

IRTI

HUUMETYÖN ERIKOISLEHTI
2/2025

Teemana
läheistyö

KANSIJUTTU

**Irene Komu
pitää esillä
läheisten
oikeutta
apuun.**
s. 8

**Läheiset
unohtavat
usein itsensä**
s. 10

**Viiden askeleen
menetelmä
läheistyössä**
s. 13



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



4

Ajankohtaista

Kevätkesän tapahtumat, uusi toiminnanjohtaja ja hallitus, kysely omaisille.



15

Kirjat

Kirjakattaussessa kodittomuutta, katujengejä sekä itsensä kuuntelemista.

8

Kansijuttu

Läheistyön kehittäjä

Suomessa arvioidaan olevan noin pari miljoonaa päihkeitä käyttävän läheistä. Poikkileikkaavaa on yleensä se, että läheiset kokevat jäävänsä hyvin yksin, kertoo Sininauhaliiton Irene Komu.



14

Kirjailija

Kirja addiktiosta

Entinen riippuvuussairas halusi koota kirjan kansiin tarinoita siitä, kuinka riippuvuus syntyy.



IRTI HUUMEISTA RY

Päätoimittaja
Mira Reponen,
toiminnanjohtaja

Toimitussihteeri
Lotta Jokinen,
viestintäpäällikkö

Tekijät
Lotta Jokinen
Mira Reponen
Jessica Vikfors
Sininauhaliitto
Birgitta Suorsa
Virpi Jaakkola
Timo Miettinen
Docendo
Leea Seger
Filip Muhonen

Kustantaja
Irti Huumeista ry
Hietakummuntie 19 C
00700 Helsinki

Painopaikka
Grano, Helsinki

Julkaisun ilme ja taitto
Hahmo

Kannen kuva
Sininauhaliitto

Painosmäärä
1 200 kpl

Toimituskunta
Janita Maijanen
Mira Reponen
Lotta Jokinen
Mertsi Tamminen
Virpi Jaakkola
Timo Miettinen
Minna Viljakainen

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)

PÄÄKIRJOITUS

Läheistyön arvo kunniaan

IRTI HUUMEISTA RY:N perustamisen taustalla olivat aikanaan vanhemmat, jotka olivat huolissaan lisääntyneestä huumeiden käytöstä yhteiskunnassa. Vanhemmat myös kokivat, etteivät huumeita käyttävien läheiset saaneet riittävästi tukea. Järjestömme perustamisesta on yli neljäkymmentä vuotta, ja asenteet yhteiskunnassa ovat onneksi muuttuneet, mutta läheiset kokevat edelleen tänä päivänä, ettei heitä oteta huomioon tarpeeksi palvelujärjestelmässä.

Sekä terveydenhuolto- että sosiaalihuoltolaissa tuodaan esiin päihde- ja riippuvuushoidon tai -palvelujen antamista henkilön, hänen perheensä ja muiden läheistensä tuen, hoidon ja kuntoutuksen tarpeiden perusteella. Vaikka näin lain tasolla määritelläänkin, teettämämme tutkimuksen mukaan läheiset ovat edelleen sitä mieltä, että heidät jätetään yksin. Saimme tutkimukseen vastauksia 600 läheiseltä. Yli puolet (51 %) tutkimukseen vastanneista koki olevansa yksin oman jaksamisensa kanssa. Myöskään päättäjien tai poliitikkojen ei koettu ymmärtävän täysin huumeita käyttävän ihmisen läheisen asemaa: 77 % vastaajista nimitäin koki, etteivät päättäjät ymmärrä huumeiden käyttöön liittyvän ongelman laajuutta ja vaikutuksia suomalaisessa yhteiskunnassa.

Tehtävämme on pitää läheisten asemaa esillä ja varmistaa se, että he saavat apua. Vertaisohjatut läheisryhmämme auttavat ihmisiä useilla paikkakunnilla: meillä on myös valtakunnallisia Teams-läheisryhmiä niille, jotka eivät syystä tai toisesta halua tai voi osallistua ryhmiin paikan päällä.

Haluankin nostaa Irti Huumeista ry tekemän läheistyön esille. Nopea, luotettava ja arvostava kohtaaminen on läheisille tärkeää. Uskon, että ilman työtämme moni läheinen olisi mahdollisesti jäänyt kokonaan ilman palveluita tai palveluohjausta. Pahimmillaan palveluitta jääminen on voinut vaikuttaa läheisen elämänlaatuun ja kenties työkykyyn.

Syynä siihen, ettei läheinen ole saanut palveluita julkiselta puolelta, voi olla se, ettei niitä ole osattu pyytää tai tarjota, eivätkä läheiset monesti tiedä, mistä apua saa. Molemmipuolinen palveluohjaus julkisen puolen palveluiden ja kolmannen sektorin toimijoiden välillä on tärkeää. Toimintamme paikkaa suurta vajetta yhteiskunnassa. Toivonkin, että päättäjät ymmärtäisivät tämän arvon nykyistä paremmin tulevaisuudessa.

Mira Reponen, toiminnanjohtaja
Irti Huumeista ry

LEDARE

Sätt värde på anhörigstödets betydelse

NÄR FÖRENINGEN FRI från narkotika rf i tiderna grundades var det på initiativ av föräldrar som oroade sig för att droganvändningen i samhället hade ökat. Föräldrarna upplevde också att anhöriga till dem som använde droger inte fick tillräckligt med stöd. Det har gått över fyrtio år sedan vår förening grundades, och inställningen i samhället har tack och lov förändrats, men än i dag upplever anhöriga att de inte uppmärksammas tillräckligt inom servicesystemet.

I såväl hälso- och sjukvårdslagen som i socialvårdslagen lyfts det fram att missbrukar- och beroendevård eller -service ska ges utgående från behovet av stöd, vård och rehabilitering hos personen, personens familj eller andra närstående. Även om detta har fastställts i lag anser anhöriga enligt vår undersökning fortfarande att de ofta lämnas ensamma. I undersökningen fick vi svar av 600 anhöriga. Över hälften (51 %) av dem som svarade upplevde sig ha lämnats ensamma med att få krafterna att räkna till. Inte heller beslutsfattarna eller politikerna upplevdes helt förstå situationen för en anhörig till en person som tar droger: 77 % av dem som svarade upplevde att beslutsfattarna inte förstår omfattningen av problemet kring droganvändning och hur det här inverkar på det finska samhället.

Vår uppgift är att lyfta fram anhörigas situation och säkerställa att de får hjälp. Våra anhöriggrupper leds av kamrathandledare och hjälper människor på flera orter: Vi har också landsomfattande Teams-anhöriggrupper för dem som av någon orsak inte vill eller kan delta i grupper på ort och ställe.

Jag vill lyfta fram Fri från narkotika rf:s anhörigarbete. För anhöriga är det viktigt med ett snabbt, tillförlitligt och uppskattande bemötande. Jag tror att utan vårt arbete skulle många anhörig eventuellt ha blivit helt utan service eller servicehandledning. Att bli utan service kan i värsta fall inverka på den anhörigas livskvalitet och rentav arbetsförmåga.

