai sanallisesti? Tällaisissa tapauksissa Peesi ei välttämättä ole oikea tukimuoto, vaan asiakkaasta täytyy tehdä vanhuspalvelulain mukainen [huoli-ilmoitus](#) ja hänen täytyy käydä tilanteensa läpi sosiaalityöntekijän tai -ohjaajan kanssa.

Jos väkivallan tai kaltoinkohtelun uhka paljastuu myöhemmin ryhmän aikana, asiakkaalle on hyvä varata uusi henkilökohtainen tapaaminen, jossa käydään läpi huoli-ilmoituksen teko, turvallisempia reaktioita uhkaavissa tilanteissa sekä turvasuunnitelma (Meyers & Wolf 2007, 75–94; Smith & Meyers 2004, 123–164). Turvasuunnitelmassa varmistetaan, että asiakkaalla on laukku pakattuna tavaroilla (vaihtovaatteet, henkilökohtaiset tavarat, vara-avaimet, rahaa, henkilöllisyystodistus, tärkeät puhelinnumerot), joilla selviää muutaman yön pois kotia ja sovittuna turvapaikka, johon mennä. Turvapaikka voi olla läheisen ystävän luona tai turvakoti. Laukku voi olla valmiina ystävän luona tai paikassa, josta väkivaltainen läheinen ei löydä sitä. On myös opittava tunnistamaan väkivallan hälytysmerkit ja poistumaan paikalta ajoissa ja turvallisesti.

On korostettava, että asiakas ei saa koskaan laittaa omaa turvallisuuttaan alttiiksi tehtäviä tehdessään. Koska CRAFT-menetelmässä ohjataan asiakkaita muuttamaan vuorovaikutustaan läheisensä kanssa, siten että päihteiden käyttö vähenisi, on todennäköistä, että läheinen närkästynee. Jos tilanne uhkaa kehittyä vaaralliseksi on CRAFT-menetelmän käyttö keskeytettävä.

Henkilökohtaisen tapaamisen tarkoitus, tutustumisen lisäksi, on selvittää, minkälaisesta ryhmästä on kyse ja onko asiakas valmis muuttamaan omaa käyttäytymismalliaan. Vaikka asiakas ei ole ongelmien syy, hän voi olla osa ratkaisua.

Kerro, että Peesi perustuu CRAFT (Community Reinforcement And Family Training) menetelmään, joka on monen tehtäväkirjan osion taustalla. Tehtävien avulla opetellaan mm. myönteistä kommunikaatiota, päihteettömyyden tukemista sekä rajojen asettamista. Harjoituksia voi olla vaikeaa tehdä, jos läheistään ei näe kovin usein mutta silti ryhmästä saa varmasti vertaistukea, tietoa ja uusia ajatuksia.

Kerro, että kun asiakas alkaa muuttaa omaa elämäänsä päihdesairaankin käyttäytyminen saattaa muuttua. Mutta jos päihdesairas läheinen ei muuta käyttäytymistään, asiakas voi kuitenkin parantaa omaa elämänlaadunsa. Peesissä opeteltavista kommunikaatioaidoista

voi olla hyötyä muissakin vuorovaikutustilanteissa tai arkisissa ristiriitatilanteissa. Peesissä opetellaan myös panostamaan omaan sosiaaliseen elämään ja virkistykseen. Tätä kautta moni on saanut uusia ystäviä ja oma tukiverkosto on laajentunut.

Peesin tavoitteena on myös päihdesairaahan päihteiden käytön väheneminen ja hänen hoitoon hakeutumisen edistäminen mutta kaikista tärkeimpänä asiakkaan oman tyytyväisyyden lisääminen riippumatta siitä hakeutuuko päihdesairas hoitoon vai ei.

Kysy haluaako asiakas tehdä [myöhäisiän masennus-seulan eli GDS-15 -kyselyn](#)? Mikäli asiakas haluaa tehdä testin, pisteet merkitään muistiin ja testi tehdään uudelleen ryhmän päätyttyä. Testi voi auttaa asiakasta hahmottamaan omaa nykyistä mielialaa sekä konkretisoida ryhmän aikana tapahtunutta mielialan muutosta. Ota Mielenterveystalon nettitestin tekemistä varten mukaan tapaamiseen läppäri, tabletti tai älypuhelin. Kysy haluaako asiakas täyttää kyselyn itse vai luetko kysymykset hänelle. Keskustelkaa hetki kyselyn tuloksista. Miltä pisteiden antama tulos ja yhteenveto tuntuvat asiakkaasta? Kuvaavatko ne todellista tilannetta?

Jos asiakas saa testistä kovin korkeat pistemäärät, kannattaa pohtia tarvitseeko asiakas lisäksi vertaistukea tai yksilöapua masennukseensa. Kannattaa huomauttaa, että Peesissä puhutaan paljon oman elämänlaadun parantamisesta, josta voi olla apua myös masennukseen. Jos tilanne ei ole Peesin jälkeen muuttunut, asiakkaan voi ohjata jatkamaan vertaistukea Vireeseen.

Lopuksi kerro asiakkaalle vielä ryhmästä ja anna hänelle Peesin ohjelma, josta näkyvät tapaamisten päivämäärät, teemat ja ohjaajien yhteystiedot:

- Kyseessä on 12 kerran suljettu ryhmä, joka tarkoittaa sitä, että ryhmään ei tule kesken kaiken uusia osallistujia, osallistujia on x henkilöä.
- Ryhmä perustuu avoimeen, vuorovaikutteiseen, vertaistuelliseen keskusteluun.
- Ryhmä on luottamuksellinen, ohjaajilla ja kaikilla ryhmäläisillä on salassapitovelvollisuus.
- Ryhmässä on eri teema jokaisella tapaamisella.
- Tiedossa on myös kotitehtäviä, jotka ovat pohjana ryhmäkeskusteluille. Kotitehtävien tekeminen tunnollisesti on tärkeää. Uusien taitojen oppiminen vaatii harjoittelua. Muutos ei ole nopea loikka vaan pitkä matka.
- Pyydä ryhmäläistä hankkimaan vihko tehtäviä varten, jos ette pysty tarjoamaan sitä.

- Ryhmä ja sen tehtävät ovat asiakkaan henkilökohtaisia asioita, joita hänen ei tarvitse yksityiskohtaisesti jakaa päihdesairaana läheisensä kanssa. Asiakas voi kertoa yleisluonteisesti käyvänsä läheisten vertaistukiryhmässä.
 - Ryhmäläisen toivotaan sitoutuvan tulemaan kaikille kerroille, jotta menetelmä olisi tehokas.
 - Mahdollisista poissaoloista (esim. lääkärikäynti) toivotaan ilmoitettavan. Jos ryhmäläinen ei ole ilmoittanut mitään, ohjaajat soittavat hänelle kuulumispuhelun.
 - Jos ryhmä kokoontuu seniorikeskuksessa, on hyvä esitellä samalla sen tiloja, toimintaa ja muita ryhmiä.
 - Varmista lopuksi, että olet antanut asiakkaalle 1) Peesin ohjelman, josta näkyvät tapaamisten päivämäärät, teemat ja ohjaajien yhteystiedot sekä 2) Peesin tehtäväkirjan.
 - Muistuta, että tehtäväkirjaa tulee 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. Voi olla, että kukaan ei ole pitkään aikaan kysynyt ryhmäläiseltä mitä hänelle kuuluu. Kuulumiskierroksella opetellaan tuomat omat tunteet ja ajatukset näkyviksi. Ryhmäläiset kertovat haluamansa päivän mietteistä ja tuntemuksista. Pakkoa ei kuitenkaan ole. Myös ohjaajat osallistuvat lyhyesti fiiliskierrokseen antaen kuitenkin tilan ryhmäläisille. Ohjaaja voi esimerkinomaisesti nostaa pieniä, hyviä asioita päivästä: maistuva lounas tai työkaverin kiva kommentti tai rehellisesti todeta olevansa väsynyt huonosti nukutun yön jälkeen ja näyttää näin esimerkiksi, että kaikki tunteet ovat sallittuja.

Alkukierroksella on myös hyvä kiinnittää systemaattisesti huomiota siihen, onko ryhmäläisillä ollut viikon aikana omaa aikaa ja kannustaa siihen. Huomauta myös, jos ryhmäläiset puhuvat itsestään negatiiviseen sävyyn ja nosta esiin vastapainoksi hyviä asioita.

Aloituskierrokseen yhdistettynä tai erillisenä keskusteluna heti sen jälkeen käydään läpi edellisen kerran koti-tehtävä, mikäli sellainen on annettu.

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.

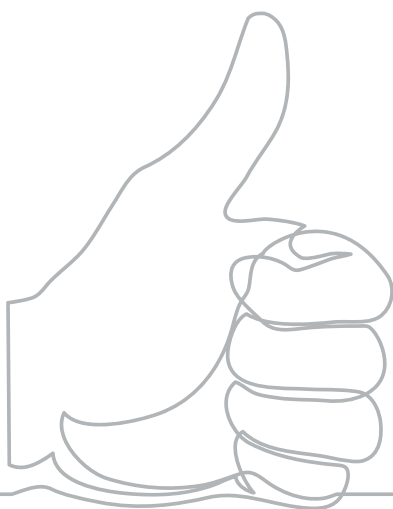
Aikaa alku- ja loppukierrokselle on hyvä varata noin 15 minuuttia kumpaankin. Alkukierros voi olla 30 minuuttia, jos käsitellään edelliskerran tehtävää.



