

IRTI

Teemana
työelämä ja
huumeet

HUUMETYÖN ERIKOISLEHTI
3/2026

Asiantuntija neuvoa
ottamaan huumeet

rohkeasti puheeksi työpaikalla

s. 6

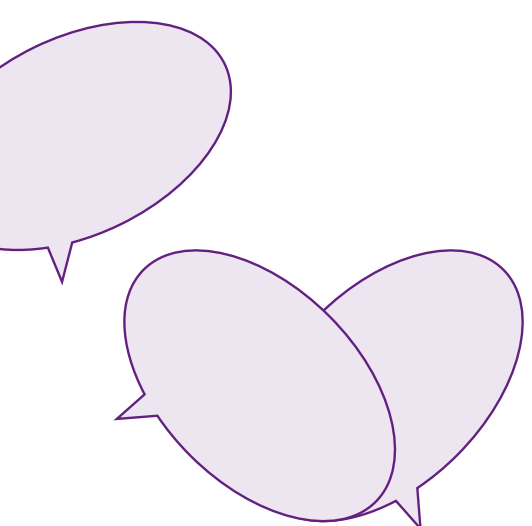
Hyvät numerot
saattavat peittää
nuoren pahan olon
s. 8

Jäsenet toivovat
monipuolisempia
vertaistukimuotoja
s. 10



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





15

Huumeita käyttävän ihmisen läheinen voi jäädä työelämässä ilman tukea

”Meitä huumeita käyttävien ihmisten läheisiä on paljon. Myös me kaipaamme apua ja tukea. Emmekä me mene rikki, jos joku kysyy omasta tai läheisemme tilanteesta.”



6

Kansijuttu Työturvallisuuskeskuksen johtava asiantuntija Kaija Ojanperä neuvoo työpaikkoja tekemään päihdeohjelman

4

Ajankohtaista

Syksyn tapahtumat, EkspSäätiön avustus, Nuorisokoutsitoimintaan vahvistusta

14

Läheisen tarina: Sururyhmässä oivalsin, etten ole syyllinen poikani päihteiden käyttöön, enkä kuolemaan

Minna kirjoittaa suruprosessistaan nyt, kun hänen poikansa kuolemasta on kulunut kaksi vuotta.

Päätoimittaja
Mira Reponen,
toiminnanjohtaja

Toimitussihteeri
Lotta Jokinen,
viestintäpäällikkö

Tekijät
Lotta Jokinen
Mira Reponen
Minna
Sanna Salmela
Mikael Ahlfors
Petra Müller
Jessica Vikfros

Kustantaja
Irti Huumeista ry
Hietakummuntie 19 C
00700 Helsinki

Painopaikka
Grano, Helsinki

Julkaisun ilme ja taitto
Hahmo

Kannen kuva
Mikael Ahlfors

Painosmäärä
1 200 kpl

Toimituskunta
Lotta Jokinen
Janita Maijanen
Mira Reponen
Jenni Väättänen
Isabella Åberg
Virpi Jaakkola
Jooa Laakso
Petra Müller
Minna Viljakainen

Keskustoimisto
info@irtihuumeista.fi

Vapaaehtoistoiminta
Jenni Väättänen p. 044 741 6635

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

Kuva: Lotta Jokinen Käännös: Jessica Vikfors

PÄÄKIRJOITUS

Uusia asenteita

TÄMÄN LEHDEN TEEMANA ovat huumeet ja työelämä. Yleisradion kesäkuussa tekemässä jutussa haasteltiin päihdelääkäri Kaarlo Simojokea, joka kertoi, että huumeita on kokeillut pian jo lähes puolet alle 35-vuotiaista. Simojoki sanoi haastattelussa, että monen työssäkäyvän päihdeongelma on saattanut ehtiä jo pitkälle, mutta oireita ei tunnisteta, sillä kulissit ovat pysyneet kunnossa. Huumeita eivät käytä siis vain yhteiskunnan syrjäytyneet tai eliittibileiden jäsenet, vaan käyttöön liittyy yhä useampia syitä.

On tärkeää, että työpaikoilla puhutaan entistä enemmän avoimesti päihteistä ja huumeista sekä korostetaan sitä, että apua on tarjolla. Kun uskallamme puhua asioista suoraan ja niiden oikeilla nimillä, on avun antaminen paljon helpompaa. On hyvä muistaa, että työyhteisöissä ja työelämässä on paljon myös huumeita käyttävien henkilöiden läheisiä. He voivat taistella jaksamisen kysymysten kanssa, mutta monelle läheiselle työ ja yhteisö, jossa hän saa työtä tehdä, on voimavara. Kuuluminen työyhteisöön on merkittävää, kenelle tahansa meistä.

Työpaikalla tapahtuvan avoimen keskustelun lisäksi toivon, että työterveys ottaisi myös matalalla kynnyksellä puheeksi vastaanotolla huumeet, oli asiakas sitten huumeita käyttävä henkilö tai hänen läheisensä. Rohkeus kysyä vaikeistakin asioista on mahdollisuus ammattilaisille tarjota apua ja tukea.

Mira Reponen, toiminnanjohtaja
Irti Huumeista ry

LEDARE

En ny inställning

TEMA FÖR DET här numret är droger och arbetslivet. I ett inslag som Yle gjorde i juni intervjuades missbruksläkare Kaarlo Simojoki. Han berättade att nästan hälften av 35-åringarna har testat droger. I intervjun sa Simojoki att för många i arbetslivet kan missbruksproblemet redan vara långt gånget, men symptomen noteras inte eftersom personen har klarat av att hålla kulisserna uppe. Droger brukas alltså inte bara av samhällets utslagna eller av deltagare i elitfester, utan det ligger allt fler orsaker bakom användningen.

Det är viktigt att tala mer öppet om droger på arbetsplatserna än tidigare och att betona att hjälp finns att få. När vi vågar tala rakt på sak och benämna saker och ting vid deras rätta namn är det också mycket lättare att hjälpa. Det är viktigt att komma ihåg att det i arbetsgemenskapen och arbetslivet också finns många som är närstående till personer som använder droger. De närstående kan ha svårt att orka med frågor, men många kan få kraft genom arbetet och arbetsgemenskapen. Att få höra till en arbetsgemenskap är viktigt för var och en av oss.

Utöver en öppen diskussion på arbetsplatserna önskar jag också att arbetshälsovärden med så låg tröskel som möjligt skulle ta upp temat droger, vare sig klienten är en person som använder droger eller en närstående. Modet att våga fråga också om de svåraste sakerna ger yrkespersonalen möjlighet satt erbjuda hjälp och stöd.

Mira Reponen, verksamhetsledare
Fri från narkotika rf

AJANKOHTAISTA



Irti Huumeista toimii

7.10.

Etelä-Karjalan Huudikoutsihankkeen päätösseminaari, Lappeenranta

10.-11.10.

Täydennyskoulutusviikonloppu Irti Huumeista ry:n vapaaehtoisille, Scandic Pasila, Helsinki

17.10.

Asunnottomien yö -tapahtuma, useat paikkakunnat

3.11.

Huumeisiin kuolleiden muistotilaisuus, Vanha kirkko, Helsinki

4.11.

