

Raitistuminen voi tapahtua vaikka luonnon helmassa

Mettäterapiaa kehitettiin aikoinaan Kanadassa ja sitä on käytetty myös naapurimaassamme Norjassa psykiatrian klinikalla. Suomessa Mettäterapia sai alkunsa Enontekiöllä. Vuonna 2012 Goaikkanas – saamelaiset voimavarat päihdetyöhön – Mettäterapia -toimintamallin netelmä sai terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen myöntämän TERVE-SOS-palkinnon, joka on THL:n tunnustuspöikkeuksellisen onnistuneelle, esimerkilliselle tai valtakunnallisesti merkittävälle ja innovatiiviselle sosiaali- ja terveydenhuollon tutkimus- ja kehittämis- tai keuhiluhankkeelle.

Vuosi sitten Mettäterapia rantautui Inarin kunnan alueelle päihdetyön apuvälineeksi SámiSoster Ry:n luotasaamana. Toimintaa rahoittaa Raha-automaattiyhdistys ja sitä toteutetaan yhteistyössä Inarin kunnan sosiaalitoimen päihdetyön kanssa.

–Menetelmä koostuu neljästä 3–5 päivän pituisesta leirijaksosta, jotka sijoittuvat eri vuodenaikoihin. Jaksojen välillä osallistujiin pidetään yhteyttä puhelimitse ja henkilökohtaisin tapaamisin. Mukaan pääsee olemalla yhteydessä Inarin kunnan päihdetyöhön tai minuun, kertoo Goaikkanas-projektin päihdetyöntekijä Katja Huotari SámiSoster ry:stä.

Katja Huotari työskentelee Mettäterapian yhteyshenkilönä ja vetäjänä. Hän muutti Helsingistä työn perässä. Huotari aloitti työt SámiSosterilla maaliskuun puolessa välissä. Hän on koulutukseltaan sosionomi ja hänellä on paljon työkokemusta alalta.

–Olen ollut töissä vankilassa, lastenkodeissa, asunnottomien palvelukeskuksessa, narkomaanien sosiaaliohjajana ja häiriötyössä sosiaalityössä, kertoo Huotari työkokemuksestaan.

SámiSoster Ry on tehnyt Inarin kunnan kanssa yhteistyötä ja kehittänyt Mettäterapiaa jo vuoden verran. Ensimmäinen leirijaksokin on jo pidetty Inarissa.

–Nyt olisi tarkoitus kerätä uutta porukkaa uudelle terapialeirille. Pienryhmänä käytävälle Mettäterapia-leirille otetaan kolmesta viiteen asiakasta. Tämä määrä on hyvä ja sillä saa tiiviin porukan kasaan. Ohjaajillekin on helpompi, kun ryhmät ovat kooltaan pienikokoisia, kertoo Huotari.

Mettäterapian toimintatapa lähtee paikallisyhteisöstä ja vastaa kohderyhmän tarpeita. Leirit toteutetaan saamelaiskulttuurilähtöisesti, jolloin asiakas kokee turvallisuutta, ymmärtää neuvoja ja tulee itse ymmärretyksi sekä voi ottaa puheeksi myös vaikeita asioita.

–Yksi Mettäterapian etu on se, että hoitoa saa omalla kotiseudullaan, sanoo Huotari.

–Luonto on itsestään terapeuttinen. Jos menet sosiaalitoimistoon, se käynti tapahtuu yleensä varattuna aikana. Ja jos sinä päivänä ei juuri tulekaan puhetta, niin varattu aika menee hukkaan. Luonnon keskellä emme ole kenenkään reviirillä. Jopa virkailijat ovat silloin poissa toimistoistaan, kertoo SámiSoster Ry:n puheenjohtaja Risten-Rauna Magga.



SámiSoster ry:n Goaikkanas-projektin päihdetyöntekijä Katja Huotari toivoo paljon ihmisiä Nellimiin ja Sevetijärvelle kuulemaan Mettäterapiasta.

–Tuli ja nuotio ovat mahattava elementti, jonka äärellä on helppo puhua, jatkaa Magga.

Ei vain yhden ihmisen asia

Myös läheiset ja perhe ovat tärkeässä roolissa, silloin kun lähimpiirissä on päihdeongelma.

–Se ei ole vain yhden ihmisen asia. Näiden päihdeongelmaisten läheisten tukeminen olisi myös tärkeää. Olenkin toivonut, että läheisille, joiden perheessä joku pyörittää peliä alkoholin voimalla, voitaisiin myös järjestää tukija vertaistoimintaa. Sitä pitää vielä kehittää, sillä läheisten jaksavuus on myös hyvin tärkeää. Raitistuminen ei ole vain yhden asia, vaan kaikkien tuki on tärkeää, sanoo Magga.

–Jokaisessa kunnassa on oma mallinsa Mettäterapialle, Enontekiöllä voi olla erilainen kuin Inarissa. Toivon, että ihmiset tulisivat kuuntelemaan järjestämiimme tilaisuuksiin.

Mettäterapian esittelytilaisuudet järjestetään lähimpäivinä Sevetijärvellä ja Nellimissä. Tarkoituksena on tavoittaa asiakkaita myös syrjäkyliltä, ja että ihmiset tietäisivät keneen ottaa yhteyttä.

–Ottakaa yhteyttä meidän työntekijääm. Hän ei ole viranomainen, joka ryhtyy väkivoimasti toimii, vaan hänen kanssaan voi ihan vapaasti jutella ja miettiä sitä, mitä mahdollisuuksia olisi hakea esimerkiksi tukea vähentää tai lopettaa alkoholin ja päihdeiden käyttö, kehoittaa Magga.

–Päihderiippuvaisen läheisetkin voivat ottaa yhteyttä, jos esimerkiksi lähimpiirissä joku tarvitsee ongelman kanssa apua, Huotari lisää.

Inga-Briitta Magga