# TATE

BRYTNINGEN · HUUMETYÖN ERIKOISLEHTI 3/2019

## TEEMANA SURUTYÖ

**Suru** helpottuu, ikävä jää s. 8

**Jaettu** suru on helpompi kantaa s. 12

**Tuskan** jakamiseen tarvitaan rituaaleja s. 14

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

4

*Pulssilla: syyskokouskutsu, Irti Huumeista ry toimii, Hauras elämä -runo*

6

**HUUMEIDEN ONGELMAKÄYTTÖ ON LISÄÄNTYNYT**

*THL:n tilastojen mukaan huumekokeilut ja huumeidenkäyttö ovat Suomessa yleistyneet 1990-luvulta lähtien kaikissa ikäryhmissä.*

8

**SURU HELPOTTUU, IKÄVÄ JÄÄ**

*Heli Saavalaisen poika menehtyi huumeiden käytön myötä 26-vuotiaana. Muistoihin liittyy pelkoa, epätoivoa ja ahdistusta, mutta myös paljon hyviä hetkiä.*

12

**JAETTU SURU ON HELPOMPI KANTAA**

*Irti Huumeista -Sururyhmässä Facebookissa jaetaan muistoja, murheita ja kertomuksia omasta selviämisestä kun läheinen on menehtynyt huumeiden vuoksi.*

14

**TUSKAN JAKAMISEEN TARVITAAN RITUAALEJA**

*Läheisen menetyksestä saa ja pitää puhua, sanoo Mieli Suomen Mielenterveys ry:n ryhmätoimintojen suunnittelija Marika Ketola.*

IRTI HUUMEISTA RY


**Päätoimittaja**
Mirka Vainikka

**Tekijät**
Teemu Asumaa
Anu Kivistö
Päivikki Kumpulainen
Birgitta Suorsa
Sanna Tanskanen
Ann-Niina Turunen
Antti Yrjönen

**Kustantaja**
Irti Huumeista ry

**Huumetyön erikoislehti TAITE ilmestyy neljä kertaa vuodessa**
Pasilanraitio 5,
00240 Helsinki
Käyntiosoite:
Fredriksberginkatu 2

**Painopaikka**
Grano, Helsinki

**Julkaisun ilme ja taitto**
Hahmo

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

**Painosmäärä**
1 000 kpl

**Kannen kuva**
Antti Yrjönen

**Toimituskunta**
Mirka Vainikka (pj)
Pia Pirhonen
Mira Reponen
Birgitta Suorsa

**Viestintäpäällikkö**
Birgitta Suorsa

**Keskustoimisto**
info@irtihuumeista.fi

**Toiminnanjohtaja**
Mirka Vainikka

**Vapaaehtoistoiminta**
Läheistyöntekijä
Leea Seger
p. 040 774 1593

**Läheistyönkeskus**
Pasilanraitio 5,
00240 Helsinki
Käyntiosoite:
Fredriksberginkatu 2
p. 040 774 1593 tai
050 371 3466

**Sähköpostit**
etunimi.sukunimi
@irtihuumeista.fi


# PÄÄKIRJOITUS

## Kuoleman ajatuksia ja toivoa

**HUUMERIIPPUVAISTEN LÄHEISET** pohtivat usein syvällekäyviä kysymyksiä. Olisinko voinut tehdä jotain toisin, että läheiseni ei olisi kuollut? Olenko jollain tavoin syyllinen läheiseni päihteiden käyttöön?
Miten voin toivoa läheiseni kuolemaa?

Huumeiden käyttäjät puolestaan pohtivat kuviota toisesta näkökulmasta. Olisiko muilla helpompaa, jos minua ei olisi? Onko kuolema ainoa tapa minulle lopettaa huumeiden käyttö? Mikä minussa on vialla, kun aiheutan läheisilleni niin paljon suruja ja murheita?

Nämä ajatukset herättävät surun ja murheen lisäksi häpeää ja syyllisyyttä. Mieli saattaa hetkittäin ailahdella, mutta oikeasti huumeriippuvaisten ja heidän läheistensä suurin toive on, että he molemmat pääsisivät irti huumeista. Huumemaailma ja huumeiden kyllästämä elämä saa tuntemaan kuoleman kosketuksen päivittäin.

Kun epätoivo iskee, kuolema voi tuntua pakotieltä. Joka tapauksessa kuolema on aina lopullinen, sydämiä särkevä ratkaisu. Se saa läheiset kaipaamaan menehtynyttä hautakiviä koristaen ja runoja kirjoittaen. Se saa aikaan pysyvän ikävän, jonka kanssa voi oppia elämään, mutta joka ei jätä koskaan rauhaan.

Viisainta onkin kohdata toinen toisemme arvostaen ja luoda toivoa toipumiseen sielläkin, missä toivoa on vain vähän. Jokaisella on mahdollisuus toipua niin kauan kuin elämä jatkuu. Pidetään huolta toisistamme.

*Mirka Vainikka*
*toiminnanjohtaja,*
*Irti Huumeista ry*

# LEDARE

## Tankar om död och hopp

**ANHÖRIGA TILL DROGBEROENDE** *funderar ofta på djupa frågor. Är jag på något sätt skyldig till hans drogmissbruk? Kunde jag ha förhindrat hennes död om jag hade agerat på ett annat sätt? Hur kan jag önska att en människa som står mig så nära ska dö?*

*Drogmissbrukarna funderar på saken från ett annat perspektiv. Skulle de andra ha det lättare om jag inte fanns? Måste jag dö för att sluta knarka, är det enda utvägen? Vad är det för fel på mig när jag orsakar mina närmaste så mycket sorg och bekymmer?*

*Förutom sorg och bekymmer väcker de här tankarna också skam och skuld. Tankarna kan tidvis växla, men det som drogberoende och deras närmaste önskar sig allra mest är att de båda ska bli kvitt drogerna. Knarkets värld och det drogfyllda livet gör att döden dagligen gör sig påmind.*

*I desperata stunder kan döden kännas som en utväg. Men döden är alltid en oåterkallelig, förkrossande lösning. Den får anhöriga att i sorg smycka gravstenar och skriva dikter. Den skapar en evig saknad som man kan lära sig att leva med, men som aldrig lämnar en.*