1.3 Ohjaajan huoneentaulu

Muista

- vahvistaa läheisryhmäläisiä sanallisesti aina tilaisuuden tullen (esim. hienoa, että teitte tehtävät, hyvä, että kokeilit rohkeasti)
- pitää yllä myönteisyyttä
- siirtyä ratkaisujen suuntaan juuttumatta ongelmiin
- käyttää hyväksyvää empaattista tyyliä, jossa ei ole vastakkainasettelua
 - tehdä selväksi, että läheinen ei ole vastuussa päihdesairaahan ongelmasta
- ottaa selvää läheisten tämän hetkisistä motivaation lähteistä tai vahvisteista
 - kiinnittää huomiota läheisen turvallisuuteen



2 Ryhmäkerrat

Silmäile ensin alta ryhmäkertojen kokonaisrakenne. Kaikki kerrat perustuvat avoimeen, vuorovaikutteiseen, keskusteluun sekä harjoituksiin, joista suurin osa perustuu CRAFT-menetelmään. Ryhmän tarkoitus on myös antaa psykoedukaatiota, joten lue lukujen teoriaosuudet ryhmäläisille tai selitä ne omin sanoin. Sopikaa Peesin loputtua vielä yksi tapaaminen kahden kuukauden päähän.

1. Tutustuminen
2. Päihderiippuvuus ja läheisen päihteiden käyttö
3. Läheisriippuvuus
4. Kommunikaatiotaidot
5. Myönteiset asiat omassa elämässä
6. Päihteettömyyden tukeminen
7. Rajojen asettaminen
8. Oman elämänlaadun kohentaminen
9. Uutta tekemistä
10. Avun hakemisen ehdottaminen
11. Elämänkaari
12. Ryhmän päätös

PEESIN JÄLKEEN: Miten menee?

Ryhmäkerroilla ei ole tarkoitus tehdä tehtäviä paikan päällä, vaan ryhmäläiset ovat tehneet ne jo etukäteen. Joitakin paikan päällä tehtäviä harjoituksia on. Muutoksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että ryhmäläiset todella tekevät tehtävänsä ajatuksella. 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.

Muista ohjaajana lukea **Kuinka motivoida päihdeongelmainen hoitoon läheisten avulla -kirja** kokonaisuudessaan ennen ryhmän aloitusta. Myös Rakkaasta raitis-kirjasta voi olla hyötyä.

Ryhmäläisistä voi tuntua, että teemoissa on toistoa. Kannattaakin muistuttaa aina välillä, että aivojen voidaan

ajatella olevan samanlainen lihas kuin muidenkin siinä mielessä, että ne tarvitsevat paljon toistoa kehittyäkseen. 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 Peesin loputtua.

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 voi myös johtua siitä, että ryhmäläinen ei ole vielä valmis muuttamaan omaa käyttäytymistään.

2.1 Tutustuminen

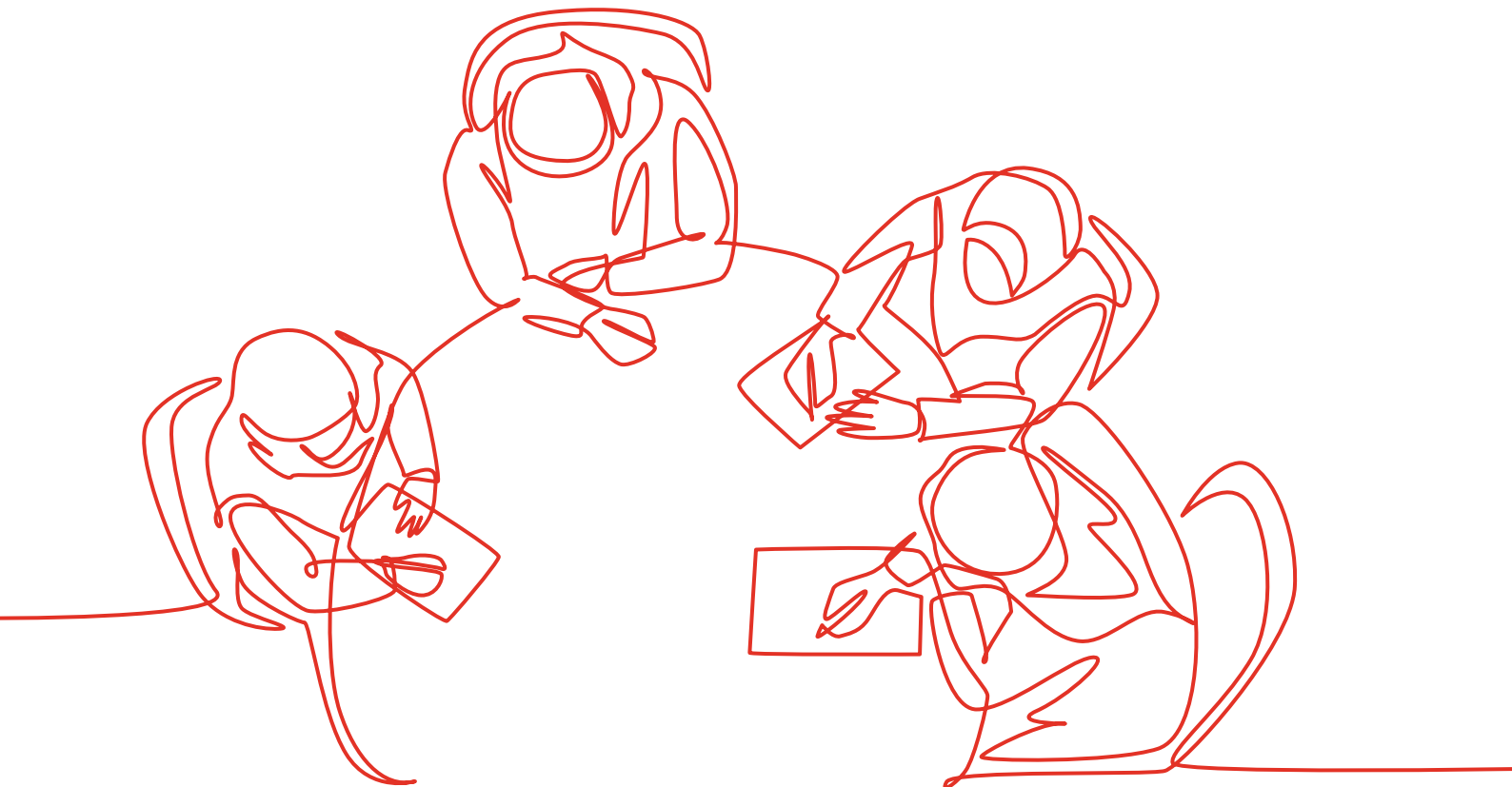
Tämän ensimmäisen ryhmän aloituskierrokseen voidaan ottaa avuksi filiskortit, joissa on kuvia erilaisista tunteista tai tunnelmista. Tunnekortteja on saatavana valmiina useita eri versioita mutta ne on myös helppo tehdä itse etsimällä kuvia Internetistä, tulostamalla ja laminoimalla ne.

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. Kierrokseen on hyvä varata enemmän aikaa kuin normaaliin aloituskierrokseen.

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. Jos ryhmäläinen ei ole ilmoittanut poissaolosta, ohjaajat soittavat kuulumispuhelun.

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.

Keskustelkaa hetki siitä, että ryhmäläisten hyvinvoinnin lisääminen on Peesin ykköstavoite ja mitä se voisi ryhmäläisten mielestä tarkoittaa. Antakaa tässä tilaa ryhmäläisten omille tarinoille ja keskustelulle. Pohtikaa myös sitä, että Peesissä opetelluilla taidoilla voidaan tukea läheisen päihteiden käytön vähentämistä, mikäli ryhmäläinen näkee läheistään tarpeeksi usein. Tässä kohtaa on hyvä jutella siitä, että prosessi päihteiden käytön vähentämiseksi on hidas ja aluksi päihteiden käyttö saattaa jopa lisääntyä, kun päihdesairas testaa läheisen uutta toimintaa. Todennäköisesti päihteiden käyttö kuitenkin vähenee, jos ryhmäläinen pitää kiinni johdonmukaisesti oppimastaan uudesta reagoitavasta. Hoitoon hakeutumisen polku on kaikilla erilainen, ennen hoitoon hakeutumisen ehdottamista täytyy ottaa monta askelta, parhaan ajan odottaminen on ratkaisevan tärkeää onnistumisen kannalta. Liian aikainen puheeksiotto voi mitätöidä koko siihenastiset edistysaskeleet.



KOTITEHTÄVÄ:

Seuraavalla kerralla puhutaan päihdesairaana läheisen päihteiden käytöstä. Tätä varten ryhmäläiset tekevät etukäteen tehtäväkirjasta harjoituksen yksi.

Harjoitukseen valitaan jokin tietty lähiaikoina sattunut tilanne, jonka pohjalta lomaketta aletaan täyttää. Yhtä tiettyä tilannetta on helpompi pohtia kuin useita. Jos ryhmäläinen ei osaa vastata kysymyksiin, koska näkee läheistään harvoin, se ei haittaa. Tarkoitus on oppia ymmärtämään päihteitä käyttävän läheisen ajatusmaailmaa pohtimalla päihteiden käyttöä eri näkökulmista. Tehtävää pohditaan myös ensi kerralla yhdessä.

