

TEEMANA ADHD JA HUUMEET

Raskas hevi
pitää Jeren
ajatukset kurissa
s. 8

Oireiden takana
olivat päihteet
s. 10

Jo kuunteleminen
auttaa
s. 13

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



8

KANSIJUTTU: "OLEN JO TOTTUNUT TÄHÄN PÄÄHÄN"

Jere lääkitsi vuosia päänsisäistä kaaostaan käyttämällä huumeita.

Päätoimittaja
Mirka Vainikka,
toiminnanjohtaja

Toimitussihteeri
Birgitta Suorsa,
viestintäpäälikkö

Tekijät
Kati Ala-Ilomäki
Juha Alaluukas
Pirjo Ervelius
Mari Kovanen
Janita Maijanen
Riitta Närä
Tiina Pirinen
Sini Salminen
Katja Sivil
Birgitta Suorsa
Nina Tikkanen
Lea-Maarit
Antti Yrjönen

Kustantaja
Irti Huumeista ry
Fredriksberginkatu 2
00240 Helsinki

Painopaikka
Grano, Helsinki

Julkaisun ilme ja taitto
Hahmo

Painosmäärä
1 000 kpl

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

Keskustoimisto
info@irtihuumeista.fi

Vapaaehtoistoiminta
Huume- ja läheistyönvastaava
Mira Reponen p. 050 371 3466
Janita Maijanen p. 050 339 5283
Petra Müller p. 050 472 0372

Läheistyönkeskus
Fredriksberginkatu 2, 3. krs

Sähköposti
etunimi.sukunimi
@irtihuumeista.fi

Huumeiden erikoislehti
Taite ilmestyy neljä kertaa
vuodessa

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

Kannen kuva
Josh Sorenson / Pexels



PÄÄKIRJOITUS

Mielen- ja päihdehoitoa, ei huumekuolemia!

IKÄVÄ UUTINEN TÄLTÄ keväältä on se, että huumekuolemat ovat edelleen kasvussa ja ne liittyvät usein mielenterveys- ja päihdehaasteisiin. Usein kuuluu kysyttävän, kumpi oli ensin, mielenterveys- vai päihdeongelma. Pohditaan myös sitä, miten mieltä pitäisi hoitaa, kun päihteiden käyttö on tullut kuvaan. Tiedossa on sekin, että mielen-terveyshäiriöt altistavat aika ajoin päihderiippuvuudelle, kuten päihteiden käyttö saattaa altistaa ja jopa laukaista psyykkisiä sairauksia.

THL:n mukaan mielenterveyshäiriöt ovat oireyhtymiä, joissa on kliinisesti merkitseviä psyykkisiä oireita, joihin liittyy kärsimystä tai haittaa. Mielenterveyshäiriöt luokitellaan oireiden ja vaikeusasteiden mukaan. Vakavimmat häiriöt aiheuttavat subjektiivista kärsimystä sekä toimintakyvyn ja elämänlaadun heikkenemistä. Hyvän hoidon avulla vaikeastakin mielenterveyshäiriöstä kärsivä voi kuitenkin elää tyydyttävää elämää. Mielenterveyshoito toteutetaan aina lääkärin ohjeiden mukaan. Sitä ei pitäisi hoitaa yrittää itse esimerkiksi päihteillä. Silloin haasteista tulee usein vaikeampia.

Tänä vuonna minut pysäytti nuoren Hilman tarina. ADHD:tä sairastavan lapsen lääkitys lakkautettiin, kun huumeokeilut tulivat kuvioon. Miksi hoitoa ei tiivistetty? Entä kuinka ADHD-nuoren opintojen luullaan etenevän, kun hänen useita vuosia käyttämä lääke lopetetaan. Hilman elämä päättyi traagisesti huumekuolemaan. Kuinka me Suomessa voidaan turvata, ettei Hilman kohtalo toistu kenenkään mielenterveyslääkitystä tarvitsevan nuoren kohdalla?

Olen vakaasti sitä mieltä, että hoitotakuu tulee ulottaa mielen-terveys- ja päihdehoitoon. Samalla on syytä arvioida vallalla olevia hoitolinjauksia. Tavoitteeksi tulee asettaa se, että huumekuolemat saadaan käännettyksi laskuun.

.....
Mirka Vainikka, toiminnanjohtaja,
Irti Huumeista ry
.....

LEDARE

Missbrukar- och psykvård, inte knarkdödsfall!

EN TRÅKIG NYHET denna vår är att knarkdödsfallen fortsättningsvis ökar och att de ofta har anknytning till psykiska problem och missbruk. Ofta ställs frågan vad som kom först, de psykiska problemen eller missbruket. Man undrar också hur man borde sköta psykiska problem när missbruk har kommit med i bilden. Det är även känt att psykiska störningar gör människor mottagliga för drogberoende, precis som drogmissbruk kan göra människor mottagliga för eller rentav utlösa psykiska sjukdomar.

Enligt THL, institutet för hälsa och välfärd, är de psykiska störningarna syndrom med psykiska symtom av klinisk betydelse, vilka är förknippade med lidande eller olägenheter. Psykiska störningar klassificeras enligt symtom och svårighetsgrad. De allvarligaste störningarna orsakar subjektivt lidande, nedsatt funktionsförmåga och försämrade livskvalitet. Med hjälp av bra behandling kan personer som lider av allvarliga psykiska störningar ändå leva ett tillfredsställande liv. Den psykiska vården genomförs alltid utifrån läkares direktiv. Man ska inte själv försöka sköta den med till exempel droger. Det leder ofta till att utmaningarna blir svårare.

I år fick unga Hilmas historia mig att stanna upp. Hilma hade ADHD men när hon började testa droger avslutades hennes medicinering. Varför intensifierade man inte behandlingen? Och hur föreställer man sig att en ung människa med ADHD ska klara av sina studier när man avslutar behandlingen med medicinen som hon har använt i flera år? Knarkdöden blev Hilmas tragiska öde. Hur ska vi i Finland kunna se till att ingen annan ung människa i behov av psykisk medicinering möter samma öde?

Jag anser absolut att vårdgarantin bör gälla också psyk- och missbruksvården. Samtidigt borde man utvärdera de rådande riktlinjerna för vården. Målsättningen bör vara att man lyckas vända trenden och minska knarkdödsfallen.

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

4



PULSSILLA

Irti Huumeista ry:n sääntömääräinen kevätkokous, läheisen runo, Torstin päivän palkittuja

10

OIREIDEN TAKANA OLIVAT PÄIhteET

Äidin tarina: Vasta vanhempien painostuksesta nuorelle tehtiin huumeuseula.



ASiantuntija: ADHD VOI ALTISTAA PÄIhteILLE

Päihteillä yritetään hillitä sisäistä levottomuutta, toteaa Setlementti Tampere ry:n Omavoiman yksikönjohtaja Heidi Multanen.

12

HAASTEITA LÄÄKITYKSEN KANSSA

Arvioiden mukaan jopa noin neljännellä päihdehäiriöisellä potilaalla on ADHD. Näissä tilanteissa lääkitystä joudutaan miettimään huolellisesti.

?

?

?

?

?

?

?

?

