

TEEMANA HUUMEHAITAT

On hieno tunne,
kun luottoa
alkaa tulla
s. 8

IH:n toimintatapa
lisää toiveikkuutta
s. II

Kohtalokas
stigma
s. 20

IRTI HUUMEISTA
-PUHELIN:

0800 980 66

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





4

PULSSILLA

Irti Huumeista ry toimii, tietoa kansanedustajille, valokuvakilpailun satoa



8

Kansijuttu:

"On hieno tunne, kun luottoa alkaa tulla"

Juha on kokenut elämässään menetyksiä, yksinäisyyttä, arkuutta ja huumemaailman. Nyt hän on toipumassa ja on löytänyt elämänilon uudelleen.

12

ÄIDIN KIRJE

Puheenvuoro on esitetty Helsingin Huumeisiin kuolleiden muistotilaisuudessa 8.11.2022

14

YHDESSÄOLOA, VOIMAEÄIMIÄ, RENTOUTUSTA JA TIETOA

Kun ihmisille antaa opastusta, vinkkejä ja maalausvälineet, jokainen löytää oman käsialansa ja oman voimaeläimensä.

20

ASIAANTUNTIJA

Riippuvuussairauksien stigmaa tulee Suomessa vähentää, sanoo psykiatri, päihdelääkäri Jonna Levola.



IRTI HUUMEISTA RY

Päätoimittaja
Mirka Vainikka,
toiminnanjohtaja

Toimitussihteeri
Birgitta Suorsa,
viestintäpäällikkö

Tekijät
Nina Ikihonka
Janita Maijanen
Karin Nynäs-Aspö
Tapio Ollikainen
Joni Saikkonen
Aulikki Shnoro
Antti Yrjönen

Kustantaja
Irti Huumeista ry
Fredriksberginkatu 2
00240 Helsinki

Painopaikka
Grano, Helsinki

Julkaisun ilme ja taitto
Hahmo

Painosmäärä
1 550 kpl

Toimituskunta
Henri Grönholm
Janita Maijanen
Petra Müller
Mira Reponen
Joni Saikkonen
Birgitta Suorsa
Emmi Tallgren-Peräkyliä
Mirka Vainikka
Ronja Vento
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
Birgitta Suorsa

#PÄÄKIRJOITUS

Ihmisarvo huumeiden ytimessä!



Kuva: Antti Yrjönen

EIKÖ HUUMEHAITTOJEN VÄHENTÄMINEN ole hyysäämistä ja kukkahattutätien hommaa? Eikö tarvita enemmän rajoja ja rangais-tuksia? Näiden kysymysten ääreen on syytä pysähtyä. Minusta oleellista on tiedostaa, että huumeiden käyttö on osa maailmaamme ja että meidän tulee toimia minimoidaksemme haitalliset vaikutukset. Niitä ei voi jättää huomiotta. Samalla ajattelen, että rajat ovat rakkautta ja tuovat turvaa myös päihderiippuvuuteen sairastu-neille ihmisille ja heidän läheisilleen.

Haittoja vähentävä työ on joukko strategioita, yhteistyötä, ideoita ja toimenpiteitä, joilla vähennetään huumeiden käyttöön liittyviä kielteisiä seurauksia. Haittoja vähentävä työ pitää sisällään ruiskuroskikset julkisissa tiloissa, kansanterveystyön sekä ihmis- ja perusoikeuksien turvaamisen.

Irti Huumeista on sosiaalisen oikeudenmukaisuuden liike, joka ymmärtää huumeiden käytön monimutkaisena, monitahoisena ilmiönä ja joka antaa äänen huumeriippuvuuteen sairastuneille ihmisille ja heidän läheisilleen. Näillä teoilla vähennetään stigmaa, syrjintää ja mielen kuormitusta sekä edistetään osallisuutta, perus-tuslain mukaisten oikeuksien toteutumista sekä turvallisuutta sekä kansanterveyttä.

Tärkeää Irti Huumeista -ajattelussa on se, että ihmistä ei tuomita. Jokainen ihminen on arvokas. On ymmärrettävä, että vaikka rikokset ja monet teot eivät ole hyväksyttäviä, ihmistä ei syrjitä. Jokaisella on mahdollisuus muuttaa elämän suuntaa.

Mirka Vainikka, toiminnanjohtaja, Irti Huumeista ry

#LEDARE

Mänskovärde är kärnan i drogarbete!

ATT MINIMERA DROGSKADOR, är inte det något för släpphanta idealister? Behövs det inte mera gränser och straff? Det gäller att stanna upp inför de här frågorna. Jag tycker det är viktigt att vi förstår att drogbruket är en del av den värld vi lever i, och att vi bör verka för att minimera skadorna. Vi kan inte blunda för dem. Samtidigt tänker jag att gränser är kärlek och de skänker trygghet, också till personer som har insjuknat i drogberoende samt deras anhöriga.

Arbetet med att minska skadorna handlar om en mängd strategier, samarbete, idéer och åtgärder med vilka man minskar de negativa följderna i samband med drogbruk. Arbetet omfattar sopkärn för använda sprutor i allmänna utrymmen, folkhälsoarbete samt trygghet av mänskliga och grundläggande rättigheter.

Fri från Narkotika rf är en rörelse som verkar för social rättvisa. Rörelsen ser drogmissbruk som ett komplicerat och mångskiftande fenomen och den ger en röst till människor som har insjuknat i drogberoende samt till deras anhöriga. Genom vårt arbete minskar vi stigma, diskrimineringen och den psykiska belastningen samt främjar delaktighet, förverkligandet av grundlagsenliga rättigheter samt trygghet och folkhälsa.

En viktig del av Fri från Narkotikas tän-kesätt är att människor inte ska dömas. Varje människa är värdefull. Man måste förstå att människor inte får diskrimineras, även om till exempel brott och många andra gärningar inte är acceptabla. Varje människa har möjlighet att förändra sitt liv.

Mirka Vainikka, verksamhetsledare, Fri från narkotika rf



Irti Huumeista ry toimii

9.12. AVOIMET OVET klo 12–15 Irti Huumeista ry:n toimistolla, Fredriksberginkatu 2, 3.krs. Tarjolla glögiä, pipareita ja verkostoitumista. Tervetuloa!

14.–15.1. LÄHEISTENPÄIVÄT OULUSSA. Asiaa mm. ADHD:stä, avopäihdepalveluista ja mitä pitää tietää, kun läheinen menee suorittamaan vapausrangaistusta. Ilmoittautumiset viimeistään 20.12. Lisätietoa netti- ja Face-sivuillamme.

27.2. TORSTIN PÄIVÄNÄ Irti Huumeista ry muistaa ansioituneita vapaaehtoisiaan, hyvää huumeiden vastaista työtä tehnyttä sekä toipumista edistävää tahoa.

C-hepatiitti on hoidettavissa

C-HEPATIITIN ELI HCV:N hoito on nyky lääkkeillä helppoa ja hoitotulokset ovat hyviä. Irti Huumeista ja AbbVie kampanjoivat syksyllä ajantasaisen tiedon lisäämiseksi. Mainoksissa kehoitettiin menemään testeihin ja hoitamaan maksatulehdus ennen kuin se kehittyy maksakirroosiksi tai maksasyöväksi.

