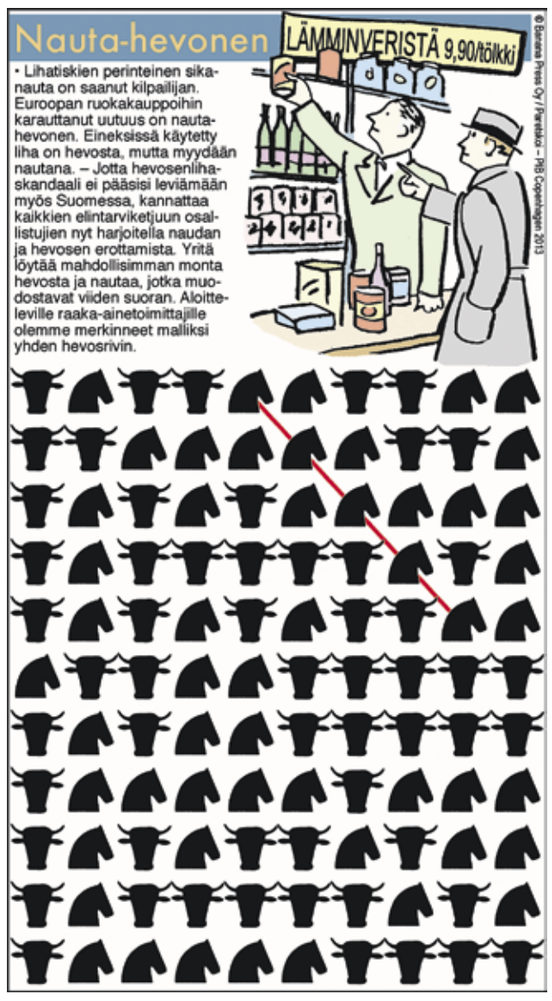
VIIKONVAIHDE

VIIKON ÄLÄHDYS

Päätöksiä on sitä helpompi tehdä, mitä vähemmän niistä aikoo pitää kiinni.

VIIKON PÄHKINÄ



SUDOKU

Taso: Keskivaikea

4					5			
8						3		9
	3	5					1	
		2					3	6
		4	6	7				2
			9			1		
	6	1		2		5		
		9		3			2	
				5				7

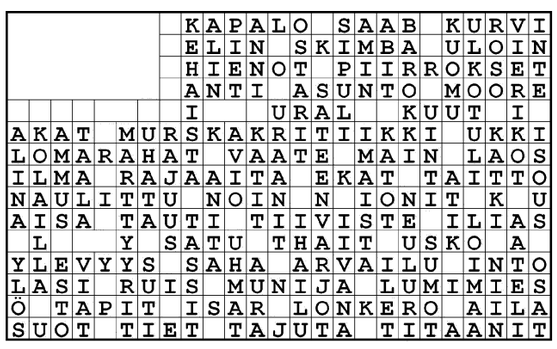
Sudoku-tehtävän 369 ratkaisu.

5	4	6	8	2	1	3	9	7
9	3	2	7	6	5	4	8	1
7	1	8	3	9	4	2	6	5
1	2	4	5	7	6	9	3	8
3	8	7	4	1	9	6	5	2
6	5	9	2	8	3	7	1	4
8	9	1	6	4	2	5	7	3
2	7	5	9	3	8	1	4	6
4	6	3	1	5	7	8	2	9

Tehtävä numero 370.

Täytä ristikko siten, että jokaisella pysty- ja vaakarivillä (ja paksuilla viivoilla rajatuissa 3 x 3 laatikoissa) on jokainen luku yhdestä yhdeksään. Kerran ja vain kerran! Apua Sudokun ratkaisuun osoitteessa: www.sudoku.org.uk

EDELLISEN RISTIKON RATKAISU



jatkoa edelliseltä sivulta

Alkoholistin läheinen vapautui syyllisyyden taakasta

Ulkopuolinen ei useinkaan voi käsittää, miksi vaimo ei jätä juoppoa. Oman minuutensa hukanneen on kuitenkin vaikea sitä tehdä.

ESKO KESKI-VÄHÄLÄ

Irene Kuru vapautui vuosikausien syyllisyydestä. Olli Alhon rinnalla hän on oppinut, mitä raittiin läheisen kanssa eläminen todella tarkoittaa.

LAPUA

Irene Kuru tuntee vuosikymmenien kokemuksella alkoholistin läheisen tuskat. Jälkeenpäin on helpompi ymmärtää, miksi valitsi juovan puolison toisensa perään.

”Se oli tuttua ja turvallista, vaikka olikin helvettiä”, Kuru hymähtää elämäntarinaansa kerratessaan.

”Sitä elää toisen ehdoilla. Elämäntavasta tulee sellainen, että olet koko ajan varpaisillasi, ettei toinen lähde taas juomaan.”

Kyse on myös läheisriippuvaisen voiman tunteesta.

