Mettäterapia –

Luontoon pohjautuvaa päihdekuntoutusta

Anne-Maria Näkkäläjärvi,
sosiaalityöntekijä Enontekiön kunta
Piia Juuso
toiminnanohjaaja, Goaikkanas-hanke SámiSoster ry

30.8.2017 Levi Goes Green -seminaari

Mitä Mettäterapia on

- Mettäterapia on Samisoster ry:n, Enontekiön kunnan ja Posken PaKaste-hankkeen yhteistyönä kehittämä päihdehuollon kulttuurisensitiivinen luonnossa tapahtuva avokuntoutuspalvelu työikäisille asiakkaille, joilla on alkoholiongelmia. Toiminta alkoi kesällä 2009 ja sisältöä on kehitetty yhteistyössä asiakkaiden kanssa.
- Goaikkanas-hanke on jatkunut Ray:n ja nykyään STEA:n rahoittamana.
- Asiakkaat ohjautuvat mettäterapiaan sosiaalitoimen, terveystoimen, työvoimahallinnon ja järjestötoiminnan kautta sekä ottamalla itse suoraan yhteyttä Mettäterapian työntekijöihin
- Mettäterapia koostuu neljästä luontoympäristössä pidettävästä leirijaksosta. Leirit sijoittuvat eri vuodenaikoihin ja ovat kestoltaan 3-5- vrk:n mittaisia
- Leirijaksojen välillä asiakkaisiin pidetään yhteyttä asiakastapaamisilla, puhelimitse ja sosiaalisen median kautta
- Vuoden pituisen hoitojakson jälkeen toiminta jatkuu jälkihoitoryhmänä, jolloin tapaamiset harvenevat
- Toiminnallisuus ja luovat toiminnot ovat keskeinen osa toiminnan sisältöä ja luonnon merkitys toiminnassa on tärkeä

Mettäterapian toiminta-ajatus

1. Leiri

HAVAHTUMISEN VAIHE

- Itsetuntemuksen lisääminen
- Elämässä arvokkaiden asioiden ja voimavarojen tunnistaminen , löytäminen ja vahvistaminen
- Päihteiden käytön puheeksi ottaminen
- Oman päihteidenkäytön myöntäminen ja tunnistaminen

2. Leiri

TOIPUMISEN KRIITTISET KOHDAT

- Päihteidenkäyttöä laukaisevien tekijöiden havaitseminen ja tunnistaminen
- Päihteidenkäytön hyötyjen ja haittojen punnitseminen
- vinkkejä alkoholinkäytön vähentämiseen

3. Leiri

TOIPUMISPROSESSIN YLLÄPITÄMINEN

- Päihteettömyyttä tukevien toimintatapojen löytäminen
- Retkahdukset ja niistä selviäminen
- Keskeisten, asiakkaille tärkeiden, terveellä pohjalla olevien elämänsisältöjen ja -valintojen esiintuominen ja tukeminen
- motivaation ylläpitäminen

4. Leiri

KATSE KOHTI TULEVAA

- Vaihtoehtoisten toimintatapojen kehittäminen muutoksessa kohti päihteetöntä elämää
- Tulevaisuuden haaveet, toiveet ja unelmat
- Tulevaisuuden tavoitteiden asettaminen ja tukeminen muutosprosessissa
- JÄLKIHOIDON TURVAAMINEN

Mettäterapia

- On yhteisöllinen hoitomuoto, joka tukee asiakkaita yhteisöllisyyteen, jossa korostuvat terveet, päihteestä vapaat elämänarvot
- Mahdollistaa asiakkaille yhteisön, jossa voidaan keskustella avoimesti asioista ja rakentaa uusia ratkaisuja keskustelujen kautta liittyen omiin tavoitteisiin, keinoihin ja toimintatapoihin
- Lisää asiakkaiden yhteenkuuluvuutta ja osallisuutta toiminnallisen yhdessä tekemisen kautta
- Saa aikaan vertaistoimintaa paikallisessa ympäristössä
- Luo kuntoutukseen mahdollisuuksia suunnitella asiakkaan kanssa tulevaisuutta, johon hän tuntee voivansa sitoutua ja tukee asiakasta suunnitelman toteuttamisessa
- Tarjoaa uusia, päihteettömiä kokemuksia ja elämyksiä luonnon keskellä

Luonnon merkitys toiminnassa

- Luonto on olennainen osa mettäterapian toimintaa
- Luonnossa yhdessä oleminen ja toimiminen antavat hyvät puitteet ja mahdollisuudet tasavertaiselle, kunnioittavalle ja arvostavalle kohtaamiselle
- Luonto on osoittautunut voimaannuttavaksi, rauhoittavaksi ja turvalliseksi kohtaamisympäristöksi oman elämän tarkasteluun
- Luontoympäristö sallii luonnollisen vetäytymisen ja toiminnallisuuden kautta jokainen voi itse määritellä rajoja omalle yksityisyydelle.
- Luonnossa asiantuntijuus vaihtuu tilanteiden mukaan ja ihmisten vahvuudet ja erityisosaaminen nousevat selkeämmin esille ja ryhmässä toimiessa erilaisilla vahvuuksilla on käyttöä, mikä vahvistaa ihmisten itsetuntoa.
- Suhde luontoon voi syntyä tai kehittyä uudelleen, millä on merkitystä pohjoisen ihmisen identiteetille ja itsetunnolle
- Luonto on virkistävä ja runsaasti virikkeitä, mielikuvia ja muistoja herättävä toimintaympäristö

Toiminnallisuus luonnossa

- Toiminnallisuus ja luovat toiminnot sekä myönteisten luontokokemusten mahdollistaminen ovat olennainen osa mettäterapiatoiminnan sisältöä
- Laavustelut, yöpyminen luonnossa
- luonnossa tapahtuvat arkiaskareet esim. nuotion sytyttäminen, polttopuiden tekeminen, ruuanvalmistus
- Kalastus verkoilla ja onkien, pilkkiminen
- Marjastus, metsästys
- Liikunta luonnossa: esim kävely, uinti, soutu, hiihto, vaeltaminen
- Päiväretket; tutustuminen lähiseudun luontokohteisiin ja nähtävyyksiin
- Tietokilpailut ja erilaiset ulkopelit
- Fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen

Mettäterapian saavutetut tulokset

- On kehitetty ja aikaansaatu avopuolen päihdekuntoutusta, joka perustuu paikalliseen arvo- ja ajatusmaailmaan ja toiminta tapahtuu asiakkaalle tutussa luontoympäristössä
- Osa asiakkaista on täysin raitistunut, osa on vähentänyt juomista ja heidän elämänlaatu on kohentunut
- Kerätyn asiakaspalautteen mukaan Mettäterapia on ainakin jossakin määrin muuttanut asiakkaiden ajatuksia juomisesta ja kaikkien leiriläisten luottamus omien asioiden järjestymiseen on lisääntynyt
- Paikallisessa asenneilmapiirissä on tapahtunut positiivista muutosta; päihdeongelmasta on alettu puhua myös julkisesti
- Kuntoutusmyönteisyys paikkakunnalla on lisääntynyt

Kiitämme mielenkiinnosta! Giitosat!

SámiSoster ry: Goaikkanas-hanke
Toiminnanohjaaja
Piia Juuso
Puhelin: 0400 290 523
sähköposti: piia.juuso@samisoster.fi

Enontekiön kunta
Saamenkielinen sosiaalityöntekijä
Anne-Maria Näkkäläjärvi
Puhelin: 040 532 6594
sähköposti: anne.nakkalajarvi@enontekio.fi