

Tehtäväkirja



PEESI

Maarit Ajalin

Helsinki

Sisällys

Tästä tehtäväkirjasta löydät kaikki tehtävät, joita teemme Peesissä. Tehtävät auttavat sinua muuttamaan vanhoja tapojasi ja ajatuksiasi. Voit tutustua koko tehtäväkirjaan halutessasi jo etukäteen mutta tee kukin ennakkotehtävä vasta, kun ohjaajat kehoittavat. Silloin tehtävä on tuoreessa muistissa ryhmässä käytävää keskustelua varten.

TEHTÄVÄ 1	Läheisen päihteidenkäyttö	3
TEHTÄVÄ 2	Läheisriippuvuus	5
TEHTÄVÄ 3	Kommunikaatiotaitojen kehittäminen	6
TEHTÄVÄ 4	Elämänkompassi ja myönteisyysharjoitus	9
TEHTÄVÄ 5	Päihteettömyyteen tukeminen	13
TEHTÄVÄ 6	Rajojen asettaminen	15
TEHTÄVÄ 7	Oman elämänlaadun kohentaminen	17
TEHTÄVÄ 8	Hoitoon hakeutumisen ehdottaminen	20
TEHTÄVÄ 9	Elämänkaari	23

Kotitehtävä: Läheisen päihteidenkäyttö



Ulkoiset laukaisijat	Sisäiset laukaisijat	Käyttö	Lyhytaikaiset myönteiset seuraukset	Pitkäaikaiset kielteiset seuraukset
1. Kenen seurassa hän yleensä käyttää päihteitä? Vai käyttääkö hän päihteitä yksin?	1. Millaisia ajatuksia arvelet hänellä olevan juuri ennen päihteiden käyttöä?	1. Mitä hän yleensä käyttää?	1. Miksi arvelet hänen käyttävän päihteitä mielellään _____ _____:n seurassa? (Kenen kanssa? Vai yksin?)	1. Mitä kielteisiä seurauksia hänen päihteiden käytöllään mielestäsi on? a) Ihmissuhteissa? b) Fyysisessä terveydessä? c) Tunnepuolella? d) Työssä/harrastuksissa? e) Raha-asioissa
2. Missä hän yleensä käyttää päihteitä?	2. Millaisia mielentiloja hänellä näyttää olevan juuri ennen päihteiden käyttöä? Miten ne ilmenevät?	2. Kuinka paljon hän yleensä käyttää päihteitä?	2. Miksi arvelet hänen käyttävän päihteitä mielellään _____ _____? (Missä?)	f) Lakiasioissa (esim. putkareisuja, sakkoja) g) jossain muussa?
3. Milloin hän yleensä käyttää päihteitä?		3. Kuinka kauan hänen päihteiden käyttönsä yleensä kestää?	3. Miksi arvelet hänen käyttävän päihteitä mielellään _____ _____? (ajankohta)	
			4. Mitä miellyttäviä ajatuksia arvelet hänellä olevan, kun hän käyttää päihteitä?	
			5. Mitä miellyttäviä tunteita arvelet hänen tuntevan päihteitä käyttäessään?	

Ulkoiset laukaisijat	Sisäiset laukaisijat	Käyttö	Lyhytaikaiset myönteiset seuraukset	Pitkäaikaiset kielteiset seuraukset
<p>Ulkoiset laukaisijat ovat mm. tapahtumia, ihmisiä, ajankohtia, päiviä, paikkoja, tuoksuja, jotka edeltävät päihteidenkäyttöä.</p> <p>Esimerkiksi</p> <p>1) vanhojen työkavereiden tai naapurin kanssa.</p> <p>2) kotona olohuoneessa, autotallissa, mökillä, lähibaarissa, pihan grillipaikalla</p> <p>3) viikonloppuisin, MM-kisojen aikaan, heti aamusta, kun eläke on tullut, 2 x kuukaudessa, riidellyään veljensä kanssa</p>	<p>Sisäiset laukaisijat ovat ajatuksia, joilla päihteiden käyttöä perustellaan ja tunteita, joita halutaan välttää (ahdistus) tai vahvistaa (ilo). Tarkoitus on huomata, että halu käyttää päihteitä ei tule tyhjästä.</p> <p>Esimerkiksi</p> <p>1) ”En kestä tätä enää.” ”Tämä on toivonta.” ”Olen ansainnut palkinnon.” ”Tätä täytyy juhlia!”</p> <p>2) Kiukkuinen > puree hampaitaan yhteen</p> <p>Hermostunut, ahdistunut > on levoton ja kävelee edestakaisin</p>	<p>Ei ole tärkeää tietää juuri oikeaa määrää, karkea arvio riittää, jotta pystyt seuraamaan muutoksia käytön määrässä jatkossa.</p> <p>Esimerkiksi</p> <p>1–3) Olutta, kuusi 0,5 l tölkkiä kerrallaan noin neljän tunnin aikana.</p> <p>Pohdi myös laukaisevien tekijöiden ja päihteiden käytön yhteyttä. Ovatko määrät joissain tilanteissa suurempia kuin toisissa?</p>	<p>Päihdesairas kokee aina joitain välittömiä, lyhytaikaisia myönteisiä seurauksia päihteidenkäytöstään, jos näin ei olisi, hän lakkaisi käyttämästä päihteitä.</p> <p>Esimerkiksi</p> <p>1–5) Juo vanhojen työkavereiden kanssa, koska muistelevat mielellään vanhoja hyviä aikoja. Juovat Pertin luona, jossa kukaan ei häiritse ja jossa on hyvä sauna. Ajattelee, että on hienoa kuulua porukkaan. Tuntee, olevansa tärkeä, kaverit pitävät hänestä. Jännitys ja arjen huolet katoavat.</p>	<p>Mitkä aiemmin läheisesi palkitseviksi kokemat asiat ovat kärsineet päihteiden käytön johdosta?</p> <p>Piirrä vastauksen perään tähti (*), jos uskot läheisesi olevan itse samaa mieltä asiasta kuin sinä.</p> <p>Esimerkiksi</p> <p>a) jännitteitä avioliitossa, koska olen koko ajan huolissani ja hän pahantuu- linen* b) hän on kokoajan väsynyt, ei jaksa enää kävellä pitkiä matkoja * c) hän on ärtynyt ja alakuloinen d) hän on jättänyt puutyöharrastuksensa e) rahat ovat monesti loppu ennen eläkettä, yrittää lainata minulta f) ajoi keran humalassa ja pelkäsi jäävänsä kiinni g) ei halua mökille niin usein (siellä ei ole Alkoa, eikä kauppoja lähellä)</p>

