

BRYTNINGEN · HUUMETYÖN ERIKOISLEHTI 2/2022

NAITIE

TEEMANA NAISET JA HUUMEET

"Nyt tiedän,
että olen
addikti"

s. 14

Väkivaltaa
ja hyväksikäyttöä
s. 18

Kirje
pojalleni
s. 22

IRTI HUUMEISTA
-PUHELIN:

0800 980 66

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



4

PULSSILLA

Luovi-Studiossa nuorten kysymyksiä huumeista; Huudikoutsit SuomiAreenassa; läheisryhmät toimivat



14

"NYT TIEDÄN, ETTÄ OLEN ADDIKTI"

Arki abdisti nuorena, nyt se on voimavara, huumeriippuvuutta sairastanut Krista kertoo.

18

Kansijuttu: Väkivaltaa ja hyväksikäyttöä

Huumemaaailma on patriarkaalinen ja arvoiltaan kova paikka, tietää Tukikohta ry:n Osis-toiminnan entinen kehittämissuunnittelija Hede Kumpulainen.

8

TUTKITTUA: ALLE 45-VUOTIAILLA YLEISIN SYY PÄIHDEHOITOON OVAT HUUMEET

Päihdesairauden hoitojaksojen syyt vaihtelevat selvästi ikäryhmittäin, käy ilmi Päihdetilastollisesta vuosikirjasta. Mitä nuoremista täysi-ikäisten ryhmistä on kyse, sitä selvemmin päihdeboidossa ollaan huumeiden takia.

23

OPINNÄYTE: "ARKEA VÄRITTÄÄ SATUILU"

Päihdesairaus vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti, toteaa Emma Häkkinen pro graduissaan.



IRTI HUUMEISTA RY

Päätoimittaja
Mirka Vainikka,
toiminnanjohtaja

Toimitussihteeri
Birgitta Suorsa,
viestintäpäällikkö

Tekijät
Maria Hohenthal
Jani Laukkanen
Kaisla Löyttyjärvi
Janita Maijanen
Mikaela Mansikkala
Karin Nynäs-Aspö
Toni Pakarinen
Tapio Ollikainen
Satu Taavitsainen
Ville Vuorela
Antti Yrjönen

Kustantaja
Irti Huumeista ry
Fredriksberginkatu 2
00240 Helsinki

Painopaikka
Grano, Helsinki

Julkaisun ilme ja taitto
Hahmo

Painosmäärä
1 200 kpl

Toimituskunta
Pietari Holma
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

Sähköposti
etunimi.sukunimi
@irtihuumeista.fi

Huumeiden 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

#PÄÄKIRJOITUS

Mistä löytyvät vahvuudet ja voimavarat?

"NAISENA ELÄMINEN on kautta aikain ollut haasteellista. Erityisen vaikeaa on elää naisena huumeamaailmassa. Siellä vallitsee edelleen hierarkkinen järjestelmä, jossa miehet ovat naisia arvojärjestelmässä korkeammalla. Noin kolmannes huumeiden käyttäjistä on naisia ja huumeamaailmassa pärjää naisenakin, mutta se vaatii ponnistelua", **Hede Kumpulainen** on todennut.

Huumeamaailmassa elävillä naisilla on monia rooleja ja rooliristiriitoja. Huumeriippuvuutta sairastavilla naisilla on tarve saada huumeannoksensa ja pakko rahoittaa se jotenkin, mutta samalla heillä on roolinsa äiteinä, vaimoina, sisarina ja omien vanhempiensa lapsina. Yhtälö on haastava, mutta näissä naisissa on myös paljon voimavaroja ja energiaa.

Lukiessani **Kalevi Puontin** tietokirjaa *Satu – Alamaailman rautarouva* havahtuin huumeamaailmassa elävän naisen naiseuteen liittyvään tiukkaan stigmaan. Sadulla on rikospomon leskenä voimavaroja ja vahvuutta, joiden alkuvoima arvioni mukaan saattaa olla nimenomaan peräisin ikävistä, julmista kokemuksista. On selvää, että Satu on käyttänyt valtaa, eikä tuomiota katsellen yhteiskunnan normien mukaan. Kuitenkin jokaisella, myös rikospomon leskellä, on mahdollisuus muuttaa suuntaa, tehdä hyviä asioita ja sitoutua hoitamaan itseä.

Helposti ajatellaan, että huumeamaailman kovanoloiset naiset ovat kadottaneet identiteettinsä ja että kokemuksia on lähes mahdoton kääntää vahvuudeksi. Vahvuutemme rakentuu heikkouksiemme ja haasteidemme kanssa yhtä matkaa. Kun identiteetti, itsetunto ja omaseksuaalisuus sekä koko persoona on joutunut huumeamaailma prässäin, ihmisellä on toipuessaan mahdollisuus käyttää kokemusiaan muutosvoimana ja toivuttuaan tilaisuus laittaa hyvä kiertoon.

Uskon, että meidän jokaisen sisäinen lasikaton rikkoja on mahdollista valjastaa muuttamaan maailmaa.

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

#LEDARE

Var hittar man sina styrkor och resurser?

"ATT LEVA SOM kvinna har i alla tider varit en utmaning. Det är särskilt svårt att leva som kvinna i drog- världen. I den råder fortfarande en ordning där män står högre i hierarkin. Ungefär en tredjedel av drogbrukarna är kvinnor och det går att klara sig i drogvärlden också som kvinna, men det kräver hårdare ansträngningar." Det har **Hede Kumpulainen** sagt.

Kvinnor i drogvärlden har många roller och rollkonflikter. Kvinnor som har insjuknat i drogberoende har behov av att få sin drog, och den måste betalas på något sätt. Men samtidigt har de en roll som mamma, partner, syster och barn till sina egna föräldrar. Ekvationen är en utmaning, men kvinnorna har också mycket resurser och energi.

När jag läste **Kalevi Puontis** faktabok *Satu – Alamaailman rautarouva* blev jag medveten om det starka stigma som omger det att vara kvinna i drogvärlden. Som änka efter en boss i undre världen har Satu resurser och styrka, och enligt min uppfattning har de sitt ursprung uttryckligen i jobbiga och grymma erfarenheter. Det står klart att Satu har utövat makt, och utifrån domen har det inte skett enligt samhällets normer.

Ändå har alla människor, också änkan efter en boss i undre världen, möjlighet att byta riktning, göra gott och förbinda sig vid att ta hand om sig själv.

Drogvärdens kvinnor ger ett hårdhudat intryck. Det är lätt hänt att man tror att de har förlorat sin identitet och att det därför är så gott som omöjligt för dem att vända sina erfarenheter till en styrka. Våra styrkor byggs upp samtidigt med våra svagheter och utmaningar. I drogmiljön utsätts en människas identitet, självkänsla och egna sexualitet samt hela person för hård press. När hon sedan tillfrisknar har hon möjlighet att utnyttja sina erfarenheter som en förändringsdrivande kraft, och efter tillfrisknandet föra det goda vidare.

Jag tror att den glastakskrossare som vi alla har i oss kan fås att arbeta för förändringar i världen.

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

Kuva: Jani Laukkanen



Luovi-Studiossa nuorten kysymyksiä huumeista

MITÄ TAPAHTUI, KUN keräsimme palautteet vuoden 2021 Luovi-Studiosta? Saimme nuorilta vinkkejä, mistä tulisi puhua, jotta tietämys huumeista ja niiden haitoista kasvaisi.

Luovi-Studiossa puhuttiin kannabiskokeiluista, opiskelijaterveydenhuollosta, ADHD:stä ja mm. lasten-suojelusta.

Klipit tulevat katsottaviksi Irti Huumeista YouTube-kanavalle.

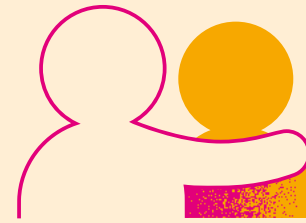
Huudikoutsit SuomiAreenassa

KENELLÄ ON OIKEUS näkyä julkisessa tilassa? Kenen vastuulla on huumeiden käytöstä aiheutuvien haittojen vähentäminen? Millä keinoilla turvallisuuden tunnetta voidaan lisätä? Kukkahattutätejä vai kuria ja kameroita? Vai kenties yhteisiä tekoja?

Huudikoutsit järjestävät 11.7.2022 klo 11.00 Suomi-Areenassa keskustelutilaisuuden Kenelle julkinen tila kuuluu – tekoja huumeiden käytöstä aiheutuvien haittojen vähentämiseen. Huudikoutsien kanssa keskustelemassa mm. sosiaali- ja terveysministeri **Hanna Sarkkinen** ja väitöskirjatutkija **Essi Rovamo**.

Jos et pääse Poriin, seuraa somessa #YhteisetHuudit #YhteisetHuuditPorissa ja #SuomiAreena.

