



BRYTNINGEN · HUUMETYÖN ERIKOISLEHTI 1/2021

Elämäntarina
auttaa surevaa
s. 6

"Epätoivo
on ekaa kertaa
poissa"
s. 8

Empatia
tarkoittaa
myös rajoja
s. 14

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



8 KANSIJUTTU: "EPÄTOIVO ON EKA KERTAA POISSA"

Metta on toipunut korvaushoidon avulla muiden auttajaksi. – En tiedä mitään niin hirveää, että ikään kuin huutaa, mutta kukaan ei kuule.

Päätoimittaja
Mirka Vainikka,
toiminnanjohtaja

Toimitussihteeri
Birgitta Suorsa,
viestintäpäällikkö

Tekijät
Mirka Haili
Kati Ala-Ilomäki
Jani Laukkanen
Janita Maijanen
Marja Moisander
Karin Nynäs-Aspö
Antti Yrjönen

Kustantaja
Irti Huumeista ry
Fredriksberginkatu 2
00240 Helsinki

Painopaikka
Grano, Helsinki

Julkaisun ilme ja taitto
Hahmo

Painosmäärä
1 050 kpl

Toimituskunta
Petra Müller
Eetu Pakkanen
Mira Reponen
Birgitta Suorsa
Mirka Vainikka

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
p. 050 371 3466
tai 050 472 0372

Sähköpostit
etunimi.sukunimi
@irtihuumeista.fi

Huume- ja läheistyön erikoislehti
Taite ilmestyy neljä kertaa
vuodessa
Lehti ilmestyi 1985-1995
nimellä *Läheinen*
ja 1996-2014 nimellä *Irti*.

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

Kannen kuva
Antti Yrjönen



IRTI HUUMEISTA RY



#PÄÄKIRJOITUS

Päihderiippuvuus on sairaus – Miksi se on niin vaikeaa ymmärtää?

HUUMERIIPPUVUUDEN HOITO, etenkin korvaushoito, herättää paljon tunteita. On hyvä muistaa, että päihderiippuvuus on sairaus, jonka hoitoa ohjaavat lait ja asetukset sekä Käypä hoito -suositukset. Opioidiriippuvuuden hoitoa ohjaava asetus määrittää tarkkaan lääkevalmisteiden käyttöä.

Suomessa on olemassa korvaushoitoa vain opioidiriippuvaisille. Yksi haaste hoidossa on, että monet huumeriippuvaiset ovat aineiden sekakäyttäjiä, eli riippuvuus on kehittynyt useampaan aineeseen. Toisaalta on tilanteita, joissa muu päihteiden käyttö vähenee, kun opioidiriippuvuutta lähdetään hoitamaan lääkkeellä. Syysseuraus- suhteet ovat yksilöllisiä ja kuntoutumiseen vaikuttavat monet seikat, kuten aiempi päihteiden käyttö ja mielenterveys.

Lääkehoidon rinnalla tulee aina olla psykososiaalista kuntoutusta. Tässä on parantamisen varaa. Valitettavan usein sosiaalinen kuntoutus unohdetaan, kun asiakas siirtyy injektio- ja lääkitykseen. Päihderiippuvuuden kokonaisvaltaisen hoidon tarve on suuri.

Meillä kaikilla on elämässä vaikeita ja heikkoja hetkiä, jolloin olemme alttiimpia houkutuksille emmekä toimi fiksuimmalla tavalla. Silloin riskit rikkoo itseään ja omaa mieltään ovat suurempia. En ole koskaan tavannut ihmistä, joka olisi kertonut haaveilleensa lapsena päihteiden käyttäjän elämästä, mutta huumeriippuvuus syntyy monista syistä. Riippuvuus on sairaus ja sairautta pitää hoitaa. Hoitoon hakeutuminen ja pääsy on tehtävä mahdollisimman helpoksi.

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



Kuva: Jani Laukkanen

#LEDARE

Drogberoende är en sjukdom – varför är det så svårt att förstå?

BEHANDLINGEN AV DROGBEROENDE, och särskilt substitutionsbehandlingen, väcker mycket känslor. Man ska komma ihåg att drogberoende är en sjukdom vars behandling styrs av lagar och förordningar samt rekommendationerna i God medicinsk praxis. Förordningen som styr behandlingen av opioidberoende bestämmer noggrant hur medicinska preparat får användas.

I Finland finns substitutionsbehandling endast för opioidberoende. En utmaning för behandlingen är att många drogberoende är blandmissbrukare, de har med andra ord utvecklat beroenden av flera olika droger. Å andra sidan förekommer det också att användningen av andra droger minskar då man börjar behandla opioidberoendet med medicin. Förhållandet mellan orsak och verkan är individuellt och rehabiliteringen påverkas av många faktorer, som tidigare drogbruk och psykisk hälsa.

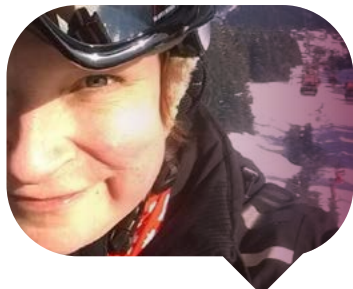
Den medicinska behandlingen ska alltid åtföljas av psykosocial rehabilitering. Här finns utrymme för förbättringar. Den sociala rehabiliteringen glöms alltför ofta bort när klientens injektionsmedicinering inleds. Behovet av övergripande behandling av drogberoende är stort.

Vi upplever alla svåra och svaga stunder i livet då vi är mera benägna att falla för frestelser och inte handlar på det smartaste sättet. Då är riskerna större att vi skadar oss själva och våra psyken. Jag har aldrig träffat en människa som säger att hen som barn drömde om ett liv som missbrukare, men det finns många orsaker bakom drogberoendet. Beroendet är en sjukdom och sjukdomar ska behandlas. Vi måste göra det så lätt som möjligt att söka och få vård.

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

4 PULSSILLA

Irti Huumeista ry:n sääntömääräinen kevätkokous, läheisten päivä, Torstin päivän palkittuja



13 "YRITÄN OLLA CHATISSA LÄSNÄ"

Irti Huumeista -chatin yksi vapaaehtoisista vastaajista on kokemus-asiiantuntijaksi koulutautunut Marja Moisander.