Huumeisiin kuolleiden muistotilaisuus, Lappeen kirkko, Lappeenranta

→ [Ilmoittautumiset ja tarkemmat tiedot nettisivuillamme Irti Huumeista > Tapahtumat](#)



Aluetapahtuma Helsingissä 28.11.

Irti Huumeista ry:n tämän vuoden viimeinen aluetapahtuma järjestetään Helsingissä. Samassa yhteydessä tarjotaan mahdollisuutta alueen vapaaehtoisille viettää iltaa sekä tutustua toisiinsa. Seuraa Irti Huumeista ry:n sivuja sekä sosiaalista mediaa, sillä lisätietoja on luvassa pian.



EkspSäätiöltä avustus Lappeenrannan Nuorisokoutsitoimintaan

EkspSÄÄTIÖ ON MYÖNTÄNYT 135 000 euroa Nuoriso-koutsitoiminnan laajentamiseen Etelä-Karjalaan. Nuorisokoutsitoiminta on Irti Huumeista ry:n alle olevaa toimintaa, jossa jalkaudutaan sinne missä nuoret liikkuvat eli julkisiin tiloihin, kaduille sekä oppi-laitoksiin. Huudikoutsitoiminta järjestää myös pop up -tapahtumia, joissa kohdataan nuoria päihteettömän tekemisen parissa.

EkspSäätiö on vuonna 2014 perustettu yleis-hyödyllinen säätiö. Säätiö tukee säästäväisyyttä, hyvinvointia, kulttuuria, tiedettä ja taloudellista kehitystä erityisesti Etelä-Karjalan, Kymenlaakson ja Etelä-Savon alueella. Yksi säätiön avustustoiminnan pääteemoista ovat hyvinvointi ja harrastukset.

Nuorisokoutsitoimintaan vahvistusta

Eemil Kallio on aloittanut nuorisokoutsitoiminnan työntekijänä Espoon alueella. Hänellä on omakohtaista kokemusta riippuvuudesta toipumisesta. Eemil opiskelee media-alaa ja hän on helposti lähestyttävä ja kohtaa ihmiset avoimesti ja arvostavasti. Vapaa-ajallaan Eemil pelaa jalkapalloa sekä nauttii piirtämisestä ja muusta luovasta tekemisestä. Eemilin yhteystiedot löytyvät Irti Huumeista ry:n sivuilta kohdasta Yhteystiedot.

● Yle 8.5.2026

Nuorten huumekuolemat ovat iso ongelma – nyt eri alojen ammattilaisia opetetaan kysymään päihteiden käytöstä ajoissa

Hyvinvointialueet etsivät keinoja nuorten huumekuolemien kitkemiseen. Sosiaali- ja terveysministeriö on myöntänyt työhön runsaat kolme miljoonaa euroa.

Vuonna 2024 Suomessa kuoli huumeisiin 247 ihmistä. Heistä 40 oli alle 25-vuotiaita.

Nuorten huumekuolemia ehkäisevän hankkeen päällikkö **Jani Naukkarinen** kertoo, että tavoitteena on kouluttaa eri alojen ammattilaisia tunnistamaan huumeidenkäyttö, oli kyseessä sitten koulu, nuorisotoimi tai poliisi.

”Huumeiden käytöstä kysyminen on hyvä lähtökohta. Jos tilanteisiin päästään kiinni mahdollisimman varhain, ne eivät pääse kehittymään pahaksi.”

Vuonna 2023 Suomessa tapahtui poikkeuksellisen paljon nuorten huumekuolemia. Onnettomuustutkintakeskus (Otkes) selvitti, että oikeanlainen apu olisi voinut ehkäistä niistä jokaisen.

Suurimmalla osalla huumeisiin kuolleista oli useita sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkuuksia. Monilla oli mielenterveyden ongelmia ja neuroepätyypillisiä piirteitä.

● Tilastokeskus 27.5.2026

Pahoinpitelystä epäilty yhä useammin alaikäinen – naisuhrien määrä kasvoi voimakkaasti vuonna 2025

Pahoinpitelyrikoksiin syylliseksi epäiltyjen alaikäisten määrä nousi vuonna 2025 jälleen uuteen ennätykseen. Alle 18-vuotiaita epäiltyjä oli lähes 7 500, mikä oli noin 17 % enemmän kuin vuonna 2024.

”Alaikäisten osuus kaikista selvitettyjen pahoinpitelyrikosten epäillyistä oli viime vuonna jo 24 %. Tämä on yli kaksinkertaisesti 2010-luvun keskiarvoon verrattuna”, Tilastokeskuksen yliaktuaari **Kimmo Haapakangas** kertoo.

Erityisen huomattavaa kasvu on ollut kaikkein nuorimpien eli alle 15-vuotiaiden joukossa. Kun esimerkiksi vuonna 2015 alle 15-vuotiaiden osuus kaikista epäillyistä oli vajaat 4 %, vuonna 2025 osuus oli jo reilut 15 %, selviää rikos- ja pakkokeinotilaston tiedoista.

”Vuodesta 2021 lähtien poliisin tietoon tulleissa pahoin-pitelyissä epäillyn yleisin ikä on ollut 14 vuotta. Toiseksi yleisin ikä oli viime vuonna 13 ja kolmanneksi yleisin 15 vuotta”, Haapakangas sanoo.

Myös alaikäisten uhrien määrä kasvoi

Myös pahoinpitelyjen alaikäisten uhrien määrä kasvoi vuonna 2025. Uhriksi joutui kaikkiaan 11 500 alle 18-vuotiasta lasta tai nuorta. Tämä oli reilut 3 % enemmän kuin vuonna 2024.

Kaikkiaan pahoinpitelyrikosten uhrien määrä kasvoi viime vuonna 8 % edeltävästä vuodesta.

”Uhreja oli yhteensä lähes 44 000. Tämä on suurin luku koko tilaston historiassa”, Haapakangas kertoo.

Pahoinpitelyjen uhrien määrästä on tietoa vuodesta 2009 lähtien.

Naisuhrien määrä kasvoi noin 11 % vuodesta 2024 ja miesuhrien määrä noin 7 %.

”Pahoinpitelyn uhriksi joutuneiden naisten määrä oli kaikkiaan 19 000, mikä on niin ikään ennätyksellisen suuri luku. Miesuhreja oli 24 600, toiseksi eniten tilaston historiassa.”

● Helsingin Sanomat 23.6.2026

Heroiini on palaamassa suomalaisille huumemarkkinoille

Heroiinia on ilmestynyt jälleen suomalaisille huumemarkkinoille pitkän tauon jälkeen.

Asiasta raportoi Ehkäisevä päihdetyö Ehyt ry:n ylläpitämä nopean huumetiedon verkosto Nopsa, joka julkaisee neljä kertaa vuodessa raportin Suomen huumetilanteesta.

Havaintoja heroiinista on tehty toukokuusta alkaen ainakin pääkaupunkiseudulla, Varsinais-Suomessa ja Länsi-Uudellamaalla.

Nopsa-verkoston hankepäällikkö **Annuska Dal Mason** mukaan heroinia myydään tällä hetkellä erittäin edullisesti ja myös pieninä annoksina.

