



Kristillinen vertaisryhmä päihteitä käyttävien läheisille

Tarja Hiltunen & Eva Kanerva

Liiallinen päihteidenkäyttö koskettaa käyttäjän lisäksi koko hänen lähipiiriään. Läheiset ovat mukana päihdeongelman aiheuttamassa huolen ja hämmennyksen kehässä.

Perheklubi on Sininauhaliiton asiantuntijoiden vuonna 2013 Pohjoismaista Suomeen tuoma ryhmämenetelmä, joka alun perin kehitettiin jo 1960-luvulla Kroatiassa. Sieltä klubitöiminta on levinnyt ympäri maailman.

Klubitapaamisissa päihteidenkäyttäjät ja läheiset keskusteleivat päihteidenkäytön aiheuttamista tunteista, ajatuksista ja vaikutuksista perheenjäsenten toimintaan. Huolet tulevat keskustellen yhteisesti jaetuksi. Perheklubi on mahdollisuus löytää voimavaroja ongelmallisen päihteidenkäytön kuormittamaan elämään. Toivo on aina läsnä.

Kristillinen läheisryhmä on vertaistukiryhmä, jossa päihteidenkäyttäjien läheiset voivat puhua omasta tilanteestaan luottamuksellisesti. Ryhmässä saa puhua avoimesti myös omasta suhteestaan Jumalaan ja löytää lohtua toisten ryhmäläisten uskosta.

Suomessa on arvioiden mukaan 400 000–500 000 erilaisista päihteistä riippuvaista ihmistä. Päihteidenkäyttö koskettaa kuitenkin huomattavasti laajempaa joukkoa kuin vain päihdeidenkäyttäjiä itseään. Läheisiä, puolisoita, lapsia, vanhempia, isovanhempia ja sisaruksia on tähän lukuun nähden moninkertainen määrä. Päihteidenkäyttö koskettaa usein lisäksi myös käyttäjän ystäviä ja työtovereita.

Tarpeeseen nähden yhteiskunnan järjestämä apu on liian vähäistä. Myöskään seurakunnat tai kristilliset yhteisöt eivät ole riittävästi vastanneet haasteeseen tukea päihteitä käyttävien läheisiä. Osa näistä läheisistä saattaa olla aktiivisesti mukana myös seurakuntien toiminnassa. Heidän kokemuksiaan ja tuen tarvettaan ei ole kuitenkaan osattu ottaa huomioon myöskään siellä.

Se, että oma läheinen käyttää päihteitä, koetaan usein häpeällisenä, ja siksi sitä on vaikea tuoda esiin varsinkaan kristillisissä yhteisöissä. Saatetaan ajatella, että ongelmallinen päihteidenkäyttö on uskon kanssa ristiriidassa eikä ajatella, että se liittyisi riippuvuuteen eikä siksi ole käyttäjän itsensä hallittavissa.

Seurakuntiin ja uskonyhteisöihin tehtyjen kyselyjen mukaan suurimmat rukousaiheet liittyvät ihmissuhdeongelmiin ja läheisten terveyteen. Saattaa olla, että vaikeista asioista ei uskalleta kertoa kasvotusten, ja siksi myös esimerkiksi läheisen päihdeongelma ja siihen liittyvät ihmissuhdevaikeudet tulevat sanoitetuiksi rukouspyyntöjen välityksellä.

Kristillisuus mukaan ryhmään

Ajatus kristillisestä ryhmästä syntyi täällä Suomessa melkein heti Perheklubi-toiminnan alettua. Monilla klubeissa kävijöillä ja myös klubien ohjaajilla on kristillinen vakaumus keskeisenä omaa elämää kannattelevana voimana. Siksi klubeissa syntyi keskusteluiden yhteydessä esimerkiksi tarve rukoilla ja puhua omasta tilanteestaan myös uskon ja jumalasuhteen näkökulmasta. Tästä nousi ajatus alkaa kehittää kristillistä ryhmää päihteitä käyttävien läheisille.

Yhtenä vaihtoehtona mietittiin kristillistä Perheklubia. Useilla Perheklubin tukiohjaajilla sekä klubien jäsenillä oli eheyttävää kokemusta

12 askeleen toipumisohjelmista. Tunnettiin myös niin kutsuttu Original Group, kristillinen versio 12 askeleen ohjelmasta päihteidenkäyttäjille. Siitä syntyi ajatus vastaavasta kristillisestä ryhmästä läheisille.