#PULSSILLA



Löydä vertaistukea

Hämeenlinnan läheisten illassa 15.6. klo 16:45–19 puhuvat mm. sekä huumeita käyttävän läheinen että huumeista toipunut. Läheisten illan järjestävät yhteistyössä Irti Huumeista ry, A-klinikka Oy, Vikto ry ja FinFami Kanta-Hämeen Mielenterveysomaiset ry.

Läheisten ilta pidetään Vikto ry:n tiloissa, os. Koulu-
katu 23.

Läheisten illat ovat huumeita käyttävien läheisille suunnattuja iltoja. Niihin ovat tervetulleita myös muut huumetietoa kaipaavat ihmiset. Läheisten illassa jaetaan tietoa ja kokemuksia huumeiden käytön vaikutuksesta huumeita käyttävän lähipiiriin. Vapaa pääsy, tervetuloa!

Karkkilan läheisryhmä JÄRJESTÄÄ 15.6. klo 18–20 Huumeillan. Ammattimaisesta huumausainerikollisuudesta puhuu rikosylikonstaapeli Jari Kyllönen Helsingin poliisista. Karkkilan läheisryhmä kokoontuu osoitteessa Nyhkäläntie 39. Lisätiedot ryhmänohjaaja Marja Moisander p. 0444915131. Vapaa pääsy, tervetuloa.

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

Facebookin vertaisryhmät näet osoitteessa facebook.com/irtihuumeista/groups. Kun haet ryhmään, vastaa kaikkiin kysymyksiin ja lue ryhmän säännöt. Vertaisissa on voimaa.

Älä jää yksin. Löydä tukea.

Tue toimintaamme:

IBAN FI93 1555 3000 1121 60



irtihuumeista.fi/lahjoita

YK muistuttaa huumeikaupan epäeettisyydestä

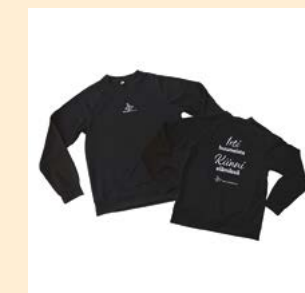
YK:N KANSAINVÄLISTÄ PÄIVÄÄ huumeiden ja huumaus-
ainekaupan vastustamiseksi vietetään jälleen 26. kesäkuuta.
Tämän vuoden teema ilmoitetaan www.un.org-sivulla.



Overdose Awareness Day

ELOKUUN VIIMEISENÄ PÄIVÄNÄ kampanjoidaan jälleen huumeiden yliannostusten vähentämiseksi ja yliannostusten riskien tietoisuuden lisäämiseksi.

Tänä vuonna yliannostusten riskien tiedostamiseksi kampanjoidaan jo 10. kertaa. Kampanja on saanut alkunsa Australiasta ja sen tunnistaa violetista väristä.



IH-colleget myynnissä

IRTI HUUMEISTA -COLLEGET ovat saatavissa kokoluokissa xs-xxl hintaan 80 euroa, jäsenille 70 euroa. Pienimpiä ja suurimpia kokoja on rajoitetusti, tarkista saatavuus ida.virta@irtihuumeista.fi. Postituskulut sisältyvät hintoihin. Tilauslomakkeen löydät irtihuumeista.fi > Tue ja lahjoita > Irti Huumeista -tuotteet.

Ilmoitukset

Ilmoitukset

Alle 45-vuotiailla yleisin syy päihdehoitoon ovat huumeet

PÄIHDESAIRAUDEN HOITOJAKSOJEN syyt vaihtelevat selvästi ikäryhmittäin, käy ilmi Päihdetilastollisesta vuosikirjasta. Mitä nuoremista täysi-ikäisten ryhmistä on kyse, sitä selvemmin päihdehoidossa ollaan huumeiden takia. Sen sijaan yli 45-vuotiailla yleisin syy hoitojaksoon oli tilastojen mukaan alkoholi, eli 49,7 prosentilla 45–64-vuotiaista ja 24,2 prosentilla yli 65-vuotiaista.

Muilla täysi-ikäisillä yleisin syy hoitojaksoon olivat huumausaineet, sen jälkeen lääkeainemyrkytykset sekä uni- ja rauhoittavat lääkkeet. Alkoholi oli päihdehoidon syynä 25–44-vuotiailla selvästi vähäisempi ja alle 25-vuotiailla vain murto-osa.

Yleisimmin hoidettavana oli mies, 71 %:ssa hoitojaksoista. Ainoastaan lääkeainemyrkytyksissä naiset olivat useammin hoidettavana, 61,7 %:ssa hoitojaksoista.

Aivo-oireyhtymiä yhä useammalla

Huumehaittojen hoidot terveydenhuollon vuodeosastoilla ovat lisääntyneet merkittävästi vuodesta 2016 lähtien.

Tuolloin huume- ja lääkeriippuvuuksien hoitojaksoja oli noin 1 300, ja 2020-luvulla määrä on ollut noin 2 200 vuosittain. Elimellisiä aivo-oireyhtymiä hoidettiin noin 1 200 hoitojaksolla, kun neljä vuotta aiemmin määrä jäi noin 800 hoitojaksoon.

Sairaaloissa käytettiin päihdesairauksien hoitoon liki 142 700 hoitopäivää, joista yli 36 300 hoitopäivää huumausaineiden takia ja liki 9 700 hoitopäivää lääkeainemyrkytysten takia. Hoidettavana oli kaikkiaan 17 162 ihmistä.

Erikoissairaanhoidon avohoidossa päihdesairauksien käyntejä aiheuttivat eniten huumausaineet, yli 117 000 käyntiä. Alkoholi oli päädiagnoosina yli 41 000 käynnissä. Kun päädiagnoosi olivat huumausaineet, miesten osuus käynneistä oli 68,4 % ja naisten 31,6 %. Huumesairauksien takia tehdyissä käynneissä yhä useammin syynä oli opioidiriippuvuus. Vuonna 2016 opioidiriippuvuus oli syynä noin 62 300 käynnissä, mutta toissa vuonna jo liki 102 600 käynnissä.

Päihdesairauksien hoitojaksot ikäryhmittäin terveydenhuollon vuodeosastoilla 2020

IKÄ	ALKOHOLI	HUUMEET	LÄÄKKEET	LÄÄKEAINEMYRKYTYKSET
-14	1,7	3,0	5,3	7,9
15–19	1,7	10,3	9,4	14,5
20–24	1,4	18,6	9,4	14,0
25–44	21,4	57,7	33,7	33,0
45–64	49,7	8,9	21,7	20,3
65–	24,2	1,6	19,5	12,7

Stimulantit merkittävin päihdehoitoon hakeutumisessa

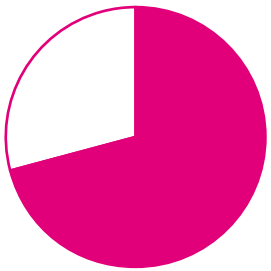
Päihdehuollon huumeasiakkaista hoitoon hakeuduttiin useimmiten stimulanttien takia, 58 %:ssa tapauksista. Vielä kahdeksan vuotta sitten tavallisin syy olivat opioidit, 65 %. Nyt ne olivat syynä 48 % tapauksista.

Stimulanttien ohella tavallisimmat syyt hoitoon hakeutumiseen olivat asiakkaiden mukaan uni- ja rauhoittavat lääkkeet, 54 %, ja kannabis, 51 %. Tiedot perustuvat vapaaehtoiseen tiedonkeruuseen terveydenhuollon ja sosiaalihuollon 57 avo- ja laitoshuollon yksilössä. Tiedot saatiin 1 281 asiakkaalta.

Huumesairauden takia myönnettiin 2020 työkyvyttömyyseläke 2 211 ihmiselle, joista 251 ihmisellä huumesairaus oli pääsairautena.

Lähde: Päihdetilastollinen vuosikirja 2021:
Alkoholi ja huumeet, THL 2022

Yleisimmin hoidettavana oli mies



71 %

kaikista hoitojaksoista miehillä

Päihdeneuvonta Tor-verkossa

ANONYMISSÄ TOR-VERKOSSA käydään yleensä huumekauppaa, mutta ammattilaisten tarjoama päihdeneuvonta otettiin verkossa hyvin vastaan. Ammattilaisuutta arvostettiin, joskin halut huumeiden käytön lopettamiseen olivat vähäiset. Eniten ammattilaisilta kysyttiin neuvoa tietystä huumeesta vieroittumiseen sekä vieroitusoireista, todetaan Tampereen yliopiston julkaisemassa vertaisarviodussa tutkimusartikkelissa.