TAITE

3



"En halua enää käyttää huumeita."

– Sami



Irti Huumeista ry toimii

18.2. Irti Huumeista ry:n sääntömääräinen kevätkokous

Irti Huumeista sääntömääräinen kevätkokous pidetään 18. huhtikuuta klo 12 alkaen Irti Huumeista ry:n toimitaloissa, Fredriksberginkatu 2:ssa, 3. krs, 00240 Helsinki.

Ilmoittautuminen kokoukseen alkaa klo 11.

Kevätkokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 9§:n määräämät asiat.

Lisätietoja antaa järjestökoordinaattori Pia Pirhonen p. 0503208947

Linkki majoittautumiseen löytyy Facebookista @irtihuumeista > Tapahtumat > Sääntömääräinen kevätkokous

HUOM! Mikäli viranomaiset kieltävät koronatilanteen takia kokouksen pitämisen, ilmoitamme siitä nettisivuillamme ja some-kanavillamme (Facebook, Twitter ja Instragram).

Tue työtämme:

IBAN FI93 1555 3000 1121 60



<https://irtihuumeista.fi/lahjoita/>



Elämä on vaikea laji

Niin helposti sitä valitsee väärin ja tie oikeaan on joskus niin rankka ja kivikkoinen

*Toisille tie on suora ja valoisa
Toisille taas mutkainen, kuoppainen, hämärä*

*Sanoin joskus sinulle että olen aina tukenasi
Ja olenkin, sitten kun haluat apua
Se lähenee se hetki, kun minun on tehtävä
ehkä tähänastisen elämäni vaikein asia
Minun on päästettävä irti ja annettava sinun elää
ja lentää juuri niin kuin haluat*

*Minä en voi olla osa sitä elämää
Koska joka kerta kun minä näen sinut sekaisin
pala minusta kuolee
Joka kerta kun pyydät rahaa ja minä sitä annan
Minusta tuntuu kuin minä sinut tappaisin*

*Minä en halua tuntea näin.
Minä en sinut nähdessäni haluaisi katsoa pois päin
Ja katsottava kuitenkin on...
minun rakkaus on kuitenkin loputon
Ei...minä en hylkää sinua, en koskaan voisi*

*Minun on annettava periksi ja päästettävä irti
ja antaa sinun elää elämäsi
– ja sinun on annettava minun elää omaani*

Minä rakastan sinua mitä ikinä tapahtuukin

Lea-Maarit

→ Torstinpäivän palkitut, eli Irti Huumeista ry:n vapaaehtoinen Ritva Rantanen, Helsingin poliisisoittokunnan Lasse Pousi, tutkintasihteeri Ulla Koivuniemi, Helsingin poliisisoittokunnan Sami Ruusuvuori, Irti Huumeista ry:n Leea Seger ja Irti Huumeista ry:n vapaaehtoinen Tuula Ylitälo.



Torstin päivän palkinto soittokunnalle

IRTI HUUMEISTA RY palkitsi tänä vuonna Torsti Koskisen rahaston **Oma pää – Pääoma** -palkinnolla **Helsingin poliisisoittokunnan**. Soittokunta on tavoittanut valistuskonserteillaan n. 21 000 nuorta. Konsertit ovat olleet nuorten mielestä mieluista valistuksen muoto.

Ylikapellimestari **Sami Ruusuvuori** kertoi, että nuorille tarkoitettut valistuskonsertit alkoivat alun perin lasten konserteista.

Soittokunta aloitti yhdessä huumarikostutkijoiden kanssa nuorten päihdevalituskonsertit vuonna 2013. Neljä vuotta myöhemmin konserttien yhteyteen otettiin aiheeksi seksuaalinen itsemääräämisoikeus ja konserttien nimeksi tuli *Sex, Drugs Rock'N'Roll*. Nimeä pidettiin turhan provosoivana, joten vuodesta 2019 valistustoiminta on jatkunut *Pidä huolta* -konsertteina.

Valistuskonserteista vastaava **Lasse Pousin** mukaan konserttipyyntöjä tulee laajasti eri puolilta Suomea. Poliisisoittokunta on pitänyt valituskonsertteja yhdessä huumarikosyksikön ja väkivaltarikosyksikön kanssa lukuisissa kaupungeissa, aina Joensuussa myöten.

Oma pää – Pääoma -palkinto jaettiin 25. kerran.

Ansioituneesta huumeiden vastaisesta viranomaistyöstä palkittiin tutkintasihteeri **Ulla Koivuniemi**. Tunnustus-palkinto myönnettiin Koivuniemelle jämpistä ja hyväntuulisesta työstä, jolla tämä on pitänyt entistä tiukemmin säädellyn ja toisinaan monimuotoisen tutkinta-aineiston

erinomaisessa järjestyksessä. Kiitospuheessa mainittiin erikseen tämän äidillinen ote koko yhteisöstä.

Koivuniemi totesi palkinnon tulleen täytenä yllätyksenä. ”Piti oikein istua alas, kun tästä kerrottiin.”

Irti Huumeista ry palkitsi samalla ansioituneita vapaaehtoisiaan. Huomionosoituksen saivat raumalainen **Ritva Rantanen** ja porilainen **Tuula Ylitälo**. Rantanen toimii läheisryhmän ohjaajana ja tekee tätä vaativaa vapaaehtoistyötä yksin. Voimavaroja työhönsä hän saa liikunnasta ja tapaamalla Porin seudun vapaaehtoisia. Ylitälo toimii Porin alueen yhdyshenkilönä ja ryhmänohjaajana. Hän vastaa alueen vapaaehtoisten koolle kutsumisesta ja toimii tiiviissä yhteistyössä Rauman alueen ryhmänohjaajan kanssa.

Samassa tilaisuudessa luovutettiin Irti Huumeista ry:n pitkäaikaiselle läheistyöntekijälle **Leea Segerille** tasavallan presidentin myöntämä Suomen Valkoisen Ruusun I luokan mitali.

Torstin päivää vietetään huumeepoliisin perustajan Torsti Koskisen muistoksi 27. helmikuuta. Palkinnot ja huomionosoitukset ansioituneesta huumeiden vastaisesta työstä on myönnetty Torsti Koskisen rahastosta vuodesta 2003 lähtien.

Kuva: Birgitta Suorsa

Lääkkeiden väärinkäyttö on yleistynyt

Etenkin naiset käyttävät reseptilääkkeitä väärin, mistä on THL:n mukaan syytä olla huolissaan.

RESEPTILÄÄKKEIDEN VÄÄRINKÄYTTÖ on kasvanut. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen THL:n selvityksen mukaan vuonna 2014 reseptillä määrättyjen lääkkeiden ei-lääkinnällinen käyttö on lisääntynyt etenkin naisilla. THL:n mukaan 35–44-vuotiaiden naisten kasvavaan lääkkeiden väärinkäyttöön on syytä kiinnittää huomiota. Heillä lääkkeiden väärinkäyttö oli vuonna 2018 korkeammalla tasolla kuin koskaan aiemmin, vaikka tilastointi on tarkentunut koskemaan vain reseptilääkkeiden väärinkäyttöä.

