



Ryhmä päihteiden käyttäjien omaishoitajille

Ohjaajan opas





Ryhmä tarjoaa tukea, tietoa ja voimaantumista omaishoitajille, jotka auttavat päihteitä käyttävää läheistään.

Ryhmämalli on tarkoitettu järjestötoimijoille ja sote-ammattilaisille, jotka kohtaavat henkilöitä, jotka kantavat huolta läheisen päihteiden käytöstä.

Ota ryhmämalli rohkeasti käyttöön monenlaisissa päihteiden käyttäjien omaisten ryhmissä. Huoli läheisen päihteiden käytöstä riittää ryhmään osallistumiseksi.

Ryhmämalli on kehitetty Omaishoitajaliiton Kuppi nurin -hankkeessa.

Sisällys

Ryhmän ohjaajalle	3
Miksi ryhmämalli?	3
Tapaamiset	4
Tutustuminen ja ryhmän esittely	5
Päihteet ja riippuvuus	7
Omaishoitajan roolit	9
Tunnemaalaus	11
Omaishoitajan tunteet ja rajat	13
Tulevaisuus	15
Ryhmän järjestäminen	16
Markkinoiden yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa	16
Ryhmämallin taustalla olevat menetelmät	17
Tiedon antaminen eli psykoedukaatio	17
Tietoisuustaitoharjoitukset	18
Arvotyöskentely	18
Vertaistuki	18
Lisätietoa ryhmän ohjaamisen tueksi ja lähteet	19
Mistä apua osallistujille?	19

Ryhmän ohjaajalle

Tämä ryhmämalli on yksi tapa tarjota tukea päihdeiden käyttäjien omaishoitajille. Ryhmän tavoitteena on:

- Lisätä omaishoitajan jaksamista.
- Vahvistaa omaishoitajan kykyä huolehtia omasta hyvinvoinnistaan.
- Syventää tietoutta ja ymmärrystä päihdeongelmasta.
- Edistää avoimuutta ja rohkeutta puhua päihdeongelmasta.

Ryhmämalli on kuuden tapaamisen kokonaisuus. Jokaisella tapaamisella on oma teemansa. Tapaamiset rakentuvat tieto-osioista, tehtävistä, tietoisuustaitoharjoituksista sekä vertaistuesta. Ryhmämallia voi käyttää kokonaisuutena, irrallisina teemoina ja harjoituksina osana muuta toimintaa tai muutoin sovellettuna. Teemat ja harjoitukset soveltuvat hyvin käytettäväksi esimerkiksi omaishoitajille järjestettävissä kahvihetkissä tai vertaisryhmissä.

Ryhmämallin ohjaamiseen ei tarvita erityistä koulutusta, halu tukea päihdeiden käyttäjien omaishoitajia riittää. Ohjaajalla on hyvä olla aiempaa kokemusta ryhmien ohjaamisesta. Myös päihdeiden tuomiin haasteisiin ja omaishoitajien tukemiseen perehtyminen kannattaa. Hyviä vinkkejä perehtymiseen on lisätietoa osuudessa sivulla 19.

Ryhmänohjaajan käyttöön on tehty opas ja diasarja ryhmätapaamisissa hyödynnettäväksi. Diasarja sisältää tapaamisten tiedollisen osuuden sekä tehtäviä ja linkkejä eri harjoituksiin.

Ryhmään osallistujat määrittelevät itse omat tavoitteensa ja ryhmän säännöt. Näin saadaan osallistujat sitoutumaan omiin tavoitteisiinsa ja yh-

Omaishoitaja

Omaishoitaja on henkilö, joka pitää huolta perheenjäsenestään tai muusta läheisestään, joka sairaudesta, vammaisuudesta tai muusta erityisestä hoivan tarpeesta johtuen ei selviydy arjestaan omatoimisesti.

(Suomen omaishoidon verkosto)

teisiin pelisääntöihin. Tämä on tärkeä osa muuten niin suunnitelmallista ryhmämallia.

Pilottiryhmään osallistujat suosittelivat vastaavaa ryhmää kaikille niille, joiden arkea läheisen päihdeiden käyttö varjostaa. Ryhmäläiset kokivat hyvänä, että ohjaaja pitää langat käsissään, jotta päästiin etenemään sujuvasti.

Miksi ryhmämalli?

Kohtuutta runsaampi päihdeiden käyttö aiheuttaa monenlaisia haasteita paitsi päihdeiden käyttäjälle itselleen, myös lähellä eläville ihmisille. Päihderiippuvuuden luonne ja hoitoon sitoutumisen ongelmat lisäävät perheen ja muiden lähellä elävien roolia auttajana. Päihdeiden käyttö voi olla omaishoidon tarpeen pääasiallisena syynä tai muun sairauden tai vammaisuuden ohella.

Päihdeiden käyttö lisää omaishoidon haasteita ja kuormittaa omaishoitajaa. Kun aika ja voimat menevät päihdeitä käyttävän läheisen auttamiseen, oma jaksaminen ja hyvinvointi ovat koetuksella. Omaishoitajat kokevat usein syyllisyyttä ja häpeää läheisensä päihdeiden käytöstä, mikä johtaa helposti salailuun.

Salailu lisää kuormittuneisuutta ja kaventaa omaishoitajan elämää ja ihmissuhteita.

Ryhmämalli on pilotoitu Kuppi nurin -hankkeen ja Tampereen Seudun Omaishoitajat ry:n yhteistyönä syksyllä 2019. Pilottiryhmän palautteita ja kokemuksia on nähtävillä tässä oppaassa. Pilottiryhmän kokemukset on merkitty lihavoidulla kursivilla tekstillä.

Päihteiden käyttäjä ei itse välttämättä tunnista päihteiden käytöllä olevan haitallisia vaikutuksia, mutta silti omaishoitaja saattaa kokea tilanteen ongelmalliseksi. Tästä syntyy helposti riitoja. Omaishoitajan on hyvä tietää, että kohtuutta runsaammasta päihteiden käytöstä voi muodostua riippuvuus, ja että päihderiippuvuus on sairaus siinä missä muutkin sairaudet. Päihderiippuvainen ihminen hyötyy ammattilaisen tai vertaisen avusta.



Omaishoitajan on tärkeää pitää huolta omasta jaksamisestaan, ja siinä tämä ryhmämalli voi toimia hyvänä apuna.

”Päihteitä käyttävien läheiset ovat tuiki tavallisia ihmisiä, ja heidän kanssaan voi toimia aivan kuten minkä muun ryhmän kanssa tahansa. Eihän päihteiden käyttö tartu.” Erja Rätty, Tampereen Seudun Omaishoitajat ry.

Tapaamiset

Ryhmämalli sisältää kuusi tapaamista, joista jokaisella on oma teemansa:

1. Tutustuminen ja ryhmän esittely
2. Päihteet ja riippuvuus
3. Omaishoitajan roolit
4. Tunnemaalaus
5. Omaishoitajan tunteet ja rajat
6. Tulevaisuus

Lisäksi voi järjestää yhden seurantatapaamisen, jolloin vaihdetaan kuulumisia.

Ryhmätapaamisten kesto on kaksi tuntia kerrallaan. Useimmat tapaamiset sisältävät

- tieto-osion (30-45 min)
- harjoituksia ja tehtäviä (30-45 min)
- vapaamuotoisen, vertaistuellisen tauon (15-30 min) tapaamisten puolivälissä. Silloin voi tarjota esimerkiksi välipalaa tai kahvia.

