

Minnesota-Hoidosta uusi alku elämälle

"Olen raitis alkoholisti ja siitä ylpeä"

Elina (nimi muutettu) on elänyt vuoden verran raittiina ja jokainen päivä tuntuu toistaan paremmalta. Hän kertoo tehneensä elämänsä parhaan ratkaisun, kun lähti Lapualle Minnesota-Hoitoon viime maaliskuussa.

-Kyllä läheisetkin painostivat, mutta päätös hoitoon lähtemisestä minun oli tehtävä itse. Sen päätöksen ansiosta olen vihdoinkin löytänyt itseni ja saanut entistäkin vahvemman otteen elämästä, Elina vakuuttaa.

Minnesota-Hoidossa lähdetään siitä, että alkoholisti ei voi koskaan vain vähentää kulutustaan, vaan päihteiden käyttö tulee lopettaa kokonaan.

Elina on vaimo ja äiti. Heidän perheessään ei ole ollut taloudellisia ongelmia eikä perheväkivaltaa ja sosiaalinen kanssakäyminen ystäväperheiden kanssa on aina ollut vilkasta.

Kolmisen vuotta sitten tapahtui kuitenkin jotakin. -Illanistujaiset eivät saaneet enää minua mukavaksi ja hilpeäksi, päinvastoin, ahdistuneeksi. Kuvaan ilmestyivät piilopullot ja paha olo syveni kaiken aikaa. Tilanne ahdisti lapsia, miestäni ja läheisiäni, mutta en jaksanut välittää. Miten olisin voinutkaan, sillä halveksin itseäni, Elina kertoo ja katsoo suoraan silmiin. Hänen äänensä on vahva, eikä hän peittele kipeitäkään kokemuksia. Sairautensa kohdanneelle, käsitelleelle ja hyvinvoivalle raittiille alkoholistille ei ole lainkaan vaikeaa tuoda julki omaa toipumiskokemustaan.

Aluksi Elina tietenkin kielsi sairautensa, kuten alkoholistit yleensä tekevätkin. Hän ei halunnut kuullakaan mistään hoitoon lähtemisestä. Kieltäminen on puolustuskeino, jonka alkoholisti on rakentanut suojaamaan ryypäämistään, joka on muodostunut hänelle tärkeämmäksi kuin mikään muu. Kieltäminen tapahtuu sekä tietoisella, että tiedostamattomalla tasolla, niin älyllisesti kuin tunnepohjaisestikin.

Vaikka paha olo syveni päivä päivältä, Elina yritti suoriutua normaaleista arkirutiineistaan.

-Se ei aina oikein onnistunut, hän myöntää. Elinan mies haki tilanteeseen apua useastakin suunnasta, kunnes sai kuulla Lapualla annettavasta Minnesota-hoitomallista.

Alkoholisti ei ole uhri

Minnesota-mallin ja perinteisen ajattelutavan välinen merkittävin ero on nimenomaan mallien ihmiskäsityksessä ja toipumistavoitteissa. Perinteinen malli näkee alkoholistin uhrina, jota elämä on kohdellut kaltoin. Malli mahdollistaa myös päihdeongelman vetäytymisen vastuusta tilansa suhteen. Hän voi syyttää juomisestaan olosuhteita ja löytää aina uusia puolusteluja juomiselleen ilman, että hän joutuisi itse vastuuseen tilanteestaan. Minnesota-mallin mukaisesti alkoholisti nähdään yhdenvertaisena yhteiskunnallisena toimijana, joka tulee vain herättää näkemään juomisensa seuraukset ja sitä kautta ottamaan vastuu omasta tervehtymisestään. Minnesota-malli korostaa ihmisen omia voimavaroja keskeisenä työkaluna toipumiselle. Hoidon tavoitteena on aina täysraittius ja sitä kautta vastuun ottaminen koko elämästä.

Minnesotamalli on hoitomenetelmä, joka on kehitetty USA:ssa Minnesotan osavaltiossa 40-luvun lopulla Willmarin valtionsairaalassa. Minnesota-hoitomallia on luonnehdittu kautta aikojen menestyksekkäimmäksi alkoholismin ja sekakäytön hoidossa käytetyksi hoitomalliksi.

Hoitomalli korostaa, että alkoholismiin ei ole minkäänlaista lääkettä. Suomessa kuitenkin alkoholisteille määrätään huumaavia lääkkeitä, jotka ovat näille pahempia kuin viina.

Minnesota-hoidossa ei sen sijaan käytetä minkäänlaisia kemiallisia lääkkeitä.

Minnesota-hoidon Suomeen on tuonut päihdeterapeutti Simo Seppelin. Hän perusti yksityisen hoitokodin Lapualle vuonna 1993 ja se on edelleen Suomen ainoa Minnesota-hoitoa toteuttava hoitokoti. Muissa Pohjoismaissa vastaava hoito kattaa 85% alan hoidosta, USA:ssa peräti 90%.

