



Euroopan unionin  
rahoittama  
NextGenerationEU

Helsinki



# PEESI

**Vertaistukiryhmä eläkeläisille,  
joiden läheisellä on päihdeongelma**

**OHJAAJAN KÄSIKIRJA**

Maarit Ajalin

# Ryhmänohjaajalle

Käsikirja on kirjoitettu ryhmänohjauksen ensikertalaista ajatellen. Kokeneelle ryhmänohjaajalle suuri osa asiasta on varmasti tuttua. Tarkoitus on, että sosiaali- ja terveysalan ammattilainen pystyy ohjaamaan Peesiä käsikirjan avulla. Paras tapa oppia on, jos ensikertalainen pääsee alkuun pariksi kokeneemmalle ryhmänohjaajalle, jolla on päihdetyön osaamista. Tärkeintä on oma kiinnostus ryhmänohjaukseen ja aiheeseen. Onnistunut ryhmä lähtee motivoituneesta ja innostuneesta ryhmänohjaajasta.

## Taustaa

---

- Vertaistuelliset ryhmät ovat vaikuttavaa, kustannustehokasta, tukea myös läheisille. On viitteitä, että ryhmämuotoinen toiminta hyödyttää ikään-tyneitä enemmän, kun he ovat omassa ikäluokassaan.
- Peesi perustuu kognitiivis-behavioraalisiin oppimisperiaatteisiin pohjaavaan **CRAFT** (Community Reinforcement and Family Training) -menetelmään, joka auttaa läheistä ottamaan vastuun omasta osastaan ihmissuhteessa mutta ei säilytä vastuuta päihteidenkäytöstä hänen harteilleen.
- CRAFT-menetelmässä harjoitellaan erilaisia taitoja, kuten myönteistä kommunikaatiota, päihdeettömyyden tukemista sekä rajojen asettamista, joilla voi pyrkiä muuttamaan läheisensä päihteiden käyttöä ja ehdottaa hänelle avun hakemista. Pääpaino on kuitenkin siinä, että ryhmäläinen saa ilon takaisin elämäänsä riippumatta siitä hakeutuuko päihdesairas läheinen hoitoon vai ei.
- Peesiin osallistuneet kertovat ryhmässä olleen parasta vertaistuen, hyvän yhteishengen sekä avoimen, luottamuksellisen, ilmapiirin ja toisten tarinat. Peesissä on saanut kertoa avoimesti elämästään ja uskallusta jutella, niin kuin asiat ovat. Peesiläiset kertoivat myös saaneensa ryhmästä voimaa, ajatuksia, uusia näkökantoja sekä osaamista laittaa rajoja.
- Peesin taustalukemistona toimii **Kuinka motivoida päihdeongelmainen hoitoon läheisten avulla**, joka opastaa CRAFT-menetelmän käyttöä yksilötapaamisilla. Käsikirjan teoriaosuudet on tiivistetty kyseisestä kirjasta mutta **lue kirja ehdottomasti ennen ryhmän ohjaamista**. Kirjan hankkimista työpaikalle suositellaan mutta se löytyy myös kirjastosta.
- Kyseinen kirja on suunnattu ammattilaisille mutta siitä on myös suoraan läheisille kirjoitettu versio: Rakkaasta raitis – vaihtoehtoja nalkuttamiselle, anelulle ja uhkailulle, jota on myös paikoin käytetty lähteenä. Kirjojen tarkat tiedot löytyvät lähdeluettelosta.
- Peesin taustalla olevan CRAFT-menetelmän taustalla on kognitiivis-behavioraalinen suuntaus. Sosiaali- ja terveysalan ammattilainen, jolla on oma kiinnostus asiaan, voi ohjata ryhmän luettuaan käsikirjan sekä Kuinka motivoida päihdeongelmainen hoitoon läheisten avulla -kirjan. Peesi ei siis ole terapiaa mutta kognitiivisia menetelmiä on hyödynnetty vahvasti ryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa – keskustelu on aktiivista ja avointa ja myös ryhmänohjaajat osallistuvat siihen.
- Käytännössä kognitiiviset menetelmät tarkoittavat sen pohtimista, miten ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen vaikuttavat toisiinsa. Ongelmia ratkotaan päämäärätietoisesti, tuetaan ratkaisuja edistäviä toimintatapoja ja ehkäistään toimintaa, joka ylläpitää ongelmaa. Oivotaan ajatusvirheitä, altistetaan itseä vaikeille tunteille ja pyritään vähentämään hankalien tunteiden ja ajatusten välttelyä. Harjoitellaan erilaisia taitoja kuten rentoutumista, ihmissuhdetaitoja ja vaikeiden tunteiden kanssa olemista hyväksyvään sävyyn. Tärkeää on myös saada tietoa läheisriippuvuudesta. (Minduu 2021.)
- Ryhmäkeskusteluissa voi myös käyttää **motivoivan haastattelun** menetelmiä eli avoimia kysymyksiä (mitä, miten, miksi, kuinka ja kerro) ja reflektivoiva kuuntelua (Järvinen 2021).
- Ryhmäläisen läheinen, jolla on päihdeongelma, voi olla puoliso, lapsi tai kuka tahansa läheinen ihminen.

- Alkuperäinen CRAFT-menetelmä vaatii asiakkaan ja tämän päihteitä käyttävän läheisen tiivistä kanssakäymistä, vähintään kolme kertaa viikossa, sillä muutoin menetelmä ei toimi. Jos ikääntyneen läheinen on joku muu kuin oma puoliso, hän ei kuitenkaan välttämättä kohtaa läheistään näin usein. Sen vuoksi Peesissä CRAFT-menetelmän keinoja on sovellettu yleisemmälle tasolle, eikä kanssakäymiselle ole asetettu vähimmäismäärää.
- Ryhmä vaatii kykyä työstää omia ajatus- ja käyttäytymismallejaan, joten se ei sovi ikääntyneille, joilla on heikentynyt kognitio, esimerkiksi alkavan muistisairauden vuoksi.
- On tärkeää, että kaikki ryhmäläiset ovat motivoituneita muuttamaan omaa toimintaansa suhteessa päihdesairaaseen läheiseensä.
- Mikään ei muutu, jos mikään ei muutu. Ryhmän-ohjaajan ensisijainen tehtävä on kannustaa ja motivoida ryhmäläisiä tekemään tehtäviä ja aitoja muutoksia elämäänsä – pienin askelin.
- Täytyy kuitenkin muistaa, että turvallisessa ihmissuhteessa, varsinkin rakkaussuhteessa, yksi tärkeimmistä tekijöistä on kyky asettua empaattisesti toisen asemaan. Tuleeko suhteessa ymmärretyksi, kuulluksi ja nähdyksi? Tämä on kaksisuuntainen tie. Suhdetta ei voi pelastaa yksin, kummankin täytyy muuttaa käyttäytymistään, jotta negatiivisen kommunikaation kierteestä päästään eteenpäin. (Eklund-Mikkola 2025.)
- Jos henkilökohtaisella alkutapaamisella ennen ryhmää ilmenee, että Peesi ei ole asiakkaalle sopiva ryhmä, ohjaa hänet Al-Anoniin (läheisen päihteenä alkoholi), Tukikohta ry:n läheisten tukeen (läheisen päihteenä huumeet) tai päihdepoliikklinikan yksilökäynneille. Älä jätä tapaamisen sopimista asiakkaan harteille, vaan kysy saatko välittää hänen yhteystietonsa sovittuun palveluun tai anna asiakkaalle esimerkiksi toisen ryhmän täsmällinen kokousaika ja -paikka tiedoksi.
- Jos asiakasta mietityttää ryhmämuotoinen toiminta, hänen kanssaan kannattaa keskustella siitä, että ryhmä voi tuntua jännittävältä tai jopa pelottavalta ajatukselta mutta niin se on tuntunut alkuun kaikista muistakin. Vertaisryhmässä kohtaa muita samassa tilanteessa olevia ikääntyneitä, huomaa että ei ole yksin ja että muutos on mahdollinen jokaiselle. Vertaistukiryhmässä voi jakaa omaa tarinaansa ja tunteitaan ja oppia muiden tarinoista. Omaan tilanteeseensa saa etäisyyttä ja sitä voi suhteuttaa muiden kokemuksiin. Ryhmältä saa tukea ja rohkaisua ja siellä saa olla juuri sellainen kuin on. Vertaisryhmäläiset ovat kertoneet ryhmän voimistaneen omia voimavaroja ja itsearvostusta, auttaneen heitä muutokseen, jonka lisäksi he ovat solmineet uusia tuttavuuksia ja saaneet jopa ystäviä.

## Käytännön asioita

---

- Ryhmiä suositellaan ohjaamaan työparina [monialaisen tiimityömallin](#) (Ajalin 2019) mukaisesti, niin että ohjaajaparilla on osaamista niin ikääntyneiden kuin päihdesairaiden läheisten kanssa työskentelystä.
- Sopiva ryhmäkoko on 6–8 henkilöä. Ryhmän voi kuitenkin aloittaa kymmenelläkin hengellä, sillä monesti viime hetken peruutuksia ja satunnaisia poissaoloja tulee, jolloin ryhmä pysyy kuitenkin mukavan kokoisena.
- Ryhmän kesto on kaksi tuntia. Toki ryhmäkerran kesto vaihtelee ryhmän aktiivisuudesta ja käsiteltävästä teemasta riippuen, joten joillakin kerroilla aika voi olla hieman lyhyempi mutta sitä ei tulisi merkittävästi ylittää.
- Ryhmän on hyvä kokoontua aamupäivästä, esimerkiksi klo 10–12. Tämä tukee ryhmäläisten vuorokausi- ja ruokarytmiä, sillä päivä tulee näin aloitettua ajoissa ja ryhmän jälkeen on helppo jatkaa lounaale palvelukeskuksen ravintolaan.
- Ryhmätilaa valitessasi kiinnitä huomiota sen ilmapiiriin ja viihtyisyyteen. Kalsea kokoushuone loisteputkien kelmeässä valossa ei ole paras vaihtoehto. Epäsuora valaistus ja mukavat tuolit, jotka saa piiriin ilman pöytiä, ovat paras valinta. Tällöin on hyvä varata ryhmäläisille kirjoitusalus- toja.
- Ikääntyneiden ryhmissä on hyvä huomioida myös esteettömyys, tuolien on hyvä olla käsinojallisia ja helposti siirrettäviä. Muista puhua selkeällä, kuuluvalla, äänellä. Materiaalien on oltava riittävän isolla tekstillä. Tulosta tehtäväkirja kaksipuoleisina, ryhmäläiset voivat halutessaan käyttää vihkoa, jolloin vastauksille on enemmän tilaa.
- Ryhmässä on hyvä olla vesitarjoilu kestumukeista/ laseista.
- Ensimmäisille kerroille on hyvä tehdä nimilaput, niin nimet jäävät nopeammin kaikkien mieleen.

- Laita ensimmäistä ryhmäkertaa edeltävänä päivänä ryhmäläisille tervetulo- viesti, jossa kerrotaan vielä kokoontumisaika ja -paikka ja motivoidaan tulemaan ryhmään, esimerkiksi ”meillä on tosi mukava porukka koossa, huomenna nähdään ryhmän merkeissä silloin ja siellä”. Muistuta tekstiviestillä myös Miten menee? -tapaamisesta.
- Ryhmänohjaajat istuvat eri puolilla piiriä, eivät vierekkäin. Toisen ohjaajan on nähtävä seinäkello, niin että kelloa ei tarvitse erikseen vilkuilla kännykstä.
- Ryhmäläinen ja ohjaaja ovat ryhmän tasavertaisia jäseniä. Ohjaaja ei neuvo ylhäältä päin tai tiedä paremmin. Ohjaajan teorian tieto ja ryhmäläisen kokemustieto täydentävät toisiaan.
- Hyvä vertaistukiryhmä on sellainen, jossa ohjaaja on mahdollisimman vähän äänessä!
- Hyvä ohjaaja on oma itsensä ja ryhmäläisiä kohtaan kannustava, arvostava ja empaattinen. Ohjaaja luo ryhmään rennon, sallivan ilmapiirin ja antaa ryhmäläisille aikaa, eikä pyri heti täyttämään kaikkia hiljaisia hetkiä omalla puheellaan.
- Keskustelussa ohjaajan tehtävänä on huolehtia, että kaikki halukkaat saavat puheenvuoron ja että kukaan ei puhu liian pitkään. Näytä katseellasi, että keskityt kunkin puheenvuoroon.
- Ei haittaa, vaikka keskustelu rönsyileekin välillä pois tapaamisen teemasta, jos se pysyy kuitenkin läheisiä hyödyttävässä aihepiirissä. Jos puhe ajautuu johonkin täysin epäoleelliseen, ohjaaja palauttaa keskustelun aiheeseen.
- Ryhmänohjaajan tulee huolehtia, että kaikilla on tasapuolinen mahdollisuus osallistua keskusteluun, eikä yksi ryhmäläinen vie kaikkea tilaa. Ryhmänohjaajan täytyy uskaltaa rajata muilta tilaa vievää ryhmäläistä. Keskustelua voi ohjata eteenpäin toteamalla esimerkiksi ”Kiitos, Kaino, entä mitä mieltä sinä olet tästä Vieno?” tai ”Kiitos, jatketaan nyt seuraavaan aiheeseen.” Ohjaaja voi myös huomauttaa rajallisesta ryhmäajasta ja että jäljellä on vielä monta keskustelun aihetta.
- Ryhmäohjelmaan kuuluvat kotitehtävät ja oletusarvo on, että ryhmäläiset tekevät ne. Kotitehtävät käydään aina seuraavan kerran alussa läpi. Sen sijaan, että kysyt ovatko ryhmäläiset tehneet kotitehtävät, totea vain mikä kotitehtävä oli kyseessä ja aloita keskustelu avoimilla kysymyksillä aiheeseen liittyen.
- Ohjaajan tehtävänä on arvioida miten syvään keskusteluun ryhmäläisillä riittää valmiuksia ja pitää ryhmä turvallisena, niin että ryhmäläiset lähtevät ryhmästä vakaalla mielellä vaikeankin aiheen käsittelyn jälkeen. Jos käsikirjassa ehdotetut tehtävät tai kysymykset tuntuvat ryhmäläisille liian rankoilta, voi aihetta lähestyä yleisemmällä tasolla.
- Toisaalta teemoissa voidaan mennä hyvinkin syvälle, jos aloite lähtee ryhmästä. Tällöin keskustelu nousee luontevasti ryhmäläisiltä itseltään. Tällaisessa tapauksessa voi taas olla vahingollista lähteä keventämään keskustelua turhaan, jolloin ryhmäläiset voivat kokea pettymystä menetetyistä tilaisuudesta purkaa tuntojaan.
- Ohjaajan ammattitaitoa on siis havainnoida mihin ryhmä on kulloinkin valmis ja mihin ei ja soveltaa käsikirjan teemaa sen mukaan. Ryhmän ohjaaja on vastuussa ryhmän turvallisesta ilmapiiristä.
- Yleisesti ottaen ryhmänohjaajalta ei ole hyvä tapa tuoda esiin omia henkilökohtaisia kokemuksiaan käsiteltävästä aiheesta, mikäli niitä on. Ryhmäläisten kokemusten ja kertomusten tulisi olla keskiössä. Ryhmänohjaajan omat kokemukset voivat viedä tilaa tai asettaa asiakkaan kokemuksen pienempään asemaan. Ohjaajan omien kokemusten kertomisen pitäisi olla siis erittäin harkittua ja harvinaista.
- Jos osallistuja tuo ryhmässä esiin jotain traumaattista tai muuta ryhmään kuulumatonta, esimerkiksi hyväksikäyttöä tai itsetuhoisia ajatuksia, ryhmänohjaajan tulee rajata keskustelua niin, etteivät muut ryhmäläiset joudu huolehtimaan esimerkiksi kanssaryhmäläisen itsetuhoisuudesta. On tärkeää, että kyseinen ryhmäläinen saa kokemuksen kuuluksi tulemisesta heti mutta itse asia keskustellaan asiakkaan kanssa ryhmän jälkeen ja ohjataan hänet tarvittaessa oikeisiin palveluihin. Tämä on hyvä todeta ääneen, jotta koko ryhmä huomaa, ettei asiaa ohiteta kokonaan, vaikka se ei kuuluisikaan ryhmäkeskusteluun.
- Ryhmässä puhutaan paljon mielekkäästä tekemisestä. Muista pitää esillä palvelukeskuksia ja muuta kaupungin maksutonta toimintaa esim. senioriliikuntaryhmiä. Tiedota tapahtumista ja tuo ryhmään aina lähimmän seniorikeskuksen uusin kuukausiohjelma. Selvitä myös alueen muuta palvelutarjontaa esim. järjestöjen ja seurakuntien toimintaa.
- Jos hoidat ryhmänohjaajana myös ryhmän markkinoinnin, ryhmää kannattaa mainostaa mahdollisimman monessa eri kanavassa. Toisille ammattilaisille muun muassa intrassa, sähköpostilla,

Teams-infoissa, verkostotapahtumissa sekä suoraan asiakkaille esimerkiksi ilmoitustauluilla, diginäytöillä, sosiaalisessa mediassa, internet-sivuilla, tapahtumissa, lehtijutuissa. Usein haas-

tavinta uudessa ryhmässä on saada viesti siitä potentiaalisille osallistujille, siksi viestinnän tärkeyttä ei voi korostaa liikaa.