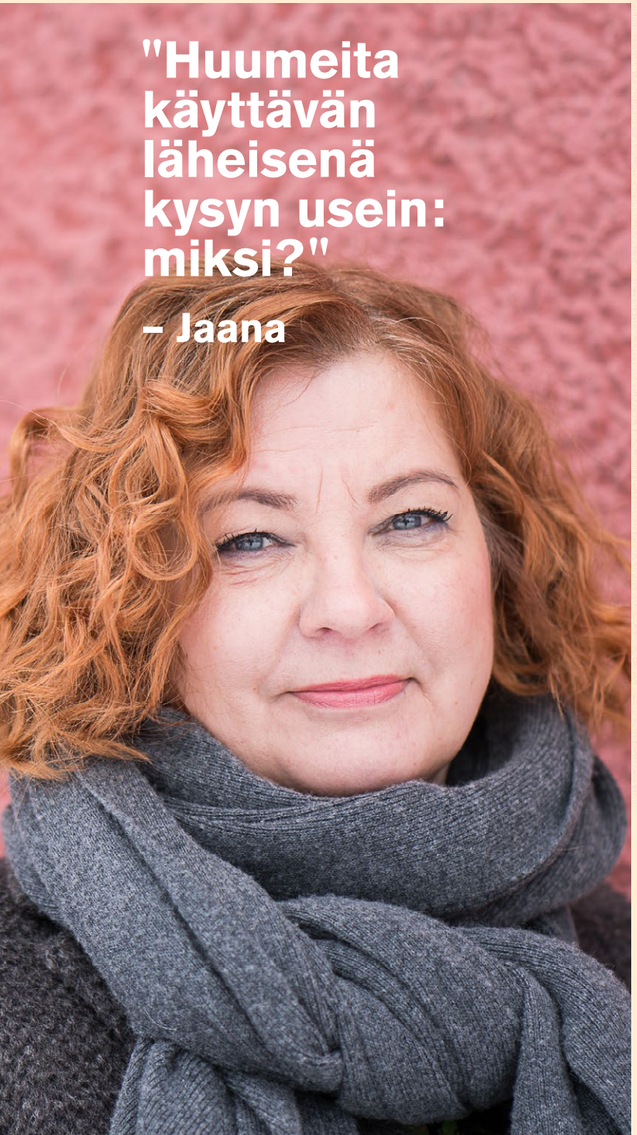
*Det klokaste vi kan göra är därför att bemöta varandra med respekt och skapa hopp om ett bättre liv, också då allt ser mörkt ut. Så länge det ännu finns liv har varje människa en chans att återhämta sig. Låt oss ta hand om varandra.*

*Mirka Vainikka*
*verksamhetsledare, Fri från narkotika rf*

## Kutsu Irti Huumeista ry:n syyskokoukseen 2019

**IRTI HUUMEISTA RY:N** syyskokous pidetään lauantaina 19.10.2019 klo 12 alkaen Helsingissä, Scandic Parkissa, Mannerheimintie 49. Kokouksessa käsitellään sääntö-määräiset asiat ja hallituksen jäsenen eronpyyntö ja hallituksen täydentäminen tältä osin.

*Lisätiedot ja majoitustiedustelut: pia.pirhonen@irtihuumeista.fi tai p. 050 320 8947.*




## Irti Huumeista ry toimii

**19.–20.10. Jäsenviikonloppu**
Scandic Park, Helsinki. Sunnuntaina aamupäivällä esitellään Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelma MIPAn alustavat tulokset omaisten hyvinvointikyselystä.

**20.10. Ihmisarvoista elämää – Toipuminen Suomessa -seminaari**
Scandic Park, Helsinki. Tilaisuuteen on vapaa pääsy.

**26.–27.10. Vapaaehtoisten peruskoulutus**
Scandic Helsinki Aviacongress, Vantaa. Ilmoittautumiset 17.10. mennessä. Lisätiedot janita.maijanen@irtihuumeista.fi

**5.11. Huumeisiin kuolleiden muistotilaisuus**
Helsinki ja muut paikkakunnat.

**14.–15.11. Terveysneuvontapäivät**
Lumo, Vantaa. Ilmoittautumiset 11.10. mennessä. Lisätiedot petra.muller@irtihuumeista.fi

**29.–30.11. Läheisseminaari** Scandic Kouvola, Kouvola.

**30.11.–1.12. Irti Huumeista Puhelin -päivystyskoulutus**
Scandic Lahti City, Lahti. Ilmoittautumiset 20.11. mennessä. Lisätiedot petra.muller@irtihuumeista.fi

**2.12. Opioidikorvaushoidon verkostopäivä**
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL, Helsinki. Tilaisuus on täynnä.

**13.12. Irti Huumeista ry – Glögit**
Fredriksberginkatu 2, Helsinki.

Tarkemmat tiedot tilaisuuksista löydät www.irtihuumeista.fi -sivulta sekä Facebookista @irtihuumeista > Tapahtumat

*Kipu*
*Jolle ei ole sanaa*
*Jolla ei ole nimeä*
*Se vaan on*

*Se raastaa syvältä*
*Sydän vuotaa verta*
*Kipu viiltää sielua*
*Jäsenissä kalvaa*

*Se on läsnä*
*Vaikka nauran*
*Se on minussa*
*Vaikka ei näkyisi*

*Se ei lähde minusta*
*Se ei poistu ikinä*
*Ajan myötä helpottuu*
*niin minä olen kuullut*

*Sitä odottaessa*
*Siihen turvaten*
*Siitä huolimatta*
*Minä elän*

Hauras Elämä

*Facebookin @hauraselama-sivuilla ja Irti Huumeista -Sururyhmässä julkaistut runot ovat osa kirjoittajan surutyötä. Hänen lapsensa menehtyi huumeiden takia.*

## Tue työtämme:

**IBAN FI93 1555 3000 1121 60**

**TEKSTIVIESTILAHJOITUS:**

**5€** lähetä tekstiviesti 5 LÄHEINEN numeroon 16588

**10€** lähetä tekstiviesti 10 LÄHEINEN numeroon 16588

**20€** lähetä tekstiviesti 20 LÄHEINEN numeroon 16588

https://irtihuumeista.fi/lahjoita/

# TERVEYSNEUVONTAPÄIVÄT

**MONITOIMIKESKUS LUMO**
**14.–15.11.2019**

# Huumeet näkyvät liikenteessä, kuolemina ja läheisten kriiseinä

*Teksti: Päivikki Kumpulainen  Graafit: THL*

**HUUMEKOKEILUT JA** huumeidenkäyttö ovat Suomessa yleistyneet 1990-luvulta lähtien kaikissa ikäryhmissä. Koko elinaikaa tarkastellen kokeilut ovat miehillä yleisempiä kuin naisilla.

Kasvua on erityisesti 25–34-vuotiaiden ikäryhmässä. Nuoremmilla eli 15–24-vuotiailla nähdään kuitenkin merkkejä huumekokeilujen tasaantumisesta.

Kannabis on suomalaisten yleisimmin kokeilema huume, erityisesti 18–25-vuotiaiden nuorten keskuudessa. Mutta myös stimulanttien kokeilut ovat yleistyneet.

THL:n erikoistutkija **Karoliina Karjalainen** kertoi huumeiden käytön tilanteesta Irti Huumeista ry:n 35-vuotisjuhlan Huumestrategiaa! -seminaarissa.

