

TEEMANA KANNABIS

Sosioekonomiset
syyt lisäävät
nuorten
kannabiksen
käyttöä
s. 6

Kannabis-
interventio
s. 8

Kun nuoren
huumekokeilu
yllättää
s. 13

IRTI HUUMEISTA
-PUHELIN:

0800 980 66

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



4

PULSSILLA

Irti Huumeista ry:n sääntömääräinen kevätkokous, vertaistukea etänä kesälläkin, Irti Huumeista ry toimii ympäri Suomea.

12

HUUMEIDEN KÄYTTÄJILLE APUA KADULLA

Tukialus-hankkeen työntekijät tunnistaa punaisista repuista.



8

KANSIJUTTU: KANNABISINTERVENTIO

Nuoren kannabiskokeiluihin pitää puuttua heti, sanoo Kannabisbankkeen projektipäällikkö Kim Kannussaari.

6

SOSIOEKONOMISET SYYT LISÄÄVÄT NUORTEN KANNABIKSEN KÄYTTÖÄ

Kannabiksen käyttö, rikekäyttäytyminen ja koulukiusaaminen keskittyvät entistä selvemmin osaan nuorista, käy ilmi Noora Knaappilan toukokuussa tarkastetusta väitöstyöstä.

13

KUN NUOREN HUUMEKOKEILU YLLÄTTÄÄ

Palasista eteenpäin -hanke tarjoaa apua läheisille, kun nuori on alkanut kokeilla tai käyttää huumeita.



14

ASiantuntija: KANNABIS VAIKUTAA YKSILÖLLISESTI

Yhä useammin ymmärretään, että riippuvuus on monen tekijän summa, sanoo yliopistotutkija Petri Hyytiä.



IRTI HUUMEISTA RY



Päätoimittaja
Mirka Vainikka,
toiminnanjohtaja

Toimitussihteeri
Birgitta Suorsa,
viestintäpäällikkö

Tekijät
Kati Ala-Ilomäki
Laura Neilick
Jani Laukkanen
Lea-Maarit
Saana Pajunen
Outi Partti
Ninja Setälä
Birgitta Suorsa
Sanna Tanskanen
Antti Yrjönen

Kustantaja
Irti Huumeista ry
Fredriksberginkatu 2
00240 Helsinki

Painopaikka
Grano, Helsinki

Julkaisun ilme ja taitto
Hahmo

Painosmäärä
1 200 kpl

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

Keskustoimisto
info@irtihuumeista.fi

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

Läheistyönkeskus
Fredriksberginkatu 2
p. 050 371 3466 tai 050 472 0372

Sähköpostit
etunimi.sukunimi
@irtihuumeista.fi

Huumeiden erikoislehti
Taite ilmestyy neljä kertaa
vuodessa

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

Kannen kuva
Antti Yrjönen

#PÄÄKIRJOITUS

#LEDARE

Kannabis-keskustelun aika

KANNABIS ON Suomen käytetyin huume. THL:n mukaan lähes viidesosa 15–69-vuotiaista suomalaisista on ilmoittanut kokeilleensa kannabista ainakin kerran elämässään. Jatkuvasti keskustellaan siitä, mikä on kannabiksen vaikutus suhteessa muihin huumausaineisiin. Onko se portti vahvempien huumeiden käytölle vai ei?

Kannabiksen käyttökulttuurissa on tapahtunut paljon viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana. Kannabiksen kokeilu ja käyttö ovat lisääntyneet. Useat vaikeasti huumeriippuvaiset sekakäyttäjät käyttävät yhtenä aineena kannabista. Osa kannabiksen käyttäjistä kasvattaa kannabiksensa itse ja käyttää sitä satunnaisesti. He eivät välttämättä ole tekemisissä muuten huumerikollisuuden kanssa, kuin ainoastaan syyllystymällä käyttöririkokseen.

Kannabisriippuvuus nousee Irti Huumeista ry:lle tulleissa yhteydenotoissa esiin nimenomaan psyykkisenä riippuvuutena ja riippuvaisen läheisen näkökulmasta. Moni kannabiksen käyttäjä ei ole valmis lopettamaan käyttöä, vaikka käyttö näyttää laukaisevan psykoosin ja vaativan hoitojaksoja psykiatrisessa sairaalassa. Vaikka kyse on psykoosista, käyttäjät eivät ajoittain edes kerro lääkärille kannabiksen käytöstä.

Kannabista käyttävien nuorten läheiset kokevat itsensä voimattomiksi, kun ystävä aloittaa käytön tai lapsen kannabiksen käyttö paljastuu. Kotien lisäksi kannabiksen käytöstä on syytä keskustella julkisesti, jotta käyttäjät ja heidän läheisensä saavat tarvitsemaansa tukea mahdollisimman nopeasti.

Syksyllä eduskunta keskustelee kannabiksen rangaistavuuden poistoa esittävästä kansalaisaloitteesta. Tuolloin on syytä käydä laaja-alainen kannabiskeskustelu terveys-, hyvinvointi- ja sosiaalisista näkökulmista. Syytä on muistaa, että enemmistö ei edelleenkaan tutkimusten mukaan kannata kannabiksen käytön rangaistavuuden poistoa. Joka tapauksessa asioista pitää puhua ja erimieli-syyttä aiheuttavista asioista pitää puhua vielä enemmän. Haastankin Irti Huumeista toimijat keskustelemaan aiheesta. Puhutaan siis kannabiksesta.

Mirka Vainikka, toiminnanjohtaja, Irti Huumeista ry

Dags att tala om cannabis

CANNABIS ÄR DEN mest använda drogen i Finland. Enligt institutet för hälsa och välfärd THL har nästan en femtedel av finländarna i åldern 15–69 meddelat att de har prövat på cannabis åtminstone en gång. Det pågår hela tiden en diskussion om cannabisens verkningar i förhållande till annan narkotika. Är den eller är den inte en port till bruk av starkare droger?