Koko väestöstä seitsemän ihmistä sadasta on käyttänyt joskus reseptilääkkeitä ei-lääkinnälliseen tarkoitukseen. Viimeisen vuoden aikana reseptilääkkeitä oli väärinkäyttänyt kaksi sadasta.

Reseptilääkkeillä tarkoitetaan kyselyssä rauhoittavia lääkkeitä, unilääkkeitä tai kipulääkkeitä.

Toiseksi yleisin ”huumausaine”

Huumeilastossa lääkkeiden väärinkäyttö on THL:n mukaan toiseksi yleisintä kannabiksen käytön jälkeen.

Jo aiemmin on tilastoitu lääkkeiden väärinkäyttöä, mutta reseptilääkkeiden väärinkäytön tilastointi aloitettiin vasta 2014. Vanhempi tilasto ei siten ole vertailukelpoinen.

Vuoden 2018 kyselytutkimuksessa kysyttiin ensimmäistä kertaa erikseen reseptillä saatavien bentsodiatse-

piinien ja opioidien ei-lääkinnällisestä käytöstä. Kaikista vastaajista noin joka sadas kertoi käyttäneensä näitä aineita ei-lääkinnälliseen tarkoitukseen viimeisen 12 kuukauden aikana.

Sekakäyttö vähentynyt nuorilla

Päihteiden sekakäyttö näyttää tutkimuksen mukaan vähentyneen nuorilla, 15–24-vuotiailla, viimeisen vuoden aikana.

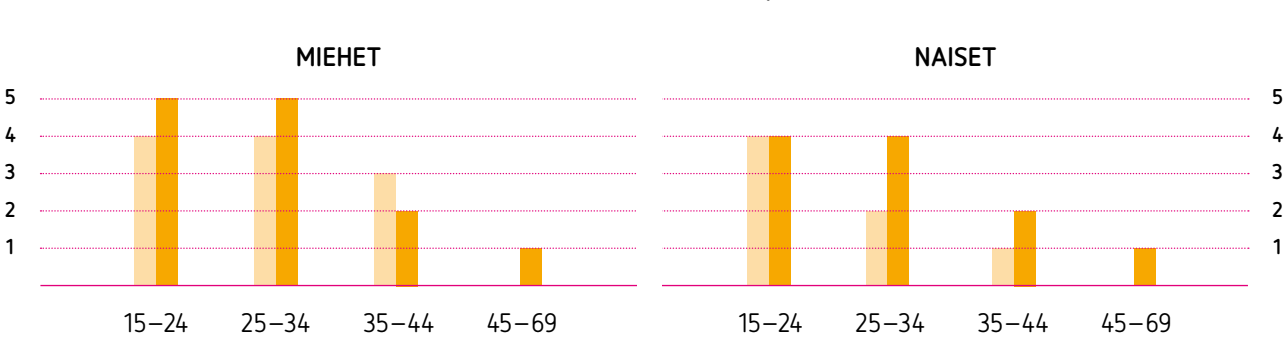
Sen sijaan sekakäyttö on lisääntynyt aikuisiässä olevilla. 25–34-vuotiaat naiset ja 35–44-vuotiaat miehet käyttävät päihdyttäviä aineita sekaisin aiempaa useammin.

Tavallisimmin sekakäyttö koskee alkoholia ja huumeita.

Huumeita ja lääkkeitä tai lääkkeitä ja alkoholia oli käyttänyt yhtäaikaisesti viimeisen vuoden aikana yksi tai kaksi sadasta.

*Teksti: Birgitta Suorsa Graafit: Jenni Kuokka / Hahmo
Lähde: Karoliina Karjalainen, Niina Pekkanen, Pekka Hakkarainen: Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet. Huumeaiheiset väestökyselyt Suomessa 1992–2018. THL 2/2020*