Päihdeneuvontaa ja keskusteluja tarjottiin kahdella Tor-verkon ”kanavalla”. Terveys-langassa keskusteluun osallistuvat A-klinikkasäätiön VerkkoVinkki-hankeen työntekijät. Tavoitteena on ohjata keskustelijoita turvallisempaan päihteiden käyttöön. Kuiville-langan keskusteluihin on osallistunut Tukikohta ry:n Tukiverkko-hankkeen asiantuntijoita, jotka keskustelevat päihteiden käytön lopettamisesta, sosiaaliuista ja mm. mielenterveyspalveluista. Tutkimukseen analysoitiin 1 122 viestiä.

Terveyteen liittyvistä keskusteluista puolet koski mielenterveyttä. Huumeiden käytön lopettaminen nousi esiin, kun huumeet eivät tuoneet enää entisenkaltaista mielihyvää. Liki joka viidennessä keskustelussa haluttiin tietoa huumeiden käytön lopettamisesta. Useimmiten keskustelijat halusivat eroon vain tietystä huumeesta, tavallisimmin opiaateista, erityisesti bentsoista. Toiseksi eniten kysyttiin aineiden ristikkäisvaikutuksista ja sitten omasta terveydestä.

Tutkimusartikkelin tekijät toteavat, että hakeutuminen totaalista päihteettömyyttä tavoittelevaan vieroitushoitoon ei ole kaikille vaihtoehto. Tämän takia käytön lopettamista koskeva vertaistieto on monille tärkeää. Se mahdollistaa omaehtoisen vieroituksen ja antaa ennakkotietoa niistä ongelmista, joita prosessin aikana henkilö mahdollisesti kohtaa.

Lähde: Ari Haasio, J. Tuomas Harviainen, Aki Ylinen ja Atte Oksanen: Tor-verkossa tapahtuvien keskustelujen merkitys huumevieroituksessa (2022), Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti Janus vol 30 s. 65–80

Ilmoitukset

Ilmoitukset

”Arkea värittää satuilu”

PÄIHDERIIPPUVAISTEN PUOLISOT eivät aina tunnista päihdesairautta, vaikka se vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti, toteaa **Emma Häkkinen** pro gradussaan, johon hän haastatteli yhdeksää päihdeongelmaisen puolisoa. Tulosten mukaan päihderiippuvaisten henkilöiden puoliset tarvitsevat sosiaalista tukea ja myös hyötyvät annetusta tuesta. Pro gradussa selvitettiin koettuja haasteita, sosiaalisen tuen hakemista, lähipiirin tukea ja ammatillista tukea.

Haasteita olivat esimerkiksi päihderiippuvaisen käytös ja puolison omat toimintamallit. Puolisoiden mukaan arkea värittivät salailu ja luottamuksen puute. Raittiiden ja käyttökuukausien vaihtelu koettiin hämmentävänä. Väkivalta oli niin fyysistä kuin henkistä ja epäsuoraa, eli väkivallan uhkaa. Päihteiden käytön puheeksiotto koettiin todella arkana aiheena. Yhden vastaajan mukaan jo alkoholisti- tai väärinkäyttäjä-sanan käyttö olisi voinut aiheuttaa väkivallan uhkaa.

Moni vastaajista kuvaili hyvinvointinsa heikentyneen. Univaikkeudet, itkuherkkyys, väsymys, alakulo ja vatsa-ongelmat olivat tavallisia. Osa oli joutunut aloittamaan masennus- tai verenpainelääkityksen. Vihan tuntemukset sekä toivottomuus olivat yleisiä. Useampi kertoi olleensa sairauslomalla uupumuksen takia. Puolisot eristäytyivät muista läheisistään oman uupumuksen sekä häpeän vuoksi.

Viisi puolisoista kertoi sairastuneensa läheisriippuvuuteen. Tieto omasta läheisriippuvuudesta nähtiin yleisesti myönteisenä, sillä se toi ymmärrystä omalle toiminnalle päihderiippuvaisen rinnalla.

Tuen löytäminen koettiin vaikeaksi. Yleensä tuelta toivottiin kuulluksi tulemistä, mahdollisuutta oman tilanteen kertomiseen sekä ajatusten vaihtamista muiden kanssa. Eniten vastaajat toivoivat vertaistukea ja

ammatillista yksilötukea. Puolisoiden mukaan tilannetta helpottaisivat myös hyvät yöunet tai lähipiirin tarjoama lastenhoitoapu.

Vertaistuelta odotettiin neuvoja esimerkiksi päihderiippuvuuden synnyttämään tilanteeseen sekä oman tilanteen parantamiseen. Ammatilliselta avulta toivottiin inhimillisyyttä sekä tasa-arvoista ja ei-tuomitsevaa kohtaamista. Ongelmaksi koettiin muun muassa työntekijöiden ymmärtämättömyys puolison tilanteesta sekä kielteinen suhtautuminen korvaushoitoon.

Sosiaalista tukea haettiin ensisijaisesti miehen perheeltä sekä ystäviltä. Omalta perheeltä haettiin apua harvemmin. Yksi puolisoista kuvaili, että oma perhe alkaisi vain soimata päihderiippuvaista. Naapureiden ystävällinen suhtautuminen sekä kuulumisten kysely auttoivat jaksamaan. Työyhteisössä salailu koettiin kuormittavana tekijänä. Osa kertoi tilanteestaan työpaikallaan, esimerkiksi loppuun palamisen seurauksena. Työkaveruudessa korostui ymmärrys ja kuulluksi tuleminen.

Avoimuus sekä salailusta irti päästäminen auttavat toipumista, Häkkinen toteaa. Puolisot pitivät läheisten tukea hyödyllisenä, koska nämä pysyivät rinnalla eivätkä syyllistäneet tai tuominneet, vaan olivat samalla puolella ja uskoivat kerrottua.

Kaikki tutkimukseen osallistuneet puoliset olivat naisia, eikä heillä ollut päihteiden ongelmakäyttötaustaa. Puolisot löytyivät viiden järjestön, muun muassa Irti Huumeista ry:n, kautta.

Häkkinen, Emma. 2021. ”Paljon on kaikkea tukea saatavilla, mut se on aika sirpaleista” Päihderiippuvaisten henkilöiden puolisojen sosiaalisen tuen tarve sekä kokemukset sosiaalisen tuen hakemisesta ja saamisesta. Pro gradu. Helsingin yliopisto.



”Ettei tarvitse painia yksin”

← ”Tärkeintä on, että ihmiset pääsevät purkamaan pahaa oloaan ja puhumaan asioista, joista ei voi muille kertoa”, Heidi Toijonen sanoo. Sari Sappinen toivoo, ettei muiden läheisten tarvitsisi hänen laillaan painia pitkään yksin ongelman kanssa. Kuva: Satu Taavitsainen

Mikkelin läheisryhmää odotettiin pitkään.

Mistä kipinä vertaisryhmään?

Heidi: Kävin Essoten riippuvuusryhmässä, kun IH:n läheisryhmää ei ollut. Vasta tänä vuonna tilanne oli sellainen, että pystyin kouluttautumaan läheisryhmän ohjaajaksi.

Sari: Lapseni päihdeongelman takia olen ollut tekemissä monen tahon kanssa. Pari vuotta sitten sosiaalityöntekijä päivitteli jaksamistani, mutta mistään ei tarjottu apua eikä tukea. Sitten yksi lastensuojelun työntekijä heitti, että rupea ohjaamaan ryhmää.

Miten ryhmä on otettu vastaan?

Heidi: Hyvin, sillä ryhmää on odotettu pitkään. Moni sanoo, että ihanaa, kun ryhmä alkoi. Läheiset ovat tosi tyytyväisiä. Jälkihuollossa on kerrottu ryhmästä, olen jakanut ilmoituksia kauppojen seinille ja riippuvuusvastaanotolle. Lisäksi mielenterveys- ja päihdetoipujien Virike ry on mainostanut ryhmää.

Sari: Toivotaan, että ihmiset löytävän ryhmän. Vein mainoksia työterveyteen, jotta voivat vinkata, kun ihminen hakee sairauslomaa. Laitamme aina Facen Vanhempien vertaistukiryhmään ilmoituksen ryhmän tapaamisista.

Mitä sanoisit epäröivälle?

Heidi: Kyllähän sitä itsekkin mietti, kun näin pienellä paikkakunnalla kaikki tuntee toisensa. Olen kuitenkin vuosien varrella oppinut, ettei tarvitse hävetä. Kyse on päihdesairaudesta, ei kukaan laita toista käyttämään huumeita. Me ollaan kaikki samassa tilanteessa. Ei tarvitse hävetä tai pelätä, mitä puhuu. Samassa tilanteessa oleva ymmärtää.

Sari: Vertaisryhmässä ei ole mitään ylemmässä asemassa olevia, vain niitä, jotka läheisenä tietävät huumemaa-ilman. Äidit tuntuvat huolehtivan ja pohtivan enemmän. Isovanhemmat, isät ja sisaruksetkin elävät siinä käyttävän elämän keskiössä, joten tuki ei olisi pahitteeksi.

Miltä Mikkelin huume tilanne näyttää?

