

MaPe -projektin kuntoutusmetodin  
sovellus Oulun kaupungin  
Päihdepalveluissa keväällä ja syksyllä  
2009

psykologi Marja Pura, Nuorten Päihdeasema Redi 64  
Oulun Kaupunki

# Taustaa

- Oulun kaupungissa Päihdepalveluissa on jo vuosien ajan havaittu tarve peliriippuvaisten hoidon kehittämiseen ja työvälineiden tarve.
- Ainoastaan yksi henkilö oli aikaisemmin keskittynyt enimmälti peliongelmaisten hoitoon ja asiakaskunnassa on jatkuvasti ollut 2000-luvun ajan vuosittain n. 20 – 40 vaikeista peliongelmistä kärsivää ihmistä. Asiakkaissa on vuosittain myös maahanmuuttaja-asiakkaita.
- Syksyllä 2007v. saimme kuulla psykologi, kognitiivinen psykoterapeutti Raija Silvennoiselta

marraskuussa -2007 Helsingissä Sosiaalipedagogiikan säätiön järjestämästä koulutuksesta. Koulutus oli keskittynyt peliongelmaisten hoitoon kognitiivis-käyttäytymisterapeuttisesti. Koulutuksen ohjelma oli mielenkiintoinen, houkutteleva ja osallistujille ilmainen. Sovimme, että Nuorten päihdeasemalta sh Sari Vatjus-Anttila ja stt Tuula Ranua lähtevät koulutukseen ja tuovat mukanaan mahdollisimman paljon osaamista ja materiaalia peliriippuvaisten hoitoon.

- Kyseisen koulutuksen tiimoilta allekirjoittanut hankki Till Spelfriheten –kirjan ja sovimme, että peliriippuvuuden hoidon kehittämistä jatketaan yksikössä.

- Toukokuussa 2008v. allekirjoittanut ja stt Tuula Ranua olimme mukana Vaasassa Mape –projektin koulutuksessa, josta saimme Mape –projektissa tuotettua materiaalia käyttöömmme. Lisäksi koulutuksen jälkeen projektityöntekijät luovuttivat käyttöömmme siihen asti suomeksi tuottamansa ja kääntämänsä ryhmämuotoisen kognitiivis-käyttäytymis-terapiaistuntojen materiaalit ja kotitehtävät.
- Loppuvuoden 2008 ja alkuvuoden 2009 allekirjoittanut ja A –klinikan sh Marianne Kvist käänsimme ja muokkasimme istuntoja loppuun ja käänsimme loput lomakkeet tavoitteena käynnistää oma kognitiivis-käyttäytymisterapeuttinen kuntoutusryhmä. Lisäksi käänsimme Peliongelmaisten omaisten -oppaan (Anhörig till spelberoende –manual).

# Kognitiivis-käyttäytymisterapeuttiset peliryhmät keväällä ja syksyllä 2009

- Kevät 2009:
- Kognitiivis-käyttäytymisterapiaryhmä esiteltiin infotilaisuudessa. Alunperin ryhmää tarjottiin yhdeksälle avopäihdepalveluihin peliongelmiin vuoksi hakeutuneelle asiakkaalle.
- Pioneeriryhmä oli ajalla 18.2- 6.5.2009. Kuntoutusjakso sisälsi kuntoutusmallin mukaisesti 8 teemallista perusistuntoa ja 4 retkahduksen estoistuntoa. Käynnit olivat 1 krt/vk keskiviikko- iltapäivisin ja 2 h kerrallaan.
- Peliryhmässä aloitti 6 henkilöä, joista 4 oli miehiä, (ikähaitarilla 23 - 34v.) ja 2 naista (ikähaitarilla 24 – 27v.).

