

IRTI
BRYTNINGEN · HUUMETYÖN ERIKOISLEHTI 4/2021

TEEMANA HUUMEPERHETYÖ

Huumemaailma
palasi takaisin
s. 8

Vanhemmat
päihdehoitoon
samanaikaisesti
s. 10

Ystävyyys
punnitaan
kriisissä
s. 12

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



4

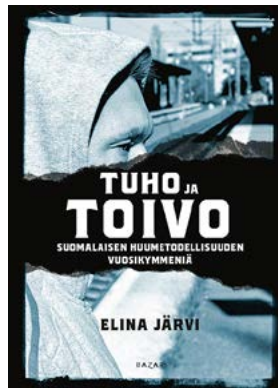
Kansijuttu: Kun nuori katoaa huumemaailmaan

Oulun teatterin näytelmä Poikani joka katosi välittää vanhempien murheen, ahdistuksen, epätoivon ja ajoittaisen toiveikkuuden katsomoon saakka.

4

PULSSILLA

Huumeista toipuvat äänessä uudessa kirjassa, vertaistukea verkossa.



6

TUTKITTUA: TODELLISTA RINNALLA KULKEMISTA
Palasista eteenpäin –työskentelymallilla vähennettiin ahdistusta ja surua perheissä, joiden nuori on alkanut kokeilla tai käyttää huumeita.

14

ASIAANTUNTIJA: VERTAISTUKEA KUNTOUTUVILLE VANHEMMILLE

Oululaisessa kohtaamispaikka Vertossa huumeiden käytöstä kuntoutuvat vanhemmat saavat ammatillista ja vertaistukea.

8

HUUMEMAAILMA TULI TAKAISIN

Tanja luuli päässeensä huumemaailmasta. Oman tyttärensä huumeiden käyttö iski lujemmin, kuin hän osasi kuvitella.



Päätoimittaja
Mirka Vainikka,
toiminnanjohtaja

Toimitussihteeri
Birgitta Suorsa,
viestintäpäällikkö

Tekijät
Alix Helfer
Jani Laukkanen
Janita Maijanen
Petra Müller
Tiia Naukkarinen
Karin Nynäs-Aspö
Tuuli Pitkänen
Mira Reponen
Uupi Tirronen
Ida Virta

Kustantaja
Irti Huumeista ry
Fredriksberginkatu 2
00240 Helsinki

Painopaikka
Grano, Helsinki

Julkaisun ilme ja taitto
Hahmo

Painosmäärä
800 kpl

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

Keskustoimisto
info@irtihuumeista.fi

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

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

Sähköpostit
etunimi.sukunimi
@irtihuumeista.fi

**Huumeiden erikoislehti
Taite ilmestyy neljä kertaa
vuodessa**
Taite-lehti on Irti Huumeista
ry:n jäsenetu.

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

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

Kannen kuva
Oulun teatteri

#PÄÄKIRJOITUS

Oikeat ovet hoitoon

YHDENKIN LÄHEISEN huumeiden käyttö muuttaa hänen lähipiirissään olevia. Kun pähteitä käyttää oma vanhempi, oma lapsi tai sisarus, elämän perustukset rakoilevat. Perheen arki muuttuu, ja perhedynamiikka on erilaista. Turvalliset rutiinit niin sanotusti karkaavat käsistä.

Meillä Irti Huumeista on tehty perhetyötä Oikeus turvalliseen arkeen -hankkeessa jo muutaman vuoden. Tulokset ovat erinomaiset. Perheissä, joissa toisella tai molemmilla vanhemmilla on huumetaustaa, arki on saatu hallintaan ja toimintaan osallistunut vanhempi joko opiskelee tai on töissä. Aina on toivoa, kun on elämää.

Toivon, että elämä olisi voit-
tanut niissäkin perheissä, joissa
perheen nuori on kuollut
huumeiden käytön takia. Kysyin huumeista kuolleiden
muistotilaisuuden alla Irti
Huumeista ry:n sururyh-
mäläisiltä kuvia huumeisiin
kuolleista läheisistä. Voin
vakuuttaa, että kuvissa esiintyi
tavallisia, hyvännäköisiä nuoria,
joilla elämän pitäisi olla edessä.
Usein perhe oli taistellut läheisensä
hoitoonpääsystä, mutta siitä on tehty
liian hankalaa.

Kuvaisin hoitojärjestelmää labyrintiksi, jossa
on paljon ovia. Sopivaa ovea on vaikea löytää, ja ajoittain
ovet ohjaavat väärälle reitille tai umpikujaan. Vaikka
ihminen pääsisi oikeaan paikkaan, sieltä on liian helppo
löytää ulos. Toinen ongelma on, että hoito keskittyy
monesti vain päihdeongelmaan. Ihminen on kuitenkin
kokonaisuus, ja päihteillä on voitu ”lääkitä” muita
sairauksia. Meidän tulee saada Suomeen hoitojärjestelmä,
joka ottaa kopin ihmisestä kaikkine sairauksineen, ei vain
päihdepotilaana.

Tarvitaan toimiva hoitojärjestelmä, jossa on omat ovet
niin alle 18-vuotiaille kuin täysi-ikäisille. Moni huume-
riippuvainen haluaa eroon päihteistä ja takaisin kiinni
elämäänsä. Meidän pitää tarjota tämä mahdollisuus, sillä se
on myös perheiden ja muiden läheisten etu, heidän suuri
toiveensa.

Mirka Vainikka, toiminnanjohtaja, Irti Huumeista ry

#LEDARE

De rätta dörrarna till vården

ÄVEN OM DET bara finns en drogbrukare inom den när-
maste kretsen påverkas alla. Det skakar om livet i grunden
när en förälder, ett barn eller ett syskon använder droger.
Familjens vardag förändras, likaså familjedynamiken.
Man tappar greppet om de trygga rutinerna.

Vi i Fri från Narkotika har redan under några år ägnat
oss åt familjearbete inom projektet Rätt till en trygg vardag
(Oikeus turvalliseen arkeen). Resultaten är mycket bra. I
familjer där en eller båda föräldrarna har en drogbakgrund
har man lyckats få styr på vardagen, och nu an-
tingen studerar eller arbetar föräldern som
har deltagit i verksamheten. Det finns
alltid hopp så länge det finns liv.