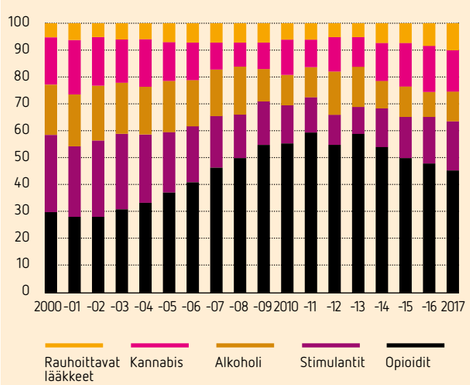
## Ongelmakäyttö on lisääntynyt

Huumeiden ongelmakäyttäjien määrä koko väestöstä on noin 0,7 prosenttia. Osuus näyttää hieman kasvaneen, arvioi Karjalainen.

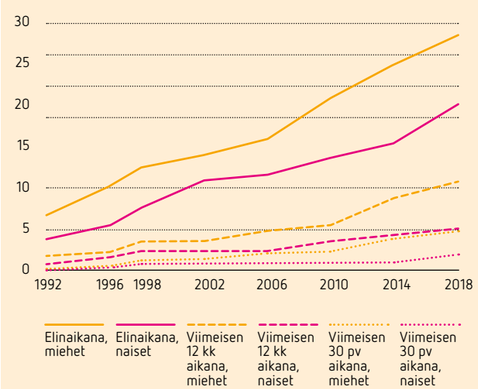
Ensisijainen ongelmapäihde 2000-luvulla ovat opioidit: Päihdehuollon huumeasiakkaista 45 prosentille (2017). 18 prosentille stimulantit ovat ensisijaisena ongelmapäihteenä.

Varsinkin nuorilla alle 20-vuotiailla käyttäjillä kannabis on yleinen ongelmapäihde. Tutkimusten mukaan nuorten asenteet huumeiden, erityisesti kannabiksen käyttöön ovatkin lieventyneet.

**Päihdehuollon huumeasiakkaiden ensisijainen ongelmapäihde 2000–2017, %**




**Jotain huumausainetta käyttäneiden osuus 1992–2018, %**




## Huumekuolemat nousseet huolestuttavasti

Huumekuolemat ovat jälleen yleistyneet. Suomessa tapahtui vuonna 2017 Tilastokeskuksen kuolinsyyrekisterin tietojen mukaan 200 huumekuolemaa.

– Vuoteen 2012 saakka huumekuolemien määrä nousi, mutta lähti sitten laskuun. Vuodesta 2015 eteenpäin huumekuolemat ovat kuitenkin yleistyneet, sanoo erikoistutkija Karjalainen.

## Välilliset huumekuolemat

Huumekuolemat voidaan määritellä usealla tavalla riippuen siitä, lasketaanko huumekuolemiksi välittömästi vai välillisesti huumeiden käytöstä johtuneet kuolemat.

Välittömiä kuolemia ovat huumeiden käytöstä johtuneet yliannostukset eli myrkytykset. Oikeuskemiallisissa tutkimuksissa tarkastellaan myrkytysten lisäksi myös huumeidenkäytöstä johtuvia mielenterveyshäiriöitä ja huumepositiivisia löydöksiä. Näissä huume ei välttämättä ole kuoleman syynä, mutta kuolemansyytutkimuksessa ihmisestä on löytynyt huumeaineita.

Huumekuolemien huono kehityssuunta on jatkunut, vaikka muun muassa haittojen vähentämiseen tähtäävät matalan kynnyksen palvelut ja tuki ovat kehittyneet. Esimerkiksi puhtaiden neulojen ja ruiskujen vaihto sekä muu sosiaali- ja terveysneuvonta terveysneuvontapisteissä mahdollistavat huolenpidon ja laadukkaan huumetiedon leviämisen.

Myös Irti Huumeista Läheistyönkeskuksessa paheneva tilanne tunnistetaan Vastaava läheistyöntekijä **Mira Reponen** kertoo, että keskuksessa on vime vuosina enenevissä määrin kohdattu läheisiä, joiden nuori on kuollut huumeidenkäytön seurauksena.

## Lääkkeellistyminen ja väärinkäyttö taustalla?

Tutkija **Sanna Rönkä** nostaa esiin väitöskirjatutkimuksessaan (2018) huumeiden käytön lääkkeellistymisen. Laillisten päihdelääkkeiden saatavuus on kasvanut, ja tilastojen mukaan reseptiopioidien kulutus on lisääntynyt 2000-luvulla Suomessa noin 50 prosentilla.

Röngän mukaan tutkimustulokset viittaavat siihen, että katukauppalääkkeiden lisäksi lääkärin määräämillä lääkkeillä on yhteys huumekuolemiin.

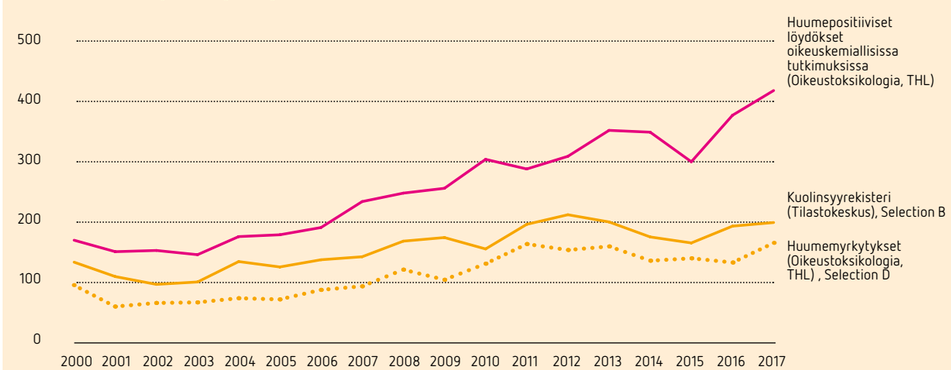
Myös Karjalainen tähdentää erityisesti opioidien, kannabiksen ja stimulanttien käytön lisääntyneen 2000-luvulla ei-lääkinnällisessä tarkoituksessa Noin 7 prosenttia väestöstä raportoi THL:n tutkimuksen mukaan lääkkeiden väärinkäytöstä (ei-lääkinnällinen käyttö).

Tosiasia on myös se, että rattijuopumusrikoksissa huumeiden osuus on lisääntynyt erityisesti 2000-luvulla. Tässä hän viittaa myös poliisin tilastoihin.

– Vaikka vuonna 2003 huumeiden osalta tuli lainsäädäntöön nollatoleranssi, huume- ja lääketapaukset rattijuopumisrikoksissa ovat sen jälkeen kolminkertaistuneet. Taustalla on myös huumeidenkäytön lisääntyminen, Karjalainen sanoo.

