

Jasmin Heiskanen

# OPAS PÄIHDEONGELMAISEN LÄHEISELLE

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomikoulutus

2024



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijä	Jasmin Heiskanen
Työn nimi	Opas päihdeongelmaisen läheiselle
Toimeksiantaja	Kymenlaakson hyvinvointialue
Vuosi	2024
Sivut	28 sivua, liitteitä 4 sivua
Työn ohjaaja(t)	Harri Mäkinen

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön aihe valikoitui, koska huomasin päihdepalveluiden hajanaisuuden. Opinnäytetyön tilaajana on Kymenlaakson hyvinvointialueen mielenterveys- ja päihdepalvelut. Tilaajan kanssa keskusteltiin oppaan tarpeesta ja toivottiin tiivistä opasta, jossa tulee esille eri päihdesairauksien muodot ja Kymenlaakson alueen päihdepalveluita koottuna yhteen. Erilaisia päihhteistä kertovia oppaita löytyy paljon, muttei sellaista johon olisi koottuna Kymenlaakson alueen palvelut.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa päihdeongelmaisten läheisille opas, johon on koottuna tietoa eri päihdesairauksista ja hoitomuodoista niin päihdeongelmaiselle kuin heidän läheisilleen. Oppaan tarkoituksena on koota Kymenlaakson alueen palvelut ja toimia matalan kynnyksen apuna vaikeassa tilanteessa oleville.

Päihderiippuvuus vaikuttaa koko perheeseen. Päihderiippuvuuksien hyvässä hoidossa on tärkeää, että koko perhe saa apua. Matalan kynnyksen palveluilla voitaisiin välttää ongelmien paheneminen ja kasaantuminen. Päihdeongelmaisen läheisen tuki riippuvuuden hoidossa on merkittävää, ja tämän takia on tärkeää tarjota helposti löydettäviä matalan kynnyksen palveluita ja ohjeita myös läheisille.

Opinnäytetyössä kuvataan päihdetyön teoreettista viitekehystä ja sitä kautta sen vaikutuksia läheisiin sekä yhteiskunnallista merkitystä. Opinnäytetyön oppaaseen on kerätty teorian pohjalta Kymenlaakson alueen matalan kynnyksen palveluita, joista läheisen on helppoa löytää alkuun tietoa ja päästä mukaan palveluiden piiriin. Oppaan suunnittelusta ja ulkoasusta käytiin keskustelua tilaajan kanssa. Oppaan alussa kerrotaan eri päihdesairauksista ja niiden hoidosta. Tämän jälkeen oppaassa tulevat palvelut päihdeongelmaiselle ja kuinka läheinen voi auttaa häntä. Lopuksi tulevat palvelut joista läheinen saa itselleen apua sekä hyödyllisiä internetsivuja, joista saa helposti lisätietoa.

**Asiasanat:** mielenterveys- ja päihdetyö, opas, päihderiippuvuus, sosiaaliala,

Degree title	Bachelor of Social Services
Author	Jasmin Heiskanen
Thesis title	A guide for relatives of people with substance abuse problems
Commissioned by	Kymenlaakso wellbeing services county
Time	2024
Pages	28 pages,4 pages of appendices
Supervisor	Harri Mäkinen

## ABSTRACT

The goal of this thesis was to produce a guide for close relatives of substance abuse patients. The guide includes information about substance abuse disorders and treatments for substance abusers and the relatives themselves. The goal was to collect low threshold treatment opportunities in the Kymenlaakso area.

Substance abuse affects the whole family. In well-organized treatment it is essential to offer help to the whole family. The accumulation of problems could be avoided with low threshold treatment. The support of the relatives is important in substance abuse treatment and that is why it is important to offer easy-to-find low threshold treatment opportunities directed also to the relatives themselves.

This thesis illustrates the theoretical framework of substance abuse treatment and its effects on relatives and society. The guide that was completed as the result of this thesis has information of the low threshold treatment opportunities in the Kymenlaakso area to help the relatives to reach the services.

**Keywords:** social services, mental and substance services, substance abuse, guide

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	PÄIHDEONGELMA .....	6
2.1	Alkoholismi .....	7
2.2	Huumeet ja lääkkeet .....	9
2.3	Sekakäyttö.....	10
3	PÄIHDEONGELMA PERHEESSÄ.....	10
3.1	Vaikutus lapsiin.....	11
3.2	Vaikutus puolisoon.....	13
3.3	Liitännäis vaikutukset.....	14
4	OPPAAN SISÄLTÖ JA SEN PERUSTEET.....	14
4.1	Apuja läheisille.....	14
4.2	Alkoholistin aikuisille lapsille .....	15
4.3	Lapsille .....	15
4.4	Puolisolle .....	16
4.5	Kymenlaaksossa tarjolla olevia palveluita.....	16
4.6	Tukea ja tietoa läheisille tarjoavien järjestöjen internetsivuja.....	19
4.7	Maksuttomia puhelinpalveluita läheisille .....	19
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	20
5.1	Selkeä opas matalan kynnyksen tiedonjakoon .....	21
5.2	Yksilön auttaminen .....	22
5.3	Yhteiskunnallinen merkitys .....	23
6	OPPAAN KUVAAMINEN .....	24
7	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	24
	LÄHTEET.....	26

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja tuottaa opas Kymenlaakson hyvinvointialueen mielenterveys- ja päihdepuolen avopalveluille. Oppaan kohderyhmänä ovat päihdeongelmaisten läheiset. Opas toimii tietopakettina läheisille erilaisista päihdeongelmista ja sairauksista sekä kokoaa yhteen Kymenlaakson alueen palvelut, joista läheinen voi hakea apua itselleen ja päihteiden käyttäjälle.

Työn ajatus lähti tarpeesta koota samaan oppaaseen Kymenlaakson alueen palvelut, jotka koskettavat päihteidenkäyttäjien läheisiä. Opinnäytetyön opas on suunnattu päihdeongelmaisten läheisille ja opinnäytetyössä läheisistä puhuessa tarkoitetaan puolisoa, lapsia tai muita, jotka asuvat samassa taloudessa. Oppaan tavoitteena on vähentää läheisille kasautuvaa stressiä ja muita ongelmia, mikä on merkittävää niin yksilön kuin yhteiskunnankin hyvinvoinnin kannalta. Raskaassa elämäntilanteessa selkeä ja yhteen oppaaseen koottu tieto mahdollistaa kohderyhmän tavoittamisen ja helpottaa läheisen toimintakyvyn ylläpitämistä. Kymenlaakson hyvinvointialueella ei ole ajankohtaisesti vastaavaa opasta, minkä vuoksi opinnäytetyönä tehtävä opas on perusteltua tuottaa.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Kymenlaakson hyvinvointialueen mielenterveys- ja päihdepalvelut. Päihdetyön tavoitteita ovat ongelmakäytön vähentäminen sekä sosiaalisten ja terveydellisten haittojen ehkäisy ja päihdeongelmaisten sekä hänen läheistensä toimintakyvyn ja turvallisuuden edistäminen. Sosiaalihuoltolaki määrittää, että sosiaalipalveluita on tarjottava myös tuen tarpeessa olevien henkilöiden omaisten ja läheisten tueksi (Sosiaalihuoltolaki 2014/1301). Palveluiden löytäminen ja saaminen voi kuitenkin olla vaikeaa läheisille, joten opinnäytetyön tarkoituksena on nostaa esille läheisten roolia ja sitä, ettei läheisen tarvitse jäädä avun ulkopuolelle.

Suomessa ilmenee vähintään joka neljännessä perheessä jollain tapaa haitallista päihteiden käyttöä ja se on ennemminkin kasvamaan päin (Tyrväinen 2010). Päihteiden ongelmakäytön läheisiin kohdistuvat haitat tunnistetaan ja tunnustetaan, mutta palveluiden ja tukien löytyminen voi olla vaikeaa oman jaksamisen tai esimerkiksi tilanteen aiheuttaman häpeän takia.

Matalan kynnyksen palveluilla voitaisiin välttää ongelmien paheneminen ja kasaantuminen. Tämän takia tavoite on tehdä matalan kynnyksen opas, josta päihdeongelmaisen läheinen saisi tietoa helposti ja löytäisi erilaisia vaihtoehtoja itselleen.

Tässä opinnäytetyössä käsittelen ensin teoreettisena viitekehyksenä erilaisia päihdeongelmia ja niiden vaikutusta päihdeongelmaisen läheisiin. Tämän jälkeen esittelen kehitystyönä tehdyn oppaan tarkoitusta ja toteutusprosessin vaiheita sekä oppaan sisältöä taustatietoineen. Viimeisenä arvioin oppaan kehitystyön onnistumista ja valmista tuotosta.

## **2 PÄIHDEONGELMA**

Päihteiden ongelmakäyttö voi olla alkoholin, huumeiden tai lääkkeiden väärinkäyttöä. Päihteiden ongelmakäyttö voi olla itsenäinen riippuvuusongelma, mutta yleensä taustalla on usein monia tekijöitä. Taustatekijöinä voi olla ihmissuhdeongelmat, taloudelliset ongelmat, sairaudet, köyhyys, asunnottomuus, mielenterveyshäiriö tai fyysinen sairaus, joka vaatii hoitoa. (THL 2023.) Päihdeongelman riskitekijöitä ovat myös esimerkiksi yhteiskunnallinen ja sosiaalinen hyväksyttävyys sekä perheen sisäinen hyväksyttävyys, sosiaaliset tekijät, perinnöllinen alttius ja herkkyys alkoholille.