Jag önskar att livet hade
segrat också i de familjer som
har förlorat en ung människa
på grund av drogbruk. Inför
minnesstunden för alla som
har dött av droger bad jag
medlemmarna i Fri från
narkotikas sorggrupp om bil-
der av anhöriga som dött på
grund av droger. Och jag kan
berätta att de unga på bilderna
var vanliga, fina ungdomar som
borde ha haft hela livet framför
sig. Ofta hade familjen kämpat för
att få hjälp åt den anhöriga, men att få
vård har gjorts för krångligt.

Jag vill beskriva vårdapparaten som en labyrint
med många dörrar. Det är svårt att hitta rätt dörr, och
ibland leder dörrar fel eller in i en återvändsgränd. Även om
man hittar dörren till rätt ställe är det alltför lätt att hitta
dörren ut därifrån. Ett annat problem är att vården ofta
koncentreras enbart på drogproblemet. Men människan är
en helhet och drogerna kan ha varit ett sätt att ”medicinera”
andra sjukdomar. Vi måste i vårt land skapa ett vårdsystem
som tar hand om hela människan med alla hans sjukdomar,
inte bara drogberoendet.

Det behövs ett fungerande vårdsystem med egna dörrar
både för ungdomar under 18 år och för vuxna personer.
Många drogbrukare vill slippa drogberoendet och få tillbaka
kontrollen över sitt liv. Vi måste ge dem den möjligheten, för
det gagnar också familjer och andra närstående. Det är vad
de innerligt önskar.

Mirka Vainikka, verksamhetsledare, Fri från narkotika rf

Kuva: Jani Laukkanen

TAITE

3



< Oulun teatteri
– Poikani joka katosi.
Kuvassa Anneli Niskanen,
kuva Kati Leinonen.

Kun nuori katoaa huumemaailmaan

MINIMAALISET LAVASTEET ja poika, jota ei koskaan näy. Kun mukaan liitetään epätoivoisemmiksi muuttuvat vanhemmat, saadaan Oulun teatterin toteutus näytelmästä Poikani joka katosi.

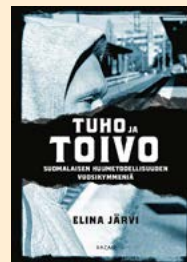
Heta Haanperän käsikirjoittama näytelmä sai lähtökohtansa **Mirjam Sumun** sarjakuvasta Kuinka poikani katosi (Pokuto 2019). Varsinaisen sisällön ja Oulun huumetilannetta koskevat tiedot Haanperä keräsi paikallisilta huumeita käyttävien läheisten tukiryhmistä ja viranomaisilta.

Puolitoista tuntia kestävä esitys (ei väliaikaa) pitää otteessaan. Vanhempien murheen, ahdistuksen, epätoivon ja ajoittaisen toiveikkuuden aistii katsomoon saakka. Intensiivinen näyttelijätyö imaisee mukaan. Lavasteina toimivat köydet muuttuvat milloin nyrkkeilykehäksi, milloin hukkuvan oljenkorreksi. Valaistuksella vahvistetaan viestiä hienovaraisesti. Kun näytelmä loppuu, yleisö hiljenee hetkeksi sanoman äärelle, ennen kuin huomaa antaa aplodit. – Näin kävi lokakuussa.

Irti Huumeista ry:n jäsenet pääsevät katsomaan esityksen eläkeläislipun hinnalla, kun ostavat lipun teatterista. Lisätiedot: ida.virta@irtihuumeista.fi

Esitykset jatkuvat maaliskuulle, tarkemmin:
teatteri.ouka.fi/naytelma/poikani-joka-katosi

Huumeista toipuvat äänessä



TOIPUVIEN TARINOISTA piirtyy tietokirjailija **Elina Järven** Tuho ja toivo -kirjassa lukuisten vuosikymmenten huumehistoria, joskin etupäässä pääkaupunkiseudulta. Tarinansa kertovat ovat joko raittiina korvaushoidossa tai elävät ”puhtaina”.

Järvi on käyttänyt tehokkaasti lähteinä myös asiantuntijoiden haastatteluja, mediajulkaisuja, selvityksiä ja tutkimuksia. Työ vei yli vuoden päivät, sillä materiaalia oli runsaasti. Huumemaailman ilmiöt ja muutokset tulevat selvästi esiin. Yksi toipuneista sanoo, ettei hän pärjäisi tämän päivän huumemaailmassa, jossa eivät päde ”vanhan koulukunnan säännöt”, vaan puukotetaan toisia pienistäkin huumeveloista.

Järven mukaan huumeita käyttävät, niistä toipuvat ja toipuneet kaipaavat nähdäksi ja kuulluksi tuleamista, ihmisarvoista kohtelua. Kirjailija on tehnyt tässä osuutensa ja onnistunut, massiivisesta tieto- ja sivumäärästä huolimatta, kokoamaan sujuvasti etenevän tekstin, johon tavallisen lukijan on helppo tarttua.

Elina Järvi: Tuho ja toivo – Suomalaisen huumeetodellisuuden vuosikymmeniä, Bazar 2021, 522 sivua

Irti Huumeista ry toimii

Vertaistukea verkossa 24/7

Vertaistukea voi saada Irti Huumeista -ryhmissä myös Facebookissa. Vertaisille tarkoitetuissa, yksityisissä Facebook-ryhmissä annetaan tukea muissa samassa tilanteessa oleville.

Ryhmiiin hyväksytään vain huumeita käyttävien läheisiä tai toipujia, jokainen omaan ryhmäänsä. Ryhmään pitää hakea itse täyttämällä kyselylomake ja hyväksymällä ryhmän säännöt. Mukaan voivat hakea vain 18 vuotta täyttäneet.

Ryhmiä moderoivat Irti Huumeista ry:n asiakastyön ammattilaiset.

Irti Huumeista ry – Isovanhemmat

Ryhmä on tarkoitettu vertaistueksi isovanhemmille, joiden lapsenlapsella on huumeidenkäyttöä tai joiden huumeita käyttävällä lapsella on lapsia.

Irti Huumeista ry

– Päihteidenkäyttäjien puoliset

Suljettu vertaistukiryhmä on tarkoitettu päihteitä käyttävien puolisoille ja ex-puolisoille.