Kotitehtävä: Tutustu tehtäväkirjaan



Tutustu ohjaajien antamaan Irti läheisriippuvuudesta -tehtäväkirjaan.

Tehtäväkirja on oma kokonaisuutensa, jota voit hyödyntää haluamallasi tavalla Peesin rinnalla. Voit halutessasi tehdä tehtäviä rauhallisesti omaan tahtiin, jos koet niistä olevan apua.

Irti läheisriippuvuudesta -**tehtäväkirja on vain sinua itseäsi varten.**

Sinun ei tarvitse näyttää tehtäväkirjaa läheisellesi.

Lue seuraavan kerran keskustelua varten tehtäväkirjasta kohdat **Johdanto**, **Mikä pitää läheisriippuvuutta yllä** sekä **Voimaantumisen muistilista**.

Kirjoita alle mitä ajatuksia lukemasi herätti:

Kotitehtävä: Voimaantumisen muistilista



Sen jälkeen, kun olette keskustelleet ryhmässä läheisriippuvuudesta, niin valitse Irti läheisriippuvuudesta -tehtäväkirjan **Voimaantumisen muistilistasta** 2–3 kohtaa, joihin keskityt erityisesti seuraavalla viikolla. Voit myös keksiä omat valintasi listan ulkopuolelta.

Kirjoita alle mitä ajatuksia lukemasi herätti:

Keskustellaan ryhmässä: Myönteisen kommunikaation ohjeet



Kaikissa ihmissuhteissa on osattava ilmaista rakentavasti mitä tarvitsee ja haluaa toiselta ja mitä arvostaa tässä. Valitse alla olevista itsellesi pari luontevaa ohjetta, joita voit käyttää keskustelussa. Kaikkia ei tarvitse opetella ulkoa. Tavoitteena on, että tulet itse kuulluksi ja ymmärretyksi ja päihdesairas läheisesi on avoin keskustelulle. Voit myös halutessasi harjoitella positiivista kommunikaatiota muiden perheenjäsenien ja ystävien kanssa, jotta tosielämän tilanteet eivät yllätä.

Voit tehdä keskustelualoitteen hetkenä, jolloin päihdesairas läheisesi ei ole päihteen vaikutuksen alaisena eikä krapulassa sekä tilanteessa, jossa kumpikin osapuoli on kohtalaisen hyvällä tuulella.

Pikamuistisääntö hyvään kommunikaatioon seuraavien seitsemän tarkemman vinkin lisäksi on MMYYY 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.

1. Sano asiasi lyhyesti

Pitkällinen selostus herpaannuttaa kuulijan mielenkiinnon ja pitkiin puheisiin mahtuu paljon turhaa asiaa, joka vie huomion pois tärkeimmästä. Tällainen turha asia sisältää monesti myös vanhan tunnelatauksen, joka hermostuttaa kuulijan ja saa hänet puolustuskannalle. Jos päihdesairas läheisesi onnistuukin kuuntelemaan rauhallisesti loppuun asti, hän ei välttämättä kuule sitä minkä halusit sanoa, vaan oman voimakkaan reaktionsa muunnelman siitä.

Pisteliäs: ”Uskomatonta, että et soittanut sitä puhelua.

