



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Stop Huumeille ry:n vaikuttavuus

Vertaistuella eteenpäin elämässä

Sanna Kukkonen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op.)

11 / 2014

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Sanna Kukkonen	Sivumäärä 46 ja 31 liitesivua
Työn nimi Stop Huumeille ry:n vaikuttavuus	
Ohjaava(t) opettaja(t) Tarja Kuula	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Stop Huumeille ry, Mytty Messmer	
Tiivistelmä <p>Tein opinnäytetyöni tilaustyönä Stop Huumeille ry:lle. Stop Huumeille ry on järjestö, jonka pääasiallinen tehtävä on vertaistukitoiminta päihdekuntoutujille ja siihen liittyvät erilaiset kehittämissuunnitelmat, korjaava päihdetyö ja päihdeettömät tapahtumat. Se järjestää päihdeettömää ja vertaistukeen perustuvaa harraste- ja olohuone-toimintaa päihdekuntoutujille. Tärkeänä toiminnan osana on myös Fattaluuta – ja Radalta Himaan – hankkeet. Fattaluuta -hankkeen avulla koulutetaan vapaaehtoisia fattaluuta -vertaisia. Heidän tehtävänsä on toimia vertaistukijoina ja auttaa virastoasioiden hoitamisessa, tarpeen mukaisesti. Koulutus auttaa myös koulutettavien omien asioiden hoitamisessa antaen lisää tietoa palvelujärjestelmästä. Radalta Himaan – hankkeessa tarkoituksena on ohjata kuntoutujia oikeanlaisten palveluiden ja tukimuotojen piiriin. Järjestö toimii asiakaslähtöisesti ja kunnioittaa jokaista asiakastaan yksilönä, tarjoten apua erilaisissa tilanteissa.</p> <p>Järjestön toiminta on Raha-automaattiyhdistyksen tukemaa ja sen vuoksi onkin tärkeää todentaa toiminnan hyödyllisyyttä aika-ajoin. Opinnäytetyöni idea lähti siitä, että järjestö halusi kokoelman tapauskertomuksia asiakkaistaan. Tapauskertomuksien tarkoituksena oli todentaa järjestön vaikuttavuutta. Kävi kuitenkin niin, että aihetta laajennettiin opinnäytetyöksi asti. Tässä opinnäytetyössäni arvioin Stop Huumeille ry:n vaikuttavuutta, asiakkaiden haastatteluiden pohjalta.</p> <p>Menetelmänä on käytetty haastatteluita ja niiden analysointia. Haastattelut on tehty keväällä 2014 ja haastateltavina olivat Stop Huumeille ry:n eli Stopin asiakkaat. Osa asiakkaista oli nykyisiä aktiivisia asiakkaita ja osa niitä joiden aktiivisin aika Stopissa on jo ohi ja elämä jatkunut muualla. Haastattelin 21 Stopin asiakasta, mikä on suuri määrä laadullista analyysiä varten. Litteroin ensin kaikki haastattelut ja muutin ne sitten tapauskertomus muotoon, jolloin ne ovat helpommin luettavissa. Kaikki 21 tapauskertomusta löytyvät opinnäytetyön lopusta.</p> <p>Opinnäytetyöni tavoitteena on arvioida sitä, kuinka Stop Huumeille ry:n asiakkaat kokevat Stopin toiminnan. Tarkoituksena on todentaa, minkälainen merkitys järjestön toiminnalla on asiakkaiden toipumisessa ja minkä he kokevat siinä hyödyllisimmäksi.</p> <p>Teoriapohjaksi olen kerännyt tietoa päihdeistä ja niiden vaikutuksista. On tärkeää tietää minkälaisista aineista puhumme ja mikä on niiden historia. Teoriaosuudessa on myös riippuvuuden ilmenemisestä, sen vaiheista ja hoidosta Suomessa ja erityisesti Helsingissä, johon myös Stop Huumeille ry:n toiminta sijoittuu. Kun tarkastellaan päihdekuntoutujia tukevaa toimintaa, on hyvä tietää, kuinka päihdeongelmat saattavat syntyä ja kuinka niitä hoidetaan. Vaikka Stop Huumeille ry ei tee hoidollista työtä, se on kuitenkin asiakkailleen osa toipumisprosessia.</p>	
Asiasanat: päihdeet, vertaistuki, päiväkeskustoiminta, päihdekuntoutajat	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Sanna Kukkonen	Number of Pages 46 and 31
Title Impressiveness of Stop Huumeille ry	
Supervisor(s) Tarja Kuula	
Subscriber and/or Mentor Stop Huumeille ry, Mytty Messmer	
Abstract <p>I did my thesis for Stop Huumeille ry, who ordered it. The main mission of the organization is peer support for people recovering from drug abuse. It includes different kinds of development projects, drug-free events and drug abuse prevention. Stop Huumeille ry organizes drug-free and peer support-based hobby-, support- and other such activities for people recovering from drug abuse. An important part of the organizations activities are Fattaluuta- and Radalta Himaan-projects. The Fattaluuta-project trains volunteers as fattaluuta-peers. As fattaluuta-peers, their job is to provide peer support and help with handling and dealing with welfare and social services if needed.</p> <p>The training also helps the trainees in handling their own businesses and thus also clarifies the service. The goal of the Radalta Himaan-project is to help recoverees towards the right kind of services and support activities. The organization is customer-oriented and respects every customer, always providing help in different situations.</p> <p>The organization is backed and funded by RAY, and it is important from time to time to verify whether the activities are helpful. The idea for my thesis came from the organization's need for a collection of case accounts of their customers, and the idea of the case accounts was to verify the effectiveness of the organization. It was expanded from just a collection of accounts and became my thesis. In my thesis, I evaluate the effectiveness of Stop Huumeille ry from interviews done with their customers.</p> <p>The chosen method was interviews and analyzing them. All the interviews were done in the spring of 2014, and the interviewees were customers of Stop Huumeille ry. Some of the customers were current active customers and others were those, whose active time with the organization is already over and who have gotten on with their lives. I interviewed 21 customers of the organization, and did a qualitative analysis based on their accounts. I transcribed all the interviews and then changed them into case accounts, which are more easily readable. All 21 case accounts are at the end of my thesis.</p> <p>The goal of my thesis was to evaluate how customers of Stop Huumeille ry felt the organization's activities. The point is to verify if and what kind of effect the organizations activities have had in their customers recovery and what they see is useful in it.</p> <p>As a theoretical basis, I have collected information about drugs and their effects. It is important to know what kind of substances we are speaking of and what is their history. The theoretical part also discusses the appearance of addiction, its phases and treatment in Finland and especially in Helsinki, where Stop Huumeille ry is based. When examining supportive activities meant for drug rehabilitation patients, it is important to know how drug abuse might start and how it is treated. Even though Stop Huumeille ry does not do treatment work, it is still a part of their customers' recovery process.</p>	
Keywords drugs, peer support, day centre activity, drug rehabilitation patient	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 STOP HUUMEILLE RY.....	7
2.1 Stop Huumeille ry:n tarkoitus ja tavoitteet.....	8
2.2 Toiminta	8
2.3 Radalta Himaan – hanke	11
2.4 Fattaluuta – hanke	12
3 PÄIHTEET SUOMESSA	15
3.1 Huumausaineet.....	19
3.1.1 Kannabis.....	20
3.1.2 Stimulantit	21
3.1.3 Hallusinogeenit	22
3.1.4 Opiaatit	23
3.1.5 Gamma ja lakka.....	23
3.1.6 Anaboliset steroidit	24
3.2 Riippuvuuden ilmeneminen.....	24
3.3 Riippuvuuden hoito ja erilaiset hoitomuodot	26
4 TYÖN TARKOITUS JA MENETELMÄT	32
4.1 Haastattelut ja toteutus.....	32
5 AINEISTON ANALYYSI.....	33
5.1 Haastatteluiden tulokset.....	35
5.2 Kokemuksia Stop Huumeille ry:n vaikuttavuudesta	37
5.3 Kokemuksia Fattaluuta – toiminnan vaikuttavuudesta	42
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	44
LÄHTEET.....	47
LIITTEET.....	50
Haastattelupohja	50
Tapauskertomus 1.....	51
Tapauskertomus 2.....	52
Tapauskertomus 3.....	53
Tapauskertomus 4.....	54
Tapauskertomus 5.....	55
Tapauskertomus 6.....	57

Tapauskertomus 7.....	58
Tapauskertomus 8.....	58
Tapauskertomus 9.....	61
Tapauskertomus 10.....	62
Tapauskertomus 12.....	64
Tapauskertomus 13.....	65
Tapauskertomus 14.....	66
Tapauskertomus 16.....	70
Tapauskertomus 17.....	73
Tapauskertomus 18.....	74
Tapauskertomus 19.....	75
Tapauskertomus 20.....	76
Tapauskertomus 21.....	79

1 JOHDANTO

Stop Huumeille ry on opinnäytetyöni tilaaja. Yhdistyksellä on toimipisteitä useammassa kaupungissa, mutta päätoimipiste on Helsingin Pasilassa. Teen opinnäytetyöni Pasilan toimipisteen asiakkaiden haastatteluiden pohjalta. Stop Huumeille ry on päihdekuntoutujien vertaistukeen keskittyvä yhdistys, jonka tarkoituksena on ehkäistä päihteiden käyttöä ja toimia päihteiden käytön haitallisten vaikutuksien lieventämiseksi. Päihteetön vapaa-ajan viettäminen ja päihteetön toiminta ovat keinoja joilla näitä tarkoituksia pyritään toteuttamaan. Stop Huumeille ry:n toiminta on Raha-automaattiyhdistyksen tukemaa. Aika-ajoin on raportoitava järjestön toiminnasta ja sen toimivuudesta Raha-automaattiyhdistykselle, uusien määrärahojen varmistamiseksi. (Stop Huumeille ry 2013, 3-4.) Opinnäytetyötäni käytetään soveltuvin osin sisäistä arviointia ja arviointiraporttia tehtäessä. Olen haastatellut useita Stop Huumeille ry:n, niin vanhoja kuin uusiakin asiakkaita siitä, mikä vaikutus järjestöllä on ollut heidän toipumiseensa. Nämä haastattelut ovat tärkein osa opinnäytetyöni aineistoa, jota käytän arvioidessani toimintaa. Haastattelut löytyvät tapauskertomusmuodossa liitteinä opinnäytetyöni lopusta.

Stop Huumeille ry:n toiminta on asiakaslähtöistä ja toiminta perustuu siihen, mitä asiakkaat haluavat tehdä (Stop Huumeille ry 2013). Tämän vuoksi toimintaa on arvioitava asiakkaiden kautta ja heidän näkemyksiensä perusteella. Tilastotiedot kertovat asiakasmäärästä ja osallistuvuudesta, mutta asiakkaan voimaantumisen kannalta on tärkeä määritellä kuinka asiakkaat kokevat toiminnan ja miten he siitä hyötyvät. Olennaista on, mikä saa heidät käymään Stop Huumeille ry:n eli Stopin toiminnassa. Toimintaa arvioidessa on myös tärkeää pohdita toiminnan vaikutuksia osana asiakkaiden päihdekuntoutusta, sekä tarkastella toimintaa myös vertaistuen näkökulmasta. Yleensä Stopin toimintaan tullaan päihdekuntoutuksen alkuvaiheessa, jolloin etsitään vielä omaa paikkaa yhteiskunnassa ja yritetään päästä takaisin omille jaloille. Stop Huumeille ry:n toiminnan vaikutusten arvioinnissa tärkeänä kysymyksenä onkin: Kuinka toiminta tukee ihmistä projektissa, jonka olisi tarkoitus kestää loppu elämän?

2 STOP HUUMEILLE RY

Stop Huumeille ry on yhdistys, joka keskittyy päihdekuntoutujien vertaistukeen. Se perustettiin vuonna 2000 ja toiminta alkoi päihteettömällä tapahtumilla, päihdeinfoilla sekä harrastetoiminnalla. Yhdistys sai suuremmat tilat Pasilasta vuonna 2004, jolloin alkoi myös päiväkeskustoiminta. Toiminta on tarkoitettu kaikille jotka haluavat viettää aikaansa päihteettömästi. Yhdistys on poliittisesti, uskonnollisesti ja aatteellisesti sitoutumaton ja sen tarkoituksena on tukea päihdekuntoutujia kohti päihteettömyyttä. Lähtökohtana on asiakkaan ehdoilla eteneminen, jolloin kenenkään ei tarvitse kertoa taustoistaan tai tilanteestaan enempää kuin haluaa. Jokaista kunnioitetaan yksilönä ja omana itsenään. (Stop Huumeille ry 2014a, 1.)

Yhdistys järjestää tekemistä päiväkeskustoiminnan lisäksi myös iltaisin ja viikonloppuisin. Kaikki järjestön toiminta on maksutonta. Tapahtumiin ja toimintaan voi tulla jos on täysi-ikäinen ja selvin päin. Toiminta on tarkoitettu aikuisille yli 18 -vuotiaille, mutta asiakkaiden lapset ovat tervetulleita mukaan, omien vanhempiansa mukana, mikä edistää esimerkiksi yksihuoltajien tavoitettavuutta. (Stop Huumeille ry 2013, 3.)

Yhdistys toimii yhteistyössä päihdehoitotyötä tekevien tahojen kanssa. Näitä ovat vankiloiden päihteettömät osastot, päihdetyötä tekevät järjestöt ja päihdekuntoutuslaitokset. Tämän lisäksi yhdistys tekee yhteistyötä myös Kelan ja sosiaalitoimistojen kanssa. Se osallistuu päihteettömiin ja päihteettömyyttä edistäviin tapahtumiin. (emt.) Esimerkiksi kevään 2014 Naisten Kymppi tapahtumaan osallistuivat Stopin asiakkaat yhteisvoimin. Vertaistuki ja yhdessä tekeminen olivat tässä voimakkaasti läsnä.

Stop Huumeille ry:n rahoitus tulee Raha-automaattiyhdistykseltä, kunnilta haetuista avustuksista ja omasta varainhankinnasta. Raha-automaattiyhdistykseltä

haettuja tukia ovat kohdennettu toiminta-avustus, joka on tarkoitettu vertaistuki-toimintaan ja projektiavustuksia, joita on haettu Radalta Himaan- ja Fattaluutta -hankkeille sekä Nuorten vertaistyöntekijän palkkaamiseen. Varainhankinta perustuu Stop Huumeille ry:n oman lehden tilausten puhelinmyyntiin, johon on palkattu omat työntekijät. (Stop Huumeille ry 2013, 5.)

Henkilöstöön kuuluvat toiminnanjohtaja, hallintojohtaja, toimistos sihteeri, toiminnanohjaaja, varainhankinnan laskuttaja, 2 myyntineuvottelijaa, bändikerhon ohjaaja ja vaihteleva määrä opiskelijoita, harjoittelijoita sekä yhdyskuntapalveluksessa ja työkokeilussa olevia. Tämän lisäksi ovat hanketyöntekijät. Fattaluutta – hankkeeseen kuuluu projektisuunnittelija ja hänen kanssaan työtä tekee vertaistyöntekijä. Radalta Himaan – hankkeessa toimii myös työpari joista toinen on sosiaalialan ammattilainen ja toinen vertaistyöntekijänä. Varainhankinnassa työskentelee tällä hetkellä 2 myyntineuvottelijaa. Toiminnanohjaajan työparia varten on haettu rahoitusta vertaistyöntekijälle. Palkallista henkilöstöä on ainoastaan Helsingin toimipisteessä. (Stop Huumeille ry 2013, 5-6.)

2.1 Stop Huumeille ry:n tarkoitus ja tavoitteet

Järjestön pääasiallinen tehtävä on vertaistukitoiminta päihdekuntoutujille ja siihen liittyvät erilaiset kehittämisprojektit, korjaava päihdetyö ja päihdeettömät tapahtumat. Tämän lisäksi järjestö tekee myös ehkäisevää päihdetyötä, vapaaehtoistyötä, päihdeasioista tiedottamista ja neuvoa päihdeasiakkaita kohtaavien henkilöitä. (Stop Huumeille ry 2013, 4.)

2.2 Toiminta

Päiväkeskustoiminta on Stop Huumeille ry:n tärkeä toimintamuoto, jossa järjestetään toimintaa joka arkipäivä, joskus myös viikonloppuisin. Sen lisäksi, Stop

Huumeille ry järjestää erilaisia tapahtumia ja toimintapäiviä, liikunta- ja bänditoimintaan sekä päihdeinfoja. Järjestöllä on myös kaksi hanketta: Radalta Hiimaan – hanke, jonka tarkoituksena on ohjata päihdekuntoutujia heille tarkoitettuihin palveluihin ja tukimuotoihin sekä Fattaluuta – toiminta, joka kouluttaa päihdekuntoutujia virastoasioiden hoitamiseen. Tämän lisäksi on Stopin lehti, jota julkaistaan neljä kertaa vuodessa. (Stop Huumeille ry 2014b.)

Päiväkeskus toimii Pasilan toimitiloissa ja on olohuonetyyppinen paikka. Olohuone on auki 30 tuntia viikossa, arkipäivinä klo 9-15. Joka toinen perjantai on pidennetty aukiolo, jolloin on mahdollista oleskella tiloissa klo 21 asti. Pidenne-
tyn aukiolon aikana tehdään usein jotain ”parempaa” ruokaa, katsotaan elokuvia tai järjestetään kisakatsomoita. Työntekijöiden ja vertaisten kanssa yhteisesti ideoitua olohuonetoimintaa pyörittävät toiminnanohjaajan apuna harjoittelijat, työkokeilussa olevat ja vapaaehtoiset. Asiakkaiden käytössä on pelejä, lehtiä, kirjoja, TV ja nettiyhteyteen kytketty tietokone tulostimen kera. Asiakkaiden on mahdollista myös lainata puhelinta asioidensa hoitamiseen. Joka päivä on tarjolla ilmaista kahvia ja keittolounas, mikä mahdollistaa sen, että asiakas voi osallistua toimintaan koko päivän ajan. Joka kuukauden ensimmäisenä keski-
viikkona pidetään Talontunti, jonka aikana käsitellään ja tehdään kehittämisehdotuksia olohuonetoimintaan, kaikkien toiminnassa olevien kanssa. (Stop Huumeille ry 2013, 7.)

Ohjattua toimintaa järjestetään säännöllisesti ja asiakkaat saavat vaikuttaa siihen, mitä järjestetään. Erilaisia toimintapäiviä ja teemaviikkoja suunnitellaan yhdessä heidän kanssaan ja otetaan huomioon erilaisia kiinnostuksen kohteita. Toimintapäiviä järjestetään kuukausittain, mahdollisuuksien mukaan. Toimintapäivien tarkoituksena on tarjota päihteetöntä ajanvietettä ja harrastetoimintaa päihdekuntoutujille ja heidän perheilleen, vertaistuellisessa seurassa. Toimintapäivien sisältö voi olla esimerkiksi grillailua, mölkyn peluuta, teatterireissu, frisbeen peluuta tai muuta vastaavaa matalankynnyksen toimintaa, johon on helppo mennä mukaan. (Stop Huumeille ry 2013, 7.) Stop Huumeille ry järjestää myös erilaisia tapahtumia ja leirejä tukeakseen päihdekuntoutujia. Suomessa

on monia ”kosteina” pidettyjä juhlia ja järjestö pyrkii antamaan mahdollisuuden viettää juhlat ilman päihteitä. Näitä juhlia ovat esimerkiksi vappu ja Jouluaaton juhla. Henkilökunta pyrkii myös huomioimaan asiakkaiden syntymäpäiväjuhlat ja muut merkittävät tapahtumat kuten raitistumisen vuosipäivät. (Stop Huumeille ry 2013, 8.)

Harrastetoiminta mahdollistaa tutustumisen eri liikuntalajeihin. Stopin mukana pääsee muun muassa viikoittain salille pelaamaan jalkapalloa, futsalia ja sählyä. Liikuntatoiminta näkyy vahvana Stopin arjessa ja jos kiinnostusta liikunnan harrastamisesta löytyy, Stopin mukana pääsee tekemään monenlaista. Salilla käydään kolme kertaa viikossa ja aika-ajoin tehdään erilaisia lajitutustumisia, esimerkiksi käydään kiipeilemässä tai vaikka boulderoimassa. Kesäisin pyritään ulkoilemaan mahdollisuuksien mukaan ja voidaan käydä pelaamassa rantalentopalloa, minigolfia tai harrastamassa muuta tämän kaltaista matalanosallistumiskynnyksen liikuntaa. AC Stoppi ry on urheiluseura, joka toimii tiiviissä yhteistyössä Stop Huumeille ry:n kanssa. Urheiluseuran toimintaan kuuluvat kilpailumuotoisena futsal sekä ”höntsävuorot” sählyssä ja jalkapallossa. (Stop Huumeille ry 2013, 7.)

Bänditoimintaa eli Stopin jamit järjestetään kerran viikossa Kumppanuustalo Hannan tiloissa. Toimintaan ovat tervetulleita kaikki joita soittaminen, laulaminen tai muu jammailu kiinnostaa. Näitä Stopin jameja ohjaa musiikkipedagogi. Jami -porukasta koottu bändi esiintyy myös usein Stop Huumeille ry:n tapahtumissa. (Stop Huumeille ry 2013, 7.)