Hoidon perustana kokonaisvaltainen ihmiskäsitys

Kun Elina oli tehnyt päätöksen hoitoon lähdestä, hänen miehensä lähti saattamaan vaimoaan Lapualle. -Myönnän, että minua pelotti. Erään huoltoaseman vessassa join vielä siiderin, hän paljastaa.

Lapualla henkilökunta otti Elinan vastaan lämpimästi ja esitteli paikat. Elina ei vielä tiennyt, että oli ottanut ratkaisevan askeleen elämässään.

Elina kertoo, että helpottavimmalta tuntui saada tietää se, että alkoholismi on sairaus, joka ei ole kenenkään syytä. -Arvaapa, miten paljon olin syyllistänyt itseäni ja muita, hän kysyy.

Minnesota -mallissa lähdetään siitä, että alkoholismia hoidettaessa perustana on oltava kokonaisvaltainen ihmiskäsitys.

Yksikään ihminen ei ryhdy juomaan alkoholia päämääränään tulla alkoholistiksi. Alkoholi on sosiaalisesti ja kulturellisesti hyväksytty aine, josta voi olla ihmiselle myös hyötyä.

Tietyille ihmisille, noin kymmenelle prosentille käyttäjistä ,hyöty muuttuu kuitenkin tappioksi. Myös nämä ihmiset ovat aloittaneet alkoholin käytön siinä uskossa, että heillä on samat edellytykset kuin kaikilla muillakin. Heidät kohtaa kuitenkin sairaustila, jonka voi havaita vasta, kun se on muuttunut vaikea-asteiseksi. Hoidossa painotetaan, että alkoholistiksi ei tulla juomalla, vaan sairaus nimeltä alkoholismi aiheuttaa juomisen.

Näinollen alkoholisti ei ole vastuussa sairastumisestaan, mutta hän on vastuussa tervehtymisestään.

Alkoholisteja löytyy kaikista yhteiskuntaluokista, lääkäreistä johtajiin ja duunareihin.

Yleensä alkoholistit myös ovat ahkeria ja tunnollisia ihmisiä, eivät suinkaan sosiaalisesti eristäytyneitä asunnottomia, ns rappioalkoholisteja. Alkoholisteja ei myöskään pidä sekoittaa niinkutsuttuihin suurkuluttajiin, jotka juovat kenties paljon enemmänkin kuin alkoholistit, mutta pystyvät kontrolloimaan juomistaan. Alkoholisti ei pysty milloinkaan hallitsemaan alkoholinkäyttöään. Alkoholismi on parantumaton sairaus. Hoidon avulla se on kuitenkin hoidettavissa niin, että potilas pääsee irti alkoholinhimostaan ja oppii nauttimaan elämästä itsessään.

Potilaan saatava aikaa aloittaa itsensä muuttaminen

Minnesota-hoito alkaa neljän viikon pituisella intensiivisellä hoitajaksolla, joka pidetään Lapualla. Hoitoaikaa voidaan tarvittaessa pidentääkin.

Hoitosuunnitelmassa painotetaan sellaisia asioita, että potilaan on saatava kokea raittius, hänelle on annettava aikaa sopeutua terapeuttiseen ympäristöön ja sen kokemiseen, tiedon hankkimiseen ja työskentelyn aloittamiseen oman itsensä kanssa. Tärkein näkökohta on se, että potilaan on saatava aikaa aloittaa itsensä muuttaminen.

- Potilas oppii olemaan rehellinen itseään ja muita kohtaan, soveltamaan ja kehittämään omaa arvomaailmaansa sekä löytämään hänelle parhaiten sopivat tasapainoiset elämäntavat. Hoito perustuu ehdottomaan rehellisyyteen, omakohtaiseen vastuunottamiseen sekä siihen, että potilas irrottautuu itsekeskeisyydestään ja oppii välittämään itsestään ja myös toisista, Minnesota-hoidosta korostetaan.

Hoidon tärkein tapahtuma on läheisviikonloppu

Potilaan ja hänen läheistensä perushoidon jälkeisen yhteiselämän kannalta koko Minnesota-hoidon tärkein tapahtuma on läheisviikonloppu. Hoidon aikana potilas tekee sukupuun², jossa hän kartoittaa ne ihmiset, joiden kanssa hän on elänyt ja joihin hänen juomisensa on vaikuttanut. Tämän perusteella hoitolaitos ja potilas päättävät, ketkä kutsutaan mukaan läheisviikonloppuun. Yleensä potilas haluaisi rajata kutsuttujen määrän mahdollisimman pieneksi, sillä taustalla on edelleenkin halu salata sairaus ja sen seuraukset ja pitää asia pienen piirin tietona. Jos potilas vastustaa jollakin perusteella tiettyjen lähipiiriin kuuluvien mukaan kutsumista, selvitetään perusteellisesti, miksi näin on. Kokemus on osoittanut, että näiltä läheisiltä potilas usein saa arvokasta apua toipumiselleen jatkossa.

Elina kertoo, että läheisviikonloppu pelotti häntä kovasti etukäteen. -Jouduin vihdoinkin kohtaamaan konkreettisesti sen surun, murheen ja tuskan, jota juomiseni oli aiheuttanut perheelleni, suvulleni ja muille läheisilleni. Viikonlopun aikana tukahdetut tunteet tuotiin päivänvaloon puolin ja toisin. Siitä kuitenkin lähti käyntiin myös uuden, raittiin elämän rakentaminen.

