

IRTI

Teemana
läheiset

HUUMETYÖN ERIKOISLEHTI
2/2023

Yhtä aikaa
läheinen ja
riippuvuussairas
s. 8

Riippuvuusongelma
aiheuttaa
taloudellista
väkivaltaa
s. 16

**Mitä läheinen
voi tehdä?**

s. 14



IRTI HUUMEISTA
-PUHELIN:

0800 980 66

ma-pe 9-15 & ma-to 18-21



4

AJANKOHTAISTA

Skuutilla läpi Suomen, uusi hallitus, tapahtumat

#SkuutillaSuomenHalki

#PidetäänJengiHengissä



14

Kansijuttu:

Mitä läheinen voi tehdä?

Läheisen tuki saattaa auttaa päihderiippuvaista elämänmuutoksessa mutta myös ylläpitää riippuvuutta, päihdelääkäri Harri Seppälä sanoo.



10

PIDÄ HUOLTA ITSESTÄSI

Sofia Lempiäinen oppi poikansa huumeekamppailusta, että myös itsestään on pidettävä huolta ja että vaikeillekin tunteille on annettava tilaa.

20

IH TOIMII: TUKEA MYÖS PERHEILLE

Läheistyönkeskuksen uudet työntekijät Heidi Selin ja Laura Pullinen aloittivat huhtikuussa.



Päätoimittaja
Mirka Vainikka,
toiminnanjohtaja

Toimitussihteeri
Birgitta Suorsa,
viestintäpäällikkö

Tekijät
Meri-Tuuli Auer
Jani Laukkanen
Janita Maijanen
Karin Nynäs-Aspö
Tapio Ollikainen
Laura Pullinen
Mira Repo
Heidi Selin
Atso Tillgren
Ronja Vento
Sami Viinikainen
Antti Yrjönen

Kustantaja
Irti Huumeista ry
Fredriksberginkatu 2
00240 Helsinki

Painopaikka
Grano, Helsinki

Julkaisun ilme ja taitto
Hahmo

Painosmäärä
1 200 kpl

Toimituskunta
Henri Grönholm
Janita Maijanen
Petra Müller
Mira Reponen
Joni Saikkonen
Birgitta Suorsa
Emmi Tallgren-Peräkylä
Mirka Vainikka
Ronja Vento
Sami Viinikainen
Ida Virta

Keskustoimisto
info@irtihuumeista.fi

Vapaaehtoistoiminta
Janita Maijanen p. 050 339 5283

Huudikoutsitoiminta ja huumetyö
Petra Müller p. 050 472 0372

Läheistyönkeskus
Heidi Selin 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)

Kannen kuva
Antti Yrjönen

PÄÄKIRJOITUS

Päihde-psykiatriaa!

MITEN HUUMERIIPPUVUUSSAIRAUS SAIRAS-

TUTTA läheiset? Miten läheisiä pitäisi auttaa? Eikö riitä, että riippuvuuteen sairastunut ihminen toipuu? Irti Huumeista ry:n selvitysten mukaan huumeita huumeriippuvuuteen sairastuneiden läheiset sairastuvat samoihin mielensairauksiin kuin huumeita käyttävät ihmiset ja läheiset kamppailevat samojen tunteiden kanssa tuskasta ahdistukseen. Tyypillistä on, että pitkäaikaisen stressin seurauksena moni sairastuu erilaisiin mielensairauksiin.

Eräs läheinen kuvasi tunteitaan: ”Haluan raivota, huutaa ja näyttää kuinka huumeiden käyttö satuttaa monia!” Sofia puolestaan kuvaa kirjassaan Sydän vähän kallellaan sitä, kuinka kannabiksen käytön aloitettuaan hänen rakas Juli-poikansa muuttui, oli useita kertoja psykoosissa ja sairastui skitsofreniaan. Kun etenin kirjaa sivu sivulta koin, että myötätuntoisena äitini minunkin sydämeni oli vähän kallellaan.

Monilla hyvinvointialueilla mielenterveys- ja päihdepalvelut on yhdistetty. Tämä on välttämätöntä, jotta päihderiippuvuuteen sairastuneiden ihmisten psyykkiset sairaudet tulee myös hoidetuiksi. Samoin on tärkeää, että heidän läheisistään otetaan aina koppi vastaanotolla. Kysytään läheisiltä: ”Kuinka voit?” ja tehdään heille hoidon tarpeen arviointia vastaanotoilla. Yhteistyökumppanimme Mielenterveysomaisten keskusliiton FinFamin slogan kuuluu: ”Kun yksi sairastuu, monen maailma muuttuu.” Se kuvaa hyvin tilannetta huumeriippuvuuteen sairastuneiden ihmisten perheissä.

Kun ihminen sairastaa yhtä tai useampaa vakavaa sairautta, niitä kaikkia on hoidettava!

Mirka Vainikka, toiminnanjohtaja, Irti Huumeista ry

LEDARE

Drogpsykiatri!

HUR GÖR DROGBEROENDESJUKDOMAR de närstående sjuka? Hur borde man hjälpa de närstående? Räcker det inte med att personen som insjuknade i drogberoende blir frisk? Enligt Fri från Narkotika rf:s undersökningar insjuknar närstående till personer med drogberoendesjukdom i samma psykiska sjukdomar som drogbrukande personer. De närstående kämpar med samma känslor, allt från ångslan till ångest. Det är typiskt att den långvariga stressen leder till att många insjuknar i olika psykiska sjukdomar.

En närstående beskriver sina känslor: ”Jag vill härja, skrika och få fram hur narkotikabruket gör så många människor illa!” Sofia berättar i sin bok Sydän vähän kallellaan hur hennes älskade son Juli förändrades efter att han hade börjat med cannabis. Juli drabbades flera gånger av psykos och han insjuknade i schizofreni. På svenska kunde titeln lyda ”Ett hjärta lite på lut”, och när jag läste boken upplevde jag som en medkännande mamma att också mitt hjärta stod lite på lut.

I många välfärdsområden har man kopplat ihop tjänsterna för psykisk hälsa och tjänsterna för drogberoende. Det här är en förutsättning för att också den psykiska ohälsan ska skötas hos personer som har insjuknat i drogberoende. Samtidigt är det viktigt att man på mottagningen alltid beaktar också de närstående. Man ska fråga dem hur de mår och under mottagningsbesöken bedöma deras behov av vård. Vår samarbetspartner centralförbundet för anhörigas stöd i mentalvården FinFamis slogan lyder: ”När en insjuknar, förändras livet för många.” Det här beskriver situationen väl i familjer där en person har insjuknat i drogberoende.

När en person har drabbats av en eller flera allvarliga sjukdomar ska de alla behandlas!

Mirka Vainikka, verksamhetsledare, Fri från narkotika rf



SkuutillaSuomenHalki-tempauksella kerätään varoja mielenterveys- ja päihdetyöhön. Atso Tillgrenin tavoitteena on dokumentoida matka some-alustoille ja jakaa tietoa mielenterveys- ja päihdeasioista.

Skuutilla läpi Suomen

ATSO TILLGREN POLKAISEE elokuussa skuutilla, sähköpotkulaudalla, Suomen läpi mielenterveys- ja päihdetyön hyväksi. Matka alkaa Hangosta ja päättyy Nuorgamiin Utsjoelle.

– Olen tehnyt päihdetyötä koko työurani. Tällä hetkellä työskentelen Lahden selviämishoitoyksikössä. Haluan tuoda omaa panostani omalla tavallani tähän jokaista koskettavaan, stigmaa keränneeseen, aiheeseen, Tillgren kertoo.

Irti Huumeista ry on SkuutillaSuomenHalki-projektin yhteistyökumppani. Yhteistyötarjoukset ja mm. majoitus- tarjoukset voi laittaa suoraan atso.tillgren@gmail.com.

Voit seurata matkaa Facebookissa, Instagramissa ja TikTokissa SkuutillaSuomenHalki-sivuilta.

#SkuutillaSuomenHalki

#PidetäänJengiHengissä

Irti Huumeista toimii

26.6. YK:n huumeiden ja huumeikaupan vastainen päivä

27.–30.6. SuomiAreena, Pori

31.8. Kansainvälinen Overdose awareness day eli yliannostuksien ehkäisy -päivä

16.–17.9. Läheistenpäivät, Helsinki

14.–15.10. Irti Huumeista -Superviikonloppu ja syyskokous, Helsinki

16.–19.10. Perheleiri, johon ovat tervetulleita myös perheen alaikäiset lapset. Luvassa on keskusteluryhmiä, puheenvuoroja, vertaistukea ja rentoutumista kauniissa miljöössä. Täysihoito ja saunomismahdollisuus. Toiveet ja lisätiedot heidi.selin@irtihuumeista.fi tai laura.pullinen@irtihuumeista.fi.

Kutsu syyskokoukseen

IRTI HUUMEISTA RY:N sääntömääräinen syyskokous pidetään 14.10. Helsingissä, osallistuminen on mahdollista myös etänä (Teams). Syyskokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 10 §:n määräämät asiat.

Tarkempi kokousaika ja -paikka ilmoitetaan jäsenkirjeessä, seuraavassa Irti-lehden numerossa ja Irti Huumeista ry:n nettisivuilla.

