

BRYTNINGEN · HUUMETYÖN ERIKOISLEHTI 4/2019

TEEMANA VAPAAEHTOISTYÖ

Läheistyö
vei sydämen
s. 8

Parasta
on toipuvan
ilo
s. 13

Yhteiskunta
pysähtyisi
ilman
vapaaehtoisia
s. 14

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



8

KANSIJUTTU: LÄHEISTYÖ VEI SYDÄMEN

Vapaaehtoisena toimiminen läheisryhmässä on Leea Segerille elämäntapa.

Päätoimittaja
Mirka Vainikka,
toiminnanjohtaja

Toimitussihteeri
Birgitta Suorsa,
viestintäpäällikkö

Tekijät
Jari Kyllönen
Johanna
Janita Maijanen
Mio Nykänen
Saana Pajunen
Birgitta Suorsa
Antti Yrjönen

Kustantaja
Irti Huumeista ry
Fredriksberginkatu 2
00240 Helsinki

Painopaikka
Grano, Helsinki

Julkaisun ilme ja taitto
Hahmo

Painosmäärä
1 000 kpl

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

Keskustoimisto
info@irtihuumeista.fi

Vapaaehtoistoiminta
Huume- ja läheistyönvastaava
Mira Reponen p. 050 3713466

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

Sähköposti
etunimi.sukunimi
@irtihuumeista.fi

Huumeilyn erikoislehti
Taite ilmestyy neljä kertaa
vuodessa

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

Kannen kuva
Antti Yrjönen



IRTI HUUMEISTA RY



PÄÄKIRJOITUS

Vapaaehtoistoiminnan hyvä kiertää

MINULLE VAPAAEHTOISTOIMINTA on elämäntapa. Nuorena Irti Huumeista ry:n vapaaehtoisena koin iloa ja ylpeyttä, kun sain olla mukana Irti Huumeista -perheessä ja kertoa nuorena juuri kahdeksantoista vuotta täyttäneenä näkemyksiäni huumeista ja niiden vaikutuksista elämääni. En ole koskaan kokenut vapaaehtoistoiminnan olevan työtä, vaan se on ollut sydämen asia. Se on ollut vapaa-ajanvieton tapa. Toimintaa, jossa olen saanut ja antanut. Olen halunnut tehdä hyvää ja samalla olen huomannut, että hyvästä seuraa lisää hyvää.

Vapaaehtoistyö on minulle tarkoittanut hyvän kierteen synnyttämistä sinne, missä on liikaa vääryyttä. Olen halunnut toimia lasten ja nuorten parissa kuten myös huumeiden käyttäjien, toipujien ja heidän läheistensä parissa. Eri aikoina vapaaehtoistyön muodot ovat olleet erilaisia, mutta itse vapaaehtoistoiminnan merkitys on pysynyt minulle samana, sydämen asiana. Vapaaehtoistyössä pystyn edistämään ihmisoikeuksia, vähentämään eriarvoisuutta ja muuttamaan yhteiskuntaa.

Olen aina suhtautunut vapaaehtoistoimintaan intohimoisesti ja arvostaen. Tiedän, että oikeudenmukaisempi Suomi tarvitsee järjestöjä ja ihmisiä, jotka ovat valmiit antamaan aikaansa yhteiselle hyvälle. Nyt Irti Huumeista ry:n toiminnanjohtajana pidän arvossa kokemustani vapaaehtoistojen kanssa. Ymmärrän, että jokainen hetki vapaaehtoistoinnassa on arvokas. Tästä syystä me haluamme kehittää vaativien vapaaehtoistointojemme rinnalle myös uusia kevyempiä vapaaehtoistoiminnan muotoja, jotta jokainen voi tulla mukaan voimavarojensa mukaan.

Irti Huumeista ry:n sydän on vapaaehtoistoiminta, jonka turvin hyvä kiertää Suomessa Hangosta Rovaniemelle. Mukavia hetkiä vapaaehtoistoinnassa. Hyvä kiertoon.

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



LEDARE

Volontär- verksamhetens goda verkan sprider sig

FÖR MIG ÄR volontärverksamheten en livsstil.

Som ung frivillig i Fri från narkotika rf var jag glad och stolt när jag fick vara en del av den stora familjen som föreningen utgör. Jag hade precis fyllt arton år och fick berätta om min syn på droger och deras inverkan på mitt liv. Jag har aldrig upplevt volontärverksamheten som ett arbete, för den har varit en hjärtesak. Den har varit en fritidssysselsättning, en verksamhet där jag har fått ge och ta emot. Jag ville göra något gott och samtidigt upptäckte jag att det goda sprider sig.

För mig har det frivilliga arbetet inneburit att man sprider något positivt på ställen där det finns för mycket orättvisor. Jag har velat arbeta med barn och ungdomar samt även med narkomaner, människor i rehabilitering, och deras anhöriga. Mina insatser som volontär har under olika perioder sett olika ut, men själva innebörden har alltid varit densamma för mig, en hjärtesak. I det frivilliga arbetet kan jag främja de mänskliga rättigheterna, minska olikvärdigheten och förändra samhället.

Jag har alltid förhållit mig till volontärverksamheten med passion och respekt. Jag vet att ett rättvisare Finland behöver organisationer och människor som är beredda att ge av sin tid för allas gemensamma väl. Nu, som verksamhetsledare för Fri från narkotika rf, uppskattar jag mina erfarenheter som volontär. Jag förstår att varje stund av det frivilliga arbetet är värdefull. Det här är orsaken till att vi vill utveckla också lättare former av vår volontärverksamhet, vid sidan av de mer krävande funktionerna. Då kan vem som helst delta utifrån sina egna möjligheter.

Volontärverksamheten är kärnan i Fri från narkotika rf, och med den sprider sig det goda i Finland, från Hangö i söder till Rovaniemi i norr. Jag önskar er trevliga stunder inom det frivilliga arbetet. Låt det goda sprida sig.

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

6

VAPAAEHTOISTOIMINTA VOIMAANNUTTAA KUNTOUTUJAA

Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen voi lisätä kuntoutujan toimijuutta, joka taas lisää hänen voimaantumistaan, Meeri Kuikka huomasi pro gradu -tutkimuksessaan.

12



VERTAISTUEN ANTAMINENKIN LISÄÄ JAKSAMISTA

Vertaistuesta haetaan apua ja voimia, mutta tuen antaminenkin voimaannuttaa, käy ilmi Arjen toimintakyky -kyselystä.

10

"MEILLÄ KAIKILLA ON SAMA HUOLI"

Irti Huumeista ry:n vapaaehtoisia yhdistävät huoli huumeiden käytön yleistymisestä ja tahto auttaa huumeiden käytöstä kärsiviä.



14

YHTEISKUNTA PYSÄHTYISI ILMAN VAPAAEHTOISIA

Professori Henrietta Grönlund ei osaa kuvitella Suomea ilman vapaaehtoistoimintaa.





