

BRYTNINGEN · HUUMETYÖN ERIKOISLEHTI 1/2022

TEEMANA IKÄIHMISET JA HUUMEET

Lapsenlapsesta
tuli kuin oma lapsi
s. 14

Lisää elinvuosisia
korvaushoidolla
s. 18

Nuoruuden
kipukohdat
musiikiksi
s. 22

IRTI HUUMEISTA
-PUHELIN:

0800 980 66

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



18

Kansijuttu: Lisää elinvuosia korvaushoidolla

Opioidikorvaushoito on toistaiseksi paras keinumme lisätä opioidiriippuvaisten elinajanodotetta, päihdepsykiatri Antti Mikkonen kertoo.

Päätoimittaja
Mirka Vainikka,
toiminnanjohtaja

Toimitussihteeri
Birgitta Suorsa,
viestintäpäällikkö

Tekijät
Jani Laukkanen
Petra Müller
Tuuli Nikki
Karin Nynäs-Aspö
Tapio Ollikainen
Juha Rantanieniemi
Vappu Taipale
Antti Yrjönen

Kustantaja
Irti Huumeista ry
Fredriksberginkatu 2
00240 Helsinki

Painopaikka
Grano, Helsinki

Julkaisun ilme ja taitto
Hahmo

Painosmäärä
1 400 kpl

Toimituskunta
Nina Grönroos
Janita Maijanen
Petra Müller
Mira Reponen
Birgitta Suorsa
Mirka Vainikka
Ida Virta

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

Huumeilyn erikoislehti
Taite ilmestyy neljä kertaa
vuodessa

Taite-lehti on Irti Huumeista
ry:n jäsenetu.

Lehti ilmestyi 1985–1995
nimellä *Läheinen*
ja 1996–2014 nimellä *Irti*.

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

Kannen kuva
Antti Yrjönen

4

PULSSILLA

*Kevätkokouskutsu, Huumekulma,
Läheistenpäivä & Läheisten leiri*

8

TUTKITTUA: UNI- JA RAUHOITTAVIEN LÄÄKKEIDEN PÄIHDEKÄYTTÖ KASVOI

Opioidien osuus ensisijaisena päihteenä on laskenut viime vuosina, samalla stimulanttien sekä uni- ja rauhoittavien lääkkeiden osuus on kasvanut, kertoo THL:n seurantaraportti.



14

"LAPSENLAPSESTA TULI KUIN OMA LAPSI"

Caritalla oli huoli paitsi huumeita käyttävästä tyttärestään myös tämän lapsesta.



23

TORSTIN PÄIVÄN PALKITUT: PUONTIN INHIMILLINEN OTE SAI TUNNUSTUSTA

Torstin päivänä Irti Huumeista ry myönsi Oma pää – Pääoma-kunniamaininnan rikosylikonstaapeli EVP ja kirjailija Kalevi Puontille.



IRTI HUUMEISTA RY



#PÄÄKIRJOITUS

Ikääntyvät on kohdattava kokonaisvaltaisesti

HUUMEIDEN KÄYTTÖÖN liittyvät trendit ovat muuttuneet huomattavasti viime vuosikymmeninä. Etenkin nuorten huumekuolemat ovat lisääntyneet huolestuttavasti. Terveysneuvontatyö, opioidiriippuvaisten korvaushoito ja C-hepatiitin hoito tavoittavat huumeita käyttäviä. Mikäli tätä kehitystä ei olisi tapahtunut, huumekuolemien määrä olisi kasvanut vieläkin vauhdikkaammin. Myös ikäihmisten huumeiden käyttö on kasvussa. Ilmiötä on tutkittu liian vähän, vaikka haasteet palvelujärjestelmässä näkyvät jo nyt.

Kivunhoitoon, unettomuuteen ja muihin oireisiin käytetään lääkkeitä ja päihteitä sekaisin. Sekakäytön riskeistä informoimisessa on paljon parantamisen varaa. Ikääntyvien ja ikäihmisten terveys ja terveysriskit on huomioitava erityisesti geriatriassa ja sen kehittämisessä. Nuorten ja työikäisten, tulevien ikäihmisten, päihdeiden käyttö on erilaista, kuin se on esimerkiksi sotaaikana syntyneillä. Tähän on syytä varautua.

Ikäihmisten päihderiippuvuuteen pitää tarttua nykyistä helpommin. Ei voi olla niin, että esimerkiksi sydän- tai aivoinfarktin saanut päihderiippuvainen kotoutetaan samalla tavoin kuin ikäihminen ilman päihderiippuvuutta. Päihderiippuvaisen riskit kuntoutumiselle ovat suuremmat, sillä hän ei välttämättä sisäistä hoito-ohjeita muiden tavoin.

Päihderiippuvaisten ikääntyneiden osalta erityisesti muistin tutkiminen on tärkeää, samoin kotipalvelujen tarpeiden kartoittaminen. Sote-uudistuksen käynnistyessä hyvinvointialueilla pitää turvata se, että ikääntyvät kohdataan kokonaisvaltaisesti ja että heille suunnattua päihdetyötä kehitetään asianmukaisesti.

Tarjotaan sotepalvelut tulevaisuudessa palvelemaan ihmisiä kokonaisvaltaisesti. Toivon, että jokainen löytää Vappu Taipaleen ilon ikääntymiseen, hänen sanoin: ”Jokainen ikä on paras ikä.” Iloa ikääntymiseen!

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

#LEDARE

Äldre ska bemötas på ett helhetsbetonat sätt

TRENDERNA I SAMBAND med drogmissbruk har förändrats betydligt de senaste decennierna. Allt fler särskilt unga människor dör på grund av droger, och det är oroväckande. Numera näs drogmissbrukare allt bättre av hälsorådgivning, substitutionsbehandling för opioidberoende och behandling för hepatit C. Om den här utvecklingen inte hade skett skulle antalet dödsfall på grund av narkotika ha ökat ännu snabbare. Också äldre människors drogbruk ökar. Man har forskat för lite om fenomenet trots att man redan nu ser utmaningarna inom världen.

Människor blandar mediciner och droger mot smärtor, sömnlöshet och andra symtom. Informationen om blandmissbrukets risker borde förbättras rejält. Särskilt inom geriatriken och utvecklingen av den bör man beakta äldre människors hälsa och hälsorisker. Den framtida äldre befolkningen består av dagens ungdomar och människor i arbetsför ålder, och de använder rusmedel på ett annat sätt än till exempel de som föddes under kriget. Det här bör vi ha beredskap för.

Det måste bli lättare att ta tag i äldre personers drogberoende. Det kan inte fungera så att drogberoende personer som har drabbats av hjärt- eller hjärninfarkt skickas hem enligt samma rutiner som en äldre person utan beroende. Rehabiliteringen är mer riskfylld för en person med drogberoende eftersom hen inte nödvändigtvis tar till sig vårdanvisningarna på samma sätt som andra.

När det gäller äldre personer med drogberoende är det särskilt viktigt att man undersöker minnesfunktionen och kartlägger behovet av hemtjänster. När social- och hälsovårdsreformen inleds i välfärdsområdena måste man se till att de äldre bemöts på ett helhetsbetonat sätt och att missbruksarbetet som gäller äldre utvecklas på ett ändamålsenligt sätt.

Låt oss se till att social- och hälsovården i framtiden tillhandahåller tjänster på ett helhetsbetonat sätt. Jag hoppas att alla bittar samma glädje i åldrandet som Vappu Taipale: ”Varje ålder är den bästa åldern.” Så låt oss gladeligen bli äldre!

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

Kuva: Jani Laukkanen

Muut viettävät aikaa perheidensä kanssa, minä etsin veljeäni.

Läheisten huumeiden
käyttö koskettaa monia.
Löydä tukea – irtihuumeista.fi



Vertaistuki Löydä vertaistukea

VERTAISTUKI AUTTAA TUTKITUSTI vaikeissa elämäntilanteissa. Huumeita käyttävän tai huumeista toipuvan läheisenä saat ohjattua vertaistukea Irti Huumeista ry:n alueellisissa läheisryhmissä tai valtakunnallisessa etäryhmässä.

Kaikki läheisryhmämme löydät osoitteesta irtihuumeista.fi > läheisille > läheisryhmät.

Vertaisten kesken tukea ja ohjeita on saatavilla suljetuissa Face-vertaisryhmissämme. Ryhmiin haetaan vastaamalla kaikkiin kysymyksiin. Ylläpito päättää ryhmään pääsystä ja moderoi tarvittaessa keskustelua.

Face-ryhmiä on vanhemmille, sisaruksille, puolisoille ja isovanhemmille. Facen sururyhmässä tukea jaetaan huumeisiin menehtyneiden läheisten kesken. Toipuville on omat vertaisryhmänsä, mm. toipuville vanhemmille ja toipuville vanhemmille, joilla on lapsia.

Facen vertaisryhmät löydät www.facebook.com/irtihuumeista/groups

Älä jää yksin. Löydä tukea.



Irti Huumeista ry toimii Kutsu kevätkokoukseen

IRTI HUUMEISTA RY:N sääntömääräinen kevätkokous pidetään 23. huhtikuuta klo 12 alkaen etäyhteyksin (Teams).

Kevätkokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 9§:n määräämät asiat.

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

Irti Huumeista ry:n hallitus

#PULSSILLA

Huumeikulmassa keskustellaan asiantuntijoiden kanssa

HUUMEKULMA-KESKUSTELUISSA VUOROTTELEVAT TOIMITTAJINA peruskoululainen, 11-vuotias Noa ja Irti Huumeista ry:n toiminnanjohtaja Mirka Vainikka.

Keskustelukumppaneina ovat toipuvat, läheiset ja päihdealan ja muiden alojen asiantuntijat. Huumeikulmassa puhutaan ihmiseltä ihmiselle.

Uudet jaksot julkaistaan joka torstai YouTube-kanavallamme klo 17. YouTube > IrtiHuumeista.

Läheistenpäivä 5. toukokuuta

LÄHEISTEN PÄIVÄ JÄRJESTETÄÄN kolmatta kertaa 5. toukokuuta. Läheistenpäivänä muistetaan läheisiä, joiden elämään toisen päihderiippuvuus vaikuttaa. Läheistenpäivänä päihdejärjestöt tarjoavat tietoa ja tukea läheisille. Päivän teemana on tänä vuonna ”Huolehdi myös itsestäsi <3”.

Läheistenpäivänä jaetaan tietoa tuen paikoista, kannustetaan hakeutumaan terveydenhuollon tai vertais-tuen piiriin. Illalla järjestetään webinaari (Zoom) ”Miten päihderiippuvaisen läheinen voi lisätä omaa hyvinvointiaan?”

Tapahduman järjestävät tänä vuonna Irti Huumeista ry, Myllyhoito-yhdistys ry, Rahtiuden Ystävät ry, Sini-nauhaliitto, Ehyt ry, Tukikohta ry ja MIPA 2.0 Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelma.

Tarkemmat tiedot webinaarista tulevat some-kanavillemme. Seuraa tapahdumaa #MyösLäheiset.

