

IRTTI

Teemana
toipuminen

HUUMETYÖN ERIKOISLEHTI
1/2026

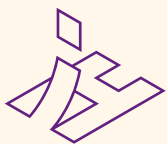
KANSIJUTTU

Suru osana toipumisista

s. 14

Palkkiohoidosta
liikkuu paljon
väärää tietoa
s. 8

Viidellä askelella
tukea läheisille
s. 10



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



10

Viidellä askelella tukea läheisille

Irti Huumeista ry on tuonut Suomeen tieteellisesti tutkitun menetelmän huumeita käyttävien ihmisten läheisten auttamiseksi.

Irti Huumeista ry:n henkilökuntaa kävi kouluttautumassa Irlannissa vuoden 2025 keväällä. Kuva: Janita Maijanen



14

Kansijuttu Suru osana toipumista (ja yhteiskuntaa)

Surutyön kehittäjä Isabella Åberg kirjoittaa surun roolista toipumisessa.

4

Ajankohtaista

Kevään tapahtumat, Torstinpäivän palkitut, vuosikokouskutsu



10

Asiantuntija: "Palkkiohoidosta liikkuu paljon väärää tietoa"

Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen Margareeta Häkkinen näkee palkkiohoidon niin sanottuna sisäänheittotuotteena, jonka ympärille voitaisiin rakentaa muita palveluita.

Päätoimittaja
Mira Reponen,
toiminnanjohtaja

Toimitussihteeri
Lotta Jokinen,
viestintäpäällikkö

Tekijät
Lotta Jokinen
Mira Reponen
Janita Maijanen
Isabella Åberg
Jessica Vikfors
Erika Eronen
Joel
Atso Tillgren
Heikki Hannikainen
Calle Jokinen

Kustantaja
Irti Huumeista ry
Hietakummuntie 19 C
00700 Helsinki

Painopaikka
Grano, Helsinki

Julkaisun ilme ja taitto
Hahmo

Kannen kuva
Calle Jokinen

Painosmäärä
1 200 kpl

Toimituskunta
Janita Maijanen
Lotta Jokinen
Mertsi Tamminen
Jenni Väättänen
Isabella Åberg
Virpi Jaakkola
Teemu Laine

Keskustoimisto
info@irtihuumeista.fi

Vapaaehtoistoiminta
Atso Tillgren p. 044 493 7374

Huudikoutsitoiminta ja huumetyö
Petra Müller p. 050 472 0372

Läheistyönkeskus
Virpi Jaakkola p. 050 320 8947

Sähköpostit
etunimi.sukunimi
@irtihuumeista.fi

Huumetyön erikoislehti Irti ilmestyy neljä kertaa vuodessa
Irti-lehti on Irti Huumeista ry:n jäsenetu.

Lehti ilmestyi 1985–1995 nimellä *Läheinen*, 1996–2014 nimellä *Irti*, 2015–2022 nimellä *Taite*.

ISBN 2954-2251 (painettu)
ISSN 2954-226X (verkkojulkaisu)



IRTI HUUMEISTA RY

PÄÄKIRJOITUS

Toipumisen tiellä

TÄMÄN LEHDEN TEEMANA on toipuminen.

Osa Irti Huumeista ry:n toiminnassa mukana olevista sanoo, että toipuminen on prosessi, joka jatkuu, vaikka olisikin ollut pitkään ilman päihteitä. Sama varmasti käy huumeita käyttävän ihmisen läheiselle. Läheinen toki toivoo, että oman läheisen tilanne jatkuu hyvänä, mutta saattaa valmistautua siihen, että näin ei välttämättä käy.

Toipuminen voi myös olla sanana tuttu sellaiselle, joka on juuri menettänyt läheisensä. Tästä lehdestä löytyy myös miten erilaiset tunteet, kuten häpeä, voivat haitata huumeita käyttäneen ihmisen läheisen toipumista. Siksipä meidän täytyisi yhteiskuntana pitää huolta siitä, että huumeita käyttäviin ja huumeisiin kuolleisiin ihmisiin liittyisi entistä vähemmän stigmaa.

Toipuminen tuntuu muutenkin hyvältä kevään teemalta, siihen kun liittyy toivoa. Toivon ei välttämättä tarvitse olla aina maailman suurinta, riittää, että sitä pitää yllä.

Toivonkin kaikille toivontäyteistä ja valoisa kevättä.

Mira Reponen, toiminnanjohtaja

Irti Huumeista ry

LEDARE

På återhämtningens väg

TEMAT FÖR DET här numret är återhämtning.

En del av dem som deltar i Fri från narkotika rf:s verksamhet säger att återhämtning är en process som fortsätter även när man har varit drogfri länge. Detsamma gäller säkert också närstående till någon som använder droger. Den närstående kan visserligen hoppas att personen fortsättningsvis ska klara sig bra, men samtidigt kanske hen också förbereder sig inför att så inte nödvändigtvis sker.

Återhämtning är ett ord som också kan vara bekant för någon som precis har förlorat en närstående. I det här numret får vi också ta del av tankarna hos utvecklarer av Fri från narkotika rf:s sorgearbete och höra om de olika känslor, till exempel skam, som kan hämna återhämtningen hos en person vars närstående har använt droger. Därför borde vi som sambälle se till att minska stigma kring personer som använder droger och kring personer som har dött av droger.

Återhämtning känns också i övrigt som ett bra värtema eftersom där ingår hopp. Hoppet behöver inte alltid vara världens största, det räcker att det håller en uppe.

Jag önskar alla ljus vår fylld av hopp.