Mitä olet oikein tehnyt koko päivän? Aina minä saan tehdä kaiken, sanoin Sirpallekin, että tuo on kyllä sukuvika, kun mitään ei saada aikaiseksi...”

Parempi: ”Etkö ehtinyt tehdä sitä puhelua? Soittaisitko nyt?”

2. Sano asiasi myönteisesti

Vältä kaikin keinoin syyttelyä, nimittelemistä ja liiallista yleistämistä. Syyttävä sävy saa poikkeuksetta vastaanpuolustusasenteen ja selittelyjä, joita ei tarvita myönteiseen puheeseen vastattaessa.

Myönteinen puhe tarkoittaa myös, että kerrot mitä tahdot, ei niinkään sitä, mitä et tahdo. Kun muotoilet pyyntösi sen mukaan, mitä haluat, päihdesairas läheisesi saa paremman käsityksen siitä, mitä uutta häneltä odotetaan vanhan käytöksen sijaan. Jos vain kehotat häntä lakkaamaan tekemästä jotain, hän ei välttämättä tiedä, mitä hänen pitäisi sen sijaan tehdä.

Pisteliäs: "Minua inhottaa, kun olet humalassa ja nolaat itsesi ystävien edessä. Olet ällöttävä."

Parempi: "Kanssasi on kiva olla, kun olet selvin päin. Saat meidät kaikki aina nauramaan jutuillasi."

3. Sano asiasi täsmällisesti ja viittaa tiettyyn käyttäytymiseen

Epämääräisiin pyyntöihin tulee harvoin vastauksia ja niiden perusteella on helppo päättää olla tekemättä mitään. Sellainen päätös on hieman vaikeampi tehdä, jos tietää tarkalleen, mitä pyydetään. Tämä pätee erityisesti, jos pyyntö etäisestikin liittyy päihteiden käyttöön.

Pisteliäs: "Sinä se et koskaan pane tikkua ristiin täällä! Voisit joskus auttaa."

Parempi: "Olisi mukavaa, jos korjaisit ruokailun jälkeen aina likaiset astiat tiskikoneeseen."

4. Nimeä omat tunteesi

Kerro tunteistasi rauhallisesti, vailla tuomitsevaa ja syyttävää sävyä, silloin päihdesairaalan läheisesi on helpompi kuunnella ja käsittää tunteesi.

Pisteliäs: "Varmasti sattuu taas jotain ikävää, kun alat ryyppämään!"

Parempi: "Minua pelottaa, kun juot noin paljon."

5. Osoita ymmärtämystä

Ilmaise sanoin, että ymmärrät keskustelun aiheen tai siihen liittyvän ongelman päihdesairaana näkökulmasta, vaikka se olisi vaikeaa. Syy on yksinkertainen; päihdesairaana ei tarvitse tällöin asettua puolustuskannalle, vaan hän saattaa paremmin kuunnella empaattista läheistään.

Pisteliäs: "Et koskaan kuuntele minua!"

Parempi: "Ymmärrän, että tämä tuntuu sinusta ikävältä aiheelta mutta minusta olisi kivaa, että voitaisiin miettiä tätä yhdessä."

6. Ota osittainen vastuu

Tämä ei tarkoita vastuun ottamista itse päihdeongelmasta. Mieti jokin ongelmatilanne ja olisiko siinä jokin kohta, josta voisit ottaa osittaisen vastuun. Tarkoituksena on osoittaa päihdesairaalle, että et ole ainoastaan kiinnostunut syyttämään häntä ongelmista vaan olet valmis tarkastelemaan omaa rooliasi. Tämä viesti auttaa riisumaan päihdesairaana aseista ja hellittämään häntä puolustusasenteestaan ja keskustelemaan ongelmasta avoimemmin.

Pisteliäs: "Unohdit sitten soittaa korjaamoon! Juurihan tästä eilen puhuttiin!"

Parempi: "Etkö soittanut korjaamoon? Ajattelinkin aamulla, että minun pitäisi jättää sinulle muistilappu jääkaapin oveen."

7. Tarjoa apuasi

Tarjoa apua käsillä olevasta ongelmatilanteesta. Usein on hyvä tarjota tietynlaista itse valitsemaansa apua mutta voit myös kysyä "Miten voin auttaa?" Päihdesairas kokee yleensä, ettei avuntarjoukseen liity syytöstä vaan tukea ja siksi hänen on helpompi vastata siihen myönteisellä tavalla.

Pisteliäs: "Vai on stressiä! Alatko taas ryypätä?"

Parempi: "Miten voisin auttaa?"

Kotitehtävä: Kokeile positiivista puhetta



Valitse pari myönteisen kommunikaation ohjetta, joita käytät viikon aikana arkisissa tilanteissa kenen tahansa läheisen tai ystävän kanssa.

Tehdään ryhmässä: **Elämänpassi**



Pohdi:

1. mitä asioita pidät tärkeinä seuraavissa teemoissa eli mitkä ovat arvosi
2. oletko tyytyväinen omaan aktiivisuuteesi niiden toteuttamisessa
3. voisitko tehdä jotain toisin, jotta olisit tyytyväisempi.