11 MITÄ MIELTÄ KORVAUSHOIDOSTA?

Miten Irti Huumeista ry suhtautuu korvaushoitoon, puheenjohtaja Sami Räsänen?

14 ASIAANTUNTIJA: EMPATIA TARKOITTA MYÖS RAJOJA

Ratkaisukeskeisen psykoterapeutin Katja Lindströmin mukaan on tärkeää luoda asiakkaalle turvallinen ympäristö pohtia vaihtoehtoja rauhassa.



#PULSSILLA

"Isäryhmässä
voin jakaa
kokemuksiani."

– Marko



24.4. Irti Huumeista ry:n sääntömääräinen kevätkokous

IRTI HUUMEISTA sääntömääräinen kevätkokous pidetään 24. huhtikuuta klo 10 alkaen etäyhteyksin (Teams).

Ilmoittautuminen kokoukseen 21. huhtikuuta klo 15 mennessä. Ilmoittautuneet saavat kokousmateriaalin ja liittymisohjeet ennakoon.

Kevätkokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 9§:n määräämät asiat.

Lisätietoja antaa järjestökoordinaattori
Ida Virta, p. 050 320 8947 tai
ida.virta@irtihuumeista.fi.

Tervetuloa!



5.5. muistetaan läheisiä

LÄHEISTEN PÄIVÄ järjestetään toista kertaa 5. toukokuuta. Tällä kertaa muistutetaan, että myös läheisillä on oikeus päihdepalveluihin. Seuraa tapahtumaa some-kanavilla #myösläheiset.



"Rohkea ukko" palkittiin Torstin päivänä

TORSTI KOSKISEN rahasto palkitsi ansioituneesta huumeiden vastaisesta viranomaistyöstä vanhemman konstaapelin **Janne Hälikän**. Hälikkä on osoittanut käytännön kenttätöissä, että järjestyspoliisin ja huume-
poliisin yhteistyö tuottaa tulosta.

Hälikän esimies, ylikomisario **Jari Kaikon** mukaan Hälikkä on rohkea, avoin ja hän kohtaa ihmiset kohteliaasti ja arvostavasti. "Rikollisetkin arvostavat rohkeaa ukkoa."

Oma pää – Pääoma -kunniamaininta luovutettiin Nauha ry:n perustaman Abnoy Oy:n Villa junioreille. Villa juniorit ovat 5–7-paikkaisia lastensuojeluyksiköitä 15–17-vuotiaille nuorille, joilla on päihderiippuvuus. Toimintaa on neljällä paikkakunnalla: Iittalassa, Hämeenkyrössä, Sastamalassa ja Ylöjärvellä.

"Toiminnassamme mukana olevat päihderiippuvaisten nuorten vanhemmat kiittävät, että Villa junioreissa luodaan toivoa eikä tuomita. Työntekijät osoittavat esimerkillään, että päihderiippuvuudesta voi toipua ja

toipuminen on upeaa", Irti Huumeista ry:n toiminnanjohtaja **Mirka Vainikka** kertoi valintaperusteluista.

Irti Huumeista ry:n vapaaehtoisista huomionosoituksen saivat kaksi pitkän linjan toimijaa, **Mira Lappalainen** Lahdesta ja **Leo Koltola** Espoosta. He ovat toimineet sitoutuneesti läheisryhmän ohjaajan vaativassa tehtävässä.

Irti Huumeista ry:n pitkäaikainen toimija ja huume-työn osaja **Ulla Korhonen** kutsuttiin Irti Huumeista ry:n kunniajäseneksi. Korhonen on ollut kehittämässä ja toteuttamassa Irti Huumeista ry:n maanlaajuista vapaaehtoisten koulutusohjelmaa.

Torstin päivää vietetään huume-
poliisin perustajan
Torsti Koskisen muistoksi.

Kuva: Birgitta Suorsa

**PÄIHDE
PÄIVÄT**
RUSMEDELSDAGARNA

PÄIHTEET, MIELI JA NUORTEN HYVINVOINTI

**Kevään Päihdepäivät 19.- 20.5.2021 järjestetään
poikkeuksellisesti verkossa.**
Kehitä mielenterveys- ja päihdeosaamistasi, vahvista verkostojasi!

Liput myynnissä 25.1. alkaen osoitteessa päihdepäivät.fi

EXPT EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN JÄRJESTÖVERKOSTO **mieli** mieli.fi

**Tue
työtämme:**

IBAN FI93 1555 3000 1121 60



irtihuumeista.fi/lahjoita

Elämäntarina auttaa surevaa

KUOLEMA JA menetys ovat osa päihteidenkäyttäjän läheisten elämää jo paljon ennen varsinaista kuolemaa. Suhde kuolleeseen ei myöskään automaattisesti pääty kuolemaan, vaan siteen voidaan ajatella jatkuvan, käy ilmi **Tiina Erkkilän** sosiaalityön pro gradu -tutkielmasta.

Erkkilä haastatteli tutkielmaansa Irti Huumeista ry:n Facebook-ryhmissä ilmoittautuneita läheisiä ja heidän omaisiaan.

Kuolleen omaisia vaikuttaa auttavan elämäntarinan luominen menetyistä: ”Tutkielman tulosten perusteella voi päätellä, että päihteisiin kuolleiden läheisillä oli halu kertoa perheenjäsenestään kokonainen kertomus, minkä narratiivinen tutkimusote myös mahdollisti.”

Side säilyy

Erkkilä toteaa, että suru ja menetys ulottuvat tulevaan aikaan myös siten, että yhteinen tulevaisuus yhteisine kokemuksineen on menetetty. Moni pelkää unohtavansa kuolleesta asioita. ”Toisaalta tulevaisuutta pohditaan myös tietyllä lämmöllä sitä kohtaan, ettei tulla ikinä unohtamaan menetetyt läheisen ääntä, ilmeitä tai eleitä. Toisin sanoen siteen menetettyyn ihmiseen uskotaan jatkuvan lopun elämää.”

Tieto tuli hitaasti

Useimmat haastatelluista kertoivat, että perheenjäsenen lisääntyvä päihteidenkäyttö alkoi vähitellen ja tuli omaan tietoisuuteen hitaasti.

