



Päihderiippuvuus, alkoholismi, raitistuminen. Kokemusasiantuntijana Vantaan terveystalveissa.



Päihdetyön kokemusasiantuntija Hannu Ylönen

Vantaan kaupunki / terveystalveut / päihde- ja mielenterveystalveut

Etelä-Suomen A-kiltatalveutinen, Ridasjärvi 7.3.2020

Alkoholiriippuvuus ja toipuminen

- Ensimmäinen humala 13-vuotiaana 1970, voimakas mielihyvä eikä krapulaa → alkoholisoituminen, masennus, alkoholipsykoosi
- Ensimmäinen hoitoonohjaus työpaikalta 1980-luvulla, työttömäksi 1991, katkolle ensimmäisen kerran omasta halusta 1994, päihteistä toipuminen ja raitistuminen 1994-2008
- Raittiuden ylläpito 2008-2020: Vantaan A-killassa kuntouttavassa työssä, työharjoittelussa ja palkkatukityössä 2008-2011.
- Kokemusasiantuntija-koulutus 2011-2012. Päihdetyön kokemusasiantuntija Vantaan terveysasemilla 2012-2020.

Alkoholin liikakäyttö ja mielenterveyshäiriöt pahimmillaan

- Potkut töistä - työttömäksi 1991. Asunnoton.
- Pahimmat juomavuodet 1991-1998.
- Ajatuksiani: "Auttaisiko lääkäri, psykiatri vai pappi"?
- Luovutin. Luisuin ulos ns. normaali yhteiskunnasta.
- Ruoka ja hygienia unohtuivat.
- Suljin usein puhelimen, verhot ja sälekaihtimet. Silloin ainut yhteys ulkomaailmaan oli viinatrokari, joka toi lisää viinaa. Masennus.
- Elin ääni- ja näköharhojen vallassa, pelokkaana. Alkoholipsykoosi. Delirium.
- Juomareissuilla lähellä kuolemaa.

Krapulassa – parikymmentä vuotta sitten



Mikä auttoi pääsemään eroon päihteistä ja raittiuden ylläpidossa ?

- Lähtökohta 1: Päihdeongelman myöntäminen itselle
- Lähtökohta 2: Oma vilpitön halu lopettaa juominen
- Työterveyshoito, terveysasema, A-klinikka, terapeutit, laitoshoidon järjestäminen (katkot, Järvenpään sosiaalisairaala, Ridasjärvi, Samaria ry, Kalliolan klinikat)
- Oma työ raittiudelle ja itsetutkiskelu (50% itse - 50% tuki)
- "Oikeat ihmiset", vertaistuki, AA (ryhmät, kirjallisuus), päihteetön A-kiltatoiminta, seurakuntien päihdetyö, depressioryhmä
- Pelko mielenterveyden menettämisestä, päihteetön parisuhde, läheiset, raittiit kaverit, mielekäs tekeminen, Taivaan Isä, kirjallisuus

- 2011 A-kiltojen liiton video ”Hannun tie A-kiltaan”

[https://www.youtube.com/watch?time_continue=15
&v=zMiHvc8Ju2E](https://www.youtube.com/watch?time_continue=15&v=zMiHvc8Ju2E)

- A-kiltojen liitto ry www.a-kiltojenliitto.fi
- Vantaan A-kilta ry www.vantaan-a-kilta.fi

Päihdetyön kokemusasiantuntija terveysasemalla

Oletko huolissasi omasta tai läheisen haitallisesta juomisesta tai muusta päihteiden käytöstä? Voit varata ajan kokemusasiantuntijalle. Palvelu on tarkoitettu kaikille vantaalaisille ja on maksutonta. Älä jää yksin!

Koulutettu kokemusasiantuntija on toipunut omasta päihdesairaudestaan ja auttaa nyt muita. Kokemusasiantuntija tarjoaa vertaistukea ja kokemustietoa päihteistä toipumiseen. Häneltä saat hyödyllistä tietoa eri päihdepalveluista.