”Sitä kuvittelee voivansa vaikuttaa, että kun minä tässä yritän sanoa, selittää, toivoa ja komentaa, niin tulee muutos.”

Elämäntavasta tulee sellainen, että olet koko ajan varpaisillasi, ettei toinen lähde taas juomaan.

Lapset jäävät kakkossijalle

Opintoihin liittynyt työharjoittelu Lapuan Minnesota-hoidossa oli pelastus kierteestä. Vasta silloin Kuru ymmärsi, mitä alkoholismi todella tarkoittaa.

Vapauttavaa oli tietoisuus siitä, ettei voi oikeasti vaikuttaa toisen juomiseen.

”Se helpotti myös, että mikään kamaluus mikä oli tapahtunut, ei ollutkaan minun syyni.”

Hyvää tarkoittavalla huolehtimisellaan ja peittelyllään alkoholistin läheinen tulee kuitenkin tahtomattaan mahdollistaneeksi sairaan käytöksen.

Lapset jäävät väkisinkin kakkossijalle perheessä, jossa on juova vanhempi, Kuru toteaa.

Raitis ei ole vain kuivilla

Minnesotan henkilökunnasta löytyy myös mukava raitistunut mies. Karvaat kokemukset pitivät hänet aluksi epäluuloisena.

”En ymmärtänyt pitkään aikaan mitä sana ”raitis” oikeasti tarkoittaa.”

Raittius sisältää paljon muutakin kuin juomattomuuden.

”Ollissa löysin sellaisen ihmisen, joka on sitä miltä näyttääkin. Hän ei mielistele eikä keksi mitään selityksiä. Hän on vain oma itsensä, luotettava ja rehti ihminen.”

Raittiin ja niin sanotun kuivan alkoholistin ero on pään sisällä, päihdeterapeutti ja tuore aviomies **Olli Alho** muistuttaa.

”Kuivana kuvittelen, että kun panen korkin kiinni enkä juo, niin olen hyvä ja sen jälkeen alan vaatia itselleni kunnioitusta, nousen muiden yläpuolelle, koska olen ’raitis’.”

HENNA VAINIO

Ei viinan pisaraakaan

Viimeinen pisara on osuva nimi viime viikolla julkistetulle tietokirjalle. Ainoa tapa toipua vakavasta sairaudesta nimeltä alkoholismi on kirjoittajien mukaan täysi raittius.

Helposti avautuva lukupaketti sopii käsikirjaksi niin alkoholistille kuin koko perheellekin.

Alkoholisti saa jo tautinsa määrittelyn kautta jonkinlaista helpotusta syyllisyyteen ja häpeään. Kyseessä ei ole vain omaa ja läheisten elämää vahingoittava tapa, vaan osin geeneissä piilevä aivosairaus.

Sairaudelle on ominaista juomisen pakko, jota solutason muutokset aivoissa pitävät yllä.

Alkoholismia voi kirjoittajien mielestä verrata ruokaaineallergiaan. Hyvin monen allergikon on ehdottomasti kieltäydyttävä siitä, mikä ei elimistölle sovi.

Teos valottaa vertaistuen ja ryhmäkeskustelujen toimivuutta alkoholistin hoitomuotona. Asiatekstin lomaan on koottu useiden hoitoon osallistuneiden rohkaisevia tarinoita.

Lähikuvassa on päihdeklinikka Avominne, jonka perustaja ja toimitusjohtaja **Mika Arramies** on teoksen toinen kirjoittaja. Avominnen hoito perustuu USA:ssa kehitetyn Minnesota-mallin filosofiaan.

”Olen raitis alkoholisti”, Arramies esittäytyi kirjan julkistamistilaisuudessa. Hänen toipumisensa alkoi Lapuan Minnesota-hoidossa toistakymmentä vuotta sitten.

Ylessä uransa tehnyt toimittaja **Tuulikki Hakkarainen** päätyi kirjan tekijäksi veljensä auttamiskokemusten myötä. Veli toipui Avominnessä alkoholismista, perhe pysyi koossa ja työpaikka säilyi.

Toimittaja itse hakeutui ensin alkoholistien ja läheisten sekaryhmään ja myöhemmin läheisten intensiiviryhmään, jossa paneuduttiin läheisriippuvuuden hoitoon.

Alkoholisteja ei Hakkaraisen mukaan hoideta Suomessa tehokkaasti, osin resurssien puutteen, mutta myös tietämättömyyden takia.

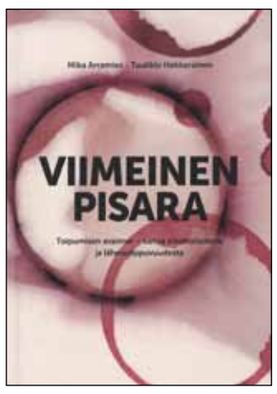
Hoitamattomuus näkyy esimerkiksi lasten ja nuorten kasvavissa sijoituksissa kodin ulkopuolelle. Paluuta kotiin ei ole, kun vanhempien alkoholismia ei hoideta.

