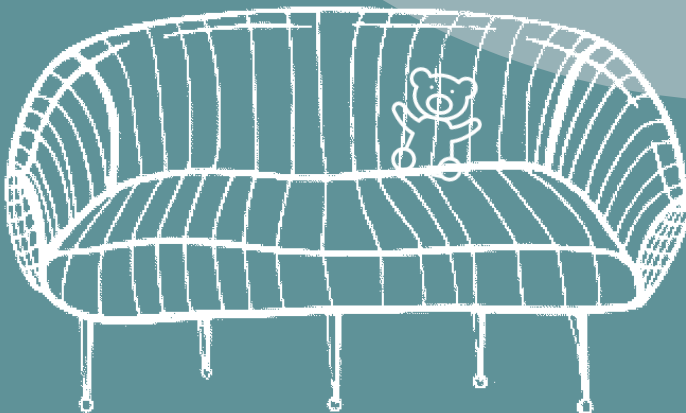


Eva Kanerva
Tarja Hiltunen
(toim.)

Perhe*klubi*

**Vertaistukea päihteettömään
elämäntapaan**



 Sininauhaliitto

Perhe*klubi*

**Vertaistukea päihteettömään
elämäntapaan**

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.

© Kirjoittajat ja Sininauhaliitto 2020

Toimitus: Mari Hyypiä
Graafinen suunnittelu ja taitto: Leena Seppänen, Lenape design
Valokuvat: Catarina Soidinsalo
ISBN (kirja) 978-952-7284-08-7
ISBN (pdf) 978-952-7284-09-4

Painopaikka: Next Print, Helsinki 2020

Eva Kanerva
Tarja Hiltunen
(toim.)

Perhe*klubi*

Vertaistukea päihteettömään
elämäntapaan

Sininauhaliitto

Sisällys

1. Lukijalle.....	7
2. Tuliaisia maailmalta: Perheklubi	9
3. Mikä on Perheklubi?	12
Miksi perhe? Onko kaikilla perhe?.....	13
Perheklubi-toiminnan teoreettinen tausta	14
Jokaisessa klubissa on tukiohjaaja	15
Lapset mukana	16
Missä Perheklubi kokoontuu?	17
Perheklubien toimintasäännöt.....	17
Perheklubi-kokoontumisen kulku.....	19
Kuka voi perustaa Perheklubin?.....	20
Pelkkä Perheklubi ei riitä kaikille	21
Miten suuri klubi voi olla? Mitä jos klubi hajoaa?	22
4. Perheklubit Suomessa vuonna 2018	23
Kyselyllä tietoa Perheklubeista	24
Monenlaisia klubilaisia	25
Perheklubilaisten taustatekijät	26
Klubilaisten hyvinvointi	28
Arki ja ihmissuhteet.....	29
Perheklubi-toiminta auttaa ja kannattelee.....	31
Tukiohjaajakysely.....	31
5. Perheklubilaiset kertovat.....	33
Erilaisia elämäntilanteita	34
Tukea ja apua Perheklubista	35
Lapset mukana Perheklubissa.....	36
Mitä toivon huomiselta?.....	37
Kehittämisideoita ja kritiikkiä.....	38

6. Minun tarinani: neljä klubilaista kertoo..... 39

<i>Pitkä matka tähän – Marian tarina</i>	40
<i>Jo kohdussa uhattu – Hannan tarina</i>	44
<i>Kirje pojalleni – isän tarina</i>	49
<i>Loppuun asti äiti – vanhemman tarina</i>	56

7. Tiltin Perheklubi..... 67

Rahapelejä on kaikkialla.....	68
Kun salaisuus paljastuu	71
Tiltin Perheklubin periaatteet.....	73
Mitä asioita Tiltin Perheklubissa käsitellään?	73

8. Hengelliset kysymykset ja Perheklubi..... 75

9. Kristillinen vertaisryhmä päihteitä käyttävien läheisille .. 79

Kristillisuus mukaan ryhmään	80
Kristillisen läheisryhmän toiminta-ajatus.....	82
Vertaisryhmissä kivi hioo kiveä.....	86
Monenlaista hyötyä läheisille	87
Miten toimintaa voisi kehittää?	88

10. Työnohjausta Perheklubin tukiohjaajille 89

Vääriä käsityksiä työnohjauksesta.....	90
Työnohjaus on oppimista ja kehittymistä.....	91
Läsnäolo työnohjaustilanteessa.....	93
Toiminnallisia harjoituksia	94
Työnohjaus tukee jaksamista	95

1. Lukijalle

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 klubitoiminta on levinnyt ympäri maailman.

Klubitapaamisissa päihteidenkäyttäjät ja läheiset keskustelevat 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.

Tässä luvussa esitellään Perheklubin historia ja vaiheet.

Perheklubit ovat päihteidenkäyttäjille ja heidän läheisilleen tarkoitettuja vertaistapaamisia. Ensimmäinen Perheklubi perustettiin vuonna 1964 Kroatiaan. Perustajina olivat jugoslavalainen psykiatrian professori Vladimir Hudolin ja hänen työryhmänsä. Pääpaikaksi muodostui sittemmin Italia, jossa klubeja on tänä päivänä yli kaksituhatta.

Perheklubi on levinnyt laajasti. Toimintaa on tällä hetkellä 35–40 eri maassa ympäri maailman. Kansainvälistä toimintaa ohjaava järjestö WACAT perustettiin vuonna 2007. Myös Suomen Perheklubit ovat osa suurta Perheklubien verkostoa. Suomen Perheklubit ovat erityisesti pohjoismaisen kehittämisen- ja koulutusyhteistyön tulosta.

Perheklubit kehitettiin alun perin nimenomaan alkoholismien hoitamiseen ja osaksi tiivistä hoitokokonaisuutta. Olennaista ja Suomesa uutta Perheklubin vertaisryhmämallissa on se, että siinä autetaan ja tuetaan myös päihdeongelmasta kärsivien läheisiä samassa ryhmässä ongelmallisesti päihteitä käyttävien kanssa. Tällä tavoin ryhmään muodostuu hyvin monipuolista vertaisuutta. Uutta koko kansainvälisessä Perheklubi-verkostossa ovat pelaajille ja heidän läheisilleen tieto- ja tukipiste Tiltissä kehitetyt Perheklubit. Perheklubi-toimintaa on tutkinut Torsten Winter, jonka tutkimuksen satoa käydään läpi luvuissa 4 ja 5. Saara Kerola on kirjoittanut pro gradu -tutkielman vertaistuen merkityksestä Perheklubi-toiminnassa. Molempien tutkimusten perusteella Perheklubi on tärkeä tuen lähde päihdeongelmallisille ja heidän läheisilleen.

Tämä kirja kertoo Perheklubi-mallin toimintaperiaatteista sekä siitä, miten klubit käytännössä toimivat ja miten toiminta on auttanut kävijöitä. Kirja antaa tietoa kaikille, jotka haluavat auttaa päihteidenkäyttäjiä ja heidän läheisiään tai tarvitsevat itse apua päihteidenkäyttäjänä tai läheisinä.

Päihdeongelmasta eivät kärsi vain päihteitä käyttävät itse, vaan mukana on koko heidän lähipiirinsä. Heidän avukseen ja heitä kannattelemaan on syntynyt Perheklubi-toiminta.

Helsingissä 1.12.2019

Kirjoittajat

2. Tuliaisia maailmalta: Perheklubi

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 klubitoiminta on levinnyt ympäri maailman.

Klubitapaamisissa päihteidenkäyttäjät ja läheiset keskustelevat 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.

Perheklubi-asiantuntijat kertovat tässä matkastaan, jonka tuliaisina Perheklubi tuotiin Suomeen.

P

erheklubin toivat Suomeen Tarja Hiltunen ja Eva Kanerva Tanskan-matkalta vuonna 2013. Molemmat ovat työskennelleet Sininauhaliitossa kehittäjinä. Mukana oli myös pitkään Sininauhaliitossa asiantuntijatehtävissä toiminut Kati-Pupita Mattila, joka on pitänyt kirjoituksissaan paljon esillä lasten ja läheisten näkökulmaa päihdeongelmissa.

Eva: Mistä sait alun perin tietää Perheklubista?

Tarja: Kansainvälisen Sinisen Ristin pääsihteeriltä Anne Babbilta: ”Jos menette Tanskaan, kannattaa ehdottomasti mennä tutustumaan Perheklubiin!” Anne oli tavannut Italiassa psykologi Lasse Rossenin Tanskan Perheklubista ja kuullut häneltä Perheklubista.

Eva: Miksi ylipäätään suunnittelit matkaa Tanskaan?

Tarja: Olin aloittanut läheistyön kehittäjänä Sininauhaliitossa. Tiesin, että Tanskassa oli tehty perhetyötä päihteitä käyttävien vanhempien lasten tukemiseksi. Halusin tietää, miten oli saatu aikuiset, esimerkiksi naapurit, näkemään lasten hätää ja tukemaan heitä. Olin kuullut, että Tanskassa oli ollut tällaista yhteisöllisyyttä ja kansalaistoimintaa. Olin kuullut myös lasten talosta.

Eva: No me lähdettiin yhdessä matkaan, sinä, Kati-Pupita Mattila ja minä. Mentiinkin ihan retken aluksi Perheklubiin.

Tarja: Kyllä, se oli ylimääräinen kohde, jota ei alun perin ollut edes suunniteltu tutustumiskohteeksi. Ulla Britt Jensen Tanskan Sinirivistä oli alun perin suunnitellut ohjelmamme. Mutta se Perheklubi sieltä tuli päällimmäisenä tuliaisena.

Eva: Perheklubi oli yksinkertainen, helposti toteutettava ja halpa vapaaehtois- ja vertaisvoimin toimiva malli, jolla oli kuitenkin jo vakaa historia ja koulutusjärjestelmä, johon liittyä. Toiminta tuntui myös ankkuroituvan luontevasti omiin kokemuksiimme vertaisryhmistä.

Tarja: Kun Tanskan-matkamme oli syksyllä, heti seuraavana keväänä Lasse laittoi viestiä, että olisi mahdollista käydä tukiohjaajakoulutus. Yritin kartoittaa, jos joku jäsenjärjestöstämme olisi lähtenyt mukaan koulutukseen. Lopulta lähdimme kuitenkin kahdestaan sinun kanssasi.

- Eva: Se oli aikamoista seikkailua kielen ja sisältöjen kanssa. Ihmiset puhuivat norjaa, ruotsia ja tanskaa sekaisin, ja sisällöt olivat uusia.
- Tarja: Toukokuussa olimme koulutuksessa Oslossa ja kesäkuussa Ruotsissa Kaggelholmin linnassa.
- Eva: Silloin päätimme, että perustamme Perheklubin seuraavana keväänä eli keväällä 2015, riippumatta siitä, saammeko toimintaan erillisrahoitusta vai emme.
- Tarja: Ensimmäinen Perheklubi aloitti toimintansa maaliskuussa 2015 Helsingissä. Olimme kuitenkin täydennyskoulutustilaisuudessa Kööpenhaminassa ennen sitä ja verkostoiduimme pohjoismaisten toimijoiden kanssa. Pohjoismaisen verkoston edustajat olivat myös Helsingissä, Hotelli Artturissa 6.3.2015 auttamassa meitä klubin käynnistämisessä.

3. Mikä on Perheklubi?

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 klubit toiminta on levinnyt ympäri maailman.

Klubitapaamisissa päihteidenkäyttäjät ja läheiset keskustelevat 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.

Perheklubit ovat vertaistukiryhmiä, joissa sekä päihteidenkäyttäjät että heidän läheisensä voivat samassa ryhmässä jakaa kokemuksiaan ja tukea toisiaan luottamuksellisessa ilmapiirissä.

Perheklubi on päihteiden ongelmakäytöstä kärsivien perheiden vertaistukiryhmä. Siellä tarjotaan tukea samassa ryhmässä sekä päihteitä käyttäville että heidän läheisilleen. Samanlaiset elämäkokemukset tuovat klubilaisia yhteen.

Pelaajille ja heidän läheisilleen kehitettiin oma erillinen Perheklubi, Tiltin Perheklubi. Se toimii pääosin kuten muutkin Perheklubit, ja tukiohjaajat koulutetaan samassa koulutuksessa muiden kanssa. Keskustelujen teemat määräytyvät kuitenkin pelaajien ja heidän läheistensä perhedynamiikan ja haasteiden mukaan (katso luku 7).

Miksi perhe? Onko kaikilla perhe?

Perhe on useimmille ihmisille tärkeä asia. Kun puhutaan Perheklubista, puhutaan ihmisille tärkeästä asiasta. Jos ihmisellä tai hänen läheisellään on päihdeongelma, perhesuhteet ovat lujilla. Tarvitaan tukea ihmissuhdepulmien selvittämiseen ja ongelmien luonteen ymmärtämiseen. Perheklubi on paikka, jossa tämä voi toteutua.

Perhe ymmärretään Perheklubi-toiminnassa laajasti: siihen kuuluu koko lähipiiri. Perheklubiin voivat tulla mukaan esimerkiksi päihteitä käyttävän puoliso, lapset, vanhemmat, isovanhemmat tai ystävät. Osallistuminen ei edellytä koko perheen osallistumista tai päihteitä käyttävän omaa osallistumista. Jokainen osallistuja tulee ryhmään oman itsensä ja omien ihmissuhteidensa takia, ei parantamaan tai muuttamaan läheisiään.

Klubiin voi tulla myös yksin. Perheklubin jäsenet muodostavat ikään kuin oman perheen, jossa on mahdollisuus puhua mieltä askarruttavista asioista luottamuksellisesti ja turvallisesti.

*Perheklubissa
ajatellaan, että
jokaisella voi olla
perhe!*

Perheklubi-toiminnan teorettinen tausta

Toipuminen Perheklubissa perustetaan kognitiivisen psykologian lähtökohtiin eli siihen, että päihdeongelma on ainakin osittain oppimalla omaksuttu elämäntapaongelma, johon voidaan vaikuttaa tiedostamisen ja uuden oppimisen keinoin. Perheklubissa ei oteta kantaa siihen, missä määrin on kyse sairaudesta, vaikka ymmärretään, että monissa muissa yhteyksissä painotetaan juuri sitä.

Koska päihde-ehdoiset ongelmat syntyvät ja vaikuttavat yhteisöissä ja yhteisöllisesti, ne myös parannetaan ja paranevat yhteisöllisesti. Taus-ta-ajattelu on systeeminen: päihdeongelmainen ei elä tyhjiössä, vaan hänen toimintansa vaikuttaa kaikkeen ja kaikkiin hänen ympärillään. Klubissa jaetaan kokemuksia ja rohkaistaan toinen toistaan etsimään uusia tapoja ajatella ja toimia. Siinä perhesysteemit kommunikoivat keskenään ja vaikuttavat toisiinsa. Kun yksi asia systeemissä muuttuu, vaikutus ulottuu koko systeemiin. Tehokkainta muutos on silloin, kun kaikkiin perhesysteemin jäseniin vaikutetaan yhdessä. Siksi Perheklubi tukevat sekä käyttäjiä että läheisiä samassa ryhmässä ja keskittyvät tutkimaan juuri sitä dynamiikkaa, joka ylläpitää ongelmaa systeemin osasissa.

Opetusluentojen aiheita

1. Terveys ja hyvinvointi
2. Päihteet ja niiden fyysiset ja psyykkiset vaikutukset
3. Päihteiden väärinkäyttöön liittyvät ongelmat
4. Perheen sisäinen dynamiikka
5. Mikä on Perheklubi ja miten se toimii?
6. Tukiohjaajan rooli
7. Klubi ja ihmisten monimuotoiset psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset ongelmat
8. Perheklubin kansallinen ja kansainvälinen verkosto ja keskusorganisaatio
9. Ihmisen henkiset ja hengelliset ulottuvuudet

Ryhmätapaamisten lisäksi myös opettamisella ja opiskelulla on Perheklubi-toiminnassa sijansa. Ryhmätapaamisten ohessa pidetään opetusluentoja esimerkiksi päihteisiin ja perheisiin liittyvistä aiheista. Opetusluennot voi pitää tukiohjaaja. Klubin jäsenet voivat pyytää puhujan joskus myös ryhmän ulkopuolelta. Luennot voidaan toteuttaa samassa paikassa, jossa klubikin kokoontuu, tai ne voidaan pitää vaikkapa viikonlopun mittaisen leirin tai seminaarin yhteydessä. Monet klubit tekevät myös tutustumiskäyntejä päihdekuntoutuspaikkoihin tai osallistuvat toipumista käsitteleviin seminaareihin.

Jokaisessa klubissa on tukiohjaaja

Perheklubissa on aina mukana koulutettu tukiohjaaja. Hän voi olla esimerkiksi päihdetyön ammattilainen. Toisaalta tukiohjaaja voi olla myös vapaaehtoinen, joka on käynyt Perheklubissa ja toipunut päihdeongelmasta tai voimautunut päihdeongelmaisen läheisenä siihen pisteeseen, että kykenee ja haluaa ottaa vastuuta ryhmän ohjaamisesta. Suomessa tukiohjaajia on klubia kohden yleensä kaksi, jotta klubin toiminta ei riippuisi vain yhden ohjaajan läsnäolosta.

Tukiohjaajille järjestetään oma koulutus sekä täydennyskoulutusta ja työnohjausta. Niissä annetaan tietoa muun muassa päihteistä ja perhedynamiikasta sekä opiskellaan ryhmänohjaajana toimimisen taitoja ja vuorovaikutustaitoja.

Tukiohjaaja haastattelee ja ottaa uudet osallistujat vastaan. Hän vastaa siitä, että klubissa on turvallista käydä ja siellä noudatetaan yhteisesti sovittuja toimintatapoja. Jos klubissa on erimielisyyksiä tai kriisi esimerkiksi jonkun kävijän retkahtamisen vuoksi, tukiohjaaja selvittelee asiaa ja on tarvittaessa yhteydessä toiminnasta vastaavaan taustajärjestöön tai tukiohjaajaverkostoon.

Klubikokoontumisissa tukiohjaaja aktivoi tarvittaessa myös keskustelua, ja hän vastaa niin kutsutuista opetusluennoista, joita Perheklubin jäsenille pidetään ryhmäkokoontumisten lisäksi. Tukiohjaaja pitää yhteyttä myös muiden Perheklubien tukiohjaajaverkostoon ja toimintaa järjestävään taustayhteisöön.

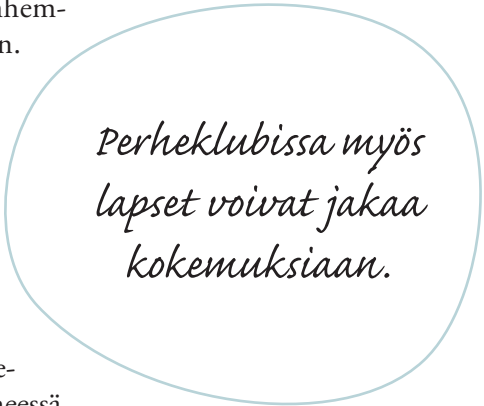
Perheklubi on vertaistukitoimintaa. Käsiteltävät ja jaettavat asiat nousevat klubin tarpeista, eivät tukiohjaajan pohjustamina. Klubilaiset käsittelevät aiheita ja tukevat vertaisina toinen toisiaan. Perheklubi on leimallisesti vertaistukiryhmä, ei terapiaryhmä. Myös tukiohjaaja on vertainen. Tukiohjaajan ei tarvitse tietää eikä tehdä itse kaikkea, eikä asioiden tarvitse tulla valmiiksi istuntojen aikana, vaan osallistujat haavevat tarvittaessa muutakin apua, esimerkiksi yksilö- tai perheterapiaa tai lääkärin apua.

Lapset mukana

Perheklubi-tapaamisiin voi tuoda myös lapsia. Alaikäiset lapset tulevat ryhmään vanhempiensa kanssa ja heidän vastuullaan. Myös lastenhoito ja keskinäinen kanssakäyminen on vertaistoimintaa, ei terapiaa. Lastenhoitajina toimii klubin aikuisia jäseniä tai vaikkapa teini-ikäisiä sisaruksia.

Perheklubissa myös lapset voivat jakaa kokemuksiaan ja tuntea, että vaikeista asioista voi puhua rauhallisesti. Perheklubissa lapset havaitsevat, etteivät he ole ainoita, joiden perheessä on päihdeongelmaa. Pohjoismaiset perheklubilaiset ovat kertoneet, että klubeissa syntyy elinikäisiä ystävyysuhteita myös lasten kesken.

Lasten mukanaolo on tärkeää, koska päihteiden ongelmakäytössä on kyse ylisukupolisesti siirtyvästä elämäntapaongelmasta. Perheklubi-toiminta voi olla katkaisemassa tätä ketjua.



Perheklubissa myös lapset voivat jakaa kokemuksiaan.

Missä Perheklubi kokoontuu?

Perheklubin kokoontumispaikaksi soveltuu parhaiten mahdollisimman neutraali, rauhallinen ja turvallinen tila. Osallistumiskynnys on matala, kun tapaamispaikka on uskonnollisesti ja ideologisesti riippumaton ja muutenkin neutraali. Lasten osallistumisen kannalta on tärkeää, että tila on puhdas ja että lapset voivat leikkiä keskusteluryhmästä erillään. Lasten on kuitenkin tärkeää voida tarvittaessa myös tulla vanhempiensa luokse kokoontumisen aikana.