## Ikääntyneet läheisen roolissa


---

- Seuraavassa muutamia seikkoja, jotka voivat auttaa sinua ymmärtämään paremmin ikääntyneiden elämänkaarta ja läheisriippuvuuden kehittymistä. Voit myös viitata alla oleviin tietoihin sopivissa paikoissa ryhmää.
- Nykyiset eläkeläiset ovat pitkälti niin sanottuja sodan jälkeen syntyneitä suuria ikäluokkia, jotka ovat saaneet elää rauhan aikaa. Suurten ikäluokkien vanhemmat ovat rakentaneet Suomea uudelleen, lapsia on ollut paljon ja työpäivät pitkiä, mikä on voinut pitää vanhemmat etäisinä. (Noukka 2021.) Etenkin isien mahdolliset sotatraumat ovat voineet heijastua suurten ikäluokkien lapsuuteen ja vaikuttaa vahvasti heidän tunteiden käsittelynsä ja ihmissuhdetaitoihinsa. Vanhemmissa eläkeläisissä on myös sota-ajan lapsia, jotka ovat voineet nähdä pommituksia tai muita sodan kauhuja. He ovat myös voineet kokea raastavan eron vanhemmistaan ollessaan sotalapsina Ruotsissa.
- Yhteiskunnallisista tapahtumista voidaan mainita vilkas maaltamuutto 1960–70-luvuilla, joka rikkoi maaseudun yhteisöllisyyttä, yhtäkkiä sukulaiset saattoivat olla toisella puolella Suomea ja kaupungissa sosiaalinen verkosto piti rakentaa uudelleen. Keskikalja vapautui 1969, jolloin asenteet alkoholinkäyttöä kohtaan alkoivat muutenkin pikkuhiljaa vapautua. Avioerot lisääntyivät 1970-luvulla ja moni kasvatti lapsensa yksinhuoltajana tai myöhemmin uusioperheessä. Myös naisten työssäkäynti yleisty. 1990-luvun alun lama vei työpaikan tai yrityksen monelta, aiheutti mittavia taloudellisia ongelmia ja henkilökohtaisia tragedioita sekä heikensi yhteiskunnallista turvaverkkoa. (Noukka 2021.)
- Elämän käännekohdat ovat kuitenkin suurilla ikäluokilla olleet pitkälti henkilökohtaisia muutoksia – opiskeluun, työhön, terveyteen ja ihmissuhteisiin liittyviä. (Noukka 2021.)
- Monella ikääntyneellä päihteitä käyttävä läheinen on iäkäs puoliso. Ikääntyneiden alkoholinkäyttö on lisääntynyt. Yli 65-vuotiaista 5-10 %:lla on päihderiippuvuus (Päihdelinkki 2025). Pääkaupunkiseudulla alkoholin liikkakäyttö on yleisintä 65-79-vuotiailla ja heistä 46 %:a käyttää alkoholia liikaa (Mäki 2022.). Ikääntyneiden selkeä pääpäihde on alkoholi mutta heillä esiintyy myös peliongelmia sekä uni-, kipu-, tai rauhoittavien lääkkeiden liika- ja sekakäyttöä alkoholin kanssa.
- Eläkkeelle jääminen on suuri muutos ihmisen elämässä. Työelämästä poisjääminen vähentää kiirettä ja vapaa-aika lisääntyy, toisaalta mielekästä tekemistä töiden tilalle ei ehkä löydykään tarpeeksi. Joillekin roolinmuutos työelämän ammattilaisesta oloneuvokseksi, on kova paikka, joka voi aiheuttaa merkitykseltömyyden ja arvottomuuden tunteita. Sosiaaliset suhteet saattavat vähentyä eläkkeelle jäädessä ja iän karttuessa lähipiiri voi kaventua myös menetysten myötä. Myös oma terveys saattaa reistailla tai taloudellinen tilanne heikentyä. (Päihdelinkki 2021a.)
- Yksinäisyys on yksi suurin taustatekijä ikääntyneiden päihde- ja mielenterveysongelmissa. Perheensäkin voi tuntea itsensä yksinäiseksi, puolisoita yhdistävät asiat ovat voineet elämän varrella muuttua: lapset ovat aikuistuneet, seksuaalisuus on muuttunut, kiinnostuksen kohteet eriytyneet. Parisuhde on voinut muuttua puolison sairastuttua omaishoitajuudeksi. Yksin elävä on yleensä rakentanut sosiaalisia suhteitaan laajemmin jo työikäisenä mutta perheelliselle sosiaalisten suhteiden väheneminen voi tulla yllätyksenä avioeron, puolison kuoleman tai lasten aikuistumisen myötä. Toisaalta on hyvä muistaa, että yksin asuva ei tarkoita automaattisesti yksinäistä. (Noukka 2021.)
- Moni ikääntynyt voi olla puolisonsa omaishoitaja. Rajanveto on omaishoitosuhteessa haastavampaa kuin tavallisessa ihmissuhteessa, sillä omaishoitosuhteeseen kuuluu hoivaa ja toisen asioista huolehtimista. Omaishoitaja tarvitsee enemmän tukea rajojen asettamiseen ja pohtimiseen, omista voimavaroista huolehtimiseen, päihteidenkäyttöön liittyvien käyttäytymismallien ja roolien tarkasteluun sekä avun hakemiseen itselleen tai hoidettavalle, jos tämä sitä haluaa.
- Joskus ulkopuoliselle voi tulla kuva, että ero olisi järkevin vaihtoehto. Ikääntyneellä voi olla kuitenkin miehen ja naisen asemaan sekä avioliittoon erilainen asenne kuin nuoremmilla. Lähteminen vuosikymmeniä kestäneestä suhteesta voi olla

oman arvomaailman tai vakaumuksen vastaista. Ikääntynyttä voi tällöin auttaa pohtimaan tilannetta useammalta kantilta kysymällä avoimia kysymyksiä mutta päätös on aina ikääntyneen, eikä eroon voi koskaan suoraa kehottaa.

- Päihteitä käyttävä läheinen voi myös olla oma lapsi. Tällöin suhteeseen voi liittyä valtavaa omaan menneeseen toimintaan liittyvää syyllisyyttä ja häpeän tunnetta, jotka on kohdattava ja käsiteltävä. Asiakkaan kokemien tunteiden vähättely tai ohittaminen eivät vie asiaa eteenpäin, vaan ohjaajan täytyy pystyä kohtaamaan asiakkaan kanssa hänen vaikeatkin tunteensa ja laittaa ne oikeisiin mittasuhteisiin. Ikääntyneen oma syyllisyyden tunne voi olla esteenä uusien, terveempien toimintamallien omaksumiselle, varsinkin jos aikuinen lapsi osaa kiristää asialla.
- Joskus myös läheisellä voi olla oma riippuvuutensa – läheisriippuvuus. Sekä päihderiippuvuuteen että läheisriippuvuuteen vaikuttavat voimakkaasti ympäristö ja sosiaalinen perimä. Läheisriippuvainen on usein oppinut käyttäytymismallinsa jo lapsuudenkodissaan. Mallin katkaiseminen on mahdollista vain sen tiedostamisen ja ymmärtämisen kautta.
- Läheisriippuvainen odottaa usein, että toinen ihminen muuttuisi – ottaisi vastuun, raitistuisi ja käsitteisi menneisyytensä. Hän ajattelee, että vasta silloin hän itse voisi saada suhteesta sen, mitä kaipaa. Pohjimmiltaan hän etsii turvaa ja läheisyyttä, joiden puute on saattanut jäädä varhaisessa elämässä täyttymättä. Alitajuisesti hän uskoo, että nämä tarpeet täyttyvät, kunhan toinen ihminen vain muuttuu. (Minkkinen 2020.)
- Läheisriippuvainen ei useinkaan näe, että se, johon hän kiinnittyy, ei ole kykenevä tasavertaiseen ja aikuiseen suhteeseen. Kiintymyksen kohde saattaa itse olla tunne-elämältään kypsytön, riippuvainen tai kärsiä mielenterveyden ongelmista, eikä hän silloin kykene tarjoamaan turvallista ja tasa-arvoista suhdetta. Läheisriippuvaisessa suhteessa on usein kaksi tunne-elämältään keskeneräistä aikuista. Usein läheisriippuvainen projisoi kumppaniinsa oman vanhempansa ja etsii siitä, mitä ei ole aikanaan saanut. (Minkkinen 2020.)

- Läheisriippuvuus kuluttaa paljon aikaa, energiaa ja elämänvoimaa. Se estää näkemästä omaa itseä ja omia tarpeita. Keskeistä on pysähtyä kysymään: mitä minä en huomaa itsessäni, kun keskityn näin voimakkaasti toisen elämään? Läheisriippuvuudesta toipuminen alkaa usein siitä, että katse käänetään sisäänpäin. Kuka minä olen – ilman toista ihmistä? (Minkkinen 2020.)
- Yksi suuri päätös on, jäädäkö suhteeseen vai lähteä. Jatkuva epävarmuus kuluttaa voimavaroja ja pitää mielen jumissa. Siksi olennaista on jossain vaiheessa pysähtyä ja kysyä itseltään: *Missä minä nyt oikeasti olen, ja mitä tarvitsen?* Päätöstä ei kannata perustaa siihen, millainen tilanne *voisi olla joskus tulevaisuudessa*, vaan siihen, millainen tilanne *on nyt*. On hyvä kysyä itseltään: *Kuinka pitkään jaksan tätä, jos mikään ei muutu?* Tämä ei tarkoita sitä, että päätös pitäisi tehdä heti – vaan että siitä on lupa puhua ja sitä on lupa pohtia.
- Jos päätös on jäädä, on tärkeää opetella hyväksymään tilanne sellaisena kuin se on – ainakin toistaiseksi. Se tarkoittaa luopumista jatkuvasta valittamisesta ja toisen muuttumisen odottamisesta. Jos rinnalle jää kulkemaan, tulisi keskittyä omiin tarpeisiin, rajoihin ja elämään toisen riippuvuuden ulkopuolella.



***Peesi on hyvä, vaikuttava, keino auttaa!  
Kohdatuksi ja kuulluksi tuleminen  
avaavat oven kohti muutosta.***

***Onnistunutta  
ryhmää!***

# Sisällysluettelo

---

<b>1</b>	<b>Ryhmän rakenne</b>	<b>8</b>
1.1	Henkilökohtainen alkutapaaminen .....	8
1.2	Ryhmän aloitus ja lopetus.....	10
1.3	Ohjaajan huoneentaulu .....	11
<b>2</b>	<b>Ryhmäkerrat</b>	<b>12</b>
2.1	Tutustuminen .....	13
2.2	Päihderiippuvuus ja läheisen päihteiden käyttö ....	14
2.3	Läheisriippuvuus.....	15
2.4	Kommunikaatiotaidot.....	16
2.5	Myönteiset asiat omassa elämässä.....	17
2.6	Päihteettömyyden tukeminen .....	19
2.7	Rajojen asettaminen .....	20
2.8	Oman elämänlaadun kohentaminen .....	22
2.9	Kokemusasiantuntijan vierailu.....	23
2.10	Avun hakemisen ehdottaminen .....	23
2.11	Elämänkaari .....	25
2.12	Ryhmän päätös .....	25
<b>3</b>	<b>Peesin jälkeen</b>	<b>26</b>
	<b>Lähteet</b>	<b>27</b>
	<b>Liitteet</b>	<b>28</b>

# 1 Ryhmän rakenne

## 1.1 Henkilökohtainen alkutapaaminen

Noin pari viikkoa ennen ryhmän aloitusta kaikki ryhmäläiset tavataan kerran henkilökohtaisesti. Asiakas voi päättää onko tapaaminen kotikäynti vai tapaatteko tiloissa, jossa ryhmä järjestetään. Tapaamisen kesto on 1–1,5 tuntia. Poikkeustapauksessa, jos henkilökohtainen tapaaminen ei onnistu, niin puhelinkeskustelukin käy. Näin saadaan kuva kunkin ryhmäläisen elämäntilanteesta kokonaisuudessaan. Asiakkaan on myös helppompaa tulla ryhmään, kun vastassa ovat jo tutut ohjaajat ja hän on saanut tietoa ryhmän käytännöistä ja kulusta.

Asiakkaille saattaa tulla helposti kuva virallisesta ryhmääntuloa *haastattelusta*. Koeta välttää jäykkää haastattelumielikuvaa ja kerro tapaamista sovittaessa, että haluatte tutustua osallistujiin ennen ryhmää. Itse tapaamisella pyytäkää asiakasta kertomaan, millainen elämäntilanne hänellä on nyt ja minkälaista muutosta hän toivoisi. Jos asiakkaan vapaassa kerronnassa ei tule ilmi kaipaamiasi asioita, niin voit kysyä seuraavia tarkentavia kysymyksiä:

- Miten sinä voit?
- Millainen mielialasi on? Miten nukut?
- Mitä lääkityksiä tai sairauksia sinulla on?
- Käytätkö itse mitään päihteitä? Pelaatko rahapelejä?
- Minkälaista arkesi on? Mitä harrastuksia tai kiinnostuksenkohteita sinulla on?
- Keitä läheisiä tai ystäviä sinulla on, joiden kanssa voit puhua tilanteestasi?
- Milloin läheisesi päihteidenkäyttö muuttui ongelmalliseksi?
- Miten se vaikutti sinun elämääsi?
- Kuinka usein näet läheistäsi?
- Miten olet yrittänyt vaikuttaa läheisesi päihteidenkäyttöön?
- Miten olet yrittänyt houkuttaa häntä hoitoon?
- Mikä sai sinut hakemaan apua juuri nyt?
- Millaista muutosta kaipaat elämääsi?