Infoja pidetään eri kohderyhmille. Niitä pidetään muun muassa sosiaali- ja terveyshuoltoalan opiskelijoille, päihdekuntoutujille, pyydettyäessä nuorille ja heidän vanhemmilleen. Infot räätälöidään kohderyhmän mukaan ja siinä käytetään hyväksi muun muassa yhdistyksen itse tekemiä lyhytelokuvia. Nuorille suunnatuissa infoissa keskustellaan päihteistä ja niiden käyttöön liittyvistä asenteista. Päihdekuntoutujille ja heidän kanssaan työskenteleville kerrotaan Stop Huu-

meille ry:n toiminnasta. Alaa opiskeleville pidetään painotteisia perehdytyksiä päihdeidenkäyttäjien kohtaamisesta. (Stop Huumeille ry 2013, 9.)

2.3 Radalta Himaan – hanke

Radalta Himaan - hanke on Stop Huumeille ry:n tuorein hanke, joka starttasi vuonna 2013. Hanke saa rahoituksen Raha-automaattiyhdistykseltä. Sen periaatteena on päihdekuntoutujien ohjaaminen heille tarkoitettuihin palveluihin ja tukimuotoihin. Tarve tämänkaltaiselle hankkeelle oli asiakaslähtöinen ja Stop Huumeille ry:n vertaiset kokivat palvelun hyödylliseksi ja tarpeelliseksi, jotta päihdekuntoutajat tavoitettaisiin paremmin. Radalta Himaan - hankkeessa työskentelee työpari, sosiaalialan ammattilainen, joka toimii projektisuunnittelijana ja kokemusasiantuntijana. Kokemusasiantuntijan avulla voidaan tavoittaa helpommin asiakkaita ja sosiaalialan ammattilainen toimii palvelujärjestelmän asiantuntijana. Kokemusasiantuntija pystyy kertomaan myös omista kokemuksistaan ja auttamaan näin asiakkaita valitsemaan oikeanlaisia palveluita. (Stop Huumeille ry 2013, 15.)

Radalta Himaan – hankkeen työpari kiertää erilaisissa päihdepalveluita tarjoavissa paikoissa. Näitä paikkoja ovat muun muassa katkaisuhuoltoasemat, kuntoutuslaitokset ja asuntolat. Heidän tarkoituksenaan on tutustua ja jutella asiakkaiden kanssa, kertoa erilaisista hoito- ja tukimuodoista ja palveluista, joita he pystyvät hyödyntämään. Hankkeella pyritään tarjoamaan neuvontaa ja vertaisuellista apua, sekä ohjaamaan kuntoutujia myös Stop Huumeille ry:n toimintaan mukaan. Usein näillä vierailuilla saattaa olla mukana myös fattaluuta vertaisia, jolloin kokemuspohjaa löytyy myös enemmän. Kuntoutujaa pyritään motivoimaan eteenpäin menemisessä. (emt.)

2.4 Fattaluuta – hanke

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tarkastella järjestön koko toimintakenttää, mutta järjestön pyynnöstä arvioin erikseen Stop Huumeille ry:n toiminnassa neljättä vuotta mukana olevaa Fattaluuta – hanketta. Hankkeen kohderyhmänä ovat kaikki, jotka tarvitsevat apua virastoasioiden hoitamiseen ja yhdistyksen perustoiminnan vuoksi erityisesti päihdekuntoutujat. Apua annetaan kuitenkin kaikille sitä tarvitseville. Hankkeen avulla koulutetaan fattaluutia eli vapaaehtoisia vertaistukihenkilöitä palvelujärjestelmään. He toimivat vertaistukijoina ja auttavat tarpeen mukaisesti. Toiminnan muotoja ovat muun muassa Kelan ja sosiaali-toimen Fattaluuta-aulapäivystykset, joissa apua annetaan esimerkiksi lomakkeiden täyttämässä ja oikeaan jatkopalveluun ohjaamisessa. (Stop Huumeille ry, 2014a, 1.) Fattaluutat auttavat asiakkaitaan asioiden hoitamisessa ja ovat niin sanotusti tulkkeina ja puskureina eri tahojen ja asiakkaan välillä. Usein päihdekuntoutujien kokemukset virastoasioiden hoitamisesta saattavat olla negatiivisia, mikä osaltaan voi johtua väärinkäsityksistä ja siitä ettei asiakas koe tulleensa ymmärretyksi. Ilman apua saattaa myös olla vaikeaa löytää oikeita palveluita ja osata hakea oikeanlaista tukea ja apua, julkisen ja kolmannen sektorin tarjoamista palveluista. (A-klinikkasäätiö/Helsingin ym. 2010.)

Hanke aloitettiin ensin osana Osis – kokonaishanketta kahden muun yhdistyksen kanssa. Yhteistyökumppanit olivat A-klinikkasäätiön Helsingin Vinkki ja Omaiset Huumetyön Tukena ry. Jokainen yhdistys hoiti omaa osahankettaan. Yhteistyösuunnittelu alkoi vuonna 2009 ja itse hanke alkoi 2011. Kokonaishankkeen nimenä käytettiin ”Huumetyön vertaistoiminnan osaamiskeskus – Osis”. Stop Huumeille ry:n Fattaluuta oli yksi osahankkeista. Se kuitenkin eriytyi yhteistyöhankkeesta näkemyserojen vuoksi vuoden 2012 lopussa.. (A-klinikkasäätiö/Helsingin Vinkit ym. 2010.) Yhteishankkeesta erkaantumisen jälkeen Fattaluuta -hanke on kehittynyt muun muassa siten, että yhteistyö Kelan ja Helsingin sosiaali- ja terveystieteiden kanssa aloitettiin. Fattaluuta – toiminta on otettu kiinnostuneesti vastaan myös muualla Suomessa. Turun A-killassa Fattaluuta -toiminta pyörii nimellä Luukkukaveri. (Stop Huumeille ry 2014a, 1-2.)

Yhteishankkeessa Stop Huumeille ry:n tehtävä oli mahdollistaa se, että päihdeasiakkaiden on helpompi lähestyä heille tarkoitettuja palveluita ja vaikuttaa niihin. Tavoitteina olivat edesauttaa syrjäytymisen, mielenterveysongelmien ja päihdeongelmien vähenemistä. Keinoina olivat Sosiaalivasara – palautekanava, Fattaluuta -vertaistukitoiminta ja Yhteisellä asialla – samalla viivalla tapahtumat. Hankkeessa keskeisessä asemassa olivat kokemusasiantuntijat ja vertaiset, joiden avulla asiakkaita tavoitetaan helpommin. Asiakkaat ja vertaiset olivat myös hankkeen aloittava voima, sillä tarve tämän kaltaisesta toiminnasta tuli heiltä. Heidän näkemyksiään hyödyntäen pystyttiin muokkaamaan toiminnasta kohderyhmälle sopivaa. Yhteistyöhankkeen jälkeen, Fattaluuta jatkoi konseptiaan samanlaisena. (A-klinikkasäätiö/Helsingin Vinkit ym. 2010.)

Sosiaalivasara - palautekanava on perustettu 2009, jo ennen Osis – hanketta. Se on tarkoitettu päihdeasiakkaille, jotka voivat antaa palautetta asiointikokemuksistaan palvelu- ja hoitojärjestelmässä, niin positiiviset kuin negatiivisetkin palautteet otetaan huomioon ja viedään eteenpäin. Palautteen antaminen on tehty mahdollisimman helpoksi: sitä voi antaa soittamalla, sähköisessä muodossa tai Stop Huumeille ry:n toimipisteessä käymällä ja asiasta keskustelemalla. Yksilötason ongelmassa voi saada apua koulutetuilta vapaaehtoisilta Fattaluuta - vertaistyöntekijöiltä. Tärkeintä on, että asiakas kokee tulleen kuulluksi ja ymmärretyksi. (emt.)

Yhteisellä asialla – samalla viivalla - tilaisuudet ovat yhteistoiminnallisia kokoontumisia, jotka järjestetään kaksi kertaa vuodessa, keväällä ja syksyllä. Niiden tarkoituksena on palvelujärjestelmän ja toimintamallien kehittäminen. Kokoontumisiin osallistuvat päihdetyön asiakkaat, vertaiset, ammattilaiset, työntekijät ja päättäjät. Tilaisuuksia koordinoi tällä hetkellä Stop Huumeille ry:n projektisuunnittelija, mutta kokoontumiset tehdään yhteistyössä Vety-verkoston eli Huumeityön vertaistoiminnan yhteistyöverkoston ja Helsingin Sosiaali- ja terveystieteiden kanssa. Jokaiseen tilaisuuteen valitaan teema, jonka mukaan valitaan puhujat. Aihe pidetään maanläheisenä ja selkeänä niin, että osallistujien on helppo sitä seurata ja kommentoida. Kokoontumiset ovat tehokas keino päivittää tietoa

ja ymmärrystä vertaistyöstä. Keväällä 2014 järjestettiin Yhteisellä asialla – samalla viivalla kokoontumisen, jonka aiheena oli ”Vertaistyöntekijät osana työyhteisöä”. Osallistujakapasiteetti oli 80 henkeä, mutta ilmoittautuneita oli yli 100. (Stop Huumeille ry 2014a, 3-4.)

Fattaluuta -koulutuksia järjestetään Stop Huumeille ry:n tiloissa ja se on koulutukseen osallistuville ilmaista. Koulutus pyörii non-stop periaatteella ja alkaa alusta kaksi kertaa vuoden aikana. Jokainen koulutukseen osallistuja saa käydä koulutuksessa yksittäisiä kertoja tai suorittaa koulutuskokonaisuuden ja valmistua fattaluudaksi omaan tahtiinsa. Kurssille voi osallistua myös vain omaa kiinnostustaan koskeviin osuuksiin ja oman tietotaidon kartuttamista ajatellen. Vaikka Fattaluuta – koulutuksen tarkoituksena on kouluttaa vertaistyöntekijöitä, se on samalla myös mahdollisuus auttaa itseään ja oppia hoitamaan omia asioitaan. (Stop Huumeille ry 2014a.)

Neljättä vuotta toiminnassa ollut Fattaluuta -hanke on päättymässä vuoden 2014 loppuun mennessä ja uutta rahoitusta on haettu Raha-automaattiyhdistykseltä hankkeelle Fattaluuta 2 vuosiksi 2015–2018. Kyseessä on jatkoa aikaisemmalle Fattaluuta – toiminnalle. Tarkoituksena on jalostaa toimintaa, levittää sitä laajemmalle ja kehittää uusia toiminnanmuotoja ja aloittaa yhteistyö muun muassa TE- toimistojen ja terveysasemien kanssa. Vaikka toiminta on ensisijaisesti tarkoitettu avuksi päihdekuntoutujille ja henkilöille, jotka eivät kykene hoitamaan omia asioitaan, se on myös apuväline virastojen työntekijöille, jotka kohtaavat päihdeasiakkaita. Usein negatiiviset molemmiin puoleisiin kokemukset johtuvat ennakkoluuloista, asenteista ja kommunikaatio ongelmista. On helpottavaa, kun vertaistyöntekijä toimii viestin tulkitsejana ja pystytään välttämään väärinkäsityksiä. Fattaluuta – vertaisen mukana olo vähentää pelkoja ja asiakkaankin on helpompi ottaa hylkäyspäätös vastaan, kun vertainen on tukena ja voi auttaa päätöksen tulkinnessa ja mahdollisessa muutoshaussa. (emt.)

Aktiivisessa vertaistoiminnassa on paljon hyötyä osallistujalleen. Jo sitoutuminen toimintaan osoittaa halua elämänmuutokseen. Toiminnan myötä tietotaito lisääntyy, oman elämän hallinta helpottuu, kommunikaatiotaidot paranevat ja kyky havaita omien tekojen seurauksia paranee. Monet päihteidenkäyttäjät elävät yhteiskunnan ulkopuolella tai sen rajalla ja kuntoutuessa on aika palata takaisin yhteiskuntaan, tämä toiminta tukee siinä. Koulutus jo itsessään antaa hyvät mahdollisuudet verkostoitumiseen, mikä auttaa myös kontaktin ottamiseen virastojen henkilökunnan kanssa. (Stop Huumeille ry 2014a, 3.)

Fattaluuta – koulutus on edesauttanut jo viiden ihmisen työllistymisen. Fattaluuta koulutuksen saaneita työskentelee tällä hetkellä Stop Huumeille ry:ssä kaksi, toinen toiminnanohjaajan sijaisena ja toinen projektin vertaistyöntekijänä. Helsingin sote-viraston sosiaaliasemalla palveluneuvojina on kaksi fattaluutaa ja Tervelammen kartanon kuntoutuslaitoksessa työskentelee oppisopimuksella yksi Fattaluuta -koulutuksen saanut henkilö. He kaikki hyödyntävät koulutustaan, työssään. (Stop Huumeille ry 2014c.)

Toiminta on huomioitu myös muualla, sillä Fattaluuta pääsi Innopalkinto-finaaliin kuuden parhaan joukkoon (Stop Huumeille ry 2014d). Kilpailun järjesti hyvinvointi- ja terveysalan kaikille avoin innovaatioyhteisö, Innokylä. Innokylää toteuttavat Suomen sosiaali- ja terveys ry, Suomen Kuntaliitto ja Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos. Kilpailun tarkoituksena on löytää vuoden paras hyvinvointi- ja terveysalan toimijoiden kehittämä työskentelymuoto. (Innokylä 2014.)

3 PÄIHTEET SUOMESSA

Erilaiset päihteet ovat kuuluneet ihmisten elämään koko ihmishistorian. Arvion mukaan sieniä, kannabista ja oopiumia on käytetty jo 45 000 -10 000 eKr. (Holmberg 2010, 11.) Päihteiden käyttö ei siis ole mikään uusi trendi tai muoti-ilmiö, vaan huumausaineita on ollut ja käytetty aikojen alusta asti. Päihteet ja

erilaiset huumausaineet ovat olleet kautta aikojen osa erilaisia uskonnollisia rituaaleja. Nyky-yhteiskunnassa ne kuuluvat kuitenkin enenemissä määrin vapaa-ajanviettoon, juhlaperinteisiin sekä ruoka- ja juomakulttuuriin. (Holmberg 2010, 12.) Satunnainen huumeiden viihdekäyttö on yleistä, eikä sitä useinkaan pidetä vaarallisena. Suomessa perinteisesti suurin ongelma on kuitenkin alkoholi. Vuoden 2003 – 2007 tilastojen mukaan alkoholiin kuolee vuosittain noin 4000 ihmistä, joista tuhat liittyy väkivaltaan ja tapaturmiin. Se on myös yksi suurimmista kuolemanaiheuttajista 16–65 -vuotiaiden keskuudessa. (Päihdelinkki 2011.) Alkoholi addiktoi herkästi, koska juomista pidetään yleisesti hyväksyttävänä. Alkoholin käyttö kuuluu vahvasti juhlaan ja vapaa-aikaan ja sitä käytetään kerralla runsaita määriä, usein päihtymistarkoituksessa. Tämä poikkeaa esimerkiksi Keski-Euroopasta, missä alkoholia saatetaan nauttia ruoan yhteydessä päivittäin ilman päihtymistarkoitusta.

Päihteet ovat aineita, jotka vaikuttavat keskushermostoon. Niitä käytetään psyykkisten vaikutusten vuoksi. Laillisia päihteitä ovat tupakka, alkoholi ja joissain maissa kuten Hollannissa kannabis. Myös Suomessa käydään keskustelua kannabiksen dekriminisoinnista. Päihteinä voidaan myös käyttää erilaisia lääkkeitä ja liuottimia. Liuottimia kuten liimaa tai tärpättiä usein impataan (henkeen vetäminen), minkä seurauksena voidaan saada päihtymisvaikutuksia. Sosiaali- ja terveysministeriö ylläpitää ja päivittää laittomien huumausaineiden luetteloa Euroopan Unionin suositusten mukaisesti. Uusia päihdyttäviä aineita tulee jatkuvasti lisää, eikä kaikkia ole vielä ehditty luokitella laittomiksi huumausaineiksi. Elintarvike- tuotevastuu- ja kuluttajansuojalait, estävät terveydelle haitallisten aineiden markkinoinnin ja kaupan. Päihteidenkäyttöä on monenlaista, siihen vaikuttavat päihteen vaikutukset, ominaisuudet ja saatavuus. Se milloin käytetään, mitä käytetään ja kuinka paljon käytetään, vaihtelee paljon, samoin käytön tarkoitus ja toiveet. (Holmberg 2010, 11.)

Suomalaisista aikuisista ihmisistä noin 90 prosenttia käyttää alkoholia ainakin jonkin verran. Huumeita puolestaan on ainakin kokeillut 12 prosenttia. (Havio, Inkinen & Partanen 2013, 53) Suomalaisessa kulttuurissa alkoholi on aina nä-

kynyt vahvana elementtinä ja sitä on nautittu yleensä päihtymismielessä. Alkoholin suureen kulutukseen ovat vaikuttaneet osaltaan kieltovuodet 5/1919-4/1932, jolloin alkoholi oli kiellettyä ja lainvastaista. Raittiusseurat veivät kielto lakia eteenpäin 1800 -luvun loppupuoliskolla ja 1900 -luvun alussa saaden lopulta tahtonsa läpi. 1800 -luvun loppupuolella raittiudesta oli tullut kristillinen hyve, jota oli tavoiteltava. Kieltolain tarkoituksena oli alkoholismien ja sen seurauksien vähentäminen. (Filpus 2001, 18.) Vaikka idea kieltolaissa oli hyvä, se kääntyi kuitenkin itseään vastaan. Kieltolain aikana alkoholista muodostui kielletty hedelmä, jolloin salakapakat, salakuljetus ja itse valmistus kukoistivat. (Filpus 2001, 20.) Vaikka kieltovuodet loppuivat, jäi suomalaiseen kulttuuriin kuitenkin vivahde kielletystä herkusta ja tunnetusti kaikki kielletty on kaikista halutuinta. Alkoholinkäyttö on aikaisemmin ollut yleisempää ja sallitumpaa miesten keskuudessa kuin naisten keskuudessa, nyt naisilla käyttömäärä on kuitenkin kasvanut ja lähestulkoon ottanut miesten käyttömäärät kiinni.

Myös ikäihmisten päihteiden, erityisesti alkoholin käyttö on lisääntynyt viime vuosina merkittävästi, koska alkoholista ja sen käytöstä on tullut yleisesti hyväksytympää. Tähän saattaa vaikuttaa yksinäisyys ja ikäihmisten avohoito, jota on jatkuvasti enemmän, laitoshoidon sijaan. Ikäihmisten alkoholin ongelmakäyttöä ei ole myöskään helppo havaita sillä sen oireet saatetaan kuitata vain vanhuuden tuomilla vaivoilla kuten dementialla. Koska keho ei enää kestä niin suurta rasitusta, myös ongelmakäytön raja on alempi kuin keski-ikäisellä ihmisellä. (Mäentausta & Määttänen 2012, 3-4.)

Päihteiden ongelmakäyttäjillä koulutustaso on usein matalampi ja noin 60 prosenttia on työttömiä. Tähän vaikuttaa varmasti osaltaan se, että päihteiden käyttö aloitetaan nuorena. Useimmat käyttäjistä ovat yksineläviä ja noin yhdeksän prosenttia asunnottomia. Alle 18-vuotiaita lapsia on yli kolmanneksella päihteiden ongelmakäyttäjistä, mutta vain noin 35 prosenttia lapsista ja nuorista asuu samassa taloudessa päihteitä käyttävän vanhemman kanssa. (Tanhua ym. 2011, 82.) Päihdeongelmaisia äitejä on noin kuusi prosenttia kaikista raskaana olevista naisista, äitiyshuollon piirissä. Nämä naiset synnyttävät keskimäärin

3600 lasta vuodessa, mikä tarkoittaa noin kymmentä lasta päivässä. (Holmberg 2010, 23.) Suuri syntyvyys johtuu suojaamattomasta seksistä päihteiden vaikutuksen alaisena, mikä johtaa myös sukupuolitautilien leviämiseen. Päihteitä käytävillä miehillä saattaa olla useita lapsia eri naisten kanssa. Raskaaksi tuleminen ja lapsen saaminen voi joillekin päihteitä käyttäville naisille olla herättävä tekijä ja ensimmäinen sysäys päihteettömään elämään. On kuitenkin monia tapauksia, jossa vanhempi ei pysty irrottautumaan päihdemaailmasta, vaikka kuinka rakastaisi lastaan ja haluaisi olla tämän elämässä.

Suomessa on koettu kaksi huumeaaltoa, jolloin huumeiden käyttö lisääntyi huomattavasti. Nämä aallot olivat luvuilla 1960 ja 1990. 1960- luvulla aalto alkoi Amerikkalaisissa yliopistoissa ja levisi pian maailmanlaajuisesti, nuorten lisäksi myös keski-ikäisten ja keskiluokkaisten ihmisten keskuuteen. Poliittiseen protestiin liittyvä Hippiliike nousi tällöin voimakkaasti. Sen peruseriaatteisiin kuului rock, rauha ja rakkaus, tämän lisäksi myös päihteet, joita käytettiin paljon. Päihteet olivat yksi keino protestoida yhteiskuntaa vastaan ja siitä tuli muodikasta. (Yliruokanen 2004, 9-10.) 1990- luvulla puolestaan alkoi teknomusiikin aikakausi, mihin liittyi voimakkaasti myös erilaiset päihdyttävät aineet, erityisesti miesten keskuudessa. Huumekaupan ja – tuotannon organisoituminen edesauttoivat päihteiden leviämistä. 1990- luvun aallon jälkeen päihteistä ja erityisesti kannabiksesta on tullut nuorille arkipäivää ja niitä käytetään jatkuvasti enemmän. (Tanhua ym. 2011, 39.)

