

KOKEMUSASIAANTUNTIJAT JA VERTAISTUKI – KORVAAMATON APU PÄIHDEKUNTOUTUJILLE

Jos haluamme tehdä vaikuttavaa, ennalta ehkäisevää päihdetyötä, minimoida päihdesairaudet ja vähentää päihdekuolemia, sosiaali- ja terveyspalveluihin pitää palkata lisää omista päihde- ja mielenterveys sairauksista toipuneita koulutettuja kokemusasiantuntijoita ja vertaistukihenkilöitä ammattilaisten rinnalle.

Tämä kirjoitus perustuu omiin kokemuksiini. Olen saanut seurata päihdepalveluja kymmeniä vuosia eri näkökulmista – asiakkaana, potilaana ja päihdetyöntekijänä. Olen ollut liikaa juova nuori aikuinen, alkoholi-riippuvuuteen sairastunut palkkatyöntekijä ja työtön masentunut alkoholisti. Olen ollut päihdetoipuja ja raitistunut alkoholisti. Nyt olen ollut raittiina jo yli kymmenen vuotta. Raitistuttuani kouluttauduin päihdetyön kokemusasiantuntijaksi, ja nyt autan päihdeongelmista kärsiviä Vantaan terveysasemilla.

Kokemusasiantuntijat ovat vielä jalostamaton voimavara Suomen sosiaali- ja terveyspalveluissa – myös päihde- ja mielenterveyspalveluissa. Kokemusasiantuntijoita olisi mahdollista hyödyntää nykyistä enemmän ennalta ehkäisevässä päihdetyössä, palvelujen suunnittelu- ja kehitystehtävissä, päihdeongelmista kärsivien hoidossa ja kuntoutuksessa sekä monissa muissa auttamis- ja vertaistukitehtävissä.

Alkoholista muiden auttajaksi

Alkoholiriippuvuus ja juovana alkoholistina eläminen olivat suurta kärsimystä itselle ja läheisille.

Join itseni ensimmäisen kerran humalaan 13-vuotiaana. Sain alkoholista heti voimakasta mielihyvää. Siksi juomakerrat tiheniivät. Toleranssi – eli alkoholin sietokyky – kasvoi ja riippuvuus kehittyi. Juomiseni oli alusta alkaen mielihyvä- ja humalahakuista.

Ikävuosien karttuessa alkoholin tuoma mielihyvä vaihtui työttömyyteen, yksinäisyyteen, talousvaikeuksiin, unettomuuteen, ahdistukseen ja masennukseen. Lopulta jouduin kokemaan alkoholipsykoosit: kuulo- ja näköharhat sekä sairaalahoitoa vaatineet deliriumit.

Päihdehaittojen kasvu ja pelko oman terveyden lopullisesta romahtamisesta johtivat lopulta vilpittömään haluun raitistua. Ajatus- ja asennemaailmaani syytyi luja tahotila kohti päihteetöntä elämäntapaa. Ym-

märsin, että alkoholi ei sovi minulle missään muodossa. Oma halu raitistua on välttämättömän jokaiselle viinasta eroon pyrkivälle. Kehtään ei voi raitistaa väkisin.

Otin nöyränä vastaan kaiken tarjolla olleen ammattiavun ja vertaistuen, koska ymmärsin, että yksin en voi päihderiippuvuutta ja psyykkistä pakkomiellestä viinaan nujertaa. Viimeisen viinaryypyn join vuonna 2008. Olin silloin 51-vuotias. Sen jälkeen olen ollut raitis. Olen löytänyt sisäisen mielenrauhan. Elämä on elämisen arvoista.

Olen kiitollinen, että sain päihdekierteen katkaisuun riittävästi ammattiapua Vantaan päihdepalveluista. Raittiuden ylläpidossa korvaamattoman tärkeää oli vertaistuki: päihdeetön A-kiltatoiminta, käynnit AA-ryhmissä ja muu vertaistuki.

Raitistumisen pitkä prosessi

Oma kuntoutumiseni alkoholiriippuvuudesta alkoi toden teolla vasta sitten, kun myönsin itselleni ja muille oman liikajuomiseni vakavuuden ja juomisesta johtuvat terveyshaitat. Tein päätöksen raitistua, hain apua ja otin vastuuta omasta toipumisestani. Ennen sitä minulle hyvää tarkoittaneiden auttajien puheet olivat kaikuneet kuuroille korville.

Raitistumiseni oli pitkä prosessi. Aikaa ensimmäisestä katkaisuhoitokerrasta viimeiseen viinaryypyyyn kului neljätoista vuotta. Ennen lopullista raitistumista elämässäni oli lyhyitä päihdeettömiä jaksoja – olin raitis lähinnä työpaikan tai ihmissuhteiden säilymisen takia. Mutta vasta sitten, kun halusin raitistua oman itseni, oman hyvinvointini, terveyteni ja loppuelämäni takia, alkoi taapahtua myönteisiä asioita.