Maaailman terveysjärjestö who on asettanut tavoitteeksi C-hepatiitin eliminoimisen vuoteen 2030 mennessä.

Faktatietoa C-hepatiitista löytyy osoitteessa www.c-hepatiitti.fi

IH-colleget myynnissä

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

Tietoa kansanedustajille

PÄIHDEJÄRJESTÖT PÄÄSIVÄT marraskuun alussa edus-
kunnan vilkkaaseen kahvilakerrokseen kertomaan
kansanedustajille päihdealan kuulumisia ja päihdetyön
tavoitteista.

Nykyinen eduskunta päättää työnsä keväällä.
Uudet kansanedustajat valitaan 2.4.2023.

Irti Huumeista ry on julkaissut omat
hallitusohjelmatavoitteensa, jotka ovat luettavissa
www.irtihuumeista.fi > Medialle.



Eduskunta-avustaja Ville Virkkunen, kansanedustaja Maria Guzenina, Irti Huumeista ry:n toiminnanjohtaja Mirka Vainikka, Tukikohta ry:n toiminnanjohtaja Ron Furman, A-klinikkasäätiön toimitusjohtaja Hannu Jouhki, kansanedustaja Pihla Keto-Huovinen ja kansanedustaja Riikka Slung-Poutsalo.

Kuva: Anni Vehmaa



"Olen myös isä."
Kuva: Noora Raatikainen



"Sometimes forever means forever."
Kuva: Sari Jokinen



"Pyyteetön rakkaus ihmisen paras ystävä." Kuva: Tarja Tikkanen-Manninen

Parhaat kuvat on valittu!

KESÄN JA ALKUSYKSYN aikana pyörinyt kuvakilpailumme Irti Huumeista -somekanavilla tuotti hienon tuloksen. Saimme kymmeniä puhuttelevia otoksia toivosta, toipumisesta, surusta ja vertaistuesta.

Kolmen parhaan kuvan ottajat ovat **Sari Jokinen**, **Noora Raatikainen** ja **Tarja Tikkanen-Manninen**.

Palkintoraati valitsi kymmenen parasta kuvaa, joista voittajat valitsi päätoimittaja **Nina Ahlstrand** Ammattiliitto Prosta.

Palkinnot on lähetetty voittajille ja kunniamaininnan saaneille. Julkaisemme kilpailuun saapuneita kuvia Taite-lehdessä tästä numerosta alkaen.

Voit seurata toimintaamme somessa:

@IrtiHuumeista

@irtihuumeista

@IrtiHuumeista

@irti-huumeista

Tue toimintaamme:

IBAN FI93 1555 3000 1121 60



irtihuumeista.fi/lahjoita

Saavutettavuus ei toteudu päihdepalveluissa

PÄIHDEPALVELUIHIN HAKEUTUVA kohtaa monenlaisia ongelmia. Hänen odotetaan pystyvän etsimään ja saavuttamaan palvelut, sitoutumaan niihin ja olevan vastaanottavainen ja maksukykyinen, **Heidi Vanjusov** toteaa väitöstutkimuksessaan.

Hän tutki päihdepalvelujen institutionaalista, informaatiivista, taloudellista, fyysistä ja kokemuksellista saavutettavuutta, eli sitä, millaisia esteitä päihdepalveluihin hakeutumiselle voi muodostua. Pohjana oli lainopillinen ja haastatteluaineisto.

Sama ratkaisumalli jokaiselle

Vanjusovin mukaan päihdepalveluita leimaa asiakkaiden palveluiden turvaamisen näennäisyys. Samanlaisella ratkaisulla tyydytetään jokaisen asiakkaan tarpeet. Vanjusov toteaa, että tosiasiaa tällainen toimintamalli ei noudata yhtäläisen kohtelun periaatetta, koska lain mukaan palvelut tulee tarjota tarveperusteisesti, asiakkaiden yksilölliset tarpeet huomioiden.

Päihdepalvelujen käytettävissä olevat resurssit vaikuttavat ohjaavan käytännössä palveluiden sisältöjä enemmän kuin asiakkaan yksilölliset tarpeet. ”Palveluiden järjestämistä leimaa toiminnan sirpaleisuus, lyhytnäköisyys ja tempoilevuus, mikä johtaa erilaisten potentiaalien hukkaamiseen. Tehokkaampi resurssien käyttö olisi eduksi sekä järjestelmälle että asiakkaalle. Päihdepalvelu-

järjestelmän todellisuus turhauttaa myös päihdealan ammattilaisia.”

Riippuvuussairauden luonnetta ei ymmärretä

Järjestelmä vaikuttaa olevan ainakin paikoin tunnoton sille, mitä päihteiden ongelmakäytön kokonaisvaltainen hoitaminen palvelukokonaisuudelta vaatii, Vanjusov toteaa.

Päihderiippuvuuden sairastatus tunnustetaan, mutta sen luonnetta ei hyväksytty osaksi päihdepalvelujärjestelmän rakentumista.

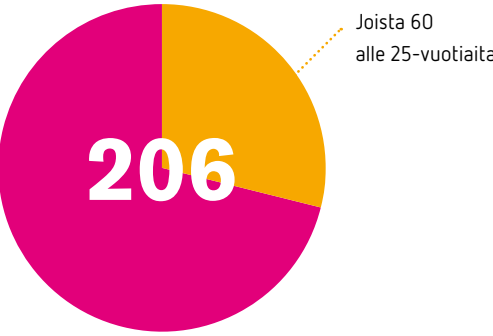
”Toimintakyvyltään heikko ja haavoittuvainen asiakas päätyy asemaan, jossa häneen kohdistetaan erilaisia vaatimuksia, mutta samalla hän ei palvelutarpeidensa juurisyiden vuoksi pysty vastaamaan noihin vaatimuksiin. Syntyy itseään ruokkiva kehä, jossa järjestelmä torjuu asiakasta, jonka tarpeisiin sen tulisi vastata, jotta tarpeiden taustalla olevat ongelmat eivät pahenisi. Torjunta taas voi vaikuttaa asiakkaaseen niin, että hänen häpeänsä syvenee, eikä hän välttämättä koe olevansa oikeutettu palveluihin.”

Heidi Vanjusov. 2022. Saatavilla, mutta ei saavutettavissa?: Sosiaalioikeudellinen tutkimus päihdepalveluihin pääsystä. Väitöstutkimus, sosiaalioikeus. Itä-Suomen yliopisto.

206 huumemyrkytyskuolemaa

THL:N KUOLINSYYTUTKIMUKSEN MUKAAN viime vuonna kuoli 206 ihmistä huumemyrkytykseen. Heistä 60 oli alle 25-vuotiaita.

Viimeisen kymmenen vuoden aikana huumemyrkytyskuolemien määrä on 1,5-kertaistunut. Vuosi 2020 oli kaikkien aikojen synkin. Silloin huumemyrkytykseen kuoli 228 ihmistä, joista 76 oli alle 25-vuotiaita.