Sari: Kun tuntee näitä käyttäviä, niin tilanne on surkea. Aineita on saatavilla hyvin ja helposti. Hoitojaksot ovat lyhkäisiä, eikä sen jälkeen oteta koppia, vaan ihminen palautuu helposti vanhoihin kuvioihin. Olen huomannut, että kun käyttävä ei tule vastaanotolle, se koetaan häijyytenä ja viitsimättömyytenä. Ei ymmärretä taudin luonnetta.

Heidi: Vuosien varrella tilanne on vain pahentunut. Yksi äiti kertoi, että jo kuudesluokkalaiset käyttävät huumeita. Hoitopaikkoihin on tunkua eikä omaisia kuulla, kun arvioidaan hoidon tarvetta. Voisi olla hyödyllistä pyytää vertaisryhmään jotain asiantuntijaa kuulemaan läheisten kokemukset.

Mitä saat itse ohjaajana?

Heidi: Voin olla itse apuna muille ja mahdollistamassa tapaamisia, että ihmiset pääsevät purkamaan pahaa oloaan puhumaan asioista, joista ei voi muille kertoa.

Sari: Oma jaksamista ohjaaminen on lisännyt hirveästi. Itse painin täysin yksin yli kymmenen vuotta huumeriippuvaisen läheisenä. On helpottanut tajuta, että tällaista tämä on monella muullakin. Toivon, ettei muiden tarvitsisi painia niin pitkään yksin. Vertaistuki on tosi iso juttu.

Irti Huumeista Mikkelin ohjattu läheisryhmä kokoontuu kahden viikon välein keskiviikkoisin klo 18.00–20.00 osoitteessa Otto Mannisenkatu 4 (Estery-talo, sisäänkäynti pihan puolelta). Seuraava tapaaminen 8. kesäkuuta.

”Nyt tiedän,
että olen
addikti”

*Arki ahdisti nuorena,
nyt se on voimavara,
huumeriippuvuutta
sairastanut Krista kertoo.*

Teksti: Birgitta Suorsa Kuvat: Antti Yrjönen

KOLMIKYMPPINEN KRISTA on tyytyväinen, että välit esikoiseen paranivat ja hän on tutustunut kunnolla keskimmäiseen lapseensa. Kristan isovanhemmat hakivat lapset luokseen, kun Kristan lääkkeiden päihdekäyttö ja huumeiden käyttö oli muuttunut riippuvuudeksi.

Yritys pitää perhe koossa oli teiniäitinä vahva, mutta kovat paineet ja ero saivat hakemaan helpotusta lääkkeistä ja huumeista.

– Nyt tiedän, että olen addikti. Ensimmäiset huume-kokeilut oli teini-iässä, ja piri* tuntui heti: ”tämä on nastaa”, Krista kertoo.

Kokeilut jäivät, kun hän tuli raskaaksi 16-vuotiaana.

– Lapsen isä joutui vankilaan, ja vietin teiniäiti-elämää. Välillä lapsi oli isovanhemmilla, ja juhlinta oli viatonta. Kun aloin odottaa toista lastani, sain terkkarilta selkäsärkyyn Tramaleita**. Huomasin, että näitä tarttee lisää, hän hymähtää.

Lääkkeiden käyttö jäi pois raskauden ja imetyksen alkuvaiheen aikana.

– Sitten havahduin siihen, että olen yksin siellä kodissa lasten kanssa ja olen ihan levoton ja rauhaton. Kun vauva oli kolme kuukautta, menin uudelle lääkärille ja puhuin eron tuomasta ahdistuksesta. Sain Lyricoita***. Vuoden verran pyöritin arkea ja söin pillereitä, päivän mittaan muutaman pillerin tätä ja illalla vähän tuota.

Krista ihmettelee nyt, kuinka lääkärit kirjoittivat isoja lääkemääräyksiä nuorelle naiselle. Osan lääkkeistä hän myi.

Elämä meni solmuun

Kesällä lomamatkalla homma karkasi käsistä. Lomalta palattuaan Krista meni lastensa kanssa suoraan isovanhemmille ja sammui ruokapöytään.

– Olin tullut lääkkeistä riippuvaiseksi, oli asumisen kanssa haasteita ja minulla oli vauva ja esikouluikäinen hoidettavina. Lastensuojelu otti yhteyttä. En pystynyt hoitamaan asioita.

Isovanhemmat olivat ilmoittaneet jo aiemmin, että he voivat ottaa lapset luokseen syksyllä, kun nuorin täyttäisi vuoden.

– Yksi ilta otin taksin ja vein lapset isovanhemmille, kun naapureiden kanssa tuli ongelmia. Se oli aikaisemmin kuin suunniteltiin.

Asunto meni – ja Kristan sanoin ”elämä solmuun”. Nyt on helppo sanoa, miksi.

– En ollut ikinä käsitellyt omaa tuskaani. Oma äitini käyttää päihkeitä, ja olen kasvanut isovanhempien luona.

Krista tutustui mieheen, joka käytti amfetamiinia. Tämä antoi Kristalle ensimmäisen kerran suonensisäisesti huumeita.

Lastensuojelun kanssa yritettiin vielä viikonloppu-tapaamisia lasten kanssa.

– Olin ihan hermona, kun piti olla ilman päihkeitä. En ollut varmaan yhtään läsnä. Alle kymmenen kertaa tavattiin. Kerran lapset piti viedä sunnuntaina takaisin

isovanhemmille, mutta soitin jo lauantaina papalle. Hän tiesi, mikä on homman nimi, ja otti lapset.

Seuraavan kerran Krista näki lapsensa yli puolen vuoden kuluttua, jouluna. Mies oli vaihtunut, kesä on muistoissa yhä sekava.

– Nuorempi oli nähnyt minut vauvana ja vanhempi on nähnyt, mikä on meininki. Koetin vain olla iloisena, vaikka oma kunto oli surkea ja häpesin, että olin päästänyt asiat menemään.

Löytyi joku ottamaan kopin

Tuska ja ikävä lasten luo ajoi Kristan mukaan käyttämään lisää huumeita.

– En kestänyt niitä tositilanteita, hän sanoo.

– Yksi viimeisempiä huumemuistoja on, kun teen vetoja ja katson, kun vauva potkii mahassa. Ihan sairasta. Ei se käyttö ollut enää pitkiin aikoihin ollut hauskaa, Krista kuvailee.

Tarvittiin kuitenkin muutama pysähdyksen paikka, ennen kuin Krista uskalsi hakea apua. Vaikuttavin niistä oli esikoisen reaktio, kun Krista kävi kolmatta lasta odottaessaan tapaamassa lapsiaan.

– Mun esikoinen ei tullut halaamaan mua. Se pysäytti mut lopullisesti. Näin tuskan hänen silmistään. Ei tarvinnut sanoa mitään, hän vain kääntyi pois. Kukaan äiti ei toivo sellaista tilannetta.

Krista kuuli kaveriltaan, että yksi ihminen Helsingin Sympiksessä on sellainen, jolle voi kertoa kaikki.

– Tuntui hyvältä, kun työntekijät eivät vaatineet mitään, vaan ottivat vastaan sellaisena kuin olin. Ihmisenä ihmiselle.

Päihdepoliklinikan lääkäri kertoi raskauden edenneen puoliväliin. Krista kertoo, että päihteiden käytön takia hän oli ollut niin huonossa kunnossa, ettei ollut välittänyt terveydestään.

– Sehän siinä oli hävettävänä, etten ollut ensi kertaa raskaana. Tiesin, mistä on kyse.

Krista miettii, että olisiko raskaana olevan päihderiippuvaisen pakkohoito parempi ratkaisu. Joka tapauksessa oma huumeiden käyttö jäi raskauden aikana.

Miehen esimerkki motivoi

Symppiksen tapaamisesta on miltei kuusi vuotta. Luottamus syntyi vähitellen. Lisäksi Kristan mies oli lopettanut huumeiden käytön raskauden puolivälissä vetämällä aineet vessasta alas.

– Kun huomasin sitten, että hän on tosissaan, lopetin itsekin. Tein saman kaksi viikkoa myöhemmin. Ensimmäisiä selvinä päivinäni kysyivät Symppiksissä, olisinko nyt valmis hoitoon.

Puhuttiin kuntoutuspaikasta raskauden pariaksi viime kuukaudeksi. Lapsi tulikin maailmaan reilusti laskettua aikaa aiemmin, eikä paikkaa varten saatu tarpeeksi



← Krista kertoo, että nyt on meneillään viides vuosi, jolloin hänen ei ole tehnyt mieli huumeita.

puhtaita huumeseluja. Krista kotiutui miehensä kanssa synnytyssairaalasta, ilman lasta. Tilanne tuntui jätävältä.

Symppiksen ammattilaiset eivät kuitenkaan olleet antaneet periksi, ja kuntoutuspaikka järjestyi muutaman päivän kuluttua.