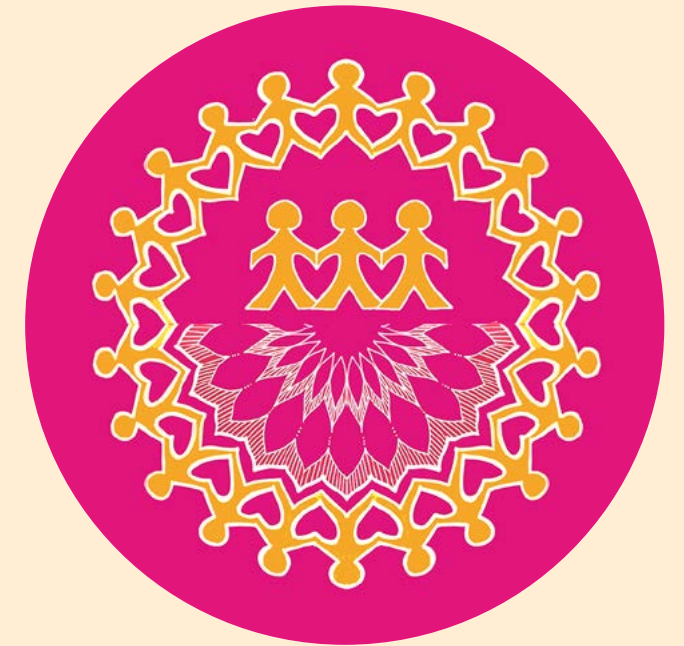
Irti Huumeista ry – Sisarukset

Suljettu vertaistukiryhmä huumeita käyttävien sisarusille.

Irti Huumeista ry – Sururyhmä

Ryhmä on tarkoitettu heille, joiden läheinen on kuollut huumeiden vuoksi.

Lisätietoa: irtihuumeista.fi > Läheisille > FB-vertaistukiryhmät läheisille



Irti Huumeista ry

– Toipuvat joilla lapsia

Vertaistukiryhmä päihdekuntoutujille, joilla on lapsia. Ryhmässä on tarkoituksena keskustella perheiden ja vanhemmuuden haasteista toipumisen rinnalla. Lapsen tai lasten ei tarvitse asua kotona.

Irti Huumeista ry – Toipuvat käyttäjät

Keskusteluryhmä toipumisen tueksi. Ryhmän tavoitteena on antaa tietoa ja tukea sekä saada näkökulmia omaan tilanteeseen. Ryhmän asioista ei saa keskustella ulko-puolisille, eikä varsinkaan muilla nettipalstoilla niin, että ryhmä tai joku jäsen on tunnistettavissa.

Irti Huumeista ry – Vanhemmat

Ryhmä on tarkoitettu vertaistueksi vanhemmille, joiden lapsi/lapset kamppailevat huumeisiin liittyvien ajatusten, ilmiöiden ja tilanteiden kanssa.

Voit seurata toimintaamme somessa:

 @IrtiHuumeista

 @irtihuumeista

 @IrtiHuumeista

 @irti-huumeista

Tue toimintaamme:

IBAN FI93 1555 3000 1121 60



irtihuumeista.fi/lahjoita

”Todellista rinnalla kulkemista”

LÄHEISKESKEISELLÄ PALASISTA eteenpäin -työskentelymallilla vähennettiin ahdistusta ja surua perheissä, joiden nuori on alkanut kokeilla tai käyttää huumeita.

Hankkeen viides ja viimeinen asiakasryhmä lopetti toimintansa kesäkuussa 2021. Erityiskiitosta asiakkaat antoivat ammatillisen ja vertaistuen yhdistämisestä. Vertaisryhmätoiminta on tärkeää tunteiden ymmärtämisen ja hyväksymisen kannalta. Palaset-tapaamisissa sai puhua asioista oikeilla nimillä, ei tarvinnut peitellä omaa tilannetta:

”Ryhmätapaamisissa tapasin ihan tavallisia ja kunnollisia vanhempia, jotka käyttivät kaiken voimansa oman nuorensa auttamiseksi. Huumeidenkäyttäjän vanhemman rakkauden laji painii raskaassa sarjassa ja annankin meille kaikille nimen: ”Raskaan sarjan rakastajat”. Rakastaminen on helppoa, kun oma lapsi menestyy ja etenee elämässään ikä kautensa mukaisesti. Pääbdeongelmaisen nuoren rakastaminen – elämä on arvokas lahja ja otamme sen vastaan sellaisena kuin se tulee!”

Mielialavaikkeudet vähenivät

Palasista eteenpäin -työskentelyn vaikuttavuutta on arvioitu PARADISE24fin-kyselyllä. Kyselyn avulla saa nopeasti kokonaiskuvan toimintakykyä haittaavien ongelmien määrästä, vaikeusasteesta ja sisällöstä.

Toimintakykyyn liittyvien vaikeuksien tiedostaminen ja niistä keskusteleminen ovat työkaluja kohti muutosta. Läheisen tilannetta kartoitettiin Palaset-työskentelyn alussa ja lopussa, sekä kolme kuukautta työskentelyn jälkeen. Vastauksia hyödynnettiin työskentelyn ajan.

PARADISE24fin-keskiarvot toimintakyvyssä osoittavat, että vaikeudet vähenivät alku- ja seurantakartoituksen välillä (kuvio). Mielialassa ja tiedon käsittelyssä koettujen vaikeuksien määrä laski Palaset-jakson aikana tilastollisesti merkitsevästi, vaikka aineisto oli pieni.

Yksittäisissä kysymyksissä eniten muutosta toivottiin Palaset-ryhmissä surun, alakuloisuuden tai masentuneisuuden tunteisiin sekä huolestuneisuudesta tai ahdistuneisuudesta liittyviin vaikeuksiin. PARADISE-tulosten perusteella näillä osa-alueilla on myös koettu muutoksia.

Vastaajien toimintakyky vaikuttaa pysyneen vakaana Palaset-työskentelyn jälkeenkin. Tosin kolmen kuukauden seurantaan koskevat vastausmäärät olivat sen verran pienet (n=12), ettei niitä voinut tilastollisesti verrata alku- ja loppukartoituksiin. Toimintakyvyn tulkinnassa olisi otettava huomioon myös muita ympäristötekijöitä, kuten työskentelyn ohessa tai sen jälkeen saatu tuki.

Itseapuoppaalla työkaluja tunteiden vuoristorataan

Huumeita kokeilevan tai käyttävän nuoren läheisten tunteiden vuoristorataa on jäsennetty Itseapuoppaaseen, joka julkaistiin verkossa ja painettuna versiona syyskuussa 2021.

