

Tukikohtan läheisten palvelut lyhyesti

Tukikohdassa tarjoamme päihteitä käyttävien läheisille

- yksilöllistä keskustelutukea kasvokkain
- ammatillisesti ohjattuja läheisryhmiä
- puhelinneuvontaa.

Läheisten tuki- ja neuvontapalveluiden pyrkimyksenä on läheisten voimavarojen ja hyvinvoinnin vahvistuminen.

Toimitilamme sijaitsee Itä-Pasilassa.

Palvelumme ovat luottamuksellisia ja maksuttomia.



Tukea ja neuvontaa päihteitä käyttävien ja päihdekuntoutujien läheisille. Älä jää yksin, ota rohkeasti yhteyttä!
Toivoa on aina.



Yhteydenotot läheisten tuki- ja neuvontapalveluihin

Heidi Koponen

läheistyöntekijä

p. 044 716 5027

heidi.koponen@tukikohta.org

Marja Oivo

läheistyöntekijä / läheistyön kehittäjä

p. 044 767 5940

marja.oivo@tukikohta.org

Jos otat yhteyttä puhelimitse mutta soittoosi ei vastata, voit jättää yhteystiedoillasi varustetun soittopyynnön. Pyrimme vastaamaan soittopyyntöihin muutaman päivän sisällä.

Emme suosittele sähköpostin käyttöä arkaluontoisissa asioissa, mutta sen välityksellä voit halutessasi jättää yhteydenottopyynnön.

Käyntiosoite:

Opastinsilta 8 D

00520 Helsinki

www.tukikohta.org



Läheisten tuki- ja neuvontapalvelut



Läheisten tuki- ja neuvontapalvelut

Oletko päihteitä käyttävän läheinen? On arvioitu, että jokaista ongelmallisesti päihteitä käyttävää kohden on noin viisi läheistä, jotka altistuvat päihteiden käytön negatiivisille vaikutuksille. Läheinen voi olla kuka tahansa, joka kokee toisen ihmisen päihteiden käytön vaikuttavan kielteisesti omaan elämäänsä ja arkeensa. Voit olla päihteitä käyttävän vanhempi, puoliso, aikuinen lapsi, sisarus, ystävä tai muu läheinen.

Läheisenä on tavallista kokea kuormitusta, huolta ja uupumusta päihteitä käyttävän ihmisen rinnalla. Päihderiippuvuuteen liittyy usein salailua, häpeän ja syyllisyyden tunteita sekä yksin jäämisen kokemuksia. Läheisenä saatat joutua piilottelemaan päihteiden

ongelmakäyttöä, selittelemään päihteitä käyttävän käytöstä ja luopumaan omasta vapaa-ajastasi sekä itsellesi tärkeistä asioista. Usein vuorovaikutus päihteitä käyttävän kanssa vääristyy ja läheissuhdetta värittävät ristiriidat.

Läheisenä sinulla on oikeus saada tukea.

Yksilöllinen tuki

Tukikohdan yksilöllisen tuen palvelut on tarkoitettu sinulle, joka tarvitset tukea kuormittavaan elämäntilanteeseen päihteitä käyttävän läheisenä. Ammatillisen keskustelutuen kesto ja sisältö räätälöidään yksilölli-

sesti kunkin läheisen tilanteen ja tarpeen mukaan. Toisinaan jo muutama tapaamiskerta riittää, mutta usein kriisiytyneen tilanteen selkiytymiseen tarvitaan pitkäkestoisempaa tukea.

Sinun on mahdollista saada keskustelutukea ja neuvontaa kasvokkaisilla tapaamisilla tai puhelimitse. Tukikohdassa yksilöllistä keskustelutukea ja neuvontaa tarjoavat läheistyön ammattilaiset, joille voit varata tapaamisajan arkisin klo 9–18 välille.

Läheisryhmä

Matkalla muutokseen -läheisryhmä on ammatillisesti ohjattu vertaisryhmä, jossa työskennellään keskustellen ja toiminnallisia menetelmiä hyödyntäen. Olet lämpimästi tervetullut ryhmään, jos sinulla on huoli läheisesi päihteiden käytöstä, kaipaat tukea ja olet valmis sitoutumaan ryhmään ja oman hyvinvointisi vahvistamiseen.

Ryhmässä sivutaan päihteitä käyttävän läheisesi tilannetta, mutta sinä olet ryhmässä pääosassa. Työskentelyssä edetään tavoitteellisesti vertaistukea hyödyntäen, toisten näkökulmista ja elämäkokemuksista oppien.

Vuoden aikana käynnistyy kaksi läheisryhmää: yksi alkuvuodesta ja yksi syksyllä. Ryhmäprosessi on luotamuksellinen.

Ryhmä kokoontuu kerran viikossa kymmenen viikon ajan. Ryhmät ovat suljettuja, ja osallistujat valitaan alkuhaastattelun perusteella. Mukaan mahtuu enintään kahdeksan osallistujaa.

Jos olet kiinnostunut yksilöllisestä tuesta tai läheisryhmästä, ota yhteyttä läheistyöntekijöihimme puhelimitse tai sähköpostitse. Yhteystiedot löytyvät esitteen kääntöpuolelta.

