

TEEMANA NUORET

Tupla-
numero!

Psyykkinen
riippuvuus
on kova
s. 8

Pahin
revähdys
tuli koronan
myötä
s. 10

Tunteiden
jakaminen
voimauttaa
s. 13

IRTI HUUMEISTA
-PUHELIN:

0800 980 66

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



4

PULSSILLA

Lisäkoulutusta verkossa, Päihdepäivät, läheisen runo

20

LÄHEISILLE ETÄTUKEA KOKO MAAHAN

Keväällä Irti Huumeista ry:n läheisryhmien toiminta siirtyi koronaohjeistuksen takia kävelyiksi ulkona ja tapaamisiksi Teams-ryhmissä.

10

KANNESSA

Vaikka Sanna Haapanen tiesi paljon huumeista ja osasi lukea merkkejä huumeiden käytöstä, silti tyttärens nopea uppoutuminen huumemaailmaan yllätti ja satutti.

6

TUTKITTUA: SEKAKÄYTTÖ YLEISTYY TAAS ALAIKÄISILLÄ

Suomessa nuoret käyttävät lääkkeitä ja alkoholia sekaisin muita Pohjoismaita useammin.

14

PALJASTUMISEN HETKI

Mitä tehdä, kun oma lapsi paljastuu huumeiden käyttäjäksi? Kokemusasiantuntija Eetu Pakkanen vastaa



22



ASIAANTUNTIJA: KESKUSTELE, RAJOITA, SOITA - TAPPELE

Jokaiseen nuoren toipumispolkuun vaaditaan vanhemmilta apua ja tukea, kertoo psykologi Minna Ylönen.



IRTI HUUMEISTA RY



Päätoimittaja
Mirka Vainikka,
toiminnanjohtaja

Toimitussihteeri
Birgitta Suorsa,
viestintäpäällikkö

Tekijät
Kati Ala-Ilomäki
Janita Maijanen
Petra Müller
Karin Nynäs-Aspö
Tapio Ollikainen
Outi Partti
Leea Seger
Birgitta Suorsa
Soila Vesterinen

Kustantaja
Irti Huumeista ry
Fredriksberginkatu 2
00240 Helsinki

Painopaikka
Grano, Helsinki

Julkaisun ilme ja taitto
Hahmo

Painosmäärä
1 000 kpl

Toimituskunta
Mirka Vainikka (pj)
Mira Reponen
Birgitta Suorsa

Keskustoimisto
info@irti huumeista.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
@irti huumeista.fi

Huumeilyn erikoislehti
Taite ilmestyy neljä kertaa
vuodessa

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

Kannen kuva
zanna-76 / Pixabay

Kuva: Jani Laukkanen

#PÄÄKIRJOITUS

#LEDARE

Yhteistyötä nuorten hyväksi

LÖYHENTYNEET HUUMEASENTEET heijastuvat aikuisista myös nuoriin. Huumeokeilut ovat yleistyneet myös yläasteikäisillä, ja etenkin parikymppisten huume-kuolemat ovat surullinen yhteiskuntamme haaste. Huume-kuolemia on liikaa, ja etenkin nuorten huume-kuolemat ovat kohtuuton tragedia. Siihen voimme vastata vahvalla ehkäisevällä, toipumista tukevalla ja huumehaittoja vähentävällä työllä.

Vanhempien kanssa käymieni keskustelujen perusteella vaikuttaa, että nuorten huume-kuolemien takana on huumeokeiluja sekä laiminlyöntejä niin psykiatrisen hoidon kuin lastensuojelun osalta. Kun nuorella on mielenterveysongelmia ja hän jää kiinni päihdekeiluista, on asia otettava vakavasti ja ammatillista tukea on lisättävä. Tarvitaan vahvaa interventiota, oikeaa lääkitystä ja sosiaalista kuntoutusta. On ymmärrettävä nuoren kokonaistilannetta, jotta voidaan löytää nuorta tukevia keinoja arjessa selviytymiseen ja toipumiseen.

Ei voi olla niin, että diabeteksen, ADHD:n, masennuksen tai jonkin muun sairauden hoitovastuu jätetään nuorelle ja hänen vanhemmilleen, kun päihderiippuvuusdiagnoosi tulee mukaan kuvaan. Huumeriippuvaiselle tai mieleltään sairastuneelle on turvattava asianmukaiseen hoitoon pääsy hoitotakuun mukaisesti, kuten muillekin sairastuneille. Kaikki tarvittavat palvelut tulee saada yhdeltä luukulta, ihan nuoren ja vanhempien jaksamisenkin vuoksi. Meillä ei ole vara menettää nuoria huumeille sen vuoksi, etteivät palvelurakenteet ole kunnossa. Nuoresta on otetta koppi yhdessä.

Ihmisoikeuksiin kuuluu oikeus päästä hoitoon ja nauttia huumeettomasta elinympäristöstä.

Mirka Vainikka, toiminnanjohtaja, Irti Huumeista ry

Samarbete för de ungas väl

DE UPPLUCKRADE ATTITYDERNA när det gäller narkotika avspeglas från vuxna också till ungdomar. Drogerexperiment har blivit vanligare även bland ungdomar i högstadiet, och särskilt de drogrelaterade dödsfallen bland unga i tjugoårsåldern är en sorglig utmaning för vårt samhälle. Alltför många dör av droger, och särskilt unga människors död är en oacceptabel tragedi. Den här trenden kan vi motverka genom att arbeta starkt förebyggande, stöda rehabilitering och minska narkotikarelaterade skador.

Utifrån mina samtal med föräldrar ser det ut som om det bakom de drogrelaterade dödsfallen bland ungdomar finns drogerexperiment samt försummelser från både den psykiatriska vården och barnskyddet. När unga människor har psykiska problem och blir fast för att prova på rusmedel gäller det att ta saken på allvar och se till att de unga får mera professionellt stöd. Det krävs ett starkt ingripande, rätt medicinering och social rehabilitering. En uppfattning om helhetssituationen är viktig när man ska hitta metoder som hjälper enskilda ungdomar att klara av sin vardag och tillfriskna.

När en drogberoendediagnos kommer med i bilden får det inte gå till så att man lämnar vårdansvaret för diabetes, adhd, depression eller någon annan sjukdom åt de unga och deras föräldrar. Personer med drogberoende eller psykisk ohälsa måste, precis som andra insjuknade, garanteras tillgång till adekvat vård enligt vårdgarantin. De unga och deras föräldrar ska orka med sin vardag och därför bör de få alla behövliga tjänster över en och samma disk. Vi har inte råd att låta unga människor dö av droger för att servicesystemen fallerar. Tillsammans måste vi fånga upp ungdomarna.

De mänskliga rättigheterna omfattar rätten till vård och ett liv i en drogfri miljö.

Mirka Vainikka, verksamhetsledare, Fri från narkotika rf

”On siistimpää olla selvinpäin.”

– Sana



Toipuminen I

Toipuminen voi olla sitä, että istuu asemalla ja matkustaa ensi kertaa vuosiin lapsuudenkotiinsa käymään.
Toipuminen voi olla sitä, että vanhempi näkee lapsenlapsensa ensi kertaa, koskaan.
Kun vankilan portit aukeavat, vastassa voi olla joku, joka ei muuten olisi.

Hitaasti, vähitellen.
Se on jotain, jota ei olisi uskonut.

Joistakin asioista toivutaan, joidenkin kanssa opitaan elämään.

Paluu entiseen, kokonaisempaan, ehjempään, en näe sitä todennäköisenä, onko se mahdollistakaan?

On vain elämän muokkaamia muutoksia, uusia tulemisia, uusia kokonaisuuksia.

Soila

Toipuminen II

Toipuminen on sitäkin, kun ensi kertaa vuosikymmeniin, käyttäjän vanhempänä, tekee lomamatkan ilman yhtäkään ”hälytystä”.

Sitäkin, kun on aikaa ja kykyä kuulla omat ajatuksensa, ilman hätäannettavaa valmiustilaa. Sitä, että uskaltaa.

Ilo on yllättävä vieras, se voi tulla, kun tutustuu teini-ikäiseen tyttäreeensä, jonka on viimeksi nähnyt kastemekossa.

Vaikka toipuminen on hidasta, sen vierellä tai siinä mukana jaksaa kulkea, koska siinä virtaa elämä, jota ei enää tunne, tai jaksaa muistaa.

Soila



Lisäkoulutusta tarjolla verkossa

IRTI HUUMEISTA RY tarjoaa vapaaehtoisilleen verkossa tapahtuvaa ”jatkokoulutusta”. Aiheina ovat olleet mm. kriisi sekä riippuvuus ja toipuminen. Ensi vuonna koulutuskokonaisuuksia lisätään. Teemojen valinnassa kuullaan järjestön toimijoita ja vapaaehtoisia.

Vapaaehtoisten peruskoulutuksia voi suorittaa verkossa. Koulutuksista ilmoitetaan Irti Huumeista ry:n Läheistyönkeskuksen Facebook-sivuilla sekä järjestön nettisivuilla www.irtihuumeista.fi > Vapaaehtoiset / Verkkokoulutukset.

Peruskoulutus suoritetaan ennen toiminnanmukaisia ja teemakoulutuksia.

Koulutuksissa vapaaehtoinen perehtyy kuhunkin aiheeseen sekä saa tietoa ja taitoa toimia vapaaehtois-tehtävissä. Peruskoulutuksesta annetaan todistus.

Verkkokoulutuksista heränneistä ajatuksista ja tunteista voi keskustella yhdessä asiakastyön tiimin, Janitan, Petran ja Miran kanssa.

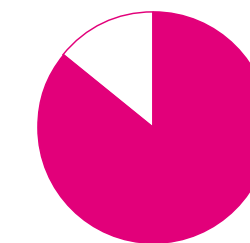
Muistathan, että Irti Huumeista ry haastattelee jokaisen vapaaehtoiseksi haluavan.

Tervetuloa mukaan!

”Kiitos mahdollisuudesta osallistua toimintaan omien mahdollisuuksien mukaisesti.”

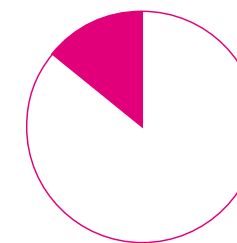
Kysely osallistuneille

Osallistutko uudelleen Irti Huumeista ry:n verkkokoulutuksiin?



86 %

Kyllä



14 %

Jos koulutusaihe on sopiva

Vastauksia 20 kappaletta.

PÄIHDEPÄIVÄT

RUSMEELSDAGARNA

PÄIHTEET, MIELI JA NUORTEN HYVINVOINTI

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

Liput myynnissä 25.1. alkaen osoitteessa paihdepivat.fi

EXPT

EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN JÄRJESTÖVERKOSTO

EHY

mieli

Tue työtämme:

IBAN FI93 1555 3000 1121 60



irtihuumeista.fi/lahjoita

Sekakäyttö yleistyy taas alaikäisillä

Suomessa nuoret käyttävät lääkkeitä ja alkoholia sekaisin muita Pohjoismaita useammin.