– Päästiin sosiaalisairaalaan perhekuntoutuksen puolelle. Maito nousi, olimme kesellä vauvoja täynnä olevaa perheosastoa ilman lastamme. Siinä olisi ollut monta saumaa lähteä käyttämään. Yksi sosiaalityöntekijä soitteli iltaisin ja pelotteli lapsen huostaanotolla. Hän jäi onneksi kiinni ja pyysi anteeksi, ja sosiaalityöntekijä vaihtui.

Vanhemmat ja vauva tutustuivat valvotusti toisiinsa, ja Krista pääsi tapaamaan valvotusti myös vanhempia lapsiaan.

Kaksi kuukautta sosiaalisairaalassa herätti hänet viimein.

– Selvällä päällä näki, mitä se käyttö oikein on. Hyi, oikeesti.

Seuraava askel oli perhekuntoutuspaikka omalla kotipaikkakunnalla. Kuopus kotiutettiin asteittain vanhemmille. Kumpikin heistä löysi itselleen tukiryhmän. Isä kävi NA-ryhmässä ja Krista seurakunnassa.

Arki oli Kristan mukaan kiireistä, mutta vahva tahto auttoi.

– Kävin puoli vuotta säännöllisesti tapaamassa isompia lapsia valvotusti. Se oli osittain nöyryyttävää, koska minut tarkastettiin jokaisella vessassa käynnillä. Hyvä toisaalta, kun työtään tekevät. Olin päättänyt, että hoidan tämän kunnolla.

Arki yllätti eri tavalla

Krista kertoo olevansa koti-ihminen.

– Arki oli tuttua, mutta erilaista. Minulla oli rauha. Vuoden kuluttua välillä teki mennä vetämään, mutta en mennyt. Sitten pärähdin uskoon, hän hymyilee.

Uskoon tulon jälkeen hänen ei ole tehnyt mieli aineita.

– Rauha tuli sydämeen. Nyt on viides vuosi, eikä ole tarvinnut ottaa mitään.

Lasten ja isovanhempien kanssa on kaikki hyvin. Luottamus vanhempiin lapsiin rakentui hiljalleen. Krista huomauttaa, että keskimäinen lapsista on kasvanut isovanhempien luona.

– Se varhainen vuorovaikutus jäi vähäiseksi. Lapsi oli oppinut kävelemään, puhumaan ja kaikkea muuta sillä välin, kun olin poissa.

Krista kävi kummankin vanhemman lapsensa kanssa perheneuvolassa. Isomman lapsen kanssa luottamuksen takaisin saaminen vei useita vuosia.

– Oikeastaan luottamukselliset välit syntyivät vasta pari vuotta sitten. Olen paitskinut tosissani töitä. En ole antanut mitään tyhjiä lupauksia. Arkirutiineista pidetään kiinni.

Turvaverkko pitää

Kun omaan elämään tulee kuormittavia tekijöitä, Krista tietää, keiden puoleen kääntyä. Turvaverkko on kunnossa.

– On apuja, ja lastensuojelun työntekijä on huippu.

Toisin oli nuorena, kun elämään mahtui kaikenlaista. On ollut vainoharhatiloja, on ajettu poliisia karkuun ja omaa henkeä on uhkailtu. Krista on saanut ammattiapua traumoihinsa.

– Edelleen pelkään, jos mennään autolla kovaa, Krista toteaa.

– Joskus mietin, että jos olisin aina ollut varustettu tällä päällä. Onneksi olen tällä päällä nyt, hän painottaa.

Tärkeintä on näyttää itselleen, että pystyy raittiina ja osaa hoitaa asiansa. Peruskoulun kymppiluokka on käyty, työpaikka on ja syksyllä alkavat uudet ammattiopinnot.

– On ihanaa olla osa yhteiskuntaa ja vastuullinen, terve vanhempi mun lapsille. Minulle kuuluu hyvää. Voin hyvin ja elän elämäni parasta aikaa, Krista päättää.



KOLUMNI

Äitiys on päihde-ongelmaiselle naiselle mahdollisuus – jos se hänelle annetaan

NAISIIN JA NAISEN rooliin on aina kohdistunut odotuksia. Näistä odotuksista ja yhteiskunnan naiskuvasta poiketessaan naiset ovat joutuneet syrjinnän ja äärimmillään väkivallan kohteeksi. Suomen historiassa päihdeidenkäyttö oli pitkään sallitumpaa miehille kuin naisille. Naisen tuli olla huolehtiva ja kuuliainen, minkä vuoksi naisten päihdeiden käyttö tuomittiin jyrkästi. Ajateltiin, että naisten päihdeongelmia ei voinut olla olemassa, eikä niitä näin ollen tunnistettu.

Nykyään sukupuolirooliodotukset ovat osin lieventyneet ja naisten päihdeidenkäyttö on normalisoituneempaa. Edellä mainitut ajat eivät kuitenkaan ole kaukana ja naisten päihdeongelmaa alettiin pitää mahdollisena vasta vajaat 50 vuotta sitten. Asenteet muuttuvat käytäntöjä hitaammin, minkä vuoksi edelleen, usein tiedostamatta, odotamme naisilta tietynlaista käytöstä. Runas päihdeiden käyttö on ristiriidassa naisiin kohdistuvien odotusten kanssa, ja päihdeongelman ymmärtämättömyys luo ennakoasenteita ja stigmaa. Nämä vahvistuvat entisestään, kun kyseessä on laillisten päihdeiden sijaan huumausaineet.

Odotukset naisia kohtaan kovenevat äitiyden myötä. Jos naisen odotetaan olevan huolehtiva ja lempeä, äidiksi tullessa nuo odotukset kertaantuvat. Joskus kuitenkin päihteet ovat saaneet otteen äidin elämästä. Päihteitä käyttävä äiti saatetaan nähdä ”huonona äitinä” ja häneen suhtaudutaan herkästi tuomitsevasti. Samaan aikaan äiti

kokee päihdeiden käytöstä syyllisyyttä ja häpeää, ja niinpä raskausaikaa värittää ilon sijaan pelko tulevasta.

Raskausaika ja äitiys antavat kuitenkin tärkeän mahdollisuuden kuntoutua päihdeongelmasta. On ammattilaisten tehtävä ymmärtää päihteitä käyttävien äitien kokemaa häpeää, syyllisyyttä ja pelkoa, sekä tarjota vastalääkkeeksi empatiaa, ymmärrystä ja tukea. Mitä aiemmassa vaiheessa odottava äiti saa oikeanlaista tukea ja apua, sitä enemmän siitä hyötyvät sekä vauva että äiti.

Raskausajan erityisyys ei voi jäädä huomiotta – raskaana olevalla äidillä on sosiaalihuoltolain mukainen oikeus saada välittömästi tarvitsemansa palvelut. Apua tarjoaa muun muassa valtakunnallinen Pidä kiinni® -hoitojärjestelmä, joka on erikoistunut odotus- ja vauva-ajan päihdekuntoutukseen, vauvan ja vanhemman välisen suhteen tukemiseen sekä matalan kynnyksen apuun. Tukea ja apua on siis tarjolla – kunhan sille annetaan mahdollisuus löytää sitä tarvitsevan luo.

Maria Hohenthal

Kirjoittaja työskentelee Ensi- ja turvakotien liitossa lapsilähtöisen päihdetyön sekä etsivän ja matalan kynnyksen työn asiantuntijana.

*amfetamiin

**synteettisiä opioideja

***Lyrican vaikuttavin aine on pregabaliini, jolle kehittyy toleranssia jo muutamassa viikossa, kun ainetta käytetään päihdehakuksista. Lähde: Päihdelinkki

Väkivaltaa ja hyväksikäyttöä

Teksti: Tapio Ollikainen Kuva: Antti Yrjönen

Nainen on huumemaailmassa joko kova jätkä, hyötysuhteessa tai täysin turvaton.

Karuin asema on naisella, joka ei saa hankittua asemaa kovuudella eikä suojelun kautta.

HUUMEMAAILMA ON patriarkaalin ja arvoiltaan kova paikka, tietää Tukikohta ry:n Osis-toiminnan entinen kehittämissuunnittelija **Hede Kumpulainen**. Naisten lisäksi kaikki vähemmistöt ovat siellä haavoittuvassa ja alisteisessa asemassa.

– Huumemaailmassa maskuliiniset arvot määrittelevät ihmisten aseman. Valtaa saa tunteettomuudella ja väkivaltaisuudella, Hede Kumpulainen kuvailee.

Naisille tässä ympäristössä on tarjolla muutama rooli. Yksi on olla ”kova jätkä”, eli todistaa kovuutensa tasavertaiseksi miesten kanssa. Selviytyä voi myös tyttöystävänä tai hyötysuhteessa mieheen, joka suojelee, hoitaa päihteiden hankkimisen ja rahoittaa käytön.

