

Päihteiden erottamat

Vertaistukiryhmä päihdeongelman vuoksi
eronneelle tai eroa pohtivalle



RYHMÄNOHJAAJAN OPAS

Päihteiden erottamat -ryhmämalli luotiin Sininauhaliitossa erilaisten ryhmäkokeilujen jälkeen vuonna 2019. Päihteiden erottamat -opas on tarkoitettu tueksi mielenterveys- ja päihdetyötä tekeville ammattilaisille ja ryhmänohjaajille. Oppaan on toimittanut Sininauhaliiton Kuivin jaloin -toiminnan läheistyön kehittäjä Irene Komu, osana Diakonia-ammattikorkeakoulun sosionomiopintojen opinnäytetyötä vuosina 2024–2025.

Päihteiden erottamat -oppaan 1. verkkojulkaisu (2024)

Sininauhaliitto
Pasilanraitio 5, 2. krs, 00240 Helsinki
www.sininauhaliitto.fi

Tekstit ja toimitus: Irene Komu
Graafinen suunnittelu: Susanna Zographos
Kannen kuva: Eeva Meltio
© Sininauhaliitto 2024
ISBN 978-952-7284-29-2 (verkkojulkaisu)



Lukijalle

Päihteiden erottamat -ryhmämalli on Sininauhaliiton kehittämä tukimuoto päihdeongelman vuoksi eronneille tai eroa pohtiville ihmisille. Ryhmä soveltuu kaikille, jotka toivovat tukea eroon liittyvien tunteiden ja ajatusten käsittelemiseen ammatillisesti ohjatun vertaisryhmätyöskentelyn keinoin. Ryhmään ovat tervetulleita sekä puolison päihderiippuvuuden vuoksi eroprosessissa olevat että päihderiippuvuudesta toipumassa olevat henkilöt, joiden haitallinen päihteiden käyttö on aiheuttanut eron tai erouhan.

Ryhmä on sisällön ja rakenteen puolesta strukturoitu kahdeksan tapaamiskerran kokonaisuus. Harjoitteita ja materiaaleja voi valita ja muokata osallistujien tarpeiden sekä ohjaajien osaamisen mukaan. Teemoittain etenevä ohjattu vertaiskeskustelu on ryhmässä keskeisessä asemassa.

Päihde-erityinen eroryhmä tarjoaa turvallisen ja luottamuksellisen tilan oman parisuhteen historian, päihdeongelman ja siitä johtuvan eron tarkasteluun. Päihdetematiikkaan liittyy monia vaikeita tunteita, häpeää, syyllisyyttä ja erityistä huolta. Ryhmässä jaettujen kokemusten ja uusien näkökulmien myötä häpeän ja yksinäisyyden tunteet useimmiten helpottavat. Toisten kertomuksista on mahdollista oppia ja löytää uusia voimavaroja omaan elämäntilanteeseen ja päätöksen tekemiseen. Päihteistä johtuvat erot ovat usein pitkiä ja kompleksisia prosesseja ja Sininauhaliiton erotyössä on havaittu, että osallistujat hyötyvät erityisesti omasta vertaisryhmästä.

Päihde-erityistä erotyötä on tehty Sininauhaliitossa vuodesta 2017. Päihteiden erottamat -ryhmämalli luotiin erilaisten ryhmäkokeilujen jälkeen vuonna 2019.

Tämä opas on tarkoitettu tueksi mielenterveys- ja päihdetyötä tekeville ammattilaisille ja ryhmän-ohjaajille. Oppaan avulla saa hyvät edellytykset Päihteiden erottamat -ryhmän perustamiseen ja ohjaamiseen. Oppaan avulla voi saada tietoa päihde-erojen erityiskysymyksistä sekä valmiuksia päihderiippuvuuden vuoksi eroa pohtivien asiakkaiden kohtaamiseen ja ohjaamiseen.

Mikäli et ole aiemmin työskennellyt eroauttamisen kentällä ja Suomalaisen eroseminaarin konsepti ei ole sinulle tuttu, suosittelen erotematiikkaan ja teoriaan tutustumista joko Bruce Fisherin Jälleen-rakennus-kirjan tai Marianna Stolbowin Erosta eteenpäin -kirjan avulla.

Helsingissä 15.10.2024, Irene Komu

Sisällysluettelo

1. Päihteiden erottamat –vertaisryhmämalli yhdellä silmäyksellä.....	5
2. Päihteiden erottamat –ryhmän tarjoama tuki	6
Ryhmätoiminnan tavoitteet	6
Vertaistuki	7
3. Ryhmän ohjaaminen	8
Ohjaajan tehtävät ja rooli ryhmässä.....	9
Ohjaamisen erityistilanteet.....	10
4. Päihteiden erottamat –ryhmäprosessi	11
Ryhmän osallistujat	11
Ryhmän markkinointi ja valintaprosessi	11
Haastattelut.....	12
Ryhmän koko ja rakenne.....	13
Tapaamiskerran rakenne	13
Yksilöllinen tuki.....	14
5. Ryhmän tapaamiskerrat ja teemat.....	15
1. Tutustuminen, ryhmän toimintatavat ja eroprosessin vaiheet.....	15
2. Päihderiippuvuus ja sen vaikutus parisuhteeseen	17
3. Eron nostattamat tunteet	18
4. Miten kiinnyn – kiinnityn suhteissani.....	20
5. Irrottautuminen – yksin oleminen – omat rajat.....	21
6. Minä tänään – itsearvostus ja itsetunto	22
7. Oman näköinen elämä? Mitä arvostan, tarvitsen ja kaipaan?	23
8. Yhteisen matkan tarkastelu ja palaute.....	24
6. Arviointi ja seuranta.....	25
7. Uusille ohjaajille	26
Oppaan liitteet	27
LIITE 1 Haastattelukysymyksiä	27
LIITE 2 Erosta toipuvan askelia.....	28
LIITE 3 Päihderiippuvuudesta	29
LIITE 4 Tunteet erossa	31
LIITE 5 Kiintymyssuhdeteoria ja sopeutumiskäyttäytyminen.....	32
LIITE 6 Omat rajat ja läheisriippuvuus.....	33
LIITE 7 Arvotyöskentelytehtäviä	33
LIITE 8 Omat oikeudet ja rakkaussuhdetarpeet.....	37

1. Päihteiden erottamat -vertaisryhmämalli

yhdeällä silmäyksellä

TAVOITTEET

- ▶ vahvistaa ryhmäläisten hyvinvointia
- ▶ tarjota luotettavaa tietoa ja turvallinen vertaisryhmä eroprosessin tueksi
- ▶ vahvistaa ryhmäläisten itsetuntemusta ja päätöksentekokykyä
- ▶ ehkäistä kriisin pitkittymistä ja masennuksen tai muun oireen syntymistä

RYHMÄN KOKONAISRAKENNE

- ▶ kahden ohjaajan työpari
- ▶ 8–12 ryhmäläistä
- ▶ 8 viikoittaista kaksi tuntia kestäväää tapaamista
- ▶ tarvittaessa 1 palveluohjauksellinen yksilötapaaminen
- ▶ kysely- ja raportointisovelluksella toteutettava anonymi palautelomake
- ▶ seurantatapaaminen 3kk ryhmän päättymisen jälkeen

KESKEISET TEEMAT

- ▶ eroprosessin yleisiä vaiheita
- ▶ oman parisuhteen historian ja nykyhetken tarkastelu
- ▶ päihderiippuvuus ja sen vaikutus parisuhteeseen ja perhe-elämään
- ▶ lapsuuden sopeutumiskeinot ja kiintymyssuhde
- ▶ eron nostattamat tunteet
- ▶ voimavarat, tarpeet ja toiveet
- ▶ eron jälkeen – yksinoleminen ja itsenäinen elämä
- ▶ rakkauden mahdollisuus

MENETELMÄT

- ▶ ryhmäkeskustelu
- ▶ pienryhmä- ja parikeskustelu
- ▶ psykoedukaatio – ohjaajien alustukset
- ▶ yksilötehtävät ja kotitehtävät
- ▶ luovat ja toiminnalliset menetelmät

REKRYTOINTIPROSESSI

- ▶ ryhmästä tiedottaminen verkkosivuilla ja sosiaalisessa mediassa
- ▶ ryhmään hakeminen verkkolomakkeen välityksellä
- ▶ haastattelut
- ▶ valintaprosessi – valinnasta ilmoittaminen
- ▶ kutsukirjeen lähettäminen

2. Päihteiden erottamat -ryhmän tarjoama tuki

Ryhmätoiminnan tavoitteet

Ammatillisesti ohjattu vertaisryhmätoiminta on aina tavoitteellista toimintaa, jonka tarkoituksena on tukea asiakkaan hyvinvointia. Avioero tai ero merkittävästä parisuhteesta on useimmiten eroavalle kriisi, joka kuormittaa, ahdistaa ja aiheuttaa monenlaista huolta.

Päihteiden erottamat -ryhmän ensisijaisena tavoitteena on tarjota osallistujille turvalliset puitteet omien kokemusten, tunteiden ja ajatusten jakamiseen. Monilla ryhmään tulevilla on aiempia kokemuksia lähipiirin ymmärtämättömyydestä ja päihdesairauteen liittyvistä ikävistä kommentteista. Päihteiden erottamat -ryhmässä osallistuja voi käsitellä kaikkia eroon liittyviä tunteita sekä suhteen ja eroamisen haasteita ilman arvostelun pelkoa.

Ryhmätoiminnan tavoitteena on vahvistaa osallistujien tunnetaitoja ja omanarvontuntoa. Vertaisryhmätyöskentely antaa välineitä oman historian myötätuntoiseen tarkasteluun sekä päätöksentekoon. Asiallinen tieto päihdesairaudesta vähentää omalta osaltaan monien kokemaa häpeää ja stigmaa sekä vahvistaa myönteistä erillisyyden kokemusta suhteessa puolisoon. Vertaisuuden kokemus ja käsiteltävät teemat edistävät eron käsittelyä. Ryhmään osallistuminen parantaa itsetuntemusta ja auttaa löytämään uudelleen omia vahvuuksia. Ryhmän edetessä tulevaisuuden näkymät alkavat hiukan kirkastua. Ryhmäprosessiin kuuluvat kotitehtävät tarjoavat ryhmäläisille lisää tietoa ja näkökulmia.

Tavoitteena on tarjota ryhmässä tietoa ja tukea, jonka avulla osallisuus ja päätöksentekokyky vahvistuvat. Päätöksenteon vahvistuminen tapahtuu täysin asiakkaan ehdoilla, ohjaajilla ei voi eikä saa olla minkälaista agendaä ryhmäläisten elämäntilanteeseen tai ratkaisuihin. Jokainen ryhmäläinen on itse oman tilanteensa paras asiantuntija. Ryhmän tavoitteena ei siis ole ”saada osallistujia eroamaan” vaan tarjota näkökulmia, tietoa ja vertaisuutta oman tilanteen ja päätöksenteon tueksi.

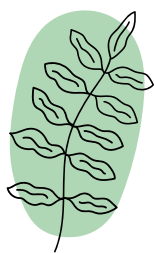


Vertaistuki

Päihdeongelmaan liittyy sen yleisyydestä huolimatta paljon leimaamista ja ennakkoluuloja, jotka säteilevät myös puolisoon ja perheeseen. Monen sosiaalinen elämä saattaa olla kaventunut ja ongelman salaaminen lisää yksinäisyyden kokemusta. Päihteiden erottamat –vertaisryhmään osallistuneet ovat kiitelleet erityisesti ”täsmävertaisuudesta”, mahdollisuudesta päästä jakamaan ja pohtimaan elämäntilannettaan toisten samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. Ryhmiin osallistuneet eivät kertomansa mukaan olisi hakeutuneet ns. tavalliseen eroryhmään tai eivät sellaiseen päädyttyään olisi uskaltaneet kertoa päihdeongelman osuudesta eropohdinnassaan/erossaan. Heidän mielestään erityisen hyödyllistä ja eteenpäin vievää on se, että päihdeongelmista voi puhua avoimesti.

Suurin osa päihde-erityisiin eroryhmiin hakeutuvista on eroamassa pitkäaikaisesta avioliitosta puolison alkoholi-ongelman vuoksi. Toisiaan ryhmiin löytää tiensä myös päihderiippuvuudesta toipumassa olevia ihmisiä. Sekaryhmäasetelma edellyttää tarkkaa harkintaa, huolellisia haastatteluja ja asian selkeää sanoittamista haastattelussa sekä ryhmän ensimmäisessä tapaamisessa. Joskus ryhmästä saattaa puolison painostamana tiedustella henkilö, jonka hoitoon hakeutumisen todellisesta halusta tai motivaatiosta ei ole varmuutta. Hakijaa haastatellessa asianlaita useimmiten selviää.

