

Palaset
antaa työkalut
kohtaamiseen
s. 7

Vertainen
on kumppani
ja esimerkki
s. 10

"Välillä
nauretaan,
välillä on
surullisempaa"
s. 13

IRTI HUUMEISTA
-PUHELIN:
0800 980 66
ma-pe 9-15 & ma-to 18-21

BRYTNINGEN · HUUMETYÖN ERIKOISLEHTI 2/2021

IRTI





4

PULSSILLA

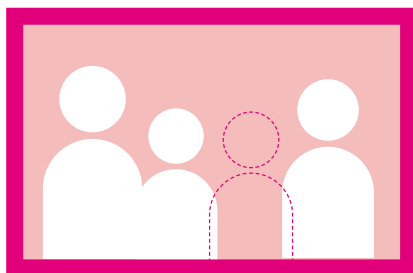
Terveysneuvontapäivät
– päivititä tietosi ja verkostoidu!



13

OPINNÄYTETYÖ

Sisarukset eivät tule nähdyiksi



10

Kansijuttu: Vertainen on kumppani ja esimerkki

Jalkapallo pelasti Ari Huldengin päihderiippuvuudesta. Nykyisin hän työskentelee kokemusasiantuntijana matalan kynnyksen palveluissa.

6

TUTKITTUA: KORONAVUOSI TUNTUI LÄHEISTEN ARJESSA

Monen huumeita käyttävän tai toipuvan läheisen toimintakyky sekä henkinen ja fyysinen kunto heikkenivät pitkittyneiden koronarajoitusten aikana.



14

LÄHEISRYHMÄT: "VÄLILLÄ NAURETAAN, VÄLILLÄ ON SURULLISEMPAA"

Ryhmänohjaajat Anette Hartikainen ja Jaana Niiranen ohjaavat läheisten vertaisryhmää Joensuussa.



IRTI HUUMEISTA RY

Päätoimittaja
Mirka Vainikka,
toiminnanjohtaja

Toimitussihteeri
Birgitta Suorsa,
viestintäpäällikkö

Tekijät
Alix Helfer
Janita Maijanen
Matleena Merta
Satu Mustonen
Karin Nynäs-Aspö
Juha Rantanieni/Studio JR
Inari Viskari
Antti Yrjönen

Kustantaja
Irti Huumeista ry
Fredriksberginkatu 2
00240 Helsinki

Painopaikka
Grano, Helsinki

Julkaisun ilme ja taitto
Hahmo

Painosmäärä
600 kpl

Toimituskunta
Saana Juopperi
Petra Müller
Eetu Pakkanen
Mira Reponen
Birgitta Suorsa
Mirka Vainikka

Keskustoimisto
info@irtihuumeista.fi

Vapaaehtoistoiminta
Huume- ja läheistyönvastaava
Mira Reponen p. 050 371 3466
Janita Maijanen p. 050 339 5283
Petra Müller p. 050 472 0372

Läheistyönkeskus
Fredriksberginkatu 2
p. 050 371 3466
tai 050 472 0372

Sähköposti
etunimi.sukunimi
@irtihuumeista.fi

Huumetyön erikoislehti
Taite ilmestyy neljä kertaa
vuodessa

Taite-lehti on Irti Huumeista ry:n jäsenetu.

*osoitetarrasi kertoo, että olet maksanut jäsenmaksun.
Kiitos.

Lehti ilmestyi 1985-1995
nimellä *Läheinen*
ja 1996-2014 nimellä *Irti*.

ISBN 2342-9232
(painettu)
ISSN 2342-9240
(verkkojulkaisu)

Kannen kuva
Antti Yrjönen

#PÄÄKIRJOITUS

Kuva: Juha Rantanieni



Vertaisuus ja osallisuus ovat vastavoimia yksinäisyydelle ja syrjäytymiselle

KOETKO YKSINÄISYYTTÄ?

Onko elämässäsi kohtaamisen areenoita? Vertaistukea voi olla puhelu, Teams-ryhmätapaaminen, kohtaamiset somessa ja muulla. Vertaistukea voi saada ja antaa, kun on vuoro-vaikutuksessa samanlaisten elämäntilanteiden tai kokemusten omaavien ihmisten kanssa. Vertaistuki voimaannuttaa ja ehkäisee syrjäytymistä niin työelämästä kuin muuten yhteiskunnasta. Vertaistuki on terveyteen ja työllisyyteen tähtää investointi.

Meillä Irti Huumeista ry:llä vertaistukea tarjoavat toipumisen tiellä olevat huudikoutsit, koulutetut vapaaehtoisemme ja huumeita käyttävien läheiset. Vertaistukea on tarjolla jokaiselle, jonka elämässä huumehaitat näyttäytyvät. Erityisesti tänä vuonna Irti Huumeista ry:n kohtaamisissa syntyneet vertaissuhteet ovat luoneet useille meistä kokemuksen Irti Huumeista -perheestä ja -ystävistä. Jo tieto siitä, että en ole yksin huumehaasteiden kanssa, vie pohjaa yksinäisyyden tunteelta.

Ensimmäinen haaste on kuitenkin se, että itse pystyy toteamaan tarvitsevansa tukea. Kun tämän askeleen on ottanut, toimintaan mukaan tuleminen on helppoa ja sen myötä vertaistuki on useimmiten turvattu. Merkittävä voimavara on sekin, että huumeekysymyksestä voi puhua ja vertaistukea on saatavilla suljetuissa Face-ryhmissämme. Arkisin mieltään voi purkaa Irti Huumeista -puhelimessa. – Meillä Irti Huumeista ry:ssä kohtaamisten määrä on kasvanut, vaikka fyysisiä tapaamisia on pitänyt rajoittaa koronan takia.

Monella meistä on vertaiskokemuksia vuosien takaa. Ne ovat auttaneet meitä jaksamaan. Muuttuvat tilanteet ja uudet tekniikat haastavat meitä etsimään uusi keinoja ja uusia väyliä vertaistuen tarjoamiseen ja vastaanottamiseen. Kehotankin kaikkia jakamaan hyvät vertaistuelliset käytännöt somekanavillamme.

Halauksia ja nautitaan vertaistuen voimasta!

Mirka Vainikka, toiminnanjohtaja, Irti Huumeista ry

#LEDARE

Tillhörighet och gemenskap är motkrafter till ensamhet och marginalisering

KÄNNER DU DIG ensam? Finns det plattformar för möten i ditt liv? Man kan få kamratstöd i ett telefonsamtal, ett gruppmöte på Teams, möten i sociala medier och på andra platser. Man kan få och ge kamratstöd när man möter människor som lever i samma situation eller som har samma erfarenheter som man själv. Kamratstöd gör en starkare och motverkar marginalisering både i arbetslivet och allmänt i samhället. Kamratstöd är en investering som siktar mot bättre hälsa och sysselsättning.