Mira Reponen, verksamhetsledare

Fri från narkotika rf



Kuva: Lotta Jokinen Käännös: Jessica Vikfors

Masennus yleisin syy nuorten työkyvyttömyyseläkkeille

Valtaosa alle 30-vuotiaiden työkyvyttömyyseläkkeistä johtuu mielenterveyden häiriöistä. Eläketurvakeskuksen (ETK) tutkimuksen mukaan nuorena työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneet ovat kuitenkin varsin moninainen joukko.

TYÖKYVYTTÖMYYSELÄKKEELLE SIIRTYNEIDEN määrä on Suomessa vähentynyt tasaisesti viimeisten vuosikymmenten aikana, ja myös työkyvyttömyyseläketä saavien lukumäärä on pienentynyt. Nuorten kohdalla suunta on kuitenkin pitkään ollut päinvastainen: nuorten työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyminen lisääntyi tasaisesti 2000-luvun alusta lähtien, kunnes se koronavuosina väheni merkittävästi. Viime vuosia nuorena työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneiden määrä on jälleen hieman lisääntynyt.

Kahdeksan nuorta päivässä siirtyy työkyvyttömyyseläkkeelle

Vuoden 2024 lopussa noin 16 000 alle 30-vuotiasta sai työkyvyttömyyseläketä. 2000-luvun alussa alle 30-vuotiaita työkyvyttömyyseläketä saavia oli 10 000. Pelkästään vuonna 2024 noin 2 800 alle 30-vuotiasta siirtyi työkyvyttömyyseläkkeelle. Jaettuna tasaisesti koko vuodelle, tarkoittaa tämä keskimäärin lähes kahdeksaa nuorta päivässä. Nuorten työkyvyttömyyseläkkeet ovat pääsääntöisesti mielenterveyden häiriöistä johtuvia, mutta joukossa on myös muita diagnooseja.

Merkittäviä vaikutuksia

Nuorten työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisellä on merkittäviä vaikutuksia sekä yhteiskunnalle että yksilölle. Yhteiskunnan näkökulmasta kyse on hukatusta työpanoksesta: menetetty työura on pitkä. Yksilölle työkyvyttömyys merkitsee usein pienituloisuutta ja kohonnutta syrjäytymisriskiä.

Tutkimuksessa tarkasteltiin vuosina 2020–2022 alle 30-vuotiaana työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneiden työhistoriaa. Noin puolet 18–29-vuotiaana työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneistä sai ainoastaan Kelan eläkettä. Heillä työuraa ei lähtökohtaisesti ole lainkaan.

Lähde: Laaksonen, M., Sten-Gabmberg, S. 2025: Nuorena työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneiden työhistoria. Eläketurvakeskuksen analyysiä: 13/2025. Pysyvä osoite: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-691-412-4>

Vuoden 2024 lopussa noin 16 000 alle 30-vuotiasta sai työkyvyttömyyseläketä.

Yksilölle työkyvyttömyys merkitsee usein pienituloisuutta ja kohonnutta syrjäytymisriskiä.

Läheisten kokemuksissa korostuu trauman moniulotteinen luonne, mutta toivoakin on

Alexandra Forslundin ja Myy Humaliston opinnäytetyössä käsiteltiin huumeita käyttävien läheisten kokemia traumoja ja niistä toipumista.

TYÖN TEOREETTINEN VIITEKEHYS perustuu traumateoriaan, toipumisteoriaan, sosiaalisen tuen ja stigmaa käsitteleviin teorioihin. Opinnäytetyön aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella, joka jaettiin Irti Huumeista ry:n suljettuihin läheis- ja vertaistukiryhmiin Facebookissa. Aineisto analysoitiin kyselylomakkeen ja sisällönanalyysin avulla etsien keskeisiä teemoja ja kokemuksia kuten traumaattisia tapahtumia ja tukitoimien merkitystä.

Läheiset kokevat merkittävää kuormitusta

Tutkimustulosten mukaan huumeita käyttävien läheiset kokevat merkittävää kuormitusta. Tuloksista välittyy traumojen moniulotteinen luonne, joka ulottuu fyysisestä terveydestä psyykkiseen hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin ja taloudelliseen tilanteeseen.

Läheiset kertoivat kärsivänsä unettomuudesta ja painajaisista, mikä heikensi heidän fyysistä hyvinvointiaan sekä yleistä toimintakykyään. Miltei kaikki vastaajista kertoivat, että huoli ja jatkuva pelko ovat läsnä arjessa, ja erityisesti käyttäjän jatkuva menettämisen pelko aiheutti heille suurta ahdistusta.

Huumeiden käyttäjien läheiset kantavat usein myös raskasta taloudellista taakkaa. Monet tutkimuskysymyksiin vastanneista kertoivat läheisensä huijanneen heiltä rahaa tai varastaneen omaisuutta – joskus vähitellen, joskus kerralla isompia summia. Useassa tapauksessa huumeita käyttävän ihmisen läheinen oli joutunut lainaamaan käyttäjälle rahaa tai maksamaan hänen velkojansa.

Läheiset kuvasivat kokevansa syvää toivottomuutta ja masennusta tilanteen edessä. Tutkimuskysymysten vastakset paljastavat myös, että sama henkilö voi tuntea samanaikaisesti sekä vihaa ja raivoa että pelkoa ja surua läheisensä puolesta.

Nämä traumat kietoutuvat toisiinsa muodostaen kokonaisuuden, joka vaikuttaa läheisen koko elämäntilanteeseen ja hyvinvointiin, ja ne muuttivat läheisten elämää peruuttamattomasti.