CRAFT perustuu siihen, että ryhmään osallistuva muuttaa omaa käytöstään, ja vaikuttaa näin keskinäiseen

vuorovaikutukseen päihdesairaana läheisensä kanssa. Jos tähän ei ole valmis, niin silloin CRAFT ei ole oikea menetelmä – tällöin joku muu ryhmä tai yksilöapu voi sopia paremmin. Jos päihdesairas läheinen on jo hyvin iäkäs, voidaan keskustella myös siitä, onko päihdeongelma jo niin kroonistunut, että se täytyy vain hyväksyä ja keskittyä parantamaan sekä päihdesairaana että läheisen elämänlaatua vallitsevissa olosuhteissa. Näissä tapauksissa teidän täytyy arvioida yhdessä, hyötyykö asiakas Peesistä vai olisivatko yksilölliset tukikeskustelut läheisille parempi vaihtoehto. [Päihdepoliklinikalle](#) voi varata ajan neuvontapuhelimesta. Vaikka Peesi ei olisi oikea vaihtoehto, käyttäkää kuitenkin koko tapaaminen keskusteluun asiakkaan kanssa, jotta hän saa tilaisuuden tulla kohdatuksi, purkaa tilannettaan ja osaatte lopuksi ehdottaa oikeaa vaihtoehtoa.

Kiinnitä keskustelussa huomiota siihen, mitkä ovat asiakkaan vahvistet eli mikä motivoi häntä opettelemaan uusia toimintamalleja. Yksi on tietysti päihdesairaana läheisen raitistuminen tai juomisen vähentäminen mutta kiinnitä huomiota muihinkin. Ehkä asiakas toivoisi, että lapsenlapset voisivat vieraillla useammin tai että taloustilanne kohenisi. Voit viitata näihin motiiveihin myöhemmin, jos asiakas tuntuu lannistuneelta tai ei jaksakaan tehdä tehtäviä.

Monesti ihmiset toteavat jostain menetelmästä, hoi-  
tomuodosta tai vertaistuesta ”se ei toiminut”. Tällöin voidaan todeta, että **sen** ei tarvitse toimia vaan **sinun** täytyy toimia eli tehdä itse töitä muutoksen eteen, ei vain odottaa, että jotain passiivisesti tapahtuu. **Siihen** ei tarvitse uskoa tai tuntea **sen** heti toimivan, **sitä** täytyy vain noudattaa. Varsinkin kognitiivisissa menetelmissä on erittäin tärkeää, että tehtäviä ja harjoituksia tehdään sovitusti.

Tärkeintä on, että asiakas saa kokemuksen sekä aidosta kohtaamisesta että kuulluksi tulemisesta ja, että tulette tutuiksi. Keskity siis tapaamishetkellä asiakkaaseen, älä muistiinpanoihin tai kirjaamiseen. Tässä hetkessä on myös hyvä keskustella, jos huomaatte jotain hälyttävää esim. kaltoinkohtelua tai muuta henkilökohtaista, jota ryhmässä ei ole luontevaa käsitellä.



**HUOM!** On erittäin tärkeää selvittää, että asiakkaaseen ei kohdistu psyykkisen tai fyysisen väkivallan tai muun kaltoinkohtelun uhkaa (taloudellinen tai seksuaalinen hyväksikäyttö, hoidon ja avun laiminlyömistä, oikeuksien rajoittamista tai loukkaamista, ihmisarvoa alentavaa kohtelua) päihdesairaahan taholta. Asiaa on parasta kysyä suoraan. Onko läheisesi koskaan uhannut sinua fyysisesti tai sanallisesti? Tällaisissa tapauksissa Peesi ei välttämättä ole oikea tukimuoto, vaan asiakkaasta täytyy tehdä vanhuspalvelulain mukainen [huoli-ilmoitus](#) ja hänen täytyy käydä tilanteensa läpi sosiaalityöntekijän tai -ohjaajan kanssa.

Jos väkivallan tai kaltoinkohtelun uhka paljastuu myöhemmin ryhmän aikana, asiakkaalle on hyvä varata uusi henkilökohtainen tapaaminen, jossa käydään läpi huoli-ilmoituksen teko, turvallisempia reaktioita uhkaavissa tilanteissa sekä turvasuunnitelma (Meyers & Wolf 2007, 75–94; Smith & Meyers 2004, 123–164). Turvasuunnitelmassa varmistetaan, että asiakkaalla on laukku pakattuna tavaroilla (vaihtovaatteet, henkilökohtaiset tavarat, vara-avaimet, rahaa, henkilöllisyystodistus, tärkeät puhelinnumerot), joilla selviää muutaman yön pois kotoa ja sovittuna turvapaikka, johon mennä. Turvapaikka voi olla läheisen ystävän luona tai turvakoti. Laukku voi olla valmiina ystävän luona tai paikassa, josta väkivaltainen läheinen ei löydä sitä. On myös opittava tunnistamaan väkivallan hälytysmerkit ja poistumaan paikalta ajoissa ja turvallisesti.

Jos tällaisen keskustelun käyminen tuntuu haastavalta, voit myös ohjata asiakkaan [Suvanto ry:](#)hyn, jossa asiantuntijat auttavat asiakasta selviytymään väkivalta- ja kaltoinkohtelutilanteista.

On korostettava, että asiakas ei saa koskaan laittaa omaa turvallisuuttaan alttiiksi tehtäviä tehdessään. Koska CRAFT-menetelmässä ohjataan asiakkaita muuttamaan vuorovaikutustaan läheisensä kanssa, siten että päihteiden käyttö vähenisi, on todennäköistä, että läheinen närkästyä. Jos tilanne uhkaa kehittyä vaaralliseksi on CRAFT-menetelmän käyttö keskeytettävä.

Henkilökohtaisen tapaamisen tarkoitus, tutustumisen lisäksi, on selvittää, minkälaisesta ryhmästä on kyse ja onko asiakas valmis muuttamaan omaa käyttäytymismalliaan. Vaikka asiakas ei ole ongelmien syy, hän voi olla osa ratkaisua.

Kerro, että Peesi perustuu CRAFT (Community Reinforcement And Family Training) menetelmään, joka on monen tehtäväkirjan osion taustalla. Tehtävien avulla opetellaan mm. myönteistä kommunikaatiota, päihteettömyyden tukemista sekä rajojen asettamista. Harjoituksia voi olla vaikeaa tehdä, jos läheistään ei näe kovin usein mutta silti ryhmästä saa varmasti vertaistukea, tietoa ja uusia ajatuksia.

Kerro, että kun asiakas alkaa muuttaa omaa elämäänsä päihdesairaankin käyttäytyminen saattaa muuttua. Mutta jos päihdesairas läheinen ei muuta käyttäytymistään, asiakas voi kuitenkin parantaa omaa elämänlaatuaan. Peesissä opeteltavista kommunikaatiotaidoista voi olla hyötyä muissakin vuorovaikutustilanteissa tai arkisissa ristiriitatilanteissa. Peesissä opetellaan myös panostamaan omaan sosiaaliseen elämään ja virkistykseen. Tätä kautta moni on saanut uusia ystäviä ja oma tukiverkosto on laajentunut.

Peesin tavoitteena on myös päihdesairaahan päihteiden käytön väheneminen ja hänen hoitoon hakeutumisen sa edistäminen mutta kaikista tärkeimpänä asiakkaan oman tyytyväisyyden lisääminen riippumatta siitä hakeutuuko päihdesairas hoitoon vai ei.

Kysy haluaako asiakas tehdä [myöhäisiä masennus-seulan eli GDS-15 -kyselyn](#)? Mikäli asiakas haluaa tehdä testin, pisteet merkitään muistiin ja testi tehdään uudelleen ryhmän päätyttyä. Testi voi auttaa asiakasta hahmottamaan omaa nykyistä mielialaa sekä konkretisoida ryhmän aikana tapahtunutta mielialan muutosta. Ota Mielenterveystalon nettitestin tekemistä varten mukaan tapaamiseen läppäri, tabletti tai älypuhelin. Kysy haluaako asiakas täyttää kyselyn itse vai luetko kysymykset hänelle. Keskustelkaa hetki kyselyn tuloksesta. Miltä pisteiden antama tulos ja yhteenveto tuntuvat asiakkaasta? Kuvaavatko ne todellista tilannetta?

Jos asiakas saa testistä kovin korkeat pistemäärät, kannattaa pohtia tarvitseeko asiakas lisäksi vertaistukea tai yksilöapua masennukseensa. Kannattaa huomauttaa, että Peesissä puhutaan paljon oman elämänlaadun parantamisesta, josta voi olla apua myös masennukseen. Jos tilanne ei ole Peesin jälkeen muuttunut, asiakkaan voi ohjata jatkamaan vertaistukea Vireeseen.

**Lopuksi kerro asiakkaalle vielä ryhmästä** ja anna hänelle Peesin ohjelma, josta näkyvät tapaamisten päivämäärät, teemat ja ohjaajien yhteystiedot:

- Kyseessä on 12 kerran suljettu ryhmä, joka tarkoittaa sitä, että ryhmään ei tule kesken kaiken uusia osallistujia, osallistujia on x henkilöä.
- Ryhmä perustuu avoimeen, vuorovaikutteiseen, vertaistuelliseen keskusteluun.
- Ryhmä on luottamuksellinen, ohjaajilla ja kaikilla ryhmäläisillä on salassapitovelvollisuus.
- Ryhmässä on eri teema jokaisella tapaamisella.
- Tiedossa on myös kotitehtäviä, jotka ovat pohjana ryhmäkeskusteluille. Kotitehtävien tekeminen tunnollisesti on tärkeää. Uusien taitojen oppiminen vaatii harjoittelua. Muutos ei ole nopea loikka vaan pitkä matka.

- Pyydä ryhmäläistä hankkimaan vihko tehtäviä varten, jos ette pysty tarjoamaan sitä.
- Ryhmä ja sen tehtävät ovat asiakkaan henkilökohtaisia asioita, joita hänen ei tarvitse yksityiskohtaisesti jakaa päihdesairaana läheisensä kanssa. Asiakas voi kertoa yleisluonteisesti käyvänsä läheisten vertaistukiryhmässä.
- Ryhmäläisen toivotaan sitoutuvan tulemaan kaikille kerroille, jotta menetelmä olisi tehokas.
- Mahdollisista poissaoloista (esim. lääkärikäynti) toivotaan ilmoitettavan. Jos ryhmäläinen ei ole ilmoittanut mitään, ohjaajat soittavat hänelle kuulumispuhelun.
- Jos ryhmä kokoontuu seniorikeskuksessa, on hyvä esitellä samalla sen tiloja, toimintaa ja muita ryhmiä.
- Varmista lopuksi, että olet antanut asiakkaalle 1) Peesin ohjelman, josta näkyvät tapaamisten päivämäärät, teemat ja ohjaajien yhteystiedot sekä 2) Peesin tehtäväkirjan.
- Muistuta, että tehtäväkirjaa tulee kuljettaa mukana kaikilla ryhmäkerroilla.

### Tervetuloa, ryhmässä nähdään!

## 1.2 Ryhmän aloitus ja lopetus

Ryhmänohjaajat ovat ryhmäläisiä vastassa aulassa tai ryhmätilassa, kaikki huomioidaan erikseen nyökkäyksellä tai moikkauksella.

Jokainen ryhmäkerta alkaa fiiliskierroksella. Voi olla, että kukaan ei ole pitkään aikaan kysynyt ryhmäläiseltä mitä hänelle kuuluu. Kuulumiskierroksella opetellaan tuomaan omat tunteet ja ajatukset näkyviksi. Ryhmäläiset kertovat haluamansa päivän mietteistä ja tuntemuksista. Pakkoa ei kuitenkaan ole. Myös ohjaajat osallistuvat lyhyesti fiiliskierrokseen antaen kuitenkin tilan ryhmäläisille. Ohjaaja voi esimerkinomaisesti nostaa pieniä, hyviä asioita päivästä: maistuva lounas tai työkaverin kiva kommentti tai rehellisesti todeta olevansa väsynyt huonosti nukutun yön jälkeen ja näyttää näin esimerkillään, että kaikki tunteet ovat sallittuja.

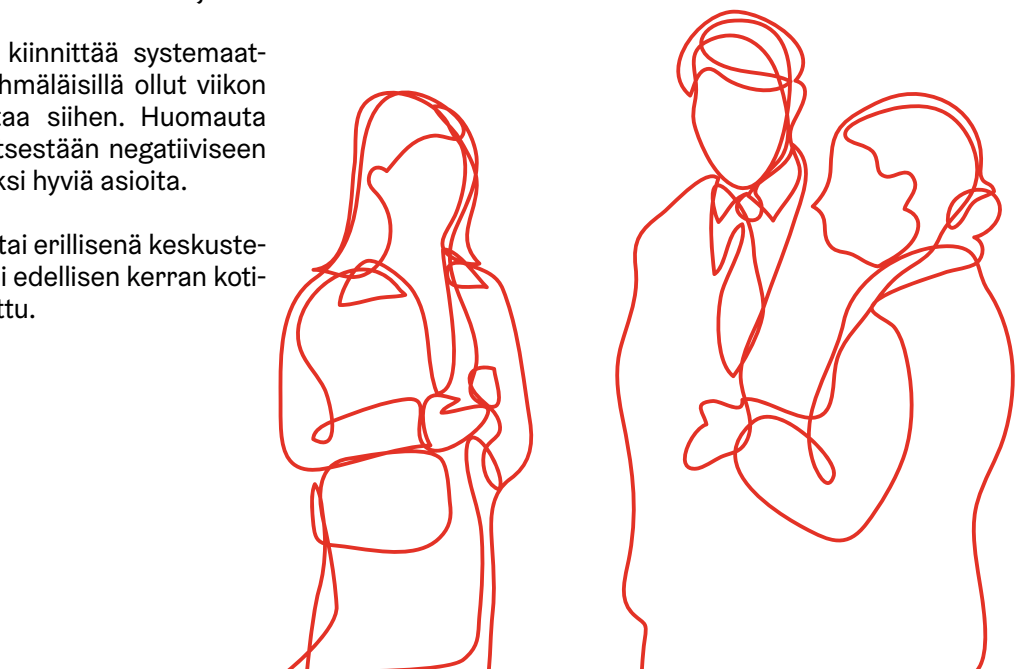
Alkukierroksella on myös hyvä kiinnittää systemaattisesti huomiota siihen, onko ryhmäläisillä ollut viikon aikana omaa aikaa ja kannustaa siihen. Huomauta myös, jos ryhmäläiset puhuvat itsestään negatiiviseen sävyyn ja nosta esiin vastapainoksi hyviä asioita.

Aloituskierrokseen yhdistettynä tai erillisenä keskusteluna heti sen jälkeen käydään läpi edellisen kerran koti-tehtävä, mikäli sellainen on annettu.

Muista aina kertoa kuulumiskierroksen jälkeen selkeästi mikä on ryhmäkerran teema tai tavoite, jotta ryhmäläisten on helpompi orientoitua alustukseen.

Loppukierroksella voi kertoa mikä fiilis ryhmäkerrasta jäi ja halutessaan lisätä vielä loppukommentin päivän teemasta. Monesti hiljaisemmat ryhmäläiset, jotka ovat enemmän kuunnelleet keskustelua, saavat vielä tässä itselleen sopivan hetken koota ajatuksensa muiden kuultaviksi. Ohjaajat osallistuvat jälleen kuten alkukierroksellakin.

Aikaa alku- ja loppukierrokselle on hyvä varata noin 15 minuuttia kumpaankin. Alkukierros voi olla 30 minuuttia, jos käsitellään edelliskerran tehtävää.



