

Tehtäväkirja



PEESI

Maarit Ajalin



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

Helsinki

Sisällys

Tästä tehtäväkirjasta löydät kaikki tehtävät, joita teemme Peesissä. Tehtävät auttavat sinua muuttamaan vanhoja tapojasi ja ajatuksiasi. Voit tutustua koko tehtäväkirjaan halutessasi jo etukäteen mutta tee kukin ennakkotehtävä vasta, kun ohjaajat kehoittavat. Silloin tehtävä on tuoreessa muistissa ryhmässä käytävää keskustelua varten.

TEHTÄVÄ 1	Läheisen päihteidenkäyttö	3
TEHTÄVÄ 2	Läheisriippuvuus	5
TEHTÄVÄ 3	Kommunikaatiotaitojen kehittäminen	6
TEHTÄVÄ 4	Elämänkompassi ja myönteisyysharjoitus	9
TEHTÄVÄ 5	Päihteettömyyteen tukeminen	13
TEHTÄVÄ 6	Rajojen asettaminen	15
TEHTÄVÄ 7	Oman elämänlaadun kohentaminen	17
TEHTÄVÄ 8	Hoitoon hakeutumisen ehdottaminen	18
TEHTÄVÄ 9	Elämänkaari	21

Kotitehtävä: Läheisen päihteidenkäyttö



Ulkoiset laukaisijat	Sisäiset laukaisijat	Käyttö	Lyhytaikaiset myönteiset seuraukset	Pitkäaikaiset kielteiset seuraukset
1. Kenen seurassa hän yleensä käyttää päihteitä? Vai käyttääkö hän päihteitä yksin?	1. Millaisia ajatuksia arvelet hänellä olevan juuri ennen päihteiden käyttöä?	1. Mitä hän yleensä käyttää?	1. Miksi arvelet hänen käyttävän päihteitä mielellään _____ _____:n seurassa? (Kenen kanssa? Vai yksin?)	1. Mitä kielteisiä seurauksia hänen päihteiden käytöllään mielestäsi on? a) Ihmissuhteissa? b) Fyysisessä terveydessä? c) Tunnepuolella? d) Työssä/harrastuksissa? e) Raha-asioissa f) Lakiasioissa (esim. putkareisuja, sakkoja) g) jossain muussa?
2. Missä hän yleensä käyttää päihteitä?	2. Millaisia mielentiloja hänellä näyttää olevan juuri ennen päihteiden käyttöä? Miten ne ilmenevät?	2. Kuinka paljon hän yleensä käyttää päihteitä?	2. Miksi arvelet hänen käyttävän päihteitä mielellään _____ _____? (Missä?)	
3. Milloin hän yleensä käyttää päihteitä?		3. Kuinka kauan hänen päihteiden käyttönsä yleensä kestää?	3. Miksi arvelet hänen käyttävän päihteitä mielellään _____ _____? (ajankohta)	
			4. Mitä miellyttäviä ajatuksia arvelet hänellä olevan, kun hän käyttää päihteitä? 5. Mitä miellyttäviä tunteita arvelet hänen tuntevan päihteitä käyttäessään?	

