

Toim. Tarja Hiltunen



Vanhemmuuden kaari

**Opas päihteitä käyttävien lasten
vanhempien tukiryhmän ohjaajille**

 Sininauhaliitto

Toim. Tarja Hiltunen

Vanhemmuuden kaari

**Opas päihteitä käyttävien
lasten vanhempien tukiryhmän ohjaajille**

Sininauhaliitto

Sininauhaliitto
Opastinsilta 7 A, 00520 Helsinki
Puh. 0400 620 149
www.sininauhaliitto.fi

Tämän teoksen osittainenkin kopiointi on tekijänoikeuslain (404/61, siihen myöhemmin tehtyine muutoksineen) mukaisesti kielletty ilman nimenomaista lupaa. Myös kuvien kopiointi ja jakelu on kielletty ilman kustantajan lupaa.

Graafinen suunnittelu ja taitto: Leena Seppänen / Lenape design
Kannen kuva: iStockphoto / vadimguzhva

©Tarja Hiltunen & Päivi Itkonen & Sininauhaliitto 2020

ISBN 978-952-7284-12-4 (pdf)

Sisällys

1. Vanhemmuudenkaari-ryhmämalli	4
Tuen tarve	5
Esikuvana elämäntaakkarimalli	6
Unohdettu läheissuhde?	6
Viisi vuotta Vanhemmuudenkaarta	7
Sovella tai käytä sellaisenaan	7
2. Vanhemmuudenkaari-ryhmäprosessi	8
Vanhemmuudenkaari-ryhmän tavoitteet	9
Vanhemmuudenkaari-ryhmäprosessin toteutus	10
Ryhmänohjaajat	10
Ryhmästä kiinnostuneiden ennakkotapaaminen	12
Ryhmän kokoontumiskerrat	14
1. Ensimmäinen ryhmäkerta	17
2. Toinen ryhmäkerta	20
3. Kolmas ryhmäkerta	22
4. Neljäs ryhmäkerta	26
5. Viides ryhmäkerta	32
6. Kuudes ryhmäkerta	36
7. Seitsemäs ryhmäkerta	41
3. Materiaaleja Vanhemmuudenkaari-työskentelyyn	43
Kuvakortteja keskustelun ja omien ajatusten sanoittamisen tueksi	44
Sääkortit	45
Kirjeenkirjoitus-harjoituksia	46
Teoriaa ja tekstejä taustaksi ohjaajalle ja vanhemmille	47
Lapsen päihteidenkäyttö ja vanhemmuus	47
Perheiden ihmissuhteiden merkityksellisyys	56
Kuusi keinoa käsitellä perheessä päihdehaittoja koskevia kysymyksiä	58
Harjoitus tekee mestarin	59
Kirjallisuus	60



Vanhemmuudenkaari-ryhmämalli

Vanhemmuudenkaari-ryhmämalli on tarkoitettu sellaisten vanhempien tueksi, joiden murrosikäinen tai aikuinen lapsi käyttää haitallisesti päihteitä. Ryhmä muodostuu vanhemmista, jotka kokevat tarvitsevansa tukea ja apua lapsensa päihteidenkäytön takia. Päihteidenkäytön taustalla on monesti myös muita ongelmia, joita on yritetty ratkoa esimerkiksi lastensuojelun keinoin.

Tämä opas on tarkoitettu Vanhemmuudenkaari-ryhmäprosessia ohjaaville ammattilaisille sekä vapaaehtoisina ryhmää ohjaaville vertaisvanhemmille. Käytämme ryhmää vapaaehtoisesti ohjaavasta vanhemmasta käsitettä *vertaisvanhempi* tai *vertaisvierailija*, jotka ovat tässä oppaassa synonyymejä keskenään. Vertaisvanhemman tulee olla vanhempi, joka on itse päässyt riittävään tasapainoon omassa tilanteessaan päihteitä käyttävän lapsensa kanssa ja jolla riittää voimavaroja myös toisten tukemiseen.

Ryhmiä voivat ohjata ammattilainen yksin tai ammattilainen ja oman kokemuksen läpikäynyt vertaisvanhempi yhteistyössä. Pääpaino tässä oppaassa on päihteitä käyttävien lasten vanhempien tukemisessa.

Tuen tarve

Vanhemmuudenkaari-ryhmän tarkoituksena on tukea vanhempia pohtimaan ensisijaisesti omia vahvuuksia ja kehittämisen alueita vanhemmuudessaan. Vanhemmat käsittelevät vanhemmuuttaan ja suhdettaan lapseensa sekä saavat vertaistukea toisiltaan.



Päihteitä käyttävien lasten vanhemmat jäävät usein vaille huomiota tai tukea.

Vanhempien tuen tarve haasteellisessa ja kuormittavassa elämäntilanteessa on suuri. Myös päihteidenkäyttäjien muut läheiset jäävät kuitenkin usein palveluiden ja tuen ulkopuolelle. Nuoren päihteidenkäyttö koskettaa oman ydinperheen lisäksi myös muita läheisiä, esimerkiksi lapsen isovanhempia, jotka kantavat huolta lapsenlapsestaan.

Esikuvana elämänkaarimalli

Sininauhaliiton *Tukea KaikkiNaiselle* hankkeessa (2005–2008) kehitettyjä elämän- sekä naiseudenkaarimalleja on sovellettu Vanhemmuudenkaari-ryhmän toiminnassa (Kujala & Hiltunen 2007; 2019).

Vanhemmuudenkaari-ryhmässä tarkastellaan vanhemmuutta soveltaen elämänkaarityöskentelyä. Ryhmätoiminnassa keskeistä on oman vanhemmuuden työstäminen Vanhemmuudenkaaren laatimisen kautta sekä samaa kokeneilta vanhemmilta saatu vertaistuki.

Työskentelyn tarkoitus on tukea vanhempia tarkastelemaan oman vanhemmaksi kasvamisen prosessiaan: Miten lapsuuden, nuoruuden ja vanhemmaksi tuleminen kokemukset ovat vaikuttaneet heihin? Mitkä kokemukset ovat antaneet hyviä eväitä vanhempana olemiseen ja mitkä ovat vaikuttaneet päinvastaisella tavalla? Millaisia malleja vanhemmat ovat saaneet omilta vanhemmiltaan tai millaista rohkaisua he ovat saaneet vanhemmaksi kasvamiseen muilta aikuisilta? Ryhmässä on mahdollista vahvistaa niitä asioita, jotka toimivat hyvin vanhemman elämässä ja löytää kenties uudenlaisia tapoja toimia haasteellisissa tilanteissa vanhempana.

Unohdettu läheissuhde?

Päihteitä ongelmallisesti käyttävän aikuisen lapsen tai nuoren vanhemmat ovat erityisessä suhteessa lapseensa. Tämä suhde näyttää olevan tuen saamisen kannalta kaikkein unohdetuin läheissuhde. Aikuisen lapsen vanhempien huoli ja avun tarve on jäänyt palveluissa hyvin vähälle huomiolle. Se voi johtua siitä, ettei vanhempien huolta osata tilastoida tai huolesta vanhemmille aiheutuvia haittoja ei havaita.

Lapsen päihteidenkäyttöongelman tuottama huoli aiheuttaa vanhemmille ahdistuneisuutta, masennusta ja elämänhalun kadottamista sekä saa aikaan elintilan kaventumista ja arjen turvattomuutta. Jollakin tavalla vanhempi saattaa kokea surua siitä, että on menettänyt lapsensa päihteille tai suru liittyy siihen, että lapsesta ei tule veronmaksajaa eikä ehkä vanhempaa tai oman perheen perustajaa.

Vanhemmat tarvitsevat arkielämänsä tueksi paitsi vertaisten myös ammattilaisten tukea. Tätä kautta he voivat saada arkeensa turvallisuutta ja mieleen lepoa, jolloin he pysyvät terveimpinä ja työkykyisempinä.

Viisi vuotta Vanhemmuudenkaarta

Sininauhaliiton läheistyön kehittämä Vanhemmuudenkaari-pilottiryhmä järjestettiin vuonna 2014 Jyväskylässä. Tätä ennen vanhempien kokemuksia oli käsitelty vuonna 2013 läheistyön seminaarissa *Näkykö valoa, löytyykö iloa?* Silloin Sininauhaliiton erityisasiantuntijana toiminut **Kati-Pupita Mattila** otti puheeksi päihteitä käyttävien lasten vanhempien tukemisen. Mattila myös luennoi aiheesta seminaarissa.

Vanhemmuudenkaari-ryhmiä on pääasiassa järjestetty Jyväskylässä. Järjestäjinä ovat toimineet Jyväskylän kaupunkiseurakunta, Jyväskylän Katulähetys sekä Jyväskylän Helluntaiseurakunta. Jyväskylän kaupunkiseurakunnan diakoniatyö on ottanut mallin yhdeksi työmuodoksi omaan työhönsä järjestäen vanhemmuudenkaaren ryhmäprosessin kerran vuodessa (Itkonen & Lekander 2017).

Ryhmiä ovat ohjanneet Sininauhaliiton läheistyön kehittäjä Tarja Hiltunen ja Jyväskylän Katulähetyksestä Helena Konttinen sekä Jyväskylän kaupunkiseurakunnan diakoniatyöntekijät Juha Halonen ja Päivi Itkonen; Itkonen on oman Vanhemmuudenkaari-ryhmistä saadun kokemuksensa pohjalta täydentänyt ohjelmaa.

Sovella tai käytä sellaisenaan

Vanhemmuudenkaariryhmän mallia voidaan soveltaa eri kohderyhmien kanssa työskentelyyn. Opasta voi käyttää sellaisenaan tai poimia kullekin ryhmälle sopivat teemat käsiteltäviksi. Jos koko ohjelmaa ei ole mahdollista viedä läpi, suosittelemme Vanhemmuudenkaari-työskentelyn osion toteuttamista ryhmissä, koska se on ryhmäprosessin ydin. Ohjelmassa on hengellisiä osioita (rukousta tai hengellisiä lauluja), jotka voi myös jättää halutessaan pois.



**Tässä oppaassa kerrotaan
seikkaperäisesti, miten
Vanhemmuudenkaari-ryhmäprosessi
käytännössä toteutetaan.
Esitetyillä teemoilla pääsee
Vanhemmuudenkaareen jo pitkälle.**

2

Vanhemmuudenkaari-ryhmäprosessi

Tarja Hiltunen & Päivi Itkonen

Ohjelma ja ryhmäprosessi perustuu vanhemman oman vanhemmuuden tarkasteluun. Työskentelyssä sovelletaan elämänkaarijattelua vanhemmuuden vahvistumiseen keskittyen. Vanhemmat pohtivat omaa vanhemmaksi kasvamistaan ja haastetuksi tulemistaan juuri tätä kautta.

Vanhemmuudenkaaren laatiminen on ryhmäprosessin keskeisin harjoitus. Ryhmäprosessin aikana käsitellään myös muitakin vanhempien kokemukseen liittyviä teemoja, kuten kriisiä ja toipumista. Kokoonantumisten teemat, alustukset ja niistä nouseva keskustelu pyrkii löytämään sanoja, selkeyttä ja ymmärrystä niihin prosesseihin ja vaiheisiin, joita vanhemmat joutuvat elämään läpi lapsen päihteiden käytön vuoksi.

Vanhemmuudenkaari-ryhmän tavoitteet

Jokaisen vanhemman, perheen ja lapsen tilanne on ainutlaatuinen. Sen vuoksi ryhmään osallistuvilla vanhemmilla on myös omat syynsä ja tarpeensa ja niistä johtuvat tavoitteensa ryhmään osallistumiselle. Näitä vanhempien odotuksia ja tavoitteita tulee huomioida jo ennen ryhmän alkamista käydyssä keskustelussa sekä lisäksi yhteisesti ryhmän alussa.

Vanhemmuudenkaaren vertaisryhmän kolme päätavoitetta ovat, että vanhemmat

1. tunnistavat vahvuuksiaan ja kehityskohtiaan vanhempiana
2. vahvistavat vanhemmuuttaan
3. löytävät keinoja pitää huolta omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan.

Vanhemmaksi kasvamisen prosessin käsittely auttaa vanhempia tunnistamaan omat vanhemmuuden vahvuutensa ja kehittämiskohteensa. Tähän on tarkoitus vastata siten, että ryhmäprosessin aikana vanhempi laatii oman vanhemmuudenkaarensa. Työskentelyssä tarkastellaan vanhemmuutta lapsuudesta nykyhetkeen saakka, eli jokainen tekee itselleen näkyväksi oman vanhemmaksi kasvamisen prosessinsa.

Vanhemmuudenkaari-ryhmäprosessin toteutus

Vanhemmat eivät useinkaan ole tietoisia vertaistuen mahdollisuuksista eivätkä osaa hakea apua. Lapsen päihteidenkäyttö voi olla asia, ettei siitä tohdita ottaa puheeksi missään. Ihanteellista olisi, jos vanhemmat itse osoittaisivat kiinnostusta ja esittäisivät toivomuksia saada jakaa omia kokemuksiaan samassa tilanteessa olevien toisten vanhempien kanssa. Tällöin toiminta käynnistyisi vanhempien tarpeiden pohjalta.

Ryhmänohjaajat

Vanhemmuudenkaariryhmää ohjaamassa olisi hyvä olla kaksi henkilöä. Silloin toisen ohjaajan sairastuessa ryhmätapaamista ei tarvitse perua tai keskeyttää. Toinen ohjaajista voi olla vertaisvanhempi. Ryhmänohjaajat suunnittelevat yhdessä ryhmäprosessin kulun ja sopivat selkeästi tehtävien jaosta sekä valmistelun että ryhmänohjaamisen osalta.

Ryhmän kokoamisen kannalta kätevin vaihtoehto on, jos ohjaajat tai heidän taustayhteisönsä tuntevat tai tietävät vanhempia, joiden lapset käyttävät päihteitä ja ottavat vanhempiin suoraan yhteyttä. Tuttuun henkilöön luotetaan, mikä madaltaa vanhempien kynnystä tulla ryhmään. Jos näitä kontakteja ei ole, on käännettävä sellaisten yhteistyökumppaneiden puoleen, joilla on kontakteja vanhempiin. Nämä tahot ohjeistetaan jakamaan tietoa, esitteitä ja kutsukirjeitä vanhemmille.

Ryhmästä vastaavat henkilöt laativat vanhemmille kutsukirjeen ja esitteen sekä haastattelevat heidät ennen ryhmän alkamista. Ryhmien koot voivat vaihdella esimerkiksi neljästä vanhemmasta kahdeksaan vanhempaan.

Kutsukirje

Vanhemmuudenkaari-ryhmään

Sinä vanhempi, joka kipuilet oman lapsesi päihteidenkäytön vuoksi!

Tule jakamaan kokemuksiasi toisten samaa kokeneiden vanhempien kanssa ja etsimään keinoja, miten jaksat itse mennä elämässä eteenpäin ja miten toimia oman nuoresi tai aikuisen lapsesi kanssa haasteellisessa tilanteessa.

Ryhmän järjestävät yhteistyössä Sininauhaliitto ja _____ vanhemmille, jotka kokevat oman lapsensa (nuoren tai aikuisen) päihteidenkäytön ongelmalliseksi itsensä tai lapsen kannalta.

Tavoitteet

1. Tunnistat vahvuutesi ja kehityskohtasi vanhempana.
2. Vahvistat vanhemmuuttasi.
3. Löydät keinoja pitää huolta omasta terveydestäsi ja hyvinvoinnistasi.

Vertaistuki on todettu tehokkaaksi tukemisenmuodoksi. Vanhemmat saavat ryhmässä tukea toisilta samaa kokeneilta sekä ammattihenkilöltä. Ryhmä voi toimia kristilliseltä pohjalta (tai ilman sitä), ja siinä voidaan käyttää myös rukousta, jos ryhmäläiset niin haluavat.

Ryhmä kokoontuu vähintään kuusi (6) kertaa pari tuntia kerrallaan. Kokoontumisia voi olla useampiakin ryhmän toiveiden mukaan. Yksi tai kaksi jälkitapaamista voidaan järjestää noin 2–3 kuukauden kuluttua, jos ryhmäläiset sitä toivovat.

Ryhmätoiminta on luottamuksellista

Ryhmässä vanhemmat kertovat toisilleen omista kokemuksistaan. Myös ryhmänohjaajat kertovat omista vanhemmuuskokemuksistaan. Suurinta antia ryhmässä ovat kokemusten jakaminen, ryhmäläisten toisilleen antama kannustus ja rohkaisu sekä oman kuormittuneisuuden vähentyminen ja eteenpäin menemisen keinojen löytäminen.

Ennen ryhmää

Ennen ryhmän alkamista ohjaajat tapaavat jokaisen ryhmästä kiinnostuneen vanhemman henkilökohtaisesti. Tapaamisessa tutustumme, ja Sinun on mahdollista saada lisätietoja ryhmästä sekä esittää mieltäsi askarruttavia kysymyksiä. Tapaaminen auttaa Sinua arvioimaan, voisiko ryhmä olla tarpeitasi vastaava ja haluatko ja voitko sitoutua osallistumaan.

Olet lämpimästi tervetullut Vanhemmuudenkaari-ryhmään!

Kiinnostuitko?

Soita tai kirjoita (nimi) _____ :lle

– puh. _____ (numerot)

– sähköposti _____ (sähköpostiosoite)

xx.xx.20xx (päivämäärä) mennessä, niin otamme Sinuun yhteyttä ja sovimme henkilökohtaisesta tapaamisesta.

Ryhmästä kiinnostuneiden ennakkotapaaminen

Toiminta käynnistyy haastattelemalla vanhemmat ennen varsinaista ryhmän alkamista. Ryhmäläiset valitaan haastattelun jälkeen.

Yleensä kaikki halukkaat otetaan mukaan. Mikäli ryhmään on tulossa enemmän halukkaita kuin ryhmäkoko sallii, voidaan ryhmään tulijoiden määrää joutua kuitenkin rajoittamaan. Myös vanhemman muun akuuttitilanteen takia yhdessä voidaan päätyä siihen, ettei ryhmään osallistuminen ole vanhemmalle paras ratkaisu.

Ennakkohaastattelu on perusteltua erityisesti niissä tapauksissa, kun ohjaajat (tai toinen heistä) ei tunne entuudestaan ryhmästä kiinnostuneita vanhempia.

Haastatteluun varataan aikaa noin yksi tunti. Kaikkia kysymyksiä ei välttämättä tarvitse käydä läpi. Ohjaaja voi täydentää kysymyksiä tarvitsemallaan tavalla.



Tapaamisessa vanhempaa tulee rohkaista kysymään juuri hänelle tärkeitä asioita.

