

## KOMMENTTI

” Opetelkaa käytöstavat. Vastaan tullessa tervehditaan eikä katsella omia varpaita. Asutaan sentään samassa talossa.

Seinänaapuri

## KOMMENTTI

” Mikä on päässä vialla kun nuoret ja vähän vanhemmatkaan eivät ymmärrä lajitella jätteitään oikeisiin jätteastioihin eletään kun siat varsinkinvuokra asunnoissa.

Nimetön

# Työkaluja alkoholistin läheisille

**SUOMESSA ON** noin puoli miljoonaa alkoholin suurkuluttajaa. Heistä jokaisella on useita läheisiä.

**PUOLISO** vastaan viina on taistelu, jota käydään sadoissa tuhansissa kodeissa. Valvottuja öitä, katteettomia lupauksia, talousvaikeuksia, salailua ja häpeää – alkoholistin läheinen tietää jäävänsä viinanhimolle kakkoseksi, mutta tekee silti kaikkensa pitääkseen kulissit kunnossa, perheen kasassa ja saadakseen juomisen loppumaan.

– Se paheni vaihikka. Jaksamisen raja siirtyi koko ajan eteen päin, kunnes ei ollut enää mitään käsitystä siitä, mikä on kunniallista, järkevää ja normaalia, **Leena** kertoo.

Tätä nykyä isoäidin elämästä nauttiva nainen oli omien sanojensa mukaan onnekas: hän löysi apua Al-Anon vertaistukiryhmästä.

– 1970-luvulla alkoholismista ei juuri puhuttu. Alle kolmikymppisenä pienten lasten äitinä en itsekään tiennyt siitä, saati al-anonista. Soitin hätäpäissani lehti-ilmoituksen perusteella AA:n auttavaan puhelimeen, josta minua neuvottiin eteen päin. Se pelasti elämäni, Leena kertoo.

**Päihteiden riivaama** ihminen itse kiistää usein ongelmansa viimeiseen asti. Yrittäessään turhaan hallita juomista karusellissa kieppuva perhekin sairastuu.

– Pelko, raivo, epätoivo... Moni miettii, että kellään ei ole tällaista. Al-Anon -ryhmässä ymmärrettiinkin jo puolesta sanasta, mistä on kyse, Leena kertoo.

Hän oppi, että läheinen auttaa juovaa parhaiten hakemalla apua itselleen ja pitämällä näppinsä irti alkoholistin vastuulla olevista asioista.