Ulkoiset laukaisijat	Sisäiset laukaisijat	Käyttö	Lyhytaikaiset myönteiset seuraukset	Pitkäaikaiset kielteiset seuraukset
<p>Ulkoiset laukaisijat ovat mm. tapahtumia, ihmisiä, ajankohtia, päiviä, paikkoja, tuoksuja, jotka edeltävät päihteidenkäyttöä.</p> <p>Esimerkiksi</p> <p>1) vanhojen työkavereiden tai naapurin kanssa.</p> <p>2) kotona olohuoneessa, autotallissa, mökillä, lähibaarissa, pihan grillipaikalla</p> <p>3) viikonloppuisin, MM-kisojen aikaan, heti aamusta, kun eläke on tullut, 2 x kuukaudessa, riidellyään veljensä kanssa</p>	<p>Sisäiset laukaisijat ovat ajatuksia, joilla päihteiden käyttöä perustellaan ja tunteita, joita halutaan välttää (ahdistus) tai vahvistaa (ilo). Tarkoitus on huomata, että halu käyttää päihteitä ei tule tyhjästä.</p> <p>Esimerkiksi</p> <p>1) ”En kestä tätä enää.” ”Tämä on toivonta.” ”Olen ansainnut palkinnon.” ”Tätä täytyy juhlia!”</p> <p>2) Kiukkuinen > puree hampaitaan yhteen</p> <p>Hermostunut, ahdistunut > on levoton ja kävelee edestakaisin</p>	<p>Ei ole tärkeää tietää juuri oikeaa määrää, karkea arvio riittää, jotta pystyt seuraamaan muutoksia käytön määrässä jatkossa.</p> <p>Esimerkiksi</p> <p>1–3) Olutta, kuusi 0,5 l tölkkiä kerrallaan noin neljän tunnin aikana.</p> <p>Pohdi myös laukaisevien tekijöiden ja päihteiden käytön yhteyttä. Ovatko määrät joissain tilanteissa suurempia kuin toisissa?</p>	<p>Päihdesairas kokee aina joitain välittömiä, lyhytaikaisia myönteisiä seurauksia päihteidenkäytöstään, jos näin ei olisi, hän lakkaisi käyttämästä päihteitä.</p> <p>Esimerkiksi</p> <p>1–5) Juo vanhojen työkavereiden kanssa, koska muistelevat mielellään vanhoja hyviä aikoja. Juovat Pertin luona, jossa kukaan ei häiritse ja jossa on hyvä sauna. Ajattelee, että on hienoa kuulua porukkaan. Tuntee, olevansa tärkeä, kaverit pitävät hänestä. Jännitys ja arjen huolet katoavat.</p>	<p>Mitkä aiemmin läheisesi palkitseviksi kokemat asiat ovat kärsineet päihteiden käytön johdosta?</p> <p>Piirrä vastauksen perään tähti (*), jos uskot läheisesi olevan itse samaa mieltä asiasta kuin sinä.</p> <p>Esimerkiksi</p> <p>a) jännitteitä avioliitossa, koska olen koko ajan huolissani ja hän pahantuvainen* b) hän on kokoajan väsynyt, ei jaksa enää kävellä pitkiä matkoja * c) hän on ärtynyt ja alakuloinen d) hän on jättänyt puutyöharrastuksensa e) rahat ovat monesti loppu ennen eläkettä, yrittää lainata minulta f) ajoi keran humalassa ja pelkäsi jäävänsä kiinni g) ei halua mökille niin usein (siellä ei ole Alkoa, eikä kauppoja lähellä)</p>

Kotitehtävä: Tutustu tehtäväkirjaan



Tutustu ohjaajien antamaan Irti läheisriippuvuudesta -tehtäväkirjaan.

Tehtäväkirja on oma kokonaisuutensa, jota voit hyödyntää haluamallasi tavalla Peesin rinnalla. Voit halutessasi tehdä tehtäviä rauhallisesti omaan tahtiin, jos koet niistä olevan apua.

Irti läheisriippuvuudesta -**tehtäväkirja on vain sinua itseäsi varten.**

Sinun ei tarvitse näyttää tehtäväkirjaa läheisellesi.

Lue seuraavan kerran keskustelua varten tehtäväkirjasta kohdat **Johdanto**, **Mikä pitää läheisriippuvuutta yllä** sekä **Voimaantumisen muistilista**.

Kirjoita alle mitä ajatuksia lukemasi herätti:

Kotitehtävä: Voimaantumisen muistilista



Sen jälkeen, kun olette keskustelleet ryhmässä läheisriippuvuudesta, niin valitse Irti läheisriippuvuudesta -tehtäväkirjan **Voimaantumisen muistilistasta** 2–3 kohtaa, joihin keskityt erityisesti seuraavalla viikolla. Voit myös keksiä omat valintasi listan ulkopuolelta.

Kirjoita alle mitä ajatuksia lukemasi herätti:

Keskustellaan ryhmässä: Myönteisen kommunikaation ohjeet



Kommunikointi on keskeinen osa ihmissuhteita – etenkin silloin, kun päihteet kuormittavat suhdetta. Se, **miten** asioita sanoo, vaikuttaa usein enemmän kuin **mitä** sanoo. On myös tärkeää miettiä hetkeä, jolloin tärkeän keskustelun voi aloittaa. Voit tehdä keskustelualoitteen, kun päihdesairas läheisesi ei ole päihteiden vaikutuksen alaisena eikä krapulassa sekä tilanteessa, jossa kumpikin osapuoli on kohtalaisen hyvällä tuulella.

Seuraavassa on kommunikaatiovinkkejä, joita voit käyttää keskustelussa. Kaikkia ei tarvitse opetella ulkoa. Tarkoituksena on, että omaksut itsellesi luontevimmat. Tavoitteena on, että tulet itse kuulluksi ja ymmärretyksi ja päihdesairas läheisesi on avoin keskustelulle. Voit harjoitella positiivista kommunikaatiota myös muiden perheenjäsenten ja ystävien kanssa.

Hyvä muistisääntö parempaan kommunikointiin on MYM eli:

Myönteistä

Ymmärtäväistä

Minä-sanalla alkavaa

Jos puheessa on kielteinen sävy ja lause alkaa sinä-sanalla, toinen voi kokea olevansa hyökkäyksen kohteena – ja riita on helposti valmis. Ymmärtävä tapa puhua tekee kuuntelusta helpompaa, koska silloin toisen ei tarvitse keskittyä puolustautumiseen.

