

Etelä-Suomen A-kiltojen aluetapaaminen 3.3.2018 klo 10:00-17:00

Wilhelmsdal –talo os. Ola Westmanin puistotie 1, Inko

”A-kiltatoiminnassa tunnistetaan päihdeongelmaisten, -toipujien ja heidän läheistensä moninaisuus. A-kiltatoiminnassa on toipumisrauha, toimintaan on turvallista tulla.”

A-kiltatoiminnan visio (2022)

Mikä tekee A-killasta turvallisen? –ryhmätyö

Päihde-ehdotoin elämä on turvatonta, joten toipumiseen liittyen sen merkitys ihmiselle korostuu. Turvallisuus olikin yksi A-kiltalaisten tulevaisuuskeskusteluissa yleisimmin esiin nostamista A-kiltatoiminnan visioelementeistä. Mitä kaikkea turvallisuus voi tarkoittaa? Mikä sen merkitys on toipujille ja heidän läheisilleen? Miltä turvallisuuden puuttuminen/turvattomuus tuntuu? Osallistujat keskustelivat näistä kysymyksistä ja tuottivat alla olevia määritelmiä/sisältöjä A-kiltojen turvallisuudesta. Paikalla oli 36 osallistujaa, 11 eri A-killasta.

Miksi A-killalta täytyy olla turvallinen tulla?

Ilman turvallisuuden tunnetta, ei voi olla toipumista. Turvallisuus tuo vapauden käsitellä yhdessä muiden kanssa tai miettiä yksin omaa päihdetoipumistaan. Turvallinen olotila on kasvualusta myös sosiaalisille taidoille, omalle kasvulle ja itsetutkiskelulle. Turvallisuuden tunne mahdollistaa rehellisen avautumisen omista kipeistäkin kokemuksista, omasta päihteidenkäytöstä ja taustoistaan.

Toipujan ja läheisen itsetunto voi olla aluksi aivan nolllilla. Ihmisillä voi olla kovia kokemuksia ja huomomuuden tunnetta, joten luottamus ja suvaitsevaisuus ovat erittäin tärkeitä. Turvallisuutta on kokemusten käsittely moralisoimatta. A-killan on oltava ehdottoman luottamuksellinen yhteisö, missä ei juoruilla, puhuta pahaa selän takana tai kerrota kenenkään asioita ulkopuolelle.

Etenkin uudelle tulokkaalle turvallisuuden kokemuksen, omaehtoisuuden (itsestään saa kertoa sen verran, kuin haluaa) ja myönteisen ilmapiirin välittyminen on tärkeää. Hyvässä ilmapiirissä ei tarvitse tuntea häpeää. Häpeä voi olla este toipumiselle. Alun arkuus ja pelokkuus eivät ole este tulla A-killaan, koska siellä ollaan vertaisia, kaikki samanarvoisia. Vertaistuki ja turvallisuus yhdistyvät siinä, että asioista puhutaan niiden oikeilla nimillä, eikä tarvitse esittää mitään.

Turvallisuutta on myös antaa tilaa kunkin omatahtiselle toipumiselle (toipumisrauha) ja riippuvuuden tunnistaminen vakavaksi sairaudeksi. A-killassa on turvassa tuputtamiselta, siellä saa myös ”vain olla”. A-killassa ei ehdollisteta ja tukea annetaan myös läheisille. A-killan turvallisuuslupaus on myös: ”olen täällä, kun tulet”.

Turvallisuutta tuovat yhteenkuuluvuuden tunne, yhteiset arvot ja säännöt. Säännöt koskevat kaikkia, toiminta on läpinäkyvää ja avointa, ei mielivaltaista. A-killassa isossakin (vertaisten) ryhmässä on mahdollista kokea olonsa turvalliseksi. A-killassa huomioidaan erilaisuudet ja tulee hyväksytyksi sellaisena kuin on, omana itsenään. Kaikki samanarvoisia, kaikki erilaisia.

Turvallisuus A-killassa on myös sitä, että

- A-killaan tullaan selvin päin ja ymmärretään, mikä on (toipujayhteisössä) sopivaa käytöstä.
- A-killaan on matala kynnyks, mutta ei niin matala, että siitä ”valuu yli”.
- Kaikki ovat tietoisia A-killan tarkoituksesta ja toiminnan päihteettömyydestä.
- Ihminen vastaanotetaan ihmisenä. Jokainen omannäköisenään persoonana.
- Toipujana voi rauhassa olla oma itsensä, vikoineen ja puutteineen. Ketään ei mitätöidä
- A-killassa osataan kuunnella. Kuuntelemisen kulttuurin vaaliminen: yksi suu ja kaksi korvaa!
- Aina ei tarvitse olla samaa mieltä, mutta keskustelut osataan käydä ja lopettaa asiallisesti. Riitelykin on rakentavaa. Kuivanappailua ei missään muodossa suvaita – puututaan heti!
- A-killalta on toipumista ja kuntoutumista tukevaa. Myös konkreettista apua on tarjolla, mutta holhoavalta neuvomiselta ja toisen asiassa asiantuntijaksi asettumisesta pidättäytytään.
- Ristiriitaisia tunteita tulee ja oppii käsittelemään, myös tämä edistää yksilön kehittymistä (toipumista)
- Siellä ei anneta muodosta erillisiä kuppikuntia ja pyritään huomioimaan toinen toisemme.
- A-killassa saa sisältöä elämään ja kontaktin muihin ihmisiin. Oppii antamaan ja vastaanottamaan kiitosta (rehellistä palautetta), mikä voi olla päihdeongelmalliselle vaikeaa.
- A-killalta on kodinomainen yhteisö. Yhteisöllinen.
- Tunnistetaan ihmisten erilaisia ongelmia ja luodaan heille turvallinen paikka puhua niistä. Ymmärryksen myötä vahvistuvat myös turvallisuus ja luottamus.
- A-killaan on turvallista palata myös retkahduksen jälkeen.

Miltä turvattomuus tuntuu?

Turvattomuus on monin tavoin haitallista toipumiselle. Turvattomuuden tunne saattaa johtaa näyttelemiseen, teeskentelyyn ja valehteluun. Turvattomuus ahdistaa, se saattaa johtaa eristäytymiseen, pelkoon, jopa itsetuhoisuuteen. Turvattomuus yhteisössä on tunnetta ulkopuolisuudesta ja hyväksynnän puutteesta (hyväksytäänkö minut?).

Rauhaton ja turvattomalta tuntuva ympäristö toimii päinvastoin, kuin rauhallinen ja turvainen. Yhteisöstä saa vastenmielisen ja pelottavan vaikutelman, jos turvallisuuden sijaan sieltä välittyykin rauhattomuus, levottomuus jne. Turvattomuuden seurauksena voi syntyä epäsopea ja riitoja. Turvattomuus voi ilmetä aggressiivisuutena. Myös fyysiset oireet, kuten hikoilu, tärinä, unettomuus ja vatsakivut tunnustetaan turvattomuuteen liittyviksi tuntemuksiksi. Erityisen pahana koettiin, jos turvattomuus ja siitä nousevat pelot yhdistyvät paniikkihäiriöön. Paniikissa ahdistuneisuus lisääntyy, keho on stressitilassa, ihminen käy ylikierroksilla, eikä pysty ilmaisemaan itseään.