Ryhmätapaamisiin voi lisätä myös muita sisältöjä

ja toimintatapoja, ja muokata tapaamisia ryhmälle sopivaksi ja mieleiseksi. Dioissa on avoimia kysymyksiä, joihin voidaan vastata kirjoittamalla päiväkirjaan tai pohtimalla kysymyksiä yksin tai yhdessä. Ryhmän ohjaaja voi päättää kysymyksiin vastamisen tavan tilanteen mukaan. Joskus avoimen kysymyksen esittäminen voi toimia pohdinnan herättäjänä ilman, että siihen tarvitsee vastata.

Ryhmäpakettia kokonaisuutena hyödynnettäessä ryhmätapaamisten välille annetaan kotitehtäviä, jotka ovat osa prosessia. Kotitehtävien tarkoituksena on viedä ryhmän teemoja osallistujan omaan elinympäristöön.

Kirjalliset tehtävät tehdään ensimmäisessä tapaamisessa jaettavaan päiväkirjaan. Päiväkirja on ryhmäläisen henkilökohtainen kirja, johon voi tehtävien lisäksi kirjoittaa ryhmän aikana heränneitä ajatuksia. Ryhmän ohjaaja voi myös halutessaan tulostaa tehtävät ja harjoitukset ryhmäläisille diasarjasta.

Pilottiryhmässä päiväkirjat saivat väriä ja muutuivat omistajiensa näköisiksi. Päiväkirjan tuunaus koettiin mukavaksi.



Ryhmäläisille voi jakaa ”Omaishoitaja, huolestuttaako läheisesi päihteiden käyttö?” -oppaat. Oppaita voi tulostaa nettisivuilta www.omaishoitajat.fi/kuppi-nurin tai tilata paperisena Omaishoitajaliitosta puh. 020 7806 500.

Vinkkejä tapaamisiin valmistautumiseen

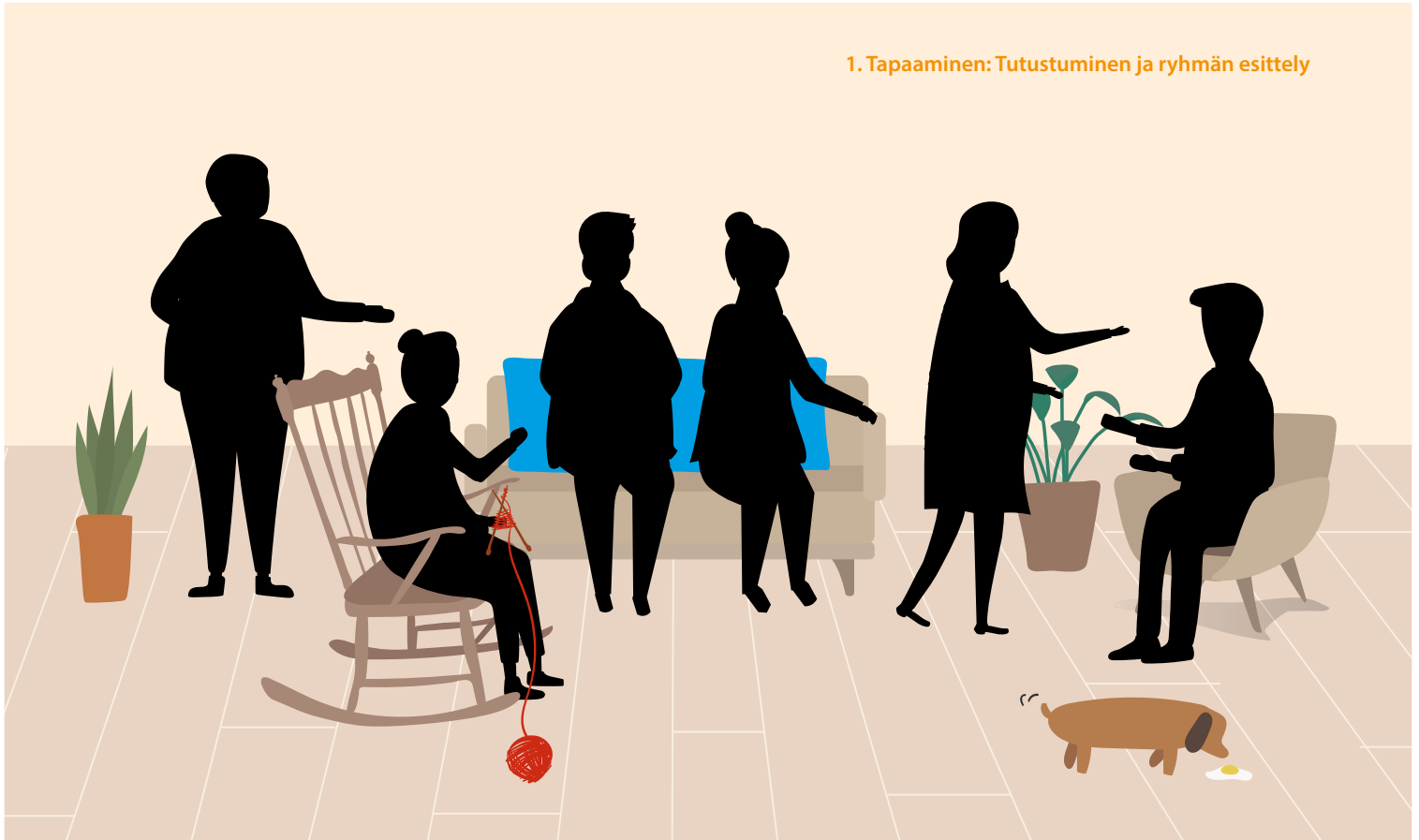
Tutustu kyseisen tapaamisen teemoihin ja sisältöön etukäteen.

Virittäydy tasavertaiseen kohtaamiseen.

Ole läsnä ja keskity ohjaamiseen.

Kuuntele ryhmäläisiä.

Keskity ryhmän aloitukseen ja lopetukseen, pidä kiinni sovituista ajoista.



1. Tapaaminen: Tutustuminen ja ryhmän esittely

Tarvikkeet: Kyniä, kumeja, papereita ja päiväkirjat ryhmäläisille. Power point -diasarjaa käytettäessä tarvitaan tietokone, videotykki sekä valkokangas tai tv-ruutu, jolla diat voidaan näyttää.

Ryhmän tarkoitus, tavoitteet ja sisältö

Alkuun ryhmän ohjaaja kertoo, mistä ryhmässä on kyse, mitkä ovat ryhmän tavoitteet ja teemat (diat 3-5).



Tutustumisharjoitus

Tutustumisharjoitus on kuvattu dialla 6. Halutessaan tutustumisen voi toteuttaa myös jollakin muulla hyväksi todetulla tavalla. Tutustuminen lisää turvallisuuden tunnetta ja luo mahdollisuuden vertaistuen toteutumiseen.



Tietoisuustaitoharjoitus

Hengityksen seuranta -harjoituksen avulla aloitetaan tietoisuustaitoharjoituksiin tutustuminen (dia 7). Tietoisuustaitoharjoituksilla (Mindfulness) on tarkoitus kiinnittää huomio omaan hengitykseen ja auttaa asettumaan tähän hetkeen ja irtaantumaan päivän asioista. Taustatietoa tietoisuustaitoharjoituksista ja niiden hyödyistä on sivulla 18.

