

– Kokkaamises-
sa onnistumisen
kokemukset ovat
käsillä tässä ja nyt,
sanoo kotitalous-
asiantuntija Ringa
Nenonen
(keskellä).

TUHKIMOSSA TUETAAN TOIPUVAA

Hoitokoti Tuhkimossa arjen taidot ovat osa kuntoutumista. Tavoitteena on oppia pitämään hyvää huolta itsestään ja kodistaan.

– Ruokaa tehdessä ikävät asiat unohtuvat, sanovat kurssilaiset. »

IRENE PAKKANEN // KUVAT RIIKKA HURRI

«

Martat ovat päihdekuntoutujien tukena Hoitokoti Tuhkimossa Tohmajärvellä. Kerran kuussa kokataan yhdessä ja opetellaan uutta tai kerrataan arjen taitoja, jotka ovat päässeet ruostumaan elämän viedessä.

Tuhkimo on Suomen ainoa nais-erityistä päihdekuntoutusta tarjoava hoitopaikka. Marttojen Arki sujuvaksi -toiminta on osa kuntoutusta, jonka tavoitteisiin kuuluu oppia pitämään hyvää huolta itsestään ja kodistaan.

– Kokkaaminen on konkreettista, ja onnistumisen kokemukset ovat käsillä tässä ja nyt. Toipuminen puolestaan on usein pitkä ja aaltoileva prosessi, kotitalousasiantuntija ja laillistettu ravitsemusterapeutti **Ringa Nenonen** Pohjois-Karjalan Martoista kertoo.

KOKATAAN ILOLLA Tänään Tuhkimossa tehdään kasvisruokaa. Naiset työskentelevät pareittain tai kolmen hengen ryhmissä.

– Sosiaalinen puoli on sekä kokkaamisessa että syömisessä tärkeää, Ringa Nenonen sanoo.

Alkuruuaksi valmistetaan punaista linssikeittoa. Pääruokina ovat linssipihvit ja nopea soijalasagne. Lisukkeiksi tehdään porkkana-palsternakkaraaste, tsatsiki omenaraasteella ja ohratabbouleh. Päiväkahville leivotaan omenapanukakkua ja päivälliselle porkkanasämpylöitä.

Alkuun Ringa kertoo raaka-aineista ja niiden käytöstä. Soijarouhe on useimmille uutuus, samoin palsternakka.

– Vältän liikaa valistamista. Ilolla täällä kokataan eikä millään soo soo -meiningillä, Ringa sanoo.

Laillistettu ravitsemusterapeutti ja kasvatustieteiden maisteri **Silja Tarvonen** on tullut Ringan kaverina perehtymään Tuhkimoon. Silja vastaa Pohjois-Karjalan Martoissa kuntouttavasta työtoiminnasta ja ohjaa kursseilla itsekkin.

Marttapäivinä Tuhkimossa käsitellään myös kodinhoitoa, hygieniää ja ra-

hankäyttöä. Tällä kertaa puhutaan kotivarasta, eli mitä ruokatarvikkeita kotona olisi hyvä olla, jos vaikka sairastuu eikä pääse kauppaan. Monisteessa on lista ruokatarvikkeista ja määristä, joilla aikuinen pärjää noin viikon. Viimeisenä listassa lukee kilo herkkuja, mikä herättää hilpeyttä.

– Kotivaraa käytetään ja täydenneen tarpeen mukaan, Ringa neuvo.

INNOSTUS VIRIÄÄ Ruokaa tehdään budjetilla, johon mahdollisimman monella on kotonakin varaa. Samalla opetellaan uusia ruoanlaittotapoja ja maustamista sekä tutustutaan raaka-aineisiin. Varsinkin nuoremmat asiakkaat ovat kokemattomia kaupan varressa.

– Monilla täällä viriääkin innostus ruuanlaittoon, päihdetyön vastaava ja Tuhkimon toinen yrittäjä **Anne-Mari Myller** sanoo.

Kokkauskurssi on pakollinen, mutta siihen osallistutaan mielellään.