Esimerkiksi kohdassa YSTÄVÄT: ”Minulle on tärkeää olla hyvä ystävä. Nyt en ole jaksanut huomioida ystäviäni tarpeeksi. Olen jättänyt väliin sovittuja tapaamisia. Jatkossa soitan parhaalle ystävälleni kerran viikossa.”



OMA HYVINVOINTI (liikunta, ravinto, uni, mieli)

YSTÄVÄT (millainen ystävä olet, millaisia ystävyysuhteita haluaisit)

PERHE JA PARISUHDE (millainen läheinen olet eri perheenjäsenillesi, millaisia ihmissuhteita haluaisit)

VAPAA-AIKA (millaisia harrastuksia sinulla on, mitä uutta voit kokeilla, miten rentoudut tai pidät hauskaa)

ITSENSÄ KEHITTÄMINEN (mitä uusia tietoja tai taitoja haluaisit hankkia tai vahvistaa)

YMPÄRISTÖ JA LUONTO (missä ympäristössä haluaisit viettää aikaasi, miten pääset luonnon äärelle, miten voit tehdä ympäristöstäsi viihtyisemmän)

Kotitehtävä: Myönteisyys harjoitus



- Puhu itsellesi myönteisesti. Jos saat itsesi kiinni moittimassa itseäsi, pysäytä itsesi heti. Mieti puhuisitko ystävällesi tuohon sävyyn ja kokeile sanoa asia itsellesi uudestaan ystävälliseen sävyyn.
- Sano itsellesi seuraavan viikon aikana joka aamu peilin edessä ääneen jotain positiivista kuten ”olet hyvä ystävä”.
- Pidä myös positiivisuuspäiväkirjaa, jossa kirjaat kalenteriin, vihkoon tai alle, joka ilta kolme asiaa, jotka ilahduttivat sinua kyseisenä päivänä. Kirjaa kaikki pienetkin asiat, jotka ovat kohottaneet mieltäsi: puhelu ystävältä, hyvä kuppi kahvia, linnunlaulu, hauska uutinen lehdessä...

Jatka harjoituksia myös tämän viikon jälkeen.

Maanantai:

1. _____
2. _____
3. _____

Tiistai:

1. _____
2. _____
3. _____

Keskiviikko:

1. _____
2. _____
3. _____

Torstai:

1. _____
2. _____
3. _____

Perjantai:

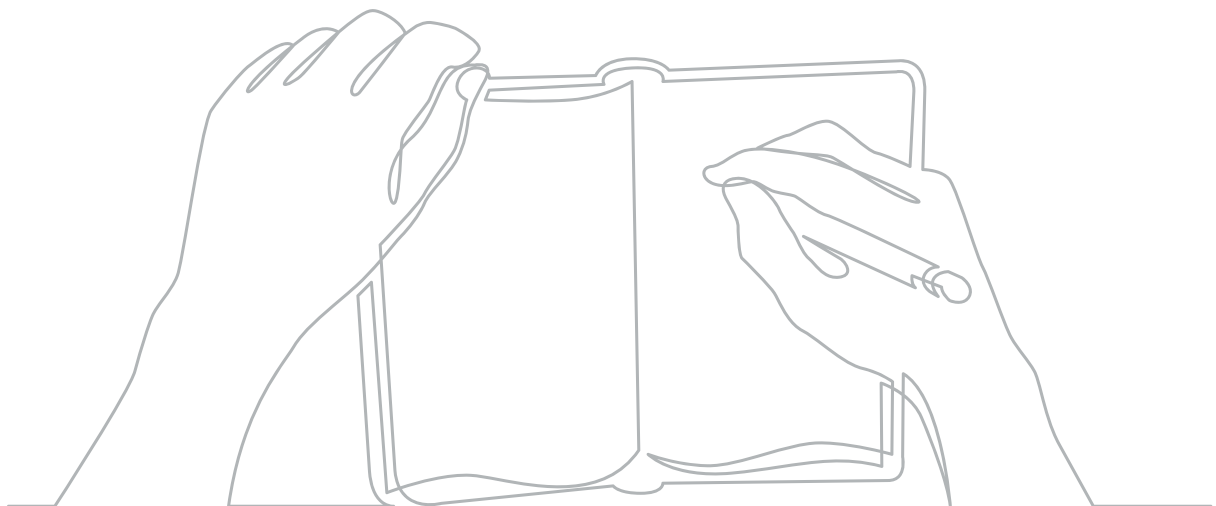
1. _____
2. _____
3. _____

Lauantai:

1. _____
2. _____
3. _____

Sunnuntai:

1. _____
2. _____
3. _____



Keskustellaan ryhmässä: Päihteettömyyden tukeminen



Näin tuet läheistäsi päihteettömydessä:

Mieti onko läheiselläsi jotain vaihtoehtoja tekemistä päihteiden käytölle,

1. josta hän nauttii
2. joka kilpailee suoraan päihteiden käytön kanssa ajasta ja tarkoituksesta
3. joka toistuu melko usein tai voi toistua usein tulevaisuudessa
4. josta nautit myös itse (jos osallistut toimintaan)

Esimerkiksi:

Jos läheisesi käy raittiina jossain harrastuksessa voit huomioida sen myönteisesti heti hänen kotiin tullessaan. Voit osoittaa tukeasi lähes minkä tahansa päihteettömän käyttäytymisen suhteen, kunhan se on läheisellesi mieluisaa tekemistä.

