

Eeva Määttänen

**Toivoa toipumiseen
-valmennus**

Toivoa toipumiseen – valmennus
Eroon päihdeongelmasta

Eeva Määttänen

© 2017 Määttänen, Eeva

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-951-568-227-7

Sisällys

Johdanto	3
Peli ei ole menetetty – riippuvuutta voi työstää	9
Eroon kielteisten tunteiden kierteestä.....	25
Toivoa toipumiseen –valmennus.....	41
Valmentaja on kanssakulkija, joka tukee valmennettavan kehitystä	54
NLP valmennuksen apuna	70
Tietoinen läsnäolo rauhoittaa	85
Elämän merkitystä ja arvoja etsimässä	90
Grow-malli valmennuksen pohjana.....	94
Loppusanat	99
Itsehoito-opas: Toivoa toipumiseen, muistilista valmentajalle/pohdittavaa yksilöille, jotka haluavat muuttaa alkoholinkäyttöään	101
Ryhmävalmennus	125
Muistiinpanoja.....	126
LÄHTEET.....	130

Johdanto

Suomessa päihdeongelma on haastavampi kuin koskaan aiemmin (Tammi, Aalto, Koski-Jännes 2009, 7):

- Suomessa juotiin alkoholia vuonna 2011 eniten koko Pohjoismaissa (Karlsson, Kotovirta, Tigersted et al 2013, 13).
- Humalajuominen on säilyttänyt paikkansa suomalaisessa juomakulttuurissa ja muun muassa naisten ja nuorten aikuisten alkoholin kulutus on lisääntynyt (Karlsson, Kotovirta, Tigersted et al 2013, 22.)
- Alkoholinkäyttöön liittyvien haittakustannusten määrä kohosi vuonna 2010 noin 1,3 miljardiin euroon, joista suurimman osan maksoi valtio ja kunnat (Karlsson, Kotovirta, Tigersted et al 2013, 39.)

Edellä mainittu karu tilasto herättää monia kysymyksiä yksilötasolla: Millaisia tunteita oma alkoholin kulutukseni minussa herättää? Miten minun pitäisi muuttaa jatkossa alkoholinkäyttöäni? Millaisia seurauksia alkoholin käytöstäni on minulle ja läheisilleni?

”Mä juon usein viikonloppuisin. Kai se on sitä, että viikolla on niin stressaavaa töissä, et halua jotenkin rauhoittuu ja nollata päänsä. Usein sit menee muisti, kun juon. Vaimo sanoo, että mä olen ku Jekyll ja Hyde. Olen kuulemma kännissä vihamielinen ja ärsyttävä. Huomaan, että mua on alkanut pelottamaan se, miten mä käyttäydyn kännissä ja kun en muista siitä mitään. Sit tulee sanomista vaimon kanssa ja eihän siitä mitään hyvää seuraa muutenkaan. Kauhee morkkis aina tollasen jälkeen. Mut sitä unohtaa vaan tosi helposti, seuraavalla viikolla halua taas ottaa kuppia. Jotenkin tästä juomisesta on tullu kierre ja mä alan olee aika väsynyt mun morkkikseen, kun on häpeetä ja syyllisyyttä. Se syö mua niin, että olo on lannistunut vielä alkuviiikolla. Joo, kyllähän se näkyy siis myös töissä, että oon vaitonainen ja joudun ponnisteleen, että saan työt tehty. Että tää juominen siis vaikuttaa monella tapaa muhun ja mun elämään. Et nyt pitäis tehdä jotakin.”

Alkoholin käyttö on opittu tapa, joka tuottaa meille palkitsevan tunteen ja helpottaa usein muun muassa stressiä (Briers 2012, 219). Esimerkiksi monet juovat perjantaisin palkitakseen itsensä raskaan työviikon jälkeen. Juominen voi toimia selviytymisstrategiana vaikeissa elämäntilanteissa ja sisäisessä stressitilassa (Peele 2004, 26-27). Tällaisia stressitilanteita usein ovat elämään sisältyvät vastoinikäymiset, kuten avioero, muutokset työelämässä tai sairastuminen. Jossakin vaiheessa alkoholin käyttö voi lähteä

