

**MIPA**

Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelma

Oikea-aikainen tuki an riippuvuuksista irrota

Riippuvuuksia kokeneet kuvasivat toivon muutokseen virinneen monenlaisissa elämäntilanteissa. Vertaistukea ja palveluja riippuvuuksista irrottamiseen tulisi olla tarjolla välittömästi.

Toivo on tutkimusten mukaan tärkeää riippuvuuksista irrottautumisessa. Toivo on tunne tai uskomus siitä, että tulevaisuudessa tapahtuu jotain myönteistä ja vaikeista tilanteista voi selviytyä. Toivon herääminen on usein edellytys muutokselle. Se ylläpitää motivaatiota ja auttaa käsittelemään haasteita ja epäonnistumisia.

MIPA 2.0 -hankkeen tutkimuksessa riippuvuuksia kokeneet ihmiset kertoivat kirjoittamalla tai haastattelussa, mistä he olivat saaneet toivoa ja motivaatiota riippuvuuksista irrottautumiseen.

Toivo viriää monenlaisissa elämäntilanteissa

Toivon riippuvuudesta irrottautumiseen oli monien kohdalla synnyttänyt esimerkiksi hyvä parisuhde, halu saada perhe tai olla parempi vanhempi, päihteisiin liittyvät vaaratilanteet tai läheisen ihmisen menetys päihteille. Toiveikkuutta lisäsivät myös arkeen löytyneet uudet harrastukset, työ ja muu merkityksellinen tekeminen.

Ystävien ja perheen tuki oli tärkeä toivon vahvistaja. Yksinäisyys, eristäytyneisyys ja toimeettomuus puolestaan ruokkivat riippuvuuskäyttäytymistä.

Hyvät palvelukokemukset ja vertaistuki ylläpitävät motivaatiota

Toivon näkökulmasta tärkeää oli, että palveluihin hakeutuessa apua sai välittömästi. Riippuvuuksiin liittyi pelkoa vieroitusoireista, joita voidaan helpottaa hyvällä hoidolla. Toivo vahvistui usein hoito- ja kuntoutusjaksojen aikana tai uusia hoitomuotoja kokeiltaessa. Pysyvä hoitokontakti auttoi ylläpitämään motivaatiota.

Toivottomuuden tunne heräsi tilanteissa, joissa ei tiennyt mistä hakea apua tai tuli poiskäännytyksi tai huonosti kohdelluksi palveluissa. Kuntoutusjaksojen lyhyt kesto turhautti: ”Kuukaudessa ei tapahdu riittävästi asioita, että ihminen kykenisi arjessa selviämään ja muuttamaan elämänsä suuntaa”.

Vertaistukiryhmään osallistuminen oli monelle käännekohta riippuvuudesta irtautumisessa: kun näki muiden onnistuneen, vahvistui usko muutokseen omassa elämässä. Vertaistuki auttoi tunnistamaan omia vahvuuksia. Usko omaan kykyyn vaikuttaa toiminnallaan elämänsä kulkuun onkin tärkeä toivon elementti.

taata toivoa irtautumiseen

*”Vertaistuki, muiden tapaaminen
ja kokemusten vertailu on auttanut
ymmärtämään itseä ja omia
addiktioita ja tuonut armollisuutta
itseä kohtaan.”*

Ymmärrys riippuvuuksista tuo realismia muutoksen polulle

Joillekin osallistujille muutoksen kannalta ratkaisevaa oli tieto siitä, että riippuvuus on sairaus ja siitä voi parantua. Toiveikkuutta loi myös ymmärrys omasta riippuvuudesta ja sen mekanismeista.

Toivon säilymistä tukee itsemyötätunto, joka auttaa suhtautumaan omiin epäonnistumisiin realistisesti ja tuomitsematta. Monilla riippuvuudesta irtautumiseen kuului retkahduksia, jotka voivat rapauttaa uskoa tavoitteen saavuttamiseen. Toisaalta ne olivat osoittaneet, että riippuvuudesta oli jo aiemmin päästy eroon - ja sen voi tehdä uudelleen.

Tutkimukseen osallistujien kokemukset osoittavat, että toivo riippuvuuksista irrottautumiseen voi syntyä odottamattomasti erilaisissa elämäntilanteissa. Palvelujärjestelmän on tärkeää ylläpitää toivoa tukemalla yksilön vahvuuksia sekä tarjoamalla monenlaisia toipumisen tapoja, hoitomuotoja ja apuneuksia merkityksellisen elämän rakentamiseen. Tukea tulisi saada juuri silloin, kun halu muutokseen herää. ■

Teksti: Sari Jurvansuu, Taina Heinonen ja Jouni Tourunen
A-klinikkasäätiö
Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelma (MIPA 2.0)
Kuvituskuva: Pixabay