

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 klubitöiminta 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.

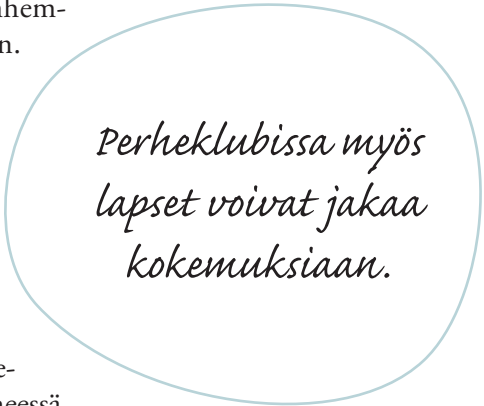
Perheklubi on vertaistukitoimintaa. Käsiteltävät ja jaettavat asiat nousevat klubin tarpeista, eivät tukiohjaajan pohjustamina. Klubilaiset käsittelevät aiheita ja tukevat vertaisina toinen toisiaan. Perheklubi on leimallisesti vertaistukiryhmä, ei terapiaryhmä. Myös tukiohjaaja on vertainen. Tukiohjaajan 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 ystävyyssuhteita 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 kokoontumisissa ei ehditä käsitellä kaikkien asioita. Periaatteessa yhdessä klubissa 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.