"Opin,
että syy
ei ole
vanhemman."
– Auli



Irti Huumeista ry toimii

18.–19.1. Viestijäkoulutus, Helsinki

18.–19.1. Huume- ja läheistyön koulutus, Helsinki

25.–26.1. Läheisten päivät, Tampere
Ilmoittautumiset 10.1. mennessä.

7.–8.2. Läheisseminaari, Mikkeli

15.–16.2. Tukihenkilöiden koulutus, Helsinki

15.–16.2. Läheisryhmänohjaajien koulutus, Helsinki

27.2. Torstin päivä

5.–6.3. Päihdelääketieteen päivät

Tarkemmat tiedot tilaisuuksista löydät
www.irtihuumeista.fi -sivulta sekä Facebookista
[@irtihuumeista](https://www.facebook.com/irtihuumeista) > Tapahtumat

Tue työtämme:

IBAN FI93 1555 3000 1121 60



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



Läheisryhmät

Irti Huumeista ry on huumeidenkäyttäjien läheisille suunnatun toiminnan ykkönen. Läheisryhmissä vanhemmilla, sisaruksilla ja muilla huumeidenkäyttäjän läheisillä on mahdollisuus jakaa huumeongelman herättämiä ajatuksia luottamuksellisessa ympäristössä samassa tilanteessa olevien kanssa. Ryhmän ohjaajina toimivat koulutetut vapaaehtoiset.

KUN LÄHEINEN KÄYTTÄÄ huumeita, hänen ympärillään olevat ihmiset joutuvat kohtaamaan huumeiden käytöstä johtuvia haittoja. Huumeriippuvainen on usein sisäistänyt huumemaaailman elämäntyylin. Läheiset eivät pysty ymmärtämään, miksi näin on käynyt. Miten huumeriippuvaiseen ja hänen elämäntapaansa tulee suhtautua? Tätä ja muita huumeisiin liittyviä kysymyksiä pohditaan IH:n läheisryhmissä.

RYHMÄÄN VOI tulla mukaan koska vain. Osallistuminen on maksutonta. Voit tarvittaessa varmistaa ryhmän kokoontumispäivän soittamalla haluamasi ryhmän yhteydessä annettuun numeroon. Vapaaehtoisemme tavoitat varmimmin iltaisin. Arkipäivisin ryhmien toiminnasta voi tiedustella Mira Reposelta, [mira.reponen\(at\)irtihuumeista.fi](mailto:mira.reponen(at)irtihuumeista.fi) tai puhelimitse 050 371 3466.

Espoo

Kauppamiehentie 6, 2. krs, klo 18–20.
Tapaamispäivät: joka toinen tiistai.
Tiedot tulevat nettisivuille.
Lisätietoja: 044 796 1330

Helsinki

Fredriksberginkatu 2, 3. krs,
klo 18–20. Tapaamispäivät: keski-
viikkoisin 15.1., 29.1., 12.2., 26.2., 11.3.,
25.3., 8.4., 22.4., 6.5., 20.5, 3.6. ja 17.6.
Lisätietoja: 044 768 5781

Helsinki isäryhmä

Fredriksberginkatu 2, 3. krs,
klo 17–18.30. Tapaamispäivät:
maanantaisin 13.1., 3.2., 24.2., 16.3.,
6.4., 27.4. ja 18.5.

Hyvinkää

Uudenmaankatu 17,
Hyvinkään yhteiskoulu, klo 18–20.
Tapaamispäivät: joka toinen torstai.
Tiedot tulevat nettisivuille.
Lisätietoja: 050 570 0879

Hämeenlinna

Kirjastokatu 1, Hämeenlinnan
Kumppanuustalo, klo 18–20.
Tapaamispäivät: maanantaisin 13.1.,
3.2., 24.2., 16.3., 6.4., 27.4., 18.5. ja 8.6.
Lisätietoja: 040 757 9902

Imatra

Virastokatu 1, Kulttuuritalo Virta,
Vierashuone, klo 17.30–20. Tapaamis-
päivät: torstaisin 9.1., 30.1., 20.2., 12.3.,
2.4., 23.4, 14.5., 4.6., 25.6., 6.8., 27.8.,
17.9., 8.10., 29.10., 19.11. ja 10.12.

Jyväskylä

Matarankatu 6, Kansalaistoiminta-
keskus Matara, Hilla-sali, klo 18–20.
Tapaamispäivät: joka toinen keski-
viikko 8.1., 22.1., 5.2., 19.2., 4.3., 18.3.,
1.4., 15.4., 29.4., 13.5. ja 27.5.
Lisätietoja: 050 325 9744

Kuopio

Vuorikatu 31–33,
Terveysneuvontapiste, klo 18–20.
Tapaamispäivät: 30.12. ja 20.1.
Muut tiedot tulevat nettisivuille.
Lisätietoa iltaisin: 040 845 9052

Lahti

Vuorikatu 14, Lahden Elokolo,
klo 18–20. Tapaamispäivät:
torstaisin 2.1., 4.2., 3.3., 7.4., 5.5., 2.6.,
4.8., 8.9., 6.10., 3.11. ja 8.12.
Lisätietoja iltaisin: 050 415 2977

Lappeenranta

Perillistenkatu 1 T 1, klo 18–20.
Tapaamispäivät: joka kolmas keski-
viikko. Tiedot tulevat nettisivuille.
Lisätietoja: 040 771 9068

Oulu

Limingantie 5, klo 18–20.
Tapaamispäivät: joka toinen tiistai
7.1., 21.1., 4.2., 18.2., 3.3., 17.3., 31.3.,
7.4., 21.4., 5.5., 19.5., 2.6. ja 16.6.
Lisätietoja: 050 408 1229

Pori

Otavankatu 5 A, Yhteisöotalo Otava,
klo 17.30–19.00. Tapaamispäivät:
maanantaisin 20.1., 3.2., 17.2., 2.3.,
16.3., 6.4., 20.4., 4.5., 18.5., 1.6., 15.6.,
6.7., 20.7., 3.8., 17.8., 7.9., 21.9., 5.10.,
19.10., 2.11., 6.11., 7.12. ja 21.12.
Lisätietoja: 050 543 5230

Porvoo

Aleksanterinkatu 11, Lundintalo,
klo 18.00–20.00. Tapaamispäivät:
tiistaisin kerran kuukaudessa.
Tiedot tulevat nettisivuille.
Lisätietoa iltaisin 050 505 7015

Rauma

Lyseokatu 7, Toivontalo, klo 18–20.
Tapaamispäivät: kerran kuukaudessa
keskiviikkoisin 8.1., 5.2., 4.3., 1.4. ja 6.5.
Lisätietoja: 050 377 6046

Rovaniemi

Rovakatu 23, Rovaniemen Neuvokas,
klo 18–20. Tapaamispäivät: keskiviik-
koisin 18.12., 5.2., 4.3., 1.4., 6.5. ja 3.6.
Lisätietoja iltaisin: 050 435 9916

Seinäjoki

Kasperinviita 13, Toimintojen talo,
klo 17.30–19.30. Tapaamispäivät:
joka toinen maanantai alkaen 13.1.
Lisätiedot tulevat nettisivuille.