Toivoa on

Vaikeiden kokemusten keskeltä pilkahti kuitenkin myös valoa. Toipumisprosessi traumasta näyttäytyy läheisille usein hitaana ja kivuliaana matkana, jossa edistysaskeleet ovat pieniä. Moni vastaaja kertoi oppineensa keskittymään päivä kerrallaan eteenpäin menemiseen. Läheiset kertoivat oppineensa vaikuttamaan niihin asioihin, joihin pystyvät, ja hyväksymään sen, etteivät voi kontrolloida kaikkea.

Osa vastaajista kertoi oppineensa elämään hetkessä ja iloitsemaan pienistäkin asioista. He kertoivat, miten koettelemukset olivat avanneet silmät näkemään jokaisen ihmisen arvon ja elämän haurauden. Tämä ymmärrys oli tuonut mukanaan uudenlaista syvyyttä ja kiitollisuutta vaikeidenkin hetkien keskellä. Moni kertoi arvostavansa nyt eri asioita kuin ennen ja löytäneensä itsestään sellaista voimaa, jota ei tiennyt olevan olemassakaan.

Suurelle osalle vastaajalle ammatillinen apu ja tuki on ollut ratkaiseva tekijä heidän toipumisessansa huumeita käyttävän läheisenä. Huumeita käyttävien läheiset kokivat myös, että muista ihmisistä eristäytyminen ainoastaan pahensi heidän tilannettaan. Tämän takia aktiivinen avun hakeminen yhteisöstä on auttanut huumeita käyttävien läheisiä jaksamaan. Moni koki esimerkiksi Irti Huumeista ry:n puhelimen antaneen heille ensiarvoista tukea.

Lähde: Forslund, A. & Humalisto, M. 2025: Huumeita käyttävien läheisten kokemat traumat ja niistä toipuminen. Opinnäytetyö. Vaasan ammattikorkeakoulu: Hoitotyö.

Margareeta Häkkinen tekee töitä myös Lohjan hyvinvointialueella sekä opettaa Turun yliopistossa.

”Palkkiohoidosta liikkuu paljon väärää tietoa”

Teksti: Lotta Jokinen Kuva: Heikki Hannikainen

Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen Margareeta Häkkinen näkee palkkiohoidon niin sanottuna sisäänheittotuotteena, jonka ympärille voitaisiin rakentaa muita palveluita.

TERVEYDEN- JA hyvinvoinnin laitoksen oikeuskemian yksikön ylilääkäri **Margareeta Häkkinen** kertoo, että palkkiohoidossa kyse on siitä, että pyritään korvaamaan huumeiden tuoma mielihyvä ja palkinto palkkiohoidosta saaduilla kokemuksilla. Palkkio voi tulla siitä, että antaa puhtaan huumeeseulan tai kun ylipäänsä hakeutuu hoitoon ja esimerkiksi suorittaa yksilöllä asetettuja tehtäviä.

Moni päihdekuntoutuja kokee juuri hoitoon sitoutumisen haastavaksi. Odotettavissa oleva palkkio kannustaa jatkamaan hoidossa vielä päivän, viikon tai kuukauden.

Palkkioilla sisään

Häkkinen sanoo itse ajattelevansa palkkiohoidon olevan niin sanottu sisäänheittotuote, jolla saadaan ihminen käymään hoidossa ja sitä kautta hänelle voidaan tarjota muitakin palveluita, kuten kognitiivista käyttytymisterapiaa. Tutkimusten mukaan tehokkaan palkkiohoidon täytyy myös kestää useita kuukausia ja palkkiomahdollisuuksia pitää olla useita kertoja viikossa.

Palkintojen ei tarvitse olla suuria, vaan riittää, että palkkio on joku pieni asia, joka on saajalleen tärkeä. Kun hoidossa etenee, kasvavat panokset myös pikkuhiljaa, ja palkinnosta tulee suurempi. Jos taas ihminen ei sitoudu hoitoon ja täytyä hänelle annettuja tehtäviä, tippuvat palkkiot nolnaan.

”Palkkiohoidosta uutisointi on keskittynyt siihen, että päihteitä käyttävälle annetaan viidenkymppin lahjakortteja. Siihen, että on saanut tuollaisen lahjakortin, on täytynyt sitoutua hoitoon jo pidemmän aikaa.”

Häkkinen sanoo, että myös arpamallista on hyviä hoitotuloksia. Arpojen voittojen ei tarvitse olla isoja, jotta ihminen voisi saada niistä mielihyvää.

Hoitoa täytyy olla tarjolla

Julkiudessa on ollut paljon kritiikkiä palkkiohoidosta siinä mielessä, että moni ajattelee päihteitä käyttävän vain hakevan palkkion ja jatkavan elämäänsä samaan malliin.

”Voihan se olla niin, että ensin alkuun ihminen hakeutuu hoitoon vain saadakseen palkkion, mutta hoidon tehtävä on saada ihminen hakeutumaan hoidon piiriin ja sitouttaa hoitoon. Teoriassa toki kaiken voi vaihtaa päihteisiin, mutta eivät palkkiot ole mitenkään suuria ensi vaiheessa”, Häkkinen pohtii.

Hänen mielestään tärkeintä on se, että hoitoon hakeutuville olisi tarjolla monipuolisesti palveluita, yksi

malli kun ei sovi kaikille. Margareeta Häkkinen miettii, että esimerkiksi yhteisöhoitoa ei ole tarjolla laajasti, vaikka siitäkin on tutkimukseen perustuvaa näyttöä.

Häkkinen on huolissaan myös siitä, että laitospaikkoja on vähennetty päihdehoidossa viime vuosina. Kuntoutusjaksot ovat myös entistä lyhyempiä, ja kuntoutukseen on vaikeampi päästä. Hän myös kehittäisi avohoitoa niin, että kuntoutus kestäisi useamman kuukauden ja että päihdekliniikoilla olisi tarjolla strukturoitua avokuntoutusta kahdesta kolmeen kertaan viikossa.

