

Liian kauan, liian paljon

Sodan jälkeinen sukupolvi pääsi Suomessa nauttimaan aiempaa merkittävästi vapautuneemmasta alkoholipolitiikasta. Keskioluen ruokakaupoissa myymisestä tuli vapaan alkoholikulttuurin symboli. Kuusikymmenluvun lopulta alkanut kehitys on johtanut tilanteeseen, missä seniori-ikäisten kansalaisten alkoholinkäyttö on tilastollisesti runsasta. Ikääntyvien Kulutus on myös kasvanut läpi 2000-luvun.

Runsaasti alkoholia käyttävillä eläkeikää lähestyvillä, ja eläkkeelle siirtyneillä kansalaisilla, on merkittäviä ongelmia positiivisten merkityskokemuksien löytämisessä omaan elämäänsä. Ikäryhmässä liikunta on usein vähäistä. Se on työelämän loppuvuosina saattanut jäädä kokonaan pois mielihyvää tuottavana ja terveyttä ylläpitävänä elementtinä. Monilla muodostuu elämäänsä juomisen, masennuksen ja sosiaalisen kapeutumisen myötä tyhjiö, jota he hoitavat alkoholin lisäksi lääkkeillä. Nykyisistä palveluista ei löydy toimivaa ohjausta kokonaisvaltaista mielen ja kehon hyvinvointia ylläpitävään toimintaan. Julkiset palvelut eivät sellaista tukimuotoa tarjoa, koska palvelut on hajautettu eri toimijoille. Hauraan minäkuvan ja heikentyneen toimintakyvyn kanssa ihmiset eivät uskalla lähteä liikkeelle niihin ryhmiin ja yhteisöihin, jotka voisivat toimia tukipilareina ikääntyvän määritellesä uudelleen paikkaansa maailmassa.

Kalliolan päihde- ja mielenterveyspalveluissa toimii Uusi alku–hanke, joka vastaa tähän yhteiskunnalliseen haasteeseen tarjoamalla kuntoutusmallin, joka koostuu kolmesta pääelementistä: Psykologista ulottuvuutta edustavasta terapiaryhmästä, mielialaa ja fyysistä kuntoa kohottavasta ohjatusta liikunnasta sekä sosiaalista kanssakäymistä ja elämyksellisyyttä rikastuttavasta osallistavasta sosiaalisuudesta.

Uusi alku toimintaan osallistuvat asiakkaat lähtevät mukaan kolmen kuukauden mittaiseen, ryhmämuotoiseen elämäntaparemonttiin, jossa ohjelmaa on jokaiseksi arkipäiväksi - aina muutama tunti kerrallaan.

Tuloksia joita säännöllisestä osallistumisesta seuraa ovat:

- Vuorokausirytmä korjaantuu
- Nukkuminen paranee
- Ruokailurytmä tulee säännöllisemmäksi

- Liikkuminen lisääntyy
- Fyysinen kunto paranee
- Mieliala kohenee
- Alkoholinkäyttö vähenee tai loppuu kokonaan
- Tarvittavat lääkkeet otetaan säännöllisemmin
- Syntyy uusia sosiaalisia suhteita
- Asiakkaat löytävät uuden harrastuksen tai vanha harrastus aktivoituu uudelleen
- Moni ottaa vapaaehtoistoiminnan osaksi elämänsä merkityskokemuksia
- Jotkut työllistyvät

Kalliolan Uusi alku on haitallisesti alkoholia käyttävien, seniori-ikäisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin tähtäävä muutostyöskentelyprosessi, jonka rahoittaa vuoden 2017 loppuun asti STEA.

Suomen seniorilehti 2/2016, 13 luettavissa www.senioriliike.fi on artikkeli Jos elämä luiskahtaa vinoon Kalliolassa pääsee uuteen alkuun

Lisätietoja: uusialku@kalliola.fi

Uusi alku – elämäntaparemontti senioreille

Kalliolan päihdetyön avohoitoyksikkö

Elimäenkatu 29 A 2.krs, 00510 Helsinki

Puhelin 050 4626 158 ja 050 373 5990

Fax 09 323 8239