UUODEN AIKANA LÄÄKKEITÄ VÄÄRINKÄYTTÄNEET, %

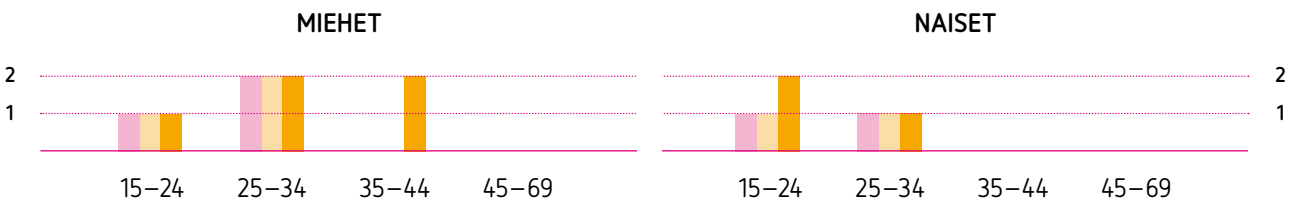


Lähde: THL

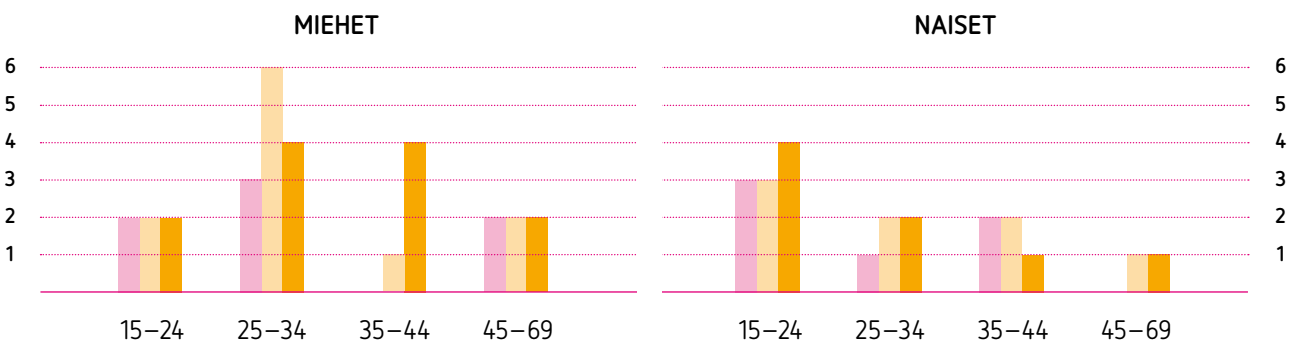
UUODEN AIKANA VÄHINTÄÄN KAHTA ERI AINETTA SAMANAIKAISESTI KÄYTTÄNEET %

2010 2014 2018

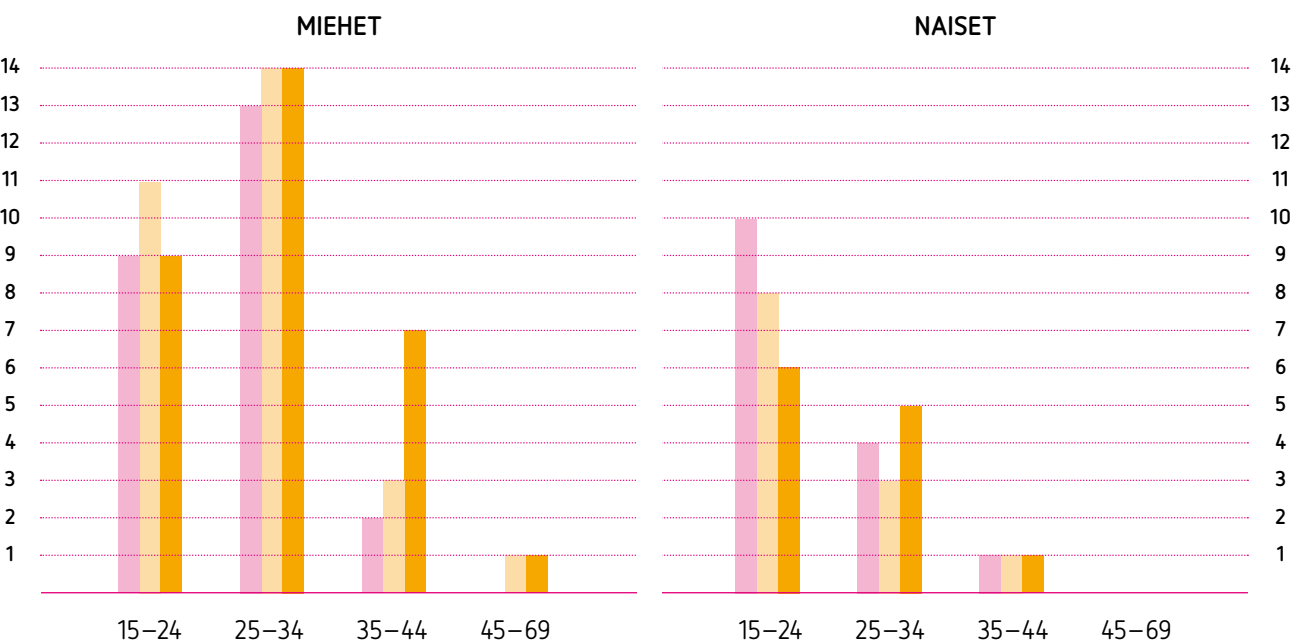
Huumeet ja lääkkeet



Lääkkeet ja alkoholi



Huumeet (ei kannabis) ja alkoholi



Lähde: THL

”Olen jo tottunut tähän päähän”

Teksti: Janita Maijanen, Pirjo Ervelius, Mari Kovanen, Sini Salminen, Katja Sivil

Kuva: Jeren kotialbumi Taustan kuva: Josh Sorenson / Pexels

Jere lääkitsi vuosia päänsisäistä kaaostaan käyttämällä huumeita. Vuosien saatossa hän on oppinut elämään keskittymisvaikeuksien kanssa.

JERE ON haastattelussa ajoissa paikalla, vaikka hän on joutunut kääntymään matkalla useampaan kertaan takaisin kotiin, koska aina oli unohtunut jotain tärkeää.

– Yläasteellakin ajantaju saattoi kadota kesken koulumatkan, jos matkalla sattui tulemaan vastaan jotain mielenkiintoista, joka vangitsi huomion. Muistan esimerkiksi myöhästyneeni koulusta, koska jäin tuijottelemaan kaivinkoneita koulumatkalla.

Nyt 33-vuotias Jere kertoo, että jo aamulla herätessä ajatukset alkavat kulkea niin nopeaan tahtiin, että perässä on vaikea pysyä. Jos sovittuna on tärkeä meno tai jossakin olisi oltava tiettyyn aikaan, hän on oppinut pyytämään muistutuksia kellonajoista ja päivämääristä hyvissä ajoin ennen sovittua tapaamista.

Jerellä ei ole virallista diagnoosia, mutta ADHD-oireet on todettu selkeiksi. Hänen mukaansa unohtelu on arkipäiväistä.

– En oo vielä tähän päivään mennessä keksinyt yhtään fiksua sanaa, jolla voisin kuvata tätä olotilaa.

Keskittymisvaikeudet söivät itsetuntoa

Jeren koulunkäyntiä varjostivat ala-asteella lukemisen ja keskittymisen vaikeudet.

Oman oppimisen vertaaminen muihin aiheutti kolhuja itsetuntoon. Lukemisen hankaluus kiristi hermoja ja vei motivaatiota koulunkäyntiin. Luottamus omaan kykyyn oppia alkoi hiljalleen kadota.

Häntä kiusattiin koulussa, ja tarkkailuluokalle siirtyminen lisäsi sitä edelleen. Ikätovereista ei ollut helppoa saada kavereita. Pian kuitenkin vanhemmat pojat huoma-

sivat kaverin, joka oli vilkas, impulsiivinen ja yllytyshullu. Jere alkoi varastella ala-asteella. Impulsiivisuudesta ja nopeista jaloista oli hyötyä vihdoinkin.

– Saatoin mennä kauppaan ja juosta yhtäkkiä ulos kädessä jokin tavara. Olin niin nopea liikkeissäni, että yllätyin itsekini joskus, mitä käteen oli tarttunut.

Varastelusta sai myös jännitystä ja huomiota vanhemmilta.

– Meillä molemmilla veljellä oli sama ongelma. Ehkä sitä toivoikin jäävänsä kiinni, että saisi vanhemmilta jonkun reaktion.

Päihteiden käyttö alkoi ala-asteella kaveriporukassa. – Saman kaverin kanssa poltin ensimmäisen tupakan sekä piikitin ensimmäistä kertaa. Oltiin ne hylkiöt, jotka ei kelvanneet muiden lasten seuraan, Jere muistelee.

Peruskoulun jälkeen Jere haki ammattikouluun. Hän ei saanut haluamaansa opiskelupaikkaa, minkä takia opiskelu ei motivoinut ja huumeiden käyttö alkoi lisääntyä.

Asepalvelusta pääsyn jälkeen alkoi suonensisäisten huumeiden käyttö. Amfetamiini rauhoitti ja toi tasaisen olon, mutta lopulta jopa epämiellyttäviä tuntemuksia.

Syihin paneutuminen olisi auttanut

Kysymme Jereltä, mikä häntä olisi voinut lapsuudessa auttaa keskittymisvaikeuksissa. Hän arvelee, että ongelmien syihin paneutuminen olisi tuottanut parempaa tulosta kuin pelkkä lukemisen harjoittelu.

Vaikka Jeren oppimisen ja keskittymisen vaikeuksia tutkittiin paljon lapsuudessa, jäi virallinen diagnoosi lopulta saamatta.



← Keskittymisvaikeuksista kärsivä Jere lääkitsi itseään huumeilla. Nykyisin hän saa helpotusta ja apua musiikista. – Jos ajatukset lähtevät väärille urille, lyön mahdollisimman raskasta heviä kuulokkeisiin.

– Paneutuminen keskittymisvaikeuksiin olisi saattanut katkaista monta muuta polkua, joita olen joutunut elämässäni kulkemaan.

Aikuisiällä Jere ei ole hakeutunut ADHD-tutkimuksiin. Tutkimukset tuntuvat pitkältä ja vaativalta prosessilta.

– Olen jo tottunut tähän päähän. Tällä mennään loppuun asti.