Päihdeongelman tunnistaminen ja tunnustaminen on tärkeää onnistuneen hoidon kannalta. Valtaosa suomalaisia käyttää päihteitä, joten ongelmien tunnistaminen varhaisessa vaiheessa on tärkeää ja kaikkineen ongelmien ennaltaehkäisy olisi merkittävästi hyödyllisempää niin yhteiskunnan kuin yksilön tasollakin. Suomessa arvioidaan olevan yli puoli miljoonaa riskirajat ylittävää alkoholin käyttäjää ja mikäli käyttö jatkuu, niin kaikkien haittojen riskit kasvavat. Huumausaineista ei ole yhtä kattavia tilastoja väestötasolla, mutta monesti huumeita käyttävän ihmisen käytösmallit alkavat muuttua ja näin häiritä esimerkiksi ihmissuhteita. Mitä aikasemmin alkavat päihdeongelmat tunnistetaan, sen paremmin ihmisellä itsellään on voimavaroja panostaa hoitoonsa ja muuttaa päihteiden käyttönsä kulutusta ja näin orastavaan

ongelmaan saadaan helpommin apua. Tällöin myös monet itsehoitoa tukevat palvelut saattavat riittää toipumiseen. (THL 2023.)

Alkoholin kulutus on Suomessa eurooppalaista keskitasoa ja Suomalaisten ongelma onkin enemmän suuret humalahakuiset juomiskerrat sekä suomalaisten ominaisempi väkevien juomien käyttö. Osa ihmisistä käyttää alkoholia ahdistuksen lievittämiseen ja lyhyellä aikavälillä se voikin toimia, mutta pidemmässä käytössä tilanne kääntyy pääläelleen. Suomi ei ole Euroopan suurimpia huumeidenkäytön maita, mutta niiden käyttö on lähivuosina kasvanut. Yleisin huume on kannabis ja uusia muuntohuumeita tulee koko ajan lisää markkinoille. Myös huumeiden sekakäyttö on lisääntynyt, eli käytetään yhdessä alkoholia, uni-, kipu- tai rauhoittavia lääkkeitä sekä amfetamiinia. (Kitchener ym. 2022.)

Pitkälle vietyinä päihteiden ongelmakäyttö vaikeuttaa yksilön osallisuuden kokemuksia. Moni päihteiden käyttäjä kokee yhteiskuntaan kuulumattomuutta ja omat sosiaaliset verkostot ovat kaventuneet esimerkiksi perheen menettämisen avulla. Päihteiden käyttäjien osallisuuden ongelmat tulevat vastaan arkielämässä esimerkiksi palvelujärjestelmissä ja arjen asioinneissa. Syrjintä ja syrjäytyminen sekä toiseuden kokemukset lisäävät käyttäjän tunnetta heikosta yhteiskunnallisesta osallisuudesta. Ongelmana on, että päihteiden käyttäjän osallisuus nähdään vasta tulevaisuuden mahdollisena osallisuutena, eikä osata nähdä ja tunnustaa päihteiden käytön aikaista osallisuutta ja osallistumismahdollisuuksia. Päihteiden käyttäjien osallisuutta tulisikin vahvistaa ja tukea päihteiden käytön aikana. Jokaisella on oikeus tuntea olevansa osallisena yhteiskunnan ja yhteisöjen toimintaan ja osallistua niihin omien kykyjensä ja halujensa mukaan. (Särkelä-Kukko 2020.)

## **2.1 Alkoholismi**

Alkoholismista puhutaan, kun käyttäjä on sairaalloisen riippuvainen alkoholista. Voidaan ajatella, että kun ihminen on menettänyt alkoholin hallintakyvyn, hän menettää myös koko elämän hallintakyvyn. Alkoholisti selittelee juomistaan aina erilaisille tekosyillä, kuten raskas työ, epäonnistunut parisuhde tai vaikea lapsuus. Todellisuudessa alkoholisti ei ymmärrä juomisensa syitä, eikä halua niitä liiemmin pohtiakaan. Kroonisesta

alkoholismista kärsivällä alkoholin kulutus on päivittäistä. Osalla taas alkoholin käyttö on kausiluonteista ja välissä voi olla pitkiäkin kuivia kausia. (Tyrväinen 2010.)

Suomalainen alkoholikulttuuri on humalahakuista ja kaikkineen alkoholin käyttäminen eri tilaisuuksissa on sallivaa ja jopa painostavaa. Alkoholin kulutus ei jakaudu tasaisesti, vaan suurkuluttajat juovat merkittävän osan kaikesta käytettävästä alkoholista. Juominen on kuitenkin lisääntynyt kaikissa ihmisryhmissä. Huolestuttavaa on myös, että yhä useampi juo yli riskirajojen. (Tyrväinen 2010.)

Alkoholin aiheuttaa ongelmia käyttäjälle itselleen mutta myös läheisille. Käyttäjälle itselleen aiheutuvia haittoja ovat alkoholiperäiset sairaudet ja tapaturmat. Pitkään jatkuva alkoholin liiallinen käyttö lisää sosiaalisia ongelmia ja ongelmat alkavat kasaantua, kuten perhe-elämän ja ihmissuhteiden ongelmat, työelämän ongelmat ja sitä kautta myös taloudelliset ongelmat. (Östberg 2022.)

On parempi panostaa päihdehaittojen ennaltaehkäisyyn, kuin vasta päihteiden käytöstä johtuvien ongelmien hoitamiseen. Valtaosa suomalaisia kuitenkin käyttää päihteitä, joten on tärkeää tunnistaa haitat ajoissa. Huomattava osa alkoholihaitoista tulee alkoholin suurkulutuksen riskirajat ylittävästä juomisesta, vaikkei siihen vielä liity riipuvuutta. Suomessa on arviolta noin puoli miljoonaa alkoholin suurkulutuksen riskirajat ylittävää käyttäjää. Silloin todennäköisyys haittoihin ilmenemiseen kasvaa. (THL 2023.)

Alkoholin käytön riskirajojen ylittyminen ei tarkoita vielä, että haittoja olisi, mutta niiden ilmaantuminen on jo todennäköistä. Väestötutkimus kuitenkin osoittaa, että riskirajat ylittävä juominen lisää huomattavasti juomiseen liittyvien riskien ilmenemistä. Vaikkei haittoja olisi ilmennytkään vielä, riskirajojen ylittäminen edellyttää ehdottomasti omien juomatapojen tarkastelua ja vähentämistä. Korkean riskin rajoina pidetään Suomessa miehelle 23-24 alkoholi annosta viikossa tai noin kolme annosta päivittäin säännöllisesti juotuna. Naisilla vastaavina korkean riskin rajoina on 12-16 annosta viikossa tai kaksi annosta säännöllisesti päivittäin juotuna.

Kohtalaisen riskin tasona on miehillä 14 annosta viikossa ja naisilla vastaava raja on seitsememän annosta viikossa. (Saukkonen 2023.)

## 2.2 Huumeet ja lääkkeet

Suomi ei ole Euroopan suurimpia huumeidenkäytön maita, mutta niiden käyttö on viime vuosina kasvanut. Yleisin huume on kannabis ja uusia muuntohuumeita tulee koko ajan lisää markkinoille. Myös huumeiden sekakäyttö on lisääntynyt, eli käytetään yhdessä alkoholia, uni-, kipu- tai rauhoittavia lääkkeitä sekä amfetamiinia. Eniten huumeidenkäyttäjiä on 25-34-vuotiaissa miehissä. Huumeet aiheuttavat ennenaikaisia kuolemia ja lisäävät sairaaloiden kuormitusta. Haitat voivat johtua joko käytetystä aineesta tai sen käyttötavasta. (Kitchener ym. 2022.) Päihdeongelmista huumausaineet eroavat myös siten, että ne ovat kriminalisoituja, joten käyttäjä rikkoo lakia niitä käyttäessään.

Lääkkeitä käytetään myös paljon päihdetarkoituksessa. Useat ahdistuksen ja unettomuuden hoidossa käytettävät lääkkeet aiheuttavat pitkäaikaisessa käytössä riippuvuutta, vaikka niitä käytettäisiin lääkärin määräämän ohjeen mukaan. (Kitchener ym. 2022.) Huumeriippuvuus aiheuttaa toistuvaa ja pakonomaista käyttöä ja fyysinen riippuvuus aiheuttaa vaikeita vieroitusoireita, jotka saavat käyttämään lisää huumeita. Huumeriippuvuus alkaa hallita arkea ja ajankäyttö keskittyy huumeen käyttöön, hankkimiseen tai käytöstä toipumiseen. Fyysisiä vieroitusoireita on monenlaisia ja ne riippuvat käytetystä aineesta. Yleisiä vieroitusoireita ovat ahdistuneisuus ja levottomuus kaikkien päihteiden kohdalla. Huumeiden käytön lopettaminen on vaikeaa ja monesti tarvitaan useampi yritys ja monesti terveydenhuollon ammattilaisen apu on välttämätöntä. (Kymenhva s.a.)

Huumausaineiden riippuvuutta aiheuttava mekanismi on erilainen ja ne vaikuttavat käyttäjänsä eri tavoin. Suomessa yleisimpiä eniten käytettyjä huumeita ovat kannabis, amfetamiini ja metamfetamiini, ekstaasi, kokaiini ja muut psykostimulantit, buprenorfiini ja muut opioidit, hallusinogeenit kuten LSD, erilaiset synteettiset päihteet kuten ”gamma” ja ”lakka” ja erilaiset hengitettävät tai impattavat inhalantit kuten puhdistusaineet ja spraymaalit. (Kymenhva s.a.)