”Tämä on erityisen huolestuttavaa, sillä halpa hinta ja pienet annokset voivat madaltaa kynnystä kokeilla ainetta”, hän sanoo.

Helsingissä ja muualla pääkaupunkiseudulla tilannetta seurataan nyt erityisen tarkasti, sillä mahdollinen muutos huumemarkkinoilla näkyisi nopeasti päihteitä käyttävien ihmisten arjessa ja heitä kohtaavissa palveluissa.

Toistaiseksi ilmiö ei näy viranomaiskanavissa. Siksi on vielä epäselvää, onko kyse lyhytaikaisesta poikkeamasta vai pysyvämmästä muutoksesta huumemarkkinoilla.

Suomessa ei ole ollut merkittävää heroiniongelmaa vuosikymmeniin. Dal Maso kertoo, että viime vuosina heroinin käyttö on ollut satunnaista ja ainetta on ollut vain harvojen ihmisten käytössä.



Asiantuntija neuvoa ottamaan huumeet rohkeasti puheeksi työpaikalla

Työturvallisuuskeskuksen johtava asiantuntija Kaija Ojanperä neuvoa työpaikkoja tekemään päihdeohjelman, jotta jokainen tietää, kuinka ongelmatilanteissa on toimittava.

Teksti: Lotta Jokinen Kuva: Mikael Ahlfors

Työterveyslaitoksen johtava asiantuntija Kaija Ojanperä neuvoa työpaikkoja laatimaan oman näköisensä päihdeohjelman, joka otetaan mukaan osaksi koulutusta ja perehdytystä.

KAIJA OJANPERÄ KERTOO, että huumeisiin liittyviä yhteydenottoja tulee heille Työturvallisuuskeskukseen vielä melko vähän.

Työturvallisuuskeskus on työmarkkinajärjestöjen hallinnoima järjestö, joka keskittyy muun muassa työturvallisuuteen. Keskus julkaisee myös päihteisiin ja huumeisiin liittyvää tietoa ja ohjeistuksia.

Ojanperä sanoo, että hänen käsityksensä mukaan työssäkäyvien huumeiden käyttö tapahtuu usein vapaa-ajalla, mutta se näkyy työssä muun muassa työkyvyn heikkenemisenä ja kuormittumisen kasvuna. Hän kertoo monen työpaikan myös toivovan koulutusta aiheesta.

Testauksen on oltava perusteltua

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) valtakunnallisen jätevesitutkimuksen mukaan esimerkiksi kokaiinin ja ekstaasin käyttö Suomessa ajoittuu voimakkaasti viikonloppuihin. Tämä saattaa viitata niin kutsuttuun huumeiden satunnaiskäyttöön ja osin eri käyttäjäryhmiin kuin esimerkiksi amfetamiinin, metamfetamiinin tai synteettisten katinonien kohdalla. Moni työpaikka testaa nykyään jo työntekijöidensä alkoholinkäyttöä, ja huume-testitkin yleistyvät.

”Työpaikoilla on olemassa tiettyjä sääntöjä, joista osa tulee jo lainsäädännöstä ja osa riippuu siitä, millainen päihdepoliittika työpaikalla on”, Ojanperä kertoo.

Työhönottotilanteessa on esimerkiksi ilmoitettava työnhakijalle, että työhön valitulle tehdään huume testi. Ojanperä korostaa, ettei esimerkiksi kaikkia työpaikkaa hakevia voida testata. Työnantajalla on oikeus olla ottamatta sellainen ihminen tehtävään, joka ei suostu huume testiin. Huume testin mahdollisen positiivisen tuloksen saa tietoonsa vain työterveyshuolto, joka antaa aina tiedon testauksen tuloksesta testatulle henkilölle itselleen edelleen työnantajalle toimitettavaksi. Ojanperä kertoo, että tietoihin tulee tällöin merkintä, että työntekijällä on jokin työkykyyn vaikuttava tekijä.

Huumeet puheeksi

Jos epäilee, että työkaverilla on ongelmia huumeiden tai muiden päihteiden kanssa, neuvoa Ojanperä kertomaan huolensa työkaverille. Mitä nopeammin asian ottaa puheeksi, sitä pienempiä käyttöön liittyvät haitat yleensä ovat.

”Moni kuvittelee, ettei oma vapaa-ajalla tapahtuva päihteiden käyttö näy mitenkään työelämässä. Jo työ-kaverin kysymys voinnista saattaa herätellä ajattelemaan, pitäisikö omaa käyttöä vähentää”, Ojanperä sanoo.

Jos puheeksi ottaminen suoraan työkaverin kanssa tuntuu hankalalta, neuvoa Ojanperä ottamaan asian

puheeksi oman esihenkilönsä kanssa. Käytäväkeskusteluja toisten työkavereiden kanssa hän neuvoa välttämään, sillä niistä ei ole tilanteeseen välttämättä apua, ja ne voivat loukata keskustelun kohteena olevaa, sillä moni tajuaa nopeasti, että työpaikalla keskustellaan juuri hänestä.

Jos epäilee taas oman esihenkilönsä käyttävän huumeita, Ojanperä neuvoa olemaan yhteydessä esihenkilönsä esihenkilöön, mutta toteaa tämän toki olevan kinkkisempi tilanne.

Jos taas kaipaa apua omaan huumeiden käytön vähentämiseen tai lopettamiseen, kehottaa Ojanperä olemaan yhteydessä työterveyshuoltoon tai kolmanteen sektoriin. Työterveyshuolto saa luovuttaa eteenpäin tietoja vain työkykyyn liittyen.

Päihdeohjelmasta selkeyttä

Pelkästään alkoholi aiheuttaa tutkimusten mukaan työpaikoille vuosittain Suomessa noin 500 miljoonan euron kustannukset. Sitä mukaa, kun huumeet yleistyvät, tulevat ne Ojanperän arvion mukaan aiheuttamaan myös kustannuksia esimerkiksi työkyvyn alenemisena. Hän pohtii, että esihenkilöiden koulutus ja tukeminen on avainasemassa siinä, että he osaavat ottaa asiat puheeksi henkilökunnan kanssa ja että he tuntevat lainsäädännön.

Työpaikoilla, joilla tehdään huumausainetestejä, on oltava olemassa päihdeohjelma. Sen muotoa ei lainsäädännössä ole määritelty. Ojanperä suosittelee pohtimaan yhteistoimin, millainen työpaikka on ja mitkä ovat sen yhdessä sovitut säännöt. Toimiva päihdeohjelma antaa niin esihenkilöille kuin työkavereillekin työkaluja puheeksi ottoon ja toimintaan.

”Kun huumeiden käytöstä ja sen seurauksista keskustellaan yhdessä, syntyy avoimempi ilmapiiri, jossa on helpompi ottaa asioita puheeksi”, sanoo Ojanperä.

Myös läheisille tukea

Huumeita käyttävien ihmisten läheisiä löytyy työelämästä paljon. Irta Huumeista ry:n keräämien tietojen mukaan läheiset kärsivät alentuneesta työkyvystä esimerkiksi stressin ja unettomuuden takia. Vaikutukset ovat sitä suurempia mitä läheisemmästä suhteesta käyttäjä on kyse.