Voit seurata toimintaamme somessa:

 @IrtiHuumeista

 @irtihuumeista

 @IrtiHuumeista

 @irti-huumeista

Noa kysyy Huumeikulmassa mm. mitä pitää tehdä, jos näkee jonkun käyttävän huumeita ostoskeskuksessa.



Kuva: Juha Rantanen

Tervetuloa Läheisten leirille

HYVINVOINTILOMIEN TUETTU RYHMÄLOMA Läheisten leiri 2022 järjestetään 22.–27. elokuuta Kiljavalla Lomakoti Kotorannassa. Läheisten leiri on suunnattu kaikille huumeita käyttävien sekä huumeisiin menehtyneiden läheisille.

Leirin ohjelmaan kuuluu Kotorannan toteuttaman tuetun loman lomaohjelman lisäksi Irti Huumeista ry:n vapaaehtoisten ohjaamia läheisen vertaistukiryhmiä.

Ryhmälomiin ei ole enää omaa erillistä hakulinkkiä. Ilmoitamme lomahausta myös nettisivuillamme ja Facessa sivulla Irti Huumeista – Läheistyönkeskus.

Loman hakuaika 24.3.–24.5., jolloin hakulomake löytyy nettisivulta <https://lotu.lomajarjestot.fi/calendar/HYVINVOINTI/welcome>

Tue toimintaamme:

IBAN FI93 1555 3000 1121 60



irtihuumeista.fi/lahjoita

Yhdessä huumeongelmia vastaan! Irti Huumeista ry:n huumetyötä tukemassa:

DNA



www.tappara.fi

**MARKKINOINTI
MUIKKU**

Helinintie 1
80130 Joensuu
Puh. 010 235 1350
www.muikku.fi



**Mukana
tukemassa**

unfair.fi
Finlaysoninkatu 2, 33210 Tampere

FROM
Unfair
WITH LOVE

sm

SUOMEN MYYNTIMEDIAT

UKI ARKKITEHDIT



**AUTOTALO
HARTIKAINEN**
TEITÄ VARTEN
HARTIKAINEN.COM



**Sisärakennustekniikka
SRT Oy**
Vantaa | Tampere
www.srt-oy.fi



KOKKOLAN
seurakuntayhtymä
KARLEBY
kyrkliga samfällighet

Yhdessä huumeongelmia vastaan! Irti Huumeista ry:n huumetyötä tukemassa:



Suurlohjankatu 4, 08100 Lohja
puh.046 594 6949
www.ravintolasaffron.fi



WWW.TOTALSEC.FI



WWW.TOTALSEC.FI

KPMG



Roche Diagnostics Oy
PL 69
02100 Espoo

roche.fi

AJH
INFRA

www.ajhinfra.fi

MC-FI-00815

Koivunen Oy



Inhimillisesti parasta hoitoa

pssh.fi

Uni- ja rauhoittavien lääkkeiden päihdekäyttö kasvoi

PÄIHDEHUOLLON ASIAKKAIDEN huumaavien aineiden käyttö on muuttunut hieman. Opioidien osuus ensisijaisena päihteenä on laskenut viime vuosina, samalla kun stimulanttien sekä uni- ja rauhoittavien lääkkeiden osuus on kasvanut, kertoo THL:n seurantaraportti.

Yleisin mainittu ongelmia aiheuttava huume ovat edelleen opioidit. Vuonna 2000 päihdehuollon asiakkaista 48 prosentilla oli edellisen kuukauden aikana opioidien ongelmakäyttöä. Yhteensä 76 prosenttia oli käyttänyt opioideja edellisen kuukauden aikana tai käytti opioidi-korvaushoitoon tarkoitettua lääkitystä.

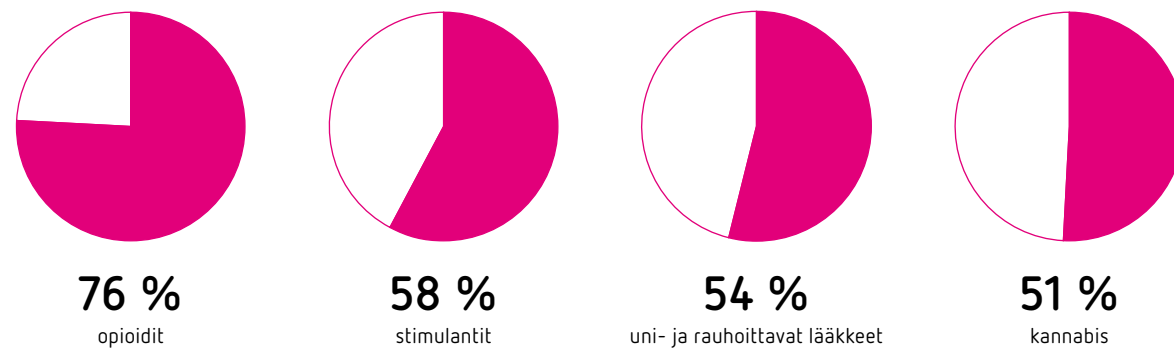
Opioidien jälkeen yleisimmin ongelmia aiheuttaneet huumeet olivat stimulantit (58 %), kannabis (51 %), sekä uni- ja rauhoittavat lääkkeet (54 %). Huumeasiakkaista 37 prosenttia kertoi myös alkoholin ongelmakäytöstä.

Asiakkaista 83 prosenttia raportoi vähintään kahden päihteen ongelmakäytöstä. Huumeiden samanaikaisesta sekakäytöstä raportoi 54 prosenttia asiakkaista ja 22 prosenttia asiakkaista kertoi, että ongelmallisimman päihteen nimeäminen on vaikeaa.

Tilastoraportti pohjautuu huumehoitoa antavien yksiköiden vapaaehtoiseen raportointiin, jossa asiakkaiden tiedot kerätään anonymisti. Vuonna 2020 raportointiin osallistui 57 huumehoidon yksikköä ja tietoja toimitettiin 1 281 asiakkaasta.

Lähde: THL:n tilastojulkaisu 2/2022

Yleisimmin ongelmia aiheuttaneet huumeet



 **37 %** huumeasiakkaista kertoi myös alkoholin ongelmakäytöstä.

Huumediagnoosit yleistyneet

Osa jää yhä kirjaamatta

HUUMEISTA AIHEUTUVAT oireet tunnistetaan entistä paremmin, sillä huumeisiin liittyvät diagnoosit ovat yleistyneet muutamassa vuodessa merkittävästi. THL:n erikoistutkija **Elina Rautiaisen** mukaan erityisesti 20–30-vuotiaiden ikäryhmissä huumeisiin liittyvät diagnoosit ovat kasvaneet.

Tavallisimmin nuorilla havaitaan päihteen haitta-käyttöä, päihderiippuvuutta, vieroitusoireita, sekavuus-tiloja ja erilaiset päihteistä aiheutuvia mielenterveyden häiriöitä.

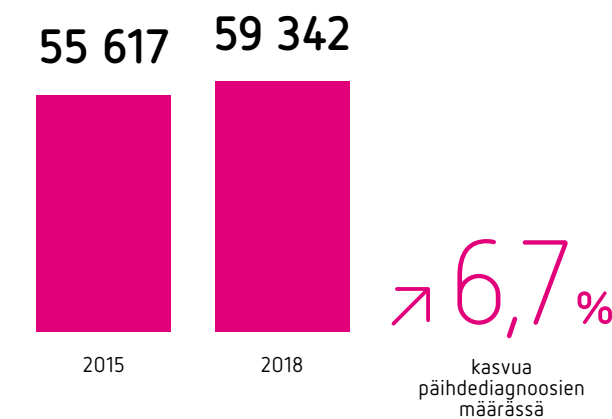
Eri puolilla Suomea diagnoosien määrä vaihtelee suuresti. Syynä ovat päihdehoidon saatavuuden vaihtelut ja erilaiset kirjauskäytännöt. Rautiainen muistuttaa, että aiempien tutkimusten perusteella päihdehaitat ovat monesti alidiagnosoituja eivätkä kaikki työterveyshuollon kirjaukset näy kattavasti rekistereissä.

Jos kaikki huumeisiin liittyvät diagnoosit kirjattaisiin samalla tavoin, huumeongelmien hoito olisi Rautiaisen mukaan alueiden välillä tasalaatuisempaa.

Lähteet:

- Yle 17.1.: Huumeisiin liittyvät diagnoosit ovat yleistyneet Suomessa lähes 30 prosenttia muutamassa vuodessa.
- Lääkärilehden karttasovellus alkoholi-, huume- ja sekakäytön diagnoosien määrien muutoksista ja päihdehoidon kustannuksista 2015–2018.

Päihdediagnoosit yhteensä



Sekakäyttö syynä monissa myrkytys-tapaturmissa

TAPATURMAISEEN MYRKYTYKSEEN

menehtyi toissa vuonna 30 henkilöä enemmän kuin vuonna 2019. Tilasto-keskuksen mukaan yhteensä tapaturmaisia myrkytyskuolemia oli 310, luvussa eivät ole mukana alkoholimyrkytykset.

Suurin osa tapaturmaisista myrkytyksistä oli moniainemyrkytyksiä, joissa oli mukana useita eri lääkeaineita sekä alkoholia ja/tai huumeita. Menehtyneiden keski-ikä oli miehillä 34 vuotta ja naisilla 48 vuotta.

Yli puolet vuoden 2020 kuolemansyy-tilaston tapaturmaisista myrkytyskuole-mista oli EU:n Euroopan huumausaineiden ja niiden väärinkäytön seurantakeskuksen EMCDDA:n määritelmän mukaisia huumaus-ainekuolemia. Ne myrkytystapaturmat, jotka eivät ole EMCDDA:n määritelmän mukaisia huumausainekuolemia, aiheu-tuivat lähinnä rauhoittavien lääkkeiden ja unilääkkeiden (esim. bentsodiatsepiineja) yliannostuksesta.

Lähde:

Tilastokeskus: Kuolemansyyt 2020, Terveys 2021

Huumeiden pitkä- aikaiseen käyttöön tai huumeriippuvuuteen liittyviä kuolemia oli 50 vuonna 2020, kun niitä edellisenä vuonna oli 40. Lähes kaikki tapaukset liittyivät sekakäyttöön.