Haastattelun ja tapaamisen tarkoituksena on tutustua molemmin puolin ja selvittää, vastaako vertaisryhmätoiminta vanhemman tarpeita vai hyötyisikö vanhempi paremmin jostain muusta tuesta.

Vanhemman ennakkohaastattelun runko

Taustatiedot

1. Mikä sinun nimesi, osoitteesi ja puhelinnumerosi on?

2. Minkä ikäinen olet? _____
3. Keitä perheeseesi kuuluu tällä hetkellä? _____
4. Millainen on elämäntilanteesi? Oletko työelämässä, työtön, opiskeletko, eläkkeellä?

5. Mistä sait tiedon ryhmästä? _____
6. Miksi olet kiinnostunut tulemaan ryhmään? Mitä odotat ryhmältä?

Tietoja päihteitä käyttävästä lapsesta/nuoresta

7. Kerro jotain lapsestasi: Minkä ikäinen hän on, missä hän asuu, milloin hänen päihteidenkäyttönsä alkoi? Miten se tällä hetkellä ilmenee?

8. Miten lapsesi päihteidenkäyttö on vaikuttanut sinun ja perheesi elämään?

Ryhmän toimintaan sitoutuminen

9. Ryhmään osallistuu x muuta vanhempaa, joiden tilanteet voivat olla erilaisia kuin omasi tai niissä voi olla jotain yhtymäkohtia. Koetko, että voit ja jaksat kuunnella toisten raskaitakin kokemuksia ja kertoa omistasi toisille?

10. Ryhmän perustana ovat luottamuksellisuus ja keskinäinen kunnioitus. Voitko sitoutua näihin periaatteisiin?

11. Oletko valmis sitoutumaan ryhmään, eli onko sinulla mahdollisuus osallistua kaikkiin tapaamisiin? Ryhmän toimivuuden kannalta on tärkeää, että jokainen on mukana loppuun saakka.

12. Ryhmäläisten odotetaan tulevan ryhmään päihteettöminä. Sopiiko tämä periaate sinulle?

Odotukset

13. Mitä odotat ja toivot ryhmältä? Mitä aiheita haluaisit siellä käsiteltävän? Mitä toivot ryhmänohjaajilta?

14. Oletko ollut aikaisemmin mukana jossain ryhmässä? Uuteen porukkaan tuleminen on usein hyvin jännittävää. Miten sinä koet tämän asian?

15. Onko sinulla käytännön esteitä ryhmään tulolle (lastenhoito, kulkeminen tms.)?

16. Ryhmäkerroilla on pientä tarjoilua. Onko sinulla allergioita tms.?

17. Onko sinulla mielessä jotain kysyttävää tai muita asioita, joista haluat keskustella?

Ryhmän kokoontumiskerrat

Ryhmä kokoontuu 6–7 kertaa, näistä 5–6 on iltakokoontumisia, jotka kestävät 2 tuntia, ja yksi on kokonaisen päivän mittainen viikonloppukokoontuminen. Vanhempien prosessin käynnissä pysymisen kannalta on suositeltavaa, että ryhmä kokoontuu viikon välein.

Lisäksi on hyvä miettiä 1–2 jälkitapaamista jonkin ajan päästä varsinaisen ryhmäprosessin päättymisestä.

Kokoontumisten teemat

1. Orientoituminen, tutustuminen	päätetään iltakokoontumisen/ ryhmäistunnon ajankohta
2. Kriisin vaiheet, kriisi elämässä	iltakokoontuminen
3. Läheissuhteen uraprosessi (suhdeuraprosessi), toipumisen vaiheet	iltakokoontuminen
4. Vanhemmuudenkaaren työstäminen	koko päivä
5. Suru ja menetys, vanhemman kielletyt tunteet	iltakokoontuminen
6. Stressi, vanhemman omat voimavarat ja jaksaminen, itsestä huolehtiminen, mahdollinen vertaisvierailija (ns. veteraani, vanhempi, joka pitkään elänyt näiden haasteiden kanssa ja työstänyt asiaa elämässään)	iltakokoontuminen
7. Katse tulevaisuuteen, oman prosessin arviointia ryhmän aikana, jälkitapaamisen sopiminen, palaute	iltakokoontuminen

Suosittelava maksimikoko ryhmälle on 8 henkilöä (minimi 4 hlöä) ja aikaa yhteen iltakokoontumiseen varataan noin 2 tuntia. Ohjaajien on hyvä varata lisäksi aikaa kahdenkeskiseen purkuun jokaisen kokoontumisen päätteeksi. Samalla on mahdollisuus suunnitella seuraavaa kokoontumista.

Pieni yksinkertainen kahvi- ja teeetki suolapalan kera jokaisen iltakokoontumisen aluksi on suositeltavaa. Se vapauttaa tunnelmaa etenkin ensimmäisillä kerroilla. Jotkut vanhemmat saattavat tulla töistä suoraan ryhmään, joten tarjoilu on senkin vuoksi perusteltua.

Tapaamisia voi olla enemmänkin, jos käsiteltäviä teemoja tulee esille, vanhemmat niitä toivovat ja se sopii ohjaajille. Ryhmän tapaamisissa on tärkeää ylläpitää myönteistä ajattelua koko ryhmäprosessin ajan. Ensimmäisessä tapaamisessa on tärkeää, että ryhmäläiset kiinnittyvät ryhmään ja luottamus toisiin ryhmäläisiin ja ohjaajiin syntyy.

Ohjaaja voi vaikuttaa omalla toiminnallaan ja käytännön järjestelyillä siihen, millaiseksi ryhmän ilmapiiri alussa muodostuu ja miten hyvin ryhmäläisille syntyy keskinäinen luottamus ja me-henki. Rauhallinen ja viihtyisä kokoontumispaikka, keskittynyt ja ystävällinen vastaanotto sekä hyvä tarjontu luovat heti alkuun hyvän pohjan ryhmän ilmapiirille.



Varaa nenäliinoja jokaiseen kokoontumiseen.

Ryhmäkokoontumisten kulku

Ryhmä muodostuu vanhemmista, jotka tarvitsevat tukea lapsensa päihteenkäytön käsittelyyn ja omaan jaksamiseensa.

1. Aloitus ja kuulumiskierros: Kuulumiskierroksella vanhemmat puhuvat usein siitä, miten lapsi voi, mitä hän on tehnyt tai jättänyt tekemättä. Tarkoitus on keskittyä kuitenkin enemmän siihen, miten vanhemmat itse voivat. Totta kai lapsen elämä kulkee vanhemman mukana, mutta keskittyminen vanhemman omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin on kuitenkin vanhempien vertaisryhmässä tärkeää.
2. Työskentely: Tiedollinen osio, toiminnallinen tai muu harjoitus.
3. Tunnelmakierros: Jokin toiminnallinen harjoitus, esim. rentoutus.
4. Lopetus: Seuraavasta kerrasta muistuttaminen ja haluttaessa hartaus.

Yhteiset toimintaperiaatteet

Ryhmäprosessin alussa ensimmäisessä tapaamisessa sovitaan ryhmän yhteisistä toimintaperiaatteista eli niin sanotuista pelisäännöistä. Yleisin ryhmäläisiä askarruttavista periaatteista on vaitiolovelvollisuus ja siitä sopiminen. Ryhmäläisten on luotettava siihen, ettei heidän asioitaan puhuta ryhmän ulkopuolella. Luottamuksellisuus on tärkeää.

Esimerkkejä toimintaperiaatteista tai pelisäännöistä, joista ryhmäprosessin alussa voidaan sopia:

- Vaitiolovelvollisuus tarkoittaa sitä, että ryhmässä kuuluista asioista ja ryhmäläisten nimiä ei kerrota ulkopuolisille.
- Jokaisella on vapaus puhua omista asioista sen verran kuin itse haluaa.
- Puheenvuoroja ei keskeytetä.
- Kännykät suljetaan tai asennetaan äänettömiksi.
- Aikatauluista pidetään kiinni.

- Mikäli on estynyt osallistumaan ryhmätapaamiseen, sovitaan kenelle esteellisyys ilmoitetaan. Yhteyshenkilö voi olla myös joku muu kuin ryhmänohjaaja. Tärkeää on kuitenkin, että poissaoloista tulee tieto ryhmätoiminnasta vastaavalle henkilölle.
- Pyritään tasapuolisuuteen ajatusten ja kokemusten jakamisen suhteen, niin että kaikilla on suurin piirtein yhtä paljon aikaa.

Joskus sensitiivisen ryhmän aloittaminen voi tuntua riskinotolta, koska pelätään jonkun ryhmäläisistä puhuvan kuulemastaan ja näkemästään ulkopuolisille. Oman hyvinvoinnin ja toipumisen mahdollisuuden vuoksi ryhmään osallistumista ei kannata jättää tämän pelon vuoksi.

Ryhmässä käytettävät menetelmät

Ryhmän toiminnassa on tärkeää kokemusten jakaminen ja keskustelut. Vanhemmuudenkaaren työstämisen apuna käytetään toiminnallisuutta (esim. kirjoittaminen, piirtäminen). Lisäksi voi käyttää erilaisia muita toiminnallisia harjoituksia, esimerkiksi tutustumisessa tai ryhmään orientoitumisessa. Tärkeää on, että harjoitukset tukevat vanhemmuuden käsittelyä ja ryhmäläisten voimaantumista.

Kuvakorttien tai pienten esineiden käyttö ryhmän alkaessa ja rentoutusharjoitukset ryhmän lopetuksessa saattavat olla toimivia. Instrumentaalinen taustamusiikki ryhmän alussa, lopussa tai tauoilla voi myös tuntua hyvältä ja luoda viihtyisää tunnelmaa.

Toiminnallisten harjoitusten käyttämisessä on hyvä kuunnella ryhmäläisten toiveita. Ketään ei saa pakottaa sen enempää puhumaan kuin teemmään mitään muutakaan.



Jos ryhmäläiset toivovat ja hyväksyvät rukouksen käyttämisen ryhmässä, sitä voidaan käyttää esimerkiksi silloin, kun ryhmäläinen on kertonut toisille oman Vanhemmuudenkaarensa ja tuonut esille asioita, joiden puolesta toivoo rukoustukea.

1. Ensimmäinen ryhmäkerta

Kesto 2 tuntia	Teema Orientoituminen
--------------------------	---------------------------------

Tavoite

Ensimmäisessä ryhmätapaamisessa orientoidutaan ryhmäprosessiin ja ryhmäläisiin tutustuminen. Ryhmänohjaajat esittäytyvät ja käydään läpi ryhmän tarkoitus, toimintaperiaatteet ja luodaan ja kirjataan yhdessä pelisäännöt.

Selvitetään kokoontumispäivät ja kokoontumisten teemat. Kokoontumispäivät, ohjaajien yhteystiedot sekä ryhmän toimintaperiaatteet kootaan paperille, joka jaetaan kaikille ryhmäläisille. Samaan paperiin voi liittää myös ryhmän tavoitteet (ks. s. 9 ja 11).

Työskentely

Ryhmä on prosessi, johon jokainen heittäytyy mukaan. On tärkeää, että ryhmän jäsenet sitoutuvat koko prosessin ajaksi. Prosessissa on monenlaisia vaiheita ja sen aikana tunnetaan monenlaisia tunteita. Keskeneräistä työtä ei kuitenkaan kannata arvioida. Vasta ryhmän päättyessä voidaan kunnolla nähdä ja arvioida, mitä tämä kaikki on antanut ryhmäläiselle.

Asioista puhuminen voi tuntua raskaalta ja väsyttävältä, pelottavaltakin, jos ei ole ollut aiemmin paikkaa, missä kertoa ääneen tästä osasta omaa elämää. Omaa jaksamista kannattaa tarkkailla, mutta kovin kevyesti ei kannata luovuttaa ja jättää ryhmää kesken. Prosessi on käynnissä silloinkin, kun ryhmä ei ole yhdessä koolla.

Jokainen päättää itse, mitä ja minkä verran haluaa puhua ja jakaa ajatuksiaan ja tunteitaan ryhmässä. Voi olla myös hiljaa, jos siltä tuntuu. Kuunteleminen on myös tärkeää. Ohjaajat huolehtivat siitä, että kaikilla on tilaa jakamiseen.



Ryhmässä ei tuomita eikä moralisoida, näin säilyy turvallinen ilmapiiri.

Ryhmä toimii suljetun ryhmän periaatteella. Kun ryhmä on alkanut, uusia jäseniä ei enää voi tulla mukaan. Ryhmän voi jättää kesken, jos ei halua tai jaksaa jatkaa mukana. Näin saadaan mahdollisimman pysyvä ja turvallinen ympäristö sille prosessille, jota itse kukin ryhmän aikana käy.

Vaitiolovelvollisuus

Jokainen ryhmän jäsen ryhmänjohtajat mukaan lukien sitoutuvat vaitiolovelvollisuuteen. Ryhmässä jaetuista asioista ei puhuta ryhmän kokoontumisen ulkopuolella eikä ryhmän jäsenten nimiä kerrota ulkopuolisille henkilöille. Puhelimet pidetään, jos suinkin mahdollista, äänettömällä kokoontumisten ajan.



**Jos joku pahoittaa mielensä,
puhutaan asia ryhmässä auki ennen
kotiinlähtöä.**

Ryhmäläisten tutustuminen voidaan tehdä kahvittelun, suolaisen, makean tai hedelmien tarjoilujen ohessa. Ohjaajat kertovat alussa ryhmän kulun eli mitä ensimmäisellä kerralla tapahtuu sekä ryhmän tavoitteista ja työskentelytavoista. Ryhmäläiset esittäytyvät ja kertovat, keitä he ovat ja mikä on heidän perheensä tilanteet (voi kertoa vain etunimen tai esittäytyä peitenimellä) ja siitä, mikä on tuonut heidät tähän ryhmään. On kuitenkin tärkeää, että ohjaaja tietää ryhmäläisten oikeat nimet ja puhelinnumerot. Jos koetaan tarpeelliseksi, voidaan kysyä vielä ryhmäläisen odotuksia ryhmäprosessin suhteen.

Ryhmän pelisäännöt

Seuraavaksi on hyvä sopia yhdessä ryhmän yhteisistä toimintaperiaatteista (ns. pelisäännöistä). Toimintaperiaatteet ovat perusta ryhmän toiminnalle ja ne luovat turvallisuutta sekä mahdollistavat henkilökohtaisten ja arkojen asioiden kertomisen. Yhteiset toimintaperiaatteet kirjataan ja jaetaan seuraavalla tapaamiskerralla ryhmäläisille. Jos ennakkohaastattelua ei ole ollut mahdollisuutta järjestää, on tärkeää, että periaatteiden muodostamiseen käytetään tarpeeksi aikaa yhdessä.

Lisäksi sovitaan käytännön järjestelyistä, kuten tapaamisten päivämääristä ja kellonajoista, jollei niistä ole sovittu jo ennen ryhmän alkamista. Ryhmä voi halutessaan kokoontua ryhmäprosessin päätyttyä ja pidemmän ajan kulluttua (esim. 3–6 kk) jälkitapaamiseen. Tästäkin mahdollisuudesta voidaan puhua jo alussa ja palata asiaan myöhemmässä vaiheessa uudestaan. Ryhmän kesto on pääsääntöisesti kaksi tuntia, poikkeuksen tekee neljäs tapaamiskerta, jolloin työskennellään vanhemmuudenkaaren laatimisen parissa. Silloin kokoontuminen on pidempi.

Vaihtoehtoisia harjoituksia ensimmäiseen tapaamiseen

Mukavien muistojen palauttaminen

1. Palauta mieleesi jokin mukava muisto vanhempana olostasi tai kokemus yhteisestä hetkestä päihteitä käyttävän lapsensa kanssa. Millainen se oli? Missä olitte? Mitä teitte? Mikä teki muistosta myönteisen? Miten itse toimit? Mitä lapsesi teki? Millaisia tunteita muistoon liittyy?
2. Palauta mieleesi, millainen lapsesi oli aivan pienenä. Mistä asioista hänen ominaisuuksissaan, luonteessaan, käyttäytymisessään tai ulkonäössään silloin pidit ja mitä arvostit? Millaisia tunteita sinussa herää, kun muistelet noita asioita?

Ensimmäisen tapaamiskerran päätteeksi sopii hyvin harjoitus, jonka avulla vanhemmille jää päällimmäiseksi hyvä mieli. Jos lapsen päihteiden käyttö on aiheuttanut ongelmia paljon ja pitkään, vanhemman voi olla aluksi vaikea muistaa positiivista yhteistä kokemusta tai positiivisia asioita lapsestaan. Myönteisten asioiden esille nostaminen on kuitenkin tärkeää. Se hoitaa vanhempaa ja avaa vanhemman mielessä tilaa nähdä asioita laajemmin kuin vain ongelmien sävyttäminä. Lapsihan on se sama lapsi, joka hän oli silloin, kun hänellä ei vielä ollut ongelmaa päihteiden käytöstä. Vanhemmat saavat toistensa kokemuksista tukea ja voimaa. Vanhemmuudenkaari-ryhmissä tämä harjoitus on toiminut erittäin hyvin, vaikka vanhemmat eivät heti muistaneetkaan mitään positiivista lapsestaan.

Vertaisryhmässä vanhemmilla on mahdollisuus tarkastella, miten toiset vanhemmat ovat toimineet vastaavissa tilanteissa ja miten toimia oman nuoren tai aikuisen lapsen kanssa vaikeissa tilanteissa.

Vanhemman oman prosessin arviointia ryhmän aikana

1. Ensimmäisessä ryhmäkokouksessa vanhemmat valitsevat kuvakortin tai tunnekortin, joka kuvaa heidän oloaan päihderiippuvaisen lapsen vanhempana ryhmän alkaessa
2. Keskustelun ja jakamisen jälkeen jokaisen kortti laitetaan nimellä talteen tai koodataan niin, että kortit voidaan löytää myöhemmin uudestaan.
3. Viimeisellä kerralla vanhemmat valitsevat kuvakortin tai tunnekortin, joka kuvaa heidän oloaan päihderiippuvaisen lapsen vanhempana ryhmän päättyessä.
4. Keskustelun ja jakamisen jälkeen otetaan esille ensimmäisessä kokouksessa valitut kortit ja katsotaan, miten prosessi on edennyt: onko muutosta ja millaista muutos on ollut.

Lopetus

- Millä mielellä ryhmäläinen on ensimmäisen kerran jälkeen?
- Kuunnellaan musiikkia (esim. Petri Laaksonen – Saavu Valo -levyltä no 12 ”Silloin kun en itse jaksa”).



Rukoillaan yhteen ääneen Herran siunaus.

2. Toinen ryhmäkerta

Kesto 2 tuntia	Teema Kriisin vaiheet ja kriisi elämässä
--------------------------	--

Tavoite

Vanhempien oman toipumisen käynnistyminen ja tiedostamisen siitä missä oman kriisinsä kanssa he ovat.