käsistä ja usein siitä saa maksaa kovan hinnan. Kun alkoholin käyttö on muuttunut ongelmaksi, siitä voi olla vaikea päästä eroon (Briers 2012, 225). Jossakin vaiheessa yksilö voi haluamattaan tiedostaa, että on riippuvainen ja tarvitsee säännöllisen annoksensa alkoholia. Yksilö voi toimia ”automaattiohjauksella” eikä pysty olemaan tietoisesti läsnä (ks. Holmberg ja Aura 2008, 6). Tämä tarkoittaa usein sitä, että hän suunnittelee seuraavaa kertaa, jolloin juominen on mahdollista - ajatukset pysyttelevät juomisessa ja alkoholissa tämän tästä. Yksilö on takertunut juomiseen ja pakenee todellisuutta sekä sivuuttaa sen asian, että hän on olemassa aivan jonkin muun asian vuoksi (ks. Frankl 1986, 39), ihminen ei ole olemassa vain tyydyttääkseen tarpeitaan (Frankl 1986, 54). Tässä juominen voidaan määritellä toiminnaksi, joka palvelee tiettyä tarvetta. Juomiseen liittyvän ongelman selättämiseksi tarvitaan usein apua, koska se synnyttää ongelmia muualla - perhe-elämässä, ihmissuhteissa ja työelämässä (Österberg 2009; Saarelainen ja Annala 2007, 35). Apua on saatavilla A-klinikoilta ja AA-ryhmistä sekä muilta auttavilta tahoilta. Kaikille AA-ryhmät eivät sovellu ja A-klinikoille on vaikea saada aikaa asiakasruuhkien vuoksi.

Huomattava määrä toipuu myös ilman ammattiapua – jopa 70 % ongelmakäyttäjistä (Rumpf, Meyer, Hapke et al. 2000) tai siten, että toipuminen on alkanut jo ennen hoidon alkua (Tammi, Aalto ja Koski-Jännes 2009, 8). Tukea tarvitaan kuitenkin muutoksen vakiinnuttamiseen ja ylläpitämiseen (kohtuukäyttö, päihitteettömyys).

Tässä kirjassa esiteltävällä ratkaisukeskeisellä Toivoa toipumiseen –valmennuksella pyritään täydentämään edellä mainittuja palveluja. On huomattava, ettei valmennus korvaa terapiaa eikä lääkärihoitoa (ks. Killeen 2013, 64, 210).

Valmennuksessa lähdetään liikkeelle valmennettavan omista voimavaroista ja siitä, miten hän voisi itse muuttaa tilannettaan sellaiseksi, että juominen ei olisi ongelma.

Valmentaja ei tarjoa valmennettavalle neuvojaan eikä valmiita ratkaisuja siihen, miten valmennettavan tulisi menetellä vähentääkseen juomistaan tai lopettaakseen sen kokonaan.

Usein edellä mainitun kaltaisista neuvoista ei ole apua, koska valmennettava saa ne valmiiksi annettuna, eikä hänellä ole tarpeeksi motivaatiota sitoutua noudattamaan niitä. Toivoa toipumiseen –valmennuksessa valmentaja ohjaa

valmennettavaa tarkastelemaan tilannettaan hänelle luontaisista näkökulmista ja pyrkii lisäämään valmennettavan tietoisuutta omasta itsestään. Kun valmennettava huomaa tietoisuuden lisääntyneen omasta uskomuksestaan, käytöksestään, ajatuksistaan ja tunteistaan, hän huomaa usein myös omaavansa erilaisia vaihtoehtoja, joilla hän voi ratkaista juomiseensa liittyvän ongelman. Valmennus ei ole kikka tai taikatemppu, jolla juominen saadaan vaivatta kuriin tai loppumaan, vaan edellyttää valmennettavalta usein kovaa työntekoa. On mielekkäämpää työskennellä omilla ehdoillaan kuin ulkopuolisen sanelemana – valmennettavan oma sitoutuminen työskentelyyn lisääntyy sitä mukaa, kun hän huomaa onnistumisten kokemuksensa vaikuttavan voimaannuttavasti omaan tilanteeseensa.

Kirjan ensimmäisessä luvussa pohditaan, mikä on addiktio ja mitä se tarkoittaa eri yksilöille? Toisessa luvussa käsitellään tunteita ja niiden liittymistä juomiseen. Kolmannessa luvussa esitellään Toivoa toipumiseen valmennusta ja sen teoreettisia viitekehyksiä. Neljännessä luvussa esitellään Toivoa toipumiseen –valmennuksen rakennetta. Neljäs osa toimii

esimerkkinä valmentajalle tai myös itsehoitomallina yksilöille, jotka haluavat lopettaa juomisen tai säännöstellä sitä. Lisäksi kirjassa on runsaasti esimerkkejä, joiden tavoitteena on auttaa lukijaa miettimään aihetta omalta kohdaltaan.