*Lähteet:*
*Karoliina Karjalainen, erikoistutkija, THL. Esitys Irti Huumeiden 35-vuotisseminaarissa: Huumeiden käytön kehitys tilastojen valossa.*
*Sanna Rönkä: Huumeiden käyttäjien kuolemat Suomessa, 2018. Väitöstyö, Helsingin yliopisto.*

**Huumekuolemat jälleen yleistyneet**



*Teksti: Birgitta Suorsa  Kuvat: Antti Yrjönen*

*Vieläkin sitä kertoo omasta lapsestaan, kun tuttavat puhuvat jälkikasvustaan. Sitten muistaa, ettei Valtteria enää ole. Ikävä iskee.*

# Suru helpottuu, ikävä jää

**HELI SAAVALAISEN AINOA** oma lapsi, aikuinen poika, menehtyi toukokuussa 2018 huumeiden käytön myötä 26-vuotiaana. Muistoihin liittyy pelkoa, epätoivoa ja ahdistusta, mutta myös paljon hyviä hetkiä.

– Tässä yksi päivä ajoin hirvivaara-merkin ohitse ja muistin, kuinka Valtteri kysyi aikanaan, mistä tunnistaa hirven. Sanoin, että sillä on pitkät valkoiset jalat. Ai niin kuin tuolla, hän sanoi. Siinä seisoi tien vieressä iso hirvi.

Tapaus hymyilyttää, mutta muistuttaa samalla ikävästä.

– Nykyisin tulee mieleen enimmäkseen hyvin muistoja. Voi mennä myös päiviä, jolloin en muistele tämän tästä Valtteria. Se ei tarkoita, että unohtaisin hänet, Saavalainen toteaa.

– Sanotaan, että surusta toipuu. Ei siitä toivu. Sen kanssa oppii elämään. Välillä on parempia päiviä, välillä on aallonpohjia.

Saavalainen on pitkän tovin hiljaa.

– Aika monelle on sanottu, että etkö sinä voisi jo lopettaa suremisen. Suru ei ole mitään suorittamista.

## Kokemusten jakaminen auttaa

Huumeiden käyttäjän läheiset tietävät, etteivät ulkopuoliset pysty ymmärtämään kaikkia niitä tilanteita, joihin läheiset joutuvat. Muistojen jakaminen on joskus työlästä.

Saavalainen osallistui Irti Huumeista ry:n ja Mieli Suomen Mielenterveys ry:n ensimmäiseen sururyhmään. Kohtaamiset alkoivat viime marraskuussa ja päättyivät keväällä.

– Ei mennyt pitkään, kun tulimme tutuiksi. Ja lapset tulivat tutuiksi. Kaikki he kuolleet.

Ryhmässä katsottiin yhdessä valokuvia lapsista ja käytiin koettua läpi, niitä hyviä ja niitä huonoja hetkiä, väkivaltaa, uhkailua ja pelkoja.

– Itkimme ja nauroimme. Pystyimme puhumaan asioista niiden oikeilla nimillä. Kukaan ei pitänyt toista kummajaisena.

Syyllisyys, häpeä, raivo, viha ja epätoivo olivat tulleet kaikille tutuiksi.

Valtterilla oli takanaan melkein kymmenen vuotta huumehistoriaa.

– Vielä 15 vuotta sitten en osannut kuvitella olevani tässä tilanteessa, Saavalainen sanoo.

– Olemme ihan tavallisia vanhempia. Ei tarvitse olla kolmannen polven syrjäytynyt, kun huumekuolema tulee lähelle. Kukaan ei ole suojassa siltä riskiltä, että läheisestä voi tulla huumeidenkäyttäjä.

## Rauhallinen kuolema lohduttaa

Saavalainen haki apua, kun Valtterin huumeidenkäyttö tuli ilmi. Suvantojakin oli.

– Valteri kuoli rauhallisesti nukkuessaan. Se lohduttaa. Hänellä oli keuhkokuume, ja fysiikka petti. Hän oli rakastunut ja ehti puhua, ettei huume-elämä ole kivaa. Hän etsi myös apua, mutta sitä oli vaikea saada.

Valtterilla ei ollut kuollessaan juurikaan huumeita veressään, ainoastaan sairaalasta saatujen kipulääkkeiden jäämiä.

Saavalainen sanoo, että toisinkin olisi voinut olla. Välillä kivuttiin kohti päihteetöntä elämää, välillä romahdettiin lujaa takaisin koviin huumeisiin. Oli aikoja, jolloin Saavalainen uskalsi tavata lastaan vain julkisilla paikoilla. Kuolema olisi saattanut olla myös väkivaltainen.

## Epäuskoa kesti hetken

Kuolema sinänsä ei ollut Saavalaiselle vieras asia. Hänen isänsä, äitinsä ja siskonsa ovat kuolleet. Oman lapsen kuolemaan ei kuitenkaan voi valmistautua.

Tieto Valtterin kuolemasta tuli mese-viestillä.

– Tyttöystävä ilmoitti, että hän oli löytänyt Valtterin elottomana sohvalta ja että hän oli yrittänyt elvyttää, mutta mitään ei enää ollut tehtävissä.

Saavalainen sanoo, että huumeiden käyttäjän läheinen odottaa ja pelkää käyttäjän kuolemaa. Silti uutinen tuli yllätyksenä.

– Ihan samalla tavalla se sattuu kuin muitakin vanhempia. Olet menettänyt lapsesi.

Vaikka poliisit kertoivat pojan kuolemasta, epäusko jäi. Vasta oikeuslääketieteellisessä valkeni, että poika on tosiaan kuollut, aivan kylmä.

– Hänet oli laitettu kauniisti valkoisiin lakanoihin. Silloin vasta myönsin, että tämä on totta.

## Kavereillakin on oikeus suruunsa

Noin viikko Valtterin kuoleman jälkeen suuren muuntajan seinään ilmestyi jättikokoinen graffiti, jossa on Valtterin iloiset kasvot. Saavalainen ylettyy maalausta juuri silmän korkeudelle.

– On hyvä muistaa, että ne kaveritkin surevat. Jotenkin tuntuu, että huumekuolemissa omaiset omivat surun itselleen ja unohtavat kaverit.

Nämä ovat kuitenkin eläneet käyttäjän kanssa vuosikausia, tukeneet tätä ja jakaneet tämän ilot ja surut.

– Ne kaverit ovat yhtä lailla läheisiä. Valtterin hautajaisiin tulivat entinen ja viimeiseksi jäänyt tyttöystävä. Muutkin olisivat minun puolestani saaneet tulla.

Kaverit pitivät oman muistelutilaisuuden Valtterille.

## Antakaa surevan puhua

Saavalaisen mukaan on tärkeää kertoa surustaan. Hän kiittelee ystäväänsä, jolle on voinut vuosien saatossa soittaa melkein milloin vain.

– Myöhemmin hän sanoi, että oli se välillä aika rankkaa, Saavalainen nauraa.