## 2.3 Sekakäyttö

Päihteiden sekakäytöllä tarkoitetaan kahden tai useamman aineen (humeet/alkoholi/lääkkeet) käyttöä. Päihteiden sekakäyttöä on monenlaista ja riippuvuuden edetessä moniin päihderiippuvuuden muotoihin kuuluu sekakäyttöä. Alkoholiongelman edetessä esimerkiksi rauhoittavien ja unilääkkeiden tarve kasvaa. Lääkeongelma voi kehittyä erittäin hankalaksi riippuvuudeksi ja yhdessä alkoholin kanssa annostukset voivat olla hengenvaarallisia. Pitkälle edenneenä riippuvuusongelmana sekakäyttö aiheuttaa sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja, kuten esimerkiksi syrjäytymistä, vakavia mielenterveyshäiriöitä ja fyysisen terveyden huononemista. Sekakäyttö tyylistä huumeongelmaa pidetään kansainvälisesti kaikkein vaikeimpana, sillä yliannostelukuolleisuus ja muu ennenaikainen kuolleisuus on tässä muodossa yleisempää, kuin yksittäisten aineiden käyttäjillä. (Holopainen 2005.)

## 3 PÄIHDEONGELMA PERHEESSÄ

Päihteiden aiheuttamat ongelmat eivät kosketa vain itse käyttäjää. Viime aikoina on alettu huomioida myös päihteiden käytön haitta vaikutukset läheisiin, muihin ihmisiin ja yhteiskuntaan. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen mukaan 270 000 ihmistä on kokenut ongelmia alkoholin liikkakäytön takia ainakin yhdellä elämän osa alueella ja 140 000:lla se on koskenut perhe-elämää. (THL 2023.)

Päihderiippuvuus on koko perheen sairaus ja se vaikuttaa voimakkaasti sairastuneen läheisiin. Tämän takia toimiva hoito vaatii, että koko perhe saa apua. Pelkkä päihdeongelmaiseen keskittyminen ei paranna tilannetta ja johtaa helposti päihteiden käytön jatkamiseen. (Kantamo s.a.)

Päihdeongelmaisen hoidossa tulisi kiinnittää huomiota paremmin kokonaisuuteen. Päihdeongelma ei vaikuta vain päihteiden käyttäjään ja helposti korostetaan läheisten merkitystä toipumisessa ja näin sysätään heille liikaa vastuuta, vaikka läheiset tarvitsisivat itsekin apua tilanteessa. Päihdehuoltolaki määrittää kuitenkin, että palveluita tulee antaa henkilöille,

joilla on päihdeongelma, sekä hänen perheelleen ja muille läheisille avun, tuen ja hoidon tarpeen perusteella. (Mäkelä 2005.)

Päihdeongelmaisen läheinen voi omalla toiminnallaan olla osa ongelmaa. Häpeän takia päihderiippuvuudesta voi tulla perheen synkkä salaisuus ja valitettavan usein läheinen auttaa riippuvaista pitämään kulisseja yllä. Häpeän rinnalla voi kulkea pelko kulussien romahtamisesta ja siksi voi olla helpompi eristäytyä muusta lähipiiristä. Riippuvaisen auttaminen päivittäisissä asioissa voi olla aluksi hyvä ajatus, mutta todellisuudessa läheinen vain auttaa riippuvuuden jatkumisessa tai jopa pahenemisessa. Läheisen rooli voi tuntua yksinäiseltä. On kuitenkin hyvä muistaa, ettei yksin tarvitse pärjätä ja apua on saatavilla myös itselleen. (Kantamo s.a.)

Päihdeongelman määrittelyjä on monenlaisia, eikä ole yhtä oikeaa tapaa. Tästä syystä perhe saattaaakin kärsiä alkoholin käytöstä, vaikkei sitä määriteltäisikään lääketieteellisesti liikakäytöksi. Moni päihteidenkäyttäjä kieltää ongelman ja se taas aiheuttaa perheen välisissä suhteissa haasteita. Päihdeperheiden vuorovaikutuksessa on paljon kielteisiä tunteita ja niistä erittäin vahvana tunteena on häpeä. Päihdeongelmaa pidetään häpeällisenä ja sen koetaan leimaavan koko perheen. Tämä johtaa perheen ongelman salaamiseen. (Tyrväinen 2010.)

### **3.1 Vaikutus lapseen**

Vanhemman liiallinen päihteiden käyttö vaikuttaa lapseen ja vaikka moni tilanne on aikuiselle normaali, se voi lapsesta tuntua vaikealta ja ahdistavalta. Lapsi voi kokea tavallisen päihtymystilan, krapulan tai vanhempien erimielisyydet alkoholin käytöstä pelottavana. (Saarto 2015). Joka neljäs suomalaisnuori on kokenut joskus haittoja vanhempien juomisesta. Vanhempien päihteiden käyttö aiheuttaa nuorelle häpeää, pelkoa, ahdistusta ja luottamuspulaa vanhempia kohtaan. Näistä asioista puhuminen voi olla todella vaikeaa lapselle, sillä he rakastavat vanhempiaan ongelmista huolimatta. (Hubara 2015.)

Turvattomuus ja huolenpidon laiminlyönti lapsuudessa voi aiheuttaa ulkopuolisuuden ja arvottomuuden tunteita. Monella on myös haasteita sosiaalisissa kanssakäymisissä. Päihdeongelmaisessa perheessä kasvaminen jättää jälkensä lapseen ja sillä voi olla kauaskantoisia seurauksia. Lapsuuden kokemukset voivat äärimmillään aiheuttaa jopa traumaperäisiä oireita vielä aikuisiällä, eikä niitä välttämättä osata yhdistää lapsuuden kokemuksiin. Lapsuuden kokemukset päihdeperheessä kasvamisesta vaikuttaa myös lähisuhteisiin ja se voi vaikeuttaa esimerkiksi uskoa onnelliseen ja välittävään parisuhteeseen. (Takala 2017.) Vanhemman päihderiippuvuudesta syntyvä häpeä ja pelko vaikuttaa lapsen kaverisuhteisiin. Häpeän takia lapset eivät halua tuoda kaveita kylään tai voi olla vaikea päästä kaverin luokse, kun vanhemmat eivät pysty ajamaan. (Kantamo s.a.)

Päihdeperheessä kasvavilla lapsilla on syvä huoli vanhemmista ja he kokevat epävarmuutta ja häpeää kotioloista. Lapset altistuvat jatkuvalle kaoottiselle arjelle ja riitaisille kotioloille. Lapset ymmärtävät jo huolestua myös taloudellisista vaikutuksista ja se lisää heille tulevaa kuormaa. Alkoholismiperheessä kasvavilta lapsilta voi jäädä monia lapsuuteen kuuluvia asioita välistä ja he joutuvat kasvamaan erilaisiin rooleihin, kuten sankari, syntipukki, unohdettu lapsi tai maskotti. Sankari on monesti perheen esikoinen ja ylitunnollinen huolehtimaan muista sekä vaikuttaa varhaiskypsältä. Syntipukin niskaan taas kaadetaan perheen kaikki ongelmat ja ristiriidat. Unohdettu lapsi taas on yli kiltti, eikä halua aiheuttaa ongelmia, vaan on itsenäinen ja vetäytyvä. Maskotti on perheen viihdyttäjä ja yrittää vetää huomion pois vanhemmista ja välttää puhumasta vakavista ja vaikeista asioista. Hän on yleensä perheen nuorin lapsi. (Tyrväinen 2010.)

Päihteiden käyttö vaikuttaa lasten arkeen monella tavalla. Kun päihdeputki on päällä se voi vaikuttaa rangaistusten laatuun ja siihen kuinka helposti niitä annetaan ja taas joskus kuri ja perheen säännöt unohtuvatkin kokonaan. Myös riitelyä ja riidanhaastamista voi olla enemmän kuin kuivilla kausilla. (Tyrväinen 2010.)

Välittömien vaikutusten lisäksi päihdeongelmaisen lapsilla on huomattu lisääntynyt riski kehittää itsekkin päihdeongelma. Tätä kutsutaan

päihdeongelman ylisukupolvisuudeksi. Tutkimuksissa on todettu ylisukupolvisuuden ongelmaa sekä alkoholismiin että esimerkiksi kannabiksen ongelmakäytön kohdalla. Periytyminen mekanismista on useita teorioita, mutta yhteistä niille on näkemys siitä, että vanhemman ongelmakäytös vaikuttaa lapsen käyttäytymisen haasteisiin, mikä aiheuttaa lisääntyneitä riskiä nuoruuden alkoholi- ja päihdekokeiluille. Lisäksi kotoa tuleva positiivinen asennoituminen päihteitä kohtaan lisää riskiä ongelmakäytön periytymiseen. (Karttunen 2016, 120–121.)

### **3.2 Vaikutus puolisoon**

Päihdeongelman vaikutukset puolisoon ovat moninaisia. Puolison päihdeongelma voi aiheuttaa suurta stressiä, huolta ja ahdistusta toiselle puolisolalle. Päihdeongelma vaikuttaa helposti puolisoitten kommunikaatioon ja vuorovaikutukseen. Päihdeongelma voi johtaa taloudellisiin vaikeuksiin, mikä puolestaan vaikuttaa myös puolisoon. Lisäksi puoliso voi sairastua itse läheisriippuvuuteen, jolloin hän omistautuu päihdeongelmaisen auttamiseen oman hyvinvoinnin kustannuksella. Päihdeongelmaisen puoliso voi elää vuosia kovassa stressitilassa, sillä hyviäkin aikoja varjostaa jatkuva stressi ja pelko uuden juomakauden aloituksesta. Häpeä kulkee puolison rinnalla vahvasti ja päihdeongelmaisen puoliso saattaa kokea häpeää siitä, että alistuu tilanteeseen. Päihdeongelmaisen puoliso voi kohdata monentyyppistä väkivaltaa, laiminlyöntiä ja hyväksikäyttöä. Puolison asema on ristiriitainen, sillä samalla hän on päihteiden käyttäjän tuki ja turva, mutta myös kumppani, jolla on omat odotukset ja suunnitelmat. (Tyrväinen 2010.)