Käytännössä kokoontumispaikaksi saattaa valikoitua ainakin väliaikaisesti se paikka, joka sattuu löytymään ja joka on vapaana. Usein klubeja järjestetään esimerkiksi järjestöjen tiloissa. Myös seurakuntien tilat soveltuvat toimintaan hyvin, mutta niissä uskonnollinen konteksti saattaa olla joillekin liian suuri kynnys osallistua.

Perheklubien toimintasäännöt

Perheklubeilla on sekä yhteisiä että klubikohtaisia sääntöjä. Yhteisiä sääntöjä ovat esimerkiksi nämä:

- Toiminta on ehdottoman luottamuksellista.
- Klubitapaamiset kestävät 1,5–2 tuntia.
- Tukiohjaajat ovat läsnä kaikissa kokoontumisissa.
- Klubin jäsenet ovat keskenään samanarvoisia.
- Klubit ovat uskonnollisesti ja ideologisesti sitoutumattomia.

Klubeissa käsiteltävistä asioista ei puhuta ulkopuolisille. Vain omista asioistaan saa puhua ja kertoa. Keskusteltujen asioiden lisäksi luottamuksellisuus koskee myös klubin jäsenten henkilöllisyyttä. Klubin ulkopuolella ei kerrota, keitä klubeissa käy. Klubeissa ei oteta valokuvia muista osallistujista eikä klubin ulkopuolella tavattaessa kerrota muille, että ollaan perheklubituttuja.

Klubeja yhdistävä pelisääntö on myös se, että klubiin tullaan aina selvin päin. Tämä on tärkeää paitsi klubitapaamisen sujuvuuden myös lasten turvallisuudentunteen vuoksi.

Jokainen työstää klubissa omaa prosessiaan, ja toiset jäsenet auttavat esittämällä kysymyksiä ja jakamalla omia kokemuksiaan. Klubissa on

*Rohkaiseva
ilmapiiri auttaa
toipumisessa.*



erityisen tärkeää, ettei ketään syyllistetä eikä tuomita, koska perheet kantavat tilanteestaan muutenkin valtavasti syyllisyyttä ja musertavaa häpeää, joka hallitsee ja sitoo ajatuksia ja käyttäytymistä. Yleinen periaate on myös, ettei kenellekään jaeta neuvoja, ellei hän niitä nimenomaisesti pyydä.

Ymmärtävä, suvaitsevainen ja rohkaiseva ilmapiiri auttaa toipumisessa ja mahdollistaa oman elämän kysymysten työstämisen rauhassa. Tuomitsemattomassa ilmapiirissä uskaltaa olla oma itsensä ja katsoa myös niitä puolia, joita ei pysty itsessään hyväksymään.

Ketään ei klubissa hoputeta tai painosteta muutokseen. Toisille muutokset tapahtuvat nopeasti, toiset ovat hitaampia. Jokaisella on oma matkansa, eivätkä muut puutu sen etenemisen nopeuteen. Aikatauluun vaikuttavat muun muassa monimutkaiset ihmissuhteet, oma taustahistoria, ikä sekä ongelmien syvyys.

Perheklubi-kokoontumisen kulku

Kokoontumiset pidetään kerran viikossa rauhallisessa ja turvallisessa ympäristössä. Jokainen tapaaminen kestää 1,5–2 tuntia.

Perheklubin kokoontuminen alkaa niin, että tukiohjaaja on paikalla vastaanottamassa jäsenet. Hän on saattanut keittää kahvit ja laittaa esille jotakin syötävää. Tilat ja tarjoilut saattaa tarjota taustayhteisö, järjestö tai seurakunta, mutta tarjoilut saatetaan kustantaa myös yhteisesti jäsenten kesken.

Ennen klubitapaamisen alkamista jutellaan vapaamuotoisesti ja vaihdetaan kuulumisia. Jos tullaan suoraan työstä, koulusta tai päiväkodista, voi varsinkin lapsille olla tärkeää saada syödä jotakin suolaista ja viettää hetki aikaa vanhempiensa ja koko klubin kanssa.

Kun varsinainen istunto alkaa, ryhmä asettuu istumaan ja lapset menevät leikkimään. Lapsille järjestetään klubin yhteyteen ikätasois- ta toimintaa lastenhoitajan johdolla. Teini-ikästä lähtien lapset voivat oman halunsa mukaan osallistua keskusteluryhmään.

Jokaisessa istunnossa on puheenjohtaja. Puheenjohtajuus kiertää klubin jäsenten kesken. Tapaamisen aikana puheenjohtaja pitää huolen siitä, että kaikilla osanottajilla on suunnilleen yhtä paljon aikaa puhua: jokaisella on joka kerralla mahdollisuus sanoa ainakin jotakin, ja niille, joilla on akuutti kriisi, varataan mahdollisuus puhua tilanteestaan riittävästi. Istunnon aikana jokainen saa kertoa omasta tilanteestaan muiden keskeyttämättä. Sen jälkeen muut voivat esittää kysymyksiä.

Tukiohjaaja ei ole istuntojen puheenjohtaja. Klubitoiminnan käynnistymisvaiheessa tukiohjaaja saattaa olla aktiivinen, mutta alun jälkeen tukiohjaaja pysyttelee istuntojen aikana lähtökohtaisesti taka-alalla. Tukiohjaaja tosin rohkaisee keskustelemaan, jos ryhmä ei siihen muuten aktivoitu. Tukiohjaajan pysyttely taustalla voi olla tärkeää klubin muiden jäsenten voimaantumisen ja vastuunoton kannalta.

Joissakin ryhmissä on kokoontumisten aluksi erillinen kuulumiskierros. Jokaisen tapaamisen päätteeksi tehdään yhdessä pieni yhteenveto, johon kirjataan jokaisen osallistujan keskeiset oivallukset, kuulumiset ja henkilökohtaiset tavoitteet. Muistiinpanot kirjaa ylös kirjuri. Seuraavan istunnon alussa edellisen istunnon muistiinpanot luetaan ääneen niiden osalta, jotka ovat paikalla. Tämän ajatellaan tukevan kunkin osallistujan omaa prosessia. Edellisen tapaamiskerran kirjuri toimii nyt puheenjohtajana.

Kuka voi perustaa Perheklubin?

Kuka tai ketkä tahansa voivat perustaa Perheklubin. Klubin tulee sitoutua tiettyihin yhteisiin toimintaperiaatteisiin ja päämääriin, jotta se voi kuulua Perheklubi-verkostoon. Perheklubissa pitää olla myös koulutettu tukiohjaaja.

Perheklubi voidaan perustaa myös osaksi esimerkiksi jonkin järjestön tai seurakunnan toimintaa. Itse Perheklubi-toiminta on kuitenkin sitoutumatonta. Suomessa Perheklubi ei toistaiseksi ole rekisteröity yhdistys. Sen sijaan muissa Pohjoismaissa uudet Perheklubit perustetaan joko osaksi valtakunnallista yhdistystä, kuten esimerkiksi Norjassa, tai omaksi paikkakuntaakohtaiseksi Perheklubi-yhdistykseksi, osaksi laajempaa Perheklubien verkostoa.

*Perheklubi-toiminta
on sitoutumatonta.*



Perheklubiin voi liittyä soittamalla tai lähettämällä sähköpostia tukiohjaajalle. Tukiohjaajan kanssa pohditaan joko puhelimesta tai kasvokkain, olisiko Perheklubi sopiva tuen muoto yhteydenottajalle ja hänen läheisilleen.

Perheklubiin ohjautuu ihmisiä Perheklubin omien verkkosivujen ja Facebook-sivujen kautta sekä esimerkiksi lastensuojelun, perheneuvoloiden, päihdepalvelujen ja muiden sosiaali- ja terveyspalvelujen kautta tai seurakuntien diakoniatyöntekijöiden kautta.

Tehokkaimmin ihmiset ovat löytäneet klubeihin henkilökohtaisten suhteiden välityksellä, tukiohjaajan tai toisten klubilaisten kutsumana. Joku tuntee jonkun, joka käy klubissa ja suosittelee sitä toiselle. Näin tieto kulkee ja leviää.

Perheklubi-toiminta on avointa ja julkista. Vaikka itse tapaamiset ovat luottamuksellisia, Perheklubi-toimintaa voi mainostaa ja siitä voi kertoa erilaisissa tilaisuuksissa. Klubilaiset voivat omalla nimellään tai klubeina ottaa esimerkiksi tiedotusvälineissä kantaa vaikkapa päihdeongelmien ja päihteidenkäyttäjien läheisten hoitoon.

Klubin jäseniä ei kuitenkaan rekisteröidä mihinkään. Klubilaisten yhteystiedot ovat vain tukiohjaajalla eikä niitä anneta ulkopuolisille. Jos joku klubin jäsen kuitenkin yllättäen jää pois kokoontumisista, tukiohjaaja tai joku muu klubin jäsen, jolla on kyseisen henkilön yhteystiedot, voi soittaa tai mennä käymään hänen luonaan. Jos joku on esimerkiksi retkahtanut päihteisiin, häntä rohkaistaan tulemaan takaisin ryhmään.

Pelkkä Perheklubi ei riitä kaikille

Perheklubi-toiminnan aikana on käynyt vahvasti ilmi, että kaikille Perheklubi ei ole riittävä tuen muoto. Perheklubien tukiohjaajille ja klubien jäsenille on tehty myös kirjallisia kyselyjä ja haastatteluja (Winter 2018, katso luvut 4 ja 5), joissa on kartoitettu osallistujien tuen tarvetta. Niiden pohjalta on syntynyt integratiivisen työn malli, jossa ryhmätapaamisten ohkeen on toteutettu yksilö-, pari- ja perhetapaamisia sekä tuettu päihdetyön asiakkuuksien luomista. Asiakkaiden kanssa on esimerkiksi menty päihdeklinikoille, jotta he saisivat tarvitsemaansa apua, tai autetaan ottamaan selvää kuntien päihdepalveluista. Tätä ei kuitenkaan edellytetä tukiohjaajilta.

Tukiohjaajilla ei ole velvollisuutta laajentaa toimenkuvaansa integratiivisen työn suuntaan. Kuntien päihdehuollon piirissä, kirkon diakoniatyössä tai päihdetyötä tekevissä järjestöissä työskentelevät päihdetyön ammattilaiset saattavat kuitenkin ohjata Perheklubien jäseniä tuen ja hoidon piiriin myös laajemmin. Vapaaehtoisille tukiohjaajille kertyy tietotaitoa ohjata tarvitsijoita päihde- ja perhetyön palveluihin. Myös klubin muut jäsenet saattavat voida auttaa kertomalla omista kokemuksistaan. Perheklubi voi toimia kanavana ja ensimmäisenä pysäkinä kokonaisvaltaisen hoidon piiriin.

Miten suuri klubi voi olla? Mitä jos klubi hajoaa?

Perheklubi ei voi kasvaa määrättömän suureksi, koska silloin kokoon-tumisissa ei ehditä käsitellä kaikkien asioita. Periaatteessa yhdessä klubi-bissa voi olla mukana korkeintaan 10–12 perhettä. Käytännössä klubit toimivat, jos kokoontumisessa ei ole läsnä yli kymmentä aikuisjäsentä. Jos ryhmä kasvaa tätä suuremmaksi, keskustelu jää helposti pinnalliseksi ja sen intiimi, luottamuksellinen tunnelma kärsii. Se, että klubit eivät voi kasvaa kovin suuriksi, tekee niiden toiminnasta haavoittuvaa. Jos joku sairastuu tai muuttaa pois, klubi saattaa menettää yhden tai useamman kantavista voimistaan ja tyrehtyä siihen.

Lähtökohtaisesti klubien on ajateltu toimivan niin kauan kuin niissä on kävijöitä. Jos Perheklubi hajoaa tai uhkaa kasvaa liian suureksi, voidaan perustaa uusi Perheklubi tai ohjata ihmisiä toiseen Perheklubiin samalla paikkakunnalla. Toistaiseksi Perheklubi-verkosto on kuitenkin sen verran niukka, että paikkakunnalla on korkeintaan kaksi klubia.

Perheklubit voivat jäädä myös tauolle ja toimia jonkin aikaa esimerkiksi WhatsApp-ryhmänä ja aktivoitua taas kokoontumisiin myöhemmin.

Perheklubin jatkumiseen vaikuttaa sekä tukiohjaajan että muiden jäsenten sitoutuminen. Lähtökohtaisesti klubiin osallistutaan joka kerralla, viikoittain, ja poissaolosta ilmoitetaan tukiohjaajalle. Osallistumisaktiivisuus vaikuttaa kaikkien sitoutumiseen. Jos tukiohjaaja on joskus estynyt osallistumasta, on tärkeää, että siitä kerrotaan hyvissä ajoin ja on jo aiemmin sovittu, miten tällaisissa tilanteissa toimitaan. Usein klubissa on muitakin tukiohjaajakoulutuksen käyneitä jäseniä, jotka voivat toimia varahenkilöinä tukiohjaajan roolissa.

4.

Perheklubit Suomessa vuonna 2018

Torsten Winter

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 klubitoiminta on levinnyt ympäri maailman.

Klubitapaamisissa päihteidenkäyttäjät ja läheiset keskustelevat 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.

Perheklubien toimintaa on tutkittu kyselyllä. Tulokset kertovat klubilaisten taustoista ja ajatuksista.

Perheklubi-toimintaa on ollut Suomessa vuodesta 2015. Aluksi toimintaa järjesti ja rahoitti Sininauhaliitto. Vuonna 2016 Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA myönsi toiminnan kehittämiseen kolmivuotisen hankeavustuksen.

Perheklubi-toiminta lähti Suomessa liikkeelle Helsingissä Ruusu-lankadulla Töölössä. Seuraavana vuonna tämä klubi kokoontui yhteensä 35 kertaa. Vuonna 2017 toiminta laajeni Helsingistä muualle Suomeen. Silloin perustettiin seitsemän uutta klubia viidelle paikkakunnalle ja seuraavana vuonna vielä yksi klubi uudelle paikkakunnalle.

Keväällä 2018 toimintaa oli kuudella paikkakunnalla yhdeksässä klubissa: Helsingissä, Jyväskylässä ja Turussa oli kussakin 2 klubia. Lisäksi oli klubit Ilmajoella, Laukaassa sekä Porissa. Uusia klubeja on syntynyt koko ajan, toisaalta joidenkin klubien toiminta on hiipunut ja loppunut. Joissakin näissä tapauksissa jäsenten yhteydenpito on kuitenkin jatkunut WhatsApp-ryhmissä.

Perheklubin kokoontumisissa on tyypillisimmin 2–5 kävijää. Klubit kokoontuvat yleensä viikoittain tai joka toinen viikko. Keväällä 2018 oli klubia kohden aktiivijäseniä yleensä 5–10. Kesällä toiminta on vähäisempää kuin muina vuodenaikoina.

Kyselyllä tietoa Perheklubeista

Perheklubi-toiminnan jatkoa ajatellen kerättiin toukokuussa vuonna 2018 tietoa Perheklubeista, Perheklubien jäsenistä ja tukiohjaajista. Haluttiin saada tietää, kuinka aktiivisesti klubit toimivat, keitä klubien jäsenet ja tukiohjaajat ovat, mitä he ajattelevat toiminnasta ja mitä kehittämideoita heillä on.

Kyselylomake annettiin kaikille toimintaan aktiivisesti osallistuville klubijäsenille. Kaikkiaan jaettiin 40 kyselylomaketta, joista 27 palautettiin. Kysely oli vapaaehtoinen ja nimetön.

Tukiohjaajat ovat hekin Perheklubien jäseniä, mutta heille tehtiin erillinen kysely. Koska molemmissa kyselyissä vastaajien määrä on varsin pieni, niistä ei ole mahdollista tehdä tilastollisesti vankkoja arvioita Perheklubeista. Kysely on kuitenkin ikkuna siihen, millaisena klubilaiset ja tukiohjaajat näkevät Perheklubien toiminnan.

Perheklubi Tiltti, jossa rahapeliongelmiin kanssa kamppailevat ja heidän läheisensä tapaavat, ei ollut mukana tässä kyselyssä. Tiltissä oli hiljattain tehty vastaavanlainen selvitys, eikä nyt ollut tarvetta uuteen selvitykseen.

Monenlaisia klubilaisia

Perheklubeissa käy monenlaisia ihmisiä. Enemmän kuin joka toisessa klubitapaamisessa on läsnä myös lapsia. Heitä on tapaamisissa mukana yleensä 1–3. Useimpien klubilaisten mukaan lasten mukanaolo klubissa tuntuu monella tavalla hyvältä ja merkitykselliseltä – lapset auttavat ja herkistävät myös aikuisia käsittelemään koko perheeseen liittyviä asioita. Samalla on kuitenkin huolehdittava, että aikuiset voivat tarvittaessa puhua rauhassa toisessa huoneessa kuin lapset, ettei lasten tarvitse kantaa jokaisen perheen murheita ja ylipäättään liian kuormittavia asioita. Lastenhoitajan läsnäoloa pidetään juuri tästä syystä välttämättömänä.

Kyselyyn vastanneet perheklubilaiset ovat keskimäärin 50-vuotiaita. Suurin osa vastaajista asuu joko vuokra-asunnossa tai tukiasunnossa. Tilastokeskuksen mukaan omistusasuminen on sitä yleisempää, mitä korkeampi kotitalouden tulotaso on. Koska lisäksi varsin harva klubilainen on työelämässä, vähävaraisuus näyttäisi olevan monen klubilaisen ongelma.

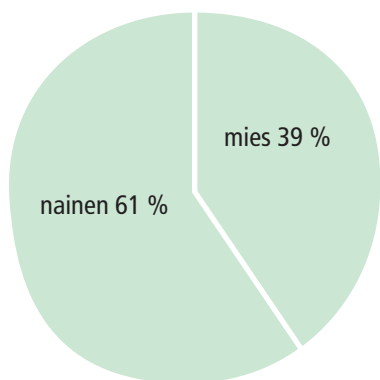
Enemmistö vastaajista on toiminut Perheklubissa vuoden tai vähemmän. Se on ymmärrettävää, sillä Perheklubi-toiminta on Suomessa uutta. Lähes puolet perheklubilaisista on tullut mukaan toimintaan Perheklubi-toimintaa ylläpitävän järjestön työntekijän kautta. Nämä järjestöt ovat Ilmajoen Sininauha ry, Jyväskylän Katulähetys ry, Porin Sininauha ry, Sininauhasäätiö, Vaajakosken Suvanto ry, Varsinais-Suomen Sininauha ry, ViaDia Kitee ry, Vivo ry ja Väentupa ry. Lisäksi Perheklubi-toimintaa ovat olleet järjestämässä Ilmajoen Helluntaiseurakunta, Jyväskylän evankelis-luterilainen seurakunta ja Laukaan evankelis-luterilainen seurakunta.

Lasten mukanaolo klubissa tuntuu merkitykselliseltä.

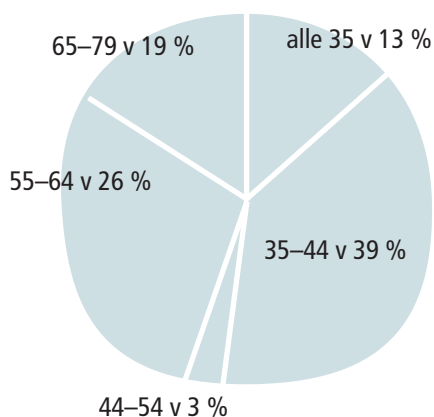
Hengellisyys tai usko on tärkeää monille vastaajista. Perheklubi-toiminta on periaatteeltaan uskonnollisesti sitoutumatonta, mutta Suomessa monet Perheklubit on perustettu kristillisen taustayhteisön toimintana, jolloin niihin lienee myös tästä syystä hakeutunut ihmisiä, joille hengellisyys on tärkeää.