”Jotkut eivät ole välttämättä edes halunneet tietää yksityiskohtia päihteidenkäytöstä tai siitä ei koskaan ollut puhuttu suoraan perheenjäsenen kanssa. Eräs äiti kertoo jälkeensä ymmärtäneensä, että on oikeastaan kieltänyt itseään jossain vaiheessa edes ajattelemasta, että oma lapsi voisi käyttää päihteitä ongelmallisesti.”

Vain harvoille kerrotaan

Läheisen päihdekuolemasta kerrotaan vain harvoille ja luotetuille.

Stigman ja häpeän lisäksi syynä voi olla keskustelukumppanin suojeleminen. Muiden ihmisten ei oleteta täysin käsittävän sitä, millaista elämä päihteidenkäyttäjän läheisenä ja tämän kuollessa voi olla.

Tiina Erkkilä: Päihdekuolema läheisen kertomana, Helsingin yliopisto 2020.

<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/323732>

Ekstaasikuolemat lisääntyivät

EKSTAASIKUOLEMIEN MÄÄRÄ kolminkertaistui Suomessa vuosina 2001–2017. Tarkastelujaksolla ekstaasi joko aiheutti myrkytyskuoleman tai sen arvioitiin muuten myötävaikuttaneen yhteensä sataan kuolemaan. Uhrit olivat keski-ikältään 24-vuotiaita ja useimmiten miehiä.

Yli puolessa tapauksista kyse oli ekstaasin ja muiden huumeiden yhteismyrkytyksestä. Lisäksi ekstaasi myötävaikutti osaltaan joihinkin liikenne- tai tapaturmakuolemiin.

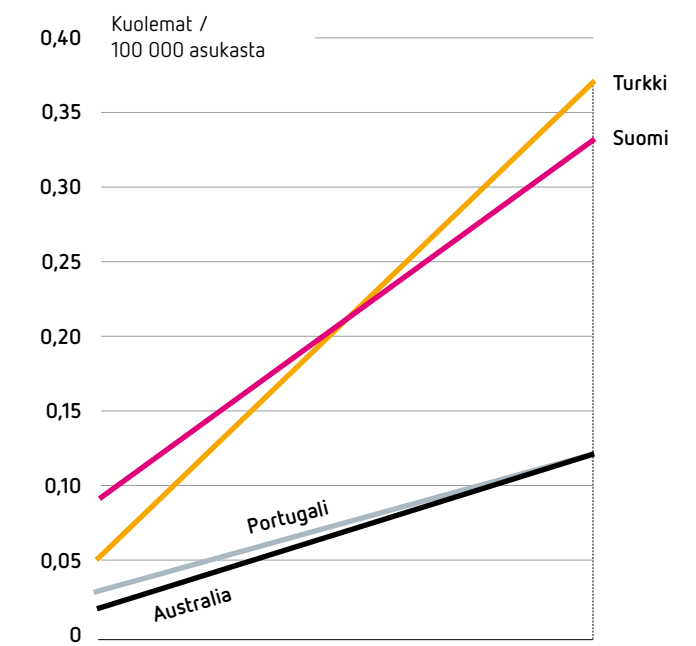
Suomessa tyypillisiä muita löydöksiä ekstaasiin liittyvissä kuolemantapauksissa olivat muut stimulanttihuumeet, kuten amfetamiini, sekä opioidit ja bentsodiatsepiinit. Kolmanneksessa tapauksista todettiin myös alkoholia.

THL:n oikeuskemisti **Pirkko Kriikku** muistuttaa, että myrkytys voi aiheutua myös pelkän ekstaasin käytöstä. Riskiä lisää se, että ekstaasipillereiden MDMA-pitoisuuden on todettu kasvaneen vuosi vuodelta.

Lähde: THL 7.4.2021 viittaus Addiction-tiedelehti 19.3.2021: Trends in MDMA-related mortality across four countries

MDMA:HAN LIITTYVÄ KUOLLEISUUS TUTKIMUKSEN MAISSA VUOSINA 2011 JA 2017*

Tarkastelujaksolla 2001–2017** Suomessa oli yhteensä sata kuolemantapausta, joissa ekstaasi oli joko myrkytyskuoleman aiheuttajana tai kuoleman myötävaikuttajana.



* Tarkastelujakson pituus vaihteli maasta riippuen, yhteinen jakso kaikissa tutkituissa maissa 2011–2017
** Suomessa tarkastelujakson kokonaiskesto oli 2001–2017.
LÄHJDE: THL 2021

Päihdepalveluihin pääsy vaihtelee

KUNTIEN PÄIHDEHUOLTOON on vaikea päästä varsinkin, kun on huumeita käyttävän läheinen. Lisäksi palveluohjaus puuttuu monessa kunnassa tai ohjauskäytännöt ontuvat. Monesti palveluista ei saa tietoa tai niistä ei tiedoteta. Näin vastasivat Irti Huumeista ry:n vapaaehtoiset.

Vapaaehtoisilta kysyttiin, kuinka päihde- ja mielen-terveyspalvelut on järjestetty kunnissa ja saavatko läheiset ja huumeita käyttävät tarpeenmukaista tukea ja hoitoa. Näihin, avoimiin kysymyksiin vastasi 26 henkilöä.

Joissakin kunnissa etenkin pitkiin päihteettömiin hoitoihin ei pääse lainkaan. ”Korvaushoidolla on täällä liian suuri asema.”

Myös hoitoon pääsyssä on paikoin vaikeuksia: ”Käyttäjät joutuvat odottamaan hoitoon pääsyä kohtuuttoman kauan. Sinne pitäisi päästä silloin, kun käyttäjä tuntee sitä tarvitsevänsä.”

Toisinaan päihdeasiamies oli joutunut puuttumaan tilanteeseen: ”On vaikea päästä inhimillisen ajan sisällä esim. korvaushoitoon. Päihdeasiamies on joutunut puuttumaan tilanteeseen.”

Osa kertoi, että päihde- ja mielenterveyspalvelut eivät kulje ”käsi kädessä”, vaan poissulkevat toisensa.