ALKOHOLIN JA lääkkeiden yhteiskäyttö on lisääntynyt 15–16-vuotiailla, vaikka välillä yhteiskäyttö väheni. Sama ilmiö havaitaan muissakin Pohjoismaissa, mutta Suomessa yhteiskäyttö on selvästi yleisempää.

Suomessa nuoret käyttävät muita Euroopan maita enemmän päihtymistarkoituksessa rauhoittavia ja unilääkkeitä, joita lääkäri ei ole määrännyt.

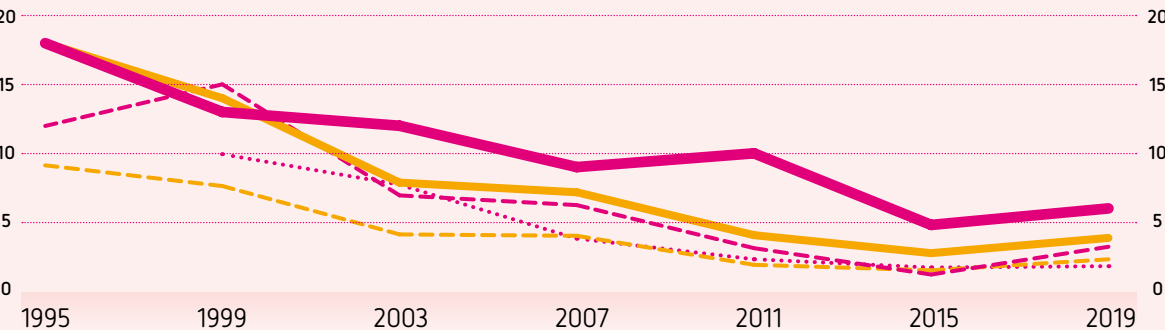
Yleisimmin käytetty huume Suomessa ja muualla Euroopassa on kannabis. Kannabiskokeilut ovat suoma-

laisnuorilla harvinaisempia kuin Euroopassa keskimäärin, mutta yleisempiä kuin muissa Pohjoismaissa, Tanskaa lukuun ottamatta.

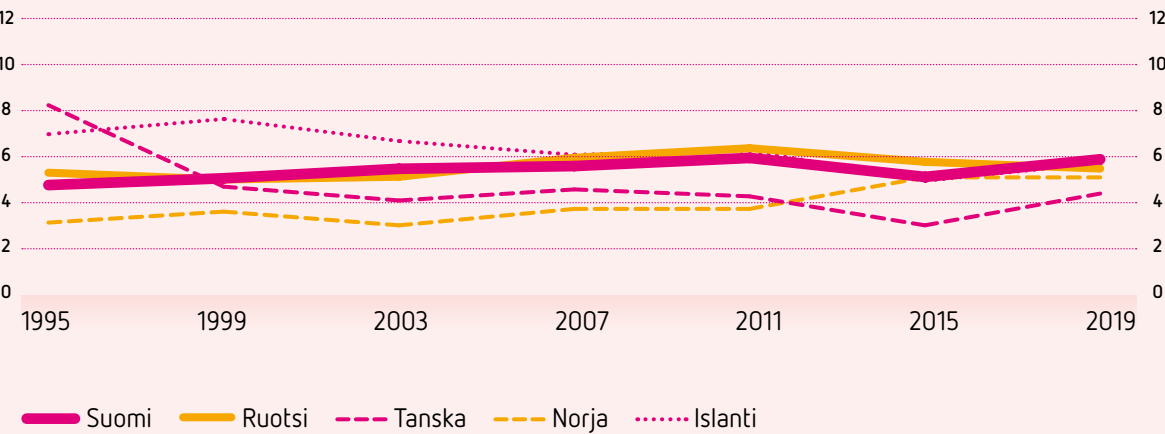
Toisin kuin Euroopassa keskimäärin, kannabis- ja muut huumekeilut ovat Suomessa lisääntyneet. Näin on käynyt muissakin Pohjoismaissa, Islantia lukuun ottamatta.

LÄHDE THL, ESPAD Report 2019

Alkoholin ja pillereiden yhteiskäyttö 15–16-vuotiailla, %



Rauhoittavien ja unilääkkeiden päihtymiskäyttö (ei-reseptilääke) 15–16-vuotiailla, %



Amfetamiinin käyttö kasvaa

KORONAN TAKIA asetetut rajoitukset tasasivat ja paikoin vähensivät hetkellisesti huumeiden käyttöä, käy ilmi THL:n jättesitutkimuksessa. Kesän myötä lukemat palasivat entiselleen ja syksyn aikana käyttö on kasvanut.

Kaikissa 27 mittauskohteessa havaittiin eniten amfetamiinin käyttöä. Suurimmissa kaupungeissa myös kokaiinin käyttö on yleistynyt viime vuosina. Näin on etenkin Helsingissä, Espoossa, Lahdessa ja Maarianhaminassa.

Mitattavina ovat alfa-pvp, amfetamiini, kokaiini, MDMA ("ekstaasi"), meta-amfetamiini ja metadoni.

Tutkimukseen osallistui 27 kaupunkia lähialueineen. Näistä Pietarsaari, Salo, Rauma ja Vihti olivat mukana ensimmäistä kertaa. Tutkimuksen väestöpohja on noin 60 prosenttia koko Suomen väestöstä.

Maaliskuun näytteet kerättiin 11.–17.3.2020 ja loppukevään näytteet 27.5.–2.6.2020. Todetut huumeainemäärät ovat keskiarvoja mittausajalta.

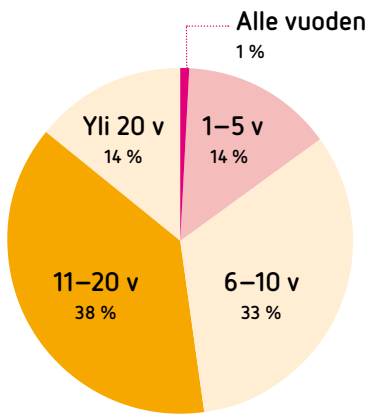
Jättesitutkimuksella saadaan lähes reaaliaikaista tietoa kunkin kaupungin huumeilanteesta.

Lisätietoa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/jatvesitutkimus>

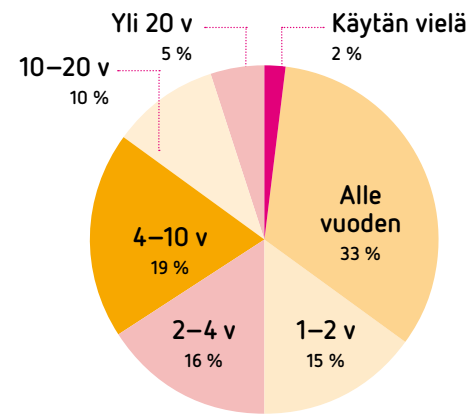
TOIPUIJEN TAUSTAT VAIHTELEVAT

Nimettömät Narkomaanit NA kyseli jäseniltään huumeiden käytön pituutta ja toipujan taustaa. NA on miesten ja naisten toveriseura niille, joille huumeista on muodostunut ensisijainen ongelma.

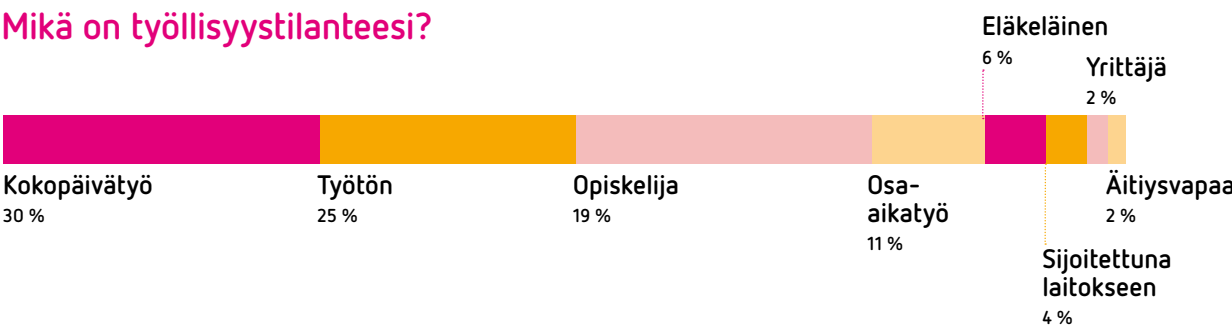
Kauanko käytit huumeita?



Kauanko olet ollut ilman huumeita ja alkoholia?



Mikä on työllisyystilanteesi?



Psyykkinen riippuvuus on kova

– Jos olisin tiennyt päihderiippuvuudesta sen, mitä nyt, en ehkä olisi tehnyt aivan niitä valintoja, jotka tein, Sanna Rantanen pohtii.

YHDEKSÄN VUODEN huumeiden käytön jälkeen

Sanna Rantanen, 25, voi sanoa olevansa toipumisen tiellä. Lapista kotoisin oleva Rantanen suunnittelee nyt elämänsä ja miettii, mitä hän haluaa päihteiden tilalle.

Takana on laitostuntoutus Hoitokoti Tuhkimossa. Rantanen kertoo oppineensa ensimmäisen kerran ymmärtämään omaa riippuvuuttaan.

– Meillä on suvussa päihderiippuvuutta, mutta siitä ei ole koskaan puhuttu, hän kertoo.

– Otin itse ensimmäiset kännit 13-vuotiaana kotibileissä. Olin nähnyt äidin juhlihan kotona ystäviensä kanssa ja siskon pitävän kotibileitä, joten se oli mielestäni normaalia.

Vasta Tuhkimossa Rantanen sai tietää, että kyseessä on sairaus.

– Se oli tosi helpottava tieto. Kyse ei ole mistään heikosta moraalista tai muusta.

”Aineissa en ollut oma itseni”

Koulun takia Rantanen muutti 15-vuotiaana Rovaniemelle. Kavereiden kotibileistä tullessaan hän tapasi bussipysäkillä mielenkiintoisen nuoren miehen ja sai tältä puhelinnumeron.

– Kaveri kuitenkin varoitti, että pysy kaukana tuosta, se on ollut Reindeerspottingissa. Minusta se oli tosi coolia. Seuraavana viikonloppuna soitin, kun juomat loppuivat.

Miehellä oli tarjolla kannabista. Ensimmäinen kerta tuntui Rantasesta kivalta.

– Mies käytti ja tutustutti minut kaikkiin huumeisiin. Kouluihin jäi kesken ja autokoulukin, kun en käynyt siellä selvin päin.

Jo 16-vuotiaana Rantanen käytti piriä.

– 19-vuotiaana huomasin, että en ole oma itseni, kun käytän aineita. Päihteissä halusin aina riidellä. Silloisen seurustelukumppanin takia halusin irti aineista. Olin noin vuoden vetämättä ja jatkoin opintojani.

Rantanen ei hakenut vieroitukseen ulkopuolista apua tai tukea NA-ryhmistä. Hän kävi kuitenkin säännöllisesti juttelemassa nuorisopsykiatrin kanssa.