Ryhmän ohjaaja voi itse kokeilla tietoisuustaitoharjoitusten tekemistä ryhmää suunnitellessaan. Niitä voi hyödyntää myös muissa ryhmissä ja tilaisuuksissa. Dioilla olevat linkit kannattaa testata ennen ryhmän tapaamista.



Muutostoiveet

Tehtävässä pohditaan sitä, mikä on muuttunut, kun ryhmä päättyy (dia 9). Kukaan toinen ei voi määrittää toiselle ihmiselle tavoitteita, ja siksi jokainen ryhmäläinen luo omat tavoitteensa ryhmään osallistumiselle. Tehtävä auttaa ryhmäläistä sitoutumaan omiin tavoitteisiinsa.



Tauko 15-30 min



Pysähdy hetkeksi

Tietoisuustaitoharjoitusten harjoittelu jatkuu pienellä pysähtymisellä hetkeen (dia 11).



Ryhmän säännöt ja periaatteet

Ryhmän sääntöjen ja periaatteiden laatiminen yhdessä lisää luottamuksellista ja avointa ilmapiiriä. Osallistujat määrittelevät itse ryhmän säännöt (dia 12). Kannattaa sopia ainakin kaikkien ryhmäläisten kunnioittamisesta ja siitä, ettei ryhmäläisten asioista puhuta ryhmän ulkopuolella.

Sääntöjen luominen on ensimmäisen kerran lopussa siitä syystä, että ryhmäläiset ehtivät tutustua toisiinsa ennen sääntöjen luomista ja mahdollisesti uskaltavat olemaan avoimempia sääntöjä laadittaessa.

Pilottiryhmässä koettiin tärkeäksi, että keskitytään ryhmäläisten omaan hyvinvointiin ja jätetään keskustelu päihteitä käyttävästä läheisestä ryhmän ulkopuolelle. Pilottiryhmä käytti tässä lausetta: "Jätetään läheinen oven ulkopuolelle ryhmän ajaksi." Ryhmäläiset halusivat kirjata tämän sääntöihin.



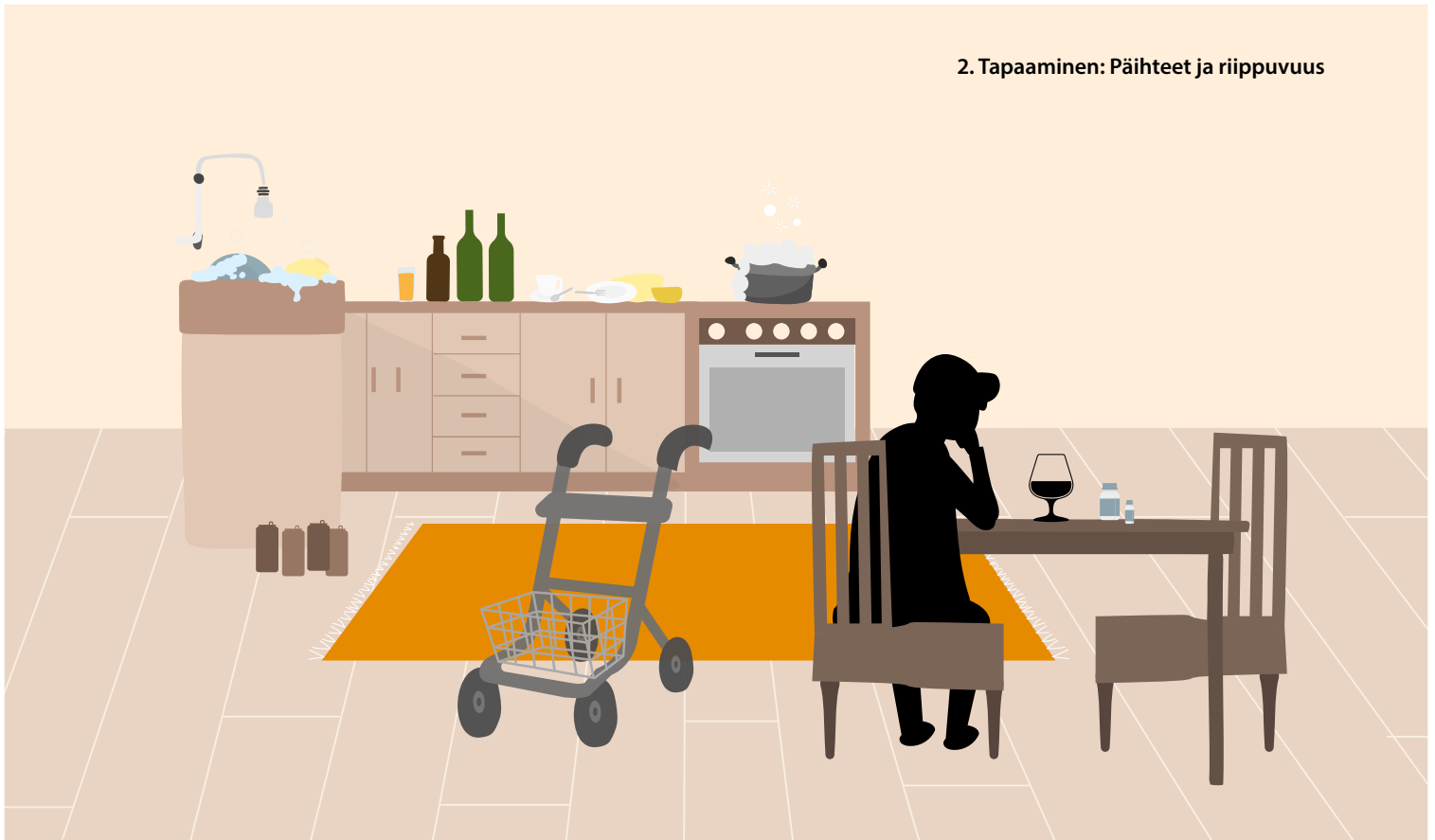
Tunnelmat

Tunnelmista ja odotuksista on hyvä puhua yhteisesti ensimmäisellä kerralla (dia 13). Ryhmän ohjaajan on hyvä kuulla ryhmäläisten toiveita tulevien tapaamisten suunnittelua varten. Tämä ryhmämalli on muokattavissa ja joustaa ryhmäläisten toiveiden mukaisesti muutoksiin. Avoin keskustelu tunnelmista toimii samalla ryhmäytymisen apuna.



Kotitehtävät

Kotitehtävänä on pohtia sitä, kuka minä olen (dia 14). Lisäksi ohjeistetaan tekemään tietoisuustaitoharjoituksia mahdollisuuksien mukaan. Hyvä vinkki on tehdä tietoisuustaitoharjoitus iltaisin nukkumaan mennessä. Harjoitusten tekemiseen voi innostaa ja kannustaa!



2. Tapaaminen: Päihteet ja riippuvuus



Pysähtyminen hetkeen

Tapaaminen aloitetaan tietoisuustaitoharjoituksella, joka auttaa jättämään päivän touhut taakse ja asettumaan ryhmätapaamiseen (dia 17).



Ajatuksia kotitehtävistä

Keskustellaan siitä, miltä kotitehtävät tuntuivat ja mitä oivalluksia tehtäviä tehdessä syntyi (dia 18). Ajan säästämiseksi kotitehtävien purkamisen voi tehdä pareittain.