Tervetuloa.

Irti Huumeista ry:n hallitus

Kiitos, Urlus-Säätiö!

URLUS-SÄÄTIÖ JAKOI VUODEN 2023 Urlus-palkinnon kahdelle toimijalle, Irti Huumeista ry:lle ja Aseman Lapset ry:lle.

"Irti Huumeista ry tarjoaa vertais- ja ammattituki- palveluita huumeongelmaisten läheisille, toipuville ja huumeita käyttäville. Lisäksi yhdistys kouluttaa sote-ammattilaisia huumeita käyttävän ja läheisen ongelmiin ja kuinka kohdata heidät. Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on vähentää ja ehkäistä huumeiden käytöstä aiheutuvia haittoja sekä yksilölle että yhteiskunnalle. Irti Huumeista ry:n toiminta on konkreettista arjen toimintaa. Toiminnassa merkittävässä roolissa ovat vapaaehtoiset toimijat ja kokemusasiantuntijat", todetaan palkitsemisperusteissa.

Urlus-Säätiöstä enemmän <https://urlus.fi>

Irti Huumeista ry:n hallitus

JÄRJESTÖN HALLITUKSEEN VALITTIIN kevätkokouksessa 22.4. kaksivuotiskaudelle puheenjohtajaksi **Sami Räsänen**, muiksi jäseniksi **Pihla Keto-Huovinen**, **Jari Kyllönen** ja **Virpi Jaakkola** sekä varajäseniksi **Jaana Fröjldal**, **Tapio Jaakkola** ja **Leea Seger**.

Hallituksessa jatkavat varsinaisina jäseninä **Sari Leinonen**, **Piia Tuosa** ja **Inari Viskari** sekä varajäseninä **Marja Moisander**, **Juha-Pekka Pääskysaari** ja **Merja Väisänen**.

Päivän lopuksi järjestettiin seminaari *Ihmisarvoista Elämää! – Huumeidenkäytön somaattiset ja psyykkiset vaikutukset*. Seminaarissa kuultiin päihdelääkäri **Sari Leinosta**, riippuvuusasiantuntija **Juha Lantzia**, läheiskokemusasiantuntija **Marita Koski-Tuuria** sekä Tampereen KRIS:n kokemusasiantuntijaa **Pete Nylundia**.



Seminaari huumeiden käytön vaikutuksista sekä kokemusasiantuntijoiden kertomukset vetivät Tampereen Scandic Rosendahlin salin täyteen.

Tue toimintaamme:

IBAN FI93 1555 3000 1121 60



irtihuumeista.fi/lahjoita

Addiktum
KOULUTUS

TÄYDENNYSKOULUTUSTA 2023 MERKKAA KALENTERIIN

VALTAKUNNALLINEN PÄIHDEKUNTOUTUSSEMINAARI
27.-28.4.2023 SOKOS HOTEL TRIPLA, HELSINKI | HYBRIDI

VALTAKUNNALLINEN PÄIHDEHOITOTYÖSEMINAARI
5.-6.10.2023 SOKOS HOTEL PRESIDENTTI, HELSINKI | HYBRIDI

Teemoja:

- Huumausainetilanne poliisin näkökulmasta
- Päihdehoitotyö somatiikassa: akuuttihoito, huumeaineiden iv-käyttö ja komplikaatioiden hoito, päihteet ja traumatologia, kivunhoidon haasteita
- Päihdepsykoosit, päihteet ja mielenterveys, ratkaisukeskeinen työskentely asiakkaan kanssa, häpeä käsittely, seksuaalisuus päihdehoitotyössä

VALTAKUNNALLINEN KORVAUSHOITOSEMINAARI
30.11.-12.12.2023 SOKOS HOTEL TRIPLA, HELSINKI | HYBRIDI

• KYSY RYHMÄTARJOUS.
• NÄYTTEILLEASETTAJAKSI?
koulutus@addiktum.fi



27.-28.4.

5.-6.10.

30.11.-12.12.

JA TIEDÄT MISTÄ PUHUVAAN!

Addiktum
KOULUTUS
www.addiktum.fi

"Työpaikalla tuetaan, jatko-ohjaus puuttuu"

HUUMEITA KÄYTTÄVIEN henkilöiden äitien ohjaus tukipalveluihin on puutteellista, niin työpaikoilla kuin työterveyshuollossa, toteaa **Mira Reponen** YAMK-opin- näytetyössään *Lapsen huumeidenkäytön vaikutukset äitien työhyvinvointiin*.
Reponen haastatteli seitsemää huumeita käyttävän henkilön äitiä, joilla oli yli kymmenen vuoden työkokemus vuonna 2022. Kerätty aineisto analysoitiin sisällönanalyysilla.

Tulosten mukaan äidit saivat työpaikalla erinomaista tukea omilta esihenkilöiltään. Nämä tukivat äitejä kiitettävästi työvuorosunnittelussa ja työhön liittyvissä joustoissa. Esihenkilöt kulkivat äitien rinnalla ja tukivat heitä työn arjessa.
Äideille oma työ, sen sisältö ja työyhteisön merkitys haastavassa elämäntilanteessa oli merkittävää. Äidit kävivät töissä, vaikka oma jaksaminen oli vähentynyt. Työn merkitys korostui voimavarana siihen asti, kunnes elämäntilanne pitkittyi tai lapsen tilanteessa tapahtui jotain, joka lisäsi merkittävästi äidin kuormitusta. Hyvästä esihenkilöiden tuesta huolimatta äitien jatko-ohjaus työterveyshuoltoon jäi suurelta osin tapahtumatta.
"Ei ole ohjattu mihinkään työpaikassani. Itse aloin etsiä apua, ja tukea. Olisin kyllä toivonut, et ohjausta olisi tapahtunut. Silloinen pomo tai työkaveri olisi voinut kyllä kysyä, tarvitsenko apua tai tukea. Ohjata jonnekin, kertonut että mistä voisi saada tukea itselleen."

Jaksamisongelmien syitä pitää kysyä
Äidit kertoivat etsineensä itse aktiivisesti tukea työterveyshuollossa ja Irti Huumeista ry:n toiminnasta. Äideiltä vaadittiin omaa aktiivisuutta haastavassa elämäntilanteessa. Työterveyshuollossa äidit kertoivat saavansa hyvää somaattisen puolen hoitoa.

"Työterveyshuollossa olisikin hyvä ottaa väsyneen ihmisen kanssa puheeksi hänen läheisten päihteiden käyttö. Sitä kautta voitaisiin päästä tukemaan ja auttamaan läheisiä ehkä aiemmin kuin tällä hetkellä."
Mikäli äidit oli ohjattu työterveyspsykologin vastaanotolle, he kertoivat suhtautumisen olleen työsidonnaista ja asenteellista. Työterveyshuollon ohjaus lakisääteisiin palveluihin tai kolmannen sektorin tukitoimintoihin jäi uupumaan erästä poikkeusta lukuun ottamatta.
"Työterveyspsykologi osaa työperäisiä asioita, mutta huumemaailman liittyen ei hän osannut minua auttaa kyllä mitenkään. Ei ollut semmoista, eikä sitä tarjottu."
"Työterveyspsykologi sanoi minulle kerran 'että kyllä lapsille pitää asettaa rajat', niin sen jälkeen minun korvani meni kyllä lukkoon. Ymmärrys oli kyllä sillä tasolla... lähdepä siinä sitten keskustelemaan ja avautumaan tästä aiheesta, vaikka olisivat kuinka sotealan ammattilaisia. Keski-ikäisen miehen ei tarvitse opastaa minua rajojen laittamisessa... on mulla muitakin lapsia. Ei syntynyt kyllä mitään keskustelua tuon takia."

Esihenkilöille ja sotealan ammattilaisille lisää tietoa

"Ei osata ohjata läheisiä mihinkään. Vaikka lapsi olisi 18 vuotta täyttynyt, silti. Ymmärrystä ammattilaisille tarvitaan niissä tilanteessa, kun äiti on siinä, kun he näkevät et huumeet on kuvioissa, et hei tarvitsetko sinä apua tai tukea. Voisi antaa ihan vaikka käyntikortin, jossa joku numero. Tarvitaan myös henkilökohtaista keskustelua, koska voi viedä vuosia, että on valmis vertaistukiryhmiin."
Miksi ohjausta ei sitten tapahtunut, Reponen pohtii. Äitien jaksaminen yksityiselämässä vaikuttaa merkittävästi heidän työssä jaksamiseensa, varsinkin tilanteen pitkittyessä. Työkyky heikkenee, ja sairauspoissaolot lisääntyvät. Puheeksi otto ja varhainen tuki työpaikalla edesauttavat työntekijän hyvinvointia ja lisäävät työssä jaksamista.
Tutkimuksen mukaan äidit toivovat, että uskallus ohjaukseen ja puheeksi ottoon lisääntyisivät niin työpai- kalla kuin työterveyshuollossa. Tällä varmistettaisiin ajoissa mahdollinen tuki. Äidin oma jaksaminen voi olla niin heikko, että se estää tuen hakemisen.