On kuitenkin huomioitava, että myönteistä huomiota annetaan vain, jos päihdesairas läheisesi on raittiina eikä kärsi krapulasta!

Tukikeinojen tulisi olla:

1. päihdesairaalle läheisellesi miellyttäviä
2. halpoja tai ilmaisia
3. heti käytettävissä
4. itsesi kannalta mukavia

Esimerkiksi:

Rentoutuminen, hänen lempi tv-ohjelmansa katsominen, musiikin kuuntelu, kävelylenkki yhdessä, halaus, kehuminen, hänelle mieluisista asioista keskusteleminen jne.

Esimerkiksi:

Päihdesairas läheinen on käynyt kuntosalilla selvin päin, joten hänen palattuaan kotiin keuhut kuinka pirteältä hän näyttää ja ehdotat yhteistä kahvihetkeä. Tässä vaiheessa päihteettömyyttä ei varsinaisesti mainita.

Tehtään ryhmässä: Keksi keinoja

Tee luettelo mahdollisista keinoista, joilla voit tukea päihdeetöntä käyttäytymistä. Käy luettelosi läpi ja mieti jokaista kohtaa läheisesi kannalta. Pisteytä kukin kohta asteikolla 1–5 sen mukaan miten paljon uskot sen tuovan mielihyvää läheisellesi.

1–2	3–4	5
Hyvin vähän mielihyvää	Jonkin verran mielihyvää	Paljon mielihyvää

Keino 1	Pisteet

Keino 2	Pisteet

Keino 3	Pisteet

Sitten kun sinusta tuntuu, että olet valmis, voit alkaa yhdistää positiivista huomiointia sanallisesti päihdeettömään käyttäytymiseen (muista myönteisen kommunikaation ohjeet!).

Esimerkiksi:

”Tänään oli niin mukava päivä, kun olit selvin päin. Katsottaisiinko vielä, se lempi tv-ohjelmasi yhdessä?” Halaus.

Kotitehtävä: Kokeile käytännössä

Valitse yksi tapa, jolla tuet läheisesi päihdeettömyyttä ja koeta käyttää sitä tulevalla viikolla. Tai vaihtoehtoisesti, jos et näe läheistäsi tarpeeksi usein, soita hänelle positiivinen puhelu.

Keskustellaan ryhmässä: Rajojen asettaminen



Raittiin käyttäytymisen tukeminen on ratkaiseva askel puututtaessa päihdeongelmaan mutta yleensä se ei vielä saa aikaan olennaista muutosta. Usein on tarpeen myös kytkeä päihteidenkäyttöön sen kielteiset seuraukset eli asettaa rajoja **joko vetäyty-mällä tilanteesta tai sallimalla päihteiden käytön luonnolliset seuraukset.**

Voit poistua tilanteesta, jossa läheisesti käyttää päihteitä, jos se on mahdollista. Voit vetäytyä toiseen huoneeseen, lähteä kävelyille tai tapaamaan ystävää. Voit käyttää vetäytymistä myös heti päihteiden käytön jälkeen.

Esimerkiksi huumeita käyttävän pojan 67-vuotias äiti sanoo pojalleen, ettei enää tarjoa kyytiä tämän menoihin, jos poika on käyttänyt edellisenä iltana tai sinä päivänä huumeita.

Ennen kuin otat menetelmän käyttöön, sinun täytyy tunnistaa päihteidenkäyttö ja erottaa se päihteettömistä tilanteista. Kun käytät menetelmää, selitä päihdeongelmalliselle läheisellesi käyttäytymisesi muutos (muista myönteisen kommunikoinnin ohjeet ja oikean ajankohdan valinta!). Mieti ja harjoittele tilanteita myös tarkkaan etukäteen.

Esimerkiksi ”Ikävää, että valitsit oluen juomisen, vaikka sovimme, että katsotaan leffa yhdessä ja ollaan selvin päin. Olen mieluummin seurassasi, kun olet selvin päin. Lähden käymään siskon luona.”

Aluksi voi olla, että tilanne ei näytä muuttuvan tai jopa huononee. Tällöin on kuitenkin tärkeää olla johdonmukainen ja pitää kärsivällisesti kiinni suunnitelmasta – päihdeongelmallisen läheisen reaktio saattaa viipyä.

