

KOKEMUSASIAANTUNTIJA TERVEYSASEMALLA

**Yksi tapa auttaa
päihde- ja
mielenterveysongelmissa**

Kokemusasiantuntija Hannu Ylönen
Helsinki 23.4.2015



VANTAA



Vantaa

Kuka on päihdetyön kokemusasiantuntija?

Kokemusasiantuntijalla on omakohtaista kokemusta päihdesairauksista ja/tai erilaisista päihdeongelmista joko niitä

- sairastaneena/kokeneena
- niistä toipuneena
- palveluita käyttäneenä
- omaisena tai läheisenä

Hänet on koulutettu kokemusasiantuntijan tehtäviin.

Mistä minulla on kokemusta?

- **Alkoholismi ja siitä toipuminen**
 - Alkoholiriippuvuuden synty
 - Alkoholipsykoosi: delirium (juoppohulluus), näkö- ja kuuloharhat, retkahdukset
 - Masennus, ahdistuneisuus, unettomuus
 - Raittiuden ylläpito 2008-2015
- **Tupakoinnin lopetus 2009, keuhkoahauma**
- **Pitkäaikaistyötön 1991-2009, työharjoittelu, kuntouttava ja palkkatukityö 2009-2012**
- **Asunnottomuus 1991-1993**
- **Talous- ja velkaongelmat, ulosotot, pikavipit**

Ydinsanomani päihdetyön kokemusasiantuntijana:

- Kuka tahansa voi sairastua päihderiippuvuuteen / alkoholismiin
- Alkoholismista voi toipua

Asiakkaiden auttajat

- Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset
- Kokemusasiiantuntijat / vertaistyyöntekijät / vapaaehtoiset
- Omaiset ja läheiset
- Asiakkaan "itsehoito"

Omia ydinajatuksia:

- Vertaistuki on nostettava sille kuuluvaan arvoon asiakkaiden auttamistyössä
- Tärkeää terveysalan ammattilaisten, kokemusasiantuntijoiden ja vertaistyöntekijöiden entistä parempi yhteistyö, toinen toistaan arvostaen
- Kokemusasiantuntijoilla ja ammattilaisilla terveydenhuollossa yksi yhteinen tavoite: Asiakkaiden auttaminen ja hyvinvoinnin lisääminen

Asenteisiin vaikuttaminen

Kokemusasiantuntija vaikuttaa asiakkaiden, ammattiauttajien (lääkärit, psykiatrit, hoitajat), suuren yleisön ja nuorten asenteisiin.

- Alkoholistista ja muista vakavista päihdesairauksista / ongelmista voi toipua
- Toivottomia tapauksia ei ole
- Kaikki ovat yhtä arvokkaita ihmisiä – sairauksistaan ja ongelmistaan huolimatta

Olet sitä mitä ajattelet

- Ajatus 1: Alkoholisti on toivoton tapaus. Ikuinen luuseri. Juopporetku.
- Ajatus 2: Alkoholismista voi toipua. Alkoholiriippuvuus / alkoholismi on sairaus, jota pitää hoitaa.

Ajatus ► Asenne ► Arvot ► **Toiminta**

”Olet sitä mitä ajattelet”

Mikä auttoi alkoholismiin ja raittiuden ylläpidossa ?

- Päihdeongelman myöntäminen itselle
- Oma vilpitön halu lopettaa juominen
- Työterveyshoito, terveysasema, A-klinikka, terapeutit, laitoshoidon järjestäminen
- Oma työ raittiudelle ja itsetutkiskelu (50% - 50%)
- AA (ryhmät, kirjallisuus) vertaistuki, "oikeat ihmiset"
- A-kiltatoiminta, seurakunnan päihdetyö
- Päihteetön parisuhde, läheiset, raittiit kaverit
- Taivaan Isä, hengellinen kirjallisuus