Avominne saattaa pian julkistaa hyvän uutisen. Suunnitteilla on ensimmäinen nuorten avohoitoryhmä, jonka on tarkoitus aloittaa Ylivieskassa.

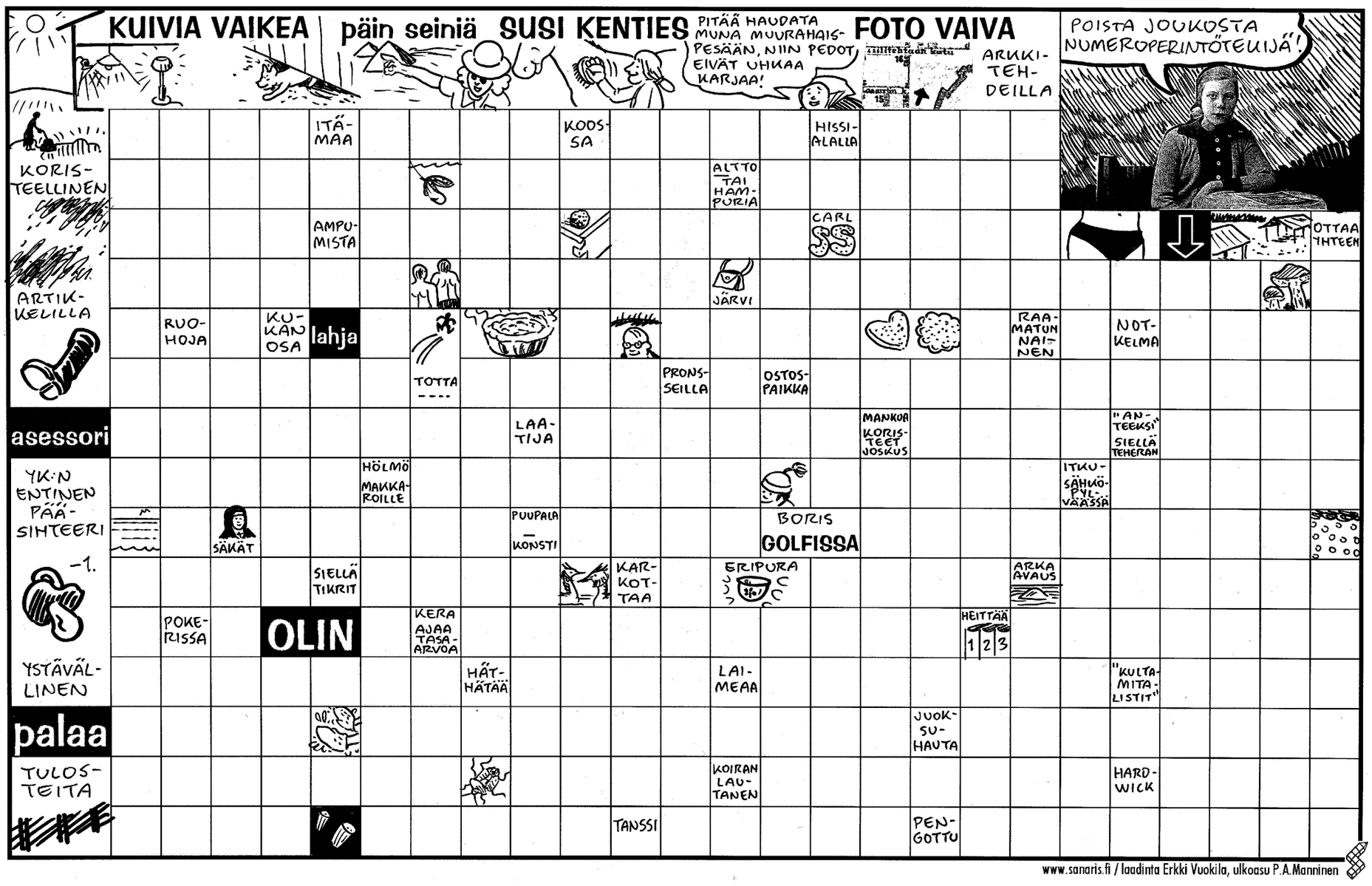
Päihdeklinikka Avominne tarjoaa tällä hetkellä avohoitoa Helsingissä, Tampereella ja Oulussa. Laitosmaista hoitoa järjestetään Rovaniemellä Hirvaan entisen metsäoppilaitoksen tiloissa.

TARJA HALLA

Mika Arramies ja Tuulikki Hakkarainen: Viimeinen pisara. Toipumisen avaimet - tietoa alkoholismista ja läheisriippuvuudesta. Avominne Kustannus. 237 sivua.



RISTIKKO



www.sanaris.fi / laadinta Erkki Vuokila, ulkoasu P.A.Manninen