Hos oss på Fri från Narkotika rf finns det kamratstöd att få, av våra "huudikoutsit" kring metrostationerna, våra utbildade frivilliga och missbrukares anhöriga. Det finns kamratstöd för alla vars liv skuggas av narkotikaproblem. Särskilt i år har kontakterna som har knutits i möten med Fri från Narkotika rf gett många en bild av Fri från Narkotika-familjen och -vännerna. Även vetskapen om att jag inte är ensam med drogproblematiken minskar ensamhets känslan.

Den allra första utmaningen är ändå att man själv ska konstatera att man behöver stöd. När man har gjort det blir det lätt att komma med i verksamheten, och genom det är kamratstödet vanligen tryggt. Våra slutna Face-grupper är också en viktig resurs, för där kan man diskutera drogfrågan och där finns kamratstöd att få. På vardagar får man tala ut i Irti Huumeista-telefonen. – Hos oss på Fri från Narkotika rf har antalet möten ökat trots att vi på grund av coronapandemin har varit tvungna att begränsa fysiska möten.

Många av oss har likadana erfarenheter i bagaget. Det har hjälpt oss att orka. Nya situationer och ny teknik kräver att vi hittar nya metoder och kanaler när det gäller att ge och få kamratstöd. Jag uppmuntrar er alla att dela med er av era fungerande stödmetoder i våra kanaler i de sociala medierna.

Njut av styrkan i kamratstödet. Kram!

Mirka Vainikka

verksamhetsledare, Fri från narkotika rf

#PULSSILLA

**”Toivon, ettei
lapseni kokeile
koskaan
huumeita.”**

– Päivi



Vertaisissa on voimaa

Huumeita käyttävien ja toipuvien läheiset kokoontuvat kesällä Teamsissä joka toinen tiistai klo 18–20. Vertaisryhmän kokoontumiset ovat 22.6., 6.7. ja 22.7. Ryhmän vetäjänä toimii koulutettu vapaaehtoisemme. Ryhmää koskee samanlainen vaitiolovelvollisuus kuin live-ryhmiäkin.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään edellisenä päivänä klo 12:een mennessä lea.seger@irtihuumeista.fi

Käytä sellaista sähköpostiosoitetta, jolla haluat olla mukana ryhmässä. Saat paluupostissa kutsun, muista vastata siihen.



Pisarasydän

Huumeita käyttävän läheinen kertoo: "Olin niin väsynyt kaikesta. Ajattelin vain, että kunpa tietäisitte."

Tuosta kehittyi hiljainen pisarasydän-merkki, josta huumeita käyttävän läheinen tunnistaa toisensa. Kun näet merkin, nyökkää rohkaisevasti. Vaikeassa tilanteessa hiljainen tuki tuntemattomalta on joskus tuiki tarpeen.

Voit tilata omasi omakustannushintaan (5 euroa) pisarasydan@gmail.com

Pinssin kuvitus: Elina Fleminch

Kokemusasiantuntija auttaa

Irti Huumeista ry:llä on kolme läheistaustan omaavaa, koulutettua kokemusasiantuntijaa. Heidän asiantuntemustaan voi käyttää koulutuksissa, vanhempainilloissa ja mm. sote-palvelujen suunnittelussa.

"Tulevien ammattilaisten koulutuksessa kokemustieto helpottaa teorian tiedon omaksumista, koska se syventää tietoa asiakas-/potilasnäkökulman kautta. Suositeltavaa olisikin, että kokemustoimijoita hyödynnettäisiin systemaattisemmin niin opiskelijoiden kuin ammattilaistenkin koulutuksissa sekä palvelujen suunnittelussa ja kehittämisessä. Koska jokaisen kokemustoimijan takana on jokin järjestö tai yhdistys, toimijan kautta saa myös tietoa hänen taustaorganisaatiostaan", kirjoittavat Riitta Palovuori ja Annamajja Saastamoinen artikkelissaan Kokemustoiminta tutuksi (teoksessa Vertaistuen moninaisuus, Kansalaisareenan julkaisuja 1/2021).

Kysy lisää vapaaehtoistyön koordinaattoriltamme: janita-majjanen@irtihuumeista.fi



26.6. huumekauppaa vastaan

YK:n kansainvälisenä päivänä huumeiden väärinkäytön ja laittoman huumekaupan vastustamiseksi muistetaan etenkin maanviljelijöitä ja huumeongelmaisia. Maanviljelijöille ei usein tarjota muita vaihtoehtoja kuin huumeiden viljely.

Huumekaupan kytkeminen vaatii kansainvälistä poliisiyhteistyötä sekä hallitusten, medioiden ja kansalaisyhteiskunnan tukea, jotta huumeiden haitoista pysytään tietoisina ja jotta voisimme estää huumekauppiaita hyötymästä toisten kurjuudesta.

Voit ilmaista kantasi käyttämällä kyseisellä viikolla Irti Huumeista ry:n kehystä huumeiden vastustamiseksi.

Englanninkielisillä YK:n sivuilla lisää: <https://www.un.org/en/observances/end-drug-abuse-day>



TERVEYSNEUVONTAPÄIVÄT

Päivitä tietosi ja verkostoidu

Huumetyön Terveysneuvontapäivät pidetään Espoossa ja Teamsissä 3.–4. marraskuuta. Aiheina tartuntatauti- ja huume-tilanne, vankiterveydenhuolto, paperittomien terveys, liikkuva terveysneuvonta ja Suomen malli huume-kuolemien vähentämiseksi ja paljon muuta. Katso koko ohjelma sivuiltamme <https://irtihuumeista.fi/ammattilaisille/terveysneuvontapaivat/>

Jos työskentelet huumeita käyttävien kanssa, olet päättämässä tai valmistele massaa päihdepalveluista tai käytät terveysneuvontapalveluita, Terveysneuvontapäivät ovat oivallinen tilaisuus saada tuoretta tietoa ja verkostoitua.

Huumeita käyttävien ja huumeista toipuvien ilmoittautuminen petra.muller@irtihuumeista.fi

**Tue
työtämme:**

IBAN FI93 1555 3000 1121 60



irtihuumeista.fi/lahjoita

Koronavuosi tuntui läheisten arjessa

MONEN HUUMEITA KÄYTTÄVÄN tai toipuvan läheisen toimintakyky sekä henkinen ja fyysinen kunto heikkenivät pitkittyneiden koronarajoitusten aikana, käy ilmi Arjen toimintakyky -kyselyistä lokakuussa 2020 ja maaliskuussa 2021.