Tältä pohjalta alettiinkin kehittää kristillistä läheisryhmää pienellä työryhmällä, johon kuului Kan ry:stä Timo Katto sekä Sininauhaliitosta Tarja Hiltunen, Eva Kanerva ja Marco Lindström.

Kehittämistyön tuloksena syntyi toimintamalli, jossa oli tehty Al Anonin ja AA:n askelista kristilliseen läheisryhmään sopivat askelten muotoilut. Lisäksi oli sovittu joistakin yhteisistä toimintaperiaatteista, jotka noudattelevat muita 12 askeleen toimintaperiaatteita.

Ryhmän kristillisyyttä näkyy siinä, että ryhmä alkaa ja päättyy yhteisellä rukouksella. Ryhmässä ei evankelioida, vaan jokainen saa omalla puheenvuorollaan puhua tai olla puhumatta omasta uskostaan ja siitä, miten usko liittyy hänen omaan tilanteeseensa. Jokainen on tervetullut kokoontumisiin sillä uskolla ja vakaumuksella, joka hänellä on. Hengelliset laulut ovat voineet myös olla hyvin hoitavia, ja niiden kautta on saattanut olla helpompi ilmaista tuntojaan. Niitä on voitu käyttää sikäli kuin se on ryhmälle sopinut ja tuntunut luontevalta.

Syksyllä 2017 käynnistyi ensimmäinen kristillinen läheisryhmä Jyväskylässä ja keväällä 2018 kaksi ryhmää Helsingissä. Ennen Jyväskylän ryhmän aloittamista ryhmästä kerrottiin Jyväskylän Vapaaseurakunnan tilaisuudessa sekä sen verkkosivuilla. Esitteitä oli jaossa myös seurakunnan infopöydällä.

Ryhmiä markkinoivat Sininauhaliitto sekä sen työntekijät. Myös jotkin Sininauhaliiton Keski-Suomessa ja Helsingissä sijaitsevat jäsenjärjestöt tiedottivat asiakkaidensa läheisille ryhmän alkamisesta. Niin ikään seurakuntien rukouspalvelusta ohjattiin ihmisiä ryhmään.

Jyväskylän ryhmään tuli mukaan kuusi läheistä, joista viisi osallistui ryhmään säännöllisesti. Ryhmä kokoontui Jyväskylässä toimivan Via-Dian toimintayksikössä. Osa ryhmän jäsenistä oli osallistunut omissa seurakunnissaan myös erilaisiin vapaaehtoistoimintoihin ja tunsivat näin

*Jokainen on tervetullut
kokoontumisiin
sillä uskolla ja
vakaumuksella, joka
hänellä on.*

toisensa entuudesta. Tämä tuntui ainakin ohjaajasta aluksi hieman hankalalta. Vertaisuus ja jaetut kokemukset sulattivat kuitenkin mahdolliset jännitteet ja synnyttivät tiiviin ja luottamuksellisen ryhmän, jonka edetessä asia ei enää vaivannut ketään. Kesätaun jälkeen ryhmä kasvoi yhdellä uudella jäsenellä.

Helsingin ryhmistä ensimmäinen käynnistyi yhteistyössä Sininauhaliiton jäsenjärjestöjen Sininauhasäätiön ja Vihreän Keitaan kanssa. Se syntyi työntekijöiden tarpeesta saada oma ryhmä, jossa ei olisi heidän asiakkaitaan. Monien auttamistyötä tekevien henkilöiden, joilla on ongelmallista päihteidenkäyttöä lähipiirissään, on erityisen hankalaa saada itselleen vertaistukea juuri siksi, että he eivät koe voivansa hoitaa itseään samoissa ryhmissä asiakkaidensa kanssa. Työntekijöiden ryhmä käynnistyi neljällä osallistujalla. Joukkoon liittyi kevään aikana seurakuntien kautta yksi osallistuja lisää.

Myös Sininauhasäätiön hengellisen työn Kellarikirkon yhteydessä on kokoontunut kristillinen ryhmä päihteidenkäyttäjien läheisille. Se on alkanut yhteistyössä Töölön evankelis-luterilaisen seurakunnan kanssa. Ryhmä on ollut avoin, ja sen kokoonpanon suuruus on vaihdellut yhdestä kuuteen. Ryhmään on osallistunut myös useampia työntekijöitä.