Jos työpaikalla on avoin ilmapiiri, neuvoa Ojanperä ottamaan läheisen tilanteen rohkeasti puheeksi oman esihenkilönsä kanssa. Hän tietää tapauksia, joissa työn pidempiaikaista kuormitusta on voitu vähentää työn uudelleenjärjestelyillä.

Nuoria kannustettiin yrittämään enemmän sen sijaan, että tuen tarve olisi tunnistettu.

Kuva: Pexels

Hyvät numerot saattavat peittää nuoren pahan olon

Moni nuori pärjää koulussa ulkoisesti hyvin, mutta voi jäädä silti ilman tarvitsemaansa tukea mielialaoireiluun. Tuoreessa tutkimuksessa nuoret aikuiset kertovat, kuinka koulupolun aikana masennusoireet jäivät usein huomaamatta, eivätkä nuoret tulleet kuulluiksi.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON tuore tutkimus perustuu nuorten aikuisten kertomuksiin heidän koulupolultaan. Tutkimukseen on haastateltu 19:ää nuorta aikuista. Kaikilla osallistujilla oli esiintynyt masennusoireita toisen asteen opintojen aikana.

Osa nuorista kuvasi, miten ulkoinen pärjääminen, korkeat odotukset ja hyvä koulumenestys peittivät alleen uupumuksen. Heitä kannustettiin yrittämään enemmän sen sijaan, että tuen tarve olisi tunnistettu.

Väärät valinnat ja yksin selviäminen kuormittivat

Osa tutkimukseen osallistujista löysi oman kiinnostuksensa urasuunnitelmiin vasta aikuisuuden kynnyksellä. Suunnitelmat saattoivat olla ristiriidassa perheen tai muiden ulkopuolisten odotusten kanssa.

Aiempi taipuminen ulkopuolisiin odotuksiin oli saatanut johtaa koulutusvalintoihin, jotka koettiin vääriksi.

Osa nuorista oppi selviytymään haasteista omin keinoin, osa taas sai apua esimerkiksi perheeltään.

Kaikilla näin ei kuitenkaan ollut. Ilman riittävää tukea jääminen sekä kotona että koulussa johti opintojen keskeytymiseen ja ongelmien kasautumiseen.

Joidenkin haastateltavien elämästä puuttuivat kokonaan selkeät odotukset ja suunta vielä 23-vuotiaina nuorina aikuisina. Näissä tilanteissa koulun tarjoama tuki oli koettu kontrolloivana, mikä oli lisännyt etääntymistä koulusta.

Fokus kouluympäristöön

Aiemmissa tutkimuksissa nuorten mielenterveysoireilua on tarkasteltu useimmin yksittäisen nuoren tai hänen kotitautansa kautta. Sen sijaan koulun arjen kuormittavuus on jäänyt vähemmälle huomiolle. Tutkijoiden mukaan mielenterveysoireita tarkastellaankin usein liian kapeasti yksilön ominaisuuksina, vaikka ne syntyvät vuorovaikutuksessa eri kasvuympäristöjen kanssa.

Moni nuori kertoi hakeutuneensa avun piiriin vasta myöhemmin, kun omat tarpeet tunnistettiin. Kuulematta jääminen ei siis poista tuen tarvetta, vaan siirtää sitä eteenpäin, tiedotteessa todetaan.

Lähde: Lehtola, A., Vebkakoski, T., Sainio, M., & Vasalampi, K. (2026). Toisen asteen opinnoissaan masennusoireita ilmentäneiden nuorten aikuisten kertomukset koulupolkunsa aikana saamastaan tuesta. Kasvatus, 57(1), 41–59. <https://doi.org/10.33348/kvt.148161>

Omaiset toivovat vertaistukea, tietoa ja apua arjesta selviytymiseen

MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEOMAISTEN tuen tarpeet ovat hyvin moninaisia. Vertais- ja keskustelutuen lisäksi moni toivoo tukea vaikeaan taloudelliseen tilanteeseensa sekä konkreettista apua arjen asioiden hoitamiseen.

Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelija **Jonna Kölhi** tarkasteli opinnäytetyössään päihde- ja mielen-terveysomaisten avun ja tuen tarpeita sekä palvelukokemuksia.

Opinnäytetyössä hyödynnettiin Päihde- ja mielen-terveysjärjestöjen tutkimusohjelmassa (MIPA 2.0) vuonna 2019 tehtyä kyselyä, jossa 302 omaista kertoi avoimessa kysymyksessä siitä, millaista apua ja tukea he kaipasivat elämäntilanteessaan.

Vertaistukea ja taloudellista apua

Omaiset mainitsivat useimmin tarvitsevansa vertaistukea ja sosiaalista tukea samassa tilanteessa olevilta tai olleilta ihmisiltä joko yksilö- tai ryhmämuotoisesti. Moni omaisen koki yksinäisyyttä ja toivoi elämänsä enemmän hyviä ihmissuhteita. Omaisille oli tärkeää saada keskustelua apua ja pystyä kertomaan omasta elämäntilanteestaan.

Omaiset toivoivat myös enemmän tietoa läheisensä sairaudesta ja hoitomenetelmistä, mahdollisista tukipalveluista itselleen ja läheiselleen sekä neuvoja siihen, miten läheinen kohdataan erilaisissa arjen vaikeissa tilanteissa. He toivat esille myös tarpeen tunnistaa ja asettaa omat rajat suhteessa sairastuneeseen läheiseen sekä rohkaisua hakea apua omaan hyvinvointiinsa.

Tuen tarpeet olivat usein myös hyvin konkreettisia, kuten tarve saada rahallista tukea vaikeaan taloudelliseen tilanteeseen sekä apua arjen asioiden hoitamiseen.

Omaisten tuen tarve tunnistettava paremmin

Moni omaisen kuvasi kyselyssä palvelujen saamisen vaikeuksia sekä kielteisiä palvelukokemuksia. Erityisesti akuutissa tilanteessa olisi tarvittu usein enemmän tukea läheisen sairastumisen käsittelyyn. Omaiset halusivat olla mukana läheisensä hoitoprosessissa, mutta yhteyttä hoitotahoihin oli usein vaikea saada ja kumppanuus hoitotahon kanssa koettiin puutteelliseksi..

Lähde: Kölhi, J. (2026): "Vertaistuki ja muiden samanlaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa keskustelu on parasta": mielen-terveys- ja päihdeomaisten avun ja tuen tarve. Sairaanhoidaja YAMK. Vaikuttava asiakas- ja palveluohjaus sosiaali- ja terveysalalla. Diakonia-ammattikorkeakoulu Opinnäytetyö.

Nuorten ja nuorten aikuisten suhtautuminen huumeisiin edelleen kielteistä

NUORTEN JA NUORTEN AIKUISTEN suhtautuminen huumausaineisiin on edelleen selvästi kielteistä. Vaikka huumeet näkyvät nuorten ympäristössä ja mediassa aiempaa enemmän, niiden hyväksyntä ei ole kasvanut.

