

HELSINGIN SANOMAT

ELÄMÄ & TERVEYS

HYVINVOINNIN JA HYVÄN MIELEN RAKENNUSPUITA

ELÄMÄ & TERVEYS, PL 65, 00089 SANOMA
(09) 122 2276, 122 2431, FAKSI (09) 122 657,
hs.terveys@hs.fi

D ELÄMÄ & TERVEYS
HYÖTY & HUVI
MARKKINAPIIKAT
SARJAKUVAT
RADIO & TELEVISIO

Matti sai läträämisestä tarpeekseen

PEKKA ELOMAA

► Hyvä ystävä pakotti lähtemään

► Matti katsoo kahvia hörpien valistuselokuvaa vuodelta 1953. Siinä kerrotaan tarinaa alkoholista ja hänen selviytymisestään. Vaikka melodramattinen kertonta paikoin huvittaa, filmi vetää myös vakavaksi.

Siinä käydään läpi alkoholismien keskeiset oireet ja seuraukset. Matti tunnistaa filmistä itsensä.

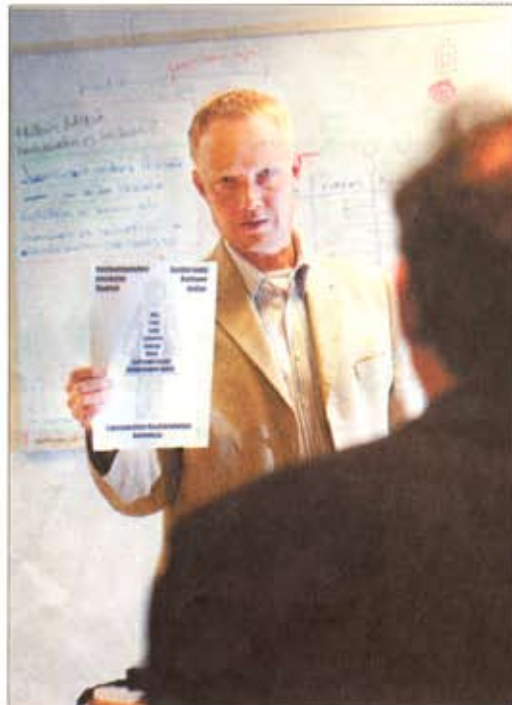
Matti tuli hakemaan apua Avominne-klinikalta huomattuaan, että alkoholin jatkuva käyttö alkoi viedä harkintakyvyn. Varsinkin ensimmäiset istunnot ottivat voimille.

"Ei tämä niin hauskaa ole ollut, kun on täytyntä muistella kaikki töppäykset."

Hoitoon kuuluukin kertoa, mitä alkoholi on tuonut omaan elämään. Näin alkoholiriippuvaiselle annetaan työkaluja, joilla hän voi hallita juomistaan.

"Terapia alkaa kieltämisen murtamisella", Matti sanoo. "Alkoholistiin kieltää viimeisen asti olevansa juoppo. Yksikin kaveri haki oikein lääkärintodistuksen – vaikka joi joka päivä."

Hän myöntää täyttäneensä kaikki alkoholistin kriteerit. "Juominen vaikutti jo olemuk-



Mika Arramies aloittamassa terapiaistuntoa Avominne-klinikalla.



Armand Lohikosken ohjaama Takaisin yhteiskuntaan -filmin viesti on yhä ajankohtainen.



Konjakkia antoi pikarentoutuksen.

seen. Olin usein hermostunut tai masentunut."

Matti valitsi yksityisen hoitopaikan, sillä hän halusi välttää

byrokratiaa, "sosiaalianttojen pompottelua". Sysäys hoitoon hakeutumiseen tuli kuitenkin ulkopuolelta, aivan kuten valitusfilmmissäkin.

"Hyvä ystävä sanoi, että nyt sinun on tehtävä jotain. Myös lapset rupeivat katsomaan, että tuolla on jotain vinossa", Matti kertoo.

Alkoholi hiipi Mattin elämään myöhään. "Yli kaksikymppisenä tulivat opiskelijajuhlat. Viinaa juotiin 1970-luvulla todella runsaasti. Haittaa siitä ei ollut. Se oli vain hauskaa."

Palkkatyön Matti aloitti paikassa, jossa tehtiin paljon vierailuja. "Niiden aikana ryypättiin oikeastaan aina."

"Kun perustin oman yrityksen, aloin juoda stressiin, ja ryypääminen muuttui pian päivittäiseksi. Sain pikarentoutuksen juomalla konjakkia. Ja sitä meni erinäisiä määriä."

Terapiat ovat paljastaneet myös sen, miten tyypillistä hänen ajankäyttönsä on ollut. Hän suunnitteli päiväohjelmansa varmistaen aina juomien saatavuuden.