Levottomuus tulkitaan päihtymykseksi

Viranomaistapaamiset ahdistavat häntä, koska hänen käytöksensä tulkitaan heti päihteistä johtuvaksi, vaikka kyseessä ovat keskittymisvaikeudet.

– Heti tulee kuva, että oon ihan sekasin, kun rummuttelen pöytää ja oon levoton, vaikka se johtuu ADHD:sta. Oon joutunut pyytämään äitini mukaan joihinkin tapaamiseen todistamaan, että oon vaan oikeesti tämmönen. Silloin keskustelu menee monesti siihen, että mun äidille puhutaan ja muhun suhtaudutaan kuin en ymmärtäisi mitään. Parhaan avun oon kuitenkin saanut sitä kautta, että äiti on ollut mukana.

Uudet tilanteet ovat Jerelle haastavia.

– Huonojen kokemusten takia uusissa tilanteissa oon ennakkoluuloinen ja itseluottamus on tosi huono.

Keskittymisvaikeudet ovat vaikuttaneet paljon talouteen, esimerkiksi vuokrat ovat jääneet usein maksamatta.

– Vuokranmaksu unohtuu, koska osaan tosi hyvin lykätä asioita. Oon luullut maksaneeni vuokran, koska asia on käynyt päässä, mutta sitten onkin yllätys, että asunto on mennyt alta.

Raskas hevi pitää ajatukset kurissa

Päivittäinen mielekäs tekeminen on Jerelle tärkeää, jottei mieleen tulisi pidemmän päälle huonoja vaihtoehtoja.

– Aamulla ensiksi mieleen tullut idea jää parhaiten päähän, ja sitä sitten lähdetään toteuttamaan. Vaikka oisin sopinut edellisenä iltana, että huomenna pelataan jalkapalloa, saatan löytää itseni pyöräilemästä ihan muualta.

Musiikki pelastaa ja auttaa arjessa.

– Jos ajatukset lähtevät väärille urille, lyön mahdollisimman raskasta heviä kuulokkeisiin.

Mielenkiintoiseksi kokemaansa asiaan Jere pystyy uppoutumaan vaikka kuinka pitkäksi aikaa. Rumpujen soiton hän aloitti jo kolmannelle luokalle, ja harrastus on kantanut tähän päivään. Hän toivoo löytävänsä työkeilupaikan musiikin parista.

Kirjoittajat ovat Tampereen ammattikorkeakoulun sosionomi YAMK -tutkinnon opiskelijoita.

Oireiden takana olivat päihteet

Vasta vanhempien painostuksesta nuorelle tehtiin huumeaseula. Lääkärit saattavat jättää huomiotta, että oireiden takana voivat olla päihteet.

”EI VOIDA OLETTAA, että ihmiset saavat oikeaa hoitoa, jos lääkäreillä ei ole oikeaa tietoa potilaan tilaan vaikuttavista seikoista. Mielestäni lääkäreillä tulisi olla oikeus teettää erilaisia potilaan tilasta kertovia selvityksiä (huumeaseulat), vaikka ilman potilaan omaa suostumusta”, Tiina kirjoittaa.

Hänen mielestään nuoren, myös täysi-ikäisen nuoren, huoltajia tai vanhempia tulisi kuulla.

”Lääkärin on mahdotonta arvioida pikaisilla käynneillä, missä kunnossa potilas on ja mikä hänen käytössään on hänelle ’normaalia’ ja mikä ei.”

Karkailua, ruhjeita

”Voisi sanoa, että esikoisemme oli kuin ’ihmisen ajatus’ siihen asti, kunnes tuli riparikesä, jolloin poika täytti 15 vuotta.”

Tiina kertoo, että nyt 22-vuotias poika oli lapsena hyvin kiltti ja herkkä. Poika ei halunnut tapella kenenkään kanssa, ei edes kahta vuotta nuoremman pikkuveljen.

”Riparikesänä, aamulla töihin lähtiessä, ihmettelin eteisessä vanhemman pojan kenkien liikkumista yön aikana. Poika oli tullut illalla sovitusti kotiin, mutta meidän muiden nukkuessa hän oli hiippaillut ulos.”

Asiasta yritettiin ensin puhua, mutta lopulta Tiina uhkasi tehdä lastensuojeluilmoituksen pojasta ja myös tämän kavereista. Mikään ei auttanut.

”Hän tuntui suojelevan kavereita enemmän kuin mitään muuta maailmassa. Ei haitannut, vaikka yksi ns. kavereista oli lyönyt häntä niin, että kasvoissa oli ruhjeita. Oli kuulemma ollut väärinkäsitys.”

”Minusta oli pöyristyttävää, että hän antoi kohdella itseään noin – meillä ei koskaan harrastettu fyysistä rankaisemista eikä häntä tarvinnut pienenä oikeastaan koskaan edes kovasti kieltää. Nyt hän sieti tällaista itseensä kohdistuvaa väkivaltaa”, Tiina toteaa.

”Saman vuoden syksyllä poika oli hyvin itkuinen ja ahdistunut ja kertoi, että olivat kaveriporukassa poltelleet kannabista. Pelkäsi sairastuvansa psykoosiin, josta oltiin kotona puhuttu keskusteltaessa huumeiden käytön vaaroista. Kun yritin rauhoittaa poikaa, en voinut arvata, että siitä alkoi meidän perheessä viiden vuoden helvetti.”

Helvetti päättyi, kun poika joutui 20-vuotiaana tutkintavankeuteen huumekauppaan liittyvissä kuvioissa.

Kalliita kokeita sairaalassa

”Noin vuosi ennen tutkintavankeuteen joutumista poika oli alkanut saada epileptisiä kohtauksia. Kohtausten jälkeen poika vietiin aina ambulanssilla sairaalaan. Kohtausten aiheuttajaa selvitettiin yliopistollisessa sairaalassa. Häneltä otettiin aivosähkökäyrää, päästä otettiin magneettikuvat, pojalle tehtiin jopa unideprivaatio-testi, mutta mitään kohtauksia selittävää syytä ei löytynyt.”

Kohtauksia tuli säännöllisen epäsäännöllisesti, ja Tiina yritti päästä mukaan lääkärikäynneille.

”Välillä täysi-ikäinen poikani kielsi minua tulemasta, ja välillä lääkäri totesi haluavansa puhua täysi-ikäisen kanssa kahdestaan ja veti oven nenäni edestä kiinni. Tunsin suurta voimattomuutta. Näin selvästi, että poika käyttää koko ajan enemmän ja enemmän päihteitä. Repertuaariin kuului varmasti kaikki mahdollinen, jota ei tarvinnut piikittää. Piikittämisessä kulki hänen rajansa.”

Tiina pyysi poikaansa kertomaan huumeiden käytöstään lääkäreille, mutta poika ei voinut kuulemma luottaa viranomaisiin.

”Niinpä ne huumeetestit jäivät tekemättä.”

Huumeaseuloissa pihtaillaan suotta

”Paria kuukautta ennen tutkintavankeutta satuin satumalta poikani asunnolle, kun sinne oli taas kutsuttu ambulanssi. Epileptinen kohtaus oli jo toinen sen päivän aikana. Pyysin ambulanssihenkilökuntaa tekemään hänelle huumeetestit. Ei onnistunut. Heillä ei kuulemma ollut sellaisia. Pyysin heitä kuitenkin kertomaan sairaalassa, että testit pitäisi tehdä siellä. Näin minulle luvattiin.”