Det har skett mycket inom cannabisens användarkultur under de senaste tjugo åren. Probandet och användningen av cannabis har ökat. Många svårt narkotikaberoende blandmissbrukare använder också cannabis som en drog. En del av dem som använder cannabis odlar den själv och använder den sporadiskt. De har inte nödvändigtvis kontakter med övrig narkotikabrottslighet utan gör sig enbart skyldiga till straffbart bruk.

I kontakterna med Fri från narkotika rf framstår cannabisberoendet uttryckligen som ett psykiskt beroende och från anhängarperspektiv. Många som använder cannabis är inte beredda att avstå från det, även om användningen verkar utlösa psykos och kräva vårdperioder på psykiatriska sjukhus. Inte ens när det handlar om en psykos berättar användarna alltid för läkaren att de använder cannabis.

Vänner och anhöriga till ungdomar som använder cannabis upplever att de står maktlösa när vännen börjar använda drogen eller barnets missbruk avslöjas. Det är bra att föra en diskussion förutom i hemmen också i offentligheten, för att missbrukarna och deras närmaste ska få det stöd de behöver så fort som möjligt.

I höst ska riksdagen diskutera medborgarinitiativet angående cannabis. Då är det skäl att föra en omfattande cannabisdebatt utifrån hälsa, välfärd och sociala perspektiv. Det gäller att komma ihåg att enligt undersökningar stöder majoriteten fortfarande inte en avkriminalisering av cannabisanvändningen. Frågor ska i vilket fall som helst diskuteras och det gäller särskilt frågor som skapar oenighet. Därför utmanar jag aktörerna i Fri från narkotika att diskutera ämnet. Låt oss tala om cannabis.

Mirka Vainikka, verksamhetsledare, Fri från narkotika rf

#PULSSILLA



Irti Huumeista ry toimii

16.6. Irti Huumeista ry:n sääntömääräinen kevätkokous

Irti Huumeista sääntömääräinen kevätkokous pidetään 16. kesäkuuta klo 16 alkaen poikkeustilanteen takia etäkokouksena Teamsillä sekä Irti Huumeista ry:n toimitiloissa, Fredriksberginkatu 2:ssa, 3. krs, 00240 Helsinki. Suosittelemme etäkokousta kaikille jäsenillemme.

Ilmoittautuminen kokoukseen viimeistään maanantaina 15. kesäkuuta klo 12:een mennessä osoitteeseen pia.pirhonen@irtihuumeista.fi

Kevätkokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat (9§).

Lisätietoja antaa järjestökoordinaattori
Pia Pirhonen p. 0503208947

Vertaistukea etänä kesälläkin

Huumeiden käyttäjien läheiset voivat saada ohjattua vertaistukea myös kesällä.

Ryhmään ilmoittaudutaan tapaamista edeltävänä maanantaina klo 12:een mennessä lea.seger@irtihuumeista.fi.

Osallistujille lähetetään kutsu sähköpostilla. Kokoonnutumiset tehdään Teams-sovelluksella.

Tapaamisessa ei voi toimia anonyyminä, mutta ryhmää koskee samanlainen vaitiolovelvollisuus kuin live-ryhmässä.

Ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 18–20:
23.6., 30.6., 7.7., 14.7., 21.7., ja 28.7.

Läheisryhmämme toimivat 19 paikkakunnalla ympäri Suomea.



Tue työtämme:

IBAN FI93 1555 3000 1121 60



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

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

– Katja



Millainen on hän

Millainen on hän
Jonka tiedän käyttävän
Joka itsensä myrkyttää
Jonka teot minua järkyttää
Voisin ajatella
Tuon ihmisen kadun varrella
Olevan täysin arvoton
Muutokseen haluton
Sitten hän kuiskasi minulle
Minä haluan olla ystävä sinulle
Tai edes ihminen
Tai edes vähemmän vähäpätöinen

Vaikka hän käyttäisi
Ja sairaalta näyttäisi
On varjon takana ihminen
Tärkeä sellainen
Miltä sinusta tuntuisi herätä
Joka päivä itsesi kerätä
Aina pelätä pahinta
Tai toivoa apua taivaalta
Hän toivoo niin vähän
Apua riippuvuuteen tähän
Tai edes ystävällisen hymyn
Voi se sytyttää paranemisen kyvyn.

Lea-Maarit

Sosioekonomiset syyt lisäävät nuorten kannabiksen käyttöä

Kannabiksen käyttö, rikekäyttäytyminen ja koulukiusaaminen keskittyvät entistä selvemmin osaan nuorista, käy ilmi Noora Knaappilan toukokuussa tarkastetusta väitöstyöstä.

NUORISOPSYKIATRIAN ERIKOISALAAN kuuluvassa työssä havaittiin, että koulukiusaamisen, kannabiksen käytön sekä rikekäyttäytymisen yleisyys eivät juuri muuttuneet aikavälillä 2000–2015. Sen sijaan nämä ongelmakäyttäytymisen muodot yleistyivät nuorilla, joiden vanhemmista ainakin toinen oli käynyt vain peruskoulun, molemmat vanhemmat olivat olleet työttömänä viimeisen vuoden aikana ja jotka eivät asuneet molempien vanhempien kanssa.

Työttömyys nelinkertaisti kannabiksen käytön

Tutkimuksen mukaan 2,9 prosenttia pojista ja 1,5 prosenttia tytöistä kertoi käyttäneensä kannabista useammin kuin viisi kertaa elämänsä aikana.

Selvimmän nuorten kannabiksen käyttöä lisäsi kummankin vanhemman työttömyys. Näissä tapauksissa kannabista käytti säännöllisesti 8,4 prosenttia pojista ja 6,1 prosenttia tytöistä.

Mitä useampi sosioekonominen riskitekijä oli mukana nuorten elämässä, sitä tavallisempaa kannabiksen käyttö oli.

Tutkimusaikana säännöllinen kannabiksen käyttö kasvoi merkittävästi suurimman sosioekonomisen taakan kuormittavilla nuorilla. Kun vuonna 2000 näistä pojista 36 prosenttia käytti kannabista, tutkimuksen lopussa osuus oli 71 prosenttia. Vastaavasti tytöillä kannabiksen käyttö kasvoi 8 prosentista 43,5 prosenttiin.