Luonnollisten, kielteisten, seurausten salliminen tarkoittaa, että et ryhdy ”korjailemaan” päihdeongelmallisen läheisesi ongelmaa, etkä estämään sen vaikutuksia silloin, kun ongelma on suora seuraus päihteidenkäytöstä, koska se tahtomattasi helpottaa päihteiden käytön jatkamista.

Ohjeita luonnollisten seurausten sallimiseksi:

1. Kyseessä on **päihteiden käytön seuraus.**
2. Päihdeongelmallinen läheisesi kokee **seurauksen kielteisenä.**
3. Tämä luonnollisen seurauksen salliminen todennäköisesti auttaa **vähentämään käyttöä.**
4. Seurauksen salliminen on **turvallista.**
5. Muut sinulle mahdollisesti koituvat **ongelmat voidaan ratkaista.**
6. Tiedät miten ja milloin **selität** läheisellesi uutta toimintatapaasi.

Esimerkiksi puoliso soittaa aina lapsille ja selittää miksi sunnuntailounas on peruttu. Puoliso voi antaa päihdesairaana soittaa itse ja kärsiä lasten pettymyksestä.

Kotitehtävä: Kokeile käytännössä / omat rajani



Kokeile seuraavalla viikolla vetäytymistä tai kielteisten vaikutusten sallimista, jos siihen tulee sopiva tilanne. Suunnittele tilanne tarkkaan. Jos tunnet olosi epävarmaksi, voit soittaa ohjaajille ja jutella vielä tilanteesta ennen toteuttamista. Vaihtoehtoisesti voit kirjoittaa ylös omat rajasi, jotta voit palata niihin tiukassa tilanteessa.

Tehdään ryhmässä: Oman elämänlaadun kohentaminen



Muista palkita itseäsi siitä, että olet juuri sinä ja olet päättänyt panostaa omaan elämääsi! Listaa alle mukavia asioita, joita voit tehdä itsellesi.

1. taso (ilmaisia, heti toteutettavissa)	2. taso (suhteellisen edullisia, vievät hieman aikaa)	3. taso (kalliimpia, vievät enemmän aikaa)
Esim. positiiviset sanat itselle.	Esim. Soitan ystävälle tai käyn kahvilassa.	Esim. Lähden risteilylle.

Jos tehtävä tuntuu vaikealta aloittaa, voit hyödyntää ongelmanratkaisumallia:

1. määritä ongelma: ”minun on keksittävä yksi mieluinen toiminta ja kokeiltava sitä”
2. ala ideoimaan
3. vedä listasta yli vaihtoehdot, jotka ovat käyttökelpottomia
4. valitse jäljelle jäävistä yksi mahdollinen ratkaisu
5. mieti onko jotain esteitä miksi et voisi toteuttaa valittua vaihtoehtoa
6. poista esteet
7. valitse tehtävä ja tee se
8. arvioi jälkepäin miltä tuntui.

Tehdään ryhmässä: Mielekäs tekeminen



Listaa harrastuksia, jotka ovat sinulle miellyttäviä, edullisia tai ilmaisia, sopivat helposti päivärytmiisi, ovat ehkä jo ennestään tuttuja ja joissa tapaat muita ihmisiä, erityisesti läheisiä tuttavuuksia. Tämän jälkeen valitse yksi tekeminen ja toteuta se.

Keskustellaan ryhmässä: Tavoitteen asettaminen



Jos haluat toteuttaa isomman muutoksen elämässäsi, aseta täsmällinen tavoite:

1. Muotoile tavoite tai suunnitelma lyhyesti ja selkeästi
2. Käytä myönteisiä sanamuotoja ja kerro mitä teet tavoitteen saavuttamiseksi.
3. Puhu ainoastaan täsmällisestä, mitattavasta käyttäytymisestä.
4. Valitse tavoite tai suunnitelma, jotka ovat kohtuullisia ja saavutettavissa.
5. Valitse tavoite tai suunnitelma, jonka hallitset itse.

Esimerkiksi, jos päätät olla sosiaalisempi, voit sanoa alkuun ”lakkaan torjumasta kyläilykutsuja puolisoni juomisen vuoksi”. Tavoite olisi kuitenkin ongelmallisesti muotoiltu, koska se keskittyisi siihen mitä lakkaat tekemästä ja lisäksi et voi vaikuttaa siihen tuleeko kutsuja vai ei.

Parempi muotoilu olisi ”Soitan tiistaina Marjalle ja pyydän hänet kahville.” Nyt tavoitteena on aktivoitua itse ja esittää kutsu ystävälle. Tavoite on muotoiltu positiivisesti, se keskittyy siihen mitä itse teet ja se on täsmällinen ja helposti saavutettava, voit vaikuttaa siihen itse.

Keskustellaan yhdessä: Toipumisen vaiheet



Keskustellaan ryhmässä: Milloin voit ehdottaa hoitoon hakeutumista?



1. Tunnistat hetket, jolloin päihdeongelmainen läheisesi on **motivoitunut hoitoon** ja osaat korostaa ehdotuksessasi tärkeimpiä motivoivia tekijöitä (oma työntekijä, oma päätösvalta hoidon suhteen, hoidon kokeileminen, elämäntilanteen käsittely kokonaisuudessaan, hoidon positiiviset vaikutukset esim. ihmissuhteisiin).