Toisaalta ryhmäläisillä on valtava määrä tietoa päihdesairaana käyttäytymisestä, jos he viettävät tiivistä aikaa yhdessä. Harjoitus konkretisoi miten päihteiden käyttötilanteet ovat lopulta paremmin ennakoitavissa ja ennustettavissa kuin ryhmäläiset ovat ajatelleetkaan. Harjoituksessa pohditaan päihteiden käytön laukaisevia tekijöitä, tämän hetkisiä käyttömääriä ja päihteiden käytön myönteisiä ja kielteisiä seurauksia.

Harjoitusta ei ole tarkoitus tehdä yhdessä päihteitä käyttävän läheisen kanssa, sillä hän ei ole vielä valmis tällaisten asioiden käsittelyyn, mikäli ei ole valmis myöntämään ongelmansa ja halukas hakemaan apua.

2.2 Päihderiippuvuus ja läheisen päihteiden käyttö

Keskustelkaa aluksi, minkälaista tietoa ryhmäläisillä ennestään on päihderiippuvuudesta sairautena. Keratkkaa sitten muutamia perusasioita.

Päihderiippuvuus voi kehittyä eri aineisiin kuten alkoholiin, nikotiiniin, huumeisiin, lääkkeisiin. Eri aineisiin liittyvät riippuvuudet muistuttavat paljon toisiaan. (THL 2019.) On myös olemassa toiminnallisia riippuvuuksia kuten peliriippuvuus.

Riippuvuuden ydinoireita ovat aineen käytön pakonomaisuus ja käyttöhimo. Riippuvuus ilmenee usein vaikeutena hallita aineen käytön aloitusta, määriä tai lopettamista. Tämä voi johtaa käytön jatkumiseen haittoista huolimatta ja päihteiden käyttö syrjäyttää ainakin osin itsestään huolehtimisen, harrastukset, ihmissuhteet ja koulutuksen tai työn. Lisäksi riippuvuuteen liittyy usein sietokyvyn kasvua käytettyyn aineeseen ja vieroitusoireita käytön loppuessa. Kykenemättömyys tunnistaa tai myöntää riippuvuuden aiheuttamia oireita ja haittoja on yleinen ilmiö päihderiippuvuudessa. (THL 2019.)

Päihderiippuvuudessa päihteet ovat keino vapautua sietämättömästä olotilasta, avuttomuuden, häpeän, ulkopuolisuuden tai merkityksettömyyden tunteesta, mutta pitkällä aikavälillä käyttö lisää näitä ahdistavia tunnetiloja. Riippuvuuden kehittyessä elämä kapeutuu

vähitellen, jolloin päihteiden hankkiminen, käyttö ja siitä aiheutuvista seuraamuksista selviäminen muodostuvat kaikkia toimintoja ohjaaviksi asioiksi.

Päihteiden käyttö on ongelmallista, 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.

Suurkulutuksen ero päihderiippuvuuteen on se, että suurkuluttaja pystyy vähentämään käyttöönsä, vaikka se ei ehkä olisi kovin miellyttävä ajatus ja tuntuu alkuun vaikealta. Päihderiippuvuudesta taas ei voi parantua kohtuukäyttäjäksi mutta sen kanssa voi oppia elämään hyvää, raitista, elämää.

Suurkulutus aiheuttaa kuitenkin 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.

Edellisen kerran tehtävä: Keskustelkaa tehtävästä sarake kerrallaan. Tehtävä saattaa tuntua ryhmäläisistä haastavalta mutta on siitä huolimatta hyvä pohtia läheisen käytöstä, jotta hänen sairauttaan voisi ymmärtää paremmin. Vastauksia ei tarvitse käydä yksityiskohtaisesti läpi, vaan minkälaisia tuntemuksia ja kysymyksiä tehtävä herätti. Keskittykää pohtimaan erityisesti kohtaa lyhytaikaiset myönteiset seuraukset. Mitä tunteita ryhmäläiset ovat löytäneet läheisensä päihteiden käytön taustalta? Jos tehtävä on tuntunut vaikealta, anna esimerkkejä. Päihteiden käyttö voi esimerkiksi tarjota pakotien arjen huolista, kohottaa hetkellisesti itsetuntoa, lievittää sosiaalista jännitystä, painaa vaikeita tunteita tai muistoja taka-alalle. Millä terveemmällä tavoilla myönteisiä seurauksia voisi saavuttaa? Pohtikaa myös tilanteita, jolloin päihteidenkäyttö on onnistuttu välttämään, vaikka kaikki merkit ovat olleet ilmassa. Mitä tuolloin on ollut toisin?

Kiinnitä keskustelussa huomiota seuraaviin asioihin:

- Rohkaise ryhmäläisiä ilmaisemaan omia tunteitaan ja reagoi näihin tunteisiin tarjoamalla tukea.
- Vahvista ryhmäläisiä sanallisesti kehumalla heidän kommenttejaan ja paneutumista tehtävään.
- Kiinnitä mielessäsi huomiota ryhmäläisten omaan käyttäytymiseen. Palaamme myöhemmillä kerroilla pohtimaan miten omaa käyttäytymistä muuttamalla voi vaikuttaa myös toisen käyttäytymiseen.

- Voiko läheisen päihteidenkäytöllä olla ryhmäläiselle joitain positiivisia seurauksia, joita tämä ei tiedosta? Esimerkiksi tunne vallasta tai hyödyllisyydestä hoivatessa päihtynyttä läheistä? Tämä liittyy ensi kerran aiheeseen.
- Nosta esiin, jos huomaat ryhmäläisen puheista, että päihdesairas läheinen on onnistunut toisinaan välttämään päihteidenkäytön tai ryhmäläinen on onnistunut suostuttelemaan päihdesairaahan johonkin sopimukseen.
- Laita merkille päihdesairaahan vahvisteita, joihin vedota myöhemmin.

KOTITEHTÄVÄ:

Seuraavalla kerralla puhutaan läheisriippuvuudesta. Anna ryhmäläisille Päihdelinkin [Irti läheisriippuvuudesta -tehtäväkirja](#), joka on oma kokonaisuutensa, jota ryhmäläiset voivat hyödyntää haluamallaan tavalla Peesin rinnalla. Tehtäviä voi tehdä halutessaan rauhallisesti omaan tahtiin aina kuin siltä tuntuu. Huomautta, että **tehtäväkirja on vain ryhmäläistä itseään varten**. Seuraavan kerran keskustelua varten ryhmäläiset lukevat tehtäväkirjasta kohdat Johdanto, Mikä pitää läheisriippuvuutta yllä sekä Voimaantumisen muistilista. Katso Peesin tehtäväkirjasta kohta 2A.

2.3 Läheisriippuvuus

Edellisen kerran tehtävä: Pohtikaa yhdessä seuraavia kysymyksiä Irti läheisriippuvuudesta -tehtäväkirjan pohjalta.

- Mitä ajatuksia tehtäväkirja herätti?
- Tunnistanko itsessäni läheisriippuvuuden piirteitä?
- Mitä minä kaipaen elämäni juuri nyt?
- Mitä haen tai saan itselleni suhteesta päihdesairaaseen läheiseen?

KESKUSTELU: Miten toipua läheisriippuvuudesta?

Lue seuraavat keinot ja keskustelkaa jokaisen jälkeen millaisia ajatuksia teksti herätti. Voiko vinkkejä hyödyntää, vaikka ei tunnista itsessään läheisriippuvuutta? Korosta, että nämä ovat kaikki isoja askelia, joten itselleen täytyy olla armollinen. Toipumiseen kannattaa suhtautua pitkäjänteisesti ja nähdä se vuosien mittaisena matkana.

1. Opi tuntemaan, miten juuri sinun riippuvuutesi oireilee

Mitä se saa sinut tekemään? Mitä se saa sinut välttämään? Kun opit tuntemaan, miten riippuvuus sinulla oireilee, voit nimetä oireet läheisriippuvuudeksi. Se et ole sinä. Nimeämällä on mahdollista saada etäisyyttä riippuvuuteen. Sinä olet eri asia kuin korvaan kuiskiva läheisriippuvuus. Läheisriippuvuus saattaa sanoa, että toinen muuttuu kyllä, jos sinä vain jaksat ymmärtää häntä. Se voi sanoa, että sinulla ei ole oikeutta omiin menoihisi tai että sinun täytyy jatkuvasti tarkkailla millä tuulella toinen on. Usein tiedämme, että tällainen toiminta ei ole hyväksi, mutta silti kuuntelemme kuiskintaa.

2. Tunnista taustalla olevia pelkoja ja kipeitä ajatuksia

Mitä on minun ja toipumiseni välissä? Ehkä muutoksen pelko, pelko suhteen päättymisestä tai pelko yksin selviämisestä? Omia esteitään ja pelkojaan olisi hyvä

käsitellä vertaistuessaa tai jonkun tilanteesta ulkopuolisen ihmisen kanssa, joka voi kuunnella tunteitasi ja ajatuksiasi painostamatta.

3. Tutki elämänhistoriaasi: mistä tämä malli on saanut alkunsa?

Mitä olet jäänyt vaille? Kirjoita ihmissuhdehistoriaasi ja tutustu syvemmin siihen, millainen suhde sinulla oli vanhempiesi kanssa. Saitko olla lapsi vai otitko aikuisen roolin liian aikaisin? Jos esimerkiksi toinen vanhemmista on itse emotionaalisesti kypsytynyt, lapsi voi aistia, ettei hänen kanssaan ole tunnetasolla turvallista. Näin lapselle voi syntyä toive vanhemman ”korjaamisesta”, jotta vanhempi voisi tulevaisuudessa tarjota sitä mitä lapsi kaipaa. Tällaiset toiveet ovat tyypillisiä lapsen selviytymiselle, mutta ne jatkuvat helposti aikuisuudessa, sillä alitajunta koettaa ikään kuin ratkaista jotain kesken jäänyttä. Peesissä tulee myöhemmin elämäntapahtumia, jolloin voit pohtia mitä olisit lapsena kaivannut tai miten opit selviytymään tietyistä tilanteista.