– Tuli käyttöhaluja, enkä ymmärtänyt, mistä ne johtuivat. Sitten annoin itselleni luvan päihtyä. Aloin juomaan ja retkahdin piriin. Ex tempore menin Helsinkiin ja tutustuin yhteen mieheen. Selvisi, että hän on käyttäjä. Siinä jäin kiinni piri-subu -koukkuun.

Kun ero tuli, pirin käyttö kasvoi. Rantanen pyöri eri puolilla Suomea, milloin Turussa, Tampereella, Helsingissä, Oulussa tai Rovaniemellä – vailla asuntoa. 22-vuotiaana hän huomasi Rovaniemellä haluavansa irti aineista.

– Huomasin, että aine vie. Jos halusin käydä kotona, etäällä Rovaniemestä, minun piti lähteä kahden päivän jälkeen takaisin. Vieroitusoireet olivat niin pahat.

– En halunnut olla subun orja. Menin katkolle ja kuntoutukseen Etelä-Suomeen. Yhdentoista päivän jälkeen lopetin ja menin suoraan vetämään piriä. Kahdessa vuodessa kaikki ehti mennä, asuin kadulla ja löysin itseni mitä ihmeellisimmistä tilanteista. Vedin piriä joka päivä. Jouduin käyttäessä usein piripsykoosiin, mutta se ei estänyt käyttöä.

Sitten Rantanen alkoi kuulla ääniä päänsä sisältä. Meni vielä puoli vuotta ennen kuin tahtoa oli tarpeeksi.

– Tulin tänne Lappiin katkolle ja menin sitten Tuhkimoon 3 kuukaudeksi kuntoutukseen. Se päättyi lokakuun lopussa.

Tunteet iskevät vahvasti

Ensimmäinen katkaisukerta jäi Rantasen mukaan yritykseksi, koska hän uskotteli itselleen voivansa käyttää muita huumeita satunnaisesti, kunhan saisi subu-riippuvuuden pois.

– Minulla oli silloin kohtuukäyttöajatuksia. En tosiaan tiennyt, että kaikki jatkuu siitä, mihin se edelliskerralla jäi. Pitää lopettaa kaikki päihteet. En voi juoda edes alkoholia, koska se vie estot ja tuo pintaan ajatuksia muista päihteistä.

Irtaantuminen huumeista on ollut hankalaa.

– Jos olisin oikeasti tiennyt, mitä kaikkea riippuvuus-sairauteen sisältyy ja miten se vaikuttaa, en tiedä, olisinko tehnyt kaikkia näitä valintoja. Psyykkinen riippuvuus huumeista on alkuun kova ja sitten kemiallinen, ei siinä kiinnosta oma terveys eikä mikään.

Riskiä huumeiden käyttöön lisäsivät osaltaan traagiset tapahtumat lapsuudessa, joista ei koskaan puhuttu, Rantanen pohtii. Hän on ryhtynyt tietoisesti puhumaan mieltään vaivaavista asioista. Näin välttyään väärinkäsityksiltä eivätkä tunteet patoudu.

Rantanen huomaa turruttaneensa tunteitaan huumeilla. Ilman huumeita tunteet tulevat vahvoina. Kun hän sai myönnettyä siskolleen yrittäneensä käyttää tämän henkilötietoja väärin huumeenkoukussa ollessaan ja sisko sivalsi sanallisesti, syyllisyyden ja epäonnistumisen tunteet iskivät fyysisenä kipuna.

– Tuntui, että mitä väliä tällä raittiudella on. Itkin ja oksensin koko päivän. En ole aiemmin tuntenut niin vahvasti tunteita. Tuhkimossa kuitenkin opin, että tunteet menevät ohitse. Niihin ei tarvitse ottaa mitään.

Rantanen sanoo, että tärkeintä on edetä päivä kerrallaan ja pitää omasta henkisestä ja fyysisestä kunnosta huolta mm. ulkoilemalla puoli tuntia päivässä, lukemalla ja musiikkia kuuntelemalla. NA-ryhmissä Rantanen kertoo saavansa sekä vertaistukea että toivoa.

– Siellä on ihmisiä, jotka ovat käyneet ihan saman läpi kuin minä. Heillä on raittiutta monta vuotta jo takana. Saan heiltä voimaa ja uskoa, että minäkin pystyn siihen.

Muille toipujille hän antaa vinkiksi, että pitää antaa itselleen aikaa.

– Kannattaa ottaa apua vastaan ja puhua rehellisesti omasta hädästään ja siitä, missä mennään. Tämä on kuitenkin kuolemaan johtava sairaus.

Haasteltavan nimi on muutettu yksityisyyden suojelemiseksi.

Pahin revähdys tuli koronan myötä

Vaikka Sanna Haapanen tiesi paljon huumeista ja osasi lukea merkkejä huumeiden käytöstä, silti tyttären nopea uppoutuminen huumemaailmaan yllätti ja satutti.

– **VIIME KEVÄÄNÄ ALOIN** epäilemään, kun tyttö pyysi jatkuvasti rahaa ja oli viikonloput poissa eikä vastannut silloin puhelimeen.

Tytär oli täyttänyt helmikuussa 18 vuotta. Haapanen kertoo, että yhtäkkiä tytär kävi kotona yhä harvemmin, lähinnä nukkumassa ja syömässä, minkä jälkeen hän lähti taas.

– Kysyin suoraan huumeiden käytöstä. Tyttö vastasi käyttävänsä vain alkoholia. Sitten löysin ensimmäiset minigrip-pussit psykoosilääkkeitä, myöhemmin bentsoja ja huumeiden käyttövälineitä.

Kokeilut alkoivat yläasteella

Tyttären päihdekokeilut alkoivat yläasteella uuden kaverin myötä, ensin alkoholilla. 14-vuotiaana tytär tuotiin humalassa kotiin poliisikyydissä. Kokeilut laajenivat kannabikseen ja myöhemmin kovempiin huumeisiin.

– Keväällä tytön kaveripiiri alkoi vaihtumaan, samoin olinpaikat. Hän ei huolehtinut ulkonäöstään, vaan kulki likaisissa vanhoissa verkkareissa ja huppareissa, Haapanen kertoo.

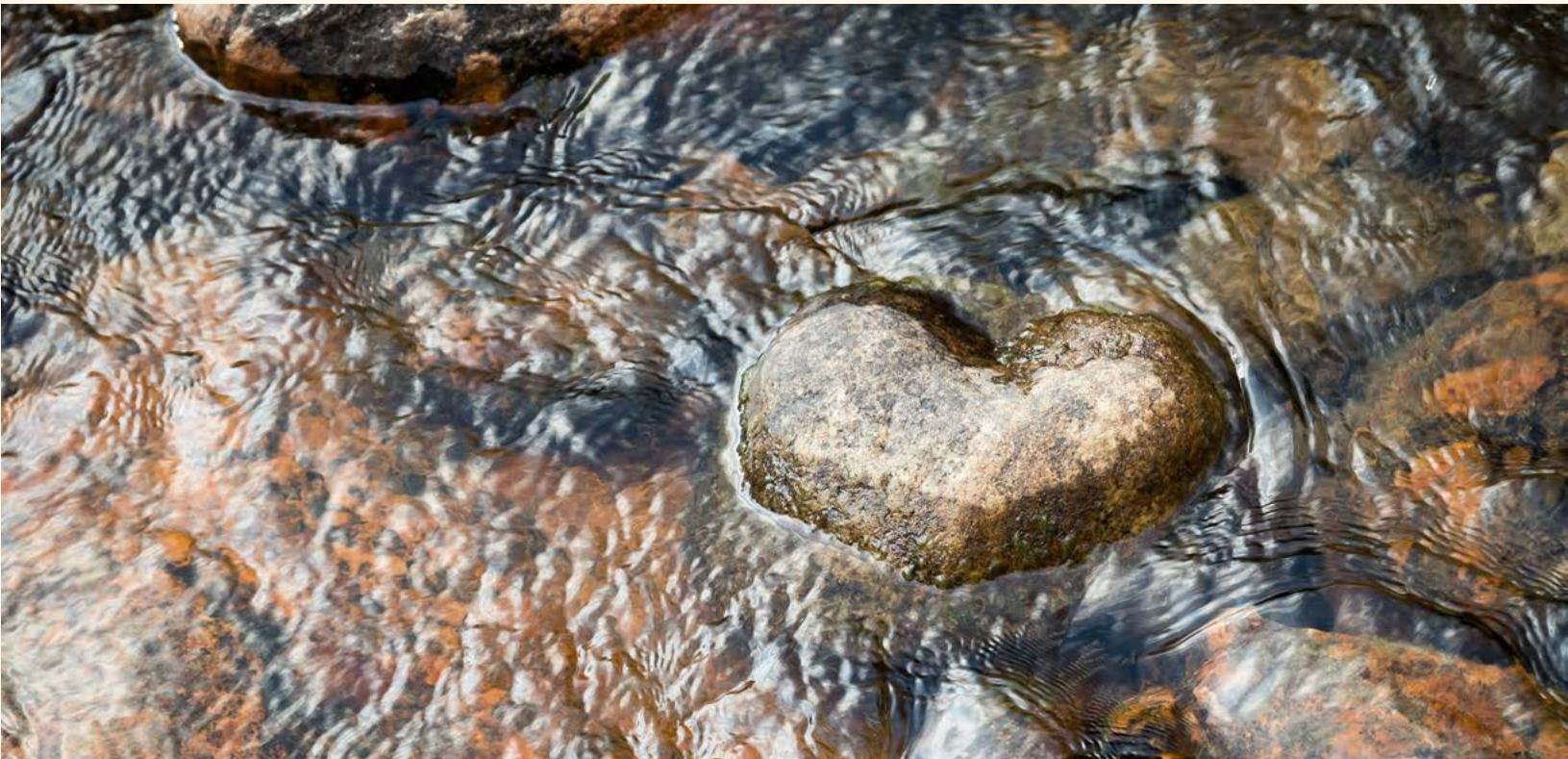
– Koronan myötä lukio jäi kotiopetukseen. Se oli oikeastaan se pahin revähdys. Kotona ollessaan tyttö vain nukkui. Biletys alkoi olla tärkeintä, ja koulu jäi.

Yritti hengaila kavereilla

Rahan antaminen kotoa lopetettiin huhtikuussa, mutta tytär siirsi osoitteensa poste restanteen ja haki toimeentulotukea. Hän möi vaatteitaan, tavaroitaan ja kaikki koulukirjansa.

Välillä tytär majaili omilleen muuttaneen ystävätärensä luona, mutta tämä käy työssä ja opiskelee eikä jaksanut kauaa katsoa toisen menoa.

– Oma tyttö kuvitteli voivansa asua kavereiden luona ja saavansa Kelalta rahaa. Hän kiukutteli ja käyttäytyi kuin 15-vuotias.



Kesään mennessä retket alkoivat pidentyä ja vanhat ystävät jäivät pois.

– Yhtäkkiä reissussa oltiinkin viikko. Tyttö oli yksin aivan vieraiden ihmisten kanssa.

Yhteydenotot puhelimitse tai tekstareilla päättyivät usein tyttären raivoamiseen ja haistatteluun. Vaikka välit olivat vaikeat, Haapanen sai kerran houkuteltua tyttärensä Espoon palvelutorille, matalan kynnyksen mielenterveys- ja päihdeklinalle.