Orsaken till att en anhörig inte har fått service på den offentliga sidan kan vara att denne inte har kunnat be om servicen eller inte har erbjudits service, och många anhöriga vet inte heller var de kan få hjälp. Det är viktigt med en inbördes servicehandledning mellan den offentliga sidans tjänster och aktörerna i tredje sektorn. Vår verksamhet lappar igen en stor samhällelig brist. Jag hoppas att beslutsfattarna skulle förstå det här ännu bättre i framtiden.

Mira Reponen, verksamhetsledare
Fri från narkotika rf

AJANKOHTAISTA



Irti Huumeista toimii

1.6.

Vankimessut

5.6.

Huudikoutsien Pop up -tapahtuma
Helsingin Kontulassa

10.6.

Huudikoutsien Pop up -tapahtuma Lappeenrannassa

6.–8.6.

Perheviikonloppu

24.–27.6.

SuomiAreena, Pori

26.6.

Kansainvälinen päivä huumeiden väärinkäytön ja
laittoman huumausainekaupan vastustamiseksi

→ Ilmoittautumiset ja tarkemmat tiedot
nettisivuillamme Irti Huumeista > Tapahtumat



Kuva: Birgitta Suorsa

Irti Huumeista ry:n toiminnanjohtajaksi Mira Reponen

IRTI HUUMEISTA RY hallitus päätti nimittää toiminnan-
johtajaksi **Mira Reposen**. Hän on työskennellyt aiemmin
muun muassa Irti Huumeista ry:n kehitysjohtajana
sekä yhdistyksen väliaikaisena toiminnanjohtajana.
Reposella on yli kahdenkymmenen vuoden kokemus
Irti Huumeista ry:ssä työskentelystä.

Kehitysjohtajaksi puolestaan nimitettiin **Janita
Maijanen**. Hän on toiminut aiemmin muun muassa
Irti Huumeista ry:n vapaaehtoistoiminnan vastaavana
sekä väliaikaisena kehitysjohtajana.

Irti Huumeista ry:lle valittiin hallitus

IRTI HUUMEISTA RY:lle valittiin vuosikokouksessa
12.4. uusi hallitus. Hallituksen puheenjohtajana jatkaa
Sami Räsänen. Muita jäseniä ovat **Jari Kyllönen, Virpi
Jaakkola, Pihla Keto-Huovinen, Sari Leinonen, Pekko
Oja, Kalevi Puonti, Jaana Fröjldal, Tapio Jaakkola,
Marja Moisander, Juha-Pekka Pääskysaari, Leea Seger**
ja **Mikko Piironen**.

5 Step -malli käyttöön läheistyössä

IRTI HUUMEISTA RY aloittaa ensimmäisenä Suomessa
5 Step -mallin kouluttamisen Alli Paasikiven säätiön
tuella. Tänä keväänä Irti Huumeista ry:n työntekijät
kouluttautuvat Irlannissa ja sen jälkeen he jalkauttavat
mallin suunnitelmallisesti muualle Suomeen. 5 Step on
tieteellisesti tehokkaaksi todistettu malli läheistyöhön.

→ Mahdolliset lisätiedot 5 Stepiin liittyen:
janita.maijanen@irtihuumeista.fi.

● Yle 13.3.2025

Ivaloon avattiin Suomen pohjoisin neulanvaihtopiste – huumeiden käyttö on lisääntynyt pohjoisessa turismin myötä

Huumeiden käyttö on lisääntynyt pitkällä aikavälillä
Pohjois-Lapissa, kertoo rikoskomisario **Tuomas
Seikkula** Lapin poliisista. Vaikkei tilanteessa ole
dramaattisia muutoksia, vaikuttaa Pohjois-Lapin
huumausainetilanteeseen turismin lisääntyminen.

– Alueelle tulee kausityöntekijöitä ja heidän joukossaan
on valitettavasti myös huumausaineiden käyttäjiä. Turistit
luovat osaltansa huumausaineille kysyntää, kertoo Seikkula.

Lapin hyvinvointialue avasi tällä viikolla Ivalon terveys-
keskukseen Suomen pohjoisimman neulanvaihtopisteen,
jossa huumeiden käyttäjät voivat vaihtaa käytettyjä neuloja
puhtaisiin ilmaiseksi.

Vaihtopisteellä käydään anonyymisti ja samalla tarjotaan
myös terveysneuvontaa, kertoo terveyden edistämisen
koordinaattori **Minna Lehtoväre** Lapin hyvinvointialueelta.

– Neulojen vaihtopisteen tavoitteena on torjua
tartuntatauteja. Kun käyttäjille on puhtaat välineet, eivät
taudit pääse leviämään. Lähtökohtana on, että voimme
tällä tavoin myös estää huumekuolemia, kertoo Lehtoväre.

● Turun Sanomat 18.3.2025

Helsinki-Vantaalla on löydetty jo viisi kehonsisäistä huumekätköä uuden laitteen avulla

Alkuvuoden aikana Helsinki-Vantaan lentokentällä on
uuden kuvantamislaitteen avulla paljastunut viisi tapausta,
joissa matkustaja on yrittänyt tuoda maahan kehonsa
sisällä huumausainetta. Tulli kertoo asiasta tiedotteessaan.
Tapaukset ovat nyt Tullin rikostutkinassa.

Löydökset on tehty Tullin uuden henkilökuvantamislaitteen
avulla. Laitetta käytetään tilanteissa, joissa matkustajan
epäillään salakuljettavan kehonsa sisällä esimerkiksi
huumeita. Tiedotteen mukaan uusi valvontalaitte tehostaa
Tullin matkustajatarkastuksia ja säästää sekä Tullin että
matkustajan aikaa, kun kuvantamista varten ei tarvitse
lähteä sairaalaan asti. Tarvittaessa myös satamasta
voidaan tuoda matkustajia kuvattavaksi lentokentälle.

Tulli on Suomessa ensimmäinen lainvalvontaviranomainen,
joka on ottanut käyttöön kuvantamislaitteen. Ulkomailla on
käytössä vastaavanlaisia kuvantamislaitteita.

● Yle 23.4.2025

Sinäkin käyt ehkä asioilla huumeiden käyttöhuoneessa – katso kattoon

Helsingissä moni yleisellä paikalla sijaitseva vessa on
pienen pintaremontin tarpeessa. Yllättävän usein varsinkin
kattopaneelit ovat rikki tai raollaan.

Kyse ei ole tavallisesta kulumisesta.

Kattopaneeleja ei pääse näpelöimään vahingossa.
Katonrajaan täytyy kiivetä, ja paneelin avaamiseen
tarvitaan monesti työkaluja tai raakaa voimaa.

Selitys kattopaneelien huonolle kunnolle löytyy huumeista.

Kiinteistöhuoltoyritys Aren viestinnästä kerrotaan, että
huumeita ja niiden käyttöön liittyviä välineitä löytyy usein
vessojen kattorakenteista ja esimerkiksi pöntön vesisäiliön
sisältä.

Are vastaa pääkaupunkiseudulla useiden suurten
liikekiinteistöjen ja kauppakeskusten huollosta.

Helsingin poliisin rikostarkastaja **Kimmo Sainio** vahvistaa
Aren kiinteistöhuoltajien havainnot.