Tiina ihmettelee, eikö ambulanssissa ole tavallisesti huumeaseuloja vai olivatko ne lopussa.

”Muutaman tunnin kuluttua menin sairaalaan katsomaan poikaani. Kysyin hoitajalta, että mikä oli huume-testien tulos. Hän katsoi minua silmät suurina ja sanoi,

Jos lääkäri olisi määrännyt lääkkeit epilepsiaan, niin siitä olisi voinut tulla tappava cocktail kaikkien niiden muiden aineiden kanssa, joita poikani käytti.

ettei sellaisia ole tehty. Tuntui, että pää räjähtää. Ilmoitin, että en lähde ennen kuin olen jutellut lääkärin kanssa.”

Lääkäri selvitti, mitä kaikkia tutkimuksia pojalle oli tehty. Hän kertoi myös, että kolmannelta kohtauksesta saman päivän aikana määrätään lääkitys epilepsiaan, vaikka tutkimuksissa ei olisi löytynyt mitään ihmeellistä.

”Oli kamala ajatella, että poika saisi vielä epilepsialääkityksen sen kaiken ’oman lääkityksen’ lisäksi. Sain kolme kertaa pyytää lääkäriltä huumeaseulaa, ennen kuin hän suostui, ’kun eihän se nyt niin kallis ole.’”

Aiempien tutkimusten hintaan nähden seula on huokea, Tiina huomauttaa.

Käyttäjä huijaa taustatiedoissa

”Huumeaseulan tulokset saatuaan lääkäri tuli luoksemme ja alkoi suureen ääneen kertoa pojalleni, kuinka hän on toistuvasti kysynyt päihteiden käytöstä ja kuinka poikani oli toistuvasti hänelle valehdellut. Tunsin suurta helpotusta. Nyt kaikki olisi selvillä aineiden käytön suhteen eikä minuakaan voitaisi enää pitää hysteerisenä ylireagoijana.”

”Saarnansa loppuksi lääkäri totesi, että jos hänellä ei ole oikeita taustatietoja, niin hän ei voi hoitaa oikein. Jos hän olisi määrännyt lääkkeit epilepsiaan, niin siitä olisi voinut tulla tappava cocktail kaikkien niiden muiden aineiden kanssa, joita poikani käytti.”

Epilepsiatutkimukset loppuivat siihen paikkaan.

”Nyt kun poika on ollut reilun vuoden käyttämättä aineita, ei epileptisiä kohtauksiakaan ole ollut. Eräänä iltana juttellessamme totesin leikilläni, että näin sitä voi epilepsiaakin ihmeellisesti parantua. Vastaukseksi sain merkitsevän katseen ja hymyn.”



.....
Teksti: Tiina, huumeenuoren vanhempi Kuva: Shane Kell / Pexels
.....

Haasteita lääkityksen kanssa

Arvioiden mukaan jopa noin neljännellä päihdehäiriöisellä potilaalla on ADHD. Näissä tilanteissa lääkitystä joudutaan miettimään huolellisesti.

ADHD:TA ELI aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä hoidetaan yleisesti lääkkeillä. Päihderiippuvaisen potilaan kohdalla tilanne on kuitenkin haasteellinen, sillä ADHD-lääkkeillä on suuri väärinkäyttöpotentiaali.

ADHD:n läikehoito on muutenkin saanut osakseen kritiikkiä, sillä lääkkeiden määrääminen on ollut kasvussa – joskus lääkkeitömän hoidon kustannuksella. Toisaalta päihdeongelmaisten potilaiden on saattanut olla vaikea saada lääkitystä keskittymishäiriönsä.

Lääkityksen saamista sekä oikean lääkkeen ja annostuksen määräämistä hankaloittaa, että usein potilaan ensikontakti tai jopa ainoa kontakti voi olla yleislääkäri. Tällä ei välttämättä ole kovin syvää osaamista neuropsykiatristen ongelmien ja päihderiippuvuuden yhdistelmästä.

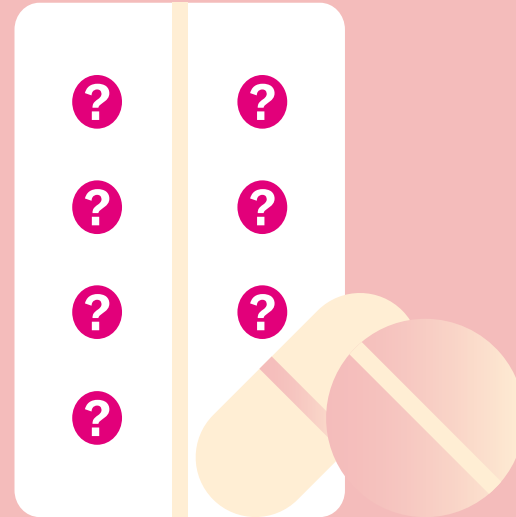
– Yleislääketieteen erikoislääkärin työkokemus on useimmiten iäkkäämpien ja monisairaiden ihmisten parista. Tietämys ADHD:sta ja päihdehäiriöstä yhdessä voi olla rajallista, kertoo nuorisolääketieteen dosentti **Silja Kosola**.

Onnistunut hoito pysäyttää päihdekierteen

Kosolan mielestä olisikin tärkeää, että jos asiakkaalla on sekä päihdehäiriö että ADHD, häntä hoitaisivat mielen-terveyspalveluiden lääkärit.

Kosola itse on törmännyt asiakastilanteisiin, joissa nuoren päihteidenkäyttö on huolestuttavalla tasolla ja samalla mietitään, olisiko käyttäytymisen taustalla ADHD. Näissä tapauksissa onnistunut ADHD:n hoito saattaa pysäyttää myös päihdekierteen. Diagnoosi on kuitenkin tehtävä tarkasti.

– On nuoria, jotka pelkäävät paljon ADHD:n tuomaa leimaa, eikä hoidossa siksi päästä eteenpäin. Sitten on nuoria, jotka ovat huomanneet saavansa niin paljon



kielteistä palautetta monesta suunnasta, että he haluavat kokeilla ADHD-lääkkeen vaikutusta, Kosola kertoo.

Lääkärillä on valtaa ja vastuuta

Kun lääkäri pohtii potilaan lääkitystä, lähtökohtana on tämän itsemääräämisoikeus, jos potilas vain on iältään kypsä ja kykeneväinen päätökseen.

– Nykyään suositetaan paljon ajattelua, että potilas tekee lääkärin kanssa yhdessä päätöksiä, mutta ihanne ei ole se, jossa lääkäri on vain tiedonjakaja. Silloin ollaan pahimmillaan tilanteessa, joka on itsemääräämisoikeuden väärinkäyttöä, sanoo **Pekka Louhiala**, lääketieteen filosofian ja etiikan professori.

Potilaan päihderiippuvuus mutkistaa tilannetta lääkärin ja potilaan välillä.

