

## UUTISET



Nyt näyttää siltä, että Stubbista tulee Kokoomuksen Mari Kiviniemi. Kokoomuksen kannatus on heikoimmillaan 50 vuoteen. Jos katsoo tuoreimpia gallupeja, näin alhaalla oltiin viimeksi vuonna 1966. Kaupunkilehti Tamperealaisen vaaliasiantuntija Pertti Timonen

## Uusi vuosi juhlien vastaan Seinäjoella

**SEINÄJOKI** Uudenvuodenaaton juhlinta alkaa kello 18. Silloin on lasten ilotulitus Lakeuden puistossa. Kello 23 pidetään uudenvuodenaaton hartaus Lakeuden Ristissä. Kello 23.45 veisataan virsi 170: 1.4 "Jumala ompi linnamme" Kansalaistorilla. Uudenvuo-

den tervehdyksen tuovat kirkkoherra Jukka Salo ja kaupunginjohtaja Jorma Rasinmäki. Tervehdysten jälkeen lauletaan Maamme-laulu. Kello 24 Lakeuden Ristin kellot ilmoittavat vuoden vaihtumisesta ja ilotulitus järjestetään perinteiseen tapaan Lakeuden puistossa.



TOIMITUSPÄÄLLIKÖT: Teemu Lampinen 06 247 7500 (hallinto) ja Pia Hunnako 06 247 7505 (journalismi)

# Elämäntavat remonttiin hoidon ja läheisten tuella

Toipuva alkoholisti ja peliriippuvainen eivät yksin pystyneet irtautumaan sairauksistaan

HANNU LUSA

**KAUHAJOKI** - Elämänlaatu on normalisoitunut. Elän aivan eri maailmassa kuin aikaisemmin. Arkirutiinit ovat helpottuneet, sosiaaliset suhteet parantuneet vaimoon ja lapsiin, talous on kohentunut ja työkaveriidenkin kanssa menee paremmin kuin ennen.

Näin kertoo toipumassa oleva raitis alkoholisti **Jari**, joka on läpikäynyt vuoden mittaisen avohoidon Kauhajoella sijaitsevassa Oikeahetki-terapiatalossa.

Jari kiittelee toipumisestaan ennen kaikkea hyvää hoitoa ja perheensä tukea.

- Tarvitsin ulkopuolisen "potkijan". Hoito oli helpottava ja systeemi toimiva. Vaimo on ollut myös korvaamaton tuki. Vaikeuksia olisi ollut varmasti enemmän ja olisin lähtenyt edes hoitoon ilman häntä.

**Arjet töissä käyvä** Jari käytti alkoholia parinkymmenen vuoden ajan ensin vähemmän ja sittemmin yhä enemmän. Hän hakeutui avopäihdehoitoon omasta halustaan, kun useat kymmenet yritykset päästä itse viinasta eroon eivät tuoneet tulosta.

- Tilanne ajautui siihen pisteeseen, että joiain oli tehtävä ja perhe oli samaa mieltä. Aloin kyllästyä elämän rytmiini ja viinan käyttö vaikutti myös perheeseen ja yleiseen työhyvinvointiini. Otin kunnon kännin kolme kertaa viikossa iltaisin. Join pääasiassa likööriä ja olutta ja aamulla menin töihin. Se oli humalajuomista.

Työnsä Jari on hoitanut aina moitteettomasti, vaikka hän ottikin asian esille myös työpaikallaan, kun työmotivaatio oli kateissa.

- Työt on tullut aina tehtyä, mutta kellon kanssa oli joitain ongelmia. Alkoholista ei tehty koskaan mitään numeroa, vaikka juttelin työnantajan kanssa asiasta vapaaehtoisesti.

**Hoitoon hakeutuminen** sai alkunsa Jarilla, kun vaimo sai tietoa kyseisestä paikasta sosiaalitoimen kautta.

- Hoitojakson intensiivinen alku sujui hyvin, välillä tuli takapakkaa ja loppu meni tosi hyvin. Erilaisia haasteita tuli välillä, kun elämänmuutos oli heti niin valtava. Retkahdukset harmittivat, mutta pystyin nousemaan taas pinnalle, sillä olin motivoitunut ja hoidossa asia otettiin reilusti käsitte-

## "Tipaton tammikuu kannattaisi lopettaa"

HANNU LUSA

**LAPUA** Päihdepotilaiden Minnesota-hoitolassa Lapualla kolme vuotta työskennellyt vastaava sairaanhoitaja **Sanna Kallio** on sitä mieltä, että tipaton tammikuu voitaisiin jo haudata. Hänen mukaansa se ei ratkaise alkoholiongelmaa.