Olemme Sininauhaliiton eroauttamistyössä kokeneet sekaryhmät haastavuudestaan huolimatta myönteisinä. Vertaisuus tuntuu rakentuvan riittävän vahvaksi, vaikka kokemus päihdeongelmasta ei olekaan identtinen. Vertaisuus syntyy halusta käsitellä rehellisesti omaa eroa sekä päihdeongelman vaikutusta eroon. Eroon liittyvät tunteet (suru, häpeä, pettymys) ja huolet sekä päihdesairauteen liittyvät kipuilut ovat pöydän molemmin puolin yllättävän samankaltaiset. Osallistujat ovat kertoneet toisen näkökulman tuovan lisää ymmärrystä niin itseä kuin ex-puolisoa kohtaan.



3. Ryhmän ohjaaminen

Päihteiden erottamat -ryhmässä on hyvä olla kaksi ohjaajaa. On eduksi, jos ainakin toinen ohjaajista on sosiaali- tai terveysalan ammattilainen, jolla on jo kokemusta ryhmän ohjaamisesta. Toinen ohjaaja voi olla koulutettu päihdekentän kokemusasiantuntija tai toisen järjestön, seurakunnan tai hyvinvointialueen työntekijä. Toimijoiden välinen yhteistyö on suositeltavaa resurssien jakamisen ja vastavuoroisen oppimisen kannalta.

Työparityöskentelyn avulla voidaan varmistaa ryhmän turvallinen toiminta ja toiminnan laatu. Työparin kanssa voi yhdessä reflektoida ryhmän tapahtumia, arvioida tapaamisten sisältöä ja onnistumista, ryhmäläisten välisen vuorovaikutuksen toimivuutta sekä ratkaista haastavia tilanteita. Ryhmään saadaan myös rytmiä ja vaihtelevuutta, kun tehtäviä voidaan jakaa ja molempien ohjaajien vahvuudet tulevat käyttöön. Yhdessä huolehditaan tapaamisten sisällöstä, aikatauluista sekä tasapuolisesta ajankäytöstä.

Teemalliset alustukset ovat tärkeä osa ryhmätoimintaa. Niiden tarkoituksena on tarjota tietoa sekä virittää ryhmäläiset omakohtaiseen pohdiskeluun ja keskusteluun pienryhmissä. Ohjaajat voivat hoitaa alustuksen itselleen luontevalla tavalla toiminnallisia ja luovia menetelmiä tai perinteistä esitysgrafiikkaohjelmaa, esimerkiksi PowerPointia hyödyntäen.

Tunnettyöskentely sekä voimavarakeskeisyys ovat ryhmän kantava punainen lanka. Eroprosessiin liittyy usein voimakkaita ja ristiriitaisia tunteita, joten tunnettyöskentely, eli tunteiden tunnistaminen, sanoittaminen ja salliminen, on tärkeää. Tunnettyöskentelyn myötä ryhmäläiset voivat löytää rakentavia keinoja tunteiden käsittelemiseen sekä vapautua itsensä tai puolisonsa syyttämisestä. Ohjaajat voivat tukea ryhmää kuuntelemalla arvostavasti ja vahvistamalla ryhmäläisten omia kokemuksia ja voimavaroja.

Ohjaajaparin kannattaa sopia keskinäisestä työnjaosta ennen ryhmätapaamisia. Ryhmätapaamiset sujuvat luontevasti, kun ohjaajien keskinäiset roolit ovat selkeät. Tapaamiskertojen tarkka aikatauluttaminen etukäteen on tärkeää, jotta pysytään aikataulussa ja ennätetään käydä suunnittelut osiot ja tapaamisen kokonaiskaari läpi kiireettä. Ohjaajaparin kannattaa tehdä "rautalankakäsikirjoitus" siitä, miten kauan aikaa kukin vaihe saa kestää.

ESIMERKKI AIKATAULUTUKSESTA JA TEHTÄVÄNJAOSTA

- kuulumiskierros 20 min (Ohjaaja X)
- ohjaajan alustus aiheesta 10–15 min (Ohjaaja Z)
- pienryhmäkeskustelu 35 min
- ryhmäkeskustelun purku ja yhteinen keskustelu 30 min (Ohjaaja X)
- kotitehtävät 5 min (Ohjaaja Z)
- loppukierros 15 min (Ohjaaja Z)

Ohjaajan tehtävät ja rooli ryhmässä

Ohjaajan tärkein tehtävä on turvallisen ja hyväksyvän ilmapiirin luominen. Ohjaaja on aidosti kiinnostunut kaikkien ryhmäläisten kokemuksista ja ajatuksista. Toiminnallaan ja puheellaan hän tuo esiin sen, että kaikenlaisille tunteille ja pohdiskeluille on tilaa. Ryhmänohjaaja on tasapuolinen ja kannustava, hän rohkaisee ja kutsuu keskusteluun myös hiljaisemmat ryhmäläiset. Ohjaajat pitävät huolta siitä, että alussa yhdessä sovituista pelisäännöistä pidetään kiinni.

Ohjaajat kannustavat ryhmäläisiä luottamaan omaan kokemukseensa ja päätöksentekokykyynsä. Ohjaajan tehtävänä ei ole antaa neuvoja tai ratkoa ryhmäläisten ongelmia, sen sijaan hän kannustaa osallistujia pohtimaan teemoja yhdessä. Ryhmäläisten keskinäisessä keskustelussa syntyy usein oivalluksia ja ideoita, joista kaikki hyötyvät.

Ohjaajat tarjoavat alustuspuheenvuoroissaan ryhmäläisille teemaan liittyvää tietoa ja näkökulmia sekä päättävät teemaan sopivat henkilökohtaiseen pohdiskeluun ohjaavat keskusteluaiheet. Ohjaajapari suunnittelee yhdessä etukäteen myös ryhmäprosessiin oleellisesti kuuluvat kotitehtävät. Kotitehtävänä voi olla aiheeseen liittyvään videoon, podcastiin tai artikkeliin tutustuminen. Toisinaan tehtäväksi voidaan myös antaa jokin omaan tilanteeseen liittyvä pohdiskelutehtävä.

Ryhmää voi ohjata myös kokemusasiantuntijataustainen ohjaaja. Ohjaajan omakohtainen kokemus päihde-erosta ja sen tuoma osaaminen ja jakaminen on ryhmissämme otettu lämpimästi vastaan. Omaa kokemustaan ohjaaja voi tuoda ryhmässä esiin monin eri tavoin. Voi olla luontevaa, että päihde-eron läpikäynyt ottaa päävastuun päihderiippuvuutta käsittelevästä alustuksesta. Alustusvuoro voidaan myös jakaa ohjaajien kesken siten, että addiktion tietopuolisen käsittelyn jälkeen kokemustaustaista ohjaajaa haastatellaan tai hän kertoo oman kokemuksensa yhtenäisen tarinan muodossa. Omakohtaisesta kokemuksesta voi myös kertoa silloin kuin konteksti sen luontevasti sallii. On hyvä tiedostaa, että ryhmäläiset saattavat asettaa päihde-eron läpikäyneen ohjaajan vastaajan rooliin ja toivoo häneltä neuvoja omiin tilanteisiinsa. Tällöin ohjaaja voi palauttaa kysymyksen kysyjälle itselleen tai kertoa mikä oli hänen kohdallaan hyvä ratkaisu painottaen tilanteiden ja ihmisten erilaisuutta. On tärkeää, että ryhmässä ei jaeta minkäänlaisia yleispäteviä neuvoja, jokainen on oman tilanteensa paras asiantuntija.

Ohjaajan tai ohjaajien oma kokemus päihde-erosta tai erosta ylipäätään, rikastuttaa ryhmää. Kokemusasiantuntijuutta voidaan hyödyntää myös kutsumalla päihde-eron läpikäynyt kokemusasiantuntija jollekin kerralle vierailijaksi. Ohjaajien tehtävät jaetaan ohjaajien kesken aina tasapuolisesti henkilökohtaisista kokemuksista riippumatta. Ryhmän ohjaaminen yhdessä tarjoaa molemmille ohjaajille ammatillisen kasvun mahdollisuuden.

OHJAAJAN TEHTÄVÄT

- ryhmän markkinointi
- haastattelut
- suunnittelu: alustusten valmistelu, kotitehtävien ja keskusteluaiheiden sopiminen työparin kanssa
- ohjaaminen
- arviointi ja reflektointi yhdessä työparin kanssa
- seurantatapaamisen järjestäminen

RYHMÄNOHJAAJA

- on arvostava ja herättää luottamusta
- toimii rauhallisesti ja johdonmukaisesti
- on ryhmäläisten tavoin vaihtoehtoinen
- tukee turvallisen ja hyväksyvän ilmapiirin rakentumista
- tukee ryhmäläisten yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ryhmäytymistä
- antaa tilaa erilaisille näkemyksille, tunteille ja persoonallisuuksille
- rohkaisee jokaista ryhmäläistä osallistumaan keskusteluun
- on tasapuolinen ja rajaa keskustelua tarvittaessa
- jättää poliittiset, uskonnolliset ja ideologiset aiheet ryhmän ulkopuolelle



Ohjaamisen erityistilanteet

Kokemuksemme mukaan ryhmät sujuvat keskimäärin hyvin, ilman suurempia konflikteja. Tavallisimmat ryhmän-ohjaamisen haasteet, esimerkiksi vuolaasti puhuvan ryhmäläisen rajaamisen, voi kuitenkin huomioida jo yhteisistä säännöistä keskusteltaessa. Ohjaaja voi ehdottaa ja kysyä ryhmäläisiltä ”onko ok, jos me ohjaajat pidämme huolta tasapuolisesta ajankäytöstä ja tarvittaessa rajaamme teitä, jos puheenvuorot käyvät liian pitkiksi?”. On myös hyvä sopia etukäteen, miten toimintaan, jos jokin toisen ryhmäläisen tai ohjaajan sanoma asia tuntuu loukkaavalta. Yhdessä keskustellen voidaan ehdottaa, että opetellaan ilmaisemaan ärtymys tai harmi ryhmässä rakentavasti. Kun näistä asioista on yhdessä keskustellen sovittu, hankalien tilanteiden selvittäminen on helpompaa.

Erityistilanteita voi toki joskus tulla. Voi käydä niin, että joku ryhmäläinen on arvioinut omat voimavaransa väärin, eikä jaksakaan käydä ryhmää loppuun asti. Tällöin hänen kanssaan on tärkeää keskustella kahden kesken ja selvittää, tarvitseeko hän kenties muuta tukea ja ohjata hänet tarvittaessa muun avun piiriin. Joskus, äärimmäisen harvoin tosin, ryhmässä voi olla niin haastava ja tarvitseva henkilö, että muiden keskustelurauhan turvaamiseksi on keksittävä jokin erityiskeino. Tilanteen voi ratkaista esimerkiksi niin, että toinen ohjaaja tai molemmat ohjaajat antavat hänelle erityishuomioita/-tukea ja keskustelevat hänen kanssaan pienryhmäkeskustelujen ajan.

On myös hyvä miettiä etukäteen, miten toimittaisiin, jos joku sattuisi tulemaan päihtyneenä ryhmään, esimerkiksi retkahduksen vuoksi. Päihderiippuvuuden luonteen ymmärtäen näin voisi toipumisvaiheessa olevalle henkilölle käydä. Tällaista tilannetta meillä ei ole ryhmässämme ollut, mutta olemme miettineet tilanteen varalle suunnitelman. Tällöin toinen ohjaaja voisi irrottautua ohjaustilanteesta ja keskustella päihtyneen ihmisen kanssa ystävällisesti ja päättäväisesti. Ohjaaja voi vedota yhteisiin sääntöihin ja pyytää häntä poistumaan tapaamisesta. Tämän ryhmäkerran jälkeen hänelle olisi tärkeää soittaa ja pyrkiä selvittämään asia. Mitä todennäköisimmin hänen olisi kovin vaikeaa palata takaisin ryhmään.

4. Päihteiden erottamat -ryhmäprosessi

Ryhmän osallistujat

Päihteiden erottamat -ryhmätoiminta on tarkoitettu eroa pohtiville tai eronneille henkilöille, joiden eron/eropohdinnan ensisijaisena syynä on haitallinen päihteidenkäyttö. Ryhmään voi osallistua puolison päihdehäiriön vuoksi eroa pohtiva tai päihdehäiriöstä toipumassa oleva ja siihen apua saava henkilö, jonka käytön vuoksi ero on toteutunut tai sitä harkitaan. Päihteiden erottamat -ryhmään voi osallistua vain pariskunnan toinen osapuoli.

Päihdehistorian pituudella tai käytettävällä päihteellä ei ole merkitystä. Ryhmään ovat tervetulleita huumeiden käytön, päihteiden sekakäytön ja alkoholin haitallisen käytön vuoksi erotilanteessa ovat henkilöt. Alkoholi on Suomessa yleisin päihde ja valtaosa ryhmään tulevista on kokemuksemme mukaan alkoholiriippuvaisten henkilöiden puolisoita. Suurin osa hakeutuu ryhmään oma-aloitteisesti, osa löytää tiensä ryhmään terapeutin tai muun ammattilaisen ohjaamana.