Monesti päihdeongelmaisen puoliso kokee menettävänsä puolisonsa ja voi olla vaikeaa ymmärtää mistä päihteiden käyttäminen johtuu. Lisäksi voi tulla itsesyytöksiä siitä, että johtuuko päihteiden käyttäminen minusta? Päihteidenkäyttäjän puolison rooli vaikeutuu, kun vastuu talouden huolehtimisesta kaatuu kokonaan yhdelle ja toinen ei ole tukena. Ajan myötä läheinen alkaa kokemaan tullessa laiminlyödyksi ja väärinkohdelluksi, muttei uskalla suuttua, sillä pelkää toisen aloittavan aina päihteidenkäytön sen seurauksena. Näin puoliso alkaa eristäytymään omaan huolestuneisuutensa ja ajanmyötä voi katkeroitua kokemastaan. Tunteet päihteidenkäyttäjää kohtaan ovat erittäin ristiriitaisia, sillä puoliso kuitenkin kaikesta huolimatta

rakastaa päihteidenkäyttäjää ja haluaa suojata häntä. Tällainen voimakkaiden tunteiden ristiaallokossa eläminen kuormittaa puolisoa. (Tyrväinen 2010.)

Puolison kokemus päihdeongelmasta voi näyttäytyä niin voimakkaana elämää rajoittavana ilmiönä, että hän kehittää niin sanotun läheisriippuvuuden. Vaikka termi ei olekaan tieteellisesti määritelty käsite, viitataan sillä usein tilanteeseen, jossa läheinen sopeutuu haastavaan parisuhteeseen kokiessaan voimattomuutta tilanteen edessä. (Niemelä 2020, 9.)

### **3.3 Liitännäis vaikutukset**

On tyypillistä, että alkoholismista kärsivä perhe alkaa eristäytyä sosiaalisesti muista. Enimmäkseen se tapahtuu perheen omasta tahdosta, sillä perhe pelkää muiden suhtautumista. Perhe pyrkii piilottamaan näin ongelman ulkopuolisilta. Perheen lapset omaksuvat helposti saman tavan, eivätkä kutsu enää ystäviä kylään. (Tyrväinen 2010.)

## **4 OPPAAN SISÄLTÖ JA SEN PERUSTEET**

### **4.1 Apuja läheisille**

Sosiaalityön tarkoituksena on tukea yksilöä ja perhettä, kun heidän elämässään on haasteita ja kriisejä. Omien toimintaedellytyksien vahvistaminen on avainasemassa. Lasten toimintaedellytysten turvaamiseen tulee kiinnittää erityisesti huomiota silloin kun vanhemmat ovat sosiaalityön piirissä. Tällöin moniammatillinen verkosto ja yhteistyö varhaiskasvatuksen, neuvolatyön ja koulun kanssa on tärkeää. Päihdepalveluissa on tärkeää huomioida vaikutus lapsiin ja työntekijän tulee aina huomioida lasten hoidon ja tuen tarve. (Kurkinen & Sivanne 2021.)

Päihderiippuvaisten läheiset joutuvat sinnittelemään ääri rajoilla oman jaksamisen kanssa, kun yrittävät auttaa sairastunutta. Arjen hallinta ja vastuu jää läheiselle ja kokonaisuuden hallitseminen kaaoksessa kuormittaa läheisen kaikkia elämän osa-alueita. Läheisen on hyvä muistaa, ettei hän ole yksin, eikä yksin tarvitse selvittääkään. Läheisen on hyvä tiedostaa, ettei riippuvuus parane sopimuksella päihdeettömyydestä. Jokaisella on oikeus hyvään

elämään ja on tärkeää hakea apua niin itselleen kuin päihderiippuvaiselle. (Kantamo s.a.)

Puolison voi olla vaikeaa saada apua perheelle, sillä häpeä estää avun pyytämistä ja toisaalta Suomessa on vahva yksityisyyden suoja, minkä takia moni kokee vaikeaksi puuttua naapurien, sukulaisten tai ystävien tilanteeseen. Lisäksi tietämättömyys siitä, kuinka voisi auttaa, aiheuttaa helposti silmien sulkemisen ongelmalle. (Tyrväinen 2010.)

Jotta perhe voi saada apua ja heitä voidaan auttaa, on päihdeongelma ensin tiedostettava. Päihdeongelmaisten läheisille tärkeä viesti on, että ongelman ei tarvitse jatkua samanlaisena ja on olemassa vaihtoehtoja asioiden muuttumiseen. (Tyrväinen 2010.)

## **4.2 Alkoholistien aikuisille lapsille**

Alkoholistien aikuisille lapsille on tarjolla vertaisryhmiä, ammattiapua ja nettitukea. Tietoa on saatavilla internetissä ja tukea tarjoavat vertaistukiryhmät. Vertaistukiryhmiä järjestävät Alkoholistien aikuiset lapset (AAL) sekä A-klinikkasäätiön Lasinen lapsuus kumppaneineen, joihin kuuluvat Mielenterveysseura ja Mielenterveyden keskusliitto. Psykologi on vaihtoehtona, jos tarvitsee ammattiapua. Psykologeja toimii neuvoloissa, terveyskeskuksissa, työterveysasemilla ja kouluilla. Ammattiapua voi saada myös psykoterapiasta tai sosiaalityöntekijältä. Netissä Al-Anon – Alkoholistien Aikuiset Lapset yhdistävät kodin päihdehaitoista kärsineitä. Lisäksi Tukinet.net-kriisikeskus tarjoaa tukihenkilön, neuvontaa, ohjausta ja vertaistukea chat-keskusteluissa ja foorumeilla. Facebookissa toimii Pullopostia lapsuudesta -keskusteluryhmä ja nettiryhmiä järjestää myös Lasinen Lapsuus -toiminta. (Takala 2015.)

## **4.3 Lapsille**

Neuvoloiden on tarkoitus tukea lasta ja perhettä kokonaisvaltaisesti. Neuvoloiden tarkoituksena on tunnistaa perheiden terveysriskejä, ennaltaehkäistä sairauksia ja lisätä perheiden hyvinvointia. (Kymen hva.) Neuvolassa voi ottaa monenlaisia asioita puheeksi. Vanhempi voi tuoda neuvolassa esille huolen perheen päihteiden käytöstä. Pienten lasten avun

saaminen on aikuisen vastuulla ja tämän takia onkin tärkeää, että neuvoloissa osataan herkällä korvalla tunnistaa päihdeperheet. Vanhemmalla on tärkeä vastuu kertoa perheen ongelmasta rehellisesti. Pienet lapset eivät itse osaa vielä pyytää tällaista apua, joten lapsen vanhemmalla on vastuu.

Kouluikäinen lapsi voi kääntyä koulukuraattorin puoleen joko itse tai vanhempien, opettajan tai perheen kanssa työskentelevän viranomaisen toimesta. Yksilökohtainen oppilashuolto sisältää kuraattorin, psykologin, terveydenhoitajan ja lääkärin sekä tarvittaessa kootaan monialainen asiantuntija ryhmä. Tavoite on tukea oppilaan kokonaisvaltaista jaksamista ja hyvinvointia. Kuraattorityö sisältää opiskelijan ja perheen ohjaamista, tukea ja neuvontaa. Kuraattori on sosiaalipuolen asiantuntija ja psykologin tarkoitus on edistää ja tukea mielenterveyteen liittyvissä asioissa ja oppimisvaikeuksien arvioinnissa. Jos lapsi tai nuori kokee kotona tapahtuvan päihteidenkäytön kuormittavan häntä, hän voi mennä kuraattorin luokse pyytämään apua. Myös lapsen vanhempi voi olla yhteydessä kuraattoriin ja pyytää apua perheen tilanteeseen. Kuraattori selvittää perheen tilanteeseen sopivat palvelut ja ohjaa tarvittaessa palveluiden hakemisessa. (Kymen hva s.a.)

#### **4.4 Puolisolle**

Sosiaalisella tuella on osalle suuri merkitys. Luottamuksellinen keskustelu ja puhuminen asiasta jollekin, joka on kokenut samaa, voi auttaa merkittävästi. Läheisistä voi olla vaikeaa löytää tällaista kuuntelijaa ja ammattiavun kauttakinkin se voi olla vaikeaa. Perheen ulkopuoliset, jotka eivät tiedä koko tilannetta, voivat puolustella päihteidenkäyttäjää, koska tilanne ei näyttäydä ulospäin samalla lailla. Osalla auttaa asian käsittely kirjoittamalla ja näin voi saada purettua ja jäsenettyä vaikeita tunteita päihteidenkäyttäjää kohtaan. Kirjoittaen pohtimalla päihdeongelmaisen tunteita ja ongelmia voi oma ymmärrys häntä kohtaan selkeytyä ja oma olo helpottua. (Tyrväinen 2010.)

#### **4.5 Kymenlaaksossa tarjolla olevia palveluita**

Kymenlaakson alueella päihdepalveluita tarjoaa kunta ja erilaiset yritykset sekä säätiöt. Osa palveluista on alkoholinongelmakäyttäjille itselleen, osa läheisille ja osassa palveluista löytyy molemmille.