Ajanvaraus vastaanotolle Korson, Martinlaakson tai Hakunilan terveysasemalle:

- oman lääkärin tai hoitajan kautta
- ma, ti tai ke klo 12-13 puh. 050-318 1649
- www.maisa.fi



Päihdetyön kokemusasiantuntija

Kokemusasiantuntijalla on omakohtainen kokemus

- päihdesairaudesta
 - toipumisesta ja kuntoutumisesta
 - erilaisten palvelujen käyttämisestä - tietää mikä auttoi
- TAI hän on ollut päihdeongelmasta kärsivän omainen / läheinen (omaiskokemusasiantuntija)

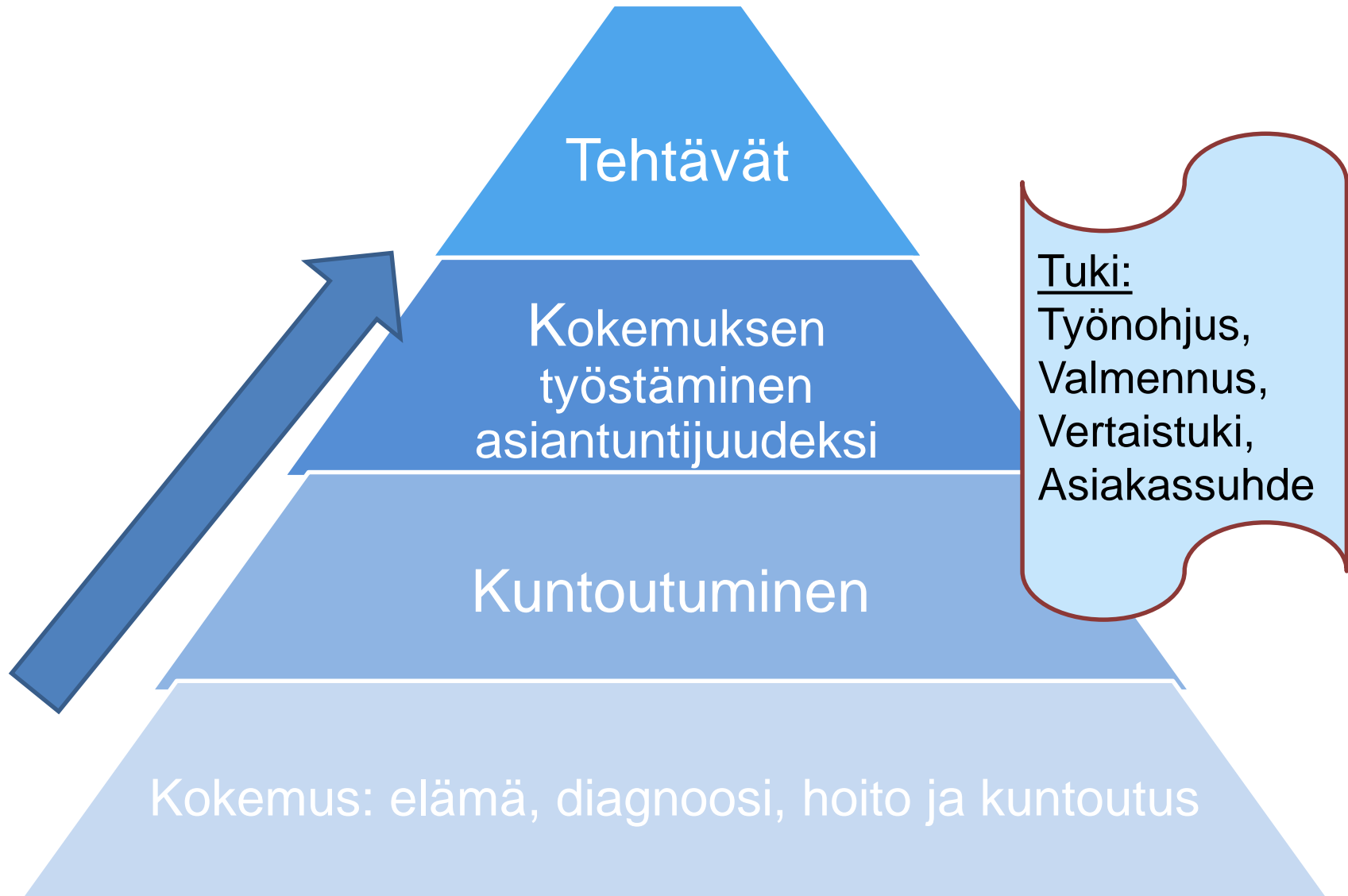
Hänet on koulutettu ko. kokemusasiantuntija tehtävään.

On ihmisenä sopiva ko. kokemusasiantuntija tehtävään.

Mistä minulla on kokemusta?