Monissa kunnissa palvelut on osoitettu huumeita käyttäville, mutta läheiset on jätetty ilman: ”Hoitoon pääsee, mutta mielestäni läheiset jää vähälle hoidolle/huomiolle.” ”Läheiset eivät saa mitään tukea. Hoitoon pääsy on huonoa.”

Etenkin akuutissa tilanteessa kaivattiin palveluja: ”Tuntuu, ettei tietoa ole siitä, mihin ottaa yhteyttä, kun tilanne on uusi.”

Järjestöt paikkaavat usein julkisten palvelujen aukkoja: ”Läheiset saavat tukea kolmannen sektorin toimijoilta, jos osaavat itse sitä etsiä.”

Toisenlaisiakin kokemuksia palveluihin pääsystä oli: ”Oman kokemuksen mukaan hoitoasiat ovat hoituneet ihan hyvin. Ja olen saanut tukea, jos sitä olen halunnut.”

Vapaaehtoiset kyselyssä tiedusteltiin ensimmäistä kertaa kokemuksia kuntien päihde- ja mielenterveyspalveluista.

”Epätoivo on ekaa kertaa poissa”

Metta on ollut korvaushoidossa kolme vuotta. Hän kertoo pystyneensä käsittelemään hoidon aikana mörköjään niin, että niiden lymypaikkakin on kadonnut.

.....
Teksti: Birgitta Suorsa Kuvaa: Antti Yrjönen
.....

TOISET KÄYTTÄVÄT huumeita äärikokemusten hakemiseen. **Metta** käytti huumeita tunnemyrskyjen laannuttamiseksi.

– Tuntui, että huumeen avulla hallitsin hetken sitä kaaosta. Mun kohdalla subu tuo ääripäitä normaali-rajoille. Ihan räiskyvät, hullut tunnereaktiot eivät ole niin pelottavia itselle.

– Huumeet oli mulle pitkään sellainen turva.

Nykyisin Metta käy kerran kuukaudessa hakemassa injeksiolla korvaushoitolääkkeen. Suboxone-hoidossakin hän koki olonsa paremmaksi varsinkin, kun omahoitajan tuki ja terapia auttoivat toipumaan.

– Olin luullut, että oloni on hyvä, mutta kun injektiohoito aloitettiin, yhtäkkiä olin vieläkin enemmän uusi ihminen. Nyt mun ei tarvitse miettiä ollenkaan, rupeaako kohta ahdistamaan. Mulla on vakaa olo koko kuukauden.

Toisin oli muutama vuosi sitten. Sairaalat, putkat ja poliisi tulivat liiankin tutuiksi. Vieroitushoitoon Metta tarttui vasta toisella kerralla, mutta sopivan hoitopaikan saamiseksi tarvittiin ”leijonaäidin” taistelua. Moniongelmaiselle aikuiselle ei hevin löydy sopivaa hoitopaikkaa, etenkin kun kunnat kitsastelevat maksusitoumuksissa.

”Mahdollisuus hoitoon on pelkästään tukemassa meidän omia (ikiomia!!) pyrkimyksiä saavuttaa sen kaltainen elämä, jossa me itse oltaisiin onnellisia, vahvoja ja tasapainossa.”

Kimalle-blogista 14.1.2021

Metta sanoo, että ilman omaistensa tukea hän ei olisi tässä. Kuitenkin isoin työ on ollut omien mörköjen kesyttämisessä ja karkottamisessa.

Paha olo valtasi koko minän

Huumeet Metta löysi kriisissä. Itselle tärkeä, rakas ihminen ilmoitti erosta. Samalla katosi näköala tulevaisuuteen ja vähäinkin turvallisuudentunne mureni pois. Vieläkin asiasta puhuminen nostaa kyyneläiset silmiin. Nykyisin Metta luonnehtii parisuhdetta myrkylliseksi.

– Silloin mä en nähnyt enää mitään muuta ulospääsyä kuin kuolla pois. Yritin itsemurhaa ja olin tosi lähellä onnistua siinä. Pari päivää myöhemmin heräsin teholta.

En ole ikinä eläissäni itkenyt niin paljon kuin silloin, kun tajusin, että olen takaisin siinä samassa tilanteessa, josta mä en nähnyt mitään ulospääsyä.

Pari kuukautta hän yritti taistella asenteella, että ”kyllä tämä tästä”. Se ei auttanut.

– Kun mulle ekan kerran tarjottiin kovia huumeita, aattelin helpottuneena, että tässä se on. Niin kauan kuin on huumeita tai rahaa hankkia huumeita, mun ei tarvi kokea sitä epätoivoa, tuskaa, hylätyksi tulemistä. Kaikkea sitä, mitä olin yrittänyt pakoilla pienen ikäni.

Koulukiusaaminen, syömishäiriö ja synnynnäinen tarkkaavuushäiriö veivät Metan jo lapsena terapeutille. Hän kiittelee, että vanhemmat jaksoivat kustantaa terapian myös käyttövuosina.

– Niin kauan kuin oli huumeita, kaapin ovi pysyi kiinni ja mörkö siellä. Sitten tuli päiviä, jolloin huumeita ei ollut tai tapahtui jotain muuta kamalaa, salaman-nopeasti se ovi läimähti auki ja mörkö hyökkäsi sieltä. Kaikki se kipu ja tuska ja hirveät kokemukset ja kaikki se, mikä on tapahtunut ja mitä en ole voinut estää. Se kaikki vaan tuli hyökyaallon tavoin kaapista ulos, ja ainoa ratkaisu oli vetää lisää, Metta kuvailee.

– Tiedän, että kaikki eivät pääse kentältä pois. En ole pelkästään lukinnut mörköä kaappiin, vaan se kaappikin on hävinnyt. Se epätoivo, jonka kanssa elin joka päivä, kun käytin, ekaa kertaa se on pois.

Lakkakoukku on pahin

Ennen korvaushoitoa Metta käytti omien sanojensa mukaan kaikkia eteen tulevia huumeita. Pahiten hän oli koukussa lakkaan. Päihdelinkin mukaan lakka on erittäin vaarallisen huumausaineen gamman esiaste. Ihmisen elimistössä lakka muuttuu gammaksi.

– Kerta-annos on 1,5 millia, mutta kun sitä käyttää tarpeeksi, ei pysy nukkumaan, ei pysty syömään. Sitä kuluu ihan tolkuttomia määriä.