Tampere

Salhojankatu 42, 1. krs, käynti
sisäpihalta, Kumppanuustalo Artteli,
Jeesin tila, klo 18–20. Tapaamis-
päivät: tiistaisin kerran kuukaudessa
7.1., 4.2., 3.3., 7.4., 5.5. ja 2.6.
Lisätietoja: 040 591 1047

Vantaa

Talvikkitie 34, Vantaan Hengitys-
yhdistys, klo 18–20. Tapaamispäivät:
joka toinen tiistai 21.1., 4.2., 18.2.,
3.3., 17.3., 31.3., 7.4., 21.4. ja 5.5.
Lisätietoja: 040 774 1593, 050 430 9744
tai 040 774 1593

Varkaus

Saviontie 68, Savon Kodin ryhmätila,
alakerta, klo 18–20. Tapaamispäivät:
maanantaisin 13.1., 3.2., 9.3., 4.5. ja 1.6.
Lisätietoja: 050 366 0446

Näiden jälkeiset tapaamisajat ja tiedot
uusista ryhmistä Irti Huumeista ry:n
nettisivuilta <https://irtihuumeista.fi/laheisille/laheisryhmat/> tai Facebookista Irti Huumeista – Läheistyön-
keskus @laheistyonkeskus

Tervetuloa!

Vapaaehtoistoiminta voimaannuttaa kuntoutuja

Uudet taidot, väylä työllistymiseen ja identiteetin uudelleen muodostuminen. Näitä kaikkia vapaaehtoistoiminta tarjoaa sosiaalityön asiakkaille.

PARHAIMMILLAAN VAPAAEHTOISTOIMINTA voi johtaa hyvään kierteseen. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen voi lisätä kuntoutujan toimijuutta, joka taas lisää hänen voimaantumistaan, **Meeri Kuikka** kertoo tutkimuksensa tuloksista.

Hän selvitti pro gradu -työssään *Voimaannuttava vapaaehtoistoiminta* (Lapin yliopisto 2018), miten vapaaehtoistoiminta auttaa sosiaalityön asiakasta. Kysely tehtiin sosiaalityöntekijöille. Heistä valtaosa työskenteli aikuissosiaalityössä ja lastensuojelussa.

Netissä tehdyn kyselyn (23 vastaajaa) lisäksi viisi sosiaalityöntekijää haastateltiin kasvotusten.

Kuikka painottaa, että sosiaalityön asiakkaat eivät itse vastanneet kysymyksiin.

Tutkimuksen pohjalta sosiaalityön asiakkaiden voi sanoa hyötyvän vapaaehtoistoimintaan osallistumisesta monin eri tavoin, Kuikka toteaa.

Asiakkaat saivat mielekästä tekemistä, oppivat uusia taitoja ja voimaantuivat. Sosiaalityöntekijöiden mukaan merkityksellinen tekeminen auttoi asiakasta muutenkin kuin vain toimintana tai tekemisenä. Asiakkaat kokivat olevansa tarpeellinen osa yhteiskuntaa.

Vapaaehtoistoiminta tarjosi myös mielenvirkistystä. Tulosten mukaan vapaaehtoistoiminta voi tukea sosiaalityön asiakkaiden kuntoutusta ja omaa toimintaa. Se voi auttaa oman identiteetin uudestaan muodostumisessa.

Kun asiakas ei ole vielä täysin työkyntoinen, vapaaehtoistoiminta tarjoaa mielekästä tekemistä tässä välivaiheessa. Vapaaehtoistoiminta voi myös avata polun työelämään, koska siinä luodaan erilaisia verkostoja, saadaan koulutusta ja todistus toimintaan osallistumisesta.

Sosiaalisesta näkökulmasta katsoen tärkeimmäksi osoittautuivat vapaaehtoistoinnassa saadut sosiaaliset kontaktit ja ihmisten kohtaaminen. Vapaaehtoistoiminta antaa mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen ja vastavuoroisuuteen, vastauksissa todettiin.

Koordinoitu toiminta lisää turvallisuutta

Vapaaehtoistoiminta voi olla tukihenkilönä tai vertaisena toimimista, palvelun tarjoamista tai talkootyötä. Tutkimuksen mukaan osa asiakkaista tarvitsee tukea vapaaehtoistoinnassa, mutta tulokset ovat heidänkin kohdallaan myönteiset.

Sosiaalityöntekijöiden mukaan huolena ovat vapaaehtoistoinnin sekoittuminen ilmaiseen työhön sekä asiakkaan heikko asema työmarkkinoilla ja mahdollinen hyväksikäyttö.

Tämän takia asiakkaat tarvitsevat sosiaalityöntekijöiden mukaan parempaa ohjausta vapaaehtoistoinnin järjestäjiltä sekä monipuolisempia ja sopivampia tehtäviä.

Kun vapaaehtoistoiminta on hyvin koordinoitua ja organisoitua, heikommassa asemassa olevan asiakkaan voi lähettää turvallisesti toimintaan. Tällöin ei tarvitse pelätä asiakkaan uupumista tai hänen kuntoutuksensa huononemista.

Kaiken kaikkiaan vapaaehtoistoimintaan osallistuminen paransi tutkimuksen mukaan sosiaalityön asiakkaiden elämänlaatua.

Kuikka summaa, että vapaaehtoistoiminta mahdollistaa yhteiskuntaan kiinnittymisen, lisää yhteiskunnallista osallisuutta, tarjoaa mielekästä tekemistä, vahvistaa toimijuutta ja valtaistumista. Sosiaalityöntekijöiden mukaan vapaaehtoistoiminta on ikään kuin hyvä lisä sosiaalipalveluissa.

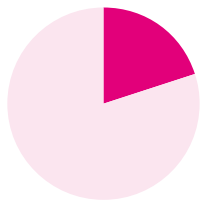
Miten asiakkaasi on hyötynyt vapaaehtoistoinnasta?



- 90 prosenttia tai enemmän**
- + Saanut sosiaalisia kontakteja paljon tai jonkin verran
 - + Sosiaaliset taidot ovat parantuneet jonkin verran tai paljon
 - + Itsetunto on parantunut jonkin verran tai paljon



- 80 prosenttia tai enemmän**
- + Saanut uusia kokemuksia paljon tai jonkin verran
 - + Lisännyt asiakkaan toimijuutta paljon tai jonkin verran
 - + Saanut elämänhalua paljon tai jonkin verran



- 20 prosenttia tai enemmän**
- + Asema työmarkkinoilla parantunut jokin verran tai paljon