Reponen toteaa, että sotealan ammattilaiset tarvitsevat lisää tietoa. Myös esihenkilöille tulisi jakaa tietoa, mitä tehdä työntekijän hyvinvoinnin aletessa tai jos työntekijä itse ottaa puheeksi yksityiselämänsä haastavan tilanteen.

"Mulla meni ainakin se 5 vuotta siihen, et joku ammattilainen kysyi multa, että mitä kuuluu ja miten minä voin."

"Sotealan ammattilaisten tietämystä tulisi lisätä koko maassa liittyen läheisten tilanteeseen ja siihen, että heitäkin tulisi ohjata hoitoon ja tuen piiriin. Ihan perusterveydenhuoltoonkin ja siis perustasolle tarvitaan tätä tietoa lisää."

Sitaatit ovat äitien antamia vastauksia tutkimukseen. Reponen työskentele Irti Huumeista ry:n kehitysjohtajana.

Mira Reponen. 2023. Lapsen huumeidenkäytön vaikutukset äitien työhyvinvointiin. Sosiaalialan ylempi ammattikorkeakoulututkinto, sosionomi (YAMK). Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Kuljettajilla sekakäyttöä

KUOLLEIDEN MÄÄRÄ liikenteen päihdeonnettomuuksissa kääntyi viime vuonna laskuun, kertoo Traficom. Onnettomuuksissa, joissa oli muita päihteitä kuin alkoholia, kuolleita oli 5, edellisvuonna 24.
Vuosina 2016–2020 tutkituista kuolemaan johtaneista moottoriajoneuvo-onnettomuuksista 36 % oli päihtyneiden kuljettajien aiheuttamia. Näissä onnettomuuksissa ei ollut mukana jalankulkijoita eikä polkupyöriä. Päihde-tyypeittäin moottoriajoneuvo-onnettomuuksista 27 % oli alkoholionnettomuuksia, 11 % huumeonnettomuuksia ja 13 % lääkeonnettomuuksia. Nämä eivät sulje pois toisiaan. Päihtyneistä kuljettajista 30 % oli useamman kuin yhden päihteen samanaikaisen vaikutuksen alaisia.

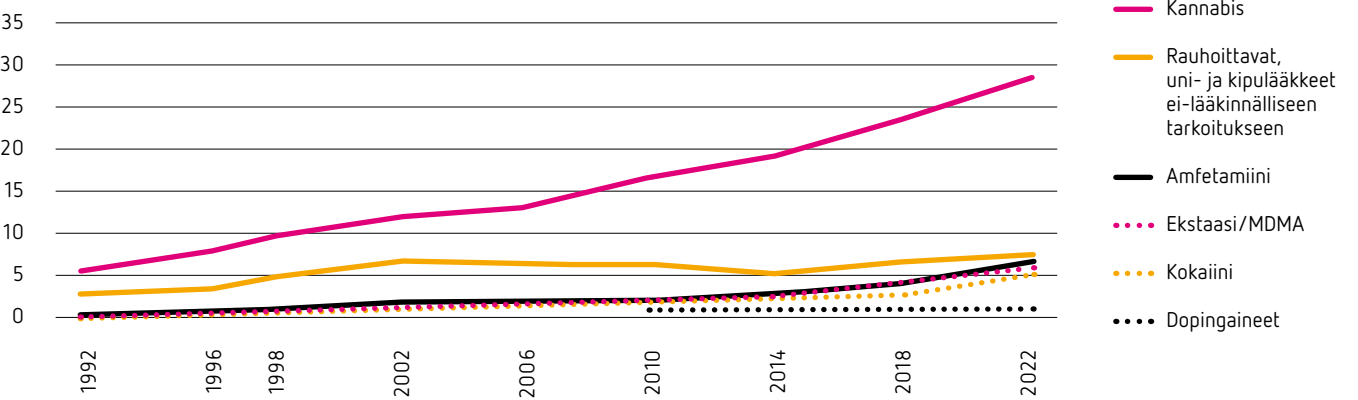
Lähde: Päihteet tieliikenteessä ja onnettomuuksissa 21.4.2023/31.3.2023, Traficom.

Huumekokeilut yleistyneet

LÄHES 30 PROSENTTIA aikuisväestöstä on joskus kokeillut jotain huumetta, käy ilmi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen THL:n väestökyselystä. Useimmiten kyse on yhteen tai muutamiin käyttökertoihin rajoittuvasta kokeilusta tai jo taakse jääneestä käyttöjaksosta.
Yleisimmin kokeiltu huume on kannabis. Sitä on kokeillut 29 prosenttia väestöstä. Myös muita huumeita on kokeillut yhä useampi. Seitsemän prosenttia väestöstä kertoi kokeilleensa joskus amfetamiinia, kuusi prosenttia ekstaasia ja kokaiinia viisi prosenttia.
Dopingaineiden käyttö on pysynyt ennallaan. Niitä on joskus käyttänyt yksi prosentti väestöstä.

Lähteet: Lääkärilehti 14.4.2023; THL: Suomalaisien huumeiden käyttö ja huumeasenteet 2022: Suomalaisien huumekokeilut yleistyvät, asenteissa ja mielipiteissä isoja muutoksia 14.4.2023

Kuvio 1. Kannabista tai muita aineita joskus elämänsä aikana kokeilleiden tai käyttäneiden osuudet 15–69-vuotiaassa suomalaisessa väestössä vuosina 1992–2022, %.



Yhtä aikaa läheinen ja riippuvuussairas

Teksti: Birgitta Suorsa Kuvat: Antti Yrjönen

– *Yritän saada tämän päihdeketjun poikki, Sami Viinikainen sanoo. Hänen isällään on päihderiippuvuus ja rikostaustaa. Samoin miehellä itsellään.*

SAMI VIINIKAINEN ON toipumassa päihderiippuvuudesta. Hän on ollut töissä erinäisissä työsuhteissa kokkina ja rakennusosalalla. Lähihoitajaopinnot jäivät kesken. Toipumiskausia on seurannut usein retkahduksia.

Viinikainen sanoo tunnistavansa itsessään isänsä toimintatavan.

– En ole halunnut toimia kuin faija, mutta jostain se tulee, hän toteaa.

– Oikein hätkähdin, kun nuorin tyttäreni sanoi, että isi älä riitele, kun huusin puolisolalle. Päätin, etten pilaa hänen lapsuuttaan samalla tavoin kuin minun lapsuuteni on pilattu. Jonkin piti muuttua, lähdin pois.

Se oli Samin neljäs oma perhe lapsuuden perheen jälkeen. Nykyisin kuopustytär asuu äitinsä ja tämän puolison kanssa. Viinikaisella on lapsia viidestä parisuhteesta. Nuorin lapsista, poika, on vuoden vanha.

– Haluan olla hyvä isä hänelle. Mun isä sanoi, että elä tee niin kuin minä, vaan kuten mä sanon. Se on surkeinta, mitä isä voi sanoa lapselle. Esimerkki on voimakas.

Monia raitistumisyrityksiä

Viinikainen tietää, missä elämä lähti menemään nurjaan suuntaan. Nyt 40-vuotiaana hän puhuu mieluummin toipumisestaan. Takana on 24 vuotta raitistumisyrityksiä. 17-vuotiaana Viinikainen meni ensimmäisen kerran NA-ryhmään.

– Sitten kun olin maannut kotona muutaman vuorokauden putkeen, isä kysyi, vedätkö kamaa, haluatko hoitoon. Siitä alkoi mun ensimmäinen katkoreissu, Iisalmen Koljonvirran mielisairaalaan. Se pysäytti.

Viinikainen oli ollut nuorena taitava jalkapalloilija. Huumeettomana hän palasi jalkapallon pariin ja perusti perheen, mutta jotakin tuntui puuttuvan. Muutaman vuoden jälkeen paluu Helsinkiin ajoi Viinikaisen vanhojen kavereiden luo. Alkoi kymmenen vuoden huume- ja vankilakierre. Viimeisin tuomio päättyi 2015.

Huoli on suuri

Viinikaisen yksi tyttäristä, 17-vuotias, on päihderiippuvainen.

– Nyt tiedän, miltä minun vanhemmista tuntui. Huoli on helvetin kova.

Hän on hyvin tietoinen, että päihteen aiheuttavat masennusta.

– Jossain vaiheessa elämäänsä päihderiippuvainen ei pysty vastustamaan sairautta, vaan alkaa ajatella, ettei halua elää tässä maailmassa. Alkaa tietynlainen läheisten manipulointi, ”mä tapan itteni”.

Sami Viinikainen muistaa isänsä itsemurhayritykset ja kertoo omista haluistaan tappaa itsensä huumeilla. Ympärilä kuoli kuitenkin monta kaveria, ja ajatus avun vastaanottamisesta kypsyi.



– En ole halunnut toimia kuin faija, mutta jostain se tulee. Esimerkki on voimakas, Sami Viinikainen toteaa.

– En oikeasti tajunnut, että voin merkitä jollekin paljon. En ymmärtänyt, että ympärillä oli minusta välittäviä ihmisiä. Se tunne yksinäisyydestä ja itsetuhosta on niin massiivinen.