Toimet haavoittuvassa asemassa oleviin

Knaappila tutkimus osoittaa, että sosioekonomiset terveyserot kasvavat myös nuorten keskuudessa. Vaikka suomalaisten yleinen terveyden ja hyvinvoinnin taso on jatkuvasti kohentunut viime vuosikymmeninä, myönteistä kehitystä ei ole havaittavissa matalissa sosioekonomisissa ryhmissä. Tämä on huolestuttavaa, sillä terveyserojen

kaventaminen on ollut suomalaisen terveystalouden kärkitavoitteita jo 1970-luvulta lähtien, Knaappila toteaa. Aiemmat toimenpiteet ovatkin jääneet vaille konkreettista ja riittävää resursointia. Knaappilan mukaan sosioekonominen huono-osaisuus tulee tunnistaa nuorten ongelmakäyttäytymisen riskitekijänä ja toimenpiteet pitää kohdentaa haavoittuvassa asemassa oleviin nuoriin. Nuorten ongelmakäyttäytymisen vähentäminen edellyttää moniammatillista, sektorirajat ylittävää yhteistyötä. Myös sosiaali- ja terveyspalvelujen tasa-arvoinen saatavuus asuinalueesta ja sosioekonomisesta asemasta riippumatta sekä riittävän toimeentulon turvaaminen ovat keskeisiä keinoja väestön terveyserojen kaventamisessa.

Väitöskirja INCREASING SOCIOECONOMIC DISPARITIES IN ADOLESCENT PROBLEM BEHAVIORS FROM 2000 TO 2015 on luettavissa osoitteessa <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/119880>

JOKA VIIDES AMMATTIKOULULAINEN ON KOKEILLUT KANNABISTA

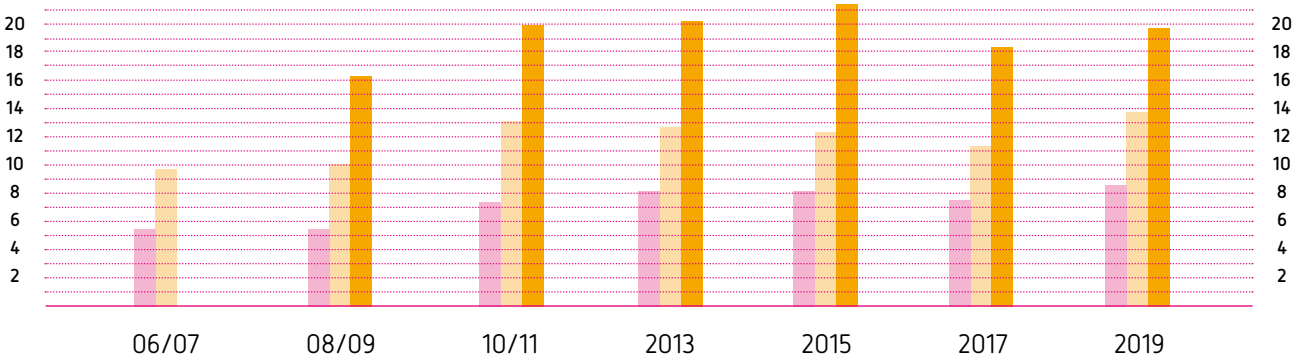
Liki yhdeksän sadasta peruskoululaisesta on kokeillut kannabista ainakin kerran. Vastaavasti lukion 1.- ja 2.-luokkalaista 14 sadasta ja ammattikoululaisista 20 sadasta. Kannabiskokeilujen osuudet ovat pysyneet kouluterveyskyselyn mukaan miltei ennallaan vuodesta 2006 lähtien (THL 2020).

Kaksi tai useamman kerran kannabista kokeilleiden osuudet sitä vastoin ovat kasvaneet. Samoin on lukiolaisten ja ammattikoululaisten säännöllisen kannabiksen käytön kanssa. Kun nuorilta kysyttiin, ovatko he käyttäneet kannabista viimeisen 30 päivän aikana, 4 prosenttia lukiolaisista ja 6 prosenttia ammattikoululaisista kertoi näin tehneensä.

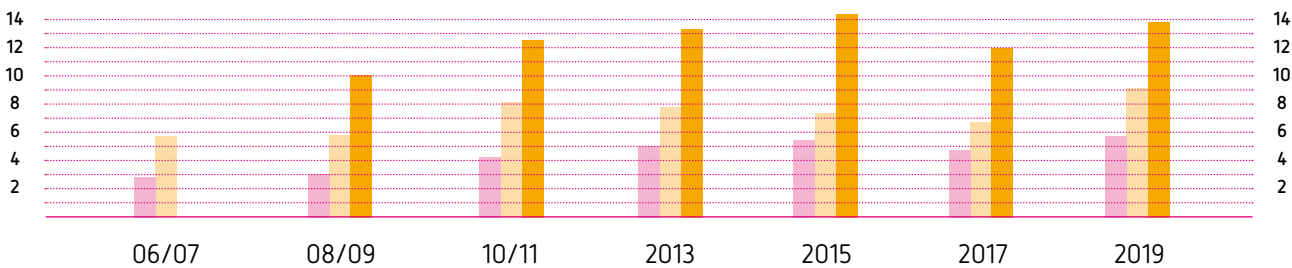
NUORET KANNABISTA KOKEILLEET

Perusopetus 8. ja 9. lk
Lukio 1. ja 2. vuosi
Ammatillinen oppilaitos

Kokeillut kannabista ainakin kerran, %



Kokeillut kannabista vähintään kaksi kertaa, %



Käyttänyt kannabista viimeisen 30 päivän aikana, %



Lähde: THL

Nuoren kannabiskokeiluihin pitää puuttua heti ja aikuisen kannabiksenkäyttö pitää saada vastuulliseksi, sanoo Kim Kannussaari.

Teksti: Birgitta Suorsa Kuva: Antti Yrjönen

Kannabisinterventio on tarpeen nuorille

← Kim Kannussaari sanoo, että nuoren kannabiskokeiluun pitää puuttua heti.
– Nuorena käytetyt päihteet vaikuttavat vahvemmin nuoren aivoihin.