Huumeiden ongelmakäyttö arvioidaan Suomessa amfetamiinin ja opiaattien ongelmakäytön määrällä (Tanhua ym. 2011, 57). Taulukko Amfetamiinin ja opiaattien ongelmakäyttäjien väestöosuuksista prosentuaalisesti:

	1998	2005
Kokonaisarivo	0,40-0,55	0,52-0,69
Amfetamiinien käyttäjät	0,26-0,45	0,43-0,74
Opiaattien käyttäjät	0,06-0,09	0,13-0,18
Miehet	0,54-0,70	0,74-0,98
Naiset	0,20-0,58	0,20-0,31
15-25 vuotiaat	0,67-1,12	0,63-0,95
26-35 vuotiaat	0,51-0,71	0,68-0,94
36-55 vuotiaat	0,14-0,25	0,30-0,54

(Taulukko: Tanhua ym. 2011, 58)

Suomen väkiluku vuonna 2005 oli 5 255 580, joista miehiä 2 572 350 ja naisia 2 683 230 ja 15–55 -vuotiaita oli noin 2 572 619 (Suomen väestökisterikeskus, 2006). Vuonna 2005 ongelmakäyttäjiä oli arviolta 14500–19100, mikä on 0,6-0,7 prosenttia 15–55 -vuotiaista. Eniten oli 25-34 -vuotiaita. Neljä viidestä oli amfetamiinin käyttäjiä, mutta opiaatteja käytetään jatkuvasti enemmän. (Tanhua ym. 2011, 57.)

3.1 Huumausaineet

Suomessa alkoholia käytetään paljon ja se on eniten käytetty laillinen päihdeaine. Laittomista päihdeaineista ensimmäiseksi sijoittuu kannabis. Kannabista käytetään paljon eikä sitä pidetä vaarallisena. Tämän lisäksi erilaiset uni-, kipuja psyykelääkkeet ovat yleisiä päihtymistarkoituksiin käytettyinä. (Holmberg 2010, 19)

Laittomat päihteet ja niiden alaluokat:

Luokat:	Alaluokat:
Kannabis	marihuana, hasis, hasisöljy
Stimulantit	amfetamiini, kokaiini
Hallusinogeeni	LSD, Ekstaasi, sienet
Opiaatit	Buprenorfiini, naloksiini, naltreksoni
Gamma ja lakka	
Anaboliset steroidit	

(Havio, Inkinen & Partanen 2013, 84-90)

3.1.1 Kannabis

Kannabistuotteisiin luetaan marihuana, hasis ja hasisöljy. Se on Euroopan käytetyin huumausaine ja sitä pidetään verrattain vaarattomana. Kannabista käytetään rauhoittamaan ja lieventämään kipuja sekä kouristuksia. Marihuanaa usein poltetaan tupakan tapaan, sätkässä. Hasista puolestaan käytetään usein piipun tai vesipiipun kautta, mutta sitä voidaan myös käyttää erilaisissa juomissa tai leipomuksissa. Säännöllisesti kannabista nauttiva voi käyttää sitä 0,5-5 g päivässä. Hasis on marihuanaa noin viisi kertaa vahvempaa. Kannabiksen välittömät vaikutukset voivat olla moninaiset, kuten estojen väheneminen, hilpeys, arviointikyvyn ja motorisen koordinaation heikkeneminen, paniikkitilat, uneliaisuus, puheliaisuus. Jatkuvalla käytöllä voi myös olla erilaisia vaikutuksia kuten psykoosi, hengitysteiden tulehdukset ja ärtyminen, hedelmällisyyden heikentyminen, ruokahalun lisääntyminen sekä suun limakalvojen kuivumisesta johtuva hampaiden reikiintyminen. Verikokeiden perusteella kannabiksen käytöstä johtuvia myrkytyskuolemia ei ole todettu, mutta käytöstä johtuvia liikenneonnettomuuksia, tapaturmia ja itsemurhia on tapahtunut. (Havio, Inkinen & Partanen 2013, 84–85.)

3.1.2 Stimulantit

Suomessa amfetamiini määriteltiin huumausaineeksi vuonna 1968, sitä ennen sitä ja sen sukulaisaineita käytettiin laihdutus- ja masennuslääkkeinä. USA:ssa, Keski- ja Etelä Euroopassa amfetamiinia käytetään vieläkin lääkkeenä ja sitä salakuljetetaan myös Suomeen. Suuriosa aineesta valmistetaan laittomissa laboratorioissa. Amfetamiinia voidaan injektoida suoneen tai lihakseen, mutta voidaan nauttia myös suun kautta. Päivittäin käytettävä annos on 0,1-1 g, mutta annoskoko voi myös nousta käytön myötä. Välittömiä vaikutuksia voivat olla pulssin kiihtyminen, rytmihäiriöt, aistiharhat, pelot, kiihottuminen, ruokahaluttomuus ja hikoilu. Jatkuvan käytön vaikutuksia voivat puolestaan olla esimerkiksi masennus, vainoharhaisuus, äkkipikaisuus, laihtuminen, impotenssi, halvaantumisen ja maksavauriot ja – tulehdukset. Amfetamiinista johtuneita kuolemantapauksia ovat yleensä itsemurhat ja onnettomuudet, jotka johtuvat mielenhäiriöstä. Yliannostuskuolemia tapahtuu harvoin. Riippuvuus amfetamiiniin kehittyy nopeasti samoin toleranssi, jolloin annoskoot voivat nousta nopeasti jopa satakertaiseksi. (Havio, Inkinen & Partanen 2013, 85–86.)

Kokaiinin muotoja ovat crack, free-base ja coca-base. Kokaiini on kotoisin Etelä-Amerikasta, sitä eristetään kokapensaasta lehdistä. Kokaiinin juuret johtavat tuhansien vuosien taakse, jolloin andien intiaanit ovat pureskelleet kokapensaasta lehtiä. Tarkoituksena andien intiaaneilla on ollut poistaa väsymystä ja tehdä uskonnollisista riiteistä voimakkaampia. Kokapensaasta lehdistä uutettu aine on usein valkoista pulveria jota voidaan nuuskata, polttaa tai ottaa ruiskeena. Nuuskaaminen on yleinen versio ja kokaiinia nuuskanneilla on usein nenän väliseinän vaurioita. Crack on voimakas ja nopeavaikutteinen kokaiinin versio. Kun sitä poltetaan se aiheuttaa voimakkaan kiihotustilan, mistä usein seuraa masennus ja tarve saada lisää. Free-base versiota poltetaan vesipiipussa tai marisätkään ja tupakkaan sekoitettuna. Coca-base on kokatahna jota käytetään polttamalla. Amfetamiinin käytön kaltaisen olon voi saada myös pureskelemalla

Catha edulis – kuun lehtiä. Sen vaikutukset kestävät noin kolme tuntia. (Havio, Inkinen & Partanen 2013, 86.)

3.1.3 Hallusinogeenit

Hallusinogeeneiksi kutsutaan huumausaineita jotka aiheuttavat voimakkaita aistiharhoja. Voimakkain niistä on LSD eli lysergidi. Muita ovat mm. ekstaasi, eräät sienet ja kasvien siemenet ja fenyylialkyyyliminiinjohdokset, kuten meskaliini. LSD on synteettinen aine, jotka kokeiltiin 1950- ja 1960 -luvuilla psykoterapeuttiseen hoitoon. Suuren suosionsa aine sai myös hippikulttuurissa sen kulta-aikana. Aineen jatkuva käyttö on kuitenkin harvinaista. LSD:n vaikutuksia voivat olla ns. hulluuden elämykset, kuten ”skitsoilu”, sekoamisen kokemus, kauhutilat. Se myös voi aktivoita psykoottisia häiriötiloja, joiden seurauksena voi olla väkivaltaista käyttäytymistä tai itsemurha. LSD:tä käytetään suun kautta. Käytön välittömiä vaikutuksia voivat olla näkö- ja kuuloharhat, muut aistiharhat, ajantajuun vääristyminen, tunneminän jakautuminen, pahoinvointi, pulssin kiihtyminen ja ruokahalun heikkeneminen. Jatkuvan käytön häiriöitä voivat olla muun muassa vainoharhaisuus, mielisairausten puhkeaminen ja itsemurha. LSD:stä johtuvat kuolemat johtuvat usein väkivallasta, tapaturmista tai itsemurhista. Psykykkistä riippuvuutta voi esiintyä LSD:n kanssa, mutta harvoin tavataan fyysistä riippuvuutta. (Havio, Inkinen & Partanen 2013, 86–87.)

Ekstaasi eli MDMA on myös synteettinen huume. Se on hallusinogeeninen amfetamiini jota käytettiin alun perin ruokahalua vähentäväksi lääkkeeksi vuonna 1918, mutta sitä alettiin käyttää vasta 1970-luvulla psykoterapiassa. Käyttö kiellettiin pian ja 1980-luvulla ekstaasin päihdekäyttö nousi radikaalisti. Ekstaasia voidaan käyttää suonensisäisesti, nuuskaamalla tai tablettien muodossa. Usein elokuvissa ekstaasi kuvataan viihdehuumeena, jolla on vaikutusta seksuaaliseen nautintoon ja sen parantamiseen. Ekstaasin vaikutuksiin kuuluukin hyvänolontunne, yhteyden ja läheisyyden tunne, lisääntynyt suorituskyky, hampaiden narskuttelu, verenpaineen nousu, aivojen hapensaannin heikkeneminen

ja aggressiivisuus. Kuolleisuus ekstaasiin on noin 50 ihmistä vuosittain Englannissa tehdyn raportin mukaan. Syitä ovat olleet sydäninfarktit, nestehukka, aivoverenvuoto ja lämpöhalvaus. (Havio, Inkinen & Partanen 2013, 88.)

3.1.4 Opiaatit

Opiaatteja valmistetaan oopiumiunikosta. Ne ovat klassisia huumeita ja juontavat juurensa kauas historiaan. Siitä tehdään morfiinia, kodeinia ja papaveriinia. Heroiini on myös yksi opiaattivalmisteista jota valmistetaan morfiinista, se on kuitenkin vaikutukseltaan kolme kertaa vahvempaa kuin morfiini. Miedoin on kodeiini, jossa on noin kuudesosa morfiinin tehosta, sitä käytetään myös joissain särkylääkkeissä kuten panacodissa. Buprenorfiini, naloksiini ja naltreksoni ovat oopiumunikosta valmistettuja puolisynteettisiä lääkeaineita, joita käytetään myös päihtymistarkoituksiin. Opiaatteja käytetään särkylääkkeinä niiden voimakkaan kipua lievittävän ominaisuuden vuoksi. Opiaateista yleisin laittomasti käytetty huumausaine on heroini, jota voidaan käyttää suonen sisäisesti tai suun kautta. Metadonin on huumemarkkinoilla syrjäyttänyt buprenorfiini josta voidaan käyttää myös nimitystä subutex tai temgesic. Riippuvuus opiaatteihin syntyy herkemmin ja nopeammin kuin muihin huumausaineisiin. Vaikutukset ovat samankaltaiset kuin amfetamiinin käytössä ja välitön mielihyvän tunne suuri, mikä edesauttaa väärinkäytön aloittamista. Vieroitusoireet ovat voimakkaita, mikä hankaloittaa lopettamista. Opiaattien käyttöön liittyviä kuolemia ovat usein hengityselimien pysähtyminen, joka on yleisintä tottumattomille käyttäjille tai niille, jotka ovat jonkin aikaa olleet ilman. Myös väkivaltaisia kuolemia on jonkin verran. (Havio, Inkinen & Partanen 2013, 88–89.)

3.1.5 Gamma ja lakka

Gamma eli gammahydroksibutyraatti (GHB) on hermojen välittäjä aine, jota syntyy luontaisesti aivoissa. Aine on kehitetty anestesia-aineeksi, mutta suomes-

sa sitä ei ole rekisteröity lääkeaineeksi. Sitä liikkuu laittomassa huumekaupassa. Gamma luokiteltiin huumausaineeksi 2001. Lakka eli gammabutyrolaktoni (GBL) on gamman (GHB) esiaste, joka muuttuu elimistössä gammaksi. Aineilla on samankaltaiset myrkytysvaikutukset. Niitä nautitaan jauheena, rakeina, kapselina tai nesteenä. Vaikutus alkaa noin 15-30 nauttimisen jälkeen ja kestää 8 tuntia. Välittömiä vaikutuksia voivat olla euforian tunne, rentoutuminen, tajuttomuus, sekavuus ja päänsärky. (Havio, Inkinen & Partanen 2013, 90.) GHB:tä käytetään myös ”raiskaushuumeena” tyrmäystippojen tapaan esimerkiksi baarissa toisen juomaan laittamalla (Seppälä 2007).

3.1.6 Anaboliset steroidit

Anaboliset steroidit ovat yhdenlaisia doping aineita ja yleisiä kehonrakentajien ja huippu-urheilijoiden piirissä. Niiden avulla pyritään parantamaan suorituskykyä, kasvattamaan lihaksia ja parantamaan fyysistä kuntoa. Pitkäaikaisen käytön vaikutuksia ovat muun muassa aggressiivisuus, masennus, ahdistus, uni-häiriöt ja mielialan vaihtelut. (Havio, Inkinen & Partanen 2013, 90.)

3.2 Riippuvuuden ilmeneminen

Vuonna 2008 kirjattiin huumesairauteen liittyviä hoitjaksoja 9508 kappaletta. Näissä tapauksissa huumesairaus oli joko pää- tai sivudiagnoosina, eli merkittävänä tekijänä hoidon suhteen. Hoitoon hakeutuneista eniten oli opiaattien väärinkäyttäjiä, toisena tulivat stimulanttien käyttäjät. (Holmberg 2010, 19.)

Päihteiden käyttö voidaan määritellä viiteen eri kategoriaan: raitis/kokeilu, satunnainen käyttö, ajoittainen käyttö, säännöllinen kuukausittainen käyttö ja säännöllinen viikoittainen käyttö. Kokeilukäytöksi katsotaan muutaman kerran kokeilu, joka ei jatku sen pidempään, vaikutuksia ei pidetä haluttuina. Satunnai-

nen käyttö tapahtuu silloin tällöin, eikä se vaikuta elämänhallintaan, vaikka vaikutukset on tiedostettu. Päihteidenkäyttö tapahtuu, kun joku tarjoaa, eikä huumausaineita pyritä itse hankkimaan. Ajoittainen käyttö määritellään niin, että ihminen pyrkii ajoittain hakeutumaan tilanteisiin, joissa huumausaineita on tarjolla tai saatavilla, mutta ei itse pyri niitä aktiivisesti hankkimaan. Vaikutukset ovat haluttuja ja se voidaan määritellä riskikäytöksi. Ajoittainen käyttö voi olla muodostunut tavaksi aina tietyssä tilanteessa. Säännöllisessä kuukausittaisessa käytössä huumausaineita käytetään säännöllisesti, mutta vain 3-4 kertaa kuukaudessa, ja huumausaineet pyritään hankkimaan itse. Päihteitä käytetään sen tuomista haitoista huolimatta ja se voidaan jo luokitella ongelmakäytöksi, millä on huonoja seurauksia hyvinvoinnin, terveyden ja sosiaalisten suhteiden kanssa. Säännöllinen viikoittainen käyttö tapahtuu viikoittain. Siihen liittyy huumausaineiden hankkiminen itse ja voi liittyä myös huumausaineiden välittämistä eteenpäin, omien aineiden rahoittamiseksi. Käyttö hallitsee elämää ja sen eri osa-alueita vahvasti. Lopettaminen ja vähentäminen saattavat aiheuttaa vieroitusoireita, jotka tekevät lopettamisesta vaikeampaa. (Havio, Inkinen & Partanen 2013, 60–61.)

Käsitys siitä, että päihdeongelmat ovat itse aiheutettuja, kaikesta tutkimustiedosta huolimatta, asettaa päihdehoidon valtion kustantamana kyseenalaiseksi. Yleinen ajattelutapa on, että ihminen kyllä pääsee pois päihdemaailmasta, kuin vain ”katsoo peiliin” ja ”ottaa itseään niskasta kiinni”. Näin ei kuitenkaan ole, sillä usein päihdeongelmat juontavat juurensa monesta muusta ongelmasta, jotka voivat olla psyykkistä tai fyysistä laatua. Merkittäviä tekijöitä voivat myös olla geneettiset tekijät, joiden vaikutusta alkoholismiin ja muihin päihdeongelmiin tutkitaan jatkuvasti. Tutkimuksissa on havaittu ainakin kolme geenimuotoa, jotka ilmenevät suomalaisesta perimästä, joilla saattaa olla vaikutusta alkoholismin syntymiseen ja ilmenemiseen. (Holmberg 2010, 17.)

3.3 Riippuvuuden hoito ja erilaiset hoitomuodot

Päihdehuoltolain (1§) mukaan jokaisen kunnan on taattava kunnan tarpeen mukainen päihdehuolto. Palveluiden ja toimenpiteiden järjestäminen sekä kehittäminen kuuluvat sosiaali- ja terveystieteille, omalta osaltaan molemmille osaluille. Päihdehuollon tehtävänä on ennaltaehkäistä ja vähentää päihteiden ongelmakäyttöä, sekä vähentää käytöstä johtuvia sosiaalisia ja terveydellisiä ongelmia. Päihdetyötä tekeviä tahoja on monella eri tasolla, usein ensisijaisena tekijänä on kuitenkin kunnan sosiaali- ja terveystuolto. Kunta pyrkii kattamaan tarpeet, mutta tarvittaessa se voi ostaa yksityisiltä yrityksiltä toimintaansa tukevia palveluita. (Lappalainen-Lehto, Romu, Taskinen 2008, 129–131.)

Sosiaali- ja terveystuotot joihin myös ennaltaehkäisevä- ja päihdehoitotyö kuuluvat, on kuntien ja kuntayhtymien vastuulla (Tanhua ym. 2011, 50). Päihdetyöntekijätahot voidaan luokitella neljään eri lohkoon: terveydenhuolto, sosiaali- huolto, oma-apu ja muut. Näiden neljän lohkon tehtävät voidaan jakaa vielä kahteen erilliseen tasoon, yleistasoon ja erityistasoon. Yleistason palveluihin on mahdollista kaikkien päästä, erityistasolle ohjataan erikseen. Erityistasoon kuuluu muun muassa terveystuoksen katkaisuhuolto, nuorisoasemat ja erilaiset vertaistukiryhmät. Yksityiset organisaatiot, järjestöt ja yhdistykset ovat osa oma-apu ja muut osuutta, niillä jokaisella on omat tarkoituksensa ja ne ovat osa kolmatta sektoria. (Lappalainen-Lehto, Romu, Taskinen 2008, 129–131.) Yksi näistä järjestöistä on matalankynnyksen toimintaperiaatteella toimiva Stop Huumeille ry.

Matalan kynnyksen palveluille tyypillistä on mahdollistaa mahdollisimman helppo tavoitettavuus. Halutaan, että asiakas saa apua ja tulee kuulluksi, ilman seuraamuksia, joita laittomasta toiminnasta (päihteet) saattaa seurata. Tällä kuitenkin alun perin tarkoitettiin vain käytettyjen ruiskujen ja neulojen vaihtopisteitä ja neuvontapistettä. (Tanhua ym. 2011, 74.) Ensimmäisiä päihdeneuvontapistettä perustettiin vuonna 1997, niiden tarkoituksena oli vaihtaa huumeaineiden pis-

tosvälineitä ja olla matalankynnyksen kohtaamispaikkoja. (Tanhua ym. 2011, 66). Nyt tämä matalankynnyksen toiminta on kuitenkin laajentunut yleiseksi käsitteeksi paikoista, joita pyritään suuntaamaan huono-osaisemmille ihmisille, joiden tavoitettavuus voi muuten olla heikkoa. (Tanhua ym. 2011, 74).

Helsingissä Stop Huumeille ry:n lisäksi erilaisia päihteettömyyteen tukevia päiväkeskuksia ja ilmaisia ryhmiä runsaasti, jokaisella paikalla on omat erityispiirteensä. Omaiset Huumetyön Tukena ry (2014) on listannut osan näistä:

TOIMIPAIKKA	PAINOTUS/ERITYISPIIRTEET:
HIV – positiivisten päiväkeskus	<ul style="list-style-type: none"> - Päiväkeskus, HIV-positiivisille - Tarjolla: ruokaa, peseytymismahdollisuus, mahdollisuus terveydenhuollon ja sosiaalityön palveluihin, kuntouttavaa toimintaa. - Sijainti: Munkkisaari
Vihreä Keidas	<ul style="list-style-type: none"> - Kristillinen päiväkeskus - Sijainti: Sörnäinen
Harjula	<ul style="list-style-type: none"> - Päihteetön kohtaamispaikka - Tarjoaa: tukea toipumisessa ja päihteetömässä elämässä. - Sijainti: Sörnäinen
Villa Sture	<ul style="list-style-type: none"> - Päihteetön kohtaamispaikka - Sijainti: Alppiharjussa
Päivätoimintakeskus Mesta	<ul style="list-style-type: none"> - Toimintapaikka. - Tarjoaa: kuntouttavaa toimintaa, neuvontaa, sosiaaliohjausta ja palveluopastusta. - Sijainti: Maunula
Kohtaamispaikka Vesteri	<ul style="list-style-type: none"> - Päihteetön kohtaamispaikka - Tarjoaa: Ryhmätoimintaa, mm. harraste- ja keskusteluryhmiä, tukea päihteettömään elämään. - Sijainti: Taka-Töölössä.

Katkaisuhoitopaikkoja on Helsingissä useampia. Laitoskatkaisuhoitopaikkoihin päihdekuntoutuja voi hakeutua hoitotarpeenarvioinnin mukaan. Hoitotarpeenarvointi voidaan suorittaa Päihde- ja psykiatrian klinikan tai nuorisoasemien kautta. (Omaiset Huumetyön Tukena ry 2014.)