Kymenlaakson hyvinvointialueella palveluita päihdeongelmallisille ja heidän läheisilleen saa päihdepalveluiden lisäksi lasten, nuorten ja perheiden palveluiden puolelta, aikuissosiaalityön puolelta sekä terveysterveystoimista. Kymenlaakson hyvinvointialueella on tarjolla neuvonta palvelua, jos oma tai läheisen päihteiden käyttö askarruttaa. Neuvontaan voi olla yhteydessä soittamalla tai asiointipalvelun kautta. Neuvonnasta saa tukea ja apua ja he ohjaavat oikeiden palveluiden piiriin. Kiireellisessä avun tarpeessa voi soittaa suoraan päivystysapuun ja hätätilanteessa 112.

Kouvolassa sijaitsee A-klinikka, jossa sijaitsee selviämishoito asema ja vieroitushoito yksikkö. Selviämishoito asemalle voi saapua kuka tahansa ottamalla yhteyttä, asuin paikkakunnasta riippumatta. Vieroitushoito yksikköön voi saapua Kymenlaakson hyvinvointialueen asukkaat ilman lähetettä alkoholin vieroitushoitoon. Huume ja lääkevieroitukseen sekä korvaushoitoon tarvitaan maksusitoumus hyvinvointialueen palveluista, kuten päihdepalveluista tai terveysasemilta. Asiakas voi maksaa käyntinsä myös itse.

Al-Anon järjestää ryhmiä Kouvolassa ja Kotkassa. Al-Anon ryhmä tarjoaa vertaistukea alkoholiongelmaisen läheisille. Tapaamisissa läheiset jakavat kokemuksiaan ja toiminnan periaatteena ovat vapaaehtoisuus, nimettömyys ja luottamuksellisuus. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua ja mukaan voi tulla koska vaan. Ryhmässä ei anneta neuvoja tai valmiita ratkaisuja, kuinka kenenkin tulisi toimia, vaan ryhmän jäsenet jakavat siellä omia kokemuksiaan. Muiden kokemusten kautta voi huomata, ettei olekaan yksin ongelman kanssa. Ryhmässä käydään 12 askeleen ohjelmaa, jolla jäsenet pyrkivät elämässään tasapainoon. Tavoitteena on ymmärtää, ettei itse pysty auttamaan ja hillitsemään läheisen päihdeongelmaa. Tätä pidetään toipumisen perusehtona. (Al-anon.)

Vertaistukea läheisille tarjoaa myös Adult Children of Alcoholics (ACA). Se on maailmanlaajuinen ohjelma, joka on tarkoitettu kaikille, jotka ovat kasvaneet alkoholistisissa tai toimintahäiriöisissä perheissä. Suomessa ohjelma tunnetaan myös alkoholistien aikuiset lapset. Tällä hetkellä

Kymenlaakson kokoukset ovat tauolla, mutta tarjolla on myös verkko tapaamisia.

Kakspy ry tarjoaa Kotkassa, Kouvolassa ja Haminassa tukea, tietoa ja neuvontaa päihdeongelmaisten läheisille. Kakspy tarjoaa vertaistukiryhmiä Kouvolassa ja Kotkassa huumeita käyttävien läheisille, alkoholitiperheiden aikuisille lapsille sekä erilaisia avoimia iltoja läheisille. Sen palveluihin kuuluvat myös yksilö ja perhetyö, joihin voi varata ajan, jos on huolissaan läheisen mielenterveydestä tai päihteiden käytöstä ja sen seurauksena omasta jaksamisesta. Palvelu on maksuton ja toimitaan nimettömänä eikä käyntien sisältöjä kirjata ollenkaan. (kakspy.)

Irti huumeista ry ylläpitää läheisryhmiä Facebook:ssa. Ryhminä on vanhempien ryhmä, isovanhempien ryhmä, sisarusten ryhmä, puolisoiden ryhmä, muiden läheisten ryhmä, sururyhmä ja huumeita käyttävien lapset -ryhmä. Irti huumeista ry tarjoaa tukea kaikille tarvitseville, myös perheille ja läheisille. Palvelut ovat maksuttomia. Palveluina on myös läheisten päivät, joihin voi tulla kaikki huumeita käyttävien, toipuvien ja huumeiden vuoksi menehtyneiden läheiset. Tavoitteena on irtaantua arjesta, voimaantua ja saada vertaistukea sekä löytää arkeen voimavaroja. Läheisten illat ovat huumeita käyttävien läheisille suunnattuja iltoja, joihin voi tulla myös muut tietoa huumeista haluavat. Illoissa jaetaan tietoa ja kokemuksia käytön vaikutuksesta lähipiiriin.(irtihuumeista ry.)

Kymenlaakson eri seurakunnat tarjoavat myös päihdetyötä, keskustelu apua ja perheneuvontaa. Kirkko tarjoaa tukea ja palveluita päihteidenkäyttäjille ja heidän läheisilleen. Tuki on maksutonta ja siihen voi hakeutua yksin tai yhdessä puolison ja perheen kanssa. Asiakkuus ei edellytä kirkon jäsenyyttä.

Kymenlaakson ensi- ja turvakotiyhdistyksellä on pidä kiinni- hoito järjestelmä ja sen yksikkönä toimii Nuppu avopalvelu toimipiste Kouvolassa. Nupun asiakkaaksi voi tulla kuka tahansa Kymenlaaksossa asuva vauvaa odottava perhe tai vauvaperhe, jolla on päihdeongelma. Palvelu on maksutonta ja sinne voi hakeutua vanhemmat itse, tai yhteyden voi ottaa myös neuvoloiden ja sosiaalipalveluiden puolelta. Nupun tuki on vertaistukea, vanhemman ja lapsen varhaisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen

vahvistamista ja vanhemman päihdekuntoutumista.(Kymenlaakson ensi- ja turvakotiliitto.)

#### **4.6 Tukea ja tietoa läheisille tarjoavien järjestöjen internetsivuja**

Monilla järjestöillä on hyviä internetsivuja, joista löytyy paljon läheisille suunnattua tietoa, läheisten kirjoittamia kokemuksia ja vertaistukipalstoja. Kaikilla järjestöistä ei ole toimipisteitä Kymenlaaksossa, mutta internetsivuista voi silti olla hyötyä. Tieto on sivuilla helposti löydettävissä ja niistä löytyy kattavasti apua erilaisiin tilanteisiin. Hyviä internetsivuja päihdeongelmaisten läheisille tarjoavat Irti huumeista ry, Kondis ry, Sininauhaliitto, Al-anon, Alkoholistien aikuiset lapset, Tukikohta ry, Päihdelinkki, Mieli ry, ja Lasinen lapsuus

Oppaasta löytyvät linkit järjestöjen internetsivuille, mikä voi toimia monelle helppona ensimmäisenä askeleena etsiä tietoa. Vaikka kyseessä eivät ole paikalliset toimijat, on asiantiedon löytäminen tärkeä tuki läheisen toimijuudelle.

#### **4.7 Maksuttomia puhelinpalveluita läheisille**

Erilaiset järjestöt tarjoavat puhelinpalveluita päihdeongelmaisten läheisille. Tällaisia järjestöjä ovat Ehyt ry , Nollalinja, Irti huumeista ry, Raitislinja palvelupuhelin ja Mielenterveyden keskusliiton palvelevat puhelimet. Puhelinpalveluiden vastaajina voi olla sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten lisäksi vapaaehtoisia työntekijöitä tai vertaistukihenkilöitä. Puhelinpalveluiden lisäksi osa tarjoaa myös chat-vaihtoehtoa yhteydenottoon. Järjestöjen puhelinpalveluiden ajat vaihtelevat ja osa tarjoaa puhelinpalveluita ympäri vuorokauden.

Asiantiedon saamisen jälkeen voi läheisellä olla tarve konkreettiseen yhteydenottoon. Anonyymit puhelin- ja chat-palvelut voivat olla hyvänä astinlautana kohti oman tilanteen vaatimia täsmäpalveluja.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa Kymenlaakson hyvinvointialueen mielenterveys- ja päihdepalveluille opas päihdeongelmaisen läheiselle. Tilaaja toivoi ajankohtaista opasta, josta löytyy koottuna Kymenlaakson alueen palvelut. Oppaan on tarkoitus olla tiivis, jotta se tavoittaa helposti asiakaskunnan ja ohjaa löytämään palveluiden piiriin.

Ajatus opinnäytetyön aiheesta tuli jo heti opintojen alussa ja koko opintojen ajan olen sitä pohtinut. Varsinainen aloitus lähti liikkeelle keväällä 2023 palaverilla Kymenlaakson hyvinvointialueen mielenterveys- ja päihdepalveluiden vastaavan sosiaalityöntekijän kanssa. Palaverissa pääsimme hyvin eteenpäin ja omassa suunnitelmassa olevan oppaan ajatus vastasi hyvin tilaajan ajatuksen kanssa.

Kymenlaakson hyvinvointialueen edustajana toiminut sosiaalityöntekijä Jenni Pyötsiä näki tarpeen päihdepalveluiden matalan kynnyksen oppaalle. Hänen mukaansa vastaavia oppaita on yleisellä tasolla olemassa, mutta paikallinen ulottuvuus on niissä vähäinen suhteessa Kymenlaaksoon ja sen alueen palveluihin.

Suunnitteluseminaari ohjaavan opettajan kanssa auttoi selkeyttämään työtä tarkentamalla rajaamista sekä painottamalla keskittymistä läheisiin, jotka tässä työssä on rajattu päihdeongelmaisen lapsiksi tai puolisoiksi. Kuitenkin teoriassa sivutaan vähän myös yhteiskunnallista merkitystä, sillä se on kuitenkin merkittävänä osana koko palveluiden kannalta ja antaa perusteita, miksi läheisten tukeminen olisi tärkeää.