Ei toisen puolesta voi toipua

– Läheisen roolissa päällimmäisenä tunteena on avuttomuus. Tajuan, etten voi ketään pelastaa. En voi toisen puolesta lähteä toipumaan. Olen sanonut tyttärelle, että isi on aina täällä, mutta en rahoita käyttöä enkä muutaakaan elämää, Viinikainen kertoo.

– Mua lämmitti kovasti, kun tytär pyysi minua viemään hänet NA-ryhmään.

Oman isän kanssa suhteita rakennetaan uudelleen.

– Se on vaikeaa. Viimeksi pääsiäisenä hän sanoi, että minun tekemiseni eivät kiinnosta häntä tippaakaan. Apu kyllä kelpaa, Viinikainen pohtii.

– Sitähän se addiktion asenne on, että kaikki mulle mun ehtojen mukaan. Mun itekin piti huomata, etten ole maailman napa ja ettei ole ookoo käyttää muita hyväkseen.

Perheessä pitää puhua

Kun Viinikaista pyytää miettimään, miten perheessä pärjää päihderiippuvaisen läheisenä, hän kehottaa puhumaan.

– Perheessä pitää puhua, oli aihe mikä tahansa.

Tuotaisiin realiteetit esille oikeassa kohtaa. Se on äärettömän tärkeää, sillä riippuvuussairautta sairastavalla on tietty yliherkkyys, eli me loukkaannutaan tosi herkästi varsinkin, jos kritisoidaan meidän elämää. Luulemme, ettei meistä tule ikinä mitään.

– Ja sitten hoitoon ohjaus. Kukaan ei pysty hoitamaan läheistään. Siihen tarvitaan aina ammattilainen. Kolmantena sanoisin, että pitää lopettaa toisen puolesta eläminen.

Miten nuoret saisi pysymään erossa huumeista, onkin jo vaikeampi kysymys. Viinikainen kehottaa seuraamaan, millaisessa kaveripiirissä nuori liikkuu, ja kuuntelemaan nuorta.

– Liputan harrastusten puolesta, vaikka välillä vähän pakottamalla siten, että vanhemmat ovat harrastuksessa jotenkin mukana. Mun faija ei edes tajunnut, että olin kolmanneksi taitavin jalkapallon tekniikkakisoissa 1993. No, ehkäpä hän lukee sen tästä.

Pidä huolta itsestäsi

Teksti: Meri-Tuuli Auer Kuvat: Sofia Lempiäisen kotialbumi

Sofia Lempiäinen oppi poikansa huumekamppailusta, että myös itsestään on pidettävä huolta ja että vaikeillekin tunteille on annettava tilaa.

Sofialle tärkeintä on läheisten kanssa vietetty aika. Arjessa hänet pitivät kiireisenä kolme lasta ja kolme chihuahuaa.

VAASALAINEN Sofia Lempiäinen hehkuu äidin lempyyttä. Etenkin hänen esikoispojastaan **Julista** puhuttaessa rakkaus ja kaipuu on käsin kosketeltavaa.

Kesällä 2017 Sofia sai Julilta puhelun, joka muutti kaiken. Tämä oli polttanut kannabista ja kuuli ääniä päässään. Päihteiden käyttö oli laukaissut skitsofrenian.

Seurasi hoitojaksoja psykiatrisessa sairaalassa ja päihteettömiäkin kausia. Juli ei silti päässyt kokonaan irti huumeista, ja hänen käytöksensä oli arvaamatonta.

Nyt Sofia muistelee, että fyysinen ja psyykinen kuormitus oli valtava. Keho oli jatkuvasti juokse tai kuole -tilassa. Päällimmäinen tunne Julin ensimmäisten huumekokeilujen jälkeen oli hätä.

– Ensin oli valtava hätä, että miten poika saadaan eroon aineista. Sitten se muuttui hädäksi siitä, että miten saan saman vanhan pojan takaisin. Eihän Juli palannut enää omaksi itsekseen.

Tammikuussa 2021 Sofian taistelu päättyi surullisiin uutisiin. Juli oli löydetty kotoaan menehtyneenä.

Omainen on väliinputoja

Sofia ei osaa sanoa, mitä olisi voinut tehdä Julin hyväksi toisin. Vaikka sekä hän että terveydenhuollon viran-omaiset näkivät, mihin tilanne oli menossa, ei Sofialla ollut juuri keinoja puuttua pojan asioihin.

– Joskus mietin, menenkö sairaalaan huutamaan, että tehkää nyt jotain. On ihan järjetöntä, että vanhempi ei saa olla täysi-ikäisen lapsen asioissa mukana siinäkään vaiheessa, kun lapsi on jo aivan sekaisin.

Sofia ei aina tiennyt, oliko Juli hoidossa, söikö hän lääkkeitä tai käyttikö hän päihteitä. Juli itse ei suostunut puhumaan ja kielsi kertomasta äidilleen mitään. Sofian mielestä läheisillä pitäisi olla jokin keino selvittää, missä päihderiippuvaisen hoidossa mennään.

– Omaisilla voisi olla terveydenhuollossa oma tuki-henkilö, joka saisi tietyissä rajoissa informoida läheisiä siten, että siitä ei ole haittaa potilaille.

Olen edelleen sama ihminen

Kaikki päihderiippuvaisten omaiset tarvitsevat yksilöllistä tukea. Sofian mielestä olisi tärkeää muistaa, että vastoin-käymisen kohdannut läheinen on edelleen sama ihminen. Jo kuuntelemisella ja läsnäololla on valtava merkitys.

Omainen saattaa esimerkiksi kaivata järjen ääntä, jotakuta, joka osaa auttaa konkreettisissa asioissa silloin, kun on itse liian uppoutunut päihderiippuvaisen elämään.

– Eräs ystäväni saattoi viedä minut puoliväkisin vaikka kävelyille metsään. Se, että joku vei minut hetkeksi irti tutuista kuvioista, oli erittäin hyvä apukeino.

Myös Irti Huumeista ry:n Facebook-ryhmät olivat Sofialle henkireikä. Vertaiset ymmärtävät, mitä päihderiippuvaisen omainen käy läpi. Ystäville sitä oli joskus vaikea selittää.

– Haluaisit selostaa sen kauheuden, mutta et silti tiedä mitä sanoisit, jotta muutkin ymmärtäisivät, miten paha tilanne oikeasti on.

Lempiäisten perhe on ollut voimavara toisilleen. Varsinkin pikkusisko on kaivannut Julia kovasti.

– Hänellä oli Julin pahimpien ongelmien aikaan vaikeuksia koulunkäynnistä, syömisestä ja vaatetuksesta lähtien. Kaikki oli pari vuotta yhtä taistelua, ja mietin, että oliko hän jopa masentunut.

Puoli vuotta Julin kuoleman jälkeen tyttö palasi yllättäen omaksi iloiseksi itsekseen.

– Olen vasta jälkikäteen tajunnut, että ehkä hän oli valtavan huolissaan Julista. Hän ei vain osannut pukea sitä sanoiksi.

Elämä jatkuu tavalla tai toisella

Kuuden vuoden takaista itseään Sofia tuskin osaisi neuvoa. Arjessa ei auttanut kuin yrittää pitää pää pystyssä ja langat käsissä.

– Selvisin siitä kaikesta, mutta jos joku olisi silloin tullut sanomaan, että selviät kyllä etkä menetä henkeäsi tai järkeäsi, olisi se lähinnä kiukuttanut.

Sofia on aina ollut aikaansaava ihminen. Rauhoittumista on pitänyt opetella. Hän on oppinut, ettei tunteita pidä piilottaa jatkuvaan kiireeseen.

– Silloin alussa kaikki tunteet olivat niin suuria, että ajattelin, ettei niitä voi edes tuntea. Nykyisin annan surun tulla silloin kun surettaja ja itken sydämeni pohjasta, jos siltä tuntuu.

Samassa tilanteessa oleville vanhemmille Sofialla on yksi tärkeä neuvo: pidä huoli omasta itsestäsi, vaikka se on vaikeaa.

– Kaikkeen et pysty vaikuttamaan, vaikka kuinka yrittäisit.

.....
Sofia Lempiäisen kirja *Sydän vähän kallellaan – Äidin tarina lapsen huumekuolemasta* (Deadline Kustannus) julkaistiin 6.4.2023.
.....



Juli oli lapsena aina iloinen ja hymyileväinen, ja sellaisena Sofia haluaa hänet muistaa.

Kirje vertaiselleni

Tutustuin ystävääni NA-ryhmässä. Näin hänet enkä oikein osannut lukea häntä, uteliaisuus heräsi. Teki mieli tietää lisää.

Minulla on vaikeuksia tutustua ihmisiin. Olen sosiaalisesti rajoittunut ja mietin, mitä hän musta ajattelee. Piti ylittää se kynnyksen. Häneen oli alkuun vaikea saada yhteyttä. Ehkä hänelläkin oli vaikeuksia sosiaalisissa tilanteissa.

Kyselin tatuoinneista ja mistä hän tykkää. Se lähti hiljalleen liikkeelle, se meidän ystävyysuhde. Jossain vaiheessa huomasimme keskusteleavamme, ei niin, että kumpikin vuorotellen kyselee. Puhuimme aidosti lapsuudesta ja syvällisistä, henkisistä jutuista. Opittiin tuntemaan toisemme. Sain ymmärrystä ja tunsin, etten ole yksin.