Oma vilpittömän halu raitistua on ehdoton edellytys onnistuneelle päihdekäytön lopettamiselle.

Omassa raitistumisprosessissa ratkaisevan tärkeää oli tavata muutama työnsä osava päihdetyöntekijä, jotka ottivat minusta ”kopin”: he ottivat raittiuteni tukemisen sydämen asiaksi. Muistan heidät kaikki nimeltä. Olen heille vieläkin kiitollinen. Monilla heistä on omakohtainen kokemus päihdeistä toipumisesta.

Auttaminen ja vertaistuki ovat ihmis-

ten välistä kaksisuuntaista vuorovaikutusta. Auttajan ja autettavan kommunikoinnin on oltava mutkatonta ja rehellistä. Niin sanotun henkilökemian on toimittava. Oman toipumiskokemukseni mukaan päihdesairauden akuutissa kriisivaiheessa ammattiauttajien – lääkärin, hoitajien ja muiden ammattilaisten – apu oli korvaamattoman tärkeä.

Päihdeettömän elämäntavan ylläpidossa vertaistuen rooli oli tärkeintä. Ammattiapua omaan toipumiseeni sain työterveyslääkäreiltä, terveysasemilta, kunnallisista ja yksityisistä päihde- ja mielenterveyspalveluista, sosiaalityöntekijöiltä ja päihdehoitolojista. Vertaistukea sain päihdeettömästä A-kiltatoiminnasta, AA-ryhmistä ja muista vertaisryhmistä. Tärkeässä roolissa päihdeistä toipumisessa olivat oma rakas ja raitis elämänkumppani, sukulaiset ja ystävät. Hengellisistä kokemuksista sain toipumisuskoa ja mielenrauhaa.

Terveysasemalla kokemusasiantuntijana

Nyt autan päihdeongelmista kärsiviä Vantaan terveysasemilla päihdetyön kokemusasiantuntijana. Minulla on Korson, Martinlaakson ja Hakunilan terveysasemilla asiakkaille vastaanottopalvelu.

Tarjoan päihdeongelmista kärsiville ja heidän läheisilleen luottamuksellista keskustelua, vertaistukea, tietoa päihde- ja mielenterveyspalveluista ja palveluohjausta. Kokemusasiantuntijan työssä olen saanut vahvistusta omille toipumiskokemuksille: päihdeiden käytön lopettamisen jälkeinen tunne-elämän palautuminen, sisäinen eheytyminen ja mielenrauhan löytyminen vievät paljon aikaa. Ne vaativat kärsivällisyyttä asiakkaalta itseltään, läheisiltä, päihdetyöntekijöiltä ja muilta auttajilta.

Kokemusasiantuntijan vastaanotollani Vantaan terveysasemilla on käynyt jo yli kuusisataa eri asiakasta. Asiakaskäyntejä on ollut lähes kaksi tuhatta. Sama asiakas käy luonani keskimäärin kahdesta kolmeen kertaa. Vantaan Korson terveysasemalla 2012–2014 tehdyn asiakastytyväisyyskyselyn mukaan lähes kaikki (98 %) päihdetyön kokemusasiantuntijan luona käyneistä

asiakkaista kertoivat hyötynensä käynnistä erittäin paljon tai paljon.

”Päihdetyön kokemusasiantuntija terveysasemalla” -työmallin pilottihanke oli Vantaalla 2012–2014. Hyväksi havaittua niin sanottua Vantaan mallia jatkojalostettiin Korson, Martinlaakson ja Hakunilan terveysasemilla kolme vuotta. Vuonna 2018 Vantaan kaupunki teki historiaa ja perusti Suomen ensimmäisen kunnallisen kokemusasiantuntijan vakanssin terveyspalvelujen päihdetyöhön.

Aina on toivoa

Nykyisessä kokemusasiantuntijan työssäni välitän vertaistukea ja toipumisuskoa päihdeongelmista vielä kärsiville vantaalaisille ja heidän läheisilleen. Kerron asiakkaille tarjolla olevista päihde- ja mielenterveyspalveluista. Monilla asiakkailla on sekä päihde- että mielenterveyshuolia, joita kannattaa hoitaa samanaikaisesti. Myös asiakkaiden omaiset ja läheiset kannattaa ottaa mukaan hoitoprosessiin.

Ydinsanomani haitallisesta päihdekäytöstä kärsiville sekä kaikille sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille on: kuolemanvakavasta sairaudesta nimeltä alkoholismi voi toipua. Toivottomia tapauksia ei ole. Toivottomia tapauksia ei ole myöskään huumeiden käyttäjien eikä lääkkeiden väärinkäyttäjien keskuudessa. Sosiaali- ja terveyspalveluissa asiakkaan tai potilaan päihdekäyttö tulee ottaa puheeksi joka asiakastapaamisessa. Päihdeiden puheeksi otto on tänä päivänä yhtä luonnollista kuin ruokailutottumuksista kysyminen.