Hän toivoo, että läheiselle annettaisiin mahdollisuus kertoa surustaan, kun siltä tuntuu. Hänen mukaansa kunnioituksen ja aitouden aistii.

– Tuntuu jotenkin tyhjältä, kun surevalle sanotaan, että voit soittaa koska vain. Ei hän soita. Paljon isompi juttu on, että ystävä tuo tullessaan ruokaa ja käskee syödä. Pienet asiat ovat tärkeitä.

Saavalainen myöntää, että hänen olisi pitänyt olla itselleen armollisempi kuolinuutisen jälkeen. Parin viikon sijaan hän oli vain pari päivää pois töistä.

– Hautajaisten ja muun järjestelyyn menee aikansa. Ei siinä ehdi suremaan, kun eteen tulee viiden sentin nivaska laskuja, joita ei ole koskaan avattukaan. Pienistä sairaalalaskuista oli kertynyt isoja perintäkuluja. Perunkirjoitus piti tehdä huolella.

Sureva tarvitsisi Saavalaisen mukaan apua paperitöiden ja muiden käytännön asioiden hoitoon, jotta surulle jäisi tilaa.

Saavalainen silmäilee ympäröiviä maisemia. Valtterin viimeinen asuinsija ei ole kaukana.

– Valtteri ei aina elänyt hyvää elämää, mutta hänen elämänsä on kuitenkin arvokas.

# ”Värit katosivat maailmasta”

*Irti Huumeista ry:n puheenjohtajan Sami Räsäsen veli menehtyi huumeisiin lähes kaksikymmentä vuotta sitten.*

”Näiden reilun kahdenkymmenen vuoden aikana, jota vapaaehtoistyötä olen tehnyt, on moni vanhempi menettänyt lapsensa huumeille. Useita surullisia kertomuksia niistä niin tavallisista tytöistä ja pojista, joiden elämä päättyi päihteiden myötä surullisesti. Niin kävi myös omalle veljelleni. Hänen kuolemastaan on jo lähes kaksikymmentä vuotta, mutta muistot elävät vahvasti.

Veljeni huumeiden käyttö alkoi siihen aikaan ”normaalilla” tavalla. Ensin oli kaljoittelua, kunnes mukaan tulivat bentsodiatsepiinit ja hyvinkin nopeasti kannabis sekä muut huumeet. Aluksi käyttö oli meidän läheisten silmin havaittuna satunnaista. Hiljalleen käyttö muodostui viikoittaiseksi. Muistan, kuinka minua vaivasivat imelä haju hänen vaatteissaan ja hiuksissaan sekä hänen omituinen käyttäytymisensä. Asia varmistui löydettyäni karstat käärittynä folioon.

Puhumista ja puuttumista tuli moneltakin suunnalta, ja viimein saimme hänet motivoitua hoitoon. Hoidon alussa seulasta paljastui jo paljon muutakin. Opioideja sekä amfetamiini. Tieto aiheutti shokin, mutta ajattelin, että onneksi veli on nyt hoidossa. Huolen rinnalle nousi toivo. Tuo hoito ja toivo kestivät vain muutamia päiviä, kun veli karkasi hoitopaikasta.

Veljeni huumeidenkäyttö eteni nopeasti päivittäiseksi. Elämänhallinta oli sen mukaista. Oma asunto hänellä oli koko ajan, mutta omasta ja asunnon siisteydestä huolehtiminen jäivät taka-alalle. Päivät täyttyivät pääasiassa päihteistä. Ajoittaisia parempiakin aikoja toki oli ja hän todella yritti, mutta voimavarat eivät muutokseen riittäneet.

Useasti kun hän otti yhteyttä, oli jokin kriisi päällä tai vähintäänkin tulossa. Oli sairaalareissuja ja öitä poliisilaitoksella. Läheisenä tilanne oli jo sellainen, että ”pienet” asiat eivät enää jaksaneet liikauttaa. Oli pakko kovettaa itseään.

## Kuolema

Läheltä piti -tilanteita oli ollut jo useita, kunnes pelko muuttui todeksi. Uusivuosi oli tulossa, ja olin auttamassa ystävääni muutossa toiselta paikkakunnalta kotikaupunkiini. Muistan, kuinka kotiin palatessa oven avattuani tuli outo tunne. Jokin on pielessä. Hetken päästä sain kuulla vaimoltani veljeni tulleen surmatuksi edellisenä iltana. Vaimoni oli laittanut veljeni kuvan ja kynttilän olohuoneeseen. Muistan, kuinka maailma muuttui kirjaimellisesti harmaaksi ja värit katosivat.

Vaimoni ei ollut halunnut kertoa asiasta puhelimessa. Poliisin sosiaalityötekijä oli käynyt aamulla ilmoittamassa asiasta äidilleni. Teko oli tapahtunut veljeni asunnossa, ja tekijä oli tuolloin vielä kateissa. Heräsi kysymyksiä. Kuka tekijä oli? Mitä oli oikeasti tapahtunut? Miksi? Epätodellisuuden tunteen ja surun rinnalla heräsi myös viha tekijää kohtaan. Myöhemmin kuitenkin ymmärsin, että vaikka veljeni surmattiin, niin riippuvuuden muovaamaan elämäntyyliin hän kuoli.

## Luopumisesta

Veljeni asunto täytyi tyhjentää tavaroista mahdollisimman pian. Olin meistä läheisistä ainut, joka siihen kykeni, koska surma oli tehty asunnossa. Kun kävin poliisin sosiaalityöntekijän ensimmäistä kertaa asunnossa, teko ja tapahtuvat pyörivät mielessäni. Epätodellisuus nousi jälleen pintaan, pelotti ja sydän hakkasi.

Kotiin tuolta reissulta palatessani henkinen väsymys muuttui myös fyysiseksi. Tuntui, etten jaksanut nousta portaita ylös, hiki nousi pintaan, pyörrytti. Mieleeni jäi poliisin sosiaalityöntekijän empaattisuus ja kuinka hän pelkällä läsnäololla auttoi minua pysymään edes jotenkin kasassa.

Myöhemmin kävin asunnolla vielä muutamia kertoja erään ystäväni kanssa. Veljeni asunto oli ”käyttäjän kämppä”, elämäntyylin jäljet näkyivät. Siivous oli jäänyt vähemmälle. Käyttökelpoista tavaraa ei juurikaan ollut. Olimme sopineet taloyhtiön huoltomiehen kanssa, että palautan avaimen heti haettuani tavarat. He pääsevät sitten asuntoa siivoamaan. Kuljetin tuota avainta viikon verran taskussani käymättä enää asunnolla. Tuntui jotenkin, että kaikki se asuntoon jäänyt ”roina” liittyi veljeeni tavalla tai toisella. Luopuminen avaimesta tuntui vaikealle. Järki kuitenkin sanoi, että asiaa on turha pitkittää ja luovuttava vain on.