Perheklubilaisten taustatekijät

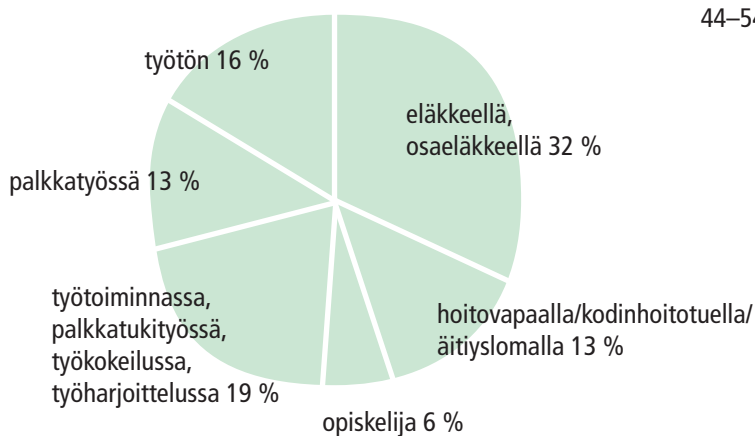
Sukupuoli



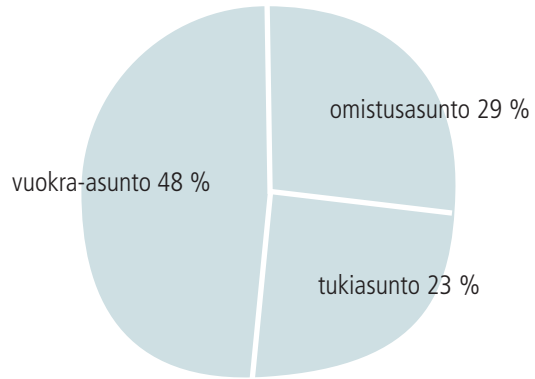
Ikä



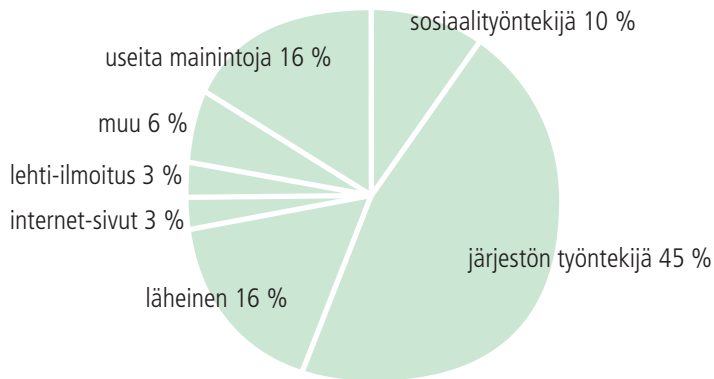
Työ ja toimeentulo



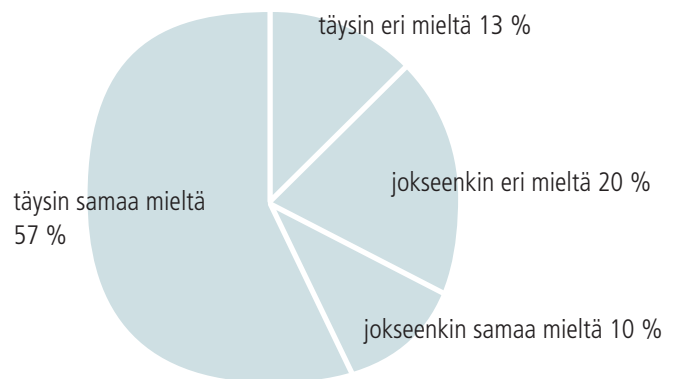
Asuminen



Kuka kertoi Perheklubista?



Hengellisyys tai usko on minulle tärkeää



Klubilaisten hyvinvointi

Jotkut päihdeongelmaisten läheiset kaipaavat kyselyn mukaan rauhallista ja tavallista arkea, kun taas päihdeongelmaiset itse tavoittelevat raitistumista tai raittiina pysymistä. Lisäksi toivotaan talous- ja työasioiden selviämistä. Kaikilla tulevaisuudensuunnitelmat eivät ole kovin konkreettiset, vaan eletään päivä kerrallaan ja toivotaan, että kaikki menee hyvin. Usko Jumalaan antaa monille luottamusta tulevaisuuteen.

Monet klubilaiset kiittävät Perheklubia. Se on merkinnyt paljon heidän elämässään. Muutamassa vastauksessa toivotaan lisää julkisuutta ja enemmän kävijöitä. Lisäksi toivotaan enemmän yhteistyötä A-klinikan, mielenterveyspuolen ja seurakuntien kanssa sekä omaa klubia alle 18-vuotiaille.

Enemmistö vastaajista tuntee itsensä melko terveeksi ja pitää omaa psyykkistä hyvinvointiaan melko hyvänä. Vastaajista kolmasosa kuvailee kuitenkin terveyttään ja psyykkistä hyvinvointiaan negatiivisin sanoin. Vaikka osalla vastaajista on tällaisia ongelmia, on Perheklubilla kuitenkin myönteinen vaikutus terveyteen ja erilaisiin psyykkistä hyvinvointia kuvaaviin tekijöihin. Erityisesti toisilta perheklubilaisilta saatu tuki on ollut merkityksellistä.

Jäsenkyselyn avovastauksien mukaan Perheklubi on monelle tärkeä siksi, että klubitapaamiset antavat mahdollisuuden puhua vertaisille omasta elämästä. Avoimessa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä voi jakaa vaikeita tunteita sellaisten ihmisten kanssa, jotka ymmärtävät, mistä on kyse. Omat ja muiden kertomukset selkiyttävät omia

ajatuksia ja antavat voimaa jatkaa eteenpäin. Perheklubi-käynnit ovat eräänlainen prosessi, jossa opitaan puhumaan omasta elämästä muille. Perheklubissa opitut taidot ovat myös auttaneet klubilaisia kotona, jossa on alettu puhua vaikeista asioista.

*Omat ja muiden
kertomukset
selkiyttävät omia
ajatuksia.*

Arki ja ihmissuhteet

Perheklubilaisten arki on kyselyn mukaan melko hyvää. Suuri osa jaksaa hoitaa päivittäiset askareensa ja pärjää monessa suhteessa hyvin. Kaikkiin kysymyksiin, jotka koskevat terveyttä, pärjäämistä ja levollisuutta elämässä, yli puolet perheklubilaisista vastaa myönteisesti (täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä). Psykkisen terveytensä he kokevat paremmaksi kuin fyysisen terveyden. Noin joka kolmas vastaus kertoo kuitenkin ongelmista. Erityisesti esille nousevat ristiriidat lähisuhteissa. Myös nukkumisen ongelmat vaivaavat monia klubilaisia.

Näin perheklubilaiset voivat (n=28–31)

	Kysymykset	Täysin samaa mieltä %	Jokseenkin samaa mieltä %	Jokseenkin eri mieltä %	Täysin eri mieltä %	En osaa sanoa %
Terveys	Terveyteni on hyvä	6	55	19	16	3
	Syön terveellisesti	20	53	20	7	
Pärjääminen	Jaksan hoitaa hyvin päivittäiset askareeni	26	55	13	3	3
	En tunne itseäni yksinäiseksi	43	27	27	3	
	Minulla on hyvä itsetunto	13	48	19	16	3
	Tunnen omat vahvuuteni	35	48	13		3
Levollisuus	Psykkinen hyvinvointini on hyvä	14	57	21	7	
	Minulla ei ole ristiriitoja lähisuhteissa	7	50	17	27	
	Nukun riittävästi	23	32	32	13	

Perheklubi-toiminta ja hyvinvointi (n=28–31)

Terveys ja toimintakyky	parantanut tilannetta	auttanut pitämään ennallaan	ei ole vaikuttanut
Onko Perheklubissa käyminen vaikuttanut psyykkiseen hyvinvointiisi?	68	18	11
Onko Perheklubissa käyminen vaikuttanut terveyteesi?	55	26	19
Onko Perheklubissa käyminen vaikuttanut itsetuntoosi?	53	17	20
Onko Perheklubissa käyminen vaikuttanut siihen, miten hyvin jaksat hoitaa päivittäiset askareet?	37	20	37
Onko Perheklubissa käyminen vaikuttanut siihen, miten hyvin nukut?	29	6	39
Onko Perheklubissa käyminen vaikuttanut päihteiden käyttöösi?	14	21	64
Vertaistuki	kyllä	ei	en osaa sanoa
Oletko saanut muilta kävijöiltä sellaista tukea tai apua, josta on ollut sinulle todellista hyötyä?	84	6	10
Jos et kävisi Perheklubissa, tuntisitko itsesi yksinäisemmäksi?	49	19	32
Onko Perheklubissa käyminen auttanut sinua löytämään omia vahvuuksiasi?	48	10	42
Hengellisyys	on parantanut hengellistä hyvinvointia	ei ole mitenkään vaikuttanut hengelliseen hyvinvointiin	en osaa sanoa
Onko Perheklubissa käyminen vaikuttanut hengelliseen hyvinvointiisi?	39	43	18
Ristiriidat	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	jokseenkin eri mieltä
Perheklubissa käyminen on helpottanut ristiriitojen käsittelyä	30	47	10

Perheklubi-toiminta auttaa ja kannattelee

Klubilaisten terveys on kyselyn mukaan melko hyvä. Mutta miten Perheklubi vaikuttaa siihen? Kyselyn vastausten perusteella klubi on parantanut monia terveyden osa-alueita. Erityisen paljon Perheklubit ovat auttaneet psyykkiseen hyvinvointiin.

Monet kävijät ovat saaneet muilta kävijöiltä hyödyllistä tukea tai apua. Toisaalta päihteidenkäyttöön klubikäynnit ovat vaikuttaneet varsin vähän. Klubin tärkein anti onkin kävijöiden mielestä ollut parempi henkinen hyvinvointi, itsetunto ja terveys sekä paremmat kyvyt käsitellä ristiriitoja.

Tukiohjaajakysely

Toukokuussa 2018 tehtiin kysely myös kaikille koulutetuille tukiohjaajille, jotka toimivat aktiivisesti Perheklubissa. Silloin Suomessa oli 30 koulutettua Perheklubin tukiohjaajaa. Tällä hetkellä tukiohjaajia on 50. Näistä koulutetuista kahdeksan tukiohjaajaa ei aktiivisesti toiminut tukiohjaajana Perheklubissa kyselyn aikana. Lisäksi kysely lähetettiin kahdelle Perheklubissa lastenhoitajana toimivalle. Tässä selvityksessä kaikkia kutsutaan tukiohjaajiksi. Kysely lähetettiin 21 tukiohjaajalle ja 2 lastenhoitajalle. Siihen vastasi 15 henkilöä.

Tukiohjaajista lähes kaikki ovat kyselyn mukaan naisia. Mukana on eri-ikäisiä ohjaajia alle 30-vuotiaista 69-vuotiaisiin. Suurin osa, kolme neljästä tukiohjaajasta, on ansiotyössä, loput ovat eläkeläisiä, opiskelijoita tai työttömiä. Sosiaali- ja terveysalan koulutus on yli puolella tukiohjaajista, samoin yli puolet heistä tekee työtään palkallisena. Tukiohjaajat eivät siis aina ole sosiaalialan ammattilaisia, vaan mukana on paljon vapaaehtoisia. Perheklubi-toiminta on tukiohjaajia myöten leimallisesti vertaistoimintaa. Sosiaalialan ammattilaisten suuri joukko liittyy klubien käynnistysvaiheeseen. Kun klubit ovat toimineet pidempään, niiden jäsenet voivat hakeutua itse tukiohjaajakoulutukseen ja perustaa uuden klubin tai tarvittaessa jatkaa ohjaajana omassa klubissaan.

*Perheklubi-toiminta
on tukiohjaajia
myöten leimallisesti
vertaistoimintaa.*

Tulosten mukaan monet tukiohjaajat pitävät Perheklubi-toimintaa menestyksekkäänä. Vertaistuella on suuri merkitys, ja klubitoiminta on tukenut päihteettömyyttä ja estänyt retkahduksia. Jäsenistä on tullut iloisempia ja toiveikkaampia, he ovat saaneet voimavaroja. Perheklubi on tuonut turvallisuutta. Klubi on paikka, jossa voi olla heikko ja jossa saa ymmärrystä. Päihteidenkäyttäjille klubi on antanut lisävarmuutta päihteettömyyteen pyrkimisessä.

Toisaalta uusien jäsenten voi olla vaikea tulla mukaan ryhmään ja saada muihin jäseniin kontaktia. Tämä voi liittyä ryhmädynamiikkaan, jossa vahvasti yhteen hitsautuneen joukon sisäistä turvallisuutta pyritään suojaamaan. Tukiohjaajan tehtävä onkin ylläpitää jatkuvasti laajentumisen mahdollisuutta, jotta uudet avuntarvitsijat pääsevät ryhmästä osalliseksi. Ilman luottamusta ei kuitenkaan uskalleta avautua vaikeista asioista. Myös hyvin eri-ikäiset klubilaiset voivat tuntua vierailta, eikä luottamusta siksi synny. Kun klubissa uskaltaa luottaa muihin ja puhua, olo helpottuu ja hätä pienenee. Jos ei synny kontaktia eikä luottamusta, klubikäynnit saattavat päättyä. Klubiin täytyy voida sitoutua, mutta myös haluta sitoutua ja uskaltaa kohdata elämänsä kipukohtia.

Tukiohjaajien mielestä päihteidenkäyttäjien ja läheisten samanaikainen osallistuminen klubitoimintaan antaa todellisuudesta monipuolisemman ja realistisemmän kuvan. Toisaalta läheisten mahdollisuus vertaistukeen omissa, erillisissä ryhmissään otetaan sekini esille tärkeänä asiana.

Kaikilla tukiohjaajilla, joiden Perheklubeissa on lapsia, on pelkätään myönteistä sanottavaa lasten läsnäolosta klubissa. Myös tukiohjaajien mielestä on kuitenkin tärkeää, että lapsilla on oma huone, kun aikuiset puhuvat omasta elämästään. Lastenhoitajan läsnäoloa pidetään välttämättömänä. Kun Perheklubi pystyy järjestämään lastenhoidon, myös pienten lasten vanhemmat voivat osallistua klubiin.

Perheklubit ovat uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumattomia paikkoja. Yhtä vastaajaa lukuun ottamatta kaikki tukiohjaajat pitävät sitä hyvänä asiana, vaikka monella on oma hengellinen vakaumus. Se antaa tilaa monenlaisille vakaumuksille. Usko on monille klubilaisille kuitenkin tärkeä asia. Keskustelujen lomassa nämä asiat voivat tulla esille, ja sille on hyvä olla klubissa tilaa.

Perheklubi-konsepti on tukiohjaajien mielestä yleisesti ottaen hyvä. Markkinointiin toivotaan satsattavan enemmän, ja uusia jäseniä ja tukiohjaajia toivotaan Perheklubi-toimintaan lisää.

5.

Perheklubilaiset kertovat

Torsten Winter

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 Kroatiaassa. Sieltä klubit toiminta on levinnyt ympäri maailman.

Klubitapaamisissa päihteidenkäyttäjät ja läheiset keskustelevat 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.

Perheklubi-kyselyssä vastaajat kertoivat elämästään ja ajatuksistaan myös omin sanoin. Monenlaisista taustoista tulevat ihmiset saavat Perheklubista tukea ja apua.

Edellisessä luvussa esiteltiin kyselyn vaihtoehtokysymysten jakautumista. Kyselyssä oli mukana myös avoimia kysymyksiä, joiden vastauksissa perheklubilaiset saivat kertoa tilanteestaan omin sanoin.

Vastauksista piirtyi kuva monenlaisista elämäntilanteista. Joillakin olosuhteet olivat tukalat, murheelliset, toisilla elämässä oli enemmän toivoa. Vastaukset kertovat siitä, että perheklubilaisilla päihdeet vaikuttavat elämään monin eri tavoin. Päihdeongelma ei ole vain päihdeongelma eikä vain päihteenkäyttäjän ongelma; se koskettaa koko elämää ja lähipiiriä.

Erilaisia elämäntilanteita

Perheklubilaisilla on monenlaisia perhesuhteita. Jotkut kertovat elävänsä yksin. Joillakin on parisuhde, joillakin lapsia. Useampi henkilö kertoo eronneensa tai eroprosessin olevan käynnissä. On huolta siitä, että tilanne johtaa eroon, ellei muutosta pian tapahdu. Lisäksi kerrotaan rahavaikeuksista ja perhetilanteen vakavista kriiseistä. Lähiomaisten päihdeongelmat aiheuttavat paljon kuormaa. Klubilaiset tulevat tapaamiseen monenlaisten kuormien kanssa.

”

”Eläkkeellä – paljon harrastuksia. Poika on päihdeongelmainen. On ollut pakko hyväksyä, että näin on. Yritämme kaikin voimin selvittää asian kanssa.”

”Lapsi asuu isällään. Asun vuokralla kaksiossa. Työtoiminnassa. Kädestä suuhun, kaikki menee mitä tulee.”

”Muutin pitkästä avioliitosta asumaan yksin. Syy läheissuhdeväkivalta – fyysinen, henkinen, hengellinen. Taloudellisesti on ollut tiukkaa, mutta nyt talous tasaantuu.”

”Olen asumuserossa/avioeroprosessissa. Asun yksin. Raitistunut ja korvaushoidossa. Täysraittiuteen pyrkiminen, eheytyminen/parantumisen tieni on Jeesuksessa.”

”Käytyäni Perheklubissa erosin päihdekäyttäjämiehestä, lasteni isästä. Tuolloin olin riittävän vahva eroon. Aiemmin pelkäsin liikaa enkä osannut toimia.”

”Yksinhooltajaäiti. Lapsen isän kanssa on ollut aika vaikea huoltajuuskiista.”

Tukea ja apua Perheklubista

Vertaistuki eri muodoissa on perheklubilaisille tärkeää. Samassa veneessä oleminen yhdistää perheklubilaisia, ja on syntynyt avointa ja luottamuksellista keskustelua. Keskustelut ovat myös selkeyttäneet omia ajatuksia. Itsesyytösten tilalle voi tulla kokemus siitä, että muilla on samanlaisia kokemuksia ja ajatuksia. Yksinäisyys ja lohduttomuus helpottuvat kokemuksia jakaessa.

Useissa avovastauksissa tuodaan esille, kuinka ristiriidoista puhuminen Perheklubissa on auttanut omaa oloa ja elämää. On opittu puhumaan asioista, käsittelemään tunteita ja kohtaamaan oman elämän vaikeita tilanteita. Perheklubissa on saatu vertaistukea ja tätä kautta ymmärrystä sille, miltä juuri minusta tuntuu. Kuulluksi tuleminen antaa voimaa, kuorma voi keventyä ja olo rauhoittua.



”Vertaistuki on suurin juttu.”

”On pystynyt puhumaan ongelmista luottamuksellisesti. Kun on jaettu kohtaloita, oma taakka on keventynyt. Perheklubin jäsenistä on syntynyt tukiverkosto.”

”Olen saanut hyviä neuvoja, ja toisten kokemukset ovat auttaneet ymmärtämään itseä ja omaa päihdesairautta.”

”Olen saanut tietoja ja kokemuksia, joita olen voinut käyttää hyödyksi omassa elämässä ja lähisuhteissa!”

”Perheklubissa koen olevani ihminen!”

Lapset mukana Perheklubissa

Vastaajista suurin osa kertoo, että lasten läsnäolo Perheklubissa on myönteinen asia. Monessa vastauksessa lastenhoitajaa pidetään tarpeellisenä, jotta aikuiset uskaltavat rauhassa puhua ja keskittyä kuuntelemaan pelkäämättä, että lapset kuulevat liikaa kuormittavia asioita.

Joidenkin vanhempien on vaikea saada lapsenhoitajaa Perheklubin ajaksi, joten lasten tuominen mukaan klubiin on heille tärkeää. Lisäksi vanhemmille on tärkeää, että on jokin turvallinen paikka, jossa ei lastenkaan tarvitse piilotella tai hävetä perheen vaikeuksia ja lapsille itselleen Perheklubin toiset lapset muodostavat tässä mielessä myös aivan erityisen vertaisryhmän.

Jotkut pohtivat, että raskaimmista asioista on vaikea kertoa lasten kuullen, heitä halutaan suojella. Korostetaan, että lapsilla on tärkeä olla erillinen tila, jotta lasten korviin ei kantautuisi heitä huolestuttavia asioita eikä aikuisten tarvitsisi varoa sanomisiaan lasten vuoksi.



”Hirveän positiivista, että lapset ovat mukana. Lapset, jotka ovat käyneet, ovat tulleet läheisiksi. Lastenhoitaja on sumplanut asiat hirveän hyvin.”

”Mukavaa. Tuo iloa ja eloa ryhmään.”

”Se on ihan mukava juttu, tuo iloa, mutta voi myös häiritä keskittymistä. Lastenhoito on tarpeellinen.”

”Erillinen tila pitää olla ilman muuta. Ne asiat mitä puhutaan, niin ei missään nimessä lasten tarvii kuunnella.”

”Mä vähän häiriinnyn, ahdistun kun on lapsia, silloin ei itse pysty puhumaan, kun ei halua vaurioittaa lasta.”

Mitä toivon huomiselta?

Klubilaisten keskeinen toive tulevasta on tasapainoinen elämä ja mielenrauha. Läheiset tavoittelevat erityisesti rauhallista ja tavallista arkea, kun taas päihdeongelmaiset tavoittelevat raitistumista tai raittiina pysymistä.

Tulevaisuudennäkymissä erottuu kaksi ryhmää. Toinen ryhmä kertoo toiveista saada kuntoon talous- ja työasiat ja muut arkipäivän asiat. Usein lisätoiveena on, että päihdeasiat tulisivat kuntoon. Toisen ryhmän tulevaisuudensuunnitelmat eivät ole yhtä konkreettiset, vaan otetaan päivä kerrallaan vastaan ja toivotaan, että kaikki menee hyvin. Usein usko Jumalaan antaa luottamusta tulevaisuuteen.



”Haluan elää raittiina ja olla hyvä muita kohtaan, tukena toisille. Haluan, että minusta välitetään ja minä muista välittäisin. Haluaisin nähdä Jeesuksen jonain päivänä! Hyvällä omallatunnolla.”

”Päihteettömyyteen tästä eteenpäin, saisin pidettyä elämäni ns. kasassa. Nähdä lastani ja jatkaa työtoiminnassa. Joskus ehkä kyetä myös oikeisiin töihin.”

”Valmistun tämän vuoden lopussa ammattiin, jonka jälkeen ovet ovat avoinna.”

”Luotan siihen, että minulla ei ole mitään hätää.”