Yhdessä huumeongelmia vastaan! Irti Huumeista ry:n huumetyötä tukemassa:



Harjavallankatu 7, 29200 Harjavalta
Puh. 02 6740944 | www.galakebabpizzeria.fi



Pulkkisentie 3, 90440 KEMPELE puh. 040 528 8307

www.mattisalin.com



Västanbyntie 31, 10600 Tammisaari
Puh. 09 298 9924
www.eg-trading.fi



Puistokatu 5 A 4, 40100 Jyväskylä
puh. 010 200 8710
www.lakihytonen.fi



Rahtarinkatu 5, 00980 Helsinki
www.sulmu.fi



Asianajotoimisto Lehti Oy
Asianajaja Mikko Lehti

Askonkatu 13a, 15100 Lahti
Puh. 040 552 0940
www.aalehti.fi



www.helsinginseurakunnat.fi



Lämpöä ja energiaa koteihin
www.vv.fi



Rakennustoimisto Lainio & Laivoranta Oy

Palokunnantie 1, 21250 Masku
Puh: 020 7188340



Kuusirinne 3, Nurmijärvi (päävarasto)
www.salhydro.fi

Letkuja ja liittimiä Hydromarket Konala - Suutarila - Kerava
Päivystys: 0400 513 600



www.kestools.fi



Tactical Design and Testing Services Oy
www.tdts.fi

Yhdessä huumeongelmia vastaan! Irti Huumeista ry:n huumetyötä tukemassa:



Asianajotoimisto Uronen Oy
Kristiinankatu 6 A 4
20100 Turku
Asianajaja varatuomari Mika Uronen
Puh 02 2500 483
Iltaisin ja viikonloppuisin: 0400 716 389
www.uronen.fi



Yliopistonranta 5 III kerros
65200 Vaasa
Puh. 010 277 5000
www.wapice.com



Neste K Vantaa
Koivukylä
Halmekuja 1, 01360 VANTAA
puh. (09) 871 1022



Sievarinkatu 10, 29200 HARJAVALTA
puh. 050 421 0866
www.terassaari.fi



nordpipe composite engineering
Porimestarinsaarentie 19
68600 Pietarsaari
puh. 06 781 8200 | www.nce.fi



Pitkämäenkatu 6
20250 Turku, Finland
Puh. 010 424 0400
www.focusplan.fi



Henkilöstöratkaisuja
Pispalan valtatie 139, 33270 Tampere
www.kipina.net



Haapaveden kaupunki
Uimahalli
www.haapavesi.fi



Paul Hallvarin katu 1
68600 PIETARSAARI
Vaihde 010 289 4440
www.abilita.fi



Vapaasatama 113, 10900 Hanko
www.freeport.fi



Jussilantie 5, Rajamäki
Puh. 09 276 6980
www.onniforsell.fi



Haarlantie 21, 25500 Perniö
Puh. 02 735 7313
www.pernionapteekki.fi



Suomen johtava
työstökoneiden maahantuoja
Turku 02 233 1111
Lahti 03 781 8900
www.koneboss.fi



MUUTOT & KULJETUKSET
Koulukatu 8, 48100 Kotka
puh. 045 139 1815
www.curion.fi



Patenttikatu 1, 21100 Naantali
puh. 02 436 0200
www.protopaja.fi



Nuijamiestentie 7
00400 Helsinki
www.autokoululiitto.fi



Kyrönrannankatu 2, 75500 Nurmee
p. 013 316 940 | www.porokylanleipomo.fi



Viertolankuja 5 C 50
01300 Vantaa
puh. 0400 661 729 | www.kasit.fi



Peltolamminkatu 11
33840 Tampere
p. 03-2654174 | www.ninapizza.fi



Vuorikatu 44, 70100 Kuopio
Puh: (017) 261 4444, Fax: (017) 261 1149
asianajosto@keski-orvola.fi
www.keski-orvola.fi



puh. 040 511 9111
Verstaantie 34
17130 VESIVEHMAA
www.vesivehmaanmaansiirto.com



Rahakamarinportti 3
00240 Helsinki
Puh. 010 201 0500
www.rkl.fi



Sahaajankatu 49
00880 Helsinki
Puhelin: (09) 755 36 48
www.herttoniemenlvi-huolto.fi



Rovakatu 14, 96100 Rovaniemi
p. 040 176 9969 | www.cafetoivo.fi



Teknobulevardi 3-5,
01530 Vantaa
puh. 09 867 8900 info@mapei.fi
www.mapei.fi



Kankurintie 8
08500 Lohja
Puh. 019 382 227
www.pmm-louhinta.fi



www.varkaudenpuu.com



Kiinteistöhuoltoa ja isännöintiä
jo yli 40 vuoden ajan
www.martinlaaksonhuolto.fi



”Läheisryhmään tullaan jopa tunnin ajomatkan päästä”

← ”Yleensä ensikertalaisillakin on niin paljon lastia, että he haluavat puhua asiansa”, Marita Koski-Tuuri kertoo.

Seinäjokinen Marita Koski-Tuuri tietää, että huumeita käyttävien läheiset ovat valmiit tulemaan vertaisryhmään matkojenkin takaa.

Mitä vertaistoiminta antaa sinulle?

Kymmenen vuotta sitten menin ryhmän jäseneksi, kun en jaksanut katsoa poikani kannabiksen käyttöä. Poikani kävi Seinäjoen Steissillä, josta minäkin sain tiedon Irti Huumeista -vertaisryhmästä. Parin kuukauden jälkeen uskaltauduin mukaan ja tunsin ryhmän heti omakseni. Luultavasti vain itkin ensimmäisellä kerralla. Huomasin, että vertaistoiminta vähensi paineita kotonakin perheenjäsenten välillä.

Ryhmä on auttanut jaksamaan. Poikani on asunut takaisin kotona kolme vuotta. Hänen aloitekykynsä ja pitkäjänteisyytensä on kärsinyt huumeiden takia. Käyttö alkoi 17-vuotiaana ja nyt hän 33-vuotias. Riippuvuus on varmaan enemmän psyykkistä ja sosiaalista.

Välillä me äidit kokoonnuimme omin päin huoltamon baarissa. Kun Irti Huumeista -vertaistoiminta herätettiin uudelleen kolme vuotta sitten, ilmoittauduin heti ohjaajaksi.

Mitä läheisryhmälle kuuluu?

Kiitos hyvää. Pahimman koronan aikana kävimme kävelässä ulkona. Yhtään kertaa ei ole tarvinnut perua. Välillä olen pyytänyt Seinäjoen Riippuvuuskeskusta päihdetyöntekijän vieraaksi kertomaan Seinäjoen tarjoamista päihdehoidosta huumeriippuvaisille.

Teatterin harrastajana olen vienyt ryhmän teatteriin, jos näytelmän aihe on osunut. Meillä on oma WhatsApp-ryhmä, jossa muistutan tapaamisesta ja josta voi pyytää muilta neuvoja akuutissa tilanteessa.

Kuinka kaukaa läheisryhmään tullaan?

Seinäjoki on tällainen asiointikeskus. Ryhmään on tullut koko ajan ihmisiä tosi isolta alueelta, jopa tunnin ajomatkan päästä. Pienillä paikkakunnilla ei ole ryhmiä, ja on helpompi tulla toiselle paikkakunnalle, jossa on vieraampia ihmisiä.

Ikähaarukka on iso, parikymppisistä huumeita käyttävien sisaruksista jokin aika sitten eläköityneisiin. Enimmäkseen läheisryhmässä käy äitejä, mutta joskus myös isä.

Rohkenevatko ihmiset kertoa tilanteestaan?

Ekalla kerralla voi vain kuunnella. Yleensä ensikertalaisillakin on niin paljon lastia, että he haluavat puhua asiansa. Heille annetaan enemmän aikaa, ja vähän varotaan puheitamme. Osa on ollut pitkään mukana, ja keskustelu on välillä aika rankkaa.

Millaista palautetta olet saanut?

Tavallisesti kommentti uusilta on, että ”voi kuinka mä pelkäsin tulla, mutta onneksi tulin” ja ”niin kuin kivi olisi pudonnut harteilta”. On se häpeä ja syyllisyyskin, ettei uskalla työkavereille puhua koko asiasta. Joillekin läheisryhmän vertaistuki toimii. Se on tärkeää. Jos on itse huonossa kunnossa, ei jaksa auttaa sitä huumeita käyttävää, kun tämä haluaa raitistua.

Irti Huumeista Seinäjoen läheisryhmä kokoontuu kahden viikon välein maanantaisin klo 17.30–19.30 osoitteessa Kasperinväylä 13 (Toimintojen talo, kulku sivuovesta), ei kuitenkaan arkipyökinä. Seuraavat vertaisryhmän tapaamiset 21.3., 4.4., 2.5., 16.5., 30.5. ja 13.6.

Läheisryhmien ohjaaminen suosituinta

IRTI HUUMEISTA RY:N vapaaehtoiset pitävät suosituimpana vapaaehtoistoimintana läheisryhmien ohjaamista. Vapaaehtoiskyselyssä 36 prosenttia vastaajista toimi läheisryhmän ohjaajana, ja tulevaisuudessa 48 prosenttia halusi joko jatkaa ohjaajana tai alkaa ohjaajaksi.

Miltei joka kolmas katsoi, että hän olisi valmis käyttämään enemmän aikaa vapaaehtoistoimintaan. Vastaukseen ovat saattaneet vaikuttaa myös koronarajoitukset, sillä kysely tehtiin heti alkuvuodesta.

Koronan vaikutus toimintaan tuli vastauksissa selvästi ilmi.

”Than tosi hieno juttu, että Teams otettiin käyttöön! Toivon, että sen käyttöä jatketaan tulevaisuudessakin, ilman koronaa. Oman läheisryhmän puolesta on välillä vähän suru puserossa, koska sen alku on ollut niin tahmeaa, paljoltikin koronan vuoksi. On aivan huippua, että toiminta on jatkunut pandemian aikana!”

”Välillä oli aika raskaita ajatuksia, varsinkin pubelinpäivystäjänä, kun ei läheiset saaneet välttämättä tarvitsemaansa tukea, puhumattakaan käyttäjästä.”

Arvokasta ja arvostettua toimintaa

VAPAAEHTOISTOIMINTAAN SITOUDDUTAAN pitkäaikaisesti. Liki puolet (48,4 %) vastaajista oli toiminut yhdistyksen vapaaehtoisena 1–5 vuotta ja joka kuudes vapaaehtoinen (16,1 %) yli viisi vuotta. Vapaaehtois-toiminta kiinnostaa, sillä uusia toimijoita oli reilu kolmannes.

Irti Huumeista ry:n vapaaehtoiset kokevat toimintansa arvokkaaksi (97 %) ja että heidän toimintaansa arvostetaan (94 %). Osallisuutta oli kokenut 90 % vastaajista.

Kun vapaaehtoisia pyydettiin arvioimaan yhdistyksen toimintaa asteikolla 0–5 (erittäin kielteinen – erittäin myönteinen, arvosanaksi tuli 4,6. Useimmiten arvosanaksi oli valittu 5, alimman arvosanan ollessa 3.

Avoimessa palautteessa kiitettiin yhdistyksen aktiivisuutta.

”On ollut ilo löytää yhdistys, jonka toiminta antaa toivoa siitä, että asioille tehdään oikeasti jotain ja toiminnassa mukana olevat ovat sydämellä tätä tekemässä.”

”Tukea ja apua saa aina kun sitä tarvitsee.”

Vapaaehtoiskysely tehdään vuosittain anonyymisti Webropol-linkillä. Kysely on vertailukelpoinen aiempien neljän vuoden kyselyjen kanssa. Kysely lähetettiin 102 vapaaehtoiselle, vastausprosentti oli 30,4.