– Lääkäri joutuu arvioimaan, miten riippuvuus vaikuttaa potilaan autonomian kykyyn. Tällä arviolla on varmasti vaikutusta päätökseen lääkityksestä sekä laajemminkin potilas-lääkärisuhteeseen, Louhiala toteaa.

Ensin hoidetaan päihdeongelma

Erikoislääkäri ja päihdelääkäri **Sari Leinosen** kanta ADHD:n läikehoitoon päihderiippuvuuden yhteydessä on selkeä.

– Jos asiakkaalla on päihdeongelma, ei ADHD hoidu lääkkeillä. Silloin ensisijaista on hoitaa päihdeongelmaa ja sen jälkeen hoidetaan ADHD:ta, hän sanoo.

Joskus huolta aiheuttaa se, että ADHD-lääkitys voi tuottaa positiivisen tuloksen huumeseulessa.

– Laajassa seuelassa voidaan kuitenkin tehdä arvio, onko amfetamiini-positiivinen löytö peräisin lääkkeestä vai huumeesta. Tulosta joutuu odottamaan viikkoja, mutta varsinkin alaikäisten kohdalla se täytyy tehdä.

Teksti: Kati Ala-Ilomäki Kuva: Flaticon

Jo kuunteleminen auttaa

KUN KONTAKTI EI onnistu kasvotusten, apua voi saada myös puhelimitse. Irti Huumeista ry kouluttaa vapaaehtoisia puhelinauttamiseen.

Koronapandemian takia Irti Huumeista -puhelimeen kaivataan uusia vapaaehtoisia.

Riitta Närä on yksi pitkäaikaisimpia Irti Huumeista ry:n puhelinauttajia. Hän kertoo, että tavallisesti vuoron aikana tulee 3–4 puhelua, mutta joskus ei lainkaan.

Miten valmistaudut vastaamaan?

– Pitää hakea rauhallinen, mukava olo. Teen päivystysvuoron aikana kevyitä kotitöitä, jotka voi keskeyttää puhelun ajaksi. Ympäriillä ei saa olla hälinää. Jos en tiedä jotain, tarkistan tiedot ”huumeiden tietopakettista”.

Mikä on vaativinta puhelinauttamisessa?

– Soittajan tukeminen epätoivoisessa tilanteessa. Omailla on usein voimakas syyllisyys, jolloin heidän jaksamisensa on kovilla.

Mistä ihmiset kysyvät?

– Miten tulee toimia läheisenä. Huumeista ja niiden vaikutuksista. Mahdollisesta kuolemasta. Rahan antamisesta ja velkojen maksamisesta. Yhteydenotosta poliisiin, rikoksista ja vankilaan joutumisesta. Hoitoon hakeutumisesta. Itsemääräämisoikeudesta. Huumeiden käyttäjän perheestä ja lapsista.

– Päihdeiden käyttäjä kyselee puolestaan esimerkiksi, kauanko aineet näkyvät näytteissä.

Mikä on ollut vaikein puhelu? Kuinka selvisit siitä?

– Niitä on ollut useita vuosien varrella, mm. soittajan läheinen oli yllättäen kuollut. Kerran kävi ilmi, että soittajan toinenkin lapsi on käyttäjä ja pelko tämänkin menettämisestä oli suuri. Puhelun jälkeen keskustelin mieheni kanssa ja myöhemmin toisten vapaaehtoisten kanssa. Myös sairaanhoitajakokemukseni auttaa, sillä työssäni olen kokenut kaikenlaista.

Minkälaista apua pystyt antamaan?

– Kuunteleminen on tärkeintä, sillä soittaja saa puhua ni-mettömänä. Moni ei ole pystynyt aikaisemmin puhumaan asiasta kenenkään kanssa. Tarvittaessa annan esimerkiksi tietoa päihteistä tai ohjeita hoitoon hakeutumiseen. – Toisinaan tunnen avuttomuutta: Miten voin opastaa ja tukea lapsiperheitä ja nuoria.

Miten päädyit Irti Huumeista -puhelimeen vapaaehtoiseksi?

– Työssäni ison koulun terveydenhoitaja tarvitsin tietoa päihteistä, kun kannabiskauppiaita pyöri koulun ympärillä. Olen edelleen tällä tiedonhakumatalla. Perheeni on tukenut minua tässä harrastuksessa.

Mitä sinä saat puhelinauttamisesta?

– Parasta on soittajalta saatu palaute. Olen ollut ikäni huono-osaisten auttaja enkä osaa siitä vielä luopua. Lie-nenkö perinyt sen isältäni. Hän oli ”raivoraitis”, lievästi sotainvalidi. Hän oli hyvin auttavainen toisia kohtaan.

Teksti: Riitta Närä Kuva: Juha Alaluukas

➤ Riitta Närä oli mukana perustamassa Irti Huumeista ry:n Lahden osastoa 1995. Nykyisin hän on pääasiassa mukana puhelinauttamisessa.



ADHD voi altistaa päihteille

Teksti: Janita Maijanen, Pirjo Ervelius, Mari Kovanen, Sini Salminen, Katja Sivil Kuva: Nina Tikkanen

← – ADHD-diagnoosin saamisella on merkitystä. Ihmisen itsemytätunto herää, kun hänen käyttökseensä löytyy ymmärrettävä syy, Heidi Multanen sanoo.

TUTKIMUSTEN MUKAAN ADHD:n kanssa elävillä on alttius päihteiden käyttöön ja rikollisuuteen. Tämä ei kuitenkaan ole suora syy-seuraussuhde. ADHD:n oireita saatetaan lääkittää päihteillä, eli alkoholilla, huumeilla, lääkkeiden väärinkäytöllä sekä päihdyttävien aineiden sekakäytöllä.

– Päihteillä yritetään hillitä sisäistä levottomuutta, mutta päihteiden käyttö vain voimistaa oireita pitkällä aikavälillä, toteaa Setlementti Tampere ry:n Omavoiman yksikönjohtaja **Heidi Multanen**.

Hänen mukaansa tarvitaan eri toimijoiden saumatonta yhteistyötä, jotta huumeita käyttävät ja ADHD:n kanssa elävät ihmiset tulevat kohdatuiksi ja pääsevät tarvittavien palveluiden piiriin.

Omavoima tarjoaa täydentävänä palveluna yksilötyötä sekä ryhmävalmennuksia, vertaistukitoimintaa ja erilaista avointa toimintaa neurokirjon aikuisille. Diagnoosia ei tarvita.

– Kaikki lähtee ihmisen kohtaamisesta, asiakkaan tarinan kuulemisesta ja faktatiedon jakamisesta neurokirjon diagnooseista. Kaikki tämä tapahtuu dialogissa ja vastavuoroisuudessa asiakkaan kanssa, Multanen kuvailee työtään.

Diagnosointi vaikeaa aikuisiällä

Diagnoosin hakeminen aikuisena on haasteellista. Multanen suosittelee, että aikuinen tekisi itse jonkin alustavan testin.

– Tärkeää on kirjoittaa ylös, miten kokee ADHD-oireet arjessa, hän ohjeistaa.

Diagnoosin saamiseksi oireiden on pitänyt esiintyä monessa toimintaympäristössä jo lapsuudesta lähtien. Mikäli diagnoosia hakevalla henkilöllä on huumeongelma, tulee hänen hakeutua hoidon piiriin.