”Aina on toivoa, kun saa olla Jumalan lapsi.”



Kehittämisideoita ja kritiikkiä

Monet kyselyn vastaajat kiittävät Perheklubia. Se on merkinnyt paljon heidän elämässään. Muutamassa vastauksessa toivotaan lisää julkisuutta ja enemmän kävijöitä. Kukin Perheklubi toimii omalla tavallaan, joten palautteet liittyvät omaan klubiin.



”Ryhmämallina kannattaisi käyttää AA:n ryhmämallia. Parempi kuin nykyinen. Enemmän yhteistyötä A-klinikan, mielenterveyspuolen ja seurakuntien kanssa.”

”Mielestäni ryhmässä pitäisi huomioida paremmin, että jokainen saa oman vuoronsa ja aikansa puhua.”

”Toivoisin, että Perheklubilla olisi oma ryhmä nuorille alle 18-vuotiaille.”

”Konkreettista tukea ja neuvoja toimeentuloon, harrastuksiin, vapaa-aikaan.”

”Olisin toivonut samanlaisissa vaikeuksissa olevien vertaistukea. Enemmän osallistujia.”

”Perheklubi on auttanut löytämään tasapainoa elämään ja ollut todellinen henkireikä. Toivon, että toiminta jatkuu.”

Alun perin, kun Perheklubia on 1960-luvulla kehitetty, sen sisällä on käytetty 12 askeleen ryhmämallia AA:n tapaan. Myös nykyään joissakin klubeissa sovelletaan 12 askeleen mallia klubin sisällä, esimerkiksi sen kristillisiä versioita.

Ryhmät toimivat ajankäytöllisesti keskenään eri tavoilla. Joissakin ryhmissä puheenvuorot kiertävät keskenään samanpituisina 12 askeleen ryhmien tapaan. Tällöin ajankäytön jakautumisen ongelmat ovat vähäisemmät. Toiset klubit ovat vapaammin keskustelevia. Jokainen klubi tekee itse omat sääntönsä, joita voi myös täydentää, jos se osoittautuu tarpeelliseksi. Ryhmän muotoutumiseen vaikuttavat tukiohjaajien ja osallistujien aiemmat ryhmäkokemukset sekä ryhmäkokoonumisissa ilmenevät haasteet, jotka riippuvat ryhmien yksilöllisestä dynamiikasta.

6.

Minun tarinani: neljä klubilaista kertoo

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 klubitoiminta on levinnyt ympäri maailman.

Klubitapaamisissa päihteidenkäyttäjät ja läheiset keskustelevat 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.

Jokaisella perheklubilaisella on oma tarinansa. Klubilaisten kertomukset piirtävät kuvaa monista päihteiden aiheuttamista huolista.

Pitkä matka tähän – Marian tarina

Päihteidenkäyttäjien läheisiä ei aina kuulla riittävän ajoissa eikä itsenäisinä avuntarvitsijoina. He saavat äänensä kuuluville vasta, kun käyttäjän tilanne on ajautunut kriisiin. Silloinkin läheisiä kuullaan lähinnä lastensuojelun näkökulmasta.

Perheklubi vertaistukiryhmänä on läheiselle lempeä ja turvallinen mahdollisuus tulla kuulluksi omassa väsymyksessään ja neuvottomuudessaan. Perheklubissa ei tarvitse hävetä sitä, jos esimerkiksi haluaa jatkaa parisuhdetta päihteidenkäyttäjän kanssa, vaikka toinen rämpäsi pohjalla päihdeongelmansa kanssa. Toisaalta siellä ymmärretään myös, että ero ei ole rakastamisen vastakohta, joskus se on ainoa vaihtoehto.

”Miten sinä jaksat? Haluaisitko kertoa minulle hieman tilanteestasi?”

Tämän kuultuani purskahdin itkuun. Suunnilleen näin alkoi minun toipumiseni tie. Perheklubi oli avain, jota mikään muu taho ei osannut minulle antaa. Avain, joka avasi tien omaan elämäni. Ensimmäistä kertaa minut valtasi tunne, että saatoin oikeasti vastata tuohon kysymykseen.

Minulle Perheklubi on kuin perhe. Minulla on myös oikea perhe, mutta sana kuvaa parhaiten sitä, kun ihmiset todella välittävät ja ovat kiinnostuneita minusta, kohtaavat minut arvokkaana ja muistuttavat tuosta arvosta riittävän usein. Lopulta aloin uskoa, että minulla on oikeus voida hyvin.

Kasvuni alkoi siitä päivästä, kun tulin Perheklubiin. Olin saanut matkan varrelta paljon eväitä: nakerrettuja paloja, avaamattomia eväitä sekä murusia, mutta ne olivat levällään sikin sokin.

Perheklubissa sain välittömästi kokea lämmön ja hyväksynnän, löysin paikan puhua. Sain itkeä ja parkua ilman kyseenalaistamista. Uskalsin

purkaa sydäntäni pala palalta. Uskalsin kertoa niitä asioita, joita olin kaikin voimin kätkenyt niin syvälle, että olin kadottanut kokonaisu-
van. Opin uudelleen tuntemaan ja löytämään itseni, kertomaan kuka olen, mitä tunnen ja mitä olen kokenut. Itsetutkiskelun pitkä tie oli alkanut hiiren askelista norsun harppauksiin. Viikko viikolta, pala pala kokonaisempana ja vahvempana.

Parasta Perheklubissa olikin tunne, että siellä voi puhua ilman pelkoa ja vaikuttaa itse omiin valintoihinsa ennen kuin on liian myöhäistä. Päihdeongelmiin liittyy paljon häpeää ja pelkoa. Jos perheessä on lapsia, asia on vielä monimutkaisempi. Myös minä koin, että avun pyytämisen esteenä voi olla pelko; uskotaanko minua, otetaanko minulta lapset pois?

Myös läheisriippuvuus tekee niin sokeaksi omalle tilanteelleen, ettei avuntarvetta aina edes näe. Vertaistuki mahdollistaa omien kokemusten peilaamisen muiden kokemuksiin. Pelko voi estää olemasta avoin muille ja ennen kaikkea itselleen. Tämä on toipumisen este. Ei kukaan voi elää valheessa ja voida hyvin.

Olen kulkenut pitkän matkan tullakseni tähän. Matkan jota pelkäsin, tien jolle olin ajautunut, tien jonka olin itse valinnut ja lopulta risteyksen johon olin päätenyt. Minua oli vienyt eteenpäin rakkaus, hyvä taho ja usko parempaan. Toisaalta minua olivat pidelleet kiinni omat pelkoni, heikkouteni sekä epävarmuus siitä, kuka olen. Minussa on aina ollut vahva halu hoitaa ja parantaa. Muistan kuulleeni sanat ”päihitteet menevät kaiken muun edelle”, mutta oliko minulla muita vaihtoehtoja kuin tulla itse karvaasti todistaneeksi, että näin todella on.

Minulla on takana pitkä parisuhde, johon mahtui paljon hyviä ja huonoja aikoja. Meillä on myös yhteisiä lapsia. Puolisollani on pitkä päihdeidenkäyttötausta, ja lasten synnyttyä hän hakeutui korvaushoitoon. Miestäni oli valvottu, hyysätty, suojeltu ja koitettu auttaa, ja ennen kaikkea minä olin tehnyt kaikkeni hänen toipumisensa eteen. Kun arki kävi entistä raskaammaksi, en kai tajunnut, että lopulta apua kaipasin eniten minä itse. Oli ensin pelastettava itseni, jotta pystyisin auttamaan myös perhettäni. Lastensuojeluilmoituksia oli tehty, eri tahoilla oli

herännyt huoli jaksamisestani. Meille sopivaa apua tai tukea ei kuitenkaan tullut vastaan.

Koin, että aiemmin asiaa lähestyttiin aina päihteitä käyttävän mieheni kautta, paitsi silloin kun hän oli töpeksinyt; joutunut putkaan tai antanut likaiset seulat. Silloin oltiin yhteydessä minuun ja kerrottiin, että huoli lapsista on herännyt. Avuttomuus tämän tilanteen äärellä aiheutti minussa lähinnä lisää pelkoa ja ahdistusta. Puolisoni ainoa hoitotaho oli korvaushoitoklinikka, ja sielläkin päihteidenkäyttö nähtiin pääosin yksilön ongelmana.

Olin usein mukana hoitoneuvotteluissa, sillä olisin tahtonut tukea koko perheelle ja toivoin, että puolisoani tuettaisiin myös isänä. Isyyshän on voimavara. Minulle tarjottiin lastensuojelusta ainoastaan ulkopuolista hoitoapua. Sitä minä en halunnut ottaa, pystyin itse hoitamaan lapseni. Koen, että kieltäytymiseni nähtiin negatiivisessa valossa. Olin umpikujassa, josta halusin paeta, mutten luottanut omiin voimiini enkä halunnut jättää lapsiani hetkeksikään.

Näihin vuosiin mahtui paljon kipua, surua, pelkoa, pettymyksiä, epävarmuutta ja voimattomuutta. Toisaalta myös paljon kaunista, ennen kaikkea halua uskoa ihmisen hyvyyteen ja mahdollisuuksiin. Mieheni antoi minulle perheen ja lapset, siihen minun oli helppo turvautua niin hyvässä kuin pahassa. Minä annoin hänelle jotain, jota ehkä kukaan ei koskaan ollut hänelle antanut.

Siitä alkoi yksi luku hänen elämässään – kirjassa, jota hän ei millään uskaltaisi lukea yksin. Hän löytää aina muuta, ajelehtii halujen ja mielitekojen maailmassa ja kuitenkin kaipaa turvaa ja huolenpitoa kuin pieni lapsi. En saanut hänestä kiinni. Olin antanut kaikkeni ja silti menettänyt hänet kaikki ne kerrat. Kunnes tuli se päivä, jolloin sanoin hänelle ääneen, etten jaksaisi enää päivääkään.

Me olisimme tarvinneet koko perheen huomioivaa apua jo aikaisemmin. Toisaalta en lasten takia uskaltanut kertoa, miten suuri hätä minulla oli. En myöskään itse nähnyt mitään muuta ratkaisua kuin mieheni raitistuminen. Vain se voisi auttaa tilannettamme. En halunnut erota. Lopulta ero oli kuitenkin väistämätön.

Kun elämä ajautuu pois raiteiltaan, yritetään tehdä väliintuloja, rajuja-kin korjaavia liikkeitä tasapainon palauttamiseksi, ihmisen ravistelemiseksi. Mietin usein hiljaa, oliko se Herran tapa nuhdella lastaan, kutsua pois väärältä tieltä. Kuolemaa, menetyksiä, tapaturmia ja yllättäviä käännteitä – ne eivät miestäni hetkauttaneet.

”Kyllä me pärjätään”, olin aina sanonut. Perheklubissa minulla oli ensimmäistä kertaa mahdollisuus puhua. Pystyin itkemään ja kertomaan asioista, joita aiemmin olin häpeän ja pelon vuoksi pitänyt sisälläni.

Perheklubilla on ollut merkittävä osa oman toipumiseni kannalta. Aloin hahmottaa oman tilanteeni paremmin. Alkoi syvälinen matka sisälle itseeni. Pienistä askelista itsevarmemmaksi ja onnellisemmaksi nuoreksi naiseksi. En saanut puolisoani päihteettömäksi, mutta sain itselleni itseni näköisen elämän, jossa on helpompi hengittää. Myös välit ex-mieheeni, lasteni isään, ovat nyt paremmat kuin aiemmin. Minulla on nyt myös voimia tukea häntä tarvittaessa. Tunnen myös omat rajani ja tiedän, milloin kieltäydyn sen sijaan, että unohtaisin itseni tai antaisin muiden kohdella minua väärin.

Kokonaiskuva on alkanut muodostua. Tunnen löytäneeni oman elämäni kirjan ja sen kohdan, johon olin joskus jäänyt. Pystyn hengittämään, tunnen itseni vapaaksi, tapahtui mitä tapahtui. Mahdollisuudet edessäni ovat avoimet. Nyt olen tässä. Unelmat on sanottu ääneen. Kirjat ovat avoinna luettavaksi. Kuinka kallisarvoista onkaan elämä.

Oma toipumisen tie on vasta alkanut. Luottamus elämään on palannut. Ilo ja toivo, usko, rakkaus ja rauha ovat lähempänä kuin koskaan.

Minä välitän, se ei koskaan katoa.



Jo kohdussa uhattu – Hannan tarina

Vielä viidenkymmenenkin vuoden yhteinen elämäntaipale voi päättyä eroon. Kypsyminen päätöksiin on usein hidasta. On vaikea irrottautua asetelmista ja olosuhteista, joissa on elänyt lapsesta asti. Perheklubissa huomaa, että hyvin monilla ihmisillä päihdeongelma perheessä on ylisukupolvinen. Elämä on ollut samankaltaista omien vanhempien ja isovanhempienkin perheissä. Niin päihteidenkäyttäjien kuin heidän läheistensä taustahistoriat muistuttavat toisiaan. Monesti yksi ja sama ihminen voi kantaa sekä läheisen että käyttäjän taakkaa. Riippuvuudet vaihtuvat yhdestä toiseen. Vaikka hengellisyys tulee monille päihteidenkäyttäjille ja heidän läheisilleen toipumisen avuksi, myös siinä voi olla samoja riippuvuuskäyttäytymisen piirteitä.

”

Tullessani ensimmäistä kertaa Perheklubiin olin hyvin ristiriitaisessa elämäntilanteessa. Olin juuri lähtemässä pitkästä, viisikymmentä vuotta kestäneestä parisuhteesta. Liitto oli väkivaltainen. Tukahduttava hengellisyys, alkoholismi ja henkinen väkivalta hallitsivat.

Ihmettellette ehkä, miten sellaisessa suhteessa kukaan normaali ihminen voi elää. No, en voi sanoa itseäni ihan normaaliksi. Olen syntynyt sodan keskelle, traumaattiseen perheeseen. Isä alkoholisoitui sodassa, hänen mielensä järkkäsi. Hänet kotiutettiin sodasta armeijan mielisairaalan kautta.

Minua kolme vuotta vanhempi sisareni syntyi vaikeasti sydänvikaisena, joten minun tuloni perheeseen ei varmaankaan ollut varsinainen ilouutinen. Tunsin jo äidin kohdussa oloni uhatuksi. On tieteellisestikin todistettu, että sikiö tuntee jo äidin kohdussa paljon. Sikiöaikana tietoisuuteni ulottuivat Helsingin pommitukset sekä äidin ja isän riidat, myös äidin ahdistus ja pelko. Lähtökohtani eivät olleet mitenkään elämänmyönteiset, mutta elämänhalu oli kova.

Alkoholistin perheessä on paljon salattavaa ja hävettävää. Meilläkin oli tämä kolmiosainen sääntö: älä puhu, älä kuule, älä näe. Laki, joka toimi aika hyvin, paitsi ei ehkä minun kohdallani. Isosisko toruikin minua usein hölösuuksi, höppänäksi ja tyhmäksi. Näin ja kuulin paljon sellaista, mikä ei ollut lapselle hyväksi.

Yleensä lapsuudesta puhutaan onnellisena, hyvänä aikana. Minun kohdallani ei ollut niin. Minulla oli kova huoli isästä ja äidistä. Kaiken huudon, itkun, riidan ja viinan keskellä olin aivan varma, että jonakin päivänä jommallekummalle vanhemmistamme tapahtuu todellakin jotain kauheaa. Koska perheemme oli uskovainen, me lapset kävimme pyhäkoulua ja koko perhe kävi hengellisissä tilaisuuksissa. Noiden tilaisuuksien jälkeen isä sai usein aikaan riidan jostain aivan mitättömästä syystä. Usein sen aiheutti sairaalloinen mustasukkaisuus äitiä kohtaan.

Kaiken tämän sekamelskan keskellä en enää tiennyt, mikä oli oikein ja mikä väärin. Olin hyvin ahdistunut. Kun toiset lapset leikkivät, nauroivat, riitelivät ja taas sopivat, olin syrjässä. En pystynyt olemaan niin kuin he.

Viimeistään kolmelta iltapäivällä alkoi ankara ahdistus ja rukoilu. Yritin saada ajatuksen ja rukouksen voimalla isän tulemaan töistä suoraan kotiin, ei ravintolan kautta. Taistelu päättyi iltaviiden aikaan. Silloin kaikkien isät saapuivat samalla kuljetuksella koteihinsa. Jos meidän isä ei ollut joukossa, alkoi uusi piinaava odotus: milloin hän tulee ja missä kunnossa. Kukaan kotona ei tuonut pelkoaan esiin. Olimme vain kaikki hiljaa, me tytöt ja äiti.

Tällainen perhe-elämä ryöstää lapselta lapsuuden ja mahdollisuuden kasvaa itsenäiseksi aikuiseksi. Lapsi ei enää osaa suoda itselleen mitään hyvää. Juurettomuuteni ja kykenemättömyyteni sitoutua asiaan kuin asiaan johtuu mielestäni lapsena koetuista lukemattomista pettymyksistä ja peloista. On vailla juuria, kuin lähdössä lentoon, pakoon. En oikein tiedä, mitä silloin pakenin. Ehkä itseäni, niin, juuri sitä.

Jossain syvällä on vahva uskomus, etteivät hyvät asiat kuulu tällaiselle kuin minä. Sisäinen ääni muistuttaa pian: ”Kuka, mikä sinä luulet olevasi!” Siis ruotuun takaisin ja olekin kiltisti.

Isä ja äiti erosivat ollessani 15-vuotias. Oveen asennettiin varmuuslukko. Isällä ei ollut enää valtaa meihin. Koin vanhempieni eron niin, että olin epäonnistunut pelastajan ja välimiehen tehtävässäni. Olin vihainen Jumalalle, hyvin pettynyt Häneen.

Kun isä lähti, lähdin myös minä – omille teilleni. Alkoi itsetuhon tie, joka päättyi mielisairaalaan. Olin sen ajan anorektikko. Yritin kuihduttaa itseni pois. Kolme kuukautta sairaalassa ja jatkossa terapiaa. Sain voimiani takaisin.

Jossain vaiheessa olin tutustunut tulevaan mieheeni, tähän, jonka kanssa olin sitten viisikymmentä vuotta. Hänellä oli oma vaiettu historiansa. Minä olin avoin, hän ei. Hän käytti avoimuuttani tarpeen tullen lyömäaseena.

Olin päättänyt jo lapsena, että en halua miestä, oman lapsen kyllä. Perusajatukseni oli: minun lastani ei mies kurita eikä pahoinpitele. Miesvihani oli ja on edelleen kova. Tässä asiassa on vuosien myötä kuitenkin tullut ymmärrystä, onneksi. Koska voin huonosti avioliitossani, pakenin lääkkeisiin ja alkoholiin, terapiaoihin ja ryhmiin.

Myös hengellisyys tuli elämäämme. Tyttärelle, minulle ja miehelleni kokoukset olivat pakopaikka. Minä palloilin ylihengellisyydestä alkoholistiksi. Kävin läpi kaikki tietämäni parantolat. Keräsin voimia, sain tietoa. Kun palasin kotiin, huomasin kohta, ettei ollut tapahtunut mitään oleellista muutosta, ei minussa eikä parisuhteessa.

Vuoden 2016 alkupuolella tapahtuneen väkivaltakohtauksen jälkeen menin paikkaan, joka toteuttaa konkreettisesti julkilausumaa: ”Sanomme ei kaikelle väkivallalle.” Kerroin tilanteestani, tulin kuulluksi ja nähdyksi. Olin aivan rauhallinen, puhuin asioista, jotka olivat minulle jokapäiväisiä. Purkaukseni jälkeen työntekijä kysyi: ”Haluatko vielä miettiä vai menetkö kotiin ja keräät kassiin välttämättömät tavarat ja tulet takaisin. Meillä on turva-asuntoja tällaisia tapauksia varten.”

Ihmeekseni vastasin: ”Haen kassin ja tulen takaisin parin tunnin kulluttua.” Tästä alkoi irrottautuminen uhrin roolista. Turva-asunnossa oli kaikki mitä tarvitsin. Ruokaa kävin ostamassa.

Tässä vaiheessa olin jo käynyt tutustumassa Perheklubiin. Ryhmässä oli ja on alkoholistien ja narkomaanien läheisiä. Lapsille on järjestetty lastenhoito. Tuska ja ahdistus on monesti suuri. Koko tunteiden kirjo tulee esiin, mutta myös hyvät elämänvaiheet jaetaan.

Riippuvuus alkoholiin, huumeisiin ja muihin asioihin on koko perheen sairaus. Se ymmärretään Perheklubissa. Ei etsitä uhria tai syyllistä, vaan pohditaan ja löydetään selviytymisen keinoja yhdessä. Jaksamista, toivoa ja iloa jaetaan. Minun kokemukseni ryhmässä edustaa kolikon kumpaakin puolta. Olen alkoholisti, joka kompuroi raitistumisen polulla. Olen alkoholistin aikuinen lapsi, olen ehkä narsistin ex-vaimo. Sanon ehkä, koska en tiedä.