– Vessoja käytetään huumeiden käyttöhuoneina, ja niihin
voidaan kätkeä huumeita tai jemmata käyttövälineitä.
Taivas on rajana, kun kekseliäisyydestä puhutaan, Sainio
kertoo.

Huumeita käytetään eniten siellä, missä liikkuu eniten
ihmisiä. Tämä heijastuu myös vessojen kuntoon.

Haastavissa elämäntilanteissa elävät kaipaavat itsenäisyyttä ja tunnustusta

Väitöstutkimuksessa tarkasteltiin haastavissa tilanteissa elävien ihmisten pärjäämistä Suomessa. Tutkimuksen mukaan valtiolla olisi keinoja vaikuttaa ihmisten pystyvyyteen.

HAASTAVISSA TILANTEISSA elävillä ihmisillä on paljon omaan elämäänsä liittyviä pyrkimyksiä, mutta esimerkiksi mahdollisuuksien puutteen, vähäisten voimavarojen tai niukkojen taloudellisten resurssien vuoksi he eivät usein pysty tekemään sitä, mitä haluaisivat.

Väitöstutkimuksessa tarkasteltiin haastavissa elämäntilanteissa elävien ihmisten pärjäämistä Suomessa. Tutkimustulosten mukaan hyvinvointivaltio tuottaa hyvinvoinnin ohella myös epävarmuutta ihmisten elämään esimerkiksi toimeentulon ja etuus- ja palvelujärjestelmän kautta. Näin oli silloin, jos esimerkiksi etuuspäätöksen odottaminen esti muun tekemisen tai palvelun käyttö sitoi paljon aikaa.

– Oman elämän hallinnan heikentyminen tai estyminen aiheuttivat epävarmuutta. Pystyvyys ja oman elämän hallinta olivat tärkeitä itsenäisyyden ja elämän mielekkyyden vuoksi, sanoo väitöskirjatutkija **Elina Turunen** Helsingin yliopiston tiedotteessa.

Valtiolla olisi keinoja vaikuttaa ihmisten pystyvyyteen. Hyvinvointivaltio voisi Turusen mukaan vaikuttaa konkreettisesti pystyvyyteen ja itsenäisyyteen esimerkiksi mahdollistamalla ihmisen voimavaroja vastaavan

toiminnan tai työskentelyn, kokeilemalla entistä ennakoitavampaa toimeentuloa ja panostamalla sellaiseen politiikkaan, joka mahdollistaa ihmisten oman toiminnan. Tulosten perusteella olisi tärkeää kiinnittää huomiota siihen, mitkä yhteiskunnalliset prosessit ja instituutiot tuottavat epävarmuutta, ja miten hyvinvointivaltio voi tehdä mahdolliseksi haastavissa elämäntilanteissa olevien pystyvyyden ja itsenäisyyden sekä tunnustuksen ja kuulumisen. Jos kaikki eivät pysty tyydyttämään perustarpeitaan tai osallistumaan yhtä lailla arjessaan tai yhteiskunnan toimintaan, resursseja heitetään hukkaan, ja yhteiskunnallinen eriytyminen voi vahvistua.

Väitöstutkimuksessa kysyttiin miten haastavissa elämäntilanteissa elävät ihmiset pärjäävät 2000-luvun alun Suomessa. Tutkimuksessa kysyttiin lisäksi, miten haastavissa elämäntilanteissa olevat ihmiset voivat vaikuttaa elämäänsä, esimerkiksi minkälaisia mahdollisuuksia sairautta ja toimeentulovaikeuksia kokevilla yksilöillä on toimia ja vaikuttaa elämäänsä sekä miten rakenteet helpottavat tai hankaloittavat pärjäämistä. Tutkimuksen aineistoina olivat köyhyyttä käsittelevät kirjoituskilpailuaineistot, sairausvakuutuksen korvaamia matkoja käsittelevä haastatteluaineisto ja työttömien osallisuutta käsittelevä ryhmähaastatteluaineisto.

Lähde: Turunen, E. (2025). Pystyisin paljon enempiin: Köyhyydessä ja muissa haastavissa tilanteissa elävien selviytyminen 2000-luvun alun Suomessa. (Dissertationes Universitatis Helsingiensis ; 53/2025) [väitöskirja]. Helsingin yliopisto.

Kuva: Pexels

Nuoret ovat entistä kiinnostuneempia politiikasta, mutta usko omaan tulevaisuuteen on heikkoa

NUORISOBAROMETRI 2024 tutkii nuorten asenteiden muutosta 1990-luvulta nykypäivään. Totutusta poiketen barometrissa tarkastellaan tietyn teeman sijaan nuorten vastausten muutoksia tiedonkeruun keskeisiin kysymyksiin 30 vuoden aikana. Osa kysymyksistä on esitetty jo ensimmäisissä nuorisobarometritutkimuksissa, joten vastaukset ovat vertailukelpoisia keskenään.

Yksi merkittävimmistä kolmen vuosikymmenen aikana tapahtuneista muutoksista on nuorten kiinnostus politiikkaan. Vuonna 2024 ainakin jonkin verran politiikasta on kiinnostunut 63 prosenttia, kun osuus vuonna 1997 oli noin kolmannes nuorista.

Nuorten kiinnittyneisyys suomalaiseen yhteiskuntaan on vahvaa myös muutoin: 72 prosenttia nuorista kokee kuuluvansa siihen kiinteästi ja luottamus useimpiin yhteiskunnallisiin instituutioihin on noussut. Suomalaiset nuoret kiinnittyvät luontevasti kansainvälisiin instituutioihin: sekä eurooppalaiseksi itsensä kokevien nuorten että Euroopan unionin jäsenyyttä hyödyllisenä pitävien nuorten määrä on kasvanut.

Vähemmistöt esillä

Aiempaa suurempi osa nuorista lukee itsensä vähemmistöön sukupuolensa tai seksuaalisen suuntautumisensa perusteella. Muunsukupuolisten nuorten osuus on noussut nollasta noin kahteen prosenttiin vuosina 2015–2024. Sukupuoli-identiteettinsä perusteella vähemmistöön lukeutuvia nuoria on nykyään yhteensä 5 prosenttia.

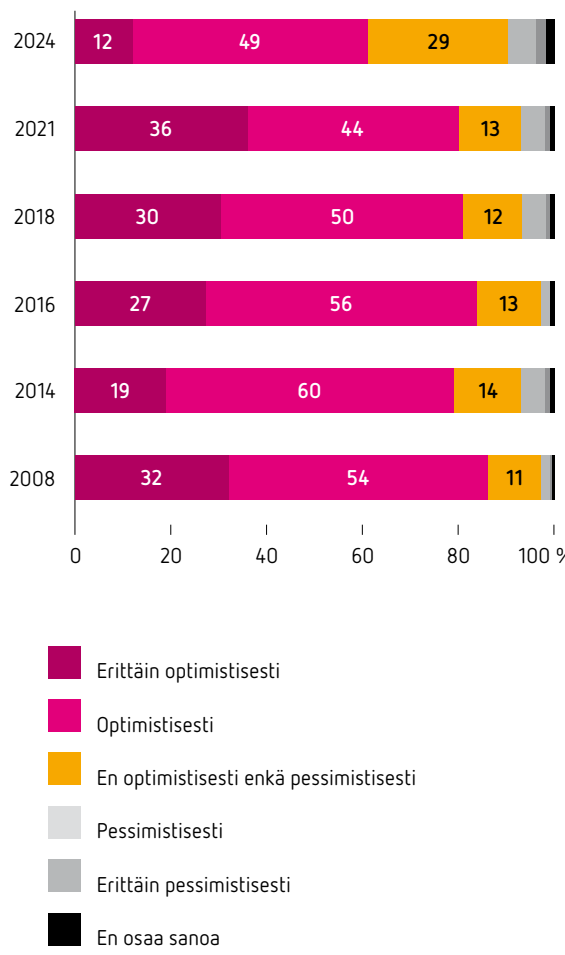
Seksuaalivähemmistöjen kasvu on seurausta lähes yksinomaan nuorten naisten lisääntyneestä vähemmistöön lukeutumisesta, sillä jopa neljäsosa nuorista naisista kertoo nykyään kuuluvansa seksuaalivähemmistöön.