Päihdetyön kokemusasiantuntija Vantaan terveysasemalla

- *Asiakkaan 1. käyntikerta tärkeä (60 min)*
- Mistä sai tiedon, miksi tuli? Luottamus.
- *Kuuntele, kuuntele ja kuuntele!*
- Asiakkaan päihde- ja mahdollinen hoitohistoria
- Nykyinen päihteiden käyttö
- *Asiakkaan oma tavoite*
- Huomioidaan asiakkaan kokonaisvaltainen tilanne (fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja hengelliset tarpeet)
- Käynneistä tiedot potilastietojärjestelmään

Kokemusasiantuntijan asiakastyö terveysasemalla

- Vertaistukea (vuorovaikutus, tasavertaisuus, luottamus, asiakkaalle oma toipumistarina)
- Asiakkaan motivointi tavoitteen suuntaan
- Asiakkaalle toipumisuskoa omalla esimerkillä
- Jokaiselle päihdeasiakkaalle info: Vantaan päihdepalvelut, AA, A-kilta, seurakunnan päihdetyö, netti- ja puhelinpalvelut
- Omaiset / läheiset mukana hoitoprosessissa
- Kokemusasiantuntija jalkautuu ja lähtee asiakkaan tueksi mukaan päihdepalveluihin

Ota alkoholiongelma puheeksi

- Selvitä asiakkaan tilanne kokonaisvaltaisesti
- Onko sinulla alkoholiongelma ?
- Miksi juot ?
- Mitä hyötyä Sinulle on juomisesta ?
- Mitä hyötyä läheisillesi on juomisestasi ?
- **KUUNTELE JA KYSELE, SELVITÄ ASIAKKAAN OMA TAVOITE , ÄLÄ MURSKAA ASIAKKAAN UNELMIA, TARJOA ERILAISIA TUKIMUOTOJA**

Muutosprosessi viinanhuuruudesta elämästä raittiuteen

- ESIHARKINTA (perhe ja työkaverit huomaavat päihdeongelman, itsellä ongelman vähättelyä)
- HARKINTA (tiedostaa itse päihdeongelman, itsellä halu lopettaa - mutta haluaa vielä juoda, pohtii lopettamisen hyötyjä ja haittoja)
- VALMISTELU (sitoutuminen muutosprosessiin, ajatusmaailmassa vielä ristiriitatilanne, luodaan erilaisia toimintavaihtoehtoja raitistumiselle)

Muutosprosessi viinanhuuruisesta elämästä raittiuteen

- TOIMINTA JA RAITISTUMINEN
- Päätös juomisen lopettamisesta tehty. Palkitse itseä raittiista päivistä ja viikoista. Hae aktiivista toimintaa päihteiden käytön lopettamisesta syntyneeseen tyhjiöön. Tarvitaan paljon ammattiapua, kokemustietoa ja vertaistukea. Päihteettömyydestä ja päihteettömyyden hyödyistä kannattaa puhua paljon.

Muutosprosessi viinanhuuruisesta elämästä raittiuteen

- RAITTIUDEN YLLÄPITO
- Vaativa vaihe kestää noin 1-2 vuotta, koko loppuelämän projekti. Riskit retkahtamiseen on pidettävä koko ajan mielessä – oltava valppaana joka päivä. Elämä arkipäiväistyy ja tuen tarve päihteettömyyden ylläpitoon vähenee. Oma vastuu raittiuden ylläpidosta kasvaa. Kannattaa jatkaa itsensä palkitsemista ja huolehtia hyvinvoinnista.

Muutosprosessi viinanhuuruisesta elämästä raittiuteen

- MAHDOLLISET RETKAHTAMISET
- Kannattaa ottaa oppimistilanteina.
- On tärkeää, että ei toista elämässään samoja virheitä montaa kertaa.
- Synkkyyteen, syyllisyyteen ja jatkuvaan häpeään ei retkahtamisen jälkeen kannata jäädä makaamaan.

Päihteettömyys on iloinen asia! Onko työ iloinen asia?



**Yksi tupakka lyhentää elämää noin 2 min.
Yksi pullo olutta noin 4 min.**

Yksi työpäivä lyhentää elämää noin 8 tuntia!

Kiitos!