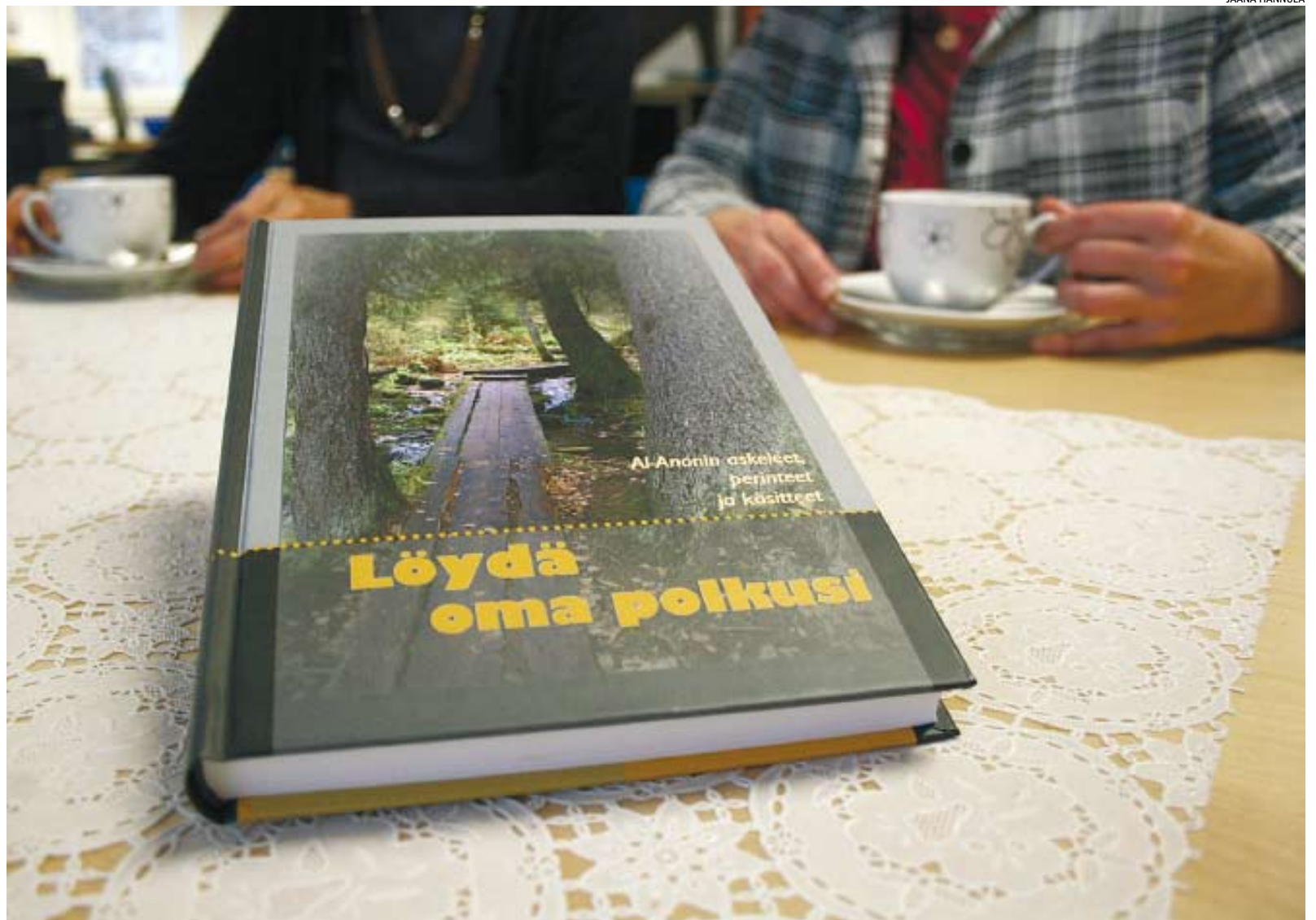
– Tajusin, että alkoholismi on sairaus, jota en ole aiheuttanut enkä myöskään voi parantaa. Se oli suuri helpotus. Lopetin juomisen mahdollistamisen: en esimerkiksi enää valehdellut miehen työnantajalle tai maksanut hänen laskujaan, Leena valottaa.

Leena opiskeli itselleen parempipalkkaisen ammatin.

– Kun läheisen käytös muuttuu, se voi aiheuttaa vastarintaa. Muutos saattaa silti olla myös se hyvä voima, joka saa alkoholistin haluamaan apua itselleen, Leena toteaa.

**Alkoholistiperheen lapset** kantavat helposti syyllisyyttä vanhemman käänneistä.

– Lapset näkevät ja kuulevat paljon enemmän kuin aikuiset tajuvat. Al-Anonissa opin puhumaan lapsille asiallisesti alkoholismista ja hekin oppivat, ettei juominen johdu heistä, Leena toteaa.



**ALKOHOLISMI ON** vakava sairaus, joka sairastuttaa myös monet päihdeongelmaisten läheiset. Al-Anon tarjoaa arvokasta, maksutonta vertaistukea ryhmissä, verkossa ja kirjallisuudessa. Tuoreimmat toipumistarinat on koottu tänä vuonna julkaistun Löydä oma polkusi -kirjaan.

10–20 -vuotiaalle lapsille ja nuorille on omia Alateen -ryhmiä. Niiden lisäksi apua tarjoavat verkko ja kirjallisuus.