Usko tulevaisuuteen matalalla

Nuorten tulevaisuus usko on laskenut merkittävästi. Vuonna 2016 suurin osa (83 prosenttia) vastaajista suhtautui omaan tulevaisuuteensa optimisesti, mutta vuonna 2024 osuus oli enää 61 prosenttia.

Nuorten tyytyväisyyttä omaan elämäänsä on seurattu Nuorisobarometreissa vuodesta 1997 lähtien. Tyytyväisyys omaan elämään on vaihdellut vuosien varrella hieman, mutta trendi on kuitenkin ollut hiljalleen laskeva. Eniten kiitettäviä arvosanoja annettiin 2002. Tuolloin arvostajien 9 ja 10 elämälleen antaneiden osuus oli 61 prosenttia. Vuonna 2024 kiitettävän arvostajan elämälleen antoi 44 prosenttia.

"Kuinka optimistisesti tai pessimistisesti suhtaudut omaan tulevaisuuteesi?"



Lähde: Happonen, K., Kiilakoski T. (toim.). Nuoruuden kolme vuosikymmentä. Nuorisobarometri 2024. Nuorisotutkimusseura, Julkaisuja 251, Verkkojulkaisuja 189, valtion nuorisoneuvoston julkaisuja 78.

Läheistyön kehittäjä

Irene Komu pitää esillä läheisten oikeutta apuun.

IRENE KOMU TOIMII Sininauhaliitossa kehittäjänä Läheiset ja päihteet -työalalla. Hänen työhönsä kuuluu muun muassa kehittämis- ja verkostotyö sekä ryhmän-ohjaus. Komu on ollut mukana kehittämässä läheistyötä vuodesta 2018, hieman eri painopistealueilla. Pitkäkestoisena tavoitteena työssä on se, että kuormittavassa tilanteessa olevien päihteenkäyttäjien läheisten voimavarat lisääntyisivät ja läheisten tuen tarve tunnistettaisiin palvelujärjestelmässä paremmin.

Komu iloitsee siitä, että pienen tauon jälkeen ensi syksynä on mahdollista järjestää päihdesensitiivinen eroryhmä, joka pidetään verkossa. Moni on antanut positiivista palautetta verkossa kokoontuvista ryhmistä, erityisesti pienellä paikkakunnalla asuvalle ryhmä voi olla saavutettavampi.

– Ja helpotusta voi tuoda myös tieto siitä, ettei ryhmässä välttämättä ole tuttuja, joihin tarvitsisi törmätä ruokakaupassa, Komu sanoo.

Komun mukaan monelle päihdesairaudesta kärsivän läheiselle on vaikeaa kertoa tavallisessa eroryhmässä sitä, että ero johtui nimenomaan päihteenkäytöstä. Sen takia voi olla helpompaa osallistua ryhmään, jossa on muita saman kokeneita. Vertaisilta voi saada erityistä tukea ja ymmärrystä. Moni alkaa vasta eroryhmässä ymmärtää, mistä päihderiippuvuudessa on kysymys, ja miten riippuvuussairaus usein vahingoittaa lähisuhteita.

Palveluita tarvitaan lisää

Alkuvaiheessa erotyö oli keskeisessä roolissa Komun työssä, nykyään työ on monipuolisempaa ja enemmän verkostopainotteista. Komu kertoo, että juuri tällä hetkellä heillä on meneillään kysely hyvinvointialueille, jossa selvitetään, millaisia palveluita niillä on tarjolla läheisille sekä millaisia kumppanuuksia niillä on järjestöjen kanssa. Toinen tärkeä uusi avaus on läheiskokemuskehittäjien ryhmä, jossa on läheistilanteen kokemusasiantuntijoita eri puolilta Suomea.

– Ryhmä on tosi aktiivinen. Heillä on kehittämisideoita niin läheisten kuin ammattilaisten tueksi, iloitsee Komu.

Suomessa arvioidaan olevan noin pari miljoonaa päihteitä käyttävän läheistä. Poikkileikkaavaa on yleensä se, että läheiset kokevat jäävänsä hyvin yksin. Komun mukaan tarve avulle on suuri. Vaikuttamis- ja kehittämistyötä päihteitä käyttävien läheisten aseman hyväksi onkin järjestöissä pyritty tekemään pitkäjänteisesti.

Läheisellä on aina oikeus apuun

Pitkään läheistyötä kehittäneenä Komu on toki nähnyt sen, miten huumeita käyttäviin ihmisiin ja heidän läheisiinsä on suhtauduttu ja suhtaudutaan edelleen.

– Päihdesensitiivisissä menetyksryhmissä tulee esiin, ettei läheisen kuolinsyytä välttämättä uskalleta jakaa muille. Lähipiirin asenne ei ikävä kyllä usein rohkaise kertomaan.

Ryhmänohjaus on hänen lempilapsensa, vaikka siihen on nykyään vähemmän aikaa. Komu kokee ryhmänohjaamisen merkityksellisenä työnä. Hänen mielestään on etuoikeus saada ohjata vaikkapa menetyksryhmää, jossa ryhmäläiset vertaistuen myötä löytävät pikkuhiljaa elämänhalunsa valtavan surun keskellä.

Työ on vahvistanut Komun käsitystä siitä, ettei huume- tai muu päihderiippuvuus katso sosiaalista asemaa tai sitä, ettei ihmisen elämässä olisi ollut rakkautta tai rajoja. Komu huomauttaa, että myös läheisellä itsellään voi olla vääränlaisia käsityksiä esimerkiksi siitä, millaisiin palveluihin hänellä on oikeus.

– Läheisellä on oikeus hakea apua päihdepalveluista, vaikka päihderiippuvuutta sairastava ei olisi tuen tai hoidon piirissä. Myös oman itsensä vuoksi saa mennä hakemaan apua.

Läheistenpäivä nostaa läheiset näkyviin

Päihdetoimijoiden läheistyön verkosto, jota Sininauhaliitto ja Irti Huumeista ry yhdessä koordinoivat, järjestää vuosittain 5. toukokuuta Läheistenpäivän. Päivän tarkoituksena on tuoda näkyville läheisten kokemuksia ja asemaa sekä muistuttaa, että myös riippuvaisten läheiset tarvitsevat apua ja tukea. Komu toivoo myös ammattilaisen saavan päivästä paljon ajateltavaa ja ammennettavaa työhönsä.