Irti Huumeista -läheisryhmien vertaisilta kysyttiin, miten koronapandemia on vaikuttanut omaan tai läheisten arkeen. Verkkokyselyvastauksia kertyi 2020 Facebookin läheisryhmästä (n=30) ja sururyhmästä (n=13). 2021 vastauksia kertyi läheisryhmästä (n=23), sururyhmästä (n=21) ja läheisten vertaistukiryhmästä (n=17).

Poikkeustila on kärjistänyt tilannetta monessa perheessä. Erityisesti nuorten hyvinvointi on joutunut koronapandemia aikaan koetukselle. *"Nuorin lapsi etäkoulussa, jonka lopetti mielenkiinnon hiipuessa, ja ajautui päihdemaailmaan mitä ilmeisimmin muun tekemisen puutteessa"*, todettiin yhdessä avovastauksessa.

Poikkeustilalla on ollut vaikutuksia monen työhön ja toimeentuloon: *"Lapseni päihteiden käyttö riistäytyi käsistä, omat työt vähenivät ja sitä myöten tuli raha-ongelmat. Tunnen itseni äärimmäisen yksinäiseksi enkä jaksa ahdistuksen myötä paneutua parisuhteeseen."*

"Ei pääse hetkeksikään pois kotoa, paitsi töihin"

Poikkeustilan takia lyhythoitopaikkoja jouduttiin sulkeamaan ja avustavan toiminnan muotoja muuttamaan, mikä vaikutti päihdeongelmista kärsiviin. Palveluvajeet kuormittivat myös omaisia. Esimerkiksi mielenterveys- ja

lääkäripalveluita oli vaikeampi saada: *"Kotikäynnit tänne meille on jatkuvasti siirtyneet pahentuneen koronatilanteen vuoksi."* Erään läheisen mukaan päihdehoidon siirtyessä etäyhteyksien varaan oli potilaan helpompi lipsua tai pahimmillaan tippua pois hoitopalveluista.

Vastauksissa kerrottiin eristäytymisen lisänneen myös yksinäisyyttä. Palveluiden suljettua moni koki jääneensä kotiinsa vangiksi. Esimerkiksi läheisensä menettäneellä on ollut haastavaa tehdä surutyötä etätyöskentelyn ohessa: *"Korona on eristänyt ihmissuhteista, ja läheisiä joutunut lomautetuksi. Itsellä ollut onneksi työ, jota on voinut tehdä hyvin etänä. Tosin etäily on ollut ajoittain todella yksinäistä ja paikoin henkisesti raskasta."*

Toisaalta joillekin etäily sopi: *"Korona on mahdollistanut etätyön tekemisen. Surevana introverttina kuormittuisin toimistoympäristöstä. En usko, että olisin selvinnyt kuluneesta vuodesta työelämässä, jos ei olisi ollut mahdollisuutta työskennellä kotoa käsin."*

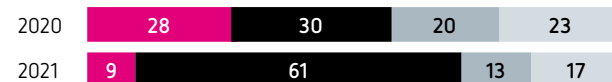
Pakolla pysäytetty arki on voinut poistaa suoritus-paineita. Riippuvuusongelmasta kärsivään läheiseen oli helpompi pitää jossain tapauksissa etäisyyttä.

"Itse olen siirtynyt etätöihin, tykkään kotoilla, joten tämä sopii minulle hyvin. Olen eronnut käyttäjästäni jo ennen koronaa, pidän häneen kyllä yhteyttä, mutta hänen ongelmansa ei enää hallitse elämääni."

*Teksti: Alix Helfer, hanketutkija, Arjen toimintakyky -hanke
Arjen toimintakyky -hankkeessa on kartoitettu Irti Huumeista -läheisryhmien tilannetta vuodesta 2018 lähtien.*

Poikkeustilan vaikutukset omaan elämään (%)

FACEBOOK-RYHMÄ



LÄHEISTEN VERTAISTUKI



SURU-RYHMÄ



● Pääasiassa myönteisiä ● Pääasiassa kielteisiä ● En osaa sanoa ● Ei vaikutuksia

Poikkeustilan vaikutukset läheisen elämään (%)

FACEBOOK-RYHMÄ



LÄHEISTEN VERTAISTUKI



Palaset antaa työkalut kohtaamiseen

Huumeita käyttävien nuorten läheiset jäävät usein yksin ongelmiensa kanssa, ja ammattilaisetkin tarvitsevat työkaluja läheisten kohtaamiseen.

IRTI HUUMEISTA RY:N ja Sininauhaliiton hankkeessa kehitetty Palaset-malli tukee sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia läheisten kohtaamisessa. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset voivat kouluttautua mallin käyttöön syksyllä 2021.

– Päihteitä käyttäviä kohtaavat ammattilaiset unohtavat usein, että käyttävän ympärillä on läheisiä, jotka tarvitsevat apua. Palaset-malli on valmis runko läheisten auttamiseen, kertovat Palasista eteenpäin -hankkeen vetäjät **Sanna Tanskanen** Sininauhaliitosta ja **Outi Partti** Irti Huumeista ry:stä.

Palaset-mallin pohjana on tieteellisesti tutkittu Addiction and the Family International Network -verkoston 5-Step -menetelmä. Palaset-mallin kehittämisessä on hyödynnetty myös läheisille ja ammattilaisille tehtyjä tarvekartoituksia.

Palaset-malli koostuu kuudesta teemasta, joita ovat kartoitus ja kuuntelu, kriisi ja tunteet, tiedon tarjoaminen, selviytymiskeinot, sosiaalinen tuki sekä jatkotuki. Mallia on hyödynnetty asiakastyöskentelyssä huumeita käyttävien nuorten läheisten kanssa Palasista eteenpäin -hankkeessa.

– Mallin pääosassa on arvostava kohtaaminen. Huumeiden käyttöön liittyy edelleen hyvin voimakas stigma ja asiakkaille tuo suuren helpotuksen, kun he pääsevät avoimesti puhumaan kenenkään tuomitsematta, Outi Partti selvittää.

Apu yhdelle voi vaikuttaa koko perheeseen

Palaset-mallin suurin etu on, että pienikin panostus voi saada aikaan suuren muutoksen asiakkaan elämässä.

– Työntekijä voi hyödyntää mallia useiden asiakkaiden kanssa. Kun yksikin läheinen saa apua, sillä voi olla suuri vaikutus koko perheeseen, Sanna Tanskanen summaa.

Monet huumeita käyttävien läheiset ovat valmiita tekemään käyttävän eteen kaikkensa, jopa oman terveytensä kustannuksella.

– Vanhemmat eivät voi tehdä kaikkea nuoren puolesta, vaan nuoren on myös itse otettava vastuuta toipumisestaan. Malliin kuuluvien tapaamisten myötä läheiset alkavat huomioida myös oman hyvinvointinsa ja löytävät itselleen toimivimmat keinot haastavaan tilanteeseen, Tanskanen iloitsee.