”Tottakai me voidaan päättää juosta toiseen suuntaan ja jatkaa niillä vanhoilla, vahingollisilla keinoilla, mutta jos me halutaan löytää edes jonkin sortin rauha on häpeä se juttu, joka meidän täytyy selättää.”

Kimalle-blogista 3.2.2021

Lakasta on hänen mukaansa tosi vaikea päästä irti. Hän kertoo, että suurin osa lakan käyttäjistä ei elä edes nelikymppisiksi.

Lopulta aineesta oli pakko vieroittaa kipujen takia. Uudet conversit olivat hirtäneet ihon rikki, eivtkä hankaumat parantuneet.

– Haava lähti laajenemaan. Lopulta se oli niin iso, kipeä ja syvä, etten pystynyt käyttämään kenkiä ollenkaan.

Palovammaosastolla työskentelevä kummitäti totesi kuvien perusteella, että ”homman nimi on se, että joko lopetat lakan saman tien tai sinulla on verenmyrkytys huomenna ja kuolet siihen”.

– Oikeastaan se kipu oli se taikasana, jokapäiväinen muistutus siitä, että ei voi vetää, Metta toteaa.

Kuukauden päästä hän katsoi vähän ulkopuolisin silmin tutun porukan touhua.

– Se oli aivan kauheeta. Mulle tuli semmoinen olo, että lakkaan mä en enää koske. Sen jälkeen olen kerran kokeillut, se ei maistunut enää.

Meillä kaikilla on ihmisarvo

Käyttövuosina Metta auttoi kavereitaan esimerkiksi antamalla yösijan, vaikka aamulla rahat ja tavarat oli viety.

– En vaan pysty jättämään toista. Olen itse aina ollut ulkopuolinen. En voi kääntyä pois ja sanoa, että koeta pärjätä. En tiedä mitään niin hirveää, että ikään kuin huutaa, mutta kukaan ei kuule.

Kun korvaushoidossa omahoitaja kysyi, olisiko Metta kiinnostunut ryhtymään kokemusasantuntijaksi, asia oli heti selvä. Hän pääsi työskentelemään ryhmässä aluksi vertaisena, ja vuosi sitten hän valmistui toisestakin kokemusasantuntijakoulutuksesta. Aiemmin Metta toimi kokemusasantuntijana Tukikohdassa, ja tänä keväänä hän aloitti työskentelyn Helsingin kaupungin päihdepalveluissa Vuosaarella. Lisäksi hänellä on ryhmiä ja yksilöaikoja Kalasatamassa.

Metan mukaan työssä näkee harmaan eri sävyjä. Ihmisten kokemukset ovat erilaisia, vaikka kaikkia yhdistää huumemaailmaan uppoutuminen ja toive toipumisesta.

– Ekaa kertaa ikinä mun elämässä on selkeä suunta: tätä mä haluan, tässä mä olen hyvä, tätä mun kuuluu tehdä. Ei se ole meiltä pois yhtään, että antaa käden ja pitää toisesta kiinni. Me ollaan kuitenkin kaikki ihmisiä, ja meillä on ihmisarvo.



.....
Metan blogiin voi tutustua osoitteessa: <https://www.kimalle.fi/blogi/kimalteen-kautta-voi-ottaa-yhteytta-ja-varata-ajan-kavelylenkille-jos-haluaa-pureutua-yhdessa-metan-kanssa-mielta-painaviin-ja-abdistaviin-asioihin>.
.....

Mitä mieltä korvaushoidosta?

Miten Irti Huumeista ry suhtautuu korvaushoitoon, puheenjohtaja Sami Räsänen?

– Korvaushoito on Suomessa hyväksytty hoitomuoto, yksi muiden joukossa.

Kumpaa pitäisi suosia, haittoja vähentävää korvaushoitoa vai kuntouttavaa korvaushoitoa?

– Kuntouttava on aina tietysti parempi. Sen pitäisi lähtökohtaisesti olla aina ensisijainen vaihtoehto. Valittavasti vaikeammin hoidettavalle ryhmälle haittoja vähentävä korvaushoito on jossakin elämänvaiheessa ykkönen.

Työskentelet itse Kuopiossa Päihdepalvelusäätiöllä. Onko korvaushoito väylä pois huumeista?

– Joillakin korvaushoito on väliaikainen vaihe, ja se toimii väylänä päästä päihteistä eroon. Ihminen saa elämänsä kasaan korvaushoidon avulla, mutta se on pitkä prosessi ja vie vuosia. Aika vaihtelee tapauskohtaisesti hyvin paljon. Joillakin korvaushoito jatkuu koko loppuelämän.

Kuinka moni on päässyt eroon huumeista korvaushoidon avulla?

– Vaikea sanoa, koska Suomessa puuttuu korvaushoidon rekisteri. Tunnen itse 15–20 henkilöä, jotka ovat irrottaneet korvaushoidosta ja jotka elävät ilman huumeita. Heille korvaushoito on ollut väliaikainen ratkaisu. Sen jälkeen he ovat käyneet esim. NA- tai AA-ryhmissä.

Onko korvaushoito ainoa tie huumeettomaan elämään?

– Kyllä Suomessa koetetaan ensisijaisesti vieroittaa ihminen huumeista muilla keinoin. Huumeista vieroitetaan erityyppisissä yhteisöhoidoissa, mm. Minnesota- tai Myllyhoidossa. Sen jälkeen tarvitaan päihdekliniikoiden tai NA- tai AA-ryhmän tuki.

– Kunnissa on isot erot hoitojen järjestämisessä. Siitä tulee käsitys, että kaikissa kunnissa tyydytään vain korvaushoitoon. Joissakin kunnissa helposti tyrkätäänkin korvaushoitoon, joissakin ei taas ole juurikaan mitään hoitoa.



Millä ehdoin voi saada korvaushoitoa?

– Korvaushoidon kriteeristön mukaan pitää olla käyttöhistoriaa opioidien kanssa ja selkeä todennettavissa oleva riippuvuus. Kun meille vieroitukseen Kuopiossa otetaan ihmisiä osastolle, arvioimme ensin vieroitusoireita. Jos ihminen on halukas korvaushoitoon, hänelle annetaan pieni määrä korvaushoitolääkettä ja seurataan vointia. Jos hän selkeästi päihtyy, korvaushoito ei ole välttämättä oikea ratkaisu.