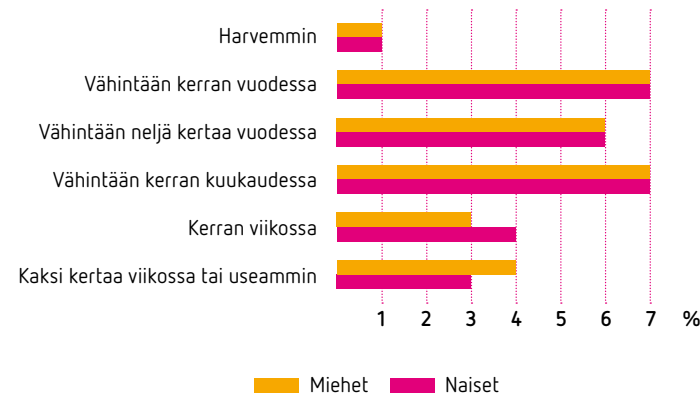
Lähde: Meeri Kuikka 26.4.2019 / Kansalaisareena.fi

Vapaaehtoistoiminta kiinnostaa

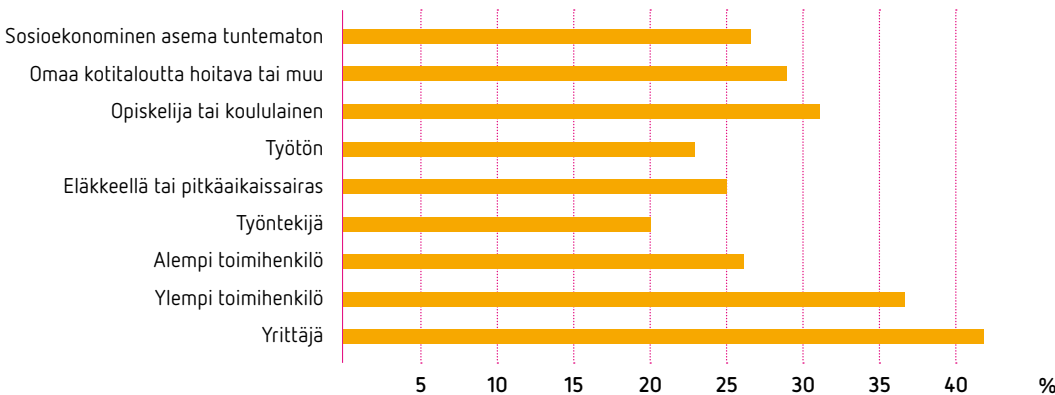
Tilastokeskuksen tuoreen vapaa-aikakyselyn mukaan vapaaehtoistoiminta kiinnostaa suomalaisia. Yli 15 vuotta täyttäneistä suomalaisista 7 prosenttia osallistuu kaksi kertaa tai kerran viikossa vapaaehtoistoimintaan.

Eniten aikaa ja/tai harrastuneisuutta vapaaehtoistoimintaan on kyselyn mukaan yrittäjillä, ylemmillä toimihenkilöillä ja opiskelijoilla.

Vapaaehtoistyön tekemisen useus 12 kuukauden aikana (15 vuotta täyttäneet)



Tehnyt vapaaehtoistyötä 12 kuukauden aikana (15 vuotta täyttäneet)



Lähde: Tilastokeskus

Läheistyö vei sydämen

Teksti: Birgitta Suorsa Kuva: Antti Yrjönen

Vapaaehtoisena toimiminen läheisryhmässä alkoi omasta tarpeesta, oman pojan tilanteesta, Leea Seger kertoo.

LEE A SEGER EI olisi osannut arvata, mihin ryhtyi lähtiessään hakemaan tietoa huumeiden käytöstä ja apua poikansa tilanteeseen. Irti Huumeista – Vantaan vapaaehtoistyöstä sukeutui monen vuoden pesti, joka muuttui vuosien päästä työsuhteeksi Irti Huumeista ry:n Läheistyönkeskukseen.

Nyt vapaaherrattaren päivien alettua Seger ryhtyy uudelleen vapaaehtoiseksi.

– Kun annoin pikkusormeni huumetyölle, se vei koko sydämen, hän sanoo kuulun iskelmän sanoja mukaellen.

Vapaaehtoishistoriaan kuuluu monenlaisia käänteitä. Välillä Seger on ollut formuloissa myymässä makkaraa, välillä tapaamassa kansanedustajia.

– Siinä eduskunnan rapuilla ulos tullessa tuntui, että kaikki on mahdollista; Minähän pelastan kaikki Suomen nuoret. Myöhemmin sitä tajusi, että hyvä jos saa yhden tai kaksi pelastettua.

Tärkein näistä pelastettavista on vanhin lapsista, oma poika. Seger vakavoituu, kun muistelee tämän huumeiden käytön alkamista. Jääkiekkoa harrastava nuori muuttui nopeasti. Kotona huomattiin, että jokin on pielessä, mutta ei tiedetty mikä. Kerran poliisi toi nuoren kotiin ja sanoi, että tämä ei liiku hyvässä seurassa, vaan kannattaa kysellä tarkemmin liikkumisista.

Lastensuojelusta pyydettiin apua. Sosiaalityöntekijä kävi Segereiden kotona ja totesi, ettei hätää ole. Vanhemmat käyvät työssä ja kotona tuoksuu viikonloppuisin pulla.

– Vieläkin pistää vihaksi. Sosiaalityöntekijä uskoi enemmän poikaani, joka sanoi, että äiti on vain ylihuolehtivainen.

Vastaavaan törmätään edelleen.

– Vastikään yksi vantaalainen äiti kertoi, että hänen hätäänsä suhtauduttiin juuri samalla tavalla, Seger kertoo murheissaan.

Ryhmä syntyi kovasta tarpeesta

Oman pojan huumeiden käyttö alkoi 16-vuotiaana serkun tarjoamasta kannabiksesta. Serkun äiti soitti ja kysyi Segeriltä, tietääkö tämä, polttavatko lapset pilveä. Seger meni sanattomaksi. Hän ei tiennyt, mitä kysyjä sanoillaan tarkoitti.

– Sitten kun koulusta lintsaukset tulivat meidänkin tietoomme, huumeiden käyttöä oli kestänyt jo puoli vuotta. Meille poika myönsi huumeiden käytön vasta muutaman vuoden jälkeen.

Kun poika joutui sitä ennen kannabispysykoosiin, lääkärit selittivät, että kuka tahansa voi joutua psykoosiin. ”Poikahan on tavallisesta perheestä ja harrastaa jääkiekkoa.”

Segerin äänestä kuulee vieläkin katkeruuden, kun vanhempien hätää ei otettu todesta.

Kun poika oli 18-vuotias, Seger soitti Irti Huumeista ry:n Palvelevaan puhelimeen ja sai kaipaamaansa tietoa. Vantaan alueosasto perustettiin 1993.

– Kävin koulutuksessa, ja soitimme ryhmäläisten kanssa harva se ilta. Saimme tukea toisiltamme.

Vantaan ryhmä aloitti nopeasti puhelinpäivystyksen ja jakoi tietoa kirjastoihin, kouluihin ja toreille.

– Ei meillä ollut penninpyörylää. Itse kustannettiin matkat ja muut. Välillä meillä oli pahvilaatikko toreilla pöytänä, kun esittelimme järjestön toimintaa. Sitten meitä alettiin pyytää vanhempainiltoihin ja muihin tilaisuuksiin.