Ryhmäläisten eroprosessien eriaikaisuus on osoittanut vertaisoppimisen kannalta hyödylliseksi. Ryhmäläiset peilaavat toisten kokemuksia ja ajatuksia omiinsa, ja huomaavat kokemuksissaan hämmästyttävää yhdenmukaisuutta. Yhteisessä keskustelussa päihdehäiriön vuorovaikutusta ja luottamusta vaurioittava luonne tulee hyvin näkyviin. Eroa pohtivat ryhmäläiset kipuilevat usein eron oikeutuksen kanssa. Heitä askarruttaa voiko lähteä suhteesta, jos toinen on sairastunut päihderiippuvuuteen. Pitäisikö puolisolle antaa vielä yksi mahdollisuus – vai olisiko elämä turvallisempaa ja parempaa, jos eroaisimme? Eroa pohtivat etsivät lupaa ja vahvistusta omille kokemuksilleen. Eronneiden ongelmana saattaa olla irti päästämisen vaikeus ja syyllisyyden tunteet sekä kohtuuton huoli ex-puolisosta.

Ryhmän markkinointi ja valintaprosessi

Ryhmästä kannattaa tiedottaa järjestäjän verkkosivuilla ja sosiaalisen median tileillä hyvissä ajoin, esimerkiksi puoli vuotta ennen ryhmän alkua. Kokemuksemme mukaan sosiaalinen media tavoittaa kohderyhmää hyvin ja pienellä panostuksella ilmoitus saa hyvin näkyvyyttä.

Ryhmästä kiinnostuneet täyttävät hakulomakkeen suoraan verkossa. Henkilötietoja tulee käsitellä tietosuojaperiaatteiden mukaisesti. Ilmoittautuessaan hakijan tulee saada tutustua tietosuojaselosteeseen, josta selviää, miten rekisterinpitäjä käsittelee ja suojaa henkilötietoja, mitkä ovat rekisteröidyn oikeudet ja kuinka pitkään tietoja säilytetään. Hakuajan päätyttyä hakijoihin otetaan yhteyttä ja sovitaan haastatteluaika. Jos molemmat ohjaajat haastattelevat hakijoita, on hyödyllistä käyttää yhteistä kysymyslistaa. Keskusteluun on hyvä varata vähintään puoli tuntia aikaa.

Haastattelut

Hakijoiden haastatteleminen on välttämätöntä, sillä haastattelun avulla voidaan varmistaa ryhmän oikea-aikaisuus hakijan kannalta. Akuutissa kriisitilanteessa olevalla henkilöllä ei useinkaan ole voimavaroja osallistua, saati sitoutua vertaisryhmään. Kriisityneessä tilanteessa oleva henkilö ohjataan aina sopivan tuen tai palvelun piiriin. Tällaisia tahoja voivat olla asiakkaan oman alueen mielenterveyspalvelut tai kriisikeskuksen tukikeskustelut.

Haastattelun aluksi ohjaaja kertoo ryhmän sisällöstä ja toimintaperiaatteista. Sen jälkeen keskustellen selvitetään vastaavtko hakijan toiveet ja tarpeet ryhmän toimintaa ja tavoitteita. Mikäli ryhmää tarjotaan sekä puolisoille pitää myös omalta osaltaan voida harkita haluaako hän osallistua ryhmään, jossa suurin osa osallistujista tarkastelee päihteistä johtuvaa eroa todennäköisesti puolison näkökulmasta.

Haastattelussa korostetaan ryhmän turvallista ilmapiiriä ja päihteettömyyttä. Samalla kysytään hakijan omasta suhteesta päihteisiin ja päihteidenkäyttöön. Päihteettömyys on tärkeä tuoda selkeästi esiin, sillä ryhmään saattaa tulla henkilöitä, joilla on traumaattisia kokemuksia läheisten päihteiden käytöstä. Heidän pitää ryhmään tullessaan voida olla varmoja siitä, että ryhmä on päihteetön. Raittiutensa alkutaipaleella olevan toipuvan päihdeongelman kohdalla edellytetään vähintään puolen vuoden raittiutta ja säännöllistä päihdehoitokontaktia.

Hakijan kanssa on hyvä keskustella voimavaroista ja ryhmään sitoutumisesta sekä kysyä myös miltä ajatus kotitehtävien tekemisestä kuulostaa. On tärkeää selvittää, tuntuuko viikoittainen osallistuminen mahdolliselta, ja sallivatko arjen järjestelyt säännöllisen osallistumisen. On hyvä tuoda esiin, että ryhmästä saa parhaan hyödyn ja tuen osallistumalla säännöllisesti. Silloin myös ryhmäläisten keskeisellä vertaistuellla on parhaat onnistumisen edellytykset.

Haastattelujen jälkeen ohjaajat valitsevat ryhmään tulevat yhdessä keskustellen. Ensisijaisesti ryhmään valitaan ne henkilöt, jotka eivät ole muun tuen piirissä. Jos hakijoita on enemmän kuin ryhmässä on paikkoja, sopivat hakijat valitaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Kaikille hakijoille ilmoitetaan henkilökohtaisesti valinnasta valintakriteerit avaten. Niille, jotka eivät päässeet mukaan ryhmään, etsitään jokin muu tukimuoto.

ESIMERKKEJÄ HAASTATTELU- KYSYMYKSISTÄ:

- ▶ Kertoisitko perhetilanteestasi ja tukiverkostostasi?
- ▶ Tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä: Oletko eronnut vai pohditko eroa?
- ▶ Onko sinulla lapsia?
- ▶ Minkälainen tilanteenne on, millaista päihteiden käyttö on/on ollut?
- ▶ Kuinka kauan päihteiden käyttö on ollut parisuhteessanne huolen ja eropohdintojen aiheena?
- ▶ Puolisolle: Onko puoliso/ex-puoliso hoidon piirissä?
- ▶ Päihteitä käyttäneelle osapuolelle: Oletko avun piirissä? Mistä saat tukea päihteettömyyteen?
- ▶ Miten voit tällä hetkellä?
- ▶ Puolisolle: Oletko itse saanut tukea tilanteeseen? Oletko parhaillaan muiden tukipalvelujen tai keskusteluavun piirissä?
- ▶ Puolisolle: Millainen oma suhteesi päihteisiin on?
- ▶ Miten koet tilanteesi ja arkesi, onko sinun mahdollista sitoutua ryhmään?
- ▶ Mitä sinä toivoisit tältä ryhmältä?

Lue lisää liitteestä 1.



Ryhmän koko ja rakenne

Ryhmään voidaan ottaa enimmillään kaksitoista henkilöä, ja ryhmä voidaan aloittaa vähintään kahdeksalla osallistujalla. Liian pienellä ryhmäkoolla ei kannata aloittaa, sillä jollekin ryhmäläiselle saattaa ilmaantua yllättävä sairastuminen tai este, jolloin ryhmään osallistuminen peruuntuu. On myös hyvä varautua siihen, että joku ryhmäläisistä on arvioinut voimavarojensa väärin ja lopettaa ryhmän esimerkiksi ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen.

Ryhmän on hyvä olla riittävän iso, jotta pieniin keskusteluryhmiin jakautuminen onnistuu ja keskustelijoita on sopivasti, vaikka joku ryhmäläisistä olisi sairaana. Sopivan kokoisessa ryhmässä jokaisella on riittävästi tilaa ajatusten ja kokemusten jakamiseen.

**

- Päihteiden erottamat -ryhmä kestää kahdeksan viikkoa ja sisältää kahdeksan kertaviikkoista kaksi tuntia kestävästä tapaamiskertaa.
- Jokaisen tapaamisen yhteydessä ryhmäläiset saavat muutaman kotitehtävän, joihin tutustutaan ennen seuraavaa tapaamista.
- Tämän lisäksi ryhmäläisille järjestetään vapaaehtoinen seuranta- eli kuulumistapaaminen kolme kuukautta varsinaisen ryhmätoiminnan jälkeen.

Tapaamiskerran rakenne

Tapaamiskertojen alut ja loput on hyvä pitää aina samanlaisina ja ennakoitavina. Kokoontuminen alkaa aina kuulumiskierroksesta ja päättyy loppukierrokseen, jossa summataan tapaamisen tunnelmat. Alkukierroksen jälkeen seuraa ohjaajan teemaan johdettava lyhyt alustus. Tämän jälkeen teemasta keskustellaan pienryhmissä. Pienryhmäkeskustelu puretaan isossa ryhmässä yhdessä keskustellen. Sitten seuraa kotitehtävien ohjeistus ja loppukierros.

Kuulumiskierroksella jokainen osallistuja saa lyhyesti kertoa muille ryhmäläisille viikon kuulumiset – miten on voinut, mitä ajatuksia ja tunteita on herännyt. Kuulumiskierrokseen yhdistetään yksi kotitehtäviin tai päivän teemaan liittyvä kysymys. Aika kannattaa rajata maksimissaan puoleen tuntiin.

Ohjaajan alustus on hyvä pitää sopivan lyhyenä, jotta vertaiskeskustelulle jää riittävästi aikaa. Kysymyksessä ei ole luento vaan paremminkin lyhyt, maksimissaan vartin pituinen, ajatuksia herättävä orientaatio illan aiheeseen.

Pienryhmäkeskusteluun sopiva ryhmäkoko on 3–4 henkeä. Ryhmänohjaajan kannattaa tehdä jako ryhmäläisten puolesta ja vaihdella ryhmäkokoonpanoja joka kerralla. Keskusteluun on hyvä varata ainakin puoli tuntia aikaa. Alkujännityksen helpotuttua keskustelu on usein vilkasta eikä aika tunnu koskaan ryhmäläisistä riittävältä. Onkin hyvä ohjeistaa ryhmäläisiä pitämään huolta ajankulusta ja tasapuolisesta ajankäytöstä. Tämän lisäksi pienryhmäläisiä pyydetään valitsemaan ryhmästä joku, joka tiivistää pienryhmän ajatukset isolle ryhmälle.

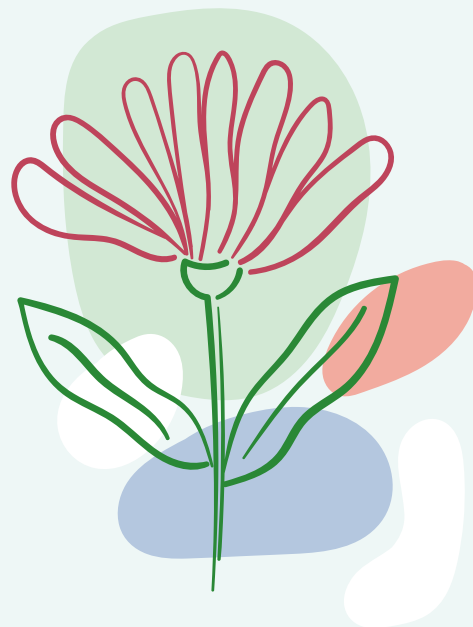
Pienryhmäkeskustelun purku toteutetaan isossa ryhmässä ohjatusti ryhmä kerrallaan. Palautteessa on säännönmukaisesti toivottu lisää aikaa pienryhmäkeskusteluille, toisaalta purkukeskusteluistakaan ei ole haluttu luopua. Osallistujat pitävät pienryhmäkeskusteluita erityisen antoisina, mutta haluavat päästä kuulemaan koko ryhmän ajatuksia ja kokemuksia saadakseen laajemman vertaisnäkökulman.

Loppukierros kuluu alun kuulumiskierroksen tavoin jokaiseen ryhmätapaamiseen. Nämä lyhyet, kaikille yhteiset alku- ja loppukierrokset raamittavat ryhmän kaaren alusta loppuun. Ennakoitava rakenne ja rutiini tuo turvallisuutta ja auttaa ryhmäläisiä keskittymään itse asiaan ja orientoitumaan sekä aloitukseen että lopetukseen. Molemmat kierrokset antavat ohjaajille tärkeää tietoa kunkin ryhmäläisen henkilökohtaisesta prosessista ja ryhmän kokonaisprosessista. Loppukierroksen ei tarvitse olla pitkä. Tarkoituksena on saada lyhyesti kerrottua ryhmälle ja ohjaajille päällimmäinen ajatus tai tunne kyseisestä tapaamisesta. Joskus loppukierros voidaan tiivistää muutamiaan minuuttiin. Silloin ryhmäläisiä voidaan pyytää kertomaan esimerkiksi kaksi tunnesanaa tai yksi lause tapaamiskerran merkityksestä itselle.

