



Läheisten vertaistukiryhmä

Ryhmän tavoite ja ryhmäkerrat: Ryhmä mahdollistaa vertaistuellisen toiminnan ja kokemusten jakamisen päihderiippuvaisten läheisille. Kokoukset voivat olla viikoittain tai joka toinen viikko tietyllä aikajaksolla.

Ryhmän kokoontumisten sisältö: Ryhmän kokoontumisissa teemat saattavat nousta luontevasti osallistujien keskustelusta. Tarvittaessa kokoontumisia suunniteltaessa voi hyödyntää seuraavia teemoja:

- tietoa päihde- ja läheisriippuvuudesta
- tietoa terveistä ihmissuhteista (luottamus, mahdollisuus omiin tunteisiin jne.)
- kuinka läheisen päihteidenkäyttö vaikuttaa omaan rooliin
- läheisen huoli (mitä jatkuva huoli tekee ihmiselle?)
- oma toiminta, omat rajat ja selviytyminen erilaisissa perhetilanteissa
- hyväksikäyttösuhde
- tunteet
- oman sairastumisen riski
- oma voimaantuminen
- mitkä asiat tuovat iloa elämään?

Hyvä huomioida: Jokainen ryhmäkerta on hyvä lopettaa johonkin positiiviseen, voimavaroja vahvistavaan tuokioon.

Erityisesti Isä -toiminnassa tehtyjä havaintoja: Läheisten vertaistukiryhmä sai alkunsa läheisten yhteydenotoista ja kysymyksistä, kuinka voisi toimia päihteitä käyttävän isän kanssa. Yhteydenottoja tuli puolisoilta, entisiltä puolisoilta ja vanhemmilta. Läheisen päihderiippuvuus on iso kriisi ja koskettaa koko lähiverkostoa. Yhteistyökumppanina ryhmän järjestämisessä ja ohjaamisessa toimi alueellinen yhdistys. Osallistujille ryhmän tärkeintä antia oli vapaamuotoinen vertaistuellinen keskustelu.

Osallistujien kommentteja ja palautteita:

”Ryhmässä oivalsin, että pilven takana on taivas”

”Tajusin, että ongelman kanssa ei tarvitse olla yksin”

”Jos jatkan murehtimista, uuvun täysin”

”Oikeilla keinoilla voin auttaa läheistäni”

”Elämä kulkee sittenkin eteenpäin”

”Ymmärsin, kuinka tärkeää on purkaa viha, ahdistus ja pelko. Niin en sairastu itse.”

”Haluan oppia elämään omaa elämää vastoinkäymisistä huolimatta”