Teksti: Matleena Merta Kuva: Satu Mustonen

Kysy lisää:
sanna.tanskanen@sininauha.fi tai
outi.partti@irtihuumeista.fi

www.palasistaeteenpain.fi



Vertainen on kumppani ja esimerkki

Paras kannustin päihderiippuvasta toipuvalla on riippuvuudesta toipuneen vertaisen hyvinvointi.

Teksti: Birgitta Suorsa Kuvat: Antti Yrjönen

ARI "HULI" HULDEN näyttää kännykkäänsä ja sanoo, että suurin osa numeroista kuuluu huumeista toipuneille ja huumeista kuntoutuville. Hän varmistaa, että porukkaa on tulossa jalkapalloharjoituksiin. Hän on menossa illalla vetämään asunnottomien futistreenit.

Jalkapallo pelasti Huldenin päihderiippuvuudesta, johon kuului sekä alkoholia että huumeita. Nykyisin hän työskentelee kokemusasiantuntijana matalan kynnyksen palveluissa, Suojatie ry:n Kumppanuustalo Harjulassa Sörnäisissä.

Matkalla kahvilaan näkyy huumekauppaa ja huumeiden käyttöä. Hulden tunnistaa tilanteet nopeasti.

– Nyt huumeiden käyttö on näkyvämpää, kuin omina käyttöaikoina. Totta kai silloinkaan ei voinut kokonaan olla jemmassa, mutta tänä päivänä käyttö tuntuu olevan avoimempaa. Se voi olla ihan hyvä, koska sitä kautta luulisi poliittisen tahdon heräävän, kun ongelma tulee konkreettisemmin koko kansan silmille.

Päihdehuoltoa tulisi hänen mukaansa kehittää enemmän ratkaisukeskeiseksi siten, että muutaman mallin sijaan olisi tarjolla useita, jolloin jokaiselle voisi löytyä helpommin se toimiva.

Vertaistoiminta on yksi tie kohti päihteistä irtaantumisista ja toipumista.

– Jos ajattelee päihteiden käyttäjiä, jotka tuossa pyörii, niin tavallaan se esilläolo on merkki osallisuudesta. Jos he ovat näkymättömissä, osattomuus on suurempi. Se on pahin vaihtoehto. Sen tähden olenkin tyytyväinen, että matalan kynnyksen palveluja kehitetään koko ajan. Niille on lisääntyvä tarve.

Päihdekierteessä elämäntilanne on tarpeeksi hankalaa, joten harva pystyy itse hakemaan päihdepalveluja. Auttamaan pääsee vain kohtaamalla tämän ihmisen, Hulden painottaa.

– Toipuminen alkaa aina kohtaamisista. Täytyy muistaa, että siellä on monenlaista ongelmaa päihteiden käytön taustalla.

Oma hyvinvointi on paras vaikuttaja

– Apua on mahdollista antaa, jos autettavan kanssa ei synny riittävää vuorovaikutusta ja luottamusta. Vertaistyöntekijänä on erittäin hyvä pitää kirkkaana mielessä, ettei omaksu mitään ammattiauttajan statusta ja luule tietävänsä. Pitää tietää rajat ja osata ohjata ammattiavun pakeille, Hulden kertoo.

Hänen työnsä on ”läsnäoloa ja kohtaamista, vuorovaikutusta ja mukana olemista”.

– Mitä pidempään tätä työtä tekee sitä harvemmin tulee itse aloitettua keskustelua. Ajattelen mieluummin, että tärkeämpää on se, miten minä elän ja miltä minä näytän kuin se, mitä minä puhun, Hulden toteaa.

”Kun asian voi jakaa vertaisen kanssa, ja vaikkei toisella ole vastauksia, niin ihminen tulee nähdyksi ja kuulluksi. Se on iso askel ulospäin.”





– Jos mun oma toipuminen on hyvässä tasapainossa ja minä voin hyvin, kyllä minussa on silloin enemmän vetovoimaa. Olisiko se sitten luotettavaa puhua ammatillisin termein, kun oma elämä olisi kaaoksessa.

Hän muistuttaa, että ihminen elää aisteillaan ja vaittoillaan. Päihdesairaudesta toipuvilla nämä korostuvat.

– Päihdekierteessä eläminen opettaa tekemään nopeasti arvioita ihmisistä ja lukemaan heidän ilmeitään ja pääättelemään vaikuttimia.

Annetaan aikaa avautumiseen

Riippuvuussairaudesta kärsivät rakentavat itselleen kilven. Huldenin mukaan kilven taakse pääsee vasta, kun vertaisen kanssa on luotu mahdollisen luonteva ja turvallinen olotila, jossa kumpikin pystyy avautumaan toiselleen.

– Täytyy antaa ihmiselle aikaa. Toinen juttu on, että olenko se oikea vertaistyöntekijä juuri tälle henkilölle.

Toiselle voi jakaa omia toipumiskokemuksia valintojen tekemisestä, itsensä huoltamisesta ja ongelmien ratkomisesta.

– Pitää ymmärtää olla vain oma itsensä. Vähemmän yritän neuvoa. Ihmiset sitten joko ottavat jostain asiasta enemmän vastaan tai sitten minun rajallinen totuuteni ei sovi heille. Miksi sitten teen tätä edelleen? Tiedän, että omassa toipumisessani on tapahtunut oikeita ratkaisuja oikeaan aikaan. Olen tavoittanut mielenrauhaa ja vapautunut syyllisyydestä ja häpeästä – ja lähestulkoon peloistanikin.

Hulden sanoo tavoittaneensa elämän, jossa ”vastuunkanto sujuu kuin aamupuuron keitto”.

Oikea-aikaisia ratkaisuja

Toipuminen voi mennä pieleen, jos ihminen alkaa ahnehtia yhtä aikaa kaikkea: päihdeettömyyttä, työllistymistä ja uutta ihmissuhdetta.

– Jos puolen vuoden jälkeen heittäydytään pimeisiin duuneihin, rakastutaan sokeasti ja perustetaan ihmissuhteita oman tunne-elämän kypsymättömyyden koukeroissa, epäonnistuminen on silloin liian voimakas

kokemus. Koska niitä epäonnistumisia on jo muutenkin elämässä, Hulden sanoo.

– Olen saanut luoda Helsingin kaupungin parhaiden ammattilaisten kanssa toipumiskulttuuria ja päihdehuollon jälkikuntoutusvaihetta, joka on se olennainen osa. Mehän saadaan ihmisiä raittiiksi ja puhtaiksi, mutta saamme me heidät pysymään siinä ja kuntoutumaan.

Kuntoutumiseen tarvitaan Huldenin sanoin kärsivällisyyttä, riittävästi oikea-aikaisia ratkaisuja ja onnistumisen kokemuksia.