## 1.3 Ohjaajan huoneentaulu

---

### Muista

- vahvistaa läheisryhmäläisiä sanallisesti aina tilaisuuden tullen (esim. hienoa, että teitte tehtävät, hyvä, että kokeilit rohkeasti)
  - pitää yllä myönteisyyttä
  - siirtyä ratkaisujen suuntaan juuttumatta ongelmiin
- käyttää hyväksyvää empaattista tyyliä, jossa ei ole vastakkainasettelua
  - tehdä selväksi, että läheinen ei ole vastuussa päihdesairaahan ongelmasta
- ottaa selvää läheisten tämän hetkisistä motivaation lähteistä tai vahvisteista
  - kiinnittää huomiota läheisen turvallisuuteen



# 2 Ryhmäkerrat

Silmäile ensin alta ryhmäkertojen kokonaisrakenne. Kaikki kerrat perustuvat avoimeen, vuorovaikutteiseen, keskusteluun sekä harjoituksiin, joista suurin osa perustuu CRAFT-menetelmään. Ryhmän tarkoitus on myös antaa psykoedukaatiota, joten lue lukujen teoriaosuudet ryhmäläisille tai selitä ne omin sanoin. Sopikaa Peesin loputtua vielä yksi tapaaminen kahden kuukauden päähän.

1. Tutustuminen
2. Päihderiippuvuus ja läheisen päihteiden käyttö
3. Läheisriippuvuus
4. Kommunikaatiotaidot
5. Myönteiset asiat omassa elämässä
6. Päihteettömyyden tukeminen
7. Rajojen asettaminen
8. Oman elämänlaadun kohentaminen
9. Uutta tekemistä
10. Avun hakemisen ehdottaminen
11. Elämänkaari
12. Ryhmän päätös

## PEESIN JÄLKEEN: Miten menee?

Ryhmäkerroilla ei ole tarkoitus tehdä tehtäviä paikan päällä, vaan ryhmäläiset ovat tehneet ne jo etukäteen. Joitakin paikan päällä tehtäviä harjoituksia on. Muutoksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että ryhmäläiset todella tekevät tehtävänsä ajatuksella. Tehtäviä ei käydä enää tarkasti kohta kohdalta läpi ryhmäkerroilla vaan ideana on keskustella yleisesti niiden herättämistä tunteista ja mietteistä, saada tukea ja uusia ajatuksia muilta ryhmäläisiltä sekä kannustusta, reflektiota ja vinkkejä ryhmänohjaajilta.

Muista ohjaajana lukea **Kuinka motivoida päihdeongelmainen hoitoon läheisten avulla -kirja** kokonaisuudessaan ennen ryhmän aloitusta. Myös Rakkaasta raitis-kirjasta voi olla hyötyä.

Ryhmäläisistä voi tuntua, että teemoissa on toistoa. Kannattaakin muistuttaa aina välillä, että aivojen voidaan

ajatella olevan samanlainen lihas kuin muidenkin siinä mielessä, että ne tarvitsevat paljon toistoa kehittyäkseen. Jotta saisimme vahvat lihakset, meidän täytyy tehdä samoja jumppaliikkeitä toistuvasti. Samoin jotta aivot oppisivat uusia ajatus- ja toimintamalleja, niitä täytyy toistaa jatkuvasti. Sen vuoksi ryhmäläisten on hyvä palata tehtäväkirjaan myös Peesin loputtua.

Tehtävät ja teemat saattavat myös herättää vastustusta. ”Olen aivan eri mieltä tästä” tai ”tämä on täysin turha” -tyyppisiä lausahduksia. Tällöin ryhmäläisiä kannattaa haastaa hieman motivoivan keskustelun hengessä. Ei väitellen vaan myönteisesti keskustellen ”ymmärrän näkökulmasi mutta oletko ajatellut...” Avoimilla kysymyksillä ja reflektoivalla kuuntelulla voi saada ryhmäläisen pohtimaan asiaa usemmalta kantilta. Vastustus voi myös johtua siitä, että ryhmäläinen ei ole vielä valmis muuttamaan omaa käyttäytymistään.

## 2.1 Tutustuminen

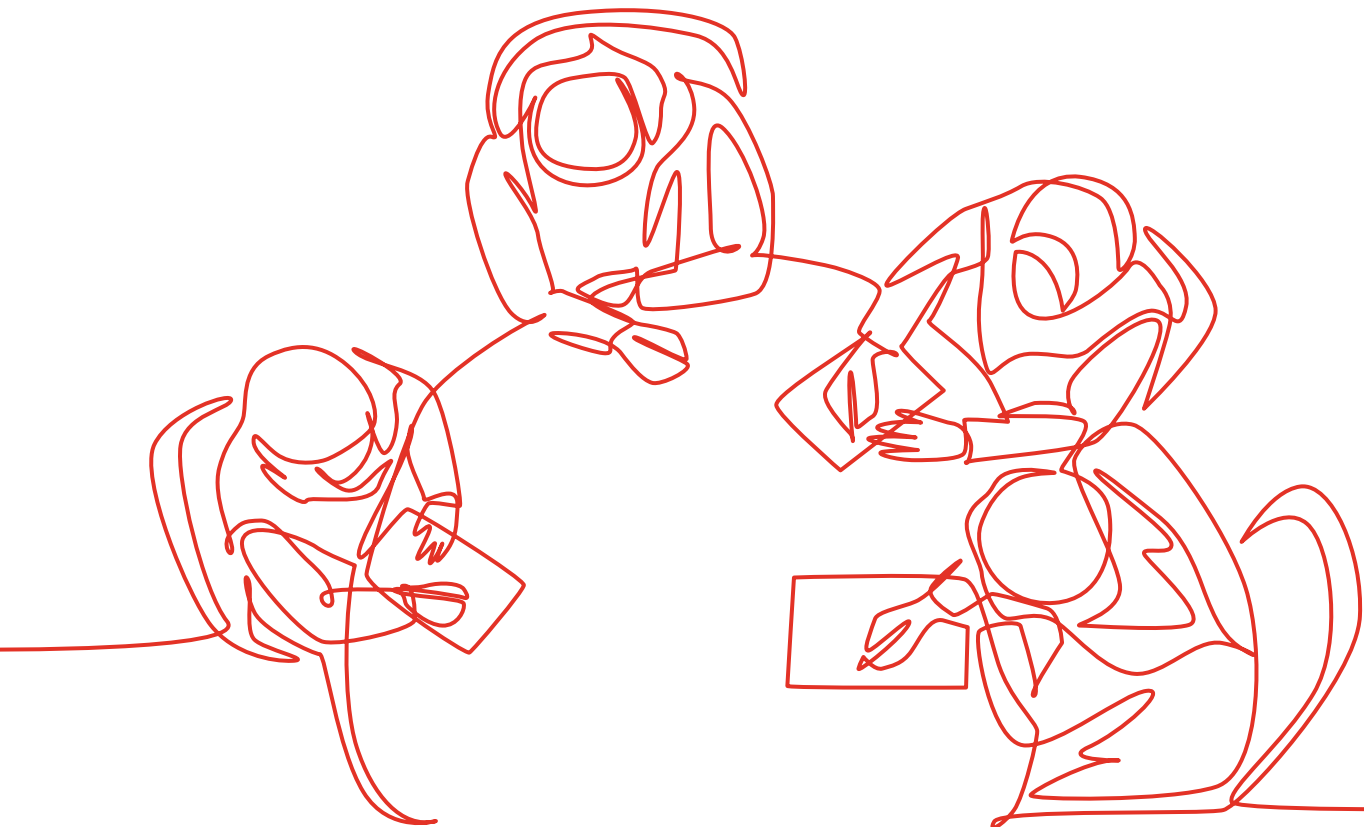
Tämän ensimmäisen ryhmän aloituskierrokseen voidaan ottaa avuksi filiskortit, joissa on kuvia erilaisista tunteista tai tunnelmista. Tunnekortteja on saatavana valmiina useita eri versioita mutta ne on myös helppo tehdä itse etsimällä kuvia Internetistä, tulostamalla ja laminoimalla ne.

Kortit levitetään valmiiksi sopivaan paikkaan odottamaan. Ryhmäläisiä kehoitetaan valitsemaan tämän hetkistä tunnetilaa kuvaava kortti. Myös ohjaajat valitsevat kortit ja aloittavat kierroksen esittäytymällä. Tässä kohtaa on hyvä muistuttaa, että ryhmäläiset voivat kääntyä ohjaajien puoleen kaikissa asioissa Tulit juuri oikeaan paikkaan -hengen mukaisesti. Ryhmäläiset kertovat etunimensä, miksi valitsivat kyseisen kortin ja hieman itsestään – sen verran kuin haluavat. Kierrokseen on hyvä varata enemmän aikaa kuin normaaliin aloituskierrokseen.

Seuraavaksi käydään läpi ryhmän periaatteet. Voit alkuun kysyä ryhmäläisiltä mitä suuntaviivoja he pitävät tärkeinä ja kirjata ne ylös kaikkien näkyville. Jos seuraavia asioita ei tule esille, lisää ne ryhmäläisten listaan itse ja kerro, että kokemuksen mukaan, ne ovat osoittautuneet hyväksi ohjenuoriksi. Ryhmä on luottamuksellinen, kaikilla osallistujilla on salassapitovelvollisuus. Kunnioitetaan toisten puheenvuoroja ja mielipiteitä, vaikka oltaisiin eri mieltä. Ei puhuta päälle. Jos ryhmäläinen ei ole ilmoittanut poissaolosta, ohjaajat soitta-

vat kuulumispuhelun. Tässä kohtaa kerrotaan myös ne asiat, joista ryhmässä ei keskustella yhteisesti, kuten lääkitykset tai itsensä vahingoittaminen. On kuitenkin tärkeää korostaa, että esimerkiksi itsetuhoisista ajatuksista kannattaa kertoa ohjaajalle ja niistä voidaan keskustella kahden kesken. Kun nämä asiat käydään läpi heti ryhmän alkaessa, on keskustelua helpompi rajata myöhemmin, mikäli näitä asioita esiintyisi. Tällöin myöhemmin voidaan vedota yhdessä hyväksytyihin periaatteisiin.

**Keskustelkaa** hetki siitä, että ryhmäläisten hyvinvoinnin lisääminen on Peesin ykköstavoite ja mitä se voisi ryhmäläisten mielestä tarkoittaa. Antakaa tässä tilaa ryhmäläisten omille tarinoille ja keskustelulle. Pohtikaa myös sitä, että Peesissä opetelluilla taidoilla voidaan tukea läheisen päihteiden käytön vähentämistä, mikäli ryhmäläinen näkee läheistään tarpeeksi usein. Tässä kohtaa on hyvä jutella siitä, että prosessi päihteiden käytön vähentämiseksi on hidas ja aluksi päihteiden käyttö saattaa jopa lisääntyä, kun päihdesairas testaa läheisen uutta toimintaa. Todennäköisesti päihteiden käyttö kuitenkin vähenee, jos ryhmäläinen pitää kiinni johdonmukaisesti oppimastaan uudesta reagoitavasta. Hoitoon hakeutumisen polku on kaikilla erilainen, ennen hoitoon hakeutumisen ehdottamista täytyy ottaa monta askelta, parhaan ajan odottaminen on ratkaisevan tärkeää onnistumisen kannalta. Liian aikainen puheeksiotto voi mitätöidä koko siihen astiset edistysaskeleet.



## KOTITEHTÄVÄ:

Seuraavalla kerralla puhutaan päihdesairaana läheisen päihteiden käytöstä. Tätä varten ryhmäläiset tekevät etukäteen tehtäväkirjasta harjoituksen yksi. Tehtävän kääntöpuolella on lisätietoa ja esimerkkejä.

Harjoitukseen valitaan jokin tietty lähiaikoina sattunut tilanne, jonka pohjalta lomaketta aletaan täyttää. Yhtä tiettyä tilannetta on helpompi pohtia kuin useita. Jos ryhmäläinen ei osaa vastata kysymyksiin, koska näkee läheistään harvoin, se ei haittaa. Tarkoitus on oppia ymmärtämään päihteitä käyttävän läheisen ajatusmaailmaa pohtimalla päihteiden käyttöä eri näkökulmista. Tehtävää pohditaan myös ensi kerralla yhdessä.

Toisaalta ryhmäläisillä on valtava määrä tietoa päihdesairaana käyttäytymisestä, jos he viettävät tiivistä aikaa yhdessä. Harjoitus konkretisoi miten päihteiden käyttötilanteet ovat lopulta paremmin ennakoitavissa ja ennustettavissa kuin ryhmäläiset ovat ajatelleetkaan. Harjoituksessa pohditaan päihteiden käytön laukaisevia tekijöitä, tämän hetkisiä käyttömääriä ja päihteiden käytön myönteisiä ja kielteisiä seurauksia.

**Harjoitusta ei ole tarkoitus tehdä yhdessä päihteitä käyttävän läheisen kanssa, sillä hän ei ole vielä valmis tällaisten asioiden käsittelyyn, mikäli ei ole valmis myöntämään ongelmaansa ja halukas hakemaan apua.**

## 2.2 Päihderiippuvuus ja läheisen päihteiden käyttö

Keskustelkaa aluksi, minkälaista tietoa ryhmäläisillä ennestään on päihderiippuvuudesta sairautena. Keratkaa sitten muutamia perusasioita.

Päihderiippuvuus voi kehittyä eri aineisiin kuten alkoholiin, nikotiiniin, huumeisiin, lääkkeisiin. Eri aineisiin liittyvät riippuvuudet muistuttavat paljon toisiaan. (THL 2019.) On myös olemassa toiminnallisia riippuvuuksia kuten peliriippuvuus.

Riippuvuuden ydinoireita ovat aineen käytön pakonomaisuus ja käyttöhimo. Riippuvuus ilmenee usein vaikeutena hallita aineen käytön aloitusta, määriä tai lopettamista. Tämä voi johtaa käytön jatkumiseen haitoista huolimatta ja päihteiden käyttö syrjäyttää ainakin osin itsestään huolehtimisen, harrastukset, ihmissuhteet ja koulutuksen tai työn. Lisäksi riippuvuuteen liittyy usein sietokyvyn kasvua käytettyyn aineeseen ja vieroitusoireita käytön loppuessa. Kykenemättömyys tunnistaa tai myöntää riippuvuuden aiheuttamia oireita ja haittoja on yleinen ilmiö päihderiippuvuudessa. (THL 2019.)

Päihderiippuvuus on tunne-elämän sairaus, jossa päihteet ovat keino vapautua sietämättömästä olotilasta, avuttomuuden, häpeän, ulkopuolisuuden tai merkityksettömyyden tunteesta, mutta pitkällä aikavälillä käyttö lisää näitä ahdistavia tunnetiloja. Riippuvuuden kehittyessä elämä kapeutuu vähitellen, jolloin päihteiden

hankkiminen, käyttö ja siitä aiheutuvista seuraamuksista selviäminen muodostuvat kaikkia toimintoja ohjauviksi asioiksi.

Päihteiden käyttö on ongelmallista, kun se aiheuttaa henkilölle sosiaalista, taloudellista tai terveydellistä haittaa, vaikkei kyse olisikaan varsinaisesta riippuvuudesta. Monesti haittoja ajatellaan syntyvän vasta suurkulutuksesta mutta päihteiden käytön ongelmallisuus on aina arvioitava henkilökohtaisesti. Toisella sama määrä voi aiheuttaa ongelmia ja toisella ei.

Suurkulutuksen ero päihderiippuvuuteen on se, että suurkuluttaja pystyy vähentämään käyttöönsä, vaikka se ei ehkä olisi kovin miellyttävä ajatus ja tuntuu alkuun vaikealta. Päihderiippuvuudesta taas ei voi parantua kohtuukäyttäjäksi mutta sen kanssa voi oppia elämään hyvää, raitista, elämää.