Sopiiko korvaushoito myös alaikäisille, joilla on jo käyttöhistoriaa?

– Siitä on käyty keskustelua. Oma käsitykseni on, ettei se olisi hyvä ratkaisu. Alaikäiset ovat vielä kehitysvaiheessa kaikilla tavoilla, eikä heillä välttämättä ole riittävän pitkää opioidiriippuvuutta.

Kertovatko ihmiset rehellisesti päihdehistoriansa?

– Suurin osa kertoo. Jotkut liioittelevat siinä luulossa, että saavat paremmat lääkkeet. Toiset vähättelevät esim. lastensuojelun takia.

Otetaanko lapset huostaan, jos aloittaa korvaushoidon?

– Aina kun ihminen hakeutuu päihdepalvelujen piiriin ja lapsi asuu samassa taloudessa, siitä tehdään lastensuojeluilmoitus. Velvoite tulee ihan laista, ja ilmoitus on tehtävä. Lastensuojelu arvioi kokonaistilanteen. Yleensä näiden perheiden tilanne tiedetään jo muutoinkin lastensuojelussa.

Mitä tapahtuu ajokortille?

– Jos ihminen tulee vieroitukseen, lääkäri antaa yleensä kuukauden tai kahden ajokiellon. Mikäli sitoutuu hoitoon, ajokielto raukeaa. Kortin jo menettäneille ja sen takaisin haluaville on yleensä n. puolen vuoden seuranta, jonka aikana ei saa olla huumeiden käyttöä eikä liiemmin alkoholin käyttöäkään.

Kuinka paljon korvaushoitolääkkeitä ns. valuu katukauppaan?

– Aika pieni osa. Korona-aikana esimerkiksi pääkaupunkiseudulla moni on saanut kotilupia, eli isomman annoksen mukaansa kerralla. Sitä kautta osa on valunut katukauppaan. Sekin on alueellista. Meillä Kuopiossa pyritään saamaan mahdollisimman monelle korvaushoitopotilaalle injektio-lääkitys. Injektio annetaan joko kerran viikossa tai kerran kuukaudessa, mikä on tasannut ihmisten vointia. Kun annos on tasainen, ei tule vieroitusoireita mutta ei päihtymystäkään.

Miten korvaushoidosta voisi tehdä turvallisempaa?

– Arvioimalla potilaan tilaa ja hoitoa säännöllisesti. Lääkärillä ja hoitajilla on vastuu tästä. Mutta potilaalla on vastuu, ettei hän käytä hoidon aikana huumeita, alkoholia tai väärin muita lääkkeitä. Jos potilaan olo on sekava säännöllisesti, korvaushoito voidaan lopettaa, koska sekäkäyttöön liittyy riskejä. – Päivittäin lääkkeet hakevat puhallutetaan ja heidän vointiaan seurataan. Jos potilas puhalttaa promilleja, hän ei saa sinä päivänä lääkettä.

Keille korvaushoito sopii?

– Selkeästi opioidiriippuvaisille, joilla on jo käyttöhistoriaa pidemmältä ajalta ja jotka eivät muutoin pysty lopettamaan. Korvaushoidossa saadaan elämä tasoitettua ja siihen tulee säännöllisyyttä. – Korvaushoidon ensisijainen tavoite on vähentää huume-kuolemia. Siinä korvaushoito toimii hyvin.

Motivaatiota muutokseen

HUUDIKOUTSIT -HANKKEESSA koulutetaan entisiä päihteiden käyttäjiä ja vankeja huudikoutseiksi tekemään jalkautuvaa vertaistyötä metroasemilla. Tavoitteena on lisätä turvallisuuden tunnetta ja viihtyisyyttä metroasemille.

Ensimmäinen huudikoutsit-koulutuksemme alkoi tammikuussa 2021. Olemme saaneet kokoon kuusi motivoitunutta ja innokasta huudikoutsia. Huudikoutsit ovat mukana joko työkokeilussa tai palkkatuetussa työssä. Osa huudikoutseista on tällä hetkellä korvaushoidossa. Kysyin heiltä ajatuksia korvaushoidosta ja siitä, miten hoito tukee heitä työelämään siirtymisessä.

Hankkeessamme mukana olevat huudikoutsit ovat olleet korvaushoidossa jo useamman vuoden, mutta he muistelivat myös korvaushoidon aloitusta. Korvaushoittoon pääseminen on hidas prosessi, hoidon tarpeen arviointi voi viedä kuukausia. Tänä aikana joutuu jatkamaan vanhaa elämäntyyliä, johon moni korvaushoittoon hakeutuva on jo väsynyt.

Opiskelu- ja työhaaveet voivat kariutua siihen, että jokapäiväisen lääkkeenhaun vuoksi ei yksinkertaisesti ehdi aamulla ajoissa kouluun tai työpaikalle.

Korvaushoitoa aloittavalla voi olla toiveena opiskeluun tai työelämään pääsy, mutta hoidon alkuvaiheessa tuleekin selväksi, että korvaushoito on kaikessa prioriteetti numero yksi eikä joustoa hoidossa juurikaan löydy. On ymmärrettävää, että korvaushoittoon kuuluvat tietyt pelisäännöt, mutta olisi kaikkien etu, että korvaushoittoon motivoitunutta henkilöä motivoitaisiin myös muuhun elämänmuutokseen. Opiskelu- ja työhaaveet voivat kariutua siihen, että jokapäiväisen lääkkeenhaun vuoksi ei yksinkertaisesti ehdi aamulla ajoissa kouluun tai työpaikalle. Meillä huudikoutsien kanssa koulutuksen ajankohta ja työajat on sovittu sen mukaan, että korvaushoitolaisetkin ehtivät hyvin aamulla mukaan.



Kuva: Emilia Alaristo

Mirka Haili työskentelee syksyllä 2020 alkaneessa Irti Huumeista ry:n ja Kukunori ry:n yhteisessä Huudikoutsit-hankkeessa.