Itsenäiseen tilanteen tarkasteluun tarkoitettu opas on tehty ensisijaisesti huumeita käyttävän nuoren läheisille, mutta siitä voivat olla hyötyä kaikki riippuvuusongelman kohtaavat: tämä auttaa pohtimaan omaa tilannetta, tarkastelemaan omaa jaksamista.

Ammattilaisia ja työyhteisöjä on koulutettu mallin käyttöön syksystä 2021 alkaen. Malli soveltuu moniin toimintaympäristöihin. Tällä hetkellä koulutuksissa on osallistujia pääasiassa päihdepalveluista, lastensuojelusta ja esimerkiksi läheisten parissa toimivia järjestötoimijoita.

Tavoitteena olisi, että toiminta jalkautuisi ja tulisi myös pysyväksi toiminta- ja työskentelytavaksi läheisten tueksi.

Kirjoittajat:
Alix Helfer, Tutkija, Arjen toimintakyky -hanke, A-klinikkasäätiö
Tuuli Pitkänen, Tutkimuspäällikkö, Nuorisotutkimusseura

Palaset-malli

Perhe käsitetään laajana kokonaisuutena, johon kuuluvat kaikki nuoren elämässä mukana kulkevat. Yhdistävä tekijä on, että osallistujien läheinen on alle 29-vuotias ja hänen hyvinvointiinsa vaikuttaa päihteiden käyttö. Myös nuoret ovat tervetulleita työskentelyyn.

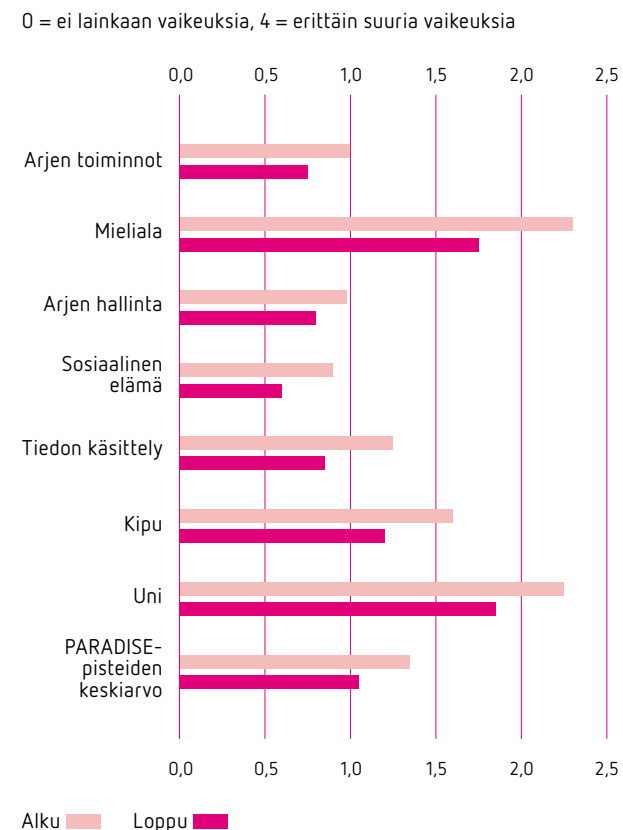
Olennaista menetelmässä on kriisitilanteessa tarjottava ensiapu, jossa jokaisen perheenjäsenen tunteet pääsevät näkyviin. Työskentely koostuu läheisten tapaamisista (yksilö- ja perhetapaamiset), vertaistoiminnasta (vertaisryhmä, hyvinvointipäivä ja Palaset-illat) ja itseapuoppaasta. Työskentely kestää 3–4 kuukautta.

Tapaamisten ydinajatuksena on lisätä omaa ja yhteistä ymmärrystä tilanteesta selviytymiseksi. Työskentelyn lopussa perheille pyritään räätälöimään sopiva jatkotuki.

Irti huumeista ry:n ja Sininauhaliiton toteuttamassa *Palasista eteenpäin* -hankkeessa kehitetty malli perustuu *Addiction and the Family International Network* -verkoston (AFINet) *Viiden askeleen menetelmään* (5-Step method).

Mallia ovat kehittäneet hanketyöntekijät **Anu Kivistö, Sanna Tanskanen ja Outi Partti.**

Palasista eteenpäin -ryhmien alku-kartoitusten ja seurantakartoitusten PARADISE24fin-keskiarvot (n=22)

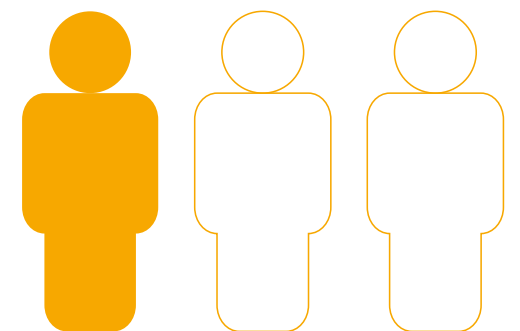


228 huumemyrkytys-kuolemaa – viidenneksen aiempaa enemmän

HUUMEMYRKYTYKSIIN KUOLI viime vuonna 228 ihmistä. Se on viidenes enemmän kuin vuonna 2019, selviää THL:n tuoreista tilastoista. Erityisesti lisääntyivät alle 25-vuotiaiden huumemyrkytyskuolemat, joita oli 35 prosenttia edellisvuotta enemmän, 76 tapausta.

Huumekuolemien määrä on lisääntynyt tasaisesti viimeisen 20 vuoden ajan. 2000-luvulla huumemyrkytyksiin on kuollut yhteensä jo 2 627 ihmistä.

Suomessa huumeisiin kuullaan verrattain nuorena. Viime vuonna huumemyrkytyksiin kuolleiden keski-ikä oli THL:n mukaan vain 32 vuotta.



Vuonna 2020 joka kolmas huumemyrkytykseen kuollut oli alle 25-vuotias.

Viime vuonna huumemyrkytyksiin kuolleiden keski-ikä oli vain 32 vuotta.

Huumemaailma palasi takaisin

Tanja luuli päässeensä huumemaailmasta. Oman tyttären huumeiden käyttö iski lujemmin, kuin hän osasi kuvitella.

”**TUNTUI TODELLA** pahalta, kun sain tietää, että tuolloin 17-vuotias tyttöni käytti huumeita. Varmaan vielä pahemmalta tuo tieto tuntui, koska itse olin elänyt pahan huumehelvetin läpi.