1. Sano asiasi lyhyesti

Pitkät selostukset vievät helposti huomion pois siitä, mitä todella haluat sanoa. Mitä enemmän puheeseen kertyy vanhoja asioita ja tunteita, sitä todennäköisemmin toinen siirtyy puolustuskannalle – eikä enää kuule ydinasiaa. Lyhyet ja selkeät lauseet auttavat sinua pysymään asiassa ja toista kuulemaan paremmin.

Pisteliäs: ”Uskomatonta, että et soittanut sitä puhelua.

Mitä olet oikein tehnyt koko päivän? Aina minä saan tehdä kaiken, sanoin Sirpallekin, että tuo on kyllä sukuvika, kun mitään ei saada aikaiseksi...”

Parempi: ”Etkö ehtinyt tehdä sitä puhelua? Soittaisitko nyt?”

2. Sano asiasi myönteisesti

Vältä syyttelyä, nimitteleviä sanoja ja yleistävää puhetta. Ne saavat lähes aina aikaan puolustautumista ja selittelyä – ei kuuntelemista. Myönteisessä puheessa keskityt kertomaan, mitä toivot tai tarvitset, sen sijaan että vain sanot, mitä et halua.

Kun sanoitat toiveesi selkeästi, läheisesi voi paremmin ymmärtää, mitä toivot hänen tekevän toisin. Jos vain pyydät lopettamaan jotain, voi jäädä epäselväksi, mitä toivoisit tilalle.

Pisteliäs: ”Minua inhottaa, kun olet humalassa ja nolaat itsesi ystävien edessä. Olet ällöttävä.”

Parempi: ”Kanssasi on kiva olla, kun olet selvin päin. Saat meidät kaikki aina nauramaan jutuillasi.”

3. Sano asiasi täsmällisesti ja viittaa tiettyyn käyttäytymiseen

Epämääräiset toiveet jäävät usein huomioimatta, koska niihin on helppo olla reagoimatta. Sen sijaan selkeä ja tarkka pyyntö antaa toiselle mahdollisuuden todella ymmärtää, mitä häneltä odotetaan. Tämä on erityisen tärkeää silloin, kun pyyntö liittyy jollain tavalla päihteiden käyttöön tai siihen kytkeytyviin tilanteisiin.

Kun pyydät jotakin konkreettista ja toteutettavissa olevaa, keskustelusta tulee selkeämpi ja vähemmän latautunut.

Pisteliäs: ”Tosta juomisesta ei tule mitään! Et koskaan ajattele muita kuin itseäsi.”

Myönteisempi: ”Toivoisin, että et joisi silloin kun lapsenlapset tulee kylään.”

4. Nimeä omat tunteesi

Kun kerrot tunteistasi rauhallisesti ja ilman syyttelyä, toinen voi helpommin pysähtyä kuuntelemaan. Tunteiden jakaminen ei tarkoita, että syyttäisit tai arvostelisit – vaan että puhut siitä, miltä sinusta tuntuu. Läheisesi voi silloin paremmin ymmärtää, mitä tilanteet sinussa herättävät.

Tunteiden sanoittaminen voi myös auttaa sinua itseäsi – kun tunne sanoitetaan ääneen, se usein kevenee ja selkiytyy.

Pisteliäs: ”Varmasti sattuu taas jotain ikävää, kun alat ryyppämään!”

Parempi: ”Minua pelottaa, kun juot noin paljon. Pelkään, että kuolet.”

5. Osoita ymmärrystä

Yritä sanoittaa, että ymmärrät toisen näkökulmaa – vaikka se olisi sinulle vaikea. Se ei tarkoita, että hyväksyisit kaiken, vaan että annat keskustelulle tilaa. Kun läheisesi kokee tulevansa ymmärretyksi edes jossain määrin, hänen ei tarvitse heti ryhtyä puolustautumaan. Tämä voi helpottaa kuuntelemista ja vuorovaikutusta.

Empaattinen sävy voi avata keskustelua tavalla, johon syyttelyllä ei koskaan pääse.

Pisteliäs: ”Et koskaan kuuntele minua!”

Myönteisempi: ”Ymmärrän, että tämä on vaikea aihe, mutta toivon että voisimme puhua siitä yhdessä.”

6. Ota osittainen vastuu

Tämä ei tarkoita vastuun ottamista toisen päihteidenkäytöstä. Tarkoitus on pysähtyä miettimään, olisiko jossain vaikeassa tilanteessa jokin pieni osa, josta voit ottaa vastuuta – esimerkiksi oma reaktiosi tai sanavalintasi.