Aloitin työn kirjoittamisen teoriaosuudella, jonka jälkeen aloin suunnittelemaan varsinaista opasta. Opasta tehdessä kirjoitin rinnakkain lisää teoriaa ja lopuksi raportin itse oppaan teosta. Oppaan raakaversio ollessa valmis olin yhteydessä tilaajaan. Palaverissa oppaan sisällöstä ja rakenteesta teimme joitakin tarkennuksia oppaan ulkonäköön ja aseteluun.

Koska oppaan tarkoituksena on toimia ensimmäisenä ohjenuorana päihdeongelmaisen läheiselle, oli tarkoituksenmukaista varmistaa helppolukuisuus ja kehittää sitä yhdessä useiden toimijoiden kanssa. Oppaan raakaversiota on luettu moniammatillisesti ja otettu huomioon näissä keskusteluissa esiin nousseita huomioita.

Oppaan ulkoasu on toteutettu Power Point -sovelluksella. Tämä oli tilaajana toimineen Kymenlaakson hyvinvointialueen edustajan ehdotus. Power Point tarjoaa erilaisia pohjia, ja tarkoituksena olikin luoda oppaaseen miellyttävä ja lähestyttävä ilme.

Oppaassa on 11 sisältösivua. Tarkoituksena oli pitää tekstimäärä vähäisenä yksittäisen sivujen osalta, jotta tärkeät asiat nousevat esiin. Oppaan sisältöjä ja niiden perusteluita esitellään seuraavassa luvussa tarkemmin.

Opinnäytetyö on toiminnallinen. Tilaajan kanssa on pidetty palaveriä ja saatu palautetta työstä kesken oppaan teon ja valmiista oppaasta. Oppaan suunnittelu lähti liikkeelle palaverista tilaajan kanssa, jossa hän kertoi heidän toiveistaan. Tämän jälkeen selvitin Kymenlaakson alueen palveluita ja kokosin ne yhteen. Opasta varten kuitenkin karsin osan pois, jotta opas ei olisi liian pitkä ja sekava. Oppaaseen keräsin tärkeimmät palvelut, joilla pääsee tuen piiriin. Lähetin oppaan ensimmäisen version tilaajalle ja pidimme palaverin siitä. Tilaaja oli tyytyväinen sisältöön, mutta toivoi muutamien palveluiden avaamista enemmän sekä oppaan ulkonäön muuttamista. Palautteen pohjalta kokosin lisää tekstiä palveluista ja muutin oppaan Power Point- muotoon. Lähetin oppaan uuden version tilaajalle ja se oli heille toimivampi.

## **5.1 Selkeä opas matalan kynnyksen tiedonjakoon**

Päihdeiden ongelmakäyttö aiheuttaa merkittäviä ongelmia käyttäjälle itselleen sekä hänen läheisilleen. Se on myös yhteiskunnallisesti merkittävä ongelma, sillä se vaikuttaa niin moneen ihmiseen ja ongelmien kasautumiseen.

Päihdeongelmaa esiintyy ylisukupolvisena ilmiönä. Matalan kynnyksen palveluiden lisääminen voi auttaa ongelmien katkaisemisessa, kun ongelmat eivät ehdi kasaantumaan ja suurenemaan. Oppaan on tavoite toimia matalan kynnyksen apuna, josta läheinen saisi tukea itselleen.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä jotain konkreettista, joten sain idean oppaan tekemisestä. Aiheen löytäminen oli helppoa, sillä päihdetyö on ollut mielenkiinnon kohteenani. Halusin rajata opasta koskemaan päihdeongelmaisten läheisiä, sillä halusin tuoda esille ihmisiä, jotka elävät päihdeongelman varjossa ja saattavat olla pitkään tukien ja palveluiden ulkopuolella. Tavoitteenani oli auttaa heitä kokoamalla selkeän ja ytimekkään oppaan, josta saa helposti tietoa sairauden muodoista, neuvoja läheisille ja jossa on koottuna Kymenlaakson alueen palveluita.

Valitsin oppaan koskemaan päihdeongelmaisten läheisiä, sillä sellaisia on vähemmän kuin päihdeongelmaisille suunnattuja. Lisäksi tietyille alueelle kohdennettuna se tukee mielestäni hyvin palveluiden löytämisen helpottamista. Palveluita löytyy alueelta paljon ja pyrin kokoamaan tärkeimmät alkupään palvelut, joista asiakkaan on helppo päästä palveluiden ja tukien piiriin, minkä jälkeen on mahdollista suunnitella tarpeenmukaiset jatkopalvelut ja tukimuodot.

## **5.2 Yksilön auttaminen**

Päihdeongelmaisen läheisille elämäntilanne on kuormittava ja usein voimavarojen rajallisuus vaikuttaa myös kykyyn hakea ja vastaanottaa apua. AMK-opinnäytetyönä tehty tutkimus päihdeidenkäyttäjien läheisten kokemuksista osoittaa selvästi, että läheisten kertomukset korostavat yksin jäämisen ja avun piirin ulkopuolella olemisen kokemuksia. Läheisten kerronnassa toistuu se, että he kokivat jääneensä näkymättömiksi, vaikka päihdeongelmainen olisikin saanut apua. (Niemelä 2020, 28–29.)

Myös läheisille on saatavilla apua, mutta yksin jäämisen kokemukset huomioon ottaen avun saavutettavuus on koettu haastavaksi. Siksi yhtenäinen opas voisi olla osa ratkaisua läheisten auttamiseksi. Oppaassa esitellään sekä palveluita, joihin läheinen voi ohjata päihdeongelmaista, että itse läheiselle suunnattuja palveluita. Tarkoituksena on vähentää kuormitusta palveluverkoston selvittämisessä päihdeongelmaisen tukena, mutta myös toimia ohjaavana apuna läheisen omaa toimintakykyä ylläpitäviin palveluihin.

### 5.3 Yhteiskunnallinen merkitys

Päihdeongelmat ovat merkittävä yhteiskunnallinen ongelma ja sen vaikutukset ovat laajoja. Ne voivat aiheuttaa terveysongelmia, työkyvyttömyyttä ja sosiaalisia ongelmia. Tämän lisäksi päihdeongelmat kuormittavat terveydenhoitojärjestelmää ja sosiaalipalveluita sekä oikeusjärjestelmää. Yhteiskunnallisesti on merkittävää myös päihdeongelmien vaikutus työelämään, rikollisuuteen ja perheiden hyvinvointiin. Päihdeongelmien hoitaminen ja ennaltaehkäiseminen vaatii monialaista yhteistyötä terveydenhuollon, sosiaalipalveluiden, koulutuksen ja oikeusjärjestelmän kesken.

Päihdeongelmat aiheuttavat yhteiskunnallisesti kustannuksia eri sektoreille sosiaali- ja terveystalouden käytön kautta. Lasten huostaanottojen syissä on 30-50%:ssa mukana vanhemman liiallinen päihteidenkäyttö. Yhteiskunnallisesti merkittävää on myös työurien lyheneminen, sairauspoissaolot, työttömyys sekä työn tuottavuuden laskeminen. Alkoholin haittojen yhteiskunnallisia välittömiä kustannuksia tulee sosiaalihuollosta, terveydenhuollon vuodeosastoilta, perusterveydenhuollon avopalveluista sekä järjestyksen pidosta. (Kurkinen & Sivanne 2021.)

Ylisukupolvisuuden vaikutusmekanismit ovat osa yhteiskunnallista näkökulmaa. Päihdeongelmien periytymisen riski sukupolvelta toiselle korostaa läheisille tarkoitetun avun tarjoamisen tärkeyttä. Jotta päihdeongelmien tuottamat yhteiskunnalliset haitat saadaan vähenemään, on syytä ehkäistä ylisukupolvisuuden ongelmaa.

Päihdeongelman periytyvyys on tilastollisesti merkittävä, vaikkei se määrittelekään yksilön tulevaisuutta. Tästä syystä tietous periytyvyysriskeistä saattaa parhaassa tapauksessa näyttäytyä korostuneena riskienhallintana päihdeongelmaisen lapsessa. On huomattu, että joissain tapauksissa nuori pyrkii korostuneesti minimoimaan omaa päihteiden käyttöään tiedostaessaan riskin päihdeongelman syntyyn. Tällainen nuori on nähnyt päihdeongelman negatiivisen todellisuuden ja riskitietoisuuden myötä kykenee suuntaamaan omaa toimintaansa eri suuntaan. Riskitietoisuuden lisääminen voi olla siis

vartenotettava tapa ratkaista ylisukupolvisuuden kierrettä. (Karttunen 2016, 120–121.)

## **6 OPPAAN KUVAAMINEN**

Opinnäytetyöni on kehittämistyö. Halusin tehdä jotain konkreettista, joten oppaan tekeminen oli selkeä valinta. Työtä varten perehdyin jo olemassa olevaan tietoon kirjallisuudessa sekä internetissä ja perehdyin Kymenlaakson hyvinvointialueen ja eri järjestöjen internetsivujen kautta tarjottaviin palveluihin ja tukimuotoihin.