– Toipuminen ei kuitenkaan ole joka viikko lotossa voittamista tai pelkässä auringossa kulkemista. Oikeasti ihminen löytää itsensä uudelleen, sen kadotetun identiteetin. Addiktion luoman mielikuvan ja ulkoa luodun mielikuvan alta paljastuu se ihminen omine avuineen ja omine mahdollisuuksineen.

Joku voi huomata olevansa sosiaalinen, joku sisäänpäin kääntynyt. Ihmiset harjoittelevat itsensä löytämistä omaan tahtiinsa.

– Vertaisten ja ammatillisen yhteistyö on erityisen tärkeää niissä vaiheissa, joissa toipuvalla ”alkaa puuro palaa pohjaan” eli hänellä on niin kiire toipua, ettei hän ehti hoitaa itseään.

”Hyrrä” hetkeksi katki

Toipuva on aluksi heikoilla, mutta sitten hän alkaa Huldenin mukaan osallistumaan, löytämään uusia ihmissuhteista ja luomaan sosiaalista kenttää itselleen.

– Kun niin onnistumiset kuin harmaatkin hetket pystyy jakamaan, syntyy osallisuus. Se on osa vertaisten elämää. Kun tänäänkin mennään tuonne Mustikkamaalle viljelemään, ei meillä kellään ole titteliä. Siellä me ollaan kuin pienet lapset pienessä futisboksissa ja pidetään hauskaa.

Jos jollain on jotain jaettavaa, häntä kuunnellaan. Muutoin pelataan.

– Kun ihminen fokuoitetuu oman ongelmansa ulkopuolelle, lähtee vaikka kävelemään, hän joutuu kiinnittämään huomiota muihin asioihin. Jos ei ole ihan näköalaton, niin voi katsella luontoa. Silloin se ”hyrrä” on hetkeksi katki sieltä omassa päässä, Hulden havainnollistaa.

– Toipumisessa on tärkeää, ettei mieltä ongelmia liikaa yksinään. Kun asian voi jakaa vertaisen kanssa, ja vaikkei toisella ole vastauksia, niin ihminen tulee nähdyksi ja kuuluksi. Se on iso askel ulospäin. Jos asioita miettii yksinään, eivät ne ratkea, koska eivät ne ole aiemminkaan ratkenneet.

Hulden vertaa vertaistoimintaa kirjastoon. Esimerkiksi itsehoitoryhmässä 20 muuta ihmistä kertoo kokemuksiaan, joten niin tieto ja ratkaisuvaihtoehdot karttavat.

– Ne ovat voimaannuttavia kokemuksia. Aina ei tarvitse olla jakamassa, vaan riittää, että voi hetken leikkiä tai nauraa yhdessä. Tämä ei ole jatkuvaa ratkaisun löytymistä. Tavallaan aletaan elää ja aletaan luottamaan, että pikkuhiljaa asiat ratkeavat. Kun vielä oppii nauramaan itselleen, ollaan jo pitkällä.



KOLUMNI

Huume-kuolemien ehkäisyyn monta keinoa

HUUMEIDEN KÄYTÖN LISÄÄNTYESSÄ niihin liittyvät haitat ja tapaturmaiset huumemyrkytyskuolemat lisääntyvät.

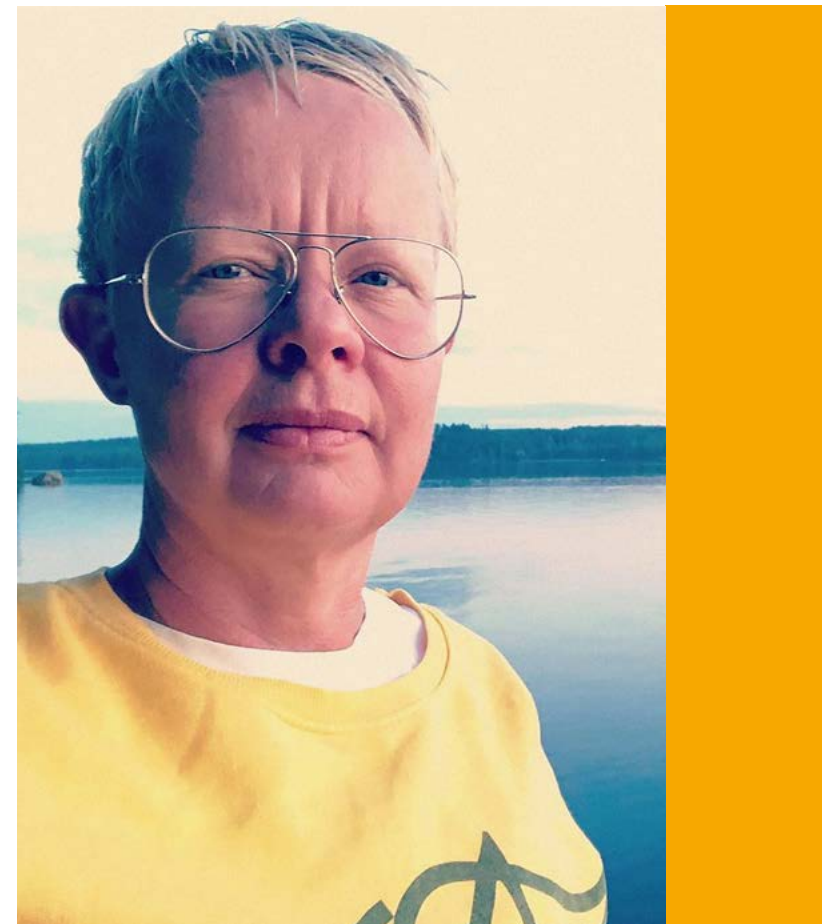
Tilastokeskuksen kuolemansyytilaston mukaan vuonna 2018 huumeisiin kuoli 261 henkilöä, mikä oli enemmän kuin kertaakaan aiemmin 2000-luvulla. Kolme vuotta peräkkäin jatkunut huumausainekuolemien kasvu pysähtyi vuonna 2019, mutta määrä on edelleenkin korkealla tasolla. Erityisen huolestuttavaa on se, että alle 25-vuotiaiden nuorten huumemyrkytyskuolemat ovat lisääntyneet jo pidemmän aikaa ja nouseva trendi näyttäisi jatkuvan.

”Myös sellaiset henkilöt, joiden käyttö on satunnaisempaa, saattavat tarvita tukea ja apua sekä tietoa eri aineiden vaikutuksista ja yhdistelmäkäytön riskeistä.”

Suurimman osan huumemyrkytyskuolemista Suomessa aiheuttaa jokin opioidi, tosin useimmiten bentsodiatsepiinien, opioidien ja alkoholin yhteiskäyttö. Myös stimulanttihuumeisiin (esim. ekstaasi) liittyvien kuolemien määrä on lisääntynyt.