Kokemusasiantuntijan valttikortti

Kokemusasiantuntijalla on käsissään valttikortti, jota ei löydy monen lääkärin tai hoitajan takataskusta: oma sairaus- ja toipumiskokemus. Samaistuminen ja vertaistuki, jonka päihdeongelmista vielä kärsivä, päihdekuntoutuja tai raitistunut kokee toisen samankaltaisia elämäkokemuksia läpikäyneen kanssa, on usein mystinen, hengellinen ja ihmisjärjelle käsittämätön kokemus. Tuon samaistumisen tunteen olen ko-

kenut lukuisia kertoja juovana alkoholistina – ja nyt päihdetyön kokemusasiantuntijana.

Ennen minua raitistuneiden toipumistarinat ja heiltä saamani vertaistuki auttoivat minua raitistumisessa paljon. Toipumistarinat ja vertaistuki ovat edelleen raittiin elämäni kulmakivet ja tärkeitä työkaluja auttamistyössä. Tänäpäin voin auttaa muita päihdeongelmista kärsiviä rankan elämänskoulun läpikäyneenä, viinapirun selättäneenä kokemusasiantuntijana ja vertaistoimijana.

Kokemusasiantuntijoita palveluihin

Jos haluamme nykyistä paremmin ennaltaehkäistä päihde- ja mielenterveys sairauksia ja niistä aiheutuvia haittoja Suomessa sekä hoitaa jo olemassa olevat päihde- ja mielenterveyspotilaat, sosiaali- ja terveyspalveluihin pitää palkata lisää kokemusasiantuntijoita ja vertaistukiosaamista ammattilaisten rinnalle. Kokemusasiantuntijoita kannattaa hyödyntää palvelujen arvioinnissa, kehittämisessä, hoitotyössä ja asiakaspalvelussa. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset ja teoreetikot eivät yksin kykene rakentamaan selkeää asiakaslähtöistä palvelujärjestelmää, joka riittävästi ottaa huomioon sairauksista toipuneiden kokemukset, vertaistuen tärkeyden ja asiakkaiden yksilölliset erot.

Kokemusasiantuntijoilla on kyky nähdä palvelukokonaisuus palveluja käyttävän asiakkaan silmin.

Yhdistämällä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten sekä kokemusasiantuntijoiden erilaiset tieto- ja kokemuspohjat on mahdollista luoda uusia toimivia asiakaspalvelumalleja. Kokemusasiantuntijoiden ja ammattilaisten tuloksellinen yhteistyö vaatii molemmilta osapuolilta avoimuutta ja ennakoluulottomuutta.

Kokemusasiantuntijoita ja vertaistukea kannattaa hyödyntää päihde- ja mielenterveystyössä laaja-alaisesti: ennalta ehkäisevässä työssä, terveyspalveluissa, sairaanhoidossa, sosiaalipalveluissa, kouluissa, nuoriso- ja vanhustalupalveluissa, asumispalveluissa ja työpaikoilla. Päihde- ja mielenterveystyön kokemusasiantuntijat ja kokemustieto kannattaa ottaa mukaan lääkärin, psykiatrien,

hoitajien ja sosiaalityöntekijöiden opetusohjelmiin ja lisäkoulutuksiin. Kokemusasiantuntijat tuovat opetukseen asiakasnäkökulmaa ja käytännön läheisyyttä.

Sosiaali- ja terveysalan järjestöt on linkitettävä nykyistä paremmin palvelujärjestelmiin ja asiakkaiden auttamis-, hoito- ja kuntoutustyöhön. Päihde- ja mielenterveysjärjestöissä on tarjolla valtava hyödyntämätön potentiaali kokemustietoa ja vertaistukitaitoja asiakkaiden hoito- ja kuntoutustyön tueksi.

**Hannu Ylönen,
päihdetyön kokemusasiantuntija**

Kirjallisuutta

- Häkkinen I (2013) Toipumiskulttuuri – Päihdetoipuminen ja esimerkin voima. Prometheus.
- KoKoA – koulutetut kokemusasiantuntijat ry:n nettisivut www.kokemusasiantuntijat.fi
- Partanen A, Holmberg J, Inkinen M, Kurki M, Salo-Chydenius S (2015) Päihdehoitotyö. Sanoma Pro Oy.
- Pilottihanke ”päihdetyön kokemusasiantuntija Korson terveysasemalla 2012–2014”. Loppuraportti. Vantaan kaupunki, terveysterveyst, kokemusasiantuntija Hannu Ylönen. http://www.kansalaisareena.fi/paihdet_korso.pdf