Liki 100 käyttötilaa Euroopassa

EUROOPASSA ON ainakin 93 huumeiden käyttötilaa, joista yksi tuoreimmista toimii Reykjavikissa, Islannissa. Pohjoismaista ainoastaan Ruotsissa ja Suomessa ei ole huumeiden käyttötiloja.

Käyttötila on turvallinen paikka huumeiden käyttöön täysi-ikäisille, joilla on taustalla huumeiden käyttöä. Käyttötilat sijaitsevat paikoissa, joissa on ollut paljon suomensisäistä huumeiden käyttöä. Pysyvien pisteiden ohella osa käyttötiloista on liikkuvia.

Alun perin käyttöhuoneilla haluttiin vähentää hiv- ja muita infektioita, estää yliannostuksia ja ohjata asiakkaat päihdehoitoon. Ensimmäinen käyttötila perustettiin 1986 Berniin Sveitsiin. Nykyisin jotkin paikoista tarjoavat puhtaiden käyttövälineiden lisäksi ainetestausta. Viime aikoina moniin käyttöhuoneisiin on lisätty suihku ja vaatteiden pesumahdollisuus. Kaikissa asiakkaat ohjataan muiden sosiaali-, terveys- ja/tai päihdepalveluiden piiriin.

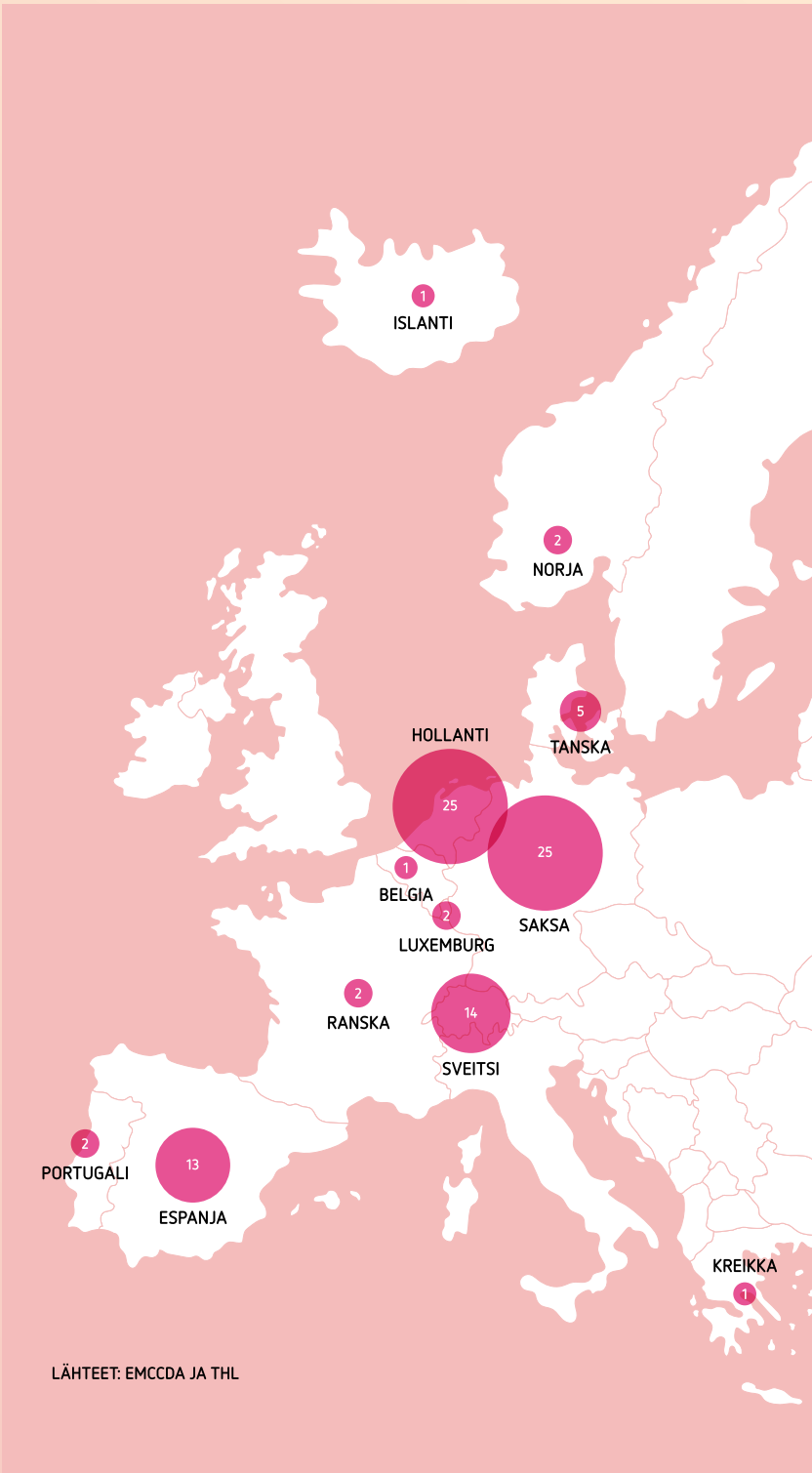
Henkilökuntaan kuuluu tavallisimmin sairaanhoitajia ja sosiaalioikeudellisia, mutta myös lääkäreitä, vartijoita ja kokemusasiantuntijoita. Henkilökunta antaa perusterveydenhoitoa, estää mahdolliset yliannostukset, neuvoa huumeiden turvalliseen käyttötapaan ja naloksin käyttöön ja ohjaa korvaushoitoon.

Seurannan perusteella käyttöhuoneet ovat vähentäneet huumeiden riskikäyttöä sekä C-hepatiitti- ja hiv-tartuntoja. Käyttöhuoneilla on tavoitettu etenkin haavoittuvimmassa asemassa olevia huumeita käyttäviä. Joidenkin tulosten mukaan asiakkaat ovat sitoutuneet käyttötilojen myötä paremmin riippuvuussairautensa hoitoon.

Uutissuomalaisen elokuussa teetämissä kyselyssä 42 % suomalaisista kannatti käyttöhuoneiden perustamista Suomeen, 33 % vastusti ja 25 % ei osannut ottaa asiaan kantaa.

Lähteet: Spotlight on... Drug consumption rooms. https://www.emcdda.europa.eu/spotlights/drug-consumption-rooms_en. EMCDDA. February 2022.

Icelandic parliament legalizes safe injection sites. <https://idpc.net/news/2021/01/icelandic-parliament-legalizes-safe-injection-site>. The International Drug Policy Consortium (IDPC). 31 January 2021



”On hieno tunne, kun luottoa alkaa tulla”

Juha on kokenut elämässään menetyksiä, yksinäisyyttä, arkuutta ja huumemaaailman. Nyt hän on toipumassa ja on löytänyt elämänilon uudelleen.

*Teksti: Joni Saikkonen, Ida Virta
Kuvat: Ida Virta ja Birgitta Suorsa*

← Juha kokee hienoksi tunteen, joka on tullut oman elämänsä avaamisesta läheisilleen.
– Tulee upea fiilis, kun huomaa, että sitä keskusteluhalua, välisen korjaamista ja luottoa alkaa tulemaan.