Teksti ja kuva: Birgitta Suorsa

”Lapsen- lapsesta tuli kuin oma lapsi”

*Caritalla oli huoli paitsi huumeita
käyttävästä tyttärestään myös
tämän lapsesta.*

”NYT ON HYVIN, TYTÄR asuu omillaan, itsenäisesti.

Ensin hän oli palvelukodissa kuntoutumassa.

Silloin aikanaan, yli 20 vuotta sitten, en osannut ottaa todesta keskimmäisen lapseni huumeiden käyttöä. Olin aika varma asiasta, mutta kukaan ei uskonut, eivät sosiaalityöntekijät eivät koulukuraattorit. Yritin hakea apua ja soittelin ympäriinsä. Sain vahvistusta omille epäilyilleni. Käytökselle ja häviämislle löytyi syy.

Tyttö oli seiskaluokalla ja kouluun oli matkaa kymmenen kilometriä. Hän lähti koulubussilla joka päivä. Sitten joulun aikaan tuli koulusta tieto, että tyttöä ei ole näkynyt tunneilla puoleen vuoteen. Hän oli liikkunut naapurikaupungin jengeissä. Tytölle jäi siitä pelko, ettei hän halua vielä liikkua tietyissä paikoissa.

Jälkeenpäin tajusin, että hän oli vedättänyt minua viemään hänet huumekaupoille. Kuten kaikki huumeriippuvaiset hän oli huijaamisessa, tai manipuloinnissa, hyvin taitava. Sehän siinä on ikävää, että antaa huijata itseään, kun uskoo toisesta vain hyvää ja uskoo saavansa toisen takaisin raiteille.

Pian häntä ei enää näkynyt. Tuli vain soittoja kummallisiin aikoihin ja lyötiin luuri korvaan, kun kysyin missä hän on.

Hän oli hyvin nuori. Sain kauhealla ruikutuksella poliisin tuomaan lapseni kotiin, mutta he eivät uskoneet, että lapsi oli aineissa. Puolisokaan ei uskonut, mutta hänellä oli alkoholiongelma itsellään.

Kun tytön huumeongelma paljastui, sisarukset yrittivät auttaa häntä, kumpikin tavallaan. Se ei riittänyt.”

Lapsi ei pysäyttänyt käyttöä

”Saimme tytön pyynnöstä huostaanotetuksi, koulu-kotiin, jossa hän alkoi toipua. Sitten hän karkasi, ja minä etsin ja löysin hänet, mutta piti kävellä poliisiasemalle patistamaan heitä palauttamaan tyttö koulukotiin. Asiat alkoivat mennä hyvin, tyttö suoritti peruskoulun ja koulunkäyntiavustajan tutkinnon. Sitten kunta päätti, että maksusitoumus lopetetaan.

Tyttö tapasi nuorukaisen, ja homma meni aivan tolkuttomaksi. Nuori mies asui muiden ihmisten kuin kotiväkensä kanssa ja oli aika huonoilla teillä. Tyttö tuli raskaaksi, he menivät naimisiin. Isä joutui vankilaan, ja minä olin mukana synnytyksessä.

Lapsen syntymän jälkeen vähän aikaa meni hyvin, mutta sitten lapsen isä pahoinpiteli tytön niin pahasti, että tämä meni turvakotiin. Kun tyttö pääsi päihdehoitoon Helsingin Hietaniemeen, kuvittelin, että lapsi on turvassa. Vein lapsenlapsen silloin tällöin tytölle. Siitä ei tullut yhtään mitään. Tyttökin sanoi, että Kamppi ja muut paikat ovat liian lähellä.

Lapsenlapsi oli meillä paljon hoidossa, ja päivähoito ehti alkaa. Sitten sosiaalityöntekijät päättivät antaa lapsen isänäidille, 40 kilometrin päähän. Vaikea sanoa, kumpi paikka olisi ollut lapsenlapselle parempi. Meitä päätös harmitti. Toki siinä painoi syyllisyyskin, vaikka eihän vanhempi lapsensa huumeiden käytöstä päättä.

Tapasimme lapsenlasta joka toinen viikonloppu, ja hän tuli oikein hyvin toimeen miltei samanikäisten serkkujensa kanssa. Tyttökolmikko oli miltei erottamaton, he olivat kuin sisaruksia. Heillä on vieläkin hyvät välit keskenään.”

Vaikeneminen satuttaa

”Lapsenlapsihan on aivan ihana, kuin oma lapsi. Otimme hänet monesti mukaan, kun kävimme tapaamassa tytärtämme Vaasassa, jossa tämä oli vieroitushoidossa ja kuntoutuksessa. Se kesti vuosia. Halusimme, että välit säilyvät. Isompina lapsenlapsi kävi itse vierailemassa siellä jonkun kerran.

Tyttö oli jo eronnut miehestään, ja lapsenlapsi sai nähdä isäänsä vain valvotusti. Muistan yhden joulupäivän, kun hän haki lapsena. Se oli toiseksi viimeinen kerta, kun hänet näin. Seuraavan kerran näin isää vasta lapsenlapsen rippijuhlissa. Isä vaikutti voivan hyvin, mutta ei kestänyt pitkään, kun hän tappoi itsensä.

Me emme saaneet tietää kuolemasta miltei vuoteen. Ihmettelimme vain, kun lapsenlapsi muuttui negatiiviseksi ja täysin erilaiseksi. Hän käpertyi kuoreen. Muutos oli niin raju, ettei se voinut olla murrosikä. Sitten kaukana asuva isovanhempi soitti, että lapsenlapsen isä on kuollut. Lapsenlapsi ei ollut paljastanut mitään, hän oli niin lojaali isänsä äidille, mutta kärsi ja kipui. Häntä oli kielletty kertomasta kenellekään asiasta. Minä haluan, että asioista puhutaan.”

Välillä haluaisin olla näkemättä

”Lapsenlapsen ja äitinsä välit menivät välillä poikki. Nyt parin vuoden aikana suhde ovat vähän parantunut, mutta helppoahan se ei ole.

Sitten poikani tyttären mies, lapsenlapsen läheisen serkun puoliso, alkoi käyttää huumeita. Olin aivan järkyttynyt. Hän oli aivan ihana tyyppi, mutta käyttö eskaloitui nopeasti ja hän päätti itse päivänsä. Se oli varmaan rankkaa lapsenlapsellekin.

Kun näitä tapauksia on ollut lähipiirissä, merkit oppii tunnistamaan helposti. Huumeita käyttäneen ihmisen eleet, ilmeet ja katse poikkeavat normaalista. En osaa kuvailla, millä tavoin. Olen toiminut hyvin paljon järjestyksenvalvojana, siellä näkee kaikenlaista. Olen yrittänyt vaimentaa sitä ”tutkaa”. Se on rankkaa. Ei mun tarvitse olla muiden tekemisistä vastuussa.

Rankimpaan aikaan työnteko oli voimavara ja se, että löysin Irti Huumeista -läheisryhmän. Olin kyllä ihan suossa ennen sitä. En tiedä, mihin olisin joutunut ilman vertaisryhmää, joka tuli todella tarpeeseen. Sekin auttoi, että myöhemmin tuin muita puhelinpäivystyksessä ja ryhmänohjaajana.

Suhde tyttöön on hyvä, vaikka hän on rasittava. Hän on edistynyt parin viime vuoden aikana, mutta ei ole vielä kasvanut aikuisen vastuuseen, vaan käy vielä läpi kuntoutumisen vaiheita. Häinkin on isoäiti.

Nyt meitä on viisi polvea, iäkkäästä äidistäni lapsenlapsenlapsiin. Aikoinani hoidin nuorempia sisaruksiani, sitten lapsiani ja lapsenlapsiani. Näin seitsemänkymppien kynnyksellä voi olla jo saamapuolella.”

Isovanhemmat hankalassa välikädessä

KUN LAPSENLAPSI KÄYTTÄÄ huumeita, isovanhemmat voivat joutua hankaliin tilanteisiin. Irti Huumeista -puhelimeen tulleiden soittojen perusteella pulmatilanteita syntyy usein, jos lapsenlapsen vanhemmat ovat evänneet rahan antamisen ja rajanneet tällä tavoin tämän huumeiden käyttöä.

Irti Huumeista -puhelinpäivystäjä kertoo, että yksi isoäiti oli jättänyt omat lääkkeensä ostamatta, jotta lapsenlapsi sai niillä rahoilla lyhennettyä huumevelkaansa. Isovanhemman ahdinko huumeriippuvuutta sairastavasta lapsenlapsesta oli suuri.

Vanhemmat puolestaan viestivät isovanhempien antavan rahaa, vaikka muu perhe on toivonut, ettei näin tehtäisi. Vanhempien mukaan isovanhemmat eivät halua nähdä, että rahan antaminen mahdollistaa lapsenlapsen huumeiden käyttöä.

Tuplasuru ja -huoli

Irti Huumeista -läheisryhmissä ja muissa läheisten tapaaamisissa isovanhempien tuplasuru ja -huoli on ollut esillä. Isovanhemmat kokevat huolta paitsi lapsenlapsestaan myös tämän vanhemmasta, eli omasta lapsestaan. Oman

lapsen jaksaminen huumeita käyttävän läheisenä lisää isovanhemman taakkaa huumeita käyttävän läheisenä.

Tutkimuksen mukaan isovanhempien välit huumeita käyttävään lapsenlapseen ovat yleensä paremmat kuin lapsenlapsen ja tämän vanhempien. Isovanhemmat kärsivät lapsenlapsen huumeiden käytön synnyttämästä tilanteesta ja tuntevat voimattomuutta. (Johanna Kivistö ja Anne Kukkonen: ”Sattuu niin helvetisti”; Isovanhempien kokemuksia huumeiden käytöstä, Metropolia Ammattikorkeakoulu 2021).

Vertaisryhmästä tukea

Isovanhemmat voivat saada ja antaa vertaistukea Irti Huumeista -vertaisryhmässä Facebookissa. Ryhmä on suljettu ja siihen pääsee vain hakemalla. Ryhmän kaikkiin kysymyksiin tulee vastata, ja ylläpito päättää hyväksymisestä ja moderoi keskustelua.

Ryhmä on tarkoitettu vertaistueksi isovanhemmille, joiden huumeita käyttävällä lapsella on lapsia ja/tai joiden lapsenlapsi käyttää huumeita.

Ryhmä löytyy Facebook > Irti Huumeista ry – Isovanhemmat.

KOLUMNIT

Ikäkyvykäs Suomi?

VALTIONEUVOSTO ON ÄSKETTÄIN julkistanut Kansallisen ikäohjelman vuoteen 2030 nimellä Ikäkyvykäs Suomi. Tämän vuoden puolella meille on jopa valittu ensimmäinen vanhusasiavaltuutettu, **Päivi Topo**, jonka tehtävänä on edistää ikäihmisten asemaa ja oikeuksia. Joko nyt meille vanhoille ihmisille koittaisi arvokas vanhuus?