Työnteko korvaushoidon ohella on toki myös mahdollista. Kun hoito on sujunut pitkään hyvin, voidaan korvaushoitopolilla käyntejä harventaa, jolloin opiskelu ja työssäkäynti on helpompaa. Tähän voi kuitenkin olla pitkä matka ja korvaushoidon tulisi tukea alusta asti ihmistä elämänmuutoksessa. Valitettavan usein kuulee, että korvaushoidossa ei ole ehditty muuhun kuin lääkkeenantoon ja tärkeä psykososiaalinen tuki on jäänyt vähäiseksi.

Huudikoutsit kuvaavat korvaushoitoa kävelykeppinä, jonka avulla on mahdollista alkaa suunnittelemaan elämää eteenpäin. Mutta pelkän lääkkeen avulla ei näitä suunnitelmia voi toteuttaa. Tarvitaan tiivistä tukea ja uskoa ihmiseen, jotta hän saa voimaa kävellä omin voimin ilman keppiä.



”Yritän olla chatissa läsnä”

← ”Elämässäni puhaltavat uudet tuulet. Valmistuin kokemusasiantuntijaksi ja nyt etsin väyliä vaikuttaa päihdetyöhön ja auttaa läheisiä”, Marja Moisander kertoo. Hän toimii myös puhelin- ja chat-auttamisen tukihenkilönä sekä vertaisryhmäohjaajana.

Irti Huumeista -chatin yksi vapaaehtoisista vastaajista on kokemusasiantuntijaksi kouluttautunut Marja Moisander.

Onko sinulla aina vastaus valmiina?

Yleensä löydän vastauksen, koska minulle on kertynyt paljon omaa kokemusta ja tietoa sekä taitoa hakea tietoa. Hyvin avoin kysymys, esim. mitä voin tehdä läheisen käyttävän auttamiseksi, voi johtaa pitkäänkin keskusteluun. Joskus tulee tilanteita, etten osaa vastata. Yritän silloin olla kysyjälle läsnä, keskustella ja auttaa häntä eteenpäin antamalla vaihtoehtoja tiedon hakemiselle.

Vaikeinta on oppia siihen, että kirjoitettu kieli vaikuttaa eri tavalla kuin puhuttu. Tekstiä voi helposti tulkita väärin. Yritän kirjoittaa niin, ettei tulkinnanvaraa jäisi liialti ja että keskustelu jatkuisi.

Mikä on ollut vaikein kysymys?

Vaikeimpia ovat ”en jaksaa – mitä teen”-kysymykset, jolloin yritän luoda vahvasti tukevan ja luotettavan keskusteluyhteyden. Pohditaan yhdessä, mikä vie voimat ja mistä niitä voimavaroja ehkä löytyisi. Tiedän käyttäjän läheisen elämän vaikeuksista. Ainoa lapseni, poika, käytti huumeita noin seitsemän vuotta ja menehtyi niiden takia. Tiedän nyt, että siitäkin voi selvitä takaisin omaan, hyvään elämään, vaikka läheskään aina ei tunnu siltä.

Hankalinta on, jos ihminen poistuu linjalta ennen kuin olen ehtinyt kertoa tarpeeksi. Silloin jää itselle tyhjä olo.

Mikä on jäänyt mieleen?

Kiitokset ja maininta siitä, että teen tärkeää työtä. Se lämmittää suuresti, ja tällaisen kiitoksen voimalla jaksaa taas eteenpäin, vaikka joskus olisi raskastakin.

Miksi päätit ryhtyä chat-auttajaksi?

Itselläni on vuosien kokemus läheisenä olemisesta. Haluan luoda toivoa läheisille sekä auttaa omien voimavarojen palauttamisessa. IH:ssa on erittäin hyvä työn-ohjaus, tunnen etten jää yksin, vaikka olisi ollut vaikeakin tilanne.

Miten löysit Irti Huumeista -vapaaehtoistoiminnan?

Kävin Irti Huumeista -vertaistukiryhmässä vuosia. Vasta vuosi sitten elämäntilanteeni muuttui niin, että koin jaksavani panostaa vapaaehtoistyöhön. Tunnen kuuluvani äärimmäisen mukavaan yhteisöön. Saan itselleni hyvän mielen ja myös voimia jaksaa omassakin arjessa.

Empatia tarkoittaa myös rajoja

Teksti: Kati Ala-Ilomäki Kuva: Antti Yrjönen

Päihdetyön kuntoutus alkaa aina asiakkaan kohtaamisesta. Tuo ensikohtaaminen on ratkaisevan tärkeää onnistuneelle kuntoutukselle.

- ← Katja Lindströmin mukaan on tärkeää luoda asiakkaalle turvallinen ympäristö pohtia vaihtoehtoja rauhassa.
- Empatia tarkoittaa ymmärtämistä, ja ymmärtämiseen kuuluu myös hyvä kohtaaminen ja kunnioittava rajaaminen.

KUN ASIAKAS ON lähtökuopissa omalla kuntoutuspolullaan, on tärkeää, että joku uskoo toipumisen mahdollisuuteen.

– Arvostava kohtaaminen luo asiakkaalle uskon, että hän voi kuntoutua. Lähdän aina siitä, että asiakas on oman elämänsä asiantuntija, minä olen kuuntelija ja sanoittaja. Yhdessä me lähdemme sitten avaamaan asiakkaan suunnitelmaa tulevaisuudestaan, ratkaisukeskeinen psykoterapeutti **Katja Lindström** sanoo.

Vaikka asiakas on oman elämänsä asiantuntija, se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että asiakas aina tietäisi vaihtoehdoistaan elämässään tai mikä niistä on hänelle sopivin. Haastavassa elämäntilanteessa oleva ihminen ei välttämättä uskalla haaveilla juuri ollenkaan, tai haaveet eivät ole realistisia.

– Tällöin on tärkeää luoda asiakkaalle turvallinen ympäristö pohtia vaihtoehtoja rauhassa. Empatia tarkoittaa ymmärtämistä, ja ymmärtämiseen kuuluu myös hyvä kohtaaminen ja kunnioittava rajaaminen. Kysymykset pitää kuitenkin asetella niin, että asiakas itse lähtee etsimään tietä ja ymmärtää että hänellä on vaihtoehtoja, Lindström sanoo.