Kävimme yhdessä NA:ssa. Ryhdyin käymään siellä vähän enemmän.

Olimme kovin samanlaisia, mutta myös erilaisia. Hän oli herkkä sielu, joka kosketti minua selittämättömällä tavalla. Opin häneltä paljon, tyyneyttä ja rauhoittumista. Ehkä satunnaiset impulsiivisuusreaktion vähenivät. En tästä koskaan maininnut hänelle.

Mä olin hänelle aluksi vaikeissa asioissa tukena, ainakin yritin parhaani. Sen tuskan aisti hänestä. Loppuvaiheessa hän ei voinut hyvin, ja se paistoi ulospäin. Se edelleen koskettaa.

Loppuvaiheessa hän toimi impulssien mukaan, ja joskus oli lamaantunut, vähäpuheinen. Yritin puhua ja kysellä. Halusin ohjata hänet pimeästä parempaan suuntaan, mutta ihmiset tekevät omat valintansa.

Hän oli masentunut vastoinkäymisestä, todella isosta yllättävästä laskusta, josta hän ei ollut vastuussa. Kun päihteillä on tukahduttanut tunteita, ne ovat tosi isoja pintaan noustessaan. Masennus vei hänet mukanaan, ja hän alkoi taas käyttää. Pelkäsin, mitä tulee tapahtumaan.

Olin ollut puhtaana pari kuukautta, ja päätin pitää etäisyyttä. Erosimme.

Sitten hän pyysi minua luokseen, mutta en jaksanut. Myöhemmin hän soitti, että mentäisiin yksin juhliin erääseen helsinkiläiseen hotelliin. Yritin pysyä puhtaana ja kieltäydyin.

Viestiteltiin vielä pari kertaa ja ehdotin tapaamista seuraavalle päivälle.

Kun se päivä koitti, yritin laittaa viestiä ja soitella. Ei vastausta. Heräsi huoli, että jokin on vialla. Ei kuulunut pariin päivään mitään. Sitten aloin pelätä, että jotain pahaa on oikeasti sattunut. Kävin hänen kotonaan. Auto oli pihalla, mutta tuetun asumisyksikön henkilöt eivät saaneet luovuttaa tietoja.

Laitoin hänen sisarukselleen viestiä, että tiedätkö mitään. Meni tunti tai kaksi. Olin just asemalla menossa kaverin luokse, kun sain sisarukselta viestin, että nyt on ikäviä uutisia, ystäväni on kuollut. En pystynyt liikkumaan, vaan rysähdin maahan polvilleen ja itkin, etten ikinä aiemmin. Muistan sen tunteen. Se oli järkyttävän musertava. Tuntui, että pala minusta puuttuu, tuntui tyhjältä. Syyllistin itseäni, etten mennyt niihin juhliin. Ajattelin, että mun takia sitä ihmistä ei enää ole, siksi äidillä ei ole enää lasta eikä sisaruksella sisarusta.

Pyristelin muutaman päivän puhtaana, mutta sitten en enää jaksanut, vaan luovutin. Syyllisyys painoi minua varmaan vuoden päivät.

Hautajaiset olivat korona-aikaan, kuukausi kuolemasta. En poistunut kotoa, koska pelkäsin sairastuvani ennen hautajaisia. Itkin enkä hyväksynyt asiaa.

Kirkossa tajusin, että tämä on tapahtunut oikeasti. Tilannetta pahensi, kun kuulin ystäväni äidin itkevän. Kun arkkuja kannettiin pois, osa minusta tuntui menevän sen mukana.

Myöhemmin uurnajaisissa hänen äitinsä katsoi minua ja kysyi, haluanko laskea ystäväni uurnan hautaan. Syyllisyys hetkeksi katosi. Tuntui, että sain jättää hyvästit. Kun laskin uurnan, se tunteiden hyökyaalto pyyhki kaiken pois. Oltiin hetki haudan äärellä, hyvästeltiin hänet.

Vuoden verran kävin hänen haudallaan viikoittain. Se lohdutti.

Kohta kuolemasta on kolme vuotta. Hän voi lopussa tosi huonosti ja oli niin väsynyt. Nyt hän saa levätä. Hän on paremmassa paikassa, mutta meiltä muilta on viety jotain pois.

— lina

Julkaisemme tekstin läheisen pyynnöstä nimimerkillä.

Tukea myös perheille



Irti Huumeista ry:n Läheistyönkeskus tarjoaa keskusteluapua, kun huumeita käyttävän läheinen on kriisissä tai tarvitsee muuten tukea. Läheistyön vastaava Heidi Selin ja läheistyöntekijä Laura Pullinen aloittivat huhtikuussa.

— Meihin voivat ottaa yhteyttä läheiset ja ammattilaiset, jotka ovat työssään tekemässä läheisten kanssa, Laura Pullinen ja Heidi Selin sanovat. Kuva: Ronja Vento

Mitä Läheistyönkeskus tekee?

Tarjoamme tukea läheisille ja läheiseksi itsensä kokeville. Meihin voi olla yhteydessä puhelimitse sähköpostilla tai somen välityksellä. Järjestämme tapaamisia kasvotusten ja Teamsissä. Lisäksi järjestämme ammatillisesti ohjattuja vertaisryhmiä ja -viikonloppuja sekä perheleirin.

Millaisista tapaamisista on kyse?

Yksilö-, pari- ja perhetapaamisista tilanteen mukaan.

Maksavatko palvelut?

Lähtökohtaisesti palvelut ovat ilmaisia. Läheisviikonlopuista peritään osallistumismaksu.

Keille tukipalveluja tarjotaan?

Erityisesti huumeita käyttävien läheisten, mutta myös eri alojen ammattilaisten, jotta tukea tarvitsevia ihmisiä osataan sujuvasti ohjata palveluiden pariin. Tarjoamme palveluamme valtakunnallisesti ja matalalla kynnyksellä.

Miten ammatillisesti ohjattuun suljettuun vertaisryhmään pääsee?

Ottamalla yhteyttä meihin, Heidiin tai Lauraan.

Millainen koulutus tai kokemus teillä on läheistyydellä?

Heidi: Olen koulutukseltani sosionomi (AMK) ja lähihoitaja. Olen aikaisemmin työskennellyt sosiaali- ja kriisipäivystyksessä kriisityöntekijänä. Työkokemusta on myös lastensuojelusta sekä aikuisten ja perheiden sosiaalityöstä.

Laura: Olen koulutukseltani rikosseuraamusalan sosionomi (AMK). Olen työskennellyt aikaisemmin perheiden kanssa trauma- ja päihdetyössä. Minulla on oma kokemus päihdeperheessä kasvaneena ja huumeita ongelmallisesti käyttävän läheisenä.

Millä mielin olette aloittaneet läheistyöntekijöinä?

Heidi: Hyvillä mielin. Työryhmä on ottanut meidät ihanasti vastaan ja olemme saaneet tutustua toimintoihin ja toisiimme. Olemme päässeet itse suunnittelemaan ja toteuttamaan läheistyötä.

Lisätietoa: Irti Huumeista nettisivuilta > Läheisille > Läheistyönkeskus sekä Facebookissa Irti Huumeista – Läheistyönkeskus.

Mitä läheinen voi tehdä?

Teksti: Tapio Ollikainen Kuva: Antti Yrjönen

Läheisen tuki saattaa auttaa päihderiippuvaista elämänmuutoksessa mutta myös ylläpitää riippuvuutta, päihdelääkäri Harri Seppälä sanoo.

HUUMEONGELMA KOSKETTA aina rajusti myös riippuvaisen lähipiiriä: omia vanhempia, puolisoa, lapsia, sisaruksia. Miten läheinen voi parhaiten auttaa huumeongelmaista kohti parempaa?

– Ensinnäkään ei kannata jäädä yksin. Heti kun läheisen päihdekäyttäytyminen ahdistaa, ota yhteys oman kunnan päihdepalveluihin tai alan järjestöihin. Heiltä saa hyvää konsultaatiota, päihdelääkäri **Harri Seppälä** sanoo.

– Valitettavasti julkisten päihdehoitopalveluiden organisointi ja resurssit vaihtelevat Suomessa paikkakunnittain hurjasti. Avun saatavuudessa on eroja, mutta onneksi myös verkosta löytyy paljon tietoa, tukea ja vertaisryhmiä.

Pehmitetty tie tuhoon

Jos vaikeasti päihderiippuvainen on täysi-ikäinen, Seppälällä on tämän läheisille yksi yleisohje: tue riippuvaista taloudellisesti mahdollisimman vähän tilanteessa, jossa päihdekäyttö on edelleen aktiivista ja runsasta.

– Rahallinen tuki kaikissa muodoissaan yleensä vain auttaa ylläpitämään riippuvuutta. Jos nuoren aikuisen vuokrat maksetaan, ettei asunto lähde alta tai jääkaappi täytetään ruoalla, hänelle jää sitä enemmän rahaa päihteisiin.