– Jos jollakin on pahat psyykkiset vieroitusoireet, hänen voi



PORKKANA-PALSTERNAKKA-SALAATTI

3 porkkanaa
2 palsternakkaa
2 dl auringonkukansiemeniä
tuoretta persiljaa

Kastike:
3 rkl balsamiviinietikkaa
2 rkl makeaa soijakastiketta
1 dl ruokaöljyä
3 rkl hunajaa
2 valkosipulin kynttä

»Kuori juurekset ja raasta ne karkeaksi raasteeksi. Paahda auringonkukansiemenet paistinpannulla. Hienonna persilja. Sekoita kastikkeen ainekset. Kaada kastiketta raasteen, persiljasilpun ja auringonkukansiemenien päälle ja sekoita. Ripottele pinnalle vielä persiljasilppua. Loppu kastike säilyy jääkaapissa pari viikkoa.

olla hankalaa osallistua, Vatalan Marttoihin kuuluva Anne-Mari kertoo.

Päivittäin Tuhkimoon tuodaan ruoka pitopalvelusta, mutta kattauksista ja tiskeistä vastaavat asiakkaat. Viikonloppuisin saatetaan tehdä porukalla pitsaa.

Päihdeongelmat ja syömishäiriöt yhdessä ovat asiakkailla tavallisia.

– Aliravitsemusta on paljonkin. Meillä ei sallita minkäänlaista itsensä vahingoittamista, ja siksi täällä sitoudutaan myös syömään. Jos oksentaa tai jättää syömättä, silläkin vahingoittaa itseään.

TERAPEUTTISTA TEKEMISTÄ Viisikymppiset **Tiina** ja **Seija** raastavat porkkanoita ja palsternakkoja. Salaa-

tin kruunaa maustekastike.

Naisten mielestä kokkauskurssin parasta antia on yhteisöllisyys.

– Ruokaa tehdessä ikävät asiat unohtuvat. Niistä täällä saa puhua ihan tarpeeksi. Yhdessä tekeminen on hyvin terapeutista. On mukavaa höpötellä porukalla ja oppia jotain uutta. Minulekin tämä palsternakka on ihan uusi tuttavuus, Tiina sanoo.

Tuhkimon asiakkaissa on työ-säkäyviä äitejä, joilla on lapset vielä kotona. Jotkut naisista ovat asuneet kadulla vuosia. Nuorimmat asiakkaat ovat parikymppisiä, vanhimmat yli 70-vuotiaita.

Vertaistuella on toipumiselle suuri merkitys.

– Nuorelle, jonka oma äitisuhde on hunningolla, vanhemman naisen tu-ki voi olla arvokas korvaava kokemus, Anne-Mari Myller sanoo.

Jatkokuntoutuksessa olevat naiset asuvat hoitokodin yhteydessä olevassa asunnossa. Heillä on tietty viikkobudjetti, jonka rajoissa he suunnittelevat ruokaostokset ja käyvät kaupassa. He myös valmistavat ateriansa itse.

Syömään päästään noin neljän mais-sa. Maistiaisia riittää henkilökunnallekin, joka marttapäivinä pääsee syven-tymään kaikessa rauhassa raportoin-tiin ja hoitosuunnitelmiin.



KRISSEN TARINA

Raitistuminen toi terveen nälän takaisin

Puoli vuotta raittiina ollut **Krisse** taputtelee linssipihvejä uunipellille. Hän kertoo, kuinka 17 vuotta kestäneen juomaputken aikana ruokavalio supistui päihteisiin, kahviin, tupakkaan ja roskaruokaan.

– Aamukalja oli tärkeämpi kuin aamiainen. Sain siitä virtaa ja jaksoin pitkään syömättä.

Alle kolmikymppisenä Krisse opiskeli kaksi ammattitutkintoa ja iltalukion sekä valmistui Lahden ammattikorkeakoulusta sairaanhoitajaksi.

– Koko opiskeluajan olin töissä vanhus-ten hoitokodissa. Silloin en vielä juonut. Opiskelijabileitä oli ehkä kerran kuussa, ei sen kummempaa.

Kolme peräkkäistä tapaturmaa veivät Krissen pitkälle sairauslomalle. Yksiks uraputkinaisella ei ollutkaan mitään tekemistä.

– Ainoa sosiaalinen ympäristöni oli ollut työ. Minulla ei ollut harrastuksia eikä kavereita.

Aikansa kuluksi Krisse lähti lähikuppilaan katsomaan, olisiko siellä seuraa. Alkuun huvikseen juonut nainen alkoholi-soitui nopeasti. Jätkäporukoissa pyöriminen johti väkivaltaisiin miessuhteisiin. Järvenpään sosiaalisairaalassa Krissellä diagnosoitiin kaksisuuntainen mieliala-häiriö. Muitakin diagnooseja kertyi. Työ-elämään hän ei palannut.