– Hän myönsi vain alkoholin ja kannabiksen.

Haapanen sai tyttärensä keskustelemaan ystävänsä 26-vuotiaan tyttären kanssa, jolla on huumetausta.

– Tytär kävi tämän, entisen käyttäjän, houkuttelemana kerran nuorten NA-ryhmässä. Hän oli ottanut varmaan jotain, koska oli kuulemma ollut sosiaalinen ja hyvällä tuulella. Normaalisti hän on ujo ja jännittää sosiaalisia tilanteita. Ryhmässä hän oli kertonut käyttävänsä pääasiassa amfetamiinia ja bentsoja.

Kesän lopussa tilanne kärjistyi. Tytär varasti päihtyneenä perheen auton ja ajoi sen lähes lunastuskuntoon

ilman ajo-oikeutta. Haapanen sanoo, että omasta lapsesta oli rankkaa tehdä rikosilmoitus.

Viiteen viikkoon tyttärestä ei kuulunut mitään. Hän arvelee, että tyttären häpeä ajoi tämän päihdekierteeseen.

Lopulta tytär palasi kotiin rahattomana kadotettuaan puhelimensa. Välillä hän varasti kotoa ja toistamiseen auton, joka tällä kertaa palautui ehjänä.

– Meno jatkui lähes samanlaisena kuin aiemmin, Haapanen toteaa.

Parhaat neuvot kokemusasiantuntijalta

Haapasen oma jaksaminen loppui jo keväällä. Yksinyrittäjänä oli kuitenkin tehtävä töitä.

– Mitä lähemmäksi kesää tultiin ja mitä enemmän tytön alamäki kiihtyi, sitä enemmän oma olo heikkeni. Tiedän, että pitäisi pitää huolta itsestä. Mutta vaikka olisi minkälaisessa kunnossa itse, tulee se adrenaliiniryöppy, kun lapsella on hätä. Sitä tekee kaiken voitavansa.

Haapanen kävi psykiatrien sairaanhoitajan juttusilla, mutta eniten apua hän kertoo saaneensa Irti Huumeista ry:n Facebookin suljetusta vanhempien ryhmästä. Parhaat neuvot tulivat kuitenkin entisiltä käyttäjiltä, ystävän tyttäreltä ja Espoon palvelutorin kokemusasiantuntijalta.

– Loistavaa, että tällainen mahdollisuus on. Kokemus-asiantuntija neuvoi, ettei käyttäjälle pidä kääntää selkää, vaan antaa aikaa ja lähettää silloin tällöin viesti ja muistuttaa välittämisestä. Tyttären viiden viikon poissaolon jälkeen lähetin hänelle videon kissoistamme, jotka ovat hänelle rakkaita. Sain heti sydän-emojin takaisin. Se tuntui hyvältä, Haapanen kertoo.

– Tiedon hakemisen tarve oli niin jäätävän iso. Tiesin, että parantumiseen tarvitaan tytön oma tahto, mutta halusin varautua ennalta kaikkeen. Tuntuu, kuin olisin opiskellut itselleni uuden ammatin.

Vähitellen oma jaksaminen on parantunut hieman, luottamus tyttären ei.

Tuttu tytär alkoi kuoriutua käyttäjän alta

Tällä hetkellä, ennen joulua, tytär on kotona. Tyttären vanhat ystävät ja vanhemmat saivat hänet palaamaan ja yrittämään irtaantumista huumeista.

Haapanen kertoo, että tytär kärsi kotona vieroitusoireista. Tämä ei suostunut ottamaan vastaan ulkopuolista apua.

– Alussa hänellä oli kauheat mielialavaihtelut, ja unettomuutta ja ahdistusta. Vähitellen oma tuttu tytär alkoi kuoriutumaan sieltä käyttäjän alta.

Repsahduksia on sattunut. Välillä tytär muutti vanhan käyttäjäystävänsä luokse, mutta palasi taas kotiin. Haapanen tietää tyttärensä käyttäneen ainakin alkoholia ja bentsoja.

– Kun rahaa tulee, viihteellä menee vähintään viikonloppu. Mutta hän on osallistunut Kelan tukemaan NUOTTI-valmennukseen, hakenut omaa asuntoa ja on palaamassa kouluun lomien jälkeen.

Haasteltavan nimi on muutettu perheen yksityisyyden suojelemiseksi.

.....
Teksti: Birgitta Suorsa Kuva: zanna-76 / Pixabay
.....

Murrosiän kipinä

Teksti: Kati Melto Kuva: Kati Melton kotialbumi

Kun nuori alkaa käyttää päihteitä, joskus voi olla hankala erottaa hänen käytöksestään, mikä on oiretta päihteiden käytöstä ja mikä on nuoruutta.

OLIN TYÖHARJOITTELUSSA NUORTENKODISSA viime talvena. Nuortenkoti oli erikoistunut päihteitä käyttäviin nuoriin ja tehtävänani oli luoda laitokselle perhetyön suunnitelmaa. Työtä tehdessäni juttelin niin asiantuntijoiden kuin nuorten vanhempien kanssa, ja eteen nousi kysymys: Miten vanhempi voi tietää, mitkä haasteet nuoren elämässä ovat seurausta päihteiden käytöstä ja mitkä ovat ilmentymää murrosiästä?

Kysyin asiasta Espoon A-klinikan palveluiden psykologilta Minna Ylöselä. Hänen mukaansa murrosikä voi olla hyvinkin hankalaa aikaa. Kaiken lähtökohta on kuitenkin nuoren ja vanhemman keskinäinen suhde, Ylönen muistutti.

Avainsana on muutos.

Jos vanhempi tuntee nuorensa ja tämän tavat ja taipumukset, Ylönen mukaan vanhempi todennäköisesti myös huomaa muutokset nuoressa. Sellaisen vanhemman intuitio toimii herkästi.

Tämä pätee myös nuorten kanssa työskenteleviin aikuisiin, mikä pitkäkestoisen asiakassuhteen luomisen merkitystä.

Vedenpitävää konsensusta ei ole siitä, mikä on normaalia käytöstä murrosiässä. Raja on häilyvä ja riippuu jossain määrin nuoren omasta persoonasta.

Kuten Ylönen kertoo, nuoren hermosto ei vielä ole täysin kehittynyt, eikä nuori itse välttämättä hahmota tekojensa syy-seuraus-suhteita. Siksi nuori voi irrottautua vanhemmistaan rajustikin, mutta nuoren turvallisuudesta tulee huolehtia.

Tässä mielessä vastuu nuoren turvallisuudesta on aikuisilla.



KATI MELTO ON RIKOSSEURAAMUSALAN SOSIONOMIOPIISKELIJA JA HÄN ON TEHNYT VAPAAEHTOISTYÖTÄ IRTI HUUMEISTA RY:SSÄ.

Päihteet ovat vain osa ongelmaa

Kun aikuinen tuntee nuorensa hyvin, nuoren päihteiden käyttöä on helpompi seurata ja siitä on helpompi keskustella.

Nuoruusiän päihdekokeilut eivät sinänsä ole välttämättä hälyttäviä. Etukäteen on mahdotonta ennustaa, miten nuori päihtymisen kokee. Kuitenkin nuori antaa usein hyvissä ajoin merkkejä ongelmaksi muodostuvasta päihteiden käytöstä.

Usein vanhemmat sanovat Ylönen mukaan ”jälkiviisaina”, että päihteidenkäytöstä oli merkkejä, jotka olisi pitänyt tunnistaa ajoissa. Vanhempien olisi hyvä luottaa omaan tunteeseensa.

On tärkeää, että aikuinen tuntee nuoren tavat. Nuoren haastavassa käytöksessä voi nimittäin joskus olla, päihteiden sijaan tai niiden ohella, kyse nuoresta iästä. Tosin aikuisilla voi olla houkutus liittää haasteet päihteiden käyttöön.

Jokaisen nuoren ja vanhemman on tärkeä muistaa, että nuoren haasteet eivät lopu päihteidenkäytön loppumiseen. Etenkin murrosikäisillä on päihteiden käytön lopettamisesta huolimatta vielä aikuistuminen selvittettävänä.



Tunteiden jakaminen voimauttaa

Palaset-vertaisryhmässä huumeita käyttävän nuoren läheiset saivat vertaistukea nuoren huumeiden käytön synnyttämään kriisiin. Vertaisryhmä toi osallistujilleen kokemuksen siitä, etteivät he ole yksin.

HUMANISTISEN AMMATTIKORKEAKOULUN yhteisö-pedagogiopiskelijat **Tiina Haajanen** ja **Outi Partti** toteuttivat alkuvuodesta 2020, osana opinnäytetyö-prosessiaan, vertaisryhmän *Palasista eteenpäin* -hankkeen työskentelyssä mukana oleville läheisille.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Palasista eteenpäin -hankkeen kanssa ja sen aiheeksi muodostui vertaisryhmien suunnittelu, ohjaaminen ja mallinnus. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli luoda runko vertaisryhmän tapaamisiin. Vertaisryhmän tapaamisiin luotiin strukturoitu malli, joka pilotoitiin ja koostettiin opaskirjaseksi.

Opinnäytetyö on toimintatutkimus, tutkimusmenetelminä käytettiin osallistavaa havainnointia sekä palautekyselyjä työn tarpeellisuudesta ja onnistumisesta. Kehittämistyön tuloksia peilattiin kirjallisuuteen, aiempiin tutkimuksiin ja hankkeen työntekijöiden omaan pohdintaan. Todellisuus näyttäytyi monimerkityksellisenä fenomenologisen lähestymistavan mukaan.

Osallistujat saivat uskallusta puhua tilanteesta

Päihteiden käyttö vaikuttaa aina läheisiin. Nuoren huumeiden käyttö aiheuttaa hänen läheisilleen hätää, pelkoa ja huolta elämän tuhoutumisesta. Vaikka tilastojen valossa huumeiden kokeilu, käyttö ja saatavuus ovat viime vuosikymmenen aikana lisääntyneet (Karjalainen, Pekkanen & Hakkarainen 2020), on aiheesta puhuminen monille vaikeaa.

Läheiset jäävät usein yksin vaikeissa elämäntilanteissa, ja häpeä voi vaikeuttaa elämäntilanteen sanoittamista. Heidän hyvinvointiaan voidaan vahvistaa mm. tarjoamalla vertaistukea. (Jurvansuu 2020).

Palaset-vertaisryhmässä läheisille nousi tärkeäksi kokemus ja oivallus siitä, että he eivät ole tilanteessa yksin. Vaikeiden tilanteiden ja tunteiden jakaminen vertaisten kesken voimautti osallistujia selkeästi. Stigman poistaminen aiheen ympäriltä hälveni, ja osallistujat saivat uskallusta puhua läheistensä tilanteesta.