MILTÄ TUNTUU NUKKUA puhtaissa lakanoissa omassa sängyssä, kun takana on kolme kuukautta öisiä torkkumisia rappukäytävässä. **Juha**, 39, tietää, että ihanalta. Siksikin hän haluaa korvaushoidon onnistuvan. Tänä vuonna korvaushoito on alkanut sujua hyvin, sitä edelliset kaksi vuotta retkahduksia tuli usein. Kun sopiva lääkitys löytyi ja C-hepatiitti saatiin hoidettua, elämästä on alkanut löytyä positiivisia puolia.

– Pieniä, hyviä asioita, Juha sanoo.

Kun Juha oli 6-vuotias, hänen äitinsä kuoli. Syytä ei koskaan kerrottu hänelle. Asia on jäänyt vaivaamaan. Juha sanoo haluavansa psykoterapiaa, kun kuntoutuminen on edennyt riittävästi.

Äidin kuolema vaikutti koko perheeseen, tunteista ei enää puhuttu. Tukiverkosto oli heikko, ja yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteet tulivat tutuiksi. Keskittyminen koulunkäyntiin oli vaikeaa.

– Olin arka ja ujo, eikä minulla ollut juuri kavereita.

Juha joutui koulukiusatuksi, ja kuten monet, alkoi vuorostaan sitten yläasteella kiusata muita.

Tärkeiksi ihmisiksi muodostuivat hänen veljensä, isänsä ja mummonsä, joiden kanssa hänellä oli mainiot välit. Nyt Juha sanoo, että hän olisi tarvinnut rajoja. Kun hän jäi päihdekokeilusta kiinni, hän odotti isän rankaisevan jättämällä luvatus PlayStationin ostamatta. Hän sai ihmeekseen luvatus pelikonsolin.

Hyväksynnän ja yhteisön tarve

Päihteitä Juha alkoi käyttää yläasteella. Hänellä oli pari kaveria, ja heidän kauttaan tuli tarjolle alkoholia, joka tuntui tuovan itsevarmuutta ja tietynlaista vapautta. Juha koki pääsevänsä ilmaisemaan itseään eikä hän kokenut itseään yksinäiseksi, vaan osaksi yhteisöä. Alkoholin jälkeen tulivat imppaaminen ja kannabis. 18-vuotiaana Juha kokeili huumeita suonensisäisesti.

– Kolme vuotta myöhemmin amfetamiini ja opiaatit olivat osa jokapäiväistä elämää, Juha kertoo.

Huumeiden ja alkoholin sekakäyttöä kesti noin 35-vuotiaaksi. Huumemaaailma kaikkine haittoineen oli tullut tutuksi. Kaverit kuolivat huumeisiin. Pelottavimpia hetkiä päihteiden käytön aikana olivat psykoosit ja yliannostukset. Muita haittavaikutuksia ovat olleet mielenterveysongelmat, C-hepatiitti, suonitukokset ja leikkausta vaativat mätäpaiseet.

– Ensimmäinen psykoosi minulla oli 20-vuotiaana. Isä vei minut hoitoon. Se oli pelottava kokemus kummallekin, Juha muistelee.

Psykoosit saatiin kuriin oikealla hoidolla, mutta lääkärilleen Juha ei uskaltanut kertoa huumeiden käytöstä.

Isä, veljet ja mummo pysyivät taustatukena vaikeinakin vuosina.

– Muihin sukulaisiin katkaisin välit osittain sen takia, että minulle tuli aina heidät nähdessäni voimakas häpeän tunne. En pitänyt siitä tunteesta ollenkaan.

Jälkeenpäin Juhan on helppo nähdä, että sukulaiset olivat huolissaan hänen riippuvuussairaudestaan ja kärsimyksistään.

– Ajattelin, että katkaisemalla yhteyden hellittäisin heidän huolentunnettaan, Juha sanoo.

Pienet positiiviset asiat

Kentällä eläminen oli Juhan mukaan kyynistä ja haurasta. Kun Juha viimein hyväksyttiin korvaushoitoon 2019, hän oli helpottunut. Sen kortin hän aikoi katsoa. Samalla hänellä todettiin C-hepatiitti. Aiempi hoitomuoto ei aina tepsinyt tautiin ja aiheutti rankkoja oireita. Juha sanoo olevansa yllättynyt, kuinka helposti tauti nykyisin hoidetaan.

Korvaushoito ei sujunut yhtä helposti, vaan hän keskeytti sen. Seuraavana vuonna toisen lääkkeen myötä hoito alkoi toimia. Kun hän sai lisäksi oman asunnon korvaushoidon alkamisen jälkeen, motiivi huumeista eroon pääsyyn kasvoi edelleen.

Hän voi mennä omaan kotiin, lämpimään. Ei tarvitse roikkua kaduilla, ostoskeskuksissa tai huumeita käyttäville tarjolla olevissa tukipisteissä, joita Juha kiittää. Rappukäytävällä nukkumisen sijaan voi kömpiä omaan sänkyyn, jossa on puhtaat petivaatteet. Voi valita kaapista puhtaat vaatteet päälle. Ruokaa on joka päivälle.

– Niistä tulee niin hyvä fiilis, että haluan säilyttää sen fiiliksen jatkossakin. Mitä pidempään olen ollut kuivilla, sitä enemmän arkeen on tullut pieniä positiivisia asioita.

Hän laittaa mielellään ruokaa ja kasvattaa huonekasveja. Enkelinsiiven hän sai kukkimaan ja tekemään siemeniä. Facebookin ryhmässä on kiva verrata saavutuksia ja vaihtaa ideoita.

– On kiva nähdä, että saa jotain pysymään hengissä.

Vertaistyöntekijänä Sympiksessä

Juha on alkanut nähdä positiivisia puolia myös itsessään. Mitä enemmän näitä puolia on löytynyt, sitä suuremaksi motivaatio kuivilla pysymiseen on kasvanut. Hän sanoo olevansa armollisempi itselleen.

Välillä tulee yhä synkkiä kausia ja masentumista. Uuden elämän uudet ihmissuhteet ovat vielä solmimatta, vaikka hän kertoo päässeensä eroon nuoruuden ujoudesta ja arkuudesta. Välit veljiin ovat asialliset.

Juhan mukaan hänen henkinen kehityksensä pysähtyi huumeiden käytön takia. Taide auttaa. Juha on ryhtynyt jälleen harrastamaan kuvataiteita, johon hän sai kipinän lapsuuden taideterapiassa. Aikuisten värityskirjojen tehtävien myötä muu maailma unohtuu hetkeksi ja keskittymistaito kasvaa. Omat kuvataidekokeilut liiduilla ja värikynillä tuovat onnistumisen tunteita.

Myös työskentely vertaistyöntekijänä Sympiksessä on antanut paljon. Kouluttautuminen kokemusasian-tuntijaksi houkuttaa.

– Jos oman kokemuksen jakaminen auttaa muita, tarinani kertominen on sen arvoista.