Teoria

Kriisi elämässä yleisesti sekä kriisin vaiheet

Kriisissä ihminen loukkaantuu henkisesti mutta usein sen aikana ihminen kasvaa henkisesti, sillä niiden myötä opitaan jotain uutta. Kriisit saatavat laukaista myös lukkiutuneita tunteita tai ihmissuhteita.

Lapsen päihteiden haitallinen käyttö on koko perheen kriisi ja kriisissä perhettä kohtaa voimakas muutos. Perheen ”kriisikaaren” sisällä on jokaisen perheenjäsenen henkilökohtainen ”kriisikaari” prosesseineen. Mitä isompi perhe, sitä isompi ”soppa”. Perheenjäsenet voivat kulkea prosessien vaiheissa hyvin eriaikaisesti. Tilanne vaatii keskinäistä ymmärrystä, hyväksyntää, avoimuutta ja kärsivällisyyttä. Perheen kriisi vaikuttaa myös tavalla tai toisella lähipiiriin ja työtovereihin.

Jokainen kriisi on yksilöllinen, mutta sen kulussa on erotettavissa neljä vaihetta, jotka voivat esiintyä myös yhtäaikaisesti, sokkivaihe, reaktiovaihe, työstämis- ja käsittelyvaihe sekä uudelleen suuntautumisenvaihe. (Ks. lisää kriisistä s. 50–54.)

Materiaali

Kuulumisille voidaan käyttää erilaisia kuvakortteja (esimerkiksi lehdestä leikattuja kuvia), yksi kuva lapsen kuulumisille ja yksi kuva omille kuulumisille (myös ryhmänohjaajat ottavat yhden kortin omille kuulumisilleen). Pikkuesineet sopivat myös tähän kohtaan. Pikkuesineet voivat olla mitä tahansa erilaisia esineitä, ehjiä tai rikkiäisiä. Ryhmäläisille voi laatia tiiviit muistiinpanot aiheesta etukäteen ja antaa ne heille ennen alustusta.

Työskentely

Jokaisessa ryhmäkokouksen alussa on kuulumiskierros, jolle annetaan aikaa reilusti.

Alustuksen jälkeen keskustellaan, miltä kriisiteoria kuulostaa omaan elämään peilaten ja missä kukin on menossa tällä hetkellä.

Vanhemman elämä ja kuulumiset kietoutuvat yleensä hyvin vahvasti päihkeitä käyttävän lapsen elämän ympärille. Kuulumisten erottamisille ja vanhemman omia kuulumisia kysymällä voidaan pehmeästi herätellä vanhempaa siihen, että hänellä on omakin elämä ja oikeus siihen, hänenkin voinnillaan on merkitystä, toki sekin on tärkeää, että vanhemmat saavat jakaa myös lastaan koskevia asioita ja kuulumisia.



Tässä ryhmässä ollaan ensisijaisesti kiinnostuneita vanhemman voinnista.

Harjoitukset

Kotitehtävä 1: Mukavaa itselle

Mitä hyvää ja mukavaa teet itsellesi tulevan viikon kuluessa / muutaman päivän sisällä tästä hetkestä eteenpäin? Myös ryhmän ohjaajat osallistuvat kotitehtävään.

Hetki miettimisaikaa ja sitten käydään kierros, jonka aikana jokainen kertoo, mitä mukava tekeminen on ja miten ja milloin sen toteuttaa.



Mikä on ensimmäinen askel mukavan tekemisen toteuttamiseksi?

Jokainen sitoutuu toteuttamaan suunnitelmat. Toteutuksiin palataan seuraavalla kerralla kuulumiskierroksen yhteydessä. Jokainen kertoo, miten meni ja miltä harjoitus oli tuntunut.

Kannustetaan heitä, jotka mahdollisesti unohtivat tai muusta syystä eivät toteuttaneet suunnitelmaansa. Idean pitää olla helposti toteutettavissa ja mahdollinen muutaman päivän sisällä.

Kotitehtävä 2: Suhdeuraprosessi

Ryhmäläisille jaetaan suhdeuraprosessia käsittelevä teksti kotona silmäiltäväksi ja lueskeltavaksi seuraavaan kertaan valmistautumista varten.

Tästä kotitehtävästi kenenkään ei pidä ottaa stressiä tai murhetta, vaan lueskella ja pureskella sisältöä omien voimavarojen mukaan. Jotain uutta voi löytyä itseymmärryksen tueksi tästäkin. (Holma 2011, 6–7, 40–45.)

Lopetus

Kuunnellaan musiikkia (esim. Tulus – Sinua en unohda -levyltä no 3 ”Maan korvessa kulkevi lapsosen tie”).



Rukoillaan yhdessä Herran siunaus.

3. Kolmas ryhmäkerta

Kesto 2 tuntia	Valittavana on kaksi eri teemaa: 1. toipuminen ja sen vaiheet sekä erillinen materiaali päihdeongelman käsitteleminen perheessä (kuusi keinoa) tai 2. läheissuhteen uraprosessi (suhdeuraprosessi).
--------------------------	--

Tavoite

Vanhempi tunnistaa omat tunteensa ja hänen identiteettinsä vahvistuu.

Teoria

Toipuminen ja sen vaiheet, läheisten selviytymis- ja muutoskeinot

Toipuminen edellyttää tahtoa lähteä toipumisen tielle. Päätös muutoksesta ei vielä johda mihinkään. Muutoksen eteen joutuu tekemään työtä.

Toipuminen on

1. tunteiden käsittelyä: vanhempi kykenee ja uskaltaa ilmaista vallitsevia tunnetilojaan avoimesti
2. identiteetin selkiytymistä: vanhempi ymmärtää, etteivät kaikki asiat ole hänestä riippuvaisia ja että on asioita, joihin ei aina voi vaikuttaa
3. avoimuutta ja tasapainoa: vaikeasta asiasta voidaan keskustella rohkeasti välittämättä siitä, mitä toiset ajattelevat.

Toipumisen vaiheet on sovellettu läheisriippuvuudesta toipumisen prosessin pohjalta vanhemman toipumisprosessiin. Pääteitä käyttävän lapsen vanhemman toipuminen voidaan jaotella harkinta-, valmistautumis-, toipumis- ja ylläpitovaiheisiin. Nämä vaiheet sisältyvät myös kriisiprosessin vaiheisiin, lähinnä työstämis- ja käsittely- ja uudelleen suuntautumisen vaiheisiin.

Alkujärjestyksen jälkeen vanhemman mieleen saattaa nousta kysymys ”miten tästä voi selviytyä”. Tuolloin vanhempi ja hänen ympärillään olevat ihmiset voivat tunnistaa toipumisen eri vaihteita.

1. **Esiharkintavaiheessa** ulkopuoliset tunnistavat ongelman, vaikka vanhempi ei välttämättä sitä itse näe. Vanhempi voi salata asian pitkäänkin.
2. **Harkintavaiheessa** vanhempi huomaa itsekin muutoksen tarpeen tilanteessaan, mutta ei vielä ole valmis muutokseen.
3. **Valmistautumisvaiheessa** vanhempi tunnistaa ongelman ja vastuu itsestä ja omasta toipumisesta herää, mutta hän ei vielä tiedä, mitä sialle olisi tehtävä.
4. **Toipumisvaiheessa** vanhempi on jo laatinut tavoitteensa ja alkaa kokeilla uusia käyttäytymismalleja. Tässä vaiheessa kaikkein vaikeinta on muutosta koskevan päätöksen tekeminen. Toipumisessa vastuun ottaminen itsestä, omista tunteista ja omasta hyvinvoinnista on sisäistynyt.

5. Ajan mittaan vanhempi etenee **ylläpitovaiheeseen**, jossa uudet toimintamallit tulevat tavoiksi. Vanhempi kuitenkin tiedostaa, että uusissa, arvaamattomissa tilanteissa on vaarana palata vanhoihin käyttäytymismalleihin. Ylläpitovaiheessa korostuu anteeksiantaminen, irrottautuminen ja asioiden hyväksyminen

Kun vanhempi on hieman työstänyt alkujärkytyksen aiheuttamaan tunteiden myrskyä, usko tilanteesta selviytymiseen vahvistuu. Vanhempi tiedostaa, että uusissa, arvaamattomissa tilanteissa on vaarana palata vanhoihin käyttäytymismalleihin. Ylläpitovaiheessa saattaa tulla esille anteeksi antaminen, irrottautuminen ja asioiden hyväksyminen. (Saari ym. 2009, Holma 2011, Ketonen & Salo 2012, Kivinen ym. 2012.) (Ks. kriisiteoria s. 50–54.)

Alustuksen jälkeen keskustellaan teemasta 1:

- Miltä toipumisen vaiheet kuulostavat, kun niitä peilaa omaan elämään?
- Missä vaiheessa kukin on menossa tällä hetkellä?

Läheissuhteen uraprosessi

Suhdeura, läheissuhteen uraprosessi tai läheissuhteen urakehitys tarkoittaa prosessia, jossa läheinen määrittelee uudelleen sitä sosiaalista suhdetta, joka sitoo hänet päihderiippuvaiseen henkilöön (Holmila 2003). Läheisen identiteetti muotoutuu myös tässä prosessissa. Suhdeuraproessin tutkimisesta voi olla hyötyä vanhemmille tai ryhmää ohjaaville. (Ks. kuvio 1)

Suhdeuraprosessi tarkoittaa läheissuhteen uraprosessia tai urakehitystä. Puhutaan urasta, koska eläminen käyttäjän läheisenä on usein pitkäkestoista, jopa elämänmittainen ”ura”. Se on prosessi, jonka läheisen päihteiden käyttö käynnistää ihmisessä, se on aikaa vievä, siitä muodostuu ”ura”, ”elämänura”.



Kuvio 1. Vanhemman suhdeuraproessin keskeiset taitekohdat (mukaillen Holma 2011).

Suhdeuraprosessissa eri vaiheet kulkevat monella tavalla käsikädessä kriisin vaiheiden kanssa, mutta näkökulma on toinen.

1. Reagointivaiheessa vanhempi kiinnittää huomiota lapsensa päihteidenkäyttöön. Mieleen saattaa palautua ensimmäinen mielikuva lisääntyneestä käytöstä.
2. Havahtumisen vaiheessa vanhempi alkaa nähdä päihteiden käytön ongelmallisena ja kun lapsen päihteidenkäyttöön on otettava jonkinlainen kanta

3. Työstämisvaiheessa vanhemman aktiivinen suhdeura ja selviytymiskeinojen etsiminen alkaa. Päihteitä käyttävä lapsi on keskiössä vanhemman ajatuksissa, tunteissa, keinoissa ja toiminnassa. Ratkaisuja ja keinoja yritetään hakea päihteidenkäyttäjälle
4. Luovuttaminen on prosessin käänteentekevin kohta. Vanhempi nostaa oman selviytymisensä keskeiseksi ja päihteitä käyttävä läheinen tai lapsi menettää pääosaroolinsa. Vanhempi ottaa itselleen pääosan ja nousee itse oman elämänsä näyttämölle. Tämä ei tarkoita päihteitä käyttävän läheisen hylkäämistä, vaikka etäisyyden ottoa tapahtuukin monesti tässä kohtaa. Elämä alkaa pikkuhiljaa järjestyä uudelleen. Päihteitä käyttävän lapsen vaikutus vanhempien jaksamiseen ja selviytymiseen vähenee. Vanhempi hakee ratkaisuja ja keinoja enenevässä määrin itselleen.

Lamaannuttavat tunteet muuttuvat voimavaraksi ja kannattelevat keinot muuttuvat rakentavasti läheisten selviytymistä (Holma 2011).



Eläminen päihderiippuvaisen läheisenä on prosessissa elämistä.

Suhdeuran aikana läheinen määrittelee uudelleen suhdettaan päihteitä käyttävään läheiseen. Suhde läheisen kanssa voi muuttua paljon alkuperäisestä. Suhdeura ja sen vaiheet näkyvät rooleissa ja niiden muutoksissa. Kun joku perheessä käyttää päihteitä, muut muodostavat roolinsa ja olemisensa suhteessa käyttäjään.

Perinteiset roolit eivät aina toteudu (aikuinen lapsi ei olekaan itsenäinen oman elämänsä asiat hallitseva, vaan tuottaa edelleen huolta vanhemmilleen ja tukeutuu näihin). Voidaan puhua myös läheissuhteen uudelleen arvioimisesta, kun läheinen määrittelee perheenjäsenen päihdeongelmaa itselleen ja miettii, miten hän sen kanssa toimii. Urat ovat erilaisia rooleista ja läheissuhteen muodosta riippuen (vrt. käyttäjä-puoliso vs. käyttäjä-lapsi).

Materiaali

Ryhmäläisillä on edellisellä kerralla jaettu teksti läheisen suhdeurateemasta. Lisäksi ennen alustuksia heille jaetaan helpot muistiinpanot aiheista.

Vieraampi aihe (suhdeura) ja tieteellisempi ilmaisu voi tuntua hankalalta sisäistää. On hyödyksi, jos ryhmäläiset ovat aihetta silmäilleet etukäteen. Ohjaajat silti alustavat kansantajuisesti teeman kokoontumisessa.

Materiaalista voi käydä nopeasti läpi ydinasian (mitä tarkoittaa suhdeuraprosessi) ja antaa monisteet mukaan kotona luettavaksi. Tällöin keskustelulle aiheesta voi varata aikaa hetki heti seuraavan kokoontumisen alussa.

(Ks. Kuusi keinoa käsitellä perheessä päihdehaittoja koskevia kysymyksiä s. 58.)

Työskentely

Kuulumiset ja tunnelmat kerrotaan esimerkiksi kahden korttiharjoitusten avulla. Tässä käytetään tunnesäätilakortteja, mutta erilaisia tunnetta, olotilaa ja vointia kuvaavia kuvia voi leikata vaikka lehdistä tai vuosikalentereista. Tunnesäätiloja kuvaavat aurinko, puolipilvinen, sade ja ukkonen. (Ks. s. 45.)

Ryhmäläisille valmistetaan muistiinpanot käsiteltävistä aiheista, jotka annetaan heille ennen alustusta. Alustuksen ja keskustelun voi jakaa niin, että ensin käydään läpi, toipuminen ja/tai suhdeurasteema ja keskustellaan siitä.

Harjoitukset

Nämä harjoitukset käydään läpi ennen uuden teeman alustuksia.

Tunnesääkortin valinta 1

Mikä säätila kuvaa sinua ja oloasi nyt parhaiten? Miksi?

Myös ryhmänohjaajat valitsevat kortin omalle ololleen.

Tunnesääkortin valinta 2

Millä tunnesääkortilla kuvaat suhdettasi lapseesi tällä hetkellä?

Keskustelua ja kokemuksien jakamista kotitehtävästä

Mitä hyvää, mukavaa ryhmän jäsenet ovat tehneet itselleen?

Lopetus

Kuunnellaan musiikkia (esim. levy Toivon lauluja no 11 ”Meillä on toivo”).



**Rukoillaan yhdessä Herran
siunaus.**

4. Neljäs ryhmäkerta

Kesto Koko päivä	Teema Oman vanhemmuudenkaaren työstäminen
----------------------------	---

Tavoite

Vanhemmat tunnistavat vanhemmuutensa kasvamisen kaaret.

Teoria

Ryhmäläisten kuulumiset voidaan käydä läpi ennen varsinaisen työskentelyn alkamista. Tämä kokoontuminen tarvitsee aikaa kokonaisen päivän verran ja siksi se järjestetään viikonloppuna tai arkipäivänä (esim. klo 9–17). Päivään on hyvä sisältyä lounas ja päiväkahvi ryhmän järjestäjätahon tarjoamana. Jos aloitetaan kovin aikaisin aamulla, myös aamukahvi pienellä suolapalalla voi olla paikallaan.

Ryhmänohjaaja on etukäteen tutustunut tilaan, johon hän vie ryhmäläiset. Esimerkiksi seurakunnan leirikeskus soveltuu tämän kokoontumisen järjestämispaikaksi. Ruokailu on tällöin helppo järjestää. Kokoontumistilan pitää olla riittävän iso (esim. rippikoulun luokkatila) ja jokaiselle ryhmäläiselle pitää olla oma pöytä ja tuoli työskentelyä varten. Tilaa voi halutessaan sisustaa kodinomaiseksi ja kauniiksi. Kynttilät luovat rauhallista tunnelmaa.

Työskentely on sen tyyppistä, että on hyvä, jos ryhmäläiset saavat halutessaan vetäytyä pöytänsä ja tuolinsa kanssa etäämmälle toisista.



Työrauha ja yksityisyys on tärkeää.

Etukäteen varmistetaan mahdolliset erityisruokavaliot. Jos tiedetään, että kokoontumistila on vetoinen, kehoitetaan varaamaan riittävästi lämmintä päälle ja villasukat jalkaan. Muutenkin pukeutuminen kannattaa olla kotoisan rentoa. Se auttaa työskentelyyn heittäytymisessä ja keskittymisessä.

Materiaalit

Ohjaajat varaavat tuoremehua (ja vesikannun) sekä mukeja jollekin sivupöydälle. Työskentelyn taustalle voi varata levollista instrumentaalimusiikkia. Musiikissa ei saa olla sanoja.

Itse työskentelyyn tarvitaan riittävästi valkoista isoa paperia (A3-arkkeja tai vaihtoehtoisesti paperirulla + sakset), teippiä sekä erilaisia kyniä, myös värikyniä (puuvärit, piirustustussit).

Tämä päivä sisältää paljon henkilökohtaista jakamista. Siksi on tärkeää, että iltakokoukset on ehtinyt olla muutamia. Ryhmä on tullut tutuksi ja turvallisesti paikaksi jakaa elämää ja puhua omista ajatuksistaan, tunteistaan ja kokemuksistaan. Koska päivän aikana jaetaan paljon henkilökohtaista ja arkaa asiaa, muistutetaan päivän alussa ehdottomasta luottamuksellisuudesta ja vaitiolovelvollisuudesta. Myös ohjaajat tekevät oman vanhemmuudenkaarensa ja jakavat sitä lyhyesti ja esimerkinomaisesti.

Ryhmäläiset saavat omat ohjeet paperilla. Jaetaan paperia ja kyniä ryhmäläisille työskentelyä varten.

Työskentely ja päivän aikataulu

Päivän pituuteen vaikuttaa ryhmäläisten lukumäärä, koska jokaisen tuotos puretaan. Työskentelyaikaa on hyvä olla aamupäivässä vähintään kaksi tuntia, kolmekaan ei ole liikaa.