Yksilöllinen tuki

Osa ryhmäläisistä saattaa tarvita ryhmäprosessin lisäksi myös yksilöllistä tukea. Jos resurssit sallivat, ohjaajien olisi hyvä tarjota halukkaille yksi yksilökeskustelu-aika, jossa voidaan yhdessä miettiä minkälainen lisätuki olisi asiakkaan kannalta tarkoituksenmukainen. Ryhmissä pohditaan usein Kelan kuntoutuspsykoterapian tai lyhytterapian aloittamista. Tälle keskustelulle olisi hyvä tarjota kahdenkeskisen keskustelun mahdollisuus ohjaajan kanssa. On tärkeää, että ohjaaja ei ota kantaa minkään terapiasuuntauksen puolesta vaan kertoo objektiivisesti terapiasuuntausten eroista sekä terapiaan hakeutumisen prosessista. Ryhmäläisten voimavarat ja palvelujärjestelmän tuntemus vaihtelevat paljon. Suurin osa ei palveluohjausta tai yksilökeskustelua kaipaakaan, mutta lähes joka ryhmässä on ollut joku, joka on kiitollisena ottanut keskusteluajan vastaan.

Mahdollisuutta yhteen kahdenkeskiseen keskusteluun tai palveluohjaukseen tarjotaan heti ryhmän alkaessa. Ryhmäläiset voivat ottaa sähköpostitse yhteyttä yksilö-aikoja tarjoavaan ohjaajaan.



5. Ryhmän tapaamiskerrat ja teemat

Kokenut ohjaaja voi muuttaa teemaallisen työskentelyn painopisteitä ja harjoituksia voi varioida ryhmäläisten tarpeiden ja oman osaamisen mukaan. Ryhmän ohjaaminen edellyttää ensisijaisesti arvostavaa kuuntelemista ja joustavuutta.

Kasvokkain kokoontuvaa ryhmää varten on hyvä varata

- pientä tarjottavaa ryhmän aluksi: kahvia, teetä, vettä, hedelmiä ja keksejä
- kirjoitustarvikkeita: paperia, kyniä ja kirjoituslustoja
- tulosteet pohdittavista ryhmätehtävistä sekä kotitehtävistä.

1. Tutustuminen, ryhmän toimintatavat ja eroprosessin vaiheet

Ensimmäisen tapaamisen tärkein tavoite on turvallisten puitteiden luominen ryhmälle. Ystävällinen ja johdonmukainen eteneminen, ryhmän tarkoituksesta ja illan kulusta kertominen heti alkuun synnyttävät luottamusta. Toimintaperiaatteista eli ryhmän pelisäännöistä käydään kiireetön keskustelu. On tärkeää, että kaikki voivat vaikuttaa siihen, mitä sääntöihin kirjataan. Näin ryhmäläiset voivat kokea säännöt omikseen ja niihin sitoutumisen mahdolliseksi. Tutustuminen alkaa ryhmäläisten esittäytymiskierroksella. Tapaamisen aikana päästään aloittelemaan erotyöskentelyä Fisherin Eron vaiheet -kuvan avulla.

Tervetulotoivotuksen jälkeen ohjaajat kertovat ryhmästä, sen tarkoituksesta, tulevista teemoista ensimmäisen tapaamisen ohjelmasta sekä esittelevät itsensä lyhyesti.

Heti tämän jälkeen luodaan yhdessä keskustellen ryhmän yhteiset säännöt. Keskustelu lähtee yleensä luontevasti liikkeelle muutaman ydinkysymyksen avulla: Mikä on sinulle ryhmän toiminnassa tärkeää? Minkälaisessa ryhmässä sinun on turvallista ja hyvä olla? Minkälaisiin sääntöihin haluat itse sitoutua ja mihin toivot muiden ryhmäläisten sitoutuvan? Toinen ohjaajista kirjoittaa säännöt esimerkiksi fläppi-taululle sitä mukaa, kun aiheita nousee. Jos ryhmä järjestetään verkkoympäristössä, käytetään alustan valkotaulua tai jaettua Word-tiedostoa, johon säännöt kirjoitetaan.

Yleensä tärkeimmät toimintaperiaatteet tulevat ryhmäläisiltä itseltään: vaitiolovelvollisuus, luottamuksellisuus, tilan antaminen kaikille, erilaisten mielipiteiden ja kokemusten kunnioittaminen, lupa valita miten paljon asioistaan kertoo, ryhmään sitoutuminen, kaikenlaisesta neuvomisesta ja arvostelusta pidättäytyminen. Jos joku oleellinen asia puuttuu listasta, ohjaavat täydentävät listaa ehdottaen ja keskustellen. Pääteettömyys ja poissaoloista ilmoittaminen ovat asioita, joista on hyvä tässä yhteydessä vielä erikseen sopia. On hyvä keskustella etukäteen myös siitä, että ohjaajat rajaavat puhetta tarvittaessa, jotta aika jakautuu ryhmäläisten kesken tasapuolisesti. Tässä yhteydessä kannattaa tarkistaa, että ryhmäläisillä on ohjaajien yhteystiedot.

Tämän jälkeen käydään lyhyt esittelykierros, jossa jokainen kertoo etunimensä, miltä tuntui tulla ryhmään ja mitä ryhmältä toivoo. Ohjaajat voivat ensimmäisellä tapaamisella aikataulun niin salliessa hyödyntää erilaisia ryhmäytymisharjoituksia. Jos ilmapiiri tuntuu erityisen jännittyneeltä, voidaan aluksi lämmitellä vieruskaverin kanssa esimerkiksi kolmen kysymyksen keskustelun avulla. Mitä söit tänään aamupalaksi? Kerro jotakin paidasta, joka sinulla on ylläsi. Millä fiiliksillä ja toiveilla tulit tähän ryhmään? Tämän jälkeen otetaan koko ryhmän esittelykierros, joka lämmittelyn jälkeen sujuu yleensä rennommin.

Ensimmäisellä kerralla tutustutaan Bruce Fisherin ”eron askelmiin”. Ohjaaja jakaa osallistujille tulosteen, jonka pohjalta keskustelua käydään. Toiminnallisempi vaihtoehto on tehdä jokaisesta ”askeleesta” etukäteen oma paperi (voivat olla erivärisiä ja erilaisilla fonteilla) ja levitellä paperit ryhmätilaan niin, että niitä voidaan yhdessä käydä tarkastelemassa. Alustusvuorossa oleva ohjaaja selittää lyhyesti eron vaiheista ja käy askelpyramidia läpi ja kysyy, missä kohtaa vuotta/pyramidia koet olevasi. Mitkä askelmat puhuttelevat sinua nyt? Puuttuuko askelmista mielestäsi jotakin, mitä haluaisit lisätä? Mahdollinen lisäys kirjoitetaan tyhjälle paperille. Verkkoalustalla toimivassa ryhmässä eron askelmat näytetään esimerkiksi PowerPoint-diana ja diaan voidaan tarvittaessa lisätä ryhmäläisten ehdottama askelma.

Ryhmätapaamisen loppuksi käydään loppukierros, jossa jokainen pääsee omalla vuorollaan kertomaan, mitä ajatuksia ja tunteita ensimmäinen tapaaminen herätti ja millä mielellä suuntaan kotiin. Ryhmä päätetään kiitoksiin ja seuraavan kerran tervetulotoivotuksiin.

KS. LIITE 2, Eroprosessin vaiheita ja askelia Bruce Fisherin mukaan.

KOTITEHTÄVÄT:

- Tutustu näihin videoihin

<https://www.neuvoa-antavat.fi/laheisille-ja-ystaville/mira-luoti-kun-kumppanin-juomisesta-tulee-on-gelma>

<https://www.neuvoa-antavat.fi/laheisille-ja-ystaville/miten-alkoholin-liikakaytto-vaikuttaa-laheisiin>

- Pidä päiväkirjaa ajatuksistasi ja tunteistasi päivittäin.
- Kirjoita ylös kolme asiaa, joista pidät itsessäsi.
- Tee jotakin mukavaa joka päivä.

2. Päihderiippuvuus ja sen vaikutus parisuhteeseen

Ryhmäläisten on tärkeää saada eropohdiskelunsa tueksi päihdeongelmasta ja riippuvuuksista. Kokemuksemme mukaan osallistujat saavat tämän kerran myötä uusia oivalluksia, jotka auttavat heitä ymmärtämään itseään ja omaa elämäntilannettaan aiempaa paremmin. Asiallinen tieto hälventää syyllisyyttä ja auttaa ymmärtämään suhteen vuorovaikutuksen haasteita.

Tapaaminen alkaa kuulumiskierroksella. Viikon kuulumisten lisäksi osallistujat vastaavat kotitehtäviin tai päivän teemaan liittyvään kysymykseen. Toisen tapaamiskerran kysymyksenä voi olla esimerkiksi: 1) Kerro muille ryhmäläisille kolme asiaa, joista pidät itsessäsi. TAI 2) Kerro yksi huomio, vastaväite tai oivallus, joka mieleesi jäi kotitehtävistä.

Seuraavaksi ohjaaja pitää 10–15 minuuttia pitkän alustuksen päihderiippuvuudesta. Alustuksen lähteenä voi käyttää Mielenterveystalon, Päihdelinkin, Myllyhoitoyhdistyksen ja Mieli ry:n verkkosivuja. Oman kiinnostuksensa mukaan alustusvastuussa oleva ohjaaja voi etsiä ajankohtaisia tutkimuksia ja artikkeleita päihderiippuvuudesta. On tärkeää käyttää luotettavia lähteitä ja ajankohtaista tietoa sekä riippuvuudesta että sen hoidosta. (KS. LIITE 3)

Tämän jälkeen seuraa pienryhmäkeskustelu, jonka kesto voi olla puolisen tuntia. Toisen tapaamiskerran pienryhmissä keskustellaan päihdeaiheesta esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla:

- Mikä on oma suhteeni päihteisiin lapsuudesta tähän päivään?
- Mikä oli se käännekohta tai viimeinen pisara, jolloin päätit erota? TAI Mikä oli se käännekohta tai viimeinen pisara, jolloin puoliso alkoi puhua erosta?
- Miten lasten kanssa olisi hyvä puhua päihdeongelmasta, entä erosta?

Ryhmäläisiä ohjeistetaan pitämään huolta tasapuolisesta ajankäytöstä. Tämän lisäksi pyydetään valmiiksi valitsemaan ryhmästä joku, joka tiivistää porukan ajatukset isolle ryhmälle. Pienryhmäkeskustelun purku toteutetaan isossa ryhmässä ohjatusti ryhmä kerrallaan.

Loppukierrokseen varataan 10 minuuttia aikaa. Jos on aikaa, millä mielellä -kysymyksen lisäksi voi kysyä esimerkiksi, millä tavalla ryhmäläinen voisi pitää itsestään huolta tulevalla viikolla.

KOTITEHTÄVÄT:

- Kuuntele erotyön podcast Lupa vihata https://podcasts.google.com/feed/aHR0cHM6Ly9mZWVkcY5hY-2FzdC5jb20vcHVibGljL3Nob3dzL2Vyby24tc2lsbWFzc2E/episode/NWViNDIIMTIjYWJkMDJhYjdjYjAzMTQy?hl=-fi&ved=2ahUKEwjw4_yg0qjvAhXqllsKHTG_AGAQieUEegQICxAR&ep=6
- Surun tie on pitkä, suru on luonnollinen reaktio. Kirjaa päiväkirjaan, mitä ja miten suret.
- Mieti mikä esine, kuva tai kappale kuvaa suruasi. Voisitko tuoda sen ensi kerralla mukana esitellä pienryhmäkeskustelun yhteydessä?



3. Eron nostattamat tunteet

Jokaisen ryhmän ”tunnekatalogi” on omanlaisensa ja tunnereaktioiden voimakkuus on sidoksissa ryhmäläisten elämäntilanteisiin. Päihde-erityisten eroryhmien tunnetyöskentely saattaa poiketa tavallista eroryhmistä. Näin on erityisesti sellaisissa ryhmissä, joissa suurimmalla osalla osallistujista on takanaan pitkä liitto, jossa päihderiippuvuudesta on kärsitty pitkään ja eroa on pohdittu kauan. Päällimmäisenä tunteena saattaa vihan ja surun sijaan olla syvä pettymys, huoli ja sääli. Toisaalta ryhmään voi myös osallistua henkilöitä, joiden elämäntilanne on puolison rajun ja aktiivisen päihteiden käytön vuoksi kaoottinen ja tunne-elämä myller-ryksessä. Ohjaajan on tärkeää olla olettamatta mitään. Sen sijaan ohjaaja osoittaa, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja tarkoituksenmukaisia.

Kuulumiskierroksen yhteydessä ryhmäläisiä pyydetään kertomaan ajatuksia kotitehtävistä. Ohjaaja voi käyttää esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

- Mitä ajatuksia Lupa vihata -podcast herätti?
- Miltä tuntui kirjoittaa tunnepäiväkirjaa? Mitä huomioita teit kirjoittaessasi?

Ohjaajan alustus käsittelee eroon liittyvien tunteiden moninaisuutta ja kehoallisuutta sekä tunteiden käsittelyn ja säätelyn rakentavia keinoja. Tarkoituksena on antaa tilaa kaikille tunteille, tunnistaa ja hyväksyä myös erityisen pahalta tuntuvat ja sosiaalisesti vaikeat tunteet kuten esimerkiksi viha, katkeruus ja häpeä. Tapaamiskerralla pohditaan yhdessä keinoja ahdistuksen, surun ja vihan ”sietämiseen” ja rakentavaan ilmaisemiseen. (KATSO LIITE 4).