Pitäkää huolta itsestänne

Vuosien saatossa poika siirtyi kannabiksesta vahvempiin huumeisiin. Toisinaan yritettiin vieroitushoitoa. Pojalla oli halua lopettaa, ja hän osasi itsekin hakea apua. Nyt poika on yli nelikymppinen. Seger ei tiedä, koska huumeiden käyttö loppui.

– Pääasia että se on loppunut. Hän on ymmärtänyt, että pitää hoitaa itseään ja etsiä oma hoitoryhmä.

Seger sanoo nuoren huumeasioiden kanssa kamppaileville vanhemmille aina, että toivoa on.

– Pitäkää huolta itsestänne. Hakekaa itsellenne apua, jotta voitte auttaa lastanne, kun sen aika tulee. Tästä on mahdollisuus selvitä.

Vapaaehtoistoiminta on tuonut Segerin mukaan hänen elämäänsä hyvää oloa, hyvää mieltä ja uusia ystäviä. Jotkin muistoista voimaannuttavat yhä. Kun Sörnäisissä järjestettiin rata-ajot vuonna 1995, Irti Huumeista ry:n vapaaehtoiset olivat kertomassa keltaisissa haalareissaan järjestön toiminnasta.

– Meiltä tultiin kysymään, tuuttekko myymään makkaraa. Sainoin, että tullaan kyllä, kunhan 50 penniä jokaisesta makkarasta menee yhdistykselle. Siitä tuli hyvä summa, Seger kertoo hymyillen.

← Leea Seger sanoo, että parasta ”palkkaa” on, kun joku läheinen kertoo nuoren huumeiden käyttäjän lähteneen omasta tahdostaan hoitoon tai kun vanhempi on löytänyt oman elämänsä uudelleen.

”Meillä kaikilla on sama huoli”

Vapaaehtoistoimintaan tullaan hyvin eri taustoista ja erilaisin elämäkokemuksin. Irti Huumeista ry:n vapaaehtoisia yhdistävät huoli huumeiden käytön yleistymisestä ja tahto auttaa huumeiden käytöstä kärsiviä.

*Tekstit: Jari Kyllönen, Mio Nykänen ja Birgitta Suorsa
Kuvat: Birgitta Suorsa*



← – Toivottavasti useammalle paikkakunnalle saataisiin aktiivista IH-toimintaa. Suomessa ei ole kylää, jossa ei olisi huumeiden käyttäjiä tai heidän läheisiään, Jari Kyllönen sanoo.

Jari Kyllönen on osallistunut Irti Huumeista ry:n toimintaan tiiviimmin viime keväästä alkaen. Hän käy kouluttamassa muita vapaaehtoisia ja kuuluu järjestön hallitukseen.

”Kävin pitkään sisäistä kamppailua siitä, voinko ammattini puolesta toimia aktiivisena yhdistyksessä ja miten minun suhtaudutaan. Olen ammatiltani huumeepoliisi. Käydessäni IH:n toimistolla ja tavatessani toiminnassa mukana olevia ihmisiä koin tietynlaista yhteenkuuluvuutta. Meillä kaikilla on sama huoli päihteidenkäyttäjistä, heidän läheisistään ja mihin suuntaan kotimaamme on menossa päihteidenkäytön suhteen.

Halusin mukaan yhdistyksen toimintaan, koska ammatissani olen tekemisissä lähinnä käyttäjien kanssa. Tapaan lähes päivittäin heidän läheisiään ja näen konkreettisesti hädän, surun, pelon ja kaiken siltä väliltä. Työssäni ei ole resursseja eikä aikaa läheisten tarpeille. Yhdistyksen kautta voin toivottavasti antaa edes osan siitä tuesta ja ajasta, jota poliisilaitoksella en pysty antamaan.

Olen jo tämän lyhyen aktiiviajan kuluessa huomannut, että mukanaolo on ollut todella palkitsevaa. Olen tutustunut suureen joukkoon uusia mahtavia ihmisiä ja keskusteluissa on käynyt hyvin selvästi ilmi, miten tärkeää työtä IH tekee. Se lämmittää sydäntä. Yhdistyksen kautta voin toivottavasti olla mukana

poistamassa stigmaa huumeiden käytön ympäriltä, auttamassa sekä läheisiä että käyttäjiä koskettavien asioiden (mm. hoitoonpääsy ja C-hepatiitin hoito) eteenpäin viemistä.

Rankinta on ollut osallistuminen läheisten ryhmiin. Se, miten suoraan kaikki nostetaan pöydälle ja miten suuria tunteita läheiset tuntevat sekä miten he uskaltavat näyttää ne. Tunneskaalat menevät ääripäästä toiseen. Joka kerta lähtiessäni kohti kotia olen joutunut ”keräämään” hetken itseäni, ennen kuin olen käynnistänyt auton.

Päihteidenkäyttö ei näkemykseni mukaan tule vähenemään, vaan yhä useampi läheinen kohtaa huume-ongelman ja yhä useampi alkaa käyttämään huumeita. Haaveenani on, että IH löydetään helpommin ja kynnys ottaa yhteyttä on alhaisempi. Tänä päivänä yhdistykseen otetaan yhteyttä, kun kaikki muut keinot on jo käyty läpi. Läheinen kokee samoja asioita kuin käyttäjä. Ahdistuneisuus, masennus, pelko, suru, unettomuus, väkivallan pelko ja jopa työkyvyttömyys ovat läsnä. Vertaistuki, mahtavat vapaaehtoiset ja toimiston henkilökunta pystyvät antamaan kanavan käsitellä asioita.

Vapaaehtoistoimintaan voi osallistua juuri sillä panoksella, johon henkilökohtaiset resurssit antavat myöten. Vaaditaan vain oman ajan antamista ja sydäntä toiminnalle. Itse olen saanut moninkertaisesti takaisin sen, mitä olen antanut toiminnalle.”



← Jonna Pekkolan mukaan puhelimessa on kenties helpompaa auttaa tuntematonta kuin kasvokkain. – Aito kuunteleminen on iso juttu soittajalle.

Välillä tulee voittajafiilis

Jonna Pekkola ryhtyi vapaaehtoiseksi Irti Huumeista -puhelimeen tänä syksynä.

”Olen huomannut, että läheiset saavat vähän tukea. Läheinen voi olla henkisesti aika sekavassa tilassa jouduttuaan täysin uuteen, haastavaan tilanteeseen. Hän ei pysty etsimään apua. Kun minulla on netti käsillä, voin auttaa soittajaa eteenpäin.

Kerran soitti kuurojen vanhempien lapsi, jonka sisarus käyttää huumeita. Hän soitti vanhempiensa puolesta, kun nämä halusivat tietää, miten voi tarvittaessa soittaa poliisiin ja mistä voi saada apua. Vanhemmat eivät tienneet vertaisryhmistä. Puhelimen lisäksi tarvitaan chattipalvelu, jotta palvelu saadaan kaikkien ulottuville.