## Surutyö

Oli harmaa talvinen päivä, ei juurikaan pakkasta. Muistan, kuinka äitini kanssa kävelimme haudalta pois ja sanoin: ”Enää ei tarvitse huolehtia ja miettiä, missä velipoika on”. Tuo lause tuntui jotenkin helpottavalta, ja luulen oman suruni läpikäymisen alkaneen siitä hetkestä.

Viikkojen ja kuukausien kuluessa suru ja tunnetilat vaihtelivat. Ahdistuneisuutta, tyhjyyttä, helpotusta. Kysymykset pyörivät edelleenkin päässäni: ”Miksi”, ”Olisinko voinut tehdä enemmän”. Toisaalta ymmärsin, ettei tapahtuneelle voinut mitään. Välillä nousi helpotuksen tunne, että epätietoisuus tulevasta veljeni kohdalla oli ohitse.

Omat lapseni olivat pieniä ja pitivät arjessa kiinni. Elämässä oli positiivisia asioita ja tapahtumia. Ajoittain kuitenkin tuntui, että saako oikeasti iloita kaiken sattuneen jälkeen. Mietin, onko väärin kokea helpotusta, kun huolehtiminen veljestä ja epätietoisuus loppuivat. Lupa noille tunteille oli kuitenkin annettava.

## Lopuksi

Huumeiden käyttäjien läheisinä koemme tunteiden vuoristorataa. Tunnetilat vaihtelevat pelosta ja pettymyksestä ajoittaisiin toivon pilkahduksiin. Iloita ei uskalleta. Murehdimme tulevaa ja samalla eilistä. Taustalla on kuitenkin suru. Suru siitä, että läheisemme on ajautunut käyttämään huumeita. Tiedostamme kaikki siihen liittyvät riskit.

Pelkäämme kuolemaa ja pohdimme, kuinka läheisemme saattaa menehtyä. Mielikuvissa näemme jo poliisin ovella tai itsemme järjestämässä hautajaisia. Huumeriippuvaisen elämä voi päättyä monella tapaa, usein hänen itsensä tahtomatta. Monen hengen vievät myrkytykset, tapaturmat, henkirikokset tai fyysisen kunnon kertakaikkinen pettäminen.

Epätietoisuus tulevasta on jatkuvasti läsnä ja syö sisältä. Miten tämä päättyy? Läheisryhmissä käsitellään monesti pelkoa ja kuolemaa. Noissa ryhmissä olen kuitenkin huomannut, että ryhmäläisten yhteenkuuluvuus lisääntyy ja vaikean asian äärellä kyetään myös hymyilemään sekä nauramaan. Tapaamiset onkin yleensä hyvä lopettaa toteamukseen, että niin kauan kuin on elämää on myös toivoa!”

# SURURYHMÄ

# Jaettu suru on helpompi kantaa

*Läheisen menehtyminen huumeisiin tai niiden vuoksi koskee syvältä. Muistojaan, murheitaan ja kertomuksia omasta selviämisestään voi jakaa vertaistensa kanssa suljetussa Irti Huumeista –Sururyhmässä Facebookissa. Jokainen ryhmään hakeutuva sitoutuu kunnioittamaan toisen näkemyksiä ja kokemuksia.*

”I close my eyes and still see yours.” Vieläkin, kun hetkeksi joutuu pysähtymään, suru vyöryy voimalla… 1,9 vuotta jo! Ikuisuus ja silmänräpäys.

”Tässä taas itken. Ikävä on kova.”

”Lapseni kuoli kotonaan, yliannostukseen, vahingossa. Ihana lapsemme, jolla oli niin suuri sydän ja paljon suunnitelmia tulevaisuudelle. Hautajaiset olivat viime lauantaina. Nyt istun kotona ja en jaksa mitään. Tämä on niin epätodellista. Suru on niin loputon ja ikävä ikuista. Nämä uudet valtavat tunteet ovat niin suuria ja pelottavia.”

”Haudalla käyminen on niin vaikeeta, raskasta. Näen lapseni nimen siinä, on niin todellista. En millään tahdo ymmärtää, en uskoa todeksi.”

”Kipu ja ikävä on niin kammottavaa, että miten tästä koskaan pystyy toipumaan mitenkään??? Miten te olette selvinneet eteenpäin? Työkykyisiksi? Kun tässä kohtaa ei haluaisi aamulla herätäkään.”

”Aina sanotaan, että ensimmäinen vuosi on pahin. En usko. Meillä takana eka isänpäivä, joulu, pääsiäinen, Vappu, äitienpäivä, juhannus, syntymäpäivät. Pian lapseni syntymäpäivä ja kuolinpäivä. Siitä aloitan laskun; toinen isänpäivä jne. ”

”Myötäelän tuoreessa surussasi. Meillä on uurnanlasku ensi lauantaina. Kipu ja ikävä lamauttaa ihan täysin eikä tässä kohtaa kykene mihinkään… Sairaslomalla menee varmaan hyvän aikaa. Itkua riittää ja tämä voimattomuus ja että on olemassa tällainen kipu, joka ei väisty. Ihan hirvittävä ikävä. Voimia sinullekkin.”

*Tekstit: Irti Huumeista -Sururyhmä Facebookissa. Lainauksista on poistettu nimiä ja muita tunnisteita ja osa teksteistä on lyhennetty.*
*Kuva: Pixapay/ Tomas Novak*



# HANKKEET

## Läheiset toivovat tukea jaksamiseen

**NUOREN HUUMEIDEN** käyttö aiheuttaa perheelle kriisin. Siitä selviämiseksi kaivataan kyselyn perusteella tukea jaksamiseen ja keinoja stressin lieventämiseksi.

Irti Huumeista ry:n ja Sininauhaliiton yhteishankkeessa Palasista eteenpäin kysyttiin huumeita käyttävän nuoren läheisiltä ja ammattilaisilta, millaisia aiheita he haluaisivat käsitellä perheiden tapaamisissa.

– Vastauksissa korostuivat läheisten jaksaminen, päihdesairauden käsittely sekä tieto huumeista ja avunsaannin mahdollisuuksista, projektityöntekijä **Sanna Tanskanen** Irti Huumeista ry:stä sanoo.

Projektipäällikkö **Anu Kivistö** Sininauhaliitosta kertoo, että läheiset toivoivat keinoja stressin lieventämiseen sekä siihen, miten huolehtia itsestä rankan elämäntilanteen keskellä.

Kriisin herättämien tunteiden käsittely nousi esille useissa vastauksissa. Läheiset kamppailevat erityisesti syyllisyyden tunteen kanssa. Kivistön ja Tanskasen mukaan läheiset ymmärtävät, ettei nuoren huumeiden käyttö ole heidän vikansa. Silti monen vastaajan mielessä pyörii kysymys: mitä olisin voinut tehdä toisin.

