

Tarina on väline



– A-kiltalainen vertaistuki,
kokemusasiantuntemus
ja toipumiskulttuuri

Tarina on väline – A-kiltalainen vertaistuki, kokemusasiantuntemus ja toipumiskulttuuri

Usealla A-kiltalaisella on elämänvarrella syntynyttä kokemustietoa. **Kokemustieto** on oman kokemuksen kautta saatu tieto päihdeongelman luonteesta, päihderiippuvaisuudesta, päihde-ehtoisesta elämästä, kierteestä ja kurimuksesta sekä näistä nousemisesta, raitistumisesta, toipumisesta ja vertaistuesta A-killan, ryhmien ja toipumiskulttuurin kautta.¹

A-kiltalainen **kokemusasiantuntija** on toipumiskokemuksen omaava henkilö, joka kykenee jakamaan kokemustietoa muille. Kaikista toipumiskokemuksen omaavista henkilöistä ei tule kokemusasiantuntijoita. Useimmat käyttävät omaa kokemustietoaan **vertaistoimijana**, antaessaan ja vastaanottaessaan **vertaistukea** toisen samankaltaisia kokemuksia omaavan henkilön kanssa.

Vertaistuki on tärkeä osa A-kiltalaista toipumiskulttuuria. Vertaistuki on luontevasti osana kaikkea yhdessä olemista A-killassa – ”samanhenkisyys liimaa”. Vertaistukea jaetaan oman A-killan lisäksi myös kokoonnuttaessa yhteisiin tilaisuuksiin A-kiltojen kesken.

Toipumistarina on kokemustiedon ydin

Jokaisella päihdetoipujalla on oma toipumistarinansa. A-kiltalaisten toipumisen tiedot voivat olla hyvin erilaisia mutta niissä on myös paljon yhteistä. On tärkeää, että toipuja tulee tarinansa kanssa ”sinuksi”. Päihdetoipuja työstää ja jäsentää tarinaansa jatkuvasti, koko toipumisprosessin ajan. Aluksi se saattaa olla hyvin sekava ja jäsenytymätön. Tarinaa voi työstää kertomalla sitä itselle ja dialogissa vertaisten kanssa. Monelle on hyötyä tarinan kirjoittamisesta, vaikkapa vain pöytälaatikkoon. Julkaistut tarinat antavat kuitenkin muille päihdetoipujille eniten, niiden avulla lukija voi työstää omaa tarinaansa.

Toipumistarina on kokemustiedon kova ydin. Ilman tarinaa ei ole kokemustietoa.

A-Kiltojen Liitto kerää ja julkaisee toipumistarinoita toipujan niin halutessa joko verkkosivullaan tai Vesiposti-lehdessä. Liitto myös tukee toipumistarinan julkaisemista suunnittelevia kirjoittajia/kertoja ohjein ja neuvoin.

Miten vertaistoimijasta tulee kokemusasiantuntija

A-kiltalaisen käsityksen mukaan kokemusasiantuntijuus syntyy kokemustiedon kautta. Kokemusasiantuntijaksi ei tulla koulutuksella, mutta kokemusasiantuntemuksen käyttöä voi opetella. Harjoittelemalla esiintymistaitoja ja vuorovaikutusta, vahvistetaan samalla itsevarmuutta.

Kokemusasiantuntijan erottaa vertaistoimijasta se, että hän on työstänyt tarinansa niin pitkälle, että **kokemusasiantuntijan tarinasta on tullut väline**. Välineellinen tarina hyödyttää toipujan lisäksi muita. Välineellinen tarina yleistää kokemustiedon, muuttaa kokemustiedon sellaiseksi, että sitä voi jakaa muille. Kokemusasiantuntija myös tunnistaa tarinastaan asiat, jotka ovat kulloisellekin kuulijalle/ kuulijakunnalle hyödyksi ja jotka auttavat kuulijoita vastaanottamaan kokemustietoa.

A-kiltalaisen käsityksen mukaan tärkeintä on päihteiden ongelmakäytöstä toipuminen ja vertaistuki A-killassa. Kaikista ei tarvitse tulla kokemusasiantuntijaa mutta niitä päihdetoipujia, jotka haluavat käyttää kokemustietoaan laajemmin, tuetaan tässä tehtävässä.