Valtaosa (91 prosenttia) 15–29-vuotiaista nuorista pitää huumausaineita melko tai erittäin haitallisina, ja käyttämättömyyttä selittävät erityisesti terveyteen, omaan hyvinvointiin ja arvoihin liittyvät syyt.

Selvityksessä kartoitettiin nuorten käsityksiä siitä, miten heidän ikäisensä yleisesti ajattelevat huumaus-aineiden käytön syistä, ei siis vastaajien omia kokemuksia tai perusteluja käytölle. Kyse on kulttuurisista oletuksista ja mielikuvista, joita nuoret liittävät muiden nuorten toimintaan.

Nuorten kulttuuri ja päihdeet 2026 –selvitys on Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n joka toinen vuosi toteuttama kysely nuorille. Kyselyssä kartoitetaan nuorten asenteita päihdeitä ja siihen liittyviä kulttuurisia tekijöitä kohtaan. Kyselyn toteutti vuonna 2026 Taloustutkimus. Tutkimusjoukkona oli 1890 nuorta. Kysely toteutettiin verkkokyselynä valtakunnallisesti. Nuorten ikäjakauma kyselyssä oli 15–29 vuotta.

91 %

nuorista pitää huumausaineita melko tai erittäin haitallisina

Jäsenet toivovat monipuolisempia vertaistukimuotoja ja lisää keskustelua huumepolitiikasta

Irti Huumeista ry:n jäsenkysely tehdään kaksi kertaa vuodessa, jotta järjestö tietää paremmin, mitä jäsenet toivovat toiminnalta.

IRTI HUUMEISTA ON tehnyt muutaman vuoden jäsenkyselyitä niin keväällä kuin syksyllä vuoden päätteeksi. Jäsenkyselyllä pyritään saamaan ajankohtaista tietoa siitä, mitä jäsenet kaipaavat ja mitä Irti Huumeista voisi tehdä lisää tai vähemmän. Tämän kevään jäsenkyselyyn vastasi kymmenen jäsentä monipuolisesti ympäri Suomea, vastaajia oli Seinäjoelta Helsinkiin, Kuopioon ja Ouluun. Vastauksia tuli myös pienemmiltä paikkakunnilta. Tällä kertaa vastaajissa oli myös miehiä: 80 % vastaajista oli naisia ja 20 % miehiä.

Jäsenyyden kestossa oli variaatiota: yli 10 vuotta jäsenenä olleita oli 40 %, 5–10 vuotta jäsenenä olleita 20 % ja alle 5 vuotta jäsenenä olleita 30 % vastaajista. Vastaajien keskuudessa liittyneitä oli 10 % vastaajista. Moni oli liittynyt

Irti Huumeista ry:n jäseneksi siksi, että haluaa tukea järjestöä sen tärkeässä työssä tai siksi, että on saanut apua omaan haastavaan elämäntilanteeseen. Moni jäsen koki saavansa jäsenyydestä vertaistukea ja tunteen siitä, ettei ole yksin. Osa koki myös, että jäsenyyden tuo tietoa ja tukea vapaaehtoistyöhön, jonka taas koettiin olevan hyvä vastapaino ansiotyölle. Kaikki Irti Huumeista ry:n jäsenet eivät välttämättä ole järjestön vapaaehtoisia.

Kyselyn vastausten mukaan Irti Huumeista ry:n jäsenyydeltä toivottiin muun muassa omaa kummi-vapaaehtoista, joka olisi linjoilla tukemassa ja jolle voisi kirjoittaa suoraan omia tuntejaan ja kokemuksiaan. Irti Huumeista ry on jo mukana Toivo-vertaistukisovelluksessa, jossa tällainen toiminta on jo osittain mahdollista, lisätietoa löytyy sivuiltamme osiosta Läheisille. Osa vastaajista kaipasi lisää keskustelua huumepolitiikasta, osa taas toivoi omalle paikkakunnalle tapaamisia ja etäyhteydellä pidettäviä vertaisiloja.

Irti Huumeista ry:n Rovaniemen-ryhmä kokoontuu hybridiyhteydellä, joten sinne voi osallistua jo nyt etäyhteyksin. Läheisryhmien tiedot löytyvät sivuiltamme osoitteesta irtihuumeista.fi/laheisille/laheisryhmat/.

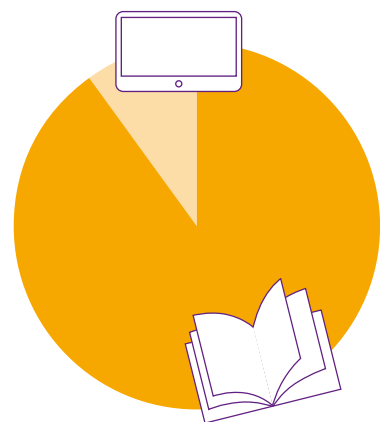
Iso osa (80 %) kyselyyn vastanneista tiesi Irti Huumeista ry:n jäseneduista ja -palveluista. Yhtä jäsenetua, Irti-lehteä lukee paperisena versiona 90 % jäsenistä ja nettiversiolla 10 %. Moni (70 %) kuitenkin sanoi, että lukisi jäsenlehteä myös verkosta, jos se ilmestyisi vain sähköisenä versiona.

Jäsenet toivoivat Irti Huumeista ry:n kehittävän vapaaehtoisuuden muotoja sekä tekevän enemmän jalkautuvaa työtä. Viestinnältä toivottiin uutiskirjeeseen esimerkiksi vinkkejä siitä, miten läheinen voi pitää huolta itsestään. Osa toivoi myös ajankohtaista tietoa eri alueiden päihdetilanteesta.

Irti Huumeista ry:n jäsenkysely tehdään kaksi kertaa vuodessa. Linkki kyselyyn jaetaan uutiskirjeessä ja erillisenä sähköpostina.

IRTI-LEHDEN
LUKIJAT

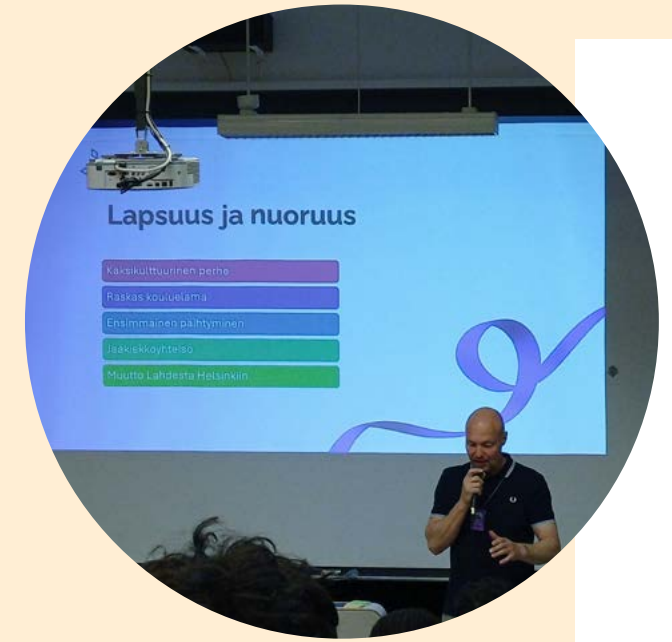
10 % lukee digitaalisena



90 % lukee paperisena

Nuorisokoutsien kouluvierailut vapaaehtoisen silmin

Teksti: Sanna Salmela Editointi: Lotta Jokinen Kuva: Petra Müller



KOULUVIERAILUILLA IRTI HUUMEISTA nuorisokoutsit kertovat kokemuksia omasta elämästään täysille saleille nuoria päihderiippuvuusinfoissa. Olin vierailulla ensimmäistä kertaa, ja kokemus oli voimakas.