Hoitomotivaatio ei ole virtakytkin, joka on joko päällä tai pois vaan se on prosessi, joka toisinaan etenee hoitopäätöstä kohti ja toisinaan siitä poispäin.

2. Olet oppinut **myönteistä kommunikointia** ehdotusta varten ja tiedät miten ja missä ehdotus kannattaa esittää, osaat myös reagoida oikein hankalissa tilanteissa.

Muista aiemmin läpikäydyt myönteisen kommunikaation ohjeet sekä sopiva ajankohta (kun hän on täysin selvin päin, ei krapulassa, ja olette molemmat kohtalaisen hyvällä tuulella).

3. Olet selvittänyt/ varannut etukäteen ainakin yhden mahdollisen hoitokontaktin/ hoitopaikan.

Esimerkiksi Helsingin kaupungin päihdepoliklinikoiden inforyhmä **Startti** kokoontuu viikottain kaikilla Helsingin päihdepoliklinikoilla. Mukaan voi tulla milloin vain. Ryhmä kestää neljä kertaa ja ohjaajilta voi varata oman henkilökohtaisen ajan. Toinen helppo vaihtoehto on mennä alkuun juttelemaan **kokemusasiantuntijan** kanssa. Hänen vastaanotolleen voi mennä nimettömänä.

4. Osaat varautua myös hoidosta kieltäytymiseen tai sen keskeyttämiseen.

On melko tavallista, että joudut esittämään ehdotuksesi monta kertaa ja suunnittelemaan sen joka kerta huolellisesti ennen kuin läheisesi suostuu kokeilemaan hoitoa. Ole siis kärsivällinen ja pysy optimistisena.

5. Selvitä myös itsellesi minkälaista tukea tarvitset senkin jälkeen, kun päihdeongelmainen läheisesi on aloittanut hoidon? Onko sinulla henkilöitä, joiden kanssa voit puhua?

Muista, että päihdepoliklinikoiden palvelut ovat myös läheisiä varten.

Keskustellaan ryhmässä: Otollisia hetkiä



- Päihdesairas läheisesi katu aiheuttamaansa päihteisiin liittyvää kriisiä**
 - Esimerkiksi rattijuopumus tai perheen käyttövarojen kuluttaminen alkoholiin
- Päihdesairas läheisesi järkyttyy täysin odottamattomasta huomautuksesta**
 - Esim. tuttava huomauttaa alkoholintuoksusta tai naapuri kysyy juhlista, kun palautuspulloja on niin iso kassi.
- Päihdesairas läheisesi alkaa kysellä sinun vertaistukitapaamisistasi**
 - Mikäli päihdeongelmainen tietää sinun käyvän vertaistukiryhmässä ja hän kyselee mistä siellä keskustellaan, voit käyttää tilaisuutta hyväksesi ja kertoa huolesi.
 - Voit myös kertoa, että on olemassa vastaavanlainen vertaistukiryhmä, Kööri, eläkeläisille, jotka haluavat vähentää päihteidenkäyttöään. Köörit alkavat aina syys- ja helmikuussa.
- Päihdesairas läheisesi kysyy miksi käyttäytymisesi on muuttunut**
 - Voit kertoa, että käyt vertaistukiryhmässä, koska haluat parantaa välejänne. Voit ehdottaa vertaistukea myös läheisellesi.

Pitkään päihteitä käyttäneen henkilön kohdalla, jolla ei ole omaa motivaatiota käytön lopettamiseen, täytyy läheisen miettiä oman jaksamisensa rajoja. Missä määrin pystyt hyväksymään kyseisen elämäntyylin ja pystytkö näkemään vielä ihmisen päihdesairauden takana? Vai voitko paremmin, jos vähennät tai katkaiset yhteydenpidon läheiseesi? Vain sinä voit tietää.

Jos läheisesi on ikääntynyt päihteidenkäyttäjäksi, voit ehdottaa hänelle [Pilke-porukkaa](#), josta saa vertaistukea ja mielekästä tekemistä arkeen mutta jossa ei vaadita elämäntavan muuttamista.

Pilke-porukoita on kaikissa Helsingin kaupungin palvelukeskuksissa. Pyydä lisätietoa ryhmänohjaajaltasi.

Kotitehtävä: Elämänkaari



Kerro elämäntarinasi ääneen jollekulle tai kirjoita se ylös. Tässä kysymyksiä ajatusten liikkeelle saamiseksi. Pohdi erityisesti ihmissuhteitasi ja tunteiden käsittelyäsi koko elämän varrelta. Miten olet huolehtinut muista? Oletko kokenut tarvetta kontrolloida asioita? Minkälainen itsetunto sinulla on ollut? Oletko joutunut tukahduttamaan tunteitasi? Oletko saanut lapsena ilmaista vihaa tai muita negatiivisia tunteita? Miten olet pitänyt kiinni rajoistasi?