Kun huumeiden käyttäjä soittaa, puhelu on ensimmäinen askel ongelman myöntämisessä. Yksi käyttäjä kertoi, ettei hän voi enää käydä työssä. Hän alkoi miettiä, mistä voi hakea apua. Oli hyvä olla kannustamassa seuraavan askeleen ottamisessa. Tuli voittajafiilis.

Yhden vuoron aikana voi tulla jopa neljä puhelua, mutta aina ei edes yhtä. Ensimmäisen puhelun vastaanottaminen jännitti, mutta sitten huomasi keskittyvänsä toisen kuuntelemiseen.

Tietenkin keskustelutilanteen pitää olla rauhallinen. Saan yleensä lapsemme hoitoon isovanhemmille tai puoliso vie heidät ulkoilemaan. Ikinä ei ole pakko ottaa vuoroja, ja kerran kuussakin riittää. Olen oppinut pitämään työasiat erillään, joten puhelinauttamisenkaan asiat eivät jää pyörimään ajatuksiin.

Tulee hyvä mieli, kun saa olla avuksi. Samalla tietoni opiskelijana laajenee huumeongelmasta ja siitä, mitä apua on ylipäättään tarjolla.”



← Mio Nykänen muistuttaa, että vapaaehtoistyötä saa tehdä juuri niin paljon kuin haluaa.

Palkitsevinta on kiitollisuus

Mio Nykänen on kokemusasiantuntija ja päihdekuntoutuja. Hän käy puhumassa kokemuksistaan seminaareissa ja koulutuksissa.

”Päihteidenkäyttäjänä käytin aineiden lisäksi ihmisiä ja asioita, lähinnä ylläpitääkseni jokapäiväistä käyttämistä. Nyt päihdekuntoutujana yritän toimia toisin. Ylläpitääkseni toipumistani koetan olla avuksi ja osaltani hyvittää yhteiskuntaa auttamalla muita ihmisiä.

Ehdottomasti mieliin jäävin tapaus oli, kun yhden seminaarin tauolla käyttäjän äiti tuli kyyneleet silmissä kertomaan, kuinka oli saanut tarinoistani poikansa tilanteeseen uutta ymmärrystä sekä omaan toivottomaan tilaansa jonkinlaista lohtua. Palkitsevinta on muiden ihmisten osoittama pyyteeton kiitollisuus ja se, että itse kokee saavansa merkityksen.

Omat kovat kokemukset saavat positiivisen merkityksen, jos joku voi niistä saada jotain omaan elämäänsä. Lapion varressa tai vaikka uimahallin valvomossa näiden kokemusten potentiaali jää hyödyntämättä.

Kehittäisin vapaaehtoistyötä keskittämällä enemmän huomiota päihdekuntoutuksesta kotiutuviin addikteihin. He ovat hoidon loputtua todella hauraassa ja haavoittuvaisessa tilanteessa. Isänä ja alkoholistiperheen poikana ohjaisin lisätukea uuden elämän turvaamiseen päihdeperheille, joissa on alaikäisiä lapsia.

IH:n toiminta, tarkoitus ja arvopohja mukailevat omaani ja moniammatillisessa ja rompseässä työyhteisössä on vetoa. Kysele vapaasti oman mielenkiintosi pohjalta erilaisia vaihtoehtoja toimia vapaaehtoisena, mutta tee vapaaehtoistyötä oman hyvinvointisi kautta, unohtamatta omaa elämäsi ja velvollisuuksiasi siinä.”

Vertaistuen antaminenkin lisää jaksamista

Vertaistuesta haetaan apua ja voimia, mutta tuen antaminenkin voimaannuttaa, käy ilmi Arjen toimintakyky -kyselystä läheisryhmissä ja Läheistyönkeskuksessa käyneille. Irti Huumeista ry:n kyselyssä Facebook-läheisryhmien jäsenille tuli esiin, että huumeita käyttävää läheistä ajatellaan usein.



SUURIN OSA Irti Huumeista ry:n läheisryhmiin hakeutuneista on tullut ryhmiin mukaan vertaistuen saamiseksi, käy ilmi viimeisimmän Arjen toimintakyky -kyselystä.

Melkein yhtä suuri osa kuitenkin kokee, että vertaistuen antaminen lisää jaksamista.

Merkittävä osa läheisistä kokee läheisryhmän tukevan erityisesti arjessa jaksamista.

Tulosten mukaan suurin osa vastaajista on käynyt ryhmässä yli 10 kertaa. Valtaosa on hakeutunut mukaan läheisryhmään lapsensa huumeidenkäytön vuoksi. Ryhmiin on tultu myös sisaruksen tai puolison huumeidenkäytön takia.

Läheiset kokevat kyselyn tulosten mukaan elämänsä olevan merkityksellistä.

Ystävät, harrastukset ja luonto auttavat

Sekä läheisryhmissä että Läheistyönkeskuksessa kävijät kokevat elämässään tärkeiksi voimaa antaviksi asioiksi ystävät, harrastukset, liikunnan, perheen ja luonnon. Läheistyönkeskuksessa käyvät läheiset kokevat saaneensa tukea tilanteeseensa ja he kokevat tulleen kuulluiksi.

Irti Huumeista ry:n tekemän, erillisen kyselyn mukaan läheisten Facebook-ryhmiin on hakeuduttu samoista syistä kuin läheisryhmiin.

Facebook-ryhmien kyselyn perusteella monet kokevat läheisensä huumeidenkäytön tuoneen vaikeuksia parisuhteeseen ja muihin sosiaalisiin suhteisiin. Vaikeuksia on ilmennyt myös työelämästä tai opiskeluista selviytymisessä.

Suurin osa läheisistä miettii huumeita käyttävän läheisensä tilannetta useamman kerran päivässä. Merkittävä

osa läheisistä kärsii univaikeuksista ja kokee ahdistuneisuutta, alakuloisuutta ja ärtyneisyyttä.

Muistathan vastata kyselyyn

Arjen toimintakyky -kyselyn tarkoituksena on kartoittaa Irti Huumeista ry:n Läheistyönkeskukseen ja läheisten vertaistukiryhmiin osallistuvien tilannetta, toimintakykyä ja hyvinvointia. Kyselyllä kerätään tietoa järjestön toimintojen ja palvelujen kehittämiseen sekä toimintakykyvaikutusten tutkimiseen. Vastauksista saamme arvokasta seurantatietoa läheisten tilanteista.

Kysely ei sisällä henkilötietoja. Kyselyllä kerättävä tieto käsitellään luottamuksellisesti ja nimettömänä tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti. Tulokset esitetään ryhmäkohtaisesti eikä yksittäistä vastaajaa voi tunnistaa tuloksista.

Vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Läheisryhmissä vastauksia ei kerätä jokaisella tapaamiskerralla, vaan ryhmänohjaaja tuo jonakin kertana kyselylomakkeet mukanaan ja kyselyn täyttämiseen varataan hetki. Täytetyt lomakkeet toimitetaan Läheistyönkeskukseen.