Jokin kuitenkin mättää. Meistä puhutaan ”eläkepommina”, ”taakkana”, ”kestävyysvajeena”. Tämä ei ole totta, meidän olemme oikeasti *kestävyystae*. Me takaamme sen, että yhteiskunnassa on välittämistä, huolenpitoa, aikaa toisille ihmisille, kiinnostusta lapsiin ja nuoriin, hoivaa ja rakkautta. Sitä nimitetään sosiaalisesti pääomaksi, ja se on yhtä tärkeää kuin osaamispääoma tai rahapääoma. Ilman sosiaalista pääomaa yhteiskunta ei pysy kasassa. Koska meitä yli 65-vuotiaita on paljon, melkein puolitoista miljoonaa, meidän täytyy itse pitää huolta omasta arvostamme, tehdä itsellemme ja muille se arvokas vanhuus, eikä vain odottaa toisten antavan meille arvostusta ikään kuin ylhäältäpäin.

"Kyselytutkimuksetkin karsivat nuoresta ja vanhasta päästä ihmiset pois. Toiset, siis työikäiset, haluavat päättää puolestamme."

Tiedätkö, että mikään ikäryhmä ei ole niin erilainen keskenään kuin juuri vanhat ihmiset. Nuoret kuvittelevat olevansa erilaisia kaikki samanlaisine farkkuineen, mutta heidän elämäkokemuksensa on lyhyt ja erilaisuus

kapeaa. Vanhoista taas löytyy kaikkea: hyväkuntoisia mummoja ja vaareja, raihnaisia keinutuoliin pysähtyneitä, lempeitä pullantuoksuisia lastenlasten paapojia, kiukkuisia valittelijoita, ja mitä vain. Iän numero ei tosiaan kerro totuutta. Jokaisessa ikäihmisessä on sisällään kaikki iän kerrokset – lapsuuden pikkutyttö tai -poika, nuoruuden ahdistukset, ruuhkavuosien kokemukset ja ikääntymisen hidas kulku. Siksi on helppo eläytyä eri-ikäisten kokemuksiin. Onhan nykyvanhojen joukossa jo niitäkin, jotka ovat olleet ensimmäisissä nuorison huumekeiluissa mukana. He tunnistavat tuen ja puuttumisen tarpeen.

Tiedätkö, mikä on yhteistä lapsuudelle, nuoruudelle ja vanhuudelle? Meiltä ei yleensä kysytä mielipiteitä. Kyselytutkimuksetkin karsivat nuoresta ja vanhasta päästä ihmiset pois. Toiset, siis työikäiset, haluavat päättää puolestamme. He ovat tietävinään, mikä on meille sopivaa tai kaunista. He haluavat määrätä neuvottelematta tai kuulematta meitä. Meitä siis yhdistää tarve saada ajatuksemme esille, tulla kuulluksi.

Ikääntyminen on jokaisen ihmisen osalta käynnissä koko ajan. Kun tulee oikeasti vanhaksi, tulee hitaammaksi ja ryppyisemmäksi. Viis siitä, sillä samalla elämäkokemus kasvaa, huumorintaju lisääntyy ja suhteellisuudentaju paranee.

Vappu Taipale

Kirjoittaja on lastenpsykiatri, joka eläkkeellä ajaa vireän vanhuuden asiaa.



Runo

Erityiselle pojalleni

*Suru ja huoli, on ikävä sua.
Tulisit edes käymään.
Halaisin sua ja tukisin sua,
pyytäisin hetkeksi jäämään.
Sun maailma on siellä,
tie sinne on poikki.
Ei käteni sinne yllä.
Ei riitä, vaikka huutaisin sinne
kaikki järjestyy kyllä.*

Äiti

Lisää elinvuosia korvaushoidolla

Teksti: Tapio Ollikainen Kuvaa: Antti Yrjönen

Opioidikorvaushoito on toistaiseksi paras keinomme lisätä opioidiriippuvaisten elinajanodotetta, päihdepsykiatri Antti Mikkonen kertoo.

VAKAVA OPIOIDIRIIPPUVUUS lyhentää elinajanodotetta radikaalisti. Tutkimusten mukaan korvaushoidon ulkopuolella olevan opioidiriippuvaisen keskimääräinen elinajanodote on noin 15 vuotta yleisväestöä lyhyempi. – Luku on merkittävän suuri. Hyvin harvoin sairauksiin liittyy näin suurta elinajanodotteen lyhentymistä, pitkän linjan päihdepsykiatri **Antti Mikkonen** sanoo.

Raju lasku elinvuosissa johtuu riippuvuuden lisäksi monen muun tekijän yhteisvaikutuksesta. Opioidiriippuvaiselle on usein kasautunut yleistä huono-osaisuutta ja erilaisia terveys- ja sosiaalisia ongelmia.

– Heikko sosioekonominen asema lyhentää jo yksinään elinajanodotetta. Lisäksi opioidiriippuvuudesta kärsivillä on usein muuta väestöä enemmän erilaisia fyysisiä sairauksia ja he hoidattavat niitä keskimääräistä vähemmän.

– Esimerkiksi korvaushoitoon tulevista potilaista noin 70 prosentilta löytyy C-hepatiitti, joka hoitamattomana johtaa hengenvaaralliseen maksakirroosiin.

Opioidiriippuvaisilla samoin kuin muillakin päihderiippuvaisilla diagnosoidaan myös moninkertaisesti yleisväestöä enemmän psykiatrisia sairauksia kuten masennusta, psykoosisairautta tai kaksisuuntaista mielialahäiriötä, jotka lisäävät ennen aikaisen kuoleman riskiä. Opioidiriippuvaisilla on myös muuta väestöä suurempi riski kuolla tapaturmaisesti tai väkivallan tai rikoksen uhrina.

Korvaushoidolla dramaattinen vaikutus

Tutkimusten perusteella opioidikorvaushoito puolestaan nostaa riippuvuudesta kärsivän elinajanodotetta noin kymmenellä vuodella.

– Muutos on todella vaikuttava. Yksinkertaisesti sanottuna korvaushoito pelastaa henkiä, Mikkonen summaa.

2000-luvun alkupuolelta alkaen opioidikorvaushoito on vähitellen saatu osaksi muuta päihdehoitoa, ja nykyään

kaikilla kunnilla on velvoite järjestää korvaushoitoa alueellaan.

– Kehityksen ansiosta meillä Suomessakin löytyy jonkin verran yli 60-vuotiaita opioidikorvaushoidossa olevia ihmisiä, jotka ovat olleet korvaushoidossa parikymmentä vuotta.

Moniammatillista hoitoa ja kuntoutusta

Hyvä korvaushoito ei suinkaan ole pelkkää korvauslääkkeen jakamista, Mikkonen painottaa.

– Lääkehoitoon tulee yhdistää päihdeterapeuttinen työskentely, psykiatristen sairauksien tunnistaminen ja niiden optimaalinen hoito, fyysisen terveydentilan arviointi ja kroonisten sairauksien asianmukainen hoito. Lisäksi asumisen tukeminen ja muut kuntoutumis- ja työllistämispalvelut tulee aloittaa heti, kun kuntoutumisen vaihe sen sallii.

Mikkonen pitääkin valitettavana sitä, että moni kunta on ulkoistanut opioidikorvaushoidon tuottamisen ulkopuoliselle taholle.

– Kokemus osoittaa, että yksityisen tahon työn integroiminen näihin edellä lueteltuihin tarpeellisiin hoitoihin ja palveluihin kerta kaikkiaan jää puutteelliseksi. Parhaiten opioidikorvaushoidossa toimivat peruspalveluitten yhden luukun periaatteella toimivat yksiköt, joita toivottavasti saamme tulevien hyvinvointialueiden myötä lisää.

Yksi viidestä ongelmakäyttäjistä tavoitetaan

Suomessa on arviolta 23 500–29 500 opioidien ongelmakäyttäjää. Valitettavasti korvaushoito tavoittaa heistä vain noin viidesosan. Kolmisen vuotta käytössä olleet injektiohuumeet korvaushoitolääkkeet saattavat tuoda tilanteeseen parannusta.

– Injektio lääke voidaan hakea viikon tai jopa kuukauden välein entisen päivittäisen asioinnin sijaan. Tämän mahdollistaa hoidon aloittamisen yhä useammalle.

Monen käyttäjän elämäntilanne on niin kaoottinen tai vaikea, etteivät he pystyisi sitoutumaan päivittäiseen lääkkeenhakuun. Toisaalta ne opioidiriippuvaiset, joilla korkea toimintakyky on säilynyt ja jotka käyvät esimerkiksi töissä, eivät halua leimautua ympäristössään huumeongelmaisiksi hakemalla päivittäisannosta tiettyyn kellonaikaan.

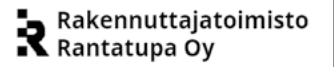
– Kummallekin näistä ryhmistä injektiot tarjoavat loistavan hoitovaihtoehdon. Lisäksi työntekijöiltä säästyy valtavasti aikaa muuhun hoitotyöhön eikä ole riskiä siitäkään, että lääkkeitä valuisi katukauppaan väärinkäytettviksi.

← — Korvaushoito tulisi nähdä pitkäaikaissairauden hoitona. Sitä voi verrata tyypin 1 diabeteksen insuliinihoitoon sikäli, että kyseessä on tärkeä, henkeä ylläpitävä hoito, päihdepsykiatri Antti Mikkonen katsoo.