”Meiltä puuttuu nykyistä pitkäkestoisempi ja intensiivisempi tuki.”

Myös positiivista liikehdintää

Kaikki ei kuitenkaan ole pelkkää kurjuutta, vaan uusia avauksia ja positiivista muutosta on nähtävillä. Häkkinen iloitsee esimerkiksi siitä, että Rinnekodeissa kuntouttavassa korvaushoidossa sovelletaan palkkiohoitoa myös kannabisriippuvuuden hoitoon. Hän kuitenkin toivoo, että palvelut eivät olisi tarjolla vain pilottien muodossa, vaan että laaja skaala hoitoa olisi tarjolla eri hyvinvointialueilla.

Siinä, että stimulanttihuume Alfa-pvp:n leviämisestä uutisoidaan enemmän, näkee Häkkinen sen positiivisen puolen, että yhteiskunnassa on alettu puhua laajemmin siitä, kuinka vähän stimulanttiriippuvuuteen on tarjolla hoitoa.

”Meillä on vielä paljon keinoja, joita voisimme kokeilla, ja joilla saada ihmiset entistä paremmin hoitoon.”

Laajempi valikoima palveluita

Jos Häkkinen saisi päättää, hän ottaisi Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen palveluvalikoimaneuvoston (Palkon) suosituksien määrittelemät huumeriippuvuuden psykososiaaliset hoidot käyttöön kaikilla hyvinvointialueilla. Palkon tehtävänä on antaa suosituksia siitä, mitkä tutkimus-, hoito- ja kuntoutusmenetelmät kuuluvat julkisesti rahoitettuun terveydenhuoltoon Suomessa. Palkko katsoo, että päihderiippuvuuden hoitoon pitää sisällyttää tutkittuja ja vaikuttavia psykososiaalisia hoito- ja kuntoutusmenetelmiä.

Hän myös järjestäisi sotesektorille enemmän rahoitusta, jotta ihmisiä voitaisiin hoitaa entistä enemmän perustasolla, ja antaa heille laaja valikoima erilaisia hoitomuotoja käyttöön.

”Olisi tarkoituksenmukaista, että pystyisimme käyttämään näitä palveluita ja hoitamaan ihmisiä jo perustasolla, eikä pelkästään erikoissairaanhoidossa, jonne pääsee vain murto-osa ihmisistä.”

Viidellä askelella tukea läheisille

Irti Huumeista ry on tuonut Suomeen tieteellisesti tutkitun menetelmän huumeita käyttävän ihmisten läheisten auttamiseksi. Tarkoituksena on, että kunnat ja hyvinvointialueet ympäri Suomen ottavat menetelmän käyttöön.

IRTI HUUMEISTA RY on tuonut ensimmäisenä Suomessa viiden askelen (5-Step Method) menetelmän huumeita käyttävien läheisiä tukevaan työhön. 5-Step Method on tieteellisesti tutkittu ja vertaisarvioitu menetelmä, jota Irti Huumeista ry nyt jalkauttaa hyvinvointialueille ja kunnille. Viiden askelen menetelmä on alun perin kehitetty Irlannissa, jossa se on osa kansallista päihdestrategiaa. Menetelmän kansainvälinen kattojärjestö on AFInet, ja menetelmän Suomeen tuontia rahoittaa Alli Paasikiven säätiö.

Irti Huumeista ry:n kehitysjohtaja **Janita Maijanen** sekä Irti Huumeista ry:n Läheistyönkeskuksen työntekijät ovat kouluttautuneet menetelmän rekisteröidyiksi käyttäjiksi, ja he kävivät myös kouluttautumassa Irlannissa menetelmän kouluttajiksi, jotta se saadaan Suomessa käyttöön esimerkiksi kuntiin ja hyvinvointialueille. Irti Huumeista ry:n koulutusorganisaationa toimi irlantilainen yhteiskunnallinen yritys C&F Training. Ensimmäinen Irti Huumeista ry:n toteuttama koulutus hyvinvointialueille pidettiin marraskuussa 2025, ja koulutuksia jatketaan vuonna 2026. Maijanen kertoo, että metodi on herättänyt ammattilaisten keskuudessa laajaa kiinnostusta.

"Tarkoituksena on, että menetelmää saataisiin levitettyä laajalle, jotta mahdollisimman moni läheinen pääsisi hyötymään siitä", Maijanen sanoo.

Läheisten pahoinvointi tunnistetaan

Nykyään huumeita käyttävän ihmisen läheisen asema tunnustetaan ja tunnustetaan entistä laajemmin. Läheiset kertovat psyykkisestä ja fyysisestä kuormittuneisuudesta, ja huumeita käyttävän läheisen tilanne vaikuttaa usein myös tämän sosiaalisiin suhteisiin ja työkykyyn. Maijanen näkee viiden askelen menetelmän hyödyllisenä läheistyössä siksi, että se on ainoa tieteellisesti tutkittu läheistyön metodi, ja menetelmä pohjaa läheisiltä itseltään kerättyyn tutkimusdataan.

Viiden askelen menetelmässä jokainen tapaaminen käsittelee omaa teemaansa, esimerkiksi selviytymiskeinoja tai sosiaalista tukea. Tapaamisiin kuuluu myös

läheiskysely ja itseapuopas, mutta läheisen ei tarvitse täyttää kyselyä tai itseapuopasta etukäteen, jos hänen aikansa tai voimavaransa eivät riitä siihen. Maijanen korostaa, että riittää, että läheinen tulee tapaamisiin paikalle. Tapaamisten väli voi olla se, mikä läheiselle itselleen sopii. Ammattilaiselle menetelmä voi tarjota työkaluja myös siten, että menetelmäosaamista käyttää oman työn osina varsinaisen menetelmätyöskentelyn lisäksi.