Kyselyllä saatavaa anonymiä tietoa voidaan käyttää Irti Huumeista ry:n toiminnan kehittämisen lisäksi tutkimusaineistona Arjen toimintakyky -hankkeessa, jossa tarkastellaan järjestötoiminnan vaikutuksia osallistujien toimintakykyyn.

Teksti: Janita Maijanen

Irti Huumeista ry:n yhteyshenkilönä Arjen toimintakyky -kyselyssä toimii huume- ja läheistyön vastaava työntekijä Mira Reponen.

Parasta on toipuvan ilo

HUUMEISTA TOIPUJAN ei tarvitse olla yksin. Toipuja voi kysyä Irti Huumeista ry:stä itselleen tukihenkilön. Vapaaehtoiset tukihenkilömme auttavat toipumisen polulla.

Tukea saa myös vertaisryhmien tapaamisissa ja Facebook-ryhmissä ”Toipuvat käyttäjät” sekä ”Toipujat, joilla on lapsia” pystyy saamaan ja antamaan vertaistukea.

Mikäli olet kiinnostunut tukihenkilönä toimimisesta, Irti Huumeista ry antaa siihen tarvittavan koulutuksen.

Johanna on toiminut reilun vuoden sekä tukihenkilönä että muutoin vapaaehtoisena.

Mitä vapaaehtoistyö sinulle antaa?

– Saan itselleni aidosti hyvän mielen siitä, että saan ja pystyn auttaa heikommassa asemassa olevaa. Jotakuta, joka tarvitsee apua elämässään sen raiteille laittamisessa.

Mikä vapaaehtoistyössä on rankinta ja mikä palkitsevinta?

– Rankinta ovat takapakit. Se, kun tukisuhde on pitkällä ja toipuvan elämä ja tulevaisuus alkaavat näyttää hienolta, ja yhtäkkiä toinen alkaakin voida taas huonommin. Mutta koskaan ei tiedä mikä kerta se on, kun ihminen nappaa kiinni raittiudesta.

– Se ilo, jonka näkee toipuvassa onnistumisen myötä, on kaikista palkitsevinta.

Mikä on mieleenjäävin tilanne vapaaehtoistoimijana?

– Olin kesällä perheleirillä ja vedin aikuisille jumppatuo-kion. Se ilo ja into, mikä ihmisten kasvoilta loisti sen jälkeen, oli palkitsevaa. Samassa paikassa oli hienoa kuulla, kun kerroin, ettei itsellä tai läheisillä ole kokemusta huumeiden käytöstä, niin minulle vaan todettiin, että sä oot just hyvä tänne ja sovit porukkaan.

Miksi ryhdyit juuri Irti huumeista ry:n vapaaehtoiseksi?

– Toiminnanjohtaja **Mirka Vainikka**, tuttu entuudestaan, sai kuulla, että muutan Helsinkiin. Hän pyysi mukaan toimintaan. Eipä minulla ollut paljon vaihtoehtoja, heh heh. Halusin jatkaa vapaaehtoistoimintaa jossain muodossa, Turussa olin mukana TUASissa, eli nuorten tuetun asumisen toiminnassa.

Kauanko olet toiminut vapaaehtoisena ja missä tehtävissä?

– Olen ollut vähän yli vuoden mukana toiminnassa. Hetken aikaa tukisuhteessa, mutta enemmänkin koulutuksissa kertomassa ravinnon ja kehonhuollon tärkeydestä. Siitä, miten se auttaa toipumisessa.

Miten kehittäisit vapaaehtoistyötä?

– Vapaaehtoistojien henkilökohtaista osaamista voisi hyödyntää enemmän. Usealla on jokin oma harrastus tai mielenkiinnon kohde, jota hyödyntämällä saataisiin vapaaehtoisia sitoutumaan. Näin saataisiin uusia ulottuvuuksia toimintaan.

Vinkki vapaaehtoistyötä miettivälle?

– Jos on vähänkään halua auttaa toisia, ja on valmis antamaan tunnin kaksi kuukaudessa toiselle apua tarvitsevalle, tervetuloa! Älä mieti liikaa, vaan lähde rohkeasti mukaan toimintaan. Vapaaehtoistoiminta ei ole sitä, että olet siinä kiinni 24/7. Isoja asioita pystyy tekemään pienellä panostuksella, pienellä oman ajan luopumisesta voi olla iso merkitys toiselle.

Teksti: Johanna Kuvat: Saana Pajunen

↓ Johanna muistuttaa, että tukitoiminnassa tai muissakaan Irti Huumeista ry:n vapaaehtoistehtävissä ei tarvitse olla omaa tai läheiskokemusta huumeiden käytöstä. – Käyn esimerkiksi kertomassa ravinnon ja kehonhuollon tärkeydestä, miten se auttaa toipumisessa.

Yhteiskunta pysähtyisi ilman vapaaehtoisia

*Vapaaehtoistoiminta
on vahvan yhteiskunnan
menestystekijä, Henrietta
Grönlund sanoo.
Vapaaehtoistoiminta
lisää myös tekijänsä
omaa hyvinvointia.*

SUOMESSA KOROSTUU ajatus vapaaehtoistoiminnan pyyteettömyydestä. Esimerkiksi Yhdysvalloissa ajatellaan enemmän myös omaa hyötyä, mm. vapaaehtoistoiminnan merkitystä omalla uralla etenemisessä professori **Henrietta Grönlund** vertaa.

– Siellä lapsille ja nuorille opetetaan, että vapaaehtoistoiminnassa luodaan tulevaisuudessa tarvittavat verkostot.

Suomessa vapaaehtoistoiminta on ikään kuin erityisen vapaaehtoista, pyyteetöntä ja tasa-arvoista, Grönlund luonnehtii.

– Olen törmännyt tutkimustyössäni ajatteluun, että vähänkään oman edun ajattelu on väärä syy tehdä vapaaehtoistyötä. Yhdysvalloissa puolestaan ajatellaan, että myös oma etu on erittäin hyvä peruste vapaaehtoistyölle.

Grönlund on tutkinut vapaaehtoistoimintaa, mutta myös toiminut vapaaehtoisena useissa eri tehtävissä, mm. puhelinauttamisessa.

Suomessa vapaaehtoistyöhön on liittynyt myös vaatimattomuus, asiasta ei haluta ”tehdä numeroa”.

– Tämä tekee vaikeaksi vapaaehtoisten kiittämisen ja palkitsemisen. Joku voi kokea palkitsemisen jopa loukkavana: ”Luuletko, että tätä palkitsemisen takia teen!”

Tutkimusten mukaan vapaaehtoistoiminnasta annettavat palkkiot heikentävät vapaaehtoisten motivaatiota, Grönlund kertoo.

Osaksi syy on ihmisen evoluutiossa. Vauvoista ja vanhuksista on täytynyt pitää huolta yhdessä. Ihminen on tarvinnut toista ihmistä. Toisen auttaminen näkyy positiivisina vaikutuksina aivoissa ja tuntuu hyvältä. Muu palkitseminen sekoittaa tätä hyvän tuottamisen mekanisme.