- **Alkoholismi ja siitä toipuminen**
 - Alkoholiriippuvuuden synty
 - Alkoholipsykoosi: delirium (juoppohulluus), näkö- ja kuuloharhat, retkahdukset
 - Masennus, ahdistuneisuus, unettomuus
 - Raittiuden ylläpito 2008-2020
- ✂ **Tupakoinnin lopetus 2009, keuhkoahauma**
- ✂ **Pitkäaikaistyötön 1991-2009, työharjoittelu, kuntouttava- ja palkkatukityö 2009-2012**
- ✂ **Asunnottomuus 1992-1993**
- ✂ **Talous- ja velkaongelmat, ulosotot, pikavipit**

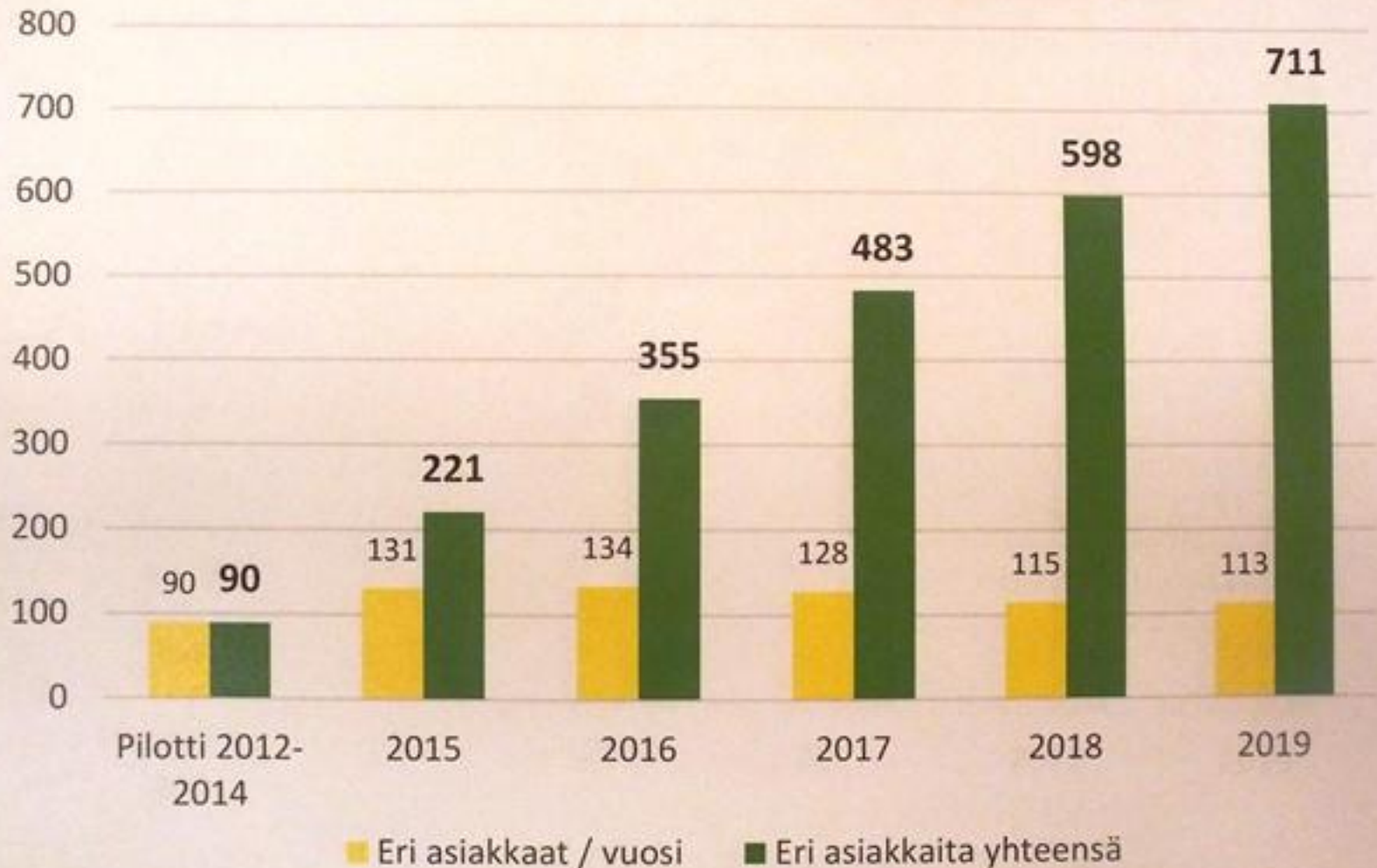
Tie päihdetyön kokemusasiantuntijaksi



Palkattuna päihdetyön kokemusasiantuntijana Vantaan terveysasemilla

- Uutta: Vertaistuki perusterveydenhuoltoon! Kokemusasiantuntija auttaa vantaalaisia päihdeongelmista kärsiviä ja heidän läheisiään Vantaan terveysasemilla.
- Vantaalla oma asiakasvastaanotto päihdeongelmista kärsiville terveysasemalla 2012-2020 – vertaistuki, asiakkaille tietoa palveluista ja palveluohjaus – Vantaa pioneeri – Suomen ensimmäinen kokemusasiantuntijan vakanssi 1/2018 – kokenet.fi