Yhdistykset/järjestöt	Avokuntoutus	Laitoskuntoutus	Muut
Ratamo	Jälkikuntoutus	- Marjalinna	
HDL = Helsingin Diakonissalaitos	- Päihdehoidon päiväosasto - Kääntöpiiri - Nuorten palkkiohoito		
A-klinikkasäätiö			- Helsingin Vinkit
Omaiset Huumetyön Tukena ry	- Jälkipolku - Korvaushoidon jälkipolku		
Sininauhasäätiö	- Sininauha Finio - Sahara – kuntoutusohjelma		
Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystuoto		- Tervalammen kartano kuntoutuskeskus	- S-info - Helsingin päihdepoliklinikat - Päihdepsykiatrian klinikka - Helsingin kaupungin jälkikuntoutus - Nuorisoasemat (alle 23 vuotiaat)
Samaria Oy	- Stadin ankuri		
Kalliolan settlementti		- Myllyhoito	

(Omaiset Huumetyön tukena ry 2014)

Hoito- ja tukiverkostot ovat siis laajat, jos osaa niitä hakea. Stop Huumeille ry:hyn tehdään usein vierailuita eri hoitolaitoksista. Esimerkiksi Tervalammelta saatetaan tulla porukalla pelaamaan sählyä tai viettämään aikaa pidennettynä aukioloaikana. Stop Huumeille ry:stä käydään puolestaan vierailemassa monissa edellä mainituista paikoista, pitämässä infoja ja tutustumassa paikkoihin.

Päihdehoito on marginaalista, eikä se ole palvelujärjestelmän keskiössä, vaikka ongelmat ovat jatkuvassa noususuhdanteessa. 2000-luvulla avohoitomuodot ovat ottaneet suuremman aseman sosiaali- ja terveydenhuollossa. Tämä näkyy myös päihdehoidossa. Vertaistukiryhmät, avohuollontuki ja itsenäisen asumisen tuki ovat ottaneet isomman osan. (Tanhua ym. 2011, 68.) Vuonna 2010 päihdehuollon asiakkaat jakautuivat seuraavasti: avohoidossa 50%, laitoshoidossa 27%, huumehoitoon erikoistuneessa avohoidon yksikössä 15%, laitosten muotoisessa huumehoidossa 8%, vankiloiden huumehoidossa 1%. Nuorimmat asiakkaat olivat avohoidossa olevia, keski-ikä oli 29 vuotta. (Tanhua ym. 2011, 83.)

Päihdetyön lähtökohtana on omaehtoinen hakeutuminen hoidon ja avun piiriin. Ketään ei voida auttaa väkisin. (Holmberg 2010, 24). Päihteidenkäytön lopettamisen täytyy lähteä käyttäjästä itsestään, jotta siitä olisi mahdollista tulla pysyvää. Jos syy on ulkoisissa tekijöissä kuten kavereiden jatkuvassa valittamisessa, ongelmakäyttäjä voi tehdä ongelmalleen jotain hetkellisesti, vaimentaakseen valituksen. Tällöin päihteettömyys kuitenkin ei useinkaan ole pysyvää. Yksi haastetuilta kertoi juurikin tämänkaltaisesta ongelmasta. Ensimmäisen yrityksensä päihteettömään elämään hän teki ulkopuolisten syiden takia eikä pysynyt kauaa raittiina.

Päihteiden käyttöön liittyy usein myös mielenterveysongelmia ja erilaisia somaattisia ongelmia. Hoitohenkilökunnan tulisi hoitaa ihmistä kokonaisvaltaisesti, mutta päihteiden käyttäjän kohdalla se ei useinkaan toteudu. Erityisesti silloin jos ihminen kärsii moni päihdeongelmasta, hän usein toivoo asiaan puuttumista ammattilaisten taholta ja ohjaamista tuen piiriin. Ei välttämättä ole väliä mistä apu tulee, sillä tahoja on monia. Avun muotoja voivat olla esimerkiksi sairaanhoitajan vastaanotto, terapia tai jokin vertaistukeen perustuva ryhmä. (Holmberg 2010, 8-9.)

Vanhemmat tekevät tärkeintä ehkäisevää päihdetyötä. He näyttävät esimerkkiä lapsilleen ja luovat rajoja. Nuorena aloitettu päihteiden käyttö vaikuttaa nuoren

kasvuun ja muokkaa aivojen perustarpeita käsitteleviä hermoratoja ja tuhoaa hermosoluja. Nuorena aloitettu päihteiden käyttö on usein riski sille, että aikuisuudessaan käyttää huomattavia määriä päihteitä ja niistä saattaa syntyä ongelma. (Holmberg 2010, 14.) Tämä yhtälö oli hyvin huomattavissa myös haastatelluista. Useimmat haastatellut olivat aloittaneet varhaisella iällä päihteiden käytön ja sitten pikkuhiljaa siirtyneet vahvempiin aineisiin.

Retkahtaminen voi olla joillekin yksi osa parantumista päihdeongelmasta. Ihminen saattaa tarvita useamman vakavan yrityksen irti päihteistä. On arvioitu, että tupakasta vieroittumiseen tarvitaan 3-7 vakavaa lopetusyritystä. Peruskaava menee seuraavasti: esiharkintavaihe, harkintavaihe, päätösvaihe, toimintavaihe, ylläpitovaihe, retkahdus =oppimistilanne. Tämä kehä voidaan käydä läpi useamman kerran ennen kuin pystytään irrottautumaan päihteiden käytöstä kokonaan. (Havio, Inkinen & Partanen 2013, 48.) Ylläpitovaihe voi kestää pitkään, useampia vuosia, tai sitten vain muutamia viikkoja. Haastatteluita tehdessäni moni kertoi, että retkahtamisen jälkeen päihdekäyttö oli voimakkaampaa kuin ennen lopetusyritystä, mikä osaltaan auttoi uuden lopetusyrityksen tekemisessä.

Päihdehoidon ja palveluiden toteutukset eivät vastaa tarvetta. Se on maailmanlaajuinen ongelma. Maailman terveysjärjestö on tehnyt raportin jonka mukaan noin 76 prosenttia päihteiden väärinkäyttäjistä ja ongelmakäyttäjistä ei saa asianmukaista hoitoa ja apua. (Holmberg 2010, 20.) Myöskään resurssit eivät riitä ja avohoitoa tarjotaan liiankin paljon, vaikka kuntoutuja tarvitsisi ympärivuorokautisen tuen. Erityisesti monimuotoista päihdeongelmaa hoitaessa ja jatko-hoitoa miettiessä täytyy olla valmiiksi suunniteltuja ja valmisteltuja, selkeitä toimintamalleja ja hoitoketjuja päihdeongelmaisen lisäksi myös tämän koko perheelle. (Holmberg 2010, 26.)

Mitä aikaisemmin päihteiden ongelmakäyttöön puututaan sitä enemmän se vaikuttaa positiivisesti ihmisen terveyteen. Jokainen puuttuminen jää jollain tavalla

ihmisen mieleen ja voi edesauttaa parantumisprosessia ja tai ymmärrystä siitä, että ihmisellä on ongelma. (Holmberg 2010, 26–27.)

Eurooppalaisten tutkimuksien mukaan 30–90 prosentilla hoitoon hakeutuneista huumeidenkäyttäjistä on päihdeongelman lisäksi psyykkisiä sairauksia. Yleisimpiä mielenterveydellisiä ongelmia nuorien päihteidenkäyttäjien piirissä on depressio, ahdistuneisuushäiriöt, tarkkaavaisuushäiriöt ja käytös/uhmakuushäiriöt. (Holmberg 2010, 65). Useimmat ongelmakäyttäjät ovat syrjäytyneitä ja pudonneet yhteiskunnan rattailta pois. (Tanhua ym. 2011, 57). Nuorten suuri kasvava masentuneisuus ja syrjäytyminen vaikuttavat osaltaan myös päihteidenkäyttöön.

Hoitoon hakeutuneista, eniten käytettyjä aineita olivat opiaatit (55%), stimulantit (14%), kannabis (13%), alkoholi (11%), lääkkeet (6%), THL:n huumehoidon tietojärjestelmän mukaan. Suurin ongelma on kuitenkin sekakäyttö. Hoitoon hakeutuneista suurimmalla osalla on päähuumeena opiaatteihin kuuluva buprenorfiini (1/3 käyttäjistä). (Tanhua ym. 2011, 57.)

Kuntien päihdestrategiassa päihdetyötä pidetään jatkumona jossa ensin on ennaltaehkäisy, sitten varhainen puuttuminen ja lopuksi hoito. Alkoholia tai huumeita ei erotella toisistaan, ne ovat yhtäläillä päihteillä kaikki. (Tanhua ym. 2011, 50.) Tämä tarkoittaa sitä, että ensin on tarkoitus pyrkiä siihen, ettei päihdeongelmia synny. Tehdään ennaltaehkäisevää päihdetyötä, esimerkiksi päihdevalituksilla ja infolla. Varhainen puuttuminen tapahtuu usein siinä vaiheessa, kun tilanne on vielä hallinnassa, mutta riskejä ongelmakäytöstä on havaittavissa. Varhaisella puuttumisella halutaan pyrkiä lopettamaan ongelman syveneminen ja saada ihminen tajuaamaan, mihin tilanne voi ajautua pahimmillaan, jos ihminen ei huomioi omaa päihteidenkäyttöään. Kun tilanne on karannut käsistä ja henkilöllä on päihteiden ongelmakäyttö, tarjotaan apua ja pyritään hoitamaan päihdeongelmaa erilaisilla hoidoilla. Hoitojen jälkeen kuntoutuja pyritään ohjaa-

maan erilaisiin itsehoito ryhmiin ja paikkoihin, joissa voi toipua vertaisten tuella. (Romppainen 2005,10.)

4 TYÖN TARKOITUS JA MENETELMÄT

Opinnäytetyössäni arvioin Stop Huumeille ry:n toimintaa ja pyrin luomaan kuvan siitä miten järjestö auttaa päihdekuntoutujia ja miten asiakkaat Stop Huumeille ry:n toiminnan näkevät. Menetelmänä olen käyttänyt yksilohaastatteluita. Käsitelen toimintaa sen pohjalta kuinka asiakkaat ovat haastatteluissa yhdistyksestä puhuneet. Työn avulla saadaan tietoa toiminnan vaikuttavuudesta ja hyödyllisyydestä sekä siitä, mihin kohtaan kuntouttavaa prosessia järjestö kuuluu ja mikä merkitys sillä on asiakkailleen. Tarkastelen myös järjestön ennaltaehkäisevän työn merkitystä retkahtamisriskin näkökulmasta: kuinka paljon toiminnassa mukana oleminen auttaa siinä, ettei asiakas sorru käyttämään päihteitä uudestaan ja kuinka helppo toimintaan on tulla takaisin vaikka retkahtaminen olisi tapahtunut. On tarkasteltava toiminnan heikkouksia ja vahvuuksia, jotta toimintaa on mahdollista kehittää eteenpäin.

4.1 Haastattelut ja toteutus

Opinnäytetyötäni varten haastattelin 21 Stop Huumeille ry:n asiakasta. Osa asiakkaista oli nykyisiä aktiivisia asiakkaita ja osa sellaisia joiden aktiiviaika Stopissa oli jo ohi ja työelämä tai opiskelu vienyt eteenpäin elämässä. Haastattelut toteutettiin helmi-maaliskuussa keväällä 2014, jolloin olin harjoittelussa yhdistyksellä. Stopin toiminnanohjaaja, hallintojohtaja, toiminnanjohtaja ja Fattaluuta – projektisuunnittelija ottivat yhteyttä entisiin asiakkaisiin ja saivatkin monia tulemaan haastateltaviksi. Tarkoituksena oli saada mahdollisimman monipuolinen näkökanta asioista ja mahdollisimman monipuolinen haastateltavien joukko. Haastateltavat olivat 26–60 –vuotiaita joten ikähaitari oli suuri ja keski-ikä 41,7. Haastateltavien keskimääräinen päihteiden käytön lopetusikä oli 30 -vuotta ja joillakin haastatelluista oli jopa kymmenen vuoden raittius takana.

Toteutin haastattelut Stop Huumeille ry:n tiloissa sen aukiolon aikana. Tein ne kahdenkeskeisessä tilanteessa, rauhallisessa tilassa. Keräsin haastateltavilta henkilötiedoiksi ainoastaan iän ja sukupuolen, jolloin henkilöä ei voida tunnistaa. Ikä ja sukupuoli ovat kuitenkin oleellisia tietoja analyysiä tehtäessä, sillä niillä voi olla oma vaikutuksensa tulkintaan. Nauhoitin haastattelut, minkä jälkeen kuuntelin ja litteroin nauhoitteet. Litteroinnin tehtyäni tuhosin nauhoitteet. Analyysin jälkeen tein litteroiduista haastatteluista tapauskertomukset, eli tarinamuotoiset kertomukset, jotka löytyvät opinnäytetyöni liitteistä.

5 AINEISTON ANALYYSI

Yksilöhaastattelut ovat laadullisia, koska otanta on pieni ja haastatteluissa ei pyritä saamaan suuresta otantakannasta tilastollista tietoa. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään perehtymään pieneen määrään ihmisiä ja saamaan mahdollisimman kattava kuva siitä kuinka nämä ihmiset asiasta ajattelevat. Haastateltaviksi pyritään valitsemaan erilaisia ihmisiä, jotta tuloksesta tulee kattavat. Tein haastatteluista kvalitatiivisen analyysin, koska haastatteluiden tulokset ovat laadullista tietoa, eivätkä ole mitattavissa tilastoitavissa.

Analyysiä tehdessäni käytin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta haastatteluiden analysoimiseen. Kvalitatiivisessa analyysissä on tarkoituksena jäsentää tutkittavan asian laatua, merkitystä ja ominaisuuksia kokonaisvaltaisesti. Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa tutkittavia saattaa olla satoja kun taas laadullisessa jopa alle kymmenen voi riittää. (Alasuutari 2011, 38.) Tässä opinnäytetyössä on verrattain suuri haastateltavien määrä.

Kvalitatiivinen analyysi voidaan jakaa kahteen eri osaan, havaintojen pelkistämiseen ja arvoituksen ratkaisemiseen. Pelkistämällä tarkoitetaan sitä, että saatuja tietoja yhdistetään. Kaikkien vastanneiden täytyy kuitenkin olla samaa

mieltä yhdistetystä tiedosta, tai siitä ei voida vetää johtopäätöksiä. Jos kymmenen ihmistä vastaa haastattelussani, että Stop Huumeille ry:n toiminta on kannattavaa, mutta yksi on sitä mieltä, että toiminnasta ei ole mitään hyötyä, ei silloin voida vetää yhtenäistä johtopäätöstä. Kysymys johon pelkistämällä pyritään, täytyy miettiä niin, että pelkistäminen vastaa yksimielisesti siihen. Yksikin poikkeus kumooa säännön. (Alasuutari 2011, 39–41.) Jos eroja ilmenee, on hyvä miettiä mistä ne johtuvat, merkittävänä tekijöinä voivat olla vaikkapa eri asema hierarkiassa tai varallisuus. Esimerkiksi työssäkäyvän mielestä järjestön toiminta ei ole merkittävää ja niiden henkilöiden mielestä jotka eivät ole työelämässä, järjestön toiminta on tärkeää. Tällainen voidaan pelkistää niin, että työllisyys vaikuttaa Stopin merkittävyyteen. (Alasuutari 2011, 42–43.)

Mietin ensin pääkysymykset ja mihin todella näillä haastatteluilla tähtään. Mitkä olisivat kysymykset joihin vastaukset halutaan ja mistä olisi eniten hyötyä Stop Huumeille ry:lle ja tätä opinnäytetyötä ajatellen. Pääkysymyksiksi valitsin kaksi kysymystä, jotka ovat tummennettuina, mutta niiden tueksi koin tärkeäksi myös nämä kolme muuta pohjustavaa kysymystä jotka tästä löytyvät.

1. Mitä kautta kuulit Stopista?
2. Mikä sai sinut tulemaan Stoppiin ja toimintaan mukaan?
3. Mitä olet tehnyt Stopissa?
- 4. Mitä hyötyä sinulle on Stopista ja mitä saanut itselle?**
- 5. Mitä hyötyä sinulle on Fattaluuta – hankkeesta ja mitä saanut itselle?**

Näiden kysymyksien avulla pyrin todentamaan sitä kuinka haastatellut ovat toiminnan kokeneet sekä millä muotoa Stop Huumeille ry on ollut vaikuttamassa siihen, että hän on päässyt eteenpäin elämässään. Tämä koskee erityisesti niitä jotka eivät enää ole aktiivisesti Stop Huumeille ry:n toiminnassa mukana, mutta myös niitä jotka pyrkivät eteenpäin ja ovat toiminnassa edelleen aktiivisia toimijoita. Vaikka elämä olisi jo mennyt eteenpäin, mikä järjestön toiminnassa on sellaista, että henkilö haluaa käydä vierailemassa, vaikka paluu työ elämään tai opiskeluun olisi tapahtunut.

Kävin jokaisen haastattelun läpi ja puntaroin vastauksia peilaten näihin kysymyksiin. Poimin jokaisesta haastattelusta pätkiä, jotka vastasivat kysymyksiin ja tein yhteenvedon tämän pohjalta. Kvalitatiiviseksi otannaksi haastateltujen määrä oli suuri, joten pientä eriäväisyyttäkin pääsi esiintymään.

5.1 Haastatteluiden tulokset

Haastatteluista käy voimakkaasti ilmi se, että päihteidenkäytön lopettaminen ei ole helppoa eikä se tapahdu jos pakote lopettamiseen tulee ulkopuolelta. Lopettamisen täytyy lähteä omasta halusta ja omasta päätöksestä, tai se ei välttämättä ole kauaskantoista. Monet päihteiden ongelmakäyttäjät aloittavat päihteidenkäytön hyvin varhain jo noin 13 –vuotiaana tai aikaisemmin. Moni haastatelluista mainitsikin juuri tämän kyseisen iän, jolloin oli aloittanut. Käyttö alkaa usein alkoholista ja kannabiksesta ja siirtyy sitten vahvempiin aineisiin ja suonensisäisiin, tarpeen kasvaessa. Haastatelluilla päihdetaustat ja päihteiden käyttöhistoriat olivat kymmenestä vuodesta useampaan kymmeneen vuoteen ja lopetusyrityksiä useimmilla oli lukuisia.

Päihteiden käytön lopettaminen ei käy napsauttamalla sormia vaan apua ja tukea tarvitaan useilta eri tahoilta. Päihteidenkäyttäjä voi itse olla neuvoton ja toivoton asiansa suhteen, eikä tiedä mitä tehdä. Ensiapuna toimivat usein ystävät, sen jälkeen katkot ja laitoshoitopaikat, tämän jälkeen siirrytään itsehoitoryhmiin ja muihin vertaistukeen perustuviin paikkoihin. Yksi näistä on Stop Huumeille ry. Erityisesti kuntoutumisen aluksi koetaan suurta tarvetta tämän kaltaisille paikoille, joissa on mahdollista viettää aikaa, ”hengailla”, harrastaa eri tavoin ja saada päihteettömiä ihmissuhteita ja vertaistukea sekä tulla kuulluksi ja ymmärretyksi.

”Mä asuin laitoksessa, mä olin hoidossa sielä, niin se oli semmonen hyvä hoidon ulkopuolinen kontakti, mis mä kuitenkin koin et mä tulin kuulluksi.” – Mies, 49 vuotta

Se mistä asiakkaat löytävät Stopin piiriin tai ovat kuulleet järjestön toiminnasta ensimmäistä kertaa, jakautui tasaisesti neljään eri osaan. Näitä olivat kaverit, eripaikoissa järjestetyt järjestöinfot, työvoimatoimisto ja kuntoutusryhmät tai kuntoutumista tukevat yhteisöt, joiden mukana tuli mukaan tai jonka kautta kuuli toiminnasta. Monet hakeutuvat itse toimintaan mukaan siitä kuultuaan, mutta joissain tapauksissa toiminta täytyy tuoda ensin kuntoutujan luokse.

”Meidät haettiin Hietsun katkolta ja sit pelattiin futista tai jotain.” – mies, 40 vuotta.

Stop Huumeille ry pyrkiikin selkeästi tekemään työtä sen eteen, että ihmiset löytävät järjestön toimintaan mukaan. Yhteistyötä tehdään eri tahojen kanssa, kuten kuntoutuslaitosten ja vankiloiden kanssa. Harrastetoiminta on yksi näistä muodoista joilla pyritään viemään järjestö kuntoutujien luokse. Stoppi järjestää erilaisia otteluita eri yhteisöjä vastaan, näin mahdollistetaan laajempaa näkyvyyttä ja mahdollisten uusien asiakkaiden saapuminen järjestön toimintaan mukaan.

Stopin toimintaan tullaan monenlaisista syistä. Joku kokee yhteishengen hyväksi käytyään ensimmäisen kerran ja haluaa tulla sen jälkeen uudestaan. Toinen tarvitsee tekemistä päiviinsä tai työkokeilupaikan. Mielekkäät ja monipuoliset tekemisen mahdollisuudet näyttävät olevan yksi merkittävimmistä syistä miksi toimintaan tullaan mukaan. Vaikka ihmisiä ja kiinnostuksen kohteita on monenlaisia, järjestön toiminta tuntuu vastaavan hyvin erilaisiin mieltymyksiin. Se tarjoaa monipuolisia ja erilaisia tekemisen ja olemisen muotoja.