Pienryhmäkeskustelulle varataan vähintään puoli tuntia aikaa. Ryhmäläiset evästetään keskustelutuokioon esimerkiksi seuraavien kysymysten myötä:

- Millä tavalla suru ja viha resonoivat sinussa tällä hetkellä? Kumpaa koet enemmän, vai tunnistatko jonkin muun tunteen, joka on sinun prosessissasi nyt hallitseva?
- Esittele ryhmäläisille mukana tuomasi suruaiheinen kuva, runo, esine tai musiikkikappale. Kerro, miten se kuvastaa menetystäsi.
- Minkälaisia keinoja olet löytänyt vaikealta tuntuvien tunteiden kanssa elämiseen ja niiden työstämiseen?

Ryhmäläisiä ohjeistetaan valitsemaan ryhmästä joku, joka tiivistää, mitä pienryhmä haluaa kertoa keskusteluistaan kaikille. Kertojaa ohjeistetaan pysyttelemään yleisissä huomioissa kuten, ”Meidän ryhmässämme päällimmäisenä tunteena oli... Pääsimme kuulemaan, näkemään... Keinovalikosta löytyi...”

Purkukeskustelussa on hyödyllistä keskittyä ryhmäläisten löytämiin keinoihin ja kysellä niistä lisää. Loppukieroksessa pyydetään nostamaan tämän tapaamiskerran itselle merkittävin oivallus ja *tunne* juuri nyt.

KOTITEHTÄVÄT:

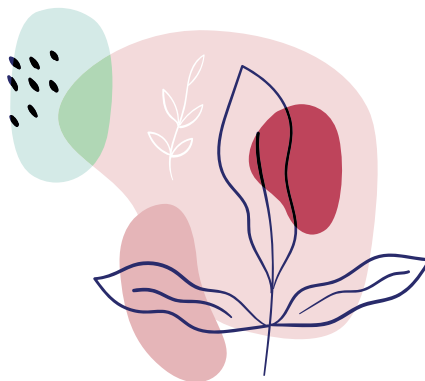
1. Minkä tunteen kanssa parhaillaan painit? Valitse yksi tunne ja tee siihen liittyvä tehtävä.

- Suru – kokeile järjestää itsellesi ns. suru/huolihetki, eli rajattu aika suremiseen ja surun tunteen käsittelemiseen. Voit kirjoittaa päiväkirjaa, kirjoittaa kirjeen, kuunnella musiikkia, katsoa valokuvia. Mikä vaihtoehtoista tuntuu sinusta mahdolliselta?
- Viha – kirjoita ylös, mikä kaikki sinua päättävässä parisuhteessa suututtaa. Mistä olet vihainen? Mitä vihasi kertoo sinulle? Mikä on sinun rakentava vihan purkamisen keinosi?
- Häpeä – listaa ylös asioita ja tilanteita, jotka aiheuttivat/aiheuttavat häpeää. Mitä häpeän tunteesta seurasi?

2. Mikä suhteesi tähän tunteeseen mahtaa olla viiden vuoden päästä?

Kirjoita myötätuntoinen ja ystävällinen kirje tämän päivän minällesi viiden vuoden päästä tulevaisuudesta.

3. Lue juttu <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/kiintymystyyli-parisuhteessa/> Mitä ajatuksia artikkelista herää? Miten sinun tarpeisiisi ja tunteisiisi on lapsena vastattu? Millä tavalla se on vaikuttanut aikuisiin ihmissuhteisiisi?



4. Miten kiinnyn – kiinnityn suhteissani

Lapsuudessa opitut sopeutumiskäyttäytymisen mallit ja kiintymyssuhdetyylit ovat tämän tapaamiskerran työskentelyn aiheena. Ryhmäläiset voivat hyötyä parisuhteen dynamiikan taustalla vaikuttavien opittujen mallien tunnistamisesta. Erityisen tärkeää on kuitenkin ymmärtää päihdesairauden kiintymyssuhdetta haavoittava luonne.

Kuulumiskierroksen ohjeistuksessa pyydetään jokaista kertomaan joku itselle oleellinen huomio kotitehtävistä, joko tunnettyöskentelystä tai kiintymystyyliin liittyvästä artikkelista.

Päivän alustuspuheenvuorossa ohjaaja esittelee ryhmäläisille Bruce Fisherin sopeutumiskäyttäytymismallin sekä keskeiset piirteet eri kiintymystyyleistä. Tämän lisäksi on hyvä avata päihdesairauden vaikutuksia parisuhteen kiintymyssuhteeseen. Ohjaajan puheenvuoro tarjoaa näkökulmia parisuhteen dynamiikan ja oman parisuhdehistorian ymmärtämiseen. Opitut kiintymystyyli- ja sopeutumismallit ovat kohtuullisen pysyväluonteisia, mutta ne eivät kuitenkaan ole deterministisiä. Ohjaajan on tärkeää korostaa sitä, että ihminen oppii koko ikänsä ja kiintymystyyli- ja sopeutumismallit voivat muuttua elämän varrella. Lapsena opitut käyttäytymismallit ovat aikanaan olleet tarkoituksenmukaisia selviytymiskeinoja. (KATSO LIITE 5)

Pienryhmäkeskustelun herättelykysymyksinä voidaan käyttää seuraavia:

Kiintymystyyleistä:

- Olivatko päivän aiheet sinulle tuttuja? Millä tavoin koet olevasi kiintynyt? Mitä ajattelet puolisosasi/ex-puolisostasi?
- Onko päihdehäiriö vaikuttanut parisuhteesi kiintymyssuhteeseen? Millä tavalla?

Sopeutumiskäyttäytymisestä:

- Oliko lapsuudenkodissasi hyväksyvä ilmapiiri? Minkälaisia asioita lapsuudenperheessäsi arvostettiin? Mihin sinua kannustettiin lapsena?
- Tunnistatko lapsuudesta kantautuvaa sopeutumiskäyttäytymistä itsessäsi? Miten se vaikutti suhteeseen?
- Löydätkö päättyneestä parisuhteestasi vastaparidynamiikkaa (esim. ali/ylivastuullinen)? Jos löydät, oliko asetelma olemassa jo ennen haitallista päihteidenkäyttöä?

Purkukeskustelu pyritään pitämään lyhyenä. Ohjeistetaan kutakin ryhmää kertomaan keskustelusta lyhyesti ja yleisluontoisesti sekä valitsemaan ryhmästä yksi, joka tiivistää keskustelun ydinajatuksia muille.

KOTITEHTÄVÄT:

Katso seuraavat videot Sininauhaliiton YOUTUBE-tililtä:

[Päihteiden erottamat – neljä onnetonta ihmistä](#)

[Kirsi – kevyttä olemista](#)

[Merja – tärkeä paikka](#)

[Tommi – toinen lakkasi toipumasta ja putosi](#)

sekä

<https://a-klinikkasaatio.fi/ajankohtaista/laheisriippuvainen-koukussa-toiseen>

5. Irrottautuminen – yksin oleminen – omat rajat

Eroavan ihmisen yhtenä tehtävänä on saada etäisyyttä ex-puolisoonsa ja sopeutua ajatukseen erillisestä ja itsenäisestä elämästä. Irrottautuminen on jokaisen eroavan kohdalla omanlaisensa prosessi. Päihteistä johtuvien erojen kohdalla irrottautuminen ja oman itsenäisen elämän aloittaminen saattaa kuitenkin olla erityisen haastavaa. Huoli omasta tulevaisuudesta tai päihteitä käyttävän puolison/ex-puolison elämästä ja pelko hänen mahdollisesta kuolemastaan voi saada yhteydenpidon jatkumaan kuormittavassa mitta-kaavassa pitkään. Joskus taas ajatus yksinolemisen pelottaa niin paljon, että eropäätöksen toimeenpääntemiseen ei tunnu löytyvän voimaa.

Ryhmään tulevat päihteitä haitallisesti käyttävien henkilöiden puoliset nostavat läheisriippuvuuden tematiikan usein esiin. Tästä syystä olemme sisällyttäneet viidenteen tapaamiskertaan oheismateriaalia läheisriippuvuudesta. Läheisriippuvuus on self help -tyyppisestä kirjallisuudesta tuttu termi ja vaikka sen hyödyllisyydestä ei ole tutkimuksellista näyttöä, kokevat monet käsitteen ja siihen liittyvän tematiikan hyödyllisenä ja itseymmärrystä lisäävänä. Ohjaajan on tärkeää käsitellä läheisriippuvuutta sensitiivisesti yhtenä mahdollisena selitysmallina, joka ei kuitenkaan ole jokaisen osallistujan kannalta relevantti. Ohjaajan tulee varoa antamasta selitysmalleja, jotka leimaavat ja rajoittavat päihteitä haitallisesti käyttävien ihmisten läheisiä. Ylisukupolvisten päihdeongelmien kohdalla läheisriippuvuuden käsitteestä voi olla hyötyä.

Alkukierroksella keskustellaan kotitehtävänä olleista videoista ja niiden herättämistä ajatuksista. Alustuksessa ohjaaja herättelee pohtimaan irrottautumisen ja omien rajojen suojaamiseen liittyviä kysymyksiä. Ohjaajan alustus kannustaa ryhmäläisiä pohtimaan päättyneen tai mahdollisesti päättyvässä olevan parisuhteen rajoja. Miten fyysiset rajat, tunnerajat, seksuaalisen kanssakäymisen rajat, rajat raha-asioissa, yksityisyyden rajat ovat toteutuneet parisuhteessasi ja millä tavalla haluat suojella omia rajojasi tulevaisuudessa?

Lopuksi voidaan lyhyesti käsitellä läheisriippuvuutta ja antaa vinkkejä luettavasta materiaalista sekä ohjata kiinnostuneita tutustumaan esimerkiksi Päihdelinkin Irti läheisriippuvuudesta -tehtäväkirjaan. (KS. LIITE 6)

Kysymyksiä pienryhmäkeskusteluun:

- Miltä yksin oleminen tuntuu sinusta tällä hetkellä?
- Missä kohtaa sinä olet – kuinka lähellä tai kaukana irrottautumisesta tästä suhteesta (janalla 1–10)?
- Mitä ajatuksia alustuksen parisuhteen rajoja koskevasta osiosta heräsi?
- Mitä ajattelet läheisriippuvuudesta? Tunnistatko jotain läheisriippuvuuteen liittyviä piirteitä itsessäsi? Jos tunnistat, koetko, että ne kumpuavat jo lapsuudestasi vai tästä parisuhteesta?

Ryhmäkeskustelun purku toteutetaan niin, että ryhmän keskustelusta muille kertovaa henkilöä pyydetään valitsemaan yksi tärkeimmäksi koettu teema ja siitä nousseet keskeiset ajatukset.

Loppukierroksella ryhmäläisiä voidaan pyytää keksimään jokin itselle mukava asia, jonka he lupaavat tehdä tulevan viikon aikana. Asia voi olla kuinka pieni tahansa, kuitenkin sellainen, joka voisi piristää ja vaikkapa vähän hemmotellakin.

KOTITEHTÄVÄT:

- Lue seuraava artikkeli pohdiskellen <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/>
- Kirjoita itsestäsi hyvien asioiden lista ja varaudu kertomaan siitä 5 kohtaa muille seuraavassa tapaamisessa.

6. Minä tänään – itsearvostus ja itsetunto

Ero koettelee lähes poikkeuksetta eroavan ihmisen itsetuntoa ja käsitystä itsestä. Eron yleisyydestä huolimatta moni kokee eron epäonnistumisena. Päihdeongelman ollessa eron syynä, eroavalla saattaa olla itseän ja toiseen kohdistuvia syytöksiä, jotka ovat omiaan rapauttamaan itsetuntoa. Pariskunnan vuorovaikutus on voinut pitkään olla tulehtunutta. Ikäviä asioita on sanottu puolin ja toisin ja niiden myötä omanarvontunto on monilla heikoissa kantimissa.

Tapaamiskerran tavoitteena on ryhmäläisten itsearvostuksen ja itsetuntemuksen vahvistuminen. Työskentely ja keskustelun aiheet ovat voimavarakeskeisiä. Osallistujia herätellään huomaamaan omia vahvuuksia ja mielenkiinnon kohteita.

Kuulumiskierroksen yhteydessä ryhmäläiset voivat kertoa ajatuksiaan kotitehtävänä olleesta artikkelista.

Alustuksessa käsitellään itsetunnon peruselementtejä ja pohditaan yhdessä, miten hyvä itsetunto voitaisiin määritellä. Mitä se on ja mitä se ei ole? Miten itsetuntoa ja omanarvontuntoa voi vahvistaa?