Ryhmän tuki on ollut oleellinen siinä, kun olen pannut avioeron viereille ja muuttanut mieleiseeni asuntoon. Uhrin ja syyllisen roolit ovat minussa lujassa. Olen tarvinnut paljon ryhmän tukea, jotta ajatukset itsestäni ovat alkaneet selkeytyä. Nyt avioero on astunut voimaan. Osituksessa kaikki omaisuus jaettiin tasan. Se oli miehelleni kova pala. Minua säählitti, mutta ryhmäläiset puhuivat minulle oikeudenmukaisuudesta säählitiin sijaan. Olemme yrittäneet ex-miehen kanssa olla riitelemättä, ja tähän asti on mennyt jotenkuten. Minulla on turvallinen olo. Koen, että oikeudenmukaisuus ohjaa elämäni vihdoinkin.

Tyttäreni ja hänen puolisonsa elävät mukana tässä ennalleen asettamisen vaiheessa. On niin selkeä ja vapautunut olo, kun totuus ja rakkaus lyövät kättä päälle elämässäni. Tyttäreni on aivan innoissaan, kun äiti on vihdoinkin astunut valoon valheen ja uhrin elämästä.

Vieläkin on mahdollista solmia aitoja ihmissuhteita. On kyllä aika outoa elää yksin ”sinkkuna”, omasta elämästään vastaavana. Ikäni puolesta minulla ei ole suuria haaveita tai suunnitelmia. Ajattelen, että pienikin on tarpeen ja riittää. AA:ssa on lause: ”Kun on vaatimuksia, tulee vaikeuksia.” Miten tosi ajatus!

Kävin Perheklubin tukiohjaajakoulutuksen. Se meni syvälle, tuli halu perustaa ryhmä. Näiden kolmen vuoden aikana elämä on ollut hyvin toisenlaista kuin aikaisemmin. Lapsuus, nuoruus, avioliitto, perhe – yhtäkkiä huomaan, että olen vastuussa kaikesta, mikä kuuluu elämääni. Ei ole ketään, jota syyttää ja jonka puoleen kääntyä asioissa. Olen tosiaan luopunut uhrin asemasta ja alkanut nähdä asioita toisesta näkökulmasta. Olen astunut ulos mukavuusalueeltani. Se on ihanaa, mutta myös pelottavaa.

Kun astuu valoon, tulee näkyväksi. Se on totuuden paikka. Mutta totuus tekee meidät vapaiksi. Kun ympärillä on rakastavia vertaisia, on varaa olla avoin, heikko ja apua tarvitseva. Olen ollut paljon itsekseni tämän prosessin aikana. Olen kiitollinen, että minulle on annettu tämä mahdollisuus.

Tytär ja minä rakennamme hienovaraisesti suhdettamme, avointa totuudellista suhdetta. Kun puhutaan unelmista, oma unelmani on selkeytynyt koko ajan. Se on eheytyminen minussa. Yksi väylä on ollut Perheklubi.

Yksi unelma on toteutumassa. Odotan pienen koiran saapumista Romaniasta. Sille on luonani rauhallinen, turvallinen koti, paljon rakkautta ja hellyyttä. Näin elämä kulkee kohdallani valoa kohti. Samaa toivon sydämestäni Sinulle, joka tätä luet.

”

Kirje pojalleni – isän tarina

Perheklubeissa käy yhä enemmän päihdeongelmista kärsivien lasten vanhempia, sekä äitejä että isiä, pariskuntina ja erikseen. Joskus juuri isä voi olla se, jolle oman lapsen päihdeongelma on vaikeampi hyväksyä – etenkin, jos kummallakaan vanhemmalla ei ole päihdeongelmaa. Ongelmien käsittelemiseen vaikuttavat aina oman elämän kokemukset, jo lapsuus ja nuoruus. Jokaisen Perheklubin jäsenen prosessi on hyvin yksilöllinen sekä kestoltaan että sisällöltään. On tärkeää, että kaikki klubin jäsenet antavat jokaiselle oman kasvurauhan omassa prosessissaan. Askeleet vievät eteenpäin myös silloin kun tuntuu, että asiat junnaavat paikallaan. Toivolle on tärkeää antaa mahdollisuus.



Kun katson rippikuvaasi, näen siinä vielä vahvan ilon ja toivon hyvästä tulevaisuudesta.

Ehjä ja turvallisen raitis kotimme tarjosi sinullekin aivan samat mahdollisuudet kuin nuoremmille sisaruksillesi. Mutta jokin vahvempi voima vei mukanaan muuttaen koko elämäsi suunnan.

Tuon kuvan ottamisesta on jo pitkälti yli kaksikymmentä vuotta. Samoihin aikoihin alkoivat ensimmäiset päihdekokeilusi. Monia vuosia uskoimme, että päihteidenkäyttösi liittyi murrosiän kokeiluihin ja vapauden hakuun. Emme tuossa vaiheessa nähneet tilannettasi vakavana. Uskoimme, että kodin esimerkki sinut kuitenkin oikealle tielle johtaa tämän murrosvaiheen mentyä ohi.

Jos olisin ollut vahvempi isänä ja puuttunut tarvittaessa kovallakin kädellä käytökseesi ajoissa. Mutta minä en pysty isänä olemaan sellainen jämäkkä lapsiaan tiukassa otteessa ja määräysvallassa pitävä

mieshahmo. Todella vahvasti uskoin hyvän voimaan ja siihen, että tarjoamamme lämmin turvallinen koti voittaa kylmän kadun.

Olen itse rikkinäisen erokodin lapsi, ja halusin teille omille lapsilleni tarjota hyvän kodin. Sen olen mielestäni parhaani mukaan tehnytkin, joten en osaa syyttää itseäni tästä päihdekierteestäsi. Onneksi olen välttynyt itsesyytöksiltä. Tilanteesi seuraaminen läheltä on hyvin tuskallisen raskasta muutenkin.

Päihteidenkäyttösi jatkui suhteellisen kevyenä viihdekäyttönä varmaan monia vuosia. Mutta alkoholin rinnalle tuli jo alkuvuosina muutakin. Ainakin hasista aloit polttamaan silloin, kun sitä oli saatavillasi. Siinä vaiheessa riippuvuuskin jo varmasti alkoi kasvaa.

Joistakin merkeistä varmaan tajusimme tilanteesi pahenemisen. Mutta tuntuu, että me vanhemmat havahduimme huomaamaan asian liian myöhään. Syynä oli varmasti sekin, että vaikka näimmekin merkkejä, emme mitenkään halunneet uskoa ja tunnustaa tilanteen todellista vakavuutta.

Koulusi alkaessa monta vuotta nuorempien sisarustesi hoito oli raskasta yövalvomisineen. Emme varmaankaan jaksaneet antaa sinulle riittävästi aikaa ja huomiota. Olit hiljaa omassa huoneessasi etkä vaatinut aikaa meiltä. Sisarustesi vartuttua pystyimme jälleen huomioimaan teitä hyvin tasapuolisesti varmaan useita vuosia.

Nuoremmat sisaruksesi aloittivat jalkapallon juuri niihin aikoihin, kun itse olit rippikouluiässä ja ensimmäiset päihdekokeilusi alkoivat. Silloin varmaankin alkoi uusi ajanjakso, jolloin emme antaneet sinulle riittävästi huomiota. Olimme paljon mukana sisarustesi harrastuksissa.

Nämä tahattomat laiminlyönnit ovat ehkä edistäneet hakeutumistasi päihteisiin. Eivät sisaruksesi mitenkään erityisiä suosikkejamme ole koskaan olleet. Mutta olosuhteiden pakosta olet ajoittain varmaan joutunut kärsimään sellaisesta tunteesta, ettei sinusta välitetä.

Päihteidenkäytön lisääntyttyä peruskoulun viimeisellä luokalla todistuksesi arvosanat laskivat tuntuvasti. Kävit ammattikoulussa kaksivuo-

tisen perustutkinnon. Mutta ala ei sinua kiinnostanut, kuten ei enää oikeastaan mikään muukaan.

Kotona olemisesi päähtyneenä alkoi käydä mahdottomaksi nuorempien sisarusten rauhan vuoksi. Ja meitä vanhempiakin tilanne tietysti pahoin raastoi ja ahdisti. Pääsit sitten asumaan tyttökaverisi ja hänen äitinsä luokse. Se oli meille helpotus.

Kaksi tai kolme vuotta asuit tyttökaverisi kotona. Sitten välinne menivät poikki. Syynä oli varmaan se, ettet enää käynyt koulua etkä välittänyt hakeutua töihin. Päivät kuluivat makaillen, tietokoneella pelaten.

Jouduimme ottamaan sinut kotiin takaisin. Paljon ikävää kehitystä huonompaan suuntaan oli jo tapahtunut. Kodin rauhallinen ilmapiiri katosi, kun taas asuit meillä. Nuorempia sisaruksiasi tilanne ahdisti. He lähes vihasivat päihteitä. Nyt hekin ovat jo 30 vuotta eikä alkoholi, saatikka muut päihteet, tuota heidän elämässään ongelmaa. Siitä saan olla kiitollinen.



Olit ehkä lähes vuoden kotona, kunnes löysit uuden tyttöystävän. Hänkin oli kovin haavoittunut elämässään eikä pystynyt esimerkiksi sinua nostamaan normaaliin elämään ja työnhakuun. Itse hän kuitenkin jaksoi käydä työssä, ja hänen nimissään saitte vuokrattua oman asunnonkin. Siitä alkoi monen vuoden jakso, jolloin emme paljoakaan olleet yhteydessä. Tänä aikana riippuvuutesi yhä vain syveni.

Toisen tyttökaverisikin kanssa tuli ero muutaman vuoden päästä, ja olit taas vailla kattoa päsi päällä. Vaikka luottotietosi olivat menneet, sait asunnon yksityiseltä omistajalta, kun kävitte näytössä äidin kanssa. Asunnon omistaja luotti eikä varmastikaan kysellyt luottotietojasi.

Siellä yksin omillasi asuessa alkoholin ja hasiksen käyttö varmaankin lisääntyi ja mukaan tulivat myös huumaavat pimeän kaupan pillerit. Päihderiippuvuutesi muuttui fyysisen riippuvuuden lisäksi selvästi myös psyykkiseksi. Koko elämäsi oli jo vuosia ollut päihteiden ohjaama. Meidän vanhempien oli yhä vaikeampaa saada kontaktia sisäiseen maailmaasi ja ymmärtää sitä.

Siitä on nyt hieman yli kaksi vuotta, kun asuntosi vuokrasopimus päättyi häätöön. Häätöilmoituksen tultua et enää itse maksanut euroakaan vuokraa, vaikka sait täyden vuokratuen. Me vanhemmat vielä maksoimme koko vuokrasi parin kuukauden verran, vaikka asia ei meidän vastuullamme ollutkaan.

Sitten kuuden kuukauden irtisanomisaika oli täynnä. Päätimme, ettemme puutu sen luovutukseen. Soittelimme joskus viikon kuluttua siitä, kun asunto olisi pitänyt luovuttaa. Ilmeni, ettet ollut tehnyt mitään muuttosi eteen ja asuit siellä yhä.

Emme halunneet jättää aiheuttamaasi ongelmaa asunnon omistajan selvitettäväksi. Vuokrasimme pakettiauton, jolla tyhjensimme asuntosi.

Loppujen lopuksi vuokranantajasi armahti sinut usean kuukauden vuokratästeistä, joten velkataakkasi ja ulosottosi ei enää onneksi lisääntynyt. Korvasimme rikkoontuneen kylpyhuoneen oven ja muitakin korjausta vaativia asioita. Koimme sen velvollisuudeksemme hyvää

vuokranantajaasi kohtaan. Olit kaikki vuodet saanut elää halvalla ilman yhtäkään vuokrankorotusta.

Asunnottomuuttasi on nyt kestänyt kaksi vuotta. Samalla nämä kaksi vuotta ovat olleet meille vanhemmille hyvin raskaita. Sinulla ei käytännössä ole kaveripiirissäsi sellaista, joka voisi tarjota yösjän pitemmäksi aikaa.

Valtaosan näiden kahden vuoden päivistä olet ollut jälleen täällä kotonamme. Meillä ei ole ollut sydäntä hyljätä sinua kadulle täysin omillesi. Joitakin hyviä hetkiäkin on ollut. Mutta vaikka koko ajan on ollut sääntönä, että yösjän saat vain selvin päin, niin sitä sääntöä olet aivan lukemattomat kerrat rikkonut. On niin raskasta nähdä sinut vahvasti huumaantuneena.

Olet melkein 40-vuotias. Huume- ja rikollispiireissä viettämäsi vuodet ovat tehneet sinusta tunteettoman ja karkean. Koska olen itse omassa lapsuudessani joutunut kärsimään kotini huonon, riitaisan ja joskus väkivaltaisenkin ilmapiirin takia, olen syvältä haavoittunut. Siksi olen ollut hyvin taakoittunut ja masentunut, kun olet tuonut kotiimme katurien ja päihteiden ilmapiirin.

Selvästi olet riippuvuutesi takia sairas ja masentunut, mutta et kuitenkaan halua keskustelu- ja lääkettä. Olet kertonut kokeilleesi masennuslääkkeitä, kun lääkäri on niitä määrännyt. Mutta ne eivät mielestäsi auta. Näin varmaan onkin, koska olet tottunut paljon vahvempiin pillereihin ja haluat niiden antamaa nopeaa huumausta.

Normaali inhimillinen kyky kokea ja käydä läpi ikäviäkin tunteita tuntuu puuttuvan sinulta. Ainoa tapasi käsitellä niitä asioita on paeta turuttamalla mielesi huumuksella. Sehän ei auta, vaan yhä raskaampina tunteet taas odottavat hetken unohduksen jälkeen.

Olen itse mielessäni selvittänyt oman lapsuuteni raskaat asiat ja täysin antanut vanhemmilleni anteeksi. He ovat sodan käynnyttä ja nähnyttä sukupolvea. Silloin pitikin kovettaa tunteensa, jotta jaksoi kaiken sen mielettömyyden.

Perheklubin viikoittainen vertaisryhmä on hyvin suuresti auttanut minua jaksamaan näitä raskaita aikoja. Samalla muita ryhmäläisiä kuunnelllessani ymmärrykseni on kasvanut siitä, miten vakava ja todella vaikeasti hoidettava asia on pitkälle kehittynyt päihderiippuvuus. Pitäisi tietenkin jaksaa olla toivorikas. Mutta toisaalta on hyvä, että on realistinen näkemys paranemisesi rajallisista mahdollisuuksista.

Äiti onneksi on perheessämme vahvempi kestäämään tilannetta. Itselläni alkaa elämänhalu hiipua. Uhraan oman elämäniloni vuoksesi. Nämä viimeiset kaksi vuotta saman katon alla ovat olleet raastavan pitkä ja raskas aika.

Halumme oli tarjota sinulle turvallinen pohja, josta ponnistat taas omillesi ja ryhdyt hoitamaan asioitasi. Mutta olemme varmaan vain edistäneet tilanteen pahenemista, kun olemme hoitaneet omista rahoistamme sinulle asunnon ja ruuan, tarvittavat kausivaatteet, bussikortin, puhelimen saldolataukset ynnä muut. Siten olet voinut käyttää päihteisiin koko toimeentulotukesi ja ollut velkakierteessä huumeiden myyjille.

Tuntuu raskaalta nähdä kyvyttömyytesi käyttövarojesi hoitoon ja normaaliin itsestään huolehtivaan elämään. Mietimme, onko se kyvyttömyyttä hoitaa asioitaan vai meidän huolenpitomme hyväksikäyttämistä.

Nyt on todella päätöksen aika: jatkanko tätä voimieni katkeamiseen saakka vai laitammeko sinut vihdoinkin vastuuseen elämästäsi ja suljemme kodin oven tarvitsemamme rauhan vuoksi.

Hyvin surulliselta tuntuu se, ettemme ole saaneet mitään syvempää avointa keskusteluyhteyttä kanssasi aikuisvuosinasi, vaikka olet ollut täällä kotona niin paljon. Ja sekin on hyvin raskasta, että pystyt valehtelemaan meille monista asioista. Meille vanhemmille todelliset sisäiset tuntosi ovat aivan piilossa.

On ikävää, että tästä kirjeestä tuli näin raskas vuodatus. Mutta koen, että toin tuskaani ja tunteitani aidosti esille mitenkään liioittelematta.

Sen haluan sanoa sinulle, että olen antanut anteeksi aivan kaiken. Tiedän, että olet mieleltäsi pahasti riippuvuuden sairastuttama. Silloin ei enää pysty edellyttämäänäkään, että näkisit meidän vanhempien tuskan ja sen myötä saisit voimaa muuttaa elämäsi parempaan. Päihderiippuvuus sairautena on niin kovin kauhistuttava siinä, ettei sairastunut tunnu haluavankaan parantua.

Miten hartaasti toivoisinkaan, että me vanhemmat voisimme yhdessä sinun kanssasi samalla puolella ollen taistella raitistumisesi ja paremman elämän puolesta.

Vaikka maallisin silmin katsottuna tilanteesi näyttää vain pahenevan, niin olen kaikki nämä vuodet jaksanut kuitenkin uskoa ja rukoilla puolestasi. Saan samalla omaan elämäänikin voimaa toivosta, että vielä tulee se päivä, jolloin vastaus kaikkiin rukouksiin tulee ja Vapahtajamme koskettaa sinua parantavalla kädellään.



Loppuun asti äiti – vanhemman tarina

Vakavasti päihdeongelmaisen lapsen vanhempana eläminen on elämistä jatkuvan menettämisen pelon ja kuoleman läheisyydessä. Myös silloin kun pahin painajainen toteutuu, Perheklubi on jäsenensä tukena. Iloa onnistumisista on eletty yhdessä, ja myös surussa ollaan läsnä.

”Siitä lähtien, kun menin Perheklubin aloituskokoukseen noin kaksi ja puoli vuotta sitten, olen katsellut sisimpääni erilaisin silmin kuin ennen. Olin luullut olevani vahva, niin vahva, että selviäisin kaikista ongelmistani omin voimin. Varsinainen Niskavuoren Heta!

Toisin kuitenkin oli alettava elää, sillä ahdistus ja huoli päihdeongelmaisesta pojastani oli musertaa minut. Siltikään en ymmärtänyt hakea apua ennen kuin eräs sosiaalialalla työskentelevä ystäväni kehotti minua menemään Perheklubiin. Hän sanoi sanat, jotka iskivät tajuntaani kuin pommi: ”Sairastut, jos et hae apua!”

Mietin asiaa pohjamutia myöten ja uskaltauduin lopulta menemään Perheklubiin epävarmoin ja ristiriitaisin ajatuksin – ja mikä matka siitä alkoikaan! Sydän kipsissä tuijotin ihmeissäni uusia, tuntemattomia ihmisiä ympärilläni kertomassa raskaita elämäntarinoitaan. Sitten tuli minun vuoroni, ja jostakin sain voimaa ja rohkeutta avata omaa huoliarkkuani. Minulla on tunne, että ensimmäiset lauseet tulivat ulos suorastaan ulvontana, niin vaikeaa minun oli kertoa, miksi olin tullut tällaiseen kokoukseen. Muiden tarinat järkyttivät ja ihmetyttivät. Kaikki olivat hädässä, yhtä tuskaisia kuin minä, kaikilla oli sydän vereslihalla. Koin yhteenkuuluvuutta ja myötätuntoista ymmärrystä.

Perheklubikäyntien myötä aloin vähitellen ajatella esiin nousseita tunteita entistä syvemmin ja mieltä, voisiko tämän kaiken kokea jonkinlaisena tervehdyttävänä voimana, joka virtaa sisään sitä mukaa kuin purkaa sydämeästään pois pelkoja ja synkkää energiaa. Ja mistä tämä

voimaannuttava tunne tuli? Voivatko nämä tuntemattomat ihmiset ympärilläni saada sen aikaan kuuntelemalla ja olemalla läsnä toistensa stigmassa?

Olen osallistunut Sininauhaliiton järjestämiin koulutustilaisuuksiin ja oppimisprosesseihin ja käynyt omassa Perheklubissamme viikoittain, aina kun se on ollut mahdollista. Olen saanut kokea omakohtaisesti, millainen voima vertaistuella on. Siksi päätin, että jos vuorostani voin joskus käyttää omia voimavarojani auttamaan muita, teen parhaani, että tämä työ jatkuu.

Parasta kaikissa tällaisissa tilaisuuksissa on minulle ollut kokemus siitä, että toisilta ihmisiltä oppii valtavasti uusia asioita, jotka avaavat näkökulmia ihmisenä kasvamiseen. Tämä mahdollistaa omien sisäisten haavojen hoitamisen uusin eväin.

Näistä havainnoista keskustelen myös poikani kanssa. Hän on tälläkin hetkellä vahvasti riippuvainen päihteistä. Minulla on kuitenkin tunne, että hänkin ymmärtää kaiken tämän. Minulle tämä ”välittäjän rooli” on kuitenkin ihana asia, koska päihderiippuvaisen läheisenä eläminen aiheuttaa monesti täydellistä voimattomuutta. Vuorovaikutuksessa syntyy kuitenkin hauras tunne siitä, että pimeässä näkyy mahdollisesti pikku toivonkipinä.

*

Olimme sopineet tapaamisen ”katkolla”. Kun olet siellä, minun ei tarvitse pelätä, että jotain kauheaa tapahtuu tai että puhelin soi yöllä ja olet jossain hirveässä tilanteessa, hädässä. Näin edelleen, vaikka puhelimeni on ollut öisin kiinni jo monta vuotta.