Tämän vuoden teemana Läheistenpäivässä oli läheisen turvallisuus.

– Turvallisuus on läheisenä olemisessa hyvin keskeinen teema, Komu sanoo.

Hän toivoo, että päihderiippuvuutta sairastavan läheiset pysähtyvät pohtimaan omaan turvallisuuttaan ja sen vahvistamisen mahdollisuuksia.

– Joskus esimerkiksi väkivallan uhka on perheessä niin normalisoitunut, että turvaton olo on arkipäivää. Näin ei kuitenkaan tarvitse olla, Komu huomauttaa.

Kuka?

Irene Komu

- Työskentelee Sininauhaliitossa kehittäjänä Läheiset ja päihteet -työalalla
- Opiskelee tällä hetkellä sosionomiksi, on myös filosofian maisteri
- Kehittää läheistyötä yhdessä muiden toimijoiden kanssa, lisätietoa työstä löytyy sivuilta kuivinjaloin.fi.

Teksti: Lotta Jokinen Kuva: Sininauhaliitto

Läheiset unohtavat usein itsensä

Kun ihminen sairastuu päihderiippuvuuteen, hänen läheisensä huomio siirtyy sairaaseen. Läheiskokemusasiantuntija Tiian vastaanotolla yritetään kiinnittää huomiota siihen, että sairastuneen läheinen löytäisi taas itsensä ja sen, mikä tuo iloa elämään.

IRTI HUUMEISTA RY:N vapaaehtoinen **Tiia** on pitänyt läheiskokemusasiantuntijan vastaanottoa Helsingin Malmilla yhteistyössä Helsingin kaupungin kanssa kaksi ja puoli vuotta. Kyseessä on pilottihanke kaupungin kanssa. Tiia kiittelee kaupunkia hyvästä yhteistyöstä, hän on saanut esimerkiksi itse päättää sopivan vastaanottopäivän.

– Valitsin perjantain, sillä ajattelin sen olevan hyvä päivä keventämään tulevaa viikonloppua. Viikonloput voivat olla läheisille vaikeita, hän sanoo.

Monesti huumeita käyttävien ihmisten läheiset ovat itse hyvin epätoivoisessa tilanteessa. He haluaisivat läheiskokemusasiantuntijalta suoria ratkaisuja tilanteeseen ja tuskastuvat, kun tällä ei ole antaa sellaisia. Tiia sanoo silloin mielellään vievänsä puheen läheiseen itseensä.

Läheinen unohtuu

Kun läheinen sairastuu päihderiippuvuuteen, alkaa kaikki helposti pyöriä sairauden ympärillä. Huumeita käyttävän ihmisen läheinen helposti unohtaa itsensä ja omat tarpeensa. Tiia sanoo huomaavansa, että usein läheiset puhuvat vastaanotolla huumeita käyttävästä, eivät itsestään. Hän haluaa ohjata ajatuksen siihen, että läheinen muistaisi myös itsensä.

– Joskus ollaan onnellisia siitä, että se, jolla on ongelmia, nukkuu olohuoneessa. Muu perhe kulkee varpaisillaan, ettei tämä vain heräisi. Muistutan, että se ei vaikuta oikealta eläältä, Tiia kertoo.

Vaikka aiheet ovat rankkoja, sanoo Tiia saavansa paljon siitä, että voi auttaa läheisiä. Myös hänellä itsellään on lähipiirissään huumeita käyttäviä.

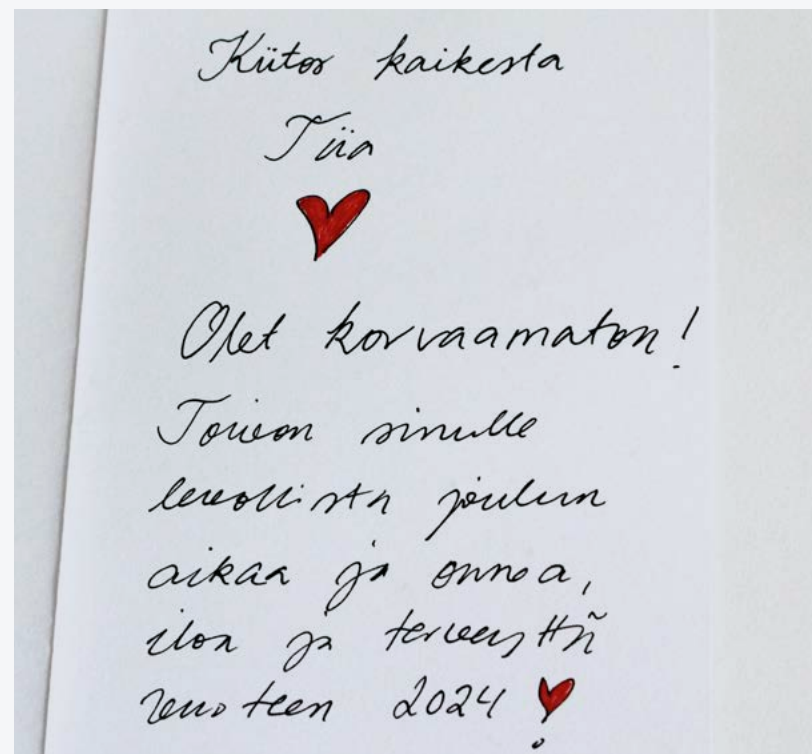
Jokainen reagoi omalla tavallaan

Kun läheiset tulevat puhumaan omasta tilanteestaan Tiian vastaanotolle, ovat he usein hyvin väsyneitä. Monesti on käynyt niin, että esimerkiksi omat sosiaaliset kontaktit ovat jääneet vähälle, myös omat harrastukset ovat saaneet jäädä, eikä huomio kiinnity muihin perheenjäseniin. Ihmiset myös reagoivat työhön eri tavalla: osa pakenee läheisen tilannetta töihin, ottaa ylimääräisiä vuoroja tai tekee ylitöitä, toiset taas joutuvat jäämään sairauslomalle.

Tiia sanoo, että joskus myös sukupuoliroolit näkyvät hänen vastaanotollaan. Miesten on edelleen vaikeampi hakea apua tilanteeseen. Kun sitten vaikkapa huumeita käyttävän isä saapuu vastaanotolle, aistii Tiia, että kyseessä on hyvin herkkä tilanne. Välillä hän myös sanoo kuulevansa isien suusta sellaisia toimintatapoja, joita hän ei itse allekirjoita.

– Huumeita käyttäviin liittyvät stigmat ovat niin syvällä, että usein on vaikeaa muistaa kyseessä olevan sairaus. Myöskään rahalla ei sairautta saa ostettua pois.

Myös pariskunnat ovat tervetulleita Tiian vastaanotolle.



Läheiskokemusasiantuntija Tiia sanoo monen olevan huolissaan, että hän kirjaa keskustelut esimerkiksi Apottiin. Hän rauhoittelee, että vastaanotolla käytävät keskustelut ovat anonyymejä ja luottamuksellisia.

Helpotusta oloon

Läheiskokemusasiantuntija Tiia sanoo usein huomaavansa, että vastaanoton jälkeen läheisen olo on helpottunut. Sen näkee usein kehonkielestä. Joku saattaa laittaa vastaanoton jälkeen hänelle viestiä, että on kerrankin kiinnittänyt huomiota itseensä.