Tietoa päihteistä ja riippuvuudesta

Dioilla 19-30 on tietoa päihteistä ja riippuvuudesta sekä avoimia kysymyksiä herättelemässä ryhmäläisten ajatuksia. Diat voi käydä läpi sellaisenaan, tai niistä voi valita ryhmän tarpeisiin sopivia. Päihteistä kannattaa puhua yhdessä tarkastellen, sillä ryhmäläisillä on usein arvokasta tietoa aiheesta. Dioissa on myös linkki videoon, ja linkin toimivuus on hyvä tarkistaa etukäteen.

Tieto päihteistä ja riippuvuudesta auttaa omaishoitajia ymmärtämään, mistä niissä on kyse. Tieto lisää ymmärrystä, ja ymmärrys voi vapauttaa syyllisyyden ja häpeän tunteista sekä ylivastuullisuudesta.

Monilla ihmisillä on jonkinlaisia riippuvuuksia. Yhdellä ne voivat ilmetä pakonomaisena työn tekona, toisella

pelaamisena, kolmannella päihteiden käyttönä jne. Omien riippuvuuksien tarkastelu ja tunnistaminen voi auttaa ymmärtämään riippuvuuden luonnetta.

 **Mikäli ohjaaja epäröi omaa tietämystään päihdeteemasta, niin tähän tapaamiseen voi pyytää mukaan kokemusasiantuntijan tai muun asiantuntijan, jolla on tietoa aiheesta. Asiantuntijaa voi kysyä esimerkiksi paikallisista päihdepalveluista tai päihdealan järjestöstä.**

 **Tauko 15-30 min**

 **Arvot ovat elämän suunnannäyttäjiä**

Tauon jälkeen teemana on arvot. Jokaisella ihmisellä on omia arvoja, elämän suunnannäyttäjiä. Ensimmäisessä arvotehtävässä pohditaan omia arvoja, valitaan neljä itselle tärkeintä arvoa ja laiteetaan ne tärkeysjärjestykseen (dia 32).

 **Elämän arvot**

Toisessa arvotehtävässä pohditaan ja kirjoitetaan päiväkirjaan, kuinka arvojen mukainen elämä toteutuu arjessa (dia 33).

Vaikka elämänarvot olisivat selkeästi mielessä, niin silti niiden mukaisesti eläminen voi olla vaikeaa, etenkin jos arki täyttyy läheisen avun tarpeista. Elämän arvona voi olla esimerkiksi terveys, mutta terveellisen elämän toteuttaminen ei ole sujunut kiireen tai väsymyksen vuoksi. Tehtävät auttavat kirkastamaan omia arvoja ja miettimään, kuinka ne toteutuvat omassa elämässä tällä hetkellä.

 **Kirje itselle**

Mielikuvaharjoitus, jossa ryhmäläiset asettuvat

hetkeksi omaan tulevaisuuteensa (dia 34). Tarkoituksena on kirjoittaa kirje itselle tulevaisuudesta tähän hetkeen. Ennen kirjoittamisen aloittamista voi sulkea hetkeksi silmät ja matkata mielessään tulevaisuuteen.

 **Jana**

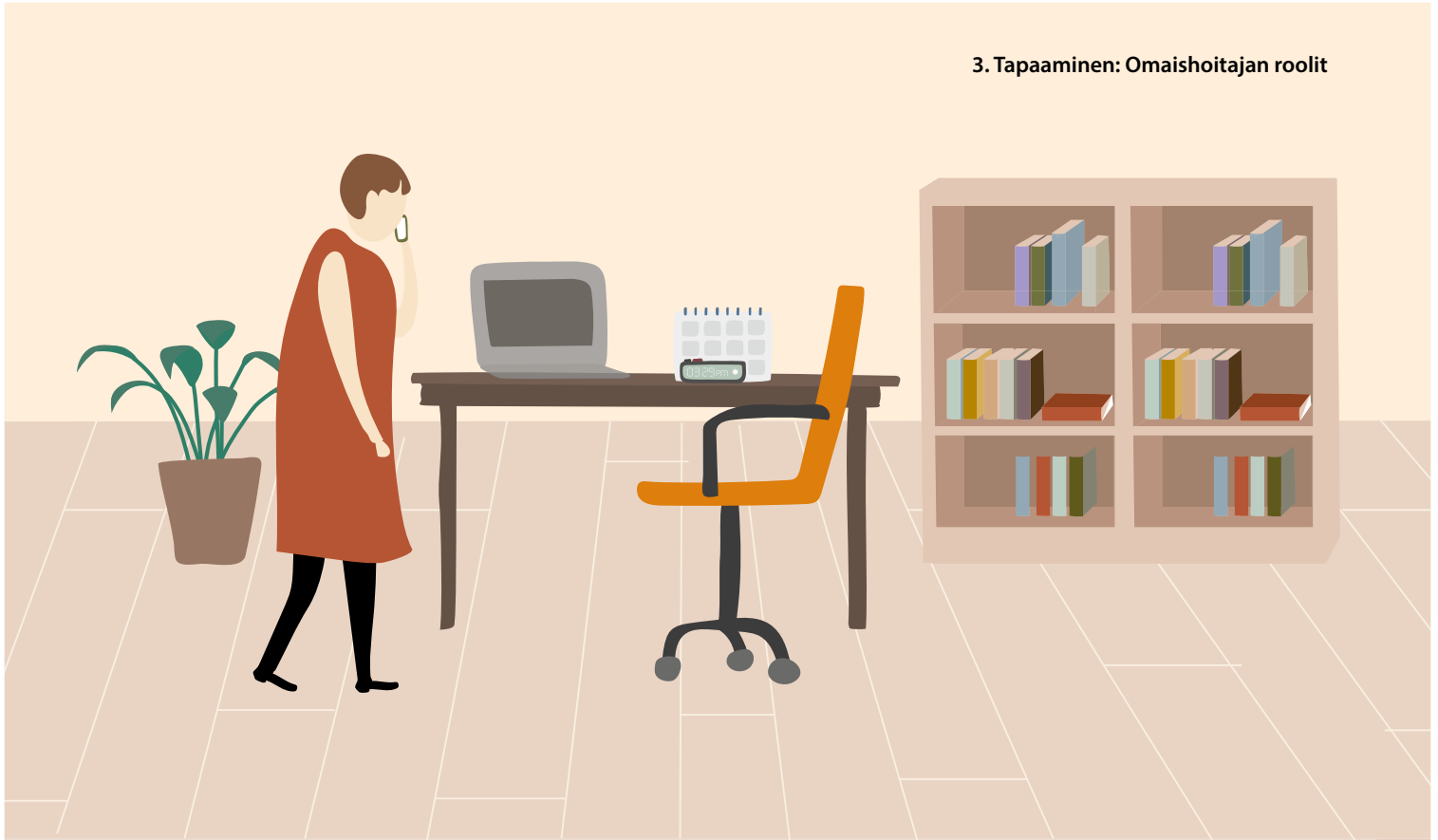
Janan tekeminen vaatii liikkumiseen sopivan tilan. Ryhmän ohjaaja näyttää konkreettisesti paikan, jossa ryhmäläisen tärkein arvo toteutuu hänen toivomallaan tavalla sekä paikan, jossa se ei toteudu lainkaan. Nämä paikat voivat olla esimerkiksi huoneen eri päädyt. Tämän jälkeen ohjaaja pyytää ryhmäläisiä asettumaan seisomaan siihen kohtaan, jossa tämä kokee arvonsa tällä hetkellä toteutuvan. Dialla 35 on ohjeet tehtävän tekemiseen ja siihen liittyvään keskusteluun. Janan tekemisen voi myös jättää toiseen kertaan, jos kirjeen kirjoittaminen on vienyt paljon aikaa.

