

Mika Arramies

Hän on Mika, alkoholisti. Mutta hän ei enää juo ja raitistaa nyt toisiakin – tuloksilla joihin virallinen päihdehuolto ei pysty.

Juoppoja kulkemassa pitkin raittia! Ei ikinä meidän kylälle! Kun sana "päihdekuntoutusyksiköstä" alkoi viime vuonna levitä Hirvaan kylällä, Rovaniemeltä 20 kilometriä etelään, ei siellä taidettu olla sen ennakkoluulottomampia kuin missään muuallakaan.

Nyt entisen metsäoppilaitoksen ikkunat katsovat punaisenaan marjovia pihlajia ja Kemijokea, joka on tällä kohtaa leveä kuin järvi. Syksyisenä tiistaina viiden jälkeen "niiden juoppojen" autoja alkaa kertyä pihaan.

Luentosalissa odottaa mies rennossa kauluspaidassa ja farkuissa. Hän ottaa tulijat vastaan halauksella. Joku tuo sivupöydälle pullaa.

Mika Arramies ei ole päihdehoidon professori tai muodollisesti yhtään mitään hoitoalalla. Jos häneltä kysytään titteliä, hän ilmoittaa joskus pirunpäiten sen muodollisesti kelvollisen: kirjapainotyöntekijän. Hänen meriittinsä on viisi vuotta toiminut avokuntoutusyritys Avominne, joka on tähän mennessä raitistanut reilusta 200 potilaastaan retkahduksitta noin puolet.

Se ei ole paljon Suomen 400 000 alkoholiriippuvaisesta, mutta teho on kova. Esimerkiksi A-klinikkasäätiö arvioi, että kansainvälisten tutkimusten valossa päihdehoito onnistuu raitistamaan vuodeksikaan vain 10 prosenttia. Arramies puhuu vieläkin pienemmistä, 1–4 prosentin raitistamistehoista virallisissa päihdehoitokanavissa.

On alkamassa jokaviikkoinen avoin yleisöluento. Ensikertalaiset on tarkoitus havahduttaa alkoholismistaan. Hoidon jo aloittaneet tulevat omaksumaan tiedon, joka ensimmäisellä luennolla saattoi jäädä havahtumisen jalkoihin.

Jo raitistuneet taas ovat tervetulleita luennolle vähän kuin kertausharjoitukseen.

Arramiestä halutaan kuulla myös yrityksissä ja kunnissa. Taannoin hänet kutsuttiin sattumoisin luennoimaan helsinkiläiseen Herttoniemen sairaalaan.

"Tuossa kymmenen metrin päässä", hän osoitti silloin sormellaan metsää sairaalasiiven ikkunan takana, "join ensimmäisen kerran".

Oli vuosi 1978. Hän oli 12-vuotias. "Otin isältä baarikaapista viinaa ja pistin vettä tilalle. Kaverini Late vei äidiltään likööreitä. Sitten mentiin niiden kanssa metsään ja odotettiin jännittyneenä, mitä tapahtuu."

"Siitä tuli valtava taivaskokemus. Lähdettiin kirjastoon pyörimään ja naurettiin koko ajan. Päätin heti, että tätä täytyy seuraavana viikonloppuna saada lisää."

Toisella tai kolmannella kerralla hän sammui seisoviltaan ja ruhjoi kasvonsa kirjaston rappuralliin. "Sisko pelasti sepittämällä mutsille ja faille, mitä kaikkea oli tapahtunut."

Kaikista ei tule alkoholisteja juomallakaan, mutta Arramies oli yksi niistä, joiden keskushermosto on perinnöllisesti virittynyt jäämään koukkuun. Pällepäin ihan tavallisesta pojasta tuli kertalaakista alkoholiriippuvainen – pulloon rakastunut.

Vuoden päästä hän piti jo omaa juomapäiväkirjaa. *Tänään join kuusi kaljaa grillillä.*

Vanhemmat ja sisarukset eivät olleet alkoholisteja. Geneettinen alttius kantautui kauempaa sukupuusta.