Maijanen korostaa, että Irti Huumeista ry:n Läheistyönkeskuksen yksilövastaanoilla voidaan hyödyntää menetelmää läheisten kanssa, sillä keskuksen työntekijät ovat kouluttautuneet menetelmään. Ensimmäinen läheisille suunnattu viiden askelen menetelmän mukainen vertaistukiryhmä alkaa Irti Huumeista ry:n Läheistyönkeskuksessa huhtikuussa, ja tarkoituksena on jatkaa ryhmiä vuosittain.

"Olemme käyttäneet menetelmää läheisten kanssa jo kouluttautumisvaiheessa, ja menetelmätyöskentelyyn osallistuneet läheiset ovat olleet siihen hyvin tyytyväisiä", Janita Maijanen sanoo.

Teksti: Lotta Jokinen

Viiden askelen menetelmä

- 5-Step method eli viiden askelen menetelmä on päihteitä käyttävien ihmisten ja haitallisesti pelaavien läheisten kanssa työskentelyyn kehitetty tieteellisesti tutkittu menetelmä.
- Menetelmä pohjautuu tieteellisesti vertaisarvioituun stress-strain-information-coping-support-malliin, jonka keskeinen periaate on, että hyvin kuormittavien kokemusten kanssa eläminen voi johtaa psyykkisiin ja fyysisiin terveyshaasteisiin.
- Lähtökohtana menetelmässä on, että jokaista viittä askelta varten on oma tapaamisensa.
- Menetelmää voi toteuttaa läheisille myös vertaistukiryhmänä askeleiden mukaisesti (Irti Huumeista ry:n ensimmäinen 5-step-läheisryhmä alkaa huhtikuussa 2026).

Ihmisarvo ei katoa päihteiden myötä – siksi päihteitä käyttävien oikeudet on turvattava myös sosiaalipalveluissa

HUUMEISIIN JA MUIHIN päihteisiin liittyvät kuolemat aiheuttavat läheisille valtavaa kärsimystä ja surua. Jokainen menetys on enemmän kuin luku tilastoissa – se on tarina ihmisestä, jonka elämä katkesi liian aikaisin. Yhteiskunnan asenteet kuitenkin tekevät surusta usein hiljaista.

Vuonna 2024 Suomessa kuoli huumausaineisiin 247 ihmistä – lähes viidesosa heistä oli alle 25-vuotiaita. Jokainen näistä kuolemista kertoo myös palvelujärjestelmän puutteista. Liian moni jää ilman apua, koska ei täytä raittiuden tai "motivaation" ehtoja. Päihderiippuvuus on kuitenkin sairaus, ei moraalinen valinta. Se on uusiutuva ja hengenvaarallinen tila, jota tulisi hoitaa sekä kuntouttaa, kuten mitä tahansa muuta vakavaa sairautta – oikea-aikaisesti, saavutettavasti ja inhimillisesti.

Jokainen ansaitsee tulla autetuksi

Tällä hetkellä moni päihteitä käyttävä on asumisen palveluiden suhteen täysin vailla vaihtoehtoja. Useammalla hyvinvointialueella asumispalvelut ovat päihdeettömiä. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että jos ihminen ei pysty tai halua lopettaa päihteiden käyttöä, hän jää ilman palvelua – ilman hoitoa, kuntoutusta ja usein ilman asuntoa, jos ei ole pystynyt sellaista saamaan. Asunnottomuus, päihteiden käyttö ja sairaalahoidot seuraavat toisiaan, ja ihmisarvoinen elämä muuttuu selviytymistaisteluksi.

Asunto ensin – ja oikeudet kaikille

Päihteet salliva asumispalvelu ei tarkoita päihteiden hyväksymistä, vaan haittojen vähentämistä. Kun ihmisellä on katto päin päällä, ruokaa ja mahdollisuus hoitoon, on todennäköisempää, että hän hakeutuu myöhemmin kuntoutukseen. Turvallinen asuminen vähentää myös väkivaltaa, sairauksia ja kuolemia – se on sekä inhimillinen että taloudellisesti järkevä ratkaisu.

Aluehallintoviraston mukaan hyvinvointialueiden on järjestettävä päihde- ja riippuvuustyön erityisiä palveluja myös asumisen muodossa. Tämä tarkoittaa sitä, että myös päihteitä käyttävillä on oikeus turvalliseen asumiseen ja palveluihin, joissa on riittävä henkilöstö ja osaaminen kaikkina vuorokaudenaikoina.

Lisäksi päihdetyön on muodostettava toimiva kokonaisuus terveydenhuollon kanssa. Päihde- ja riippuvuussairaudet ovat myös lääketieteellisiä ongelmia, ja niihin liittyy usein vakavia psykiatrisia ja somaattisia sairauksia. Sosiaalihuollon ja terveydenhuollon yhteistyö on välttämätöntä, jotta asiakas saa kokonaisvaltaista apua.

Asiakkaita on myös aktiivisesti ohjattava ja tuettava päihdehoitoon silloin, kun he siihen kykenevät. Usein myös riippuvuussairautta sairastavien läheisillä on suurta huolta kannettavana sekä heillä saattaa olla päihteitä käyttävän läheisen vuoksi tarve omalle keskustelutuelle tai lähisuhdeväkivaltatyölle.

Sosiaalityön ja moniammatillisen työn velvollisuus on toimia

Päihteitä käyttävät asiakkaat ovat usein niitä, joiden oma ääni ei kuulu. Heillä on oikeuksia – mutta he tarvitsevat myös oikeuksiin liittyvää edunvalvontaa, jotta nuo oikeudet toteutuvat.