Peli ei ole menetetty – riippuvuutta voi työstää

”Mä ajattelen juomista säännöllisesti, että millon taas pääsee baariin. Usein sillonkin, kun teen jotakin muuta – et sitten kun pääsen juomaan, niin sitten on hauskaa. Mä huomaan, että mun koko ajatukset kiertää ton juomisen ympärillä. Mä ikäänkuin palkitsen itteeni juomisella, et sit kun oon tehny tän jutun, ni voin palkita itteni menemällä baariin. Mä oon usein miettiny miks mä juon, en mä tiedä, voinko mä mitään suoraa syytä ees sanoo, mutta kyllä mä huomaan, et aina kun tulee jotakin vähänkin kielteistä, ni mä ajattelen, et kestäni noi tunteet, ku sit taas pääsen palkitsemaan itteni.”

Addiktio eli riippuvuus voi kehittyä mihin tahansa aineeseen, asiaan tai toimintaan, josta vähitellen kehittyä yksilöä koukuttava pakkomielle (Taitto 1998, 11; Gossop 1989, 1-2). Addiktiot, kuten juominen tai uhkapelaaminen, tuottavat usein voimakasta mielihyvää, se on palkitsevaa ja voi toimia esimerkiksi mielipahan lievittäjänä (Koski-Jännes, Jussila ja Hänninen 1998, 31; West 2006, 133-144). Addiktioon liittyvä pakonomainen ajattelu syö energiaa kaikelta muulta elämältä. Addikti on kahlittu juomiseensa. Mitä pidemmälle addiktio etenee sitä vähemmän se on itsessään palkitsevaa. Juomisesta ei saa enää silloin yhtä voimakasta mielihyvää eikä se kätke

yhtä hyvin alleen mielipahan tunteita. Ongelmajuominen on pohjimmiltaan tunne-elämään liittyvää taistelua. Yksilö pyrkii tuntemallaan keinolla kättämään kaikkea mielipahaa, joka aiheutuu kielteisistä tunteista. Tunteiden työntäminen syrjään tuottaa entistä addiktiivisempaa käytöstä, joka johtaa usein umpikujaan (ks. Jampolsky 2012, 21). Toivoa toipumiseen – valmennuksessa valmennettavaa ei nimetä addiktiksi, mikä usein entisestään pahentaa tilannetta, kun valmennettava kokee, ettei mahdollisuutta muutokseen ole. Valmennuksessa lähdetään siitä, että muutos on mahdollinen tilanteesta riippumatta ja että toisintekeminen ja -näkeminen on tie muutokseen, vaikka valmennettava ei valmennuksen alussa ole tästä vielä välttämättä tietoinen.

V1=Valmentaja

V2=Valmennettava

V1: Millaisia tavoitteita haluaisit asettaa tässä valmennuksessa?

V2: Jotakin sellaista, että mä hallitsisin juomista, eikä se mua. Että mä voisin ottaa silloin tällöin pari krokia, mutta että se jää siihen.

V1: Millaisen näet nykytilan.

V2: Nykyisin mulla menee alkoholin käyttö holtittomaksi, mutta olen kyllä yrittänyt vähentää juomista. Mutta että se juominen on vieläkin sellaista, että ei pysy hallinnassa. Otan

Kirjassa esiteltävällä ratkaisukeskeisellä Toivoa toipumiseen - valmennuksella pyritään täydentämään jo olemassa olevia päihdepalveluja.

Valmennuksessa lähdetään liikkeelle valmennettavan omista voimavaroista ja siitä, miten hän voisi itse muuttaa tilannettaan sellaiseksi, että juominen ei olisi ongelma. Valmentaja ei tarjoa valmennettavalle neuvojaan eikä valmiita ratkaisuja siihen, miten valmennettavan tulisi menetellä vähentääkseen juomistaan tai lopettaakseen sen kokonaan. Usein edellä mainitun kaltaisista neuvoista ei ole apua, koska valmennettava saa ne valmiiksi annettuna, eikä hänellä ole tarpeeksi motivaatiota sitoutua noudattamaan niitä.

Toivoa toipumiseen -valmennuksessa valmentaja ohjaa valmennettavaa tarkastelemaan tilannettaan hänelle luontaisista näkökulmista ja pyrkii lisäämään valmennettavan tietoisuutta omasta itsestään. Kun valmennettava huomaa tietoisuuden lisääntyneen omasta uskomuksestaan, käytöksestään, ajatuksistaan ja tunteistaan, hän huomaa usein myös omaavansa erilaisia vaihtoehtoja, joilla hän voi ratkaista juomiseensa liittyvän ongelman.

Kirja soveltuu myös erinomaisesti itsehoito-oppaaksi.