Kristillisen läheisryhmän toiminta-ajatus

Läheisryhmään kutsuttiin esitteellä ihmisiä, jotka tunnistivat siinä esitetyt kysymykset omikseen:

- Kärsitkö läheisesi liiallisesta päihteidenkäytöstä?
- Ovatko päivittäiset suunnitelmasi riippuvaisia siitä, onko läheisesi päihtynyt vai ei?
- Piilotteletko läheisesi päihteidenkäyttöä? Teetkö asioita hänen puolestaan?
- Häpeätkö läheisesi päihtynyttä käytöstä ulkopuolisten seurassa?

Kristillinen vertaisryhmä päihteitä käyttävien läheisille on Perheklubien tapaan yhteisö, jossa läheiset voivat turvallisesti ja luottamuksellisesti puhua toisten samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa.

*Kristillinen läheisryhmä
on oivallinen paikka
tehdä tuttavuutta
Kolmiyhteisen Jumalan ja
itsensä kanssa.*



Ryhmässä kaikki ovat vertaisia ja tasa-arvoisia keskenään. Toisten kokemuksia kuuntelemalla voi saada tukea omaan tilanteeseensa. Jokainen tulee ryhmään itsensä vuoksi.

AA:n yhteydessä puhutaan hengellisestä toipumisohjelmasta. Kristillisen läheisryhmän yhteydessä voi myös puhua hengellisestä toipumisohjelmasta läheisille, mutta nimenomaan kristilliseen hengellisyyteen viittaa kuitenkin askelissa puhe Kolmiyhteisestä Jumalasta eli Isästä, Pojasta ja Pyhästä Hengestä.

Kristillisen läheisryhmän askeleet

1. Myönsimme voimattomuutemme päihteisiin nähden sekä sen, että elämämme oli muodostunut sellaiseksi, ettemme omin voimin kyenneet siitä selviytymään.
2. Opimme uskomaan, että (Kolmiyhteinen) Jumala voisi palauttaa terveytemme.
3. Päätimme luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan.
4. Suoritimme perusteellisen ja rehellisen moraalisen itsetutkiskelun.
5. Myönsimme väärin tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.
6. Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteemme heikkoudet.
7. Nöyrästi pyysimme Häntä poistamaan vajavuutemme.
8. Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme henkilöistä ja halusimme hyvittää heitä kaikkia.
9. Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä, milloin vain mahdollista, elleimme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.
10. Jatkoimme itsetutkiskelua, ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.
11. Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoista yhteyttämme (Kolmiyhteiseen) Jumalaan rukoillen ainoastaan tietoa Hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.
12. Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman toisille sekä toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

Jokaisella kokoontumiskerralla luetaan yksi askel. Kullakin osallistujalla on mahdollisuus peilata omaa tilannettaan päivän askeleen valossa. Ryhmään osallistuminen ei edellytä henkilökohtaista uskoa. Joukkoon voi liittyä juuri sellaisena kuin on. Toiminta on luottamuksellista.

Ryhmä ei ole suljettu, eli mukaan voi tulla sen käynnistymisen jälkeen missä vaiheessa tahansa. Kun kaikki askeleet on käyty läpi, askelten käsitteleminen aloitetaan alusta.

Jokainen ryhmä voi laatia yleisten yhteisten toimintaperiaatteiden lisäksi omia pelisääntöjään. Jotkin toimintakäytännöt voivat siis olla ryhmäkohtaisia. Ryhmän omat säännöt eivät kuitenkaan voi olla ristiriidassa yhteisten periaatteiden kanssa.

Askelten sopivuutta läheisryhmään pohdittiin suunnitteluvaiheessa. Myös ryhmän jäsenten palautteista selviää, että he ovat pohtineet askelia omaan tilanteeseensa nähden läheisinä. Esimerkiksi joidenkin askelten kohdalla pohdittiin erityisesti sitä, mitä vääriä tekoja on läheisenä tehnyt. Koettiin, että läheisten on kannettava vastuu omista teoistaan riippumatta siitä, mitä päihteidenkäyttäjä on tehnyt. Läheisten on nähtävä oma osuutensa kärsimykseen ihmissuhteissa ja perheessä: ”Olen tehnyt kaikkeni läheiseni hyväksi, ja vielä on mietittävä, mitä olen itse tehnyt väärin. Voin kuitenkin pohtia myös sitä, mitä hyvää teen itselleni nyt korvatakseni sen, että olen vuosien aikana kenties laiminlyönyt itseäni.”

Askeleissa on paljon kyse kasvusta ihmisenä. Kristillistä hengellisyttä voi merkitä kristillisessä läheisryhmässä muun muassa se, että ajatellaan nimenomaan Kolmiyhenteisen Jumalan saavan aikaan tuon kasvun. Jumalan rakkauden varassa opitaan toimimaan uudella tavalla.