– Itsetuhoinen juomiseni alkoi koiran kuolemasta. Koska minulla ei ole lapsia, olen säästynyt valtavalta syyllisyyden taakalta.

Muutama vuosi sitten Krisse muutti Helsingistä pikkupaikkakunnalle. Moni asia elä-mässä rauhoittui, mutta ei päihteiden käyt-tö. Krisse laskee olleensa katkolla 20 kertaa ja muutaman kerran kuntoutuksessa.

– Syytin kaikesta miesystäviä ja diagnoo-seja. Alkoholissa ei mielestäni ollut mitään vikaa. Hoitopaikoissakaan kukaan ei vaati-nut minua kohtaamaan juomistani.

Pääsyä Tuhkimoon Krisse sanoo lotto-voitokseen.

– Täällä ihmistä hoidetaan kokonaise-na. Olen saanut vastauksia ja selityksiä sii-hen, miksi elämäni on mennyt, kuten se on mennyt.

Helmikuussa intervallijaksolla olleen nai-sen päivät ovat jälleen täysiä. Krisse käy Tu-russa AA-ryhmässä ja osallistuu vapaaeh-toisena seurakunnan ruokajakeluun.

– Seurakunnassa olen pitkästä aikaa op-pinut tuntemaan raittiita ihmisiä. Käyn ny-kyään uimahallissa ja olen ruvennut uudel-leen lukemaan kirjoja.

Raitistumisen myötä terve nälkä on pa-lannut ja ruokavalio monipuolistunut. Kris-se on oppinut huolehtimaan myös sään-nöllisestä ruokailusta, koska muuten pinna kiristyy.

Päihdehoitoa naisille

Toimitusjohtaja **Raija Lindberg** perusti naisille suunnatun Hoitokoti Tuhkimon vuonna 2002. Apua päihderiippuvuuteen Tuhkimosta on hakenut jo lähes 1 300 naista.

Myllyhoitoon pohjaavassa hoidossa jokaisen päihdehistoria ja sen vaikutukset kaikkeen elämässä käydään oh-jaajan tuella läpi. Päihdehistoria kirjoitetaan näkyväksi päiväkirjaan ja kerro-taan vertaistapaamisissa.

Lähtökohtana on riippuvuuden myöntäminen. Hoidossa tuetaan nai-seutta ja naisen itsetuntoa, joka asiak-kailla on usein lytätty pohjamutiin. Al-koholiriippuvaiset etenevät AA-aske-lilla ja muut NA-askelilla.

Suurin osa Tuhkimon asiakkaista on kokenut väkivaltaa. Noin puolella on seksuaalista hyväksikäyttöä ja joka kymmenes on kokenut inestin. Mo-nelle valkenee vasta kuntoutuksessa, että seksuaalinen väkivalta on muuta-kin kuin raiskaus.

Puhtaasti alkoholiriippuvaisia Tuhki-mossa hoidetaan enää vähän. Tavalli-simmin naiset käyttävät sekä alkoho-lia että lääkkeitä. Huumeita käyttävien osuus asiakkaissa kasvaa koko ajan.

Riippuvuuden hoidossa riski epäön-nistua on etenkin hoidon alussa kor-kea. Tuhkimon asiakasseurannan mu-kaan toipumisprosentti peruskuntou-tuksen jälkeen on hieman yli 40, mut-ta jatkokuntoutuksessa jo 85.



FAKTA ARKI SUJUVAKSI
Marttapiirit järjestävät mielen-terveys- ja päihde-kuntoutujille ja muille eri-tyisryhmille vuosittain noin 900 koti-taloukskurssia.

Viime vuonna päihde- ja mielen-terveyskuntoutujien kanssa toteutettiin yli 300 kurssia. Järjestelyissä oli muka-na 56 alueellista yhteistyötahoa. Ryh-miin osallistui 1 300 kuntoutujaa, kaik-ki aikuisia. Kurssitoiminta on saanut valtakunnallisia tunnustuspalkintoja ja osallistujien palaute on ollut kiittävää.

Sosiaali- ja terveysministeriö tukee toimintaa Veikkauksen tuotoilla.

Hoitokoti Tuhkimossa Martat ovat olleet päihdekuntoutuksen tukena vuodesta 2010. ●