Sosiaalinen pääoma kasvaa

Aivotutkijoiden mukaan toisten auttaminen lisää ihmisen omaa hyvinvointia. Se vahvistaa ihmisen henkistä ja fyysistä terveyttä. Grönlund toteaa, että joidenkin tutkimusten mukaan vapaaehtoistoiminta lisää jopa ihmisen elinikää.

– Kun ihminen verkottuu muiden kanssa, syntyy luottamusta. Vapaaehtoistoiminnassa on mahdollista tavata ja tutustua aivan toisenlaisissa ympyröissä eläviin ihmisiin.

Verkottuminen erilaisten ihmisten kanssa vahvistaa koko yhteiskuntaa.

– Kun opitaan toimimaan eri taustasta tulevien ihmisten kanssa, ennakkoluulot ja stereotypiat vähenevät. Se puolestaan kasvattaa ns. sosiaalista pääomaa, eli lisää ihmisten verkottomista ja luottamusta.

Vapaaehtoistoiminta on vahvojen, vapaiden yhteiskuntien menestystekijä. Grönlund viittaa yhteiskuntiin, joissa kansalaisyhteiskuntaa kontrolloidaan ja rajoitetaan.

Ihan auttamisen halusta

– Vapaaehtoistoimintaa on kaikenlaisissa yhteiskunnissa, joissa julkinen valta sallii sen. Kulttuuriset arvot voivat olla hyvin erilaiset, Grönlund kertoo.

Suomessa vapaaehtoistoimintaa ruokkivat tasa-arvoa korostavat arvot.

– Koska hyvinvointiyhteiskunta huolehtii kansalaisista, meillä autetaan toisia ihan vain sen takia, että halutaan auttaa. Jossakin muualla paremmin toimeentulevat ovat tavallaan velvoitettuja auttamaan heikommassa asemassa olevia, koska turvaverkkoja ei ole.

Kun Grönlundia pyytää miettimään, millainen Suomi olisi ilman vapaaehtoistoimintaa, hän hymähtää.

– En osaa kuvitella, että kukaan ei enää tekisi hyvää toisilleen.

Hän muistuttaa, että kolmasosa suomalaista tekee aika aktiivisesti jotain vapaaehtoistyötä. Puolet suomalaisista tekee jotakin vuoden mittaan, esimerkiksi osallistuu kerran vuodessa jonkin tapahtuman järjestämiseen tai toimii lipaskerääjänä.

– Ilman vapaaehtoisia aika monet urheilukisat ja lasten- ja nuorten tapahtumat jäisivät toteutumatta. Aika moni vapaa-ajan toiminta tyssäisi kokonaan. Kun ottaa huomioon vielä ihmisten tuen tarpeen, esimerkiksi vertaistuen tarpeen, yhteiskunta muuttuisi aika haavoittuvaiseksi.

Uusia keinoja osallistumiselle

Uudet sukupolvet eivät koe yhdistystoimintaa omakseen edellisten sukupolvien tavoin. He ovat kiinnostuneempia erilaisista projekteista. Grönlundin mukaan tässä on myös mahdollisuus vapaaehtoistoiminnalle.

– Myös muut kuin nuoret toimivat yhä lyhytjänteisemmin. Se haastaa yhdistystoiminnan kenttää. Suurin osa Suomessa tehtävästä vapaaehtoistoiminnasta on tosin edelleen hyvin organisoitua ja pitkäkestoista, hän sanoo.

– Aika iso osa vapaaehtoistoiminnasta alkaa olla pistemäistä tai projektimaista ja myös itse organisoituvaa. Sosiaalinen media mahdollistaa sen, ettei tarvita yhdistystä lainkaan.

Tempaukset ja keräykset voidaan järjestää pienen ydinjoukon turvin. Järjestötkin voivat Grönlundin mukaan hyödyntää sosiaalisen median avulla vapaaehtoistensa osaamista.

– Esimerkiksi varainkeruun miettimiseen voidaan käyttää joukkoälyä. Jo nyt monet sitouttavat seuraajansa maksamaan hyväntekeväisyyteen, jos he saavuttavat tietyn tavoitteen, esimerkiksi pääsevät maratonkuntoon.

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

← Henrietta Grönlund tutkii vapaaehtoistoimintaa ja on tehnyt monenlaista vapaaehtoistyötä.
– En osaa kuvitella Suomea ilman vapaaehtoistoimintaa.

"On siistimpää olla selvin päin!"

- Sana

"Paras ystäväni kuoli kolmikymppisenä päihtheisiin. En tiennyt hänen ongelmansa laajuutta, vaan uskoin kaikki selitykset. Kuolema oli valta järkytys.

Tein itselleni terapiabiisin *Haava*. Ystäväni kannustivat julkaisemaan sen. Suru on vieläkin läsnä. Nuoren ihmisen turha kuolema on aina tragedia.

On välillä henkisesti raskasta ottaa vastaan tuntemattomien huolia ja ongelmia, mutta koen tärkeäksi auttaa.

Oma tulevaisuuteni on ehdottomasti musiikissa. Musiikki ja etenkin rap ovat minulle sekä intohimo että voimavara."

LÄHEISTYÖN YKKÖNEN SUOMESSA.

Irti Huumeista ry:n perustehtävä on edistää ihmisarvoista elämää ja toipumista. Toiminnan tarkoitus on ehkäistä huumeiden käyttöä, tukea läheisiä, käyttäjiä ja toipujia käytön lopettamiseksi, vaikuttaa huumeiden kehittämiseen maassamme sekä vaikuttaa rajoittavan huumeidenkäytön säilymiseen maassamme.

Irti Huumeista ry:n **Läheistyönkeskus** tarjoaa valtakunnallisia vertais- ja ammattitukipalveluita huumeongelmaisten läheisille sekä huumeiden käyttäjille. Toiminnan tarkoituksena on vähentää ja ehkäistä huumeiden käytöstä aiheutuvia haittoja yksilölle sekä yhteiskunnalle.

Vapaaehtoiset ovat järjestöme sydän. Yhdessä tekemisen kulttuuri on yhdistyksessä vahva. Monet vapaaehtoiset ovat toimineet tehtävissä pitkiä aikoja ja ovat sitoutuneita toimintaan.



IRTI HUUMEISTA RY

Ammatilliset tukimuodot läheisille ja huumeidenkäyttäjille

- Yksilö-, pari- ja perhetapaamiset
- Ammatilliset ryhmät ja ryhmäprosessit
- Suruviikkipöytä
- Surutyö
- Leiritoiminta
- Maahanmuuttajatyö
- Läheisseminaarit
- Vapaaehtoisten koulutus

Vapaaehtoistyön koordinaatio, ohjaus ja tuki

- Läheisten vertaistukiryhmät
- Läheisten olohuone
- Puhelinpäivystys
- Tukienkiloiminta



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
040 094 4254
info@irtihuumeista.fi



Pasilanraitio 5
00240 HELSINKI
www.irtihuumeista.fi