Suurkulutus aiheuttaa kuitenkin yhtä lailla mm. terveyshaittoja kuin päihderiippuvuuskin. On hyvä muistaa, että työikäisten alkoholin suurkulutuksen rajat (5–7 annosta kerralla) eivät ole kohtuukäyttörajoja vaan riskirajoja. Kohtuukäyttö tarkoittaa alkoholin kohdalla kaikenikäisille 0–2 annosta kerralla, eikä se saa olla päivittäistä. Tämä suositus vastaa ikääntyneiden alkoholinkäytön riskirajoja.

**Edellisen kerran tehtävä:** Keskustelkaa tehtävästä sarake kerrallaan. Tehtävä saattaa tuntua ryhmäläisistä haastavalta mutta on siitä huolimatta hyvä pohtia läheisen käytöstä, jotta hänen sairauttaan voisi ymmärtää paremmin. Vastauksia ei tarvitse käydä yksityiskohtaisesti läpi, vaan minkälaisia tuntemuksia ja kysymyksiä tehtävä herätti. Keskittykää pohtimaan erityisesti kohtaa lyhytaikaiset myönteiset seuraukset. Mitä tunteita ryhmäläiset ovat löytäneet läheisensä päihteiden käytön taustalta? Jos tehtävä on tuntunut vaikealta, anna esimerkkejä. Päihteiden käyttö voi esimerkiksi tarjota pakotien arjen huolista, kohottaa hetkellisesti itsetuntoa, lievittää sosiaalista jännitystä, painaa vaikeita tunteita tai muistoja taka-alalle. Millä terveemmällä tavoilla myönteisiä seurauksia voisi saavuttaa? Pohtikaa myös tilanteita, jolloin päihteidenkäyttö on onnistunut välttämään, vaikka kaikki merkit ovat olleet ilmassa. Mitä tuolloin on ollut toisin?

Kiinnitä keskustelussa huomiota seuraaviin asioihin:

- Rohkaise ryhmäläisiä ilmaisemaan omia tunteitaan ja reagoi näihin tunteisiin tarjoamalla tukea.
- Vahvista ryhmäläisiä sanallisesti kehumalla heidän kommenttejaan ja paneutumista tehtävään.
- Kiinnitä mielessäsi huomiota ryhmäläisten omaan käyttäytymiseen. Palaamme myöhemmillä kerroilla pohtimaan miten omaa käyttäytymistä muuttamalla voi vaikuttaa myös toisen käyttäytymiseen.

- Voiko läheisen päihteidenkäytöllä olla ryhmäläiselle joitain positiivisia seurauksia, joita tämä ei tiedosta? Esimerkiksi tunne vallasta tai hyödyllisyydestä hoivatessa päihtynyttä läheistä? Tämä liittyy ensi kerran aiheeseen.
- Nosta esiin, jos huomaat ryhmäläisen puheista, että päihdesairas läheinen on onnistunut toisinaan välttämään päihteidenkäytön tai ryhmäläinen on onnistunut suostuttelemaan päihdesairaahan johonkin sopimukseen.
- Laita merkille päihdesairaahan vahvisteita, joihin vedota myöhemmin.

## KOTITEHTÄVÄ:

Seuraavalla kerralla puhutaan läheisriippuvuudesta. Anna ryhmäläisille Päihdelinkin [Irti läheisriippuvuudesta -tehtäväkirja](#), joka on oma kokonaisuutensa, jota ryhmäläiset voivat hyödyntää haluamallaan tavalla Peesin rinnalla. Tehtäviä voi tehdä halutessaan rauhallisesti omaan tahtiin aina kuin siltä tuntuu. Huomauta, että **tehtäväkirja on vain ryhmäläistä itseään varten**. Seuraavan kerran keskustelua varten ryhmäläiset lukevat tehtäväkirjasta kohdat Johdanto, Mikä pitää läheisriippuvuutta yllä sekä Voimaantumisen muistilista. Katso kotitehtävä Tutustu tehtäväkirjaan.

## 2.3 Läheisriippuvuus

**Edellisen kerran tehtävä:** Pohtikaa yhdessä seuraavia kysymyksiä Irti läheisriippuvuudesta -tehtäväkirjan pohjalta.

- Mitä ajatuksia tehtäväkirja herätti?
- Tunnistanko itsessäni läheisriippuvuuden piirteitä?
- Mitä minä kaipaan elämäni juuri nyt?
- Mitä haen tai saan itselleni suhteesta päihdesairaaseen läheiseen?

### KESKUSTELU: Miten toipua läheisriippuvuudesta?

Käykää seuraavaksi läpi kuusi teemaa, jotka voivat auttaa ryhmäläisiä pysähtymään oman tilanteensa äärelle. Muistuta, että vaikka ryhmäläiset eivät tunnista itsessään läheisriippuvuutta sanana, he voivat silti hyötyä pohdinnoista. Teemat liittyvät kokemuksiin rakkaudesta, huolesta, rajojen hämärtymisestä ja omien tarpeiden unohtamisesta – asioista, jotka ovat monille läheisille tuttuja. Jokainen teema on iso ja tärkeä askel. Mitään ei tarvitse ratkaista heti. Toipuminen on usein

pitkä, vuosien mittainen matka, jossa tärkeintä on lempeys itseä kohtaan. Korosta ryhmäläisille, että jo se, että he ovat ryhmässä ja pysähtyvät näiden asioiden äärelle, on arvokas osa matkaa.

### 1. Tunnista läheisriippuvuuden vaikutukset elämässäsi

Millaisilla tavoilla läheisriippuvuus näkyy juuri sinun arjessasi? Millaisiin tekoihin tai ajatusmalleihin se sinua ohjaa? Ehkä yrität jatkuvasti sopeutua toisen mielialoihin tai unohdat omat tarpeesi. Läheisriippuvuus voi saada meidät uskomaan, että toinen muuttuu, jos vain jaksamme tarpeeksi. Se voi väittää, ettei meillä ole oikeutta omaan tilaan tai että meidän täytyy jatkuvasti tarkkailla toisen vointia. Näiden ajatusten huomaaminen on tärkeä askel. Kun opit nimeämään nämä käyttäytymismallit, voit alkaa ottaa etäisyyttä niihin. Ne eivät ole sinä – vaan jotakin, josta voit toipua.

## 2. Pysähdy pelkojesi äärelle

Mikä estää sinua ottamasta askelia kohti muutosta? Usein taustalla voi olla pelko yksin jäämisestä, suhteen päättymisestä tai siitä, että elämä muuttuu liikaa. Nämä pelot ovat inhimillisiä ja ymmärrettäviä. Niiden äärelle kannattaa pysähtyä yhdessä toisten kanssa – vertais-tuen tai ammattilaisen avulla. Kun saat tilaa sanoittaa tunteitasi ilman painetta, alat hiljalleen ymmärtää, mikä sinua todella estää ja mitä oikeasti kaipaavat.

## 3. Ymmärrä, mistä toimintamallisi ovat lähtöisin

Oletko joskus joutunut ottamaan vastuuta liian varhain? Onko sinulta jäänyt puuttumaan turvaa tai emotionaalista tukea lapsuudessa? Läheisriippuvuuden juuret ulottuvat usein varhaisiin ihmissuhteisiin. Kun ymmärrät omaa historiaasi, opit näkemään, miksi tietyt mallit ovat sinulle tuttuja. Voit pysähtyä miettimään: mitä olisin lapsena tarvinnut? Miten opin selviytymään? Nämä oivallukset eivät syytä menneisyyttä vaan auttavat sinua rakentamaan tulevaa toipumista.

## 4. Aseta omat rajasi – sinun hyvinvointisi vuoksi

Läheisriippuvainen suhde voi tuntua jatkuvalta tasapainottelulta, jossa omat tarpeet jäävät taka-alalle. Oletko joskus ajatellut, ettei sinulla ole oikeutta vaatia mitään? Että sinun täytyy vain kestää? Mutta entä jos rajojen asettaminen onkin keino suojella itseäsi? Rajat eivät

ole rangaistus toiselle, vaan rakenteita, jotka mahdollistavat toipumisen. Voit esimerkiksi sanoa, että suhde voi jatkua vain, jos toinen hakeutuu hoitoon. Rehellisyys itseä kohtaan auttaa näkemään, milloin on aika päästä irti, jos muutosta ei tapahdu.

## 5. Rakenna turvaa itsesi sisälle

Läheisriippuvuus saa meidät usein uskomaan, että turvallisuus tulee toisesta ihmisestä – vaikka juuri hän aiheuttaa turvattomuutta. Tämä ristiriita voi juontaa juurensa lapsuudesta, jolloin kaipasit jotakin, mitä et saanut. Turvaa voi kuitenkin alkaa rakentaa uudelleen – tällä kertaa itsestä käsin. Mikä tuo sinulle rauhaa? Missä tunnet olevasi hyväksyty ja levollinen? Näitä kysymyksiä tutkimalla voit vahvistaa omaa sisäistä turvaasi.

## 6. Löydä takaisin oma elämäsi ja itsesi

Kun elämä pyörii toisen ympärillä, oma identiteetti voi jäädä taka-alalle. Ehkä et enää edes tiedä, mikä sinulle itsellesi on tärkeää. Toipuminen alkaa siitä, että käännät katseesi itseesi: Mitä minä tarvitsen? Mitkä asiat tuovat minulle iloa ja merkitystä? Pienin askelin voit alkaa rakentaa sellaista elämää, joka tuntuu omalta – olitpa suhteessa tai et. Sinulla on oikeus elämään, jossa sinä itse olet pääosassa.

(Minkkinen 2020.)

### KOTITEHTÄVÄ:

Katsokaa Peesin tehtäväkirjasta kotitehtävä Voimaantumisen muistilista, jossa ryhmäläiset valitsevat Irti läheisriippuvuudesta -tulosteesta Voimaantumisen muistilista 2–3 kohtaa, joihin he keskittyvät erityisesti seuraavalla viikolla. Jos teillä on aikaa, voitte keskustella muistilistasta ja valita jokaiselle kohdat jo ryhmän aikana.

## 2.4 Kommunikaatiotaidot

**Edellisen kerran tehtävä:** kysy kuulumiskierroksen yhteydessä, miten ryhmäläiset kiinnittivät huomiota Voimaantumisen muistilistan asioihin.

Pohtikaa kommunikaatioteeman alkuun, millaisia keskusteluita ryhmäläisillä yleensä on päihdesairaana läheisensä kanssa. Minkälaisia äänensävyjä ja sanoja käytetään puolin ja toisin? Mihin keskustelut johtavat? Millaisina kommunikoijina ryhmäläiset näkevät itsensä?

Tapa, jolla puhumme ja ilmaisemme itseämme, vaikuttaa valtavasti siihen, miten meitä kuunnellaan ja ymmärretään – ja millaista vuorovaikutusta suhteessa syntyy. Kun on tekemisissä päihkeitä käyttävän läheisen kanssa, oma kommunikaatio voi joko helpottaa tai hankaloittaa tilannetta.



Tässä muutamia syitä, miksi selkeä ja myönteinen kommunikaatio on tärkeää:

- Usein pähteisiin liittyvissä ihmissuhteissa esiintyy vuorovaikutuksen ongelmia, jotka voivat estää muutosta kohti raittiutta.
- Myönteinen tapa puhua tarttuu helposti – se saa usein toisenkin muuttamaan sävyään rauhallisemmaksi.
- Myönteinen kommunikaatio auttaa myös muissa ihmissuhteissa ja sen avulla on helpompi ylläpitää laajempaa sosiaalista tukiverkostoa.
- Myönteisellä viestinnällä saa todennäköisemmin sen, mitä toivoo. Kun toinen ei koe itseään hyökäyksen kohteeksi, hän kuulee sanoman paremmin. Vanha sanonta pätee: ”Kärpäsiä saa enemmän hunajalla kuin etikalla.”
- Myönteinen palaute tai pieni kehu voi toimia toiselle tärkeänä palkintona.
- Hyvä vuorovaikutus on pohjana myös rajojen asettamiselle ja päiheteettömyyden tukemiselle.

**Keskustelkaa** tehtävästä kolme Myönteisen kommunikaation ohjeet. Tutustukaa niihin kohta kohdalta esimerkkien avulla. Keskustelkaa, millaisia ajatuksia ohjeet herättivät? Mitkä ohjeet ryhmäläiset kokevat omimmikseen? Puhukaa myös keskustelun aloituksen oikeasta ajoituksesta.

Kerro, että myönteistä kommunikaatiota on hyvä kokeilla alkuun jonkun muun kuin päihdesairaana läheisen kanssa. Näin ryhmäläiset saavat varmuutta vuorovaikutukseensa. Kommunikaatiotilanteita voi myös visualisoida mielessään. Mitä vastapuoli sanoisi? Miten minä vastaisin? Mietityttäviä tilanteita voi myös harjoitella etukäteen pyytämällä ystävää esittämään päihdesairaana läheisen roolia ja pohtia miten myönteisen kommunikaation toteuttaminen onnistui harjoituksessa.

### KOTITEHTÄVÄ:

Pyydä ryhmäläisiä valitsemaan pari myönteisen kommunikaation ohjetta, joita he käyttävät viikon aikana arkisissa tilanteissa kerran päivässä kenen tahansa läheisen tai ystävän kanssa.

## 2.5 Myönteiset asiat omassa elämässä

**Edellisen kerran tehtävä:** keskustelkaa miltä myönteisen kommunikaation harjoittaminen käytännössä tuntui. Mitä onnistumisia oli? Jäikö jokin mietityttämään?

Siirrykää päivän teemaan. Viime kerralla puhuttiin myönteisestä kommunikaatiosta suhteessa muihin ihmisiin mutta on tärkeää oppia puhumaan myös itselleen positiivisesti ja kannustavasti. Monesti saatamme sanoa itsellemme päämme sisällä ikäviä asioita, joita emme koskaan sanoisi ystävällemme. Jos toinen ihminen on puhunut meille pitkään alentuvasti ja halventavasti, olemme turtuneet vääränlaiseen puheeseen ja emme osaa enää arvostaa itseämme. Sisäinen ääni ei ehkä olekaan omamme vaan ankaran lapsuuden opettajan tai tiukan sukulaisen.



### HARJOITUS:

Lue ryhmäläisille seuraava ohjeistus: Listaa viisi asiaa (vähempää määrää ei hyväksytä), joissa olet omasta mielestäsi hyvä tai jota pidät vahvuuksinasi. Älä pyydä apua kaverilta. Hyvät ominaisuudet voivat liittyä tekemiseen, osaamiseen, ihmissuhteisiin, asenteisiin. Esimerkiksi olen hyvä kuuntelija, olen luotettava ystävä, leivon parhaat voisilmäpullat, olen auttavainen, puhun sujuvaa ranskaa, olen tehokas halonhakkaaja, olen suvaitsevainen, olen täsmällinen.

Käykää jokaisen lista läpi ääneen, myös ohjaajat osallistuvat. Keskustelkaa miltä harjoitus tuntui. Miksi suomalaisessa kulttuurissa monesti leimataan omien hyvien puoliensa arvostaminen itsekehuksi? Mihin sävyyn ryhmäläisten sisäiset äänet yleensä puhuvat?

Positiivinen puhe itselle ei kuitenkaan tarkoita sitä, että negatiiviset tunteet jätetään huomioimatta. On tärkeää tunnistaa erilaiset tunteet ja ajatukset ja sanoittaa ne. On hyvä todeta ”olen loukkaantunut” tai ”minulla on ajatus, että Kaino ei pidä minusta”. Kun tunteesta on pääsyt kiinni, voi tarkastella seuraavaksi hyödyttäväkö noihin ajatuksiin ja tunteisiin jääminen vai voisiko ne hyväksyä, käsitellä ja päästää menemään. On myös tärkeää opetella etäännyttämään itseään ajatuksistaan eli ”Kaino ei pidä minusta” on vain ajatukseni, ei varsinainen fakta.