– Päihteiden käytöstä aiheutuvat oireet voivat esiintyä hyvin samanlaisina kuin ADHD:n perusoireisto, Multanen sanoo.

– ADHD peittyy usein oireiden alle ja päälle kerroستuu erilaisia ongelmia.

Toisaalta päihteiden käytön vuoksi ihmiset eivät itsekään tunnista ADHD:ta eivätkä hae apua. Pohjalla saattaa kuitenkin olla halu elää toisenlaista elämää, kuin mitä päihdemaailma tarjoaa.

Multanen mukaan ADHD on toimintarajoite, jota ei näe päälle päin. Päihteiden käytön sen sijaan huomaa pitkällä aikavälillä.

Aikuisena ADHD-diagnoosin saamisella on merkitystä. Multanen sanoo, että diagnoosin saamisen jälkeen ihmisen itsemytätunto herää.

Yksi asiakkaista kertoi diagnoosin saamisen jälkeen: ”En ole tyhmä, olen oikeasti yrittänyt. Aivoni toimivat

niin eri tavalla. Siinä on syy, miksi en ole voinut saavuttaa kaikkia niitä asioita, joita olen halunnut. Ja syy siihen, mitkä asiat tuottavat minulle hankaluuksia arkeen.”

Itsetuntemus apuna arjessa

– On hyvä pohtia, miten ADHD vaikuttaa arviointikykyyni, toimintakykyyni tai siihen, kuinka impulsiivisesti toimin, Multanen pohtii.

ADHD-oireyhtymää poteva saattaa toimia arjessa hyvin impulsiivisesti. Esimerkiksi ihminen saa tililleen rahat, joilla pitäisi maksaa vuokra. Kaveri ehdottaa, että tiedossa olisi hyvät bileet. Kaverin kanssa lähdetään bilettämään ja myöhemmin harmitellaan, että sinne rahat menivät.

– Syy-seuraussuhde unohtuu. On tärkeää tunnistaa tilanteet, pyrkii pysähtymään ja muuttamaan omaa toimintatapaansa tämän ajattelun pohjalta, Multanen sanoo.

Hänen mukaansa nuorten arviointiin tulisi painostaa, sillä ADHD:n oireet näkyvät jo varhain. Tärkeää olisi, että nuorella itselläänkin olisi näkemys omista oireistaan.

– ADHD tuo elämään haasteita, mutta myös mahdollisuuksia, Multanen huomauttaa.

– ADHD voi olla hyvin positiivinen voimavara. Impulsiivisuus tietynlaisissa työtehtävissä voi auttaa siinä menestymisessä.

Kirjoittajat ovat Tampereen ammattikorkeakoulun sosionomi YAMK -tutkinnon opiskelijoita.

ADHD

ADHD on toimintakykyä heikentävä kehityksellinen häiriö, joka voidaan diagnosoida lapsuudessa, nuoruudessa tai aikuisuudessa. Ydinoireet ovat tarkkaamattomuus, ylivilkkaus ja impulsiivisuus. (kaypahoito.fi.) Neurokirjo kattaa ADHD:n, ADD:n ja autismin kirjon (esim. Asperger).

ADHD:n hoitomuotoja ovat esimerkiksi sopeutumisvalmennuskurssit, neuropsykologinen kuntoutus, neuropsykiatrinen valmennus, terapiat sekä lääkahoito. Tukea voi hakea esimerkiksi ADHD-liitosta, www.adhd-liitto.fi.

0800 980 66

Irti Huumeista -puhelin

"Vapaa-
ehtoisena
voin toteuttaa
itseäni."

– Laura



Huumekuoleman kautta nuoren tai aikuisen lapsensa menettäneet vertaistukiryhmä syksy 2020

Ryhmä on tarkoitettu vanhemmille, jotka ovat menettäneet nuoren tai aikuisen lapsensa huume-/päihdekuoleman kautta.

Ryhmä alkaa 21.9.2020. Ryhmä kokoontuu 15 kertaa maanantaisin klo 16.30–18.30. Muutaman kuukauden kuluttua ryhmän päättymisen jälkeen pidetään yksittäinen jatkotapaaminen. Ryhmä kokoontuu Irti Huumeista ry:n toimitiloissa, Länsi-Pasilassa, käyntiosoite on Fredriksberginkatu 2, 3. krs.

Tavoitteena on

- Äkillisen menetyksen aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen luottamuksellisissa vertaisryhmissä
- Kriisin pitkeytymisen ja sairastumisen ehkäiseminen
- Selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen ja uusien näkökulmien löytäminen

Sisältöjä

- Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset.
- traumaattinen/äkillinen menetys, kriisin vaiheet, surussa eläminen
- menetyksen, erityisesti päihdekuoleman merkitys ja vaikutukset
- keho ja mieli surussa
- sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset
- muistelu
- voimavarat ja selviytymiskeinot
- toivo, oikeus hyvään oloon ja tulevaisuuteen

Menetelmät

- Ryhmä pohjautuu ammatillisesti ohjattuun vertaistukeen.
- Ryhmäkeskustelut—myös pienryhmissä tai pareittain
- Lyhyet alustukset

Ryhmän järjestävät yhteistyössä Irti Huumeista ry ja MIELI Suomen Mielenterveys ry. Ryhmä on osallistujilleen maksuton, sen rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoilla.

Hakeminen ja lisätiedot

Lähetä hakutoiveesi ja yhteystietosi sähköpostitse ryhmatoiminnat@mieli.fi tai soita puh. 040 173 2040. Vaihtoehtoisesti voit täyttää Webropol-lomakkeen. Linkki Webropol-lomakkeeseen löytyy osoitteesta www.mieli.fi > tukea ja apua > ryhmissä, kunkin ryhmän kohdalta. Lisätietoja Hannele Lehtonen puh. 040 3548040 hannele.lehtonen@mieli.fi tai Mira Reponen puh. 050 3713466 mira.reponen@irtihuumeista.fi



MIELI Suomen Mielenterveys ry – Ryhmatoiminnat
Maistraatinportti 4 A 4.krs, 00240 Helsinki, puh. 040 173 2040, ryhmatoiminnat@mieli.fi
Y-tunnus: 0202225-4



IRTI HUUMEISTA RY

**JÄSENEKSI VAIKUTAT –
VAPAAEHTOISENA
SAAT ARVOKKAITA
KOKEMUKSIA.**

Liityn Irti Huumeista ry:n jäseneksi

Nimi: _____

Ikä: _____

Osoite: _____

Puhelin: _____

Sähköposti: _____

Liityn

Yksityishenkilönä jäseneksi (25€/vuosi) ☐

Yksityishenkilönä kannatusjäseneksi (60€/vuosi) ☐

Olen kiinnostunut vapaaehtoistyöstä.

Ottakaa minuun yhteyttä. ☐

Tilaan Käänte-uutiskirjeen sähköpostiini. ☐

Voit myös liittyä jäseneksi sivulla www.irtihuumeista.fi

Irti Huumeista ry
050 320 8947
info@irtihuumeista.fi



Pasilanraito 5
00240 HELSINKI
www.irtihuumeista.fi

