

Läheisen huoneentaulu

1. Ota puheeksi

Monesti ajatellaan, että päihteiden käyttö on yksityisasia. Näin ei kuitenkaan ole. Läheisen päihteiden käyttö vaikuttaa monen ihmisen elämään hänen ympärillään. Aiheena päihteet voi olla vaikea, mutta asian puheeksi ottaminen kannattaa. Kerro miltä läheisesi päihteiden käyttö sinusta tuntuu, miten se vaikuttaa elämääne ja minkälaisia pelkoja sinulla asiaan liittyy.

Kerro myös huolestasi. Syytteleminen, kiristäminen ja uhkailu eivät vie keskustelua rakentavasti eteenpäin. Päihteiden käytöstä on hyvä keskustella läheisten kanssa silloinkin, kun ongelmaa ei ole.

2. Läheisen päihteiden käyttö ei ole sinun syysi

Päästä irti syyllisyydestä, sillä sinä et ole vastuussa läheisesi päihteiden käytöstä (vaikka hän muuta väittäisi). Et voi sille mitään. Voit kannustaa muutokseen, mutta lopullinen motivaatio päihteiden käytön vähentämiseen tai lopettamiseen täytyy aina lähteä henkilöstä itsestä. Ulkoiset syyt harvoin johtavat pysyvään ratkaisuun.

Et ole vastuussa aikuisen ihmisen valinnoista. Täysi-ikäistä ei voi myöskään pakottaa hoitoon.

3. Älä valehtele toisen puolesta

Läheisesi päihteiden käyttö ja siitä hänelle mahdollisesti koituvat harmit eivät ole sinun ongelmiasi, joten älä selittele tai valehtele hänen tekemisiään ystäville, sukulaisille tai työnantajalle. Valehtelusta seuraa helposti valheiden verkko, joka kapeuttaa omaa elämäsi ja ihmissuhteitasi.

4. Älä anna rahaa

Päihteitä ongelmallisesti käyttävälle läheiselle ei kannata antaa rahaa, vaikka hän sitä pyytäisikin vaikkapa ruokaan. Rahat menevät mitä suurimmalla todennäköisyydellä päihteisiin. Jos haluat auttaa, ruokakassi tai muu konkreettinen apu on parempi vaihtoehto. Jankuttamiseen, kerjäämiseen tai syyllistäviin viesteihin ei tarvitse vastata.

5. Irti häpeästä

Vaikka päihteitä käyttävä läheinen mokailisi julkisesti, sinä et ole hänestä vastuussa eikä ongelma ole sinun. Häpeä ja salailu aiheuttavat turhaa painetta ja stressiä elämään, joten luovu niistä.

6. Päätä omat rajasi ja pidä niistä kiinni

Mieti omat rajasi päihteitä käyttävän läheisen suhteen ja pidä niistä kiinni. Päihteitä ongelmallisesti käyttävä läheinen sairastuttaa helposti ihmiset ympärillään. Ennen kuin huomaatkaan, elämä pyörii päihdeongelmasta kärsivän ympärillä ja oma elämä jää sivuun. Siksi on hyvä tiedostaa omat rajansa – ja pitää niistä tiukasti kiinni. Asioita voi kirjoittaa itselle ylös, jotta ne muistuvat mieleen tiukalla hetkellä.

7. Anna ammattilaisten auttaa

Et ole juridisesti tai hoidollisesti vastuussa päihdeongelmaisen elämästä, joten anna viranomaisten ja muiden ammattilaisten auttaa. Voit ottaa yhteyttä esimerkiksi läheisesi kotipaikkakunnan sosiaalitoimeen tai kotisairaanhoidon, jos läheinen ei itse kykene ja tilanne vaatii selvittelyä. Akuutissa, henkeä uhkaavassa tilanteessa voi aina soittaa 112.

8. Sinä olet tärkeä – hae tukea myös itsellesi

Sinulla on yksi oma elämä, pidä siitä huolta. Tee asioita joista sinä nautit ja saat voimia.

Jos sinusta tuntuu, että tarvitset apua asioiden jäsentämiseen ja käsittelyyn, älä epäröi hakea sitä. Esimerkiksi [A-klinikalla](#) on tarjolla keskusteluapua myös läheisille. Moni on saanut apua vertaistuesta, esimerkiksi [AI-anonista](#) tai [Päihdelinkin Kotikanavalta](#) ja [Vilpolasta](#). Älä jää yksin, apua on tarjolla.

9. Hyväksy tilanne ja nauti hyvistä hetkistä

Kukaan ei voi raitistua toisen puolesta. Kun läheinen on päättänyt irrottautua päihteiden käytöstä, voit olla hänen tukenaan ja kuunnella häntä omien voimiesi mukaan. Muista myös tällöin omat rajasi ja toisen kunnioitus. Hänen päätöksensä, hänen vastuunsa – ei sinun. Arvosta hyviä hetkiä ja edistysaskeleita, pieniäkin, mutta älä rakenna elämääsi niiden varaan. Joskus suurinta rakkautta voi olla päästä irti kokonaan.

[Lähteet ▶](#)

Sanna Kajander-Ruuth (Kodin kuvalehti),
Janne Takala ja Päihdelinkin tiimi (A-klinikkasäätiö)

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/laheiset/laheisen-huoneentaulu>