Ilon ja hyvän olon tunteita voi joutua monesti opettelemaan uudelleen. Aivot ovat muokkautuvia ja oppivat uutta, kunhan toistoja on tarpeeksi. Monesti negatiiviset asiat korostuvat, vaikka niitä ei ole todellisuudessa sen enempää kuin positiivisiakaan. Kiinnitämme niihin vain enemmän huomiota. Tämä oli elintärkeää esi-isillemme, heidän tuli havaita ympäristössä vaativat uhat herkästi, jotta he olisivat säilyneet hengissä. Nykyajassa tämä taipumus ei enää palvele meitä samalla tavalla. Tämän voi muuttaa helpolla harjoituksella, johon palataan kotitehtävässä. On tutkittu, kun ihminen kirjaa kahden viikon ajan ylös kolme positiivista asiaa päivästään, aivot kiinnittävät vielä kahden kuukauden jälkeenkin enemmän huomiota positiivisiin asioihin kuin ennen harjoitusta.

Seuraavaksi pysähdytään hetkeksi **arvojen** äärelle. Arvot ovat asioita, joita pidämme elämässä tärkeinä. Ne vaikuttavat siihen, millaisia valintoja teemme arjessa ja minkä suunnan valitsemme elämällemme. Usein emme edes huomaa, että arvot ohjaavat meitä – mutta niillä on koko ajan vaikutusta siihen, mihin käytämme aikaamme.

Arvot voivat olla esimerkiksi:

- kokemuksia: kuten läheisyys, luonto, musiikki tai rauha
- asioita, joita arvostamme: kuten terveys, osaaminen, tavarat tai turvallisuus
- ihanteita: kuten rehellisyys, tasa-arvo tai kunnioitus
- klassisia arvoja: kuten totuus, hyvyys ja oikeudenmukaisuus

Joskus omat arvot saattavat olla keskenään ristiriidassa – esimerkiksi halu huolehtia itsestään ja halu olla aina auttamassa muita. Arvot voivat myös tulla ulkopuolelta: kasvatuksesta, yhteiskunnasta tai perheeltä. Siksi on tärkeää välillä pysähtyä ja kysyä itseltään: **elämäni omien arvojeni mukaan – vai jonkun toisen odotusten mukaan?**

Jos huomaa, ettei elämä tunnu vastaavan omia arvoja, siihen voi tehdä muutoksia. Muutos ei vaadi täydellisyyttä, eikä koskaan ole liian myöhäistä tarkistaa suuntaa. Arvot ovat aina henkilökohtaisia – niitä ei voi laittaa paremmuusjärjestykseen eikä vertailla muiden kanssa. Jokaisella on oikeus omiin arvoihinsa. (Väestöliitto 2021.)

## HARJOITUS:

Tehkää tehtävä neljä Elämänkompassi, jossa ryhmäläiset pääsevät pohtimaan arvojaan eli mitä asioita he pitävät tärkeinä elämässään. Anna ryhmäläisille hetki omaa pohdinta-aikaa ja keskustelkaa tehtävästä sen jälkeen yhdessä:

Miten pidät huolta hyvinvoinnistasi – sekä kehostasi että mielestäsi? Keitä läheisiisi – ystäviisi ja perheeseesi kuulu? Minkälaisia asioita teet heidän kanssaan. Kohteletko heitä niin kuin haluaisit? Millaisia asioita harrastat tai haluat harrastaa? Miten rentoudut? Mitä uusia taitoja tai tietoja haluaisit hankkia? Millaisessa ympäristössä viihdyt ja haluaisit viettää enemmän aikaa? Keskustelkaa myös mitkä asiat ovat kunkin elämässä tärkeimpiä. Onko jokin mieleen tulleista asioista tärkeämpi kuin toinen? Toimitko arjessa tärkeimpien arvojesi mukaisesti? Miten ne näkyvät arjen teoissa? Näkyvätkö arvot muille, osaisivatko he kertoa toimintasi perusteella mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä?

Elämänkompassi-tehtävän pohtimista voi jatkaa vielä kotona.

## KOTITEHTÄVÄ:

Ohjeista ryhmäläisille tehtävästä neljä Myönteisyysharjoitus, jossa puhutaan itselle positiiviseen sävyyn ja pidetään kiitollisuuspäiväkirjaa itseä ilahduttaneista asioista.



## 2.6 Päihteettömyyden tukeminen

**Edellisen kerran tehtävä:** Miltä positiivisuusharjoitukset tuntuivat? Mitä asioita ryhmäläiset kertoivat peilikuvalliseen, entä mitä myönteisiä asioita heidän viikkonsa mahtui?

Esittele päivän aihe: Päihteettömyyttä voi tukea positiivisella vahvistamisella eli jollain, minkä henkilö kokee miellyttävänä ja joka siksi motivoi häntä toistamaan samanlaista käyttäytymistä uudelleen. Esimerkiksi raha toimii vahvisteena siksi, että se saa ihmiset käymään töissä.

Myös päihde on positiivinen, joskin epäterve, vahviste, koska se tuottaa palkitsevia tunteita lyhyellä aikavälillä. Alkoholilla antaa rennon ja huolettoman olon ja saa luotamaan sosiaalisiin kykyihinsä. Myös läheisten huolenpito, kun itse on vahvassa humalassa, voi tuntua palkinnolta.

Ajatuksena on, että läheinen voi tukea raitista käyttäytymistä. Positiivinen vahvistaminen lisää sitä edeltänyttä käyttäytymistä ja siksi sen pitäisi lisätä päihteettömän käyttäytymisen esiintymiskertoja, jos sitä sovelletaan oikein. Esimerkiksi jos päihdesairas läheinen valitsee tietynä päivänä päihteidenkäytön sijasta jonkin terveen käyttäytymisen, vaikka harrastuksensa parissa puuhailun, parempi valinta huomioidaan myönteisesti heti käyttäytymisen jälkeen. Päihteettömyyden tukemista kannattaa tehdä pitkäjänteisesti, kärsivällisesti ja johdonmukaisesti. Tulokset eivät näy heti.

### HARJOITUS:

Käykää seuraavaksi yhdessä läpi tehtävä viisi Päihteettömyyden tukemisen. Lukekaa ohjeet ja esimerkit yhdessä ja keskustelkaa, millaista päihteidenkäytön kanssa kilpailevaa tekemistä ryhmäläisten läheisillä on. Täyttäkää tehtävä omista keinoista ja käykää yhdessä läpi mitä keinoja ryhmäläiset ovat löytäneet.

Päihteettömyyden tukeminen ei saa olla summittaista vaan huolellisesti suunniteltua ja järjestelmällistä, silloin kun päihdesairas ei käytä päihteitä, se huomioidaan aina positiivisesti. Päihteettömyydestä tulisi tällöin olla varma. Keskustelkaa siitä kuinka hyvin ryhmäläiset tunnistavat läheisensä päihtymyksen. Usein alkoholin käyttö tunnustetaan heti mutta jos läheinen käyttää päihteitä tai huumeita, tunnistaminen voi olla vaikeampaa ja niiden käytön merkkejä voidaan tarvittaessa käydä läpi. (Smith & Meyers 2004, 242–243).

**Pohtikaa** mitkä ovat läheisen ilmeisempiä päihteiden käytön merkkejä? Mitä muutoksia hänen puheessaan, mielialassaan ja käyttäytymisessään ilmenee? Jos ryhmäläinen ei ole varma, kehoita häntä tarkkailemaan merkkejä, kun hän seuraavan kerran todella näkee toisen käyttävän päihteitä.

Mitä jos päihdesairas läheinen ei olekaan selvin päin kuten on sovittu? Hän on esimerkiksi tulossa syömään ja hänen lempiruokansa on jo valmis mutta hän tulee paikalle päihtyneenä? Tällaisissa tapauksissa ei kannata aiheuttaa riitaa vaan keskustella tilanteesta läheisen kanssa positiivisen kommunikaation hengessä, sitten kun tämä on selvin päin. ”Minusta tuntui pahalta, kun tulit tiistaina syömään humalassa. Vietän mieluummin kanssasi aikaa, kun olet selvin päin.”

**VAIHTOEHTOINEN KESKUSTELU:** Jos Peesissä on mukana ryhmäläisiä, jotka eivät näe läheistään tarpeeksi usein, jotta he voisivat toteuttaa päihteettömyyden tukemista, voitte keskustella yleisemmällä tasolla millaisia heidän tapaamisensa yleensä ovat. Onko läheinen kohtaamisissa tai puhelinkeskusteluissa useimmiten selvin päin vai päihtynyt? Jos läheinen on tapaamisissa ja puheluissa selvin päin, voi säännöllinen yhteydenpito olla hyvä tuki päihteettömyydelle.

Jos taas läheinen tulee tapaamisiin tai soittaa päihtyneenä, voidaan lyhyesti sivuta rajoja, joista puhutaan ensi kerralla tarkemmin. Ryhmäläinen voi esimerkiksi todeta päihtyneelle soittajalle kohteliaasti ”juttelen mielelläni kanssasi, kun olet selvin päin mutta lopetan nyt tämän puhelun”.

Minkälaista kommunikointi yleensä on? Päätyvätkö tapaamiset tai puhelinsoitot, niin että kummatkin ovat enemmän hyvällä vai pahalla mielellä? Onko heillä läheisen kanssa mitään yhteisiä mielenkiinnon kohteita tai harrastuksia? Mitä mukavia asioita he voisivat tehdä yhdessä?

## KOTITEHTÄVÄ:

Ryhmäläisten tehtävänä on kokeilla päihteettömyyden tukemista seuraavalla viikolla, jos siihen tulee sopiva tilaisuus tai vaihtoehtoisesti, jos ryhmäläinen ei näe läheistään tarpeeksi usein, hän voi soittaa läheiselleen ja ehdottaa jotakin mukavaa yhteistä tekemistä tai vain jutustella hänen kanssaan myönteisessä hengessä.

## 2.7 Rajojen asettaminen

**Edellisen kerran tehtävä:** keskustelkaa, tuliko viikolla eteen tilannetta, jossa päihteettömän käyttäytymisen tukemista olisi voinut käyttää. Rohkaise ryhmäläisiä pitämään tehtävä mielessä, vaikka tällä kertaa sopivaa tilaisuutta ei olisi ilmaantunutkaan. Jutelkaa myös vaihtoehtoisesta tehtävästä, tekikö osa ryhmäläisistä jotain mukavaa läheisensä kanssa tai rupattelivatko he puhelimesta. Minkälainen olo tehtävästä jäi?

Siirtykää päivän teemaan. Viime kerralla käsitelty päihteettömän käyttäytymisen tukeminen on ratkaiseva askel päihdeongelmaan puuttuttaessa mutta yleensä se ei vielä saa aikaan olennaista muutosta. Usein on tarpeen myös kytkeä päihteidenkäyttöön sen kielteiset seuraukset eli asettaa rajoja. Tähän on kaksi menetelmää:

1. vetäytyminen tilanteesta
2. päihteiden käytön luonnollisten seurausten salliminen

Lyhyesti sanottuna ajatuksena on, ettei ryhmäläinen toimi päihdesairaana läheisen myönteiseksi ja siten päihteiden käyttöä vahvistavaksi kokemalla tavalla. Päihdesairaana auttaminen niin, että hoitaa tämän asioita, korjaa tämän jälkiä, varjelee päihteiden käytön seurauksilta tai antaa rahaa on hyvin inhimillistä mutta kuitenkin vain näennäistä auttamista, joka itse asiassa mahdollistaa päihteiden käyttöä, koska päihdesairas välttää näin sen negatiivisilta seurauksilta. Tämä on hyvin yleinen, tiedostamaton, mutta ei ylipääsemätön toimintamalli. On **keskeistä saada ryhmäläiset ymmärtämään omien reaktioidensa mahdollinen osuus läheisen päihteidenkäytön jatkumisessa. Tarkoitus ei ole kuitenkaan aiheuttaa syyllisyyttä tai häpeää vaan, vaan auttaa heitä huomaamaan tämä yhteys, jotta he voivat jatkossa muuttaa käyttäytymistään.**

Rajojen asettaminen merkitsee sitä, että päihteidenkäyttäjä ei koe palkitsevaksi läheisen käyttäytymistä silloin, kuin hän käyttää päihteitä.

*Jos vaimo on päättänyt tukea miehensä päihteetöntä käytöstä katsomalla raittina iltoina yhdessä hänen lempisarjaansa, niin mieluisat tv-illat jätetään väliin, jos mies on juonut.*

Kukaan ei tietenkään tarkoituksella palkitse päihteiden käyttöä mutta sen tahaton vahvistaminen on hyvin yleinen ilmiö. Pohtikaa ryhmäläisten omaa toimintaa etenkin heidän läheistensä päihteiden käytön jälkeen. Voiko päihdesairas läheinen kokea ryhmäläisen toiminnan myönteisenä, vaikka sitä ei ole sellaiseksi tarkoitettu?

Suojelevia, hyvää tarkoittavia mutta haitallisia, eleitä voivat olla esimerkiksi:

- tekosyiden keksiminen läheisen puolesta, joka ei tullut sovittuun tapaamiseen
- alkoholin ostaminen kotiin, jotta läheisen ei tarvitse lähteä muualle juomaan
- anteeksipyytely läheisen puolesta
- läheisen hakeminen jostain, koska hän ei päihtymyksen vuoksi ole päässyt kotiin
- hänen päihtyneenä likaamiensa vaatteiden peseminen
- ongelman salailu muilta
- krapulaevään tarjoilu läheisen olon helpottamiseksi
- omasta rahan käytöstä tinkiminen, koska läheisen päihteidenkäyttö vie paljon rahaa tai suoranainen rahan antaminen, laskujen maksaminen tai tavaroiden ostaminen, koska rahat ovat menneet päihteisiin.

**Keskustelkaa** mitä hyvää tarkoittavia mutta haitallisia eleitä ryhmäläisillä voisi olla. Lukekaa sen jälkeen yhdessä tehtävä kuusi Rajojen asettaminen. Pohtikaa miten myönteisellä kommunikaatiolla voi selittää muuttanutta käyttäytymistään. Miten tilanteista, joissa toinen on päihtynyt, voi vetäytyä turvallisesti?

Mitä kielteisiä seurauksia voisi lakata torjumasta ja mitä siitä voisi seurata? Mitä päihdesairas läheinen tekisi? Miten muutos vaikuttaisi itseen ja muihin läheisiin ihmisiin?

Nosta myös esiin kysymys siitä, onko mahdollista, että päihdesairas läheinen reagoi väkivaltaisesti. Ryhmäläisten turvallisuus on aina ensisijaista, eikä suunnitelmaa, jossa on väkivallan riski, tule toteuttaa.

**Keskustelkaa myös** häpeän vaikutuksesta rajojen asettamiseen. Moni läheinen saattaa tunnistaa tilanteita, joissa hän on toiminut vastoin omaa tahtoaan tai hyvinvointiaan, koska on hävennyt sitä, mitä muut ajattelevat tai miten tilanne ulospäin näyttää.