Työskentely on luontevaa päättää lounaaseen, jonka jälkeen siirrytään purkuvaiheeseen. Ohjaajien ryhmäläisiä lyhyemmille esimerkinomaisille kaaren puruille varataan aika (15–20 min/hlö riittää) ennen lounaalle lähtöä. Tällöin ryhmäläiset ehtivät hieman ajatuksin valmistautua edessä olevaan lounaan aikana.

Esimerkki päivän kulusta (5 ryhmäläistä)

- 9.00 Saapuminen, alkuinfo ja mahdollinen aamukahvi
- 9.30 Työskentelyaika omaa kaarta miettien ja paperille työstäen (2 tuntia)
- 11.30 Ohjaajat kertovat lyhyesti omista kaaristaan
- 12.00 *Lounas*
- 12.45 Kaarien purku ja esittely alkaa:
- 12.45–13.15 ensimmäinen ryhmäläinen (+ 5 min tauko)
- 13.20–13.50 toinen ryhmäläinen
- 14.00 *Kahvi*
- 14.30 Kaarien purku ja esittely jatkuu:
- 14.30–15.00 kolmas ryhmäläinen (+ 5 min tauko)
- 15.05–15.35 neljäs ryhmäläinen (+ 5 min tauko)
- 15.40–16.10 viides ryhmäläinen (+ 5 min tauko)
- 16.30 Yhteinen lopetus
- 16.45 *Kotimatalle*

Jokaisen purun jälkeen pidetään 5 min tauko, jolloin on aikaa käydä ulkona happea ottamassa tai vessassa tai muuten vain jaloitella ja ravistella itseään intensiivisen hetken jälkeen.

Lopussa oleva väljyys (20 min) on hyvä puskuri, jos jonkun puheenvuoro venähtää.



Tässä aikataulussa on ajatuksena, että viimeistään klo 17 lopetetaan.

Jos ryhmäläisiä on enemmän, voi iltapäivän kahvia siirtää, jolloin kahvin ja lounaan väliin mahtuu useampi purku.

Jos ryhmässä on kahdeksan henkilöä, voi olla tarpeen miettiä päivällisen lisäämistä päiväohjelmaan ja viimeisten purkujen tekemistä vasta päivällisen jälkeen tai tukevamman suolaisen syötävän lisäämistä myöhemmälle iltapäivään siirrettyyn kahvihetkeen. Koska aika on rajallinen, jonkun kaaren tekeminen voi jäädä kesken. Työskentelyn jatkamista kotona on hyvä rohkaista. Paperia voi tarvittaessa ottaa mukaan.

Aloitus

Ohjaaja käy läpi päivän kulun ja aikataulun. Muistutetaan luottamuksellisuudesta, vaitiolovelvollisuudesta, toinen toisen kunnioittamisesta sekä puhelinten kiinni pitämisestä.



Kerrotaan mahdollisuudesta esirukoukseen ja siunaukseen oman vuoron päätteeksi.

Käydään läpi ohjeistusta kaarityöskentelyyn. Kerrataan vielä, mihin asti on aikaa työskennellä.

Ohjeistus Vanhemmuudenkaaren työskentelyyn

Vanhemmuudenkaarien tekemisen ohjeistaminen ja varsinainen laatiminen vievät aikaa noin 1,5–2 tuntia. Ryhmänohjaaja on työstämisen ajan läsnä ja saatavilla sekä tarvittaessa luotsaa ja vastaa ryhmäläisten kysymyksiin.

Vanhemmuutta tarkastellaan elämänkulun tapahtumien, omien lapsena ja nuorena omilta vanhemmilta tai muilta aikuisilta saatujen vanhemmuus- ja huolenpitokokemusten sekä muilta ihmisiltä saatujen sanallisten ja sanattomien palautteiden avulla. Omien lasten sanalliset ja sanattomat viestit ja palautteet ovat myös tärkeitä. Kukin tarkastelee omaa vanhemmaksi kasvamisen prosessiaan omassa mielessään siten kuin kokee itselleen hyödylliseksi. Asian hahmottamista auttaa, kun laittaa pääkohtia näkyville esimerkiksi piirustuslehtiön arkeille tai fläppipaperille kuvin, symbolein, sanoin ja värein. Vanhemmuudenkaaren työstäminen ei vaadi erityisiä piirustus- eikä erityistaitoja.

Kysymyksiä oman vanhemmuuden työstämisen avuksi

- Mitkä asiat ja ihmiset (vanhemmat, isovanhemmat, sisarukset, kaverit, muut ihmiset) omassa lapsuudessasi, nuoruudessasi ja myöhemmin ovat tukeneet ja vaikuttaneet myönteisellä tavalla vanhemmuuteesi?
- Mitkä asiat ja ihmiset ovat vastaavasti vaikuttaneet haitallisesti noissa vaiheissa? Miten?
- Millaisia kokemuksia oli vanhemmuuden alkuvaiheessa, kun lapsi syntyi ja oli pieni? Miten elämä lähti sujumaan lapsen/lasten kanssa? Millaisista lähtökohdista vanhemmiksi tuleminen on tapahtunut?
- Millaisia huolia, vastoinkäymisiä tai toisaalta onnistumisen kokemuksia on ollut?
- Onko perheessäsi tai lapsellasi vakavia sairauksia tai vammaa, jotka ovat raskauttaneet elämääne? Onko ollut muita kriisejä? Millainen on nykytilanne?
- Miten oma vanhemmuuteen kasvaminen on lapsen saamisen jälkeen edennyt? Mikä siinä on ollut hyvää ja mikä ikävää?
- Onko lapsen toinen vanhempi mukana lapsesi elämässä? Miten lapsen toinen vanhempi on vaikuttanut omaan ja lapsesi elämään? Millaista tukea olet saanut lapsen toiselta vanhemmalta? Mitä ongelmia on ilmennyt toisen vanhemman kautta?
- Millaisessa tilanteessa olet vanhempana tällä hetkellä? Mitkä ovat vahvuutesi vanhempana?
- Missä asioissa haluaisit kehittyä vanhempana? Mitä toivot tulevaisuudelta? Mitä haluaisit välittää lapsellesi nyt ja tulevaisuudessa, millaisen henkisen perinnön haluaisit jättää heille?

Pohdi myös omaa suhdettasi päihteitä käyttävään lapseesi ja lapsen suhdetta muihin läheisiin (sisaruksiin, isovanhempiin).

Laita keskeisimmät tapahtumat, kokemukset ja tunteet näkyville (piirrä, kirjoita tai väritä) paperille aikajärjestyksessä (voi käyttää myös muunlaisia menetelmiä) ja valmistaudu lopuksi kertomaan ja näyttämään oma vanhemmuudenkaaresi ryhmäläisille.



**Kerro vain ne asiat, jotka sinusta
tuntuu hyvältä kertoa.**

Kaikkea ei tarvitse kertoa. Ryhmänohjaajat kertovat ensin omista vanhemmuudenkaaristaan jotakin. Jokaisen vanhemmuudenkaaren kertomiselle varataan aikaa noin puoli tuntia.

Työskentelyaika

Työskentelyaika rauhoitetaan kaikelta keskustelulta. Hiljaisuudella taataan työrauha ja mahdollisuus hyvään ja syvään keskittymiseen ja ajatustyöhön. Jos oma työ valmistuu kovin ajoissa, voi lähteä ulos pienelle kävelylle, kunhan on tietoinen ajankulusta.

Oman kaaren esittely

Esittelyt voivat edetä vapaassa järjestyksessä sen mukaan, kuka milloinkin haluaa olla vuorossa. Muut kerääntyvät esittelyvuorossa olevan pöydän ympärille. Jokainen kertoo kaarestaan sen verran kuin haluaa ja kokee tarpeelliseksi itselleen. Ryhmäläiset ja ohjaajat kuuntelevat. Oleellista on henkilökohtainen prosessi ja asioiden äärelle pysähtyminen, ei se, mitä siitä saa paperille tai sanoiksi.

Lopuksi voi esittää kysymyksiä tai kommentteja ystävällisessä ja lempeässä hengessä esittelyvuorossa olevalle. Arvioinnille, arvostelulle, analysoinnille, moralisoinnille ja kritisoinnille ei kuitenkaan ole sijaa. Turvallinen, rakkaudellinen, luottamuksen ilmapiiri on äärimmäisen tärkeä.



**Ryhmäläisillä on mahdollisuus
siunaukseen oman esittelyvuoron
päätteeksi.**

Lopetus

Jaetaan vapaassa keskustelussa päällimmäisiä tuntemuksia päivästä ja työskentelystä. Ohjaajien korvat ovat herkkänä kuulostelemaan ryhmäläisten tunteja ja oloja ja tarvittaessa tarttuvat asioihin kommentein, rohkaisuin, näkökulmin.

Työskentely oman itsensä sekä menneen ja nykyisen elämän eri vaiheiden äärellä voi nostattaa hyvin monenlaisia tuntemuksia: huojennus, ilo, helpotus, ymmärrys, kiitollisuus, oivallus, vapautuminen huolestuminen, suru, pettymys, viha, suru, kipu, ahdistus, syyllisyys, pelko, häpeä...

Ohjaajat kokoavat päivän yhteen lyhyessä lopetuspuheenvuorossa ja kiittävät suuresta luottamuksesta, jota ryhmäläiset ovat osoittaneet jakamalla hyvin henkilökohtaisia tarinoita.

Päivä on ollut hyvin intensiivinen prosessi ja keskittynyttä työskentelyä oman itsen kanssa. On normaalia tuntea käyvänsä ikään kuin kierroksilla tällaisen päivän jälkeen. Voi myös olla, että kokee päinvastoin suurta väsymystä, jopa tyhjyyttä, jos on saanut oikein kokonaisvaltaisesti työstettyä asioita ulos itsestään. Ajatukset voivat pyöriä tämän päivän asioissa ja oman kaaren sisällössä usean päivän ajan. Asiat voivat tulla uniin. Tämä päivä on ollut myös osa isompaa prosessia, joka on vielä kesken, ikään kuin prosessi prosessin sisällä – ryhmä vielä jatkuu.

Tähdennetään sitä, että päivän aikana on kuultu monta tarinaa. Tärkein tarina ryhmäläiselle on kuitenkin hänen oma tarinansa. Muut tarinat saavat hiljalleen painua taustakohinaksi.



Asioiden ääneen kertomisella on oma painava merkityksensä asioiden näkyväksi tulemisessa elämässämme.

Ryhmäläiset ovat tulleet isolla tavalla näkyväksi heidän elämänsä ja itsensä kanssa. He ovat ikään kuin paljastaneet itsensä. Ehkä joku on kertonut jotain sellaista, mitä hän ei ole koskaan uskaltanut tai pystynyt sanomaan ääneen. Se, **miten** asia on kerrottu tai paperille laitettu, ei ole niin tärkeää. Tärkeää on se, että se on kerrottu.

Jos jollekulle nousee ahdistus ja tunne siitä, että on sanonut jotain liikaa, voidaan häntä rohkaista ja rauhoittaa vaitiolovelvollisuudesta muistuttamalla. Kaikki, mitä on puhuttu, jää siihen tilaan. Omaan itsesuojeluvaistoon voi myös rohkaista luottamaan. Yleensä ihminen ei puhu ”vahingossa” ääneen sellaista, minkä haluaa pitää omana tietonaan. Toki jollakin voi olla sielussaan haavoja, jotka aiheuttavat rajattomuutta, mutta lähtökohtaisesti voisi luottaa itsesuojeluvaiston toimimiseen.

Kun puhutaan ääneen asioista, joista ei ehkä ole koskaan puhuttu, voi nousta monenlaisia vaikeita tunteita, jotka saavat ajattelemaan, että on puhunut liikaa. Ehkä näiden asioiden kuitenkin piti tulla puhutuksi ja näkyviksi, ja henkilö voi päästä sen ansiosta omassa prosessissaan merkittäväällä tavalla eteenpäin.

Ahdistus ja syyllisyys voi nousta myös siitä, että kokee puhuneensa pahaa läheisistään. Jälleen voi rohkaista luottamuksellisuudesta ja vaitiolovelvollisuudesta muistuttamalla. Ryhmä ei myöskään ota moraalisesti kantaa kenenkään valintoihin ja ratkaisuihin. Kaikki olemme monella tavalla vajavaisia ja erehtyväisiä ihmisiä. Yritämme selvitä elämän erilaisissa vaiheissa parhaan taitomme ja kulloistenkin voimien mukaan. Ryhmäläinen on kertonut asioista niin kuin hän on ne kokenut. Siinä ei ole mitään pahaa. Hänen kokemuksellaan on oikeus tulla kuulluksi. Oman elämän vaiheiden äärellä on hyvä katsoa itseään armollisin silmin.

Vanhemmille voidaan antaa lopuksi myönteistä palautetta joko oman vanhemmuudenkaaren kertomisen päätteeksi tai koko ryhmäkerran lopussa. Voidaan käydä myös ryhmäkerran kokemusten tunnelma- ja palautekierros.

Jos ohjaajalla on säestys- ja laulutaitoa, voidaan myös laulaa yhdessä.

Musiikiksi sopii hyvin esimerkiksi Petri Laaksosen laulu ”Teit kaiken ajallansa” (levyltä Hiljaisuuden lauluja – Tule rauhan henki, no 1.)



Rukoillaan yhteen ääneen Herran siunaus.

5. Viides ryhmäkerta

Kesto 2 tuntia	Teema Vanhempien kielletyt tunteet sekä suru ja menetys.
--------------------------	--

Tavoite

Vanhemmat tunnistavat omat mahdolliset kielletyt tunteet ja surun sekä menetyksen tunteita.

Teoria

Alustukset illan teemoista. Ryhmäläisille työstetään muistiinpanot aiheista ja jaetaan heille ennen alustusta. Aloitetaan surusta.

Vanhempien kielletyt tunteet – ne saa sanoa ääneen

1. Mitä sinä olet menettänyt lapsesi päihteiden käytön takia?
2. Mistä sinä tunnet surua lapsesi päihteiden käytön takia?

Teemana vanhemmuuden kielletyt tunteet on henkilökohtaisuuden takia arka, mutta silti tarpeellinen osio. Aiheesta ei käydä keskustelua, ellei se viriä itsestään.

Ennen ajateltiin, että tunne ja järki ovat erillään toisistaan, jopa vihollisia keskenään. Modernin tunnetutkimuksen mukaan tunteet eivät terrorisoi järkeä, vaan jopa auttavat selkeyttämään päätä. Toisinaan tunne puhuttelee järkeä, toisinaan järki puhuttelee tunnetta – tätä voi itsessään tutkailla ja herätellä, tunteet ovat huono hyvä renki mutta huono isäntä. Tunteiden tukahduttaminen ja säätely ovat kaksi eri asiaa, samoin kun tunteiden märehtiminen ja käsittely.

Mitkään tunteet eivät itsessään ole vääriä tai vaaraksi. Sen sijaan ihminen voi kielteisiiä, vaikeita tunteita turruttaessaan toimia väärin tai vaarallisesti. Kutsummeko ei-toivottuja tunteita kielteisiksi, vai olisivatko ne sittenkin hankalia ja haastavia tunteita?



Vaikeasti käsiteltäviä tunteita ovat esimerkiksi pelko, suru, viha ja inho.

Vaikea tunne on yleensä normaali reaktio epänormaaliin tapahtumaan. Ongelmia tulee, jos ihmisellä ei ole jostain syystä lupaa tai tilaa tuntea sitä, mitä tavallisesti tunnetaan vastaavassa tilanteessa.

Tunteet vaativat tulla tunnistetuiksi, tunnustetuiksi sekä käsitellyiksi. Vaikeiden tunteiden tukahduttaminen voi johtaa ajan kanssa myös muiden tunteiden vaimentumiseen. Lapseen kohdistuvat ja lapsen toiminnasta tai olemuksesta nousevat kielteiset ja vaikeat tunteet saatetaan kokea herkästi kielletyiksi ja luonnottomiksi ja niitä halutaan peitellä ja vältellä. Seurauksena voi olla turhia itsesyytöksiä ja patoutuneita pelkoja.

Vanhemmuuteen sisältyy normaalitilanteessakin tunteita, ajatuksia ja käyttäytymistä, joiden pelätään ja ajatellaan olevan sopimattomia ja luvattomia ja joista on siksi vaikea puhua. Entä silloin, kun lapsen ongelmallinen päihteidenkäyttö haastaa vanhemmuutta?

Suru ja menetys

Ohjaaja alustaa surusta ja menetyksestä. Suru on oleellinen ja luonnollinen reaktio henkilökohtaiseen menetykseen. Menetys voi tapahtua muutenkin kuin kuoleman kautta. Kun paljastuu, että omalla lapsella on päihteidenkäytön kanssa ongelmia, voi tilanteeseen liittyä jossain vaiheessa menetyksen tunteita ja siitä aiheutuvaa surua.

Menetyksen tunteita voivat olla

- normaalielämän odotusten menetys
- muutos perheen sisäisissä rooleissa (esim. tarve jälleen ”olla vanhempänä” aikuiselle lapselle)
- muutos elämäntavassa (esim. sosiaalinen eristäytyminen, vaikeneminen leimautumisen pelon takia)
- itsetunnon menetys
- kokemus kyvyttömyydestä suojella lasta
- itsesyytökset ”minä huono epäonnistunut vanhempi”
- identiteetin menetys, koska päihteiden käyttö voi muuttaa lasta ja lapsen suhtautumista vanhempaan: mielenterveysongelmia, aggressiivisuutta, rahan kiristämistä, lapsi voi häipyä teille tietymättömille, tilanne voi vaatia reilua etäisyydenottoa ja radikaalia irrottautumista; miten ja millainen vanhempi olen tässä tilanteessa, joka on jotain aivan muuta kuin omien odotusten ja haaveiden mukaista.

Vanhemmat voivat myös surra sitä, ettei lapsi kykene elämään niin sanottua normaalia elämää pitkäaikaisen päihteidenkäytön vuoksi.

Surureaktiot, suremisen tapa ja surutyön kulku vaihtelevat ihmisestä riippuen. Tähän vaikuttaa

- menetyksen suuruus
- persoonallisuus
- maskuliininen suremisen muoto (tekemisen ja toimimisen kautta enimmäkseen)
- feminiininen suremisen muoto (asiaa puhuen ja kirjoittaen työstävä ote vahva)
- kulttuuritausta
- uskonnollinen vakaumus.

Surureaktioiden jaottelu

käyttäytymisreaktiot	– erilaiset toimintaa pursuavat reaktiot
psykologiset reaktiot	– tuskan ja ahdistuneisuuden tunne, ylivoimaisuuden tunne, viha ja tunneherkkyys
sosiaaliset reaktiot	– vetäytyminen, itkuisuus, aloitekyvyttömyys, säpsähdykset, muihin takertuminen, ”tyhjä syli”
fyysiset reaktiot	– ruokahaluhäiriöt, rintakipu, paineen tunne, nielemisvaikeudet, vilu, univaikeudet, ylivireys

Ryhmässä voidaan pohtia, miten surureaktiot vievät tai ovat vieneet elämää eteenpäin. Huomioitavaa on, että hyvin monenlaiset reaktiot ovat surussa normaaleja.