Yritin varmaan suojella itseäni ja ajatella, että nuoret kokeilevat esimerkiksi hasista ja siihen se jää.

Vuosi tuon jälkeen kuitenkin tyttö kertoi piikittävänsä itseään. Tieto romahdutti minut täysin.

Menin kunnan mielenterveystoimistoon, ja terapeutti ohjasi minut heti lääkärin luo. Minulla olisi ollut yövuoroon lähtö illalla. Lääkäri määräsi minut sairauslomalle; akuutti stressireaktio oli diagnoosini.

Yritin monesti hakea tytärtäni pakkohoitoon, mutta järjestelmän mielestä tarvittavat kolme kriteeriä eivät täyttyneet, jotta he olisivat laittaneet tytön pakkohoitoon.”

Vieroitusoireita on vaikea kestää

”Katkaisupaikoissa ja psykiatrian osastolla tyttö ollut lukemattomia kertoja, mutta aina vain vähän aikaa ja lähtenyt pois. Väkinen ei voi siellä pitää ja kun motivaatio ei ole, ei hän halua siellä olla.

Olen vieläkin yrittänyt taistella tyttäreni hoidon puolesta.

Viimeksi kesällä tytär soitti psykiatrian osastolta, hän itki ja raivosi. Tytär sanoi, että hän yritti tappaa itsensä huumeilla. Niihin hän ei kuollut, mutta sanoi kuolevansa vieroitusoireisiin. Hän oli tuolloin valmis ottamaan apua vastaan, ja motivaatiota oli.

Tyttäreni on käyttänyt Subutexia vuosia, ja tyttären mukaan päihdelääkäri oli luvannut hänet korvaushoidon piiriin, mutta ei ollut kuulemma edes osastolla käynyt katsomassa. Soitin osastonhoitajille ja välinpitämätön vastaus oli, ettei heillä ole lääkchoitoa vieroitusoireisiin,



vain mietoja kipulääkkeitä. Jätin lääkärille soittopyyntöjä ja laitoin sähköpostia, mutta vastausta ei ole tullut. Kolmen päivän jälkeen tyttö ei enää kestänyt vieroitusoireita, vaan lähti huumailleman.”

Pahoinpitely johti koviin huumeisiin

”Luulen, että tyttäreni aloitti huumeiden käytön 16-vuotiaana. Tilanne paheni, kun tytär kävi tapaamassa isäänsä, ja tämä hakkasi huumeikänsään tytön pahasti ja piti tätä vankinaan kaksi päivää luullen tätä joksikin mieheksi. Siitä varmaan jäi sellaiset traumat, että tytär pakenee pahaa oloaan. Tiedän, koska minäkin pakenin pahaa oloani huumeisiin.

Tyttö sijoitettiin koulukotiin, jossa yksi hänen kaveristaan kuoli huumeisiin. Edes se ei lopettanut tyttären huumeiden käyttöä. Kun tyttö täytti 18 vuotta, hänet passitettiin ulos. Koulukodista jäi huumekavereita.

meiltä lähti kaikki ”rahanarvoinen”, kännykänlatureita myöten.

Välillä katson Facebookista, missä hän menee. Siellä on näitä high-emojeja ja kuvia, joissa ihmiset ovat sekaisin. Mieheni sanoo, ettei minun pitäisi säästää itseä eikä katsoa niitä julkaisuja.

Tytär on yrittänyt valehdella minulle, että on päässyt korvaushoittoon ja tarvitsee rahaa. Lähikaupungissa kuulin, että tyttärellä on huumevelkoja ja Facebookissa hänen kimppuunsa on uhattu lähettää koirat. Tuntuu hirveältä lukea niistä, mutta minä en rahoita huumebisnestä.”

Tahdonvastainen hoito olisi tarpeen

”Olin paljon aikoinaan Liisa Tallgrénin kanssa tekemisissä ja mukana viemässä kansalaisadressia eduskuntaan vastentahtoisen hoidon puolesta. Harmi, ettei aloite mennyt läpi!

Täällä Itä-Suomessa on tosiaan vaikea päästä hoitoon. Itse pääsin eroon huumeista vasta aikuisena, ja muttin kauaksi kotikaupungistani. Olen koettanut lukea vanhoja sairauskertomuksiani, mutta se on vaikeaa. On vaikea ymmärtää tuota aikaa, ihan kuin kyseessä olisi joku toinen.

Nyt tiedän, miltä vanhemmistani on tuntunut. Koetan suojella heitä tyttären tilanteelta.

Olen hakenut apua terapiasta. Ensimmäisen terapeutin kanssa ei synkannut, hän suorastaan syyllisti minua tyttöni huumeilusta. Sitten kävin lääkärillä, jolla on lähipiirissään huumeriippuvuutta. Vaikka hän jäi eläkkeelle vuosi sitten, käyn usein hänen luonaan kylässä juttelemassa. Lisäksi käyn joka toinen tiistai vertaistukiryhmässä.

Tällä hetkellä minua auttaa jaksamaan työni, josta pidän. Mieheni on suuri tuki tässäkin asiassa. Kaksi nuorempaa lastani eivät käytä päihteitä, olen ylpeitä heistä. Venäjältä haetun rescuekoiran kanssa metsälenkit ja liikunta ovat terapiaa.

Jaksan, koska tiedän, että tyttäreni tuskainen taival loppuu jollain tapaa. Siihen on vain kaksi vaihtoehtoa. Tietenkin toivon parasta, mutta huonolta näyttää ja aina vain pahenee. Ikävä kyllä.”

.....
Haastateltu esiintyy tässä nimellä Tanja hänen läbeistensä suojelemiseksi. Kuvat: Tanjan kotialbumi
.....

Vanhemmat päihdehoitoon saman- aikaisesti

Kuva: Bazar Kustannus / Uupi Tirronen

TOIMITTAJA, TIETOKIRJAILIJA **Elina Järvi** haastatteli kirjaansa Tuho ja toivo – Suomalaisen huumeetodellisuuden vuosikymmeniä (Bazar 2021) huumeiden käytöstä toipuvia ihmisiä.

Onko suhtautuminen huumeita käyttäviin, perheellisiin ihmisiin muuttunut, Elina Järvi?