  **Kotitehtävät**

Tehtävässä on tarkoitus pohtia itselle tärkeintä arvoa, jonka toivoisi näkyvän enemmän omassa elämässä (dia 36). Kuinka tärkein arvo näkyy elämässä nyt ja kuinka toivoisi sen näkyvän? Tämän pohjalta voi miettiä itselle pitkän aikavälin tavoitteen sekä tekoja, miten pääsee tavoitteeseen. Tavoitteen voi paloittaa pienempiin osatavoitteisiin.

Toisena kotitehtävänä on toteuttaa vähintään yksi omien arvojen mukainen teko (dia 37). Lisäksi kotitehtäväksi annetaan tietoisuustaitoharjoituksia, joita ryhmäläiset voivat tehdä omien tarpeiden ja tilanteiden mukaan (dia 38).

Pilottiryhmässä ryhmäläiset kokivat omiin tärkeisiin asioihin keskittymisen tärkeänä. He kertoivat oivaltaneensa harjoitusten myötä, kuinka voivat itse vaikuttaa omiin valintoihinsa.



3. Tapaaminen: Omaishoitajan roolit



Ajatuksia kotitehtävistä

Tapaaminen aloitetaan kotitehtävien purulla (dia 41).

Tuulan tarina -video ja tietoa omaishoitajan rooleista

Dialla 42 on linkki Tuulan tarina -videoon, joka kestää noin neljä minuuttia. Videolla Tuula kertoo tarinansa päihteitä käyttäneen miehensä omaishoitajana. Tuulan tarina johdattelee hyvin aiheeseen, ja siitä voidaan keskustella videon katsomisen jälkeen tai jättää keskustelu tauon yhteyteen.



Tähän tapaamiseen voi pyytää mukaan kokemusasiantuntijan, jolla on kokemusta läheisen päihteiden käytöstä, kertomaan oman tarinansa. Kokemusasiantuntijaa voi tiedustella esimerkiksi A-killasta tai AI-Anon-toiminnasta.

Diasarjassa käsitellään omaishoitajan eri rooleja (diat 43-49). Omaishoitajan rooliin liittyy ulkoapäin tulevia odotuksia, mutta myös omaishoitajan omia ajatuksia, odotuksia ja vaatimuksia. Päihteiden ongelmallinen käyttö on raskasta päihteiden käyttäjälle, mutta se kuormittaa myös lähellä eläviä ihmisiä.

Dialla 44 on Päihdehuoltolain 7§, jonka mukaan päihdehuollon palveluja tulee antaa henkilölle, jonka läheisellä on päihteiden käyttöä. Tämä tieto on tärkeä, jotta omaishoitajat uskaltavat pyytämään apua myös itselleen.



Miksi päihteiden käyttö rasittaa?

Tehtävässä ryhmäläiset pohtivat ja kirjoittavat päiväkirjaan, mikä läheisen päihteiden käytössä rasittaa itseä (dia 46). Tehtävässä on lupa kirjoittaa vapaasti omia tuntemuksiaan läheisen päihteiden käytöstä. Tämä voi keventää omaishoitajan tunnetta.



Voitko vaikuttaa toiseen ihmiseen omalla toiminnallasi?

Dialla 47 on kysymyksiä, joiden avulla voi pohtia omia toimintatapoja läheisen päihteiden käyttöön liittyen. Päiväkirjaan kirjoittamisen sijaan kysymyksiä voi myös pohtia itsekseen tai keskustella niistä yhdessä. Ohjaaja voi valita sopivan toimintatavan.



Mieleinen teko

Dialla 48 on tehtävä, jossa kirjoitetaan päiväkirjaan yksi itselle mieluinen teko. Kirjaus toimii ikään kuin lupauksena itselle.

Tehtävän jälkeen pohditaan sitä, että läheisen raitistuminen ei välttämättä tuo odotettua onnea, eikä se ole ratkaisu omaan onnentunteeseen (dia 49).



Lehdet virrassa

Harjoituksessa omat ajatukset laitetaan vedessä virtaaville lehdille (dia 50). Harjoitus auttaa erottamaan omia ajatuksia tosiasioista. Sama harjoitus on löydettävissä myös "Pilvet taivaalla" -nimellä. Harjoituksessa ajatukset laitetaan taivaalla kulkeviin pilvenhattaroihin, ja niitä voidaan katsella ulkoapäin.



Tauko 15-30 min



Köyden veto

Harjoitus auttaa ymmärtämään, kuinka paljon energiaa ja aikaa voi mennä, kun pitää kiinni omista ajatuksistaan ja uskomuksistaan. Tässä harjoituksessa konkreettisesti päästetään niistä irti (dia 52). Harjoituksen jälkeen voi jakaa harjoituksen aikana heränneitä oivalluksia. Mitä tapahtuisi, jos päästäisit köydestä irti? -kysymyksen avulla.



Elämän piirakka ja unelmien piirakka

Tehtävässä ryhmäläiset keskittyvät pohtimaan, mistä asioista oma elämä koostuu, ja miltä oma vuorokausi näyttää piirrettynä (dia 53). Ohjaaja ohjeistaa ryhmäläisiä ensin kirjoittamaan päiväkirjaan, mistä eri osista oma elämä koostuu. Näitä voivat olla esimerkiksi työ, läheisen auttaminen, perhe, omat harrastukset, ystävät, uni jne. Tämän jälkeen piirretään ympyrä (piirakka), johon jaotellaan, minkä kokoisen viipaleen eri elämän osat täyttävät. Viipaleet voi värittää eri väreillä tai merkittää pilkuilla, raidoilla ym.

Viereen tai toiselle sivulle piirretään unelmien piirakka (dia 54). Samanlainen pyöreä piirakka, johon piirretään elämän eri osa-alueet niin kuin toivoisi niiden olevan. Unelmien piirakassa voi pienentää ja suurentaa viipaleita, ottaa niitä pois ja lisätä uusia. Unelmien piirakan voi jättää myös kotitehtäväksi, jos aika ei tapaamisessa riitä.



Kotitehtävät

Kotitehtäväksi annetaan tietoisuustaitoharjoitusten harjoittelua ja elämän piirakoiden tutkiskelua (dia 55). Dialla on kysymyksiä piirakoiden tutkimisen tueksi.



4. Tapaaminen: Tunnemaalaus

Tarvikkeet: Jokaiselle ryhmäläiselle annetaan valkoinen kartonki, joka teipataan kulmista kiinni pöytään, sekä väriliituja ja vesi- tai sormivärejä, papereita ja kyniä.

Ryhmän aloituksessa voi halutessaan käyttää tietoisuustaitoharjoitusta tai muuta harjoitusta, jonka avulla on hyvä asettua paikkaan ja hetkeen.



Tunnemaalaus

Ryhmäläiset aloittavat tunnemaalauksen ottamalla vasempaan käteen väriliidun ja sulkemalla silmät. Väriliidulla piirtämisen voi aloittaa, kun tuntuu hyvältä ryhtyä piirtämään. Piirtämällä ei tavoitella mitään järjellistä kuvaa, vaan kynän voi antaa tuottaa paperille omaa tunnetta niin kauan, kun siltä tuntuu. (dia 58)

Kun kaikki ovat saaneet tehtyä oman ”tunneviivan”, niin voidaan avata silmät ja tarkastella viivaa. Samalla pohditaan, mitä haluaa lisätä kuvaan, ja millä välineillä tai materiaaleilla sen haluaa tehdä. Tämän jälkeen voidaan jatkaa vapaamuotoista kuvan täydentämistä. Aikaa voi käyttää reilusti taukoon saakka. Tauon voi pitää, kun työ tuntuu itselle valmiilta.