Kun näytät olevasi valmis tarkastelemaan omaa toimintaasi, se voi vähentää toisen puolustautumista. Viestinä on: ”En ole tässä vain syyttämässä, vaan haluan löytää yhteistä ymmärrystä.” Se voi avata tilaa aidommalle keskustelulle. Tämä ei tee sinusta syyllistä – se tekee sinusta rakentavamman osapuolen.

Pisteliäs: ”Ei ihme, että riitelemme – et koskaan kuuntele!”

Myönteisempi: ”Olen pahoillani, että huusin eilen. Minua harmitti, mutta olisi pitänyt puhua rauhallisemmin.”

7. Tarjoa apuasi

Tarjoa apua tilanteessa, jos se tuntuu sinusta mahdolliselta. Voit ehdottaa jotakin konkreettista, tai kysyä suoraan: ”Miten voisin auttaa?” Avuntarjous ei tarkoita, että otat vastuun toisen tilanteesta – se on keino osoittaa, että haluat olla tukena, et syyttämässä.

Päihdesairas kokee usein syyllisyyttä tai häpeää. Kun apu tarjotaan rauhallisesti ja ilman painetta, siihen on helpompi vastata myönteisesti.

Tärkeintä on, että apu lähtee omista rajoistasi – voit olla avuksi, mutta älä yritä pelastaa toista.

Pisteliäs: ”Vai on stressiä! Alatko taas ryypätä?”

Parempi: ”Vaikutat uupuneelta, miten voisin auttaa?”

Kotitehtävä: Kokeile positiivista puhetta



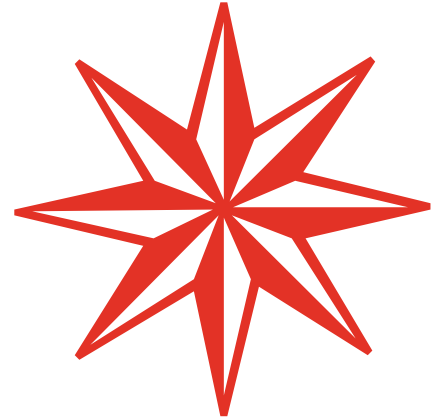
Valitse pari myönteisen kommunikaation ohjetta, joita käytät viikon aikana arkisissa tilanteissa kenen tahansa läheisen tai ystävän kanssa.



Tehtään ryhmässä: Elämänpassi

Käy seuraavat elämänalueet läpi yksi kerrallaan ja pohdi näitä kysymyksiä:

1. Mitä asioita pidät tärkeinä tällä elämänalueella?
2. Oletko tyytyväinen siihen, miten nämä asiat toteutuvat arjessasi?
3. Voisitko tehdä jotain toisin, jotta elämäsi olisi enemmän arvojesi mukaista ja tuntisit olosi tyytyväisemmäksi?



Esimerkiksi kohdassa YSTÄVÄT: ”Minulle on tärkeää olla hyvä ystävä. Nyt en ole jaksanut huomioida ystäviäni tarpeeksi. Olen jättänyt väliin sovittuja tapaamisia. Jatkossa soitan parhaalle ystävälleni kerran viikossa.”

OMA HYVINVOINTI (liikunta, ravinto, uni, mieli)

YSTÄVÄT (millainen ystävä olet, millaisia ystävyysuhteita haluaisit)

PERHE JA PARISUHDE (millainen läheinen olet eri perheenjäsenillesi, millaisia ihmissuhteita haluaisit)

VAPAA-AIKA (millaisia harrastuksia sinulla on, mitä uutta voit kokeilla, miten rentoudut tai pidät hauskaa)

ITSENSÄ KEHITTÄMINEN (mitä uusia tietoja tai taitoja haluaisit hankkia tai vahvistaa)

YMPÄRISTÖ JA LUONTO (missä ympäristössä haluaisit viettää aikaasi, miten pääset luonnon äärelle, miten voit tehdä ympäristöstäsi viihtyisemmän)

Kotitehtävä: Myönteisyys harjoitus

1. **Harjoittele puhumaan itsellesi lempeästi.** Jos huomaat moittivasi itseäsi mielessäsi, pysähdy. Mieti, puhuisitko samalla tavalla hyvälle ystävällesi. Kokeile muotoilla ajatus uudestaan ystävällisemmin – niin kuin puhuisit tärkeälle ja rakkaalle ihmiselle. Aloita pieni rutiini: katso itseäsi aamuisin silmiin peilin edessä ja sano ääneen jotain kannustavaa, kuten ”Olen hyvä tyyppi” tai ”Minä pärjään kyllä.” Katsekontakti itsesi kanssa vahvistaa sanoman vaikutusta ja auttaa sinua todella kuulemaan, mitä sanot.
2. **Kirjaa päivittäin ylös hyviä hetkiä.** Pidä viikon ajan positiivisuus päiväkirjaa. Kirjoita joka ilta ylös kolme asiaa, jotka ilahduttivat sinua sinä päivänä. Ei haittaa, vaikka asiat olisivat pieniä – niitä ne usein juuri ovat. Esimerkiksi lämmin kuppi kahvia, ystävän viesti tai kaunis maisema riittävätkin hyvin. Näin alat kiinnittää huomiota siihen, mikä elämässäsi toimii ja tuottaa iloa.