Pienryhmäkeskustelun aiheita:

- Minkälaista on elää ihmisen kanssa, jolla on hyvä tai heikko itsetunto?
- Miten päihdesairaus vaikutti puolisoasi itsetuntoon ja/tai sinun omaan itsetuntoosi?
- Minkälaisena puolisoni näki minut? Onko mahdollista tai tarpeellista kyseenalaistaa tuo kertomus?
- Millaisena koen itseni ja mahdollisuuteni elämässä juuri nyt?

Purkukeskustelussa tiivistetään jälleen oman pikkuryhmän keskustelun ydinajatuksia koko ryhmälle yleisellä tasolla.

Loppukierroksella voidaan millä mielellä kotiin -kysymyksen lisäksi tehdä pieni Kehu kaveria -harjoitus. Ryhmäläisiä ohjeistetaan sanomaan jokin kiva asia oikealla puolella istuvasta ryhmäläisestä. Myönteinen huomio voi olla kuinka pieni tai iso asia hyvänsä, esimerkiksi ”minusta sinä olet ystävällinen ihminen” tai ”sinulla on kaunis kampa/pusero”.

KOTITEHTÄVÄT:

- Piirrä paperille itsetuntoa kuvaava ympyrä. Jaa se haluamiisi lohkoihin ja nimeä ne (esim. työitsetunto, parisuhdeitsetunto, itsetuntoni suhteessa omaan sukupuolikokemukseeni, itsetunto vanhempana, itsetunto harrastuneisuudessa jne.). Laita niille plussaa tai miinusta haluamasi määrä. Plussat ja miinukset kuvaavat itsetuntoasi näillä osa-alueilla juuri nyt. Mieti, miten paljon lohkon sisällä on plussana tai miinuksena perusitsetuntoa ja toisaalta, onko elämässäsi joku elämäntilanne, sattumus tai mielialasta johtuva seikka, joka kenties vaikuttaa näkemykseeni itsetunnostasi. Toista tämä harjoitus sopivan ajan kuluttua ja mieti, mitä silloin ajattelet omasta itsetunnostasi.
- Kirjoita vihkoosi toiset 5 asiaa, joista pidät itsessäsi.

7. Oman näköinen elämä? Mitä arvostan, tarvitsen ja kaipaan?

Eroprosessi on kaikesta haastavuudestaan huolimatta myös mahdollisuus kasvuun ja myönteiseen muutokseen. Erosta toipuva tekee usein inventaariota elämänsä kulusta. Taaksepäin katsomisen jälkeen on tärkeää pysähtyä miettimään omia arvojaan, tarpeitaan ja toiveitaan. Minkälaista elämää haluan tulevaisuudessa elää? Mitkä asiat ovat minulle luovuttamattomia? Mitä kohti haluan mennä?

Kuulumiskierroksella ryhmäläiset voivat joko kertoa hyviä huomioita itsestään tai valottaa lyhyesti mitä huomioita itsetuntotehtävän tekemisen myötä nousi esiin.

Arvojen pohtiminen ja tunnistaminen on eron jälkeen elämäänsä uudelleen rakentavalle ihmiselle hyödyllistä. Omien arvojen selkiyttämien auttaa suuntaamaan kohti omannäköistä elämää. Ohjaajan alustuksessa ryhmäläisiä kannustetaan pohtimaan oman elämän arvoja, sitä mikä on itselle aidosti tärkeää ja mistä välittää. Arvojen tunnistamisen jälkeen on hyvä miettiä, miten nämä arvot voisivat vahvistua omassa elämässä valinnoiksi, tavoitteiksi ja teoiksi. Alustuksessa voidaan hyödyntää hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) ajatuksia arvotyöskentelystä. Alustuksen jälkeen ryhmäläiset tekevät omassa rauhassaan arvokompassitehtävän tai arvojen tavaratalo -tehtävän. Sopiva aika tehtävän tekemiseen on 10–15 minuuttia. (LIITE 7)

Pienryhmäkeskustelussa voidaan hyödyntää seuraavia kysymyksiä:

- Mitä huomiota teet omasta arvokompassistasi?
- Miten sinulle tärkeät asiat ovat toteutuneet suhteen aikana?
- Missä olet nyt ja mitä kohti haluat tulevaisuudessa mennä?
- Mitä haluat vahvistaa?

Loppukierroksella on hyvä palauttaa mieleen, että ryhmä on pian päättymässä. Ryhmäläisiltä voi kysyä esimerkiksi, miltä tuntuu, kun ryhmäprosessi lähestyy loppuaan, millä mielellä olet nyt toiseksi viimeisellä kerralla.

KOTITEHTÄVÄT:

- Kirjoita ajatuksiasi rakkaudesta, mitä tällä hetkellä ajattelet rakkauden olevan, entä mitä arvelet ajattelevasi viiden vuoden päästä.
- Tutustu omien oikeuksien luetteloon – mitä ajatuksia ja tunteita se herättää? Mitä oikeutta haluaisit omalla kohdallasi erityisesti vahvistaa?

8. Yhteisen matkan tarkastelu ja palaute

Ryhmän viimeisessä tapaamisessa varataan riittävästi aikaa sekä ryhmän kokonaisprosessin että osallistujien henkilökohtaisen prosessin tarkasteluun. Ohjaaja käy läpi tapaamisten teemat ja kertoo keskeiset sisällöt lyhyesti. Tällä viimeisellä tapaamiskerralla ei pidetä alustusta eikä pienryhmäkeskustelua. Tavoitteena on päättää ryhmä hallitusti ja pitää esillä positiivisia tulevaisuuden näkymiä.

Kuulumiskierroksen yhteydessä ryhmäläiset voivat halutessaan kertoa jotakin kotitehtävistä. Mitä huomioita tai ajatuksia nousi?

Alustuksen sijaan kerrataan tapaamisten teemat ja palataan ”Fisherin vuoren” eli eron vaiheiden äärelle. Keskustellaan isossa ryhmässä siitä, mitä havaintoja kukin tekee omasta matkastaan. Missä kohdin vuorta kokee nyt olevansa? Ohjaaja lukee ryhmäläisten alussa kertomia toiveita – keskustellaan siitä, miten ne ovat toteutuneet.

Tämän jälkeen ryhmäläiset täyttävät Webropolissa tai muussa järjestelmässä anonyymien palautelomakkeen. Lomakkeen täyttämiseen varataan 10 minuuttia aikaa. Kokemuksemme mukaan palaute kannattaa tehdä ryhmätapaamisen aikana, muutoin osa saattaa unohtaa palautteen antamisen ja arvokas tieto ryhmäläisen kokemuksista jää saamatta.

Ohjaaja ohjeistaa rakkaussuhdetarvetehtävän tekemiseen. (KS. LIITE 8) Tehtävään tekemiseen käytetään 10 minuuttia. Aiheesta keskustellaan esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla:

- Oletko aiemmissa suhteissasi tuonut avoimesti esiin parisuhdetarpeitasi tai yksilöllisiä tarpeitasi?
- Löydätkö jotakin asioita, joita haluaisit elvyttää omassa uudessa elämäntilanteessasi tai joita haluaisit mahdollisesti vahvistaa joskus tulevassa suhteessa?

Vaihtoehtoinen keskustelutehtävä rajoihin ja omiin oikeuksiin liittyen:

Ohjaajat voivat lukea omien oikeuksien luettelon ääneen vuorotellen. (KS. LIITE 8) Tämän jälkeen voidaan yhdessä käydä vapaata keskustelua siitä, mitä ajatuksia luettelo ryhmäläisissä herättää.

- Miten hyvin nämä oikeudet toteutuvat omassa elämässäsi?
- Mikä/mitkä niistä koskettavat tai mietityttävät?
- Mitä haluaisit omalla kohdallasi vahvistaa?

Ennen loppurinkiä keskustellaan siitä, onko ryhmällä halua tavata kolmen kuukauden päästä kuulumisten merkeissä. Tapaamisaika lyödään lukkoon, ja ohjaajat lupaavat lähettää ajoissa kutsun tapaamiseen. Loppukierroksella voidaan yhteisessä ja avoimessa palautteenannossa ohjeistaa ryhmäläisiä halutessaan kertomaan, mistä haluaa kiittää ryhmää, mitä oppi toisilta ja mitä toivoo muille ryhmäläisille.

6. Arviointi ja seuranta

Ryhmänohjaajien kannattaa varata tapaamisten välille säännöllisesti aikaa lyhyeen purkukeskusteluun, jossa käydään läpi edelliseen tapaamiseen liittyvät huomiot ja seuraavan kerran tehtävänjako. Näissä viikoittaisissa palaverissa voi reflektoida ohjaamistilanteita ja ryhmän etenemistä. Lyhyt pääasioiden kirjaaminen on osoittautunut hyväksi tavaksi. Muistiinpanot helpottavat ohjaajien oman työskentelyn sekä yhteistyön arviointia ryhmän lopuksi. Muistiinpanojen tekemisessä tulee huolehtia osallistujien tietosuojasta niin, että ketään ei voi tunnistaa merkintöjen perusteella. Muistiinpanot on myös säilytettävä sellaisessa paikassa, että kukaan sivullinen ei pääse niitä lukemaan.

Ryhmän viimeisellä tapaamiskerralla täytetään Webropolissa tai vastaavassa järjestelmässä luotu palautekysely. Anonyymissä palautelomakkeessa pyritään monivalintakysymysten sekä muutaman avokysymyksen avulla saamaan selville ensisijaisesti se, miten hyödylliseksi osallistujat kokivat ryhmäprosessin. Voi olla hyvä muistutella mieleen, miksi hakeutui ryhmään ja vastasiko ryhmäprosessi tähän toiveeseen/tarpeeseen. Ryhmän aikaansaamaa muutosta saattaa olla haastava sanoittaa; tästä syystä on hyvä tarjota erilaisia vaihtoehtoja mahdollisista hyödyistä. Vastausten vertailukelpoisuuden vuoksi olemme laatineet suurimman osan kysymyksistä monivalintamuotoon, jossa yksiselitteiseen väittämään vastataan viisiportaisella likert-asteikolla (täysin samaa mieltä – täysin eri mieltä – en osaa sanoa). Ryhmän hyötyjä voi kartoittaa esimerkiksi tällaisilla väittämillä: osallistuminen vahvisti hyvinvointiani, pystyn nyt kommunikoimaan paremmin ex-puolisoni kanssa, työskentely auttoi minua pääsemään eteenpäin tilanteessani.

Toiminnan kehittämisen kannalta on tärkeää tietää, miten alustukset ja kotitehtävät koettiin, oliko esimerkiksi päihderiippuvuudesta riittävästi tietoa ja miten käytännön järjestelyissä onnistuttiin. Avoimissa vastauksissa on hyvä antaa mahdollisuus ilmaista ryhmän paras anti sekä kehittämisideat omin sanoin.

Ohjaajien havainnot ja arviot ryhmän keskusteluista sekä ryhmän etenemisestä korreloivat Sininauhaliiton erotyössä saamamme kokemuksen mukaan hyvin ryhmäläisten kokeman hyödyn ja antaman palautteen kanssa. Ohjaajien näkemykset ryhmän myönteisistä vaikutuksista liittyvät tulevaisuuden uskon ja toiveikkuuden lisääntymiseen, rohkeuden ja itsearvostuksen vahvistumiseen sekä kykyyn nähdä valintojen mahdollisuuksia omassa elämässä. Ryhmän alussa ilmennyt ahdistuneisuus helpottaa prosessin edetessä, ja ryhmän loppuvaiheessa vaikeiden tunteiden rinnalle löytyy helpotuksen tunteita ja huumoria. Monet kertovat ymmärtävänsä omaa tilannettaan ja käytöstään aiempaa paremmin. Tämän lisäksi ryhmäläiset painottavat ryhmän aikana ”täsmävertaistuen” erityistä merkitystä ja sitä, miten paljon toisilta voi oppia. Alustuksia, varsinkin päihderiippuvuutta ja kiintymyssuhteita käsitteleviä, on pidetty hyödyllisinä.

Pitkäaikaiseen seurantaan ei tämän ryhmäprosessin yhteydessä ole mahdollisuutta. Tärkeää tietoa saadaan kuitenkin vapaaehtoisten seurantatapaamisten välityksellä, joita järjestetään n. 3 kuukauden päästä viimeisestä tapaamisesta. Seurantatapaamisiin osallistuu yleensä 90–100 % ryhmän käyneistä, mikä kertoo sitoutumisesta sekä ryhmän merkityksestä osallistujille. Kuulumisten vaihto ja keskustelu on tapaamisessa vilkasta. Osallistujat vastaavat yleensä mielellään palautekyselyyn myös tässä vaiheessa.

7. Uusille ohjaajille

Päihteiden erottamat -ryhmien myötä ymmärrykseni päihdesairaudesta ja sen vaikutuksesta perhe-elämään ja eroon on syventynyt. Ryhmiä ohjatessa on tullut selväksi, ettei ole olemassa tyypillistä alkoholistin puolisoa tai päihderiippuvuuteen sairastunutta ihmistä. Tästä ikävästä sairaudesta kärsivät ihmiset ja heidän läheisensä ovat moninainen ja heterogeeninen joukko erilaisia ihmisiä omanlaisine elämäkokemuksineen ja -kulkuineen.