Minnesota-hoidosta kerrotaan, että läheisviikonloppuun tulevat alkoholistien läheiset ovat usein varsin epäilevällä kannalla tämänkään hoitomuodon tehokkuudesta. Ovathan he nähneet monenlaisten hoitojen tehottomuuden, kokeneet läheisensä tilanteen toivottomana ja sairastuneet usein itsekin läheisriippuvuuteen. -Alkoholista hoidettaessa on kuitenkin ensiarvoisen tärkeää ottaa mukaan myös hänelle läheiset ihmiset, korostaa perheterapeutti Kari Seppelin.

Läheisviikonlopun aikana myös perheterapeutti käy läpi oman toipumiskokemuksensa. Perheterapeutin tehtävä on toimia alkoholistin läheisille peilinä. Samalla läheiset käsittelevät omaa toipumistaan ja odotuksiaan tulevaisuudelta niin itsensä kuin potilaan suhteen. Hoidossa oleva potilas ja läheiset kohtaavat toisenkin kerran viikonlopun aikana. Tällöin potilas puolestaan kertoo läheisille, miten hän on kokenut oman juomisensa, miten sen, mitä kukin läheinen on omista tunteistaan hänelle kertonut ja mitä potilas tulee tekemään oman toipumisensa hyväksi.

Lisäksi läheiset kertovat potilaalle, mitä he tältä odottavat, mitä tekevät oman toipumisensa hyväksi.

-Kokemuksena läheisviikonloppu on raskas sekä läheisille että potilaille, mutta samalla se antaa valtavan paljon kaikille mukana olleille, Kari Seppelin tietää.

Vertaistukea jatkohoidossakin

Kolmas osuus Minnesota-mallin mukaisessa hoidossa on jatkohoito. Tämä kestää 11 kuukautta kerran viikossa tapahtuvana istuntona, johon toipuva potilas ja hänen läheisensä osallistuvat. Ryhmiä kokoontuu mm Oulussa, Varkaudessa, Jyväskylässä, Tampereella, Helsingissä, Turussa ja Lapualla. Jälkihoitoryhmät toimivat itseohjautuvina, eli hoitohenkilökunta ei osallistu kokoontumisiin, ellei ryhmä sitä pyydä. Jatkohoidossa opetellaan uutta päihteetöntä elämäntapaa. Toinen jatkohoidon päätavoite koskee läheiselle, samoin kuin alkoholistille, välttämätöntä tarvetta kehittää persoonallisuuttaan, kypsyä tunne-elämältään, voittaa takaisin itseluottamus ja -arvostus ja päästä vapaaksi mielipahasta ja itsesäälistä.

Elinan mukaan jatkohoito on ihan yhtä tärkeää, kuin intensiivijakso Lapualla. Vertaistuen suurta merkitystä ei korosteta syyttä suotta. -Me siellä ryhmässä puhumme samaa kieltä, hän tiivistää. Samalla Elina korostaa, että raittiudesta ei suinkaan ole tullut painolastia, vaan erittäin miellyttävä elämäntapa.

Kari Seppelinin mukaan Minnesota-hoidon tarkoituksena on täydellinen luovuttaminen alkoholin suhteen sekä älyllisellä, että tunnetasolla. -Kun tämä tapahtuu, häviää myös ajatusten ja tunteiden keskittyminen alkoholiin eli viinanhimo, joka on kiusannut alkoholistia vuosia. Useat alkoholistit kokevat tämän ihmeenä. Puhumattakaan läheisistä, hän vakuuttaa.

Ei enää kemiallisia tunteita

Elina ei lähde moralisoimaan ketään. Viinipullo kaapissa tai olutpullo jääkaapissa ei häntä ahdista, saati houkuta juomaan. Häntä ei haittaa, vaikka onkin usein ainoa vesilinjalla oleva koko porukasta. -Se tosin kummastuttaa, että juomattomuutta täytyy selitellä enemmän kuin juomista, olit sitten raitis alkoholisti tai muuten vaan raittiin elämäntavan valinnut, hän kummastelee. -Olenpa iloinen tai surullinen, olen sitä nyt aidosti. Juovana aikana tunteenikin olivat kemiallisia, hän miettii.

Elina katsoo keittiön ikkunasta kaunista helmikuista maisemaa ja nostaa kahvikupin huulilleen. -Olen kasvanut ihmisenä valtavasti, kun olen päästänyt irti omavoimaisuudesta. Jokainen uusi päivä on nykyään lahja, johon suhtaudun kiitollisuudella, hän myöntää. Elina katsoo kelloa ja vetää sämpyläpellin uunista. Lapset tulevat kohta kotiin koulusta. Heille sämpyläntuoksuinen koti sekä ongelmansa kohdannut ja voittajana selvinnyt äiti on lahjoista suurin.

Maija Latva

Lähde: Minnesota -hoito/www.minnesota.fi