- Infot kuntouttavaan työtoimintaan, päihderyhmät Vantaan sairaalassa ja Peijaksessa
- Vantaalla kokemusasiantuntijatyön mallinnus aikuissosiaalityöhön (AKU-hanke) ym. Kokemusasiantuntijapankki -hanke 2020-2022?
- www.vantaa.fi/kokemusasiantuntija

Päihdetyön kokemusasiantuntijan luona käyneet eri asiakkaat Vantaan terveysasemilla



Asiakaskäynnit päihdetyön kokemusasiantuntijan luona Vantaan terveystasemilla



- **LISÄINFO NETISSÄ**

- **LOPPURAPORTTI** ”päihdetyön kokemusasiantuntija Vantaan Korson terveysasemalla” pilottihankkeesta 2012-2014

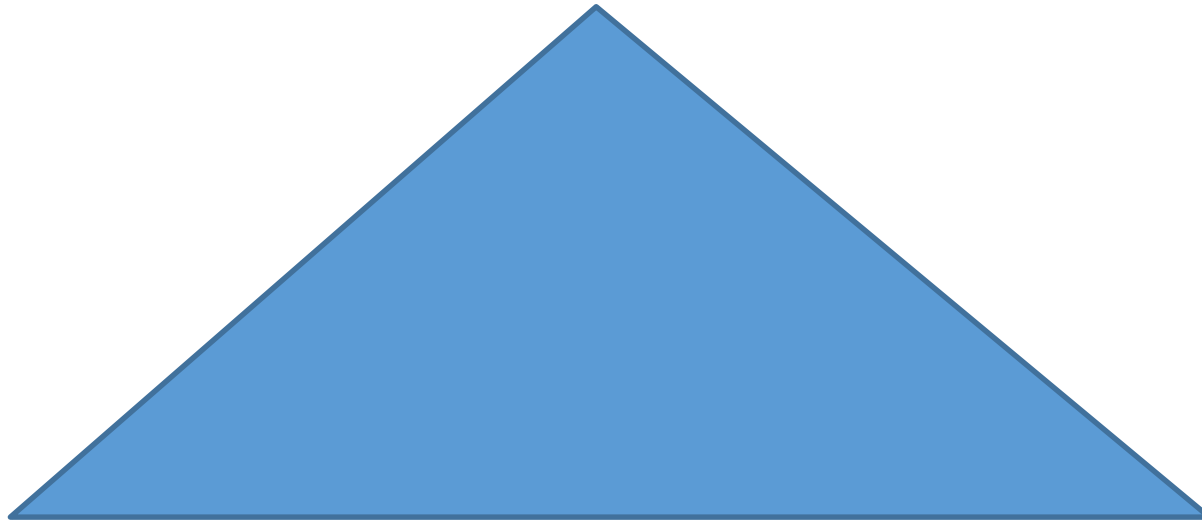
http://www.kansalaisareena.fi/paihdet_korso.pdf

- **TOIMINTAMALLI** ”päihteistä toipuneen kokemusasiantuntijan vastaanotto osana terveysasemalla tehtävää päihdetyötä” INNOKYLÄSSÄ

<https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/paihteista-toipuneen-kokemusasiantuntijan-vastaanotto-osana-terveysasemalla-tehtavaa>

Päihdepalvelut 2020-luvulla?