Yhdessä huumeongelmia vastaan! Irti Huumeista ry:n huumetyötä tukemassa:

 MAAN SIIRTO Harry Mäkelä Oy Hämeenpohjantie 7, 40520 Jyväskylä www.maansiirtomakela.fi	 Sven Lindroos Yhtiö Oy Fallintie 79 B, 02580 Siuntio www.svenlindroos.com	 SiOla <i>Palvelut</i> puh. 0443245887 Susimäentie 18 b, RANTASALMI www.siolapalvelut.fi	 Nuuksio Services Oy Iltautulentie 1, 02880 Veikkola puh. 0500 888 657
 Iloksi Lifestyle Oy iLOksi Munkkiniemen puistotie 21, 00330 Helsinki +358(0) 400 641 620 www.iloksilifestyle.fi	 RuskoVilla Jokainen rakastaa lämpöä Tuulusta voimakkaan lämmön lämpöä. ruskovilla.fi	 VAALIJALAN KUNTAYHTYMÄ WWW.VAALIJALA.FI	Henkilöstöpalvelut - anytime!  ANYTIME PALVELUT www.anytime.fi
 OP Itä-Uusimaa Östnyland	 Keskusta Helsinki www.keskusta.fi	 Keto Harvesters www.kone-ketonen.fi	Granlund Kuopio Oy  Hyrräkatu 3 70500 Kuopio etunimi.sukunimi@granlund.fi Puh. 010 759 2700 www.granlund.fi
 LTR LTR-Rakennus Oy Korkealaatuista rakentamista Valtakatu 1, 94100 Kemi www.ltr.fi	 K-Market K-Market Karpalo Pertuntie 21, 19430 PERTUNMAA	 KIRKKO PORISSA Meri-Porin seurakunta	 Humppila humppila.fi
 CABB YOUR PARTNER IN FINE CHEMISTRY	 PUTKI-PARAINEN Oy PL 114 21601 PARAINEN www.putkiparainen.fi	LAHDEN TENNIS- JA SQUASH KESKUS Kariniemenkatu 21, 15140 Lahti puh. (03) 751 3343, 044 383 4339 www.tennishalli.net	hitsaus- ja metalliöiden ammattilainen  METALLIMIES Sami Turkkila Oy HAMINA p. 0400 491 638 www.metallimies.fi
 Länsi-Porin UUSI APTEEKKI Länsi-Porin Prismän kauppakäytävä Eteläväylä 2, Pori puh. 02 6377763 www.lansiporinuusiapteekki.fi	 JÄSPI KAUKORA OY RAISIO puh. 02 4374 600	 KUOPION UUSI APTEEKKI puh. (017) 264 8100 Kolmisopentie 3, 70780 Kuopio www.kuopionuusiapteekki.fi	 forssa Forssan kaupunki www.forssa.fi
 TAKSI UKITAXI OY Puh. 0400 535 424 Tel. +358 400 535 424 Matti Leivo matti@ukitaxi.fi • www.ukitaxi.fi	 KISCO www.kisco.fi	 Celltech www.celltech.fi	PYHTÄÄ PYTTIS Tiennäyttäjät jo vuodesta 1347
 REIM ISÄNNÖINTI Laurinkatu 48 B, 08100 Lohja puh. 019 3203 360 www.reim.fi	 MERITURVA Merenkulun turvallisuuskeskus info@meriturva.fi www.meriturva.fi	 K-Supermarket HÄMEENKYRÖ Kyreltie 2 39200 KYRÖSKOSKI puh. 020 770 5710 www.k-ruoka.fi	SOTAMAA & CO Asianajotoimisto Advokatbyrå Attorneys Aleksanterinkatu 48 A 00100 HELSINKI puh. 09 686 0650 www.sotamaa.fi

Yhdessä huumeongelmia vastaan! Irti Huumeista ry:n huumetyötä tukemassa:

 Palokorvenkatu 2, PL 16 04261 KERAVA Puh. 010 417 4500 www.hyxo.fi	 LUMON www.lumon.fi	Hammaslääkäri Auli Reijonen Oy Hämeenkatu 1 As 1 15110 LAHTI puh. 03 751 2122	 P.SALONEN OY www.salonenoy.fi Toimisto 040 487 8059 Ahertajankatu 1, 04440 JÄRVENPÄÄ
 TRAVID www.travid.fi Sisustus & saneeraus puh. 040 532 3494	 HUBER TECHNOLOGY WASTE WATER Solutions	 JATKE	Metsätyö Mentula Ammattitaidolla: Puunkaadot, metsätyöt ym.. Soita: 046-590 2544 Miehikkälä
RIIHIMÄEN KEILAHALLI Pohjolankatu 6, Riihimäki www.riihimaenkeilahalli.fi	 Nostouuttila 0400-834180 Nostetaan palvelu uudelle tasolle! - Pirkanmaan alueella - www.nostouuttila.fi	 LAITAATSILLAN TELAKKA OY Laivamiehentie 2 57510 Savonlinna www.laitaatsillantelakka.fi	WOODI Woodi kalusteet Ankkuritie 3, 70460 Kuopio (017) 4652 061 www.woodi.fi
TYÖVÄEN AKATEMIA Vanha Turuntie 14 02700 Kauniainen www.akademia.org	 KiilTO	 BAMO RAVINTOLA PIZZERIA Avoimna Su-To 10-22, Pe-La 10-01 Talvikkitie 18, 01300 Vantaa Puh. 040 1397362 LÖYDÄT MEIDÄT MYÖS FACEBOOKISTA -TERVETULOA -	 Rakennuttajatoimisto Rantatupa Oy Hämeenkatu 9A (3.kerros) 15110 LAHTI www.rantatupa.com
METSÄKIINTEISTÖVÄLYTYS ULLA KÄKELÄ LKV Kansankatu 3 Lh 5 96100 Rovaniemi Puh. 040 735 1360 ulla@kakela.fi www.ullakakela.fi	 K Rauta PASSELI Myllyojankatu 11, 24100 Salo puh. 040 306 6200	 HAMMASLABORATORIO TURKU-DENTAL OY puh 050 536 6336 Lemminkäisenkatu 2, 20520 Turku	Keto Software
 euronics Sodankylä Ivalo	LOGONET www.logonet.com www.logonetnetworkwear.com	 K-Market Kompis Hertsbölevägen 1, 25900 Dalsbruk puh. 020 700 4320	 Omanlainen, mutta onnellinen. Hollola hollola.fi
TOP KATSASTUS Palvelemme osoitteissa: Messipojantie 14, Oulu Viitantie 32, Kiiminki puh. 0400 515725 www.topkatsastus.fi	RAKENNUSLIIKE OY MAN-BERG & SON AB puh. 0400 602 666 info@manbergson.fi www.manbergson.fi	Sisärakenne ISOMÄKI Suutarilantie 61 RK4, Helsinki puh. 040 773 6152 www.isomaki.eu	 Lappituote Lappituote Oy Korjaamontie 7, 94200 Kemi Puh. 010 3960 200 www.lappituote.fi
 Terapeuttitalo Kirkkokatu 52 LT1, 90100 Oulu puh. 050 305 8735 www.terapeuttitalo.com	PRIIMA-YHTIÖT TEOLLISUUDEN RAKENTAJAT OY Niuskalankatu 2 20380 TURKU Puh. (02) 4780 330 www.teollisuudenrakentajat.com	 Kuljetusliike V. Mönkkönen Oy Runonlaulajantie 57 B 00420 Helsinki Puh. (09) 5632713 info@kuljetusliikemonkkonen.fi www.kuljetusliikemonkkonen.fi	

Nuoruuden kipukohdat musiikiksi

Kuva: Tuuli Nikki

Muusikko **Sanna Rönberg, Sana**, julkaisi helmikuussa singlen Uudestaan, jossa hän kertoo nuoruutensa alkoholi-ongelmasta ja diagnosoimattoman adhd:n vaikutuksista.

Miksi teit tämän kappaleen juuri nyt?

Olen puhunut jo vuosia raittiin elämän puolesta ja kertonut avoimesti Instagramissani myös mielenterveydellisistä haasteistani. On ollut selvää jo pidemmän aikaa, että haluan tehdä kappaleen näistä teemoista. Nyt tuntui, että on oikea aika astua esiin tämän kanssa musiikillisesti. Olen niin valmis, kuin tällaiseen voi olla.

Kappale alkoi syntyä viime vuoden lopulla biisileirillä. Jo alusta asti se nosti kyynleet silmiini. Tuntui pahalta repiä haavoja auki, mutta tiesin sen kannattavan, jotta joku muu osaisi mahdollisesti välttää ne samat virheet. Tää biisi itkettää mua kerta toisensa jälkeen, mutta antaa samalla niin paljon voimaa. Saamani palautteen perusteella siihen on helppo samaistua.

Meille oli alusta asti ihan selvää, että kappaleeseen tulee lapsikuoro. Ei edes ajateltu muita vaihtoehtoja. Oulun NMKY:n lapsikuoro Laulufikat laulaa kertosakeen upeasti!

Miten ongelmiisi suhtauduttiin nuorena?

Asiat olisivat varmasti mennyt huomattavasti paremmin, jos mun adhd olisi huomattu jo lapsena. Se laitettiin vain "vilkkaan luonteen" piikkiin, ja koulussa haukuttiin tyhmäksi ja laiskaksi. Alkoholiongelmani alkoi teini-ikäisenä. Nämä asiat eivät todellakaan katso ihmistä – ei ikää tai lähtökohtia. Toivon, että jokaisen huoli otetaan tosissaan ja jokaista kuunnellaan aidosti. Ei kyseenalaisteta tai tuomita.

Sinulla on myös läheistaustaa?

Vaikka tiesin miten nämä tilanteet yleensä menevät, luotin sokeasti ystävääni enkä ymmärtänyt lukea varoitusmerkkejä. En vain oikeasti osannut yhtään aavistaa, kuinka paha tilanne oli, ennen kuin hän kuoli yliannostukseen. Sen jälkeen syytin itseäni, että miksi en nähnyt sitä. Jäin typeränä yksin sen asian kanssa. En oikein ikinä käsitellyt sitä ja tunteitani, mutta nyt odotan psykoterapian alkua, jossa haluan käydä läpi myös tämän kriisin.

Mikä auttoi sinua pääsemään irti päihteistä?

Kun lopetin päihteiden käytön vuonna 2015, läheisten tuki oli korvaamatonta. Aluksi en kehdannut puhua asiasta, mutta pikkuhiljaa ymmärsin, ettei siinä ole mitään hävettävää. Nykyään pidän tärkeänä, että ihmiset ympärilläni ymmärtävät ja hyväksyvät taustani, ja että asioista voidaan puhua avoimesti.

Raittiuteni alussa ulkoilu auttoi selvittämään ajatuksia, ja sain paljon voimaa ja tukea lukemalla muiden onnistumistarinoita. Vastamäkien edessä ajauduin entisen päännollaamisen sijaan syömään suruuni. Se oli kuitenkin huomattavasti päihteitä parempi vaihtoehto, josta pääsin myöhemmin eroon. Ison elämänmuutoksen edessä täytyy osata myös antaa armoa itselleen, ja edetä asia kerrallaan.

Nyt iän myötä olen löytänyt voimaa liikunnasta, ja ymmärtänyt puhumisen merkityksen. Asioiden kanssa ei koskaan pidä jäädä yksin.

Uudestaan-kappaleen kertosaie kuullaan Huumekulman tunnusmusiikkina.



Erikoissyöttäjä Heli Vesaja palkittiin Torstin päivän tunnustuksella ansiokkaasta viranomaistyöstä huumeiden vähentämiseksi ja huume-kysymyksen ratkaisemiseksi. Irti Huumeista ry:n puheenjohtajalle Sami Räsäselä luovutettiin tasavallan presidentti Sauli Niinistön myöntämä Suomen Valkoisen Ruusun I luokan mitali kultaristein.



Kalevi Puonti palkittiin Oma pää – Pääoma -kunniamaininnalla. Kuva: Uupi Tirronen

Vapaaehtoisista palkittiin helsinkiläinen Herta Sirkä pitkäjänteisestä tiedottamis- ja varainhankintatoiminnasta.



Puontin inhimillinen ote sai tunnustusta

TORSTIN PÄIVÄNÄ Irti Huumeista ry myönsi Oma pää – Pääoma -kunniamaininnan rikosylikonstaapeli evp ja kirjailija **Kalevi Puontille**. Yli 30 vuoden huumeepoliisiuransa aikana Puonti kohtasi poliisin asiakkaat ihmisinä ja ohjasi heitä päihitteettömyyteen. Kirjailijana hän on antanut äänen myös rikoksia tehneille.