Tauko 15-30 min



Maalauksen tutkiminen

Tauon jälkeen ryhmäläiset kertovat lyhyesti, mitä ovat saaneet aikaan. Muut ryhmäläiset voivat kommentoida tai kysyä maalauksesta.

Tämän jälkeen kirjoitetaan paperille mieleen tulevia sanoja. Sanoja voi kirjoittaa ilman sen kummempaa tarkoitusta ja ajatusta. Tässä tehtävässä voi jättää ”aivot narikkaan”. Kun sanoja on riittävästi, niin niistä voi valita kolme ja muodostaa lauseen. Lauseeseen voi lisätä apusanoja, jotta siitä tulee itselle mieluinen. Lauseen voi kirjoittaa tai liimata maalaukseen. (dia 60)



Maalauksen esittely

Lopuksi järjestetään hetki vapaamuotoiselle keskustelulle (dia 61). Aiheena on maalauksen herättämät tunteet ja ajatukset.



Kotitehtävät

Tietoisuustaitoharjoitusten arkeen istuttamista ja maalauksen tutkiskelua (dia 62).

Tunnemaalaus oli pilottiryhmäläisten suosikki tapaamisten teemoista. ”Tunnemaalaus oli terapeutista.”



5. Tapaaminen: Omaishoitajan tunteet ja rajat



Tunnekuulumiset

Tapaaminen voidaan aloittaa kuvakorttien tai muiden tunteista puhumista tukevien välineiden avulla. Esimerkiksi postikortit tai lappuset, joihin on kirjoitettu erilaisia tunteita, toimivat mainiosti. Tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja niistä puhuminen on usein haastavaa.

Tunteet

Tällä tapaamiskerralla jatketaan tunneteemaa (diat 66-72). Omaishoitajan tunteet voivat vaihdella rakkaudesta vihan tunteisiin. Ikäväksi koettuja tunteita voi olla hankala tunnistaa ja tunnustaa, ja joskus niistä voi tuntea syyllisyyttä. Näistä asioista on hyvä keskustella yhdessä. Dioilla monet asiat on esitetty kysymysmuodossa. Tunteet ovat henkilökohtaisia, eikä ole oikeaa tai väärää tunnetta. Kaikki tunteet ovat sallittuja.



Missä tunteet tuntuvat?

Dian 71 tehtävässä suljetaan hetkeksi silmät ja pohditaan, missä eri tunteet tuntuvat. Pohdinnan jälkeen kirjoitetaan päiväkirjaan, missä tunteet tuntuvat ja miltä ne tuntuvat. Halutessaan voi piirtää ihmisen kehon, johon merkitsee eri tunteita sanoina tai väreinä.

Tämän jälkeen käsitellään tunteista irti päästämistä (dia 72).

Murehtiminen ja rajat

Lisäksi tapaamisen aiheina ovat murehtiminen ja rajat (dia 73-77). Nämä ovat tärkeitä teemoja omaishoidon ja päihteiden yhteydessä. Kuinka omaishoitaja tunnistaa omat rajansa, ja miten hän voi niitä asettaa? Rajojen asettamisen voi aloittaa hyvin pienestä pitämällä kiinni itselle tärkeistä asioista.



Tauko 15-30 min



Matkustajat bussissa

Harjoitus opettaa arvioimaan omia ajatuksia ja sitä, edistävätkö ajatukset omaa hyvinvointia (dia 79). Harjoitus on pidempänä versiona YouTubessa ja lyhyempänä Oivamieli.fi-sivustolla. Linkit löytyvät diasta, ja ohjaaja voi valita kumman harjoituksen tahansa.

Arvojen mukaisen elämän esteet ja toiminnan suunta

Harjoituksen jälkeen palautetaan mieleen aiempaa arvokeskustelua ja pohditaan yhdessä, millaista arvojen mukainen elämä olisi, ja mitä se vaatisi itseltä tai olemassa olevilta olosuhteilta (dia 80).

Lisäksi mietitään arvojen toteutumista estäviä tekijöitä (diat 81-83). Ovatko esteet todellisia ulkopuolelta tulevia, vai enemmänkin omiin ajatuksiin

liittyviä? Ajatusten voimalla tarkoitetaan estettä, joka tulee ihmisen omien ajatusten pohjalta: "en osaa" tai "en pysty". Tunteiden voimalla tarkoitetaan estettä, joka syntyy tunteesta. Tunteen vallassa ei esimerkiksi kykene toimimaan johdonmukaisesti haluamallaan tavalla. Tämä on tavallista kaikille ihmisille.

Ajatuksia ja tunteita voi tarkastella ja kyseenalaistaa ja siten muuttaa toimintatapojaan ja käyttäytymistään.



Viimeisen tapaamisen suunnittelu

Lopuksi suunnitellaan yhdessä viimeinen tapaaminen. Onko jotain, mitä ryhmäläiset erityisesti toivovat vielä viimeiselle tapaamiselle? Mitään täysin uutta teemaa ei kuitenkaan kannata aloittaa. Viimeinen tapaaminen on mukava viettää vapaa-muotoisemmin yhteisen tekemisen parissa, esimerkiksi yhdessä ruokaillen.

Nyhtikestit ovat oiva tapa järjestää mieluisa ja edullinen tapa ruokailla!



Kotitehtävät

Kiitospäiväkirjan kirjoittaminen (dia 85). Kiitospäiväkirjaa voi kannustaa pitämään jatkossakin.

Lisäksi kehoitetaan ryhmäläisiä tekemään tietoisuustaitoharjoituksia, pohtimaan ryhmässä saatuja oivalluksia itsestä ja toteuttamaan jotakin itselle mieluista (diat 85 ja 86).



6. Tapaaminen: Tulevaisuus

Minun näköinen elämä

Viimeisessä tapaamisessa suunnataan katse tulevaisuuteen ja pohditaan, mitä ryhmä on ryhmäläisille tarjonnut. Mitä ryhmäläiset ottavat ryhmästä mukaansa? Dialla 89 on kysymyksiä, jotka voivat toimia pohjana dian 90 tehtävään.



Tulevaisuus

Konkreettisten tulevaisuuden suunnitelmien ja tekojen kirjoittaminen päiväkirjaan voi auttaa pysymään itsestä huolehtimisen tiellä (dia 90). Suunnitelmat kulkevat mukana päiväkirjassa ryhmän jälkeenkin ja voivat toimia lupauksina itselle. Unelmat ja tavoitteet ovat tärkeitä eteenpäin vieviä voimia, ja niiden kirjoittaminen voi olla merkittävä alku muutokselle.



Kiitetään ja kehuaan toisiamme

Toisen ihmisen kiittäminen ja kehuminen unohtuu helposti. Viimeisellä kerralla on mahdollisuus opetella tätä sekä vastaanottaa itse positiivista palautetta. Ryhmäläisille jaetaan paperit, ja jokainen kirjoittaa oman nimensä paperiin. Nimikoidut paperit laitetaan kiertämään. Jokainen kirjoittaa papereihin kehuja ja kiitoksia ryhmään osallistuneelle kaverille ja/tai antaa tsemppilauseita tulevaan. Lopuksi jokainen lukee oman nimikkopaperinsa ääneen kaikille. (dia 91)

Pilottiryhmässä kehujen ja positiivisten asioiden ääneen lukeminen koettiin vaikeaksi, mutta myös erittäin virkistäväksi.