*”En kehdannut jättää päihtynyttä läheistä rappuun huutamaan, joten päästin hänet sisään, vaikka olin päättänyt olla tekemättä niin.”*

Tämän tyyppiset tilanteet ovat hyvin tavallisia ja taustalla vaikuttaa usein häpeä, pelko siitä, miltä tilanne näyttää ulospäin tai mitä muut ajattelevat. Korosta ryhmäläisille, että häpeä ei ole oikea syy luopua itselle tärkeistä rajoista, rajojen asettaminen ei ole väärin, vaikka muut sitä ihmettelisivät ja, että häpeän tunne on inhimillinen, mutta siihen ei pidä jäädä kiinni – siitä voi ja saa päästää irti.

Häpeä on tunne, joka sitoo ja kaventaa elämää. Se saa läheisen ottamaan vastuuta asioista, jotka eivät kuulu hänelle, ja laittamaan omat tarpeensa ja hyvinvointinsa syrjään. Jos rajojen asettaminen estyy häpeän vuoksi, se ylläpitää haitallista dynamiikkaa, jossa päihdesairaus sanelee kaikkien elämän.

**Pohtikaa yhdessä:** Missä tilanteissa ryhmäläiset ovat toimineet häpeän ohjaamina? Minkä rajan he olisivat halunneet vetää, mutta eivät uskaltaneet? Mitä voisivat sanoa tai tehdä ensi kerralla toisin?



## **KOTITEHTÄVÄ:**

Ryhmäläisten tehtävänä on kokeilla rajojen kertomista, vetäytymistä tai kielteisten seurausten sallimista käytännössä, jos he näkevät läheistään tarpeeksi usein. Tärkeää on suunnitella tilanne tarkasti etukäteen, tätä varten tehtäväkirjassa on pohdintakysymyksiä, joiden tarkoituksena on pohtia vielä tarkemmin jotain tiettyjä tilanteita.

Jos läheistä ei näe tarpeeksi usein, omia rajojaan voi miettiä yleisemmälläkin tasolla.

## 2.8 Oman elämänlaadun kohentaminen

**Edellisen kerran tehtävä:** Tuliko viikon aikana eteen tilanteita, jossa rajojen asettamista pystyi kokeilemaan? Minkälaisia omia rajoja ryhmäläiset ovat löytäneet? Miten ryhmäläiset aikovat kiinnittää jatkossa huomiota rajoihinsa?

Oman elämänlaadun kohentaminen on Peesin tärkein aihe ja siitä on puhuttu aiemmin Läheisriippuvuus sekä Myönteiset asiat omassa elämässä -tapaamisilla.

### HARJOITUS:

Seuraavaksi mietitään itsensä huomioimista. Tehtävässä seitsemän listataan mukavia asioita, joilla ryhmäläiset voivat palkita itseään.

Ensimmäisen tason palkinnot ovat ilmaisia ja heti toteutettavia: esimerkiksi itselle sanonut positiiviset asiat ”sinä osaat tämän” tai lempimusiikin kuuntelu tiskatessa. Toisen tason palkintoihin kuluu hieman aikaa tai rahaa: esimerkiksi käynti lähikahviossa tai ystävälle soitaminen. Kolmannen tason palkkioiden toteuttamiseen kuluu enemmän rahaa ja aikaa ja ne voivat olla mitä tahansa ravintolaillallisesta etelänmatkaan. (Meyers & Wolfe 2007, 131–132.)

Pyydä ryhmäläisiä listaamaan mahdollisimman monta asiaa jokaiselle palkkiotasolle. Käykää kierros, jossa kaikki kertovat yhden palkinnon jokaiselta tasolta.

Korosta, että vaikka harjoituksessa käytetään palkintosanaa, mitään suorituksia ei haeta ennen palkitsemista vaan palkinnot tulevat vain siitä, että ryhmäläinen on oma ihana itsensä ja päätöksestä kohentaa omaa elämänlaatuaan. Tietysti varsinkin kolmannen tason palkintoja voi käyttää itsensä motivointiin, jos jokin asia on jäänyt tekemättä pitemmäksi aikaa. Milloin kolmannen tason palkinto olisi paikallaan? Kun olet tehnyt suursiivouksen? Ottanut vihdoinkin yhteyttä vanhaan ystävään?

On tärkeää, että ryhmäläisillä on oma ystäväpiiri, sosiaalinen tukiverkosto ja harrastukset, jotka eivät ole riippuvaisia päihdesairaasta läheisestä. Tarkoitus ei ole täyttää päiviä täyteen vaan keksiä jokin säännöllinen sosiaalinen harrastus, josta ryhmäläinen saa iloa: esimerkiksi tapaamiset ystävän kanssa, kävelylenkki naapurin seurassa, vapaaehtoistoiminta, palvelukeskuksen, järjestön tai seurakunnan ryhmä.

**Mielikuvaharjoitus:** Anna ryhmäläisille valmiiksi kynä ja paperia ja lue heille seuraava harjoitus.

Ota rento asento, sulje silmäsi ja kuvittele tavallinen päivä elämässäsi, mutta sellaisena kuin haluaisit sen olevan. Ei unelmaelämää lomaparatiisissa, vaan sellaista arkea, jossa voit hyvin ja tunnet olosi omaksi itsekseksi. Mieti: *Missä heräät? Mitä näet, kuulet, tunnet? Millainen filis sinulla on? Miten päiväsi etenee? Keitä ihmisiä on mukana? Mitä teet, mistä nautit?*

Avaa silmäsi ja kirjoita muistiin tuosta mielikuvasta: *Mikä siellä oli sinulle tärkeää? Mitä haluaisit ehkä tuoda siitä jo nyt omaan arkeesi?*

Keskustelkaa yhdessä: *Mikä teki tuosta mielikuvasta hyvän? Onko jokin asia siitä toteutettavissa jo pienessä mittakaavassa? Mikä on ensimmäinen askel kohti tuota päivää?*

Voitte myös lisäksi pohtia seuraavaa kotitehtävän alustukseksi. Pyydä ryhmäläisiä miettimään kahta viimeistä viikkoa. Mitkä hetket ovat saaneet heidät tuntemaan olonsa hyväksi? Ryhmäläiset voivat myös muistella positiivisuuspäiväkirjaansa. Pyydä heitä keksimään 3–5 hetkeä. Keskustelkaa ja valitkaa sen jälkeen niistä jokaiselle yksi asia, jonka hän tietoisesti lisää tulevaan viikkoonsa.

Seuraavalla kerralla on kokemusasiantuntijan vierailu. Hänelle voi kerätä kysymyksiä jo etukäteen.

### KOTITEHTÄVÄ:

Lukekaa tehtäväkirjasta ohjeistus kotitehtävään Yksi pieni asia.

Harjoitus auttaa tunnistamaan omia voimavaroja vahvistavia asioita ja ottaa vastuuta omasta hyvinvoinnista – vaikka pienin askelin. Se muistuttaa, että elämänlaadun kohentaminen ei aina vaadi suuria muutoksia, vaan voi alkaa yhdestä lempeästä teosta itseä kohtaan.

## 2.9 Kokemusasiantuntijan vierailu

---

Tälle ryhmäkerralle kutsutaan kokemusasiantuntija. Hän voi olla joko läheiskokemusasiantuntija, joka kertoo oman tarinansa elämästä päihdesairaana rinnalla tai hän voi olla toipunut päihderiippuvainen. Usein läheiset kokevat hyvin antoisaksi, kun voivat kysyä suoria kysymyksiä toipuneelta päihderiippuvaiselta. Kokemusasiantuntijan tarina ei neuvo, vaan tuo yhden näkökulman, joka voi rohkaista, vahvistaa ymmärrystä ja lisätä toivoa. Ohjeet kokemusasiantuntijan kutsumiseksi löytyvät intran sivulta [lkäerityinen päihde- ja mielenterveys-](#)työ.

Toipuneen päihderiippuvaisen kertomus voi antaa läheiselle uusia näkökulmia:

Miltä tuntui, kun läheinen yritti auttaa tai puuttui käyttöön?

Mitkä asiat herättelivät pohtimaan omaa tilannetta?

Oliko jokin läheisen teko merkityksellinen toipumisen kannalta?

Miltä tuntui raitistuminen ja sen alkutaival?

Läheiskokemusasiantuntijan tarina taas voi tuoda tunnistettavuutta ja vertaistukea:

Millaisiin keinoihin hän turvautui selvitäkseen arjesta?

Milloin ja miten hän alkoi asettaa rajoja?

Miten oma hyvinvointi alkoi palautua?



## 2.10 Avun hakemisen ehdottaminen

---

**Edellisen kerran tehtävä:** Minkä yhden pienen teon ryhmäläiset tekivät itselleen? Onko samaa asiaa tullut tehtyä uudelleen?

Tällä kertaa keskustellaan avun tarjoamisesta mutta tutustukaa alkuun DeLeonin toipumisen vaiheisiin. Voit kuvata vaiheita esimerkiksi näin:

Toipuminen ei tapahdu yhdessä yössä. DeLeonin malli jakaa toipumisen kymmeneen vaiheeseen, jotka etenevät kriisivaiheesta aina elämänhallintaan ja identiteetin muutokseen asti. Malli auttaa ymmärtämään, että toipuminen on pitkäaikainen prosessi, johon kuuluu takapakkeja, oivalluksia ja muutoksia itsetuntemuksessa, ihmissuhteissa ja arjessa.

Käykää kohdat yksitellen läpi ja keskustelkaa, missä vaiheessa ryhmäläisten läheiset ovat. Voisiko mallia soveltaa myös omaan päihdesairaana vierellä kulkijan toipumisen polkuun? Missä siinä tapauksessa ryhmäläiset itse olisivat?

Käykää seuraavaksi tehtäväkirjasta kohta kohdalta läpi Milloin voit ehdottaa hoitoon hakeutumista. Voitte käydä kohdan yksi yhteydessä läpi myös tehtäväkirjan seuraavalla sivulla olevia otollisia hetkiä.

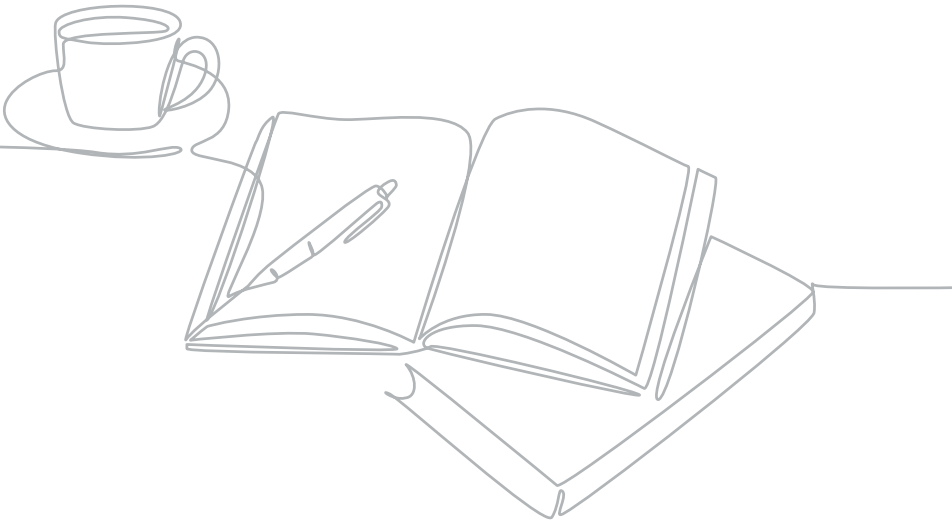
Tuokaa esiin myös konkreettisia vinkkejä mistä apua voi saada ja tulostakaa asiakkaille yhteystiedot palveluista. Kertokaa, että päihdepoliklinikalle saa yhteyden soittamalla ajanvarausnumeroon, menemällä vastaanottoon ilman ajanvarausta tai osallistumalla inforyhmä Starttiin. Päihdepalvelujen Jelppi tulee myös käymään kotona. Helppo ensi askel on mennä juttelemaan kokemusasiantuntijan kanssa päihdepoliklinikalle tai palvelukeskukseen.

**Keskustelkaa** myös siitä, jos läheinen kieltäytyy hoitoon lähdestä. Pohtikaa kuinka usein tai monta kertaa hoitoa voi ehdottaa? Milloin on tehtävä päätös, että hoitoa ei kannata enää ehdottaa? Miten hoidosta kieltäytyminen vaikuttaisi ryhmäläisen elämään? Miten opittuja taitoja kuten myönteistä kommunikaatiota voisi hyödyntää muuten elämässä?

Pohtikaa myös tilannetta, jossa päihteitä käyttävä läheinen on jo hyvin iäkäs, eikä hänellä ole enää kykyä tai halua käsitellä päihdeongelmaansa. Voiko ihmisen silloin hyväksyä sellaisena kuin hän on ja pyrkiä turvaamaan hänen elämästään niin hyvän kuin se siinä tilanteessa vain on mahdollista? Mitä voimavaroja päihdesairaalla läheisellä voisi olla, joita voisi tukea? Jos läheinen tarvitsee hoivaa ja apua, niin missä menee auttamisen ja mahdollistamisen raja? Miten suhtautua päihteiden käytön kielteisten seurausten sallimiseen, jos toinen on jo hyvin huonokuntoinen?

Entä jos päihdesairas läheinen on nuorempi? Miten voi hyväksyä sen, että on tehnyt kaikkensa auttaakseen mutta muutosta ei ole tullut?

Läheiset toivovat monesti, että päihdesairauteen olisi pakkohoitoa. Voitte keskustella myös siitä toimisiko tahdonvastainen hoito, johon päihdesairas pakotettaisiin? Vallalla on ajatus, että hoitoon tulee olla oma motivaatio muuten se ei toimi. Mitä mieltä ryhmäläiset ovat?



## **KOTITEHTÄVÄ:**

Tapaamisen loppuksi annetaan ryhmäläisille kotitehtäväksi tehtävä yhdeksän Elämänkaari. Kerro, että seuraavalla kerralla ei ole mahdollista käydä läpi kaikkien elämäntarinoita, joten oma ennakkotyö ja henkilökohtainen pohdinta ovat erityisen tärkeitä. Painota, että ryhmässä ei tarvitse jakaa mitään sellaista, mitä ei halua kertoa – mutta omissa pohdinnoissa kannattaa olla mahdollisimman rehellinen ja rohkea. Elämänkaaresta ei kannata ohittaa kipeitä tai vaikeita asioita.

Korosta myös, että elämänkaaren käsittely on aidosti vaikuttavampaa, kun tarinan kertoo ääneen tai kirjoittaa ylös – ei vain pyörittele asioita omassa päässä. Ajatukset jäsentyvät eri tavalla puheessa ja kirjoittamisessa. Jos kirjoittaminen ei tunnu omalta tai läheltä ei löydy ketään, jolle tarinan voisi kertoa, myös luovia ratkaisuja saa käyttää – esimerkiksi eräs entinen ryhmäläinen äänitti oman tarinansa kännykän nauhuriin.

Elämänkaaritehtävän yhteydessä on myös valinnainen Sisäinen lapsi -tehtävä. Se on hyvä tehdä omassa rauhassa, mutta ei ole pakollinen. Voit halutessasi jo tässä vaiheessa kertoa, miksi Peesissä on mukana elämänkaariteema – löydät perustelut seuraavasta luvusta.