4. Aseta reunaehdot suhteelle

Läheisriippuvaisissa suhteissa on usein jonkinlaista valtapeliä. Läheisriippuvainen on usein se, joka on alustavasta ajasta asemassa. Tämä valtapeli on kuormittavaa, kuten myös toistuvat pettymykset. Läheisriippuvainen ei halua olla hankala eikä vaatia. Toista ei voi kontrolloida, mutta jos haluaa itse tervehtyä, suhteessa täytyy

tapahtua muutos. Reunaehtojen tarkoitus ei ole kahlita vaan tuoda turvaa toipumiseen. Reunaehdot suhteen jatkamiselle voivat olla esimerkiksi läheisen hakeutuminen päihdehoitoon. Jos reunaehtoihin ei suostuta, täytyy olla itselleen rehellinen: jaksanko enää, jos muutosta ei tapahdu?

5. Vahvista psykologista turvaa

Läheisriippuvuus viestittää, että turva tulee toisesta ihmisestä. Tämä on ristiriitaista, sillä se ihminen, josta turvaa hakee, on usein kaikkea muuta kuin turvallinen. Näissä tapauksissa monesti heijastaa läheiseensä sitä mitä olisi kaivannut omilta vanhemmiltaan. Monesti näissä tilanteissa taustalla on se, että menneisyydessä on turvattomuuden tunnetta. Miten omaa turvallisuuden tunnettaan voisi vahvistaa?

6. Kiinnostu omasta elämästäsi ja vahvista identiteettiäsi.

Tämä voi olla aluksi vaikeaa ja pelottavaakin. Läheisriippuvainen on niin tottunut näkemään, mitä toinen tarvitsee ja tuntee, ettei hän enää näe itseään. Ehkä oma identiteetti on niin sotkeutunut toiseen, ettei enää ole omaa tervettä erillistä elämää. Tutustu itseesi, siihen mikä on sinulle tärkeää ja arvokasta, riippumatta siitä oletko suhteessa vai et. Millainen elämä on sinulle merkityksellistä ja hyvää? Jos vastaus on ”en tiedä”, uskalla alkaa ottaa siitä selvää.

(Minkkinen 2020.)

KOTITEHTÄVÄ:

Pyydä ryhmäläisiä valitsemaan Irti läheisriippuvuudesta -tehtäväkirjan Voimaantumisen muistilistasta 2–3 kohtaa, joihin he keskittyvät erityisesti seuraavalla viikolla. Jos teillä on aikaa, voitte keskustella muistilistasta ja valita jokaiselle kohdat jo ryhmän aikana. Katso Peesin tehtäväkirjasta kohta 2B.

2.4 Kommunikaatiotaidot

Edellisen kerran tehtävä: kysy kuulumiskierroksen yhteydessä, miten ryhmäläiset kiinnittivät huomiota Voimaantumisen muistilistan asioihin.

Pohtikaa kommunikaatioteeman alkuun, millaisia keskusteluja ryhmäläisillä yleensä on päihdesairaalan läheisensä kanssa. Minkälaisia äänensävyjä ja sanoja käytetään puolin ja toisin? Mihin keskustelut johtavat? Millaisina kommunikoijina ryhmäläiset näkevät itsensä?

Käy seuraavaksi läpi miksi omaan kommunikaatioonsa on hyvä kiinnittää huomiota:

- Useimmissa ihmissuhteissa, joissa toinen käyttää päihteitä, on kommunikaation ongelma, joka vaikeuttaa raittiin elämäntavan saavuttamista tai ylläpitämistä.
- Myönteinen kommunikaatio on tартtuvaa, usein vastapuolikin omaksuu sen.

- Ryhmäläiset voivat parantaa monia elämänalueitaan myönteisen kommunikaation taidoilla ollessaan tekemisissä muidenkin kuin päihdesairaalan läheisensä kanssa.
- Parempi kommunikaatio avaa oven laajemmalle sosiaaliselle tukiverkolle.
- Ryhmäläinen saa toivomansa tuloksen todennäköisemmin myönteisellä kuin kielteisellä kommunikoinnilla, koska vastapuolen ei tarvitse asettua puolustusasemiin. ”Kärpäsiä on helpompi houkutella hunajalla, kuin etikalla.”
- Myönteinen kommunikointi (esim. kehuminen) voi olla toiselle merkittävä palkinto.
- Hyvä kommunikaatio on myös perustana myöhemmin opeteltaville päihdeettömyyden tukemiselle sekä rajojen asettamiselle.

Keskustelkaa tehtävästä kolme Myönteisen kommunikaation ohjeet. Tutustukaa niihin kohta kohdalta esimerkkien avulla. Keskustelkaa, millaisia ajatuksia ohjeet herättivät? Mitkä ohjeet ryhmäläiset kokevat omimmikseen? Puhukaa myös keskustelun aloituksen oikeasta ajoituksesta.

Kerro, että myönteistä kommunikaatiota on hyvä koella alkuun jonkun muun kuin päihdesairaalan läheisen kanssa. Näin ryhmäläiset saavat varmuutta vuorovai-
kutukseensa. Kommunikaatiotilanteita voi myös visualisoida mielessään. Mitä vastapuoli sanoisi? Miten minä vastaisin? Mietityttäviä tilanteita voi myös harjoitella etukäteen pyytämällä ystävää esittämään päihdesairaalan läheisen roolia ja pohtia miten myönteisen kommunikaation toteuttaminen onnistui harjoituksessa.

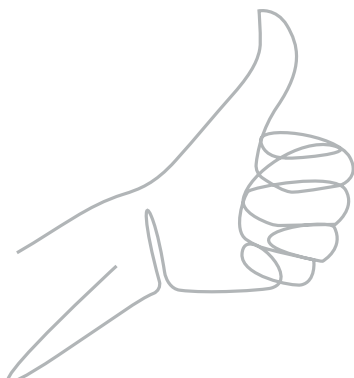
KOTITEHTÄVÄ:

Pyydä ryhmäläisiä valitsemaan pari myönteisen kommunikaation ohjetta, joita he käyttävät viikon aikana arkisissa tilanteissa kerran päivässä kenen tahansa läheisen tai ystävän kanssa.

2.5 Myönteiset asiat omassa elämässä

Edellisen kerran tehtävä: keskustelkaa miltä myönteisen kommunikaation harjoittaminen käytännössä tuntui. Mitä onnistumisia oli? Jäikö jokin mietityttämään?

Siirtykää päivän teemaan. Viime kerralla puhuttiin myönteisestä kommunikaatiosta suhteessa muihin ihmisiin mutta on tärkeää oppia puhumaan myös itselleen positiivisesti ja kannustavasti. Monesti saatamme sanoa itsellemme päämme sisällä ikäviä asioita, joita emme koskaan sanoisi ystävällemme. Myös jos toinen ihminen on puhunut meille pitkään alentuvasti ja halventavasti, olemme turtuneet vääränlaiseen puheeseen ja emme osaa enää arvostaa itseämme. Sisäinen ääni ei ehkä olekaan omamme vaan ankaran lapsuuden opettajan tai tiukan sukulaisen.



HARJOITUS:

Lue ryhmäläisille seuraava ohjeistus: Listaa viisi asiaa (vähempää määrää ei hyväksytä), joissa olet omasta mielestäsi hyvä tai jota pidät vahvuuksinasi. Älä pyydä apua kaverilta. Hyvät ominaisuudet voivat liittyä tekemiseen, osaamiseen, ihmissuhteisiin, asenteisiin. Esimerkiksi olen hyvä kuuntelija, olen luotettava ystävä, leivon parhaat voisilmäpullat, olen auttavainen, puhun sujuvaa ranskaa, olen tehokas halonhakkaaja, olen suvaitsevainen, olen täsmällinen.

Käykää jokaisen lista läpi ääneen, myös ohjaajat osallistuvat. Keskustelkaa miltä harjoitus tuntui. Miksi suomalaisessa kulttuurissa monesti leimataan omien hyvien puoliensa arvostaminen itsekehuksi? Mihin sävyyn ryhmäläisten sisäiset äänet yleensä puhuvat?

Positiivinen puhe itselle ei kuitenkaan tarkoita sitä, että negatiiviset tunteet jätetään huomioimatta. On tärkeää tunnistaa erilaiset tunteet ja ajatukset ja sanoittaa ne. On hyvä todeta ”olen loukkaantunut” tai ”minulla on ajatus, että Kaino ei pidä minusta”. Kun tunteesta on päässyt kiinni, voi tarkastella seuraavaksi hyödyttäväkö noihin ajatuksiin ja tunteisiin jääminen vai voisiko ne hyväksyä, käsitellä ja päästää menemään. On myös tärkeää opetella etäännyttämään itseään ajatuksistaan eli ”Kaino ei pidä minusta” on vain ajatukseni, ei varsinainen fakta.

Ilon ja hyvän olon tunteita voi 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. Nykyaikassa 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.