Opas kokoaa kohderyhmälle neuvoja ja vinkkejä. Oppaan ohjeet on saatu sellaiseen muotoon, että lukijalla säilyy mielenkiinto lukea koko opas. Oppaan tekemisessä on huomioitu julkaisumuoto, eli onko opas tulostettavassa muodossa vai internetissä. Power Point -alustalla tehty opas on mahdollista muuttaa helposti sekä internetjulkaisuksi että tulostettavaksi. Tulostettavaa versiota voidaan jaella esimerkiksi sosiaali- ja terveystietopalvelujen odotusauloissa. Sähköisessä muodossa saatavilla olo on tärkeää erityisesti niille henkilöille, jotka eivät ole palvelujen piirissä ja etsivät itsenäisesti apua tilanteeseensa. Opinnäytetyön oppaan on tarkoitus tukea asiakas kohderyhmää, joten teksti ei saa sisältää turhaan ammattisanastoa.

Oppaasta saadun palautteen mukaan, se on helppolukuinen ja tiivis paketti, josta löytää helposti tietoa. Lisäksi oppaaseen valitut palvelut koettiin riittävinä ja matalan kynnyksen palveluina, joihin olisi helppoa olla yhteydessä.

## **7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET**

Opinnäytetyöni sisältää kolme osuutta, teorian tiedon, oppaan teon raportoimisen sekä varsinaisen oppaan. Koska tein oppaan yksi, työtä oli aika paljon, mutta toisaalta sai tehdä siitä oman näköisen. Teoria tiedon etsiminen oli helppoa, mutta kun alkoi etsimään tarjolla olevia palveluita oli vaikea pohtia, mitkä olisivat tärkeimmät palvelut oppaaseen.

Halusin tehdä oppaasta mahdollisimman tiiviin ja helppolukuisen. Välillä oli vaikeaa pysyä omassa rajatussa aiheessa, sillä päihdeongelmista on niin

paljon tietoa, mutta oli muistettava aina pitää kaikessa tekstissä ja palvelumuodoissa keskittyminen, yhteys ja vaikutukset läheisiin liittyen.

Koen tärkeänä korostaa ja nostaa läheisten osuutta ja vaikutusta päihdeongelmissa. Paljon puhutaan päihdeongelmien vaikutuksista ja päihdeongelman ylisukupolvisuudesta, mutta monissa paikoissa ja internet sivuillakin läheisten roolin merkitys ja tarjolla olevat palvelut ovat vaikeasti löydettävissä. Läheisten roolilla voi olla iso merkitys päihdeongelmasta toipumisessa. Tottakai läheinen voi olla osa ongelmaa, mutta voi myös toimia merkittävänä voimavarana ja motivaationa toipumisen kannalta. Läheisten tukeminen ja jaksaminen voi auttaa itse päihdeongelmaista, mutta sillä on suuri merkitys läheisten oman elämän kulkuun. Palveluiden löytyminen helposti keskellä vaikeata ja rankkaa elämäntilannetta voi olla ratkaisevaa.

## LÄHTEET

Holopainen, A. 2005. Alkoholien ja lääkkeiden sekakäyttö. WWW-dokumentti. Päivitetty 31.3.2019. Saatavissa:

<https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/laakkeet/alkoholin-ja-laakkeiden-sekakaytto/> [Viitattu: 21.6.2024].

Hubara, K. 2015. Apua nuorille, jotka ovat huolissaan läheisten aikuisten päihteiden käytöstä. WWW-dokumentti. Päivitetty:3.4.2015. Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/laheiset-ja-paihteiden-kaytto/apua-nuorille-jotka-ovat-huolissaan-laheisten-aikuisten-paihteidenkaytosta/> [Viitattu: 30.6.2024].

Kantamo. S.a. Mitä alkoholismi on? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kantamo.fi/alkoholismi/> [Viitattu: 20.9.2024].

Kantamo. S.a. Huumeriippuvuus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kantamo.fi/huumeriippuvuus/> [Viitattu: 20.9.2024].

Kantamo. S.a. alkoholistin ja päihderiippuvaisen läheiset. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kantamo.fi/laheiset/> [Viitattu: 21.9.2024].

Karttunen, T. 2016. Ylisukupolvisuusilmiön moninaisuus päihdeongelmissa. Puheista tekoihin!. THL-työpäpöri 20/2016. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130733/ty%c3%b62016\\_20\\_Puheista%20tekoihin\\_WEB.23.6.16.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130733/ty%c3%b62016_20_Puheista%20tekoihin_WEB.23.6.16.pdf?sequence=1).

Kitchener, B., Jorm, A., Kelly, C., Lassander, M. & Karil-Hietala, R. 2022. Haavoittuva mieli- tunnista ja tue. 3.painos. Helsinki: Alocon-yhtymä oy.

Kurkinen, T & Sivanne, M. 2021. Lapsuuden kokemuksia mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsivien vanhempien kanssa kasvamisesta ja selviytymisestä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosionomi. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021090717547>.

Kymenlaakson ensi- ja turvakoti yhdistys ry. S.a. Pidä kiinni avopalvelu Nuppu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ensijaturvakotienliitto.fi/kymenlaaksonensijaturvakoti/nain-me-autamme/pida-kiinni-avopalvelu-nuppu/> [Viitattu: 15.9..2024].

Kymenlaakson hyvinvointialue. S.a. Asiointi neuvolassa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kymenhva.fi/ajanvaraus-ja-asiointi/ajanvaraus/asiointi-neuvolassa> [Viitattu: 20.9.2024].

Kymenlaakson hyvinvointialue. S.a. Päihteet ja riippuvuudet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kymenhva.fi/terveys-ja-sairaanhoito/paihteet-ja-riippuvuudet/> [Viitattu: 20.9.2024].

Kymenlaakson hyvinvointialue. S.a. Oppilaan ja opiskelijan tuki. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kymenhva.fi/lapset-nuoret-ja-perheet/lapsen->

[nuoren-ja-perheen-hyvinvointi-ja-tuki/oppilaan-ja-opiskelijan-tuki/](#) [Viitattu: 20.9.2024].

Mäkelä, R. 2005. Läheiset ja päihdeongelmien hoito. WWW-dokumentti. Päivitetty: 20.4.2020. Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/laheiset-ja-paihteiden-kaytto/laheiset-ja-paihdeongelmien-hoito/> [Viitattu: 2.7.2024].

Niemelä, N. 2020. ”Se on se sama sairaus, mutta eri ilmenemismuodot.” Päihderiippuvaisten henkilöiden läheisten kokemus saamastaan tuesta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Kuntoutuksen ohjaaja. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020060817719>.

Saarto, A. 2015. Alkoholien ongelmakäyttö lapsiperheessä. Lasinen lapsuus – työryhmä. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.9.2015. Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/laheiset-ja-paihteiden-kaytto/alkoholin-ongelmakaytto-lapsiperheessa/> [Viitattu: 12.10.2024].

Saukkonen 2023. Alkoholinkäytön riskirajat. WWW-dokumentti. Päivitetty: 26.6.2023. saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/alkoholinkayton-riskirajat/#:~:text=Suomessa%20korkean%20riskin%20taso%20terveelle%2C%20keskikokoiselle%20miehelle%20on,on%2014%20annosta%20ja%20naisilla%207%20annosta%20viikossa> [Viitattu: 12.10.2024].

Särkelä-Kukko, M. 2009. päihteidenkäyttö ja yhteisöllisen osallisuuden ongelmat. WWW-dokumentti. Päivitetty:20.11.2020. Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/paihteet-ja-yhteiskunta/paihteidenkaytto-ja-yhteiskunnallisen-osallisuuden-ongelmat/> [Viitattu: 22.10.2024].

Takala, J. 2017. Alkoholiongelmaisen kanssa lapsuudessaan eläneet aikuiset. WWW-dokumentti. Päivitetty 26.1.2017. Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/laheiset-ja-paihteiden-kaytto/alkoholiongelmaisen-kanssa-lapsuudessaan-elaneet-aikuiset/> [Viitattu: 12.10.2024].

Takala, J. 2015. Palveluita vanhempain päihteidenkäytöstä haittoja lapsuudessaan kokeneille. WWW-dokumentti. Päivitetty 1.10.2015. Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/laheiset-ja-paihteiden-kaytto/palveluja-vanhempain-paihteidenkaytosta-haittoja-lapsuudessaan-kokeneille/> [Viitattu: 12.10.2024].

THL. 2023. Päihdeongelmien tunnistaminen ja hoito. WWW-dokumentti. Päivitetty: 5.12.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito/paihdeongelmaisten-palvelut> [Viitattu: 22.10.2024].

THL. 2023b. Päihdehaitat. WWW-dokumentti. Päivitetty 5.12.2023.  
Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito/paihdehaitat> [Viitattu: 12.10.2024].

Tyrväinen, M. 2010. Opas alkoholistin puolison auttamiseen ja tukemiseen alkoholiperheessä. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/21890/Tyrvainen\\_Maarit.pdf](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/21890/Tyrvainen_Maarit.pdf).

Östberg, E. 2022. Sosiaaliset alkoholihaitat. WWW-dokumentti. Päivitetty 8.3.2022. Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/sosiaaliset-alkoholihaitat/> [Viitattu: 10.6.2024].



## Opas päihdeongelmaisen läheiselle



### Päihdeongelma

- Päihdeiden ongelmakäyttö voi olla alkoholin, huumeiden tai lääkkeiden väärinkäyttöä. Päihdeiden ongelmakäyttö voi olla itsenäinen riippuvuusongelma, mutta taustalla on usein monia tekijöitä. Päihderiippuvuus on koko perheen sairaus ja se vaikuttaa voimakkaasti sairastuneen läheisiin. Tämän takia toimiva hoito vaatii, että koko perhe saa apua.
- Päihdeiden ongelmakäyttäjillä on monesti myös mielenterveys ongelmia. Ja päihdeiden ongelmakäyttö onkin voinut saada alkunsa mielenterveysongelmien itselääkitsemisestä. Siksi onkin tärkeää, että näissä tapauksissa hoidetaan molempia sairauksia.
- Päihderiippuvuus on sairaus, jota voidaan hoitaa. Päihderiippuvuuteen sairastuminen ei katso sukupuolta, ikää tai sosioekonomista asemaa, vaan se voi koskettaa ketä tahansa. Päihdeongelmassa riippuvuus aineeseen kasvaa ja käyttäjälle tulee pakonomainen tarve saada lisää päihdettä.