Vertaisryhmän tarkoituksena on tarjota keskinäistä tukea ja mahdollisuutta jakaa omaa tilannettaan samaa kokeneiden kesken. Vertaisryhmä vahvistaa läheisen selviytymiskykyä ja antaa uusia näkökulmia ja toimintamalleja osallistujilleen. Ymmärrys riippuvuutta ja päihdesairautta kohtaan auttaa hälventämään stigmaa huumeiden käytön ympärillä ja osallistujat rohkaistuvat jakamaan kokemuksiaan. Opinnäytetyön tuloksena syntyi opaskirjanen, jota on mahdollista hyödyntää jatkossa Palasista eteenpäin - hankkeen vertaisryhmien suunnittelussa ja ohjaamisessa.

Opinnäytetyö löytyy hakusanalla ”palasista eteenpäin” osoitteesta <https://www.theseus.fi>

Lisätietoja:

Tiina Haajanen, tiina.haajanen@gmail.com

Outi Partti, outi.partti@irtihuumeista.fi

www.palasistaeteenpainin.fi

Paljastumisen hetki

Mitä tehdä, kun oma lapsi paljastuu huumeiden käyttäjäksi? Kokemusasiantuntija Eetu Pakkanen vastaa.

"PALJASTUMISEN HETKI on äärimmäisen herkkä ja hauras tilanne. Tässä kohtaa vanhempi voi menettää kosketuksen nuoreen tai synnyttää keskinäisen luottamuksen.

Tuossa hetkessä tulisi hillitä tunnekuohuaan ja pyrkiä mahdollisimman neutraaliin keskustelun sävyyn. Tärkeintä on yrittää selvittää syitä siihen, miksi oma lapsi on alkanut käyttää tai kokeilla huumeita. Kimmoke kokeiluun on voinut olla yllättävän pienen sattuman tulosta: taustalla voi olla vaikkapa huumeita romantisoivan musiikki-idolin puheet.

Mitä keinoja sitten on estää nuorta jatkamasta aineiden käyttöä? Yleensä moni nuori ei kerro kokeiluistaan tai käyttämisestään kotona siitä aiheutuvan rangaistuksen pelossa. Siksi en suosittele uhkailemaan rangaistuksilla käytön paljastuttua, mutta tätäkään keinoa ei voi kategorisesti kieltää.

Varmasti löytyy jokunen sellainenkin nuori, joka pelästyy uhkauksia ja lopettaa. Jonkun toisen kohdalla se voi kuitenkin olla tyystin väärä tapa ja tilanne voi mennä loppuun.

Kokeile kokemusasiantuntijaa

"Mitään taikakeinoa ei ole olemassa, jolla voisi vaikuttaa nuoren lopettamispäätökseen. Lopulta päätöksen voi tehdä vain nuori itse.

Uskon silti, että yksi tehokkaimmista keinoista saada nuori ymmärtämään tilanteen vaarallisuus on hankkia kokemusasiantuntija juttelemaan nuoren kanssa ja kertomaan siitä, miten huumeet ovat vaikuttaneet hänen omaan elämäänsä. Se, mitä nuorena ei nimittäin ymmärrä – ja mitä minäkään en aikoinani ymmärtänyt – on, että äärimmäisen pienillä valinnoilla voi olla massiiviset vaikutukset loppuelämään.

Jos alat käyttää huumeita, sinusta ei välttämättä tule narkomaania, mutta todennäköisyydet siihen kasvavat. Kaikki ajattelevat, ettei juuri minulle käy niin. Kokemusasiantuntija voi konkreettisesti tarjota oivalluksen siitä, että huonosti voi käydä kelle tahansa. Se todella on pienestä kiinni."

Kenenkään ei tarvitse pärjätä yksin

"Itse aloin tupakoida ja käyttää alkoholia jo ala-asteen puolella. Halusin kuulua porukkaan ja kaveripiirissä olin ottanut pellen roolin: olin se hullu, joka aina ensimmäisenä kokeili kaikkea mahdollista. Pian huumeetkin tulivat kuvioihin, ja kohdallani se oli menoa. Täysi-ikäiseksi tultuani minulta meni kymmenisen vuotta kipuilllessani irti aineista. Kuljin katkaisuhoidojen, retkahdusten ja vankilan väliä.

Onnistuin lopulta pääsemään kuiville vertaistuen avulla. Käyn vertaisryhmissä edelleen. Tärkeä pointti on ymmärtää, että yksin ei kenenkään tarvitse eikä pidä pärjätä. Ei nuoren eikä vanhempien. Apua löytyy ja sitä kannattaa

hankkia, sillä käyttö herättää monia vaikeita tunteita ja niiden purkaminen on erittäin tärkeää. Keskusteluryhmiä käyttäjille ja heidän läheisilleen löytyy.

On huojentavaa tiedostaa, että samassa tilanteessa on muitakin lapsia ja vanhempia. Se, että hakee apua, ei huononna lasta eikä vanhempaa. Avun pyytäminen ei ole heikkoutta, vaan vahvuus."

Teksti: Tapio Ollikainen Kuva: Birgitta Suorsa

Hoitoa syytteen sijaan

Meri-Lapissa nuorille epäillyille tarjottiin huumerekossyytteen sijaan moniammatillista hoitoa. Sen piiriin saatiin 90 nuorta.

NUORTEN HUUMEIDEN käyttö levisi Torniossa pahaksi ongelmaksi toissa vuonna. Aiempaa nuoremmat käyttivät ja myivät huumeita. Lapin poliisi päätti puuttua ilmiöön keskittämällä resursseja ennalta estävään toimintaan.

Poliisi loi paikallisten yhteistyökumppaneiden ja kuntien kanssa uuden paljastavan työn toimintamallin, huumevieroitukseen tarkoitetun "hoito syytteen sijaan"-mallin (HSS) tueksi. Projektin toteutettiin poliisilaitoksen omalla panostuksella ja Poliisihallituksen erillis-rahoituksen turvin.

Nyt Tornion mallia käytetään muuallakin Lapissa.

Valvontaisku tuotti tulosta

Ensin nuorten keskuuteen tehtiin voimakas valvontaisku. Tällä saatiin haaviin monia kymmeniä poliisille ennestään tuntemattomia käyttäjiä ja myyjiä. Kuulusteluissa nuorille tarjottiin mahdollisuus saada moniammatillista hoitoa rikossyytteen sijaan.

Tornion jälkeen Lapin poliisi vei mallin Kemiin ja Keminmaalle. Kokonaisuudessaan tämä Meri-Lapin projekti tavoitti 120 alle 25-vuotiaasta nuorta, joista 90 saatiin ohjattua HSS-ohjelman piiriin. Sitoutuminen oli vahvaa: vain muutama nuori jätti hoidon kesken.

Sittemmin mallia on käytetty Rovaniemellä, jossa on paljastunut jo noin 240 huumeita käyttävää nuorta, näistä 39 alaikäisiä.

Suuret hyödyt pienelläkin panoksella

Hoito syytteen sijaan -mallissa poliisi, sosiaalitoimi, nuorisotoimi ja terveydenhuolto pitävät tiivistä yhteyttä ja jakavat tarvittaessa kaiken tiedon keskenään, mikäli epäilty on antanut siihen suostumuksensa. Joka tapauksessa poliisi saa tiedon hoidon tuloksista.

– Moniammatillinen yhteistyö on sujunut erinomaisesti, mallista hallinnollisesti vastaava rikoskomisario **Reko Silvenius** Lapin poliisista kehuu.

– Esimerkiksi nuorisotoimen työntekijöiden kautta lähetettiin nuorten vanhemmille nopeasti ja suoraan viestiä, jos nuori liikkui myöhään ja/tai paikoissa, joita kannatti välttää.

Tärkein tulos on, että nopean puuttumisen ansiosta monen nuoren huumeiden käyttö saatiin pysäytettyä. Kunnat ymmärtävät myös, että yhdenkin nuoren syrjäytymisen ehkäisy takaa miljoonasäästöt toteutumattomina hoitokustannuksina, Silvenius näkee.

– Toki toivoisi kunnille enemmänkin sote-resursseja nuorten hoitamiseen, sillä esimerkiksi päihdelääkärin vastaanottoa Torniossa joutui jokunen odottamaan viisiinkin kuukautta.

Poliisi sijoitti Meri-Lapin projektiin vuonna 2019 neljä konstaapelia: kaksi Lapin poliisin omilla rahoilla ja kaksi Poliisihallituksen erillisrahoituksen turvin. Hyvien tulosten myötä nämä kenttävalvonnan ja ennalta estävän työn vakanssit on muutettu pysyviksi.

Yhdessä ja suurella sydämellä

Uusi yhteistyö on ollut hedelmällistä ja toimivaa myös Tornion nuorisotoimen etsivän nuorisotyöntekijän **Reija Nurkkalan** mielestä.

– Ihmiset tässä verkostossa tekevät työtä suurella sydämellä nuorten eteen. Olemme pystyneet verkostomme avulla tarjoamaan nuorille monipuolisesti tukea ja apua.

Yhteys alueen nuorten vanhempiin tiivistyi projektin seurauksena. Nämä uskaltavat olla aiempaa rohkeammin nuorisotoimeen yhteydessä kaikissa mieltä askarruttavissa asioissa.

– Poliisin kanssa tehtävä yhteistyö muuttui meillä arkipäiväisemmäksi. Se on ollut todella tarpeellinen lisä yhteiselle, toimivalle syrjäytymisen ehkäisemistyölle, Nurkkala toteaa.

Teksti: Tapio Ollikainen Kuva: Karwamaru/Pixabay

Mitä tapahtuu EHO-jaksolla?

Jos muut keinot eivät auta nuoren huumeiden käyttöön, hänet voidaan sijoittaa muun muassa valtion koulukotiin EHO-jaksolle. EHO-jaksoja tarjotaan myös muissa yksiköissä.

Mikä on EHO-jakso, valtion koulukotitoiminnasta vastaava johtaja Kaisa Lepola?

— Erityisen huolenpidon jakso eli EHO on koulukotien tarjoama kaikista vaativin sijaishoito. Nuori rajataan muusta ympäristöstä 30 vuorokaudeksi. Tarjoamme nuorelle turvallisen ja vakaan arjen. Päihteiden käyttöä ei sallita. Koetamme saada nuoret motivoitumaan päihdetörmään elämään. Jakson jälkeen arvioidaan moniammatillisesti lääkärin, psykologin ja sosiaalityöntekijän kanssa jatkotoimia. Enimmillään EHossa voi olla kolme 30 vuorokauden jaksoa.

Minkä ikäisenä nuoret tulevat EHOon?

— Pääosin 13–17-vuotiaina. Monet tulevat hyvin huonossa kunnossa.

Mitä EHossa tapahtuu?

— Nuoren oleminen on täysin rajattua. Nuori ei pääse tiloista ilman valvojaa minnekään. Ympäröivään maailmaan ei pidetä samanlailla yhteyksiä kuin muilla osastoilla. Kännykkä ja tietokone eivät ole jatkuvasti käytössä. Yhteydenpito sallitaan valvotusti sijoitustilanteessa nimettyihin tahoihin. Puheluja ei kuunnella.

— EHO on suurin mahdollisuus pysäyttää nuoren päihdekierrettä. Hyvin monet nuoret kertovat jakson olleen heille ainoa tilaisuus olla päihteittä.