– **NUORET KYSELEVÄT** mm. hoitoon hakeutumisesta, haittojen vähentämisestä, kannabiksen ja alkoholin vertailusta sekä kannabiksen ja muiden huumeiden suhteesta, projektipäällikkö **Kim Kannussaari** kertoo Kannabishankkeeseen tulevista kysymyksistä.

Usein kysymykset eivät tule suoraan nuorilta, vaan kysyjänä on joku toinen esim. nuoriso-ohjaaja tai nuoren vanhempi.

EHYT ry:n ja YAD ry:n yhteinen *Kannabisinterventio nuorille kannabiksen käyttäjille* -hanke käynnistyi tammikuussa 2018. Hankkeen toivotaan tavoittavan etenkin nuoria kannabiksen kokeilijoita ja käyttäjiä.

Osa hankkeen materiaaleista on suututtanut vanhempia, sillä he katsovat tarjotun tiedon houkuttelevan nuoria kannabiskokeiluihin. Kannussaari vastaa, että materiaali on laadittu nuorille avuksi kannabiksen käytön lopettamiseen tai sen vähentämiseen.

– Hankkeen nimikin on kannabisinterventio, eli haemme jonkinlaista väliintuloa kannabiksen käytössä. Lähdemme siitä, että halu lopettamiseen tai vähentämiseen syntyä lisäämällä tietoa.

Kolme sadasta käyttänyt viimeisen kuukauden aikana

Kannabiskokeilujen osuus väestössä on kasvanut, eli liki joka neljäs suomalainen on kokeillut vähintään kerran kannabista joskus elämänsä aikana. THL:n kyselyssä selvitetään myös, kuinka iso osuus on käyttänyt kannabista viimeisimmän kuukauden aikana.

– Kun kysytään kannabiksen käytöstä viime vuoden aikana, osuus putoaa 7 prosenttiin. Viime kuukauden aikana kannabista oli käyttänyt 3 prosenttia, mikä kuvaa enemmän säännöllistä, riippuvuustyyppistä käyttöä, Kannussaari huomauttaa.

Hänestä kannabiskeskustelu menee harhateille, koska samaan keskusteluun otetaan mukaan nyt noin 60-vuotiaat kerran eläissään kannabista kokeilleet sekä aktiiviset käyttäjät. Jos sama tehtäisiin suhteessa alkoholin käyttöön, päihdekeskustelu olisi varsin kummallista, hän toteaa.

– Pitäisi katsoa ilmiön taakse, yksittäisen ihmisen tasolle. Jokaisen luvun takana on ihminen, joka tulee omine historioineen ja tietoineen terveyspalveluihin tai kouluterveydenhoitajalle kertomaan kannabiksen käytöstä.

Yleensäkin terveydenhuollon pitäisi Kannussaaren mielestä oppia nykyistä paremmin kysymään kannabiksen käytöstä. Kannabiksesta pitäisi kysyä erikseen, sillä moni ei miellä sitä huumeeksi.

– Nuorelta pitäisi kysyä, kuinka paljon kannabiksen käyttöä on ja mitä kannabis merkitsee hänelle. Sitten voidaan miettiä keinoja, kuinka käyttöä saadaan vähennettyä ja lopetettua se kokonaan.

Kannussaaren mukaan kannabiksen käytön leima on sama, käyttäjäpä kannabista paljon tai satunnaisesti.

– Tämä asettaa turhia rajoja hoitoon hakeutumisessa. Leimoja ei tarvitsisi olla ollenkaan.

Tunteet nousevat helposti pintaan

Kun perheessä otetaan puheeksi puolison tai nuoren kannabiksen käyttö, tunteet leimahtavat pintaan.

Monesti kannabiksen käyttäjä kieltää käyttävänsä.

– Puhutaan kielletystä, laittomasta aineesta, niin totta kai käyttäjä yrittää suojella itseään, Kannussaari sanoo.

Hän neuvoo puhumaan avoimesti ja suoraan epäilyistä.

– Voi sanoa esimerkiksi: ”Tuli tällainen ajatus mieleen...” tai ”Kuulin, että olet käyttänyt kannabista. Pitäkö tämä paikkansa?”

Kannussaari kehottaa pitämään tunnereaktion mahdollisimman alhaalla ja selvittämään tilannetta. Riitely ei edesauta tilanteen selvittämistä.

Kannussaari huomauttaa, että puolison tai nuoren ensimmäiset kannabiskokeilut eivät ole maailmanloppu.

– Pitää koettaa purkaa tilannetta ja miettiä, kuinka lähdetään hakemaan apua.

Nuoren kanssa kannabiksesta voi puhua kysymällä, kuinka nuoren kaveripiirissä puhutaan kannabiksesta ja miten sen käyttöön suhtaudutaan. Voi kysyä, onko koulussa puhuttu kannabiksesta.

– Tämän voi tehdä jo ennakoiden, esimerkiksi 7- tai 8-luokkalaiselle, vaikka mitään epäilyjä ei olisikaan. Keskustelu vanhempien kanssa antaa nuorelle varmuutta kysyä myöhemminkin neuvoja tai apua esimerkiksi kaverin kannabiksen käyttöön.

Yhteenkin nuoren kokeiluun pitää puuttua

Epäily kannabiksen käytöstä voi syntyä hajusta ja käyttövälineistä. Ne ovat Kannussaaren mukaan ainoita luotettavia merkkejä.

– Tavaroissa voi olla isoja sätkäpapereita, filterinomaisia suodattimia tai itse ainetta. Näitä on harvoin nuoren tavaroissa käytön alkuvaiheessa.

Vanhemman tai puolison kannattaa luottaa tuntee-seensa ja havaintoihinsa. Jos nuoren käytös tai kaveripiiri on muuttunut, käyttö on voinut jatkua jo jonkin aikaa. →

– Aivan ensimmäiset kannabiskokeilut eivät yleensä tule vanhempien tietoon, kuten eivät alkoholikokeilutkaan. Nuoret syövät purkkaa tai muita ”hajunpoistajia”. Kannussaaren mukaan vanhempien pitää puuttua jo yhteenkin kannabiskokeiluun, nostaa se keskusteluun ja pyytää apua tai vähintään kertoa omille ystävilleen asiasta. Taakkaa kannattaa jakaa, jotta muutkin voivat ottaa kannabiksen käytön puheeksi nuoren kanssa.

