

Sodankylässä on jo moni saanut avun elämään ilman päihteitä

Minnesota-hoito auttaa alkoholistin raitistumaan

■ Sodankylä

Paula Hakala

Minnesota-hoito auttaa alkoholistin raitistumaan ja elämään ilman päihteitä. Sodankylästä on parin vuoden aikana annettu 15 alkoholistille maksusitoumus Minnesota-hoitoon Lapuulle ja hyvin tuloksin.

– Lapuan Minnesota-hoidosta meillä on todella hyvät kokemukset. Sataprosenttiseen tulokseen alkoholismin hoidossa ei varmaan koskaan päästä, mutta tämän hoidon käyneillä retkahtamisia on todella vähän, sanoo sosiaalityöntekijä **Raija Kumpula** Sodankylän mielenterveystoimistosta.

Minnesota-hoito on vuoden hoitokokonaisuus, johon kuuluu neljän viikon perushoitajakso Minnesota-hoitokeskuksessa Lapualla sekä läheishoitoviikonloppu alkoholistien perheille ja läheisille. Sen jälkeen on vielä vuoden mittainen jatkohoito.

Tällainen jatkohoitoryhmä on Sodankylässä koolla keran viikossa.

Kumpulan mukaan Sodankylän kunta maksaa Lapuan hoitokokonaisuudesta 3232 euroa ja asiakas itse 635 euroa.

Hoitokeskuksen neljän viikon perushoitajakson lisäksi

käytettävissä on vielä viides ”varaviikko”.

Kumpulan mukaan asiakas jättää sen usein ikään kuin optioksi, jonka voi käyttää tarpeen tullen.

Entinen holisti tuntee taudin

Minnesota-malli on alkoholismin hoitomenetelmä, joka kehitettiin USA:ssa 1940-luvulla. Suomessa Minnesota-hoitoa on toteutettu Lapualla kymmenen vuotta. Minnesota-hoitokeskuksen johtaja **Simo Seppelin** sanoo, että hoitotulos on todella hyvä.

– Jopa yli 95 prosenttia jatkuvalla päihteettömyydellä mitattuna niiden ihmisten kohdalla, jotka käyvät läpi koko vuoden mittaisen hoitokokonaisuuden.

Seppelin myöntää, että heillekin tuki tulee potilaita, jotka keskeyttävät hoidon. Kymmenen vuoden aikana Minnesota-hoitokeskukseen hakeutuneista kaikkiaan 650 henkilöä yli neljäsataa on pysynyt raittiina.

Minnesota-hoitokeskuksen terapeutit ja henkilökunta ovat itse entisiä alkoholisteja tai heidän perheenjäseniään. He tietävät ja tuntevat alkoholismin ja tunnistavat, milloin potilas ”valehtelee” eikä sitoudu hoitoon.



PAULA HAKALA

■ - Alkoholistitustainen tietää ja tuntee toisen alkoholistin. Silmään ei voi sahata, sanoo Lapuan Minnesota-hoidon johtaja Simo Seppelin.

Viina oli viedä isän

Lapuan Minnesota-hoidon ”potilas numero 300” on kahden tyttären isä. Hän antaa tekstin, jonka tyttäret kirjoittivat nuortenlehdessä yleisönosastossa tuntujaan purkaneelle kohtalotoverilleen:

”Meidänkin isämme oli alkoholisti, ja joutuimme kärsimään siitä monta vuotta. Olimme kateellisia kavereillemme, koska heidän isänsä osoitti rakkautensa heille, meidän isä osoitti sen alkoholille.

Odotimme aina kauhulla viikonloppuja, koska tiesimme, että isä ryyppäisi ja räyhäisi. Kaikki lomammekin menivät pilalle isän juomisen takia. Joskus isä oli viikollakin humalassa, ja loppuaikoina selviä päiviä ei ollut monta.

Mitä vanhemmiksi kasvoim-

me, sitä enemmän isä joi. Lopulta tilanne kävi niin pahaksi, että tajusimme vihdoin ja viimein muuttaa äidin kanssa kotoa pois. Se taas antoi isälle lisää aihetta juomiseen.

Isä jatkoi juomistaan vielä pari vuotta ja meni niin sekaisin, että soitteli jopa keskellä yötä humalassa luullen, että on päivä.

Tiesimme, että jos juominen jatkuisi samanlaisena, isä ei eläisi enää kauan.

Meidän onneksemme isä valitsi elämän ja lähti hoitoon. Nyt meillä on viimeinkin isä, joka osoittaa rakkautensa meille eikä alkoholille.”