– Olen yrittänyt auttaa. Moni mun asiakas on lähtenyt itse tähän työhön mukaan, vertaistoimintaan tai koulutautunut kohtaavaan työhön, Puonti kertoo.

Poliisiuran loppuvaiheessa Puontilla oli asiakkaina myös toisen tai kolmannen polven huumeita käyttäviä.

– On tullut vanhemmilta soittoja, että voisiko pojan ottaa vähäksi aikaa koppiin, että se oppisi, kun ei kotona saada mitään kuria. Lapsi on varttunut ympäristössä, jolloin isällä ja äidillä oli asiat huonosti. Ei kukaan aikuinen, joka on itse käyttänyt aineita, haluaisi lapsensa käyttävän ja sairastuvan riippuvuuteen.

Säilöön ei voi syyttää ottaa, mutta Puonti on käynyt juttelemassa nuorille, kun nämä ovat vielä olleet siinä kunnossa, että ovat kuunnelleet viranomaisia.

– En ole ihmeidentekijä. On käynyt niinkin, ettei poliisin puhe ole auttanut, vaan ihmisen on pitänyt oppia

kantapään kautta. Osa on valitettavasti jatkanut samalla tiellä.

Puonti harmittelee, että puuttuminen huumeiden käyttöön on nykypäivänä varsinkin huumeepoliisille vaikeaa. Huumekauppa on ammattimaistunut ja kansainvälistynyt. Jos ihminen joutuu Helsingin huumeepoliisin puhutettavaksi, hän on yleensä tehnyt niin paljon rikoksia, että lähtee vankilaan.

Juurisyys esiin

Kirjoissaan Puonti haluaa tuoda esille myös juurisyyt, joiden takia käytetään huumeita ja joiden takia tehdään rikoksia.

– Vaikka on lain väärällä puolella, siihen voi olla jokin syy. Ihminen voi tulla kelvottomista oloista. Ei esimerkiksi pillereitä myyvä Romanian romani ajattele, että hän tekee väärin. Hän ajattelee, että hän voi ruokkia lapsensa, joka elää täysin kelvottomissa oloissa.

Oma pää – Pääoma -tunnustus kuuluu Puontin mielestä koko huumeepoliisin välle.

– Sanon kuten jääkiekkovalmentaja **Jukka Jalonen**, että tämä on koko joukkueen voitto. Yksittäisiä sankareita on turha kaivaa poliisin puolelta, koska kaikki tehdään kimpassa. Olen yllättynyt ja otettu.

Torstin päivää vietetään Helsingin huumeepoliisin perustajan ja pitkäaikaisen Irti Huumeista ry:n puheenjohtajan Torsti Koskisen muistoksi.

Yhdessä huumeongelmia vastaan! Irti Huumeista ry:n huumetyötä tukemassa:

A	Armon Pursi ry	Byggtjänst Eklund Ab Oy	EPS International Oy	Handle I.T. Oy	Insinööri- ja arkkitehtitoimisto Oy Palola & Piispanen	Joutsan Apteekki
A+Tilit Oy	Arosell Oy Ab	C	Erikoislääkintä- voimistelija Jouni Varis T.mi	Hannes Hallikainen Tmi	Insinööritoimisto Ekomaa Oy	JP Steelman Oy
Aallon Rengas ja Auto	Iloista kevättä!	Carromobiili Oy	Espoon Mattopesu	Hartel Ky	Insinööritoimisto Ekval Oy	JPJ-Wood Oy
Aaro E. Mäkelä Oy	Asennustyö Landen	CCC Rakennus Oy	Espoon Sora Oy	H-E Storlund	Insinööritoimisto Milan Oy	Jussin pyöräpiste
Aatoskone Oy	Asianajotoimisto Heikki Jalas Oy	Citysiivous ja Kotipalvelu Oy Pori	Etelävirtointi Oy Synbevakning Ab	Helge Martikainen	Insinööritoimisto R. Natunen Oy	Oy J-Trading Ab
Aboa Venture Management Oy	Asianajotoimisto Joni Brander	Coaxial Oy	F	Helsingin Ykköskiinteistöt Oy	Insinööritoimisto Recon Ingenjörssbyrå Oy Ab	Jyväskylän seurakunta
Adamax Oy	Asianajotoimisto Kaija Ruosteenoja Oy	D	Fastighets Ab Majstranden	Henkilöstötieto Paloniemi Oy	varattu	K
AEH Hako Oy	Asianajotoimisto Timo Böhme Ky	Dex Viihde Agency	Fastighetsservice och begravnings- byrå Strandvall	HH-Kiinteistö- palvelut Oy	Iso Kirja ry	Kaivinpari Oy
Airmir Oy	Asianajotoimisto Tuomi & Lakka Oy	Diileri Finland Oy Lämpödiileri	Fenno Optiikka Rosenström	Histec Oy	Isännöintitoimisto KiinteistöKulma Oy	Kaivonporaus Olympia Oy
AK-RAUDOITUS OY	Asuntokauppa Ari Leinonen Oy	DJS Automation Oy Ab	Fision Oy Ltd	Hoitopalvelu Hermion	IT-Timpuri Oy	Kalannin Kaluste Oy
Alajärven Apteekki	Aulis Ahon Paja	Domino Kiinteistöpalvelut Oy	Fiskarsin Rakennus- toimisto Oy - Fiskars Byggnadsbyrå Ab	HR Solutions Finland Oy	Ivalon Apteekki	Kallion Kaihdin Oy
Aliurakointi J. Peltoniemi Oy	Auto Sorsa Oy	E	Fixafell Oy Ab	HSolutions Oy	IV-Huolto Kärhä Oy	Kampa & Kimallus
Altiplan Oy	Autohuolto Team Malmberg Oy	E2 Sähkö Oy	Fixpoint Oy	Huonekalutehdas Softness Oy	J	Kangasniemen Apteekki
Amino Communications Oy	Autokoulu Kilpuri	East Side Media	Fox Center	Huttunen-Lipasti Arkkitehdit Oy	J.Kallioinen & Suoranta Infra Oy	Kannonkari Oy
Antti Ihanus Tmi	Autokoulu S. Nuutinen	EC-Products Oy	Frontida	Hämeen Autosähkö Oy	Jakelutrio Ky	Kannuksen kaupunki
Anttinen Oiva Arkkitehdit Oy	Avain-Asema Oy	Iloista kevättä	Fysioterapeutti Marianne Jaakkola Tmi	I	Jan Nordström	Kantin Puutarha
Hyvää kevättä	Avarom Oy	Eerolan Rahti Oy	Fysita Oy	Ihmiseksi	Je-Tank Oy	Karjaan Apteekki
Apteekki Ideapark	B	Eforit Oy	G	Illyria Interior Oy	Jidoka Technologies Oy	Kartiopuu Oy
Arkkitehtitoimisto AR-Vastamäki Oy	Baba Pizzeriat Oy	Ekoiännät Ky	G&A Solutions	varattu	Hyvää kevättä	Kauhajoen seurakunta
Arkkitehtitoimisto Hyvärinen & Co Oy	Bali Brunch Oy	Elokuvateatteri Kino-Huovi	Gasteam Oy	Ilometalli Oy	JMR-Tilit Oy	Kebomed Oy
Arkkitehtuuri- suunnittelu P. Pylkkönen-Palm	Batkey.com	Elwira Oy	H	Industri-Textil Job Oy	Joensuun Kartano	Keski-Pohjanmaan Konttoripiste Oy
Arkkitehtuuri- toimisto EPy-Ark	Businessliike Oy Henkilöstöpalvelu	EP:n Kehärakenne Oy	Haapajärven kaupunki	Ingå församling	John Stenberg Marine Ab	Keskisuomalainen Oyj

Yhdessä huumeongelmia vastaan! Irti Huumeista ry:n huumetyötä tukemassa:

varattu	Konehuolto A. Uotila Ky	Kuljetusliike Aho & Nuutinen Oy	Logiman Oy	Maanrakennus Lindqvist Oy	Millenium Koti Oy	O
KH Treasury Solutions Oy	varattu	Kuljetusliike Rossi Oy	Logstor Finland Oy	Maanrakennus Pasi Virtanen Ky	Mi-Pe Oy	OD Säätöasentajat Oy
Kiekkobussi Oy	Konekorjaamo Riikonen Oy	Kuljetusliike Trans-Mantila Ky	Lohjan Autoclean Oy	Maanrakennus Saranpää Ky	MK-siivous Tmi Mari Kalliokoski	Offican Oy
Kiinteistö- ja Mökkiholto Timo Pekkarinen	Konekuljetus Heikkinen Ay	Kulttuuritalo Telakka	Lohjan Autohuolto Oy	Maansiirto Karvinen Oy	Modus Vivendi Oy	Ollas Bokföring Ky Kb
Kiinteistö Oy Martiinin Vanha Puukko	Koneurakointi Matti Tuokko Oy	varattu	Loimaan Kromaus Oy	Maansiirto Perala	Motonet Varkaus JJ-Autohuolto Oy	Omya Oy
Kiinteistö Oy Ylläksen Rinnemäki	Konsta-Talot Oy	Kuortaneen kunta	Luode Consulting Oy	Mainos Andersson	Muotoilutoimisto Design Reform Oy	Oulun 11. Kastellin apteekki
Kiinteistöhuolto Loman Oy	Koskelan Saha Oy	Kuvamestari, Lahti - Hollola	Luona Oy	Makropa Ky	Mustion Muonitus City-Kioski	Oulun Yliopistollinen Sairaala OYS
Kiinteistömeklarit Vaasa Oy LKV	Koskelo Sap Data Services Oy	KVL Putki- ja Poltinhuolto	Luontaishoitola Reina Lehtola	Markkinointi E. Kivelä Oy	Muuramen seurakunta	Oy Aboa Auditmark Ab
varattu	Kotikylän Palvelut Salla Oy	KVL Sähköasennus Oy	Luontotieto Carex Tmi	Matka-Autot Oy	Mööpelikorjaamo N & K	Oy Tainaniemela.fi
Kinnulan kunta	Kouvola Hansa-Apteekki	Kyrotekniikka Oy	LVI-E Uusimaa Oy	Medic Ensiaputarvike Oy	N	P
Kinnulanlahden Asema / Taruteam Oy	K-Rauta Alajärvi	L	LVI-Palvelu Ilmarinen Oy	MediSport Oy	Naantalin ja Maskun Perussuomalaiset ry	Padasjoen Apteekki
Kirjanpito Kirsi Oy	Kriisi- ja arviointipalvelu Kompassi Oy	Lady Balance Oy	LVI-Rahkola Oy	Medivarsta Oy	Selvä päivä, parempi mieli	Padasjoen kunta
Kirurgi Esko Veräjänkorva	Kristiinankaupungin Apteekki	Lahden Kampailu- lajikeskus Oy	LVI-Suunnittelu Ervasti Oy	Meglar Pro Oy	Nettiresta Oy	Palosaaren Metalli Oy
Kivijärven Matka-Baari	K-Supermarket Eura	Laitilan seurakunta	Lyytisen Konevuokraus Oy	Mellano Oy	NorTher Oy	Palosuojamaalarit Suomessa Oy
Kivimyllyn Kone	K-Supermarket Hanko	Laivayhtiö Otukka Oy	M	Metalcenter Group Oy Ab	Nosto ja Kuljetus Ruuska Ky	Parikkalan-Rautjärven Sanomat
K-Market Neilikka	Kubler Suomi Oy	Lakiasiaintoimisto Janne Forss Oy	M & K Hämäläinen Oy	Metsä Kallinen Oy	NPE Kulplan Oy	Parturikampaamo Teos
K-Market Taivassalo	Kuljetus J. Koskela Oy	lakshmi.fi	M & M Toivonen Ky	Metsä Palvelu J. Kyllönen Tmi	NR-Urakointi Oy	Parturiliike Ritva Isokangas
Koirakulma - Hundhörnan	Kuljetus Laaksonen Oy	Lapkone Oy	Maalaus- ja lattianpäällystystyöt Varpenius Ky	Metsäkoneurakointi Jani Luhtala Oy	Numerotalo Oy	Patrel Oy
Kokkola Camping	Kuljetus Pikkarainen Oy	Lappeenrannan Työterveys Oy	Maalausliike Mika Aaltonen Oy	Metsäpalvelut C. Johansson Oy	Nuohous Salo Oy	Pedersöre Skogsentreprenad Ab
Kokkolan Autoilijat Oy	Kuljetus Risto Kauppila Oy	Laskenta- ja Rakentajapalvelu Hirviniemi Oy	Maanrakennus Huuskonen	MG Trans Ky	Nykarleby Sport och Maskin Johan	Pedihealth Oy
Kokkolan Työkaluässä Oy	Kuljetus Risto Putkinen Oy	Latvalan Sora Ky	Maanrakennus J. Pöysä Oy	Mikkelin Nostajat Oy	Varattu	Pellon Group Oy
Kokkomäen Konepalvelu Oy	Kuljetus T&J Kivistö Ky	Levander Consulting	Maanrakennus ja kuljetus Paakkunainen Oy	Mikkelin Toimintakeskus	Nykarleby Spåntak	Peltokartoitusta Lap On Wheel