- Kevään ryhmässä 1 henkilö keskeytti peliryhmän ensimmäisen käynnin jälkeen. Ryhmäläisistä 1 henkilö kävi 8 perusistuntoa ja koki tämän riittävän hänelle pelitilanteen ollessa hallinnassa. 4 henkilö halusi jatkaa ja jatkoi läpi koko ohjelman 12 istuntoa. Ryhmän jälkeen kenelläkään asiakkaalla ei jatkunut asiakkuus enää päihdepalveluissa. Kahdella henkilöllä jatkuivat tukikäynnit mielenterveyspalveluissa. Huolimatta, että asiakkaita kevään aikana kannustettiin toipumisen tueksi kaupungin GA –ryhmään, tässä ryhmässä kyseiseen tukeen ei syntynyt kiinnostusta. Kevään ryhmäläisistä on yksi henkilö hakeutunut uudelleen hoitoon retkahdettuaan vakavasti pelaamiseen.
- Asiakkaiden kokemukset: Asiakkaat olivat erittäin tyytyväisiä hoitomalliin ja palaute oli voittopuolisesti positiivista. He kokivat saavansa runsaasti tukea pyrkiessään irti peliriippuvuudestaan. Asiakkaat kokivat myös vertaistuen merkityksen merkittävänä. Negatiivista palautetta tuli ainoastaan ajoittain kiireisestä aikataulusta ryhmäistunnossa runsaan materiaalin vuoksi. Lisäksi pääsääntöisesti pelihimolla kuivaharjoittelun asiakkaat kokivat oudoksi ja ei-toimivaksi menetelmäksi.
- Ryhmänvetäjien kokemukset: Alun epävarmuuden ja jännityksen tunteiden jälkeen ja kun ryhmäytyminen tapahtui, ryhmän vetäminen tuntui mukavalta ja mielekkäältä. Molemmat vetäjät ovat kokeneet motivoivana sen, että materiaali on peliongelmaisilla spesifisti suunniteltua ja näin ollen olemme voineet kokea, että vetäjillä on jotain annettavaa ryhmäläisille ja hoito on vaikuttavaa ja auttavaa. Molemmat työntekijät ovat kokeneet myös, että olemme saaneet tästä hoitomallista paljon osaamista myös perustyöhömme päihdetyöntekijänä. Haastetta ryhmissä on tuonut istuntojen runsas materiaali. Hyvin pian huomasimme, että 2 h istunnot ovat liian lyhyitä, jos tämä hoitomalli vedetään kokonaisuudessaan läpi. Heti oli myös itsestään selvää, että jatkossa vedämme uuden ryhmän.

- Syksy 2009:

Kognitiivis-käyttäytymisterapiaryhmää esiteltiin jälleen infotilaisuudessa. Ryhmää tarjottiin syksyllä kymmenelle avopäihdepalveluihin peliongelmiin vuoksi hakeutuneelle asiakkaalle.

- Ryhmä on kokoontunut ajalla 2.9- 25.11.2009. Kuntoutusjakso sisälsi jälleen kuntoutusmallin mukaisesti 8 perusistuntoa ja 4 retkahduksen estoistuntoa. Käynnit toteutettiin 1 krt/vk keskiviikko -iltapäivisin nyt 3 h kerrallaan. Jokaisella käyntikerralla oli n. 15 min kahvitauko. Lisäksi perusistuntojen ja retkahduksen estoistuntojen välillä pidettiin 1 viikon tauko. Allekirjoittaneen ja sh Marianne Kvistin lisäksi ryhmää oli tällä kertaa vetämässä oppilaana A-klinikan sairaanhoitaja Anu Vähäaho-Oikarinen.
- Peliryhmässä aloitti 6 henkilöä, joista 4 oli miehiä, (ikähaitarilla 17 – 39 v.) ja 2 naista (ikähaitarilla 46 - 47v.).