Sosiaalityöntekijöiden- ja ohjaajien, hoitajien, lääkärin ja muiden ammattilaisten tehtävänä on varmistaa, että kukaan ei jää yksin sen vuoksi, ettei pysty itse vaatimaan apua ja palvelurakenteiden muutoksia.

Päihderiippuvuus ei poista ihmisarvoa. Päinvastoin: juuri silloin, kun ihminen on hauraimmillaan, hänen oikeutensa ja arvokkuutensa pitää tunnustaa ja turvata. Sosiaalityö on ennen kaikkea ihmisarvon työtä – ja sen ytimessä on velvollisuus kohdata ihminen sellaisena kuin hän on, ei sellaisena kuin toivoisimme hänen olevan.

Kun annamme ihmiselle mahdollisuuden turvaan ja arvokkaaseen elämään, annamme samalla mahdollisuuden muutokseen. Tämän vuoksi olemme tehneet aloitteet haittoja vähentävän asumispalvelun puolesta, koska kyseinen palvelu pitäisi olla saatavilla jokaisella hyvinvointialueella.

Erika Eronen

Sosiaalityöntekijä,
Siunson aluevaltuuston
varavaltuutettu/keskusta





Filip Muhonen sanoo, että selvin päin olo on vaatinut häneltä paljon vanhojen asioiden työstöä ja monen kipeän asian myöntämistä itselleen. Muhonen tekee nykyään töitä Irti Huumeista ry:ssä nuorisokoutsina.

"Joskus ajattelen, että olen täysin toipunut, mutta sitten muistutan itseäni, että olen toipuva riippuvuussairas"

Irti Huumeista ry:n nuorisokoutsilla Filip Muhosella tuli täyteen seitsemän vuotta raitista elämää. Mies kertoo, että matkan varrelle on mahtunut paljon ihmisiä, joilla on ollut hyvä tahto auttaa.

FILIP MUHONEN JUHLI marraskuussa 2025 merkkipäivää, jota voi kenties kutsua myös päiväksi, jolloin hänen tähän asti kestänyt uusi elämänsä alkoi. Seitsemää vuotta ilman päihteitä juhlistettiin perheen kanssa.

"Sanoin nykyiselle puolisololleni, että ilman häntä en varmasti olisi tässä. Toki mukana on ollut paljon muitakin, jotka ovat auttaneet minua matkan varrella", Muhonen kertoo.

Raittiutta ennen Muhonen oli ollut käytännössä päihtyneenä viisi ja puoli vuotta elämästään, sillä selviä päiviä oli vuosien varrella vain muutamia. Sitä ennen Muhonen oli ollut viisi vuotta raittiina, mutta hän oli ajautunut taas päihteiden maailmaan. Tällä kertaa hänelle oli tosin tulossa tuomio vakavasta huumausainerikoksesta, josta olisi seurannut vankeutta.

Muhonen kertoo muiden alamaailman kollegoiden neuvoneen hänelle, että kaikki menisi vankilassa hyvin, kunhan hän vain olisi käyttämättä. Tämä toki arvelutti Muhosta, joka hakeutui loppujen lopuksi hoitoon, ja on sillä tiellä edelleen. Hän on pitänyt sanansa elämänmuutoksesta tuomarille, joka muutti vankilatuoimion

yhdyskuntapalvelukseksi. Iso roolinsa on myös poliisilla, joka näytti Muhoselle kuvia tämän elämän varrelta ja kysyi, olisiko aika muuttaa suuntaa. Muhonen haluaa muistaa myös **Benny Uhleniusta**, jolle hän edelleen soittaa, kun on vaikeaa.

"Benny on ollut mulle miltei isän roolissa, kun mulla ei ole ollut suhdetta omaan isään."

Suhteet läheisiin muuttuneet

Muhonen sanoo ajattelevansa, etteivät retkahtamiset kuulu toipumisprosessiin. Joskus kuitenkin niin käy, ja tärkeintä olisi silloin yrittää palata takaisin päihteettömään elämään.

"Mä ajattelen, että mä olen toipuva addiktio- ja riippuvuussairas, jonka täytyy pitää huolta hengellisestä, fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnistaan. En tarkoita hengellisyydellä välttämättä uskonnollisuutta."

Muhonen sanoo, että hänelle toipuminen on tarkoittanut sitä, että hänellä on elämässään mielekästä tekemistä ja hyviä ihmissuhteita. Suhde omaan tyttäreen ja tämän lapseen on parantunut. Muhonen pitää yhteyttä joihinkin päihdemaailman aikaisiin ihmisiin, jotka hekin ovat raitistuneet, sillä vertaistuella on ollut iso merkitys hänen elämässään. Tärkeintä on kuitenkin suhde itsen.

"Musta tuntuu, että mä olen aina luvannut muille, että mä parannan tapani, mutta tällä kertaa mä olen tehnyt tän lupauksen itselleni. Ja yritän pitää siitä kiinni päivä kerrallaan."

.....
Teksti ja kuva: Lotta Jokinen
.....



Mia Jussinniemi:

Ella Tobin – Amfetamiinikauppias

Ilmestynyt 6.10.2025. 304 sivua. Kustantaja: Johnny Kniga

VÄKIVALTAINEN LAPSUUS KASVATTA A Ellasta aikuisen, joka ei pelkää mitään – paitsi ehkä huumeiden loppumista.

Tie päihteidenkäytön maailmassa vie Ellan syvälle rikollisuuteen ja nostaa hänet yhdeksi harvoista naisista suomalaisen huumekaupan hierarkian huipulla. Kirjassa **Ella Tobin** kertoo elämästään miesten maailmassa: selviytymisestä ja peloista mutta myös voimasta ja valinnoista, jotka lopulta muuttivat kaiken.