Valmistuin juuri vapaaehtoiseksi, seurasin takarivistä, kuinka Suutarilassa huumetyöntekijä **Filip** ja nuorisokoutsi **Janita**, kertoivat kokonaiselle salille yläkoululaisia päihderiippuvuudesta.

He ovat juuri niitä ihmisiä, joiden pitääkin olla lauteilla, ja kertoa niistä ahdistavista kokemuksista, joihin riippuvuussairaus heidät vei, mutta samalla näyttää esimerkkiä ja antaa toivoa siitä, että elämän voi rakentaa uudestaan.

Pohdin ennen tilaisuutta omia odotuksiani. Kerroin Filipille, että paras vaikutus puheenvuorolla on, jos nuori tajuaa siinä hetkessä, että päihdemaailmaan voi joutua kuka tahansa, ja että huumeet ovat vaarallisia. Toivoin, etteivät he lähtisi siihen päällisin puolin houkuttelevaan maailmaan mukaan, jossa on kavereita, mutta vain niin kauan, kun on aineita ja rahaa.

Filip ja Janita antoivat omista puheenvuoroistaan selvästi kaikkensa siinä hetkessä näille nuorille! Mieti, mitä itse kertoisit, jos sinulla olisi 45 minuuttia aikaa kertoa 60 nuorelle kerrallaan vaikuttavasti kaikki, mikä auttaisi heitä pysymään raittiina ja tekemään sellaisia valintoja, jotka eivät ole päihteiden ohjaamia.

Janita ja Filip kertoivat, että nuorisokoutsit jalkautuvat ja tekevät työtä siellä missä nuoret ovat. He avasivat oman elämänsä nuorten silmien edessä ja kehottivat kokemaan elämässä kaikenlaisia tunteita, niitä vaikeitakin.

Itsestäni tuntui siltä, kuin olisin ollut mukana jossain elokuvassa. Yksinkertaiset puitteet, vain huumetyöntekijä, koutsi ja lava saivat myös muut kuuntelemaan hiiskumatta.

Filipin elämässä on ollut käännteitä: hän avasi esityksessään sitä, miten tunne-elämän vaikeudet ovat edistäneet hänen riippuvuuden syntymistään. Riippuvuussairaana elämään on kuulunut muun muassa valheita ja väkivaltaa, mutta myös rakkautta ja anteeksiantoa.

Janitan elämässä taas kulissit pysyivät kunnossa, jopa opiskelu onnistui tiettyyn pisteeseen asti, kunnes hän rajattomana ihmisenä lipui yhä syvemmälle huume-maailmaan. Hänen tarinansa konkretisoi sen, miten kuka tahansa voi ajautua riippuvuuteen, mutta kun hätä on suurin, myös apua on löydettävissä.

Janita ja Filip kuvailivat myös upeasti niitä keinoja, joilla pysyvät tänään kuivilla ja kuinka perhe, lapset ja oma elämä rakentuvat päivittäin ilman päihteitä. Työtä on tehtävä jatkuvasti, itsensä ja tunteensa on pystyttävä käsittelemään ja tunnistettava, milloin on hyvä hakea tukea.

Mikä Nuorisokoutsitoiminta?

Nuorisokoutsitoiminta on Irti Huumeista ry:n toimintaa, jossa jalkaudutaan sinne, missä nuoret liikkuvat eli julkisiin tiloihin, kaduille sekä oppilaitoksiin. Toiminnassa järjestetään myös pop up -tapahtumia, joissa kohdataan nuoria päihteettömän tekemisen parissa.

Terveysneuvonta- ja tartuntatautipäiviä toivotaan myös ensi vuodeksi

Petra Müller kiittelee erityisesti Terveysneuvonta- ja tartuntatautipäivien puheenjohtajia hyvän tunnelman luomisesta. Kuvassa ensimmäisen päivän puheenjohtaja Niko Taponen Helsingin kaupungin Nuorten Pysäkillä.



Irti Huumeista ry järjesti Terveysneuvonta- ja tartuntatautipäiviä nyt kahdeksatta kertaa. Aiemmin päivät kulkivat pelkästään Terveysneuvontapäivät-nimellä.

Teksti: Lotta Jokinen Kuva: Petra Müller

IRTI HUUMEISTA RY:N huumetyön vastaava **Petra Müller** on tyytyväinen siihen, miten toukokuussa järjestetyt Terveysneuvonta- ja tartuntatautipäivät sujuivat. Päivillä oli osallistujia yli 400, joista parisensataa paikan päällä Helsingin Itäkeskuksen Stoassa.

”Tuntui siltä, että päivillä vallitsi yhdessä tekemisen henki. Moni asiantuntija tuli mielellään mukaan ja tilat toimivat juuri siten, kun oli tarkoitettu”, Müller kertoo.

Tällä kertaa Terveysneuvonta- ja tartuntatautipäivät olivat osallistujille ilmaiset. Müller kokee, että se saattoi vaikuttaa yhdessä tekemisen tunnelmaan: kaikki ymmärsivät, että päiviä tehdään melko pienellä budjetilla, mutta kuitenkin niin, että ammattilaiset ja muut aiheesta kiinnostuneet saivat päiviltä todellista hyötyä.

Vinkkejä omaan työhön

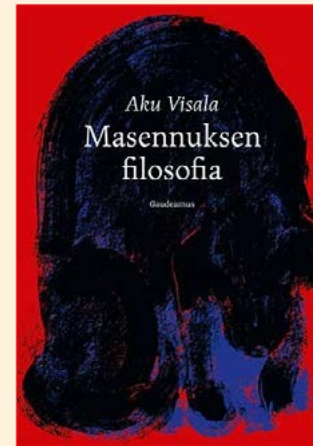
Terveysneuvonta- ja tartuntatautipäivien palaute oli tänä vuonna pääosin positiivista. Moni koki, että sai erityisesti päiviltä kokemuksia eri puolilta Suomea esimerkiksi siitä, miten liikkuva terveysneuvonta on järjestetty muualla.

Torstain ohjelmassa ammattilaiset jakoivat kokemuksiaan esimerkiksi pistovälineautomaateista sekä palveluiden ulkopuolella olevien ihmisten tavoittamisesta liikkuvalla terveysneuvontatyöllä. Perjantaina taas puhuttiin muun muassa ajankohtaisesta huumeilanteesta niin Suomessa kuin muualla Euroopassa sekä C-hepatiittihoidosta.

”Terveysneuvonta- ja tartuntatautipäivät pyritään järjestämään myös ensi vuonna. Osa rahoituksesta on tullut yleensä sosiaali- ja terveysministeriöltä”, Müller kertoo.