– Etsivässä työssä näkee usein hyvin nuoria naisia vanhempien miesten seurassa. Päihdemaailmassa asetelma ei ehkä ole outo, mutta muille se pistää silmään.

Karuin asema on naisella, joka ei saa hankittua asemaa kovuudella eikä suojelun kautta.

– Näille naisille jo päihteiden hankkiminen on todella hankalaa ja hyväksikäyttö arkipäivää. Asunnottomalle naiselle yöpymispaikkaa vastaan vaaditaan yleensä seksiä tai hänet pakotetaan rikoksiin, kuten varkauksiin tai huumeiden salakuljettamiseen.

Turvakoti olisi tarpeen

Väkivalta on huumemaailmassa keskeinen tapa kommunikoida kaikkialla, myös parisuhteessa. Naisen oikeus seksuaaliseen koskemattomuuteen ja omiin rajoihin loistaa sekin poissaolollaan.

– En usko, että minulla on ollut kahdeksan huume-työvuoteni aikana yhtään naisiasiakasta, jonka seksuaalisia rajoja ei olisi jollain tavalla rikottu.

Valitettavasti laittomia päihteitä käyttävät naiset putoavat helposti peruspalvelujen ulkopuolelle. Turvakotiin ei pääse päihtyneenä eikä silloinkaan, jos käyttää katusubutexiä vain pysyäkseen toimintakuntoisena.

– Näille naisille turvakoti olisi todella tarpeen.

Huumemaailmassa parisuhteesta eroavalle naiselle rajun väkivallan ja vainoamisen riski on todella korkea. Usein helpoin vaihtoehto onkin jäädä väkivaltaisen puolison luo.

– Jos sitten väkivaltaisesta suhteesta pääsee eroamaan, on etsittävä uudet kontaktit aineita saadakseen. Tämä johtaa uusiin vaaran paikkoihin uusien miesten kanssa.

Toipuminen vaatii ihmisarvon

Päihtyneenä pääsee onneksi matalan kynnyksen paikkoihin, joita ovat esimerkiksi terveysneuvontapisteet, päiväkeskukset ja pääkaupunkiseudulla toimiva Tukikohta ry:n ja A-Klinikkasäätiön yhteinen vertais-toimijoiden oma paikka Osis. Niissä työntekijät on myös koulutettu erityisesti naisten kohtaamiseen.

Kumpulainen oli mukana kehittämässä Osisen naisierityistä VERNais-vertaisryhmää.

– Ensimmäinen tavoitteemme oli vahvistaa tulijoiden ihmisarvoa. Tulija pääsi käymään pesulla, sai ruokaa ja kohdattiin ihmisenä. Kysyttiin kuulumisia.

– Arvokas kohtaaminen on ratkaiseva ensiaskelel kuntoutumisen tiellä. Jos ihminen ei koe olevansa minkään arvoinen, miksi hän lopettaisi päihteiden käytön?

Naisierityisiä paikkoja tarvitaan

VERNais-ryhmässä tulijoita heräteltiin arvostamaan naisellisia piirteitään eli juuri niitä, joita päihdemaailmassa piilotetaan kuten, herkkyyttä ja feminiinisyyttä.

– Ryhmässä hemmoteltiin paljon: laitettiin hiuksia, lakattiin kynsiä, värjättiin kulmakarvoja ja paikalla kävi kampaajakin. Tarkoituksena oli tarjota turvallista kosketusta ja yhdessäoloa, Kumpulainen kertoo.

– Esimerkiksi työntekijän tulijalle tekemä kynsien lakkaaminen on hyvin turvallinen tila, jossa on vähän kosketusta ja samalla tulija saa kauneutta sekä tunteen, että minusta huolehditaan.

Naisilla oli mahdollisuus myös saada vertaistoinnin koulutusta ja sen kautta työtehtäviä vaikkapa kahvilavertaisena tai ammattilaisten työparina etsivässä työssä.

– Vertaisuus antaa uuden identiteetin. Et olekaan aina vain se huumeita käyttävä, vaan arvokkaan auttamistyön tekijä. Vertaisilla on arvokkaat kontaktit, kokemus ja osaaminen päihdemaailmassa elämisestä.

Huumemaailma raaistuu

VERNais-ryhmä ei tällä hetkellä ole toiminnassa.

Ryhmän kävijöistä suurin osa kuntoutui, mutta valitettavasti moni kuoli.

– Vastaavia naisierityisiä ryhmiä ei tietääkseni ole yhtään aktiivisena Suomessa, vaikka niille olisi kipeästi tarvetta, Kumpulainen arvioi.

– Naisen asema huumemaailmassa ei ole muuttunut, mutta huumemaailma menee koko ajan raaempaan ja epävakampaan suuntaan.

← Arvokas kohtaaminen on ratkaiseva ensiaskelel kuntoutumisen tiellä. Jos ihminen ei koe olevansa minkään arvoinen, miksi hän lopettaisi päihteiden käytön, Hede Kumpulainen sanoo.

Ilmoitukset

Ilmoitukset

Kirje pojalleni

Nuori iloinen miehenalku sai rakennettua kauas päihdepiireistä uuden elämän, oli muutaman kuukauden puhtaana ja vannoni ettei ikinä enää. Oli kuitenkin jokin kiire päästä näyttämään samaan porukkaan, mitä on, kun menee hyvin.

Hienosti naamioit matkan viimeisten tavaroiden haku-reissuksi. Kenenkään läheisen puhe ei tehonnut, vaikka sait varoituksia äidinvaistoltani. Sanoit kiihtyneenä, että minä pidän sinua vankilassa: "Ei minulle satu mitään, sulla on kyllä äiti ihme ennakkoluuloja."

"Pidä huoli myös tai muutoin nuo on niitä kuuluisia viimeisiä sanoja." Ohjeeni oli: "Älä juo liikaa, että tajuat mitä tapahtuu. Älä käytä. Älä aja. Ei iv-kavereita*. Älä kuole."

Halattiin kahdesti juna-asemalla ja ääni väristen sanoin: "Ole nyt oikeasti todella varovainen." Kysyit naurahtaen: "Luuletsä oikeesti, ettei me enää nähdä?" Tuijotin sinun kenkiäsi hiljaa ja sanoin: "Mulla on tästä tosi huono tunne. Pidä jalat maassa." Näytit ymmärtävän, mitä tarkoitin ja vakavoiduit itsekin.

Se oli saanut sinut miettimään. Kaverillesi olit sanonut: "Äiti hourii jotain vaarasta." Se olit kuitenkin sinä, joka valintojensa takia olit 47 tuntia myöhemmin enää rakas muisto. Se olin minä, joka saatuaan puhelun luuli sitä vitsiksi, tästähän minä juuri varoitin.

Se olin minä, joka auttoi sinut hyvään alkuun ja haki sinut juuri tuolta, jossa sattui enemmän paha kuin hyvää. Se olin minä, jonka perehtyminen uusiin työtehtäviin vaihtui sekunnissa todella pitkään sairauslomaan. Sinun tuomasta onnesta olisin ylentynyt siihen, mitä olin aina halunnut.

Se olin minä, joka ei enää ikinä olisi samalla tavalla onnellinen. Olit minulle enemmän kuin kukaan, minun oma huumeeni. Se olin minä, joka kertoi rakastamallesi pikkusiskolle, ettei isovelj enää koskaan tule kotiin.

Se uuden alun kaunis kotisi on ohitettava joka kerta, kun lähden jonnekin. Se olin minä, joka tyhjensi asuntosi, valvoi yöt miettien, suunnitteli hautajaiset ja teetti perunkirjan.

Se olin minä, joka sai napsia ahdistukseensa jos jonkinlaista lääkettä. Se olin minä, joka piti kättään arkulla niin pitkään, kunnes ei enää ylettänyt.

Se olin minä, jonka loppuelämästä tuli vain selviytymistarina, elinkautinen. Se olin minä, joka oli kanssasi taistellut kaksi vuotta, ja juuri kun kaikki oli niin kuin piti, tuli lopullisesti The End.

Se omituinen mielikuva minusta itkevänä tehden pitkää kotimatkaa toteutui – selkeä etiäinen, jota emme uskoneet kumpikaan.

Nyt aamuni alkavat itkulla ja huudolla, miksi luotin liikaa. Herään ajatukseen: "Minä olisin voinut tämän estää?" Syyllisyys kulkee mukanani ikuisesti: Pysähdyin valmennukseen, ja sinä muutit sillä aikaa taivaaseen.

Erikoinen asenteesi, "kaikkea voi tehdä, kunhan ei jää kiinni", ei ehtinyt muuttua riittävän ajoissa. Teillä oli kuulemma vain tarkoitus "pitää hauskaa". Se hauskuus oli rajua ylinopeutta, päihhteitä, rikkinäinen auto, ilman turvavöitä, tieltä ulos ja auto ympäri.

