

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 ryhmäkoostumisissa ilmenevät haasteet, jotka riippuvat ryhmien yksilöllisestä dynamiikasta.