On mielekästä saada tarjota osallistujille turvallisen vertaiskeskustelun mahdollisuus ja nähdä miten vertaisuus tukee ja auttaa ryhmäläisiä haastavassa elämäntilanteessa. On etuoikeus nähdä toivon ja voimavarojen hiljalleen lisääntyvän. Ryhmien ohjaamisen myötä olen vakuuttunut ihmisen toipumiskykyisyydestä, resiliensistä. Olemme ohjanneet päihde-erityisiä eroryhmiä Sininauhaliitossa vuodesta 2017 lähtien. Ryhmät ovat yleensä sujuneet hyvin ja niistä saatu palaute on ollut kiittävää. Päihteiden erottamat -ryhmien ohjaaminen on antoisaa ja merkityksellistä työtä. Suosittelen ja rohkaisen lähtemään mukaan ohjaustyöhön!



Liitteet 1-8

LIITE 1

Haastattelurunko verkossa pidettävään päihteiden erottamat -eroryhmään hakeutuvalla

Haastattelija kertoo lyhyesti ryhmästä, ohjaajista, ryhmän käytännöistä ja käy sitten keskustellen läpi seuraavia kysymyksiä.

1. Mistä sait tietoa ryhmästä? (On kiinnostavaa tietää, miten ryhmän markkinointi tavoittaa hakijat)
2. Mistä päin olet? Minkä ikäinen olet?
3. Kertoisitko jotakin perhetilanteestasi ja tukiverkostostasi?
4. Mikä tilanteenne on, millaista päihteiden käyttö on?
5. Kuinka kauan päihteiden käyttö on ollut parisuhteessanne huolen ja eropohdintojen aiheena?
6. Puolisolle: onko puolisosasi hoidon piirissä? Päihteitä käyttäneelle osapuolelle: Oletko avun piirissä? Mistä saat tukea päihteettömyyteen?
7. Puolisolle: Oletko itse saanut tukea tilanteeseen? Oletko parhaillaan muiden tukipalvelujen piirissä?
8. Miten voit tällä hetkellä?
9. Puolisolle: millainen oma suhteesi on päihteisiin?
10. Millaiset voimavarat sinulla on lähteä tähän ryhmään?
11. Tämän lisäksi keskustellaan siitä, miltä hakijalta tuntuisi osallistua ryhmään, jos siihen tulisi sekä päihderiippuvuudesta toipuvia että puolison asemassa olevia
12. Onko sinulla aiempaa kokemusta vertaisryhmään osallistumisesta?
13. Minkälainen työ tai muu arjen tilanteesi on. Onko sinun tilanteessasi mahdollista sitoutua ryhmään?
14. Millaiset valmiudet sinulla on osallistua verkon välityksellä ryhmään? Haluatko ylimääräisen testitaapamisen ennen ryhmän alkua?
15. Miltä ajatus kotitehtävistä tuntuu – onko arjessasi mahdollisuuksia työskennellä ryhmäkertojen välissä?
16. Mitä toivot ja odotat ryhmältä?
17. Mitä sinä haluaisit kysyä?



Eroauttamisen klassikkoteorian kehittäjän Bruce Fisherin eron askeleita kuvaava kaavio on edelleen hyvä lähtökohta eroprosessin hahmottamiseen ja ensimmäisen tapaamiskerran keskustelun pohjaksi. Ryhmäläiset tunnistavat yleensä melko helposti heille ajankohtaiset askeleet. Tässä kohtaa ohjaaja voi kysyä puuttuuko kuviosta jokin teema, tunne tai askel. Tuleeko mieleen jotakin, mitä sinne olisi hyvä lisätä? Päihde-erityisissä ryhmissä pettymys on toisiaan haluttu lisätä omaksi kohdakseen.

**

Toimintaperiaatteita / pelisääntöjä, jotka luodaan keskustellen ryhmäläisten kanssa ensimmäisen tapaamiskerran aluksi. Mikä tekee ryhmästä turvallisen? Minkälaisista asioista haluat sopia ja mihin voit mielelläsi sitoutua?

Seuraavat asiat olisi hyvä saada yhteiseen sopimukseen

- vaitiolovelvollisuus
- arvostava kuunteleminen
- tilan antaminen kaikille – tasapuolinen ajankäyttö -> onko ok, että ohjaajat rajaavat
- miten toimitaan konfliktitilanteissa, jos joku toisen sanoma asia ärsyttää ja tai loukkaa -> onko mahdollista sanoa se rakentavasti ääneen?
- erilaisuuden ja erilaisten mielipiteiden hyväksyminen
- neuvomisesta ja ohjeiden annoista pidättäytyminen – puhutaan omien kokemusten kautta ”minua on vastaavassa tilanteessa auttanut”
- päihteettömyys

LIITE 3

Päihderiippuvuudesta

Lähde: Mielenterveystalo.fi

- Päihderiippuvuus tarkoittaa sitä, että päihteyteen on syntynyt niin suuri tarve, että sen käyttö tai hankkiminen on keskeisellä paikalla elämässä. Tietyn vaikutuksen saamiseksi saatetaan tarvita suurempaa päihdeannosta kuin aiemmin, päihdekäytön väliaikainen lopettaminen saattaa johtaa vieroitusoireisiin, ja päihdekäyttö jatkuu, vaikka siitä on jo aiheutunut selkeää haittaa terveydelle tai muulle elämälle.

Lähde: Myllyhoitoyhdistys.fi

- Riippuvuudella eli addiktiolla tarkoitetaan pakonomaista tarvetta, jonka tyydyttäminen tuottaa välitöntä mielihyvää, mutta josta seuraa henkilölle itselleen etenevä haitta. Riippuvuudesta on omista pyrkimyksistä huolimatta vaikea päästä eroon.

Lähde: Mieli ry

- Riippuvuus voi olla sosiaalista, psyykkistä tai fyysistä tai näitä kaikkia samaan aikaan. Sosiaalinen riippuvuus tarkoittaa riippuvuutta ryhmään, jossa käytetään jotain mahdollisesti riippuvuutta aiheuttavaa ainetta. Esimerkiksi kouluikäisenä aloitettu tupakointi liittyy yleensä jonkinlaiseen ryhmäpaineeseen.
- Psyykkinen riippuvuus ilmenee esimerkiksi siten, että tietystä aineesta tai toiminnasta on opittu hakemaan pikatytytystä tai pakokeino vaikeisiin asioihin. Riippuvuutta aiheuttavan aineen tai toiminnan puute voi aiheuttaa voimakasta hermostuneisuutta ja ahdistuneisuutta. Fyysinen riippuvuus ilmenee selvinä fyysisinä vieroitusoireina, kuten päänsärkinä, hikoiluna, vapinana tai univaikeuksina

Lähde: päihdelinkki.fi

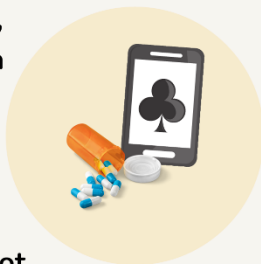
- Alkoholiriippuvuuden tiedetään esiintyvän usein suvuittain, mikä viittaa sen perinnölliseen taustaan. Väestötutkimuksissa, esimerkiksi kaksos- ja adoptiotutkimuksissa, alkoholiriippuvuuden perinnöllinen tausta onkin toistuvasti osoitettu. Perinnöllinen tausta, siis yksilön vanhemmiltaan perimät geenit, selittävät noin puolet sairastumisriskistä.

Koonnut Pirkko Justander

Riippuvuudet ja parisuhde

Riippuvuus estää turvallisen, vastavuoroisen ihmissuhteen muodostumisen

Turvaton kiintymyssuhde ja puutteelliset tunnesäätelytaidot ovat yhteydessä riippuvuuksiin



Riippuvuus voi altistaa kehälle, jossa toinen yrittää tavoitella ja toinen yrittää vältellä yhteyttä

Riippuvuuden hoitaminen voi mahdollistaa turvallisen tunneyhteyden rakentamisen



Riippuvuus ja parisuhde

Riippuvuus aiheuttaa suhteeseen monenlaisia muutoksia niin tunneilmaisuun kuin vuorovaikutukseen ja parisuhteen rooleihinkin.



Riippuvuus estää turvallisen ja vastavuoroisen ihmissuhteen muodostumisen, kun riippuvuus korvaa ihmissuhteista saatavan mielihyvän ja sammuttaa hiljalleen kiinnittymisen tarpeita.



LIITE 4

Tunteet erossa

Näitä verkkosivustoja voi hyödyntää alustuksen valmistamisessa

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ahdistus/mita-tunteet-ovat>

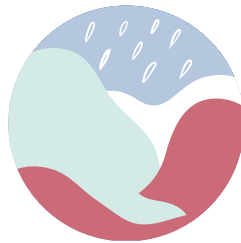
<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/>

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01398>

<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/ero-tuo-mukanaan-monenlaisia-tunteita/>

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/erokriisin-omahoito-ohjelma/2-tyokaluja>

<https://hidastaelamaa.fi/2022/08/ero-nostaa-usein-kipeimmat-tunteet-esiin-naita-tunteita-tekisi-mieli-juosta-karkuun-mutta-pidemman-paalle-se-ei-kannata/>



LIITE 5

Kiintymyssuhdeteoriasta löytyy luotettavaa tietoa esimerkiksi seuraavilta verkkosivustoilta.

[Kiintymyssuhteet ja kiintymyssuhdemallit](#) Terveyskirjasto
[Kiintymystyyli parisuhteessa](#) Väestöliitto / hyväksymys.fi

**

Bruce Fisherin teoria lapsena opitusta sopeutumiskäyttäytymisestä ja sen vaikutuksesta puolison valintaan sekä myöhemmin eroon, on Suomalaisen eroseminaarin (ent. Fisherin eroseminaari) keskeisiä teorioita. Alla kyseisestä teoriasta lyhyesti. Voit lukea lisää Bruce Fisherin kirjasta Jälleenrakennus kun suhteesi päättyy tai Marianna Stolbown'n Erosta eteenpäin -kirjasta.

Fisherin mukaan parisuhteen solmujen ymmärtämiseksi olisi hyvä tunnistaa lapsuudessa syntyneet toiminnot, joilla pyrimme lapsuudenkodissamme saamaan hyväksyntää ja rakkautta. Fisherin mukaan nämä mallit siirtyvät useimmiten parisuhteisiimme – haemme rakkautta ja valitsemme jopa puolisoimme näitä opittuja rooleja hyödyntäen. Nämä käyttäytymismallit ovat useimmiten tiedostamattomia ja pysyväluonteisia. Ne voivat ajaa parisuhteen osapuolet lukkiutuneisiin rooleihin, joissa emme lopulta voi hyvin.

- Pohdiskelun voi aloittaa kysymällä itseltään: Mitä minulta toivottiin ja edellytettiin lapsena? Minkälaisena minusta pidettiin, mitä arvostettiin?
 - ▶ Sainko huomiota ja kiitosta olemalla kiltti ja hiljainen? Sainko erityishuomiota toisten hoivaamisesta ja auttamisesta? Tulinko näkyväksi vain silloin kun kannoin kotiin erinomaisia arvosanoja ja pärjäsin hienosti? Vai siirsivätkö vanhempani oman riittämättömyyden tunteensa minuun ilmaisten tyytymättömyyttä hyvistä pyrkimyksistäni huolimatta, jonka myötä opin, että ei kannata yrittää, koska mikään ei kuitenkaan riitä.
 - ▶ Viimeksi mainituista kasvaa Fisherin mukaan alivastuullisia ja edellisistä ylivastuullisia. Rakkautta erinomaisilla suorituksillaan etsivät ylivastuulliset päätyvät usein yhteen riittämättömyydetunteen kanssa kamppailevien alivastuullisten kanssa.
 - ▶ Ajan myötä roolit kärjistyvät, oma rooli käy ahtaaksi ja se mitä on toisessa alun perin ihailut, kääntyy ei toivotuksi ominaisuudeksi.
- Sopeutumisemme myötä opittuja rooleja: ylivastuullinen, alivastuullinen, kapinoitsija, järkeistäjä, täydellisuuden tavoittelija, miellyttäjä, järjestelijä, tunteenomainen
- Oman roolin ja siihen liittyvän alitajuisen uskomuksen tunnistaminen on avain muutokseen ja oppimiseen. Esimerkiksi kun ylivastuullinen ihminen ymmärtää, että hänen ei tarvitse ansaita rakkautta palveluksilla ja huolehtimisella, hän voi opetella ottamaan vastuuta omista tarpeistaan ja lopettaa liiallisen huolehtimisen sekä vastuunkannon. Alivastuullinen puolestaan voi päästää irti arvostelun pelosta ja lakata odottamasta, että joku toinen hoitaa jutun kuitenkin paremmin. Alivastuullinen voi oppia vastuullisuutta ja nähdä miten voi itse vaikuttaa omaan elämäänsä. (Stolbow, 2014, s. 54–70)

LIITE 6

Oheisesta linkistä löytyy taustamateriaalia rajoja koskevan alustuksen pitämiseen. <https://parisuhdekeskus.fi/harjoitus-omat-ja-yhteiset-rajat/>

Mikäli läheisriippuvuuteen liittyvät kysymykset tuntuvat kiinnostavan ryhmäläisiä ja nousevat ryhmästä omaehtoisesti, heille voi vinkata Päihdelinkin tehtäväkirjasta.