## 2.11 Elämänkaari

### Miksi Peesissä on elämänkaarikerta?

*”Muistellessa luomme identiteettiämme. Muistelu antaa mahdollisuuden tarkastella ja ymmärtää elettyä elämäämme ja itseämme. Muistelu voi lisätä tunnetta kokonaisuudesta. Se jäsentää omaa kokemusta ja vahvistaa minuuden tunnetta. Muistelun kautta voi tuntea itsearvostusta, ainutlaatuisuutta ja hyväksyntää niin itseään kuin elämäänsä kohtaan.*

*Myönteinen muistelu antaa voimaa: se on eräänlainen voimavarapankki. Vaikkei vaikeita muistoja voisi ohittaa, niiden kohdalla voi miettiä, miten niistä on selvinnyt. Menneisyys ei ole muuttumaton. Kun elämäkokemusta vuosien myötä karttuu, asioita voi muistella eri näkökulmista.” (Mieli 2021.)*

Miltä elämäntarinan kertominen tai kirjoittaminen tuntuu? Tekikö joku Sisäinen lapsi -tehtävän ja haluaa sanoa siitä jotain? Käykää läpi lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja eläkeikä, niin että kaikki ryhmäläiset saavat kertoa itselleen keskeisen asian, tapahtuman tai oivalluksen kustakin ikäjaksosta. Kukin ryhmäläinen päättää itse minkä verran haluaa kertoa.

Jos esiin nousee vaikeita muistoja, ohjaajan on tärkeää olla läsnä kiirehtimättä, kuunnella, osoittaa empatiaa ja validoida ryhmäläisen tunteita eli vahvistaa ne oikeiksi.

Esimerkiksi ryhmäläinen kertoo ikävästä asiasta, jonka hänen äitinsä on joskus sanonut ja joka vieläkin vaivaa hänen mieltään. Voit validoida ryhmäläistä sanomalla ”Olipa asiaton kommentti äidiltä. Tunsit itsesi varmasti loukkaantuneeksi.”

Seuraava kerta on viimeinen, silloin on avointa keskustelua ilman ennakkoihetta. Miettikää, haluatteko juhlistaa yhteistä matkianne päättäjäiskahveilla tai nyyttäreillä ja pidättekö keskustelukerran vai sisällytättekö mukaan myös jotain toimintaa.

## 2.12 Ryhmän päätös

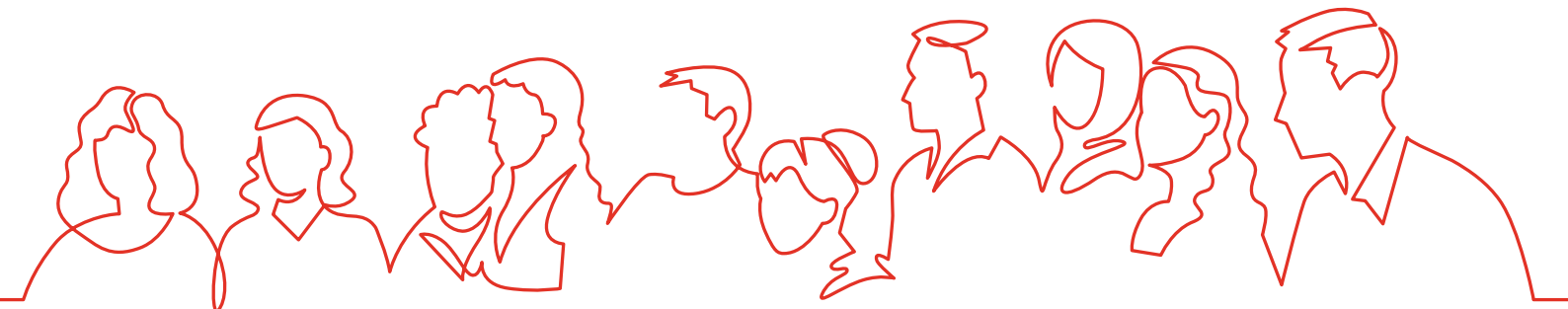
Vapaata keskustelua. Miltä ryhmä ja tehtävät ovat tuntuneet? Millaista muutosta arkeen on tullut? Mistä uusista tavoista ryhmäläiset aikovat pitää kiinni? Miten se onnistuu?

Peesin loputtua ryhmäläisiä kannattaa muistuttaa vielä palvelukeskusten ja järjestöjen toiminnasta ja auttaa heitä löytämään mielekästä tekemistä arkeensa, mikäli he sitä kaipaavat. Ohjaajan kanssa voi tarvittaessa sopia tätä varten henkilökohtaisen tapaamisen, jossa tarjontaa ja vaihtoehtoja voidaan käydä tarkemmin läpi.

Sopikaa ryhmäkerran lopuksi vielä, **Miten menee? -tapaaminen** parin kuukauden päähän ja pyytäkää ryhmäläisiä täyttämään **palautelomake (LIITE 1)**.

Ne ryhmäläisistä, jotka täyttivät **myöhäsiän masennus-seulan eli GDS-15-kyselyn** voivat tehdä sen uudestaan. Näyttäkää ryhmäläisille QR-koodi, jolla testiin pääsee omalla kännykällä tai jakakaa paperilomakkeet. Muistakaa ottaa mukaan testin täyttäneiden alkuperäiset pisteet. Kertokaa, että jos pisteet eivät ole laskeneet tai ne ovat peräti nousseet, ryhmänohjaajan kanssa voi vielä keskustella lisätuen tarpeesta.

Ohjaajat voivat myös miettiä etukäteen sosisiko viimeiselle kerralle jokin toiminnallinen harjoitus tai rentoutus. Myös filiskortteja voi jälleen hyödyntää.



# 3 Peesin jälkeen

Kaksi ja puoli kuukautta on lyhyt aika. Varmistakaa, että kaikki ryhmäläiset ovat löytäneet Peesin jälkeen elämänsä jotain omaa: uuden harrastuksen tai yhteisön, johon kuulua. Kannustakaa myös kertaamaan Peesin tehtäviä, jotta opitut asiat eivät unohdu. Mikäli ohjaajille nousee huoli jostakusta ryhmäläisestä, olisi hyvä sopia hänen kanssaan vielä tapaaminen jonkin ajan päähän ja miettiä yhdessä mitä voitaisiin vielä tehdä.

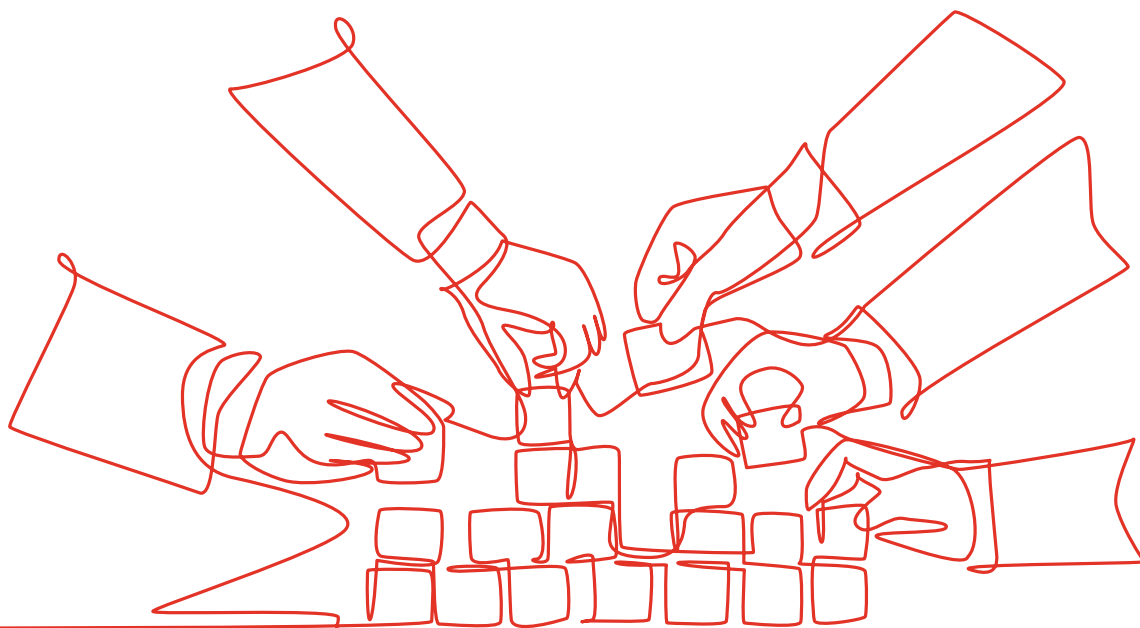
Käykää **Miten menee? -tapaamisella** normaalit alku- ja loppukierrokset sekä vapaata keskustelua siitä, miten kaksi kuukautta Peesin jälkeen ovat sujuneet. Onko tilanne kotona muuttunut? Jos tavat ovat palanneet vanhaan totuttuun uomaan, miten ne saisi taas uudelle uralle? Ovatko ryhmäläiset kiinnittäneet huomiota omaan hyvinvointiinsa ja omaan aikaansa? Millaisella mielellä ryhmäläiset suuntaavat tulevaan?

Jatkovertaistuelle olisi hyvä pyrkiä tarjoamaan tilat esimerkiksi palvelukeskuksesta, mikäli ryhmäläiset haluavat jatkaa kokoontumisia. Tällöin tapauksia voi olla harvemmin kuin ohjatussa Peesissä, esimerkiksi kerran kuussa, ryhmäläiset tietysti itse määrittelevät tämän. Ryhmäläiset päättävät myös itse jatkoryhmänsä sisällön, siinä voi olla esimerkiksi enemmän yhdessä tekemistä ja vähemmän puhetta.

Olisi hyvä, että kyseistä vertaistukiryhmää saataisiin ohjaamaan koulutettu kokemusasiantuntija tai vertaisohjaaja. Toki ryhmäläiset voivat kokoontua myös keskenään mutta ryhmä tarvitsee kuitenkin vastuuhenkilön, joka varmistaa ryhmätilanteessa, että kaikki saavat osallistua tasapuolisesti keskusteluun ja vastaa tiedotuksesta, jos esimerkiksi joku ryhmäkerta joudutaan perumaan. Käytäntö on osoittanut, että joskus jonkun ryhmäläisen nouseminen ohjaajan asemaan voi olla haastavaa ryhmän dynamiikan kannalta.

Tarkoitus ei ole, että jokaisen kevään tai syksyn Peesi perustaa oman jatkoryhmänsä, vaan kaupungissa voi olla alkuun esimerkiksi yksi Peesin jatkoryhmä, joka täydentyy kausittain uusista halukkaista peesiläisistä. Mikäli ryhmä paisuu liian suureksi, perustetaan sitä mukaan lisää jatkoryhmiä.

Muistuttakaa ryhmäläisiä, että he ovat matalalla kynnyksellä yhteydessä päihdepalveluihin tai palvelukeskuksen sosiaaliohjaajiin, jos tarvitsevat keskustelua. Päihdepoliiklinikat on tarkoitettu myös läheisille ja palvelukeskuksista voi hakea yleistä keskusteluapua.



## Lähteet

---

Ajalin, Maarit (2019). Yhteisen työn käsikirja. Yhteinen asiakas monialaisen tiimityömallin sydämenä. Saatavilla: [https://www.hel.fi/static/sote/julkaisut/HKI\\_Soste\\_Uramallikasikirja\\_2019\\_NETTI.pdf](https://www.hel.fi/static/sote/julkaisut/HKI_Soste_Uramallikasikirja_2019_NETTI.pdf)

Eklund-Mikkola, Eira. Rakkauden logiikka. Vahvista parisuhteen tunneyhteyttä. 2025. Otava.

Meyers, R.J. & Wolfe B.L, Rakkaasta raitis – vaihtoehtoja nalkuttamiselle, anelulle ja uhkailulle. 2007. Myllyhoitoyhdistys ry.

Minkkinen, Eevi (2020). Läheisriippuvainen on koukussa toiseen.

Saatavilla: <https://a-klinikkasaatio.fi/ajankohtaista/laheisriippuvainen-koukussa-toiseen>

Mäki, Netta (2022). Päihdeet. Teoksessa Ahlgren-Leinvuo H, Erjansola J, Joensuu M, Mäki N, Mänty M ja Sihvonen A-P. Pääkaupunkiseudun asukkaiden hyvinvointi ja terveys. Pääkaupunkiseudun hyvinvointikyselyn 2021 tuloksia. Helsinki: Helsingin kaupunginkanslian Tutkimuksia 2022:1.

Noukka, Sisko (2021.) Selvästi hyvä ikä -opas.

Saatavilla: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/alkoholi/selvasti-hyva-ika>

Päihdelinkki 2021a. Riskikartoitus.

Saatavilla: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/alkoholi/selvasti-hyva-ika/riskikartoitus>

Päihdelinkki 2021b. Läheisen huoneentaulu.

Saatavilla: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/laheiset/laheisen-huoneentaulu>

Päihdelinkki 2025. Ikääntyneet ja päihdeidenkäyttö. Saatavilla: <https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/paihteiden-kayton-erityisryhmia/ikaantyneet-ja-paihteidenkaytto/>

Runsten, Silja (2021). Alkoholien käyttöön liittyvä muistisairaus. [Luentotallenne].

Smith, J.E. & Meyers, R.J, Kuinka motivoida päihdeongelmainen hoitoon läheisten avulla. 2004. Myllyhoitoyhdistys ry.

Väestöliitto 2021. Arvot, tarpeet ja tavoitteet.

Saatavilla: <https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/et/arvot-tarpeet-ja-tavoitteet/>

Mieli 2021. Suomen mielenterveys ry. Muistelu mielen voimavarana ja identiteettinä.

Saatavilla: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/muistelu-mielen-voimavarana-ja-identiteetti-ty%C3%B6n%C3%A4>

Minduu. Kognitiivinen käyttäytymisterapia.

Saatavilla: <https://minduu.fi/fi/psykoterapian-abc/psykoterapiasuuntaukset/kognitiivinen-kayttaytymisterapia/>

THL 2019. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. Päihderiippuvuus.

Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/paihderiippuvuus>

## Liite 1 – PALAUTELOMAKE

---

**Ympyröi alta mielipidettäsi kuvaava kohta (1–5).**

Ryhmässä oli helppo jakaa halutessaan omia ajatuksiaan:

**1      2      3      4      5**

---

Olen ryhmän myötä tyytyväisempi elämään:

**1      2      3      4      5**

---

Ryhmä herätti uusia ajatuksia:

**1      2      3      4      5**

---

Teemat olivat kiinnostavia:

**1      2      3      4      5**

---

Ohjaajat olivat helposti lähestyttäviä:

**1      2      3      4      5**

---

Ryhmän tavoitteet olivat selkeät:

**1      2      3      4      5**

---

Ryhmässä oli hyvä ilmapiiri:

**1      2      3      4      5**

---

Osallistujamäärä oli sopiva:

**1      2      3      4      5**

---

- 1 = täysin eri mieltä**  
**2 = osittain eri mieltä**  
**3 = ei samaa eikä eri mieltä**  
**4 = osittain samaa mieltä**  
**5 = täysin samaa mieltä**

Mikä ryhmässä oli hyvää?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mitä kaipaisit lisää, mitä kehittäisit?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Miten elämäsi on muuttunut ryhmän myötä?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Rasti sopivin vaihtoehto:

- Tämä ryhmä oli riittävä minulle, en kaipaa jatkoa.
- Haluaisin jatkaa vertaistukiryhmään osallistumista.

***Kiitos sinulle, että olit mukana!***

***”Olen rohkeampi tekemään omia valintojani  
ja ajattelemaan itseäni yksilönä,  
jolla on oma elämä.”***

Peesiläisen vastaus kysymykseen miten elämä on muuttunut ryhmän myötä.



**Helsinki**



**Euroopan unionin  
rahoittama**  
NextGenerationEU

Kannen valokuva: Pixabay • Kuvituskuvat: Shutterstock • Taitto: Innocorp Oy • Päivitys KMG Turku 2025

Tämä ohjaajan käsikirja ja siihen liittyvä tehtäväkirja on päivitetty Kestävän kasvun hankkeessa, johon rahoitus saadaan Euroopan unionin kertaluonteisesta elpymisvälineestä (Next Generation EU).