Yksilöllisestä reagoinnista huolimatta surutyössä voidaan nähdä tiettyjä yleisesti koettuja vaihteita, joita eri suruteorioissa on kuvattu:

- sokki, kieltäminen, viha, kaupankäynti, hyväksyminen
- sokki ja kieltämisvaihe, reaktio eli läpityöskentelyvaihe (sis. viha, epätoivo, syyttely, katkeruus, kaupankäynti, masennus, tyhjyydentunne, lamaannus)
- uudelleen suuntautumisen vaihe (hyväksyminen ja sopeutuminen).

Suru on kriisi ja kriisi voi usein olla myös jonkinlainen suru. Näissä vaiheissa seilataan joskus edestakaisin. Surulle ja surutyölle laaditut mitat, muodot, oletukset ja kaavat voivat tuntua arkiselle elämälle vierailta, mutta niitä vasten voi myös jäsentää omia kokemuksiaan ja saada voimaa ja luottamusta siihen, ettei kaaos ole pysyvä olotila, vaan kyse on prosessista.

Uudemmissa suruteorioissa surijan oma kokemus surusta nähdään tärkeänä. Suru on luopumista ja luopuminen sisältää hetki hetkeltä uuden elämän luomista – uudenlaisen elämäntodellisuuden synnyttämistä.



”Suru on aaltoliikettä. Sen tajuaminen, mitä on menettänyt, sen huomaaminen, mitä on jäljellä ja sen löytäminen, mikä on vielä mahdollista.”

Jos surutyö jostain syystä juuttuu paikalleen, elämä voi kaventua ja ihminen takertua kiinni synkkiin ajatuksiin ja jäädä ikään kuin elämään menneisyydessä. Surutyö voi estyä, jos elämäntilanne on sellainen, ettei surulle ole tilaa – jokin muu vie ajan ja voimat – surutyö jää odottamaan aikaansa.

Materiaali

Tarvitaan valkoista paperia ja kynä jokaiselle. Kun vaikeat tunteet kirjataan paperille tai ne sanotaan ääneen, ihminen ottaa ne ikään kuin kämmenelleen ja katsoo niitä suoraan silmiin. Näin on helpompi työstää itseään irti negatiivisesta kehästä.

Työskentely

Kokoontumisen aluksi jaetaan vanhempien omat ja lapsen kuulumiset. Keskustellaan Vanhemmuudenkaari-päivän nostattamista ajatuksista ja tunteista, miten ryhmäläiset kokivat työskentelyn ja koko päivän.

- Mitä päivästä on mahdollisesti noussut mielen päälle sitä seuranneina päivinä?
- Jäikö jokin asia painamaan mieltä, herättikö kysymyksiä tai tuliko mahdollisesti joitakin uusia oivalluksia?

Toiminnallinen harjoitus teemaan 1 ja 2

1. Kehotetaan ryhmäläisiä miettimään ja muistelemaan vaikeimpia ja raskaimpia tunteita, joita elämä päihderiippuvaisen lapsen rinnalla on tuonut mieleen.
2. Jokainen kirjoittaa vaikeita tunteitaan paperille. Niitä ei tarvitse kertoa ääneen, jos ei halua, mutta tähän on mahdollisuus ja tähän rohkaistaan (on kuitenkin tärkeää jokaisen kuunnella itseään ja kunnioittaa rajojaan). Vaikean tunteen terä saattaisi tylsentyä ääneen sanomisesta, hiljaisuudessa hautominen paisuttaa tunnetta kuin hiiva pullataikinaa.
3. Jos joku haluaa lukea ääneen, mitä on kirjoittanut, ryhmä on valmiina kuuntelemaan. Tässä kohtaa ei kuitenkaan kommentoida mitenkään – vain kuunnellaan.
4. Oman paperin kirjoittamisen ja mahdollisen ääneen lukemisen päätteeksi jokainen saa käydä polttamassa paperin takassa tai työntämässä sen paperisilppuriin tai repiä sen palasiksi roskikseen. Tällä eleellä on symbolinen merkitys:
 - Tunteet tulevat ja menevät.
 - Nämä tunteet ovat olleet ja ne saattavat joskus tulla uudestaan, mutta ne eivät saa määrittää minua vanhempana. Rakkaus lapseen on jotain enemmän ja jotain vahvempaa kuin tunteet.

Lopetus

Kuunnellaan musiikkia (esim. levy Toivon lauluja no 8 ”Kohtuutonta”).



Rukoillaan yhdessä Herran siunaus.

6. Kuudes ryhmäkerta

Kesto	Teema
2 tuntia	Vertaisvierailijan käynti ja stressi, vanhemman toimintamahdollisuudet, jaksaminen ja itsestä huolehtiminen

Mahdollisen vertaisvierailijan käynti sopii tähän kertaan. Hän kertoo oman tarinansa siitä, mikä on auttanut häntä jaksamaan. Vertaisvierailija (kokemusasiantuntija) on vanhempi, jonka elämässä lapsen päihteidenkäytön ongelma on ollut pitkään, ja hän on työstänyt kokemuksiaan ja on tasapainoinen suhteessa lapsen elämään. Olisi hyvä, jos vertaisvierailija olisi käynyt Vanhemmuudenkaaren tai jonkin vastaavan ryhmäprosessin. Ellei tällaista vanhempaa tunneta, jokin toinen asiansa kanssa sinut oleva vanhempikin saattaa sopia tähän tehtävään.

Tavoite

Vanhemman huolehtiminen omasta terveydestään vahvistuu.

Teoria

Jos vertaisvierailijaa ei ole, ohjaaja alustaa lyhyesti stressiteemasta. Käydään läpi stressin fysiologiaa ja stressin oireita. Ohjaajat voivat myös laatia pienen alustuksen fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja hengellisen hyvinvoinnin elementeistä ja niiden tukemisesta kriisiytyneessä elämäntilanteessa.

Keskustellaan yhdessä voimavaroista ja itsestä huolehtimisesta:

- Mikä antaa voimaa tässä raskaassa elämäntilanteessa?
- Miten voimaa antavien asioiden läsnäoloa arjessa voisi vahvistaa entisestään?

Keskustelun ja työskentelyn aihe tälle kerralle on myös, missä ryhmäläiset ovat olleet hyviä ja onnistuneet vanhempina. Keskittyminen voimavarapuheeseen, myönteinen palaute ja omien vahvuuksien ja onnistumisten pohtiminen kannustaa jaksamaan.

Miten selvittää menetyksestä? Miten jaksaa luopumisen ja surun tiellä?

Surutyötä voi siirtää ja välttää pakenemalla esimerkiksi työhön, kiireeseen, voimakkaisiin elämyksiin tai riippuvuuksiin. Suru on kuitenkin surtava, enemmän tai myöhemmin, sitä ei voi paeta loputtomasti. Surun ainoa hoito on sureminen, ja suremisen tavoitteena on menetyksen kohtaaminen ja siihen sopeutuminen.

Patenttiratkaisuja ei ole.

- Hae tukea ja apua itsellesi, ei ole häpeä tarvita apua.
- Anna itsellesi lupa tuntea kielteisiä tunteita, olla väsynyt ja tarvita apua. Omaisen osa on monesti rankempi ja raskaampi kuin sairastuneen, etenkin jos päihderiippuvaiselta puuttuu täysin sairaudentunto eli hän ei myönnä ongelmaa.

- Ole kärsivällinen, anna itsellesi aikaa, merkittäviin muutoksiin sopeutuminen ottaa aikansa. Huolehdi itsestäsi, suo itsellesi mukavia asioita, kuuntele omia tarpeitasi (ensin), syö terveellisesti, nuku riittävästi, ulkoile ja liiku riittävästi. Älä anna muiden kasata paineita päällesi odotuksillaan ja ohjeillaan.
- Kirjoittaminen voi olla apuväline tukahdutettujen tunteiden purkamiseksi ja asioiden mittasuhteiden hahmottamiseksi (ks. Hiltunen & Kluukeri 2017).
- Voimien mukaan hanki tietoa päihderiippuvuudesta sairautena ja tarvittaessa myös mielenterveysongelmista.

Taulukko 1. Esimerkkejä stressioireista.

KEHO	TUNTEET	KÄYTÖS
unettomuus	väsymys	masennus
lihasjännitys	huoli	informaation välttely
paleleminen	alakuloisuus	välinpitämättömyys
muistihäiriöt	välinpitämättömyys	touhukkuus, joka ei tuota valmista
iltaväsymys ”iltavirkullakin”	pettymys	pakeneminen
allergiat, niiden paheneminen	hermostuneisuus, pinna kireällä	sosiaalinen eristäytyminen
ihottumat	viha	ei uskalla sanoa mitä haluaa, tuntee
kuristava tunne kurkussa	masennus	poissaoleva
ahdistus	ärtyneisyys	aggressiivisuuden lisääntyminen esim. suuttuessa
hengenahdistus	turhautuneisuus	pelko kontrollin menettämisestä
syvään hengittämisen tarve	osaamattomuus	kontrollinen menettäminen
huokailu	pelko	halu nukkumiseen
keskittymiskyvyn puute	tekopirteys	pohjaton väsymys, flegmaattisuus
tavaroiden pudottelu	turtumus	syömättömyys
päänsärky	itkuherkkyys	herkuttelu
huimaus	suurpiirteisyys	vaikeus tehdä päätöksiä
sydämen tykytys	ahdistuneisuus	eristäytyminen
pahoinvointi, vatsavaivat	jännittyneisyys	
tihentynyt virtsaamistarve	aggressio	
hikoilu	levottomuus	
flunssakierre	uupumus	
selkävaivat	itsetuhoajatukset	

Stressin oireet ovat varoitusmerkkejä. Pitkään jatkuva stressitila on terveydellinen uhka. (Ks. Kuvio 2. Stressin fysiologiaa: Stressimekanismi.)

Voiko stressille tehdä jotakin?

Oksitosiini-hormoni laskee veren kortisolipitoisuutta ja sitä erittyy kosketuksesta. Turvalliset ihmissuhteet.

Liikunta laskee veren kortisolipitoisuutta ja nostaa serotoniinipitoisuutta. Pitkäkestoinen aerobinen liikunta on tässä tehokkaampi lääke kuin anaerobinen lihasten pumppaaminen.

Terveellinen ruoka nostaa veren serotoniinipitoisuutta.

Stressiä voi vähentää

- jakamalla huoliaan
- välttämällä liikaa asioiden vatvomista ja murehtimista
- ratkaisemalla selvitettävissä olevat ongelmat
- tunnistamalla ongelmat, joita ei voi ratkaista
- vaalimalla huumorin kukkaa arjen kaaoksen keskellä
- nostamalla sietokykyä ongelmien väistämättä aiheuttamaa stressiä kohtaan
- varmistamalla, ettei omaan elämään pesiydy ihmissuhteista eristäytymistä ja riippuvuutta
- pitämällä kiinni toivosta – huomina voi olla jo parempi päivä.

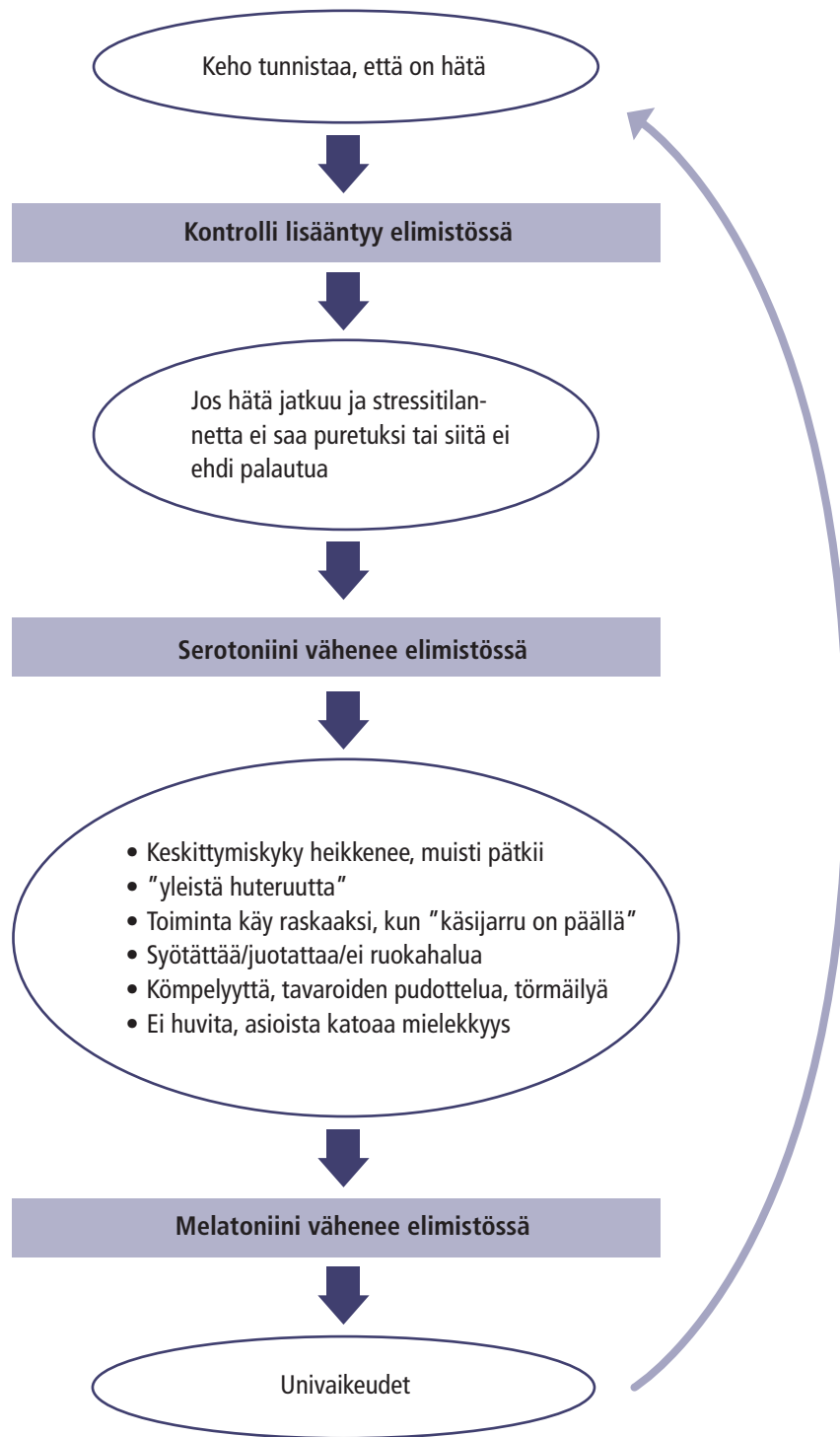
Aktiiviset selviytymistaidot ovat taitoja, joita käytämme tietoisesti ja joiden avulla hallitsemme elämäämme. Ne vähentävät suoraan stressin määrää elämässämme.

Näitä taitoja voivat olla esimerkiksi

- keskustelu, vuorovaikutus
- ajatteleva / olla ajattelematta
- toimeen tarttuminen, toimeliaisuus
- kyky jakaa ongelmia pienempiin osiin
- taito vastaanottaa apua
- taito purkaa tunteita.

Minä-tila selviytymistaitona ja -välineenä

- Aikaa itselle, tilaisuus rauhoittua.
- Psykologinen tila, jolloin ei ole velvollisuuksia ja jolloin arjen ongelmat, askareet tai tulevaisuuden suunnitelmat eivät koske sinua.
- Paikka, johon pääsee kaikkia ja kaikenlaisia virikkeitä pakoon.
- Tapa irrottautua huolesta ja stressistä.
- Ihmisen tulee sallia tilaa myös itselleen. Ainoa, joka voi luoda Minä-tilan, olet sinä itse. Minä-tila on lahja, jonka voit suoda itsellesi.



Kuvio 2. Stressin fysiologiaa: Stressimekanismi

Kun ihminen ei nuku, elimistö tulkitsee, että on hätä. Näin syntyy negatiivinen kierre. Tärkeää on saada katkaistuksi kierre rentoutumalla ja kuormitusta vähentämällä, syömällä monipuolista ravintoa, liikkumalla tarpeeksi ja tekemällä itselle mieluisia asioita.

Minä-tilan luomisen etuja

- Vähentää stressiä.
- Auttaa rajan vetämisessä ja ei-sanankäytössä suhteessa päihderiippuvaiseen lapseen.
- Auttaa saamaan etäisyyttä arjen tapahtumiin.
- Auttaa jaksamaan paremmin.
- Kun sinä voit paremmin, ympärillä olevat ihmisetkin alkavat voida paremmin.
- Onko Minä-tila mahdollinen päihderiippuvuutta sairastavan henkilön vanhemmille?
- Mikä voi olla esteenä oman Minä-tilan luomiselle?

Harjoitukset

Ryhmäkerran aluksi kuunnellaan vanhemman omat ja lapsen kuulumiset.

Mikäli vertaisvierailija osallistuu ryhmän tämän kertaiseen kokoontumiseen ja illan teemat jäävät käsittelemättä, sisällöt voi kokonaisuudessaan hyvin siirtää seitsemänteen kokoontumiseen. Tällöin seitsemännen kerran kokoontumisen teemat voi vastaavasti käsitellä vasta ensimmäisessä jälkitapaamisessa. Jälkitapaaminen on hyvä pitää 3–4 viikon päästä varsinaisen ryhmäprosessin päättymisestä.

Tehdään harjoitustehtävä omien stressin oireiden tunnistamisen äärellä. Kirjoitetaan paperille, millaisia stressin oireita vanhempi tuntee kehossa, tunnealueella ja käyttäytymisessä. Tehdään toinen harjoitustehtävä pohtien, mitkä asiat omassa elämässä tällä hetkellä eniten ylläpitävät stressitilaa.

Jaetaan keskustellen löytyneitä ja tunnistettuja stressioireita. Käydään läpi ja pohditaan keinoja stressin vähentämiseen (ks. taulukko 1 s. 37).

Jos vertaisvierailijaa ei ole ja kokoontumistila antaa mahdollisuuden, rentoutumisharjoituksen tekeminen sopii myös tähän kokoontumiseen.

Lopetus

Ryhmäkerta päätetään tunnelmakierrokseen, jonka jälkeen tai jota ennen voi olla jokin toiminnallinen, vahvistava ja kannustava harjoitus.

Kuunnellaan musiikkia (esim. Tulus: Sinua en unohda -levyltä no 12 ”Virsi 338”).