Teos tuo näkyviksi ne olosuhteet, joiden takia huumeidenkäytöstä tulee ihmiselle luonnollinen valinta. Kirja oli Tieto-Finlandia -palkintoehdokkaana vuonna 2025.



Kalle Mäenpää:

Katso ihmistä — Poliisi pahan ja pyhän äärellä

Ilmestynyt 8.12.2025. 230 sivua. Kustantaja: Deadline Kustannus

POLIISI, PAPPI JA terapeutti **Kalle Mäenpää** on nähnyt urallaan sekä ihmiselämän synkimmät varjot että kirkkaimmat valot. Kirjassa hän kertoo mielenpainuvimmista kohtaamisistaan sekä niiden herättämistä tunteista ja ajatuksista. Mäenpää paljastaa maailman, joka on aivan edessämme, mutta jota emme halua tai kykene näkemään. Vaan onko meillä sittenkin toivoa? Kirjan rohkaiseva sanoma on, että meistä jokainen voi auttaa tekemään maailmasta paremman paikan.



Alana S Portero:

Paha tapa

Ilmestynyt 17.1.2026 250 sivua. Kustantaja: Into Kustannus

NIMETTÖMÄKSI JÄÄVÄ NUORI transnainen kasvaa köyhässä työläislähiössä, jossa hänellä on vaikeaa löytää paikkansa. Espanjan pääkaupunki Madrid tarjoaa vilkkaan yhteisön, jossa on pop-diivoja, mutta myös huumeita. Jokaisella eteen päin vievällä askeleella on kuitenkin kohdattava väkivaltaa, jota päähenkilö ei ole oppinut torjumaan.

Lyyrinen, realistinen ja yksityiskohdissaan omaelämäkerrallinen teos on lumoava tarina itsensä toteuttamisesta, ja se puhuttelee ulkopuolisuuden tunteita meissä kaikissa. Paha tapa julkaistiin Espanjassa vuonna 2023, ja se on yksi espanjankielisen maailman bestsellereistä.

Suru osana toipumista (ja yhteiskuntaa)



KUN PUHUMME TOIPUMISESTA, ajattelemme usein yksilön matkaa: irrrottautumista päihdeistä, uuden arjen rakentamista tai vaikeista kokemuksista selviytymistä. Harvemmin pysähdymme pohtimaan sitä, miten keskeinen osa toipumista suru on – ja miten vahvasti yhteiskunta vaikuttaa siihen, millaista surua on lupa kantaa.

Huumeisiin liittyvä suru on usein kerroksellista ja ristiriitaista. Ikävän ja kivun rinnalla voi olla helpotusta siitä, että jatkuva pelko on päättynyt. Näiden tunteiden samanaikaisuus hämmentää, ja juuri siksi niitä on vaikea jakaa. Ympäröivä yhteiskunta ei aina tunnista tätä surua – eikä aina halua tunnistaa.

Huumeisiin liittyvään kuolemaan liittyy usein stigmaa. Se näkyy siinä, millaisilla sanoilla kuolemasta puhutaan, millaista myötätuntoa läheiset saavat ja millaisiin palveluihin he ohjautuvat. Läheinen voi kokea, että hänen surunsa on toissijaista. Moni tuntee tarvetta puolustella tai selittää suruaan tai voi ajatella, että surusta pitää vaieta. Tästä syntyy näkymätöntä surua – surua, joka on olemassa, mutta jolle ei ole tilaa.

Toipumisen näkökulmasta tämä on vakava ongelma. Kun surua ei tunnisteta, se jää helposti yksilön kannettavaksi ilman riittävästi tukea. Suru ei kuitenkaan katoa vaikenemalla. Se voi ilmetä uupumuksena, ahdistuksena, masennuksena tai keinona paeta kipua. Tässä mielessä suru ei ole vain henkilökohtainen kokemus, vaan myös sosiaalinen ja rakenteellinen kysymys.

Päihdesensitiivinen surutyö on siksi myös yhteiskunnallista toipumistyötä. Se haastaa ajatuksen siitä, kuka on ”oikeutettu” suremaan ja millaisia kuolemia pidämme hyväksyttävänä. Se kutsuu näkemään huumeisiin kuolleen ihmisen kokonaisuutena – ja hänen läheisensä ihmisinä, joiden suru on yhtä todellista ja merkityksellistä kuin mikä tahansa muu suru.

Toipuminen ei tarkoita sitä, että suru katoaa. Se tarkoittaa, että suru saa tulla näkyväksi ja jaetuksi, osaksi elämää. Kun yhteiskunta tunnistaa ja tunnustaa tämän surun, se ei ainoastaan tue yksilöä – se rakentaa inhimillisempää ja oikeudenmukaisempaa tapaa kohdata menetystä.

Suru on henkilökohtaista, mutta sen ehdot ovat usein yhteiskunnallisia. Siksi myös toipuminen on enemmän kuin yksilön asia.

Isabella Åberg työskentelee Irti Huumeista ry:ssä Surutyön kehittäjänä. Hänen tehtäviinsä kuuluu muun muassa huumekuolemiin liittyvän surutyön mallintaminen. Isabella myös ohjaa sururyhmiä läheisille, jotka ovat menettäneet läheisensä huumeisiin.

Irti Huumeista ry:n

jalkapallotoiminta lisää merkityksellisyyden tunnetta

Irti Huumeista ry kysyy jalkapallotoimintaan osallistuneilta heidän kokemuksiaan toiminnasta vuosittain. Kaikilla pelaajilla ei ole päihdetaustaa, mutta kaikki toimintaan osallistuvat kokevat sen tärkeäksi.