Avoin vuorovaikutus on parempi vaihtoehto kuin nuoren sulkeminen huoneeseen.

– Nuorelle pitää kertoa, että kannabiksen käyttö on nuorelle haitallisempaa kuin aikuiselle. Pitää sanoa, että ”en halua, että rupeat käyttämään kannabista”.

Kannabiksen haitat pitää tuoda esille.

Kannussaari muistuttaa, että jotkut ovat alttiimpia päihdekokeiluille ja jotkut rakastuvat aineeseen heti.

– Joillekin kannabis tuottaa sellaista mielihyvää, jota ei saa muualta.

Usein ei muita huumeita

Ihmisen aivot kehittyvät nykytietämyksen mukaan 25–30-vuotiaaksi saakka.

– Aivot kehittyvät hitaasti, ja siksi kaikki tuota ikää ennen käytetyt päihdeaineet vaikuttavat haitallisemmin aivoihin kuin tuota ikää myöhemmin käytetyt. Tämän takia alaikäisten kannabiksen käyttöön pitää puuttua varhaisessa vaiheessa ja mahdollisimman tehokkaasti.

Keskimääräinen aloitusikä on 20 vuotta. Kannussaari kertoo, että vanhemmille tieto saatetaan paljastaa varsin myöhään.

– Tiedän tapauksia, joissa noin 30-vuotias on kertonut vanhemmilleen kokeilleensa kannabista yläasteikäisenä.

Moni aikuinen käyttää kannabista alkoholin sijaan rentoutuakseen. Kannabiksen eduiksi mainitaan mm. vähemmät vauriot ja haitat kanssaihmisille. Toisaalta joillakin kannabis on johtanut muiden huumeiden käyttöön.

Ns. porttiteorian mukaan miedot huumeet johtavat väistämättä vahvempien huumeiden käyttöön. Kannus-

saaren mukaan porttiteoria ei päde sinänsä, paitsi jos katsotaan vahvojen huumeiden käyttäjiä, joilla käyttö on alkanut kannabiksesta. Yleisellä tasolla moni pystyy pitäytymään kannabiksessa.

– Aiemmin kannabista ja muita huumeita välitettiin samoista kanavista. Nyt niiden myynti on eriytynyt. Kannabiskauppiaille ei välttämättä ole muita huumeita tarjolla, kuten aiemmin.

Porttiteorian sijaan Kannussaari puhuisi riippuvuuden kehittymisestä.

– Jos kannabiksesta siirrytään amfetamiiniin tai buprenorfiniin, siihen vaikuttaa moni asia. Riippuvuuden kehittymiseen vaikuttavat mm. käyttäjän perimä, tausta, perheolot, aineesta saatu mielihyvä. Toisilla aine ”toimii” paremmin kuin toisilla.

Kannussaari kertoo, että kannabiksen käyttäjiä on kaikissa yhteiskuntaluokissa. Kannabiksen käyttäjiä ei tunnista rastaaleista eikä vaatetuksesta.

Vastuutetaan aikuinen käyttäjä

Kannussaari tähdentää, että ainakin 90 prosenttia kannabiksen kokeilijoista ja käyttäjistä pysyy pelkästään kannabiksessa.

– Aikuisten kanssa käytämme vastuuttamista. Jos aikuinen ei halua lopettaa kannabiksen käyttöä ja kokee sen ongelmattomaksi, hänelle painotetaan, että ”pidä myös huoli, ettei siitä tule haittoja”. Samalla kerrotaan, kuinka kannabiksesta ei tule haittoja. Nostetaan käyttäjän omaa vastuuta kannabiksen käytöstä.

THL:n selvityksen mukaan huumeiden, lääkkeiden ja/tai alkoholin sekakäyttö on yleistymässä. Usein yhtenä aineena mukana on kannabis.

Aikuiset, hyvinvoivat ihmiset saattavat päätyä sekakäyttäjiksi sattumalta esimerkiksi lääkityksensä unetto- muutta alkoholilla ja lääkkeillä.

Sen sijaan huumeiden käyttäjien sekakäyttöä selittää Kannussaaren mukaan toisaalta aineiden saatavuus, toisaalta aineista haettava olotila.

Riippuvuuden kehittymiseen vaikuttaa moni tekijä, kuten käyttäjän perimä, tausta, perheolot, aineesta saatu mielihyvä.

– Kun riippuvuus lähtee kehittymään, päihde tuottaa hyvää oloa, korjaa itsetuntoa ja minäkuva vahvistuu. Amfetamiini piristää, ja kun putken haluaa poikki, turvaudutaan vaikkapa opiaattipohjaisiin lääkkeisiin. Alkoholi on puolestaan niin syvällä meidän kulttuurissamme, että ihmiset eivät edes kiinnitä sen käyttöön huomiota.

Haittoja ilmaantuu hitaasti – ne liittyvät mieleen

Suomessa kannabista käytetään yleensä polttamalla.

– Kääräistään jointti, poltetaan ja päihdytään muutamaksi tunniksi, riippuen käyttäjän sietokyvystä. Toiseksi tavallisin käyttötapa on vaporisointi, eli höyrystäminen, Kannussaari sanoo.

– Syötävät kannabistuotteet ovat yleistyneet maissa, joissa kannabis on laillistettu. Vaikutusten sanotaan olevan ”syvempiä”, mutta ne tulevat hitaammin, minkä takia yliannostuksen vaara on olemassa.

Kannussaari kumoo myytin, jonka mukaan kannabista käyttäessä ei ole riskiä yliannostuksesta.

– Yliannostus on jo se, että vaikutus on enemmän kuin käyttäjä olisi halunnut. Kannabiksen osalta ne ovat epämiellyttäviä olotiloja, ahdistuneisuutta, väsymystä ja mitä kullakin. Kannabikseen ei liity äkillistä kuolemanvaaraa.