– Mitä aiemmin riippuvainen joutuu kohtaamaan toimintansa negatiiviset puolet ja ottamaan itse vastuuta arjen menoistaan ja vaikka menettämään sen asuntonsa, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä on ryhtyä muuttamaan käytöstään. Päihteiden käytön negatiivisia puolia ei pidä häivyttää näkyvistä.

Jos riippuvainen on nuori aikuinen, joka vielä asuu kotona yhdessä alaikäisten sisarustensa kanssa, erilainen riitely ja päihdeongelmaisen mahdollinen pelottava tai väkivaltainen käyttäytyminen vie äkkiä muilta oikeudet rauhalliseen ja turvalliseen kotiympäristöön.

– Tämäkin voi kuulostaa kylmältä, mutta jos aikuinen ihminen ei pysty hallitsemaan omaa toimintaansa – ja toivottavasti hän sen oppii – vielä suurempi määrä ihmisiä ei saa joutua kärsimään siitä.

Toki tilanteet ovat yksilöllisiä. Huumevelan maksaminen nuoren kuolemanpelon tapauksessa saattaa omaisesta tuntua mielekkäältä. Sellaisen pitäisi kuitenkin jäädä varsin kertaluonteiseksi teoksi, Seppälä miettii.

– Edessä on helposti uusi velka maksettavaksi. Omalle ovelle saattaa ilmestyä tuntemattomia velkojia, eikä sellaisesta seuraa mitään hyvää. Ongelma laajenee.

Taloudellinen selkänöja on yleensä vain pehmitetty tie tuhoon, Seppälä summaa.

– Lyhyesti sanottuna, jos ihminen jatkaa hyvin runsasta päihteiden käyttöä, on olemassa suuri riski siihen, että hänelle tulee käymään ennemmin tai myöhemmin huonosti huolimatta läheisen toiminnasta.

Armeliaisuutta itselle

Tiukka suhtautuminen ei ole helppoa. Päihdekoukussa oleva saattaa sen myötä alkaa käyttäytyä omaisiaan kohtaan rumasti.

– Taloudellisen tuen lopettaminen ei kuitenkaan tarkoita sitä, että rakkaus ja välittäminen loppuu, Seppälä vakuuttaa.

– Omaisten kannattaa edelleen tehdä asioita, jotka auttavat heille rakasta ihmistä tekemään muutoksia elämässään.

Seppälä tietää, että läheiset helposti syyllistävät itseään siitä, että jotakin olisi pitänyt tehdä jo aiemmin.

– Itselleen olisi hyvä osata olla armelias. Meillä on varmasti ollut hyvä syy toimia aiemmin kuten olemme toimineet, eikä elämä ole niin hallittua kuin saatamme luulla. Jos toiminnan hetki on tullut vasta nyt, se on juuri oikea hetki toimia.

– Emme voi tehdä elämänmuutoksia toisen ihmisen puolesta, vaikka kuinka haluaisimme. Mikäli omainen käyttää kaikki voimavaransa tähän mahdottomaan tehtävään ja uupuu tyystin, ei hän enää pysty auttamaan päihdeongelmasta kärsivää läheistään. Myös itsestään ja omista rajoistaan täytyy pitää huolta.

Ammattilainen ei ole läheinen

Jos huumeriippuvuutta sairastava päättää tehdä elämänmuutoksen, silloin tukijoukkoja tarvitaan. Muutoksen tekeminen ei ole helppoa yksin.

– Kun ihminen luopuu päihteistä, hän luopuu usein myös yhdestä tärkeästä selviytymis- ja säätelykeinostaan, jolla on tukahduttanut ja työntänyt pois omia sisäisen maailmansa pelottavia asioita, Seppälä muistuttaa.

– Kun tätä työkalua ei ole, tarvitaan ammattilaisten lisäksi paljon läheisten tarjoamia voimavaroja.

Perheenjäsenet, ystävät ja muut ovat riippuvaiselle tärkeitä aivan eri tavalla kuin ammattilaiset, Seppälä korostaa.

– Ammattilaiset auttavat ammatillisessa roolissaan, mutta ihmiselle tärkeimmät henkilöt löytyvät aina jostakin muualta. Heidän mukanaolonsa muutoksessa on todella tärkeää.

Harri Seppälä on päihdelääkäri ja ratkaisukeskeinen psykoterapeutti. Hän on työskennellyt yli kahdenkymmenen vuoden aikana useissa kymmenissä erilaisissa päihdehoitoyksiköissä lukuisilla eri paikkakunnilla. Hän toimii päihdelääketieteen asiantuntijalääkärinä Terveystalon julkisissa palveluissa.

← Läheiset syyllistävät helposti itseään. – Itselleen olisi hyvä olla armelias. Meillä on varmasti aiemmin ollut hyvä syy toimia kuten olemme toimineet, päihdelääkäri Harri Seppälä toteaa.

Riippuvuus-ongelma aiheuttaa taloudellista väkivaltaa

VIRANOMAISET EIVÄT tunnista taloudellista väkivaltaa, todetaan **Elina Seitzin** pro graduissa *Riippuvuudet parisuhteissa ilmenevän taloudellisen väkivallan taustalla*. Hän tutki taloudellista väkivaltaa parisuhteessa, tuen saantia ja tuen tarvetta.

Aineistona olivat neljän naisen kertomukset, joista yhdessä taloudellisen väkivallan taustalla oli puolison huumeongelma. Kolmessa muussa oli taustalla päihde- ja rahapeli riippuvuus, alkoholi- ja peliriippuvuus sekä suunnitelmallinen toisen ihmisen hyväksikäyttö.

Taloudellinen väkivalta ilmenee muun muassa rahan vaatimisena, omaisuuden anastamisena tai tuhoamisena, pankkitilin käytön tai rahan käytön estämisenä, kokijan painostamisena lainaamaan rahaa tai petoksen tekemisena.

Seitz huomauttaa, että taloudellinen väkivalta voi ilmetä myös epäsuorasti, esimerkiksi tekijä ei anna rahaa lasten tarpeisiin.

Taloudelliseen väkivaltaan liittyi myös muuta väkivaltaa. Kokijat toivat esille henkistä ja fyysistä väkivaltaa ja valehtelua, huonoa kohtelua sekä huumemaailmaan liittyvää systeemistä väkivaltaa ja sen uhkaa, velkaantumista, taloudellisen turvallisuudentunteen menettämistä sekä taloudellisen väkivallan jatkumista eron jälkeenkin.

Hyväksikäyttö alkoi vaivihkaa

Aineistosta ilmenee, että taloudellinen väkivalta alkoi usein vaivihkaa, minkä takia sen tunnistaminen on vaikeaa. Kokijat kuvaavat tekijöitä muun muassa verballisesti lahjakkaiksi, taitaviksi manipuloijiksi ja tunteisiin vetoajiksi, toisen ihmisen hyväksikäyttäjiksi, itsekkäiksi valehtelijoiiksi.

Kahdessa tapauksista miehellä oli kiire perustaa perhe ja saada yhteinen lapsi. Toinen äideistä kirjoittaa: *”Tulin raskaaksi ja painostus vain pakeni. Minua ajettiin nurkkaan ja hän käytti mm. lauseita ’minusta ei ole lapselle isäksi, kun nämä raha-asiat niin stressaa’, ’minulta aletaan perimään*

velkoja ja he tietävät hakea minua täältä’ ja ’en tiedä tekeekö ne jotain sinulle ja vauvalle’.” Lopulta kokija otti äärimmäisen stressaantuneena monien kymmenien tuhansien eurojen lainat. *”Katumus ja abdistus iskivät välittömästi ja jouduin sairaslomalle ennen aikaisten supistusten vuoksi. Käytännössä vain itkin”.*

Yksi kokijoista joutui ottamaan tuhannen euron pikavipin huumeista sekaisin olevan puolison uhatessa läpi yön väkivallalla.

Kokijat syyttävät itseään

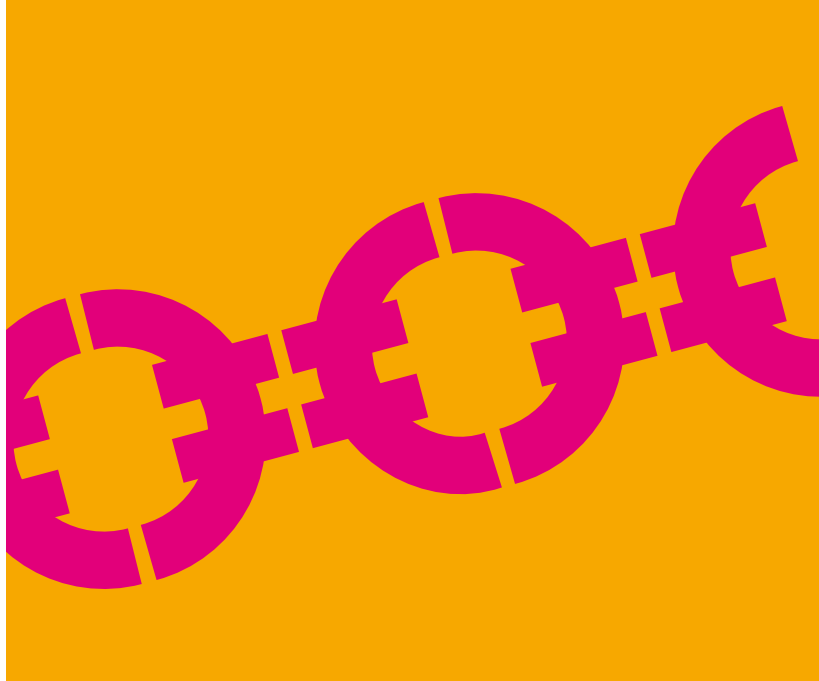
Seitz toteaa, että kokijat eivät syytä tapahtuneesta tekijöitä, vaan lähinnä itseään. Kokijoiden kuvaamia tunteita olivat häpeä, syällisyys, pelko, ahdistus, epävarmuuden tunne, taloudellisen turvallisuuden tunteen menettäminen, pelko jäämisestä asian kanssa yksin, pelko kodin menettämisestä kasautuvien oikeudenkäyntikulujen vuoksi, pelko tulevaisuudesta, katkeruus ja vihaisuus sekä epäluottamus.