Mietittiin myös, olisiko esimerkiksi kahdeksannessa askeleessa mahdollista puhua hyvityksen sijaan tai sen ohella anteeksiantamisesta ja -saamisesta. Olemme itse saaneet syntimme anteeksi, ja siksi haluamme ja pystymme myös antamaan anteeksi toisille. Syyllisyyden ja häpeän käsittely voi antaa Jumalan armon ja anteeksiannon kokemuksen.

Kristillisellä läheisryhmällä ei toistaiseksi ole omaa materiaalia, jota esimerkiksi lukea virikkeeksi ryhmien alussa. Siksi ryhmässä on voitu käyttää esimerkiksi niin kutsutun Compassi-ryhmän aineistoja ja niissä ehdotettuja Raamatun kohtia sekä Raamattua muutenkin.

Vertaisryhmissä kivi hioo kiveä

Läheiset saattavat reagoida ja tulkita asioita ryhmätilanteissa monin eri tavoin. Eräs ryhmäläinen kertoi olleensa ahdistunut ja ”myökkärässä” ryhmäkerran jälkeen. Omista tunteista ja tarpeista kertominen tuntui oudolta, kun oli keskittynyt vain tukemaan päihteitä käyttävää läheistä. Hän ajatteli, ettei voi enää tulla ryhmään lainkaan. Myöhemmin hän totesi kuitenkin, ettei poisjääntikään auta asiaa.

Hänen tahtonsa oli oppia toimimaan rakentavammin itseä ja muita kohtaan. Hän siteerasi Raamatun kohtaa Sananlaskujen kirjasta (Snl. 27:17): ”Kivi kiveä hioo ja ihminen toistansa.” Hän jatkoi: ”Tämä pätee myös ryhmässä. Torpedoin omat kokemukseni, kun en kestä sitä, että joillekin tulee paha mieli. Olen ollut lukemattomat kerrat samassa tilanteessa ja mietin, käyttäydynkö itse niin, että tahtomattani tökin toisten arkoja kohtia.”

Tuo Raamatun kohta viittaa ihmisten välisiin suhteisiin. Hiomaton kivi on rosainen, muhkurainen, terävä. Sen sisään kätkeytyy monenlaista: toisaalta kokemukset, jotka liittyvät päihteitä käyttävään läheiseen sekä ihmissuhteisiin yleensä, ja toisaalta kokemukset, jotka liittyvät toisiin ryhmässä. Ohjaaja ei kokenut ryhmäläisen ”tökkineen” ketään, vaan se oli pikemminkin vain ryhmäläisen oma tunne. Ajatteluaan asiaa kotona ryhmän jäsen päätti jatkaa ryhmässä.

Päihteitä käyttävän läheiset voivat helposti tulkita toisten käyttäytymistä vääristyneesti opitulla tavalla. He ovat eläneet sellaisen ihmisen kanssa, joka ei ole kyennyt ottamaan toista huomioon. Saattaa olla, että läheinen on esimerkiksi sisäistänyt oman arvonsa olevan riippuvainen siitä, mitä hän tekee, eikä siitä, mitä hän on. Heidän on vaikea nähdä itseään arvokkaana ihmisenä.

”Minun keinoni selviytyä on ollut typistää itseäni ja kokea syyllisyyttä, kun tulen näkyväksi. Tämä kaikki on tapahtunut oman persoonani kustannuksella. Jos möyrin ja nöyristelen ja olen ihan hiljaa nurkassa, kaikki on hyvin ja kaikilla on mukavaa. Olen ottanut vastuuta muiden ongelmista ja tunteista... Minun olisi siis opittava itse asettamaan rajoja näitisti, jos

*Toipuminen on
vastuun ottamista
itsestä.*

mahdollista. Ryhmässä se on vaikeaa tai en osaa niin, ettei tule selkkausta tai syyttelyä.”

Kun läheinen tunnistaa ja tunnustaa käyttäytymis- tai ajattelumallejaan, hän on jo pitkällä omassa toipumisessaan.

”Tiedostan, että luiskahdan aina pätemään puhumalla Raamatusta ja saarnaamaan. Osittain tällä hetkellä se on myös peilaamista: Katselen ja ihmettelenkin itseäni toisen kautta. Etsin omaa osuuttani Jumalan valtakunnassa ja sen pikku hommissa. Koen siis tässä, että voisin oikeasta itseäni ja ajatella, että minulla on oikeus olla olemassa tällaisena.”