Olit väsynyt ja flunssainen, kylmissäsi, vieroitusoireissa. Sanoitkin, että sinusta ei varmaan paljoa irtoa. Saimme kuitenkin jutun alkuun. Kysyin suoraan, miksi olet katkolla – kuivumassa. Sanoit, että haluat eroon kovista aineista, mutta et pysty elämään absolutistina, ainakaan vielä.

Loppulisäys oli rohkaiseva. Kerroit, että haluat järjestää asumiskuviot kuntoon. Tulin surulliseksi, kun sanoit, että et pysty ajattelemaan täys-

raittiutta, mutta mielestäni oli tosi hyvä, että alat järjestää asumista itsenäisesti.

Otin pitkän pohdinnan jälkeen esiin toisenkin askarruttamaan jääneen kysymyksen. Kysyin, miksi olit sanonut olleesi yhteisellä mökkireissulamme selvin päin, vaikka olit käyttänyt aineita.

Sanoit, että salasit aineet, koska et halunnut satuttaa. Sovimme, että olisimme taas rehellisiä toisillemme. Sinua selvästi hävetti, joten sanoin sinulle, että olet meille rakas sellaisena kuin olet. Hyväksymme sinut ja sinun polkusi, tuemme missä pystymme ja iloitemme kohtaamisista. Sinunkin mielestäsi oli hyvä jatkaa tiiminä. Sovimme, että pidetään yhteyttä. Huikkasit terveiset isälle.

Kävelin kotiin hämmentyneenä ja ajattelin, olenko alitajuisesti painostanut sinua raittiuden tielle. Olimmehan tietoisia, että ei pitäisi ”kasata hiiliä” toipuvan päihdeongelmaisen päälle. Muutaman kuukauden jatkuneen raittiusjakson aikana sinusta välittyvä innostus parantumiseen oli kuitenkin tarttunut myös meihin. Oliko sinulle tullut paineita näyttäytyä ”parempana” tai jatkaa jotenkin roolissa, etkä ehkä sen takia ollut uskaltanut kertoa totuutta mökillä? En tiedä.

*

Soitit ja kerroit, että olet järjestellyt käytännön asioita asunnon suhteen. Fysiikkasi oli rempallaan ja vieroitusoireet olivat saneet yliotteen. Juttelit kuitenkin toiveikkaana ja vakuutit, että pärjät jollain lailla. Puhelusta jäi lämmin tunne, ja huomasin vilpittömästi toivovani, että tämä hoitokerta veisi sinut jotenkin eteenpäin, kun yritit väsyneenä irtautua orjan roolista, jollaiseksi itse tilannettasi kuvailit.

*

Olet ollut päihteiden maailmassa jo pitkään. Noin viisitoista vuotta sitten kerroit, että olit poltellut pilveä. Olimme järkyttyneitä. Minä kerroin sinulle varoittavan esimerkin veljeni kauheasta, pitkästä huumeputkesta, joka oli jättänyt lähtemättömät jäljet hänen elämäänsä. Tämän episodin jälkeen kontrolloimme menemisiäsi, mutta mielestämme et juuri poikennut muista nuorista.

Pari vuotta meni näin, kunnes eräänä päivänä halusit jutella kanssani. Kerroit, että olit löytänyt ”pilven” ja että se oli tavallaan pelastanut sinut juomiselta. Olin ihmeissäni ja todella kauhistunut!

Varoittelu ja puhuminen olivat ilmeisen tehottomia, mutta sain sinut kuitenkin lupaamaan, ettet käyttäisi mitään niin kauan kuin asuisit kotona. Yritin pelata aikaa, vaikka tiesin, että joutuisit ehkä antamaan lupauksen, jota olisi vaikea pitää. Myöhemmin selvisi, että juuri näin oli käynyt. Alkoi salailu, josta kehittyi melkoinen näytelmä.

Kirjoitit itse tästä ajasta: ”Hatsi, rööki ja viikonloppukänni oli tässä vaiheessa ihan peruskauraa, ja vapaa-ajat menivät skeittauksen ohella pilvenpoltoon. 17-vuotiaana psykedeelinen kulttuuri, johon olin saanut pintaraapaisun pilvenpolton ja psykedeelisen konemusiikin kautta, alkoi kiehtomaan minua enemmän. Sainkin hankittua muutamien kavereitteni kautta ensimmäiset taikasienet, ekstaasipillerit, ja lopulta päädyin ensimmäisiin laittomiin metsäreiveihin, jossa sain ensimmäisen tipan LSD:tä, happoa. Näissä ekoissa kunnon reiveissä tamppasin hapon voimalla melkein aamuun asti välillä nauraen, välillä huutaen kavereilleni – mä olen kotona.”

Näin kirjoitit. Asia painoi minua valtavasti senkin takia, että olit ollut hankalissa väleissä isäsi kanssa jo varhaisvuosistasi lähtien. Olit meidän kaikkien mielestä fiksu ja taiteellinen lapsi, mutta isän kanssa jouduit helposti törmäyskurssille. Isäsi mielestä olit tosi omapäinen ja itsekäskin.

Sinulla oli tietysti samanlainen käsitys isästäsi. Hänen oli vaikea kommunikoida kanssasi ilman riitoja, ja jotenkin hän luovutti ja muuttui sinulle etäiseksi. Sisaresi kanssa isäsi pärjäsi paremmin.

Kun muutit pois kotoa 18-vuotiaana, olit saattanut isäsi melkein epätoivon partaalle siinä suhteessa, että teillä olisi enää ollut mitään yhteistä puhuttavaa, saatikka tekemistä. Minusta oli tullut sanansaattaja ja teidän välillenne, ja koin tämän roolin henkisesti tosi repivänä. Aina, kun tarvitsit jotain, otit yhteyttä minuun, ja minä varmaankin mahdollistin aineidenkäyttöäsi maksamalla laskujasi, ostamalla ruokaa, antamalla rahaa.

Isällesi en sinuun liittyvistä asioista juuri puhunut, yritin pitää perheen edes jollain lailla koossa elämällä eräänlaista kaksoisroolia. Minua kaihersi kuitenkin tunne, että tällainen peittely johtaisi ennen pitkää perheen hajoamiseen. Olen jälkeenpäin miettinyt, että elin monta vuotta kaksoiselämää työssäkäyvänä uraihmisena, joka öisin muuttui levottomaksi raunioksi rukoillen armahdusta. Voimat olivat joskus nollassa.

Sitten tyttö tuli elämäsi. Muutitte yhteen, ja kaikki alkoi tuntua yhtäkkiä valoisammalta. Pidimme työstä ja olimme iloisia, sillä elämäme näytti normaalin mukavalta. Kutsuite molempien vanhemmat jopa syömään kotiinne.

Mutta sitten alkoi tulla esiin kummallisia asioita, ja epäily alkoi taas saada jalansijaa. Kerroit lähteväsi kaverin mökille ja tarvitsit rahaa varusteisiin. Mökille – keskellä talvea? Jonkin ajan kuluttua tyttö soitti minulle ja halusi tavata. Hän tunnusti minulle, että olitte molemmat olleet katkaisuhoidossa. Sinä et halunnut järkyttää meitä ja olit siksi kertonut ”muunnellun totuuden”. Siitä alkoi lopullisesti musta epävarmuuden ja epätoivon polveileva juoksu meidän perheemme elämässä. Klinikoita, hoitopaikkoja, katkojaksoja, sairaalakeikkoja, putkareissuja, vankilajakso – ties mitä.

Kerran sairaanhoitaja soitti minulle ja kertoi, että sinut oli tuotu sairaalaan pari päivää sitten kriittisessä tilassa, viime tipassa. Jähmetyin kauhusta, kun kuulin, että poliisi oli löytänyt sinut makaamassa junan asemalla tajuttomana. Sinua oli elvytetty, sydämesi oli pysähtynyt kaksi kertaa.

Tulin katsomaan sinua. Olit osastolla ja näin, että sinut oli jo saatu elämän puolelle. Olit itsekkin pelästynyt tätä tilannetta todella paljon ja pyysit, että en puhuisi isälle vielä mitään. Olit itse halunnut, että sairaalasta soitetaan nimenomaan minulle.

Kerroit, että olit piikittänyt junan vessassa ilmeisesti epäpuhdasta amfetamiinia, loppu olikin sitten pimeää.

*

Näin unen. Unessa sinä laskit skeittilaudallasi korkeita mäkiä vaivatta. Samaan aikaan me muut perheenjäsenet keräsimme sieniiä. Minä

huomasin upean ja runsaan tattiryhmän, mutta kun aioin mennä sen luokse, joku vierasmaalainen turistiryhmä ehti ensin ja keräsi kaikki sienet. Jatkoimme matkaa isäsi kanssa ja tulimme suolle. Äkkiä se alkoi vajota allani. Isäsi kiskoi minut varmoin ottein ylös. Menin suihkuun, koska olin aivan mutainen, ja yllätyksekseni huomasin suihkuhuoneen pölyisessä nurkassa vanhat kadonneet korvakoruni. Äkkiä löysin lisää värillisiä, arvokkaita koruja, jotka eivät olleet minun. Otin ne talteen.

Mietin, mitä tämä uni voisi kertoa. Ainakin sen, että olemme koko perhe samassa joukkueessa läheisinä. Isäsi on osoittanut olevansa vahva tuki meille kaikille. Ehkä löytyneet korut ovat keinoja selvittää ja löytää uusia ratkaisuja.

*

Mitä merkitset meille? Kovin rakas. Syvältä ymmärtävä, herkkä tunteihminen. Taiteellinen ja luova, omaperäinen, persoonallinen ajatteli- ja ja pohdiskelija jo pienestä pitäen. Auttavainen ja ihmisläheinen.

Innostut asioista helposti, aloitat, mutta aina et saa tehtyä valmiiksi, paitsi hienoja maalauksia, jotka ovat todella upeita ja ainutkertaisia. Niitä olet tehnyt paljon, itse asiassa koko ikäsi. Samoin musiikkisi on mielenkiintoista, teknoa.

Aineissa tai vieroitusoireissa rahaa metsästäessä olet vetoava, hyvä manipuloimaan. Vedätät, valehtelet, räjähdät sekunnissa, kun tajuat, että et saa rahaa. On vaikea ymmärtää, että sinussa on kaksi niin erilaista puolta.

*

Tosi ratkaiseva käänne perheemme tiellä tapahtui, kun loppuun väsyneenä ja huonokuntoisena pääsit ja halusit myllyhoitoon. Hankalan alun ja paniikkikohtausten mentyä ohi pääsit hoidon imuun ja aloit tervehtyä.

Eräänä päivänä terapeutti soitti ja kertoi, että haluaisit meidät vanhemmat sekä sisaresi perheterapiaan. Ajattelin, että isäsi ei varmaan lähde. Hämmästykseni oli suuri, kun hän ilmoittautui mukaan ja teki terapeutin lähettämät etätehtävätkin!

Menimme tapaamiseen sydän pamppaillen, jännittyneenä siitä, mitä tuleman pitää. Sanoit, että sinuakin oli jännittänyt. Kerroit päihdehistoriastasi ja kipeästä isäsuhteesta. Olit kokenut olleesi riittämätön, et sellainen lapsi, jollaisen isä olisi halunnut. Koit, että isän oli aina ollut helpompi tehdä asioita sisaresi kanssa ja että sinä tunnut usein jäävän varjoon.

Isän kommentit kuitenkin kertoivat, että näin ei ollut tai että hän ei ainakaan ollut tietoisesti näin toiminut. Hän ei oikein osannut suhtautua sinuun puberteetti-iässä tai tiennyt, mitä tehdä. Riitojen ja yhteenottojen myötä olit alkanut liukua aina vain kauemmas, koska ette koskaan selvittäneet riitojanne.

Kun isäsi sanoi, että oli kaivannut sinua ja seuraasi kaikkina näinä vuosina, hänen silmäkulmassaan kiilteli kosteaa! Minussa syttyi valtava toivo ja valo. Isän rakkaus oli sittenkin olemassa! Se olisi tästä lähtien mahtava voima ja tuki meille kaikille.

Pyysitte toisiltanne anteeksi, ja sen jälkeen kaikki oli pelkkää iloa. Vä-lillänne oli ollut korkea muuri, ja nyt sitä ei enää olisi. Kysyin isältäsi, mikä tällaisen avauksen mahdollisti. Hän kertoi, että sinun oma yrittä-misesi ja vastaantulosi oli koskettanut häntä niin syvältä, että hänessä heräsi voimakas tarve avautua ja tukea sinua. Tämä tunneside, joka silloin sai pohjavalunsa, on jatkunut takaiskuista ja retkahduksistasi huolimatta. Yhteenkuuluvuuden voima kantaa myös minua.

*

Isosiskosi oli perin kyllästynyt päihde-elämääsi. Hän totesi kerran, että olet hänelle nykyisin vain joku, jonka kanssa hän on viettänyt yhteisen lapsuuden. Tyrmistyin, mutta ajattelin, että hän ehkä sanoo noin suojellakseen itseään kivulta.

Hän todella yritti lähestyä sinua silloin, kun olit syvällä päihdemaailmassasi. Hän järjesti aikaa tavatakseen sinua ja kysyäkseen, haluatko sisarusuhteen jatkuvan. Tapaaminen meni pieleen, koska et tullut paikalle, ja pitkän odottelun jälkeen sisaresi soitti sinulle. Olit esittänyt syitä sille, miksi et päässyt paikalle, mutta valheet olivat läpi-

näkyviä ja se oli siinä. Sinä et näyttänyt huomaavan, että sisaresi oli elämässäsi aika näkymätön. Tai niinhän me kaikki. Pahimpina ”pöri-näaikoinasi” otit meihin yhteyttä vain, kun tarvitsit apua.

Perheterapia oli käänteentekevä myös suhteessa sisareesi. Halusit, että teille järjestettäisiin kahdenkeskinen tapaaminen. Saitte puhuttua ki-peistä asioista ja oiottua väärinkäsityksiä. Pystyitte rakentamaan välil-lenne sillan, ainakin pienet pitkospuut, sillä kuulin molempien äänestä, että tunteita oli ollut ilmassa puolin ja toisin.

Tämän tapaamisen jälkeen olet ottanut kontaktia myös sisaresi pieneen poikaan. Halusit leikkiä ja hassutella hänen kanssaan viimeksi, kun olimme kokoontuneet viettämään aikaa yhdessä koko perheen voimin. Olen huomannut, että enon rooli on sinulle todella tärkeä, vaikka et ole tavannut pikkupoikaa kovin usein.

Tavatessamme kahden kesken olen näyttänyt sinulle hänestä kuvia ja videoita, joita olet katsellut aina hyvin vakavana. Olen miettinyt, miksi. Viime tapaamiskerralla syy selvisi. Pyysit, etten näyttäisi niitä kuvia enää, sillä sinun on todella vaikeaa katsella niitä. Sanoit, että sinulle tulee valtavan paha olo siitä, miten ihania tilanteita perheellä on ollut pienen pojan kanssa, mutta sinä olet ollut muualla, aineissa.

Riipaisevaa. Koen kuitenkin hyvänä asiana, että pystyt tuntemaan oi-keita, syviä tunteita. Pikkupojan läsnäolon vilpittömyys tekee sinulle hyvää, kun hän kipittää iloisena luoksesi ja tuo sinulle kupillisen leikki-kahvia. Sinä hymyilet naama korvissa!

Kokemuksesta tiedän, että lapsensa päihdeongelmaa ei kannata salailla tai ajatella, että sitä pystyisi selvittämään pelkästään omin voimin.

Tarvitaan ammattilaisia ja vertaistukea. Päihteitä käyttävä läheinen tarvitsee asiantuntevaa hoitoa, terapiaa ja lääkkeitä. Vanhemmat tarvit-sevat luotettavia ja ymmärtäväisiä tukijoukkoja, ystäviä, ja jos mahdol-lista, perheterapiaa yhdessä lapsensa kanssa. Matalan kynnyksen Per-heklubi voi myös olla hieno tilaisuus tavata muita samoissa ongelmissa tuskailevia ihmisiä. Klubilaisista voi tulla tukiverkosto, jonka merkitys on ainakin omalla kohdallani ollut valtava.

Päihdemaailmassa käyttäjät elävät melkoisen yksioikoisessa arvomaailmassa, jota vanhempien on ainakin alussa vaikea tunnustaa. Ei oikein voi uskoa, että oma lapsi valehtelee ja huijaa. Tavallaan aistii, että jotain on pielessä, mutta kukapa ei auttaisi lastaan, jos tämä pyytää rahaa vaikkapa ruokaan tai vaatteisiin. Olen vuosien jälkeen saanut tietää, että lähes kaikki läheiseni maailmassa on ollut jotain aivan muuta kuin kuvittelin ja uskoin. Se on ollut alamaailma valheitten verhossa.

Perheterapiassa keskustelimme paljon siitä, että rahallinen tukeminen on karhunpalvelus käyttäjille, etenkin toipuville päihdeongelmallisille, sillä usein juuri se mahdollistaa päihteidenkäytön. Vastuun ottaminen omasta elämästä, vaikka vähitellen ja asia kerrallaan, on päihdeongelmalliselle tärkeä itsetunnon nostattaja ja ehkä suurikin askel parempaan suuntaan kohti raitistumista.

Syyllisyys on yhteinen nimittäjä melkein kaikille päihdeongelmaisten läheisille. Syytämme itseämme ymmärtämättömydestä, riidoista, omista ”kuivista retkahduksista” eli nalkuttamisesta ja syyttelystä, rahan ja muun aineellisen tuen antamisesta, kyvyttömyydestä estää läheisen retkahduksia – melkein kaikesta, mitä ajatella saattaa. On melko tylppäpäinen tunne yrittää tehdä asioita toisen puolesta auttamisen nimissä ja tajuta samaan aikaan, että tämä helpottaa tilannetta vain hetken.

Syyllisyydestä voi luopua. Irtiotto päihdeongelmallisesta on mahdollista. Oma kokemukseni tällaisesta tuli väsymisen ja turhautumisen kautta. Muutuin vihaiseksi koko sille hirviömaailmalle, joka ahmii nieluunsa kaiken. En kuitenkaan jäänyt vihan vangiksi, sillä kasvuani tässä vaikeassa prosessissa vahvistivat keskustelut läheisten kanssa, Perheklubi, terapiat sekä ystävien apu. On helpottavaa ymmärtää, että voin elää omaa elämääni täydesti ja samaan aikaan iloita kohtaamisista lapseni kanssa. Sitä paitsi jos oma elämäni koostuisi vain hyvien hetkien riekaleista, minulla ei olisi kovin paljon annettavaa itselleni eikä muillekaan. Vaikka tulevat tilanteet olisivat haastaviakin, ne eivät enää romahduta tai aja umpikujaan, sillä tukiverkostoni kantaa ja muutosprosessi jatkuu avoimena.

*

Tällä hetkellä on vaikea löytää sanoja, sillä kirjoitan loppua sinun tarinaasi. Se ei ole onnellinen. Tapahtui se, mitä olimme aavistelleet ja pelänneet jo vuosia. Sinä olet kuollut, ja on melkein mahdotonta ymmärtää, että et ole enää luonamme konkreettisesti. Rakennamme muistoasi ja katselemme kuvia, elämme uudelleen menneitä tilanteita ja muistelemme sinua.

Kun poliisi toi suruviestin, tuntui, että maailma halkesi sisälläni. Nyt tuosta illasta on kulunut jonkin aikaa, kuukausia; suru on jollain lailla asettunut sydämen lempeämpiin sopukoihin, mutta vieläkin se kaappaa minut yllättäen ja raastaa matkaansa. Ihmettelen ja itken, ikävöimme sinua hirvittävästi koko perhe.

Sisaresi sanoo, että olit luultavasti niin väsynyt elämääsi, että et jaksanut enää. Hän on varmaan oikeassa. Teit oman ratkaisun, ja vaikka syitä siihen voi arvailla, tämä kaikki jää meille avoimeksi tuskaksi, sillä et jättänyt meille mitään viestejä. Tapahtui se, mille kukaan ei enää mahtanut mitään, et ehkä itsekään.

Viimeisenä talvenasi moni asia oli hyvin. Olit hoitanut opiskelusi hyvällä mielellä ja motivoituneena. Olit onnistunut saamaan myös asunnon, jonka olit sisustanut nollabudjetilla suorastaan kodikkaaksi nuoren miehen kämpäksi musahärveleiseen ja maalaustarvikkeiseen – tietenkin.

Sinulla oli kuitenkin alkanut taas olla ongelmia aineiden käytössä, olit alkanut lipsua. Tilanteestasi huolestuneena olit tulevan työharjoittelunkin takia hakenut apua ja ottanut myös yhteyttä koulukuraattoriin, jonka kanssa olit sopinut, että hoitaisit itsesi kuntoon katkohoidon kautta.

Aloit odottaa toiveikkaana katkolle pääsyä. Kävi kuitenkin ilmi, että sosiaalihoitajasi oli unohtanut lähettää hakemuksesi eteenpäin aiheuttaen ehkä kohtalokkaan viiveen. Asioilla on tapana kumuloitua, ja niin meni sinunkin kohdallasi: kerroit masentuneena, että tyttöystäväsi oli jättänyt sinut. Tästä et enää selvinnyt, ja luulen, että päihdehelvetti pääsi valloilleen päätellen siitä lääke- ja ruiskumäärästä, jonka löysimme kodistasi kuolemasi jälkeen. Olit lähettänyt tuskai-

sen viestin tyttöystävällesi, mutta kun poliisipartio lopulta murtautui asuntoosi, oli liian myöhäistä.