”..tein semmosia omia analyysejä--huomasin et tää stoppi on tää mun juttu.” – Mies, 44 vuotta.

*”Olin käyttävä, joka etsi paikkaansa ja halus opetella irtautuun siitä maailmasta.”
– Mies, 43 vuotta.*

”Ja sit mä katoin et ompas täällä mukavannäköstä henkilökuntaa ja mukavannäköstä porukkaa, että pääsisköhän tänne töihin.” – Nainen, 60 vuotta.

Järjestö antaa myös mahdollisuuksia vaikuttaa siihen minkälaista toimintaa on, se aktivoi kävijöitään ja mahdollistaa asiakaslähtöisen asetelman, jolloin toiminta vastaa asiakkaiden toiveita ja tarpeita. Jos jollakulla asiakkaista on kiinnostusta luoda ja toteuttaa jotain uudenlaista toimintaa kuten keskusteluryhmiä tai kokkikouluja, ne pyritään mahdollistamaan resurssien puitteissa. Asiakkaiden vaihtuvuus myös pitää toiminnan tuoreena, sillä jokainen muokkaa sitä omalla tavallaan.

”..ku oon sosiaalinen ja aktiivinen kaveri, niin rupesin pitämään kokkikouluja täällä, kisastudioita...” – Mies, 44 vuotta

Asiakkaat osallistuvat monipuolisesti toimintaan mukaan ja monet kokevat myös halua tehdä töitä vapaaehtoisena, työkokeilun tai työharjoittelun muodossa. Haastatelluista yhdeksän oli ollut työkokeilussa olohuonetoiminnassa ja kolme oli tehnyt yhdyskuntapalvelunsa Stopissa. Fattaluuta -koulutus ja olohuonetoiminnan ulkopuolinen harrastetoiminta on tuttua ja mielekästä. Monien ensikosketus toimintaan onkin joko harrastetoiminnan tai Fattaluuta – koulutuksen/toiminnan kautta.

5.2 Kokemuksia Stop Huumeille ry:n vaikuttavuudesta

Stop Huumeille ry:n toiminta koetaan kokonaisuudessaan monipuoliseksi, hyväksi ja toimivaksi. Sillä on tärkeä merkitys varsinkin toipumisen alkuvaiheessa, jolloin päivät ovat tyhjää täynnä, eikä normaali arkirytmistä ole. Päiväaikaan päi-

väkeskuksessa on aina tarjolla lämmin ruoka, kahvia, vertaistuellista seuraa ja toimintaa, mitkä edesauttavat sitä, että toipuja saa sisältöä päiväänsä. Toiminnan koetaan olevan hyvää vastapainoa yksin olemisellä.

”..nääh ihmiset nyt varmaan on se tärkein pointti, tääl on mukavaa yhdessä oloa. Stoppi on kuitenkin monipuolinen mesta, mis pääsee harrastamaan.--Ja tilanne on varmaan aika monella se et ei oo hirveesti sitä rahaa niin stopin mukana on sit päässy kokemaan kaikkia kivoja juttuja--ku lopettaa huumeiden käytön niin se vuorokausi on tyhjää täynnä sit niin kyllähän tää vertaistuki ja yhdessä oleminen on niinku se tärkein juttu.— sillä tavalla kokonaisvaltaisesti tosi hyvä vaihtoehto sille yksin olemiselle.” – Mies, 30 vuotta

Järjestön toimitilat Pasilassa ovat aina auki arkisin klo 9-15. Asiakkailla ei ole velvollisuuksia järjestöä kohtaan, eikä heidän tarvitse sitoutua toimintaan, muuta kuin tulemalla paikalle selvin päin. Paikan päällä ei myöskään tarvitse viettää koko päivää, vaan voi käydä ohimennen pikaisella kahvilla, kun ei ole tekemistä tai seuraava tapaaminen on vasta parin tunnin kuluttua.

”Mä tulin äskön kaupunkiin ja mulla on kolmen tunnin päästä seuraava miittinki tuolla katkolla niin tänne voi aina tulla yhdeksän ja viidentoista välillä, et jos on mahdollisuus.” – Mies, 51 vuotta.

Päihdekuntoutujat ovat usein olleet vuosia poissa työelämästä joten monet asiakkaista haluavat myös tehdä työkokeilun Stop Huumeille ry:ssä, koska se koetaan turvalliseksi paikaksi aloittaa työelämäänsä paluu. Työkokeilu auttaa kuntoutujaa saamaan kiinni arkirytmistä ja auttaa oman arjen pyörittämisessä. Stopissa annetaan mahdollisuus monenlaiseen tekemiseen, oman halukkuuden ja aktiivisuuden mukaan. Vaikka itse työkokeiluun ei tulisikaan, voi töitä tehdä vapaaehtoisena. Joissain tapauksissa asiakkaat haluavat jäädä vapaaehtoisiksi

työkokeilun jälkeen, jolloin varsinainen työ on takanapäin, mutta intoa toimintaan ja sen pyörittämiseen on.

"...työharjoittelu ja työkokeilu jo autto sillai että tuli semmosee päivärytmiä, säännöllisyyttä ja sisältöä." – Mies, 43 vuotta

"...jouluna oon niinku työpanoksena ja samaan aikaan nautiskelen täällä näistä tän talon tapahtumista mitä on ja oon niinku vapaaehtosena. Osallistun melkeen mihin vaan, että mihin vaan tarvii tai.. Et ilmottaudun melkeen kaikkiin, että oon käytettävissä, että tykkään tästä toiminnasta niin paljon, että tuun asiakkaana ja niinku tuun työpanoksena tänne.." – Nainen, 60 vuotta

Työkokeilussa ja harjoittelussa oleviin sekä vapaaehtoisin luotetaan, joten se antaa myös oman onnistumisen kokemuksensa kuntoutujalle ja kasvattaa itse-tuntoa. Vastaanotto niin sanottujen "tavallisten ihmisten" keskuudessa, kuten päihdekuntoutujat kutsuvat niitä joilla ei ole päihdeongelmaa, saattaa olla negatiivinen, eivätkä ihmiset helposti luota henkilöön jolla on päihde/rikos tausta. Stop Huumeille ry, antaa kuitenkin mahdollisuuden kaikille taustaan katsomatta.

"...sai vähän vastuuta--itsetunto kasvo ja luottamus itteensä--ollu iso merkitys kasvamisen kannalta." – Mies, 49 vuotta

Järjestön työntekijät ovat ennakkoluulottomia ja suvaitsevaisia, asiakkaita kohtaan ja toiminnassa on havaittavissa ennakkoluuton ja suvaitsevainen ilmapiiri. Eräs haastatelluista totesi, ettei ihmisiä tuomita, mikä mahdollistaa myös sen, että kuntoutuja uskaltaa tulla takaisin myös retkahduksen jälkeen. Retkahdus aiheuttaa usein sen, ettei samaan paikkaan enää tulla takaisin koska hävetään omaa heikkoutta ja pelätään tuomitsemista. Näin ei kuitenkaan ole Stopissa. Asiakas toivotetaan aina lämpimästi tervetulleeksi, oli hän sitten retkahtanut kuinka monta kertaa tahansa, hänestä välitetään ja työntekijät auttavat tarpeen mukaan. Jotkut haastatelluista kokivat, että työntekijöiden välittävä ja asiakkaita

kohtaan kiinnostunut asenne on merkittävä tuki kuntoutujille vertaistuen ohella. Työntekijät auttavat, tukevat ja tarvittaessa voivat soittaa asiakkaalle kotiin, jos tilanne niin vaatii. He ovat myös järjestön ammattilaiset, joilta voi aina kysyä apua, jos vertaiset eivät osaa tarpeeksi auttaa. Työntekijät myös sulautuvat hyvin asiakaskuntaan, mikä tekee heidän lähestymisestään helpompaa.

"...sillonki sen retkahduksen jälkeen, ku kuus viikkoo käytin enne tota tuomioo, niin täältä muhun otettiin yhteyttä, et tuu nyt täällä käymään ja koita ny skarp-paa, et täältä mä sain sitä tukea ja apua niinku siihenki hommaa..." – Mies, 30 vuotta.

Vertaistuella koetaan olevan suurta merkitystä toipumisessa ja eteenpäin pyrkimisessä. On tärkeää päästä jakamaan asioitaan ihmisten kanssa, jotka ovat kokeneet saman ja ovat matkalla kohti samaa päämäärää. Päihdemaailmasta irtauduttua kaikki vanhat ihmissuhteet on usein jätettävä taakse ja on löydettävä uusia raittiita ystäviä ja ihmisiä. Järjestön toiminta antaa mahdollisuuden saada uusia raittiita ystävyyssuhteita ja koska kaikilla on samankaltainen tausta, on myös helppo tuntee kuuluvansa porukkaan. Vertaistuen hienoutta on se, että toinen todella ymmärtää sen mitä voi olla kokenut. Vertainen myös tietää miltä voi tuntua, kun käy päivittäistä taistelua retkahtamista vastaan. Ihminen joka ei ole kokenut samaa, ei voi myöskään ymmärtää täysin miltä toisesta tuntuu. Toipumisen yksi peruskivistä onkin ymmärretyksi ja kuulluksi tuleminen.

"...täältä saa terveitä ihmissuhteita--tutustuu ihmisiin jotka ei käytä tai ainakin yrittää olla käyttämättä ja kaikilla on yhteinen päämäärä.." – Mies, 40 vuotta

"Mä pääsin jaloilleni ihmisten kanssa joille ei tarvinnut sanoa mikä mä olen, ne kaikki tiesi mikä mä olen." – Nainen, 50 vuotta

Vertaistuen voimalla voidaan myös voittaa erilaisia sosiaalisia pelkoja. Jos ihminen ei yksin uskalla tehdä jotain, hän saa vertaistuesta voimaa ja yhdessä

tekeminen onnistuu paremmin. Ryhmään kuuluminen on tärkeää, samoin yhdessä tekeminen ja omien pelkojen voittaminen vertaistuen voimalla.

"...autto sosiaalisiin pelkoihin--pystyttiin menemään porukassa semmoseen tilanteisiin mihin teki mieli mennä, mut mihin ei yksin uskaltanut mennä..." – Mies, 38 vuotta

Järjestön koetaan tarjoavan erilaisia ja uusia elämyksiä raittiina, monipuolista toimintaa ja harrastusmahdollisuuksia. Harrastaminen mahdollistaa myös uusiin ihmisiin tutustumisen tekemisen kautta, sillä kaikille ei ole helppoa vain mennä juttelemaan vieraalle ihmiselle. Kaikki eivät myöskään ehdi tai pysty käymään päiväkeskuksessa aukioloaikana joten iltaisin ja viikonloppuisin tapahtuva harrastetoiminta tukee toipumista siinä tapauksessa paremmin. Harrastaminen Stopin johdolla kaiken muun toiminnan ohella on maksutonta ja matalan kynnyksen toimintaa, mikä myös mahdollistaa sen, että eri lajeja voi lähteä kokeilemaan, vaikka lajit olisivat vieraita.

"...mulle oli tosi tärkeää touhuta kaikkee mitä tääl oli oheistoimintaa--tääl huomaa et saa nautintoo kaikesta muustaki--tuli kokeiltuu harrastuksia ja tommosia." -Mies, 35 vuotta

Stop Huumeille ry koetaan myös koulutuspaikkana, jonka avulla voi oppia uusia taitoja ja osaamista. Fattaluuta -koulutuksen kautta on mahdollisuus oppia hoitamaan omia asioitaan ja verkostoitumaan kentälle työntekijöiden pariin. Verkostoituminen auttaa hälventämään ennakkoluuloja molemmin puolin. Vaikka vertaiset, koulutetut fattaluutat ja työntekijät auttavat tarpeen ilmetessä, kuntoutujan on tärkeää myös itse oppia hoitamaan asioitaan. Koulutuksesta koetaan myös saatavan tietoa, mitä mikään muu koulutus ei anna.

5.3 Kokemuksia Fattaluuta – toiminnan vaikuttavuudesta

Haastattelemistani asiakkaista seitsemän oli käynyt koulutusta aktiivisesti, yksi käynyt muutaman koulutuskerran ja yksi ollut ainoastaan asiakkaana. Muut haastatelluista olivat kuulleet toiminnasta, mutta eivät syystä tai toisesta olleet osallistuneet.

Fattaluuta -koulutus ja -toiminta nähdään tärkeänä ja hyödyllisenä kokonaispakettina. Koulutuksen avulla saa tietoa palvelujärjestelmästä, sosiaalijärjestelmästä ja niiden toiminnasta, pääsee kohtaamaan eri virastojen työntekijöitä, verkostoituu ja saa yleistietoa monelta eri osa-alueelta, mikä auttaa kohtaamaan erilaisia ihmisiä.

”Hyödyllisintä on varmaan ollu näiden sosiaalivirkailijoiden kohtaaminen ja se, että viraston puolella on kiinnostusta, et mitä Fattaluuta on..” – Mies, 51 vuotta

”...mä haluan alalle, siitä saa paljon tietoa mitä mikään koulutus ei anna--saa sillai laaja-alaisesti ja vähän saanu naamaaki näytettyä tutuks...” - Nainen, 26 vuotta

Koulutuksen myötä koetaan oman aktiivisuuden kasvavan. Omien asioiden hoitaminen on helpompaa, eikä enää tule palautettua puutteellisesti täytettyjä hakemuksia esimerkiksi Kelaan. Vaikka joskus omien asioiden hoitaminen tuntuisikin työläältä ja muiden auttaminen helpolta, on aina mahdollisuus tukeutua muihin vertaistyötä tekeviin fattaluutiin. Apua on aina saatavilla kunhan sitä osaa pyytää.

”Se on ilmeisesti joku kirjottamaton laki se, että sä pystyt niinku toisia auttamaan vaikka kuinka paljon periaatteessa--mutta auta armias, sitten ku pitää omia asioita hoitaa. Kun siinä lomakkeessa on se oma nimi ja sosiaaliturvatus niin siinä sit tavallaan hanskat putoo. Niin mä oon hyödyntänyt stopin henkilökuntaa sit siinä ja muita fattaluutia.”– Mies, 44 vuotta

Kun koulutuksen myötä alkaa ymmärtää asioita, haluaa myös jakaa tietoaan ja auttaa muita. Syntyy halu auttaa samassa tilanteessa olevia ja niitä joille asioiden hoitaminen on hankalaa. Kun auttaa muita, auttaa samalla itseään. Tekeillä palkatonta auttamistyötä, on mahdollista päästä pois itsekkästä ajatusmaailmasta. Voi oppia, että hyvän olon voi saada muillakin keinoilla kuin tavoittelemalla omaa etuaan. Auttaessaan muita ja onnistuessaan siinä, saa kiitollisuutta osakseen. Toisen kiitollisuudesta saa samalla itselleen onnistumisen kokemuksen, mikä kasvattaa itseluottamusta ja itsetuntoa.

”Tukihenkilönä musta on ihan huippua olla koska ne ihmiset joita mä oon tässä päässy tukemaan ja auttamaan on äärettömän kiitollisia.” – Nainen, 60 vuotta

Virastot hyötyvät Fattaluuta – koulutuksesta, sillä mitä enemmän on fattaluutia, sitä vähemmän on myös puuttellisesti täytettyjä ja palautettuja hakemuksia. Fattaluudet toimivat myös ”tulkkeina” virastojen asiointitilanteissa, jolloin asiointi on helpompaa ja kivuttomampaa, eikä vie turhaa aikaa väärinymmärtämisien vuoksi. Asiointitilanteessa fattaluutavertainen antaa myös uskottavuutta asiakkaalleen.

”Asiakkaana ollut. Se tekee itsestä paljon uskottavamman ku on tämmönen tukihenkilö avustaja siinä tilanteessa. Sillai se on auttanu paljon.” – Mies, 43 vuotta

Koulutuksen myötä tutustuu myös uusiin ihmisiin, sillä osa koulutuksessa käyvistä, eivät ole juurikaan muussa toiminnassa mukana. Koulutusporukan kanssa tehdään erilaisia virkistymisretkiä, jotka tukevat ryhmää kasvamaan yhtenäisemmäksi ja sitoutumaan toimintaan. Se auttaa myös kohtaamaan erilaisia ihmisiä ja huomaamaan, että kaikkien kanssa on mahdollista jutella ja tulla toimeen.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Oman paikan löytäminen on yksi iso askel kuntoutumisprosessissa ja Stop Huumeille ry tekee tärkeää työtä tämän asian edistämiseksi. Toipuminen on koko loppu elämän kestävä prosessi ja sitä tulee tukea erilaisilla keinoilla. Monet ihmiset taistelevat päivittäin päästäkseen eroon huumeista tai estääkseen retkahtamisen. Itsehoitoon lukeutuvat päiväkeskukset ja ryhmät auttavat jaksamaan arjen keskellä ja tuovat sisältöä päiviin.

Stop Huumeille ry:n toiminta koetaan monipuoliseksi ja se tavoittaa erilaisia ja eri asioista kiinnostuneita ihmisiä. Stopin asiakkaat ovat päätyneet Stopin asiakkaiksi syystä, että kokevat sen omakseen ja haluavat olla osa Stopin yhteisöä. Helsingissä on monia Stopin kaltaisia paikkoja, kuten Harjula ja Vihreä Keidas, jokaisella niistä on omat ominaispiirteensä ja tapansa menetellä asioissa. Asiakaskunta on tärkeä osa Stopin toimintaa ja tuo oman mausteensa siihen mukaan. Vanhoilla asiakkailla on myös vaikutusta siihen, haluavatko uudet asiakkaat kuulua porukkaan. Jokainen toipuja etsii oman paikkansa ja monille se on Stop Huumeille ry, mikä on jo itsessään merkittävä asia. Toiminta koetaan mieluisaksi ja kuntoutumista edistäväksi tekijäksi.

Jossain vaiheessa kuntoutumista tullaan siihen vaiheeseen, että on aika jatkaa eteenpäin ja siirtyä työelämään tai opiskelemaan. Järjestö tukee ja auttaa eteenpäin siirtymisessä ja kannustaa kehittämään itseään, niin että saavuttaa tavoitteensa. Stoppi jää tällöin vähemmälle huomiolle ja joissain tapauksissa kokonaan pois elämästä. Se ei kuitenkaan ole huono asia, sillä järjestö on jo

silloin tehnyt oman osansa toipujan elämässä. Kaikkien asiakkaiden ei olekaan tarkoitus olla mukana toiminnassa loppu elämää, vaan hyödyntää toimintaa silloin kun se on tarpeen. Ja vaikka toiminnasta jääkin pois, Stop on kuitenkin mielessä jollain tasolla. Ne haastateltavistani, jotka eivät ole enää vuosiin käyneet Stopissa, totesivat toimitiloihin tullessaan olonsa kotoisaksi. Järjestöstä on tällöin jäänyt positiivinen muisto mieleen. Monet elämässään eteenpäin siirtyneistä käyvät edelleen vaihtamassa kuulumisia järjestön toimitiloissa ja osallistuvat tapahtumiin. Tämä on merkki siitä että Stoppi on tehnyt heihin lähtemättömän vaikutuksen ja he vieläkin haluavat olla osa porukkaa ja saattavat edelleen hakea toiminnalta vertaistukea itselleen.

Ihmissuhteet, joita toiminnan aikana luodaan, voivat olla korvaamattomia, koska ne voivat olla ensimmäisiä raittiita ihmissuhteita käyttövuosien jälkeen. Terveet ja raittiit ihmissuhteet ovat merkittävä voima toipumisen taipaleella. Varsinkin, kun se yhdistetään vertaistukeen. Stopissa on ihmisiä joille voi puhua omista hankalista asioistaan, koska he kaikki ovat kokeneet saman. Tuen saaminen sekä ammattilaisilta, että vertaisilta on tärkeää ja molemmat tuen muodot on saatavilla Stopista. Vertaiset ovat innokkaita auttamaan ja tukemaan toisiaan. On myös tärkeää nähdä eri vaiheissa olevia toipujia, joillakin takana on kymmenen raitista vuotta, toisilla puoli vuotta. Kun tapaa jonkun, joka on ollut jo pitkään raittiina, se voi motivoida ja antaa uskoa omaankin kykyyn pystyä samaan.

Stopin toimintaan tulee mukaan paljon ihmisiä Radalta Himaan – hankkeen ja ”puskaradion” kautta. Stopin vahvuudeksi koetaan Fattaluuta – koulutus ja monipuolinen harrastetoiminta. Nämä molemmat toiminnan muodot tuovat myös asiakkaita järjestön piiriin. Liikuntaa harrastaessa tai musisoidessa ei tarvitse olla äänessä kokoajan ja voi tekemisen kautta tutustua uusiin ihmisiin. Koulutus puolestaan antaa valmiuksia oppia hoitamaan omia asioitaan ja auttamaan myös muita sillä saralla. Moni kokee järjestön aktiviteettien myötä ensimmäisiä ”selvänäkin voi olla hauskaa” – elämyksiä, mikä on tärkeä pohja tulevalle elämälle. Monipuolinen toiminta mahdollistaa erilaisten elämysten kokemisen. Matalla kynnyksellä mahdollistaa sen, että on helpompi yrittää ja kokeilla asioita, kuten

vaikkapa seinäkiipeilyä. Yhdessä se on helpompaa ja vertaistuki on mukana menossa, mikä tekee yrittämisestä vähemmän pelottavaa. Mihinkään ei ole pakko osallistua, jos ei halua ja jokainen saa olla mukana oman halukkuutensa ja kykynsä mukaan. Jokainen myös otetaan yksilönä, eikä ketään tuomita tämän taustan tai olemuksen vuoksi. Ilmapiiri on avoin ja vastaanottavainen eikä sanomisiaan tarvitse pelätä tai hävetä.