Eikä lapsuus ollut erityisen viinanhuuruinen. Jos oma isä joskus oli esiintynyt hänössä pihan

■ **Alkoholismi ei ole kenenkään syy, mutta juomisen lopettaminen on jokaisen itsensä vastuulla, Mika Arramies uskoo.**



”Suomessa kysytään, miksi Jeppe juo. Sen sijaan pitäisi kysyä, miksei Jeppe lopeta.”

muiden lasten nähden, se oli nolottanut pikkupoikaa. Toisaalta oli ollut mukavia sukujuhlia, joissa juominen liittyi laulamiseen, kortinpeluuseen ja hauskanpitoon.

Kasvatus ei ratkaise, Arramies painottaa luennoillaan. Eikä seurakaan tee kaltaiseksi, vaan seura pikemminkin vetää kaltaisiaan.

Elämän valttikortit, geenit, jaetaan epätasaisesti, ja huono-onnisimmilla jo ensimmäinen humala laukaisee pakonomaisen mielihyvän hakemisen – sairauden nimeltä alkoholismi.

”Täyttä potaskaa”, lukee Arramies ääneen tietokoneensa ruudulta. ”Alkoholismi on oma valinta ja täysin itse aiheutettua”, meuhkaa joku Lapin Radion nettikeskustelupalstalla.

Illan yleisöluento alkaa pian. Vierestä kurkkii uteliaana entinen potilas Sari Eskola, jonka haastattelun Lapin Radio on lähettänyt muutamaa tuntia aiemmin. ”Mie en olekaan se selkärangan luuseri, vaan mie olen sairas”, on Eskola kertonut vuoden takaisesta oivalluksestaan lappilaisille. Hän on ollut raittiina siitä lähtien.

”Ottakaa vastuu teoistanne”, jatkaa Arramies palautepalstan lukemista, ”ei asiat sillä parane että keksitään tekosyitä kuten ’alkoholismi on sairaus’, jonka syyksi voi vierittää sen että viina maistuu.”

Molemmat hymyilevät niin kuin ymmärtämättömyydelle hymyillään.

Sitten toistakymmentä ihmistä kuulee Arramiehen suusta, millainen sairaus alkoholismi on. Pysyvä keskushermoston tila, joka ei parane. Biologinen sairaus, ei mielenterveydellinen häiriö tai luonteen heik-

koutta. Verrattavissa ruoka-aineallergiaan, johon vain dieetti auttaa.

”Alkoholismi ei ole kenenkään syy. Mutta juomisen lopettaminen on jokaisen itsensä vastuulla. Ja siitä vastataan omalla hengellä.”

Useimmat naamat ovat puhujalle tuttuja: joko jatkohoidossa olevia tai heidän läheisiään. Monta iloista nuorta naista – raitistuneiden tyttäriä. Pari uuttakin ihmistä on saapunut joukkoon, ehkä oman ongelmansa takia, ehkä jonkun läheisen puolesta. Pällepäin ei osaa sanoa, kuka on riippuvainen. Onhan työelämässäänkin 300 000 suomalaista alkoholista.

Arramies itse yritti lopettaa juomisen jo 28-vuotiaana. Hän oli työuupumuksen piinaama pirkanmaalainen kirjapainoyrittäjä ja kahden pienen lapsen isä. Hän alkoi hakea apua, vaikka silloin hän ei edes juonut vielä päivittäin – alkoholismi ei välttämättä tarkoita samaa kuin suurkulutus, eikä suurkuluttakaan välttämättä ole alkoholiriippuvainen.

”Alkoholismia pidetään selkärangasairautena. Toivotaan, että tuo ottaisi itseään niskasta kiinni ja tekisi asialle jotain. No minä tein ja hain apua. Mutta apu ei auttanut.”

A-klinikka? ”En kokenut niitä näitä puhelemisesta mitään hyötyä. Sieltä kehoitettiin käymään vaikka kalassa.”

Antabus? ”Ei se poista viinanhimoa. Se on helppo jättää ottamatta.”

Naltreksoni? ”Se on mielihyvää salpaava lääke. Alkoholismi pysyy elämän loppuun asti, joten olisin joutunut syömään lääkkeitä loppuelämäni. Alkoholismiin ei tulla koskaan löytämään lääkettä. Mielihyvän syntyminen keskushermostossa tunnetaan, mutta aivotutkimus ei vielä tiedä, mikä tekee mielihyvän hakemisesta pakonomaista.”