Mielestäni ymmärrys kasvaa, kun huumeita käyttäviin ihmisiin kohdistuva stigmaattinen ajattelu vähenee ja sote-ammattilaisten moniammatillinen yhteistyö lisääntyy. Moni pyrkii edelleen salaamaan huumeiden käyttönsä, koska pelkää esimerkiksi lastensuojelua eikä sen takia uskalla hakeutua hoitoon.

Päihdehoidon mallin pitäisi nimenomaan olla sellainen, että avun hakijaa oikeasti autetaan ja tuetaan vanhemmuudessa.

Miten äitien päihdehoitoa voisi kehittää?

Tilannetta voidaan kohentaa niin, että vanhemmuutta tuettaisiin entistä vankemmin aivan alusta asti. Lisäksi äidin korvaushoitoa on tärkeää jatkaa riittävän pitkään. Kuten **Kaarlo Simojoki** kirjassa sanoo, ei ole järkevää, että äiti vieroitetaan juuri ennen synnytystä tai synnytyksen tapahduttua, jonka jälkeen hän joutuu jonottamaan korvaushoitoon. Jos äiti retkahtaa, esimerkiksi hoidossa syntyneen taun vuoksi, se saattaa johtaa lapsen huostaanottoon.

Entä isän rooli?

Yksi suuri epäkohta perheiden kokonaistilannetta ajatellen on, että raskaana olevan tai juuri äidiksi tulleen naisen korvaushoidon aloittamista yleensä kiirehditään, mutta isän hoitoprosessi kulkee eri matkaa. Päihderiippuvaisten

vanhempien hoidon pitäisi kuitenkin ehdottomasti olla samanaikaista.

Jos isällä on käyttöä, äitiä saatetaan alkaa painostaa ”rajaamaan sosiaalista piiriään”. Tällaisessa tilanteessa äiti laitetaan äärimmäisen hankalaan asemaan, ja samalla poljetaan isän oikeuksia vanhemmuuteen.

Lapsen etu on aina ensisijainen asia, mutta olisi syytä kiinnittää entistä enemmän huomiota siihen, vieraannutetaanko lapsia liian höllin perustein vanhemmistaan, kun taustalla on vanhempien päihdeongelmia.

Kuinka voitaisiin estää huumeiden käytön ”periytyvyys” sukupolvelta toiselle?

Vaikeiden päihderiippuvuuksien kohdalla voidaan puhua ”self-stigmasta”: ihmiset leimaavat itsensä stigman vaikutusten takia. Se vähentää hoitoon hakeutumisen todennäköisyyttä. Lisäksi ihminen alkaa usein nähdä itsensä toisia vähempiarvoisempana ja huonompana.

On kiinnostava kysymys, missä määrin tällainen itsensä arvottaminen ja huono sosiaalinen itsetunto sitten periytyy.

Ennaltaehkäisyä ajatellen pitäisi ennen kaikkea nähdä jokaisen lapsen potentiaali hänen taustastaan riippumatta. Islannin mallista voisi jalostaa Suomen mallin ja taata kaikille lapsille mahdollisuus harrastukseen. Lapsen omien vahvuuksien kehittäminen auttaisi häntä löytämään nuorena muutakin tekemistä kuin ostarin nurkalla roikkumisen ja päihtheisiin tutustumisen.

Kohtaamisia, vertaistukea ja perhekummi

Teksti: Mira Reponen Kuvat: Ida Virta

Irti Huumeista ry tukee toipuvien perheitä. Kokemuksia ja oppia saimme Oikeus turvalliseen arkeen –hankkeestamme. Olemme kehittämässä perhekummitoiminnasta valtakunnallista.

OIKEUS TURVALLISEEN arkeen -hankkeemme kohdisti vertais- ja tukitoimintoja perheille, joissa toisella vanhemmalla on tai on ollut huumeidenkäyttöä. Hankkeen aikana perhettä tuettiin mm. arjen rutiinien palauttamisessa. Perheen vanhempaa kannustettiin ja tuettiin opintoihin ja työpaikan hakuun.

Perheet kokivat hankkeen aikana vertaistuen ja osallisuuden tärkeäksi voimavaraksi. Lisäksi lasten kanssa tehty kummitoiminta tuki lasta sekä vanhempaa perheen arjessa.

Perheet kaipaavat vertaistukea samanlaisessa tilanteessa olevilta, mutta niiden lisäksi kohtaamisia ja keskusteluja perheenä. Lisäksi toivotaan yksilöllisiä kohtaamisia.

Yhteiset tapaamiset ja tapahtumat jäivät perheiden kanssa vähiin koronapandemian takia. Marraskuussa 2021 perheiden kanssa vietettiin Korkeasaaripäivää, johon osallistuivat vanhempien lisäksi perheiden lapset.

Perhe päättää, keitä siihen kuuluu

Irti Huumeista ry:n kehittämä perhekummitoiminta mahdollistaa eri tilanteissa olevien perheiden tuen saannin valtakunnallisesti.

Perhekummitoiminnassa perhe koostuu siitä kokoonpanosta, jonka perhe itse kokee järkeväksi. Tavoitteena on perheen tukeminen eri tilanteissa, joissa huumeiden käyttö aiheuttaa huolta ja kysymyksiä. Yhdessä kummin kanssa sovitaan tarkat tavoitteet työskentelylle, ja tavoitteisiin pääsemistä arvioidaan sovituissa aikatauluissa. Perhekummi toimii kuuntelijana ja rinnalla kulkijana.

Toive perhekummitoiminnalle on tullut valtakunnallisesti vapaaehtoisiltamme. He ovat tavanneet eri puolilla Suomea läheisiä, jotka haluaisivat tukea huumeita käyttävän tai niistä toipuvan koko perheelle.

Myös huumeita käyttävät tai niistä toipuvat ja heidän puolisonsa ovat tuoneet esille, että läheisryhmien lisäksi olisi hyvä olla koko perhettä osallistavaa toimintaa, johon perhe voisi osallistua erilaisilla kokoonpanoilla.

Monesti ulkopuolinen henkilö, kuten perhekummi, tuo mukanaan uusia näkökulmia, tietoa ja tukea sekä vahvistaa vuorovaikutusta ihmisten kesken. Tulevien perhekummien koulutuksesta, ohjauksesta ja tuesta huolehtivat Irti Huumeista ry:n ammattilaiset.

Perhekummitoiminta on aidosti vapaaehtoistoimintaa ihmiseltä ihmiselle.