LAPSUUS

Syntymä

- missä synnyin, milloin, millaisten ihmisten keskelle
- mitä minulle on kerrottu syntymästäni
- mitkä ovat varhaisimmat muistikuvani
- minkälainen suhde vanhemmillani oli

Ensimmäiset leikit ja varhaislapsuus ennen koulua

- millainen oli suhteeni sisaruksiin
- ketkä olivat leikkitovereitani
- mitkä olivat rakkaimmat leikkikalut ja leikkipaikat
- mitä muistan yhteisistä hetkistä vanhempieni seurassa
- mistä tunsin erityistä pettymystä, sairastamiset
- jouduinko kantamaan vastuuta sisaruksista
- tunsinko yksinäisyyttä

KOULUAJAT, MURROSIKÄ

Koulunkäynnin aloittaminen, kokemukset koulusta aina murrosiän kynnykselle asti

- millainen oli ensimmäinen opettajani
- mistä tunsin ylpeyttä/missä koin epäonnistuvani ensimmäisinä kouluvuosina
- millaisena näin aikuisten maailman

Murrosikä aina aikuisuuden kynnykselle asti

- miten koin naiseksi/mieheksi kehittymiseni
- kuka tuki minua tärkeässä kehitysvaiheessani
- minkälaisia ystävyyssuhteita minulla oli
- ensimmäiset poika-/tyttöystäväni
- mitä pelkäsin / mistä unelmoin
- millaisia hengellisiä kokemuksia liittyi nuoruuteni

AIKUISUUDEN KYNNYKSELLÄ

Aikuistuminen, irtaantuminen kotoa, elämä aina 30-vuotiaaksi

- muistot opiskelemaan/töihin lähdöstä
- miten selviydyin itsenäisenä elämässä
- elämäkumppanin etsintä/löytäminen
- miten koin aikuisten maailman
- parisuhteen solmiminen/itsenäinen elämä ja oman kodin rakentaminen

Elämä 30–40-vuotiaana

- mitkä olivat tärkeitä hetkiä/käännekohtia
- aikuisen elämä vanhempana tai lapsettomana
- mitkä olivat tärkeitä ihmissuhteitani
- millaiset asiat auttoivat eteenpäin vaikeuksissa

KESKI-IKÄ

Elämä 40–50-vuotiaana

- millainen oli suhteeni lapsiin/omiin vanhempiini/muihin tärkeisiin läheisiin
- mikä elämässä tuntui merkittävältä ja tärkeältä
- mistä unelmoin, mikä vei eteenpäin
- mistä jouduin luopumaan/sainko jotain tilalle

Elämä 50-vuotiaana

- millaista oli, kun lapset lähtivät maailmalle tai miltä aikuisikä lapsettomana tuntui
- muutokset ihmissuhteissa
- muutokset omassa itsessä
- suhde omiin vanhempiin
- mitä uutta elämään

ELÄKKEELLE SIIRTYMINEN

- mistä olen luopunut ja mitä olen saanut tilalle
- mikä tänään on minulle tärkeintä
- mitä odotan tulevaisuudelta
- mikä on auttanut eteenpäin
- mitkä ovat olleet merkittävimmät käännekohtat elämässäni
- mitä elämä on minulle antanut
- löytyykö punaista lankaa/jos kirjoittaisit kirjan elämästäsi, mikä sen nimi olisi?
- mitä toivoisin tästä eteenpäin

Vapaaehtoinen kotitehtävä:



Sisäinen lapsi

Valitse jokin häpeää tuottava muisto tai mielikuva. Esimerkiksi tilanne, kun olisit tarvinnut turvaa ja läheisyyttä mutta se on kielletty sinulta. Milloin olet ajatellut häpeää tuottavaa ajatusta ensimmäisen kerran? Minkä ikäinen olit? Onko sinulla valokuvaa itsestäsi tuon ikäisenä? Millainen olit tuolloin, mitä ajattelit, mistä pidit, kenen lähelle pyrit, saitko turvaa aikuisilta? Mitä tunteita kuvan katsominen herättää? Mitä tunteita kuvan lapsi on kokenut?

Miten voisit auttaa tuota lasta nyt, kun olet aikuinen? Mitä tämä lapsi kaippaa? Voitko antaa sen lapselle ajatellen, että hän on piiloutunut jonnekin sisällesi. Kuvittele itsesi tuon lapsen viereen. Voitko halata lasta ja antaa hänelle nyt sen turvan, jota hän olisi kaivannut. Mitä sanoisit hänelle?

Voitko ottaa lapsen syliisi ja kantaa häntä mukanas tietäen, että hänellä ei ole mitään muuta paikkaa, missä hän voisi olla. Sinä olet ainoa ihminen, joka tällä lapsella on. Voitko ottaa hänet osaksi itseäsi?

(Katja Myllyviita, Häpeän hoito, Duodecim 2020.)