Vaikka Terveysneuvonta- ja tartuntatautipäivät saivatkin paljon positiivista palautetta, miettii Müller, että aina löytyy viilattavaa. Hän haluaisi osallistaa yleisöä entistä enemmän ja jättää tilaa myös kysymyksille.

”Jos järjestämme tapahtuman myös ensi vuonna, täytyy miettiä, miten saamme myös etäosallistajat paremmin mukaan”, Petra Müller miettii.



Aku Visala:

Masennuksen filosofia

Ilmestynyt 12.1.2026. 328 sivua. Kustantaja: Gaudeamus

MASENNUSTA HOIDETAAN USEIN lääkkeillä ja terapialla, mutta se ei silti ole pelkkä mielenterveyden häiriö. Se on myös inhimillinen sekä luonnollinen reaktio todellisuutemme synkkiin piirteisiin.

Jos haluaa ymmärtää masennusta, tarvitaan muutakin kuin lääketieteellistä tai psykologista tarkastelua. Masennuksen filosofia lähestyy depressiota filosofian, moraalin ja uskonnon valossa. Siihen kietoutuu kysymyksiä hyvästä ja merkityksellisestä elämästä, minuuden ja tietoisuuden luonteesta sekä vastuusta ja vapaasta tahdosta.

Masennuksen filosofia pyrkii ymmärtämään psyykkisen kivun kokemuksia sekä kannustaa pohtimaan, mitä masennus ja sen hälyttävä yleistyminen viestivät elämästämme ja yhteiskunnastamme.

Anna Pihlajaniemi & Lotta Lehtikari

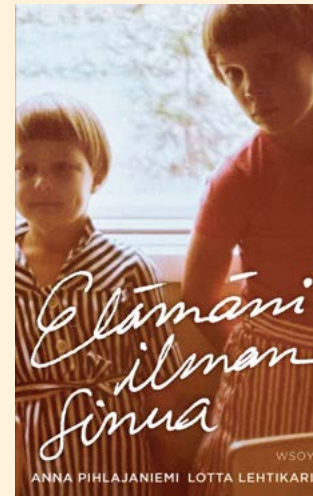
Elämäni ilman sinua

Ilmestynyt 22.4.2026. 246 sivua. Kustantaja: WSOY

NÄYTTELIJÄ JA KEHOTERAPEUTTI Lotta Lehtikarin sisko Pipsa teki tyttärensä syntymäpäiväkakun valmiiksi ja hyppäsi sitten katolta. *Elämäni ilman sinua* on yritys ymmärtää siskon peruuttamatonta ratkaisua.

Tositarina kertoo perheestä, jossa kaikki oli ulkoisesti hyvin, mutta kulissien takana vallitsi sääntöjen ja vaikenemisen ilmapiiri. Lapsuutta varjostivat äidin mielenterveysongelmat, lopulta sairastui myös sisko.

Lämmin ja koskettava kirja kertoo trauman ylittämisen vaikeudesta, periytyvästä häpeästä ja rakkauden voimasta.



Juha Rantanen & Johanna Pohjola:

Sokea piste – Kuinka alkoholismi muutti yritysjohtajan elämän

Ilmestynyt 3.5.2026. 238 sivua. Kustantaja: Gummerus

REHELLISESSÄ ELÄMÄKERRALLISESSA TEOKSESSA metalliteollisuusyritys Outokummun ex-toimitusjohtaja Juha Rantanen kertoo uransa käännekohdista sekä alkoholiriippuvuudesta ja siitä toipumisesta.

Yli kolmenkymmenen vuoden ura suuryritysten johtotehtävissä loppui potkuihin toimitusjohtajan paikalta. Irtisanominen johti alkoholiongelman kärjistymiseen, ja lopulta läheiset toimittivat Rantasen hoitoon.

Hoitolaitoksessa entinen yritysjohtaja tapasi täysin toisenlaisista taustoista tulevia ihmisiä, joiden kanssa hänellä ei ollut muuta yhteistä kuin päihderiippuvuus. Se avasi hänen silmänsä.

Päihdesairauksien hoidosta tuli Rantaselle sydämen asia: kymmenen raittiin vuoden jälkeen Rantanen työskentelee itsekin päihdehoidon parissa tavoitteenaan muuttaa sitä saavutettavammaksi ja tehokkaammaksi.

Sururyhmässä oivalsin, etten ole syyllinen poikani päihteiden käyttöön, enkä kuolemaan

” Soitin elämäni ensimmäisen kerran Irti Huumeista -puhelimeen talvella 2024. Poikani oli kuollut muutamaa viikkoa aiemmin ja tuli tarve puhua asiasta, josta olin vaiennut vuosia. Puhelu ei ollut pitkä, mutta se oli ensimmäinen hetki, kun koin taakkani hieman keventyneen.

Vuosia kestäneen kujanjuoksun seuraaminen ja lopulta sen päättymisen kuolemaan koski ja kosketti itseni lisäksi useita muita henkilöitä perhepiirissämme. Omalla kohdallani lähipiiristä oli apua tiettyyn pisteeseen, mutta aika pian tuli seinä vastaan. Kun kaikki olivat järkytyksestä ja surusta sekaisin, alkoi tuntua siltä, että loputon tapahtumien pyörittely ja kohtaamiset eri kokoonpanoissa veivät ainakin minua vain syvemmälle. Oman kivun kanssa pystyin vielä jotenkin olemaan, mutta esimerkiksi äitini kannattelu oli ajoittain liikaa. Raskainta kaikesta oli kuitenkin se, kun mietin mitä kaikkea kuopus oli joutunut sisaruksena kokemaan ja mitä kaikkea hän kävi läpi.

Varasin puhelinkeskustelun päätteeksi tapaamisajan ja kävin paikan päällä juttelemassa Läheistyönkeskuksen työntekijöiden kanssa. Edelleenkin en voi nimetä ketään ihmistä tai tahoa, joka olisi voinut ottaa paremmin koppia omasta tilanteestani. Sen lisäksi, että sain puhua kaikesta asioiden oikeilla nimillä, sain arvokasta faktoihin pohjautuvaa tietoa.

Minulle oli myös selvää, että osallistun sururyhmään. Vähättelemättä yksilöterapiata tai muita mahdollisia tukimuotoja, oman kokemukseni mukaan juuri Irti Huumeista sururyhmässä käynti oli yksi merkittävimmistä asioista suruprosessissani. Julkisessa keskustelussa ja ihan tavallisessa kahvipöytäkeskustelussa huumeita käyttävät sekä heidän vanhempansa leimataan helposti. Tuntuu siltä, että surulle ei ole oikein oikeutusta ja vanhempia syyllistetään vahvasti. Tätä asiaa työstän yhä.