Yhdessä huumeongelmia vastaan! Irti Huumeista ry:n huumetyötä tukemassa:

Pe-Me Ky	Puijonlaakson Lääkärikeskus	Raudan Herrat Oy	SAJATO Oy	sinettikauppias.fi	Säippä Ky	Tevo Oy
Pertik Oy Tapiola	PurtiFlora	Rauma Cata Oy	Salaajitus Ilari Hyytiäinen Ky	Sioen Ballistics Oy	Säkylän Apteekki	TH-Remontit Tmi
perusmaa.fi	Puteli Oy	Rauman 1. Apteekki	Salon Hautaustoimisto Saustila Oy	Sofor Oy	Söderblom Kauppapuutarha	Aurinkoista kevättä
Pienryhmäkoti Eppu Oy	Putkiasennus Laakso Oy	Rautajärven VPK ry	Salon seurakunta	Soilcon Oy	T	Tiivistekeskus Oy
Pihalintuset	Putkityö Mänkärä Oy	Rauta-Maatalous Jaakola Oy	Salon Tilipalvelu Oy	Sonia Oy	Taikuri Jore	Tikkurilan Tukkakulma
Pintakäsittely Lampela Oy	Pyöräliike Pyöräpojat Oy	Ravintola Telakka	Sampolan Lämpö ja Huolto Oy	Varattu	Taito Keski-Pohjanmaa ry	Tili-Aprende
Pirkkalan seurakunta	Pääkaupunkiseudun hissikeskus Oy	RENGON TAIMITARHA OY	Satakunnan Turvatekniikka Ky	Spigot Oy	Taivalkosken kunta	Tilikuukkari Oy
Pitopalvelu Raija Sipinen Ky	R	Resta Masa Oy	Sataplast Oy	SPM Instrument Oy	Takuutyöt Leppänen Oy	Tilintarkastus Kallio-Ranta Oy
P-K:n Traktorihuolto Oy	Raimo Perälä Oy	Restart Oy	Sa-Tek 2000 Oy	Steripolar Oy	Talastekniikka Oy	Tilipalvelu Marja-Leena
PK-Laskenta Oy	Rakennus- ja Asennuspalvelu Alaranta	Reteres Oy	Saukrast Oy	stp-tilit.fi	Taloco Oy	Tilipalvelu Urhonen
Pohjois-Suomen Habita Oy	Rakennus- ja Puusepänpalvelut Inwood Oy	RHE-Rakennus Oy	Savo-Karjalan Eristys ja Saneeraus Oy	Studio Antti E Oy	Tammelan kunta	Tilitalo Aaltonen Oy
Pohjolan Sähkösepat Oy	Rakennus JTS Oy	RJP Rakennus Oy	Savonlinnan Isännöintikeskus Oy	sulalaatta.com	Tampereen ATH-Service Oy	Tilliterä Ky
Polartherm Oy	Rakennus Mäntylä Oy	Roihupellon Rengas Oy	varattu	Suomalainen Energiaosuuskunta SEO	Tampereen ev.lut. seurakunnat	Tilitoimisto Hautala Oy
Varattu	Rakennus Rantahovi Oy	R-tilipalvelu Oy	Sepoxi Valmennus ja Koulutuspalvelut Oy	Suomen Kaivosaneeraus Oy	Tanfor Oy	Tilitoimisto Juhani Viljaranta Ky
Porin Konekeskus Oy	Rakennusliike Heinämaa Oy	RTV-Turku	Seraplan Tmi	Suomen Ratsastajainliitto ry	tapettitehdas.fi	Tilitoimisto Minna Väliaho Oy
Porvoon suomalainen seurakunta	Rakennuspalvelu ja Kiinteistöhuolto H. Kolehmainen	Runebergin Apteekki	SESP Oy	Suomen Siirtolaisuusmuseum	Taseseppo Oy	Tilitoimisto Perbrahe Oy
PP-Fasadi Oy	Rakennussuunnittelu TeeMan Oy	Runosmäen Lämpö Oy	Sevas Kodit Oy	Suomen Sähkötieto Oy	Tasoite ja Maalaus Kakriainen Oy	Tilitoimisto R. Turtiainen Oy
PR-Aitta Oy	Rakennustekninen palvelu Arto Väiste Tmi	Rämäkkä Oy	Sievin Biohake Oy	Syrjälän Autosähkö Ky	Teemmä-Talli	Tilitoimisto Satu Mutta Ky
Probitas Oy	Rakennuttajapalvelu Tauno Mäki Oy	S	Signwell	Sysmän Sähköpalvelu Oy	Tehdas Teatteri	Tilitoimisto Satu Wähä
Prosessi-automaatio Oy	Rakka Asunnot Oy	Saariston Portti Oy	Siivoushuolto Oy	Sähköasennus Metsärinta Oy	Teknosavo Oy	Tilitoimisto Sorvoja Oy
Proverbis Oy Ab	Rannikkokuriiri Oy	Saas Instruments Oy	Silvat Metsätieto Oy	Sähkö-Gren Oy	Tepan Remontti ja Rakennus Oy	Timantti-Nieminen Oy
Pub Winston	Rasilan Hiekkapuhallus ja Maalaus Oy	Saariston Meritie Oy	Simonen Oy	Sähköinsinööri-toimisto Instalo Oy	Teräshelmi Oy	Timanttityö Lindh Oy

Yhdessä huumeongelmia vastaan! Irti Huumeista ry:n huumetyötä tukemassa:

Tiori Kuljetus Oy	TP-Talo Oy	Turun Tekotekniikka Oy	Urakointi Kähkönen Oy	Uunisuuatari	Varpaisjärven Pesula Oy	VP-Huolto Oy
TK DIGI-SOUND OY	Trendi Fitness Oy	Tuurin Apteekki	Urakoitsija Martti Väisänen Tmi	V	Varsinais-Suomen Huoltopalvelu	W
TLR-Maanrakennus Ky	Treston Oy	Tuusulan Mittaus- ja Rakennuspalvelu Oy	Urakoitsija Rauno Collin	Vaasan suomalainen seurakunta	Varattu	W-Rix Oy
Tmi Lasse Lehtiranta	Troolari Olympos	Tärpöntikkeli Oy	Urheilu Valonen	Vallilan Apteekki	Vehkoon Asunnot Oy	Y
varattu	T-Suunnittelu Oy	U	Ursuit Oy	Valtanen Jussi Tmi	Vesivahinkotekniikka VVT Oy	Yrityspalvelu Muurinen Ky
Toimistopalvelu Eija Laurinolli-Ojamaa	Turpeisen Asennus Oy	U2 Online Oy	Uudenkaupungin seurakunta	Vantaan Luonnonkivi Oy	Vikmanin Kivi Ky	Varattu
Tommy Björn Ky	Turtolan Kaivin Oy	Umacon Oy	Uudenmaan Metallityöt Oy	Varkauden seurakunta	Virtain Kaivin Oy	



0800 980 66

Irti Huumeista -puhelin

ma-pe klo 9-15

iltaisain ma-to klo 18-21

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

- Katja



PÄIHDE PÄIVÄT

RUSMEDELSDAGARNA

MARGINAALISTA SAMANARVOISEKSI

Päihdepäivät verkossa 11.-12.5.2022

Tervetuloa oppimaan uutta päihdetyöstä. Luvassa on yli kymmenen seminaaria sekä useita 15 minuutin miniseminaaria terveys- ja sosiaalialan osaajille, vapaaehtoisille ja päättäjille. Päihdepäivillä syvennetään ammattiosaamista ja luodaan uusia verkostoja.

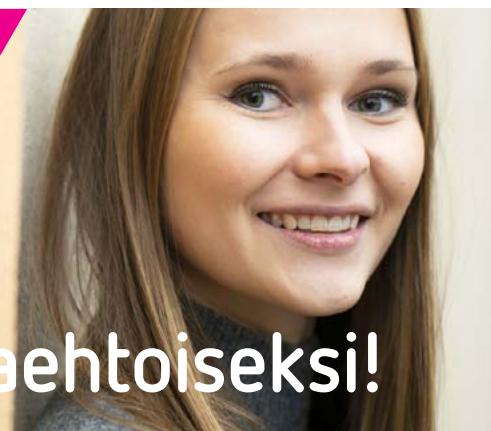
Seminaarien teemoina mm.

- Toimivia menetelmiä nuorten kohtaamiseen
- Rahapelaamisen puheeksiotto ja auttamisen keinot
- Päihde- ja mielenterveyspolitiikka ihmisoikeusnäkökulmasta

OSTA LIPUT 3.5.
MENNESSÄ OSOITTEESTA
PÄIHDEPÄIVÄT.FI



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