Ystävyys punnitaan kriisissä

Rehellisyys, vertaistuki ja hyvä ystävä auttoivat Tiian pahimman yli. Ohessa syntyi monelle tuttu pisarasydän.

Teksti: Birgitta Suorsa Pinssin kuvitus: Elina Fleminch



HUUMEITA KÄYTTÄVIEN läheisille tehdyissä kyselyissä on todettu, läheisen jaksamista auttavat hyvät suhteet omaan lähipiiriin. Tiia katsoo ystäväänsä Elinaa ja sanoo tämän pysyneen rinnalla vaikeinakin hetkinä.

Tiia: Ystävälle voi puhua asiat sellaisina kuin ne ovat. Ei tarvitse kaunistella niitä. Varsinkin tässä huumehelvetissä on tärkeää, että puhuu asioista niiden oikeilla nimillä. Elinan ei tarvitse sanoa mulle mitään. Hän vain kuittaa viestin saaneeksi.

Kunnioitan Elinassa sitä, että hän on antanut minulle aikaa. Meillä mennyt varmaan parikin kuukautta niin, ettei olla kuultu toisistamme mitään.

Elina: Tiia sanoi välillä, että tarvitsee omaa rauhaa ja omaa aikaa. Minulla oli huoli Tiian jaksamisesta ja toki hänen läheisistäänkin. Alkuun oli kummallista, ettei Tiia jaksanut edes nähdä. Sitten ajattelin, että hän saa tulla kertomaan sitten, kun on valmis siihen.

Luulen, että tämä on lujittanut ystävyyttä. Toki siinä on joutunut tekemään töitä tosi vahvasti, etten tuputa itseäni enkä loukkaannu. Tiia voi luottaa, että pysyn lähellä.

Tiia: Olen joutunut luopumaan muutamista ystäväistä, jotka eivät ymmärrä. Tai ehkä he ovat luopuneet minusta. He eivät ole olleet missään yhteydessä, kun saivat tietää läheiseni huumeiden käytöstä.

Puhutaan suoraan

Tiia sai tietää läheisensä huumeiden käytöstä ollessaan sairauslomalla työuupumuksen takia.

Tiia: Tuli tuplaromahdus. Kun asia ryöpsähti auki, moni juttu lokahti paikoilleen. Sitä oli vain sulkenut silmänsä ja uskotellut, etteivät läheiseni tee tällaisia asioita. – Kyllähän he tekivät.

Sain apua kumppaniltani ja Elinalta. Auttoi, kun sanoin asiat suoraan esimerkiksi vanhempieni ja muiden läheisten kanssa. Se helpotti mielettömästi. Ponnistelu totuuden kertomiseen vaati niin paljon, että se vaati palautumista. Sanoin, että omilla jaloilla seistään ja sulatellaan asiaa. Valehtelu vain lisäsi omaa sisäistä tuskaa. Kroppa alkoi pettää kehon sisäisen stressin takia. Työpaikalla kerroin asiasta, mutta sanoin, etten halua puhua siitä enempää. Työkaverit kunnioittavat toivettani.

Tiia löysi Facebookista Irti Huumeista ry:n vanhempien ryhmän ja on osallistunut Teams-vertaisryhmään. Terapiassa hän sanoo käyvänsä omien ongelmiansa takia.

Tiia: Kun ensimmäisen kerran kävelin terapiasta juna-asemalle, ehkä terapiakeskustelu työstyti matkalla: Katsoin vastaan tulijoita ja mietin, onkohan heillä samanlaiset

ongelmat kuin minulla. Olisin ehkä kaivannut katsetta tai hymyä, kun olin niin herkillä. Samana iltana laitoin Elinalle viestin, että piirtäisitkö minulle kuvan merkkiä varten. Annoin hänelle sanoja: huume, kauhu, suru, pelko, rakkaus, ikävä, raivo, itku ja toivo.

Elina: Kun näin ne sanat, tuntui tosi pelottavalta. Minullahan ei ole sellaisia kokemuksia, enkä tiedä oikeaa tunnetta. Mutta kun tiesin merkin käyttötarkoituksen, oli kiva lähteä tekemään. Tein kaikkiaan 9 eri versiota kuukauden kuluessa.

Tiia on monta kertaa kysynyt, mitä haluaisin vastineeksi piirroksesta. En mitään. Ajattelen, että olen saanut olla tässä mukana.

Merkki kertoo itsensä hyväksymisestä

Ensimmäiset pisarasydän-merkit tulivat jakoon viime vuoden marraskuussa. Lokakuun puoliväliin mennessä Tiia oli postittanut niitä noin 400 kappaletta.

Tiia: Kannan merkkiä ylpeydellä. En siksi, että olen ollut tekemässä sitä, vaan siksi, että uskallan olla rehellinen itselleni. Olen huumeita käyttävän läheinen.

Jos tuntuu, ettei jaksa muiden vastaavassa tilanteessa olevien tunnistavan asiaa, merkin voi aina peittää kädellä tai kääntää piiloon.

Kerran vastaani tuli pisarasydäntä kantava ihminen. Hymyilin hänelle rohkaisevasti, ja toivottavasti hän huomasi sen.

Elina: Tiian hyvinvointi on parantunut pisarasydämen myötä, ja se vaikuttaa minun hyvinvointiini. Jos on voinut tehdä jotain, joka auttaa asioiden läpikäymisessä, sehän on vain hyvä.

Tiian toipuminen työuupumuksesta on edennyt romahdusten kautta. Keväällä pisarasydämen julkistuksen myötä tuli vihapostia, joka tuntui tosi pahalta. Nyt ollaan menossa kohti parempaa. Kuntoutuksen tuella Tiia kouluttautui uuteen ammattiin, samalle työnantajalle.

Tiia: Olen tullut armollisemmaksi itselle. On pakko kuunnella itseä ja sanoa ei, sillä en pysty nyt auttamaan muita. Olen oppinut vetämään rajoja.

Elina: Me emme olisi tässä ilman apua eikä ilman Tiian uskallusta vetää rajoja ja työstää asiaa. Tiian oma asenne, sisukkuus ja sinnikkyys tuntuu mahtavalta. Nyt on turvallisempi olo, tiedetään, että selvittää.

Tiia: Ihanaa, että olet.

Elina: Samoin.