Yhteinen hetki

Viimeinen tapaaminen on mukava viettää vapaamuotoisesti. Dioilla 93 ja 94 on kysymyksiä keskustelun tueksi, mutta vapaamuotoinen keskustelu on myös mahdollista.

Tällä kerralla voidaan myös yhdessä miettiä, haluavatko ryhmäläiset jatkaa tapaamisia. Löytyykö tiloja ryhmän itsenäisille tapaamisille? Onko ryhmäläisillä tarve liittyä johonkin muuhun jo olemassa olevaan ryhmään tai toimintaan? Järjestättekö seurantatapaamisen, jolloin vaihdatte kuulumisia?

Seurantatapaaminen voi olla esimerkiksi pari kuukautta ryhmän päättymisen jälkeen.

Ryhmänohjaajan on tärkeää pyytää palautetta ryhmästä sekä omasta ohjauksestaan jatkoon kehittämisen näkökulmasta.

Kokemuksia pilottiryhmästä:

”Ryhmä antoi pysähtymistä itseni äärelle, minä olen hyvä tällaisena.”

”Keinoja rentoutumiseen ja asioiden käsittelyyn. Hyviä keskusteluja ryhmässä.”

”Olen ruvennut keskittymään enemmän positiivisiin asioihin elämässä.”

Ryhmän järjestäminen

Ryhmässä on hyvä olla kaksi ohjaajaa, jotta voi jakaa vastuualueita eikä ryhmän toteutuminen vaarannu toisen ohjaajan estyessä osallistumasta.

Ryhmän on hyvä olla riittävän suuri ollakseen ryhmä, mutta kuitenkin sellainen, että siinä on helppo luoda luottamuksellinen tunnelma. Hyvä ryhmäkoko on 4-8 henkeä. Etenkin isossa ryhmässä voi yhteisen keskustelun sijaan käyttää parikeskustelua ajan säästämiseksi.

Tilan on hyvä olla äänieristetty ja rauhallinen, sillä käsiteltävät aiheet ovat sensitiivisiä.

Tällaisenaan ryhmä pitää sisällään tieto-osioita sekä erilaisia harjoituksia ja tehtäviä, ja on ohjaajavetoinen. Ryhmämallia voi muokata ohjaajille ja kohderyhmälle sopivaksi.

Harjoitusten ja tehtävien tekeminen voi olla joille-

kin ryhmäläisille vaikeaa, ja esimerkiksi epäonistumisen pelko voi estää niiden tekemistä. Harjoitusten ja tehtävien tekemiseen on hyvä tukea, mutta muistaa sallivuus, jotta niistä ei muodostu tunnetta velvollisuudesta.

Pilottiryhmässä ryhmäläiset kokivat harjoitukset hyvin eri tavoin. Toisille harjoitusten tekeminen oli helpompaa kuin toisille, mutta kaikki kehittyivät harjoitusten tekemiseen kuuden tapaamiskerran aikana.

Ryhmän voi järjestää eri toimijoiden yhteistyönä, esimerkiksi päihde- ja omaishoitoyhdistys yhdessä.

Markkinoi yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa

Ryhmän markkinointi on hyvä aloittaa hyvissä ajoin, esimerkiksi kolme kuukautta ennen ryhmän

suunniteltua aloittamista. Markkinoinnissa kannattaa käyttää kaikkia mahdollisia yhteistyösuhteita ja tiedottamisen kanavia.


Missä ryhmää mainostetaan? Jäsenlehdissä ja -kirjeissä, paikallislehdissä, verkkosivuilla, sosiaalisessa mediassa sekä sähköpostitse yhteistyökumppaneille. Sähköinen markkinointi on hyvä, mutta paperisilla mainoksilla on myös paikkansa, esimerkiksi kauppojen ja kirjastojen ilmoitustauluilla.

Kenelle tiedotetaan? Ryhmästä kannattaa tiedottaa omaishoitajia ja läheisiä kohtaaville ammattilaisille ja yhdistystoimijoille, kuten kuntien omaishoidon työntekijöille, hyvinvointikeskuksiin, kotihoitoon, palveluohjaajille, päihdetoimijoille ja eri järjestöihin. Toimijoita on tärkeää saada mukaan kertomaan ryhmästä asiakkailleen ja kutsumaan näitä osallistumaan.

Pilottiryhmässä toteutettiin ennen ryhmän järjestämistä kahvihetki yhteistyökumppaneiden kanssa. Kahvihetkeen osallistui järjestö- ja kuntatoimijoita. Pohdimme yhdessä, kuinka tukea päihteiden käyttäjien omaishoitajia. Toimijat saivat tietoa ryhmästä ja osallistuivat sen suunnitteluun sekä toimivat apuna markkinoinnissa, kun ryhmään alettiin kutsua osallistujia.

Kuinka kohderyhmää puhutellaan? Puhutaanko

omaishoitajista, omaisista vai läheisistä? Itensä omaishoitajaksi tunnistaminen ei ole helppoa, etenkin, jos ei ole kunnan kanssa tehtyä omaishoitosopimusta. Markkinoinnissa kannattaa hyödyntää tätä hyväksi havaittua määritelmää: "Ryhmä on tarkoitettu kaikille, jotka kantavat huolta läheisen päihteiden käytöstä".

 **Päihdeongelmaa ei yleensä tunnisteta omaishoidon ensisijaiseksi syyksi, ja näin ollen päihteiden käyttäjän omaisen voi olla vaikea tunnistaa itsensä omaishoitajaksi.**

Kuinka päihteiden käytöstä puhutaan? Puhutaanko päihdeongelmasta? Käytetäänkö päihteiden käyttöön liittyviä leimaavia sanoja, kuten päihdeongelmainen, alkoholisti, narkomaani, päihdeäiti jne. Leimaavat ilmaisut on hyvä tunnistaa ja välttää niiden käyttöä.

Kuinka tehdä ryhmästä helposti lähestyttävä? Miten madalletaan kynnystä osallistua arkaluontoiseksi koetun teeman äärelle yhdessä muiden kanssa? On hyvä ennalta miettiä mahdollisia esteitä ja pyrkiä poistamaan niitä. Esimerkiksi missä ja milloin ryhmä kokoontuu? Leimaako paikka osallistujan ja onko työssäkäyvien mahdollista osallistua ryhmään? Miten omaishoitaja pääsee irtautumaan kotoa?

Ryhmämallin taustalla olevat menetelmät

Tiedon antaminen eli psykoedukaatio

Psykoedukaatio on opetuksellinen menetelmä, jossa annetaan tietoa erilaisista sairauksista ja niihin liittyvistä oireista. Tieto parantaa ymmärrystä ja vapauttaa syyllisyydestä. Tarkoituksena on antaa myös huojennusta potilaille tai asiakkaille ja heidän läheisilleen. Tiedon antaminen on yksi tehok-

kaimmista psykososiaalisista hoitomuodoista.

Tässä ryhmämallissa tiedon antamisen tavoitteena on vähentää omaishoitajien kokemaa ikävää leimaa sekä lisätä ymmärrystä, mistä ongelmallisessa päihteiden käytössä on kyse. Tieto saattaa aluksi hämmentää, mutta se myös vapauttaa syyllisyyden ja häpeän tunteista sekä ylivastuullisuudesta. Kokemustarinat voivat olla yksi hyvä tapa tuoda ryhmälle tietoa.

