

IRTI HUUMEISTA RY

Julkaisuvapaa 28.4.2026

“Omat tarpeeni, tunteeni ja rajani ovat jääneet toissijaisiksi” – päihderiippuvaisen läheinen tarvitsee tukea omien rajojen löytämiseen

Läheiset ottavat usein vastuuta päihderiippuvaisten ihmisten ongelmista oman terveytensä, taloutensa ja jopa turvallisuutensa kustannuksella, selviää järjestöjen tekemästä tuoreesta kyselystä. Läheistenpäivänä 5. toukokuuta muistetaan niitä, joiden elämään toisen päihderiippuvuus vaikuttaa. Päivän teemana on tänä vuonna "Omat rajat". Päivän aikana läheisille järjestetään webinaari sekä Oulussa ja Seinäjoella paikallinen tapahtuma. Seitsemättä kertaa vietettävän Läheistenpäivän takana ovat päihdejärjestöt.

Kun lähipiirissä on päihderiippuvainen, alkaa elämä helposti pyöriä hänen ongelmiansa ja tarpeidensa ympärillä. Läheinen saattaa ottaa vastuulleen sellaisia asioita, jotka kuuluisivat päihteitä käyttävälle. Samalla läheisen omat tarpeet, tunteet ja jaksaminen jäävät helposti taka-alalle. Päihdejärjestöjen kyselyssä yli 200 vastaajaa kertoi omien rajojensa rikkoutumisesta.

"Olen toistuvasti joutunut muuttamaan omia suunnitelmiani ja arkeani läheiseni päihteiden käytön vuoksi. Omat tarpeeni, tunteeni ja rajani ovat jääneet toissijaisiksi tai tulleet ohitetuiksi", kirjoittaa eräs vastaajista.

"Asetan hänen tarpeensa etusijalle yrittäessäni auttaa häntä eteenpäin. Hän tarvitsee jatkuvasti tukeani. Ainoat hetket, jolloin päätän itse aikatauluistani, ovat ne, jolloin hän on hoidossa", kertoo toinen.

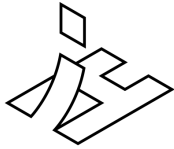
Hoitamattomaan päihdesairauteen kuuluu päihteiden käytön asettaminen muiden asioiden edelle, mistä seuraa ongelmia monelle elämänalueelle.

"Läheiset päätyvät usein korjaamaan jälkiä. Saatetaan esimerkiksi selitellä ikävää käytöstä, peitellä seurauksia tai maksaa laskuja toisen puolesta", kertoo Päihdeneuvonnan päällikkö **Kaisa Åberg** Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:stä.

"Moni kokee joutuvansa jatkuvasti kannattelemaan toista. Usein taustalla on huoli rakkaasta ihmisestä. Jos epätasapainoinen tilanne jatkuu pitkään, se saattaa alkaa tuntua normaalilta: päihteitä käyttävältä voi sietää sellaista käytöstä tai kohtelua, jota ei kenenkään muun kohdalla pitäisi hyväksyttävänä. Oma hyvinvointi ei tunnu yhtä tärkeältä kuin toisen selviytyminen", Åberg kertoo.

Irti Huumeista ry: Hietakummuntie 19 C, 00700 Helsinki, sp: info@irtihuumeista.fi
www.irtihuumeista.fi | [Facebook](#) | [Instagram](#) | [Twitter](#) | [YouTube](#) | [TikTok](#)





IRTI HUUMEISTA RY

Suomessa sadat tuhannet ihmiset kokevat haittaa perheenjäsenen tai muun tärkeän ihmisen päihteiden käytöstä. Ilmiön yleisyydestä huolimatta läheiset jäävät usein tilanteensa kanssa yksin.

Toukokuun 5. päivänä vietettävän Läheistenpäivän tarkoitus on muistaa ja tukea läheisiä, joiden elämään toisen ihmisen päihderiippuvuus vaikuttaa. Vuoden 2026 teemana on "Omat rajat". Tavoitteena on, että kenenkään ei tarvitsisi pärjätä raskaassa tilanteessa vain omin voimin.

"Tilanne voi kuormittaa läheistä merkittävästi ja näkyä esimerkiksi masennuksena, uupumuksena tai erilaisina fyysisinä oireina", kertoo Sininauhaliiton läheistyön kehittäjä **Katariina Karppinen**.

"Läheisen on tärkeää tunnistaa omia rajojaan kiinnittämällä huomiota omaan vointiinsa ja selviytymiseensä. Apua rajojen pohtimiseen läheiset voivat saada esimerkiksi läheisten vertaisryhmistä."

"Ammattilaiset voivat olla tukena kuvaamalla läheisille päihderiippuvuussairauden luonnetta. Usein helpottaa ymmärtää, ettei ole vastuussa toisen ihmisen päihderiippuvuudesta. Joskus myös päihderiippuvaiselle ihmiselle on havahduttava hetki, kun läheinen alkaa elää omaa elämäänsä omista tarpeistaan käsin", Karppinen huomauttaa.

Eräs kyselyyn vastannut läheinen kertoi, mikä häntä on auttanut omien rajojen asettamisessa:

"Olen päättänyt tehdä asioita, jotka ovat minulle tärkeitä. En enää valehtele tai peittele asioita. Olen puhunut päihdeongelmista muutamalle ystävälle."

[Läheistenpäivän webinaari "Omat rajat" järjestetään 5.5.2025 kello 17–19.](#) Webinaari on maksuton ja avoin kaikille. Läheistenpäivänä järjestetään maksuttomat tapahtumat Oulussa ja Seinäjoella. Lisäksi Läheistenpäivän viikolla jaetaan kokemuksia aiheesta, tietoa tuen paikoista, kannustetaan hakeutumaan terveydenhuollon tai vertaistuen piiriin sekä järjestetään puhelinpäivystystä.

Läheistenpäivän järjestää Päihdetoimijoiden läheistyön verkosto.

Sitaatit ovat vastauksia Päihdetoimijoiden läheistyön verkoston kyselyyn. Verkosto keräsi nimettömällä kyselyllä läheisten kokemuksia tammikuussa 2026. Kyselyyn vastasi 217 läheistä.