- Siitä ei ole hyötyä ja se kannattaisi lopettaa. En usko tipattamaan tammikuuhun, sillä alkoholisti voi olla juomatta vaikka vuoden ja jatkaa juomista sen jälkeen. Sen jälkeen juodaan vain kaksin käsin menetetty aika ja tilanne on pahempi kuin ennen.

- Se on perheille kauhea kausi ja hermot ovat kireällä. Uskon vain täysraittiuteen.

**Onko alkoholiriippuvaisten määrä lisääntynyt?**

- En usko, että riippuvaisten määrä olisi lisääntynyt, mutta tietoisuus siitä on. Se ei ole enää ihan niin tabu, vaikka siitä valetaan yhä. Riippuvaisista halutaan nähdä vain ne pulssarit, mutta ei sitä, että se voi olla työkaveri.

**Minkäikäisistä päihdepotilais-**

lyyn. Varsinkin perheviikonloppu oli tärkeä, kun keskusteluyhteys palasi myös läheisten kanssa. Ajatusmaailmani muuttui sen jälkeen.

Alkoholismi on etenevä sairaus, joka on koko ajan taustalla toipuneillakin alkoholisteilla. Sen vuoksi toipuminen ja hoito jatkuu myös Jarilla.

- Hoitojaksolle annan täyden kympin. Olen toipunut tähän asti mielestäni kasin arvoisesti, jos kouluarvosteluasteikolla sitä mitataan. Koko ajan joudun kuitenkin miettimään asiaa. Nyt sairauslomalla ollessani viikot ovat täyttäneet entisointiharastuksella, joka on tuonut mielekkyyttä elämäni.

Jarin elämäntilanteen muutoksen viereltä nähnyt puoliso nyökyttelee vierellä tyytyväisenä.

- Suhde on lähentynyt ja arki sujuu nyt kotona paremmin. Hoito oli helpottavaa ja täältä oli aina kevyempi olo lähteä yhdessä pois, kun ei tarvinnut murehtia enää toista.

**ta olette eniten huolissaan?**

- Nuorten päihdeongelmat ovat lisääntyneet. Nuorimmilla potilailla on yleensä pääpäähteinä erilaiset pillerit ja huumeet. Naisten hoitoon hakeutuminen on lisääntynyt. Heidän on ollut vielä vaikeampi myöntää ongelma ja lähteä hoitoon kuin miesten.

**Millainen sukupuolijakauma potilaillanne on?**

- Meillä on tilaa 11 miespaikkaan ja yhdeksään naispaikkaan. Hoitoon hakeutuvista miesten osuus on noin 70 prosenttia ja naisten 30 prosenttia potilaistamme. Määrä on vakiintunut viime vuosina.

**Muhiiko pommi joissain ikäluokissa?**

- Eläkkeelle jäädessä ihmiset ovat vapaita juomaan heti aamusta asti ja siinä ikäluokassa varmasti muhii hienoinen pommi. Töissä käynti on hillintynyt monen alkoholikäyttöä ja eläkeiässä ongelma kasvaa, kun on vapaata aikaa juoda.

Sanna Kallio kävi itse Minnesota-hoidossa viisi vuotta sitten ja sen jälkeen raitistunut.

**Peliriippuvuudesta toipuva** nuorimies **Niko** on saanut myös apua samasta yrityksestä. Hänen ongelmansa ovat olleet lähinnä erilaiset hedelmäpelit, jotka saivat aikanaan yliotteen miehestä.

- Aloitin pelaamisen 15-vuotiaana, jolloin se oli lähinnä ajan kulua. Tilanne paheni muuttaessani yksin asumaan muutama vuosi sitten. Rahaa on kulunut vuosien varrella pelaamiseen varmasti jonkin verran auton hinnan verran.

Niko hakeutui vanhempien tukemana hoitoon samaiseen yritykseen kuin Jarikin. Tulosta on alkanut tulla jo puolen vuoden ajan, vaikka hoito on yhä kesken.

- Kerran retkahdin syksyllä pelaamaan hoidon aikana, mutta viimeiset neljä kuukautta olen ollut pelaamatta. Enää pelaaminen ei pyöri mielessä ja pystyn keskittymään täysillä muihin asioihin, kun pelaaminen ei hallitse enää elämäni. Myös välit läheisiin ovat parantuneet.



