

Vertaistuki nostettava sille kuuluvaan arvoon päihdetyössä

Alkoholin tai muiden päihteiden liikkäyttö pilaa liian monen ihmisen elämän. Pahimmassa tapauksessa päihteet tappavat. Päihderiippuvuudesta voi kuitenkin toipua. Vaikka joskus toivottomalta tuntuiskin.

Jos Sinulla tai läheiselläsi on vaikea päihdesairaus, on hyvä pitää mielessä se tosiasia, että toivottomia tapauksia ei ole. Aina on toivoa. Vaikka tilanne tuntuu miten kurjalta hyvänsä.

– Minä sairastuin 1990-luvulla vakavaan alkoholiriippuvuuteen, masennukseen ja alkoholipsykoosiin. Minulla oli kuulo- ja näköharjoja. Olin useita kertoja sairaalassa deliriumin takia.

– Apua päihde- ja mielenterveysongelmiini olen saanut työterveyshuollosta, julkisista ja yksityisistä terveyspalveluista, erilaisista lääkehoidoista sekä katkaisu- ja laitoshoidoista. Vertaistuki auttoi tosi paljon. Nyt olen saanut nauttia päihdetöntä elämästä jo yli kymmenen vuotta.

Ensimmäinen askel toipumiselle on myöntää oman päihdeongelman vakavuus. Toipumiselle on hyvät edellytykset, jos sisimpään syttyy oma vilpitiön halu vähentää tai lopettaa päihdeiden käyttö. Apua kyllä löytyy, jos päihdeongelmista kärsivä sitä todella haluaa.

Vastavuoroista työskentelyä

Vertaistuki on kokemusperäistä tietojen ja ajatusten vaihtoa. Se on vastavuoroista työskentelyä – joko erilaisissa ryhmissä tai kahdenkeskisissä keskusteluissa.

Vertaistuki kumpuaa omista sairaus-, hoito- ja toipumiskokemuksista. Mikään lääketieteellinen tai muu ammattiapu ei voi korvata vertaistukea. On tärkeää, että päihdeongelmista kärsivien ja päihdekuntoutujien usko toipumiseen lujittuu, ja että he saavat konkreettista omaan elämäntilanteeseen sopivaa apua.

Hyvää vertaistukea päihdetoipujille ja heidän läheisille tarjoavat päihde- ja mielenterveysjärjestöt, erilaiset vertaisryhmät ja sähköiset netissä toimivat verkkopalvelut. Vertaistukitilanteissa ihmiset puhuvat samaa kieltä. He ovat kokeneet samankaltaisia asioita ja olleet samankaltaisissa elämäntilanteissa. Keskinäinen luottamus on perusedellytys toimivalle vertaistukityölle. Eduksi on, jos vertaisten henkilökemia toimii ja yhteistyö on luontevaa.

Pysyvä päihderiippuvuudesta toipuminen on monen tekijän yhteisvaikutus. Päihdeiden käytön hetkellinen lopettaminen on monelle helppoa. Haasteellinen tehtävä on pysyvä elämäntavan muutos ja raittiuden ylläpito. Tässä työssä vertaistuki on korvaamaton apu.

Vertaistuki on nostettava sille kuuluvaan arvoon – tasavertaiseksi päihdepalveluissa toimivien ammattilaisten tekemän arvokkaan työn rinnalle. ■

Teksti:
Hannu Ylönen