Puhutaan seuraavaksi **arvoista**. Arvot ovat päivittäisten valintojemme ja toimintamme taustalla ja kuvaavat niitä asioita, joita pidämme elämässä tärkeimpinä. 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.

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 toisenkin arvo. Arvojen suhteen ei ole oikeita eikä vääriä vastauksia. (Väestöliitto 2021.)

HARJOITUS:

Tehkää tehtävä neljä Elämänkompassi, jossa ryhmäläiset pääsevät pohtimaan arvojaan eli mitä asioita he pitävät tärkeinä elämässään. Anna ryhmäläisille noin viisi minuuttia omaa pohdintaa aikaa ja keskustelkaa tehtävästä sen jälkeen yhdessä:

Miten pidät huolta hyvinvoinnistasi – sekä kehostasi että mielestäsi? Keitä läheisiisi – ystäviisi ja perheeseesi kuulu? Minkälaisia asioita teet heidän kanssaan. Kohteletko heitä niin kuin haluaisit? Millaisia asioita harrastat tai haluat harrastaa? Miten rentoudut? Mitä uusia taitoja tai tietoja haluaisit hankkia? Millaisessa ympäristössä viihdyt ja haluaisit viettää enemmän aikaa? Keskustelkaa myös mitkä asiat ovat kunkin elämässä tärkeimpiä. Onko jokin mieleen tulleista asioista tärkeämpi kuin toinen? Toimitko arjessa tärkeimpien arvojesi mukaisesti? Miten ne näkyvät arjen teoissa? Näkyvätkö arvot muille, osaisivatko he kertoa toimintasi perusteella mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä?

Elämänkompassi-tehtävän pohtimista voi jatkaa vielä kotona.

KOTITEHTÄVÄ:

Ohjeista ryhmäläisille tehtävä neljä Myönteisysharjoitus, jossa puhutaan itselle positiiviseen sävyyn ja pidetään kiitollisuuspäiväkirjaa itseä ilahduttaneista asioista.



2.6 Päihteettömyyden tukeminen

Edellisen kerran tehtävä: Miltä positiivisuusharjoitukset tuntuivat? Mitä asioita ryhmäläiset kertoivat peilikuvallenne, että mitä myönteisiä asioita heidän viikkonsa mahtui?

Esittele päivän aihe: Päihteettömyyttä voi tukea positiivisella vahvistamisella eli jollain, minkä henkilö kokee miellyttävänä ja mikä siten innostaa häntä toistamaan käyttäytymistä, joka on tuottanut jotain palkitsevaa. Esimerkiksi raha on vahviste, töissä käydään, koska siitä saadaan palkkaa.

Myös päihde on positiivinen, joskin epäterve, vahviste, koska se tuottaa palkitsevia tunteita lyhyellä aikavälillä. Esimerkiksi alkoholi antaa rennon ja huolettoman olon, muutama lasillinen saa luottamaan sosiaalisiin kykyihinsä tai läheiset huolehtivat väliaikaisesti kyvyttömistä henkilöistä.

Ajatuksena on, että läheinen voi tukea raitista käyttäytymistä. Positiivinen vahvistaminen lisää sitä edeltänyttä käyttäytymistä ja siksi sen pitäisi lisätä päihteettömän käyttäytymisen esiintymiskertoja, jos sitä sovelletaan oikein. Esimerkiksi jos päihdesairas läheinen valitsee tietynä päivänä päihteidenkäytön sijasta jonkin terveen käyttäytymisen, vaikka harrastuksensa parissa puuhailun, parempi valinta huomioidaan myönteisesti heti käyttäytymisen jälkeen. Päihteettömyyden tukemista kannattaa tehdä pitkäjänteisesti, kärsivällisesti ja johdonmukaisesti. Tulokset eivät näy heti.

HARJOITUS:

Käykää seuraavaksi yhdessä läpi tehtävä viisi Päihteettömyyden tukeminen. Lukekaa ohjeet ja esimerkit yhdessä ja keskustelkaa, millaista päihteidenkäytön kanssa kilpailevaa tekemistä ryhmäläisten läheisillä on. Täyttäkää tehtävä omista keinoista ja käykää yhdessä läpi mitä keinoja ryhmäläiset ovat löytäneet.

Päihteettömyyden tukeminen ei saa olla summittaista vaan huolellisesti suunniteltua ja järjestelmällistä, silloin kun päihdesairas ei käytä päihteitä, se huomioidaan aina positiivisesti. Päihteettömyydestä tulisi tällöin olla varma. Keskustelkaa siitä kuinka hyvin ryhmäläiset tunnistavat läheisensä päihtymyksen. Usein läheiset tunnistavat alkoholin käytön heti mutta jos päihdesaira on jokin muu, voitte käydä läpi lääkkeiden ja huumeiden käytön merkkejä (Smith & Meyers 2004, 242–243).

Pohtikaa mitkä ovat läheisen ilmeisempiä päihteiden käytön merkkejä? Mitä muutoksia hänen puheessaan, mielialassaan ja käyttäytymisessään ilmenee? Jos ryhmäläinen ei ole varma, kehota häntä tarkkailemaan merkkejä, kun hän seuraavan kerran todella näkee toisen käyttävän päihteitä.

Mitä jos päihdesairas läheinen ei olekaan selvin päin kuten on sovittu? Hän on esimerkiksi tulossa syömään ja hänen lempiruokansa on jo valmis mutta hän tulee paikalle päihtyneenä? Tällaisissa tapauksissa ei kannata aiheuttaa riitaa vaan keskustella tilanteesta läheisen kanssa positiivisen kommunikaation hengessä, sitten kun tämä on selvin päin. ”Minusta tuntui pahalta, kun tulit tiistaina syömään humalassa. Vietän mieluummin kanssasi aikaa, kun olet selvin päin.”

VAIHTOEHTOINEN KESKUSTELU: Jos Peesissä on mukana ryhmäläisiä, jotka eivät näe läheistään tarpeeksi usein, jotta he voisivat toteuttaa päihteettömyyden tukemista, voitte keskustella yleisemmällä tasolla millaisia heidän tapaamisensa päihdesaira on läheisen kanssa yleensä ovat. Onko läheinen kohtaamisissa tai puhelinkeskusteluissa useimmiten selvin päin vai päihtynyt? Jos päihdesairas läheinen on tapaamisissa ja puheluissa selvin päin, voi säännöllinen yhteydenpito olla hyvä tuki läheisen päihteettömyydelle.

Jos taas päihdesairas läheinen tulee tapaamisiin tai soittelee päihtyneenä, voidaan lyhyesti sivuta rajoja, joista puhutaan ensi kerralla tarkemmin. Ryhmäläinen voi esimerkiksi todeta päihtyneelle soittajalle kohteliaasti ”juttelen mielelläni kanssasi, kun olet selvin päin mutta lopetan nyt tämän puhelun”.

Minkälaista kommunikointi yleensä on? Päätyvätkö tapaamiset tai puhelinsoitot, niin että kummatkin ovat enemmän hyvällä vai pahalla mielellä? Onko heillä läheisen kanssa mitään yhteisiä mielenkiinnon kohteita tai harrastuksia? Mitä mukavia asioita he voisivat tehdä yhdessä?

KOTITEHTÄVÄ:

Ryhmäläisten tehtävänä on kokeilla päihteettömyyden tukemista seuraavalla viikolla, jos siihen tulee sopiva tilaisuus tai vaihtoehtoisesti, jos ryhmäläinen ei näe läheistään tarpeeksi usein, hän voi soittaa läheiselleen ja ehdottaa jotakin mukavaa yhteistä tekemistä tai vain jutustella hänen kanssaan myönteisessä hengessä.

2.7 Rajojen asettaminen

Edellisen kerran tehtävä: keskustelkaa, tuliko viikolla eteen tilannetta, jossa päihteettömän käyttäytymisen tukemista olisi voinut käyttää. Rohkaise ryhmäläisiä pitämään tehtävä mielessä, vaikka tällä kertaa sopivaa tilaisuutta ei olisi ilmaantunutkaan. Jutelkaa myös vaihtoehtoisesta tehtävästä, tekikö osa ryhmäläisistä jotain mukavaa läheisensä kanssa tai rupattelivatko he puhelimesta. Minkälainen olo tehtävästä jäi?

Siirtykää päivän teemaan. Viime kerralla käsitelty päihteettömän käyttäytymisen tukeminen on ratkaiseva askel päihdeongelmaan puuttuttaessa mutta yleensä se ei vielä saa aikaan olennaista muutosta. Usein on tarpeen myös kytkeä päihdeidenkäyttöön sen kielteiset seuraukset eli asettaa rajoja. Tähän on kaksi menetelmää:

1. vetäytyminen tilanteesta
2. päihdeiden käytön luonnollisten seurausten salliminen

Lyhyesti sanottuna ajatuksena on, ettei ryhmäläinen toimi päihdesairaana läheisen myönteiseksi ja siten päihdeiden käyttöä vahvistavaksi kokemalla tavalla. Päihdesairaana auttaminen niin, että hoitaa tämän asioita, korjaa tämän jälkiä, varjelee päihdeiden käytön seurauksilta tai antaa rahaa on hyvin inhimillistä mutta kuitenkin vain näennäistä auttamista, joka itse asiassa mahdollistaa päihdeiden käyttöä, koska päihdesairas välttyy näin sen negatiivisilta seurauksilta. Tämä on hyvin yleinen, tiedostamaton, mutta ei ylipääsemätön toimintamalli. On keskeistä saada ryhmäläiset ymmärtämään omien reaktioidensa mahdollinen osuus läheisen päihdeiden käytön jatkumisessa. Tarkoitus ei ole kuitenkaan aiheuttaa syyllisyyttä tai häpeää vaan, vaan auttaa heitä huomaamaan tämä yhteys, jotta he voivat jatkossa muuttaa käyttäytymistään.