– Iloitsen aina, kun joku kertoo vaikkapa ostaneensa kauan haaveilemansa mehupuristimen.

Tiia huomauttaa, että hän ei oleta läheisen välttämättä haluavan tulla hänen vastaanotolleen uudelleen. Yleensä läheinen voi käydä yhdestä kolmeen kertaan, mutta jotkut käyvät useamminkin hänen vastaanotollaan, jos siltä tuntuu. Joku taas saa helpotusta jo yhdestä tapaamis-kerrasta. Tiia myös huomauttaa, että hän ymmärtää, jos joku ei syystä tai toisesta halua tulla hänen vastaanotolleen uudelleen, kaikkien kemiat eivät esimerkiksi kohtaa ja se täytyy hyväksyä. Silloin hän saattaa ohjata läheisen esimerkiksi vertaisohjattuihin läheisryhmiin.

Kateus kuuluu myös elämään

Tiia ohjaa myös vertaisohjattua läheisryhmää Vantaalla. Hän pohtii, että moni huumeita käyttävän läheinen kokee olonsa yksinäiseksi, sillä läheiset ystävät ovat saattaneet kaikota. Läheisten vertaisryhmät ovat hyvä keino saada ystäviä, jotka ymmärtävät läheisen tilannetta. Tiia sanoo haluavansa itse korostaa sitä, etteivät läheiset keskustelisi keskenään pelkästään huumeita käyttävän tilanteesta, vaan keskittyisivät yhteiseen mukavaan tekemiseen.

Joskus käy niin, että toisen läheisen tilanne alkaakin parantua ja toisen taas ei. Tiia muistuttaa, että sellainen kuuluu elämään. Hän sanoo, että negatiiviset tunteet ovat myös sallittuja.

– Mielestäni myös kateus on aivan hyväksyttävää ystävyyssuhteissakin.

Teksti ja kuvat: Lotta Jokinen

Tiian vastaanotosta sanottua:

”Menin ensimmäiselle vastaanotolle Tiian luokse todella maassa. Olin jo hilkulla perua tapaamisen, koska edeltävinä päivinä oli sattunut ja tapahtunut taas jotain sellaista, että olin todella itkuinen ja hukassa. Lähdin kumminkin sovittuun tapaamiseen ajatuksella, että ei se voi ottaa, jos ei mitään annakaan.

Ensimmäinen kokemus oli mieleenpainuva ja äärimmäisen tärkeä minulle oivaltaa mihin kannattaa panostaa – itseensä. Istunto päättyi liian äkkiä. Ja mikä parasta, niin lähdin tapaamisesta hymyssä suin. Paikattiin eteisessä vielä jotain älytöntä huumoria ja nauroimme ääneen.”

– Tartsi

→ Tiia ottaa vastaan päihteitä käyttävien läheisiä Helsingin kaupungin Malmin päihde-poliklinikalla parittomien viikkojen perjantaisin klo 13–16. Ajan voit varata Tiialta joko sähköpostitse tai jättämällä yhteydenottopyynnön puhelimeen.

Käyntiosoite: Soidinkuja 6 A, 2. krs, huone 231.
Yhteystiedot: p. 044 493 6414 tai tiia.vapaaehtoinen@irtihuumeista.fi.

Tietoa huumeidenkäyttäjän läheisille sekä kaikille asiasta kiinnostuneille



Läheiskokemusasiantuntija Filip Muhonen pitämässä puheenvuoroaan.

Irti Huumeista ry:n infossa ja kokemusasiantuntijan puheenvuorossa pohdittiin muun muassa läheisryhmien vaikutukseen toipumisprosessissa.

IRTI HUUMEISTA RY:N info sekä kokemusasiantuntijan tilaisuus pidettiin Tikkurilan läheisten ryhmässä maanantaina 3.2.

Tilaisuudessa läheiskokemusasiantuntija **Leea Seger** kertoi yhdistyksen toiminnasta valtakunnallisesti sekä läheisten vertaistukiryhmistä. Lisäksi pohdittiin ryhmien vaikutusta läheisiin ja sitä, voiko ryhmillä olla vaikutusta läheisen toipumisen kannalta.

Tilaisuudessa yhdistyksen pitkäaikainen läheisryhmänohjaaja **Auli Mustonen**, hän kertoi vuonna 1993 perustetun Vantaan ryhmän toiminnasta sekä tuoreesta, vuoden 2025 helmikuussa, perustetusta Kivistön ryhmästä.

Läheiskokemusasiantuntija **Filip Muhonen** piti tapahtumassa omaan kokemukseensa perustuvan puheenpuheen. Muhonen on päihteiden käyttäjän läheinen ja lisäksi hänellä on omaa kokemusta päihderiippuvuudesta, siitä toipumisesta sekä muutoksesta.

Muhonen kertoi, että osallistuminen ryhmään on auttanut häntä tunnistamaan ja ymmärtämään syvemmin omia käyttäytymismallejaan.

– Ryhmässä olen saanut tukea ja voimaa muiden kokemuksista.

Muhonen sanoi, että hänelle kokemusten jakaminen ryhmässä on tie toipumiseen ja muutokseen.

– Yksin ei tarvitse olla, yhdessä me pystymme, Muhonen summasi ajatuksiaan.

Teksti: Leea Seger, Filip Muhonen ja Lotta Jokinen Kuva: Leea Seger



Kuva: Lotta Jokinen

KOLUMNI

Läheistyö ja "Viiden askeleen" menetelmän merkitys siinä

LÄHEISTYÖSSÄ HUOMAA USEIN, että läheiset ovat unohtaneet omat tarpeensa ja oman hyvinvointinsa, jopa niin, että osa kokee, ettei edes ole oikeutettu apuun tai tukeen. Tilanteesta koetaan häpeää, ja se voi estää avun hakemisen. Myös syyllisyydentunne on usein este avun hakemiselle.

Läheistyön tarkoituksena on yhdessä läheisten kanssa pohtimalla saada heidät oivaltamaan oman hyvinvointinsa merkitys ja tärkeys sekä rohkaista heitä avun piiriin. Tilanteisiin ei tarjota suoria ratkaisuja ja neuvoja, vaan tarkoituksena on saada läheinen itse miettimään eri ratkaisuvaihtoehtoja.

Läheisen oman hyvinvoinnin korostaminen on tärkeää. Ilman omaa jaksamista ei myöskään pysty olemaan päihteitä käyttävän läheisensä tukena.

Usein tapaamisissa läheinen ajattelee aina ensin päihteidenkäyttäjää, omaa jaksamista ei mietitä, eikä siihen käytetä aikaa. Läheisen omat oikeudet normaaliin elämään ovat unohtuneet ja erilaisten, jopa uhkaavien ja väkivaltaa sisältävien tilanteiden sietämisestä on tullut arkipäivää: ne ovat niin sanotusti normalisoituneet läheisen elämässä, ja niitä usein vähätellään.

Irti Huumeista ry:ssä tilanteeseen havahduttiin ja edellä kuvattuihin tilanteisiin päätettiin etsiä sopiva menetelmä. Tutkittuun näyttöön perustuva, UK ADF Research Groupin luoma kansainvälinen menetelmä, "5-steps method", tuntui tarkoitukseen parhaimmalta.