### ”Toivoa tilanteen keskelle”

Vertaisuuden kokemukset koetaan kyselyn perusteella hyväksi tueksi jaksamisessa ja tunteiden käsittelyssä.

Lisäksi tapaamisilla toivotaan käsiteltävän sitä, miten päihdesairaus vaikuttaa läheisiin ja heidän vuorovaikutussuhteisiinsa. Läheiset kaipasivat myös perustietoa huumeista ja niiden vaikutuksista ja ennen kaikkea siitä, mistä voi saada apua nuorelle ja läheiselle itselleen.

↑ Sanna Tanskanen ja Anu Kivistö
Kuva: Satu Mustonen

Ammattilaiset pitivät tärkeänä koko perheelle tarjottavaa nopeasti saavutettavaa keskustelutukea. Heidän mukaansa työskentelyssä tulee huomioida jokaisen yksilöllinen tilanne kohtaavalla, empaattisella ja rehellisellä työotteella, joka tuo toivoa tilanteen keskelle.

*Palasista eteenpäin – ensiapua nuoren huumeiden käytön synnyttämässä kriisissä* on Sininauhaliiton ja Irti Huumeista ry:n keväällä 2019 alkanut hanke.

Hankkeen kohderyhmänä ovat perheet, joissa nuoren huumeiden käyttö on synnyttänyt kriisin sekä ammattilaiset, jotka kohtaavat työssään näitä perheitä. Hanke kehittää toimintamallin perheiden tukemiseksi.

Läheisiltä ja ammattilaisilta kerättiin kyselyn avulla tietoa siitä, mitä asioita työskentelyssä on syytä huomioida. Kyselyihin saatiin yhteensä 75 vastausta.

Kyselyssä esiin nousseet teemat tulevat näkymään Palasista eteenpäin -hankkeen työskentelyssä.

Kivistö ja Tanskanen kiittävät kaikkia kyselyyn vastaajia.

*Lisätietoa hankkeesta:*
*https://www.sininauhaliitto.fi/toimintamme/palasista-eteenpain/*
*Facebook: @palasistaeteenpain*

Kuva: Antti Yrjönen

## Kummeja kaivataan

**OIKEUS TURVALLISEEN ARKEEN** -hankkeessa on kartutettu arjen taitoja ja lisätty hyvinvointia perheissä, joissa ainakin toinen vanhempi on käyttänyt huumeita. Näin perheitä on autettu toipumisen polulla.

Perheiden lapsille on tarjottu aikuisen kummin tukea, johon ovat kuuluneet esimerkiksi ratikkamatka Helsingissä tai kuumatka leikkipuistossa. Kummeja kaivataan lisää.

Oikeus turvalliseen arkeen -hanke alkoi vuonna 2017. Hankkeeseen on haettu lisärahoitusta.

*Lisätietoa: emilia.puistovirta@irtihuumeista.fi*
*Seuraa hanketta Facebookissa: @OTAhanke*

# Tuskan jakamiseen tarvitaan rituaaleja

*Teksti: Birgitta Suorsa  Kuva: Antti Yrjönen*

↑ Marika Ketola kertoo, että puhuminen raskaista kokemuksista vertaisten kesken auttaa ihmistä eteenpäin. Vaikka lapsen menettäminen on lopullista, tiedon kanssa pystyy elämään.

*Läheisen menetyksestä saa ja pitää puhua, Marika Ketola painottaa. Sururyhmässä voi jakaa rankatkin kokemukset.*

**IHMINEN JÄÄ** aika yksin surunsa kanssa, sanoo Mieli Suomen Mielenterveys ry:n ryhmätoimintojen suunnittelija **Marika Ketola**.

– Ei ole enää ruumiinvalvojaisia tai -pesijäisiä, jossa vainajan voisi hyvästellä. Hautajaisetkin ovat muuttuneet pieniksi. Niihin ei välttämättä kutsuta kaikkia, joita menetys koskettaa.

Rituaalit auttoivat aikanaan surutyössä, hän huomauttaa. Rakenteet olivat turvallisia ja pakottivat eteenpäin. Läheisensä menettäneelle annettiin laajalti tukea.

– Ennen hautajaisiin kutsuttiin kaikki vainajan läheiset, nekin ihmiset, joiden kanssa ei oltu niin hyvissä väleissä. Juotiin kahvit ja tuettiin toisia surussa. Perinne on haurastunut, mikä jättää ihmisen aika yksin.

Läheisensä menettänyt voi hakea ulkopuolista tukea mm. Mielen sururyhmistä Yhdistyksessä on omat ryhmänsä mm. läheisensä tai lapsensa itsemurhan kautta menettäneille.

Ketola oli vetämässä Mielen ja Irti Huumeista ry:n ensimmäistä yhteistä sururyhmää viime vuoden syksystä tämän vuoden kevääseen. Irti Huumeista ry:stä mukana oli läheistyöntekijä **Leea Seger**.

Huumeisiin menehtyneiden vanhempien oman sururyhmä perustettiin, koska he eivät pystyneet puhumaan kaikesta menetykseen liittyvistä seikoista lapsensa menettäneille tarkoitetussa ryhmässä.

– Kun joku puhuu tavallisessa sururyhmässä siitä, kuinka hyvin hänen lapsensa asiat olivat tai kuinka hyvältä tulevaisuus näytti, se voi satuttaa huumeisiin menehtyneen lapsen omaista, Ketola havainnollistaa.

## Vertaiset ymmärtävät kärsimystä

Ketola sanoo, että kärsimyksen ja menetykset, jotka liittyvät lapsen elämiseen huumemaailmassa, pystyy jakamaan vain vertaisten kesken.

Muille huumemaailman kokemuksista puhuminen on hänen mukaansa samaa, kuin yrittäisi kertoa värisokealle, kuinka itse näkee värit.

Sururyhmässä tarjottiin ammatillisesti ohjattua vertaistukea. Yhdistävänä tekijänä ryhmässä oli, että osallistujan lapsella oli ollut huumehistoriaa.

– Heillä on ollut samoja tunteita, samanlaista kauhua, samanlaista toivoa. Sen kaiken ihanuuden ja raskauden voi jakaa.

Samanlaisia kokemuksia oli esimerkiksi lapsen asuntojen siivouksesta ja kunnostuksesta, lapsen huumeveloista ja väkivallan kohteeksi joutumisesta.

Ketola kertoo, että osallistujien keskinäinen keskustelu helpotti heidän yksinäisyyden tunnetta surussa.

– Kaikilla oli valtava suru lapsen menetyksen lopullisuudesta. Vaikka lapsen elämä oli ollut viimeisinä vuosina hyvin vaikeaa ja välillä toivotonta, olisivat osallistujat halunneet, että lapsi eläisi. Joskus lohdun häivähdyksen tuotti ajatus, että lapsen kärsimys oli päättynyt.