Kannabiksen vahvuudet vaihtelevat suuresti, sillä kannabiskasveja on jalostettu THC-pitoisuuden nostattamiseksi. Kannussaaren mukaan katukaupassa on sekä vahvoja että mietoja kannabistuotteita. Ostaja ei voi koskaan olla varma aineen vahvuudesta.

Kannabisaktivistit vertaavat alkoholia ja kannabista ja sanovat, että alkoholin haitat ovat suuremmat.

– Haitat ovat erilaiset. Kannabiksen haitat ilmaantuvat hitaammin, ja ne ovat vaikeammin tunnistettavissa. Ne liittyvät yleensä mieleen.



Kannabisasiantuntijaksi sattumalta ja tarkoituksella

Kim Kannussaari päätyi kannabisasiantuntijaksi pitkää tietä. Hän on koulutukseltaan Sosionomi AMK.

Aluksi Kannussaari työskenteli nuorten parissa nuorisoseamilla. Halu päivätyöhön sai hänet siirtymään nuorten päihdeasemalle.

– Siellä tein töitä huumeita käyttävien nuorten kanssa. Siellä oikeastaan ihastuin päihdetyöhön.

Muutaman vuoden kuluttua Kannussaari hakeutui töihin Elämä on parasta huumetta -järjestöön.

– Tuolloin kannabis nousi keskusteluun ja me halusimme, että siitä puhutaan. Minua alkoi kiinnostaa, miten saataisiin ammattilaiset ja asiaan hyvin kriittisesti suhtautuvat yhteiseen päihdekeskusteluun. Tykkään olla siellä välissä ja miettiä, kuinka löydettäisiin yhteinen sävel.

Parhaita hetkiä Kannussaaren mukaan ovat satunnaiset tapaamiset entisten asiakkaiden kanssa, jotka ovat yhä hengissä ja toimintakykyisiä.

– He muistavat vielä, mitä olen sanonut. Sehän on parasta, mitä voi tehdä. Kun on saanut sanottua jotakin, joka on vaikuttanut ihmisen elämään.

Kannussaari laskee olleensa ehkäisevässä päihdetyössä vuodesta 2005 lähtien. Järjestöfuusioiden myötä työpaikka muuttui EHYT ry:ksi.

LISÄTIETOA KANNABIKSESTA

- + **Kannabishanke:**
kannabishanke.fi
- + **Käypä hoito**
/ Kannabiksen aiheuttamat terveyshaitat:
www.kaypahoito.fi/nix01881

- + **Lääkekannabis / Bioetiikan instituutti:**
www.bioetiikka.fi/?p=1707
- + **Elimistön omat kannabinoidit:**
www.apteekkari.fi/uutiset/elimiston-oma-
kipulaake-haastaa-laakekannabiksen.html

Huumeiden käyttäjille apua kadulla

Tukialus-hankkeen työntekijät ovat kohtaamassa päihkeitä käyttäviä yhteiskunnan marginaalissa eläviä ihmisiä. Heidät tunnistaa punaisista repuista.

TUKIALUS-HANKKEESSA VÄHENNETÄÄN

huumehaittoja mm. jakamalla puhtaita käyttövälineitä. Lisäksi päihteiden käyttäjiä ohjataan ja tuetaan palveluihin ja avun piiriin.

Päihteiden käyttäjät pitivätkin hyvänä, että Tukialus-hanke jakaa puhtaita käyttövälineitä, mutta myös ruokaa, ensiaputarvikkeita ja esimerkiksi sään mukaisia vaatteita. Repuissa kannetaan myös tietokoneita, jotta kadulta käsin voidaan tehdä vaikkapa toimeentulotukihakemus.

Tulosten perusteella päihteiden käyttäjille oli tärkeää, että he voivat saada apua ja tukea kadulta käsin. Moni kertoi, että palveluissa asioiminen tai terveydenhuoltoon hakeutuminen oli vaikeaa ilman, että Tukialuksen työntekijä oli mukana tukemassa.

Päihteiden käyttäjillä oli muun muassa vaikeuksia muistaa sovittuja tapaamisia tai kertoa omasta tilanteestaan viranomaisille. Monilla oli myös luottamuspulaa ammattilaisia kohtaan.

Päihteiden käyttäjät kuvasivat lisäksi, että eivät aina tiedä, mitä palveluita on ylipäättään saatavilla. Konkreettisen avun lisäksi päihteiden käyttäjät tarvitsivat psykososiaalista tukea ja keskustelu-apua.

Tukialuksen työntekijät juttelevatkin päihteiden käyttäjien kanssa kaikenlaisista asioista aina arjen kuulumisista suruihin ja huoliin.

Asiat hoidetaan loppuun asti

Päihteiden käyttäjät olivat kiitollisia Tukialuksen työntekijöille heidän olemassaolostaan. Erityisen tärkeäksi he kokivat inhimillisen ja arvostavan kohtaamisen. Käyttäjien kokemusten mukaan Tukialuksen työntekijöihin voi luottaa ja heidän kanssaan asiat hoidetaan loppuun asti.

Tukialuksen työntekijät tunnettiin melko hyvin päihteiden käyttäjien keskuudessa, mutta hankkeen näkyvyyden toivottiin lisääntyvän. Moni päihteiden käyttäjä toivoi, että jokainen kadulla oleva voisi saada Tukialuksen kaltaista apua. Monella päihteiden käyttäjistä



oli myös huoli hankkeen päättymisestä, ja työlle toivottiin lisää resursseja.

Tukialus-hankkeen etsivä ja jalkautuva päihdetyö osoittautui tutkimuksen perusteella tarpeelliseksi, koska nykyisenlainen sosiaali- ja terveystalvclujärjestelmä ei vastaa päihteiden käyttäjien tarpeisiin. Vaikuttaa siltä, että etsivän ja jalkautuvan päihdetyön olisi perusteltua olla pysyvä osa palvelujärjestelmää.