Viiden askeleen menetelmässä kiinnitetään edellä mainittuihin asioihin huomiota ja yritetään saada

läheinen itse huomaamaan tilanteen kuormittavuus sekä annetaan läheisen käyttöön työkaluja, joilla läheinen pystyisi parantamaan omaa jaksamistaan vaikeassa elämäntilanteessa.

Viiden askeleen menetelmä tuo läheistyöhön strukturoidun työnäkökulman ja -otteen. Menetelmä antaa työntekijälle selkeän työ- ja lähestymistavan, millä läheisen tarpeet sekä voimavarat huomioidaan ja arvioidaan, ja minkä perusteella tapaamisia on helppo lähteä toteuttamaan ja viemään eteenpäin läheisen tarpeet edellä.

Menetelmä pitää sisällään, nimensä mukaisesti, viisi "askelta" eli tapaamista läheisen kanssa. Jokaisessa tapaamisessa on oma aiheensa ja niissä käydään läpi läheisen hyvinvoinnin kannalta tärkeitä asioita. Ensiksi kartoitetaan alkutilanne ja sen kriittiset pisteet, käydään läpi läheisen omaa tukiverkostoa, tiedon tarvetta päihteistä ja palveluista sekä asiakkaan tai läheisen omia selviytymiskeinoja.

Menetelmää käytetään useissa maissa, ja se on osoittautunut hyväksi sekä tulokselliseksi työvälineeksi päihdeongelmaisten läheisten kanssa työskennellessä. Irti Huumeista on ensimmäinen taho Suomessa, joka tuo metodin käyttöön, ja toivomme, että siitä on hyötyä monelle läheiselle tulevaisuudessa.

Virpi Jaakkola ja Timo Miettinen

Läheistyönkeskuksen työntekijät

Kirja addiktiosta

Entinen riippuvuussairas halusi koota kirjan kansiin tarinoita siitä, kuinka riippuvuus syntyy. Kirjan henkilöiden nimet on muutettu, mutta ihmiset tarinoiden takana ovat aitoja.

Filip Muhonen on kirjoittanut kirjan yhdessä **Tomi Salakarin** kanssa addiktiosta ja päihderiippuvuudesta. Miehellä itsellään on kokemusta aiheesta, sillä hän kärsi itse pitkään riippuvuussairaudesta. Kirjan kansien väliin on koottu kolmen ihmisen tarina siitä, miten he ovat ajautuneet päihdemaailmaan. Siitä pois pääsemiseksi tarvitaan läheisten ja ammattilaisten tukea.

– Henkilöt valikoituivat kirjaan siten, että ajattelin heidän olevan hyviä esimerkkejä ilmiöstä. Olen tutustunut heihin vuosien varrella työssä ja sen ulkopuolella, Muhonen kertoo.

Kirjan henkilöt eivät esiinny oikeilla nimillään, sillä kirjailijat ovat halunneet suojella teoksessa esiintyviä henkilöitä. Muhonen pohtii myös, että tietty kasvotomuuksa saattaa auttaa lukijaa asettamaan itsensä henkilön asemaan. Päihdeilmiötä pääsevät kommentoimaan myös alan ammattilaiset.

– Kirjan päähenkilöille yhteistä on kuulumattomuuden tunne. Niinpä he päätyvät löytämään kuulumuuden tunnetta päihteistä ja päihteitä käyttävistä ihmisistä, Muhonen sanoo.

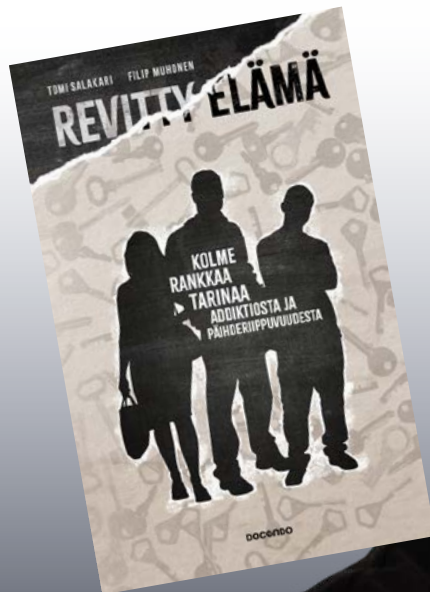
Muhonen itse on suomalais-venäläinen. Lapsuudessa tuntui siltä, ettei kuulunut oikein minnekään. Jääkiekko tarjosi vilkkaalle pojalle pakokeinon sekä toi kuulumuuden tunnetta. Muhonen sanookin toivovansa, että jokainen löytäisi paikan, jossa voisi kokea olevansa hyvä ja arvokas.

– Monesti riippuvuus voi lähteä kaveriporukan leikkimisestä. Moni miettii, että ei tässä mitään, tämä homma on kontrollissa, kunnes ei enää ole. Tarvitaan paljon pokkaa sanoa, että tämä peli ei vetele, Muhonen pohtii.

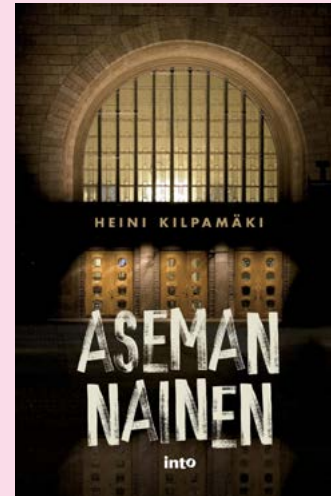
Nyt jo pitkään raittiina ollut mies tekee itse päihde- ja nuorisotyötä. Hän jakaa nuorille omaa tarinaansa ja kertoo siitä, miten riippuvuus syntyy. Päätäjät eivät Muhosen mielestä aivan ymmärrä aiheen vakavuutta, vaikka esimerkiksi huumekuolemat ovat olleet jo pitkään nousussa.

– Pitäisi ottaa kaikki keinot käyttöön. Ajattelen niin, että hoitoon pääsyä pitäisi helpottaa entisestään. Jos joku haluaa hoitoon juuri nyt, niin hoitoon pitäisi päästä saman tien, ei kahden tai kolmen viikon päästä. Silloin voi olla jo liian myöhäistä, Muhonen summaa.

Filip Muhosen ja Tomi Salakarin kirja Revitty elämä on ilmestynyt 3.4.2025. Kirjan on kustantanut Docendo.
Teksti: Lotta Jokinen kuvat: Lotta Jokinen ja Docendo



Filip Muhonen tekee töitä Irti Huumeista ry:n Nuorisokoutsitoiminnassa huumetyöntekijänä. Muhoselta on aiemmin ilmestynyt kirja King of the Street, jossa kerrotaan hänen oma elämäntarinansa.



Heini Kilpamäki:

Aseman nainen

Ilmestynyt 18.2.2025. Into Kustannus, 197 sivua

KARU LÄPILEIKKAUS ASUNNOTTOMUUDESTA ja kodittomuudesta 2020-luvun Suomessa.