Vertaistukea kuntoutuville vanhemmille

Teksti ja kuva: Birgitta Suorsa

Yhteinen päivällinen, tukea vanhemmuuteen ja yhteistä tekemistä. Oulussa kohtaamispaikka Verton perhekahvila-toiminnassa huumeiden käytöstä kuntoutuvat vanhemmat saavat ammatillista ja vertaistukea.

KOHTAAMISPAIKKA VERTON ryhmätoimintamuotoihin kuuluu perhekahvilatoiminta, jonne huumeiden käytöstä kuntoutuneet vanhemmat voivat tulla yhdessä lastensa kanssa, Verton projektipäällikkö **Heidi Airaksinen** kertoo.

Perhekahvila kokoontuu kolmen viikon välein Oulun Limingantullissa, ja toimintaa toteutetaan yhteistyössä Mannerheimin Lastensuojeluliiton kanssa.

Perhekahvilaan voi tulla yhdessä lapsensa kanssa kuka vain huumeiden käytöstä kuntoutuva vanhempi, jonka elämäntilanne on vakaa. Airaksinen kertoo, että suurin osa perhekahvilassa käyvistä vanhemmista on opioidikorvaushoidossa, mutta eivät kaikki.

Perhekahvilatoiminta lähti liikkeelle toipuvien vanhempien toiveesta.

– Vanhemmat toivoivat vertaisryhmää, jossa lapset saisivat mielekästä tekemistä ja vanhemmat saisivat vertaistukea – paikan, jossa voisi puhua taustastaan ilman häpeän ja leimatuksi tulemisen pelkoa.

Lasten ehdoilla

Perhekahvilatoiminta käynnistyy syksyisin ja keväisin suunnittelukokouksella, jossa lapset ja vanhemmat saavat esittää toiveitaan. Ohjelmassa voi olla esimerkiksi askartelua, leffailtoja tai vierailu HopLopiin.

Jokainen perhekahvila alkaa aina yhteisellä päivällisellä. Sen jälkeen vanhemmat ja lapset askartelevat, leipovat tai leikkivät yhdessä kullekin kerralle sovitun ohjelman mukaan. Airaksisen mukaan perheille pyritään tarjoamaan kokemuksia, joita he eivät ehkä muuten tulisi itse toteuttaneeksi.

– Välillä lapsilla on omaa touhua, jolloin vanhemmille jää aikaa keskustella rauhassa kahvikupposen äärellä.

Vanhempien kanssa mietitään myös opiskelu- tai työnhakumahdollisuuksia. Suurin osa vanhemmista on työelämässä, työkokeilussa tai opiskelee.

Vanhemmat nauttivat seurasta ja valmiista ruoasta – siitä, että saa istahtaa rauhassa, kun joku leikittää lapsia. Tavallisesti puhutaan lapsiin ja normaaliin arkeen liittyvistä asioista.

– Toipuvat vanhemmat kokevat usein vanhemmuuden paineen ja vertailevat helposti omaa vanhemmuuttaan muihin. Lastensuojelu nähdään tukena, ei pelotteena.

Keskustelu vertaisten ja ammattilaisten kanssa vahvistaa vanhemmuutta.

– He hakevat tukea toisistaan, ohjaaja **Katja Rauhala** toteaa.

Uusi kaveripiiri

Rauhala toteaa, että saman taustan omaavat vanhemmat, vertaiset, ovat osa toipumista.

Perhekahvilalla on oma WhatsApp-ryhmä, johon voi halutessaan liittyä. Ryhmä toimii yhtenä tiedotuskanavana ja sieltä voi kysyä vaikka lenkki- tai hiekkalaatikko-seuraa.

– Kun on lähtenyt pois päihdemaailmasta, on ihan yksin. Ei ole kavereita. Täällä saa uutta, hyvää seuraa, Rauhala sanoo.

Toipuvat vanhemmat kokevat usein vanhemmuuden paineen ja vertailevat helposti omaa vanhemmuuttaan muihin.

Verto

Nuorten Ystävien matalan kynnyksen kohtaamispaikka Verto tarjoaa yhteisöllistä ja toiminnallista vertaistoimintaa huumeiden käyttäjille sekä heidän läheisilleen Oulussa.

Lähtökohtana on kävijöiden ja heidän läheistensä osallisuuden vahvistaminen omassa elämässä ja yhteiskunnassa, sekä kokemustiedon ja vertaisuuden hyödyntäminen.

Verto on Stea-rahoitteinen hanke. Lisätietoa nuortenystavat.fi/verto

← Ohjaaja Katja Rauhala, projektipäällikkö Heidi Airaksinen ja työhönvalmentaja Riikka Lehtinen työskentelevät Oulussa Verto-hankkeessa mm. toipuvien vanhempien kanssa.

0800 980 66

Irti Huumeista -puhelin

ma-pe klo 9-15

iltaisain ma-to klo 18-21

**"Isäryhmässä
voin jakaa
kokemuksiani"**

– Marko



PALASISTA
ETEEPÄIN

Käyttääkö oma nuoresi huumeita?

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



Sininauhaliitto



IRTI HUUMEISTA RY



Tule vapaaehtoiseksi!

**Irti Huumeista ry:ssä vapaaehtoiset voivat
toimia monenlaisissa tehtävissä:**

- ✓ Puhelinauttajina valtakunnallisessa Irti Huumeista -puhelimessa
- ✓ Chat-vastaajina Irti Huumeista -chatissa
- ✓ Läheisten vertaistukiryhmien ohjaajina alueilla
- ✓ Läheisten vertaistukiryhmien ohjaajina Teams-verkkoympäristössä
- ✓ Tukihenkilöinä huumeita käyttäville, toipuville tai läheisille
- ✓ Kouluttajina tai puhujina tilaisuuksissa
- ✓ Esittelyavustajina messuilla
- ✓ Materiaalin jakajina alueilla ja/tai somessa
- ✓ Taite-lehden kirjoittajina ja/tai kuvaajina

Vapaaehtoiset voivat myös järjestää
alueellaan Huumeiltoja tai Läheisten iltoja.
Vapaaehtoiset alueyhdyshenkilöt toimivat
alueen vapaaehtoisten koollekutsujina.

**Vapaaehtoisena
saat koulutuksen ja
tukea toimintaasi.**

Jos kiinnostuit,
ota yhteyttä:
[janita.maijanen](mailto:janita.maijanen@irtihuumeista.fi)
[@irtihuumeista.fi](https://www.irtihuumeista.fi)