**Rukoillaan yhdessä Herran
siunaus.**

7. Seitsemäs ryhmäkerta

Kesto	Teema
2 tuntia	Katse tulevaisuuteen, oman prosessin arviointia ryhmän aikana. Jälkitapaamisesta sopiminen ja ryhmäläisten palauteen antaminen

Tavoite

Vanhempi havainnoi omaa toipumistaan.

Harjoitus

Vanhemmat arvioivat omaa prosessiaan ryhmän aikana kuvakorttityöskentelyn avulla

1. Millainen oli olosi ryhmän alkaessa -kortti
2. Millainen on olosi nyt ryhmän päättyessä -kortti

Käydään keskustellen ja kuunnellen läpi jokaisen ajatuksia ja prosessipohdintaa. Käännetään ajatuksissa katseet tulevaan, elämään ryhmän päätymisen jälkeen.

1. Miltä elämä näyttää tästä eteenpäin, kun ryhmä on nyt päättymässä?
2. Mitä ajatuksia, tunteita tulevaisuus herättää?
3. Mistä annat itsellesi kiitosta vanhempänä? Missä olet onnistunut vanhempänä?

Jos ryhmässä on pariskuntia, puoliset voivat antaa toisilleen positiivista palautetta kertomalla jonkin konkreettisen tapahtuman, jossa toinen on toiminut hyvällä tavalla vanhempänä.

On tärkeää, että viimeisestä kerrasta jää päällimmäiseksi myönteiset ja kannustavat asiat.



Tietoisuus siitä, että on tulossa vielä yksi tai kaksi tapaamista, saattaa kannatella vanhempia eteenpäin.

Sovitaan 1–2 jälkitapaamista noin 2–3 kk:n päähän ryhmän päättymisestä ja toisistaan. Jälkimmäisen jälkitapaamisen voi sopia myös ensimmäisessä jälkitapaamisessa. Mikäli ryhmäläiset toivovat ja antavat suostumuksensa, voidaan heidän yhteystietonsa jakaa jokaiselle mahdollista ryhmän jälkeistä yhteydenpitoa varten.

Työskentely

Pyydetään ryhmäläisiltä kirjallinen palaute ryhmään osallistumisesta (nimen). Jos ryhmäläiset haluavat antaa suullista palautetta, oivallukset tai pääpointit voidaan kirjata vaikkapa fläppitaululle tai käydä ne yhdessä keskustellen läpi.

Tärkeää on myös kysyä vanhemmilta, jäivätkö he kenties kaipaamaan jotakin teemaa, jota ei käsitelty tai miten he näkevät oman tulevaisuuden tällä hetkellä.

Esimerkkikysymyksiä palautelomakkeeseen

1. Mitä haluaisit sanoa Vanhemmuudenkaaren työskentelytavoista ja sisällöstä kokonaisuutena?
2. Mitkä asiat koit tärkeiksi?
3. Mitkä asiat ryhmän kokoontumisissa auttoivat tai vahvistivat sinua eniten suhteessa omaan vanhemmuuteesi (esim. keskustelut, itsenäinen työskentely kuten vanhemmuudenkaaren työstäminen, rukous, harjoitukset)?
4. Mitkä teemat tai asiat ovat olleet vähemmän tärkeitä?
5. Jäikö jokin mielestäsi tärkeä teema liian vähälle käsittelylle tai kokonaan käsittelemättä?
6. Mitä muuta haluaisit sanoa?

Lopetus

Kuunnellaan musiikkia (esim. Pekka Simojoki: Psalmilauluja, no 3 ”Korkeimman suojassa”).



**Rukoillaan yhdessä Herran
siunaus**

3

Materiaaleja Vanhemmuudenkaari-työskentelyyn

Kuvakortteja keskustelun ja omien ajatusten sanoittamisen tueksi

Sääkortit ovat kortteja, joissa tunnesäätiloja kuvaavat aurinko, puolipilvinen, sade ja ukkonen.

Tunnekortit ovat kortteja, joissa lukee jokin tunne. Kortteja voi valmistaa itse. Sininauhaliiton Päihde- ja mielenterveysasiakkaiden kuntoutuksen kehittämishankkeen tuotoksissa on valmistunut tunnekorttipakka, jossa on 150 tunnetta. (Valkonen ym. 2011.)

Värikortit voivat olla esimerkiksi erivärisiä kortteja, joilla kuvataan senhetkistä tunnetta. Ryhmäläinen itse määrittelee, miten esimerkiksi vihreä väri kuvaa hänen tunnettaan.

Ovikortit ovat erilaisia kuvia ovista. Tehtävänä on valita ovikortti ja kertoa, miksi juuri tämä ovi tuli valittua ja mitä oven sisäpuolelta löytyy.

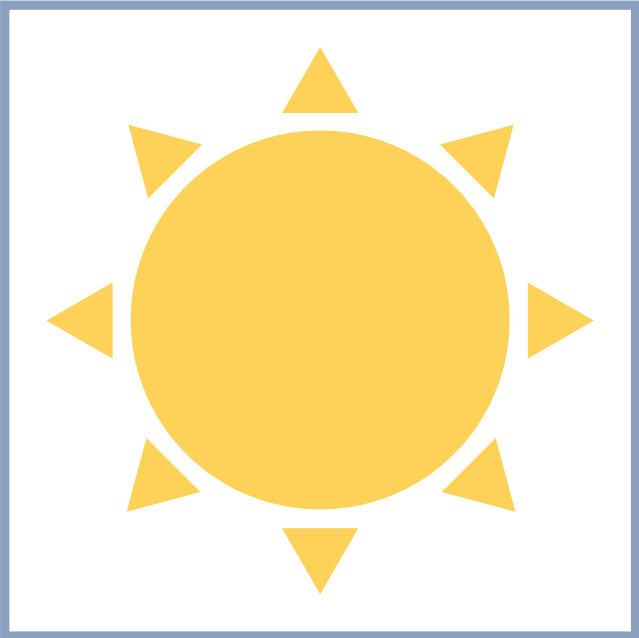
Vahvuuskorteissa kuvataan eläimiä, käsiä tai tilanteita, jotka kertovat siitä, että missä kokee olevansa hyvä, esimerkiksi ”tykkään auttaa toisia”, tai kuva käsistä voi kertoa ”olen taitava asiassa X”.

Esimerkkiharjoitus

Vahvuuskortit levitetään pöydälle. Jokainen ryhmäläinen valitsee vuorollaan 2–3 korttia ”mikä on vahvuuteni vanhempana” -kysymys mielessään. Valittuaan kortit vanhempi kertoo, miksi valitsi juuri nämä kortit.

Sen jälkeen kortit palautetaan pöytään. Vuoro siirtyy seuraavalle. Lopuksi käydään vapaata keskustelua harjoituksen äärellä.

Sääkortit



Kirjeenkirjoitus-harjoituksia

Kirjeenkirjoitus-harjoitukset soveltuvat esimerkiksi jälkitapaamisissa toteutettavaksi.

Ryhmäläiset kirjoittavat kirjeen päihteitä käyttävälle lapselleen. Kirjeitä ei lueta ääneen eikä niitä oikeasti lähetetä tai anneta lapselle (toki saa antaa, jos haluaa).



**Kirje suo vapauden puhua
halutessaan suunsa puhtaaksi ilman
että loukkaa toista.**

Kirjeen aiheena on ”Mitä haluaisit juuri nyt sanoa lapsellesi”.

Kun tämä kirje on kirjoitettu, kirjoitetaan toinen kirje, joka on lapsen vastaus vanhemmalle ”Mitä luulet, että hän vastaisi sinulle”.

Harjoituksen voi tehdä myös niin, ettei vastauskirjettä kirjoiteta. Tällöin vanhempi saa purkaa ajatuksiaan, tuntojaan ja oloaan sensuroimatta, ja tehtävän anti ja arvo on siinä. Jos kirjoitetaan vastauskirje, harjoitus tarjoaa tilan dialogiin, jota vanhempi kaipaa, mutta joka ei välttämättä todellisessa elämässä ole mahdollinen. Vaikka dialogi on fiktiivinen ja vanhempi itse kirjoittaa vastauksen itselleen, kokemus on hyvin korjaava ja vapauttava ja antaa kuuluksi tulemisen tunteen.

Kirjeiden kirjoittamisen jälkeen käydään keskustelua tehtävän herättämistä tunteista. Jos joku haluaa jakaa jotain siitä, mitä kirjoitti, annetaan siihen mahdollisuus.

Lapsen päihteidenkäyttö ja vanhemmuus

Päihteiden ongelmakäyttöön liittyy päihteidenkäytön kieltäminen, salailu ja niin sanottu sairaudentunnottomuus. Päihteitä ongelmallisesti käyttävä henkilö ei itse yleensä tunnista päihteidenkäyttöään ongelmalliseksi tai näe sen vaikuttavan haitallisesti häneen tai hänen läheistensä elämään. Lapsen päihteidenkäyttö ja sen seuraukset aiheuttavat kuitenkin usein vanhemmille pelkoa, surua ja huolta. Vanhempien on vaikeaa hyväksyä, ettei lapsi koe tarvitsevansa apua ja hoitoa, vaikka sitä hänelle tarjottaisiinkin. (Koski-Jännes & Hänninen 2004, Meyers & Wolfe 2006.)

Vaikutukset vanhemman elämään

Monesti vanhemmat jäävät ilman tukea erityisesti silloin, kun lapsi ei ole hoidon piirissä. Mikäli vanhemmat eivät jaksaa tai osaa hakea itse tietoa, on vaarana, etteivät he saa oikeanlaista tietoa riippuvuusmekanismista ja sen tuomista vaikutuksista. Erityisen raskasta vanhemmille on pelko siitä, että lapselle tapahtuu jotain pahaa. Päihteitä käyttävät lapset altistuvat päihtyneinä monenlaisiin vaarallisiin tilanteisiin. Heidän terveytensä ja turvallisuutensa ovat uhattuina sekä heidän oman toimintansa että muiden taholta. Esimerkiksi huumevelkojat saattavat periä saataviaan epäinhimillisiä kiristystapoja käyttäen. Vanhemmatkin voivat joutua lapsen huumevelkojen maksumiehiksi tai velkojat voivat kohdistaa maksuvaatimuksia ja uhkauksia lapsen vanhemmille. (Nurminen 2010.)

Joskus päihteitä käyttävien lasten vanhemmat suostuvat lapsensa vaikean tilanteen puristuksessa myös mahdollistamaan päihteidenkäytön jatkumisen. Koska vanhemmat ahdistuvat ja huolestuvat lapsensa päihteidenkäytön ongelmasta, heidän on vaikea kieltäytyä antamasta lapselleen rahaa, maksamista tämän laskuja tai velkoja esimerkiksi huumevelkoja tai tekemästä muita palveluksia, vaikka eivät itse haluaisi tai jaksaisi. Jotkut vanhemmat seuraavat tämän tästä puhelinta, toiset päättävät olla vastaamatta lapsen soittoihin. Vanhemman jaksamisen kannalta voi olla tarpeen, ettei vanhempi vastaa lapsen puheluihin, etenkin jos vanhempi aavistaa lapsen haluavan rahaa tai kuljettamista johonkin.

Vanhemmat saattavat ajatella rahan antamisen tai kyyditsemisten auttavan päihteitä käyttäviä lapsiaan. Todellisuudessa tämäntapainen huolehtiminen saattaa vain mahdollistaa ongelman jatkumisen. Huolenpitoon liittyy usein pyrkimys ennakoida lapsen tarpeita ja vastata niihin jo ennen kuin lapsi on pyytänyt apua. Oman lapsen ollessa kyseessä tämä on hyvin ymmärrettävää. Lasta on vaikea jättää uhkaavaan tilanteeseen.

Myös ne vanhemmat, jotka ovat nähneet parhaaksi olla maksamatta lapsen velkoja ja laskuja, tarvitsevat tukea. On tärkeää, että vanhemmat ovat tietoisia omista ratkaisuksistaan, valinnoistaan ja niiden vaikutuksista sekä siitä, miten heidän toimintansa vaikuttaa heidän omaan jaksamiseensa ja hyvinvointiinsa.

On tilanteita, joissa lapsen vanhemman on hyväksyttävä se, ettei hän pysty pelastamaan lasta.



”Päihdeongelmaisen läheisen on hyväksyttävä, ettei rakkaus yksin riitä pelastamaan ketään. On määrätietoisesti opeteltava antamaan anteeksi myös itselleen, ja se on pitkä tie.”

Vanhemmat voivat myös valita, miten he tukevat lapsiaan. Mikäli vanhemmat jättävät lapsen vastuulle esimerkiksi laskujen maksamisen, on tärkeää, että he saavat tukea tähän päätökseen.



”On tuntunut kuin joutuisi seuraamaan sivusta lapsensa hidasta kuolemaa. Välillä joutuu kysymään mitä hyödyttää edes yrittää, kun mikään ei kuitenkaan muutu? Silti niin kauan kuin on elämää, on toivoa.”

Lapsen päihteidenkäyttö ja siihen liittyvä käyttäytyminen ja oireilu herättävät läheisissä pettymyksen, syyllisyyden, häpeän, surun, huolen, vihan ja väsymyksen tunteita. Uuteen elämäntilanteeseen sopeutuminen ottaa aikaa ja se voi tuntua raskaalta. (Heiskanen ym. 2011.)

Pitkäaikaisesti päihteitä käyttäneen lapsen vanhempien tilanteen tekee todella vaikeaksi se, että he ovat joutuneet kohtaamaan yhä uudestaan äärimmäisen raskaita ja järkyttäviä tilanteita. Vanhemman valppausaste voi olla jatkuvaa tai hän on valmistautunut vaikeisiin tilanteisiin siten, ettei soikin kaltaista tilaa aina synny. Nämä tilanteet ovat joka tapauksessa raskaita aina, kun jotain erityisen pahaa tapahtuu lapselle tai lapsen aiheuttamana läheiselle tai muille henkilöille. Vanhempien elämä voi olla kuin vuoristorataa,

jatkuvaa kriisistä toiseen siirtymistä. (Holma 2011, Ketonen & Salo 2012.)

Käsitykset päihteidenkäytön vakavuudesta voivat vaihdella perheenjäsenten kesken. Erilaiset käsitykset ja erilainen tilanteeseen suhtautuminen voivat muuttaa kodin ilmapiiriä ja vaikuttaa perheen keskinäisiin vuorovaikutussuhteisiin. Lapsen päihteidenkäyttö saattaa imaista vanhemmat mukaansa vieden todella suuren osan vanhempien voimavaroista. Lapsen päihteidenkäytöstä johtuvassa kriisissä on kuitenkin myös mahdollisuus pysähtyä tilanteen äärelle. (Trembacz 2002.)

Vanhemmat saattavat *kuivaretkahda*, joka tarkoittaa sitä, että he palaavat kielteisiin vastakkain ajatteluihin ja ajatustottumuksiin. Tämä tapahtuu erityisesti perheissä, joissa päihteidenkäyttöön liittyvät ongelmat ovat johtaneet vaikeisiin perheen sisäisiin suhteisiin. Perheenjäsenten välille on saattanut syntyä haavoja, jotka eivät helposti parane. Toisin sanoen kuivaretkahda saattaa huolehtia tai kontrolloida päihteitä käyttävän läheisensä käyttäytymistä peläten etukäteen hänen retkahtamistaan. (Trembacz 2002.)

Vanhemmat saattavat kokea häpeän tunteita päihteitä käyttävän perheenjäsenen käytöksestä tai puheista, joskus jopa siinä määrin, että sosiaalinen kanssakäyminen ihmisten kanssa vähitellen hiipuu (Heimonen 2006, 43–44).

Vanhemman voi olla vaikea puhua asiasta perheen ulkopuolisille. Häpeä ja syyllisyys kalvavat mieltä. Sukulaisilta, ystäviltä tai työkavereilta voi olla vaikea saada ymmärrystä. Monesti kokemukset halutaan pitää salassa. Sen vuoksi ongelmaa saatetaan peitellä eikä asiasta mielellään puhuta edes sukulaisille. (Koski-Jännes & Hänninen 2004, 105.)

Tutkimusten mukaan nalkuttaminen tai kontrolloiminen eivät auta. Tehokkaampaa ja vanhemman jaksamisen kannalta parempi vaihtoehto on sanoa lapselle jotakin ystävällistä motkottamisen sijaan ja näin irrottautua rakkaudella päihteitä käyttävästä perheenjäsenestään. Rakkaudella irrottautuminen tarkoittaa sitä, että vanhempi motkottamisen ja uhkailemisen sijaan suhtautuu lapseensa rakkaudellisesti. Ei ole väärin vanhemmalta sekään, että hän kertoisi päihteitä käyttävälle lapselleen, missä hänen jaksamisensa rajat menevät. (Meyers & Wolfe 2006.)

Vaikutukset muihin perheen jäseniin

Päihderiippuvuus vaikuttaa sekä päihteitä käyttävään että hänen läheistensä psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Kun yhden perheenjäsenen päihderiippuvuudessa, elämäntavoissa, käytöksessä tai terveydentilassa tapahtuu muutoksia, vaikuttaa se myös muiden perheenjäsenten käyttäytymiseen hyvissä kuin vähemmän hyvissä asioissa. (Sher 1997, Partanen ym. 2015.)

Tommy Hellsten (2012, 82) määrittelee läheisriippuvuuden sairaudeksi tai sairauden kaltaiseksi tilaksi, joka syntyy, kun ihminen elää jonkin hyvin voimakkaan ilmiön läheisyydessä, eikä kykene käsittelemään tätä ilmiötä, vaan sopeutuu sen olemassaoloon.

Päihteitä ongelmallisesti käyttävän henkilön lähellä elävät läheiset voivat sairastua sekä fyysisesti että henkisen kuormituksen vuoksi. Läheiselle voi kehittyä tila, josta käytetään nimitystä ”läheisriippuvuus”. *Läheisriippuvuus*-sana tulee englanninkielisestä sanasta *co-dependency* (ruotsiksi *medberoende*). Suoraan käännettynä sana tarkoittaa *kanssariippuvuutta*. Käsite on saanut alkunsa 1970-luvun lopussa Yhdysvalloissa päihteistä kuntoutuvien hoidon yhteydessä. Tuolloin havaittiin, että päihteitä käyttävien ympärillä on aina ihmisiä, jotka ”kanssasairastuvat”. Puhuttiin alkoholismista, päihteidenkäytöstä, joka koskettaa tai sairastuttaa koko lähipiiriä ja perhettä. (Hellsten 2012, Beattie 1994.)