Onko koulukotien muissa tiloissa päihteitä?

— Toisinaan yksiköihin tulee päihteitä. Niitä saa tilattua netistä, ja ne tuodaan joko puun alle, autolähetystenä tai joku tuo karkureissusta.

Mikä on EHossa ratkaiseva tekijä?

— Vahvat rajat, strukturoitu arki ja aikuisen läsnäolo. EHossa syödään, tehdään koulutehtäviä, koetetaan saada unirytmiksi takaisin ja yritetään rauhoittaa lapsen elämä. Pysähtyminen on hoitava elementti, sekä lasten että aikuisten mielestä.

— Osa lapsista kokee EHO-jakson hallitsevaksi ja vangitsevaksi, koska oleminen on tiivistä. Monet ovat kertoneet hyötывänsä, koska jaksot ovat todella turvallisia ja päihdetörmöitä. Jakso pysäyttää miettimään.

— Sitten kun oleminen on vapaampaa ja nuori saa itse päättää, missä liikkuu ja kenen kanssa, riskit lisääntyvät houkutusten kasvaessa.

Voiko nuori päästä EHO-jaksolle uudestaan?

— Monella lastensuojelunuorella on useampia EHO-jaksoja sijaishuoltopolun aikana. Jotkut tulevat meille vain EHO-jaksolle.

Milloin nuori sijoitetaan koulukotiin?

— Harvoin ensimmäinen huostaanoton paikka on valtion koulukotiyksikkö. Yleensä taustalla on jo useampi sijoituspaikka. Jos nuorella on paljon mm. väkivaltaa, karkailualttiutta tai käytösongelmia, niin tullaan meille. Nuoret saattavat tulla koulukotiin hyvin päihdehakuisesta ja jo huumeriippuvaisesta maailmasta.

— Keskimääräinen sijoitusaika on vuosi ja 7 kuukautta. Meille voi jäädä EHON jälkeen vaatimaan osastohoitoon, eli pidempiaikaiseen sijoitukseen. Kunnan sosiaalitoimi arvioi yhdessä perheen kanssa, onko koulukoti nuorelle soveltuvien ja tämän edun mukaisien sijoituspaikka. Sijaishuollon tarvetta ja muotoa arvioidaan monta kertaa vuodessa. Joskus nuori on meillä täysi-ikäisyyteen saakka.

Pitävätkö nuoret yhteyttä koulukotiin sieltä lähdettyään?

— Työntekijämme kertovat, että nuoret kysyvät neuvoja aikuistuttuaankin. Jotkut tulevat kertomaan kuulumi-siaan. Joillakin elämä on kantanut, mutta osasta emme kuule koskaan. Niin monta elämäntarinaa kuin nuortakin.

.....
Teksti: Birgitta Suorsa
.....

Irti päästämisen taito

Kun nuori pääsee kuiville huumeista, uudet tunteet saattavat yllättää vanhemman.

SIINÄ HÄN ON. Nuori on päässyt eroon päihteiden käytöstä, seisoo vihdoin omilla jaloillaan ja on valmis rakentamaan omaa tulevaisuuttaan. Vanhempi on onnellinen ja helpottunut.

Joskus käy niin, ettei vanhempi ole vielä valmis muutokseen. Hän voi pelästyä omia tunteitaan; surua, katkeruutta ja ahdistusta.

— Vanhemman ei pidä väheksyä omia tunteitaan. Hänen kannattaa olla armollinen itselleen; vaikka nuorella menee hyvin, voi vanhemmalla vielä olla prosessi kesken. He voivat olla eri kohdissa polkua, sanoo Irti Huumeista ry:n huume- ja läheistyön vastaava **Mira Reponen**.

Omat unelmat on hyvä muistaa

Nuoren jääminen päihdekoukkuun on koko perheen kriisi. Useimmiten vanhempien ensimmäinen tarve on pelastaa lapsi. Toiset ottavat itselleen auttajan roolin, joka lähentelee tukihenkilön tai ammattiauttajan työnkuvaa.

— Se ei auta tilannetta. Vanhemmat eivät ole päihde-alan ammattilaisia, vaan heidän kuuluu olla vanhempia. Mutta kun vanhemmilla on suuri hätä, on tietysti luonnollista, että he haluavat yrittää pelastaa lapsensa, Reponen sanoo.

Usein käy myös niin, että vanhemman omat haaveet ja unelmat jäävät sivuun. Häneltä ikään kuin unohtuu elää omaa, lapsesta erillistä, elämäänsä.

— Oli nuoren tilanne kuinka haastava hyvänsä, vanhemman pitäisi uskaltaa antaa omien haaveidensa itää, vaikka niiden arvoa ei sillä hetkellä ymmärtäisikään, Reponen sanoo.

Haaveet ja unelmat edesauttavat vanhemman hyvinvointia ja ennaltaehkäisevät uupumusta.

— Useimmiten myös päihteiden käyttäjät toivovat, että heidän läheisensä voisivat hyvin ja jatkaisivat omaa elämäänsä käyttäjän ongelmista huolimatta, Reponen kertoo.

Tunteet tulevat jälkijunassa

Kun nuori alkaa vaikuttaa tosissaan lopettavansa päih-teidenkäyttöä, moni vanhempi haluaa nopeasti irti ja ammattilaisten kanssa käydyistä keskusteluista ja vertais-ryhmistä, jotka ovat tukeneet häntä nuoren päihteiden-käytön ajan.

On luonnollista haluta haudata vaikea elämänjakso taakseen. Joskus kuitenkin käy niin, että vasta kun nuori on luopunut päihteistä, vanhempi saa tunteilleen tilaa. Vanhempi voi luopua siitä roolista ja vuorovaikutussuhteen mallista, jotka ovat muodostuneet nuoren päihteiden käytön aikana. Pintaan saattavat nousta tunteet, joita vanhempi on pitänyt sisällään kenties vuosikausia, surut ja pelot. Osa vanhemmista alkaa tässä vaiheessa oireilla myös somaattisesti.

— Suosittelen, että myös akuutin tilanteen jälkeen vanhemman kannattaa käydä ryhmässä tai keskustelemassa asiantuntijan kanssa. Joskus vanhemmat lopettavat oman työskentelynsä liian aikaisin, Reponen sanoo.

Vanhemman voi olla vaikea luottaa nuoreen omien työstämättömien tunteidensa takia. Tämä saattaa nuoresta tuntua epärealistiselta. Olisi tärkeää, että vanhempi tunnistaa ja sanoittaa, mitä hänen polullaan tapahtuu.

— Vaikka tunteiden taustalla olisivat pettymykset ja pelko, joita vanhempi on kokenut nuoren käyttäessä päihteitä, tässä vaiheessa olisi tärkeää, että vanhempi osaisi kertoa nuorelle, että tämä on hänen oma prosessinsa eikä hän syyllistä siitä nuorta, Reponen sanoo.

.....
Teksti: Kati Ala-Ilomäki Kuva: Pixabay
.....

Ennakkoluulot mataliksi, lisää ymmärrystä

Koutsit ohjaavat metroasemilla oleilevia huumeiden käyttäjiä palveluihin ja vahvistavat heidän osallisuuttaan yhteiskunnassa sekä lisäävät eri ihmisryhmien välistä ymmärrystä.

PÄIhteiden käyttäjiä, etenkin huumeiden käyttäjiä, katsotaan karsaasti ja vierastetaan. Helsingissä monet heistä oleilevat metroasemilla. Helsingin kaupungin turvallisuustutkimuksen mukaan joka viides metrolla matkustava pitää ilta-aikaan asemien seutuja turvattomina.

– Näin ei tarvitse olla. Turvattomuutta voidaan vähentää lisäämällä positiivisia kohtaamisia, ja samalla voidaan ohjata päihteiden, etenkin huumeiden, käyttäjiä palvelujen piiriin, sanoo projektipäällikkö **Mirka Haili** Irti Huumeista ry:stä.

Haili vetää yhdessä Kukunori ry:n **Henrik Linnavirran** kanssa Irti Huudeista -hanketta. Ensimmäiset koutsit koulutetaan tammikuussa, ja kevään mittaan työpareittain työskenteleviä koutseja voi tavata mm. Sörnäisten metroaseman tuntumassa. Haili ja Linnavirta kertovat, että työpareja ei jätetä yksin, vaan he toimivat tausta-apuna ja kiertävät tarpeen tulleen työparien tukena.

Huudikoutsit-nimen Haili kertoo tulevan siitä, että koutsit sparraavat, koutsaavat, metroasemien lähettävillä, huudeilla, oleilevia mielekkääseen toimintaan ja esimerkiksi päihdepalvelujen pariin.

Odotukset toiminnasta ovat korkealla, ja yhteistyö metroasemien turvallisuudesta vastaavien ammattilaisten kanssa on alkanut myönteisesti.

Tarkoituksena on madaltaa ennakkoluuloja matkustajien, asemilla työskentelevien ja päihteiden käyttäjien välillä. Metromatkustajat voivat Linnavirran mukaan kysyä reilusti koutseilta hankkeesta ja päihdeasioista.

– Toivottavasti ihmisten ymmärrys ja hyväksyntä päihdeiden käyttäjiä kohtaan kasvaisivat, Linnavirta sanoo.

Turvallisuutta metroasemille

Huudikoutseiksi kelpuutetaan Hailin mukaan henkilöitä, joilla on kokemusta joko päihteiden käytöstä tai vankilasta tai molemmista ja joilla on riittävästi raittiutta takanaan

sekä halua auttaa päihteitä käyttäviä. Koulutukseen otetaan mukaan kaikkiaan kymmenen henkilöä.

Linnavirran mukaan toiminta auttaa myös huudikoutseja itseään.

– Toivomme, että huudikoutsit pystyvät jeesaamaan muita ihmisiä ja luomaan hyvää ja turvallista ilmapiiriä asemille. Se voimaannuttaisi ja auttaisi heitä itseään toipumisessa.

Rauhoitetaan tilanteita

Lähihoitajaksi opiskeleva, entinen päihteiden käyttäjä **Tom Lappalainen** lähtee huudikoutsiksi mielellään. Häntä eivät metrossa ja niiden seutuvilla tapahtuvat häiriötilanteet pelota.

– Totta kai pitää olla varautunut erilaisiin tilanteisiin, mutta olen ollut töissä samantapaisissa paikoissa ja tiedän, kuinka päihteiden käyttäjiä pitää lähestyä ja kuinka tilanteita saa rauhoitettua.

Lappalainen odottaa, että metromatkustajat uskaltavat lähestyä huudikoutseja. Hänen mukaansa päihteiden käyttäjiin liittyvää stigmaa saa vähennettyä keskustelemalla.

– Olisi hyvä, jos ihmiset saisivat tietää, millaista päihdepolitiikkaa Suomessa harjoitetaan ja miten se näkyy siellä katutasolla.

Luvassa pop up -tapahtumia

Katutaiteilija, räppäri, kokemusasiantuntija **Toni Hurskainen** mieltää itsensä nykyisin tavalliseksi metroliikkujuksi.