Käyttöhuoneista Juhalla on selvä näkemys. Niitä tarvitaan, jotta terveysneuvonta tavoittaisi useamman huumeita käyttävän. Jo verenmyrkytysten ja kuolioiden ehkäisemisellä yhteiskunta säästäisi rahaa. Juha huomauttaa, että päättäjät ymmärtävät puhetta rahasta, vaikka se ei merkitse kaikkea.

Katso Juban haastattelu Irti Huumeista -YouTube-kanavalla
Huumekulma osa 39: Kokemus korvaushoidosta

Juha katkaisi välit →
sukulaisiin läheisintä
perhettä lukuun
ottamatta, kun huumeiden
käyttö oli päivittäistä.
– Kun kohtasin heitä, koin
häpeää, syyllisyyttä ja
muita negatiivisia tunteita.
Ne olivat liikaa. Halusin
myös suojella heitä.



#OPINNÄYTE

IH:n toimintatapa lisää toiveikkuutta



*Toipumisorientoitunut
toimintatapa lisää etenkin
toiveikkuutta, todetaan
Leena Törmäsen opinnäyte-
työssä ”Toipumisorientaatio
huumeita käyttävän henkilön
läheisen tukena”.*

TÖRMÄNEN SELVITTI kyselyllä Irti Huumeista ry:n vapaaehtoistoiminnassa olevien läheisten kokemuksia, eli kuinka läheisten toiveikkuus, elämän merkityksellisyiden tunne, identiteetti, yhteyden kokemus ja omasta elämästä vastuun kantamisen kyky olivat kehittyneet Irti Huumeista ry:ssä toimimisen aikana.

Irti Huumeista noudattaa emeritusprofessori **George De Leonin** toipumisorientoitunutta mallia. Tavoitteena on negatiivisten ajattelutapojen muuttaminen vähentämällä haitallisesti vaikuttavia tunteita ja käyttäytymistä. Samaan aikaan vahvistetaan huumeista vapaata elämäntapaa tukevia arvoja.

Toipumisprosessin yksilöllisyys huomioidaan suunnittelussa ja toteutuksessa, unohtamatta toipujan kanssa tehtävää arviointia. Keskittyminen suunnataan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen orientaatioon. Huomioiduksi tulevat psykologiset ja henkisyiden tarpeet, inhimillisyys sekä arjessa tarvittava tuki.

Vertaisuus vaikuttaa omaankin toiveikkuuteen

Tutkimuksessa arvioitiin orientaation soveltuvuutta läheisille tarjottavana tukena. Kyselyyn vastanneet kokivat IH:n toimintaan osallistumisen vaikuttaneen heihin myönteisesti. Valtaosa koki toiveikkuuden, elämän merkityksellisuuden tunteen, minäkuva ja yhteyden kokemuksen vahvistuneen.

Törmäsen kirjoittaa: ”Vertaisena muille vastaavassa tilanteessa olemisella koettiin olevan vaikutusta omaankin toiveikkuuteen. Toiminnassa mukana olemisen aikana oli saatu elämään myös tärkeitä ihmissuhteita. Ihmissuhteiden myötä oli elämään tullut lisää tulevaisuudessa odotettavissa olevaa sisältöä. Vastauksista välittyi toiveikas lämpö, hyvä tahto ja rakkaus huumeita käyttävää läheistä kohtaan, samoin vilpiton muiden auttamisen halu.”

Elämästä vastuun kantamisen kykyä käsitelleet tutkimustulokset olivat osin ristiriitaisia. Useat eivät olleet kokeneet kyseisellä osa-alueella vaikutusta. Vastausten sisältö toisaalta viittasi Törmäsen mukaan mainittavasti vahvistumiseen kyseisellä osa-alueella.

Hyötyä myös vapaaehtoistoiminnassa

Enemmistö arvioi järjestön toiminnan tukevan läheisiä. Valtaosa koki toipumisorientoituneen koulutuksen tukevan vapaaehtoistoiminnassakin. Suurin osa myös hyödynsi oppejaan.

Tutkimustulokset osoittivat toipumisorientaation sopivan läheisten ja järjestön vapaaehtoistoiminnan toteuttamisen tukemiseen.

Törmäsen toteaa, että vaikka vastaukset painoutuivat myönteisiin vaikutuksiin, ei vaikutusta aina koettu tai arvioitu olevan. Tulevaisuudessa Irti Huumeista ry voisi kehittää entisestään toimintamalleja, jotka vaikuttaisivat vielä vahvemmin läheisiin ja innostaisivat vapaaehtoisia mukaan. Tutkimus osoitti myös, että järjestön vertais-yhteisö ja vapaaehtoiset ovat merkittävä voimavara, jota voi jatkossakin hyödyntää toiminnan kehittämisessä.

Kyselyyn vastasi 23 Irti Huumeista ry:n koulutettua vapaaehtoista. Vastaajat olivat täysi-ikäisiä huumeita käyttävän tai käyttäneen läheisiä. Aineisto analysoitiin laadullisesti pääosin sisällönanalyysin, ja määrällisesti suorien jakaumien ja ristiintaulukointien avulla.

Leena Törmäsen. 2022. ”Toipumisorientaatio huumeita käyttävän henkilön läheisen tukena”. Opinnäytetyö, sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto. Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Saako olla onnellinen?

Yli 20 vuotta kesti poikani Tonin huumeiden täyttämä tie, joka päättyi hänen menehtymiseensä 6.2.2021.

Tonin eläessä ja kuoleman jälkeen olen elänyt monia tunteita. Syyllisyyttä, häpeää, epäonnistumista, vihaa, katkeruutta, pettymystä, tuskaa, ikävää, kaipuuta ja mitä ihminen ikinä voi kokea.

Olen itkenyt ja rukoillut, että antaisin mitä vain, jos saisin Tonin takaisin. Tekisin mitä vain, jos hän olisi, eläisi.

Kun olen lukenut poliisin raporttia, tavannut kirjain kirjaimelta poikani sairaskertomuksia, huomaan miten ”itseks” olen toiveissani ollut. Jos Toni nyt tulisi takaisin, millaista hänen elämänsä olisi? Ahdistusta, pelkoa, tuskaa, kidutusta, asunnottomuutta, rauhottomuutta, nälkää, kylmää, järjetöntä väkivaltaa, hyväksikäyttöä, jne...

Toni oli puhunut ystävälleen, ettei oikein jaks enää elää, tätä elämää. Taiteellinen, herkkä, erittäin lahjakas musiikintekijä, äänihahmo, kuten laulaja Yona häntä kuvasi Vain Elämää -ohjelmassa lopuksi maljaa nostaen poikani muistolle. Toni oli kaikkia auttava, hyväksyvä ja salliva ystävä.

Uskon vahvasti poikani olleen yksi monista, joilla oli diagnosoimaton ADHD. Moni nuori alkaa valitettavasti itsehoitamaan sairautta päihteillä, ja tämä on yksi laukaiseva tekijä päihdetiehen.

Millaista Tonin elämä olisi? Miten aivokemia toimisi yli 20-vuotisen huumeiden jälkeen? Olisiko se elämisen arvoista, laadukasta elämää? Olisiko Toni onnellinen?