Hypnoosihoito? ”En edes mennyt hypnoosiin. Eikä sekään tietoa anna. Alkoholisti tarvitsee hoito-ohjeita arkielämään. Työkaluja, joita voi soveltaa arjessa, kun on kaksin itsensä kanssa.”

AA-kerho? ”Minut otettiin hyvin vastaan, mutta ei kukaan kertonut, millainen sairaus alkoholismi on. Eikä se ole heidän tehtävänsäkään, se on vain vertaisryhmä.”

Katkaisuhoito? ”Se on hyvä asia, mutta ei siellä hoideta. Ryyppyputki saadaan katki, mutta katkon jälkeen ihminen pitäisi ohjata suoraan laadukkaaseen päihdehoitoon.”

Mikä hoidossa sitten mättää? ”Suomessa on perinteisesti ollut päihdehoito, kun pitäisi pu-

hua päihdehoidosta. Pitäisi ymmärtää, että pitää hoitaa eikä huoltaa”, Arramies sanoo.

”Jos joutuu sairaalaan diabeteksen takia, vuoteen viereen tulee diabeteshoitaja konsultoimaan ja antamaan hoito-ohjeita. Mutta jos alkoholisti joutuu sairaalaan 80 000 euron haimaleikkaukseen, kirurgi tulee sen jälkeen vuoteen viereen kertomaan, että jos nyt juot vielä yhden kerran niin kuolet. Se on se hoito. Ei ole hoitokumoa alkoholismiin, joka on se alkupeäinen sairaus.”

Arramiehen mielestä ongelmallisinta suomalaisessa päihdehoidossa on A-klinikoiden valta-asema, joka on estänyt kilpailun ja pitänyt yllä tehotonta hoitokulttuuria. Paikoin A-klinikat ovat toimineet samaan aikaan sekä hoidon tarpeen arvioijina, hoitoon ohjaajina että hoidon antajina. Hän ei usko myöskään kohtuukäyttöön, jota A-klinikat tarjoavat täysraittiuuden vaihtoehdona.

Hän patistaa viranomaisia luomaan laatu- ja järjestelmää, joissa tärkein laadun mittari on teho. Raitistuu tai ei raitistu – ja raitistumiseen hän laskee myös tunne-elämän tervehtymisen.

Arramiehen mukaan alkoholismi diagnosoidaan usein virheellisesti masennukseksi tai muuksi mielenterveyden häiriöksi. Niin sanotut kaksoisdiagnoosit, joissa alkoholismi ja mielenterveysongelmat ovat kietoutuneet toisiinsa, johtavat hänen mielestään hoitoa harhaan.

”Kun saadaan alkoholismi hoidettua, yleensä nämä niinsanotut mielenterveydelliset ongelmat katoavat, koska ne ovat olleet alkoholismin oireita.”

Suomessa kysytään, miksi Jeppe juo. ”Sen sijaan pitäisi kysyä, miksei Jeppe lopeta. Järjestelmä koettaa ymmärtää alkoholista, kun pitäisi ymmärtää, että alkoholisti itse ei ymmärrä omaa tilaansa.”

Ongelman kieltäminen kuuluu sairautteen. Mikä herättää?

”Nyrkillä ottaan. Tiedolla. 80 prosenttia luennoillemme tulevasta on selkä seinää vasten. On varoitus työpaikalta tai erouhkaus puolisoilta.”

Kun Arramies oli 34-vuotias, juominen oli lisääntynyt päivittäiseksi. Hän oli saanut ahdistusta lieventävän lääkityksen keskivaikean masennusdiagnoosin takia. Takana oli kaksi eroa.

Joka päivä, kun perheytyksen toimitusjohtaja palasi töistä tyhjän omakotitaloon,



hän veti kaihtimet ikkunoihin ja haki lähikioskilta alkuun pari litraa olutta.

Ei nautintoa, ei hilpeyttä, vain ”normaalin olotilan” tavoittelua.

Viimeinen putki Tampereen kapakoissa kesti viisi päivää. Sen jälkeen ovikello soi.

”Isä ilmoitti, että nyt saatana se firman luottokortti tänne, vaikka oletkin toimari.”

Ryyppyputkesta taksisuhailuineen oli kertynyt kuitteja 7 400 markalla.

Samana päivänä tuhlaajapoika meni katkaisuhuoltoon.