Henkilökunta sulautuu hyvin asiakkaisiin, se koetaan hyväksi, eikä suuria hierarkia asetelmia ole nähtävissä. Välillä saattaa kuitenkin olla vaikeuksia hahmottaa kuka paikassa on töissä ja kuka ei, varsinkin silloin kun tulee toimipisteeseen ensimmäistä kertaa vierailemaan. Vertaiset, harjoittelijat ja vapaaehtoiset saattavat sekoittua varsinaisten työntekijöiden kanssa, sillä vanhat kävijät huomioivat uudet kävijät hyvin ja ottavat mukaan porukkaan. Jokainen hyväksytään sellaisena kuin tämä on. Ennakkoluuloiset asenteet ovat poissa ja suvaitsevaisuus on huomattavaa. Monella olisi varmasti paljon opittavaa tämän kaltaisesta yhteisöstä.

”Ja tää on ollu hyvä opettaan mulle sitä ennakkoluulottomuutta ja suvaitsevuutta. Tääl otetaan niinku ennakkoluulottomasti ja hyväksytään ihmiset semmosina kun ne on.” – Mies, 49 vuotta

Suuremmalla taloudellisella tuella voitaisiin mahdollistaa vielä enemmän ja saada aktivoitua lisää kävijöitä. Fattaluuta -toiminnan kautta on jo saatu työllistettyä 5 ihmistä. Kaiken kaikkiaan Stop Huumeille ry on toimiva paketti. Se tukee asiakkaitaan, heidän elämässään ja kannustaa eteenpäin saavuttamaan tavoitteitaan.

LÄHTEET

A-klinikkasäätiö/Helsingin Vinkki & Omaiset huumeiden tukena ry & Stop Huumeille ry 2011. Osis – Huumeiden vertaistoiminnan osaamiskeskus. Projektisuunnitelma 2/2011-1/2015.

Filpus, Kari 2001. Alkoholin salakuljetus ja sen valvonta perämeren rannikolla kieltolain aikana 1919-1932. Historian laitos, Oulun yliopisto.
<http://herkules.oulu.fi/isbn9514259734/isbn9514259734.pdf>

Holmberg, Jan 2010. Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. 1. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Havio, Marjaliisa & Inkinen, Maria & Partanen Airi (toim.) 2013. Päihdehoitotyö. 5.-7. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Innkylä 2014. Innopalkinto-finalistit on valittu - peukuta suosikkiasi!
https://www.innokyla.fi/uutinen?p_p_id=simplenewsviewer_WAR_simplenewsportlet&p_p_lifecycle=0&p_p_state=normal&_simplenewsviewer_WAR_simplenewsportlet_resourcePrimKey=1104581&p_r_p_-1445576156_likableAssetClassName=net.ambientia.innokyla.portlet.simplenews.model.NewsEntry&p_r_p_-1445576156_likableAssetClassID=1104581 viitattu 15.11.2014

Lappalainen, Riitta & Romu, Maija-Liisa & Taskinen Mailis 2008. Haasteena päihteet. Ammatillisen päihdetyön perusteita. Helsinki, WSOY.

Mäentausta, Elisabeth & Määttänen, Mari 2012. Alkoholin käytön vaikutukset ikääntyvän muistihäiriöihin – Terveysnetti. Opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/52147/maattanen_mari_%20maentausta_%20elisabeth.pdf?sequence=1

Omaisiet Huumetyön Tukena ry. Päihdepalveluja.

<http://omaiset.net/paihdepalveluja/> viitattu 19.10.2014

Päihdelinkki 2011. Tietopankki. Alkoholi.

<http://www.paihdelinkki.fi/pikatieto/?c=Alkoholi> viitattu 1.11.2014

Romppainen, Pia 2005. Raportteja 2/2005. Katsaus kuntien päihdestrategioihin. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Helsinki: Stakesin monistamo. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77947/Ra2-2005.pdf?sequence=1>

Salasuo, Mikko 2004. Huumeet ajankuvana: Huumeiden viihdekäytön kulttuurinen ilmeneminen Suomessa. Väitöskirja. Yhteiskuntahistorian laitos. Helsingin yliopisto.

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/11252/abstract.pdf?sequence=1>

Seppälä, Pauliina 2007. Nuorten huume gamma vie tajun. Helsingin Sanomat, Tiede ja luonto. 9.10.2007.

Stop Huumeille ry 2013. Toimintasuunnitelma vuodelle 2014.

Stop Huumeille ry 2014a. Hankesuunnitelma 2/2015-1/2019. Fattaluutta 2.

Stop Huumeille ry 2014b. <http://www.stophuumeille.fi/> viitattu 7.7.2014

Stop Huumeille ry 2014c. Uutinen. Fattaluudasta työelämään. 29.9.2014
<http://www.stophuumeille.fi/index.php/ajankohtaista> viitattu 4.11.2014

Stop Huumeille ry 2014d. Uutinen. Fattaluuta Innopalkinto-finaalissa!
22.10.2014 <http://www.stophuumeille.fi/index.php/ajankohtaista> viitattu
4.11.2014

Suomen väestökisterikeskus. Suomen asukasluku vuoden vaihteessa 2005-
2006. <http://vrk.fi/default.aspx?docid=553&site=3&id=0> viitattu 13.10.2014

Tanhua, Hannele & Virtanen, Ari & Knuuti, Ulla & Leppo, Anna & Kotovirta, Eli-
na 2011. Huumeetilanne Suomessa 2011. Tampere: Juvenes Print – Tampe-
reen yliopistopainanta Oy.

Ylirokanen, Kaisa Greta 2004. Miksi vain puoli totuutta? Huumevalistuksen
mahdollisuudet ja huumeisiin liittyvät tiedontarpeet. Sosiaalityön Pro-gradu –
tutkielma. Helsingin yliopisto.
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/18147/miksivai.pdf?sequence=2>

LIITTEET

Liitteistä löytyvät haastattelun kysymyspohja ja kaikki 21 haastattelua tapauskertomuksiksi muutettuna. Kaikki haastattelut on tehty 3.2–5.3.2014 välisenä aikana. Pyyntö tapauskertomuksien lisäämisestä opinnäytetyöni perään tuli opinnäytetyöni tilaajalta, joten toteutin sen.

Haastattelupohja

- Mikä on historia ja elämäntilanne ennen Stopin piiriin tulemistä?
- Mitä kautta kuuli Stopista?
- Millaisessa Stopin toiminnassa oli/on ollut mukana ja kuinka kauan?
- Kuinka Stoppi on auttanut ja mistä oli/on ollut eniten hyötyä nykytilanteeseen nähden?
- Mikä on tämän hetkinen elämäntilanne?

Jos kyllä, niin:

1. Milloin kävi koulutuksen?
 2. Miksi tuli mukaan Fattaluuta -toimintaan?
 3. Mitä hyötyä koulutuksesta oli ja mikä oli hyödyllisintä?
 4. Onko toiminut tukihenkilönä?
 5. Miten on kokenut Fattaluuta -toiminnan asiakkaana ja tukihenkilönä?
 6. Mitä hyötyä toiminnasta on tulevaisuutta ajatellen?
 7. Onko toiminta innostanut aktivoitumaan ja olemaan aktiivisempi?
 8. Onko Fattaluuta -toiminta tarpeellista?
- Millainen on se aikajana minkä on käynyt, kun on päättänyt lopettaa? Mitä tukea on tarvinnut raittiina pysymiseen?
 - Mitä hyviä ja huonoja puolia stopin toiminnassa on?

Tapauskertomus 1

Nainen, 60 vuotta

Ennen Stopin toimintaan mukaan tuloa olin ollut noin neljä vuotta raittiina. Stoppiin lähdin ensimmäisen kerran lounaalle NA-ryhmäni kanssa. Toisellakin kerrata joku muu suostutteli lähtemään joulun viettoon Stoppiin ja huomasin kuinka mukavia ihmiset siellä olivat. Halusin myös itse kuulua porukkaan. Mietin työllistymismahdollisuutta Stopissa. Asia jäi hautumaan ja aikaa kului jonkin verran, kunnes Radalta Himaan – hankkeeseen haettiin kokemusasiantuntijaa. Hain paikkaa, mutta hakemusta viedessäni kuulin mahdollisuudesta osallistua työkokeiluun ja innostuin siitä, jopa enemmän kuin kokemusasiantuntijan paikasta. Teimme toiminnanohjaajan kanssa sopimuksen ja olin työkokeilussa puolivuotta. Nautin työkokeilusta todella paljon.

Työkokeilun jälkeen olen ollut toiminnassa aktiivisesti mukana niin toimintailloissa kuin muissakin tapahtumissa ja olen tehnyt kaikkea mahdollista. Olen toiminut vapaaehtoisena monissa jutuissa ja nauttinut samalla hyvästä hengestä ja mukavasta toiminnasta. Olen tuonut mukaan sekä työpanokseni, että asiakkuuteni. Voisin sanoa, että olen Stoppi koulussa.

Stopin toiminnasta on ollut minulle paljon hyötyä ja mielestäni koko Stopin paketti on hyvä. Päällimmäiseksi nousee kuitenkin mieleen työkokeilu, jonka aikana pääsi tekemään paljon ja sai sisältöä päivään heti aamusta alkaen. On myös hienoa, että kaikki on vapaaehtoista, mitään ei ole pakko tehdä eikä ketään pakoteta mihinkään. Kaikki ovat samanarvoisia ja kaikkien ideat otetaan huomioon ja hyvin usein toteutetaankin. Saa päästä luovuutensa valloilleen tai olla päästämättä. Saa osallistua tai olla osallistumatta. Stoppi antaa paljon erilaisia mahdollisuuksia toteuttaa itseään. En osaa sanoa mitään negatiivista Stopin toiminnasta, koska en sellaista ole täällä huomannut.

Nyt olen mukana Fattaluuta – koulutuksessa ja olen jo tehnyt jonkin verran tukitoimintaa. On hyvä, että pääsee auttamaan muita vaikka koulutus on vielä kesken. Haluan auttaa ja tulla itsekkin viisaammaksi virastoasioiden hoitamisessa. Ennen palautin aina vajaita hakemuksia, mutta Fattaluuta -koulutuksen myötä

minusta on tullut tarkempi sellaisten asioiden suhteen. Osaan myös auttaa ystäviäni joille kyseiset asiat eivät ole helppoja. Se ilo minkä pystyy muille tuottamaan auttamalla, on parasta tukihenkilönä toimimisessa.

Stopin toiminta on henkireikä, sielun ja ruumiin ravinto. Nautin siitä että pääsen olemaan aktiivinen ja toteuttamaan itseäni, tarvitsen toiminnallista tekemistä, jotta jaksan.

Tapauskertomus 2

Mies, 29 vuotta

Aloitin päihteiden käytön 13 -vuotiaana ja käytin 26 -vuotiaaksi asti enemmän tai vähemmän, joitakin taukoja käytössä oli. Tulin Stopin toimintaan mukaan kaverini mukana, joka oli työkokeilussa järjestöllä. Olin silloin ollut vuoden verran selvänä.

Olen ollut toiminnassa aktiivisesti mukana kolme vuotta, tehden kaikkea mitä on ollut tarjolla. Olen muun muassa toiminut vapaaehtoisena jakamassa tietoa Stop huumeille ry:stä ja ollut mukana harrastetoiminnassa. Stopin toiminnassa eniten hyötyä koen saaneeni vertaistuesta. Se on varmaan ollut sellainen suurin apu tämän hetkistä tilannetta ajatellen.

Fattaluuta -koulutuksen kävin viime keväänä ja olen toiminut tukihenkilönä. Halusin päästä auttamaan muita. Koulutus oli hyödyllinen, koska siitä sai paljon tietoa palvelujärjestelmästä ja siitä miten se toimii. Fattaluuta koulutuksesta tuli myös kiva porukka, jonka kanssa oli mukava viettää aikaa. Parasta on se, että samalla kun auttaa muita auttaa myös itseään. Päihdemaailmassa oltuaan ihminen on helposti todella itsekäs ja tällainen epäitsekäs palkaton työ auttaa pääsemään irti sellaisesta ajatusmaailmasta. Tukitoiminnassa on kuitenkin kyse muiden auttamisesta, eikä siitä saa rahaa, mikä helposti motivoi toimimaan. Koen Fattaluuta -toiminnan tarpeelliseksi niin itseni kuin muidenkin kannalta.

Varmaan sekä hyvänä että huonona puolena Stopissa koen sen, että se on todella matalan kynnyksen paikka. Osa saattaa olla lopettanut edellisenä päivänä

ja osa ollut monta vuotta kuivilla kun tulee mukaan. Mielestäni tämän kaltaisia paikkoja ei ole liikaa.

Nyt olen ollut 3,5 vuotta selvin päin ja työskentelen kokemusasiantuntijana. Työden loputtua aion mennä takaisin kouluun ja jatkaa lähihoitaja koulutukseni loppuun.

Tapauskertomus 3

Mies, 51 vuotta

Ennen kuin tulin Stopin toimintaan mukaan olin juuri juonut itseni katkolle, eronnut, joutunut kadulle ja päässyt Oskelakotiin, asumisyksikköön Malmille. Kuulin Stopista Oskelakodissa pidetyssä infotilaisuudessa. Täällä oli pikkujoulujuhlat silloin, kun olin ensimmäisen kerran ja yritin kovasti saada jotain kavereita mukaan, mutta ei kukaan lähtenyt. Löysin kuitenkin perille omin avuin.

Siitä on nyt noin viisi vuotta. Ensimmäisen vuoden aikana kävin täällä syömässä, katselemassa millaisia ihmisiä täällä on ja Fattaluuta – koulutuksen. Käytiin sen koulutusporukan kanssa jossain juhannusretkellä ja Hauholla tukihenkilökoulutus viikonloppua viettämässä. Siinä vaiheessa, kun olin vuoden käynyt täällä syömässä niin tulin työkokeiluun. Olin Stopin kyökissä puolisen vuotta, en tosin tehnyt työkokeilua kerralla vaan aluksi kahden viikon pätkissä, koska tein silloin myös keikkahommia päihdepuolen Diakonissalaitoksella.

Lähdin Fattaluuta -koulutukseen uteliaisuudesta ja mielenkiinnosta nähdä miten se toimii vai toimiiko se. Halusin myös tutustua uusiin ihmisiin, kun monet käyvät pelkästään koulutuksissa. Hyödyllisintä oli varmaan näiden sosiaalivirkkailijoiden kohtaaminen ja se, että joku siellä viraston puolella on kiinnostunut siitä, mitä se Fattaluuta on. Olen tullut aktiivisemmaksi omassa elämässäni ja koen Fattaluuta – koulutuksen tarpeelliseksi. Se ei ole pelkkää koulutusta koulutuksen vuoksi, vaan sillä on oikeasti merkitystä. Nimi tosin voisi olla vertaistoiminnan koulutus. Olen saanut hirveästi naurua aikaiseksi, kun mulla on ollut Fattaluuta t-paita päällä tuolla mun lähiössä. Sitä pidetään sellaisena kyläluudan jatkeena. En usko, että ikinä voi oppia liika. Enhän mä tiedä, jos käyn Fattaluuta -

koulutuksen, että onko siitä mulle mitään hyötyä. Ehkä paras hyöty on se, että mä ole ollut siinä mukana.

Tukihenkilönä toimimisen olen kokenut ihan luonnollisena. Jos on itse erossa päihteistä ja saa vähän elämäänsä järjestykseen niin mielellään haluaa olla niiden kanssa, jotka ovat yrittämässä, aloittamassa tai toivomassa jotain uutta elämäänsä. En koe sitä rasitteeksi.

Stoppi on auttanut mua monella tavalla, esimerkiksi juuri tänään. Tulin äsken kaupunkiin ja kolmen tunnin päästä on seuraava tapaaminen, niin tänne voi aina tulla yhdeksän ja viidentoista välillä, jos on mahdollisuus. Ja sitten se on auttanut siinä, että paluu elämään on ollut helpompaa, kun ei ole tarvinnut jäädä yksin. Täällä on aina toimintaa ja on syntynyt hyviä ihmissuhteita. Toiset menee ja toiset tulee, mutta pysyvää on Mirva (toiminnanohjaaja) ja Johan (toiminnanjohtaja). Tämä on mulle levähdys- ja koulutuspaikka ja Stoppi antaa ymmärrystä jatkaa omaa työtä. Eikä tarvitse hävetä jos välillä tulee sammakko suusta.

Mulla on monta viikkoa ollut sellainen tunne, että elän elämäni parasta aikaa. Kaikki ylimääräiset tekijät ovat poistuneet. Naiset, pelaaminen, uhkapelaaminen mikä vei multa hirveästi voimavaroja, alkoholi, huumeet ja tilalle on tullut sitten arki, työ, oma asunto ja arkiasioiden ja laskujen maksaminen. Olen huomannut, että elämä maksaa, mutta se myös antaa.

Tapauskertomus 4

Mies, 40 vuotta

Mun historia on aika värikäs. Olen aika paljon käyttänyt päihteitä, lusunut ja asunut 3 -vuotiaasta asti laitoksissa. Sanotaan näin, että nuoruus meni vankiloissa ja päihteissä. Takana on yhteensä 20 vuotta päihteitä ja 9 vuotta linnaa. Musta tuntuu, että se on aika perus kaava.

Stop Huumeille ry:stä kuulin kaverilta ja olen pyörinyt mukana menossa nyt kymmenen vuotta. Olen ollut kaikenlaisessa mukana, sählyssä, ensiapuryhmissä, jalkapallossa, leireillä ja pari kertaa olen ollut työkokeilussakin.

Stoppi on auttanut mua eniten ihan arjen pyörittämisessä. Mulla ei ole aikaisemmin ollut oikein mitään henkilökohtaista kokemusta siitä, miten arkea pyöritetään. Paljon on auttanut myös se, että on oppinut miten viranomaisten kanssa toimitaan ja että on saanut päiviinsä täytettä.

Kaikista tärkeimmäksi Stopin toiminnassa katson kuitenkin sen, että täältä saa terveitä ihmissuhteita. Tutustuu ihmisiin jotka ei käytä tai ainakin yrittää olla käyttämättä ja kaikilla on yhteinen päämäärä.

On hirveän vaikea löytää Stopin toiminnasta huonoa. Musta tuntuu että vaatii aika paljon pokkaa tulla haukkumaan tätä paikkaa, jos on käynyt täällä. Täältä on saanut niin paljon.

Olen tyytyväinen mun elämään tällä hetkellä, asuntoasiat ovat kohta kunnossa ja töitä pitäisi hankkia, se ei onneksi ole ongelma. Saisin jo nyt tehdä töitä, mutta tuntuu, että ensin pitäisi saada asuntoasiat kuntoon.

Tapauskertomus 5

Nainen, 26 vuotta

Aloitin ala-asteikäisenä käyttämään alkoholia ja kannabista. Yläasteella mukaan tulivat ”vahvemmat huumeet” ja myöhemmin suonensisäiset. Aikuisena pääaineena olivat opiaatit.

Olin pitkässä kuntoutuksessa ennen Stopin aikaa. Kun pääsin pois avokuntoutuksesta, mietin mitä päivälle keksisin. Lapset olivat pieniä, niin ei halunnut suoraan töihin. Tuntui ettei se olisi toiminutkaan, jos olisin suoraa kuntoutuksesta mennyt. Etsin päivätoimintaa ja löysin Fattaluuta -koulutusmainoksen kuntoutuspaikkani ilmoitustaululta.

Nyt olen ollut mukana toiminnassa aikalailta tasan vuoden ja tehnyt lähinnä Fattaluuta hommia. Kävin koulutuksen viime keväänä ja tulin työkokeiluun. Sen jälkeen olen ollut paljon Raisan (projektisuunnittelija) oikeana kätenä. Olen järjestänyt paljon koulutuksia ja Fattaluuta päivystyksiä Kelan ja sosiaalivirastojen auloissa. Lisäksi olen ollut mukana pyörittämässä Stopin perusarkea ja käynyt pitämässä useita infoja.

Hyviä puolia Stopin toiminnassa on se, että verkostoituu. Tänne kiinnittyy ja saa sisältöä päiviinsä. Täältä saa uusia ystäviä ja täällä kannustetaan kehittämään itseään. On se kehittäminen sitten mitä kukakin haluaa. Kaikkien ei tarvitse mennä kouluun tai töihin, vaan ihan se kehittyminen tapahtuu ihmisen elämäntilanteen ja halujen mukaan. Toiminta on oikeasti asiakaslähtöistä niin ja se muuttuu kokoajan asiakaskunnan mukaan. Täällä ihmiset tulevat takaisin, vaikka ne olisivat retkahtaneet, sitä en ole huomannut muualla. Usein jos tulee retkahdus, varsinkin jos se on pidempi, niin jengi ei enää mene sinne vanhaan paikkaan vaikka se olisi ollut hyvä. Jotenkin ne ei kehtaa, mutta tänne kyllä porukka tulee takasin.

Stopin toiminnasta eniten mulle on ollut hyötyä Fattaluuta – koulutuksesta, koska haluan alalle. Siitä saa paljon tietoa, mitä mikään koulutus ei anna. Saa laaja-alaista tietoa ja on vähän saanut naamaakin näytettyä tutuksi. Siitä on hyötyä sitten, kun alkaa hakea työpaikkoja. Ja tietenkin siitä koulutuksesta on saanut sen hyödyn, että omia asioita on helpompi hoitaa. On helppo hakee, kun tietää mitä ja miten voi hakea.