”Välillä pystyn hyväksymään velat oppirahoina, mutta ajoittain olen todella katkera ja vihainen itselleni.”

Kokijat olivat saaneet apua perheneuvolasta, turvakodista, velkaneuvonnasta ja perheasioiden sovittelusta. Sen sijaan poliisi ei suostunut tekemään yhden kohdalla rikosilmoitusta. Seitz esittää, että taloudellinen väkivalta tulisi saada selvästi rikoslakiin.

Tutkimuksessa tuli esille taloudellisen väkivallan tunnistamisen ja nimeämisen vaikeus. Sosiaalityöntekijän olisi Seitzin mukaan tärkeää osata tunnistaa ja nimetä ilmiö, ottaa se puheeksi, sekä auttaa niin taloudellisen väkivallan kokijoita kuin tekijöitäkin.

.....
Elina Seitz. 2022. Riippuvuudet parisuhteissa ilmenevän taloudellisen väkivallan taustalla. Pro gradu, sosiaalityö, Lapin yliopisto
.....



ARVIO Katariina Hakaniemi:

Oli myös onnellisia kuukausia

Docendo, 2023, 270 sivua

SUJUVASTI JA VETÄVÄSTI kirjoitettu *Oli myös onnellisia kuukausia* perustuu Anun lähimmäistarinaan. Kirjailija **Katariina Honkasalo** sanoo ottaneensa vapauksia yksityiskohdissa, miljöissä ja keskustelujen kuvauksissa.

Minä-muodossa etenevä kerronta käy välillä piinaavan yksityiskohtaisesti läpi Anun kokemusta kaikkine tuskinneen. Läheisriippuvuuden oireet tulevat selvästi esille ja osittain myös huumeriippuvuuden piirteet. Ne onnelliset kuukaudet ohitetaan kevyesti, mikä tekee kirjasta raskaan. Toisaalta keskittyminen kriiseihin on ymmärrettävää, sillä kirja kattaa useita vuosia äidin, pojan sekä muun perheen historiasta.

Ansionsa kirjassa on siinä, että läheisen kokema riittämättömyys muille perheenjäsenille tuodaan elävästi esiin. Äidin ajatukset ajautuvat helposti päihdesairaaseen poikaan.

Tarinalla on tavallaan onnellinen loppu. Äiti tulee sinuksi itsensä kanssa ja poika on koettelemusten jälkeen elossa.

Honkasalo kertoo, että kirjan aineiston kokoaminen oli vähällä jäädä kesken. Näin ei onneksi käynyt. Erityiskiitos selvästä ja kauniista suomen kielestä.

★★★★ Birgitta



ARVIO Satu Krautsuk, Jesse Mäntysalo, Sini Ahlqvist:

LUSU Rikollispomon kaksoiselämä

Docendo, 2022, 379 sivua

LUSU RIKOLLISPOMON KAKSOISELÄMÄ -kirja kertoo **Osmo Ahlqvistista**, Lususta, jonka pikkurikokset veivät pahamaineiseen poikakotiin ja sitten suurrikkoksiin. Lusu oli yksi Suomen tunnetuimmista rikollisista.

LUSUN teksti on ymmärrettävää ja mukaansa tempaavaa. Kuitenkin teoksen monet tarinat sekoittavat lukijaa niin, että välillä on vaikea tietää, kenestä kirja oikein kertoo.

Kirjassa puhuttelee lähinnä Lusun moraali ja se, että kovan rikollispomon sisällä asui ihanneisä ja luotettava vanhempi. Kirjan ansioksi on laskettava, että siinä tuodaan esille myös rikollismaailman nurja puoli, vaikka rikollismaailmasta kerrotaan aika ihannoivaan sävyyn.

Suosittelien kirjaa nuorille aikuisille ja ymmärrystä etsiville ihmisille.

★★★★ Sami



ARVIO Hanna Hertell & Heidi Holmavuo:

Rikoksia ja rakkautta

CrimeTime, 2022, 256 sivua

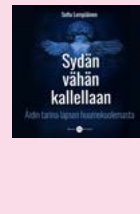
LUKIJA SAA VÄKISINKIN ajatuksen, että onko kirja *Rikoksia ja rakkautta* luotu sen takia, että se voisi herättää sääliä tarinan kertojaa, rikollispomon vaimoa, kohtaan. Ainakin se herättää ajatuksen, että kuinkahan rehellisesti tarina on kerrottu.

Tarinan kertojan mukaan hän ei ole käynyt moottori-pyöräjengin kerholla koskaan. Kerhon pomon vaimona hän ei sanojensa mukaan ole tiennyt mistään mitään, vaikka hän on ollut tekemisissä rikollisen kanssa ja toimittanut heille erilaisia asioita. Ikävää sävyä lisää, että nainen promoaa jatkuvasti ex miehensä kirjaa Wanted Janne "Nacci" Tranberg.

Kertoja on mielestään vain kärsinyt ja tukenut miestänsä. Rivien välissä hän antaa jotenkin ymmärtää, että on ihan ok olla tekemisissä rikollisen kanssa ja perustaa perhe, kunhan vain rahaa tulee ovista ja ikkunoista. Kirja antaa varsinkin nuorille naisille kuvan, että tee rikoksia ja jos jätät kiinni, kirjoita kirja niin menestys on taattu.

En suoralta kädeltä voi suositella kirjaa kenellekään, koska kirja ei kerro mitään uutta tuosta maailmasta.

★★ Sami



ESITTELY Sofia Lempiäinen:

Sydän vähän kallellaan – Äidin tarina lapsen huumekuolemasta

Deadline Kustannus, 2023, 198 sivua

KESÄLLÄ 2017 **Sofia Lempiäinen** sai hätäantyneen puhelun esikoispojaltaan Julilta. Äänet pojan päässä käskivät tekemään itsemurhan. Selvisi, että kannabiksen polttaminen oli laukaissut pojalla skitsofrenian. Puhelusta alkoi uuvuttava kurimus, joka imaisi pyörteisiinsä sekä äidin että pojan. Yli kolmen vuoden huumehelvetin jälkeen Juli kuoli.

Lempiäinen kuvaa säästelemättä äidin surua, turhautumista ja pettymystä elämään pojan huumeidenkäytön varjossa.

Lempiäisen tarinasta enemmän pääkirjoituksessa ja Tositarinassa.

Joka viides haluaisi toimia enemmän vapaaehtoisena

VAPAAEHTOISKYSELYN MUKAAN joka viides vastaajista haluaisi tehdä enemmän vapaaehtoistoimintaa. Muut vastaajista pitivät vapaaehtoistoiminnan määrää sopivana. Kukaan ei kokenut, että vapaaehtoistoimintaa olisi liikaa. – Vapaaehtoisista liki puolet haluaa toimia tulevaisuudessa läheisryhmän ohjaajana.

Arvostusta vapaaehtoistoiminnassa vastasi kokevansa 93 %. Tukea koki saavansa 96 % ja osallisuutta 89 % vastaajista. Liki puolet kertoi, että heillä on osaamista ja tahtoa tuoda oma osaaminen yhdistyksen käyttöön.

Noin joka neljäs vastaajista oli käynyt pitämässä puheenvuoroja ja koulutuksia tai järjestänyt tilaisuuksia, esimerkiksi vanhempainiltoja, yhdistyksen toimijana. Joka kolmas oli valmis toimimaan kouluttajana yhdistyksen sisäisissä tai ulkoisissa tapahtumissa.

”Erityisesti olen ollut kiitollinen saadessani puhua läheisenä eri alojen opiskelijoille. He ovat tulevaisuuden työntekijöitä ja oleellisessa roolissa muutoksen aikaansaamiseksi koskien läheisten kohtaamista ja tuen tarjoamista. Tätä pitää laajentaa myös työterveyshuollon kouluttamiseen.”

Toiveissa kriisikoulutus

Valtaosan mielestä järjestön tarjoama koulutus oli riittävää. Vastaajat toivoivat lisää mm. kriisikoulutusta sekä ajantasaista tietoa Suomen huumetilanteesta. Koulutuksia toivottiin kasvokkain nyt, kun se on mahdollista, ja materiaaleja haluttiin paperisina.