Päihteiden ongelmallinen käyttö vaikuttaa väistämättä läheisten vointiin. Läheisriippuvuus-käsitteestä puhuttaessa tulee kuitenkin ottaa huomioon, ettei sitä ole kyetty määrittelemään tieteellisin käsittein (Itäpuisto 2005, 45). Kaikki eivät puhu enää läheisriippuvuudesta, vaan *epäterveestä ihmissuhteesta*. Terapiakirjallisuudessa läheisriippuvuus-käsitteen määrittelylle ei ole yhtä tiettyä linjaa.

Läheisriippuvuudessa ongelmana on usein omien rajojen hälveneminen suhteessa muihin (Huusko 2006, 19). Läheisriippuvainen henkilö unohtaa elää omaa elämäänsä. Hän kokee olevansa vastuussa toisista ihmisistä, jopa heidän tunteistaan, ajatuksistaan, teoistaan, valinnoistaan, haluistaan, tarpeistaan, hyvinvoinnistaan tai sen puutteesta. Monesti läheisriippuvuuden piirteet kuuluvat luonnollisena osana sellaisen perheen elämään, jossa joku perheenjäsen käyttää runsaasti päihteitä. (Viljamaa 2011: 74, 76.)

Kriisi käynnistää ihmisessä prosessin, jonka vaiheiden tiedostaminen auttaa ymmärtämään omia kokemuksia sekä auttaa kriisin läpikäymistä. Kriisi on henkilökohtainen prosessi ja jokainen käy sen läpi omalla tavallaan ja omaan tahtiinsa. Kriisien käsitteleminen on tärkeää, sillä aiemmat osittain käsitellyt tai käsittelemättömät kriisitilanteet saattavat aktivoitua ja nousta tietoisuuteen akuutin kriisin lisäksi. (Holma 2011, Heiskanen ym. 2011.)

Vanhemman kriisi ja toipuminen

Päihteidenkäyttäjän läheinen joutuu läpikäymään pitkällisen toipumisprosessin saadakseen oman elämänsä tasapainoon riippumatta siitä, korjaantuuko päihteidenkäyttäjän tilanne vai ei. Periaatteessa läheinen käy läpi samankaltaisen toipumisen prosessin kuin päihteitä käyttävä. Vapauttavan oppimisen välineitä ovat sekä päihteitä käyttävällä että läheisillä merkityksellisen tiedon pohjalta tehdyt entisten kokemusten uudet tulkinnat, joiden pohjalta käynnistyy uusia ajattelutapoja ja toimintoja.

Toipumisprosessia voidaan laajasti kuvatakin vapauttavaksi, kokemukselliseksi, vertaistuelliseksi ja yhteistoiminnalliseksi oppimisprosessiksi. Toipuminen edellyttää siis aiempien kokemusten ja suhtautumistavan analysoivaa läpikäymistä. Toipumisen ytimen läheisille muodostavat päihde- ja läheisriippuvuuteen liittyvä uusi tieto ja oivallukset. (Oinas-Kukkonen 2013.)

Vanhemman voi olla vaikea hahmottaa tilannetta ilman ulkopuolista tukea ja apua. Seuraavassa kuvataan sekä päihteidenkäyttäjän läheiselle aiheutuvaa kriisin kulkua ja siitä selviytymistä, että hieman toisenlaisella kuvaa-

misen tavalla läheisen toipumisen vaiheita. Kriisin vaiheet ja tässä kuvatut toipumisen vaiheet menevät jonkin verran limittäin.

Lapsen päihteidenkäytön paljastuminen ja ongelman suuruus selviävät vanhemmalle yleensä vasta, kun lapsen päihteidenkäyttö on jatkunut pidemmän aikaa. Vanhemmat ovat usein sinisilmäisiä lapsensa suhteen ja haluavat uskoa lapsestaan parasta. Tästä syystä päihteidenkäytön paljastuminen tulee vanhemmille usein yllätyksenä.

Kriisissä olevan ihmisen on usein vaikea tunnistaa avun tarvettaan. Hän ei itse pysty eikä jaksa hakea apua. Toipumisen kannalta oikeaan aikaan saadun avun ja tuen merkitys on suuri. (Holma 2011, Heiskanen ym. 2011, Kettonen & Salo 2012.)

Kriisin aiheuttaa tilanne, johon ei ole voinut varautua eikä valmistautua etukäteen. Lapsen päihteiden käyttö, onnettomuudet, kuolemantapaukset, väkivallan kohteeksi joutuminen tai itsemurha ovat esimerkkejä kriiseistä. Näihin tilanteisiin joudutaan sopeutumaan eikä tapahtumiseen omalla päätöksenteolla pysty vaikuttamaan. Tapahtumien aiheuttamat muutokset aikaisempaan elämään verrattuna voivat olla suuria. Vaikka kriisiprosessi käynnistyy nopeasti, se saattaa silti jatkua pitkään. (Heiskanen ym. 2011.)

Lapsen päihteidenkäytön ilmeneminen ei aina ole vanhemmalle äkillinen kriisi, jos viitteitä asiasta on ollut näkyvillä ennen asian todentumista. Pitkään jatkunut lapsen päihteidenkäyttö aiheuttaa kuitenkin pitkittyneen kriisin, joka voi sisältää uusia ja uusia kriisinomaisia tilanteita. Tällaisia voivat olla esimerkiksi lapsen joutuminen rikoksen uhriksi, tekijäksi tai päihteen yliannostuksen vuoksi. Lapsi voi saada fyysisen vamman joko päihtymyksen tai onnettomuuksiin joutumisen seurauksena. Vanhemmat voivat havahtua myös omaisuuden katoamiseen tai lapsi ja hänen päihteitä käyttävät ystävänsä saattavat tavalla tai toisella kiristää erilaisin keinoin vanhemmilta rahaa. (Heiskanen ym. 2011, Holma 2011.)

Sokkivaiheelle on tyypillistä todellisuuden torjuminen ja vaikeus hahmottaa kokonaistilannetta

Lapsen päihteidenkäytön tullessa vanhemmalle järkytyksenä, tilannetta voi luonnehtia kriisiksi, jolloin laukeaa ensimmäiseksi sokkireaktio. Se on automaattinen reaktio, johon ei voi tahdolla vaikuttaa. Sokille on ominaista, että se, mitä kuullaan tai koetaan, ei tunnu todelliselta. ”Ei voi olla totta” ovat ensimmäiset sanat tai ajatukset tässä tilanteessa. Sokin tarkoituksena on suojella mieltä sellaiselta tiedolta tai kokemukselta, jota mieli ei kestä.

Tyypillisiä reaktioita sokkivaiheessa ovat järkytys, ylireagointi tai lamaan-tuminen. Suuri osa ihmisistä pystyy toimimaan tarkoituksenmukaisella tavalla, mutta osa lamaantuu tai ylireagoi (20–30 % ihmisistä). Tässä tilassa ihminen ei välttämättä tunne tunteita, vaan hän toimii konemaisesti.

Yleisimpiä päihderiippuvaisen läheisen sairauksia on todettu olevan verenpainetauti, sydänsairaudet, vatsahaava, mielen järkkäminen, stressi sekä masennus. Tavallisesti näiden sairauksien yhteydessä ei kerrota sitä, mitä sairastumisen taustalla on eikä niitä osata liittää siihen kaaokseen, jossa päih-

teitä käyttävien läheiset elävät. (Korhonen 2009.) Taustalla on autonomisen hermoston toiminta, kiihtymystila. Tämä voi ilmetä päänsärkynä, tiheänä hengitysrytminä, pahoinvointina ja käsien tai koko ruumiin vapinana. Vapina voi kääntyä sisäänpäin, puhutaan sisäisestä vapinasta, joka menee ohi muutamassa päivässä. (Saari ym. 2009, Heiskanen ym. 2011.)

Sokkivaiheen kesto vaihtelee hyvin lyhyestä ajasta muutamaan päivään. Vanhemman olisi hyvä saada hahmotettua lapsen tilanne: mistä on kysymys, mitä on tapahtunut. Tiedon saaminen helpottaa tilanteen käsittelyä. Arjen toiminnoissa muilta saatu käytännöllinen apu on usein tarpeellista varsinkin, jos vanhemmalla on muita lapsia huollettavanaan tai muita haasteita elämässä samaan aikaan. (Holma 2011, Heiskanen ym. 2011.)

Reaktiovaiheessa tavoitteena on tulla tietoiseksi siitä, mitä on tapahtunut ja mitä tapahtunut merkitsee omalle elämälle

Tässä vaiheessa ovat ominaisia voimakkaat ajatukset ja tunteiden myllerrys. Kun ihminen alkaa tajuta tapahtuneen, hän alkaa taistella tietoisuutta ja tapahtunutta vastaan. Tapahtunutta on vaikea ottaa vastaan eikä siihen ole helppo tyytyä.

Tyypillisiä tunteita reaktiovaiheelle ovat ahdistuneisuus, avuttomuudentunne, pelko, häpeä, syyllisyys, viha ja epätoivo sekä suru. Lapsen päihiteidenkäytön syyt saattavat mietityttää. Vanhempi saattaa hakea syyt itsestään ja omasta vanhemmuudestaan. Itseltä saatetaan kysyä, olisinko voinut tehdä jotakin toisin. Myös syyllisten etsiminen itsen ulkopuolelta on tyypillistä. Vanhemmat voivat tuntea vihantunteita lasta, itseä, puolisoa ja lapsen kaveripiiriä kohtaan.

Vanhempi voi tuntea häpeää siitä, mitä muut ajattelevat hänestä vanhempana tai hänen lapsestaan. Häpeän tunteeseen liittyy epäonnistumisen tunne: ”En ole ollut riittävän hyvä vanhempana, koska lapsellani on päihiteidenkäyttöongelma”. Muiden perheiden ajattelusta paremmasta tilanteesta voi herätä kateellisuutta.

Mielessä liikkuviin tunteisiin ja ajatuksiin saattaa liittyä myös ruumiillisia tuntemuksia. Usein on myös painostava väsymys, pohjaton uupumus, joka ei mene lepäämällä ohi. Kävelykin saattaa muuttua laahustavaksi ja kaikki liikkeet hitaiksi. Ruokahaluttomuus, liika syöminen, kuvotus ja nielemisvaikeudet ovat myös yleisiä piirteitä.

Nukkuminenkin voi olla vaikeaa: unta ei saa tai se on katkonaista. Reaktiovaiheen aikana on tärkeää puhua tapahtuneesta ja käydä sitä läpi uudestaan ja uudestaan. Mikäli lapsen tilanne jatkuu kriittisenä, tämä vaihe voi kestää pitempään. Reaktiovaihe voi pitkittyä, jos vanhemmalla ei ole saatavilla tukea tai apua.

Työstämis- ja käsittelyvaiheessa ihminen kääntyy enemmän sisäänpäin ja käy tapahtunutta ja sen vaikutuksia ja merkityksiä läpi itsekseen

Vähitellen ajatuksiin alkaa tulla tilaa myös muille asioille. Asiaan aletaan saada etäisyyttä. Mieli ei enää kiellä tapahtunutta eivätkä tunteet ole niin hallitsevia, vaan niitä pystyy jo omalla tahdolla säätämään. Tunteille on kuitenkin tarpeen antaa edelleen tilaa ja niistä on hyvä puhua.

Monilla ihmisillä on käsittelyvaiheessa vaikeita muisti- ja keskittymisvaikeuksia. Tyypillistä on, ettei aikuinen ihminen jaksa keskittyä niin, että pystyisi lukemaan sivun tekstiä keskittymisen hajoamatta. Seurauksena on toiminnan lyhytjänteisyyden lisäksi monia muita vaikeuksia. Tarkkuutta vaativat työtehtävät tuntuvat vaikeilta, työtahti hidastuu ja tehtävistä selviytyminen voi tuntua ylivoimaiselta.

Toinen hankala piirre on voimakas ärsyntyminen. Voimia kuluu enemmän kuin tulee tilalle. Kyky olla joustava voi hävitä kokonaan. Pinna saattaa palaa herkemmin ja raivonpuuskia voi tulla sekä perheenjäseniä että muita kohtaan. Tästä rasituksesta johtuen muista ihmisistä saatetaan haluta eristäytyä. Muun muassa näiden oireiden vuoksi olisi tärkeää, että läheisille olisi tarjolla palveluita.

Vähitellen tilanteeseen sopeudutaan, tai ainakin välillä koetaan, että ahdistavat tunteet alkavat helpottaa. Vanhempi saattaa käydä läpi omaa surutyötään. Hän ryhtyy aktiivisesti ennakoimaan niitä muutoksia, joita tilanne aiheuttaa perheelle. Yksinhuoltajan olo saattaa tuntua epätoivoiselta, jos hänellä ei ole läheistä, jonka kanssa asiaa voisi jakaa.

Tulevaisuuteen suuntautumista auttaa, jos vanhempi voi nähdä tulevaisuuden edes jossain määrin ennustettavana, toiveikkaana ja sellaisena, että hän voi itsekkin siihen jossain määrin vaikuttaa. Jos näin ei ole, asioita on vaikea hahmottaa kovin pitkälle. Joskus aikajänne on vain yksi päivä. Mitä pidemmäksi aikajänne muodostuu, sitä pidemmälle voi ajatella toipumisenkin edenneen.

Uudelleen suuntautumisen vaiheessa ihminen kääntää katseensa menneisyydestä tulevaan ja alkaa suuntautua uudella tavalla elämäänsä

Tässä vaiheessa lapsen päihteidenkäytöstä tulee osa elämän todellisuutta, tosiasia, jonka kanssa vanhempi voi jatkaa elämäänsä, olipa lapsen tilanne parempi, ennallaan tai huonontunut. Vaikka lapsen päihteidenkäyttö jatkuisi edelleen, vanhemman suhtautuminen asiaan voi muuttua. Vanhempi alkaa suuntautua enemmän omaan elämäänsä ja löytää uusia voimavaroja ja selviytymisen keinoja. Lapsikin on voinut edetä samaan aikaan omassa prosessissaan haluten ja saaden apua.

Uudelleen suuntautumisen vaiheeseen saattaa liittyä myös anteeksiantaminen, irrottautuminen lapsesta ja tilanteen hyväksyminen. Vaikka lapsen päihteidenkäyttöä ei voi hyväksyä, oman elämän tasapainoon saaminen on kuitenkin tärkeää. Jos välit lapseen ovat säilyneet hyvänä, uudelleen suuntautuminen voi olla helpompaa. Toisaalta läheisessä suhteessa lapsen vaikeudet

saattavat tulla liiankin lähelle. Irrottautuminen lapsen elämästä on vaikeata, vaikeampaa kuin esimerkiksi irrottautuminen kumppanista. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen kuitenkin parantaa vanhemman elämänlaatua huomattavasti. (Saari ym. 2009, Holma 2011, Heiskanen ym. 2011, Kivinen ym. 2012.)

Läheisen toipuminen

Toipumiseen liittyy tunteiden käsittely, identiteetin selkiytyminen ja avoimuus. Tunteiden tunnistaminen ja työstämisen yhteydessä vanhempi rohkaistuu ilmaisemaan kulloinkin vallitsevia tunnetilojaan avoimesti. Identiteetin vahvistuessa hän ymmärtää, etteivät kaikki asiat ole hänestä riippuvaisia ja, että on asioita, joihin ei aina voi vaikuttaa, vaikka haluaisikin. Avoimuus ja tasapaino näkyvät muun muassa siten, että vaikeasta asiasta voidaan keskustella rohkeasti, välittämättä siitä, mitä muut ihmiset ajattelevat. Muutoksen hyväksi joutuu tekemään työtä. Tähän vanhempi tarvitsee usein apua. (Meyers & Wolfe 2006.)

Läheisten kertoman mukaan tärkeimmät tuen muodot ovat puhuminen ja kuulluksi tuleminen. Asianmukainen tieto ja käytännöllinen apu ovat myös tärkeitä tuen muotoja. Näyttää siltä, ettei sosiaali- ja terveyspalveluissa ole yhtenäistä käytäntöä kohdata ja tukea päihteiden käyttäjien läheisiä. Alan koulutuksessa tulisi huomioida päihteitä käyttävien läheiset. (Syrjäntikka 2012.)

Päihteitä ongelmallisesti käyttävien läheisiä ei myöskään ohjata riittävästi auttamaan päihteidenkäyttäjää oivaltamaan päihdehoidoista saatavat edut (Meyers & Wolfe 2006).

Teoksessa *Rakkaasta raitis* (Meyers & Wolfe 2006) kerrotaan äidistä, jonka 18-vuotias poika käytti huumeita. Äiti oli pyytänyt poikaansa lähtemään hoitoon, mutta tämä kieltäytyi joka kerta. Pojan mielestä ainoa ongelma oli äidin motkotus. Äiti sai tukea ja ohjausta irrottautua *lapsestaan rakkaudella*. Äiti lopetti anelemasta ja uhkaamasta ja muutti omaa suhtautumistaan poikaansa niin, että heidän välilleen syntyi mahdollisimman vähän riitaa. Äiti oppi myös palkitsemaan poikaansa myönteisyydellä, kun tämä käyttäytyi äidin toivomalla tavalla eli ei ollut päihtyneenä. Äidin terveys kohentui, ja hän ryhtyi taas harrastamaan mukavia asioita, joista hän oli luopunut, kun pojan huolehtiminen oli vienyt hänen kaiken aikansa. Äidin huippuhetki oli se, kun hänen poikansa suostui etsimään apua. Tutkijat kysyivät pojalta, miksi hän oli tällä kertaa päättänyt tulla hoitoon, hän vastasi: ”Minusta tuntui, että olen sen velkaa äidilleni. Hän on kohdellut minua niin hyvin, joten päätin kokeilla tätä”. Näin onnellisesti ei kaikissa tapauksissa valitettavasti aina käy mutta tätäkin keinoa voi kokeilla.

Vertaistuen merkitys toipumisessa

Harva tietää, minkälaista elämä ongelmallisesti päihteitä käyttävän rinnalla todellisuudessa on. Ne, joilla on siitä kokemuksia, kaipaavat kaltaistensa kertomuksia, joita voivat peilata ja saada tukea omaan elämäänsä. (Heimonen 2006.)

Vertaistukiryhmissä syntyy usein kokemus siitä, ettei ihminen ole yksin, ainoana maailmankaikkeudessa juuri tämän ongelman kanssa (Hiltunen & Kluukeri 2017).

Vertaistukiryhmissä ryhmän jäsenet ovat omien kokemustensa asiantuntijoita. Monet ovat kokeneet vertaistuen erittäin tärkeänä ja merkityksellisenä itselleen ja toipumiselleen. Samankaltaisia asioita kokeneet ymmärtävät parhaiten, miltä toisesta tuntuu. Yhteisten kokemusten jakaminen, toinen toisensa tukeminen, kannustaminen ja motivointi ovat vertaistuen kantavia piirteitä. Vertaisryhmässä ihmiset saattavat kokea, etteivät ole ainoita ajatuksineen ja tunteineen. (Kujala & Hiltunen 2019, Hiltunen & Kluukeri 2017, Kivinen ym. 2012.)