Tietoisuustaitoharjoitukset

Tietoisuustaitoharjoitukset (mindfulness) lisäävät kykyä olla läsnä tässä hetkessä sekä hyväksyä tunteet ja hankalatkin tilanteet arvottomatta tai estämättä niitä. Harjoitukset laskevat stressiä ja ennaltaehkäisevät uupumusta ja masennusta. Tietoisuustaidot ovat taitoja, joita voi harjoitella.

Tietoisuustaidoissa on viitteitä meditaatioharjoituksista, joissa pyritään keskittymään kehon tunteuksiin ja mielen liikkeisiin. Huomio keskitetään nykyhetkeen ja pyritään pitämään huomio yhdessä kehon alueessa ja palauttamaan tietoisuus aina samaan kehon alueeseen. Hengitykseen keskittyminen on keskeisessä roolissa.

Tietoisuustaitoharjoitusten harjoittelu kannattaa aloittaa lyhyillä harjoituksilla. Tunnustella ensin, miltä harjoitukset tuntuvat ja pidentää niitä pikkuhiljaa. Rentoutuminen ei ole aina helppoa, ja se vaatii harjoittelua.

Tässä ryhmämallissa tietoisuustaitoharjoituksia tehdään sekä tapaamisissa että kotitehtävinä. Harjoitusten tekeminen myös kotona on suositeltavaa, jotta jokainen voi löytää itselleen sopivia harjoitteita ja käyttää niitä itselleen sopivissa hetkissä. Harjoitukset etäännyttävät arjesta. Ryhmän ohjaajan tehtävänä on kannustaa harjoitteiden vapaaehtoiseen tekemiseen ryhmäkertojen välillä, ja siksi diasarjassa kerrotaan lyhyesti myös harjoitteiden tutkituista hyödyistä.

Pilottiryhmässä osallistujat kokivat tietoisuustaitoharjoitusten lisäävän voimavaroja. Harjoittelu koettiin helpoksi tavaksi etäännyttää itseä arjen kuormittavista asioista.

Arvotyöskentely

Arvot ovat elämän suunnannäyttäjiä ja ihmisen konkreettiset teot keinoja arvojen mukaisen elä-

män toteutumiseen. Elämänarvona voidaan pitää esimerkiksi terveyttä ja samanaikaisesti tunnustetaan omassa toimintatavoissa seikkoja, jotka eivät vahvista terveyttä. Mistä seikoista terveys koostuu, ja millä eri asioilla sen vahvistamiseen voi vaikuttaa? Kun ihminen tunnistaa, että ei elä oman arvonsa mukaista elämää, niin siitä voi syyllistyä. Ihminen voi syyllistää siitä myös muita ihmisiä ja olosuhteita.

Tässä ryhmämallissa pohditaan, kuinka aina voi tehdä valintoja, jotka tukevat omaa hyvinvointia. Jos arvona on terveys, niin tehtävien avulla voi miettiä, mistä se koostuu, ja kuinka teot kohti terveellisempää elämää toteutuvat. Jos huomaa esteitä, niin ovatko esteet sellaisia, joihin voi itse vaikuttaa? Tietoisuustaitoharjoitukset pitävät sisällään omia uskomuksia, ajatuksia ja arvoja arvioivia harjoituksia.

Arvotyöskentelyssä voi tarkastella omaa toimintaa tärkeänä pitämien asioiden suuntaiseksi. Kun ihminen toteuttaa itselle tärkeitä asioita omassa elämässään ja löytää keinoja niiden toteutumiseen, vaikka olosuhteet eivät olisikaan suotuisat, oman elämän hallinnan tunne ja hyvinvointi lisääntyvät.

Vertaistuki

Vertaistuki perustuu yleensä vapaaehtoiseen, samankaltaisen kokemuksen omaavien ihmisten keskinäiseen vuorovaikutukseen ja tukeen. Vertaistuki tuo lohtua ja toivoa, kun oma tilanne tuntuu hankalalta. On mahdollisuus saada tuntee, että ei ole asiansa kanssa yksin. Joskus vertaistuen riskinä on ryhmässä muodostuvat roolit. Esimerkiksi joku osallistujista voi huomaamattaan ottaa roolin muiden ryhmäläisten tukijana, ja tuolloin oma tuen saanti jää vähemmälle.

Pilottiryhmässä vapaamuotoinen kahvihetki antoi mahdollisuuden jakaa ajatuksia ja kokemuksia läheisen hoitoon ja auttamiseen liittyen. Vertaistuki koettiin tärkeäksi osaksi ryhmää.

Lisätietoa ryhmän ohjaamisen tueksi ja lähteet

Päihteistä, riippuvuudesta ja päihteiden käyttäjien omaishoitajista

- Omaishoitajat.fi/kuppi-nurin
- Omaishoitaja, huolestuttaako hoidettavan läheisesi päihteiden käyttö? -opas. Kuppi nurin -hanke, 2020.
- Paihdelinkki.fi

Arvopohjaisesta työskentelystä

- Pietikäinen Arto. 2017. Joustava mieli. Kustannus Oy Duodecim.
- Pietikäinen Arto. 2014. Kohti arvoistasi. Kustannus Oy Duodecim.

Tietoisuustaidoista

- MIELI Suomen Mielenterveys ry.
Oivamieli-verkkosivusto: oivamieli.fi

Mistä apua osallistujille?

Ota selvää oman alueesi tukea ja apua tarjoavista paikoista, jotta voit tarjota niitä ryhmään osallistujille.

Auttavia puhelimia ja verkkoneuvontaa

PÄIHDENEUVONTAPUHELIN 0800 900 45 päihteiden käyttäjille, läheisille ja ammattilaisille. Anonyymi ja maksuton palvelu päivystää 24/7. Neuvontaa toteuttaa EHYT ry.

KRIISIPUHELIN 09 2525 0111 päivystää ympäri vuorokauden. Puhelun hinta on soittajan liittymäsoitteen mukainen. MIELI Suomen Mielenterveys ry.

OMAISHOIDON NEUVONTAPUHELIN

020 7806 599 palvelee ma-to 9-15. Puhelun

hintana on matkapuhelinverkosta 8,35 snt/puhelu + 22,32 snt/min. Omaishoitajaliitto ry.

KYSY OMAISHOIDOSTA -CHAT omaishoitajat.fi.

PÄIHDELINKIN NEUVONTAPALVELU paihdelinkki.fi/neuvonta. Verkkoneuvontaa nimettömästi ja luottamuksella. Kysyä voi omasta tai läheisen tilanteesta. Palvelun tuottaa A-klinikkasäätiö.

NOLLALINJA AUTTAVA PUHELIN 080 005 005 tarjoaa tukea lähisuhdeväkivaltaa ja naiseen kohdistuvaa väkivaltaa kohdanneille, heidän läheisilleen ja ammattilaisille. Ilmainen auttava puhelin, jonne voit soittaa mihin kellonaikaan tahansa, vuoden jokaisena päivänä.

Ryhmämalli on tehty Omaishoitajaliiton Kuppi nurin -hankkeessa. Malli on pilotoitu Kuppi nurin -hankkeen ja Tampereen Seudun Omaishoitajat ry:n yhteistyönä syksyllä 2019.