Teksti: Laura Neilick ja Ninja Setälä Kuva: Tukialus

4 KAUPUNGISSA

Diakonissalaitoksen Tukialus-hankkeessa tehdään etsivää ja jalkautuvaa päihdetyötä Helsingissä, Tampereella, Lahdessa ja Jyväskylässä. Tehtävänä on tavoittaa kadulla kaikkein heikoimmassa asemassa olevia ihmisiä, joilla on päihde- ja mielenterveysongelmia.

Tukialus-hankkeen työ käynnistyi Helsingissä vuonna 2017. Nykyinen rahoitus jatkuu vuoden 2021 loppuun saakka.

Opinnäytetyössä selvitettiin päihkeitä käyttävien ihmisten ja Tukialus-hankkeen työntekijöiden kokemuksia etsivästä ja jalkautuvasta päihdetyöstä. Samalla kartoitettiin päihteiden käyttäjien tarpeita sekä kehittämisehdotuksia sosiaali- ja terveysalalle.

Laura Neilick ja Ninja Setälä (2020): Kun palvelujärjestelmä sulkee ulos – Tukialus-hankkeen etsivä ja jalkautuva työ päihteiden käyttäjien tukena. Opinnäytetyö (YAMK), Diakonia-ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/handle/10024/301010>

Kun nuoren huumekekeilu yllättää

Teksti: Sanna Tanskanen ja Outi Partti Kuva: Satu Mustonen



↑
Irti Huumeista ry:n Outi Partti ja Sininauhaliiton Sanna Tanskanen toivovat, että moni löytäisi itsepuoppaan.

PÄIHTEIDEN KÄYTTÄJIEN läheiset toimivat äärimmäisen haastavassa tilanteessa sen hetkisen parhaan tietämyksensä mukaan, ei ole oikeaa tai väärää tapaa toimia. Jokainen tilanne on ainutlaatuinen ja on monia tapoja selvittää. Tilannetta tarkastelemalla, tunteiden ja kriisin käsittelyllä, tiedon lisääntymisellä, selviytymiskeinojen ja sosiaalisia tukiverkoston pohtimisella voi löytää voimavaroja ja keinoja päästä eteenpäin.

Palasista eteenpäin – Ensiapua perheille nuoren huumeiden käytön synnyttämässä kriisissä tarjoaa apua läheisille, kun nuori on alkanut kokeilla tai käyttää huumeita. Nuoren huumeiden käyttö vaikuttaa läheisen omaan jaksamiseen. Läheiset tuntevat olonsa usein hämmentyneeksi ja yksinäisiksi. Läheisen voi olla vaikea tietää, miten toimia tai kenen puoleen kääntyä. Aiheesta puhumista voidaan vältellä pelon ja häpeän vuoksi.

Irti huumeista ry:n ja Sininauhaliiton yhteistyössä toteuttamassa hankkeessa on kehitetty Palaset-malli tukemaan läheisiä kriisissä. Ydinajatuksena on lisätä omaa ja yhteistä ymmärrystä tilanteesta selviytymiseksi. Malli koostuu kuudesta eri teemasta, jotka ovat kartoitus ja kuuntelu, kriisi ja tunteet, tiedon tarjoaminen, selviytymiskeinot, sosiaalinen tuki ja voimavarat sekä jatkotuki. Mallin runkona on käytetty kansainvälisen Addiction and the Family International Network -verkoston 5-Step-menetelmää.

Hankkeen nettisivuilla on julkaistu itsepuoppas tilanteen itsenäiseen tarkasteluun ja pohdintaan. Opas mukailee Palaset-mallin teemoja. Oppaassa ei tarjota valmiita vastauksia, vaan se auttaa läheistä pohtimaan omaa tilannetta ja tarinaa. Opasta tutkiessa voi huomata, että monet muut kamppailevat samojen haasteiden ja tunteiden kanssa.

Itsepuoppaan tarkoitus on tarjota tietoa päihdesairaudesta, kriisistä ja niiden herättämistä tunteista. Sen avulla voi tarkastella erilaisia selviytymiskeinoja ja kiinnittää huomiota omaan jaksamiseen. Itsepuoppaan tavoitteena on lisätä ymmärrystä, miten päihteiden käyttö vaikuttaa läheisiin ja lisätä omia voimavaroja.

Itsepuoppasta kehitetään koko Palasista eteenpäin -hankkeen ajan. Oppaaseen lisätään uusia osioita, esimerkiksi eri tunteita tullaan käsittelemään laajemmin. Oppaasta otetaan mielellään palautetta vastaan.

Itsepuoppaan ensimmäinen versio löytyy osoitteesta www.palasistaeteenpain.fi/itseapuopas/

Palasista eteenpäin -hankkeen toimintaan voi tutustua hankkeen kotisivuilla. Sieltä löytyy myös lomake syksyn asiakaspaikkojen tiedusteluun.

→ www.palasistaeteenpain.fi

Kannabis vaikuttaa yksilöllisesti

Teksti: Kati Ala-Ilomäki Kuva: Antti Yrjönen

Kannabiksen THC häiritsee aivojen monien välittäjä-aineiden tasapainoa, mikä vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen, tutkija Petri Hyytiä kertoo.

RIIPPUVUUDEN KEHITTYMINEN ja sen vaikutukset ihmiseen ovat mysteeri, joka on vaivannut tutkijoita vuosisatoja. Aikakaudesta riippuen asiaa on tarkasteltu eri kannoilla. Toiset ovat ajatelleet, että riippuvuus on merkki luonteen heikkoudesta. Toiset ovat uskoneet, että riippuvuuden todellinen syy löytyy ihmisen elinympäristöstä. Joidenkin mielestä riippuvuus on sairaus, jolle ratkaisu löytyy aivokemiasta. Onneksi yhä useammin kuitenkin ymmärretään, että riippuvuus on monen tekijän summa.

Yliopistotutkija **Petri Hyytiä** työskentelee Helsingin yliopiston farmakologian laitoksella, ja hän on tutkinut riippuvuuden neurobiologiaa 1980-luvulta lähtien.