– Tavallaan olen siinä välissä, sillä tiedän kokemukseni takia myös miltä tuntuu siitä päihteiden käyttäjästä. Parasta olisi, jos joku päihteiden käyttäjä aloittaisi meidän koutsien takia toipumisen.

Haili odottaa koutseilta myös rohkeaa heittäytymistä, sillä luvassa on erilaisia pop up -tapahtumia, joihin



Huudikoutsien työntekijä Henrik Linnavirta, projektipäällikkö Mirka Haili sekä huudikoutsit Tom Lappalainen, Toni Hurskainen ja Henri Grönholm haluavat, että metroasemilla oleilevat päihteiden käyttäjät saisivat tietoa palveluista ja mielekästä tekemistä.

asemalla oleilevien ja matkustajien toivotaan osallistuvan. Hurskainen on valmis tarttumaan haasteeseen, sillä hän on esiintynyt usein mm. Sörnäisten ja rautatieaseman metroasemilla.

Inhimillisyyttä kohtaamisiin

Henri Grönholmin sai mukaan halu auttaa ihmisiä.

– Haluan saada tuotua jotenkin inhimillistä otetta metroasemille. Jos jollain ihmisellä on hätä, niin ei häntä tarvitse pistää johonkin nippuun, kuten helposti tehdään. Voi mennä kysymään, mikä on hätänä, Grönholm sanoo.

– On paljon heikko-osaisia ja syrjäytyneitä päihteiden käyttäjiä. On inhimillisiä keinoja selvittää, mistä on kysymys.

Kadulla hengaileminen ja päihteiden käyttö tulivat Grönholmille nuorena tutuiksi.

– Tiedän, miten kova se suhtautuminen on ollut. Kun saisi sitä vastakkainasettelua vähemmälle, ei olisi ”me”

ja ”te”. Ollaan kaikki yhdessä tässä ja tuetaan toinen toisiamme. Varmasti se pelko vähenee ihmisillä.

Huudikoutsit jalkautuvat aluksi Helsingin metroasemille, sitten Espooseen. Tarvittaessa toimintaa voidaan Hailin mukaan laajentaa junaradan varteen.

Irti Huudeista -hankkeen yhteistyökumppaneita ovat HKL, Palmia, HSL ja poliisi.

– Teemme mielellämme yhteistyötä myös muiden toimijoiden kanssa, Haili sanoo.

.....
Teksti ja kuva: Birgitta Suorsa
.....

Läheisille etätukea koko maahan

Keväällä Irti Huumeista ry:n läheisryhmien toiminta siirtyi koronaohjeistuksen takia kävelyiksi ulkona ja tapaamisiksi Teams-ryhmissä.

SYKSYN MITTAAN läheisryhmät ovat päässeet taas tapaamaan kasvotusten, koronaohjeistuksia noudattaen. Nettiryhmistä tuli niin hyvä palaute, että niitä jatkettiin kesällä ja syksyllä.

Jokaiseen ryhmätapaamiseen pitää ilmoittautua erikseen siitä sähköpostista, jolla aikoo tapaamiseen tulla. Maalis-heinäkuussa ryhmätapaamisia oli 20, joissa oli yhteensä 80 osallistujaa ja 26 vertaista. Syksyn viidessä ryhmässä oli yhteensä 20 osallistujaa, vaikka läheisryhmät pystyivät jo kokoontumaan.

Ryhmien vetäjinä toimivat vuoroillaan läheistyön koordinaattori **Petra Müller** ja läheistyöntekijä, vertainen **Leea Seger**.

Mitkä asiat nousivat keskustelussa esille?

Petra: Lapsen tai sisaruksen huumeiden käyttö. Joillekin tilanne oli aivan uusi, kun esimerkiksi lapsen huumeiden käyttö oli tullut juuri esille. Ryhmissä keskusteltiin myös, mitä voi tehdä ja mitä pitää tehdä. Apua kaivattiin varsinkin rajojen vetämiseen.

Leea: Kesän ryhmätapaamisissa puhuttiin, miten toimia oikein huumeiden käyttäjän kanssa ja mihin raja vedetään. Vaihdettiin myös tietoa, mistä voi hakea apua, kun käyttäjällä on monta diagnoosia.

Poikkesiko ryhmän keskustelu kasvokkain toimivan ryhmän keskustelusta?

Leea: Kyllä varsinkin, kun ihmiset eivät olleet mukana omilla kasvoillaan. Ei nähnyt toisen eleitä eikä ilmeitä. Lisäksi emme voineet tehdä tavallisesti läheisryhmässä tehtäviä, esimerkiksi tunnekortti-tehtävää, jonka avulla mietitään oma kasvua ja kehitystä ja missä haluaisi olla vuoden päässä suhteessa huumeita käyttävään läheiseen.

”Olette mun voimavara tällä hetkellä! Ihanaa että olen löytänyt tämän ryhmän.”

”Minulla ei mahdollisuutta tulla liveryhmiin, kun matkat on niin pitkät.”

Uskaltavatko ihmiset keskustella läheistensä huumeiden käytöstä ja omista kokemuksistaan, jos oma nimi tai sähköposti näkyy muille ennestään tuntemattomille ihmisille?

Petra: Heti alkuun tuli pari kyselyä, että eikö voi tulla mukaan anonyyminä. Suurin osa oli valmis tulemaan omana itsenään ryhmään. Syksyn ryhmiin laitettiin maininta, että jokainen voi halutessaan luoda uuden sähköpostin ilman omaa nimeään. Lähestulkoon kaikki ovat valmiit osallistumaan ryhmään myös omalla kuvallaan.

Leea: Toiset eivät halunneet kuvaa esiin ja he olivat vähän vihaisia, kun heidän nimensä näkyi.

Miten koronapandemia näkyy huumeiden käyttäjien läheisten arjessa?

Petra: Yksin oleminen ja ryhmien peruuntuminen herättivät hieman puhetta.

Leea: Osallistujat olivat tästä palvelusta kiitollisia. Jotkut kertoivat olevansa yksinäisiä ja suruissaan, kun eivät olleet nähneet käyttäjää niin usein kuin ennen koronaa. Pelkona oli, että jos huumeita käyttävä läheinen ei saa tarvittaessa apua.

Kuinka laajalta maantieteelliseltä alueelta osallistujia tuli Teams-ryhmiin?

Petra: Maantieteellisestä sijainnista ei useimmiten ole tietoa. Viimeksi ryhmässä yksi henkilö sanoi olevansa 1 000 kilometrin päässä. Helsingistä ja muualta pääkaupunkiseudulta on ollut ihmisiä mukana. Aika kattavasti joka puolelta.

Leea: Rovaniemi, Imatra, Pori, pääkaupunkiseutu... Osallistujia oli todella eri puolelta Suomea

Mitä etua verkossa toimivassa ryhmässä on, kun sitä vertaa kasvokkain toimivaan?

Petra: Mahdollisuus keskustella muidenkin kuin ”oman kylän” ihmisten kanssa. Kun läheisiä on eri puolelta Suomea, osallistujat kokivat sen rikkaudeksi. Yhdessä ryhmässä tuli palaute ihmiseltä, joka ei ole koskaan liveryhmässä käynyt: ”Olette mun voimavara tällä hetkellä! Ihanaa että olen löytänyt tämän ryhmän.”

Leea: Ihmiset kertoivat olevansa tyytyväisiä etäryhmään: ”Ihanaa, että tällainen ryhmä on avattu.” ja ”Minulla ei mahdollisuutta tulla liveryhmiin, kun matkat on niin pitkät.” Osallistujien oli hyvä kuulla, että eri puolella Suomea ollaan samassa veneessä.

Entä mitä haittoja etäryhmässä on liveryhmään verraten?

Petra: Varmasti joillekin se, etteivät he voi toimia täysin anonyymina. Siihen tuo uuden sähköposti-osoitteen luominen varmasti olisi ratkaisu, mutta se vaatii osallistujalta hieman enemmän viitseliäisyyttä.

Leea: Lisäksi on tullut kyselyjä, milloin alkaa etänä iltaryhmä.

Mikä olisi ryhmän ihannekoko?

Petra: 4–5 osallistujaa.

Leea: Ehkä 4–7 henkilöä.

Teksti: Birgitta Suorsa Kuvaa: Pixabay

Tule mukaan kehittämään toipujille toimintaa!

KEVÄÄN POIKKEUSTILAN aikana huumeiden käytöstä ja huumeriippuvuudesta toipujille tarjottiin vertaistukea ja keskustelua ammattilaisten kanssa Irti Huumeista ry:n Facebook-sivujen Messenger-ryhmissä.

– Nyt mietimme jatkoa, eli kuinka toimintaa voisi jatkaa pidemmällä tähtäimellä ja muokata sitä toiminnalliseksi. Suunnittelu aloitetaan tämän vuoden puolella Teams-yhteyden avulla, kertoo huumetyön koordinaattori **Janita Maijanen**.

Irti Huumeista ry on vuosien aikana tarjonnut yhteistyössä muiden järjestöjen kanssa toipujille erilaista toimintaa. Tällä kertaa haetaan Maijasen mukaan pysyviä valtakunnallisia toimintamuotoja toipujien ryhmille.

– Tarkoituksena on, että toiminta keskittyy yhdessä tekemiseen ja yhdessäoloon. Toipujien toiminnallisia ryhmiä ohjaavat yhdistyksen koulutetut vapaaehtoiset. Kehittämistyössä mukana olevien vapaaehtoisten on mahdollista myös alkaa ryhmien ohjaajiksi. Tarkoitus on tarjota toipujille mielekästä tekemistä omaan arkeen.

Maijanen kehottaa tulemaan rohkeasti mukaan toipujien toiminnan kehittämiseen:

– Pääset vaikuttamaan ja osallistumaan. Toimintaa kehitetään poikkeusaika huomioiden. Silti suunta on siinä, mitä toiminta voisi olla normaalitilanteessa ja mitä voitaisiin jo ensi vuoden aikana alkaa toteuttaa.

Irti Huumeista ry:n vapaaehtoistoiminta on organisoitua, ryhmien vetäjät ovat koulutettuja ja ryhmillä on hyväksytyt säännöt, joita noudatetaan.

– Toipujien ryhmien kehittämistyössä on tarkoitus hahmotella näiden ryhmien omia toimintaperiaatteita ja pelisääntöjä. Toipujien toiminta voi olla muutakin kuin säännöllisesti kokoontuvia ryhmiä, Maijanen toteaa.

Kehittämistyöhön pääsee mukaan ottamalla yhteyttä huumetyön koordinaattoriin Janita Maijaseen, janita.maijanen@irtihuumeista.fi.



Keskustele, rajoita, soita – tappele

Nuorelle huumeiden käyttäjälle on tarjolla monta toipumispolkua ennen sijoitusta tai korvaushoitoa. Jokaiseen niihin vaaditaan vanhemmilta apua ja tukea – toisinaan myös tappelua palvelujen saamiseksi.

AIVAN HETI PSYKOLOGI Minna Ylönen ei olisi ohjaamassa huumeita kokeillutta nuorta päihdepalveluihin, mutta liian pitkään ei kannata odottaa. Ylönen työskentelee A-klinikka Oy:n Nuorten Palveluissa Espoossa.