A-kiltalainen kokemusasiantuntemus käyttöön

Kokemusasiantuntemuksen merkittävin ja tärkein käyttömahdollisuus A-killoissa on vertaistoiminta. Kokemusasiantuntemusta voidaan käyttää myös laajemmin A-killan perustehtävän toteuttamiseen. Kokemusasiantuntemuksella voidaan vaikuttaa yleiseen suhtautumiseen päihdeongelmaisiin, päihdetoipujiin ja päihdepalveluihin. Kokemusasiantuntemus oikaisee vääriä käsityksiä, poistaa ennakkoluuloja ja kielteisiä asenteita. Kokemusasiantuntija voi olla myös päihdehoitopaikoissa ja kuntoutumisyksiköissä ammatillisen henkilökunnan apuna. Hän voi tukea päihdeasiakkaita toipumisen tielle ja hän voi arvioida päihdehoitoa asiakasnäkökulmasta. Kokemusasiantuntija voi myös kouluttaa esim. tulevia päihdealan työntekijöitä sekä yleensä hoito- ja sosiaalialan ammatteihin valmistuvia. Kokemusasiantuntija osaa kertoa asiakasroolista sekä hoidon jälkeisestä toipumisesta. Kokemusasiantuntijoita voidaan hyödyntää myös asiantuntijoina erilaisissa työryhmissä kuten kuntien päihde- ja

strategiatyöryhmissä. Joskus kokemusasiantuntija voi olla pyydettyinä arvioimaan palvelujen laatua ja soveltuvuutta palvelun käyttäjän näkökulmasta, joskus hän voi olla ”lainattavana” kokemuskirjastossaⁱⁱ. Myös ehkäisevässä päihde-työssä kokemusasiantuntemukselle on varmasti käyttöä.

Eri tehtävissään kokemusasiantuntija tarvitsee erilaisia työskentelytaitoja ja välineitä. A-Kiltojen Liitto voi kouluttaa kokemusasiantuntijoita esim. esiintymis-, jäsentämis- ja ryhmätyötaitoissa. A-Kiltojen Liitto tukee kokemusasiantuntijoita toimimaan erilaisilla yhteiskuntaelämän foorumeilla.

Toipumiskulttuuri vahvistaa kokemusasiantuntemusta

Toipuminen on raittiuden sisäistämistä. Toipumalla yhdessä A-kiltatoiminnan piirissä voi kasvaa pidemmälle kuin mistä on lähtenyt. Toipuminen on kokonaisvaltainen prosessi, joka kestää eliniän. A-kiltatoiminta tarjoaa parhaimmillaan päihteettömän ja myös mielen raittiutta edistävän olohuoneen, jossa olla, viihtyä ja kasvaa. A-kiltatoiminta on kehitettävä sellaiseksi, että päihteetöntä elämänavaihtoehtoa kaipaavat pystyvät liittymään toimintaan missä tahansa päihdekehityksen ja -toipumisen vaiheessa.ⁱⁱⁱ Parhaimmillaan A-killan toipumiskulttuurissa

- ~ on sisäistetty, että päihdeongelmaiset ovat erilaisia,
- ~ ymmärretään, että yhdenkaavan mukaan ei raitistuta ja kaikki eivät koskaan raitistu,
- ~ tukea hakevalle on ovi auki,
- ~ heikompaakin rohkaistaan,
- ~ ihmisarvo ja rakkaudellisuus ovat keskeisiä arvoja,
- ~ luottamus ja luotettavuus ovat kunniansaan.^{iv}



ⁱ Häkkinen, Ilmo, toiminnanohjaaja, A-Kiltojen Liitto, 2009

ⁱⁱ Kokemuskirjasto on yhdenvertaisuutta edistävä, toiminnallinen ja vuorovaikutuksellinen menetelmä, joka murtaa stereotyyppioita ja ennakkoluuloja, joita päihde- ja mielenterveystyöhön ja ongelmiin kohdistuu. Menetelmä on sovellettu Elävä kirjasto menetelmästä. Tavoitteena on edistää suvaitsevaisuutta sekä moninaisuuden ja ihmisarvon kunnioittamista. Kokemuskirjasto toimii kuten tavallinenkin kirjasto, paitsi että paperisten kirjojen sijaan lainataan oikeita ihmisiä keskustelua varten

ⁱⁱⁱ Häkkinen, Ilmo, toiminnanohjaaja, A-Kiltojen Liitto, 2008

^{iv} Keuramo, Riitta, puheenjohtaja, A-Kiltojen Liitto, 2007