Jatka harjoituksia myös tämän viikon jälkeen.

Maanantai:

1. _____
2. _____
3. _____

Tiistai:

1. _____
2. _____
3. _____

Keskiviikko:

1. _____
2. _____
3. _____

Torstai:

1. _____
2. _____
3. _____

Perjantai:

1. _____
2. _____
3. _____

Lauantai:

1. _____
2. _____
3. _____

Sunnuntai:

1. _____
2. _____
3. _____



Keskustellaan ryhmässä: Päihteettömyyden tukeminen



Läheisen päihteettömyyttä voi tukea vahvistamalla sellaista käytöstä, joka vie aikaa ja huomiota pois päihteiden käytöstä. Mieti tilanteita, joissa voisit tukea läheistäsi valitsemaan päihteettömän tavan toimia – ja miten voit kannustaa häntä siihen.

Tarkastele seuraavia kysymyksiä:

- Onko läheiselläsi jokin tekeminen tai harrastus, josta hän oikeasti nauttii?
- Voisiko tämä toiminta kilpailla suoraan päihteiden käytön kanssa?
- Onko kyseinen toiminta sellainen, jota hän voi tehdä toistuvasti?
- Nautitko itsekin toiminnasta, jos osallistut siihen?

Esimerkki:

Jos läheisesi käy raittiina kuntosalilla, huomioi se heti myönteisesti, kun hän palaa kotiin. Positiivinen palaute ei tarkoita päihteettömyyden suoraa mainitsemista – riittää, että sanot jotain rohkaisevaa, kuten: ”Huomaa kyllä, että tuo tekee sinulle hyvää – näytät tosi pirteältä!”

Muista:

Myönteistä huomiota ja tukea annetaan vain silloin, kun läheinen on selvästi raittiina – ei esimerkiksi krapulassa tai päihtyneenä.

Hyvät tukikeinot ovat:

- läheiselle mieluisia
- ilmaisia tai edullisia
- helposti toteutettavissa
- myös sinulle itsellesi mielekkäitä

Esimerkkejä kevyistä, kannustavista tavoista tukea päihteetöntä käyttäytymistä:

- halaus tai kosketus
- kehu tai lämmin kommentti
- yhteinen kahvihetki
- hänen lempiohjelmansa katsominen yhdessä
- pieni kävelylenkki
- hänelle mieluisista aiheista jutteleminen

Tehtään ryhmässä: Keksi keinoja

Tee luettelo mahdollisista keinoista, joilla voit tukea päihdeetöntä käyttäytymistä. Käy luettelosi läpi ja mieti jokaista kohtaa läheisesi kannalta. Pisteytä kukin kohta asteikolla 1–5 sen mukaan miten paljon uskot sen tuovan mielihyvää läheisellesi.

1–2	3–4	5
Hyvin vähän mielihyvää	Jonkin verran mielihyvää	Paljon mielihyvää

Keino 1	Pisteet

Keino 2	Pisteet

Keino 3	Pisteet

Sitten kun sinusta tuntuu, että olet valmis, voit alkaa yhdistää positiivista huomiointia sanallisesti päihdeettömään käyttäytymiseen (muista myönteisen kommunikaation ohjeet!).

Esimerkiksi:

”Tänään oli niin mukava päivä, kun olit selvin päin. Katsottaisiinko vielä, se lempi tv-ohjelmasi yhdessä?” Halaus.

Kotitehtävä: Kokeile käytännössä

Valitse yksi tapa, jolla tuet läheisesi päihdeettömyyttä ja koeta käyttää sitä tulevilla viikolla. Tai vaihtoehtoisesti, jos et näe läheistäsi tarpeeksi usein, soita hänelle positiivinen puhelu.

Keskustellaan ryhmässä: Rajojen asettaminen



Raittiuden tukeminen on tärkeää, mutta se ei usein yksin riitä. Jos läheisesi jatkaa päihteiden käyttöä, tarvitset lisää keinoja avuksesi.