Kolmen viikon päästä hän nielaisi viimeisen rauhoittavan Tenox-pillerinsä, aloitti Minnesota-hoidossa Lapualla ja raitistui niin sanotun kahdentoista askelen ohjelman avulla.

Viimeisen pillerin vuosipäivä on Arramiehelle suurempi juhla kuin syntymäpäivä. Kymmenen vuotta tulee täyteen 19. marraskuuta.

Yhdysvalloista lähtöisin olevaan kahdentoista askelen ohjelmaan perustuu Avominnenkin vuoden kestävä avohoito.

Omin voimin en kyennyt tätä hallitsemaan... koin että jokin itseäni suurempi voima voisi palauttaa terveyteni... päätin luovuttaa elämäni Jumalan huomaan... koettuani hengellisen heräämisen...

■ Marraskuussa Arramies viettää merkkipäivää, rauhoittavien lääkkeiden lopettamisen 10-vuotisjuhlaa.

Samaa ohjelmaa sovelletaan esimerkiksi niin sanotussa myllyhoidossa. Kyse on itsetutkiskelusta, oman elämän kelaamisesta, virheiden tunnustamisesta toisille, vahingoitettujen hyvittämisestä. Mutta pohjimiltaan kristilliseen uskoon tulosta?

”Ei”, Arramies painottaa. ”Vaihdamme Jumala-sanan ja ’korkeamman voiman’ Avominneksi tai ryhmäksi tai ohjelmaksi.”

”Hengellisyys on sitä, että arvostaa omaa kallisarvoista elämäänsä ja usko, että saa sen takaisin. Kun kemiallisesta persoonasta vapaudutaan, päästään takaisin omaksi itsekse. Ja se on suurinta hengellisyttä, mitä voi olla. Kukin toteuttakoon sillä hengellisytydellä sitten omaa uskontoaan.”

Arramies vertaa, että ohjelman sisäistäminen on kuin ihmisen päähän asennettaisiin virustorjuntaohjelma päihteistä vastaan. Ja kun kaivetaan esiin kontrasti vanhan ja uuden elämän välillä, ei ihmisen halua enää palata vanhaan.

Raitistuttuaan Arramies alkoi haalia tutkimustietoa alkoholismien hoidosta. Hän järkyttyi siitä, miten hyödyntä suurin osa tutkimuksesta oli.

Hän oli raitis, mutta kroonisen uupunut. Muutaman vuoden päästä hän myi talonsa, luovutti perheytyksen veljensä hoitoon ja eristäytyi pakkolepoon Ikaalisten maaseudulle. Siellä hän tiivistä kaikesta opiskelemastaan oman sairauskäsityksensä ja oivalsi, että saattaisi saada sen avulla raitistettua muita. Pelastettua kokonaisia perheitä.

Nyt viisivuotiaalla Avominnella on toimintaa Helsingissä, Tampereella, Oulussa ja Rovaniemellä. Työntekijöitä – kaikki itsekkin alkoholismista toipuneita – on neljä. Liikevaihto on 250 000 euroa ja kasvaa vuosittain 50–100 prosenttia. Potilaat maksavat hoitomaksunsa – 2 700–4 200 euroa – enimmäkseen itse, mutta jokunen kuntakin on lähettänyt potilaita maksusitoumuksella.

Arramies on takavuosien uupumukselleen kiitollinen. ”En jäänyt elämään sitä normaalia keskiluokkaista elämää, vaan elämästä muodostui seikkailu. Tämä on tällaista Paulo Coelho -elämää, mitä tulee elämäntien etsimiseen. Teen ratkaisuja intuitiolla. Silloin ei tee vääriä ratkaisuja.”

Hän siis luottaa elämänsä jalostamaan vaistoon, kuten Coelho sanoisi?

”No, joo! Näitä voi kuka tahansa oivaltaa, kun itsensä kanssa tekee töitä.” SK

ELÄMÄNI KUVA

”Kuva on kuuden vuoden takaa, kun olin vetäytynyt asumaan maalle. Opiskelin alkoholismien hoidosta kaiken minkä voin ja tiivistin siitä sairauskäsitykseni. Berninpaimenkoiran Pomo odottaa kypsän näköisenä huomiota. Pomo oli pelastajani noina aikoina.”