Muutama päivä ennen kuolemaasi tapasin sinut samanlaisissa merkeissä kuin monesti aikaisemminkin olimme tavanneet. Kävimme syömässä, juttelimme syvällisiä ja menimme taidenäyttelyyn. Sinä avasit minulle (kuten aina) abstraktien teosten maailmaa ja ihmettelit, miksi minä koin vaikeaksi ymmärtää sitä. Tuntui tosi ihanalta kuunnella sinua, koska sinulla oli niin omaperäisiä ja persoonallisia näkemyksiä taiteesta – yhteisestä, rakkaasta harrastuksestamme. Halasin sinua hyvästiksi ja sovimme, että tapaisimme taas pian. Se oli kuitenkin viimeinen kerta.

Kun suru alkoi vähän antaa tilaa, uskalsin mennä Perheklubiin kertomaan ryhmälle, mitä oli tapahtunut. Koin sen todellakin pelottavana syyistä, jota en silloin oikein osannut selittää itselleni. Lämmin ja lohduttava osanotto vakuutti minut kuitenkin siitä, että niinkin suurta tuskaa kuin läheisen menetystä voidaan käsitellä ja surra ryhmässä. Vertaistuki näytti taas voimansa.

Ryhmänohjaajan tuki ja kaikkalainen syvä myötäeläminen ja lohdutus perheemme surussa sekä jäähvyäistilaisuuden käytännön järjestelyissä oli myös korvaamatonta. Se oli aitoa läsnäoloa ja välittämistä, mistä minä ja perheeni olemme ikuisesti kiitollisia.

Nyt sinulla on rauha. Jäähvyäistilaisuudessa isäsi sanoi arkkusi ääressä, että matkasi jäi kesken ja että olisimme halunneet vielä kulkea kanssasi. Minulla on tunne, että nukut syvällä sydämessäni. Olen niin onnellinen, että viimeisessä viestissä, jonka lähetin sinulle, kirjoitin, että olet meille tosi tärkeä ja rakas. Olit lukenut sen viestin.

”



Tiltin Perheklubi

Hanna Karmakka-Asare

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 klubit toiminta on levinnyt ympäri maailman.

Klubitapaamisissa päihteidenkäyttäjät ja läheiset keskustelevat 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.

Rahapeliongelmaisilla ja heidän läheisillään on oma Perheklubi, Tiltin Perheklubi. Pelaajat ja läheiset jakavat siellä ongelmapelaamiseen liittyviä asioita, jotka ovat osittain erilaisia kuin päihdeongelmissa.

Tiltti on matalan kynnyksen tieto- ja tukipiste rahapeliongel-
masta kärsiville ja heidän läheisilleen. Tiltti sijaitsee Pelikli-
nikalla Helsingin Hakaniemessä.

Tiltin Perheklubi on Suomen ensimmäinen rahapelion-
gelmasta kärsiville ja heidän läheisilleen tarkoitettu Perheklubi. Tiltin
Perheklubi-tapaamiset järjestetään Tiltin tiloissa. Vastaavanlaisia ongel-
malliseen rahapelaamiseen keskittyneitä klubeja on tarkoitus perustaa
muuallekin Suomeen. Erotukseksi päihdeklubeista nimeksi on kaavail-
tu Perheklubi Tilttiä.

Tieto- ja tukipiste Tiltillä on suuri merkitys siinä, että ensimmäi-
nen ongelmalliseen rahapelaamiseen keskittynyt Perheklubi aloitti toi-
mintansa ja että toiminta jatkuu. Jäseniä Perheklubiin on saatu Tiltin
ja Peliklinikan eri toiminnoista. Näin on muun muassa madallettu
kynnystä osallistua Perheklubiin, sillä Tiltti on paikkana ollut monelle
perheklubilaiselle tuttu. Tiltti sijaitsee paikassa, johon on mahdollista
saapua huomaamattomasti. Lisäksi tukiohjaaja on Tiltin työntekijä ja
näin monelle osallistujalle entuudestaan tuttu.

Tiltin Perheklubin aloittaessa pohdittiin yhdessä uuden ainutlaatui-
sen klubin periaatteita. Tiltin periaatteet tuntuivat sopivilta myös Til-
tin Perheklubiin, koska ne eivät ole ristiriidassa Perheklubi-toiminnan
periaatteiden kanssa. Tiltin Perheklubiin ei koettu tarpeelliseksi luoda
omia periaatteita. Lisäksi samat periaatteet ovat helposti noudatettavissa
myös muissa ongelmallisen rahapelaamisen ympärille perustettavissa
klubeissa.

Rahapelejä on kaikkialla

Suomessa rahapelejä on poikkeuksellisen paljon. Missään muualla maa-
ilmassa rahapeliautomaatteja ei ole hajautettu, kuten Suomessa. Saata-
vuuden lisäksi myös rahapelimainontaa on huomattavan paljon. Ra-
hapeliongelmosta kärsivän on lähes mahdotonta poistua kotoa ilman,
että hän törmää peleihin tai niiden mainoksiin. Pelaajan silmin arkinen
elämä kodin ulkopuolella näyttäytyy isolta houkutusten maailmalta.

*Internetissä
rahapelaamisesta
saattaa kehittyä
ongelma hyvinkin
nopeasti.*



Rahapeliautomaattien lisäksi rahapelejä on mahdollisuus pelata erilaisissa pelisaleissa sekä Helsingissä kasinolla. Niin pelialit kuin kasinokin tarjoavat rahapelejä ongelmallisesti pelaavalle paikan, jonne voi mennä tulematta nähdyksi ja jossa rahapelaamiseen on helppo uppoutua havaitsematta pelaamiseen kuluva aikaa ja summia.

Rahapelejä voi myös pelata netissä. Nettikasinoita on tarjolla hyvin paljon, ja suomalaisilla rahapelaajilla on pääsy ulkomaisille nettikasinoille. Internetissä rahapelaamisesta saattaa kehittyä ongelma hyvinkin nopeasti. Voidaan puhua jopa kuukaudesta tai muutamasta kuukaudesta. Internetissä tapahtuva rahapelaaminen on myös erittäin helppo

salata. Pelata kun voi tietokoneen lisäksi mobiililaitteella missä vain. Rahansirrot pelitilille käyvät käden käänteessä.

Rahapelejä on paljon erilaisia. Mitä ja missä ongelmapelaaja sitten pelaakin, seuraukset ovat kaikilla samantyyppisiä. Rahapeliongelma voi kehittyä kenelle tahansa iästä, sukupuolesta ja sosiaalisesta asemasta riippumatta. Suurin osa rahapeliongelmaista kärsivistä on niin sanottuja pakopelaajia. Tähän ryhmään kuuluville ongelmapelaajille rahapelit tarjoavat paikan, jossa voi unohtaa vaikeat asiat ja paeta tunteita. Taustalla saattaa olla isojakin traumoja, joita pelaamisen avulla paetaan. Ongelmapelaaja oppii pakenemaan peleihin esimerkiksi ahdistusta. Pelaamista opitaan käyttämään tunteiden säätelyssä.

Ongelmalliseen rahapelaamiseen liittyy myös muita elementtejä, jotka saavat rahapelaajan palaamaan pelien ääreen seurauksista huolimatta. Ongelmapelaajalla on tyypillisesti esimerkiksi valikoiva muisti: vain voitot muistetaan. Pelatessa kehittyy virheellisiä ajatusmalleja, jotka liittyvät omiin pelitaitoihin, taikauskoon sekä sattumaan. Uskotaan omaan kykyyn hallita pelaamista ja laitetaan kaikki toivo pian tulevaan isoon voittoon, jolla talous korjaantuu ja ongelmallinen rahapelaaminen poistuu ilman, että kukaan saa koskaan tietää siitä.

Koukuttavuutta eivät aiheuta pelkästään ongelmapelaajaan liittyvät tekijät. Myös itse rahapelit aiheuttavat ja pitävät yllä ongelmapelaamista. Rahapeleissä on erilaisia koukuttavia elementtejä, jotka saavat rahapelaajan palaamaan pelin ääreen ja jatkamaan pelaamista seurauksista huolimatta. Esimerkiksi rahapelien nopeatempoisuus pakottaa tekemään päätöksiä nopeasti, ja harkinnalle ei jää aikaa. Pelaamisessa koukuttaa voiton lisäksi myös voiton odotus; kihelmöivä tunne siitä, että voitto on varmasti aivan kulman takana.

Ongelmallinen pelaaminen ei näy ulospäin. Se on helppo salata hyvin pitkään. Rahapeliongelmaista kärsivä pelaa lähes poikkeuksetta yksin. Pelaaminen ei ole sosiaalista toimintaa, ja se saattaa eristää rahapeliongelmaista kärsivän omasta lähiympäristöstään. Ongelmapelaaja kietoutuu nopeasti valheen ja salailun kierteeseen. Ongelmallisesti pelaava kokee suurta syyllisyyttä ja häpeää, mikä estää ongelmasta puhumisen.

Koska kyse on rahapeleistä, ovat talousvaikutukset usein huomattavat. Taloutta saatetaan pystyä paikkailemaan pitkäänkin ottamalla velkaa, esimerkiksi pikavippejä ja kulutusluottoja. Usein myös läheisiltä lainataan rahaa. Ongelmallisesti pelaavalla kuluu valtava määrä energiaa kaiken

tämän salailuun ja peittelyyn. Tästä saattaa seurata hermostuneisuutta, keskittymiskyvyttömyyttä, ahdistusta ja masennusta. Nämä muutokset näkyvät läheisille, mutta usein rahapeliongelmasta kärsivä selittää niiden johtuvan vaikkapa työpaineista tai väsymyksestä.

Kun salaisuus paljastuu

Rahapeliongelmasta kärsivä tietää pelaavansa ja tietää, että siitä on koinut vakaviakin seurauksia. Läheiselle rahapeliongelman paljastuminen tulee lähes poikkeuksetta suurena sokkina. Läheinen on saattanut epäillä, että jotain on meneillään, mutta rahapeliongelmaa ei yleensä osata epäillä. Puolisot epäilevät usein, että toinen on uskonon.

Läheisen tilannetta vaikeuttaa suuresti myös se, että rahapeliongelma on ilmiönä monille varsin vieras. Ihmiset tietävät esimerkiksi päihdehaitoista usein paljon enemmän kuin rahapelien haitoista. Rahapeliongelmasta kärsivän käytöstä ei ymmärretä etenkään talousasioissa – läheisten on vaikea käsittää sitä, miten pelaaja on saattanut velkaantua pahasti havahtumatta siihen itse. Lisäksi valehtelu ja salailu tuntuu hyvin pahalta ja loukkaavalta.

Monesti ongelmapelaaja helpottuu, kun salaisuus paljastuu. Suuri taakka poistuu harteilta. Toisaalta ongelmapelaaja on samanaikaisesti ahdistunut, kun hänelle paljastuu talouden todellinen tilanne, esimerkiksi todellinen velan suuruus. Velkaa on usein enemmän kuin pelaaja itse luulee. Oma toimintaa on vaikea ymmärtää ja hyväksyä. Lisäksi läheisille aiheutettu ahdistus on iso häpeä.

Ongelmapelaaja on itse usein motivoitunut tekemään ongelmalleen jotain, ja hän on valmis muutokseen ja kohti pelaamattomuutta. Hän katsoo tulevaisuuteen. Läheinen puolestaan katsoo menneisyyteen ja pohtii, miksei ole havainnut ongelmallista rahapelaamista. Läheinen kyseenalaistaa omaa havainnointikykyään: jos en aiemmin huomannut, huomaanko tulevaisuudessa, jos pelaaminen jatkuu lupauksista huolimatta.

Kun rahapeliongelma paljastuu, luottamus on pyyhkäisty pois. Läheinen pohtii, kuinka voi enää koskaan luottaa pelaajaan ja millainen luottamuksen taso on mahdollista saavuttaa. Ongelmapelaaja miettii,

*Avoimuus ja rehellisyys
on tärkeä rakennusaine
luottamusta rakentaessa.*



mitä hänen tulee tehdä, jotta luottamus rakentuisi. Avoimuus ja rehellisyys niin itselle kuin toisillekin on hyvin tärkeä rakennusaine luottamusta rakennettaessa.

Rahapeliongelman paljastuttua läheinen unohtaa hyvin usein huolehtia omasta hyvinvoinnistaan ja keskittää kaiken voimansa ongelmapelaajan auttamiseen. Usein läheiselle kasaantuu vastuuta esimerkiksi talousasioissa. Monet läheiset ottavat ongelmapelaajan talouden hoidaakseen, jotta tämä ei pääsisi käsiksi omiin varoihinsa ja näin jatkaisi pelaamista pelihimon iskiessä. Monen kohdalla on välttämätöntä tehdä näitä toimenpiteitä, jotta haittoja saadaan vähennettyä minimiin, jos retkahduksia tapahtuu. Näin luodaan kaikki mahdollisuudet toipumiselle.

Tiltin Perheklubin periaatteet

Tiltin Perheklubissa toimitaan samoin periaattein kuin päihde-erityisissä Perheklubeissa. Luottamuksellisuus, suvaitsevaisuus ja tilan antaminen toinen toisilleen on tärkeää myös ongelmapelaajille ja heidän läheisilleen tarkoitettussa ryhmässä.

Tiltin Perheklubissa tärkeä periaate on myös, että rahamääristä ei puhuta. Rahapeliongelmassa ei ole kyse vain siitä, kuinka suuria taloushaittoja kullekin on syntynyt. Menetetyn rahan määrä ei itsessään kerro ongelman suuruudesta. Ihmisten taloudet ovat hyvin erilaisia – toiselle suuri summa saattaa toiselle olla pieni. Euromääräisistä voitoista puhuminen saattaa myös laukaista peliajatuksia.

Yhdessä sovittujen periaatteiden tarkoitus on luoda tapaamisiin turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri. Lisäksi uusien jäsenten on helpompi tulla mukaan, kun periaatteet ovat selkeät ja kaikki noudattavat niitä. Tiltin Perheklubin periaatteita on säännöllisesti tarkasteltu ja jätetty klubille mahdollisuus esimerkiksi lisätä uusia periaatteita.

Mitä asioita Tiltin Perheklubissa käsitellään?

Tiltin Perheklubin osallistujat ovat sitoutuneita ja osallistuvat säännöllisesti tapaamisiin. Rahapeliongelman ilmiöön liittyvät erityispiirteet lähentävät klubilaisia. Klubissa kaikki ymmärtävät, mistä puhutaan, eikä tapaamisissa tarvitse selittää itse ilmiötä ja sen piirteitä. Tuntuu helpottavalta, kun muut sanovat, että heillä on samoja kokemuksia, he ajattelevat samoin tai heitä mietityttää sama asia. Rahapeliongelman erityispiirteet ja vertaisuus kohtaavat klubissa hyvin voimaannuttavalla tavalla.

Kuten kaikkiin Perheklubeihin, myös Tiltin Perheklubiin tullaan monien huolten painamana. Rahapeliongelman paljastuminen on läheisille sokki. Koska valhe on pysynyt pitkään piilossa, läheisten on paljastumisen jälkeen vaikea alkaa rakentaa luottamusta pelaajaan. Rahapeliongelman salaamiseen kiinteästi liittyvästä valehtelusta voi tulla opittu tapa, josta voi olla vaikea päästä eroon. Tiltin Perheklubissa puhutaan usein siitä, miten jatkuvan epäilyn kanssa voi elää ja kuinka sitä voi käsitellä. Menetetyn luottamuksen palautuminen vie aikaa. Tiltin Perheklubin tapaamisissa puhutaan paljon myös tunteista ja

*Perheklubissa on
aina läsnä myös
toivon elementti.*

niitä ilmaistaan rohkeasti. Lisäksi talousasioista keskustellaan paljon.

Häpeää kokevat niin läheiset kuin rahapeliongelmaista kärsivätkin. Tiltin Perheklubissa puhutaan muun muassa siitä, kenelle rahapeliongelmaista uskaltaa kertoa.

Häpeän tunnetta niin ongelmapelaajalle kuin hänen läheisilleen tuovat lisäksi talousongelmat ja mahdollinen ulosoton uhka. Velat pakottavat monet elämään niukuudessa. On melko yleistä, että läheinen ottaa

ongelmapelaajan raha-asiat hoitaakseen. Läheisen pääsy esimerkiksi ongelmapelaajan tilitietoihin tukee luottamuksen rakentumista. Ongelmapelaajalle tiliotteiden avoimuus toimii todisteena pelaamattomuudesta.

Entä kuinka käsitellä syyllisyyden tunnetta? Miten hyväksyä rahapeliongelma ja sen seuraukset? Miten hyväksyä se, mitä rahapeliongelmaista kärsivä on toiminnallaan aiheuttanut perheelle ja lapsille? Etenkin pelaamiseen kulutetusta ajasta koetaan syyllisyyttä, varsinkin jos se on ollut pois lasten kanssa vietetystä ajasta. Läheiset puhuvat siitä, että on tärkeää ymmärtää, ettei rahapeliongelma ole läheisten syy tai heidän aiheuttamansa. Läheiset pohtivat paljon myös sitä, ovatko he jotenkin mahdollistaneet rahapeliongelmaa ja kuinka heidän tulisi tulevaisuudessa asettaa rajoja.

Monien huolten keskellä Perheklubissa on aina läsnä myös toivon elementti. Paljon puhutaan siitä, että elämä jatkuu ja elämässä ja arjessa on asioita, joista voi nauttia ja tuntea onnelliisuutta. Rahapeliongelma on vain osa ongelmapelaajaa, se ei määrittele häntä kokonaan. Arjen asioista nauttiminen pitää opetella uudelleen. Mielihyvää opitaan saamaan muusta kuin rahapelaamisesta. Tämä onnistumisen tunne motivoi ja kannustaa toipumisen tiellä.

Elämän merkityksellisyys voi löytyä uudelleen. Läheiset puhuvat myös siitä, kuinka tärkeää on löytää oma tapa saada ajatukset pois vallitsevasta tilanteesta. On tärkeää voida hyvin. Aiemmin elämänarvot ovat voineet liittyä pitkälti taloudelliseen turvallisuuteen, mutta nyt rahattomana, velkaisena ja oman vaillinaisuuden tunnustaneena joutuu miettimään omaa elämäänsä. Mikä elämässä on todella arvokasta, mihin ihmissuhteet perustuvat, mitä on toisesta välittäminen ja rakastaminen? Kriisi voi olla uuden alku. Tiltin Perheklubissa saadaan ymmärrystä toisen osapuolen näkökulmista ja opitaan näin näkemään asioita oman itsensä ulkopuolelta.



Hengelliset kysymykset ja Perheklubi

Eva Kanerva & Tarja Hiltunen

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 klubit toiminta on levinnyt ympäri maailman.

Klubitapaamisissa päihteidenkäyttäjät ja läheiset keskustelevat 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.

Perheklubi-toiminta on lähtökohtaisesti uskonnollisesti neutraalia. Osa klubilaisista saa kuitenkin uskosta voimaa ja toivoa. Toisaalta kysymykset olemassaolon perustasta ovat jokaisen ihmisen kysymyksiä, joiden käsittelyyn myös tukiohjaajilla olisi hyvä olla valmiuksia.

Perheklubi-toiminnassa on Suomessa alusta asti ollut keskeistä pohtia klubien suhdetta hengellisyyteen ja kristillisyyteen. Näin muun muassa siksi, että Perheklubi-toiminta on Suomessa alkanut osana Sininauhaliiton kehittämistyötä ja yhteiskristillisessä kontekstissa. Tästä syystä Perheklubi-toiminnan piiriin on Suomessa sekä ohjaajiksi että klubien jäseniksi hakeutunut hengellisistä asioista kiinnostuneita ihmisiä sekä ihmisiä, jotka elävät aktiivisessa seurakuntayhteydessä ja joille usko on elämän kantava voima.

Vuonna 2017–2018 tehdyn selvityksen (Winter, katso luvut 4 ja 5) mukaan suuri osa perheklubilaisista kertoo uskon tai hengellisyyden olevan heille tärkeää. Monet perheklubilaisista kertovat hengellisen hyvinvointinsa parantuneen Perheklubissa käyntien myötä, vaikka Perheklubi ei ole varsinaisesti hengellinen ohjelma.

Toisaalta moni myös vastaa, ettei Perheklubissa käyminen ole vaikuttanut uskoon. Voi olla, että usko on tärkeä mutta sitä hoidetaan muualla kuin Perheklubissa. Toinen vaihtoehto on, että uskonasiat eivät kiinnosta eikä uskonnollisesti neutraali Perheklubi ole muuttanut tätä asiaa.

Vaihtelevien näkemysten vuoksi kehittämistoiminnan piirissä on myös jouduttu tarkastelemaan, mitä mahdollisia hyötyjä ja toisaalta haasteita on siinä, että Perheklubi-toiminta on uskontoon sitoutumaton.

Tukiohjaajille tehdyn kyselyn pohjalta kävi ilmi, että suurin osa ohjaajista piti Perheklubien neutraaliutta suhteessa hengellisiin kysymyksiin hyvänä, osallistumiskynnystä madaltavana asiana. Näin siitä huolimatta, että tukiohjaajalle itselleen usko saattoi olla tärkeä.