"Suomen kaupunkien Alkot ja niiden sukiloajat ovat minulle tuttuja", hän sanoo. "Hotelleissa tyhjentelin minibaareja, ja joskus sitten alkoi käydä niin, että jäin reissulla jumiin hotelliin."

"Vähitellen hämärtyi se, mikä on soveliaista ja mikä ei. Eihän se oikein käy, että juopotteleva työntantaja vaatii työntekijöiltään raittiutta."

Matti toteaa tyytyväisenä, että olo on kahden kuukauden aikana selvästi kohentunut. "Elämä tuntuu oikeastaan uudelta ja ihmeelliseltä. Sitä on löytänyt itsestään taas nuoren pojan, ihmisen."

MATTIN NIMI ON MUUTETTU.

TÄLLAINEN HOITO

Avominne tuli Amerikasta

► Avominne on yksityinen päihdekliniikka alkoholisteille ja sekakäyttäjille.

► Lähtökohta on se, että alkoholi on sairaus. Hoito alkaa kahden kuukauden perusjaksoilla, jossa terapioida on 3–4 kertaa viikossa. Jatkokurssi kestää kymmenen ja puoli kuukautta, jonka aikana istuntoja on kerran viikossa.

► Hoito keskittyy aluksi kieltämisen purkamiseen, sillä alkoholisti ei myönnä alkoholin olevan ongelma. Ryhmän ja perheiden tuki ovat tärkeä osa terapiaa.

► Tavoitteena on elämisen laadun radikaali kohentaminen.

► Avominne toimii Tampereella ja Helsingissä. Vuoden hoitajakso maksaa 2 550 euroa.

► Terapien runkona on 12-askelen ohjelma. Yli puolet kaikista aloittaneista ovat raittiina.

► Hoitomenetelmä kehitettiin 1940-luvun lopulla Yhdysvalloissa Minnesotan osavaltiossa Willmarin valtionsairaalaissa. Lapualla on toiminut vuodesta 1993 Minnesota-mallin mukaan toimiva yksityinen hoitokoti.

► Lisätietoja:

www.avominne.fi

Hoidossa tulisi nojata vain lääketieteeseen

► Alkoholiriippuvuuden hoito on ennen katsottu sosiaalipuolen ongelmaksi, mutta nyt ymmärretään, että alkoholiriippuvuus on sairaus, tutkimusprofessori Hannu Alho Kansanterveyslaitoksesta toteaa.

"Kun kyse on sairaudesta, hoidonkin pitäisi olla täysin lääketieteellistä. Vanhakantaisesta pallottelusta tulisi päästä", Alho sanoo.

"Esimerkiksi psykiatri saattaa lähettää alkoholistin A-klinikalle, jossa taas neuvotaan menemään depression takia psykiatrilille."

Hyvä hoito on Alhon mukaan motivoivaa ja keskustelevaa tukea, jolla haetaan muutosta.

"Tavoitteena on opettaa alkoholisti hallitsemaan ongelmaansa."

Tutkimuksissa on myös osoitettu, että esimerkiksi anonyymien alkoholistien käyttämät 12:n kohdan hoidot ovat tehokkaita.

"Moni on saanut niistä ratkaisevan avun", Alho toteaa. Niihin pitää kuitenkin mennä itse. Lääkäri ei lähetettävä kirjoita.

Avominne-klinikkaa Alho pitää hyvänä ja mielenkiintoisena vaihtoehtona, sillä hoito kestää riittävän pitkään. "Miinuspuolella on hinta, joka sekkään ei ole paljon, jos lasketaan hinta tuntia kohden."

Nyt hoitoa kaipaavat ohja-

taan ensisijaisesti päihdehuollon palveluyksiköihin. Terveystieteiden tutkimuskeskuksesta saa ensiavun.

Suurin päihdealan organisaatio A-klinikkasäätiö tarjoaa hoitoja ja kuntoutusta ympäri Suomea ja myy palvelujaan kunnille. Lisäksi tarjolla on runsaasti yhdistysten ylläpitämiä tai yksityisiä terapiakeskuksia ja vertaisryhmiä. Hoitomenetelmien kirjo on laaja.

"Keskeinen tekijä onnistumisen kannalta on kuitenkin hoitosuhteen laatu", Stakesin kehittämispäällikkö Airi Partanen sanoo.

Kattavat seuranta- ja tutkimukset vielä puuttuvat. "Kun tutkimuksia tehdään, niissä pitäisi katsoa pitkää elämäntulkua, sillä yksittäinen hoitajakso tuottaa harvoin tuloksen."

Suomessa on yli 500 000 alkoholista suurkuluttajaa, ja alkoholista laskettavia on noin 300 000, joista viitisen prosenttia on rappioalkoholisteja.

► KOTIMAA A 4

Laki ei estä alaikäisten juomista

HS.fi

Onko Suomessa hyvä vieroitushoito?

HS.fi/keskustelut