Olen toiminut tukihenkilönä ja mulla on ollut esimerkiksi asiakas, joka kyllä osasi hoitaa omia asioitaan, mutta oli huonoja kokemuksia. Sitä asiakasta hirveästi pelotti ja jännitti. Sen lisäksi on ollut paljon lyhyitä kontakteja Kelan ja sosiaalivirastojen aulapäivystyksissä.

Olen saanut tästä Fattaluuta -toiminnasta itsevarmuutta, mikä tietenkin auttaa kaikissa elämän osa-alueissa. Ole oppinut ylipäättään kaikkia virastoasioita ja hakemuksen täyttöä ja nyt esimerkiksi kirjoitin ensimmäistä kertaa CV:n. Apua on ollut siis ihan käytännön tasolla. Fattaluuta – toiminta on innostanut aktiivisemmaksi. En ennen ajatellut olevani aktiivinen, oma-aloitteinen kyllä, mutta multa puuttui rohkeutta tarttua asioihin.

Koen Fattaluuta – toiminnan tarpeelliseksi. Periaatteessa se olisi ihan hyvä kaikille ”Matti Meikäläisillekin”, mutta varsinkin päihdekuntoutujille. Vaikka siihen ei ole pakko sitoutua niin oppii sitoutumista ja taitoja joita elämän pyörittämiseen tarvitsee.

Tällä hetkellä olen täällä työkokeilussa. Mulla on kolme lasta ja avopuoliso. Haen opiskelemaan lähihoitajaksi. Jos saan työn, mitä olen nyt hakenut, niin siirrän sitä koulun aloitusta vuodella.

Tapauskertomus 6

Mies, 43 vuotta

Ennen kun tulin Stopin toimintaan mukaan olin käyttävä, joka etsi paikkaansa ja halusi opetella irtautumaan käyttömaailmasta. Kuulin Stopista ”puskaradion” kautta ja tulin ensimmäisen kerran tänne vuonna 2011.

Olen ollut työharjoittelussa kuusi kuukautta ja sen jälkeen työkokeilussa neljä kuukautta. Käyn pelaamassa jalkapalloa ja sählyä ja olen muutenkin mukana urheilutoiminnassa. Olen ollut myös pitämässä infoja kuntoutuspaikoissa, kouluissa, ammattikouluissa, palveluyksiköissä.

Työharjoittelu ja työkokeilu auttoivat niin, että tuli sellaista päivärytmiä ja säännöllisyyttä. Meikäläiselle varsinkin tällaiset tietyt rutiinit ovat olleet tärkeitä. Siinä Stoppi on auttanut paljon. Täältä on saanut uusia raittiita ystäviä ja henkilökunta on auttanut paljon kaikissa tällaisissa virasto-/sosiaaliasioissa. Olen ollut asiakkaana Fattaluutassa. Siitä on hyötyä jos joku tällainen fattaluuta puhuu samaa kieltä näitten sosiaalisten tahojen kanssa. Se tekee itsestä heti paljon uskottavamman, kun on tukihenkilö avustajana niissä tilanteissa. Vertaistuellisuus on tärkeää, mutta jo pelkästään se, että Fattaluuta -projektin Raisa (projektisuunnittelija) on tukena tuolla. Fattaluutan ei siis tarvitse olla edes se vertaistoimija.

Porukka täällä on vähän homogeenistä, jos nyt jotain kehittämistä ja negatiivista pitää yrittää hakea. Mutta eihän tämä toiminta tarvitse kuin uusia ihmisiä, niin saadaan uusia ja raikkaita juttujakin.

Tästä Stopin toiminnasta olen saanut rohkeutta sosiaaliin tilanteisiin, positiivisia onnistumisia ja kokemuksia, se on auttaa paljon. Nyt olen työtön ja toimin vapaaehtoisena täällä. En voi sanoa, että olen sata prosenttisesti raitis, mutta kovia huumeita en ole käyttänyt kohta puoleen vuoteen. Olen eri tyytyväinen omaan olotilaani ja itseeni.

Tapauskertomus 7

Mies, 54 vuotta

Mulla on takanani kolmenkymmenen vuoden käyttöhistoria ja kaksi raitistumisyrittystä. Toinen kesti kahdeksan vuotta ja toinen muutaman viikon. Nyt on menossa kolmas yritys ja se on kestänyt yli neljä vuotta. Vuonna 2000, kun täytin neljäkymmentä, mä päätin, että nyt riittää. Silloin tuli 25 vuotta käyttöhistoriaa täyteen ja päätin, että nyt saa joku muu vetää mun puolesta. Siitä se on lähtenyt. Kävin kiskohoidon ja siellä meni yli kaks vuotta. Sen jälkeen kävin viitisen vuotta ryhmissä.

Olen kuullut Stopista hyvin kauan sitten ja olen käynyt täällä ensimmäistä kertaa, en edes muista milloin, mutta olen nyt vasta ollut pari viikkoa toiminnassa mukana. Täällä on mukava olla, kun täällä on selväpäisiä ihmisiä. Huonoja puolia ei nyt mieleen tule ollenkaan. Tämä on pelkkää plussaa raitistuvalla ja raittiille ihmiselle. Raitistuvallehan tämä on hyvä mesta. Täällä on paljon eri mittaisia raitistumisia ja erilaista tukea. Vaikka en oikeastaan tukea tarvitsekaan, kun olen tähän ikään mennessä jo nähnyt mikä mihinkin johtaa.

Tämän hetkinen elämäntilanne on hyvä. Mulla on asunto ja lapsenlapsi. Rakas lapsenlapsi, joka on vuoden vanha. Se on mun elämänvalo nyt.

Tapauskertomus 8

Mies, 44 vuotta

Olen syntynyt vuonna 1969 eli kuluvan vuoden heinäkuussa täytän 45. Ennen kuin tulin Stopin hommaan mukaan olin juuri lopettanut päihdekuntoutuksen, johon vuoden 2013 helmikuussa menin. Se oli ensimmäinen päihdekuntoutus ja tein päätöksen, että se on myös viimeinen ja hoidan tämän kerralla, kunnialla loppuun.

Meni monta vuotta, etten tunnustanut tai myöntänyt ongelmaani eli ottanut sitä kuuluisaa ensimmäistä askelta. Sitten myönsin ja tavallaan hakkasin sen kiiven, että mulla on ongelma ja halua lopettaa. Homma toimii vain jos itse haluaa, mikään ulkopuolinen taho ei pysty pakottamaan lopullisesti päihhteettömyy-

teen. Totta kai ulkopuolinen painostus voi luoda hetkellisen tilanteen jossa addikti lopettaa tai hillitsee toimintaansa sen vuoksi, että ympäristö pysyisi hetken hiljaa, mutta se ei ole pitkälle kantavaa. Mulla tuli niin sanotusti päätepiste. Kylästyin täysin vanhaan elämäntyyliin ja tapaan toimia, sillä ei ollut enää mitään annettavaa ja se oli läpi koluttu. Päätin että se oli nyt tässä ja saa luvan loppua.

Kun olin Tervalammen kartanolla kuntoutuksessa, siellä kävi erilaisia ryhmittymiä ja järjestöjä esittäytymässä. Stoppi kävi myös siellä. Tein semmoisen suunnitelman, että kun sieltä (Tervalammelta) niin sanotusti kotiudun, niin käyn näitä eri paikkoja läpi, joihin olin siellä niissä infotilaisuudessa tutustunut. Kävin näitä eripaikkoja läpi ja tein omia analyysejä ja huomasin sitten, että Stoppi on ”tää mun juttu”.

Olen ollut toiminnassa mukana 2013 loppukesästä tähän hetkeen. Alussa olin ihan vain ”hengailmassa”, siitä sitten kun olen sosiaalinen ja aktiivinen kaveri, niin rupesin pitämään kokkikouluja ja kisastudioita ja totta kai lähdin mukaan Fattaluuta -koulutukseen.

Aloitin Fattaluuta -koulutuksen loppukesästä, kun tulin Stoppiin ja valmistuin fattaluudaksi loppusyksystä. On vaikea sanoa mikä oli hyödyllisintä, koska siitä kokonaispaketista oli kaiken kaikkiaan hyötyä. Kokonaisuudessaan sosiaalinen järjestelmä (kela, sosiaalivirasto, asuntotoimisto) tulivat tutuiksi eivätkä ne enää olleet sellainen mörkö, mitä ne monille ovat. Huomasin myös, että niihin palveluihin pystyy itse paljon vaikuttamaan. Alussa luuli, että kaikki on kiveen hakattua, toimintamallit yms.. Hyvin joustava toi järjestelmä, kuitenkin kaiken kaikkiaan on. Se vaan vaatii omaa asennetta ja asennoitumista, ettei ota sitä vihollisena vaan ottaa sen yhteistyökumppanina.

Olen toiminut tukihenkilönä, useille henkilöille. Olen lähdetty liikkeelle ihan päihdekuntoutuksen kartoituksista eli olen tavannut henkilöitä, jotka haluavat lopettaa alkoholin, huumeet tai molemmat. Olen ohjannut heitä oikeisiin paikkoihin. Kuntoutuksessa oleville olen kertonut omaa tarinaani ja ollut jonkun näköisenä esimerkkinä, että pystyy selviytymään. Usein ihminen, joka pääsee pois kuntoutuksesta, on menettänyt työpaikkansa, asuntonsa ja ihmissuhteensa, joten on lähdeävä rakentamaan koko pakettia alusta. Olen ollut mukana kelas-

sa, sosiaalivirastossa, asuntotoimistossa, velkaneuvojalla ja päihdekuntoutuksissa. Olen saanut aika paljon kokemusta.

Olen myös itse ollut asiakkaana Fattaluutassa. Se on ilmeisesti joku kirjoittamaton laki, että pystyy toisia auttamaan vaikka kuinka paljon, enkä koe sitä millään tavalla ylitsepääsemättömäksi. Mutta auta armias, sitten kun pitää omia asioita hoitaa. Kun lomakkeessa on oma nimi ja sosiaaliturvatunnus niin siinä tavallaan hanskat putoavat. Olen hyödyntänyt Stopin henkilökuntaa siinä ja muita fattaluutia. Olen kertonut mikä tavoite on, mihin pyrin ja mikä on tämän hetkinen tilanne. Sitten on tehty tällaisia ”check pointteja” matkan varrella, miten se homma etenee. Fattaluuta on semmoinen luottopankki elämässä ja tiedän, että apua ja mahdollisuuksia on, kun osaa ja tietää mistä hakee. On se elämäntilanne mikä tahansa ja vaikka tulee isompia ja pienempiä haasteita ja tragedioita tulevaisuudessa, niin sen on nyt oppinut sen että apua saa aina.

Fattaluutta -toiminta on tarpeellista. Uskon, että tästä koko hommasta tulee yksi kulmakivi nykyiselle ja tulevalle elämälle. Vaikka Stopissa paikalla olo voi radikaalistikin muuttua, varsinkin työelämään paluun jälkeen, ei aktiivisuus minnekään putoa. Pyrin olemaan mukana ja täältä opittu ja saatu tietotaito on erittäin kantava voima tulevaisuudelle.

Stopin kokonaisuus on hyvä. Täältä on saanut loistavia elämyksiä raittiina. Aivan mielettömiä. Huomaan, että on täysin karissut, se vanha ajattelutapa ”selvin päin on tylsää”. Paskanmarjat, ei ole tylsää, vaan aivan loisteliasta. Olen tutustunut hyviin henkilöihin. Ja totta kai, kun Fattaluutaan lähdin mukaan, niin tarkoitus oli, että saisin itselleni haltuun näitä eri juttuja, joita Fattaluuta -koulutuksen avulla voi oppia. Ne on aina olleet musta aukko, kun en ole tarvinnut yhteiskunnan minkään näköisiä apuvälineitä. Sen jälkeen, kun ne tulivat tutuiksi, huomasin, että pystyn auttamaan muita. Se, kun on pystynyt auttamaan muita, niin se on auttanut mua itseäni. Sellainen kaksoisvaikutus.

Tämän hetkinen elämäntilanne on se, että ensi maanantaina 17. päivä tulee tasan vuosi täyteen raittiutta. Olen y-säätiön asunto jonossa ja silloin, kun siihen jonoon menin, sieltä annettiin maksimijonotusaika. Sitä maksimijonotusaikaa on nyt 4 kuukautta jäljellä. Eli pitäisi oma asuntokin saada kuluvan kevään tai alkukesän aikana. Raittiuteni jatkuu ja kun saan nämä elämän peruselementit kun-

toon, niin aktivoitunut työmaailmaan takasin. En kuitenkaan aio unohtaa omaa kuntoutusta, koska tämän on semmoinen projekti joka kestää hautaan asti.

Huonoja puolia en Stopin toiminnasta hirveästi löydä, enkä itse asiassa, näin lyhykäisellä varoitusajalla pysty kertomaankaan mitään konkreettista. Hyviä asioita on vaan todella paljon, valtaosa tässä toiminnassa. Toiminta on hyvin organisoitua ja palkolliset eivät ole ”leipäpappeja” eli eivät vain virkansa puolesta täällä touhua. He ovat hengessä mukana ja tekevät tätä sydämellään ja sen aistii. Stoppi ei ole virasto/laitosmainen ympäristö vaan tällainen rento paikka. On ihminen periaatteessa minkä tyyppinen vain niin se löytää täältä positii-visuutta itseensä. Tämä ei ole semmoinen ”DDR-blokki”, vilkkuvat neon valot ja kellokortti meininkiä. Täällä on loistavaa se, että asiakkaat pystyvät itse vaikuttamaan siihen, mitä täällä tehdään, niillä ehdoilla mennään. Tietysti haluaisin sanoa päättävälle ja rahoittaville tahoille sen verran, että lisää rahaa kaivataan aina.

Tapauskertomus 9

Mies, 40 vuotta

Olen ammatiltani merimies ja jossain vaiheessa riistäytyi meininki käsistä. Vuonna 2002 aloin olemaan sellaisessa tilanteessa, että aloin miettimään olisiko huumeilla mitään tekemistä tämän asian kanssa. Yritin lopettaa monta kertaa, en ole edes laskenut kuinka monta kertaa. Retkahduksia tapahtui kahdeksan vuoden aikana lukuisia, nyt on kuitenkin menossa pisin puhtaus ja koen, että se on myös aito ja tuntuu hyvältä.

En muista mitä kautta kuulin Stopista, mutta varmaan meidät haettiin Hietsun katkolta pelaamaan fudista tai jotain sellaista. Olen ollut Stopissa töissä kaksi kertaa. Mukana olen ollut ehkä 2006 lähtien, mutta se oli aluksi enemmän katkojen ja laitosten kautta. Olen ollut mukana retkillä, bileissä, keikoilla ja mitä kaikkea noita nyt on ollut. Stopissa suvaitsevaisuus on ehkä paras. Täällä saa olla oma itsensä. Mulla on tosi laaja kokemus näistä kaikista laitoksista ja tämän tyyppisestä toiminnasta, tuntuu, että tämä on suvaitsevaisin. Huonoja puolia en oikein keksi, ehkä se, että täällä on välillä joitain epämääräisiä ihmisiä, jotka

eivät ole niin toipumiseen sidottuja, kuten haluaisin, mutta sehän on mahdotonta, en voi vaatia keltään sellaista.

Olen ollut äärimmäisen vaikea tapaus ennen tätä puhtautta. Olen ollut kolme vuotta nyt puhtaana ja eniten Stopista oli hyötyä alussa. Mulla meni kahdeksan vuotta, että sain mistään kiinni, retkahdin aina vuodesta tai kahdesta. Silloin olin vasta vähän täällä mukana. Mutta tällä puhtausjaksolla, mä tulin ensin laitoshoidosta käymään ja sen jälkeen tähän oli tosi hyvä tulla työkokeiluun.

Tällä hetkellä olen opiskelemassa uutta ammattia ja tilanteeni on hyvä.

Tapauskertomus 10

Mies 43

Mulla on taustalla rikoksia, huumeita, vankilaa ja sitä kaikkea kesti noin parikymmentä vuotta. Päätin vuonna 2009 yrittää vähän kovemmin raittiutta ja sitten se alkoi pikkuhiljaa siitä. Tulihan siinä retkahduksia, mutta sitten oli aina viikon päivät hirveä morkkis. Hyvä, että edes ulos pystyi lähtemään. Kävin vankilasta käsin noita päihteettömiä juttuja. Olen yhteensä 11 vuotta istunut vankilassa. Kolmena viimeisenä kertana olin päihteettömällä osastolla.

Olin Suomenlinnassa päihteettömällä osastolla, kun kuulin Stopista ensimmäisen kerran. Pääsin leirille avotaloon ja sieltä tultiin käymään täällä. Kun pääsin koevapauteen ja olin tuolla Diakonissaopistolla koulussa, tulin sieltä sitten työharjoitteluun tänne. Olin täällä pari kertaa työharjoittelussa ja olin monipuolisesti kaikessa toiminnassa mukana.

Alussa pysyin Stopin avulla kuivilla. En vetänyt mitään. Täällä on aina lämmin vastaanotto, on ihan kun tulisi himaan. Täältä saa apua vähän kaikkeen. Kun olin täällä työharjoittelussa viimeisen kerran, suunnittelin näyttötutkinnon tekemistä. Mirva (toiminnanohjaaja) ja Raisa (projektisuunnittelija) kehottivat hakemaan. Olen ammatiltani laatoittaja ja siihen tarvitsee märkätila sertifikaatin, niin sitten Raisa katto koneelta, että tollon alkaa ja tuossa on numero, soita sinne. Mä soitin sinne ja ilman niitä mulla ei olisi sitä sertifikaattia.

Olin jonkun verran mukana Fattaluuta -toiminnassa ja kävin niitä koulutusjuttuja, mutta sitten jossain vaiheessa vaan harveni ne käynnit täällä ja loppujen lopuksi sain duunin, niin sitten ei vaan enää kerinnyt. Fattaluuta – koulutuksessa oli hyödyllistä, että sai tietoa siitä, että mihin kenelläkin on mahdollisuus tai mitä on mahdollisuus saada. Ei ne virastoissa kerro sulle mitä on mahdollisuus saada.

Mun aktiivisin aika täällä oli 2012–2013 ja pisin jatkumo taisi olla vajaa parivuotta, kun kävin täällä jatkuvasti, päivittäin. Tällä hetkellä olen ihan vakituksessa työssä, selvin päin ja yksinhuoltajaisä. Ilman Mirvaa ja Raisaa mulla ei olisi näitä työ vaatteita päällä.

Tapauskertomus 11

Mies 42

Taustalla on paljon päihteitä ja vankeutta, nyt olen päihteettömällä osastolla. Olen varmaan Sörkän messuilla kuullut ensimmäisen kerran Stopista ja tulin sitten pelaamaan sählyä. Mulla ei omasta mielestä ole päihdeongelmaa. Olen käynyt Stopissa pelaamassa sählyä ja sitten näissä pidennetyissä aukioloissa. Ensimmäisen kerran kävin varmaan 5-6 vuotta sitten.

Stoppi on pitänyt hyvin nälkää poissa ja täällä on kuitenkin ammattihenkilökunta, toisin kun Krississä. Krissin jutut mä voin kuunnella tuolla linnalla. Täällä on erittäin hyvä henkilökunta ja sitten täällä on niin sanottuja pitkän linjan vetureita, sellaisia jotka on esimerkiksi viimeksi ollut kahdeksankymmentä luvulla linnassa, elikkä noin kolmekymmentä vuotta sitten. Yli kaksikymmentä vuotta sitten ja on edelleen mukana tässä touhussa ja on siitä saakka ollut vetämättä. Ei näillä subupäillä ole mitään elämäkokemusta, ne vetää pelkästään subutexsiä sitten ne on korvaushoidossa, mutta mistä? Niin korvauslääkkeen korvaushoidossa. Tämä nykynarkomaaniyhteiskuntahan on mennyt ihan vituilleen. Ennen linnassa oli säännöt ja no onhan siellä edelleenkin, mutta narkomaanit pilaa kaiken.

Istun tällä hetkellä elinkautista. Mun elämäntilanne on lähestulkoon kaaottinen, mutta se on mun päässä selkeä ja hyvä. Päivä kerrallansa. Mä nousen aina. Niin kauan mä nousen, kun joku tappaa mut.

Tapauskertomus 12

Nainen 50

Ensin olin koulussa, sitten töissä ja jäin työttömäksi. Rakastuin väärään mieheen tai ihan oikea mieshän se oli, mutta pitkä tukka hulltio.

Olin pitkäaikaistyöttömille suunnatulla kurssilla. Sanon niitä ilmapallokursseiksi, koska niissä neliviiskymppiset pitkäaikaistyöttömät kääntelee ilmapalloja, eikä niistä ole mitään hyötyä. Me käytiin täällä tutustumassa ja sitten kysyin Johanilta (toiminnanjohtaja), että saako tänne tulla vapaaehtoiseksi. Siitä taitaa nyt olla 7-8 vuotta, en edes muista enää kunnolla.