<https://paihdelinkki.fi/?s=l%C3%A4heisriippuvuus>

LIITE 7

Arto Pietikäinen on yksi HOT-menetelmän keskeisistä kehittäjistä Suomessa. Tämän sivun tiedot pohjaavat Arto Pietikäisen kirjaan Kohti arvoistasi, 2020.

Hyväksymis- ja omistautumistaitoihin pohjaava työskentelymalli (HOT) kuuluu kolmannen aallon kognitiivisiin käyttäytymisterapian suuntauksiin. HOT-työskentelyn vaikuttavuutta on tutkittu paljon ja sen hyödyllisyydestä on paljon näyttöä.

HOT-menetelmän tavoitteena on lisätä psykologista joustavuutta. Pietikäisen mukaan joustavuutta voidaan lisätä kolmen kehitettävän taidon avulla:

1. Kyky kohdata tunteet ja ajatukset sellaisina kuin ne ilmenevät sekä taito ottaa niihin etäisyyttä.
2. Läsnäolotaitojen kehittäminen harjoittelemalla
3. **Kyky sitoutua itselle tärkeisiin asioihin.** Tämän taidon opetteluun kuuluu omien arvojen tunnistaminen, arvojen mukaisten arjen tekojen toteuttaminen sekä kyky asettaa arvojen mukaisia tavoitteita. (Pietikäinen, 2020, s.12–13).

**

Emme voi valita ajatuksia ja tunteita, mutta omat arvomme ja tekomme voimme valita. Voin valita roskien lajittelemisen, vaikka se joskus kyllästyttäisi ja mieleen nousisi epäily siitä, auttavatko toimeni luontoa (hyödyttääkö tämä mitään, kun ilmastomuutos on jo täällä). Arvot löytyvät miten -kysymyksen avulla. Miten haluan toimia *suhteessa* itseeni, lapseeni, ystäviini, luontoon, omaan kehooni. (Pietikäinen, 2020, s.40–42.)

Muutosten toteuttaminen on erityisen vaikeaa, jos tavoitteet ovat epämääräisiä. Esimerkiksi ajatus ”haluaisin voida paremmin”- voi sisältää hyvin erilaisia osa-alueita. Kannattaa pysähtyä omien arvojen äärelle – mikä elämässä on tärkeää juuri minulle, juuri nyt. Arvotyöskentely voi auttaa konkreettisten tavoitteiden asettamisessa.

Ihmisen luontaisen mukavuudenhalun vuoksi arvojen mukainen elämä ei aina ole helppoa. Itseltään voi kysyä *Elämäni arvojeni mukaista elämää?* Jos esimerkiksi olen sitä mieltä, että perhe on minulle ensisijaisen tärkeä, mutta teen silti valtavasti ylitöitä ja kotona ollessani olen paljon sosiaalisessa mediassa. Rehellisyyden nimissä minun on myönnettävä, että toimintani ei tuolloin ole arvojeni mukaista. Omien arvojen hukkaaminen aiheuttaa epämääräistä tyytymättömyyttä ja elämän hukkaan valumisen tunnetta. Arvojen mukaiset valinnat ja arjen teot sen sijaan palkitsevat ja vahvistavat merkityksellisuuden kokemusta.

Lue lisää: <https://www.joustavamieli.com/tietoja>

Arvokompassitehtävä

parisuhde **työ / opiskelu** **perhesuhteet**

harrastukset ja vapaa-aika **ympäristö ja luonto**

oppiminen ja kehittyminen **Vanhemmuus**

hengellisyys / henkisyys **Hyvinvoinnin vaaliminen** **ystäväsuhteet**

ELÄMÄN KOMPASSI

Tä = Tä = Tä = Tä = Tä = Tä = Tä = Tä =

Ty = Ty = Ty = Ty = Ty = Ty = Ty = Ty =

Ero= Ero= Ero= Ero= Ero= Ero= Ero= Ero=

Tä = tärkeys 0-10, Ty = kuinka tyytyväinen viime viikon aikana omaan aktiivisuuteen niiden toteutumisessa 0 - 10 ja Ero = Näiden erotus

Kohti arvoistasi 2018 © Arto Pietikainen www.joustavamieli.com Kuva laatikoihin avainsanoilla, mitä arvostat ja pidät itse tärkeänä. Lue ensi JM-kirjasta luvut 12 ja 13

© Arto Pietikainen 2012 www.joustavamieli.com muokattu Dahl ym. 2009

Tä-kohtaan annetaan numero 0-10 sen mukaan kuin tärkeä asia itselle on.

Ty-kohtaan täydennetään numero sen mukaan, kuinka tyytyväinen olet omaan aktiivisuuteesi asian suhteen.

Ero-kohtaan voidaan laskea asian tärkeyden ja aktiivisuuden välinen ero.

Arvojen tavaratalo

Hyväksyntä	Olen avoin ja hyväksyvä itseäni, muita ja elämää kohtaan.	
Seikkailunhalu	Etsin aktiivisesti uusia elämyksiä ja jännittäviä kokemuksia.	
Jämäkkyys	Kunnioitan ja puolustan omia oikeuksiani: kieltäydyn ja teen pyyntöjä.	
Aitous	Olen oma itseni esittämättä mitään, olen rehellinen itselleni.	
Myötätunto	Toimin myötätuntoisesti sellaisia kohtaan, jotka kärsivät; myös itseäni kohtaan.	
Rohkeus	Olen rohkea ja urhea, pysyn oikeassa suunnassa peloista ja vaikeuksista huolimatta	
Luovuus	Vaalin luovuutta tai kekseliäisyyttä eri tilanteissa.	
Uteliaisuus	Olen utelias, avoin uudelle ja kiinnostunut uusista asioista.	
Rohkaisevaisuus	Rohkaisen ja kannustan arvojen mukaisiin tekoihin niin itseäni kuin muita.	
Oikeudenmukaisuus	Kohtelen itseäni ja muita reilusti ja oikeudenmukaisesti.	
Kunnon ylläpito	Pidän yllä ja vaalin hyvää fyysistä ja psyykkistä kuntoa.	
Joustavuus	Toimin joustavasti muuttuvissa ja yllättävissäkin tilanteissa.	
Vapaus ja riippumattomuus	Elän vapaasi ja valitsen itse, mitä teen, ja kannusta muitakin tekemään niin.	
Anteeksiantavuus	Annan anteeksi niin itselleni kuin muille.	
Hauskuus ja huumori	Hauskuuttelen ja keskistyn sellaisen tekemiseen, mikä on hauskaa.	
Rehellisyys	Olen rehellinen ja luetettava niin itseäni kuin muita kohtaan.	
Ahkeruus	Olen työteliäs, ahkera, uutterasti työskentelevä ja sitoutunut.	
Läheisyys	Olen läheinen psyykkisesti ja fyysisesti, paljastan sisintäni läheisissä ihmissuhteissa.	

Ystävällisyys	Olen ystävällinen, inhimillinen, huomaavainen ja välittävä itseäni ja muita kohtaan.	
Rakkaus	Kohtelen itseäni ja muita rakastavasti ja lempeästi.	
Läsnäolo	Olen tietoinen, huomaan omat tässä ja nyt -kokemukseni avoimesti ja läsnäolevasti.	
Järjestys	Pidän yllä järjestystä ja selkeyttä.	
Sinnikkyys	Jatkan sitkeästi, vaikka kohtaisin vastoinkäymisiä.	
Kunnioitus	Kohtelen itseäni ja muita kunnioittavasti, olen kohtelias ja osoitan arvostavaa huomiota.	
Vastuullisuus	Kannan vastuun omista tekemisistäni.	
Turvallisuus	Varmistan, suojelen ja turvaan omaa ja muiden turvallisuutta.	
Seksuaalisuus	Ilmaisen ja vaalin omaa seksuaalisuuttani.	
Taidokkuus	Pyrin kehittämään ja ylläpitämään taitojani ja käyttämään niitä.	
Tukeminen	Olen tukea-antava, avulias, rohkaiseva ja autan itseäni ja muita.	
Luottamus	Olen luotettava, lojaali, uskollinen, rehellinen ja uskottava.	
Jokin muu arvo		
Jokin muu arvo		

- Kirjaa kunkin arvon perään: ET (erittäin tärkeä), MT (melko tärkeä), tai VT (vähän tärkeä)
- Kokeile seuraavaksi, voitko valita listalta viisi tärkeintä, joita haluaisit työstää eteenpäin
- Pohdi kaikessa rauhassa miksi juuri nämä viisi arvoa ovat sinulle tärkeitä. Haluatko niiden ohjaavan nykyistä enemmän elämääsi ja valintojasi?

LIITE 8



RAKKAUSSUHDE TARPEET, - TOIVEET JA -UNELMAT

- Seuraavan harjoituksen tarkoituksena on tulla tietoiseksi omista rakkaussuhteeseen liittyvistä tarpeista, toiveista ja unelmista, joita sinulla tällä hetkellä on. Alla on lista asioista, joita ihmiset pitävät tyypillisesti itselleen tärkeinä.
- Merkitse jokaisen tarpeen, tai toiveen kohdalle kuinka tärkeänä sen toteutumista rakkaussuhteessa pidät.
- 0 = ei tarvetta, 1 = ihan kiva, 2 = tärkeä, 3 = luovuttamaton

Perhesuhdekeskus – www.perhesuhdekeskus.fi –
info@perhesuhdekeskus.fi

TARVE..

- | | |
|--|---|
| • ____ olla ja tehdä yhdessä | • ____ luoda toimiva arki |
| • ____ omaan aikaan ja tilaan | • ____ saada vaihtelua elämään |
| • ____ keskustella | • ____ olla ystävien kanssa |
| • ____ selvittää ristiriitoja | • ____ kokea turvallisuutta suhteessa |
| • ____ vetäytyä | • ____ tarjota turvallisuuden kokemus |
| • ____ tulla kuulluksi, ymmärretyksi | • ____ avoimeen rakkaussuhteeseen |
| • ____ rakastella | • ____ elää yksin |
| • ____ koskettaa | • ____ asua yksin |
| • ____ saada kosketusta | • ____ jakaa yhteinen koti |
| • ____ saada hellyyttä | • ____ pitää yhteyttä perheeseen |
| • ____ antaa hellyyttä | • ____ ilmaista tunteita |
| • ____ puhua seksistä | • ____ kuulla kumppanin tunteista |
| • ____ toteuttaa omia seksifantasioita | • ____ elää ilman stressiä |
| • ____ olla seksuaalisesti haluttava | • ____ huolehtia rahataloudesta |
| • ____ sitoutua | • ____ yhteisiin juhliin |
| • ____ säilyttää riippumattomuus | • ____ hengellisten, uskonnollisten ja eksistentent. asioiden pohdiskeluun ja harjoittamiseen |
| • ____ saada arvostusta | • ____ kunnioittaa ja toteuttaa perinteitä |

LÄHDE: Terhi Väisänen / Perhesuhdekeskus 2022

Omien oikeuksien luettelo (Edmund J. Bourne 1999)

- Minulla on oikeus vastata kieltävästi pyyntöihin tai vaatimuksiin, joita en voi täyttää.
- Minulla on oikeus ilmaista sekä kielteisiä että myönteisiä tunteitani.
- Minulla on oikeus muuttaa mieleni.
- Minulla on oikeus tehdä virheitä ja olla epätäydellinen.
- Minulla on oikeus toimia omien arvojeni ja moraalikäsitysteni mukaan.
- Minulla on oikeus päättää omien asioideni tärkeysjärjestyksestä.
- Minulla on oikeus odottaa muilta rehellisyyttä.
- Minulla on oikeus sanoa: "En tiedä".
- Minulla on oikeus olla selittelemättä tai puolustelematta käytöstäni.
- Minulla on oikeus olla sekaantumatta muiden asioihin.
- Minulla on oikeus kaivata omaa aikaa tai tilaa.
- Minulla on oikeus saada ystäviä ja viihtyä ihmisten seurassa.
- Minulla on oikeus muuttua ja kasvaa.
- Minulla on oikeus siihen, että muut kunnioittavat ja ottavat huomioon tarpeitani ja toiveitani.
- Minulla on oikeus saada arvokasta ja kunnioittavaa kohtelua.
- Minulla on oikeus olla onnellinen.