Olisi varmaan ollut tehokkaampaa neuvoa käänteisesti: "Pää täyteen, auton rattiin, henki pois ja sukhautaan?" Se varoittelu sairaalan alakerrasta kävi toteen ihan liian aikaisin.

Se olit silti sinä, joka menetti kuitenkin kaikista eniten. Sängyn osto muuttui arkun hankintaan. Se työpaikka, jota innoissasi häit, kyseli sinua jatkohaastatteluun. Kerroin, ettet enää pääse. Koti, jota pidit vankilana, olisi ollut tähän verrattuna paratiisi.

Uskomaton side meidän välillämme ei estänyt tätä. Olimme "me vastaan maailma". Ja yhtäkkiä olimme totta rakastamissasi synkissä rap-kappaleissa. Yhden viikonlopun hintalappu oli 50 vuotta ja paljon muuta. Upea metsätilamme, jonka varat olisivat riittäneet melkein koko maailman tutkimiseen, on täysin turha, kun sinä puutut.

Rakastit vaaraa ja vauhtia. Ainakin teit viimeiseen saakka sitä, mistä nautit.

Rakkaudella Äiti ♥

Vapaaehtoiset arvostavat luottamusta

IRTI HUUMEISTA RY:N vapaaehtoisilleen huhtikuussa 2022 teettämässä Osallisuuskyselyssä (n=21) 100 % vastanneista vastasi, että osallistuminen Irti Huumeista ry:n toimintaan on lisännyt omaa merkityksellisyyden kokemusta. 48 % vastaajista oli saanut myönteistä palautetta yhdistyksen työntekijöiltä, 38 % muilta vapaaehtoisilta ja 76 % toiminnassa kohtaamiltaan ihmisiltä. Kysyttäessä, kokeeko vapaaehtoinen kuuluvansa yhteisöön toimiessaan yhdistyksen vapaaehtoisena, keskiarvo oli 7,8 (asteikolla 0–10). Väittämän "koen olevani tarpeellinen toimiessani Irti Huumeista ry:n vapaaehtoisena" keskiarvo oli 8,3.

Kaikki vastaajista kokivat saavansa tukea vapaaehtoistoimintaansa sitä tarvittaessa, ja samoin kaikki vastaajat kokivat, että heihin luotetaan heidän toimiessaan vapaaehtoisina. 81 % vastaajista koki voivansa vaikuttaa vapaaehtoistoimintaan liittyviin asioihin ja 71 % koki voivansa vaikuttaa yhteiskunnallisiin asioihin.

Vastaajista 86 % koki voineensa auttaa muita vapaaehtoisena toimiessaan. Toisenlaisiakin vastauksia tuli:

"Ei: Koen silti auttavani muita, vaikka vain hengessä mukana olemalla."

"Kyllä: tukea ja tietoa."

"Kyllä: Helpotusta ahdistukseen, parempaa mieltä, ajatusten jäsentämistä."

"Kyllä: Omalla kokemuksella, toiset läheiset voi olla vasta alussa."

Uusia kokemuksia ja yksinäisyyden vähenemistä

Kysyimme myös, mitä asioita vastaajat ovat saaneet vapaaehtoistoiminnasta. 86 % vastaajista oli saanut uusia kokemuksia ja/tai elämyksiä, 62 % uusia ihmissuhteita ja 62 % vertaisuuden kokemusta sekä 67 % kokemuksen siitä, ettei ole yksin.

Kysyimme vastaajilta, mitkä ovat olleet parhaat hetket vapaaehtoistoimijoina:

"Kaikki hetket ovat hyviä."

"Auttamisen kokemukset yleisesti sekä, kun uudesta kävijästä tulee 'vakikävijä'."

"Se, että ryhmäläiset ovat saaneet vertaistukea ja kokeneet, että ryhmä on tarpeellinen."

"Jakaa toivoa ryhmäläisille."

"Kiitokset itselleni, kuinka toin uuden tärkeän näkökulman."

"Kaikki, kun olen kokenut olevani tarpeellinen."

"Kun soittajan epätoivo on vaihtunut toivoksi."

"Sellainen vilpitön kiitos, kun olen kuunnellut ja osannut tukea ja ehkä antaa vinkkejä asioihin. Tuoda vähän lohtua ja ymmärrystä, helpottaa toisen tuskaa."
"Oman ymmärryksen lisääntyminen."

"Omallekin päälle tärkeää"

Lopuksi vastaajilla oli mahdollisuus Vapaa sana -kohtaan:

"Vapaaehtoisena toimiminen on omallekin päälle tosi tärkeää."

"Olen todella kiitollinen, että olen saanut apua ja tukea ja pystyn sitä nyt muille antamaan."

"Kunnia ja ilo olla mukana."

"On antoisaa olla ryhmänohjaajana."

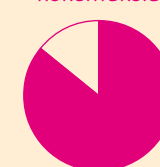
"Äärimmäisen tärkeää ja palkitsevaa työtä."

"-- Hienoa on, että näitä vapaaehtoisuuksia järjestetään!"

Teksti: Janita Maijanen, vapaaehtoistoiminnan koordinaattori

Osallisuuskyselyyn vastaajat kertoivat saaneensa toiminnasta...

uusia kokemuksia



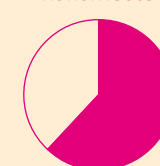
86 %

kokemuksen siitä, ettei ole yksin



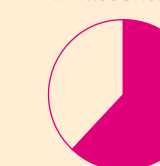
67 %

vertaisuuden kokemusta



62 %

uusia ihmissuhteita



62 %

Julkaisemme kirjoituksen läheisen pyynnöstä nimimerkillä.

*iv = intravenoosinen, huumeiden käyttö suonensisäisesti

Ilmoitukset

Ilmoitukset

Tähkääpää syntyi äidin tarinasta



Levyn kannen kuva Kaisla Löyttyjärvi, suunnittelu Ville Vuorela

TÄHKÄPÄÄ-KAPPALEESSA KERROTAAN ÄIDIN sanoitustyön huumeriippuvuudesta, työstä, ”joka neulatyynyyn katosi”. Kappaleen tekijät Mikaela Mansikkala (sävellys, laulu), Kaisla Löyttyjärvi (sanat) ja Ville Vuorela (sävellys, sovitukset) kertovat, kuinka kappale syntyi.

Miksi tämä kappale?

Mikaela: Ihmisten kokemukset ja tarinat ovat aina todella kiinnostavia, etenkin kokemukset jostain vaikeasta asiasta ja kuinka sen asian kanssa on selviytetty/opittu elämään. Erityisesti mielenterveys- ja päihdetoipujien kokemustarinat ja niiden esiintuominen lauluissa ovat lähellä sydäntäni.
Kaisla: Yksi ihminen kysyi, voisinko tehdä sanoituksen hänen tarinastaan, äitinä olemisesta huumeriippuvaiselle tyttärelle, kun ei välillä tiedä, pitäisikö olla lähellä vai ottaa etäisyyttä. Riittäkö rakkaus pääsemään lähelle, riittääkö se pelastamaan.

Oliko kappaleen laatiminen helppoa?

Kaisla: Pohjana oli kerrottu tarina, valokuvia tyttärestä ja sanoituksen teosta alkanut ystävyys äidin kanssa. Meillä oli päämääränä tehdä radiosoittoon soveltuva puhdas pop-biisi aiheen vakavuudesta tinkimättä.
Ville: Musiikin säveltäminen biisiin kävi kuin itsestään. Mikaela oli tehnyt jo hieman sointuja ja melodioita. Jatkoin siitä. Halusin tuoda biisiin musiikin avulla melankolisuuksia, mutta myös toivoa.
Mikaela: Kaislan laatimiin sanoihin oli helppoa alkaa luomaan sävelmää. Aihe kosketti välittömästi sisintäni, ja minulle on kunnia-asia toimia myös kappaleen tulkitsijana. Ville maalaili lisää hienoja sävelkultuja biisiin. Yhteistyömme on ollut saumatonta.

Mikaela Mansikkala esiintyy mm. Irti Huumeista ry:n tilaisuuksissa. Seuraavalla EP:llä ”Jokainen elämä on biisin arvoinen” kuullaan lisää mielenterveystoipujien ja päihdekuntoutujien selviytymistarinoita.

Mitä tunteita kappale herättää sinussa?

Kaisla: Sitä mukaan, kun biisi valmistui Villen säveltämän musiikin ja äänimaailman sekä Mikaelan laulumelodian pohjalta, sitä vaikeampi minun oli kuunnella versioita itkemättä ja lopulta piti pitää taukoa koko teoksesta. Se oli merkki, että jotain todella kaunista on tulolla.
Ville: Surua, mutta myös toivoa tulevast. Useimmilla ihmisillä ei ole käsitystä, kuinka uuvuttavaa, raskasta ja turhauttavaa huumeriippuvaisen läheisen kanssa eläminen voi olla. Palaute on ollut positiivista. Koskettava ja kipeä tarina yhdistettynä melankoliseen syntikkataustaan on saanut hyvää palautetta.
Mikaela: Aihe on erittäin tärkeä, ja siitä on syytä käydä avointa keskustelua. Taide, erityisesti musiikki, on vaikuttava keino käsitellä ei-niin-helppoja asioita. Koen, että olemme onnistuneet.