Kun aloitin sururyhmässä, oli kuolemasta kulunut kahdeksan kuukautta. Jokaiselle kerralle oli oma teemansa ja aikaa oli aina riittävästi keskustelulle. Sen lisäksi, että sain puhuttua pahaa oloani pois, oli myös tärkeää päästä kertomaan oman lapsen tarina ja muistella hyviä hetkiä. Omat haasteet ja kaikki tapahtumat saivat perspektiiviä, kun kuunteli toisten kertomuksia. Oli tärkeä saada kokemus, että ei ollut yksin ja pystyi jakamaan asioita toisten saman kokeneiden kanssa. Erityisen tärkeänä oli

äitinä kuulla sisarusten kokemuksia ja saada lisää ymmärrystä siihen, mitä kaikkea sisaruksen menettäminen voi pitää sisällään. Mieleenpainuva oli myös se kerta, kun ryhmässämme vieraili äiti, joka kertoi omasta menetyksestään. Läheistyönkeskuksen Virpin ja Timon tapa olla meille läsnä, ohjata keskusteluja ja antaa tietoa, oli minulle yhtä tärkeää kuin saamani vertaistuki toisilta ryhmässä kävijöiltä.

Kuolemasta on kulunut runsaat kaksi vuotta. Koen tärkeäksi vaalia lapseni muistoa ja kertoa myös sen, kuinka mahtava persoona hän oli. Meitä yhdisti huumori ja hänellä oli maailman paras nauru. Kun tapasimme viimeisen kerran, oli jouluku. Meillä oli hyvä ilta isovanhempien luona. Halasimme erotessamme ja hän toivotti hyvinvointia ja terveyttä. Nauroimme päälle, niin kuin monet kerrat aiemminkin.”

– Minna

 Läheistyönkeskus

Kun läheisesi käyttää huumeita, älä jää yksin!

laheistyonkeskus.fi

Puhetta tarvitaan

Huumeita käyttävän ihmisen läheinen voi jäädä työelämässä ilman tukea.

HANNA VASTAA PUHELUUN iloisesti, sillä tällä hetkellä hänelle kuuluu hyvää. Hänen läheisensä on saanut vastikään pidemmän vankilatuomion, mikä tarkoittaa sitä, että tämä on turvassa. Lisäksi Hanna kertoo läheisellään olevan kova tahto muutokseen. Tämä haluaisi opiskella ja luoda itselleen toisenlaisen elämän.

Hannan nimi on jutussa muutettu, sillä vaikka hän tahtoi puhua asioista omalla nimellään ja kasvoillaan, hänen huumeita käyttävä läheisensä ei ole antanut siihen lupaa. Hanna ymmärtää kyllä.

”Ehkä hän haluaa vielä joskus osallistua työelämään, eikä halua leimautua turhaan”, Hanna sanoo.

Hannaa itseään ei läheisen huumeiden käyttö hävetä. Hän sanoo, että heillä on ollut aina hyvät ja lämpimät välit, eikä läheisen lapsuudessa ollut mitään sellaista, mikä olisi altistanut tämän huumeiden käytölle.

”Joskus näin vain tapahtuu”, Hanna pohtii.

Hanna kertoo, että on itse joutunut olemaan töistä poissa muutamia kertoja, kun on setvinyt läheisensä asioita yötä myöten. Hän on pystynyt kertomaan läheisensä tilanteesta esihenkilölleen, joka suhtautuu siihen ymmärtäväisesti.

”Esihenkilö on sanonut, että voin tulla juttelemaan koska vain. Toivoisin kuitenkin, etten joutuisi olemaan se, joka tekee aloitteen.”

Välillä Hanna on hakenut työterveydestä sairauslomaa sekä apua unettomuuteen, sillä läheisen tilanne on ollut stressaava, eikä Hanna ole saanut nukkuttua. Työterveydestä ei kuitenkaan ole ollut muutoin sen suurempaa apua, Hannasta on välillä jopa tuntunut, että hän on joutunut lohduttamaan järkyttynyttä työterveyshoitajaa. Suurimman avun hän on saanut päihdepoliklinikalta sekä Irti Huumeista ry:n vertaistukiryhmistä.

Monella työpaikalla on olemassa päihdeohjelma, mutta läheisen tilanteesta ei niissä välttämättä ole mainintaa. Hanna toivookin, että työpaikoille ja työterveyshuoltoon tuotaisiin lisää tietoutta myös huumeita käyttävän ihmisen läheisen tilanteesta ja niistä ongelmista, joita läheisellä voi olla. Ennen kaikkea hän peräänkuuluttaa puhetta myös työpaikoilla, sillä juuri siten stigmaa saataisiin purettua ja ymmärrystä lisättyä.

”Meitä huumeita käyttävien ihmisten läheisiä on paljon. Myös me kaipaamme apua ja tukea. Emmekä me mene rikki, jos joku kysyy omasta tai läheisemme tilanteesta”, Hanna sanoo.





Palveluitamme

Jos kaipaat apua huumeita käyttävän läheisenä, voit varata ajan **Läheistyönkeskuksesta**. Keskuksen tavoitteena on vahvistaa läheisten jaksamista ja hyvinvointia elämäntilanteen haastavuudesta huolimatta. Läheistyönkeskuksen palvelut ovat saatavilla Helsingissä, verkossa sekä puhelimitse. Voit asioida myös englanniksi.

Järjestämme myös **vertaisohjattuja läheisryhmiä** yli kahdellakymmenellä eri paikkakunnalla. Etsimme jatkuvasti myös uusia ohjaajia eri paikkakunnille.

Läheiskokemusasiantuntija Tiia ottaa vastaan päihteitä käyttävien läheisiä Helsingin kaupungin Malmin päihdepoliklinikalla parittomien viikkojen perjantaisin klo 13–16. Varaa aika Tiialta joko sähköpostitse (tiia.vapaaehtoinen@irtihuumeista.fi) tai jättämällä yhteydenottopyynnön puhelimeen (p. 044 493 6414). Vastaanotolla voi käydä 1–3 kertaa, ja vastaanotolle voi tulla anonyymisti. Käyntiosoite: Soidinkuja 6 A, 2. krs, huone 231.

Irti Huumeista ry:llä on lukuisia eri toimintoja ympäri Suomea

Irti Huumeista -puhelin palvelee numerossa 0800 980 66 ma–pe 9–15 ja ma–to 18–21. Puhelimeen soittaminen on anonyymia ja maksutonta. Etsimme puhelimeen myös päivystäviä vapaaehtoisia. Kaikki vapaaehtoisemme käyvät ennen toimintaa vapaaehtoisten koulutuksen.

Mikäli sinulla on **omakohtaista kokemusta päihdemaailmasta** tai rikollisesta elämäntavasta irrottautumisesta tai haluaisit muuten kohdata julkisissa tiloissa liikkuvia ihmisiä, Huudikoutsitoiminta voisi olla sinun juttusi.

Huudikoutsit ovat **koulutettuja vertaisia**, jotka tekevät jalkautuvaa työtä pääkaupunkiseudulla ja Etelä-Karjalan alueella. He kohtaavat ihmisiä sekä ohjaavat heitä tarvittaessa eri sosiaali- ja terveyspalveluihin. Mukana on usein evästä sekä hygieniatarvikkeita.

Järjestämme myös lukuisia eri **tapahtumia** ja olemme mukana erilaisissa projekteissa. Löydät lisätietoa osoitteesta www.irtihuumeista.fi tai seuraamalla meitä somessa!