Hän on todennut: ”onni ei tule ulkoa, jos ihminen on sisältä onneton”.

Onko itsestä jumittaa ajatuksessa, että antaisin mitä vain, jos poikani eläisi? Olisiko oikein, että hän eläisi elämää, joka on hänelle itselle niin raskasta – vain, että minä selviäisin elämästäni?

Olen lukenut ja kuunnellut muiden kokemuksia ja tunnen sisälläni sen tuskan, jota käynte läpi. Joku ehkä hämmästyy omia tuntemuksiaan eikä uskalla niitä sanoa ääneen. Pohdimme itseksemme: Voiko sellaista tuntoa? Onko se sallittua?

En voinut ikinä ymmärtää, miten tärkeä vertaistuki on ja asioiden suoraan puhuminen, oikeilla sanoilla juuri niin kuin asia karmeimmillaan on. Riisuttuna, paljaana, puhtaan raakana totuutena. Jokainen kohtaamani päihderiippuvaisen läheisen elämäntarina on ollut koskettava, surullinen.

Tonin syntymäpäivänä oivalsin, että on päästettävä irti. On mentävä surussa eteenpäin ja hyväksyttävä kaikki tunteet, jotka huumeisiin ja poikani kuolemaan liittyvät.

Olen hävennyt ja salannut poikaani Tonia ja hänen elämänsä. Koen siitä ääretöntä huonoutta.

Rakastan häntä, ikävöin häntä. En enää toivo ja rukoile, että tekisin mitä vain, jotta hän olisi edelleen täällä. Tonin viimeiset vuodet olivat hänelle itselleen niin raskaita. Huumeivelkoja, ajojahtia, ryöstöjä, pahoinpitelyitä jne.

Olen kiitollinen, ettei minun tarvitse enää itkeä itseäni uneen iltaisin ja pohtia missä lapseni on ja missä kunnossa.

Aamut eivät enää ala samalla ajatuksella, mihin illalla se viimeksi jäi, kun kyynleet polttivat poskillani ja putosin pohjattomaan pimeyteen.

Saako tuntea helpotusta kun oma lapsi on menehtynyt? Saako tuntea kiitollisuutta, ettei enää tarvitse pelätä? Saako olla onnellinen, ettei oma lapsi enää kärsi? Saako tuntea rauhaa sisällä?

SAA ♥

Jokainen tuntematon numero, josta aikoinaan tuli puhelu, sai sydämeni hakkaamaan, että se mitä pelkään, on tapahtunut. Vuosia pelkäämäni puhelu tuli.

Rakas esikoiseni on siirtynyt tähdeksi taivaalle. Elämän kujanjuoksu, pimeydessä vaeltaminen, oli päättynyt.

Vaikka minulla on järjetön ikävä, tuska rinnassa, tunnen helpotusta. Minun, eikä varsinkaan poikani Tonin, tarvitse enää pelätä.

Hänellä on rauha.

Minun rauhani tulee myöhemmin, vihdoin se polku löytynyt.

Kiitos jokaiselle teille.

Kiitos, että jaatte arkeanne.

Kiitos, että olemme toistemme tukena aina nousevassa uudessa päivässä.

Minulla on ikävä, suunnaton ikävä.

Teksti: Nina Ikihonka

Puheenvuoro on esitetty Helsingin Huumeisiin kuolleiden muistotilaisuudessa 8.11.2022

Kuvassa on taidetyöpajan
satoa, voimaeläimiä.
Taiteilijoilta on kysytty
lupa kuvan julkaisuun.



Yhdessäoloa, voimaeläimiä, rentoutusta ja tietoa

Teksti ja kuva: Janita Maijanen

KUN IHMISILLE ANTAA opastusta, vinkkejä ja maalausvälineet, jokainen löytää oman käsialansa ja oman voimaeläimensä. Irti Huumeista ry:n Läheistenleirillä vapaaehtoisemme ohjasi taidetyöpajaa. Toinen vapaaehtoisemme perehdytti ja opasti kehonhuoltoon.

Läheistenleiri järjestettiin 22.–27.8.2022 Hyvinvointilomien tuettuna ryhmälomana Kiljavan Kotorannassa. Leirille osallistui 19 henkilöä ohjaajat mukaan luettuna. Hyvinvointilomat valitsi hakijoiden joukosta leirille päässeet.

Osallistujat arvostivat varsinkin kohtaamisia vertaistensa ja ohjaajien kanssa. Läheisryhmien lisäksi ohjelmassa oli mm. luontorentoutusta ja vesijumppaa sekä yllä mainitut vapaaehtoistemme ohjaamat taidetyöpaja ja kehonhuolto.

Saimme edellisvuosien tapaan vieraaksi huume-
poliisista rikosylikonstaapelin, jonka esitys jäi palautteiden mukaan parhaiten leiriläisten mieleen.

Saadut palautteet ovat positiivisia, ja leiriläisten odotukset täyttyivät.

Vertaistukea ja lohtua sururyhmästä

SURURYHMÄÄN LIITYTÄÄN vertaistuen saamiseksi. Näin vastasivat Arjen toimintakyky -kyselyssä miltei kaikki Irti Huumeista ry:n suljetussa Facebook-sururyhmässä tavoitetut. Vastaaminen oli vapaaehtoista..

Toiseksi tärkeimmät syyt sururyhmään hakeutumiseen olivat vertaistuen antaminen ja tuen tarve arjessa jaksamiseen. Noin joka viidennellä yhtenä syynä olivat omaan mielenterveyteen liittyvät haasteet.

Valtaosa oli hakeutunut ryhmään lapsensa menehtymisen takia.

Ryhmän jäseniin luotetaan

Vastaajista 11 oli ollut ryhmässä yli vuoden.

Sururyhmän toimintaan osallistuttiin yleisimmin lukemalla muiden julkaisuja ja kommentteja sekä reagoimalla niihin. Yli puolet julkaisi itse päivityksiä.

Hajonta oli suurempaa, kun vastaajia pyydettiin arvioimaan sururyhmän toimintaa. Valtaosa koki tulleen kuulluksi, kohdelluksi hyvin ja saaneensa vertaistukea. Kysyttäessä pidätkö ryhmää turvallisena ja luotettavana 67 % vastaajista olitoukokuussa samaa mieltä, marraskuussa 62 %. Puolet vastaajista koki ryhmän turvalliseksi jakaa omia asioitaan, joka neljäs jokseenkin turvalliseksi.

Miltei kaikki pitivät ryhmän keskustelua kunnioittavana ja toiset huomioonottavana, mutta vain noin puolet arvioi keskustelun sensitiiviseksi.

Kommentteihin tuli pelkästään myönteisiä arvioita ryhmän keskustelusta: ”Täynnä rakkautta ja huolenpitoa.” ”Tukevaa ja kannustaa jaksamaan.” ”Rakastavaa.”

Irti Huumeista ry:n suljetussa Facebookin sururyhmässä on yli 400 jäsentä. Arjen toimintakyky -kysely tehtiin toukokuussa ja marraskuussa. Lisätietoa kyselystä janita.maijanen@irtihuumeista.fi

Sururyhmään voi hakea Facebookissa vastaamalla kysymyksiin ja sitoutumalla ryhmän sääntöihin: Irti Huumeista ry – Sururyhmä.

