

Vertaistukiryhmistä

Aivan viime aikoina on käynyt selväksi se, että terapiaa ei tule saamaan kuin vain pieni osa sitä tarvitsevista. Minulla ei ole esittää mitään lukuja, mutta jo tämä parin vuoden ajan tapahtunut perehtyminen asiaamme osoittaa sen, että ainoa toivomme on vertaisryhmätoiminnassa. Voidaan varmaankin esittää faktana se, että jokainen pidemmän aikaa luonnehäiriöisessä ilmapiirissä elänyt tarvitsee jonkinasteista terapiaa — tai tarvitsisi, mutta ei varmaankaan saa sitä. Olen viime aikoina esittänyt ongelmamme ikään kuin jonkinlaisena janana. Uskon, että noin 75-80 % ongelmistamme voidaan käsitellä vertaisryhmätoiminnan avulla, lukuun ottamatta pahimpia tapauksia. Mitä sitten tuon 20-25 % suhteen on tehtävissä, on suuri ja äänekäs kysymysmerkki. Jos terapiaa ja asianmukaista hoitoa ei ole saatavissa ilmeisemmässäkään tapauksissa, niin kuinka sitten meidän alallamme? Ennen kuin asiamme tiedostetaan laajemmassa määrin, on ilmeisestikin aivan pakon edessä uhrien toimittava ”terapeutteina” toinen toisellensa. Mitään muuta mahdollisuutta tuskin on.

On pakko uskoa se tosiasia, että ihmisten hädästä on kiinnostunut vain sellainen, joka itse on kokenut samoja asioita. Sitä kautta syntyy myöskin luotettava ilmapiiri, ja uskottavuus on aivan toista luokkaa kuin ylimalkaisessa terapiassa tai hoidossa. Asia on tuttu jokaiselle ryhmässä olevalle, ja ensimmäinen helpottava tekijä, oikeastaan ratkaiseva on se, että ihminen nyt ehkä ensimmäistä kertaa käsittää, ettei hän olekaan ainoa, jolla on tämä ongelma. Hän ei olekaan kuvitellut olemattomia, hän ei olekaan hullu. Ja nyt hän alkaa saada tietoa näistä asioista, vaikka mikään alan oppikirja ei siitä olekaan tarpeeksi selvästi puhunut. Nyt voi kertoa kokemastaan eikä kukaan epäile hulluimmiltakaan kuulostavia asioita.

Tähän asti ilmeisestikin ne harvat, jotka ovat alkaneet etsiä apua ongelmiinsa, on hoidettu jonkin aivan muun nimikkeen alla. Heitä on hoidettu masentuneina, uupuneina jne., mutta heidän todelliselle ongelmalleen ei ole löydetty nimeä, koska heitä ei ole johdatettu kertomaan oikeita asioita, niitä, jotka kuulostavat niin uskomattomilta. Mutta kuka uskaltaisi kertoa niistä, kun uskottavuus on niin vähäinen? Vain harvojen kohdalla on todettu heidän todellinen ongelmansa: he eivät ole masentuneita, vaikka ovat sitäkin. He ovat äärimmäisen traumaattisia ihmisiä, jotka tarvitsevat jotakin aivan muuta kuin masentuneille tarkoitettua hoitoa.

Jopa suuressa etujärjestössä oltiin pari vuotta sitten sitä mieltä, ainakin tiettyjen johtoportaan henkilöiden taholta, että meidän ongelmaihmisemme sopivat aivan hyvin normaaleihin masentuneiden vertaistukiryhmiin. On aivan ilmeistä, ettei se pidä paikkaansa. Luonnehäiriöisyyden uhrit tarvitsevat aivan omat, suljetut vertaistukiryhmänsä, joihin ei osallistu muunlaisia ongelmia omaavia.

Niinpä ensisijaisena tehtävänämme, yhteistyössä kaikkien mielenterveysalan organisaatioiden kanssa, on pyrkiä perustamaan näitä vertaistukiryhmiä kaikkialle maahan, tarpeen mukaan. Mikään järjestö,

saati sitten yksittäinen ihminen, ei voi ottaa tällaista tehtävää itselleen, vaan tarvitsemme tarpeeksi laajan verkoston, missä eri paikkakunnilla eri järjestöt ja ihmiset ottavat vastuun tästä työstä. **Oikealla tavalla hoidettuna tämä työ huolehtii itse itsestään; tärkeintä on vain tutustuttaa oikeat ihmiset toistensa kanssa.**

Kysymys ei useimpien uhrien kohdalla ole vain hetkellisestä avun saannista, vaan niin kuin kirjassani mainitsen, me tarvitsemme eräänlaisen toipumisyhteisön näitä ihmisiä varten. Toipuminen kestää vuosia, eikä kukaan saisi tuntea jääneensä yksin kamppailusaan. Hylätyksi tulemisen tunnetta on jo ollut tarpeeksi.

On myöskin selvää se, ettei kukaan voi heittäytyä toisen kannettavaksi. Kukaan ei voi omistaa elämäänsä jonkun toisen loputtomaan tukemiseen. Siksi tarvitsemme tarpeeksi paljon ihmisiä, jotka muodostavat tämän verkoston, jonka avulla voidaan palautua normaaliin elämään. Tämä on niin laaja asia, että siihen tarvitaan loppuvaiheessa aivan normaaliin elämään kuuluvia tekijöitä, ei vain mielenterveyden alan organisaatioita.

Copyright Markku Vuori 2004