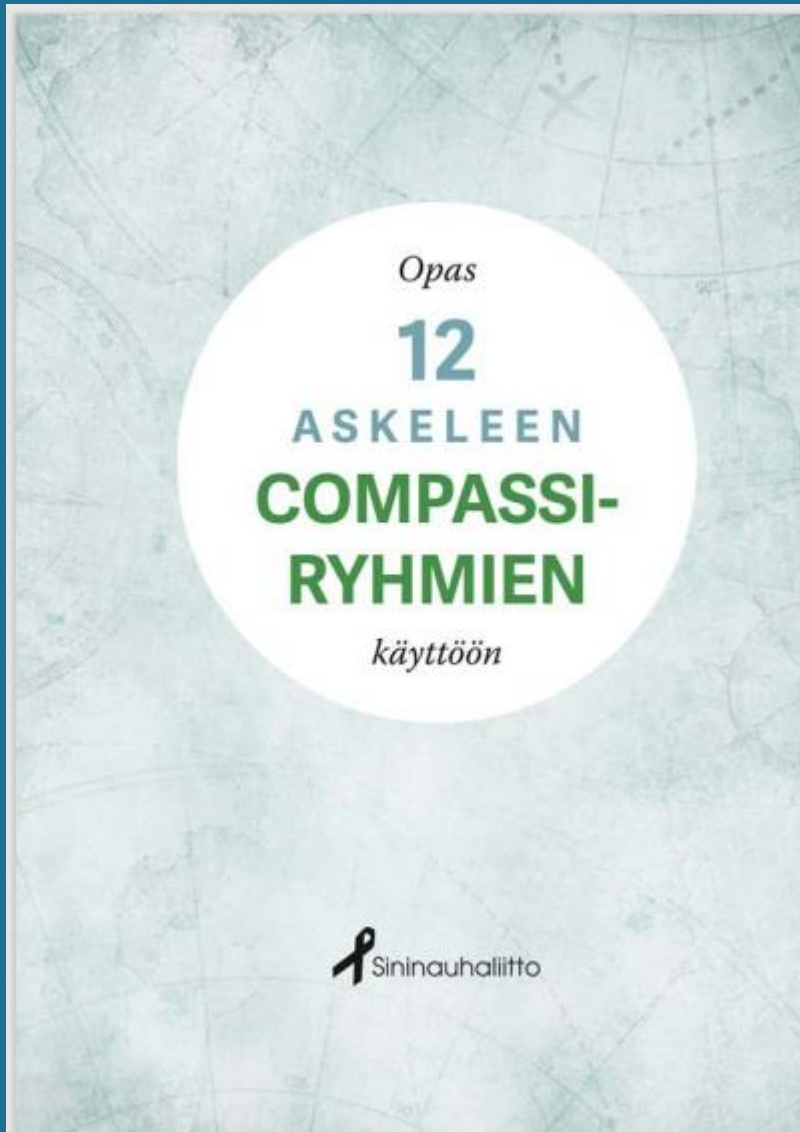


Compassi
vertaisryhmät
toipumisen tukena

Tuomo Salovuori,
Sininauhaliitto



COMPASSI



- Compassi ryhmäohjelma yhdistää
- 12 askeleen ohjelman
- vertaistuen
- hengellisyyden
- kokemusasiantuntijoiden ja päihdetyön ammattilaisten osaamisen
- Compassi toimii siltana 12 askeleen ohjelman ja kristillisyyden välillä.

”Kun he kulkevat vedettömässä laaksossa, sinne puhkeaa virvoittava lähde ja sade antaa heille siunauksensa. Askel askeleelta heidän voimansa kasvaa.” (Ps. 84:7–8)

12 askeleen ohjelmasta ja hengellisyydestä toipumisessa

Tehokas: Tuoreen tutkimuskatsauksen mukaan AA-ryhmät ovat tehokas ja mahdollisesti tehokkain keino päästä eroon alkoholismista ja pysyä selvänä. Katsaus perustuu 35 tutkimuksen aineistoihin ja 10 000 potilaan tietoihin.