Keiden toivot löytävän kappaleen?

Kaisla: Kaikkien. Kysymys ei ole niinkään omasta kokemuspohjasta kuin siitä, että on tärkeää nähdä ja pyrkiä ymmärtämään itselleen vieras, ne monet elämän kerrokset, jotka ovat siinä vierellä jokapäiväisessä arjessamme.

Mitä sanoisit huumeriippuvuutta sairastavan läheiselle?

Ville: Apua saa aina, kun sitä osaa ottaa vastaan.
Mikaela: Olen kokenut ja nähnyt erittäin läheltä läheiseni alkoholi- ja huumeriippuvuutta. Näiden kokemusten pohjalta haluan sanoa: Pidä huolta itsestäsi. Älä jää yksin huoliesi kanssa, vaan osallistu esimerkiksi IH:n vertaistukitapaamisiin. Muista ettet ole yksin! Älä kannaa syyllisyyttä tai häpeää läheisen huumeriippuvuudesta. Elämä kantaa lopulta.

OHJELMA

Terveysneuvontapäivät 2022 pidetään Lahdessa



Marraskuussa Lahteen valtakunnallisille Terveysneuvontapäiville kokoontuvat sosiaali- ja terveysneuvonnan ammattilaiset, jotka työskentelevät huumeita käyttävien kanssa. Mukana on myös muita sote-alan ammattilaisia, sekä päättäjiä, virkamiehiä, vaikuttajia, vapaaehtoisia, vertaistojia ja terveysneuvontapalveluita käyttäviä.

Tänäkin vuonna Terveysneuvontapäivät järjestetään hybridinä, eli osallistuja ilmoittautuu joko paikan päälle tai etäyhteyteen.

Luvassa on ajankohtaista tietoa päihde- ja terveyskysymyksistä sekä tulevaisuuden näkymiä kansallisella ja kansainvälisellä tasolla.

Keskiviikko 2.11.2022

- 9:00 *Ilmoittautuminen ja aamukahvi*
- 9:30 Tervetuloa
Päivien avaus, ohjeistus päivän interaktiiviseen osioon
Marja Mikola, ehkäisevän mielenterveys- ja päihdetyön koordinaattori, Lahden kaupunki
Päivän puheenjohtajana toimii **Juha-Pekka Pääskysaari**, Sininauha Oy/ Sininauhasäätiö
- 9:45 Kadulta labraan -tutkimus
Janne Nahkuri, projektikoordinaattori, Kadulta labraan -hanke, A-klinikkasäätiö
- 10:15 Päihteen kohtamispaikka toipuville päihderiippuvaisille
Anna Sillanpää, koordinaattori, Homebase Lahti
- 10:45 *Tauko*
- 11:00 Opioidien aiheuttama nelirajahalvaus
Jari Honkanieniemi, apulaisprofessori, ylilääkäri, Vaasan keskussairaala ja Tampereen Yliopistollinen sairaala
- 11:30 Tuulensuoja- ja Tukialushankeen tekemä yhteistyö
Marianna Kavasto, palvelupäällikkö, Lahden Sininauha ry ja **Robert Koski**, projektipäällikkö, HDL
- 12:00 Raskaana olevien huumeita käyttävien hoito
Julia Ollila, ohjaaja, avopalveluyksikkö Jannika, Lahden ensi- ja turvakoti ry
- 12:30 *Lounas (omakustanne)*
- 13:30 C-hepatiitin hoito matalan kynnyksen palveluissa Suomessa ja maailmalla – Mitä on tehty, mitä pitää vielä tehdä?
Sauli Vuoti, FT, dosentti
- 14:15 Jalkautuvaa päihdetyötä keskeiselle alueelle
Joonas Munck, erityissuunnittelija, Helsingin kaupunki
- 14:45 *Kahvitauko*
- 15:15 Bentsodiatsepiinien käyttö ja niistä vieroittuminen
Margareeta Häkkinen, ylilääkäri, A-klinikka Oy Päihdesairaala ja THL
- 15:45 Päivän yhteenveto ja päivä päättyy.

Torstai 3.11.2022

- 8:30 *Ilmoittautuminen*
- 8:50 Tervetuloa
Päivän puheenjohtajana toimii **Saila Juntunen**, Päijät-Hämeen liitto
- 9:00 Alaikäisten päihdehoito
Mari Kalliokoski, Nuorisokoti Jaloverso Oy
- 9:30 HCV:n hoito katutasolla
Sanna Lappalainen, vastaava terveydenhoitaja, Terveysneuvontapiste Jelpi
- 10:15 *Tauko*
- 10:30 Suomen malli huumekuolemien ehkäisemiseksi; toimenpide-ehdotuksia ja niiden jalkauttaminen
Sanna Kailanto, erityisasiantuntija, THL
- 11:00 Päihdeongelmien ja -haittojen ehkäisy kuuluu kaikille
Susanna Leimio, Päijät-Hämeen ehkäisevän työn seutukoordinaattori, YTM, Sosiaalialan osaamiskeskus Verso -liikelaitos
- 11:30 *Lounas (omakustanne)*
- 12:30 Selviämishoitoyksikkö osana PHHYKY:n päihdepalveluita
Taina Jaakkola, asiantuntijasairaanhoidaja, ja **Hanna Klinga**, erikoissairaanhoidaja
- 13:15 *Kahvitauko*
- 13:45 MRSA-epidemia suomenlaisia huumeita käyttävillä
Jaana-Marija Lehtinen, tutkija, THL
- 14:15 Kokemuspöytätyö: **Metta Sävikari**
- 15:00 Interaktiivinen osio
- 15:15 Päivien yhteenveto, **Mirka Vainikka**, toiminnanjohtaja, Irti Huumeista ry

Päivä päättyy. Pidätämme oikeuden ohjelmanmuutoksiin.

Paikka ja aika: 2.–3.11.2022, Lahti **Osallistumismaksu:** Tilaisuuden hinta on 120 € kaksi päivää tai 80 € yksi päivä. Lounas on omakustanteinen. Perimme maksun vain, jos tilaisuus toteutuu. Ilmoittautuminen päättyy 05.10.2022. Peruminen on maksutonta 05.10.2022 asti. Tämän jälkeen perumisista laskutetaan osallistumismaksu. Ilmoittautumisen yhteydessä tulee valita, osallistutko etänä vai paikan päällä, osallistumistavan muuttaminen on mahdollista 21.10.2022 asti. Osallistujan nimen vaihtaminen onnistuu 21.10.2022 asti. Ilmoittautumalla sitoudut näihin peruutusehtoihin. **Ilmoittautumislinkki:** <https://link.webropol-surveys.com/S/1B949A174C4CD6E1> **Lisätiedot:** Petra Müller, läheistyön koordinaattori, petra.muller(a)irtihuumeista.fi **Interaktiivisuus:** Varaathan puhelimesi akun täyteen. Päivät sisältävät kaikkien osallistujien tiedon ja näkemysten keräämistä puhelinten avulla. **Toteutus:** Terveysneuvontapäivät toteutetaan yhteistyössä Lahden kaupungin kanssa. Tapahtuma saa rahoitusta sosiaali- ja terveysministeriöltä. **Majoitus:** Osallistujilla mahdollisuus omarahoitteiseen majoittumiseen 2.–3.11.2022 Scandic Lahdessa. Vaihdoehdot: 99.00 €/ 1h tai 119.00 €/ 2h. Varaukset: Scandic Lahti City Kauppatie 10 15140 LAHTI, puh +358 341 0.81 624, sp. lahticity@scandichotels.com. Varaukset voi tehdä varustunnuksella BTER021122 nettisivuilta, puhelimitse tai sähköpostilla hotellin vastaanotosta, yllä olevia yhteystietoja käyttämällä. Huoneet ovat varattavissa 19.10.22 mennessä tai hotellin varaustilanteen mukaan.

OHJELMA

0800 980 66

Irti Huumeista -puhelin

ma-pe klo 9–15

iltaisoin ma-to klo 18–21

**”On siistimpää
olla selvinpäin!”**

– Sana



PALASISTA
ETEEPÄIN

Käyttääkö oma nuoresi huumeita?

Itseapupuopas on tehty huumeita
käyttävän nuoren läheiselle:
irtihuumeista.fi/laheisille/itseapupuopas



Sininauhaliitto



IRTI HUUMEISTA RY



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](mailto:janita.maijanen@irtihuumeista.fi)
[@irtihuumeista.fi](https://www.instagram.com/irtihuumeista.fi)