1. Aseta rajat

Rajojen asettaminen auttaa läheistäsi ymmärtämään, että päihteiden käytöllä on seurauksia – ilman syyttelyä tai uhkailua. Valitse konkreettinen tilanne, ja ilmaise, mikä on sinulle tärkeää. Kerro mitä haluat sopia, mistä tilanteesta ja mitä itse aiot tehdä, jos sopimus ei pidä.

Esimerkki:

”Jos tulet illalla päihtyneenä kotiin, en aio keskustella kanssasi. Haluan, että puhut minulle selvin päin.”

2. Poistu tilanteesta

Päihteiden käyttöön liittyvistä tilanteista on täysin sallittua ja suositeltavaa vetäytyä – omien rajojen ja turvallisuuden vuoksi.

Voit mennä omaan huoneeseen tai ota omaa aikaa. Lähde kävelylle, kauppaan tai ystävän luo. Älä jää kuuntelemaan päihtyneen puheita tai ala väittelemään. Muista, että et ole velvollinen olemaan tilanteessa, joka tuntuu sinusta pahalta.

Esimerkki:

”Sovittiin, että katsotaan tänään leffa selvin päin. Ikävää, että valitsit juoda. Lähden nyt siskon luo – voidaan katsoa se joku toinen päivä.”

3. Salli luonnolliset seuraukset

Päihteiden käytöstä syntyy usein ongelmia – mutta jos läheinen aina korjaa tilanteet päihteitä käyttävän puolesta, tämä ei joudu kohtaamaan omia valintojaan, älä siis paikkaa päihteiden aiheuttamia ongelmia. Älä selittele läheisesi tekemisiä tai siivoa hänen jälkiään. Salli, että päihdesairas kohtaa ne itse.

Esimerkki:

”En aio enää soittaa sukulaisille ja selittää puolestasi. Tällä kertaa kerrot itse miksi sunnuntailounas ei onnistu.”

Tärkeää muistaa:

Rajojen asettaminen ei ole rangaistusta, vaan oman hyvinvointisi ja toipumisesi suojelemista.

Tilanne voi aluksi tuntua pahenevan – ole silti johdonmukainen ja kärsivällinen.

Rajojen pitää olla sellaisia, joita voit ja haluat pitää. Älä uhkaa sellaisella, mitä et oikeasti aio tehdä.

Tehdään ryhmässä: Oman elämänlaadun kohentaminen



Muista palkita itseäsi siitä, että olet juuri sinä ja olet päättänyt panostaa omaan elämääsi! Listaa alle mukavia asioita, joita voit tehdä itsellesi.

1. taso (ilmaisia, heti toteutettavissa)	2. taso (suhteellisen edullisia, vievät hieman aikaa)	3. taso (kalliimpia, vievät enemmän aikaa)
Esim. positiiviset sanat itselle.	Esim. Soitan ystävälle tai käyn kahvilassa.	Esim. Lähden risteilylle.

Kotitehtävä: Yksi pieni asia

Valitse yksi pieni asia, jonka teet **vain itsesi vuoksi** tällä viikolla – jotain, mikä tuo sinulle iloa, rauhaa tai voimaa, ja jota et tee velvollisuudesta muita kohtaan. Toteuta valitsemasi asia ja kirjoita sen jälkeen lyhyesti ylös: Mitä tein? Miltä se tuntui? Haluaisinko tehdä tätä useamminkin?

Keskustellaan yhdessä: Toipumisen vaiheet



Keskustellaan ryhmässä: Milloin voit ehdottaa hoitoon hakeutumista?



1. Tunnista otolliset hetket

Seuraa tilanteita, joissa läheisesi on hetken avoin muutokselle. Tämä voi olla esimerkiksi kriisin jälkeen, jolloin hän katu tekojaan. Näissä hetkissä voit tuoda esiin hoidon mahdollisuuksia korostaen asioita, jotka häntä voisivat erityisesti motivoida: oma päätösvalta hoidon suhteen, kokeilun mahdollisuus, ihmissuhteiden parantuminen tai muun elämän selkeytyminen.

2. Valmistele keskustelu huolella

Pohdi ennakkoon, miten puhut asiasta rakentavasti. Valitse rauhallinen hetki, jolloin läheisesi on täysin selvin päin ja te molemmat olette kohtalaisen hyvässä mielentilassa. Vältä syyttelyä ja keskity omiin huoliisi ja toiveisiisi. Muista aiemmin opitut myönteisen vuorovaikutuksen taidot.

3. Selvitä hoitovaihtoehtoja etukäteen

Karsi epävarmuutta tarjoamalla konkreettinen vaihtoehto. Selvitä esimerkiksi, missä päin on ryhmiä, joihin voi tulla mukaan ilman ennakoilmoittautumista. Tai selvitä, missä voi tavata kokemusasiantuntijan nimettömästi. Kun sinulla on tieto valmiina, helpotat päätöstä hänen puolestaan.