Tehokkaita menetelmiä huume-kuolemien ehkäisyssä ovat esimerkiksi huumeita käyttävien henkilöiden nopea ja vaivaton pääsy korvaushoidon ja muiden päihdepalvelujen piiriin, matalan kynnyksen terveysneuvonta, päihdeitä käyttävien ihmisten ohjaaminen vähemmän haitallisiin käyttötapoihin, naloksonin jakelu (ei toistaiseksi mahdollista Suomessa) sekä vertaisten ja läheisten kouluttaminen toimimaan yliannostustilanteissa. Myös sellaiset henkilöt, joiden käyttö on satunnaisempaa, saattavat tarvita tukea ja apua sekä tietoa eri aineiden vaikutuksista ja yhdistelmäkäytön riskeistä.

Suomesta puuttuu valvottu käyttötila, jolle on kiireellinen tarve. Käyttötilojen avulla olisi mahdollista saada palvelujen piiriin myös ne ongelmallisesti päihdeitä



käyttävät ihmiset, jotka eivät asioi nykyisissä palveluissa. Lähimmät käyttöhuoneet löytyvät Norjasta ja Tanskasta, joissa kuolemia on saatu vähenemään. Lähitulevaisuudessa käyttöhuone perustetaan myös Islantiin. Suomi ja Ruotsi ovat ainoat Pohjoismaat, joissa käyttötilaa ei vielä ole.

Näiden lisäksi on tärkeää vähentää huumeita käyttäviin ihmisiin kohdistuvia kielteisiä asenteita ja lisätä kaikkien ihmisten kykyä kohdata päihdeitä käyttävä ihminen inhimillisesti ja arvostavasti. Empatia ja tuomitsematon suhtautuminen ovat äärimmäisen tärkeitä luottamuksellisen suhteen saavuttamiseksi. Kommunikaatio voi estää, heikentää tai parhaimmillaan edistää päihdeitä käyttävän ihmisen hakeutumista ja kiinnittymistä hoitoon ja palveluihin. Kun päihdeitä käyttävien ihmisten luottamus palvelujärjestelmään kasvaa, se voi motivoida myös muutokseen, käytön vähentämiseen tai lopettamiseen. Tärkeintä on pitää ihmiset hengissä, jotta muutos olisi mahdollista.

Inari Viskari
Kirjoittaja työskentelee Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen THL:n Päihdet ja tupakka -yksikön asiantuntijana.

Sisarukset eivät tule nähdyiksi

Huumeita käyttävien sisarukset eivät koe saaneensa sosiaalista tukea tarpeeseensa nähden riittävästi, käy ilmi Bianca Lindströmin opinnäytetyöstä.

ERITYISESTI AMMATTILAISILTA saadun sosiaalisen tuen vähyys nousee esille. Vastaajat kokivat jääneensä liian yksin tai eivät olleet tulleet nähdyksi lainkaan. Vuoro-vaikutuksellista tukea kaivattiin enemmän.

Kaikki vastaajat kokivat, että sisaruksen huumeiden käyttö on vaikuttanut heidän elämäänsä negatiivisesti. Se kuormittaa omaa arkea ja vie voimavaroja omasta jaksamisesta. Lisäksi se aiheuttaa jonkinasteista pelkoa tai häpeää jokaisessa vastaajassa. Näihin tunteisiin sekä muihin tilanteen synnyttämiin negatiivisiin tunteisiin kaivattiin enemmän tukea.

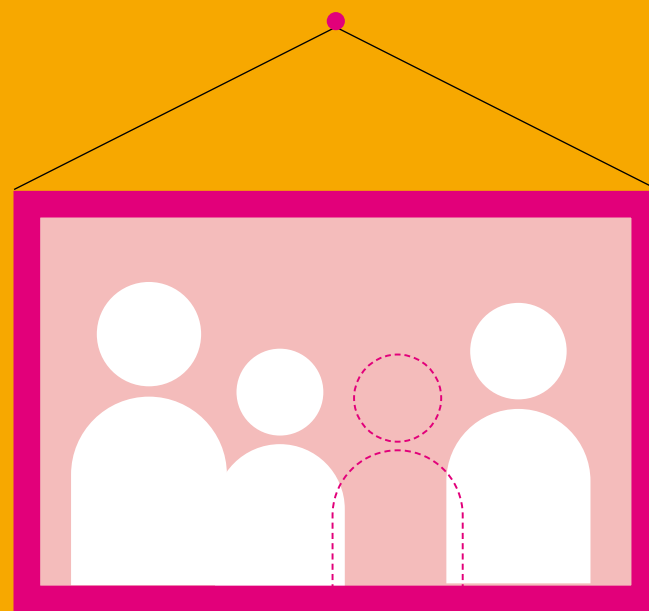
Suurin osa vastaajista kertoi vertaistukiryhmän auttaneen, mutta myös yksilöllisempää ammattilaisten tarjoamaa apua ja tukea kaivattiin. Lähes kaikki vastaajat olivat etsineet avun ja tuen itse, ja toivoivat, että olisivat saaneet tietoa niistä jotakin kautta. Moni vastaajista kertoi, että olisi toivonut saaneensa tukea jo varhaisemmassa vaiheessa.

Opinnäytetyö toteutettiin kyselyllä, joka lähetettiin Facebookin Irti Huumeista ry:n Sisarukset-ryhmään, ja 19 sisarusta vastasi kyselyyn.

Tukea tarvitaan myös kuoleman jälkeen

Tämänhetkiset palvelut eivät täytä huumeisiin kuolleiden sisarusten tarpeita, todetaan **Jenny Laaksosen, Jenna Niskasen ja Emina Yildizin** opinnäytetyössä.

Sisaruksen menetys oli vaikuttanut ihmisten päivittäiseen elämään jollakin tavalla, ja kaikki kokivat tarvitsevänsä tukea. Kuitenkaan tukea tai apua ei ollut saatu lainkaan tai saaduista palveluista ei koettu olleen hyötyä. Kyselyyn vastasi seitsemän ihmistä, jotka olivat menettäneet sisaruksensa viiden vuoden sisällä.



Vain pienelle osalle oli tarjottu tukea kriisiavun piirissä tai neuvolassa. Omatoimisesti apua hakeneet olivat saaneet keskustelutukea psykiatriselta sairaanhoitajalta. Vastausten perusteella eniten tarvetta koettiin ryhmämuotoiselle vertaistukitoiminnalle ja yksilölliselle keskusteluavulle. Päihdepalveluita voisi opinnäytetyön mukaan kehittää sisarusten tarpeisiin vastaamiseksi lisäämällä asiakasosallisuutta palveluiden suunnittelussa.