### Päihdeongelmien hoito

- Päihdeongelmia voidaan hoitaa ja läheisen tuki ja kannustus hoitoon hakeutumisessa on tärkeää. Päihderiippuvuuden hoidossa käytön lopettaminen on hyvä tehdä terveydenhuollon ammattilaisen avulla vieroitushoidossa.
- Tämä on kuitenkin vain yksi osa toipumista ja se tulisi yhdistää muiden hoitojen kanssa, jotta voidaan välttää uusiutumista.
- Psykologisista hoidoista kognitiivinen käyttäytymisterapia auttaa käsittelemään ja toimimaan päihdeiden himon kanssa. Lääkehoitoa voidaan käyttää sekä alkoholi- että huumeriippuvuuden hoidossa.

## Alkoholismi ja huumauseriippuvuus

- Alkoholismi on sairaus ja sitä sairastaa Suomessa arviolta 225 000 ihmistä ja heistä suurin osa on työelämässä. Se on krooninen sairaus ja sen kehittymiseen vaikuttavat geneettiset, psykososiaaliset ja ympäristölliset tekijät.
- Alkoholin pitkäaikainen ja runsas käyttö lisää riskiä muihin päihdeongelmiin, masennukseen ja ahdistukseen, sosiaalisiin ongelmiin sekä erilaisiin terveysongelmiin
- Huumauseriippuvuudessa riippuvuus syntyy usein nopeasti, koska elimistön sietokyky nousee nopeasti ja näin ollen käyttäjä tarvitsee suurempia määriä ainetta. Toipuminen ei ole helppoa ja osa huumauseriippuvuudesta aiheuttaa vahvoja vieroitusoireita

## Kuinka toimia, jos läheisen päihteidenkäyttö huolettaa?

- Jos läheisen päihteidenkäyttö aiheuttaa huolta, puhu siitä avoimesti ja rehellisesti.
- Muista, että aihe on arka ja kaikki eivät ole valmiita puhumaan helposti omasta päihteidenkäytön ongelmista.
- Pyri kuuntelemaan avoimena ja tuomitsematta.
- Pysy tukena ja tarjoa tietoa päihteidenkäytön riskeistä ja päihdepalveluista ja hoito mahdollisuuksista.
- Pidä odotukset realistisinä. Pelkkä tahdonvoima ja lopettamis päätökset eivät aina riitä.
- Muista, että retkahtamisia saattaa tapahtua useammakin kerran ennen kuin saavutetaan pysyviä muutoksia.

## Kuinka auttaa päihdeongelmaista?

- Läheisen rooli voi tuntua vaikealta, kun ei tiedä miten auttaa. Läheisen tuki on tärkeää, mutta muutos lähtee päihteiden käyttäjistä itsestään. Läheinen voi auttaa ohjaamalla ja kertomalla eri hoitopaikoista tai vertaistuki ryhmistä ja muistuttamalla, että apua on saatavilla.

## Päihdeongelmaiselle tarjolla olevia palveluita

- Kymenlaakson hyvinvointialueen terveysasemien ajanvaraus puh 05 220 2000
- Kymenlaakson hyvinvointialueen mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakasneuvonta on arkisin avoinna 7-18. puh. 05 220 2150.
- Neuvontaan voi olla yhteydessä soittamalla tai asiointipalvelun kautta. Neuvonnasta saa tukea ja apua ja he ohjaavat oikeiden palveluiden piiriin.
- A-klinikka selviämishoitoasema ja vieroitushoitoasema puh 040 526 7620 (24/7). Kotiharjuntie 20, 45100 Kouvola. Selviämishoito asemalle voi saapua kuka tahansa ottamalla yhteyttä numeroon 040 5267620, asuin paikkakunnasta riippumatta. Vieroitushoito yksikköön voi saapua Kyminlaakson hyvinvointialueen asukkaat ilman läheittä alkoholin vieroitushoitoon. Huume ja lääkevieroitukseen sekä korvaushoittoon tarvitaan maksusitoumus hyvinvointialueen palveluista, kuten päihdepalveluista tai terveysasemilta. Asiakas voi maksaa käyntinsä myös itse.
- AA-ryhmiä on tarjolla eri puolella Kyminlaaksoa. Lisätiedot ryhmien ajoista ja paikoista [www.aa.fi](http://www.aa.fi)
- NA-kokoukset Kouvolassa ja Kotkassa [www.nasuomi.org](http://www.nasuomi.org)

## Mistä löytää apua itselleen? Palveluita läheisille

- Läheisen rooli voi tuntua yksinäiseltä. On kuitenkin hyvä muistaa, ettei yksin tarvitse pärjätä ja apua on saatavilla myös itselleen.
- **Neuvonta palveluita:**
- Kyminlaakson hyvinvointialueen mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakasneuvontaan voi olla yhteydessä, jos on huoli omasta tai läheisen mielenterveydestä tai päihteiden käytöstä. Palvelu on arkisin avoinna kello 7-18, puh. 05 220 2150.
- 
- Kakspy ry tarjoaa tukea ja neuvontaa läheisille.
- Kakspy ry tarjoaa Kotkassa, Kouvolassa ja Haminassa tukea, tietoa ja neuvontaa päihdeongelmaisten läheisille. Heidän palveluihin kuuluvat myös yksilö ja perhetyö, joihin voi varata ajan, jos on huolissaan läheisen mielenterveydestä tai päihteiden käytöstä ja sen seurauksena omasta jaksamisesta. Palvelu on maksuton ja toimitaan nimettömänä eikä käyntien sisältöjä kirjata ollenkaan.
- Kouvola puh 040 7103247
- Kotka-Hamina puh 040 7103232

- Kyminlaakson eri seurakunnat tarjoavat myös päihdetyötä, keskustelu apua ja perheneuvontaa. Kirkko tarjoaa tukea ja palveluita päihteidenkäyttäjille ja heidän läheisilleen. Tuki on maksutonta ja siihen voi hakeutua yksin tai yhdessä puolison ja perheen kanssa. Asiakkuus ei edellytä kirkon jäsenyyttä.
- Kyminlaakson ensi- ja turvakotiyhdistyksellä on pidä kiinni- hoito järjestelmä ja sen yksikkönä toimii Nuppu avopalvelu toimipiste Kouvolassa. Nupun asiakkaaksi voi tulla kuka tahansa Kyminlaaksossa asuva vauvaa odottava perhe tai vauvaperhe, jolla on päihdeongelma. Palvelu on maksutonta ja sinne voi hakeutua vanhemmat itse, tai yhteyden voi ottaa myös neuvoloiden ja sosiaalipalveluiden puolelta. Nupun tuki on vertaistukea, vanhemman ja lapsen varhaisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen vahvistamista ja vanhemman päihdekuntoutumista.

## Vertaistukiryhmät läheisille

- Al-Anon: Tapaamisissa läheiset jakavat kokemuksiaan ja toiminnan periaatteena ovat vapaaehtoisuus, nimettömyys ja luottamuksellisuus. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua ja mukana voi tulla koska vaan. Kouvola maanantaisin kello 18.30 Oikokatu 2, Kotka torstaisin kello 17-19 Kaivokatu 5.
- Kakspy ry: Kakspy tarjoaa vertaistukiryhmiä Kouvola ja Kotkassa huumeita käyttävien läheisille, alkoholiperheiden aikuisille lapsille sekä erilaisia avoimia iltoja läheisille. Lisätiedot ja ilmoittautumiset Kouvola 040 710 3247, Kotka-Hamina 040 710 3232
- Irti huumeista ry: Vertaistukiryhmät Facebookissa: Vanhempien tyhmä, sisarustenryhmä, puolisoiden ryhmä, isovanhempien ryhmä ja muiden läheistenryhmä.

## Valtakunnallisia puhelinpalveluita läheisille

- **Ehyt ry** tarjoaa päihdeneuvontaa puh. 0800 90045 (24/7) <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/paihdeneuvonta/>
- **Nollalinja** (apua perheväkivallan uhreille) puh. 080 005005 (24/7) <https://www.nollalinja.fi/>
- **Irti Huumeista ry:n** auttava puh. 0800 98 066
- **Raitis linja -palvelupuhelin** numerossa 040 197 4935 päihdeongelmiin. <http://raitis.fi/raittiudenystavat2/2019/01/29/raitis-linja-tarjoaa-apua-paihdeongelmiin/>
- **Mielenterveyden keskusliiton** neuvontapalvelut ja chat: <https://www.mtkl.fi/tiedotteet/mielenterveyden-keskusliiton-verkko-ja-puhelinpalvelut/>

## Hyödyllisiä internet sivuja

- [www.irtihuumeista.fi](http://www.irtihuumeista.fi)
- [www.kondis.net](http://www.kondis.net)
- [www.sininauhaliitto.fi](http://www.sininauhaliitto.fi)
- [www.al-anon.fi](http://www.al-anon.fi)
- [www.aal.fi](http://www.aal.fi)
- [www.nar.anon.fi](http://www.nar.anon.fi)
- [www.lasinenlapsuus.fi](http://www.lasinenlapsuus.fi)
- [www.tukikohta.org](http://www.tukikohta.org)
- [www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)
- [www.mieli.fi](http://www.mieli.fi)