”On niin ikävä poikaa, ettei voi kuvitellakkaan. Miten te olette surreet, minä jaan tarinoita ja kuuntelen musaa, josta poika tykkäsi kuunnella, ja käsitöitä samalla teen, kun kuuntelen”

– Äiti sururyhmässä

Ilmoitukset

Ilmoitukset

Ilmoitukset

Ilmoitukset

Ilmoitukset



Kohtalokas stigma

Teksti: Tapio Ollikainen Kuvia: Johanna Levolan albumi

Riippuvuussairauksien stigmaa tulee Suomessa vähentää.

MITÄ SUOMESSA PITÄISI aivan ensimmäiseksi tehdä, jotta huumehaittoja, käyttäjien itsemurhia ja yliannostuskuolemia saataisiin vähennettyä?

–Laajassa kuvassa tärkeintä olisi vähentää riippuvuussairauksiin liittyvää stigmaa, psykiatri, päihdelääkäri ja Päihdelääketieteen yhdistyksen puheenjohtaja **Jonna Levola** miettii.

Huumeita käyttäviin kohdistuva kielteinen asenne näkyy yhteiskunnassa joka portaalla.

–Stigma vaikuttaa ensinnäkin käyttäjissä itsessään siihen, hakeutuvatko he lainkaan hoidon piiriin tai minkä verran he edes kokevat ansaitsevansa hoitoa. Päätäjissä kielteinen mielikuva käyttäjistä taas vähentää halua kohdentaa rahaa päihdepalveluihin.

Stigma vaikuttaa ammattilaisiinkin

Valitettavasti kielteinen asenne vaikuttaa myös palvelujärjestelmän ammattilaisiin. Heidän asenteensa huumeita käyttäviä kohtaan voi vaihdella kovasta ja torjuvasta ymmärtävään riippuen paljolti siitä, onko heillä henkilökohtaisessa elämässään kosketusta riippuvuussairauksista kärsiviin vai ei.

–Ammattilaisilla ei tietenkään saisi ilmetä tällaista vaihtelua. Valitettavasti Suomessa lääkäreiden ja sairaanhoitajien päihdelääketieteen osaamisen taso ja opetuksen määrä on kuitenkin täysin riittämätöntä etenkin, kun katsotaan päihderiippuvuuksien kansanterveydellistä merkitystä, Levola sanoo.

–Jos tietoa ei ole, ei osata toimia eikä kohdata ihmisiä oikein – eikäomia ennakkoluuloja, stigman vaikutusta, tiedosteta.

Käyttöhuoneista hyvät kokemukset

Koviin asenteisiin huumeita käyttäviä kohtaan vaikuttaa se, että huumeiden käyttö on Suomessa rikos. Sen myötä käyttävät tuomitaan myös moraalisesti.

–1970-luvulla meillä eduskunnassa päätettiin arvalla, että huumeiden käyttö on rikos. Jos käyttöä ei tuolloin olisi kriminalisoitu, olisimme aivan varmasti pitemmällä riippuvuussairauksien ymmärtämisessä.

Käyttöhuonekeskustelun myötä huumeiden käytön rikosnäkökulma on jälleen noussut vahvasti esiin.

–Nyt heitellään ihan samoja argumentteja kuin 2000-luvun alussa puhtaiden ruiskujen vaihtopisteitä vastustettaessa. Että ”eihän tällaista voi hyväksyä, sillä se on rikollisen toiminnan tukemista”. Jos huumeiden käyttö dekriminalisoidaisiin, mitä kannatan, tältä argumentilta putoaisi pohja.

Käyttöhuoneista on esimerkiksi Tanskassa valtavan hyvät kokemukset. Kööpenhaminan käyttöhuoneissa käytetään tuhansia annoksia vuosittain eikä niissä ole tapahtunut vielä yhtään yliannostuskuolemaa, Levola kertoo.

–Yliannostuksia niissä toki on tullut muttei kuolemia. Syy on siinä, että apu tilanteeseen on heti lähellä.

–Suomi ja Ruotsi ovat ainoat Pohjoismaat, joissa käyttöhuoneita ei vielä ole. Uskon, että on vain ajan kysymys, milloin käyttöhuoneita saadaan myös Suomeen.

Itsetuhoisuutta ei selvitetä

Jonna Levola on järkyttynyt omien päihdelääketieteen tutkimustensa tuloksissa siitä, miten valtavan paljon riippuvuussairaat tekevät itsemurhia. Virallisten tilastojen lisäksi moni yliannostuskuolemakin voi lopulta olla itsemurha, Levola arvioi.

–THL:n mukaan itsemurhakuolemiin keskeisimmin vaikuttavat sairaudet ovat riippuvuussairaudet ja masennus. Jos lääkäri ei masentuneelta potilaaltaan kartoita tämän itsetuhoisuuden astetta ja itsemurhariskiä, se katsotaan taitovirheeksi. Riippuvuussairaiden kohdalla itsetuhoisuutta ei kuitenkaan systemaattisesti selvitetä. Miksi ihmeessä ei?

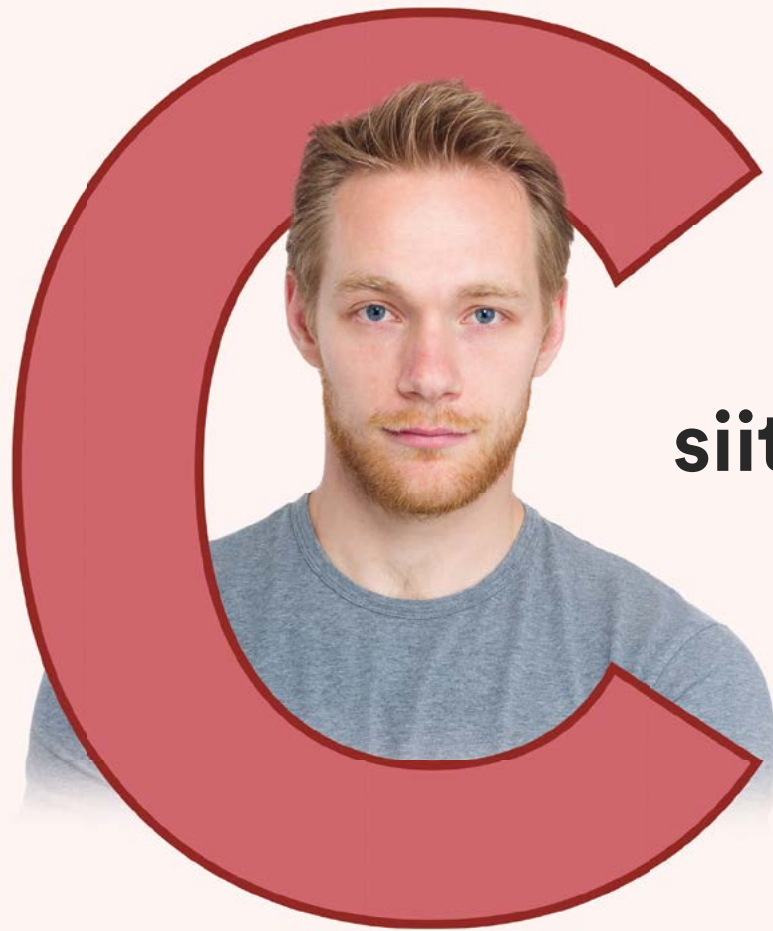
–Itsetuhoisuuden ja itsemurhan riskin selvitys pitää ehdottomasti vakiinnuttaa myös riippuvuussairaiden kohdalla käytännöksi. Tämän vaikutus itsemurhien vähenemiseen olisi aivan varmasti merkittävä.