– Hermostotutkimuksen kautta meillä on huomattavasti enemmän ymmärrystä aivojen eri alueista ja niiden toiminnoista nyt kuin 30 vuotta sitten, mutta tuo ymmärrys ei ole kovin hyvin siirtynyt riippuvuuksien hoitoon, Hyytiä sanoo.

Aivoilla on omat kannabinoidit

Päinvastoin kuin monet muut huumausaineiksi luokitellut aineet, cannabis on osassa maailmaa laillista – tai ainakin sen käyttö on laillistettu. Lisäksi cannabis on sallittu lääkekäytössä mm. Suomessa, esimerkiksi MS-taudin hoidossa.

Suomessa keskustelua kannabiksen käytön laillistamisesta on käyty aktiivisesti ainakin pari vuotta. Jotkut kannabiksen käytön puolustajat perustelevat näkemystään ajatuksella, että cannabis on luonnollinen aine.

– Lyhyesti selitettynä; nautittu cannabis vaikuttaa aivojen sisäsyntyiseen kannabinoidi-järjestelmään. Aivot tuottavat näitä kannabinoideja koko ajan. Nautittuna kannabiksen tärkein vaikuttava aine THC kuitenkin häiritsee aivojen monien välittäjäaineiden tasapainoa ja sitä kautta se vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen, Hyytiä kertoo.

Perimällä osuutta psykoosiriskiin

Kannabis vaikuttaa ihmisen keskushermostoon kuten muutkin vastaavat aineet, eli vaikutus ei ole vakio vaan vaihtelee jokaisella.

– Päihteet sitoutuvat erilaisiin proteiineihin aivoissa, ja niissä on geneettisiä eli yksilöllisiä eroja, Hyytiä toteaa.

Tämä selittää myös sen, miksi cannabis voi joillekin käyttäjilleen aiheuttaa psykooseja mutta ei toimi näin kaikkien käyttäjien kohdalla.

Vaikutukset aivoihin näkyvät sosiaalisessa elämässä

Kannabiksen aivovaikutukset näkyvät yleensä käyttäjän sosiaalisessa elämässä.

– Riippuvuuden seurauksia ei voi suoraan selittää aivokemialla, Hyytiä sanoo ja jatkaa:

– Kannabiksen käyttö häiritsee ihmisen kognitiivisia toimintoja, kuten tarkkaavaisuutta ja muistia. Tämä taas heijastuu ihmisen sosiaalisiin suhteisiin ja esimerkiksi koulu- tai työelämään, Hyytiä havainnollistaa.

– Näin aivovaikutukset ja sosiaaliset vaikutukset kietoutuvat toisiinsa.

Lisäriski murrosiän päihteiden käytöllä

Yleisesti ajatellaan, että mitä nuorempana kannabiksen käytön aloittaa, sen enemmän haittaa käytöstä syntyy. Hyytiän mukaan ajatukselle on perusteet.

– Esimerkiksi murrosiässä aivojen kehityksessä tapahtuu paljon tärkeitä muutoksia, joita cannabis saattaa häiritä.

Murrosikään liittyy paljon pohdintaa ja tekemistä oman paikkansa löytämiseksi maailmassa. Jos nuori kuluttaa murrosikänsä päihteitä käyttäen, jää moni tärkeä asia ihmissuhteisiin ja yhteiskuntaan kiinnittymisen osalta sivurooliin, mikä aiheuttaa ongelmia myöhemmällä elämänpolulla.

Magneettisesta stimulaatiosta apua?

Riippuvuuksien synnyssä ja niistä irtipääsyssä on paljon avoimia kysymyksiä. Hyytiä itseään kiinnostavat kovasti keskustelut uudenlaisista terapiamuodoista, jotka perustuvat aivojen magneettiseen stimulaatioon.

– Nämä terapiat eivät ole invasiivisia, kajoavia. Niiden avulla on saatu hyviä alustavia hoitotuloksia nikotiini- ja kokaiiniriippuvaisten parissa, hän kertoo.

KANNABIKSEN VAIKUTTAVAT AINEET

THC eli tetrahydrokannabinoli on kannabiksen pääasiallinen, kannabinoideihin kuuluva psykoaktiivinen yhdiste. THC vaikuttaa aivoissa mielialan, muistin, kognition, unen ja ruokahalun säätelyyn, eli samoihin asioihin, kuin ihmisen elimistön omat kannabinoidit, endokannabinoidit.

Psykoosiriski kasvaa alustavien tutkimusten mukaan kannabiksen THC-pitoisuuden lisääntymisen myötä. Riskiä lisäävät käytön aloitus alle 16-vuotiaana, suvussa kulkeva psykoosisairauksien rasite ja aiemmat psykoosityyppiset kokemukset.

CBD eli kannabidioli on psykoaktiivinen yhdiste, joka ei ole päihdyttävä. CBD vaikuttaa antipsykoottisesti eikä aiheuta riippuvuutta.

Lähteet: Käypä hoito, Wikipedia

0800 980 66

Irti Huumeista -puhelin

**"Toivon, ettei
lapseni kokeile
koskaan
huumeita."**

– Päivi



Huumekuoleman kautta nuoren tai aikuisen lapsensa menettäneet vertaistukiryhmä syksy 2020

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

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

Tavoitteena on

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

Sisällöt

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

Menetelmät

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

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

Hakeminen ja lisätiedot

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



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



IRTI HUUMEISTA RY

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

Liityn Irti Huumeista ry:n jäseneksi

Nimi: _____

Ikä: _____

Osoite: _____

Puhelin: _____

Sähköposti: _____

Liityn

Yksityishenkilönä jäseneksi (25€/vuosi) ☐

Yksityishenkilönä kannatusjäseneksi (60€/vuosi) ☐

Olen kiinnostunut vapaaehtoistyöstä.

Ottakaa minuun yhteyttä. ☐

Tilaan Kääne-uutiskirjeen sähköpostiini. ☐

Voit myös liittyä jäseneksi sivulla www.irtihuumeista.fi

Irti Huumeista ry
050 320 8947
info@irtihuumeista.fi



Pasilanraito 5
00240 HELSINKI
www.irtihuumeista.fi

