

# 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.

**P**erheklubi-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.

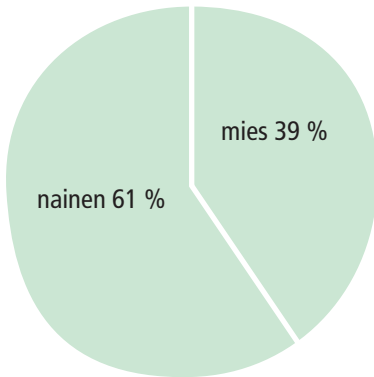
Enemmistö vastaajista on toiminut Perheklubissa vuoden tai vähemmän. Se on ymmärrettävää, sillä Perheklubi-toiminta on Suomessa uutta. Lähes puolet perheklubilaisista on tullut mukaan toimintaan Perheklubi-toimintaa ylläpitävän järjestön työntekijän kautta. Nämä järjestöt ovat Ilmajoen Sininauha ry, 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.*

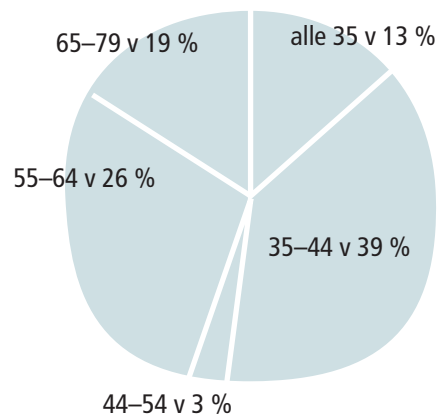
Hengellisyys tai usko on tärkeää monille vastaajista. Perheklubi-toiminta on periaatteeltaan uskonnollisesti sitoutumatonta, mutta Suomessa monet Perheklubit on perustettu kristillisen taustayhteisön toimintana, jolloin niihin lienee myös tästä syystä hakeutunut ihmisiä, joille hengellisyys on tärkeää.

## Perheklubilaisten taustatekijät

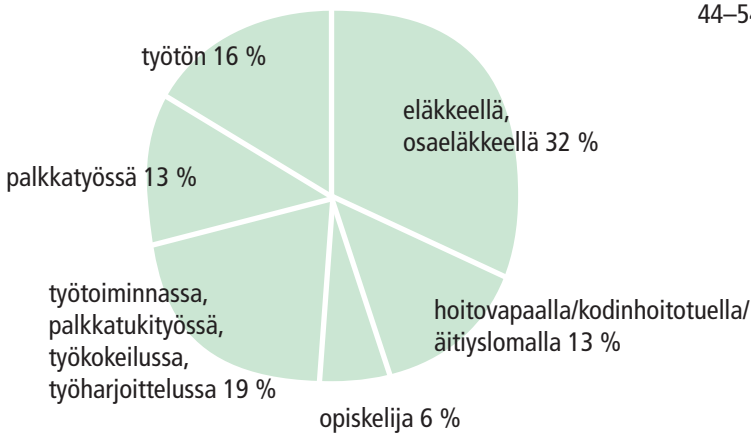
**Sukupuoli**



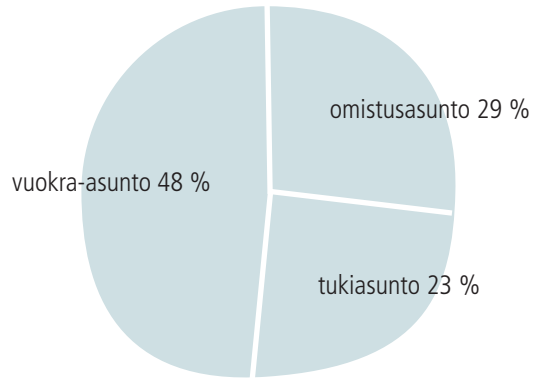
**Ikä**



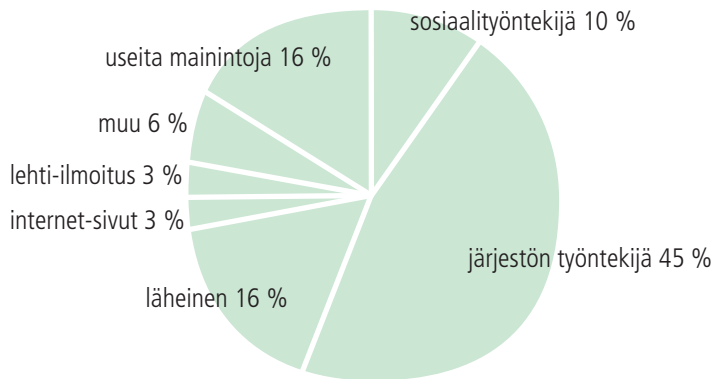
**Työ ja toimeentulo**



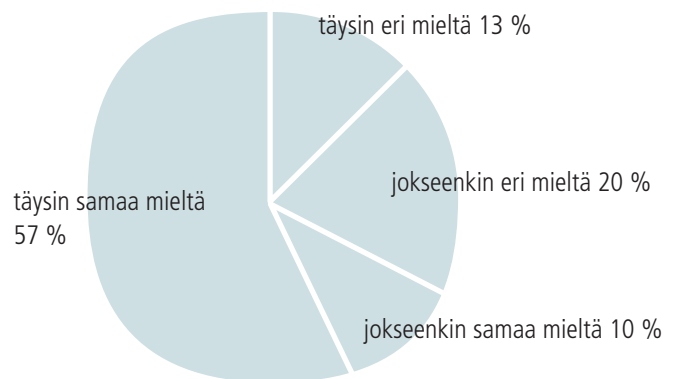
### Asuminen



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

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

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