← Riippuvuussairautta potevien itsemurhien määrät ovat päihdelääkäri Johanna Levolan mukaan yllättävän suuret.
– Masentuneelta potilaalta kartoitetaan itsetuhoisuuden astetta ja itsemurhariskiä. Riippuvuussairaiden kohdalla itsetuhoisuutta ei kuitenkaan systemaattisesti selvitetä.

Ilmoitukset

Ilmoitukset

Kyllä



siitä

C-hepatiitti

on maksatulehdus, joka kannattaa hoitaa.
Selvitä, kuulutko riskiryhmään ja **käy testissä.**

Tutustu faktoihin: www.c-hepatiitti.fi

abbvie



IRTI HUUMEISTA RY

Ilmoitukset

Läheisryhmä vuorottelee Kemissä ja Torniossa



Elokuussa aloittaneet KATU-hankkeen ja Irti Huumeista ry:n ohjaamat läheisryhmät Kemissä ja Torniossa toimivat yhdessä.

Miten ihmiset ovat löytäneet Kemin ja Tornion ryhmät, KATU-hankkeen aluetyöntekijä Janne Olsen?

Toukokuun Läheistenilloissa Kemissä ja Torniossa, yhdessä KATU-hankkeen, Vankien vanhempien ja Irti Huumeista ry:n kanssa, oli kummassakin yhteensä toistakymmentä läheistä. Lisäksi viranomais-toimijoita ja yhdistyksiä oli paikalla. Kiinnostusta oli.

Nyt ryhmässä on puolenkymmentä aktiivista kävijää. Tämänkokoiselle seutukunnalle se on hyvä alku. Pienellä paikkakunnalla korostuu leimautumisen pelko, ja kaikki eivät viime kädessä uskalla tulla ryhmään. Alueella asuu Rovaniemen verran ihmisiä, joten potentiaalista kohde-ryhmää on paljon.

Mitä voisi tehdä kynnyksen madaltamiseksi?

Irti Huumeista ry:n etäryhmät ovat hyviä. Ne voivat laskea myös omaa kynnystä lähteä fyysiseen ryhmään.

Mistä idea läheisryhmiin tuli?

Meillä KATU-hankkeessa tehdään työtä nuorten huumeita käyttävien kanssa. Huomattiin, ettei apua tarvitse vain meidän asiakas, vaan koko lähipiiri sairastaa enemmän tai vähemmän. Kun kipuilava läheinen pystytään osoittamaan vertaisryhmään, se auttaa meidänkin työtämme. Kun nuori kuntoutuu päihteistä, läheinen jaksaa tukea nuorta raittiuteen.

Millaiselta Tornion huumetilanne vaikuttaa?

Tuo Ruotsin raja vähän huolestuttaa. Muistan, kun poliisilla, Tullilla ja nuorisotyöllä oli yhteishanke huumeiden käytön vähentämiseksi vuonna 2019*. Rajalla oli aika isoakin huumebisnestä ja käyttöön houkuteltiin alaikäisistä alkaen. Tilanne saatiin hyvin haltuun, ja nuoret ohjattiin moniammatilliseen Ankkuri-toimintaan. Niistä nuorista valtaosa oli tavallisista perheistä. Suurin osa on ottanut onkeensa. Nyt raja on taas avoin, ja levottomuutta alkaa näkyä. On tappeluja, ja aineita liikkuu.

Miten Kemi-Tornio-yhteistyö sujuu?

Minä ohjaan Tornion ryhmää, ja Kemissä meillä on ohjaajina seurakunnan työntekijä ja Irti Huumeista -vapaaehtoinen. Kemissä ryhmä on vahvoilla kantimilla, ja valtaosa ryhmässä kävijöistä on sieltä. Kokoomme vuorotellen Kemissä ja Torniossa kahden viikon välein niin, että kummassakin paikassa kokoonnutaan kerran kuukaudessa. Vuodenvaihteessa pitää miettiä, keskitä mekö toiminnan Kemiin, koska torniolaiset ovat käyneet Kemin ryhmässä, päinvastoin vähemmän. Kaupunkien

↑ Janne Olsen työskentelee huumeita käyttävien nuorten kanssa ja toimii Tornion läheisryhmän ohjaajana.

välissä ei ole kuin 28 kilometrin ajomatka. Tosin ongelmana on, ettei ilta-aikaan ole juuri joukkoliikennettä. Uusille se olisi ongelma.

Kuinka pitkiä läheistaustoja ihmisillä on?

Yhdellä ryhmässä käyneellä ihmisellä oli 20 vuoden läheishistoria. Keskimäärin läheiset ovat nuorten aikuisten vanhempia, ja nuorilla on ollut huumeiden käyttöä alle tai enintään kymmenen vuotta, eli tosi pitkiä aikoja. Se näkyy myös läheisissä, moni on aika finaalisissa tilanteiden kanssa. Läheiset ovat kovasti kiitelleet, että ryhmä on tosi tärkeä omalle jaksamiselle. Tietoisuus siitä, ettei ole yksin, antaa voimaa.

Miten muutos näkyy?

Ihmiset ovat hitsautuneet hyvin yhteen. Vie aikaa, ennen kuin avaudutaan aroista ja herkistäkin asioista. On välillä iloisempaakin ilmettä, ei vatvota aina päihteiden tuomia ikäviä asioita, vaan saatetaan jutella positiivisistakin asioista ja jakaa onnistumisia nuorten päihdeettömistä kausista.

.....
* Meri-Lapissa vuonna 2019 saatiin "hoitoa syytteen sijaan"
-mallilla liki sata huumeita käyttävää nuorta hoidon piiriin.
Lisää KATU-hankkeesta: nal.fi/mika-nal/katu-banke/
.....

0800 980 66

Irti Huumeista -puhelin

ma-pe klo 9–15

iltaisin ma-to klo 18–21



**"Toipuminen
on mahdollista."**

– Sami



#KUVAKILPAILUN SATOA

*"En koskaan päästä veljen kädestä irti ja hän tietää sen,
että olen aina vierellä."*

*"En hyväksy, en tuomitse. Jokaisella on oma matkansa
elämässä, jota toinen ei voi muuttaa."*

Kuva ja teksti: Noora T.

Arvet käsissä ovat sitomisesta. Törkeä vapaudenriisto, törkeä pahoinpity.



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
@irti huumeista.fi**