

Jatkuva huoli kuormittaa päihdeongelmaisen läheistä

Vertaistukea läheisille valmiin ryhmämallin pohjalta

Päihderiippuvuus kuormittaa riippuvuuteen sairastuneen itsensä lisäksi myös hänen lähipiiriään monella tapaa. Läheiset voivat olla tärkeä tuki sairastuneen toipumisessa, mutta heillä on myös omia hyvinvoinnin ongelmia, ja usein ne jäävät palvelujärjestelmässä huomioimatta.

Päihdeongelmaisen läheisen omaa jaksamista koettelevat jatkuva huoli, syyllisyys, häpeä, uupumus ja neuvottomuus. Olisi tarve käsitellä tunteita ja asioita jonkun kanssa, mutta asiasta ei aina ole helppo puhua. Tätä varten Oulun A-Kilta ry, Oulun seudun omaishoitajat ry ja A-Kiltojen Liitto ry toteuttavat yhteistyössä tänä keväänä ”Minä, päihderiippuvaisen läheinen” -vertaisryhmän Oulussa.

Ryhmä toteutetaan Omaishoitajaliiton vuosina 2017–2021 toteutuneen Kuppi nurin -hankkeen ryhmämallin pohjalta. Ryhmä tarjoaa tukea, tietoa ja voimaantumista ja soveltuu kaikille, jotka kantavat huolta läheisensä päihteiden käytöstä. Osallistujan ei siis tarvitse olla omaishoitaja.

Helposti muokattavissa ryhmäläisten tarpeisiin

– Päihteidenkäyttö kuormittaa omaisia ja lisää omaishoidon haasteita. Kun aika ja voimat menevät päihteitä käyttävän läheisen auttamiseen, omaisen oma jaksaminen ja hyvinvointi ovat usein koetuksella. Omaiset hyötyvät avusta ja tuesta, ja Kuppi nurin -hankkeessa kehitetty ryhmämalli on yksi tapa avun ja tuen tarjoamiseen, kertoo Omaishoitajaliitto ry:n Kuppi nurin -hankkeen koordinaattori Elina Koponen.

–Haluaisinkin rohkaista tutustumaan ryhmämalliin ja ottamaan sen käyttöön monenlaisissa päihteiden käyttäjien läheisten ryhmissä. Ryhmämalli on saanut erinomaisen palautteen, se on helppokäyttöinen ja sitä voi vapaasti muokata ryhmäläisten tarpeisiin ja ohjaajille sopivaksi. Omaishoitajaliitosta on mahdollista saada tukea ja perehdytystä mallin käyttöön ottoon.

– Ainakaan minun korviini ei ole kantautunut, että ryhmämallia olisi otettu sellaisenaan käyttöön missään muualla. Irrallisia teemoja ja harjoituksia on kyllä käytetty osana muuta toimintaa, Koponen toteaa. — Toivotaan, että Oulun toteutus innostaa vastaavanlaisen yhteistyöhön myös muualla. ■



Tuovi Rekinen Oulun A-Killasta ja Birgit Tyykiluoto Haukiputaan A-killasta kertoivat ryhmän kolmannella tapaamiskerralla kokemusasiantuntijoina omasta toipumisestaan.

Teksti ja kuva:
Kirsi Mäki

järjestökoordinaattori-koulutus suunnittelija