Kun käyttö tulee ilmi, ensin keskustellaan ja selvitetään tilannetta.

– Jos kyse on kokeilusta ja nuoren kanssa on hyvä keskusteluyhteys ja hänen asiansa ovat muuten kunnossa, ei välitöntä tarvetta hakeutua päihdepalveluihin ole.

Nuoren huumekeiluihin kannattaa suhtautua asiallisesti, vaikka tunnemyrsky tulisi kuinka päälle.

– Annan vanhemmille aina ensimmäiseksi ohjeen, että rauhoitutaan ja otetaan vähän happea. Totta kai vanhemmat ovat tunnekuohussa. Jos lähdetään toimimaan paniikissa, siitä ei tule mitään, sillä tunnekuohussa kyky selkeään, kirikkaaseen ajatteluun heikkenee.

Rauhoittumisen jälkeen ongelma otetaan keskusteluun. Nuorelta kannattaa kysyä, kuinka usein hän käyttää päihteitä, mitä päihteitä, kenen kanssa ja kuinka pitkään käyttö on jatkunut.

Yleensä vanhemmat ottavat nuorelle sallittuja vapauksia takaisin osoittaakseen, ettei nuori ole vielä valmis aikuistumaan. Ylönen mukaan tämä on oikea linjaus.

– Rajoja täytyy vetää vähän enemmän. Nuoren pitää olla tavoitettavissa ja hänen pitää ilmoittaa, missä on ja kenen kanssa liikkuu. On hyvä rajoittaa nuoren rahankäyttöä esimerkiksi niin, että isommat vaatehankinnat tehdään yhdessä.

Viikko- tai kuukausirahan maksamista voi harkita, mutta on myös tiedostettava, että netistä huumeiden ostaminen on yllättävän halpaa.

– Huumeiden hinnakkuus on jonkinlainen myytti, Ylönen toteaa.

Moni vanhempi tekee nuorelle kotiseuloja saadakseen selville huumeiden käytöstä. Ylönen huomauttaa, että nuoret selvittävät keinoja seulanäytteiden manipulointiin eivätkä päihteet niissä muutenkaan näy kovin kauaa.

– Eihän luottamus voi olla seulojen varassa. Ne voivat olla vain yksi osa kokonaisuutta. Jos nuori kertoo rehellisesti, paljonko ja mitä päihteitä hän käyttää, seuloja ei tarvita.

Aina voi soittaa ja kysyä neuvoja

Jos keskustelu ja rajoitukset eivät tuota tulosta, Ylönen kehottaa vanhempia ottamaan yhteyttä kunnan sosiaali-toimeen.

– Aina voi soittaa ja kysyä neuvoja. Ainakin isoimmissa kunnissa osa sosiaalityöntekijöistä on ohjattu nuorisosiaalityöhön, joka ulottuu reilusti yli 20-vuotiaisiin.

Varsin usein nuoren huumeiden käytöstä ollaan hiljaa, koska siihen liittyy häpeä. Ongelmasta on vaikea kertoa muille. Toisaalta nuoreen suhtautumista helpottaisi, jos hänen kanssaan työskentelevät tuntisivat tilanteen. Ylönen mukaan nuoren huumeiden käytöstä kertomista pitää harkita aina tapauskohtaisesti.

– Sitten kun asiasta on kerrottu, tietoa ei voi vetää takaisin. Toki mitä nuoremmasta on kyse, sitä laajempi tukiverkko hänelle tarvitaan. Alaikäiselle kannattaa hakea tukea myös koulu- tai opiskelijaterveydenhuollosta.

Täysi-ikäinen nuori päättää itse, antaako hän tietoa päihteiden käytöstä eteenpäin. Ylönen kertoo kysyvänsä nuorelta, voiko hän antaa tietoja eteenpäin – mainiten kunkin tahon nimeltä erikseen.

– Kerron myös, milloin otin yhteyttä ja mistä puhuttiin. Näin toimimme myös alaikäisten kanssa.

Otetaan asia puheeksi

Työpaikoilla puututaan aikuisten päihteiden käyttöön ja samaa puuttumista tarvitaan myös kouluissa ja oppilaitoksissa. Eli jos epäily herää, asia olisi Ylönen mukaan hyvä ottaa puheeksi ja ohjata nuorta eteenpäin avun ja tuen piiriin.

Ylönen mukaan nuorten päihdepalvelujen pitäisi olla helposti saatavilla ja matalalla kynnyksellä. Valitettavasti näin ei useinkaan ole. Suomen suurimpiin kaupunkeihin kuuluvassa Espoossa on vain yksi yksikkö nuorille päihteiden käyttäjille, jonne voi poiketa suoraan, ilman ajanvarausta.

– Nuorten pitäisi päästä nopeasti ja helposti päihdehoitoon.

Vanhempien mukaan ihmiset eivät ole tavoitettavissa, kun neuvoja kaivattaisiin. Monesta paikkaa joutuu odottamaan pitkään takaisinsoittopuhelua. Ylönen mukaan ongelmia tulee, jos nuorta on tukemassa lukuisia eri viranomaistahoja, mutta yhdelläkään ei ole kokonaisvastuuta.

– Nuoren päihteiden käyttö kuormittaa muutenkin vanhempia. Lisäksi he joutuvat nuoren asiamieheksi, mikä voi turhauttaa.

Korvaushoitoa nuorillekin?

Kun huumeiden käytön hallinta on mennyt ja lopettaminen on vaikeaa, tarvitaan vahvaa ammattiapua. Vaihtoehtoina ovat tavallisesti laitos- tai vieroitushoito, ja vaikean opiaattiriippuvuuden ollessa kyseessä, korvaushoito.

Ylönen huomauttaa, että korvaushoitoa harkittaessa ei katsota asiakkaan ikää, vaan käyttöhistoriaa. Tosin käytäntönä on, että korvaushoitoa ei aloiteta alaikäiselle.

– Korvaushoidossa olevien potilaiden määrä on kasvanut, ja ikävä kyllä korvaushoitoon päätyvien joukossa on myös hyvin nuoria, vasta parikymppisiä potilaita, Ylönen sanoo.

Korvaushoitoa harkitaan myös, kun halutaan vähentää opioidien käytöstä aiheutuvia haittoja.

– Jos nuorella on paljon piikittämistä ja sitä halutaan vähentää, mietitään korvaushoitoa. Yleensä näissä tapauksissa nuorelle on jo syntynyt vaikea opioidiriippuvuus.

Motivointia toipumiseen

Onnistuneeseen toipumiseen tarvitaan asiakkaan omaa tahtoa. Miten alaikäisen omaa tahtoa tulkitaan?

– Muutosprosessi on sama iästä riippumatta. Jos muutosmotivaatiota ei ole, hoidossa keskitytään motivoivaan työskentelyyn. Aikuisten puolella kartoitetaan haittoja ja riskejä. Nuorella ei välttämättä ole vielä hirveästi niitä koettuja haittoja.

Lisäksi nuoren vaakakupissa painavat kavereiden mielipiteet ja asenteet.

– Jos kaverit suhtautuvat myönteisesti huumeisiin, on aika hankala motivoida nuorta, jos tämän mielestä

käytöstä ei ole haittaa. Alaikäisen osalta kyseeseen tulevat silloin lastensuojelun keinot, mm. huumeiden käytön seuranta ja seurat, joilla yritetään suojella häntä huumeiden käytöltä.

Nuoren sijoitusta harkitaan, mikäli nuoren päihteiden käyttö tai muu riskikäyttäytyminen jatkuu suojelutoimista huolimatta.

Mikäli nuori aloittaa toipumisen, hän tarvitsee jotain huumeiden ja muiden päihteiden tilalle. Ylönen mukaan yksi keino ovat harrastukset.

– Pitää pohtia, mikä on ajanut nuoren päihteiden pariin. Mikä on käytön taustalla? Korjataan se, olipa se ahdistus, masennus, elämysten haku, jännityksen tarve tai yhteyden saaminen muihin.

Ylönen tähdentää, että nuorille tarjottava psykiatrinen hoito ja muu mielenterveyden tuki ovat tärkeitä, koska mielenterveyden häiriöt altistavat helposti myös päihteiden käytölle.

– Tarjotaan huumeiden tilalle merkityksellistä elämää, ihmiskontakteja ja riittävässä määrin jännitystä – ja mitä kukin tarvitsee. Joillakin se voi olla työpaikka.

Teksti: Birgitta Suorsa Kuva: A-klinikka Oy

ILMOITUKSET KÄYTTÖÖN

Jos lapsi on vielä alaikäinen, päihteiden käyttöön on helpompi puuttua. Laki velvoittaa viranomaisia tekemään lastensuojeluilmoituksen lapsen asuinkunnan sosiaalitoimistoon mm. silloin, kun lapsi käyttää päihteitä, hänellä on mielenterveysongelmia, hän oireilee rikoksia tekemällä tai hän on itsetuhoinen

Lapsi ohjataan ensin avohoidon tukitoimiin.

Moni vanhempi turvautuu itse lastensuojeluilmoitukseen, kun omat voimat ja keinot hiipuvat lapsen päihteiden käytön kanssa.

18 vuotta täyttäneestä voi tehdä viranomaiselle huoli-ilmoituksen.

Ilmoituksen tarkoituksena on varmistaa, että henkilö saa tarvitsemansa huolenpidon silloinkin, kun hän ei sitä itse osaa tai ymmärrä pyytää. Kun sosiaalihuollon tarve menee viranomaisten tietoon, niillä on velvollisuus järjestää tarvittava sosiaalihuolto.

Huoli-ilmoituksen voi tehdä kuka tahansa, joka on huolissaan lapsen, aikuisen tai iäkkään henkilön huolenpidosta, terveydestä tai turvallisuudesta.

0800 980 66

Irti Huumeista -puhelin

"Vapaaehtoisena
voin toteuttaa
itseäni."

- Laura



PALASISTA
ETEEPÄIN

Käyttääkö oma nuoresi huumeita?

Itseapuopas on tehty huumeita
käyttävän nuoren läheiselle:
palasistaetepain.fi/itseapuopas



Sininauhaliitto



IRTI HUUMEISTA RY



IRTI HUUMEISTA RY

JÄSENEÄ VAIKUTAT -
VAPAAEHTOISENA
SAAT ARVOKKAITA
KOKEMUKSIA.

Liityn Irti Huumeista ry:n jäseneksi

Nimi: _____

Ikä: _____

Osoite: _____

Puhelin: _____

Sähköposti: _____

Liityn

Yksityishenkilönä jäseneksi (25€/vuosi)



Yksityishenkilönä kannatusjäseneksi (60€/vuosi)



Olen kiinnostunut vapaaehtoistyöstä.



Ottakaa minuun yhteyttä.



Tilaan Käänte-uutiskirjeen sähköpostiini.



Voit myös liittyä jäseneksi sivulla www.irtihuumeista.fi

Irti Huumeista ry
050 320 8947
info@irtihuumeista.fi



Pasilanraitio 5
00240 HELSINKI
www.irtihuumeista.fi