Rajojen asettaminen merkitsee sitä, että päihdeiden käyttäjä ei koe palkitsevaksi läheisen käyttäytymistä silloin, kuin hän käyttää päihkeitä.

Esimerkiksi, jos vaimo on päättänyt tukea päihdesairaansa miehensä päihteettömyyden käytöstä katselemalla hänen kanssaan tv:tä, niinä iltoina, kun hän on raitis, hän jättää miehelle mieluisat tv-illat väliin, jos hän on juonut.

Kukaan ei tietenkään tarkoituksella palkitse päihdeiden käyttöä mutta sen tahaton vahvistaminen on hyvin yleinen ilmiö. Pohtikaa ryhmäläisten omaa toimintaa etenkin heidän läheistensä päihdeiden käytön jälkeen. Voiko päihdesairas läheinen kokea ryhmäläisen toiminnan myönteisenä, vaikka sitä ei ole sellaiseksi tarkoitettu?

Suojelevia, hyvää tarkoittavia mutta haitallisia, eleitä voivat olla esimerkiksi:

- tekosyiden keksiminen läheisen puolesta, joka ei tullut sovittuun tapaamiseen
- alkoholin ostaminen kotiin, jotta läheisen ei tarvitse lähteä muualle juomaan
- anteeksipyytely läheisen puolesta
- läheisen hakeminen jostain, koska hän ei päässyt kotiin
- hänen päihtyneenä liikaamiensa vaatteiden peseminen
- ongelman salailu muilta
- krapulaevään tarjoilu läheisen olon helpottamiseksi
- omasta rahan käytöstä tinkiminen, koska läheisen päihdeidenkäyttö vie paljon rahaa tai suoranainen rahan antaminen

Keskustelkaa mitä hyvää tarkoittavia mutta haitallisia eleitä ryhmäläisillä voisi olla. Lukekaa sen jälkeen yhdessä tehtävästä kuusi Rajojen asettaminen. Pohtikaa miten myönteisellä kommunikaatiolla voi selittää muutunutta käyttäytymistään. Miten tilanteista, joissa toinen on päihtynyt, voi vetäytyä turvallisesti?

Mitä kielteisiä seurauksia voisi lakata torjumasta ja mitä siitä voisi seurata? Mitä päihdesairas läheinen tekisi? Miten muutos vaikuttaisi itseän ja muihin läheisiin ihmisiin?

Nosta myös esiin kysymys siitä, onko mahdollista, että päihdesairas läheinen reagoi väkivaltaisesti. Ryhmäläisten turvallisuus on aina ensisijaista, eikä suunnitelmaa, jossa on väkivallan riski, tule toteuttaa.

VAIHTOEHTOINEN KESKUSTELU: Mikäli ryhmäläiset eivät näe läheistään niin usein, että kielteisten vaikutusten käyttäminen olisi mahdollista, niin keskustelkaa rajojen asettamisesta yleisemmällä tasolla. Voitte käyttää enemmän aikaa keskustelemiseen hyvää tarkoittavista mutta haitallisista eleistä. Erityisesti kannattaa nostaa keskusteluun rahan antaminen sekä salailu. Vaikka päihdesairas läheinen pyytäisi rahaa ruokaan tai laskuihin, rahat menevät kuitenkin todennäköisesti päihteisiin. Onko ruokakassan antaminen parempi vaihtoehto, jos haluaa auttaa? Toisen puolesta ei myöskään kannata valehdella, eikä hänen ongelmaansa salailla. Läheisen päihteiden käyttö ei ole ryhmäläisen ongelma. Peittelystä ja salailusta seuraa helposti valheiden verkko, joka kapeuttaa omaa elämää ja ihmissuhteita. Tässä yhteydessä on hyvä puhua häpeästä. Ryhmäläiset eivät ole vastuussa päihdesairaana läheisensä mokailuista, joten häpeästä tulisi pyrkiä päästämään irti. Häpeä tuo elämään turhaa stressiä ja painolastia. On myös tärkeää pohtia mitkä ovat omat rajat päihdesairaana läheisen suhteen ja pitää niistä kiinni. Päihdesairas sairastuttaa helposti myös läheisensä ja pian kaikkien elämä pyörii päihdesairauden ympärillä, mikäli rajoistaan ei pidä kiinni. (Päihdelinkki 2021b.)



KOTITEHTÄVÄ:

Ryhmäläisten tehtävänä on kokeilla kielteisten vaikutusten käyttämistä, jos he näkevät päihdesairasta läheistään tarpeeksi usein. Tärkeää on suunnitella tilanne tarkasti etukäteen.

Vaihtoehtoisena tehtävänä ryhmäläiset voivat kirjoittaa ylös omat rajansa, jotta niitä voi kerrata tiukassa tilanteessa. Omia rajojaan voi miettiä tässä yleisemmälläkin tasolla suhteessa kaikkiin ihmissuhteisiinsa.

2.8 Oman elämänlaadun kohentaminen

Edellisen kerran tehtävä: Tuliko viikon aikana eteen tilanteita, jossa rajojen asettamista pystyi kokeilemaan? Minkälaisia omia rajoja ryhmäläiset ovat löytäneet? Miten ryhmäläiset aikovat kiinnittää jatkossa huomiota rajoihinsa?

Oman elämänlaadun kohentaminen on Peesin tärkein aihe ja siitä on puhuttu aiemmin Läheisriippuvuus sekä Myönteiset asiat omassa elämässä -tapaamisilla.

HARJOITUS:

Seuraavaksi mietitään itsensä huomioimista. Tehtävässä seitsemän listataan mukavia asioita, joilla ryhmäläiset voivat palkita itseään.

Ensimmäisen tason palkinnot ovat ilmaisia ja heti toteutettavia: esimerkiksi itselle sanonut positiiviset asiat ”sinä osaat tämän” tai lempimusiikin kuuntelu tiskatessa. Toisen tason palkintoihin kuluu hieman aikaa tai rahaa: esimerkiksi käynti lähikahviossa tai ystävälle soittaminen. Kolmannen tason palkkioiden toteuttamiseen kuluu enemmän rahaa ja aikaa ja ne voivat olla mitä tahansa ravintolaillallisesta etelänmatkaan. (Meyers & Wolfe 2007, 131–132.)

Pyydä ryhmäläisiä listaamaan mahdollisimman monta asiaa jokaiselle palkkiotasolle. Käykää kierros, jossa kaikki kertovat yhden palkinnon jokaiselta tasolta.

Keskustelkaa myös onko ryhmäläisillä harrastuksia, jotka ovat miellyttäviä, edullisia tai ilmaisia, sopivat helposti päivärytmiin ja joissa voi tavata ihmisiä.

Korosta, että vaikka harjoituksessa käytetään palkintotavaraa, mitään suorituksia ei haeta ennen palkitsemista vaan palkinnot tulevat vain siitä, että ryhmäläinen on oma ihana itsensä ja päätöksestä kohentaa omaa elämänlaatuaan. Tietysti varsinkin kolmannen tason palkintoja voi käyttää itsensä motivointiin, jos jokin asia on jäänyt tekemättä pitemmäksi aikaa. Milloin kolmannen tason palkinto olisi paikallaan? Kun olet tehnyt suursiivouksen? Ottanut vihdoin yhteyttä vanhaan ystävään?

On tärkeää, että ryhmäläisillä on oma ystäväpiiri, sosiaalinen tukiverkosto ja harrastukset, jotka eivät ole riippuvaisia päihdesairaasta läheisestä. Tarkoitus ei ole täyttää päiviä täyteen vaan keksiä jokin säännöllinen sosiaalinen harrastus, josta ryhmäläinen saa iloa: esimerkiksi tapaamiset ystävän kanssa, kävelylenkki naapurin seurassa, vapaaehtoistoiminta, palvelukeskuksen, järjestön tai seurakunnan ryhmä.

Seuraavalla kerralla kokeillaa porukalla jotain mukavaa tekemistä. **Miettikää** mitä yhteinen toiminta voisi olla ja päättäkää mitä teette ensi viikolla. Katso lisätietoa seuraavasta luvusta.

Keskustelkaa vielä, onko ryhmäläisillä elämässään mitään suurempaa kokonaisuutta, johon he haluaisivat muutosta. Muutostavoite voi liittyä harrastuksiin, raha-asioihin, sosiaalisiin suhteisiin, henkilökohtaisiin tapoihin, tunne-elämään, vuorovaikutukseen, terveyteen tai yleiseen tyytyväisyyteen.

Käykää sitten läpi tehtävästä seitsemän Tavoitteen asettaminen. Voit kertoa alla olevan esimerkin tai keksiä oman selventämään ajatusta.

Ajatellaan, että lääkäri on käskenyt Pellervon lisätä liikuntaa ja tämä on itse samaa mieltä. Liikkua pitäisi enemmän. Pellervo asettaa tavoitteekseen ”en istu enää kaikkia iltoja tv:n edessä”. Jos katsomme ohjeita, olisi tavoite kuitenkin parempi muotoilla esimerkiksi ”alan kävellä neljä kertaa viikossa tunnin kävelylenkin klo 18”. Tämä tavoite on myönteinen, se kertoo täsmällisesti mitä tehdään ja milloin. Suunnitelma on tavoitettavissa oleva, mitattava ja se on täysin Pellervon hallinnassa eli se ei riipu toisten ihmisten tekemisistä. Se on myös kohtuullinen, sillä se jättää iltoja myös tv:n parissa rentoutumiseen.