4. Varaudu myös kielteiseen vastaukseen

On tavallista, ettei hoitopäätös synny ensimmäisellä tai edes kolmannella kerralla. Ole valmis siihen, että ehdotukseesi vastataan kielteisesti, ja että keskustelua pitää käydä uudelleen. Ole kärsivällinen ja toista viestisi rauhallisesti – jokainen kerta voi silti kylvää uuden siemenen.

5. Huolehdi omasta tuestasi

Muista, että läheisen päihdeongelma vaikuttaa myös sinuun. Mieti mistä saat itse tukea - omalta lähipiiriltäsi, ammattilaiselta tai vertaistuesta. Myös päihdepalvelut tarjoavat tukea läheisille. Sinun hyvinvointisi on yhtä tärkeä kuin läheisesi toipuminen.

Keskustellaan ryhmässä: Otollisia hetkiä



Joskus elämä tarjoaa hetkiä, jolloin päihdesairas läheisesi saattaa olla herkempi kuulemaan huolesi ja pohtimaan muutosta. Näinä hetkinä voit ehdottaa avun vastaanottamista.

1. Läheinen katu aiheuttamaansa tilannetta

Esimerkiksi jos hän on joutunut ongelmiin rattijuopumuksen vuoksi tai koko perheen rahat ovat kuluneet alkoholiin, hän saattaa olla vastaanottavaisempi muutokselle. Tällöin voit myötätuntoisesti ehdottaa avun hakemista.

2. Yllättävä huomautus pysäyttää

Jos joku ulkopuolinen – vaikka naapuri tai tuttava – huomauttaa alkoholintuoksusta tai vaikkapa suuresta määrästä palautuspulloja, läheinen saattaa hetkellisesti pysähtyä. Tämä voi avata ikkunan keskustelulle hoidon tarpeesta.

3. Läheinen osoittaa kiinnostusta vertaistukeesi

Jos hän alkaa kysellä ryhmästä, jossa itse käyt, voit kertoa, että haet tukea omaan jaksamiseen ja haluat parantaa välillänne olevaa vuorovaikutusta. Samalla voit mainita, että myös hänelle on tarjolla vertaistukea – esimerkiksi Helsingin kaupungin palvelukeskuksien vertaistukiryhmä Kööri, joka on suunnattu eläkeläisille, jotka haluavat vähentää tai lopettaa päihteiden käytön.

4. Läheinen ihmettelee käyttäytymisesi muutosta

Kun hän kysyy, miksi olet muuttanut, voit kertoa avoimesti omasta muutoksestasi ja halustasi voida paremmin. Samalla voit hienovaraisesti ehdottaa, että myös hän voisi saada apua ja vertaistukea, jos hän haluaa.

Jos läheisesi on käyttänyt päihteitä pitkään eikä hänellä tunnu olevan halua lopettaa, sinun on hyvä pysähtyä pohtimaan omia rajojasi ja jaksamistasi. Kuinka pitkälle pystyt elämään sen kanssa, että hän valitsee tämän elämäntyylin? Pystytkö vielä näkemään hänet ihmisenä sairauden takana – vai tuntuisiko sinusta paremmalta vähentää yhteydenpitoa tai jopa katkaista se kokonaan? Vain sinä voit tietää, mitä sinä tarvitset voidaksesi paremmin.

Jos läheisesi on ikääntynyt päihteidenkäyttäjäksi, voit ehdottaa hänelle Pilke-porukkaa, josta saa vertaistukea ja mielekästä tekemistä arkeen mutta jossa ei vaadita elämäntavan muuttamista. Pilke-porukoita on kaikissa Helsingin kaupungin palvelukeskuksissa. Pyydä lisätietoa ryhmänohjaajalta.

Kotitehtävä: Elämänkaari



Kerro elämäntarinasi ääneen jollekulle tai kirjoita se ylös. Tässä kysymyksiä ajatusten liikkeelle saamiseksi. Pohdi erityisesti ihmissuhteitasi ja tunteiden käsittelyäsi koko elämän varrelta. Miten olet huolehtinut muista? Oletko kokenut tarvetta kontrolloida asioita? Minkälainen itsetunto sinulla on ollut? Oletko joutunut tukahduttamaan tunteitasi? Oletko saanut lapsena ilmaista vihaa tai muita negatiivisia tunteita? Miten olet pitänyt kiinni rajoistasi?