Riitta ja Mika Koivulan terapiatalo sijaitsee Kauhajoen Aronkylässä rauhallisissa ja valoissa tiloissa, joissa keskustelua käydään potilaiden kanssa. KUVA: HARRI TOIVOLA

## "Viinitissuttelu naisten ongelma"

HANNU LUSA

**KAUHAJOKI** Kauhajoella päihde- ja muita terapiapalveluja tarjoavan Oikeahetki-yrityksen perheterapeutti **Riitta Koivulan** mukaan alkoholiriippuvaisten naisten ongelmana on nykyään viinitissuttelu.

- Ehdottomasti. Jotkut naiset saattavat tissutella joka ilta. Usein kuitenkin ollaan viikot töissä ja haetaan perjantaina viinikanisteriä ja päälle ehkä vähän jotain muutakin. Hyvä, jos kanisteri riittää illassa.

Hän ei suosittelle juomaan ranskalaisittain viinilasillisia iltaisin tai suomalaista känniä viikonloppuisin.

- Kumpikaan ei ole hyvä, sillä ei ole olemassa turvallista määrää alkoholia. Tärkeintä on tiedostaa se, mitä juominen aiheuttaa omaan elämään, hyvinvoin-

tiin tai läheisiin. Sitä havainnollalla huomaa onko alkoholi ok vai olisiko elämä parempaa ilman sitä.

**Koivulan mukaan** alkoholismien näkyminen on lisääntynyt maassamme.

- Vaikea on sanoa ovatko riippuvuudet sinällään lisääntyneet, mutta onneksi niistä puhutaan yhä enemmän. Jos sairaudesta ei saa riittävästi tietoa, ongelmat lisääntyvät.

Hän on huolissaan eniten nuorten ja työssäkäyvien piilossa olevista alkoholiongelamista.

- Toki kaikkien ikäryhmien päihteiden käyttö huolestuttaa. Meillä tärkeintä on ennaltaehkäisevä työ ja tiedon viemä nuorille ja työssäkäyville päihteiden käyttäjille sekä koko perheen hoitaminen hoidettaessa

päihderiippuvuuksia. Nuoret ovat alttiimpia riippuvuuden puhkeamiselle, jos ensimmäiset päihdekokeilut tulevat jo alle 18-vuotiaana. Heillä on koko elämä edessään.

Alkoholistille on hänen mukaansa tärkeää tunnistaa oma sairautensa.

- Tärkeintä on hakeutua hoitoon ajoissa. Hoitoon hakeutuminen hidastaa kuitenkin usein tiedonpuute turhat ja virheelliset ennakkoluulot ja häpeä. Asialle voi tehdä jotain, ennen kuin sairaus räjähtää käsiin, sillä alkoholismi on etenevä sairaus.

**Kauhajoella** avopäihdehoidossa on käynyt Koivulan mukaan miehiä enemmän kuin naisia.

- Naisilla hoitoon hakeutumiseen liittyy enemmän häpeää. Myös naisten alkoholismien ho-

dossa on omat erityispiirteensä. Se ei tarkoita kuitenkaan sitä, että naiset joisivat vähemmän. Alkoholistinen juominen on alkoholistista, olipa kyseessä nainen tai mies, viini tai viina.

Viimeaikaisten tilastojen mukaan Suomessa 18 prosenttia työssäkäyvistä naisista ja 40 prosenttia miehistä liikkuu alkoholismien riskikulutuksen rajoilla. Naisilla riskikulutuksen raja on 16 annosta ja miehillä 24 annosta alkoholia viikossa.

- Tällä alkoholinkulutuksella, mitä maassamme juodaan, muhii pommi varmasti joissakin.

Eläkkeelle siirryttäessä vaara alkoholismien etenemisestä kasvaa, mikäli juominen on ollut runsasta jo sitä ennen.

- Työ on estänyt monesti sairautta lehahtamasta ja eläkkeelle siirryttäessä se saattaa räjä-

tää käsiin. Toi sairaus voi puhjeta missä elämänvaiheessa tahansa, jos alttiutta siihen on olemassa. Aika monella suomalaisella on.

**Tipaton tammikuu** on Koivulan mukaan paikallaan, jos se osataan hyödyntää oikein.

- Aina on oikea hetki tutkia omaa suhdettaan alkoholiin ja hankkia tietoa vaikkapa päihde- luennoilta. Jos jollekin tulee mieleen, että täytyy ottaa tammikuu rauhallisesti, se saattaa olla ensimmäinen signaali orastavasta päihdeongelmasta. Ei tipatonta tammikuuta tarvitse tuomita, sillä se on hyvä herätys ihmisille aloittaa parempi elämä. Tärkeintä on ymmärtää mitä alkoholismisairaus on ja sitä kenen vuoksi tipatonta viettää. Oman hyvinvoinnin vaiko itselleen tai läheisille todistellakseen.