– Jo senkin takia kannattaa olla raittiina, että omat lapset voivat lopultakin luottaa minuun, sanoo potilas 300.



MARKKU LESKINEN

■ Alkoholisti on riippuvainen päihteestään, mutta kuvaan kuuluu sen kieltäminen. Taudin oireet ja kulku ovat samanlaiset ihmisen asemasta, koulutuksesta ja siviilisäädystä riippumatta.

Alkoholismi on sairaus

Minnesota-hoito lähtee siitä, että alkoholismi on sairaus. Joillakin ihmisillä on ennakkotaipumus sairastua alkoholismiin. Alkoholismi on parantamaton, mutta hoidettavissa.

– Alkoholisti ei kuitenkaan voi koskaan palata ns. sosiaaliseen alkoholinkäyttöön. Sairaus pysyy piilevänä ja

puhkeaa uudelleen, kun alkoholismiin sairastunut käyttää alkoholia, Simo Seppelin korostaa.

– Alkoholisti on kemiallisesti riippuvainen alkoholista tai muusta päihteestä. Kyse ei ole selkärangattomuudesta, epäsosiaalisuudesta tai moraalittomuudesta, niin kuin perinteinen alkoholistikäsitys antaa ymmärtää.

Seppelin sanookin, että

kaikki alkoholistit ovat samanlaisia. Taudin oireet ja kulku ovat aivan samanlaiset riippumatta ihmisen asemasta, koulutuksesta ja siviilisäädystä: lääkäri ja duunari, kansanedustaja ja lakaisukoneen kuljettava sairastavat alkoholismia täysin samalla tavalla.

Seppelinin mukaan ongelma Suomessa onkin siinä, että alkoholisteista ja alkoholistien hoidon tarpeesta puhuttaessa

alkoholisteina ajatellaan pultsareita.

– Ja kuitenkin 300 000 aikuista alkoholista rappioalkoholisteja on vain kolme prosenttia.

Lääkkeet vain uusi koukku

Joka toinen Minnesota-hoitoon tulevasta alkoholistista on alkoholin lisäksi koukussa

myös lääkkeisiin. Lääkekoukku syntyy, kun alkoholismia yritetään hoitaa psykelääkkeiden avulla.

Minnesota-hoitoon psyykelääkkeet eivät kuulu. Alkoholisti tulee niistä nopeasti riippuvaiseksi ja sietokyky kasvaa. Seppelinin mukaan alkoholistit eivät ole psyykkisesti sairaita yhtään sen useammin kuin muutkaan ihmiset.

Hän korostaa, että päihte-

Minnesotahoito

■ Suomessa vuodesta 1993 Lapualla.

■ Perushoitajakso 28 päivää, läheishoitoviikonloppu sekä vuoden jatko-hoito ryhmissä.

■ Hoidossa ei käytetä keskushermostoon vaikuttavia lääkkeitä.

■ Minnesota-mallin mukaan alkoholismi on alkuperäinen ja krooninen sairaus, joka hoitamattomana johtaa kuolemaan ja jolle on ominaista kontrollikyvyn menetys.

■ Lapissa Minnesota-hoidosta on saatu hyviä kokemuksia Sodankylässä, jossa hoitoon on päässyt 15 alkoholista syksystä 2000 alkaen. Lähes kaikki ovat pysyneet raittiina.

den käyttäjälle lääkkeet ovat huume.

– Vieroitusoireisiin perehtynyt ruotsalaistutkija on todennut, että vieroitusoireet ovat lääkkeiden kohdalla pahimmat: ”heroiinvieroitus on lääkevieroituksen verrattuna kuin leuto länsituuli”.

Hoitoa myös läheisille

Potilaan itsensä lisäksi tukea ja hoitoa tarvitsevat myös hänen läheisensä vapautuakseen sairaudesta.

Alkoholistin perheenjäsenet sopeutuvat ja osallistuvat tietämättään roolipeliin, jossa alkoholisti uskottelee itselleen ja muille, että hänen juomisensa on kontrolloitu. Kieltäminen on oleellinen osa alkoholismi-sairautta.

Minnesota-hoidossa läheishoidon tavoitteena on auttaa perheenjäseniä vapautumaan syyllisyydentunteesta ja mielihäpästä. Heille opetetaan kolme tärkeää eitä: Sinä et ole syy kemialliseen riippuvuuteen. Sinä et voi kontrolloida sitä. Sinä et voi parantaa sitä.

