



Päihteitä käyttävien äitien nettiryhmä

"Olen itsekin yllättynyt kuinka hyvin olen onnistunut muuttamaan viikonloppukäyttäytymistäni. Perhe ja parisuhde voivat hyvin ja olen lähentynyt perheen kanssa. Elämäni ei pyöri alkoholin ympärillä eikä aika mene siihen että mietin mitä viikonloppuna juon ja moneltako voin aloittaa juomisen".

Päihteitä käyttäville äideille käynnistyy internetissä toimiva suljettu keskusteluryhmä, jossa jaetaan kokemuksia siitä, millaista on olla äiti tai odottava äiti, jolla on ongelmia alkoholin, huumeiden tai lääkkeiden käytön kanssa. Ryhmään voivat osallistua raskaana olevat ja eri-ikäisten lasten äidit. Ryhmään osallistutaan anonyymillä nimimerkillä.

"Sain ryhmältä paljon tukea ja varmasti se vaikutti paljonkin siihen että en juonut läheskään niin paljoa.. Ryhmästä sai elämäntilanteeseen myös tukea ja sympatiaa sekä neuvoja, kiitos niistä. Jään kaipaamaan ryhmän yhteishenkeä."

Ryhmä auttaa pohtimaan alkoholin tai muiden päihteiden käyttötapaa ja sen merkitystä itselle, lapsille ja koko perheelle. Ryhmän keskusteluun osallistuu kaksi vauva- ja päihdetyön ammattilaista sekä vertaisohjaaja, jolla on kokemus omasta kuntoutumisesta. Heidän ja ryhmän muiden äitien tuella voi miettiä omaa tavoitetta päihteiden suhteen. Ryhmän tuki ja kannustus on auttanut monia äitejä vähentämään tai lopettamaan kokonaan päihteiden käytön.

"Tuli semmoinen tunne että en ole yksin ongelmani kanssa ja vaikka minulla on alkoholiongelma niin silti olen arvokas ihminen, minussa on muitakin puolia kuin vain alkoholiin liittyvät huonot puolet ja luonteenpiirteet"

Ryhmään osallistuneet äidit ovat kertoneet äitiyteen liittyvän syllisyyden ja riittämättömyyden tunteen ajavan juomaan. Häpeää aiheuttaa muun muassa pelko epäonnistumisesta äitinä. Useat äidit ovat kertoneet olevansa myös uupuneita. Ryhmään osallistuneille äideille on ollut yhteistä se, että omaa alkoholin tai muiden päihteiden käyttöä ei koeta hallitsemattomaksi tai niin vakavaksi, että ulkopuolista apua tarvittaisiin. Tämän lisäksi äidit ovat pelänneet hakea apua. Pelkoa on herättänyt ajatus lastensuojelusta tai lasten huostaanotosta sekä ympäristön tai ammattihenkilöiden tuomitsevista ja rankaisevista asenteista. Kun apua on oikeasti haettu, ovat pelot osoittautuneet turhiksi.

Äidit pääsevät nettiryhmässä keskustelemaan omista ajatuksistaan muiden äitien ja ohjaajien kanssa. Äidit kannustavat toinen toisiaan päihteettömyyteen. Ryhmästä saadut kokemukset ovat vakuuttaneet siitä, että verkkoympäristössä tapahtuva ohjattu ja vertaistukeen perustuva ryhmä on toimiva työmuoto. Äideiltä saadun palautteen mukaan ryhmä on auttanut äitejä vähentämään päihteiden käyttöä ja rohkaissut avunhakemiseen.

Ryhmä kokoontuu suljetulla keskustelupalstalla helmi-toukokuun ja syys-joulukuu välisenä aikana ja ryhmään osallistutaan anonyymillä nimimerkillä. Ryhmän ilmoittautuminen alkaa kaksi viikkoa ennen ryhmän alkua. Toiminnasta vastaavat A-klinikkasäätiö ja Ensi- ja turvakotien liitto . Lisätietoja aidit@a-klinikka.fi

ILMOITTAUDU MUKAAN TÄSTÄ!

Ryhmien ulkopuolella tai jos ryhmään sitoutuminen tuntuu liian suurelta askeleelta, voit ottaa yhteyttä Ensi- ja turvakotien liiton chatissa. Chat on avoinna maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 17-19 sekä perjantaisin klo 10-12. Lisää tietoa chatista löydät [täältä](#) .

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/aidit>