Kun kysyttiin tuen ja/tai materiaalin tarpeista, vapaaehtoiset halusivat alueilleen esitteitä jaettavaksi ja toiminnan vahvistamiseksi lisää vapaaehtoisia.

Mielikuva Irti Huumeista ry:stä oli samalla tasolla kuin edellisvuonna, eli 4,6 asteikolla 0–5. Palaute oli positiivista.

”Henkilökunta on ammattitaitoista ja erittäin empaattista ja mukavaa. Vapaaehtoisille järjestetään hyviä koulutuksia ja pidetään muutenkin hyvää huolta.”

Viime vuoden toimintaa kommentoitiin muun muassa seuraavasti:

”Ryhmänohjaajana huomasin kuinka paljon vuoden aikana tuli uusia läheisiä, taustat ovat rankempia.”

”Hyvät fiilikset yhdistyksen toiminnasta, jos on ollut kysyttävää niin helposti ja vaivattomasti saapi yhdistykseen yhteyden.”

”Ei, ei ja ei”

Kyselyssä selvitettiin, miten päihde- ja mielenterveyspalvelut on kunnissa järjestetty. Kysymys kuului: Saavatko läheiset ja huumeita käyttävät tarpeenmukaista tukea ja hoitoa?

Yksi vastasi ytimekkäästi: ”Ei, ei ja ei.”

Vastauksissa todettiin, että hoitoon ei pääse heti, vaikka huumeita käyttävä olisi psykoosissa. Myös viikonlopun puuttuvaa päivystystä arvosteltiin. Hallinto ei ymmärrä yhden vastaajan mukaan huumeriippuvuutta sairautena, sillä päihdesairas ei pääse terapiaan eikä mihinkään seutukunnan ulkopuoliseen kuntoutukseen.

Joillakin paikkakunnilla on edelleen aivan liian pitkät jonot päihde- ja mielenterveyspalveluihin. Hoitopaikkoja on liian vähän ja hoitohenkilökunnasta pulaa.

”Huumeita käyttävät joutuvat odottamaan esim. katkopaikkaa aivan liian kauan (2–3 viikkoa). Hoitoon pitäisi päästä muutaman päivän sisällä siitä, kun motivaatio elämän muutokseen on tullut.”

Vain yhdellä paikkakunnalla tilanne oli parantunut edellisvuodesta.

Läheisten tarvitsema tuki mainittiin muutaman kerran. Niiden mukaan läheiset eivät saa oikeanlaista tukea.

”Omaisten tuki on koordinoimatonta ja avun saanti vaatisi mahdolltomasti energiaa hakea sitä.”

Tärkeintä kohtaaminen ja vertaistuki

Teksti ja kuva: Birgitta Suorsa

HUUDIKOUTSIT OVAT lisäämässä turvallisuutta metroasemilla ja niiden lähialueilla. Metromatkustajat kokevat päihtyneet ja heidän seurassaan oleilevat ihmiset hankalina, häiritsevinä ja pelottavina.

– Mä koen heidät meikäläisiksi, ja muut kahdeksasta neljään –porukaksi, kyttääjiksi. Olen nähnyt elämää siltä kantilta, jossa on rikoksia ja päihteitä. Me ihmiset nähdään asiat eri tavalla, Tomppa sanoo.

Tompan on helppo lähestyä päihteitä käyttäviä.

– Menen siellä kuin kala vedessä. He ovat mun heimoveljiä ja –siskoja. Olen ollut vankilassa ja tiedän kentän kuviot.

Tärkeintä kohtaamisissa on saada kohdattava tuntemaan itsensä huomatuksi ja tulleen kuulluksi. Huudikoutsilla on kokemusta huumeiden käytöstä. Niinpä he osaavat huomata ja tietävät kysyä, missä vaiheessa toinen on, onko nousussa vai laskussa.

– Saadaan tunnetasolla kiinni siitä, mikä on tilanne, Tomppa toteaa.

Päivän mittaan eteen voi tulla vaikeita kohtaamisia tai väkivallan uhkaa. Kaikki puidaan päivän jälkeen Huudikoutsien toimistolla, jotta seuraava päivä on helpompi aloittaa.

Annetaan toivoa

Evelin on huomannut, että päihderiippuvuudesta toipuvan tapaaminen antaa kohdattaville toivoa. ”Jos tuo toinen on toipumassa, minäkin voin toipua.”

Kentällä on roisi huumori ja nimittelyn kulttuuri. Joskus ehdottelut ja lähentynyt ylittävät rajan ja asiaan pitää puuttua.

– Täytyy myöntää, että on ollut tilanteita, joista en olisi selvinnyt ilman Tomppaa. Tomppa puhuu heille järkeä, Evelin sanoo.

Evelin, Tomppa ja Laura jakavat metroasemilla oleskeleville päihtyneille ja asunnottomille tietoa ja evästä, mutta ennen muuta antavat vertaistukea. – Huumeista toipuvan vertaisen näkeminen antaa heille toivoa.



Naisilla on tietty tehtävä. Kohdattavien, vailla vakinaista asuntoa olevien naisten on vaikea huolehtia intiimihygienistaan. Huudikoutsilla on repussa kuukautisia varten hygieniapakkauksia.

Kohdattavien terveyttä yritetään pitää muutoinkin yllä. Heille jaetaan eväitä aina kun lahjoittajilta on niitä saatu.

Lisäksi annetaan tietoa päihde-, asunto- ja sosiaalipalveluista. Kohdattaville jaetaan tietopakettia Opas kadun kansalle. Tarpeen tullen huudikoutsit saattavat kohdattavan hoitamaan asioitaan Kelan toimistoon.

– Asiointia auttaa kummasti, kun tällainen iso mies on Huudikoutsiliiveissä mukana, Tomppa hymähtää.

Usein asiat pystyy hoitamaan tavattaessa kännykällä. Tomppa tunnustaa oppineensa tietokoneen käytön ja kännykän pankki- ja muun asioinnin vasta Huudikoutsissa. Rikollisessa elämäntavassa se ei ollut välttämätöntä.

Päiviin sisältöä

Huudikoutsit eivät ole vain antavana osapuolena, Laura huomauttaa ja kertoo olleensa Huudikoutsina koko ajan päihteettömänä.

– Olen saanut päiviini sisältöä. On muutakin tekemistä kuin olla kartsalla. Ja olen saanut vertaistukea.

Tomppa sanoo oppivansa koko ajan uutta vertaisohjaajana.

– Tuntuu hyvältä, että on avuksi. Sattuu välillä, että on porukoille kuin terapeutti. Haluan jakaa hyvää ja laittaa sen kiertämään.

Osa oli mukana, kun kohdattavia vietiin leffaan.

– He saivat samalla vertaistukea ja kokemuksen, että on toinen vaihtoehto, Laura kertoo.

Laura pohtii, että Huudikoutsit voisivat tehdä enemmänkin. Nuorten huumeiden käyttöön pitäisi päästä puuttumaan, kun he ovat vielä epävarmoja.

Vapaaehtoisikysely (tai Vapaaehtoisten kysely) on vertailukelpoinen ja anonymi. Kysely toistetaan vuosittain, tämä kysely on kuudes. Vastausprosentti oli 29,2.

0800 980 66

Irti Huumeista -puhelin

ma-pe klo 9-15

iltaisin ma-to klo 18-21

"Haluan
suojella
lastani
huumeilta
kaikin
keinoin."

- Ida



#KUVAKILPAILUN SAATO

*Kuljin äitinä 10-vuotisen polun huumehelvetissä.
Oma lapsi. Vuodet veivät paljon ja viimeisenä tuli luopumus,
irti päästäminen. Päätös, että hän on minulle kuollut.
Kunnes poika raitistui. Sain pojan takaisin, sisaret saivat
veljensä takaisin. Toivoa on aina.*

Kuva: Katja



Tule mukaan Huudikoutseihin!

Haluatko arkeesi päihteetöntä mielekästä tekemistä? Oletko kiinnostunut vertaistoiminnasta? Haluatko löytää omia vahvuuksia ja voimavarojasi, sekä hankkia samalla opiskelu- ja työelämätaitoja?

Onko sinulla kokemusta irtautumisesta päihteiden käytöstä tai rikollisesta elämäntavasta? Haluatko oman kokemuksesi myötä lisätä metroasemien viihtyisyyttä?

Saat maksuttoman Huudikoutsikoulutuksen. Päivät koostuvat koulutuksesta, jalkautumisesta sekä virkistystoiminnasta. Joka päivä on tarjolla kahvit ja lounas.

Tule mukaan!

Huudikoutsitoiminta tarjoaa mielekästä ja päihteetöntä tekemistä arkeen. Pääset hyödyntämään omaa kokemustasi jalkautumalla ja järjestämällä tapahtumia metroasemille.

Toimintaa on Helsingissä ja Espoossa.

Voit osallistua toimintaan elämäntilanteesi mukaan.

Jos kiinnostuit, ota yhteyttä ja tule tutustumaan toimintaamme:

Petra Müller
p. 050 472 0372
petra.muller@irtihuumeista.fi

Pietari Holma
p. 040 567 8889
pietari.holma@kukunori.fi

Iiro Timonen
p. 044 784 5278
iiro.timonen@irtihuumeista.fi



KUKUNORI