## Syyllisyyden tunne helpottuu jakamalla

Turvallinen ilmapiiri helpottaa menetykseen liittyvien tunteiden käsittelyä.

– Toisen ihmisen menetyksestä on yleensä raskasta kuulla. Se voi nostaa esiin omia traumaattisia muistoja. Siksi ohjaajien läsnäolo on paikallaan, ja ainakin toisen ohjaajan on hyvä olla ammattiroolissa, ei vertaisohjaajana, Ketola sanoo.

– Osallistujalle voi esimerkiksi olla vaikeaa kuulla kuinka vanhempi on löytänyt lapsensa menehtyneenä. Se voi tuoda mieleen oman vastaavan kokemuksen, jota on vielä hyvin vaikea kohdata.

Luottamus ja vaitiolo toisen asioista oli osallistujille päivänselvää. Sururyhmä kokoontui yhteensä 15 kertaa viikoittain. Yksi tapaaminen oli kolme kuukautta myöhemmin. Ohjatussa vertaistuessa haetaan väyliä päässä surutyössä eteenpäin ja ehkäistään ennalta mielenterveysongelmia.

Osa vanhemmista oli menettänyt lapsensa vastikään, osa jo aiemmin. Voimakkaita kokemuksia jaettiin alusta lähtien.

– Vaikeista tunteista, eli syyllisyydestä ja vihasta, pystyttiin puhumaan hyvin avoimesti. Syyllisyyden tunnetta ei saa pois järkeilemällä, mutta jakamalla se helpottuu.

Ketola kertoo, kuinka osallistujat näyttivät toisilleen kuvia lapsistaan ja jakoivat muistojaan.

– Tuotiin voimallisesti esiin ne ihanat, rakkaudentäyteiset muistot.

## Suru voi jähmettää tai herkistää

Toisinaan suru jähmettää tai lamauttaa koko ihmisen.

Ketolan mukaan läheisten on syytä olla huolissaan, jos surija on lamaantunut ja ahdistunut, eikä arjen toimintakyky palaudu.

Hän huomauttaa, että läheisensä menettänyt voi kokea muiden puheet loukkaavina, vaikka niitä ei ole sellaisiksi tarkoitettu. Kun raskas suru täyttää kokemuksen, monet asiat tuottavat tuskaa. Esimerkiksi kehotus olla itselleen armollinen voi tuntua pahalta.

Puhuminen läheisille auttaa, Ketola tähdentää.

– Joku voi ajatella, etten voi koko ajan puhua tästä. Kertaaminen on kuitenkin tärkeää, ja joskus puhe kuitenkin muuttuu. Omaa puhumisen tarvetta ei saa mitätöidä.

# TYÖTÄ LÄHELLÄ IHMISTÄ

SUPER

”Tulen tosi syvältä päihdemaailmasta, käyttöni alkoi hyvin nuorena. Muistan, kun ensimmäinen vuosi lopetuksesta tuli täyteen. Se käy vieläkin syvälle tunteisiin. Itkettää. Selvisin. Se tunne oli selittämätön. Korvaushoidon lopettaminen on kovinta, mitä olen elämässäni tehnyt. Nykyään juoksen maratoneja, mutta niiden haasteita ei voi edes verrata aiemmin kokemaani. On täysin uutta, että palkinto tuleekin pitkällä ja tavoitteellisella tavalla. En osannut aiemmin edes haaveilla, että asuisin omassa kodissa, maksaisin laskut, kantaisin vastuun itsestäni. Ne ovat asioita, joista olen eniten kiitollinen. Tämän päivän huumeitani ovat avannossa käyminen ja urheilu. Hyvä olo tulee niistä. Nykyisin teen töitä päihteitä käyttävien ihmisten parissa. Se on hyvä muistutus siitä, että itse olen tullut yhtä syvältä. Haluan toimia heidän kanssaan, päämäärämme on yhteinen. Korvaushoidon lopettajat ovat ihmisinä minulle sydämen asia. Koen, että minusta on apua, kun kerron omista kokemuksistani. Kuka tahansa voi suistua elämästä sivuun. Se ei ole valintakysymys."

## LÄHEISTYÖN YKKÖNEN SUOMESSA.

**Irti Huumeista ry:n** perustehtävä on edistää ihmisarvoista elämää ja toipumista. Toiminnan tarkoitus on ehkäistä huumeiden käyttöä, tukea läheisiä, käyttäjiä ja toipujia käytön lopettamiseksi, vaikuttaa huumetyön kehittämiseen maassamme sekä vaikuttaa rajoittavan huumepolitiikan säilymiseen maassamme.

Irti Huumeista ry:n **Läheistyönkeskus** tarjoaa valtakunnallisia vertais- ja ammattitukipalveluita huumeongelmaisten läheisille sekä huumeiden käyttäjille. Toiminnan tarkoituksena on vähentää ja ehkäistä huumeiden käytöstä aiheutuvia haittoja yksilölle sekä yhteiskunnalle.

**Vapaaehtoiset** ovat järjestömme sydän. Yhdessä tekemisen kulttuuri on yhdistyksessä vahva. Monet vapaaehtoiset ovat toimineet tehtävissä pitkiä aikoja ja ovat sitoutuneita toimintaan.

IRTI HUUMEISTA RY

**Ammatilliset tukimuodot läheisille ja huumeidenkäyttäjille**

- Yksilö-, pari- ja perhetapaamiset
- Ammatilliset ryhmät ja ryhmäprosessit
- Suruviikonloppu
- Surutyö
- Leiritoiminta
- Maahanmuuttajatyö
- Läheisseminaarit
- Vapaaehtoisten koulutus

**Vapaaehtoistyön koordinointi, ohjaus ja tuki**

- Läheisten vertaistukiryhmät
- Läheisten olohuone
- Puhelin päivystys
- Tukihenkilötoiminta

IRTI HUUMEISTA RY

## JÄSENENÄ VAIKUTAT – VAPAAEHTOISENA SAAT ARVOKKAITA KOKEMUKSIA.

### Liityn Irti Huumeista ry:n jäseneksi

Nimi: _____

Ikä: _____

Osoite: _____

Puhelin: _____

Sähköposti: _____

**Liityn**

Yksityishenkilönä jäseneksi (25€/vuosi) ☐

Yksityishenkilönä kannatusjäseneksi (60€/vuosi) ☐

**Olen kiinnostunut vapaaehtoistyöstä.**

Ottakaa minuun yhteyttä. ☐

Tilaan Käänne-uutiskirjeen sähköpostiini. ☐

Voit myös liittyä jäseneksi sivulla www.irtihuumeista.fi

Irti Huumeista ry
040 094 4254
info@irtihuumeista.fi

Pasilanraitio 5
00240 HELSINKI
www.irtihuumeista.fi

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA