

"Mä en olisi pysynyt raittiina ilman vertaistukea."

A-killoissa joka päivä on vertaistuen päivä

Torstaina 18.10. vietetään kansainvälistä vertaistuen päivää. Yhteisöllinen ja toiminnallinen vertaistuki päihdetoipujille, päihdeongelmaisille ja heidän läheisilleen on A-kiltatoiminnan ydintä. Kansainvälinen teemapäivä on siis myös supisuomalaisen A-kiltatoiminnan päivä.

Vertaistuen monta merkitystä

A-Kiltojen Liitto ry kouluttaa vuosittain reilun parikymmentä vertaisohjaajaa A-kiltoihin. Itse toimin vertaisohjaajien kouluttajana. Tämän syksyn koulutusta suunnitellessani hain tietoa netistä vertaistuki-sanalla. Hakutuloksista yksi, ihan muun kuin päihdeongelmaisten vertaistuesta tehty opinnäytetyö¹, määritteli vertaistuen merkityksen minusta hyvin – ja myös A-kiltatoimintaan sopivasti. Vertaistuen anniksi oli kyseisessä opinnäytetyössä noussut kolme teemaa: selviytyminen, välittäminen ja jaettu kokemus.

Kyseisen opinnäytetyön mukaan selviytyminen oli tietotaidon karttumista ja voimavarojen saamista sairauden kanssa elämiseen. Välittäminen puolestaan oli aitoa kohtaamista ihmisten kesken ja merkityksellisiä ihmissuhteita. Jaettu kokemus tarkoitti yhteistä kokemusta ja vastavuoroisuutta. Jäin pohtimaan näitä kuvauksia, ja ajattelen, että nämä kolme asiaa toteutuvat ehdottomasti myös A-kiltalaisessa vertaistuessa.

Selviytyminen – omat voimavarat löytyvät, vertaisten vinkit auttavat

Vertaistuen perusajatuksena on usko siihen, että ihmisellä itsellään on voimavaroja. Voimavarat täytyy vain löytää, ja siinä vertaistoiminta auttaa muun muassa toiveikkuutta korostamalla. *"Koska muutkin pystyvät selviytymään vaikeasta menneisyydestä niin miksen itsekkin."* Lisäksi vertaiselta saadut vinkit siitä, mikä hänellä on auttanut, voivat auttaa itseä. *"Olen saanut konkreettisia neuvoja esim. taloudellisiin ongelmiin."* Myös kaverin tekemät virheet voivat toimia varoittavana esimerkkinä. Neuvoja ja ohjeita ei kuitenkaan tuputeta, vaan toista arvostetaan ja kunnioitetaan, ja jokainen tekee itse omat valintansa.

A-Kiltojen Liitto ry koulutti 21 vertaisohjaajaa elo–syyskuun vaihteessa A-kiltoihin. Myös koulutukset ovat vahvasti vertaistuellisia. Kuvassa nykyisiä ja tulevia keskusteluryhmän ohjaajia.



Välittäminen – aitoja ihmissuhteita

A-kiltatoiminnassa vertaisuuden pohjalta syntyy merkityksellisiä ystävyssuhteita, joissa sukupuoli, ikä, koulutus, ammatti, varakkuus tai mikään muukaan ei ole esteenä. *”Olen kokeillut yksin, ei onnistu. Hassua ettei ole yhtään väliä onko mies vai nainen, nuori vai vanhempi! Sairaus on sama kaikille.”*

Joskus tarvitaan rankkojakin toimenpiteitä: *”Katkoin välit juopottelukavereihin ja parempia olen saanut tilalle.”* Yksin ei tosiaankaan tarvitse jäädä, vaan A-kiltatoimintaan toivotetaan tervetulleiksi kaikki päihteettömään päivään vertaistukea tarvitsevat. A-killoissa on tarjolla aitoja elämyksiä ja aitoja kohtaamisia selvin päin. Usein A-kiltalaiset puhuvatkin A-kiltaperheestä, ja A-kiltaan tullaan kuin kotiin tulisi.

Jaettu kokemus – minä sinulle, sinä minulle

A-kiltatoiminnassa on jokaisen oma, mutta yhteinen kokemus päihdeongelmasta. *”Huomaan etten ole yksin ongelmani kanssa.”* Ja asioista ja tunteista on helpompaa puhua toisen, saman kokeneen kanssa. Toinen käsittää ehkä jo puolesta sanasta tai katseesta. *”Vertaistuki merkitsee minulle ymmärrystä, kaikkea ei tarvi selittää alusta asti.”* Ja sen, mitä on itse saanut kokea, haluaa antaa toiselle. *”Myöhemmin jo päihteettömyyden muodostuessa elämäntavaksi halusin auttaa muita kaltaisiani päihdetoipujia.”* Tai: *”Vertaistuki on kaksisuuntaista. Kun antaa, saa.”*

Vertaistuki on A-killan arkea

Yksinkertaisimmillaan A-kiltalainen vertaistuki on vapaamuotoista yhdessäoloa, A-killan päihteetöntä arkea. Toki se on myös A-kiltojen moninaisia vertaistukiryhmiä, joissa joko keskustellaan tai tehdään asioita yhdessä – tai molempia. Yhteistä näille on, että vertaisuus perustuu samaistumisen kokemuksiin, keskinäiseen luottamukseen, ymmärrykseen ja rohkaisemiseen.

Vertaistuki toteutuu [A-kiltatoiminnassa](#) jokaisena päivänä. Myös tänään!

Teksti:

Kirsi Mäki

järjestökoordinaattori

A-Kiltojen Liitto ry

Kursivoidut lainaukset ovat A-kiltalaisten kommentteja vertaistuesta ja sen merkityksestä kesäkuussa 2018.

¹ https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/48643/Naarala_Nelli.pdf?sequence=2