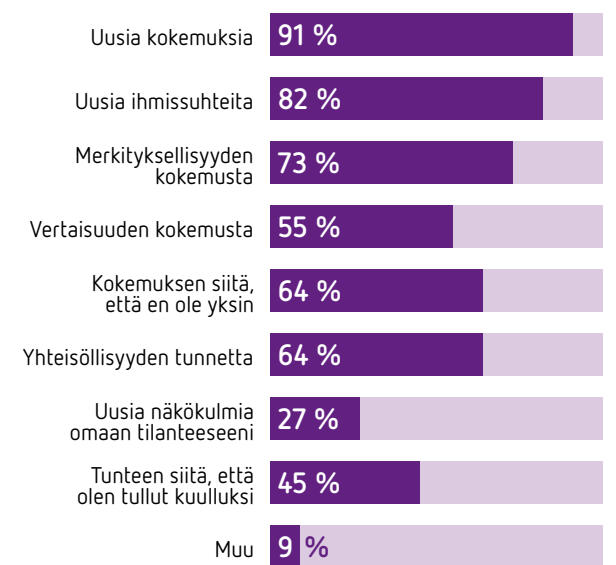
IRTI HUUMEISTA RY:N jalkapallotoiminnan osallisuus-kyselyyn vastasi yhteensä 11 ihmistä. Jokainen vastaajista koki toiminnan heille merkityksellisenä. Suurin osa (91 %) oli saanut tukea tai myönteistä palautetta Irti Huumeista ry:ltä. Avoimissa vastauksissa kerrottiin, että toimintaan osallistuneet ovat saaneet kannustusta sekä uusia ystäviä ja tasapainoa vapaa-ajalle.

Moni myös kokee, että on saanut auttaa muita olemalla mukana toiminnassa: 73 % vastasi, että on saanut auttaa muita esimerkiksi olemalla tukena tai tuomalla omaa kokemustaan esille.

Iso osa (91 %) joukkue-toimintaan osallistuneista vastasi saaneensa uusia kokemuksia. Lisäksi hyvin moni vastasi, että oli saanut uusia ihmissuhteita (82 %) sekä merkityksellisyyden kokemuksia (73 %). Usea (64 %) oli myös saanut kokemuksen siitä, ettei ole yksin.

Jalkapallotoiminta selvästi lisää myös kokemusta siitä, että voi vaikuttaa oman elämänsä asioihin tai yhteiskunnallisiin kysymyksiin: 73 % vastasi, että Irti Huumeista ry:stä saadun tuen avulla on pystynyt vaikuttamaan omaan elämäänsä, 45 % taas koki, että on voinut vaikuttaa yhteiskunnallisiin asioihin.

Olen saanut Irti Huumeista ry:n tuen kautta



VASTAAJIEN MÄÄRÄ: 11, VALITTUJEN VASTAUSTEN LUKUMÄÄRÄ: 56

Vapaisissa vastauksissa jalkapallotoimintaan osallistuneet kuvasivat ajatuksiaan seuraavasti:

”Täällä saa olla oma itsensä ja olla rohkea itsensä täällä on uusi tulevaisuus.”

”Kiitos kaikesta ja odotan seuraavaa kautta innolla.”

”Joukkueen ulkopuolelta apujoukkoihin liittyneenä ilman päihdetaustaa, mutta oma kokemus joukkueesta mahtava, selkeästi tärkeää toimintaa. Kiitos kun olen saanut olla mukana.”

”Heräsin aamulla vierotusoireisena kaverin kämpästä. Heti herättyäni väsäsin vedot, että vointi parantuisi, (käytin siis amfetamiinia).

Join kahvit ja lähdin korvaushoitoklinikalle hakemaan päivittäisen lääkkeeni. Olen ollut 11 vuotta korvaushoidossa. Lääkkeen jälkeen menin keskustaan, Iso-Kristiinan alueelle.

Siellä tuli pinkit reput selässä muutama ihminen kysymään minulta, että saako lähestyä ja haluanko syötävää ja hygieniatarvikkeita. He juttelivat minulle ja tsemppasivat minua ja kertoivat, että kuntoutuminen on mahdollista, nimittäin nämä olivat entisiä käyttäjiä.

Tämä kohtaaminen oli kuin majakan valo pimeydessä, en ollut saanut noin hyvää kohtelua ihmisiltä pitkään aikaan, koska tuo päihdemaailma on todella raaka ja täynnä väkivaltaa.

Nykyään suoritan yhdyskuntapalvelua huudikoutsitoiminnassa ja olen toiminnassa mukana. Se, että minut kohdattiin kadulla ja kerrottiin tästä toiminnasta, oli kuin he olisivat istuttaneet toivon siemenen minun mieleeni. Nyt olen ollut yli 4kk putsina ja elämäni tuntuu elämisen arvoiselta.”

– Joool 30.1.2026



Tule mukaan huudikoutsitoimintaan!

Huudikoutsitoiminta on tarkoitettu sinulle, joka kaipaat arkeesi päihteetöntä tekemistä hyvässä porukassa. Huudikoutsit kohtaavat ihmisiä, ovat läsnä kuunnellen ja keskustellen sekä ohjaavat tarvittaessa palveluiden piiriin.

Ota yhteyttä huudikoutsitoiminnan tiimiin.

Yhteystiedot löytyvät sivuiltamme:
irtihuumeista.fi/yhteystiedot.

TERVEYSNEUVONTA-
JA TARTUNTATAUTIPÄIVÄT

ILMOITTAUTUMINEN ON AUKI

TAPAHTUMA ON MAKSUTON.

TUTUSTU OHJELMAAN VERKKOSIVUILLAMME.

21.-22.5.2026

HELSINKI