Jotkut Perheklubin osallistujat ovat kokeneet ulkopuolisuutta uskonnon takia. Jos uskonto on ryhmässä runsaasti esillä ja ryhmässä on paljon jäseniä, joilla on vahva usko, ei-uskova voi kokea jäävänsä sivuun. Jotkut ovat arastelleet puhua häpeällisiksi ja tuomittaviksi pelättyjä asioita uskovien kuullen. On pelätty, että loukataan kristittyjä klubilaisia näkemyksillä ja elämänkokemuksilla, jotka ovat kristillisen etiikan vastaisia.

Nämä pelot ovat kuitenkin helpottaneet, kun on opittu tuntemaan ja luottamaan ja nähty, että kaikilla ihmisillä on vakaumuksesta riippumatta samanlaisia vastoinkäymisiä. Myös eri kristillisten alaryhmien kesken on esiintynyt pelkoja ja ennakkoluuloja, jotka nekin ovat aikaa myöten osoittautuneet turhiksi.

*Kaikilla ihmisillä
on vakaumuksesta
riippumatta samanlaisia
vastoinikäymisiä.*



Esitettiin myös ajatus, että Perheklubikin olisi luonteeltaan hengellinen, vaikkei varsinaisesti uskonnollinen. Ajatus lähtenee kahdentoista askeleen ohjelman hengellisestä luonteesta, jonka kanssa samankaltaisena vastaaja on pitänyt myös Perheklubia. Toisaalta eräässä vastauksessa pohdittiin, että kahdentoista askeleen rakenne voisi klubillekin olla parempi kuin Perheklubin tällä hetkellä varsin väljä sisällöllinen rakenne.

Perheklubissa on sen alkuaikoina 1960- ja 1970-luvuilla ollutkin ryhmien sisällä sisällöllisesti kahdentoista askeleen ohjelma. Myös Suomessa on joissakin klubeissa otettu teemoja, jotka ovat sisällöllisesti hengellisiä (esimerkiksi seitsemän kuolemansyntiä) ja pelattu omaa elämää

niitä vasten. Lisäksi on klubeja, joissa jäsenillä on samaan aikaan vahva yhteys NA:n (Anonyymit narkomaanit) kautta kahdentoista askeleen sisältöihin, joita jaetaan esimerkiksi Perheklubin WhatsApp-ryhmissä.

Elämän mielekkyyden kysymykset ja hengellisetkin kysymykset ovat toisaalta osa myös itse Perheklubi-konseptia, vaikka toiminta ei ole sitoutunut mihinkään tiettyyn uskontoon tai ideologiaan, vaan on tietoisesti niihin sitoutumatonta. Perheklubi-toimintaan sisältyy opetusluentoja päihteisiin ja klubin toimintaan liittyvistä teemoista. Yhden opetuskerran teema on juuri ihmisen elämän henkiset ja hengelliset ulottuvuudet. Perheklubi-konseptin perustassa hengelliset kysymykset eivät siis ole tabuja. Niitä käsitellään ryhmissä jäsenten omista lähtökohdista käsin, jokaisella on oikeus pohtia niitä ääneen omassa elämässään ja niistä voidaan käydä myös yhteistä keskustelua. Klubeissa ei ole kuitenkaan tarkoitus tehdä evankelointityötä.

On jouduttu miettimään myös muun muassa sitä, missä määrin tukiohjaajilla tulisi olla kykyä ottaa vastaan myös hengellisiä kysymyksiä ja tarvittaessa auttaa käsittelemään niitä. Tämä saattaa olla haaste, koska myös tukiohjaajat voivat olla näiltä osin epävarmoja tai suorastaan loukattuja. Perheklubi on vertaistukitoimintaa eikä perustu ammatilliseen psykoterapeuttiseen työskentelyyn. On syytä pohtia, millä tavoin ja missä määrin tukiohjaajan olisi kuitenkin hyvä työstää myös hengellisiä kysymyksiä omalta osaltaan.

Jo tukiohjaajakoulutuksessa edellytetään, että tukiohjaajan on syytä työstää suhteensa päihteisiin ja pelaajien ryhmässä pelaamiseen. Koulutukseen sisältyy kirjoitusprosessi omasta elämänkaaresta suhteessa päihteisiin tai pelaamiseen. Voisiko näin tehdä myös hengellisten kysymysten osalta? Hengellisyyden piirissä kysytyt kysymykset elämän perustasta ovat syvä ja läpikäyvä osa ihmistä. Myös seksiriippuvuus ja muut riippuvuudet voivat olla kysymyksiä, jotka tukiohjaajan voisi olla hyvä jollakin tasolla työstää ennen tukiohjaajaksi ryhtymistä, koska monilla jäsenillä riippuvuudet esiintyvät peräkkäin tai rinnakkain.

Osassa ryhmistä kävijöillä ja myös tukiohjaajilla on ollut tarve ottaa usko keskeisemmäksi osaksi ryhmien toimintaa muun muassa siten, että keskustelun lisäksi ryhmissä voitaisiin rukoilla asioiden puolesta. Siksi on lähdetty miettimään erillistä kristillistä versiota Perheklubi-toiminnasta. Toistaiseksi sellaista ei ole perustettu, mutta Sininauhaliitossa on kehitetty kahdentoista askeleen kristillisiä ryhmiä pelkästään läheisille vastaavalla tavalla kuin kahdentoista askeleen ryhmistä päihteidenkäyttäjille on alettu pitää Original Group -nimellä kokoontuvia avoimen kristillisiä ryhmiä.



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 entuudestaan. 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 ”mykkyrässä” 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.

10.

Työnohjausta Perheklubin tukiohjaajille

Anne Laimio

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 klubitoiminta on levinnyt ympäri maailman.

Klubitapaamisissa päihteidenkäyttäjät ja läheiset keskustelevat 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.

Perheklubien ohjaajat kohtaavat ryhmissä monenlaisia, raskaitakin tarinoita. Työnohjauksessa he saavat kertoa omista tunteistaan, ja voimautuneena he ovat vahvempia kannattelemaan ryhmää ja ottamaan vastaan klubilaisten kertomuksia.

Tiellä viisauteen
ensimmäinen askel on hiljaisuus,
toinen kuunteleminen,
kolmas muistaminen
neljäs käytäntöön soveltaminen.

– Solomon Ibn Gabirol

Perheklubissa kyse on vaativasta ryhmänohjauksesta. Ryhmän ohjaajalla on aina kaksoistehtävä: tunne- ja asiantehtävät kulkevat käsi kädessä, eikä kumpikaan riitä onnistuneeseen ryhmätilanteeseen yksinään.

Tunnetehtävät tarkoittavat hyvästä ja luottamuksellisesta ilmapiiristä huolehtimista, ja asiantehtävät liittyvät aikataulussa pysymiseen, tasa-arvoiseen puheenvuorojen jakamiseen sekä siihen, että keskustelu pysyy aiheessa. Ohjaajan on tärkeää hallita ryhmätilanteessa omat tunteensa, ettei hän kuormita ryhmäläisiä. Omat tunteet ovat ohjaajalle tärkeä informaation lähde, mutta niitä ei pidä käsitellä ryhmäläisten kanssa. Luottamuksellisuus on avoimen jakamisen edellytys.

Vääriä käsityksiä työnohjauksesta

Perheklubi-projektin tässä vaiheessa ohjaajina toimii sekä ammattilaisia että vapaaehtoisia, jotka ovat ensin osallistuneet toimintaan ryhmän jäseninä. Kaikki ovat saaneet samanlaisen, melko laajan koulutuksen. Toiminnan laajenemisen varmistaa kasvava vapaaehtoisten ohjaajien joukko.

Työnohjaus on monille Perheklubin työntekijöille vielä vieras menetelmä. Siihen liittyy joskus vääriä käsityksiä, ennakkoluuloja ja harhaanjohtavia mielikuvia. Tyypillisimpiä ovat sellaiset kielteiset mieli-

kuvat, joissa työnohjaus liittyy vain ongelmiin ja ristiriitatilanteisiin. Pahimmillaan puhutaan ”työnohjaukseen joutumisesta”.

Suomen työnohjaajat ry määrittelee työnohjauksen näin: ”Työnohjaus on työhön, työyhteisöön ja omaan työhön liittyvien kysymysten, kokemusten ja tunteiden tarkastelua ja jäsentämistä koulutetun työnohjaajan avulla. Työnohjauksen tavoitteena on vapauttaa voimia, luovuutta ja ajattelua työhön ja sen rajojen tunnistamiseen.”

Määritelmä sopii tuollaisenaan myös vapaaehtoisten työnohjaukseen, mutta sen rinnalla on hyvä tarkastella myös Eeva Hannulan¹ määritelmää, joka korostaa ihmisenä kehittymistä ja auttajaksi asettumista ilman tutkintovaatimuksia: ”Vapaaehtoistyön työnohjauksen päämäärä on auttaa ohjattavia kasvamaan ihmisyydessä ja maallikkoauttamisessa. Ihmisenä kasvaminen, mihin ohjaus tähtää, ei sinänsä edellytä ongelmallisia tilanteita.”

Työnohjauksen järjestäminen tukiohjaajille on toiminnan laadun varmistamista ja osoitus siitä, että tehtävän vaativuus tunnustetaan ja ohjaajista halutaan pitää hyvää huolta. Se on myös selkeä viesti työpaikoksen arvostamisesta. On perusteltua edellyttää, että työnohjaukseen osallistuminen on osa vapaaehtoistehtävää, erityisesti tässä tehtävässä, jossa tehdään tunnettyötä ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Kestävät toiminnan rakenteet ja hyvä johtaminen ovat työntekijöiden oikeuksia ja menestyvän työyhteisön tunnusmerkkejä.

Työnohjaus on oppimista ja kehittymistä

Perheklubi-toiminnassa ei ole yleensä ollut vaikeuksia motivoida ohjaajia työnohjaukseen, mutta joskus se on vaikeaa. Syyt lienevät kielteisissä mielikuvissa.

Auttajaksi ryhtyvän on tärkeää tavoitella itsetuntemuksen lisäämistä ihmisenä sekä kehittymistä ohjaajana. Parhaimmillaan koulutus voi innostaa tähän läpi elämän kestävään tutkimusmatkaan.

Kehittyminen tarkoittaa itsensä tuntemista, omien rajojen ja mahdollisuuksien tuntemista sekä kypsytymistä myötätuntoiseen itsensä arvostamiseen. Ryhmä toimii peilinä, ja luottamukselliselta ryhmältä

¹ Hannula, Eeva: Kokemuksia vapaaehtoistyön työnohjauksesta. Teoksessa Andersson et al., sosiaali- ja terveysalan työnohjaajakoulutus, opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu 2003.

saatu palaute rohkaisee varovasti muuttumaan. Jo koulutusryhmässä on mahdollisuus opetella tunnistamaan omia tunteita ja hyväksyä ne viesteinä omista tarpeista.

Vapaaehtoisten työnohjaus on usein ryhmämuotoista toiminnan tarkastelua ja sen luovaa kehittämistä. Ryhmämuotoinen työnohjaus on tietoinen valinta, eivätkä sen taustalla ole säästösyöt vaan ymmärrys siitä, että yksin on vaikea kasvaa. Työnohjaustilanteet tarjoavat vertaisohjaajille kokemuksen työyhteisöstä, kun työ tehdään muutoin vain parin kanssa.

Näiden kehittymistavoitteiden saavuttamiseksi voi toki työskennellä myös itsenäisesti. Yksinkin voi lukea, kirjoittaa päiväkirjaa tai pysähtyä mietiskelemään tai rukoilemaan. On kuitenkin kovin helppoa siirtää

*Työnohjaustilanteet
tarjoavat vertaisohjaajille
kokemuksen työyhteisöstä.*



näitä asioita ”tärkeämpien” ja ”kiireellisempien” asioiden tieltä. Itsensä johtaminen on tärkeää, mutta vaikeaa.

Työnohjausryhmässä on monia hyötyjä verrattuna itsenäiseen työskentelyyn. Ensiksikin työnohjaaja on ohjattavien palveluksessa. Työnohjaaja on rinnalla kulkija, jonka työhön kuuluu inspiroivien harjoitusten miettiminen ja ohjaaminen. Ryhmän kanssa yhdessä sovittu ja vietetty aika vahvistaa motivaatiota pysähtyä tutkimaan omaa työtä.

Ohjattavan rooli on aktiivinen ja tärkeä. Ryhmän jäsenenä voi opetella kuuntelemista ja puheenvuorojen käyttämistä. Jokainen ryhmäläinen toimii toinen toiselleen rohkaisijana ja kannustajana. Työnohjausryhmä on myös vertaisryhmä. Tutkimuksin on osoitettu, että erityisen merkitykselliseksi koetaan tuki henkilöiltä, joilla on samanlaisia kokemuksia kuin itsellä on.

Vapaaehtoisten työnohjauksessa pystytään parhaimmillaan kehittämään itsetuntemusta ja voimavaroja sekä tunnistamaan omia kehittämistarpeita.

Läsnäolo työnohjaustilanteessa

Onnistunut työnohjaustilanne edellyttää toimia jo paljon ennen työnohjauksen aloittamista. Ryhmänohjaajan koulutus auttaa orientoitumaan perustehtävään sekä taustayhteisön arvoihin ja tavoitteisiin. Niiden lisäksi koulutus voi herätellä kiinnostuksen löytää parempi itsetuntemus ja motivoida ohjaajana kehittymiseen. Sopiva häiriötön tila on myös yksi onnistumisen edellytyksistä.

Työnohjausistunnon alussa työnohjaaja ja ohjattavat valmistuvat istuntoon palauttamalla mieleen edellisen työnohjauksen teemoja ja ryhmän tapahtumia sekä niihin liittyviä tunteita ja ajatuksia. Jokaisella on omat keinosensa mielen tyhjentämiseen, kun tavoittelee aitoa läsnäoloa. On hyvä vahvistaa ajatusta: ”Olen juuri nyt oikeassa paikassa, jätän edelliset tehtävät, huolet ja kiireet työnohjaushuoneen ulkopuolelle. En juuri nyt mieti, missä minun pitäisi olla tai mitä minun pitää tehdä heti työnohjauksen jälkeen. Olen valmiina.”

Työnohjaustilanne tarjoaa niin työnohjaajalle kuin ohjattavillekin mahdollisuuden opetella kuuntelemista. Parhaimmillaan työnohjaustilanne on kuuntelevaa keskustelua, dialogia. Dialogi perustuu toisen

ihmisen kunnioittamiseen. Sille on leimallista kiireettömyys ja aktiivinen kuunteleminen.

Aktiivisessa kuuntelussa on yhtä aikaa käynnissä kolme prosessia: kuuntelemme, ajattelemme ja lisäksi ilmaisemme elein ja ilmein, että kuuntelemme. Dialogisessa keskustelussa jokaisen osallistujan puheeseen reagoidaan ja siinä viivytään tarpeeksi kauan. Perheklubi on vertaisryhmä, ja siksi se luultavimmin takaa, että osanottajat ovat aidosti kiinnostuneita toistensa kokemuksista ja suhtautuvat niihin myötätuntoisesti.

Dialogi on enemmän kuin kommunikointikeino: dialogissa myös tunteiden ilmaisulla ja vastaanottamisella on tärkeitä merkityksiä. Niiden avulla virittäydymme toinen toisiimme. Työnohjauksessa voi palata myös kehollisiin tuntemuksiin, joita nämä tunteet herättävät.

Levollinen kohtaaminen kasvokkain tutussa ja luottamuksellisessa vertaisryhmässä on jo arvo sinänsä. Se on nykyaikaisten viestintävälineiden maailmassa ehkä katoava mahdollisuus, jonka arvon kenties ymmärrämme vasta myöhemmin.

Toiminnallisia harjoituksia

Työnohjauksessa voi käyttää myös toiminnallisia menetelmiä. Ne ovat harjoitteita, joissa käytetään apuvälineinä esimerkiksi musiikkia, kirjoittamista tai kuvia. Toiminnallisten menetelmien avulla voi päästä käsittelemään asioita, joita on vaikea kielellistä tai edes tiedostaa.

Toiminnalliset menetelmät elävöittävät työnohjausryhmän toimintaa sekä inspiroivat keskusteluun ja rikastuttavat sitä. Ohjattavat voivat saada niistä myös työkaluja oman Perheklubinsa ohjaamiseen. On tärkeää, että harjoitukset valitaan tarkoituksenmukaisesti eikä niistä tule itsetarkoitus.

Ihminen on läsnä kokonaisvaltaisemmin, kun hän tekee itse, ja tekeminen tukee osaltaan muistia. Vuorovaikutus toisten kanssa synnyttää tilanteita kysymyksille ja ihmettelylelle, ja vuorovaikutus myös herättää keskustelua. Vaikeita asioita tai tunteita on helpompi käsitellä, kun tarkastelee niitä symbolisella tasolla vaikkapa musiikin, korttien, symboliesineiden tai valokuvien avulla.

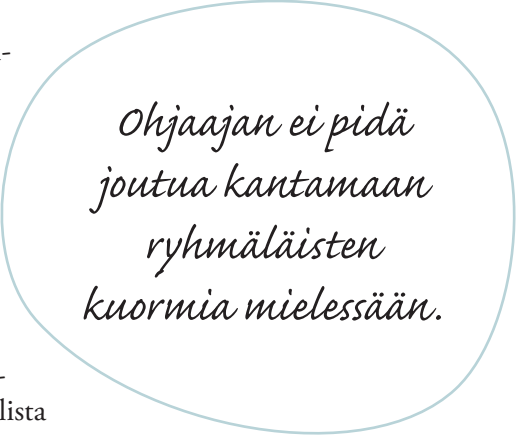
Työnohjaus tukee jaksamista

Perheklubi on paikka, jossa ryhmän-ohjaaja kohtaa vaikeita elämän-kohtaloita kokeneita lähimmäisiä toistuvasti. Myötätunto on hyvä voima, joka vetää ihmisiä lähemmäs toisiaan jakamaan iloja ja suruja. Ohjaajalle myötätunto on tärkeä työväline.

Toisaalta myötätunto altistaa myötätuntostressille tai -uupumukselle. Työnohjauksessa on mahdollista tunnistaa omia tai toisten ohjaajien myötätuntostressin oireita ja löytää keinoja torjua uupumusta.

Vertaisryhmän ohjaajien työnohjausta perustellaan usein työssä jaksamisen tukemisella. Ryhmien ohjaajat sitoutuvat vaitioloon kaikista omaan ryhmäänsä liittyvistä asioista. He eivät voi purkaa kokemukseen omien läheistensä kanssa. Olisi kohtuutonta jättää heidät ilman työnohjauksen tarjoamaa mahdollisuutta jakaa jossakin kokemuksiaan ja ryhmätilanteiden herättämiä tunteita. Ohjaajan ei pidä joutua kantamaan ryhmäläisten kuormia mielessään, vaan hänen on voitava vapautua raskaista asioista voidakseen olla jatkossakin hyvä ryhmänohjaaja.

Parhaita hetkiä työnohjauksessa ovat olleet ne tilanteet, joissa ohjaaja huomaa, että ohjattavat ovat oppineet käyttämään työnohjausta omana työkalunaan. ”Mitä mieltä olette tästä? Toiminko teidän mielestänne oikein?” Tällaiset kysymykset ryhmälle ja niiden myötä käynnistynyt keskustelu on tarjonnut työnohjaajalle mahdollisuuksia oppia. Ryhmän kanssa voi jakaa niin väsymyksen tunteita kuin onnistumisen hetkiäkin. Vähimmilläänkin työnohjaus on tarjonnut kiireettömän pysähdyksen, jonka jälkeen ohjattavat ovat kuvanneet oloaan voimaantuneeksi.



*Ohjaajan ei pidä
joutua kantamaan
ryhmäläisten
kuormia mielessään.*

Liiallinen päihteidenkäyttö koskettaa käyttäjän lisäksi koko hänen lähipiiriään. Läheiset ovat mukana päihdeongelman aiheuttamassa huolen ja hämmennyksen kehässä. Käyttäjän lisäksi jokainen lähipiirin jäsen on systeemissä kokonaisuudessa osa myös ongelman ratkaisua.

Perheklubi on Sininauhaliiton asiantuntijoiden vuonna 2013 Pohjoismaista Suomeen tuoma ryhmämenetelmä, joka alun perin kehitettiin jo 1960-luvulla Kroatiaissa. Sieltä klubitoiminta on levinnyt ympäri maailman. Klubitapaamisissa päihteidenkäyttäjät ja läheiset keskustelevat päihteidenkäytön aiheuttamista tunteista, ajatuksista ja vaikutuksista perheenjäsenten toimintaan. Huolet tulevat keskustellen yhteisesti jaetuksi. Ryhmässä opitaan uusia näkökulmia ja tapoja elää päihteistä vapaata elämää. Jokaisessa klubissa on koulutettu tukiohjaaja. Myös lapset voivat olla mukana klubissa.

Perheklubitoimintaa esitellään tässä kirjassa klubitoiminnan periaatteiden ja käytäntöjen sekä klubilaisten kokemuspuheenvuorojen avulla. Perheklubi on mahdollisuus löytää voimavaroja ongelmallisen päihteidenkäytön kuormittamaan elämään. Toivo on aina läsnä.

37.6

www.sininauhaliitto.fi

ISBN (kirja) 978-952-7284-08-7

ISBN (pdf) 978-952-7284-09-4