Toipuminen on vastuun ottamista itsestä, omista tunteista ja oikeuksista. Vastuuseen liittyy tietoisuus omista rajoista ja kyky nähdä muut ihmiset sellaisina kuin he ovat. Jokaisen on tärkeää keskittyä omaan elämään, ei siihen, miten toinen tulisi autetuksi. Vaikeuksia ei tarvitse hävetä. Kun ne jaetaan yhdessä, jokainen oppii. Nämä ovat iso- ja tervehtymisen askelia.

Vertaisryhmissä syntyy kokemus siitä, että ei ole yksin, ainoana maailmankaikkeudessa juuri tämän asian kanssa. Haavoittuneisuus tuo ihmisenä olemisen tuntua ryhmään. Kokemusten jakaminen yhdistää ja rohkaisee ryhmäläisiä monin tavoin:

”Ryhmä on ollut minulle hyvin kallisarvoinen monella tavalla. Koin siellä tulevani nähdyksi ja kuulluksi omana itsenäni. Ryhmä oli myös paikka puhua aihepiiristä sellaisten kanssa, jotka kokevat samaa. Siksi ei tarvinnut pelätä arvostelua, ylenkatsetta tai ’hulluna pitämistä’.”

Läheiset ovat kertoneet niin Perheklubi-toiminnassa kuin kristillisissä vertaisryhmissäkin, että päihteitä käyttävät ovat iloinneet saadessaan tietää, että heidän läheisensä ovat saaneet apua. Ryhmässä mukana olevat ovat aktivoituneet myös pitämään paremmin huolta omista rajoistaan perhepiirissä.

Monenlaista hyötyä läheisille

Saatujen palautteiden ja havaintojen perusteella ryhmän jäsenet ovat kokeneet askelten toimineen hyvin, vaikka viriketekstit eivät ehkä kaikilta osin olisikaan aina suoraan liittyneet oman ryhmän kysymyksiin. Askelten käsittelystä he ovat kuitenkin saaneet tärkeitä ajatuksia ihmissuhteisiinsa ja elämään. Toisaalta askelten muokkauksiakin ehdotettiin.

Askelten käsittely on antanut ryhmäläisten mielestä myös hyvän rungon ryhmälle. Tärkeää on ollut, ettei ole jääty junnaamaan ja pyörittämään samoja asioita. On koettu, että ilman askelia niin olisi voinut tapahtua.

Rukoukset ovat lohduttaneet. Myös toisten ymmärtäminen ja kokemusten jakaminen ovat jääneet merkittävinä mieleen. Kaiken kaikkiaan askelissa puhutut asiat ovat ryhmäläisten mielestä olleet oleellisia ja osuvia, yleisesti eri elämäntilanteissa päteviä.

Onko askeleet muotoiltu kenties liian ehdottomiksi läheisten näkökulmasta ajateltuna? Onko läheisellä sellaisia erityispiirteitä, joita päihkeitä käyttävällä ei ole? Mitä näissä askelissa ei ole huomioitu? Nämä kysymykset ovat mietityttäneet ryhmäläisiä.

Miten toimintaa voisi kehittää?

On pohdittu, että ryhmätoiminnan yhteydessä voisi järjestää kristillisen päihdetyön luentoja. Niiden välityksellä jaettaisiin tietoa riippuvuuk-sien luonteesta ja siitä, että riippuvuudet koskettavat kaikkia perheen-jäseniä. On myös mietitty, voisiko tässä tehdä yhteistyötä Perheklubien kanssa ja järjestää yhteisiä luentoja.

Hengellisessä yhteydessä on omia päihteenkäytön vaikeuteen liit-tyviä kysymyksiä esimerkiksi iankaikkisuudesta ja läheisen kadotukseen joutumisen pelosta. Monia uskovia huolestuttaa, voiko päihkeitä käyttävä ylipäättään päästä taivaaseen. Siksi kristillinen ryhmä esimerkiksi seura-kuntien yhteydessä voisi olla tärkeä läheisten elämää helpottava asia. Eri-tyisesti päihderiippuvuuden sairausluonteen avaaminen olisi merkittävää helvetinpelon helpottamiseksi. Toisin sanoen sen selvittämiseksi, että sai-raus ei ole pelastuskysymys eikä riippuvuus ole ihmisen oma valinta vaan eräänlainen vankila, josta ihminen ei omin voimin vapaudu. Luottamuk-sen vaaliminen on tärkeää: on vain usko, toivo ja Jumalan lupaukset.