Arvostetun Cochrane-tutkijaverkoston tutkimuskatsauksessa AA-ryhmiin osallistuvien havaittiin pysyvän raittiina todennäköisemmin kuin muita hoitoja kuten kognitiivis-behavioraalista psykoterapiaa saavien. AA-ryhmään osallistuneet olivat raittiita vuoden kuluttua hoidon aloittamisesta noin viidenneksen todennäköisemmin, ja ero havaittiin vielä kaksi vuotta myöhemmin.

Uutispalvelu Duodecim (Cochrane Database of Systematic Reviews 2020)

<https://doi.org/10.1002/14651858.CD012880.pub2>



Hengellisyys on mukana Compassissa koska

Terve hengellisyys tukee toipumista

Riippuvuudesta toipumiseen tarvitaan voima oman itsen ulkopuolelta. Tästä on paljon sekä kokemus- että tutkimustietoa

12 askeleen ohjelma syntyi kristillisen Oxford ryhmän piirissä-paluu juurille

COMPASSI

Compassin tarina

Vuosituhanen vaihteessa Suomeen tuli runsaasti Christian Recovery ryhmätoimintaa, jossa 12 askeleen ohjelma oli mukana. Sininauhaliitto oli mukana tässä aallossa ja olimme mukana esim. Vaasan vankilan kristillisen päihdekuntoutusosaston ohjelman luomisessa ja teimme paljon yhteistyötä <https://www.nacr.org/> kanssa.

Ensimmäinen versio Compassi ohjelmasta tehtiin tuolloin ja sitä käytettiin monissa järjestöissä ja joissakin kuntoutusohjelmissa.

Compassi uudistettiin 2022 yhteistyössä kokemusasiantuntijoiden kanssa ja sitä täydennettiin teemakeskusteluaiheilla.



Ryhmäohjelma on käännetty myös englanniksi, ranskaksi ja joillekin Afrikan kielille ja sitä käytetään esim. 11 Afrikan maassa.

Ryhmä voi olla joko avoin tai suljettu (määräaikainen).



Compassi opas sisältää:

Ohjeita ryhmien ohjaajille. Ryhmän säännöt,

12 askeleen ohjelman taustaa, ohjeita hengellisyyden mukanaoloon.

- 12 askeleen tekstit, kysymyksiä, harjoituksia

- tunnetekstit: viha ja katkeruus, häpeä, syyllisyys, pelko, suru, luottamus

- teemakeskusteluaiheita; vanhemmuus, ihmissuhteet, toimiva arki, kun käyttöhalut

- heräävät, yksinäisyys, vanhemmuus, kiitollisuus, merkityksellisyys, pienet askeleet,

- haasta negatiiviset ajatukset, olenko addikti?

COMPASSI

Miten hengellisyys on mukana?

”Terve hengellisyys tekee vaikeidenkin asioiden kohtaamisen mahdolliseksi ja on askelohjelman keskeistä sisältöä. Compassi-ryhmä ei ole kuitenkaan raamattupiiri, ja on olennaista, että ryhmässä keskitytään omien kasvun haasteiden rehelliseen työstämiseen. Jumala on läsnä silloin, kun olemme totuudellisia, vaikkei hänen nimeään ja raamatunlauseita aina mainittaisikaan.

Hengellisyyttä on myös toisten kuunteleminen ja tukeminen, heidän kokemuksiansa kunnioittaminen, nöyryys ja rehellisyys. Compassi-ryhmässä hengellisyydessäkään ei opeteta tai neuvota muita. Ryhmässä ei myöskään keskitytä opillisiin asioihin, vaan työstetään oman elämän kysymyksiä. Samalla voidaan opetella uskomaan Korkeampaan voimaan”.

Compassi-materiaalit sivuillamme (Paperiversio tilattavissa).

Compassi 2023 uudistettu 2 painos verkkoon (1) (pdf), Sininauhaliiton julkaisu, uudistettu toinen painos 2023.

Compassi: Raamatunteksteja 12 askeleen ohjelmaan 2023 (pdf) Sininauhaliiton julkaisu 2023.

<https://www.sininauhaliitonjasenet.fi/palvelut/hengellinen-tyo/materiaalit-ryhmatoimintaan/>

Webinaareja: <https://www.sininauhaliitto.fi/tapahtumat/>

Lisätietoja:

Tuomo Salovuori tuomo.salovuori@sininauha.fi, 040-5818244