Läheisviikonloppuna myös potilas ja hänen läheisensä kohtaavat. Perheenjäsenet kertovat alkoholistille, miten he ovat hänen sairautensa ja juomisensa kokeneet.

– Se oli karmaa hetki. Mutta sen jälkeen olen kyllä ollut kuin uudesti syntynyt. Olenkin sanonut, että en ollut mukana tyttärieni syntyessä. He olivat kuitenkin mukana, kun minä synnyin uudestaan, sanoo reilut kaksi ja puoli vuotta raittiina ollut ”potilas numero 300”.

Hän oli ensimmäinen, joka hakeutui Sodankylästä Minnesota-hoitoon Lapuulle.

Potilas 443: Vuosi raittiina - eikä edes hampaat irvessä

– Vuosi raittiina. Eikä edes hampaat irvessä, niin kuin joskus aikaisemmin, kun yritin olla ilman viinaa, sanoo vuosi sitten pääsiäisen jälkeen Minnesota-hoitoon hakeutunut sodankyläläinen perheenisä, ”potilas numero 443” Lapualla toimivan Minnesota-hoitokeskuksen papereiden mukaan.

– Olen ylpeä tästä. Potilas 443 sanoo, että elämä on aivan toisenlaista kuin ennen. Hän ei ole tarvinnut viinan tilalle mitään uutta. Kaikki se, miltä juominen vei niin paljon aikaa, täyttää elämän ja tuntuu nyt tosi mahtavalta.

Perhe, työ, vapaa-aika, nukkuminen. Lähipiiriä edempänä hänen

alkoholismistaan ei välttämättä ole edes tiedetty, sillä ulospäin elämä on ollut kunnossa. Se kaikkein lähin piiri eli oma perhe on kokenut isän alkoholismin sitäkkin raskaammin.

– Ilman hoitoa en olisi enää tässä. Ja perheeni olisin varmasti menettänyt.

Potilas numero 443 sanoo juoneensa kymmenen vuotta, viime vuosina rankasti: viikonloput menivät viinahuuruissa ja itsenäinen työ mahdollisti ryyppäämisen jatkamisen arkiviikonkin puolelle.

Pari katkaisua läpikäytyään, viime keväänä pääsiäisen jälkeen, hän sitten varasi ajan ja saman tien jo hoitopaikan Lapualla.

– Juovuksissa, kuinka muuten, niin etteivät varmaan uskoneet, että minä tulin.

– Mutta minä menin oikeana päivänä ja olin hoidossa 28 päivää ja perheviikonloppun päälle. Se oli rankkaa, mutta silti elämäni paras kokemus. Olin kaltaisteni joukossa.

Potilas 443 kertoo, että Minnesota-hoidossa puhutaan, käydään elämää läpi syntyneistä tähän päivään. Saa puhua kaiken pahan sisältään, kiertelemättä.

– Vaikka yritin minä kierrellä. Viiden ensimmäisen päivän jälkeen vain ei enää annettu mahdollisuutta kierrellä. Silloin tosiaan tajusin, että olen alkoholisti. Sairastan

alkoholismia.

Minnesota-hoitokeskuksen terapeuteilla on itsellään alkoholistausta. Toinen alkoholisti ei heitä petä, vaikka kykenisi vielä valehtelemaan itselleen.

– Minähän join itseltänikin salaa! potilas 443 hymähtää.

Jos oma tila ei vielä neljän hoitoviikon aikana ollut käynyt kyllin selväksi, avasi läheisviikonloppu silmät lopullisesti. Vaimo ja lapset kertoivat, miltä isän juominen on heistä tuntunut, millaista tuskaa ja ahdistusta se on aiheuttanut. Nyt isä joutui sen kuuntelemaan.

Minnesota-hoitoon kuuluu vuoden jatkohoito ryhmässä.

Sodankylässä kymmenkunta perus- ja läheishoidon läpikäynnistä alkoholista läheiseen tapaa kerran viikossa. Ryhmän vetäjän he ovat valinneet keskuudestaan.

Potilas 443 sanoo, että ryhmästä on todella hyvä tuki. Hänelle tämä ryhmä on sopinut paremmin kuin AA-kerho, jossa hän myös kävi puolen vuoden ajan. AA-toimintaakin hän kyllä arvostaa. – Joka päivä joudun tekemään töitä raittiuteni eteen. Joka aamu luen päivän mietelauseen alkoholistien kokoamasta ”Päivä kerralaan”- kirjasta ja kuuntelen sen kappaleen, jonka kuuntelemme joka päivä Lapualla.

Se on Only Love.