Asiakas pitää hyväksyä sellaisenaan

Empatian ajatellaan usein kuuluvan sotealalla työskentelevien ihmisten perusominaisuuksiin, eikä päihdetyö ole tästä poikkeus. Empatia on usein kuitenkin väärinymmärretty termi ja sitä pidetään hyveenä silloinkin, kun se ei sitä ole.

– Tässä työssä on oltava käytössä empaattinen ymmärtäminen ja asiakas pitää hyväksyä sellaisena kuin hän on. Se edistää luottamuksellisen asiakassuhteen syntyä. Mutta pelkkä sydän edellä työtä ei voi tehdä, Lindström sanoo.

Tähän on ainakin kaksi hyvää syytä. Työntekijää uhkaa loppuunpalaminen, jos hän tekee päihdetyötä empaattisuus edellä, eli hän ottaa tunnetasolla asiakkaan ongelmat murheekseen. Toisekseen empatia saattaa sokaista.

Päihdetyössä asiakkaiden elämäntarinat ovat rankkoja. Jos päihdetyöntekijä tekee työtään empatian voimalla, hän kadottaa kykynsä löytää tärkeät kysymykset, jotka auttaisivat asiakasta. Hän on riskissä upota samaan suohon asiakkaan kanssa.

– Empatia on osa kokonaisuutta tässä työssä, mutta sen ei tule olla ensimmäisenä. Ennen empatiaa tulevat ammattitaito, teoreettinen pohja ja kanssakulkeminen asiakkaan vierellä, Lindström sanoo.

– Itse uskon aina prosessiin. Voin olla rauhassa, koska luotan, että prosessi toimii ja asiakas kyllä hoitaa hommansa. Ja joskus pitää epäonnistua, jotta voi taas onnistua.

Kehonkieli luo tilan arvostavalle kohtaamiselle

Päihdekuntoutuksessa tärkeitä ovat empatian lisäksi luottamus, rehellisyys ja tilan rakentaminen.

Jos empatia nousee päihdetyön avaimeksi, muuttuu työ helposti pintapuoliseksi. Se asettaa asiakkaan pelkästään autettavan rooliin eikä luo hänelle tunnetta luottamuksesta ja tasavertaisuudesta.

Päihdekuntoutujalle on tärkeää luottamus omaan itseensä ja tunne siitä, että toiset luottavat häneen. Luottamuksesta kertoo rehellisyys.

– Harjoittelen asiakkaan kanssa rehellisyyttä. Luottamuksuhteen rakentaminen ja tutuksi tuleminen tukevat rehellisyyden kasvamista. Työntekijän tulee rehellisesti ja rohkeasti sanoittaa erilaisia vaikeita tunteita ääneen asiakkaalle. Asiakkaan on hyvä saada kokemus siitä, että rehellisyyttä ei käytetä häntä vastaan vaan juuri päinvastoin, Lindström kertoo.

– Yksi perustekijä on tilan rakentaminen. En tarkoita tällä fyysistä tilaa, jossa työtä tehdään. Tarkoitän henkistä energiaa ja kehonkieltä, jonka fyysiseen tilaan tuomme. Tilan merkitys on meissä työntekijöissä ja kun se toimii hyvin, syntyy arvostava kohtaaminen. Silloin asiakkaalle tulee tunne, että tuossa on ihminen, joka voi auttaa minua rakentamaan jotain parempaa; siinä ihminen kohtaa ihmisen.

Kuka?

Katja Lindström on työskennellyt päihteitä käyttävien parissa vuodesta 1994. Lindström pääsi 19-vuotiaana vapaaehtoiseksi mukaan Huumeambulanssi ry:n toimintaan: ”Sukelsin suoraan päihdetyön syvään pätyyn.” Hän jatkoi vapaaehtoisena kymmenen vuotta. Työuraan kuuluu mm. lastensuojelua, vankilatyötä ja päihdekuntoutusta Tukikohta ry:ssä. Nykyisin Lindström vetää päihdekuntoutujille psykoterapeuttisia avoryhmiä sekä ratkaisukeskeistä yksilöpsykoterapiaa yksityisyrittäjänä.

0800 980 66

Irti Huumeista -puhelin

”Kuka tahansa
voi suistua
elämästä
sivuun.
Jokainen
voi toipua.”

– Katja



Tule vapaaehtoiseksi!

Irti Huumeista ry:ssä vapaaehtoiset voivat toimia monenlaisissa tehtävissä:

- ✓ Puhelinauttajina valtakunnallisessa Irti Huumeista -puhelimessa
- ✓ Chat-vastaajina Irti Huumeista -chatissa
- ✓ Läheisten vertaistukiryhmien ohjaajina alueilla
- ✓ Läheisten vertaistukiryhmien ohjaajina Teams-verkkoympäristössä
- ✓ Tukihenkilöinä huumeita käyttäville, toipuville tai läheisille
- ✓ Kouluttajina tai puhujina tilaisuuksissa
- ✓ Esittelyavustajina messuilla
- ✓ Materiaalin jakajina alueilla ja/tai somessa
- ✓ Taite-lehden kirjoittajina ja/tai kuvaajina

Vapaaehtoiset voivat myös järjestää alueellaan Huumeiltoja tai Läheisten iltoja. Vapaaehtoiset alueyhdyshenkilöt toimivat alueen vapaaehtoisten koollekutsujina.

**Vapaaehtoisena
saat koulutuksen ja
tukea toimintaasi.**

**Jos kiinnostuit,
ota yhteyttä:
janita.maijanen
@irtihuumeista.fi**



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

Liityn Irti Huumeista ry:n jäseneksi

Nimi: _____
Ikä: _____
Katuosoite: _____
Postinumero: _____
Paikkakunta: _____
Puhelin: _____
Sähköposti: _____

Liityn yksityishenkilönä

- ☐ jäseneksi (25€/vuosi)
☐ kannatusjäseneksi (65€/vuosi)

Liitymme yrityksenä/yhteisönä

- ☐ jäseneksi (250€/vuosi)
☐ kannatusjäseneksi (450€/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



Pasilanraitti 5
00240 HELSINKI
www.irtihuumeista.fi

