

Avominnehoito auttaa irti riippuvuuksista

TAPIO ROMPPAINEN

KOKKOLASSA sijaitsevan Avominne-hoitoyksikön vastaavan sosiaalihoajaajan **Virpi Karhun** työnä on yhdessä eri puolella Suomea toimivien kollegoidensa kanssa auttaa erilaisista elämästä tuhoavista riippuvuuksista kärsiviä ihmisiä toipumaan tasapainoiseen elämään.

Virpin toimenkuvaan kuuluu päihde-, läheis- ja perhehoajaajan työtehtävät sekä koulutukset ja työnohjaus. Hänellä on myös pitkä työkokemus lastensuojelutyöstä sekä erityisnuorten ja perheiden kanssa työskentelystä. Hän on kouluttautunut myös voimavarakeskeiseksi työnohjaajaksi.

– Alkoholien ja muiden päihdeiden kuten esimerkiksi huumeiden ja lääkkeiden väärinkäyttö vaikuttavat kaikkiin ihmisen toimintoihin. Päihdeitä käyttävä ihminen ei toimi normaalisti. Hänen arvomaailmansa ja taloutensa järkkyy, fyysinen, psyykinen, hengellinen ja henkinen terveys sekä tunne-elämä ja sosiaalinen elämä kärsivät, Karhu tiivistää.

Päihderiippuvaisen elämäntilanne vaikuttaa vahvasti myös lähipiiriin ja hänen elämäntapansa vaikuttaa vahvasti, jopa sairastuttavasti perheeseen sekä muihin läheisiin.

Virpi muistuttaa, että muutkin perheen tai lähipiiriin sisällä vaikuttavat häiriöt kuten esimerkiksi sairaudet, ahdasmielisyys, hylkääminen, peliriippuvuus tai perfektionismi vaikuttavat usein läheisten hyvinvointiin hyvin haitallisesti.

– Tästä monelle tuttuina esimerkkinä on läheisriippuvuus. Läheisriippuvuudelle altistavia tekijöitä ovat edellisten lisäksi muun muassa työnarkomania, in-sesti ja erilaiset mielenterveyden häiriöt sekä sairaudet, Virpi Karhu jatkaa.

Läheisriippuvainen mu-rehtii itsensä sairaaksi puolisonsa tai muun läheisensä puolesta. Sille on tyyppillistä suhteen epätasa-arvoinen valta-asema, ahdistuksen, avuttomuuden ja yksinäisyyden tunne, omien rajojen hämärtäminen sekä pyrkimys vaikuttaa toisen muuttumiseen.

Hyvää tarkoittavalla lähimmästään välittämällä on iso riski muuttua riippuvuuden mahdollistamiseksi kun mahdollistaja kontrolloi, peittelee, salaa, valehtelee ja suojelee riippuvuuden aihe-



Kokkolan Avominne klinikan vastaava sosiaalihoajaaja Virpi Karhun työnkuvaan kuuluu työnohjaus sekä päihde-, läheis- ja perhehoajaajan työtehtävät. Hän on luennoinut riippuvuuksista muun muassa Lestijärvellä ja Toholammilla hiljattain järjestetyissä tilaisuuksissa.

uttamia seurauksia.

– Tämä puolestaan jotta valheelliseen ja epäterveeseen elämään, kun perheen ongelmista pitää vaieta ja tunteet tukahduttaa. Valheellinen elämä on kulissien ylläpitämistä ja asiat kerrotaan siten kuten niiden haluttaisiin olevan, eikä siten kuten ne oikeasti ovat. Tällä toiminnalla mahdollistetaan ja tuetaan valheellisen elämän jatkumista sekä ongelmien pahenemista.

Virpi muistuttaa valheellisen elämän haitallisista vaikutuksista erityisesti lasten persoonallisuuteen.

– Epäterveessä elämässä lapsi, samoin kuin aikuinenkin alkaa kadottamaan omaa persoonallisuuttaan saaden tilalle luonteenpiirteitä, jotka auttavat häntä selviytymään tässä valheellisessa ympäristössä. Hän voi sairastua yhtäläisiin niin vahvuuteen kuin masennukseen. Näistä ovat esimerkkeinä muun muassa ylikehittyneen vastuuntunto, jatkuva kontrollointi, pelot, hylätyksi tuleminen pelko,

mielistely, ylihuolehtiminen tai syväjäätyneet tunteet.