- Syksyn ryhmästä 1 henkilö keskeytti peliryhmän neljännen käynnin jälkeen. Hän vain jättäytyi yllättäin pois. Ryhmäläisistä 5 muuta henkilöä halusi jatkaa ja jatkoi läpi koko ohjelman 12 istuntoa. Ryhmän jälkeen yhdellä asiakkaalla ei jatkunut asiakkuus enää päihdepalveluissa, vaan hän koki tämän intervention riittävän. 3 henkilöllä jatkaa päihdepalveluissa pelaamattomuuden tueksi toistaiseksi harvajaksoiset tukikäynnit. 1 henkilö jatkaa tukikäyntejä työnantajan hoitonojauussopimuksen perusteella. Syksyn aikana asiakkaita kannustettiin hoitomallin ideologian mukaisesti toipumisen tueksi käymään kaupungin GA –ryhmässä. Tässä ryhmässä kuntoutujilla oli kokemusta GA –ryhmästä ja osa oli aktiivisesti GA –ryhmässä käyviä. Tämä ryhmä aktivoi osalla asiakkaista uudelleen GA –ryhmän asiakkuuden ja usea henkilö ryhmässä aikoi jatkaa GA –ryhmissä käyntiä kuntoutumisensa tueksi. Kaupungin GA –ryhmä mahdollistaa myös jatkossa ryhmäläisten toistensa kohtaamisen, jonka he kokivat tärkeänä.
- Asiakkaiden kokemukset: Asiakkaat olivat erittäin tyytyväisiä hoitomalliin. Useat heistä kokivat, että vihdoinkin heitä ymmärretään ja hoitohenkilökunta ymmärtää heitä. He kokivat saavansa runsaasti tukea syksyn aikana yrittäessään katkaista pelaamisen kierrettä ja yrittäessään irti peliriippuvuudestaan. Ryhmä toimi jokaiselle tärkeänä tunteiden purkupaikkana, jossa he kokivat, että he voivat kertoa rehellisesti, mitä heille kuuluu ja miltä heistä tuntuu. Osa ryhmäläisistä koki, että käsiteltävät asiat ja teemat olivat heille hyvin tuttuja jopa vuosikymmeniäkin vaivanneiden ongelmiensa vuoksi. Tämän vuoksi joskus käsiteltävät asiat tuntuivat tutuilta ja jopa itsestäänselvyyksiltä heille ja joskus heistä tuntui jopa turhauttavalta jälleen nostaa asiat käsittelyyn. Ryhmäläiset kokivat kuitenkin oppineensa ryhmässä uutta ja peliongelmaan suunnatun materiaalin olevan hyvää, jota he ovat voineet lukea kuntoutuksen aikana ja johon voivat palata myöhemminkin. Ryhmäläiset kokivat myös omaisille tuotetun materiaalin myös hyvänä ja tärkeänä antina. Asiakkaat kokivat ryhmän hengen hyväksi ja ryhmässä oli rento ja luotettava ilmapiiri. Asiakkaat kokivat myös vertaistuen merkityksen merkittävänä. Asiakkaiden mielestä 3 tunnin ryhmäistunto iltapäivisin kahvitelutaukoineen on sopiva ja hyvä ratkaisu. Kaikki ryhmäläiset oli työnantajien ja oppilaitosten kanssa saaneet sovittua, että he voivat käyttää ryhmään työ- ja koulu-aikaa ja näin ollen heillä oli iltapäivällä vielä voimavaroja työskentelyyn. Myös tässä ryhmässä peliriippuvuuden himolla kuivaharjoittelu –menetelmää ei koettu kovin toimivaksi. Asiakkaat kokivat alun rentoutusharjoitusten saaneet aikaan niin voimakkaan rentoutuneisuuden tunteen, ettei kuivaharjoitteluun jaksanut paneutua.

- Ryhmänvetäjien kokemukset: Toista kertaa lähdeettäessä vetämään ryhmään vetäjien taakkana ei ollut enää ensikertalaisten epävarmuutta, vaan aloitimme jälleen innokkaana ja motivoituneena ryhmävetämisen. Pioneeriryhmän vetäjiltä toinen kerta on vaatinut huomattavasti vähemmän valmistelutyötä, vaikka tätä varten varasimmekin joka istuntoa ennen 2 h. Lisäksi työtaakkaa on helpottanut kolmas vetäjä, joka tuli luontevasti mukaan vetämään ryhmää. Ryhmäkokemukset purettiin joka kerta systemaattisesti yhteisessä purkutilaisuudessa istuntojen jälkeen. Lisäksi 3 tunnin istuntokerta kahvitellutaukoineen on helpottanut kiireen tuntua ryhmässä ja kuntoutujille on jäänyt enemmän keskusteluun ja vuoropuheluun. Asiakkaat ovat halunneet mm. usein purkaa ryhmässä tehtyä harjoituksia yhdessä keskustellen ja kokemuksiaan jakaen. Materiaalia, harjoituksia ja kotitehtäviä on mallissa edelleenkin erittäin paljon. Luulemme, että niin asiakkaille kuin vetäjille on ajoittain tullut edelleenkin ”ähkytunne” materiaalin paljouden kanssa. Ongelmana niin syksyn kuin kevään 2009 ryhmissä on ollut lisäksi se, että asiakkaat eivät ole yksittäisiä poikkeuksia lukuun ottamatta kovinkaan hyvin sitoutuneet kotitehtävien tekemiseen huolimatta, että asiakkaille on korostettu kotitehtävien merkitystä ja roolia kuntoutuksessa. Uskomme, että jatkossa materiaalin, harjoitusten ja kotitehtävien suhteen tulemme tekemään karsintaa, jonka uskomme myös helpottavan kotitehtäviin sitoutumista. Haaveena on tulevaisuudessa myös omaisten ryhmänvetäminen, sillä tähän on selvästi tarvetta. Omaisille on jaettu Peliriippuvaisen omaisten –opasta.