Opinnäytetyössä todetaan, että tulosten pohjalta on perusteltua kyseenalaistaa, miksi omaisille suunnatun päihdepalvelulain mukaisen tuen vastaanottamisen tulisi päättyä siinä vaiheessa, kun huumeita käyttänyt läheinen menehtyy.

.....
Lindström, Bianca. 2021. Huumeiden käyttäjien sisarusten kokemuksia saamastaan sosiaalisesta tuesta. Opinnäytetyö. Metropolia <https://www.theseus.fi/handle/10024/359735>

Laaksonen, Jenny; Niskanen, Jenna; Yildiz, Emina. 2021. "Kukaan ei ymmärrä sitä, miten paljon sisaruksen menetys sattuu": Huumeisiin kuolleiden sisarusten päihdepalvelut asiakasosallisuuden näkökulmasta. Opinnäytetyö. Metropolia. <https://www.theseus.fi/handle/10024/493163>



"Välillä nauretaan, välillä on surullisempaa"

← "Ryhmässä puhutut asiat jäävät ryhmään, mutta kadulla voidaan kyllä tervehtiä mukana olleita", Jaana Niiranen ja Anette Hartikainen kertovat.

Ryhmänohjaajat Anette Hartikainen ja Jaana Niiranen ohjaavat läheisten vertaisryhmää Joensuussa.

Mitä vertaistoiminta antaa sinulle?

Anette: Se, ettei ole yksin asian kanssa, antaa varmaan meille kaikille voimaa. Tarinat kuulostavat hyvinkin tutuilta: mitä me vanhempina pelätään, miten jaksetaan ja mitä me tunnetaan. Kun saa jakaa ne tunteet, kokee helpotusta. Vertaistuesta saa apua, ja ryhmästä hyvää mieltä.

Jaana: Semmoista tunnetta, että on tarpeellinen ja että pystyy auttamaan muita. Tämä on raskastakin, joskus ryhmän jälkeen ei meinaa uni tulla. Mutta tämä on antoisaa ja me nauretaan paljon, kun joskus asiat tuntuvat niin mahdottomilta, ettei niille voi kuin nauraa.

Keitä teillä käy ryhmässä?

Anette: Aika lailla sama porukka, ja miltei joka kerta on tullut yksi uusi mukaan. Yleensä on ollut 8–13 ihmistä Jaanan ja minun lisäksi. Meillä on hirmu hyvä ryhmä. Kaikki tuntuvat läheisiltä, vaikka ulkomailmassa ei pidetä yhteyksiä. Kadulla kyllä voidaan tervehtiä.

Jaana: Taustoista ei ole keskusteltu. Osa on sanonut, millä alalla toimii. Kaikilla on kuitenkin sama ongelma.

Millaista palautetta olette saaneet?

Anette: Yksi kertoi, että ryhmässä käymisen jälkeen ahdisti hirveästi. Nyt hän kertoi, että kun on menty pidemmälle, häntä ei enää ahdistaa. Aika rankkoja asioitahan me käsitellään. Yksi äiti totesi, että hän odottaa

aina sitä tiistaita, kun ryhmä kokoontuu. Hän pääsee purkamaan asioitaan.

Jokaisen mielentila ja elämäntilanne vaikuttavat. Välillä nauretaan ja vitsaillaan, välillä on surullisempaa.

Rohkenevatko ihmiset kertoa tilanteestaan?

Jaana: Ryhmän alussa ei tarvitse kuin kysyä, mitä kuuluu, niin puhetta tulee.

Anette: Meille on tullut ihan yllätyksenä, kuinka rohkeasti ja avoimesti ihmiset kertovat asioistaan. Tammi-kuussa aloitettiin ryhmä, ja kun ollaan opittu tuntemaan ryhmä, niin avoimuus on kasvanut. Hiljaisimmatkin saavat sanottua asiansa. Luottamus on vahva puolin ja toisin. Ryhmässä puhutut asiat jäävät ryhmään.

Mitä muuta ryhmässä tarjotaan?

Anette: Meillä oli kesäkuun alussa vieraina kaksi kuntoutuvaa, joista toinen on ollut raittiina kolme ja puoli vuotta ja toinen vuoden. Heidät otettiin hyvin vastaan ja kysymyksiä tuli hyvin. Ilmoitamme aina etukäteen ryhmäläisille vierailuista.

Jaana: Nämä meidän vierailijat ovat olleet ihan huippuja.



– Laureassa valmistuvat Suomen ainoat rikosseuraamusalan sosionomit. Heidän on hyödyllistä päästä kuulemaan tulevien kokemusasiiantuntijoiden näkökulmia rikosseuraamusprosessien kehittämiseksi ja oppia tunnistamaan turvaverkkojen aukkokohdat, Janika Lindström sanoo.

Kokemus- asiiantuntija auttaa karikoissa

Teksti: Birgitta Suorsa Kuvat: RISE, Pixabay

Vertaiset pystyvät jakamaan omia kokemuksiaan, vastoinkäymisiään ja ajatuksiaan vastaavasta elämänmuutoksesta.

PÄIHDERIIPPUVUUDESTA TOIPUMISESSA ja rikollisesta elämäntavasta luopumisesta tulee esiin vaihteita, joissa paras ymmärtäjä on toinen samassa tilanteessa ollut. Vertainen.

– Uuteen elämäntapaan sitoutuneet tuovat esille, että erilaisissa kuntouksellisissa tilanteissa vertaiset ymmärtävät toipuvaa paremmin kuin ammattilaiset, Laurea ammattikorkeakoulun lehtori **Janika Lindström** sanoo.

Hän on ollut vetämässä KEIJO-hanketta, jossa koulutettiin päihde- ja rikostaustaisia ihmisiä kokemusasiiantuntijoiksi. Suurimmalla osalla oli vankeustuomiota, jopa useita, ja ani harvoilla vain päihdetausta. Hanke päättyi viime vuoden joulukuussa, mutta koulutusta jatkavat Silta-valmennusyhdistys Pirkanmaalla ja työvoimakoulutuksena Laurea pääkaupunkiseudulla.

– Vertaisten keskinäinen tuki on hyvin tärkeää, kun luopuu rikollisesta identiteetistä, katkaisee siihen elämäntapaan kuuluvat sosiaaliset suhteet, ei löydä omaa paikkaansa ja käy ehkä vielä sisäistä pohdintaa, pystyykö muutokseen, Lindström sanoo.

– Vertaiset pystyvät jakamaan omia kokemuksiaan, esim. millaisia vastoinkäymisiä ja millaisia ajatuksia heillä on ollut, kun ovat itse olleet vastaavassa elämänmuutoksessa.

Toimii peilinä

Lindströmin mukaan KEIJO-koulutuksessa vertaisuus oli tosi tärkeä.