Päihdeongelmista kärsivä asiakas (+omainen)



Ammattilainen

Kokemusasiiantuntija

3.sektorin yhdistykset ja vertaistuki

Päihdeongelmista kärsivien auttaminen yhteistyötä

1. Ammattilaiset ja tutkittu tieto (lääkärit, psykiatrit, hoitajat, sosiaalityöntekijät ym.) sairaaloissa, sosiaali- ja terveysasemilla ym.
2. Kokemusasiantuntijat (kokemustieto, vertaistuki) ammattilaisten rinnalle tasavertaisiksi palkatuiksi työntekijöiksi
3. Omaiset ja läheiset - omaiskokemusasiantuntijat
4. Asiakkaan oma "työ": Asenne ja toipumismotivaatio! Käynnit vertaistukiryhmissä ja muissa 3.sektorin yhdistysten tukipalveluissa, nettipalveluissa, puhelinpalveluissa, kirjallisuus ym.

Päihdetyön kokemusasiantuntija - monia mahdollisuuksia auttaa

- Ennalta ehkäisevä työ: Kodit, neuvolat, päiväkodit, koulut, nuorisopalvelut, sosiaalityö, terveyspalvelut, vanhus- ja vammaispalvelut, kotihoito, työpaikat, työllisyyspalvelut, kolmas sektori (esimerkiksi A-kiltatoiminta) ym.
- Päihdesairauksien hoitopalvelut ja sosiaalipalvelut ym.
- Pitkäaikainen tuki kuntoutumiseen ja uuden päihteettömän elämäntavan opetteluun (kolmas sektori - esimerkiksi A-kiltatoiminta) sähköiset palvelut ym.
- 1.Ammattilaisten / 2.ammatillisten oppilaitosten koulutukseen kokemustietoa päihdesairauksista ja päihdetuipumisesta (esimerkiksi lääkäri-, psykologi-, hoitaja-, sosionomi ym. opiskelijoille)

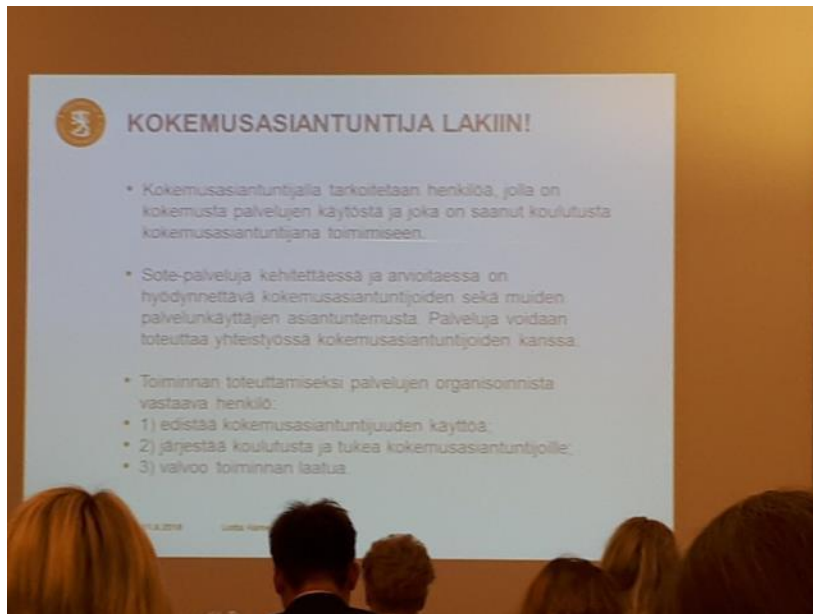
VISIO:

Päihdepalvelujen suunnittelu-, arviointi-, ja kehitystyöhön kokemusasiantuntija- ja vertaistyon koordinaattorit maakuntiin ja kuntiin



Sote-alueet (maakunnat ja kunnat) palkkaavat koordinaattorit , jotka vastaavat alueensa kokemusasiantuntija- ja vertaistyon kehittamisestä ja koordinoinnista.

Kokemusasiantuntijat uuteen mielenterveys- ja päihdelakiin?



- Palveluja suunnitellaan, toteutetaan ja arvioidaan yhteistyössä kokemusasiantuntijoiden kanssa.
- Palvelujen organisoinnista vastaava henkilö edistää kokemusasiantuntijuuden käyttöä, järjestää koulutusta ja tukea kokemusasiantuntijoille, ja valvoo toiminnan laatua.

Kiitos!

“Kokemusasiantuntijat, vertaistuki ja 3. sektorin yhdistykset on nostettava vihdoin viimein niille kuuluvaan arvoon kunnallisissa ja yksityisissä päihdepalveluissa.”