Viisikymppinen **Sari** on tuttu näky Helsingin päärautatieasemalla. Hänet voi nähdä työntämässä omaisuuttaan kärryssään, mukana on muun muassa satojen elokuvien kokoelma. Rahaa saadessaan hän yöpyy hotelleissa. Arkensa nainen jakaa muiden juna-asemalla asuvien sekä satunnaisten ohikulkijoiden kanssa. Sari on osa varjoyhteiskuntaa, joka ei aina satu tavallisen työmatkalaisen silmiin.

Kirjassa Sari sekä muut hänen kaltaisensa kertovat, miten hyvinvointivaltio Suomessa voi tippua kaikkien turvaverkkojen läpi sekä menettää uskonsa yhteiskuntaan. Mistä ihmisarvo, yhteisö ja koti muodostuvat?



Jens Liljestrand, Evin Cetin:

Jengisotien kasvot

Ilmestynyt 8.5. Into Kustannus, 131 sivua

PARI VUOTTA SITTEN entinen poliitikko ja juristi **Evin Cetin** kyllästyi työhönsä asianajajana maassa, jossa nuorten poikien murhista on tullut oikeusjärjestelmässä työskenteleville arkea. Hän päätti kohdata kuunnella rikollisten omia kokemuksia ja yrittää ymmärtää ongelmien taustoja, jotta niille voitaisiin löytää ratkaisuja.

Kirjassa etsitään vastauksia siihen, miksi Ruotsissa, yhdessä maailman rikkaimmista maista, on kokonainen sukupolvi, joka tekee raakuuksia.

Cetin kohtelee katurikollisia vertaisinaan, kuuntelee, eikä tuomitse. Hän haluaa löytää vastauksia kysymyksiin siitä, mikä ajaa nuoret jengeihin ja mikä saa ihmisen tekemään väkivaltaa esimerkiksi lapsuudenystävälleen. Kirja on kirjoitettu yhdessä palkitun toimittajan ja kirjailijan **Jens Liljestrandin** kanssa. Suomenkieliseen teokseen on kirjoittanut esipuheen Helsingin Sanomien rikostoimittaja **Anne Kantola**.

Annukka Vauhkonen:

Matka itsesi puolelle

Ilmestynyt 12.2.2025. Bazar, 107 sivua

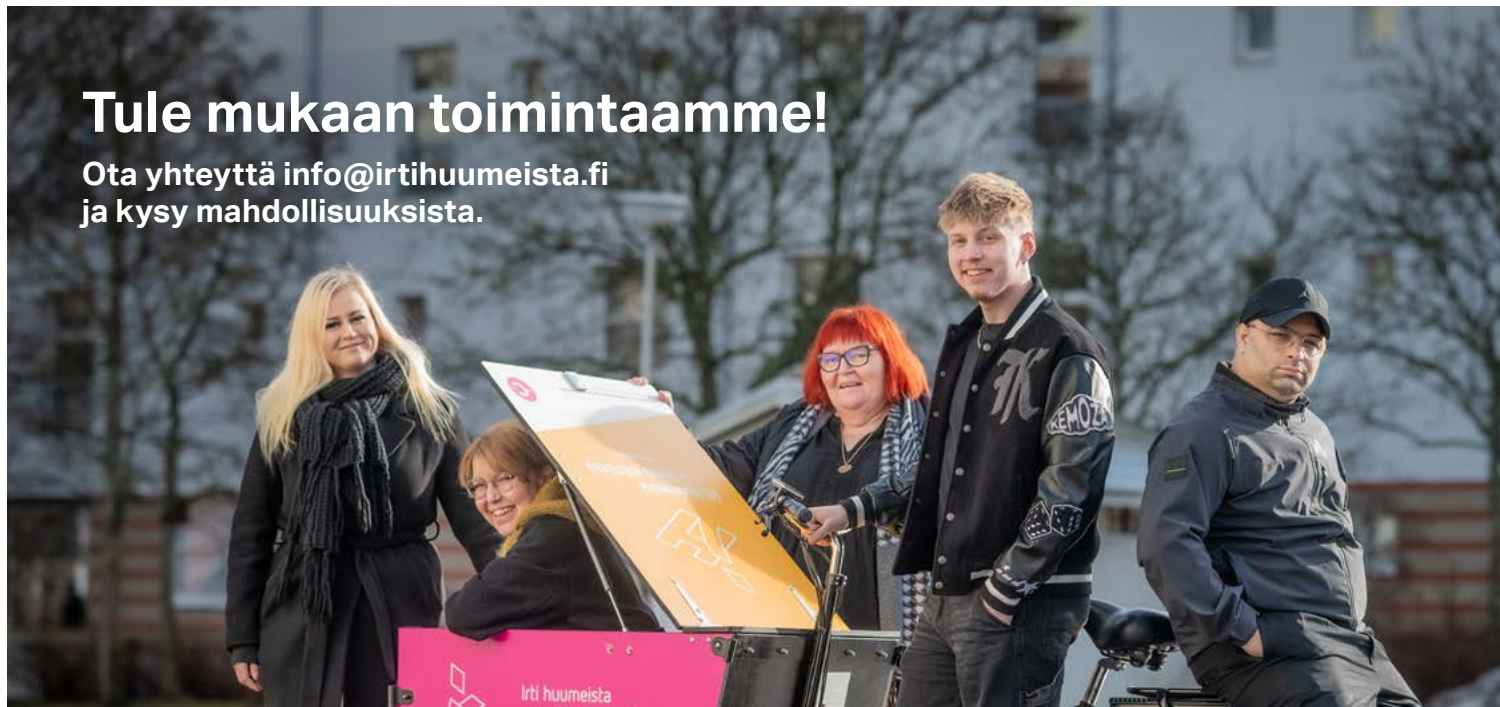
ITSENSÄ KUUNTELEMINEN EI ole aina helppoa. Joskus on haastavaa ylläpitää lempeää mielentilaa ja olla vaipumatta ankaraan sisäiseen puheeseen. Kuinka asettua itsensä puolelle silloin, kun omat henkiset ja fyysiset voimavarat ovat vähissä?

Hyvinvointivalmentaja **Annukka Vauhkonen** opastaa kirjassaan, miten luottaa itseensä silloinkin, kun on oman jaksamisensa rajoilla tai vaikeuksien keskellä.



Tule mukaan toimintaamme!

Ota yhteyttä info@irtihuumeista.fi
ja kysy mahdollisuuksista.



Seuraa meitä somessa!

-  @irtihuumeista
-  @IrtiHuumeista
-  @irtihuumeistary
-  @IrtiHuumeistary
-  @irtihuumeista



Irti huumeista – *Kiinni* elämässä

0800 980 66

Maksuton Irti Huumeista -puhelin

Ma-to 9-15 / 18-21
Pe 9-15

Irti Huumeista -puhelin tarjoaa anonymisti ja maksuttomasti tietoa, tukea, välittämistä ja keskustelua sekä palveluohjausta huumeasioissa ja kriisiytyneessä elämäntilanteessa. Puheluihin vastaavat koulutetut vapaaehtoisemme ja ammattitaitoiset työntekijämme. Meitä sitoo vaitiolosopimus.

Meille voit soittaa matalalla kynnyksellä ilman pelkoa tuomitsemisesta tai ennakkoluuloista.