– Vertaisryhmä toimii tavallaan peilinä kokemusasiiantuntijaksi kasvamisessa. Rikos- ja päihdetaustaiset reflektivat toistensa tarinoita. He tarjosivat hyviä välineitä oman tarinansa työstämiseen. Ja se kaikista kriittisin, suorin palaute tuli toisilta vertaisilta.

Kokemusasiiantuntijat voivat lisätä toipuvan ja ammatillaisen keskinäistä ymmärrystä. Lindström toivookin, että kokemusasiiantuntija ja ammatillainen voisivat työskennellä työpareina.

– Etenkin rikosseuraamusalalla päihdetyössä olisi tärkeää selvittää mahdollisuuksia, että päihdetyöntekijä voisi käyttää ryhmien ohjauksessa työparinaan kokemusasiiantuntijaa, hän ehdottaa.

– Myös vankiloiden kuntouttavilla, päihdeettömillä osastoilla vertaisuutta vahvistavassa ryhmätoiminnassa kokemusasiiantuntijat voisivat kertoa, kuinka he ovat päässeet irrottautumaan siitä vanhasta elämäntavasta.

Mukaan kehittämiseen

Valtaosa KEIJO-koulutuksen suorittaneista kokemusasiiantuntijoista on työllistynyt tai saanut opiskelupaikan. Opinnot voi tunnistaa ammatillisten opintojen osaksi lähihoitajan sekä ohjaus- ja kasvatusalan tutkinnoissa. Kokemusasiiantuntijakoulutus kesti kolme kuukautta siten, että viikossa oli neljä täyttä opiskelupäivää ja yksi päivä itsenäistä työskentelyä varten. Tämän lisäksi ohjelmaan kuului kolmen kuukauden työharjoittelu. Moni palkattiin harjoittelupaikkaansa.

– Osa on työllistynyt projektityöntekijöiksi, osa kokemusasiiantuntijoiksi ja osa vertaisohjaajiksi. Jotkin järjestöt ovat keskustelleet kokemusasiiantuntijan kanssa työnkuvasta ja tittelistä, Lindström toteaa.

Joissakin järjestöissä ja kunnissa kokemusasiiantuntijaa arvostetaan, mutta useimmin he jäävät ns. ammattilaisten varjoon.

– He kertovat, ettei heitä kuulla riittävän hyvin kaikissa työyhteisöissä. He ikään kuin kokevat, että vain ammattilaisten näkökulmat otetaan aidosti huomioon. Tutkimuksissakin on todettu, että kokemusasiiantuntijat voivat saada marionetin roolin. Heidät kutsutaan kertomaan oma tarina, jos sitä pidetään organisaation näkökulmasta hyödyllisenä.

Lindström sanoo, että kokemusasiiantuntijat tulisi ottaa tasaveroisiksi toimijoiksi työelämässä. Palkan ja työterveyspalveluiden lisäksi heille tulisi tarjota työn-ohjausta, sillä kokemusasiiantuntijalla on työelämään liittyviä erilaisia jännitteitä, joita järjestön ammatillaiset eivät välttämättä tunnista.

Onneksi on myös myönteisiä esimerkkejä, Vantaan kaupunki palkkasi kokemusasiiantuntijan terveysasemalle ja on muutoinkin edelläkävijä kokemusasiiantuntijoiden kanssa tehtävässä yhteistyössä.

Tietotaito tutkimustyöhön

Kokemusasiiantuntijoille tulisi Lindströmin mukaan olla enemmän vakansseja. Heidän tietotaitoaan voisi hyödyntää myös tutkimuksissa esim. tutkimusmateriaalin hankkimisessa ja kysymysasettelussa.

– Kun tehdään erilaisia, syrjäytyviä koskevia, hankkeita, jo valmistelussa pitäisi kuulla kokemusasiiantuntijoita, koska kuinka muuten kohderyhmä pystytään tavoittamaan.

Palveluiden ja kohtaamisten suunnittelussa ja kehittämisessä kokemusasiiantuntijoiden tietotaito on avainasemassa.

– Laureassa teimme ammattilaisten stimulaatioharjoituksia sovittelusta. Saimme hyvää palautetta ja hyvää huomioita, kun kokemusasiiantuntijat ja ammatillaiset arvioivat yhdessä sovitteluharjoituksen onnistumista.



0800 980 66

Irti Huumeista -puhelin

**"En halua
käyttää enää
huumeita."**

– Sami



Tule vapaaehtoiseksi!

**Irti Huumeista ry:ssä vapaaehtoiset voivat
toimia monenlaisissa tehtävissä:**

- ✓ Puhelinauttajina valtakunnallisessa Irti Huumeista -puhelimessa
- ✓ Chat-vastaajina Irti Huumeista -chatissa
- ✓ Läheisten vertaistukiryhmien ohjaajina alueilla
- ✓ Läheisten vertaistukiryhmien ohjaajina Teams-verkkoympäristössä
- ✓ Tukihenkilöinä huumeita käyttäville, toipuville tai läheisille
- ✓ Kouluttajina tai puhujina tilaisuuksissa
- ✓ Esittelyavustajina messuilla
- ✓ Materiaalin jakajina alueilla ja/tai somessa
- ✓ Taite-lehden kirjoittajina ja/tai kuvaajina

Vapaaehtoiset voivat myös järjestää alueellaan Huumeiltoja tai Läheisten iltoja. Vapaaehtoiset alueyhdyshenkilöt toimivat alueen vapaaehtoisten koollekutsujina.

**Vapaaehtoisena
saat koulutuksen ja
tukea toimintaasi.**

**Jos kiinnostuit,
ota yhteyttä:
janita.maijanen
@irtihuumeista.fi**



**JÄSENENÄ VAIKUTAT
– VAPAAEHTOISENA
SAAT ARVOKKAITA
KOKEMUKSIA.**

Liityn Irti Huumeista ry:n jäseneksi

Nimi: _____
Ikä: _____
Katuosoite: _____
Postinumero: _____
Paikkakunta: _____
Puhelin: _____
Sähköposti: _____

Liityn yksityishenkilönä

- ☐ jäseneksi (25€/vuosi)
☐ kannatusjäseneksi (65€/vuosi)

Liitymme yrityksenä/yhteisönä

- ☐ jäseneksi (250€/vuosi)
☐ kannatusjäseneksi (450€/vuosi)

Olen kiinnostunut vapaaehtoistyöstä.

- ☐ Ottakaa minuun yhteyttä.
☐ Tilaan Käänte-uutiskirjeen sähköpostiini.

Voit myös liittyä jäseneksi sivulla www.irtihuumeista.fi.

Irti Huumeista ry
050 320 8947
info@irtihuumeista.fi



Pasilanraitti 5
00240 HELSINKI
www.irtihuumeista.fi