KOTITEHTÄVÄ:

Pyydä ryhmäläisiä miettimään onko heidän elämässään mitään asiaa, johon he kaipaavat muutosta ja joka lisäisi elämänlaatua. Pyydä heitä miettimään itselleen täsmällinen tavoite, toimintasuunnitelma ja aikataulu. Pyydä heitä kiinnittämään erityisesti huomiota siihen, että heillä on arjessaan mielekästä tekemistä. Jos ei ole, pyydä heitä palaamaan vielä Mielekäs tekeminen -tehtävään.

2.9 Uutta tekemistä

Tällä kerralla kokeillaan yhdessä jotain aivan uutta! Tai ehkä jotain tuttuakin, jota ei ole tullut tehtyä pitkiin aikoihin mutta josta on jäänyt hyvä tunnemuisto.

Voitte pitää ryhmän johonkin tavallisesta poikkeavaan aikaan, jos tekeminen ei onnistu ryhmäaikana. Tekemisen täytyy olla maksutonta tai hyvin edullista ja helposti toteutettavaa. Voitte myös jakaantua pienempiin porukoihin, jos kaikkia kiinnostavaa vaihtoehtoa ei tunnu löytyvän. Osa voi toteuttaa tekemisen omatoimiporukalla ja osa ohjaajien kanssa.

Lähdettkö museoon, valokuva- tai taidenäyttelyyn, luontoretelle metsään tai merenrantaan, kalaan, kisasakahilaan, minigolfaamaan, keilaamaan, maistamaan uusia makuelämyksiä etniseen ravintolaan? Kokeilletteko pitsinnypläystä, veistoa, maalausta, runon kirjoittamista, kuntosalia tai joogaa? Tutustuttko vapaaehtoistoimintaan?

Muista myös palvelukeskusten sekä kulttuurikeskusten (Caisa, Kanneltalo, Malmitalo, Stoa, Vuotalo) tapahtumat. Palvelukeskuksista voi lisäksi pyytää ryhmään vieraaksi esimerkiksi fysioterapeutin pitämään jumpatunnin tai kuntosaliohjauksen. Kulttuuri- tai harrasteohjaajan voi tulla ohjaamaan vaikkapa käden taitoja tai yhteislaulutuokion.

Vertaistukiryhmät pääsevät Ateneumiin maksutta ja kaupungin omat vertaistukiryhmät voivat tiedustella myös maksutonta opastusta Helsingin kaupungin museoihin.

Helsingin tapahtumia voi etsiä mm. seuraavilta verkkosivuilta:

stadissa.fi

hs.fi/menokone

Luontokohteita:

uuvi.fi

Liikuntaa:

[Helsinki liikkuu - seniorit](#)

Vapaaehtoistoimintaa

[Vapaaehtoisten Helsinki](#)



2.10 Avun hakemisen ehdottaminen

Edellisen kerran tehtävä: Millainen olo viime kerran yhteisestä toiminnasta jäi? Innostiko se kokeilemaan uutta? Mitä harrastuksia ryhmäläiset ovat kokeilleet ominaan? Mitä muutoksia ryhmäläiset toivoivat elämänsä ja miten he aikovat ne toteuttaa?

Tällä kertaa **keskustellaan** avun tarjoamisesta ja tehtävän kahdeksan ohjeista. Tutustukaa kuitenkin ensimmäisenä DeLeonin Toipumisen vaiheisiin tehtävässä kahdeksan. Missä vaiheessa ryhmäläiset ajattelevat läheisensä olevan? Se missä vaiheessa päihdesairaus on, vaikuttaa siihen, kuinka hyvin hän ottaa apua vastaan.

Käykää kohta kohdalta keskustellen läpi ohjeistusta siitä, milloin hoitoon hakeutumista voi ehdottaa.

Ensimmäisessä kohdassa puhutaan hoitoon motivoivista tekijöistä eli kannustimista, päihdesairaalle läheiselle niitä voivat olla seuraavat:

- hän saa päihdepolilta oman henkilökohtaisen työntekijän
- hän saa vaikuttaa itse hoidon suunnitteluun ja päättää itse tavoitteensa
- hän voi vain kokeilla hoitoa ja tehdä lopullisen päätöksen parin tapaamiskerran jälkeen
- hoidossa käsitellään muitakin asioita kuin pelkkää päihteidenkäyttöä
- hoito voi tuoda mukanaan muitakin hyviä asioita, esim. parantuneet välit läheisiin

Kokeilusta puhuminen voi madaltaa hoitoon hakeutumisen kynnystä. Tällöin pelottavalta tuntuva asia vaikuttaa vähemmän ylivoimaiselta, kun siihen voi tarttua pieninä paloina. Yksi vaihtoehto kokeiluun on **Startti**. Kaikilla Helsingin kaupungin päihdepoliklinikoilla pyörii jatkuvasti neljän kerran inforyhmä Startti, johon voivat osallistua sekä päihteidenkäyttöönsä puntaroivat henkilöt, että heidän läheisensä. Startista saa perustietoa Helsingin kaupungin päihdepalveluista, päihderiippuvuudesta, toipumisesta ja vertaistuesta. Startin jälkeen voi jäädä varaamaan henkilökohtaisen tapaamisen, jos siltä tuntuu. Toinen vaihtoehto on soittaa päihdepoliklinikan ajanvarauspuhelimeen ja varata suoraan aika omalle työntekijälle. Alkuun voi olla myös helpompi käydä juttelemassa päihdepoliklinikan **kokemusasiantuntijan** kanssa. Hänen vastaanotollaan voi käydä täysin anonyymisti. Lähetteen vieroitushoitoon voi taas saada päihdepoliklinikalta, terveysasemalta tai päivystyksestä.

Keskustelkaa myös siitä, jos läheinen päihdesairas läheinen kieltäytyy hoitoon lähdestä. Pohtikaa kuinka usein tai monta kertaa hoitoa voi ehdottaa? Milloin on tehtävä päätös, että hoitoa ei kannata enää ehdottaa? Miten hoidosta kieltäytyminen vaikuttaisi ryhmäläisen elämään? Miten opittuja taitoja kuten myönteistä kommunikaatiota voisi hyödyntää muuten elämässä?

Pohtikaa myös tilannetta, jossa päihteitä käyttävä läheinen on jo hyvin iäkäs, eikä hänellä ole enää kykyä tai halua käsitellä päihdeongelmaansa. Voiko ihmisen silloin hyväksyä sellaisena kuin hän on ja pyrkiä turvaamaan hänen elämästään niin hyvän kuin se siinä tilanteessa vain on mahdollista? Mitä voimavaroja päihdesairaalla läheisellä voisi olla, joita voisi tukea? Minkälainen on tuolloin mahdollistamisen ja aidon auttamisen raja?

Entä jos päihdesairas läheinen on nuorempi? Miten voi hyväksyä sen, että on tehnyt kaikkensa auttaakseen mutta muutosta ei ole tullut?

Läheiset toivovat monesti, että päihdesairauteen olisi pakko hoitoa. Voitte keskustella myös siitä toimisiko tahdonvastainen hoito, johon päihdesairas pakotettaisiin? Vallalla on ajatus, että hoitoon tulee olla oma motivaatio muuten se ei toimi. Mitä mieltä ryhmäläiset ovat?



KOTITEHTÄVÄ:

Anna ryhmäläisille tapaamisen loppuksi tehtävä yhdeksän Elämänkaarista. 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 sivuuta 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 elämäntarinansa, voidaan sopia myös elämänkaaritaapaaminen ohjaajan kanssa ennen seuraavaa ryhmäkertaa. Eräs aiempi ryhmäläinen keksi myös luovan keinon, hän saneli elämäntarinansa kännykän nauhuriin.

Elämänkaaritehtävän yhteydessä on myös valinnainen Sisäinen lapsi -tehtävä, joka kannattaa tehdä omassa rauhassa. Tehtävän voi myös halutessaan jättää pois. Voit katsoa seuraavasta luvusta miksi Peesissä on elämänkaarikerta ja perustella sitä ryhmäläisille jo nyt.

2.11 Elämänkaari

Miksi Peesissä 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 elämäänsä kohtaan.

Myönteinen muistelu antaa voimaa: se on eräänlainen voimavarapankki. Vaikkei vaikeita muistoja voikaan 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 tuntuu? 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.

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 avointa keskustelua ilman ennakkoihetta. Miettikää, haluatteko juhlistaa yhteistä matkaanne päättäjaiskahveilla tai nyyttäreillä ja pidättekö keskustelukerran vai sisällyttättekö mukaan myös jotain toimintaa.