LAPSUUS

Syntymä

- missä synnyin, milloin, millaisten ihmisten keskelle
- mitä minulle on kerrottu syntymästäni
- mitkä ovat varhaisimmat muistikuvani
- minkälainen suhde vanhemmillani oli

Ensimmäiset leikit ja varhaislapsuus ennen koulua

- millainen oli suhteeni sisaruksiin
- ketkä olivat leikkitovereitani
- mitkä olivat rakkaimmat leikkikalut ja leikkipaikat
- mitä muistan yhteisistä hetkistä vanhempieni seurassa
- mistä tunsin erityistä pettymystä, sairastamiset
- jouduinko kantamaan vastuuta sisaruksista
- tunsinko yksinäisyyttä

KOULUAJAT, MURROSIKÄ

Koulunkäynnin aloittaminen, kokemukset koulusta aina murrosiän kynnykselle asti

- millainen oli ensimmäinen opettajani
- mistä tunsin ylpeyttä/missä koin epäonnistuvani ensimmäisinä kouluvuosina
- millaisena näin aikuisten maailman

Murrosikä aina aikuisuuden kynnykselle asti

- miten koin naiseksi/mieheksi kehittymiseni
- kuka tuki minua tärkeässä kehitysvaiheessani
- minkälaisia ystävyyssuhteita minulla oli
- ensimmäiset poika-/tyttöystäväni
- mitä pelkäsin / mistä unelmoin
- millaisia hengellisiä kokemuksia liittyi nuoruuteni

AIKUISUUDEN KYNNYKSELLÄ

Aikuistuminen, irtaantuminen kotoa, elämä aina 30-vuotiaaksi

- muistot opiskelemaan/töihin lähdöstä
- miten selviydyin itsenäisenä elämässä
- elämäkumppanin etsintä/löytäminen
- miten koin aikuisten maailman
- parisuhteen solmiminen/itsenäinen elämä ja oman kodin rakentaminen

Elämä 30–40-vuotiaana

- mitkä olivat tärkeitä hetkiä/käännekohtia
- aikuisen elämä vanhempana tai lapsettomana
- mitkä olivat tärkeitä ihmissuhteitani
- millaiset asiat auttoivat eteenpäin vaikeuksissa

KESKI-IKÄ

Elämä 40–50-vuotiaana

- millainen oli suhteeni lapsiin/omiin vanhempiini/muihin tärkeisiin läheisiin
- mikä elämässä tuntui merkittävältä ja tärkeältä
- mistä unelmoin, mikä vei eteenpäin
- mistä jouduin luopumaan/sainko jotain tilalle

Elämä 50-vuotiaana

- millaista oli, kun lapset lähtivät maailmalle tai miltä aikuisikä lapsettomana tuntui
- muutokset ihmissuhteissa
- muutokset omassa itsessä
- suhde omiin vanhempiin
- mitä uutta elämään

ELÄKKEELLE SIIRTYMINEN

- mistä olen luopunut ja mitä olen saanut tilalle
- mikä tänään on minulle tärkeintä
- mitä odotan tulevaisuudelta
- mikä on auttanut eteenpäin
- mitkä ovat olleet merkittävimmät käännekohtat elämässäni
- mitä elämä on minulle antanut
- löytyykö punaista lankaa/jos kirjoittaisit kirjan elämästäsi, mikä sen nimi olisi?
- mitä toivoisin tästä eteenpäin

Vapaaehtoinen kotitehtävä:



Sisäinen lapsi

Valitse jokin häpeää tuottava muisto tai mielikuva. Esimerkiksi tilanne, kun olisit tarvinnut turvaa ja läheisyyttä mutta se on kielletty sinulta. Milloin olet ajatellut häpeää tuottavaa ajatusta ensimmäisen kerran? Minkä ikäinen olit? Onko sinulla valokuvaa itsestäsi tuon ikäisenä? Millainen olit tuolloin, mitä ajattelit, mistä pidit, kenen lähelle pyrit, saitko turvaa aikuisilta? Mitä tunteita kuvan katsominen herättää? Mitä tunteita kuvan lapsi on kokenut?

Miten voisit auttaa tuota lasta nyt, kun olet aikuinen? Mitä tämä lapsi kaippaa? Voitko antaa sen lapselle ajatellen, että hän on piiloutunut jonnekin sisällesi. Kuvittele itsesi tuon lapsen viereen. Voitko halata lasta ja antaa hänelle nyt sen turvan, jota hän olisi kaivannut. Mitä sanoisit hänelle?

Voitko ottaa lapsen syliisi ja kantaa häntä mukanas tietäen, että hänellä ei ole mitään muuta paikkaa, missä hän voisi olla. Sinä olet ainoa ihminen, joka tällä lapsella on. Voitko ottaa hänet osaksi itseäsi?

(Katja Myllyviita, Häpeän hoito, Duodecim 2020.)