– Myöhemmissä elämäntilanteissa nämä voivat altistaa terveysongelmille, riippuvuuksille sekä pakonomaaiselle tarpeelle liika-suorittaa jotain toimintaa tai saavuttaa jokin tunnetila (esim. työnarkomania, syömishäiriöt, liikunta tai ostokäyttäytyminen).

PERHE- tai työelämässä läheisriippuvuuden tai hyväksikäytetyn piirteitä itsessään huomaavia Virpi ohjeistaa tarkkailemaan omaa rooliaan sekä mielialan muutoksia.

– Harjoittele pidättäytymistä: sano suoraan mitä itse haluat ja tarvitset ja vaadi sitä myös riippuvuudesta tai mielenterveyden ongelmasta kärsivältä läheiseltäsi tai työtoveriltäsi. Älä suostu ottamaan vastuuta, joka ei kuulu sinulle. Hae tarvittaessa apua itsellesi ja läheisellesi.

– Tapahtuneitakin vahin-

koja voidaan korjata, tärkeintä on saada muutos alkuun, Virpi Karhu rohkaisee.

MINNESOTA-filosofiaan perustuvat Avominne hoitoyksiköt sijaitsevat kuudella

paikkakunnalla Suomessa. Lähimmät yksiköt sijaitsevat Kokkolassa ja Oulussa.

Avominne klinikat hoitavat päihde-, läheis- ja peliriippuvaisia. Hoidossa käydään kotoa käsin, mutta hoitoa järjestetään myös intensiivihoidon Oulussa ja Riihimäellä. Tuolloin hoitopaikassa asutaan 28 vuorokautta ja sen jälkeen hoito jatkuu jatkohoitona kerran viikossa 11 kuukauden ajan.

Päihde- ja läheishoitojen sekä esimerkiksi vanhempienryhmien lisäksi Avominne yksiköissä järjestetään säännöllisesti ilmaisia luentoja päihde- ja läheisriippuvuuksista. Avominne asiantuntijoita voi kutsua luennomaan myös aiheeseen liittyviin tilaisuuksiin ja yrityksiin sekä oppilaitoksiin.

AVOMINNE ohjaajat tietävät mistä puhuvat, sillä he ovat myös kokemusasiantuntijoita ja vertaistukijoita oman päihde- tai läheisriippuvuustilastaan kautta. Yleisölle ehkä tunnetuin Avominne asiantuntijoista on päihderiippuvuudesta toipunut entinen NHL-kiekkopelaaja Marko Jantunen.

Virpilläkin on taustaan pitkä toipuminen riippuvuuksista, joiden syyt juontuvat aina lapsuudesta saakka. Avominne palveluihin sekä asiantuntijoiden elämäntarinoihin voi tutustua osoitteessa www.avominne.fi ja Virpin haastattelun kuunnella myös Yle areenassa Sunnuntaivieras Virpi Karhu -tallenteessa.

Avominnehoito

Toipumiskeskiseen Minnesota-filosofiaan perustuvassa Avominnehoidossa käydään kotoa käsin ja hoito-ohjelmat on tarkoitettu päihde-, läheis-, tai peliriippuvaisille sekä heidän omaisilleen. Avominne yksiköt sijaitsevat Kokkolassa, Oulussa, Tampereella, Lahdessa, Riihimäellä ja Helsingissä. Oulun ja Riihimäen yksiköissä on tarjolla myös intensiivisempää majoituksessa toteutettavaa hoitoa.

Minnesota-filosofian askeleet:

- 1 Päihderiippuvuus on olemassa.
- 2 Päihderiippuvuus on sairaus.
- 3 Päihderiippuvuus ei ole kenenkään syytä
- 4 Päihderiippuvuus on monitahoinen krooninen ja primäärinen sairaus
- 5 Potilaan hoitoon tulon motiivituneisuus ei ennusta hoidon tulosta
- 6 Päihderiippuvuus koskettaa myös läheisiä - läheisriippuvuus
- 7 Päihderiippuvainen kieltää sairautensa, kieltäminen on osa sairautta
- 8 Päihderiippuvuus on parantumaton sairaus
- 9 Päihderiippuvuus on hoidettavissa, toipuminen jatkohoidossa

10 Riippuvuussairauksiin liittyvä tiedottaminen, koulutus ja havahduttaminen tulee käynnistää koko yhteiskunnassa

11 Alkoholista, mielialaan vaikuttavista lääkkeistä, huumausaineista ja peliriippuvuudesta aiheutuvat riippuvuussairaudet ovat hoidettavissa saman perusohjelman puitteissa.

12 Päihderiippuvuus on helppo hoitaa, kun ottaa vastuun itsestään ja hyväksyy raittiin elämän