Perheenjäsenten alettua nähdä itsensä apua tarvitsevina, he saattavat lopettaa salaamisen ja ryhtyä puhumaan tunteistaan. Näin he pyrkivät irtautumaan käyttäjän päihderippuvuudesta ja ymmärtämään sen sairausluonteen. Samaistuminen toisten tarinoihin saattaa tarkoittaa mahdollisuutta oppia uutta. Myös hengellisistä menetelmistä, kuten rukouksesta tai hengellisten laulujen kuuntelemisesta, läheiset ovat kokeneet hyötyvänsä. (Tanskanen 2017.)

Toimivan vertaistuen järjestäminen ja toteuttaminen edellyttää toiminnan suunnittelua, etukäteiskontakteja ja etukäteistietoja osallistujista, ryhmäprosessin ilmiöiden tuntemista, osaavia ryhmänohjaajia, miellyttävää ja rauhallista ympäristöä ja riittävää osallistujien tilanteiden samankaltaisuutta. (Warpenius ym. 2013.)

Vanhemmuudenkaariryhmä on ammatillisesti suunniteltu ja ohjattu prosessi. Tärkeintä on, että ryhmäläiset löytävät innostavan tavan toimia yhdessä ja että kaikki tuntevat itsensä ryhmän jäseneksi ja kokevat saavansa apua omaan elämäntilanteeseen. (Hiltunen & Kluukeri 2017.)

Perheiden ihmissuhteiden merkityksellisyys

Perheet nähdään eräänlaisina systeemeinä, joissa jokainen osatekijä on suhteessa systeemin muihin osatekijöihin. Jos yhdellä tai useammalla perheenjäsenellä on runsasta päihteiden käyttöä, se vaikuttaa kaikkiin sen jäseniin ja heidän keskinäisiin suhteisiinsa. (Ks. esim. Hellsten 2012, Trembacz 2002.)

Perhesysteemi alkaa elää päihdekäytön ehdoilla, roolijaot perheissä saattavat vääristyä, kun muut jäsenet alkavat omalla toiminnallaan tasapainottaa päihteiden käytöstä aiheutuvaa toimimattomuutta: toinen puoliso tai lapsen vanhemmasta kannattelee arkea yksin ja hänen omat tarpeensa jäävät täyttymättä. Päihteidenkäytöstä johtuva elämän ennakoimattomuus synnyttää pelkoja, turvattomuutta, jännittyneisyyttä ja fyysisiä oireita. Päihteidenkäyttö aiheuttaa läheisissä myös raittiiden jaksojen aikana, huolta ja hätää sekä epävarmuutta.

Vaikka lapsen tilanne jollain tavalla helpottuisi, vanhempi voi kuitenkin havahtua siihen, että lapsen elämä askarruttaa ja vie hänen arjestaan aikaa. Huolta omasta lapsesta ei voi kokonaan heittää pois. Asian kanssa voi kuitenkin oppia elämään. Lapsen raittiutta voidaan tukea mahdollisuuksien mukaan ja vastaavasti päihteidenkäytön ollessa aktiivista, tuki voi olla vähäisempää. Mikä toimintatapa sopii yhdelle vanhemmalle, ei välttämättä sovi toiselle. Tärkeää on, että vanhempi pitää itsestään ja omasta hyvinvoinnistaan hyvää huolta. Aikuisen lapsen elämä on hänen omalla vastuullaan. Ala-ikäisen tilanne on tietysti toinen. (Kivinen ym. 2012.)

Vanhempi auttaa lastaan parhaiten auttamalla itseään. Voiko tämä olla totuus? Totta on ainakin se, että vanhempi tarvitsee tukea tilanteessa, jossa lapsi käyttää päihteitä. Jos vanhempi uupuu liikaa, hänen on vaikea pitää huolta lapsesta tai perheen muista jäsenistä. Omasta jaksamisesta huolehtiminen ei ole itsekkyyttä, vaan välttämättömyys.



”Huumeriippuvaisen lapsensa rinnalla elävä äiti joutuu kysymään jatkuvasti itseltään, miten paljon voi auttaa uupumatta itse ja vajoamatta itse siihen samaan liejuun ja tuskaan’. Mutta päihderiippuvaisen lapsen vanhempi joutuu kysymään myös, miten hän voi olla lapsensa tukena toimimatta hänen päihteiden käyttönsä mahdollistajana.”

Ryhmän tuella voi myös saada etäisyyttä asioihin ja voi löytää uudenlaisia tapoja tulkita lapsensa käyttäytymistä. Yksinkertaisesti voi nähdä lapsensa, itsensä sekä mahdollisesti myös lapsen toisen vanhemman uusin silmin – ikään kuin paremmin ja toisenväristen silmälasien läpi. (Beattie 1994.)

Vertaistukiryhmiä läheisille ovat järjestäneet ainakin YAD ry, Sininauhaliiton Perheklubit sekä Irti huumeista -nettiryhmät. Tarjolla olevat tuen mahdollisuudet eivät kuitenkaan pysty vastamaan siihen isoon hätään, jota päihteitä käyttävien lasten vanhemmat kokevat. Hoito ja huolenpito on keskittynyt enimmäkseen päihteitä käyttävän perheenjäsenen asioiden eikä niinkään läheisten hyvinvointiin.

Vanhemmuudenkaari-ryhmäprosessi on vanhempien kannalta haasteellinen ja rohkeutta vaativa matka. Matkan aikana vanhempi saattaa tuntea raskaita ja ahdistavia tunteita.



Ryhmässä myös iloitaan ja itketään.

Ryhmäkokemus voi olla monelle suuri helpotuksen ja huojennuksen paikka ja toisaalta ainoa paikka, jossa perheen sisäisistä asioista voi puhua avoimesti ja rehellisesti, pelkäämättä arvostelua ja leimatuksi tulemistä.

Myös ryhmää ohjaaville prosessi voi olla haasteellinen, mutta samalla avartava. Se voi lisätä merkittävästi ymmärrystä perheiden ja vanhempien ahdistuksesta. Ohjaajan tehtävänä on mahdollistaa vanhempien yhteinen matka ja huolehtia käytännön järjestelyistä sekä siitä, että prosessi etenee ja on osallistujien kannalta turvallinen. Oppaassa kuvatut ryhmäkerrat ja oheismateriaali antavat hyvän pohjan ryhmien toteutuksille.

Ryhmä itse synnyttää itsensä ja jokaisesta ryhmästä muotoutuu omanlaisensa.

Kuusi keinoa käsitellä perheessä päihdehaittoja koskevia kysymyksiä

Muutoksen tekemisen voi aloittaa vain itsestään ja toivoa oman toiminnan muuttumisen ajan myötä vaikuttavan myös päihteitä käyttävään osapuoleen.

1. Ongelmasta irrottautuminen

Tämä voi olla kaikkein vaikein sisäistää. Joskus läheiset käsittävät tämän siten, että heidän odotetaan kääntävän selkänsä rakkaalle ihmiselle. Irrottautumisella tarkoitetaan kuitenkin sitä, että tehdään selväksi, että ongelma päihteidenkäytön suhteen on käyttäjällä itsellään – ei läheisellä. Tämä on läheisen toipumisen kannalta tärkeä ymmärtää.

2. Rajojen ja roolien selkeyttäminen

Monet läheiset ovat tehneet päihteitä käyttävän perheenjäsen hyväksi asioita, joista he ovat saaneet vaikutelman, että he kykenevät auttamaan. Esimerkiksi toisen sairaaksi ilmoittaminen hänen työpaikalleen ja muut vastaavat toimet voivat itse asiassa pahentaa tilannetta viivyttämällä ongelman kohtaamista. Rajoja voidaan asettaa, ja siten lopettaa sellaisten asioiden tekeminen toisen puolesta, jotka hänen pitäisi hoitaa itse.

3. Oman aseman ja paikan vakiinnuttaminen

Kun päihteidenkäyttäjä havaitsee, että hänen päihteidenkäyttönsä suhtaututaan toisella tavalla, hän saattaa reagoida tähän vihalla tai suuttumuksella. Kun läheinen määrittelee oman paikkansa ja pitää siitä kiinni, niin päihteitä käyttävä ihminen saattaa huomata uuden tavan, miten asiat vastedes perheessä hoidetaan. Tämä on hyväksi kaikille – sekä päihteitä ongelmallisesti käyttävälle että hänen läheiselleen. Johdonmukaisuus on tärkeää.

4. Raittiuden tukeminen

Raittiuteen kannustamisen tapoja on monia. Päihteitä käyttävälle tehdään selväksi, että häntä tuetaan toipumisprosessissa. Positiivisen muutoksen huomioiminen, osallistuminen Al-Anon-, Nar-Anon- tai Alateen- ryhmiin tai perheterapiaan ja kysymyksien esittäminen hänen edistymisestään ovat kaikki esimerkkejä raittiuteen kannustamisesta.

5. Pienien tavoitteiden ja lähestymistapojen asettaminen

Päihdehaitoista toipuvan on asetettava itselleen pieniä tavoitteita, kuten ”päivä kerrallaan”. Sama pätee myös läheisiin. Hyvä tavoite on yhtä kuin pieni tavoite. Perheet ylivastuuntuvat helposti, siksi läheisen on tärkeää ottaa hieman etäisyyttä ja asettaa jokin pieni tavoite päivälle tai viikolle.

6. Fyysisen, psyykkisen ja hengellisen hyvinvoinnin ylläpitäminen

Kaikki nämä menetetään, kun ihmisestä tulee päihteiden suurkuluttaja. Sama tapahtuu monesti päihteidenkäytöstä aiheutuvien vaikutuspiirissä oleville. Ravinnosta huolehtiminen, liikunta, taukojen pitäminen ja hengellisten tarpeiden huomioiminen ovat kaikki tärkeitä perheenjäsenille. Omista tarpeista huolehtiminen on välttämätöntä.

Harjoitus tekee mestarin

Asioiden tekeminen totutusta poikkeavalla tavalla ja jonkin uuden kokeileminen vaatii rohkeutta – etenkin kun ollaan tekemisissä päihteitä käyttävän kanssa. Onnistumisen reseptissä on kaksi ainesosaa:

1. riittävästi päättäväisyyttä uusien tapojen kokeilemiseksi ja
2. avun pyytäminen muilta sen aikaansaamiseksi.

Kuten viidennessä selviytymiskeinossa todetaan, ota pieniä askeleita ja aseta pieniä tavoitteita. Puhu huolenaiheistasi, onnistumisistasi ja epäonnistumisistasi sinua tukevien ihmisten kanssa. Ihmisiä, jotka voivat tukea sinua, ovat esimerkiksi 12-askeleen ryhmien jäsenet Al-Anonista, Nar-Anonista, Alateenista tai muista vertaistukiryhmistä, terapeutit, papit, diakonit, ystävät ja muut perheenjäsenet. Hakeudu ihmisten luokse, jotka ymmärtävät, ja tukeudu heihin auttaaksesi asioita paremmalle tolalle perheessäsi, työssäsi ja kotonasi. Et ole yksin tai tuuliajolla kamppailussasi. Tukeudu muihin, pyydä apua ja säilytä usko siihen, että tilanne voi muuttua.

Lähde: Päihdeongelman käsitleminen perheessä. <http://www.myllyhoito.fi/palvelut-ja-toiminta/hoitopalvelut/tukea-laeheisille>

Kirjallisuutta ja lisätekstejä

L Lisätekstit voivat toimia täydennysmateriaalina ohjaajalle hänen valmistellessaan materiaalia ryhmätapaamisiin. Ohjaaja voi harkintansa mukaan jakaa tekstejä myös vanhemmille.

- Beattie, M. 1994. Irti läheisriippuvuudesta: miten lopetan muiden holhoamisen ja alan huolehtia itsestäni. Suomentanut Pirjo Latvala. Helsinki: WSOY.
- Heimonen, P. 2006. Nyt uskallan olla minä – Päihdeongelmaisten läheisten elämäntarinoita ja identiteettejä. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Tampereen yliopisto.
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2011. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: Suomen mielenterveysseura. SMS-Tuotanto Oy.
- Hellsten, T. 2012. Virtahepo olohuoneessa. Helsinki: Kirjapaja.
- L** Hiltunen, T. & Kluukeri, K. 2017. Kellarista kahvipöytään. Vanhempien kokemuksia lastensa päihteidenkäytöstä. Helsinki: Sininauhaliitto.
- Holma, Outi. 2011. Läheisen suhdeuraprosessi päihdeongelmaisen perheenjäsenen rinnalla. Tampereen yliopisto.
- Holmila, M. 2003. Yhteenveto. Miksi puhua läheisistä? Teoksessa Marja Holmila & Jaana Kantola (toim.) Pullonkauloja. Kirjoituksia alkoholistien läheisistä. Jyväskylä: Gummerus.
- Huusko, M. 2006. Hallintaa vai huolenpitoa. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Itkonen, P. & Lekander, H. 2017. Diakoniatyö kulkee läheisen rinnalla. Teoksessa Tarja Hiltunen ja Katri Kluukeri (toim.) Kellarista kahvipöytään. Vanhempien kokemuksia lastensa päihteidenkäytöstä. Sininauhaliitto.
- Itäpuisto, M. 2005. Kokemuksia alkoholiongelmiaisten vanhempien kanssa eletystä lapsuudesta. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 124. Kuopion yliopisto.
- L** Kananen, P. 2017. Narkkarin äiti. Lehteri 22.2.2017. <http://www.lehteri.fi/henkijaelama/narkkarin-aiti>.
- Ketonen, T. & Salo, H. 2012. Läheisriippuvuus alkoholiperheessä. Oppaan laatiminen. Vaasan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma.
- Kivinen, S., Hägglund, H., Söderholm, P. & Kujala, V. 2012. VOIKUKKIA-vertaistukiryhmät. Opas sijoitettujen lasten vanhempien vertaisryhmien perustamiseen ja ohjaamiseen. Helsinki: Suomen Kasvatus- ja perheneuvontaliitto & Sininauhaliitto.
- Korhonen, U. 2009. Irti riippuvuudesta. Muutetut tunteet, muutettu minä. Toim. Turpeinen, T. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.
- Koski-Jännes, A. & Hänninen, V. 2004. Läheiseni on päihdeongelmainen. Helsinki: Kirjapaja.
- Kujala, V. & Hiltunen, T. 2019. Minä kasvan. Naisen kasvu ja riippuvuuksista toipuminen. Helsinki: Sininauhaliitto.
- Kujala, V. & Hiltunen, T. 2020. Minä kasvan. Naisen kasvu ja riippuvuuksista toipuminen. Ohjaajan opas. Helsinki: Sininauhaliitto.
- Meyers, R.J. & Wolfe, B.L. 2006. Rakkaasta raitis. Vaihtoehtoja nalkuttamiselle, anelulle ja uhkailulle. Suomentanut Katariina Mähönen. Helsinki: Myllyhoitoyhdistys ry.
- Myllyhoito. 2015. Päihteiden käytön vaikutusten käsitteleminen perheessä. <http://www.myllyhoito.fi/palvelut-ja-toiminta/hoitopalvelut/tukea-laeheisille.pdf> (luettu 11.8.2015).
- Nurminen, V. 2010. Elämänlaatu päihdeongelmaisen läheisellä. Erityispedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos.
- Oinas-Kukkonen, H. 2013. Alkoholistin ja hänen läheisensä samanaikainen toipuminen vapauttavana oppimisprosessina Minnesota-hoidossa. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta.
- Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Kurki, M. & Salo-Chydenius, S. 2015. Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro.
- Saari, S., Kantanen, I., Kämäräinen, L., Parviainen, K., Valoaho, S. & Yli-Pirilä, P. 2009. Hädän hetkellä – Psykkisen ensiavun opas. Duodecim & Punainen Risti.
- Sher, K., Johnson, J., Jacob, T. & Chassin, L. 1997. A Critical Analysis of COA Research. Alcohol Health & Research World 21 (3): 258–264.
- Syrjäntikka, H. 2012. Avun ja tuen ulottuvuudet päihteen käyttäjän läheisen kertomana. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö.
- Tanskanen, J. 2017. Päihteidenkäyttäjien perheenjäsenten omaiskokemukset ja selviytymisen strategiat. Laadullinen pro gradu -tutkielma. Oulun yliopisto. Hoitotieteen ja terveystieteiden tutkimusyksikkö.
- Trembacz, B. 2002. Familier med alkoholmonstre. Förståelse – respekt – förändring. Psykologisk Forlag.
- Valkonen, S., Salo A., Rönkkö, S. & Lehto, M. 2011. Mahdollisuuksia muutokseen. Ohjaajan kirja. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto ja Sininauhaliitto.
- Viljamaa, J. 2011. Pakko saada! Addiktoitunut yhteiskunta. Helsinki: WSOY.
- Warpenius, K., Holmila, M. & Tigerstedt, Ch. 2013. (toim.) Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Päihteitä käyttävien lasten vanhemmat jäävät usein vaille huomiota tai tukea, vaikka tuen tarve haasteellisessa ja kuormittavassa elämäntilanteessa on suuri. Vanhemmuudenkaari-ryhmämalli on tarkoitettu sellaisten vanhempien tueksi, joiden murrosikäinen tai aikuinen lapsi käyttää haitallisesti päihteitä. Tarkoituksena on tukea vanhempia pohtimaan ensisijaisesti omia vahvuuksia ja kehittämisen alueita vanhemmuudessaan.

Tämä opas on tarkoitettu Vanhemmuudenkaari-ryhmäprosessia ohjaaville ammattilaisille sekä vapaaehtoisina ryhmää ohjaaville vertaisvanhemmille. Pääpaino tässä oppaassa on päihteitä käyttävien lasten vanhempien tukemisessa.

Oppaassa kuvataan seikkaperäisesti, miten ryhmäprosessi käytännössä toteutetaan eli seitsemän tapaamiskerran sisältö, kesto, teemat, tavoitteet ja teoria sekä harjoitukset. Mukana on myös ryhmäläisille jaettava materiaali ja aiheeseen liittyvää kirjallisuutta.

Opasta voi käyttää sellaisenaan tai poimia kullekin ryhmälle sopivat teemat käsiteltäviksi. Jos koko ohjelmaa ei ole mahdollista viedä läpi, suosittelemme Vanhemmuudenkaari-työskentelyn osion toteuttamista ryhmissä, koska se on ryhmäprosessin ydin. Ohjelmassa on hengellisiä osioita (rukousta tai hengellisiä lauluja), jotka voi myös jättää halutessaan pois.



www.sininauhaliitto.fi

37.6, 59.5673

ISBN 978-952-7284-12-4 (pdf)