2.12 Ryhmän päätös

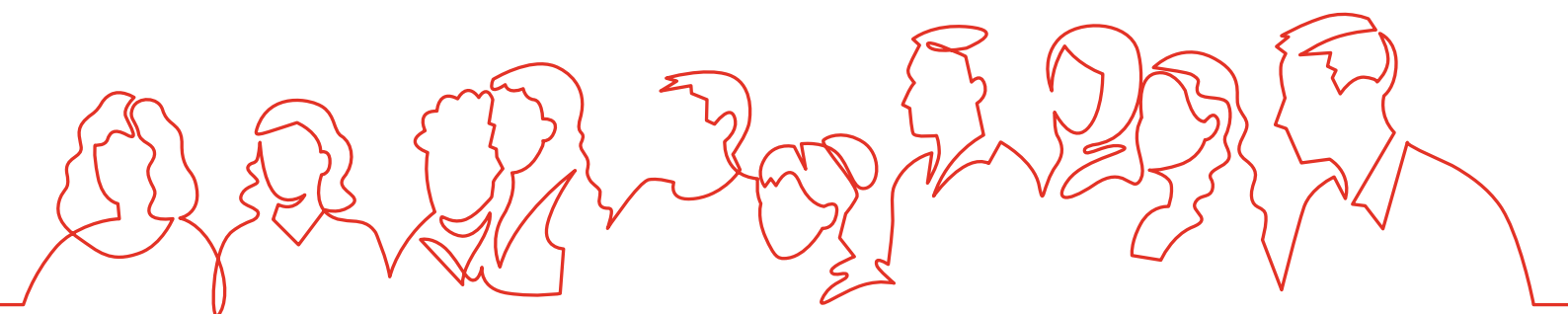
Vapaata keskustelua. Miltä ryhmä ja tehtävät ovat tuntuneet? Millaista muutosta arkeen on tullut? Mistä uusista tavoista ryhmäläiset aikovat pitää kiinni? Miten se onnistuu?

Peesin loputtua ryhmäläisiä kannattaa muistuttaa vielä palvelukeskusten ja järjestöjen toiminnasta ja auttaa heitä löytämään mielekästä tekemistä arkeensa, mikäli he sitä kaipaavat. Ohjaajan kanssa voi tarvittaessa sopia tätä varten henkilökohtaisen tapaamisen, jossa tarjontaa ja vaihtoehtoja voidaan käydä tarkemmin läpi.

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

Ne ryhmäläisistä, jotka täyttivät [myöhäisiän masennus-seulan eli GDS-15-kyselyn](#) voivat tehdä sen uudestaan. Varatkaa mukaan läppäreitä, tabletteja tai älypuhelimia, josta testin voi tehdä. Ryhmäläisille voi myös ohjeistaa, että testi löytyy nettihauulla GDS-15, jos sen haluaa tehdä myöhemmin. Muistakaa ottaa mukaan testin täyttäneiden alkuperäiset pisteet. Kertokaa, että jos pisteet eivät ole laskeneet tai ne ovat peräti nousseet, ryhmänohjaajan kanssa voi vielä keskustella lisätuen tarpeesta.

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



3 Peesin jälkeen

Kaksi ja puoli kuukautta on lyhyt aika. Varmistakaa, että kaikki ryhmäläiset ovat löytäneet Peesin jälkeen elämänsä jotain omaa: uuden harrastuksen tai yhteisön, johon kuulua. Kannustakaa myös kertaamaan Peesin tehtäviä, jotta opitut asiat eivät unohdu. Mikäli ohjaajille nousee huoli jostakusta ryhmäläisestä, olisi hyvä sopia hänen kanssaan vielä tapaaminen jonkin ajan päähän ja miettiä yhdessä mitä voitaisiin vielä tehdä.

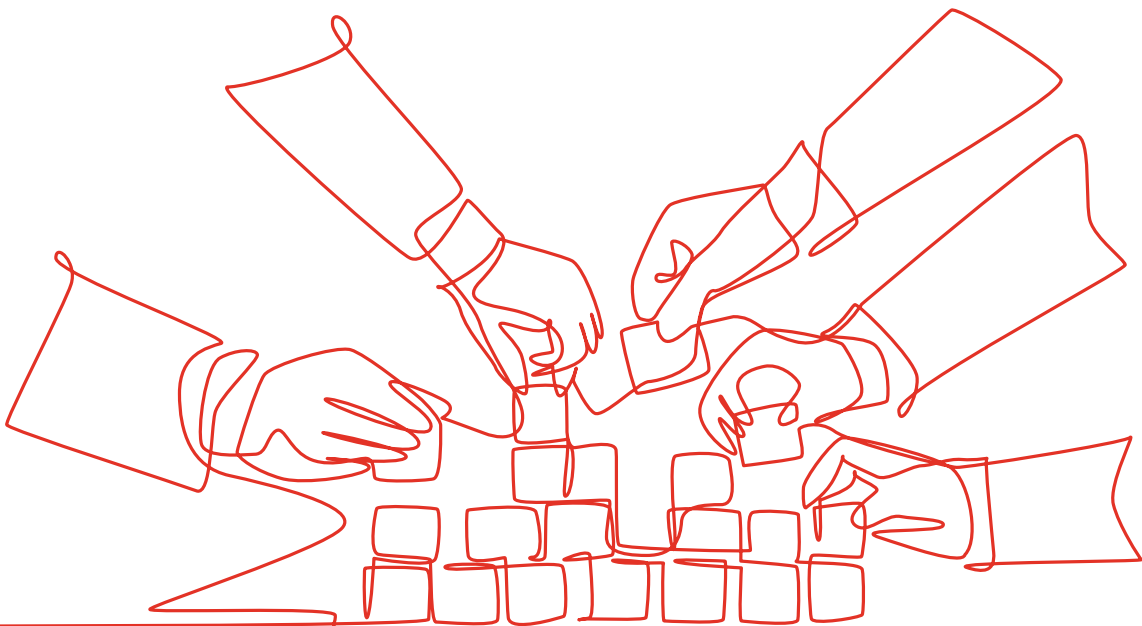
Käykää **Miten menee? -tapaamisella** normaalit alku- ja loppukierrokset sekä vapaata keskustelua siitä, miten kaksi kuukautta Peesin jälkeen ovat sujuneet. Onko tilanne kotona muuttunut? Jos tavat ovat palanneet vanhaan totuttuun uomaan, miten se saisi taas uudelle uralle? Ovatko ryhmäläiset kiinnittäneet huomiota omaan hyvinvointiinsa ja omaan aikaansa? Millaisella mielellä ryhmäläiset suuntaavat tulevaan?

Jatkovertaistuelle olisi hyvä pyrkiä tarjoamaan tilat esimerkiksi palvelukeskuksesta, mikäli ryhmäläiset haluavat jatkaa kokoontumisia. Tällöin tapauksia voi olla harvemmin kuin ohjatussa Peesissä, 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 Peesi perustaa oman jatkoryhmänsä, vaan kaupungissa voi olla alkuun esimerkiksi yksi Peesin jatkoryhmä, joka täydentyy kausittain uusista halukkaista peesiläisistä. Mikäli ryhmä paisuu liian suureksi, perustetaan sitä mukaan lisää jatkoryhmiä.

Muistuttakaa ryhmäläisiä, että he ovat matalalla kynnyksellä yhteydessä päihdepalveluihin tai palvelukeskuksen sosiaaliohjaajiin, jos tarvitsevat keskustelua. Päihdepoliklinikat on tarkoitettu myös läheisille ja palvelukeskuksista voi hakea yleistä keskusteluapua.



Lähteet

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

Meyers, R.J. & Wolfe B.L, Rakkaasta raitis – vaihtoehtoja nalkuttamiselle, anelulle ja uhkailulle. 2007. Myllyhoitoyhdistys ry.

Minkkinen, Eevi (2020). Läheisriippuvainen on koukussa toiseen. Saatavilla: <https://a-klinikkasaatio.fi/ajankohtaista/laheisriippuvainen-koukussa-toiseen>

Mäki, Netta (2022). Päihteet. Teoksessa Ahlgren-Leinvuo H, Erjansola J, Joensuu M, Mäki N, Mänty 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 2021a. Riskikartoitus. Saatavilla: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/alkoholi/selvasti-hyva-ika/riskikartoitus>

Päihdelinkki 2021b. Läheisen huoneentaulu. Saatavilla: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/laheiset/laheisen-huoneentaulu>

Runsten, Silja (2021). Alkoholin käyttöön liittyvä muistisairaus. [Luentotallenne].

Smith, J.E. & Meyers, R.J, Kuinka motivoida päihdeongelmainen hoitoon läheisten avulla. 2004. Myllyhoitoyhdistys ry.

Väestöliitto 2021. Arvot, tarpeet ja tavoitteet. Saatavilla: <https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/et/arvot-tarpeet-ja-tavoitteet/>

Mieli 2021. Suomen mielenterveys ry. Muistelu mielen voimavarana ja identiteettinä. Saatavilla: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/muistelu-mielen-voimavarana-ja-identiteetti-ty%C3%B6n%C3%A4>

Minduu. Kognitiivinen käyttäytymisterapia. Saatavilla: <https://minduu.fi/fi/psykoterapian-abc/psykoterapiasuuntaukset/kognitiivinen-kayttaytymisterapia/>

THL 2019. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. Päihderiippuvuus. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/paihderiippuvuus>

Liite 1 – PALAUTELOMAKE

Ympyröi alta mielipidettäsi kuvaava kohta (1–5).

Ryhmässä oli helppo jakaa halutessaan omia ajatuksiaan:

1 2 3 4 5

Olen ryhmän myötä tyytyväisempi elämääni:

1 2 3 4 5

Ryhmä herätti uusia ajatuksia:

1 2 3 4 5

Teemat olivat kiinnostavia:

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!

*”Olen rohkeampi tekemään omia valintojani
ja ajattelemaan itseäni yksilönä,
jolla on oma elämä.”*

Peesiläisen vastaus kysymykseen miten elämä on muuttunut ryhmän myötä.



Helsinki