– Tiedonjano on valtava. Sivuillemme on päivittäin noin 250 kävijää ja puhelinpäivystyksessä huomaat, että naisten ja ikäihmisten juominaisten on kasvussa. Alkoholismi aiheuttaa ongelmia myös työyhteisöissä, **Pirjo Kuuluvainen** Al-Anon toimistosta kertoo.



**AL-ANON RYHMÄ** auttaa alkoholistien läheisiä.

Ensimmäinen askel pois pahasta olostäytyy kuitenkin myös läheisen ottaa itse.

– Al-Anon antaa työkaluja toipumiseen. Ryhmässä

voi kertoa ongelmistaan tarvitsematta pelätä neuvomista, sääliä tai ihmettelyä, siellä saa ymmärrystä, tyyneyttä ja rohkeutta: voimaa muutok-

sen kohti parempaa elämää, Leena hymyilee.

**JAANA HANNULA**

jaana.hannula@sanoma.fi



## Alkoholihaitoista kertyy miljardilasku

**KAIPUUN** kaljakori kilisee monella marraskuun kaamoksessa, jonka aluksi vietetään jo kymmenettä kertaa valtakunnallista, ehkäisevää päihdetyön viikkoa. Teemoja ovat turvallisuus ja tapaturmat sekä paikallinen alkoholipolitiikka.

– Julkisilla paikoilla kohottaa päihtyneiden häiritsevää käyttäytymistä, rikottuja paikkoja ja sotkemista. Myös tapaturmat ja väkivalta kotona ja kaduilla ovat meillä yleisiä. Niiden taustalla ovat usein päihteet, **Anna Järvinen** Terveystieteiden tutkimuskeskuksesta toteaa.

Teemaviikolla painotetaan alkoholilain noudattamista tavallisen ihmisen näkökulmasta.

– Ravintoloissa ja kaduilla



on turvallisempaa ja viihtyisämpää, kun alaikäisille ja päihtyneille ei myydä alkoholia. Myös rajojen asettaminen kotona ja aikuisten vastuu korostuvat erityisesti lasten ja nuorten kohdalla, Järvinen muistuttaa.

Päihteidenkäyttö käy kalliiksi. Vuonna 2006 alkoholi aiheutti yhteiskunnalle 0,7–0,9 miljardin euron välittömät ja 3,1–5,8 miljardin euron välilliset kustannukset. Yli kolmannes välittömistä kuluista aiheutui järjestyksenpidosta.

Ehkäisevän päihdetyön viikko sijoittuu pikkujouluun alusaikaan, jolloin alkoholia kuluu reippaasti.

– Tällöin myös sairaanhoitokuluja ja sairauspoissaoloja aiheuttavien tapaturmien ja esimerkiksi rattijuopumuksen riski kasvaa. Haluamme saada ehkäisevälle työlle sen ansaitsemaa huomiota, Järvinen summaa.

### FAKTA

#### KANSAINVÄLISTÄ TUKEA

» **Yhden** alkoholistin juomisesta kärsii tutkimusten mukaan vähintään neljä läheistä. Al-Anon auttaa ihmisiä, joiden elämään vaikuttaa tai on vaikuttanut jonkun läheisen juominen.

» **Alkoholiperheiden** lapsille on Alateen-ryhmiä ja Alateen Kolo -chatryhmä. Alkoholistien aikuiset lapset kokoontuvat AAL-ryhmissä.

» **Suomessa** toimii noin 140 Al-Anon -ryhmää 100 eri paikkakunnalla. Ensimmäiset läheisten ryhmät perustettiin Suomeen 1953.

» **Al-Anon** toimii 131 maassa, joissa on yhteensä 24 000 Al-Anon-ryhmää ja 2 300 Alateen-ryhmää.

» **Nimettömyys** kuuluu Al-Anonin periaatteisiin myös julkisuudessa. Al-Anonin ja Alateenin jäsenet eivät esiinny mediassa omalla nimellään eivätkä omilla kasvoillaan.

Lisätietoja: [www.al-anon.fi](http://www.al-anon.fi)