Olen ollut täällä näissä illanvietoissa järjestämässä ja sitten olen käynyt leffoissa. Kaikennäköistä. Eniten hyötyä on ollut siitä, että täällä oli ihmisiä, jotka ei sanonut, että häivy sä et kuulu tänne. Pääsin jaloilleni ihmisten kanssa jolle ei tarvinnut sanoa mikä mä olen. Ne kaikki tiesi mikä mä olen, vaikka ei sitä sanonut ääneen. En ole koskaan tavallaan ollut koukussa mihinkään aineeseen, mutta miesvainaa käytti kamaa ja sillä oli kaikenmaailman tuttuja ja tutuntuttuja. Olin jotenkin koukussa siihen elämäntapaan ja käytin jotain amfetamiinia sen takia, että jaksan valvoa niitten kanssa. Kun mies kuoli, mä ajattelin, että nyt mä annan sitten mennä vaan ja aloitan käyttämään kunnolla. Onneksi mulla oli sellaisia kavereita, jotka kielsivät mua ryhtymästä kamapääksi. Ne itse oli syvällä kamahelvetissä.

Kun mun mies kuoli, niin täällä oli niitä ihmisiä jotka, piti mua ihmisenä ja mun piti todeta, että elämä jatkuu. Mä istuin täällä, kun mä olin työttömänä ja sitten ajattelin, että haluan elämältä jotain muutakin. Aloin opiskelemaan lähihoitajaksi. Opiskelu aikana mut potkittiin kämpästä ulos ja mulla oli sossun kanssa vaikeuksia. Mä kävin Stopissa koulutuksia, mutta se ei tainnut olla se Fattaluuta nimellä. Mytty (järjestöpäällikkö) auttoi mua ja Maarit (toimistosihiteeri) kävi mun kanssa läpi kelat ja sossut. Ja tosissaan pitivät nämä stoppilaiset yhteydessä sossuun.

Mulle sanottiin muualla, että: ”Sä olet ollut huono ihminen, sä olet seurustellut kamapään kanssa, sä olet itsekin käyttänyt kamaa, sä et ole mitään. Oot yh-

teiskunnan pohjasakkaa, et sä sieltä voi nousta.” Ja mähän sanoin, että helvetti, nousenhan.

Sitten kävi ikävä sattumus, pahas vie mä sain vakipaikan kaupungilta. Nyt työnteko haittaa tätä vapaaehtoistoimintaa. Olen Helsingin kaupungilla töissä. Käynnit täällä ovat vähentyneet, mutta aina tämä on mielessä. Käyn täällä, kun voin, vähintään kahdesti kuussa. Seuraa Facebookissa soittelen tänne ja kudon lapasia.

Tapauskertomus 13

Mies 38

Silloin, kun mä tulin Stoppiin niin olin lukion aikoinaan keskeyttänyt ja kaksitoista vuotta yhtäjaksoisesti päihteitä käyttänyt. Elin sellaista rappio narkomaani elämää siitä kahdestoista vuodesta yllättävän monta vuotta. Siinä välissä olen myös saanut lapsen. Kun mä tulin tänne Stoppiin, niin olin käynyt pitkän laitoshoidon ja asuin Puolimatkan kodissa. Mun hoitoputki kesti kolmekymmentä kuukautta ja sen jälkimmäisen viidentoista kuukauden aikana mä kävin täällä usein. Siitä on nyt kymmenen vuotta, se oli vuonna 2004. En olisi tietenkään halunnut lopettaa huumeiden käyttöä, mutta sitten, kun elämä muodostui mahdottomaksi, se pakotti tarkastelemaan tilannetta. Kärsivällisyyttä sen on vaatinut ja asioiden tekemistä ihan uudella tavalla, mutta en ole retkahtanut kertaakaan. Se vaati kokonaan uudenlaisen elämäntavan opettelemista ja ylipäätään kokonaan elämään opettelemista näin ja itseeni tutustumista. Tänä päivänä koen, että mä pysyn puhtaana itseapuryhmien avulla. Se on tavallaan se mun tukijalka.

Hoitolaitoksen seinällä oli mainoksia Stopista ja musta tuntuu, että täältä tehtiin myös jotain infoja sinne mun hoitolaitokseen. Toiminnasta kuulin myös näiltä vertaisilta eli siltä mun uudelta sosiaaliselta yhteisöltä. Osa NA porukasta kävi Stopissa ja osa Harjulassa.

Olin Stopissa tosi monenlaisessa mukana. Olen suorittanut täällä yhdyskuntapalvelusta, vietin täällä vapaa-aikaa eli saatoin käydä pelaamassa bilistä ja jotain tällaista. Kävin niissä konemetsähässäköissä esiapuryhmän mukana. Käy-

tiin teatterissa ja taiteidenyössä. Jossain jutuissa olen toiminut järkkärinä. Kirjoitin myös Stopin lehteen ja olin mukana tekemässä Stopin lyhytelokuvia.

On tosi vaikea yksilöidä, että mitä mistäkin paikasta on saanut, mutta tämä paikka auttoi sellaisiin sosiaalisiin pelkoihin. Me pystyttiin tässä porukassa menemään tilanteisiin mihin teki mieli mennä, mutta mihin ei yksin uskaltanut mennä. Se oli ehkä tärkein. Saattoi mennä konemusiikki festareille selvin päin. Stoppi on tavallaan sellainen turvallinen olohuone. Huomasin tänne tullessani, että se tosiaan tuntui turvalliselta ja tutulta heti, vaikka en ole käynyt pitkään aikaan. Täällä näki myös yhden mallin työyhteisöstä ja sai seurata sitä aika läheltä, mikä oli hyvä, koska oli ollut niin kauan pois työelämästä. Täältä sai myös monenlaista tukea, vaikka mä en sitä itse niinkään tarvinnut. Se oli hyvä, että täällä pystyi monessa eri vaiheessa oleva ihminen osallistumaan ja hyötymään. Joskus se oli hämmentävää, että asiakkaat ja työntekijäväki meni silleen iloisesti sekaisin. Välillä kuuli pomottamista, mutta asiakkaitahan ei koskaan pomotettu.

On vaikea sanoa kuinka kauan mä olin mukana, koska jossain mielessä se ei ole loppunut vielä. Edelleen olen jollain Stopin lehden sähköpostituslistalla, se on tavallaan napanuora tänne. Käynnit täällä alkoivat varmaan vähenemään jossain sellaisessa vaiheessa, kun tämän lafkan aukioloajat eivät enää palvelleet työssä käyvää, se oli ehkä joskus vuonna 2007.

Tämän hetkinen elämäntilanne on hyvä. Olen mennyt naimisiin ja mulla on kaksi lasta. Olen opiskellut, mennyt työelämään ja joudun maksamaan veroja. Olen edelleen raittiina ja tavallaan oppinut sellaisen elämäntavan, että ainakin toistaiseksi on pysynyt. Ihmissuhteita on tullut paljon ja voisi ajatella, että olen menestynyt jollain tapaa.

Tapauskertomus 14

Mies 49

Mulla on 25 vuoden päihteenkäyttö historia, mutta en käyttänyt sitä 25 vuotta putkeen vaan se jakautuu erilaisiin pätkiin. Aloitin päihteenkäytön 13 – vuotiaana. Ensimmäinen sellainen pidempi raittius oli kuuden vuoden mittainen vuo-

desta 1989 vuoteen 1995. Olin silloin naimisissa ja mentiin seurakunnan hoitokotiin ja jäätiin perheen kanssa sinne. Erinäisten vaiheiden jälkeen musta tuli työntekijä sinne hoitokotiin ja me ammennettiin jotenkin sitä yhteisöllisyyttä, jota se seurakunta meille antoi.

Muutettiin Tampereelle 1993 ja se seurakuntayhteys kuivui pikkuhiljaa pois. Vuonna 1995 alettiin yhdessä vaimon kanssa dokailemaan ja vuosi eteenpäin siitä vaimo ilmoitti, että se halusi opiskella itsenäistä elämää ja se muutti pois. Meillä oli poika ja jäin yksinhuoltajaksi. Vuonna 2003 muutin Vantaalle ja ajatuksena oli, että en hirveästi läträä huumeiden kanssa. Halusin pitää sen homman kasassa, mutta se ei sitten onnistunut. Menin katkolle vuonna 2006 ja kun ne ihmiset kuunteli mun jorinoita, ne oli sitä mieltä, että mun pitäisi lähteä vähän pitempään kuntoutukseen. Kuntoutuksen jälkeen tuli kuitenkin vielä useampia retkahduksia ja katko käyntejä.

Viimeisimmässä raitistumisessa ensimmäinen tuki oli vertainen, joka vei mut A-klinikalle. Sitten siinä oli heti ammattiapu A-klinikka, sieltä menin päihdevierotusosastolle. Tulin puhtaaksi kahden viikon aikana. Menin laitoshoitoon, mikä tarkoitti, että mulla oli taas ammattiapu. Siihen kuului myös kolmessa eri itsehoitoryhmässä käymistä ja sitä kautta sain kosketuksen ryhmiin. Olen ottanut 12 askeleen -ohjelman ja olen sovittanut elämäni siihen ohjelmaan. Se vaati kokonaisvaltaista muutosta. Tarvitsin kummin, kummi on ollut hyvin läheinen ihminen, joka lupautuu tukemaan. Olen käynyt tukiryhmissä. Läheiset, vertaiset, stoppilaiset ja kyllähän mä hirveästi tarvitsen ihmisiä, en mä yksin selviä. Pienyhteisössä ollessani mä aloin pikkuhiljaa rakentumaan ihmisenä ja siinä vaiheessa tuli myös Stoppi kuvioihin.

Olin käynyt aikaisemmilla puhtauksilla Stopissa yhden kaverin kanssa joskus syömässä ja kerran teatterissa. Sillanpirtin pienyhteisössä ollessani näin Fattaluuta – koulutusmainoksen ilmoitustaululla. Koulutusta järjestettiin aina tiistai iltapäivisin ja siellä pienyhteisössä tiistai iltapäivät oli vapaata ja koulutuksesta sai vielä ahkeruusrahakin. Mä tulin tähän, kun se sopi aikatauluihin.

Olen ollut mukana vuodesta 2011. Olin siinä ensimmäisessä Fattaluuta – koulutuksessa, kun se alkoi. Olin myös mukana sellaisessa improvisaatio jutussa, kävin fattaluutien kanssa teatterissa ja olin kertomassa Fattaluuta – koulutuk-

sesta sosiaali- ja terveysalan messuilla. Olen päässyt myös sellaisille liikuntaleireille pariin kertaan. Ne olivat tosi makeita juttuja. Joissain tapahtumissa kävin kanssa improamassa. Nyt mä olen ryhmässä, joka kehittää kokemusasiantuntijuus palvelua päihdepoliklinikalle.

Stopin toiminnassa oli ensinnäkin se hyöty, että musta tuli fattaluuta ja että mä pystyin käymään jonkun koulutuksen. Mun on aina ollut hirveen helppo tehdä äkkikäännöksiä ja retkahtaa, joten se oli merkittävää. Kyllä täällä Raisan (projektisuunnittelija) ja Mirvan (toiminnanohjaaja) välittäminen oikeasti merkitsee tosi paljon ja niiden luottamus oli tosi kova juttu. Täällä Stopissa on tosi hyvä ilmapiiri ja ihmisten mielipiteitä kuunnellaan. Mä syrjäydyn helposti yhteiskunnasta, niin täältä sai päivitystä yhteiskunnan tilanteesta. Kyllä tästä toiminnasta on ollut monessakin mielessä apua. Tämä on yks osa mun sosiaalista verkostoa.

Olen tehnyt päihdetyötä itsekin, opiskelin jonkun aikaa sosiaalialaa ja toimin päihdetyöntekijänä, kun mulla oli se kuuden vuoden raittius. Olin ihan rikki ihmisenä ja itsetuntoa ei ollut oikeataan, kun tulin Fattaluuta -koulutukseen. Koulutuksen myötä aloin tajuta, että mä olen viel kärryillä asioista ja mulla on näistä kokemusta. Koulutuksella oli ihmisenä rakentumisen kautta tosi iso merkitys. Asuin laitoksessa, joten Stoppi oli hyvä hoidon ulkopuolinen kontakti, missä koin, että tulin kuulluksi. Mikä vaikutti, mun itsetunnon ja itseluottamuksen kasvamiseen, oli se, että sain pikkuhiljaa vastuuta ja huomasin, että kykenen hoitamaan ne vastuut. Olin pienyhteisöön mennessäni ollut siinä kunnossa, että pientenkin asioiden hoitaminen tuntui mahdottomalta.

Fattaluuta – koulutus on tarpeellista. Tuolla on paljon ihmisiä, jotka tarvitsevat apua ja se on hienoa, jos fattaluutat ja avuntarvitsijat kohtaavat. Toki tässä on se puoli, että puhutaan vertaistukiauttajista. Kaikilla fattaluudilla on oma menneisyytensä, joten tämä on oikeastaan vähintään kaksijakoinen juttu. Fattaluuta voi auttaa toisia ihmisiä, mutta tämä toiminta taas auttaa fattaluutia kasvamaan ihmisinä, saamaan kiinni elämänsyrjästä. Se on myös hyvä, kun tästä saa todistuksen. Jos mä joskus haluan lähteä opiskelemaan päihdepuolta, mä voin näyttää sen todistuksen ja ne tietää, että mä oikeasti haluan tehdä sitä työtä.

Monesti kuulen sellaisesta ihanteesta puhuttavan, kun ennakkoluulottomuus ja mä aina mietin, että olenko mä ennakkoluuloton, aika usein huomaan, että en ole. Täällä Stopissa toteutuu ennakkoluulottomuuden ihanne aika upealla tavalla ja tämä on ollut hyvä opettamaan mulle sitä ennakkoluulottomuutta ja suvaitsevuuutta. Täällä hyväksytään ihmiset sellaisina, kun ne on ja tänne valikoituvat ihmiset, jotka haluaa olla selvin päin. Ja sitten se, että täällä isketään ilmaiset ruoat pöytään, että tulkaa syömään. Missä muka on tällaista? Myös se aktiiviteettien määrä mitä täällä on ja jos ei ole, niin mene puhumaan, ehkä kohta on. Täällä tartutaan hanakasti siihen mitä ehdotetaan. Täällä oppii kasvamaan ihmisenä.

Huonoja puolia on ehkä se, että onhan täällä välillä hirvee häslinki meneillään, että mä en välillä tiedä mihin mä olen tullut. En sitten tiedä onko se huono puoli, Stopin meininki on sellainen. Huono puoli tässä mestassa on se, että nämä ei saa tarpeeksi rahaa, kun voisi tehdä kaikkia makeita juttuja, jos olisi enemmän resursseja, mutta sehän ei ole stopin vika, se on yhteiskunnan vika. Täällä on reilu meininki, ei ole mitään rakettitiedettä, että milloin sä olet tervetullut tänne. Silloin, kun sä olet selvin päin niin tule. Se on mun mielestä aika kova juttu. Täällä ei erotella ihmisiä, se on tämän paikan vahvuus. Mä olen käynyt yhdessä toisessa paikassa, vähän vastaavanlaisessa, mutta en mene sinne enää, siellä ei toteudu nämä tämmöiset periaatteet. Eli silleen lyhykäisyydessään Stopin toimintaperiaatteet toimii käytännössä, ne ei ole teoriaa, vaan ne on käytäntö.

Nyt olen ollut kaksi ja puoli vuotta puhtaana ja mä elämän mun unelmaa, en mä ole tajunnutkaan miten paljon olen saanut. Ensin mun oli tarkoitus lähteä töihin päihdepuolelle, mutta tapasin ihmisen, joka houkutteli mut mun rakasta harrastusta koskevalle kurssille. Sen kurssin jälkeen mä putosin johonkin ihan älyttömään maailmaan ja tuli tosi pahoja itsetuhoisia ajatuksia. Se kesti kaksi vuorokautta ja mä peruin jatkokurssin. Kurssin opettaja pisti mulle viestiä, että mitä sä meinaat, mitä sä tarkoitat, ettet muka tule. Juteltiin sen opettajan kanssa ja se vertasi mua johonkin ihan maailmanluokan tähteen. Hullua, ihan pimeä tyyppi, mä mietin. Sanoin sille, että toi mitä sä sanot, on makeeta, mutta myös ihan saatanan pelottavaa. Se vaan sanoi, että sä kuulut tänne, vielä ei ole liian myöhästä lähtee tavoittelemaan sun unelmaa. Mä päätin, että mä katson vuoden verran, seuraaviin synttäreihin asti, että mitä tapahtuu. Onko mun todella mah-

dollista elättää itseni harrastuksen kautta. Eikä tämä nyt kauhean pahalta näytä, on aika makeita juttuja itse asiassa tapahtumassa.

Mä olen aina ajatellut, että ne ihmiset on onnekkaita joiden rakkaasta harrastuksesta tulee niille työ, mutta en ole kuitenkaan itseäni lukenut siihen joukkoon. Ehkä mä sittenkin kuulun.

Tapauskertomus 15

Mies, 42 vuotta

Mulla on ollut lukuisia retkahduksia ja päätöksiä lopettaa, tämän hetkinen raittius on pisin tähän mennessä. Tulin Stoppiin ensimmäisen kerran työkkäarin kautta tekemään työkokeilun ja sen jälkeen myös yhdyskuntapalvelun, siitä on nyt suurin piirtein kolme vuotta. Kun tulin tänne niin täällä näki paljon vanhoja kavereita ja tuttuja, joita ei ollut nähnyt moniin vuosiin.

Tämä porukka täällä on ollut työntekijöistä lähtien niin mukava ja sitten toiminta on varmaan päihteettömyyteen tukenut ainakin. Nähnyt muitakin joilla on mennyt huonosti. Sellainen vertaistuki. Hyviä puolia on just se, että varmaan moni saa päivisin jotain tekemistä.

Tämän hetkinen elämäntilanne on se, että suoritan mun viimeistä yhdyskuntapalvelua. Töitä on tiedossa ja yhteen kouluunkin olen hakenut. Ihan hyvin siis menee.

Tapauskertomus 16

Mies, 46 vuotta

Kuntoutumisen alussa oli paljon repsahduksia. Tavallaan sellainen viimeinen kuntoutumisprosessi on lähtenyt vuonna 2006. Silloin alkoi olla jo niin paljon terveydellisiä ongelmia. Oli kaikki sosiaaliset suhteet menneet ja oli tavallaan ”mokannu” koko elämänsä totaalisesti. Taloudellinen puoli oli erittäin paljon miinuksen puolella. Kaikki asiat olivat silloin aivan päin mäntyä.

Ensimmäisen kerran kuulin Stop Huumeille ry:stä varmaankin joltain kaverilta. Olin käynyt päihdekuntoutuksen kerran (4,5 kk) ja sitten kävin toisen kerran (5 kk). Asuin Toukola kodissa, kun stoppilaiset Mirvan johdolla tulivat pitämään infoa asukkaille. Tulin ensimmäisen kerran Stopin toimintaan mukaan, vuonna 2008. Vertaistoiminnasta Stopissa aloittelin ja lähdin sitten opiskelemaan.

Opiskelin lasten ja nuorten erityisohjaajaksi ja tein harjoitteluni Stopissa. Harjoittelussa ollessani tein kahvin keittämisestä lähtien kaikennäköisiä töitä, joitten ohella sain perspektiiviä ja oikeanlaista ”nöyryyttä” tarkastella itseäni toimintani kautta.

Fattaluuta -toiminnassa olin mukana, kun sitä kehitettiin. Olin Raisan (hankevastaavan) apuna siinä, muutaman muun lisäksi. Se oli innostavaa. Kävin myös sen koulutuksen. Fattaluutta -toimintaan mukaan lähtemisessä vaikutti omien asioiden laittaminen kuntoon ja kiinnostus asioita kohtaa, mutta myös se halu auttaa muita.

Fattaluudessa on erinomaista, että pääsee tutustumaan eri toimijoihin ja heidän pitämiin luentoihin tai avoimiin keskustelutilaisuuksiin. Sieltä sai paljon sellaista tietoa, mitä ei tiennyt ennen ja mikä on sitten hyödyttänyt tässä myöhemmässä elämässä. Ymmärsi, että on olemassa sellaisia toimijoita, joilla on halu auttaa näitä ihmisiä, jotka käyttävät tai ovat käyttäneet huumeita, ”normikansalaisia” pelottavaa marginaaliryhmää. Muutenkin koko yhteiskunnan tasolta liittyy paljon ennakkoluuloja ja huonoja asenteita huumeiden käyttäjiä kohtaan. Sehän on paljolti kiinni siitä, ettei ole sitä tietoa ja taitoa käsitellä ja kohdata sitä koko asiaa. Pelko johtuu usein tietämättömyydestä.

Tukihenkilönä toimiminen oli erittäin antoisaa, vaikka minulla ei montaa ihmistä ollut siinä tuettavana ja autettavana. Se, että Fattaluuta on olemassa, on jo suuri asia. Kun ihmiset tulevat tietoisiksi, että tällainen toiminta on olemassa, niin jossain vaiheessa tulee se hetki, kun otetaan yhteyttä ja pyydetään apua.

Koen, että Fattaluutta -toiminta on aktivoinut myös siinä, että on halu ottaa sellaisistakin asioista selvää, mitkä nyt ei välttämättä kosketa itseä. Se on tavallaan inspiroinut. Fattaluudasta saa monipuolista tietoa. On päihteistä (tarkkaa tietoa), velkasaneerausta, mielenterveyteen, seksuaalisuuteen jne. liittyviä asioita, monenlaisiin päihteiden käyttäjien ongelmiin liittyviä osa-alueita. Päih-

teidenkäyttäjienkin keskuudessa on todella moniongelmaisia ihmisiä, joten se on hyvä olla yleistietoa monelta eri osa-alueelta. Pääteet eivät ole ”se ongelma” vaan yksilöä itseään ”häiritsevät” tekijät mm. lapsuus, oppimiskyky, seksuaalisuus, mielenterveys, sosiaaliset ja taloudelliset asiat jne.

Koen Fattaluutta -toiminnan tarpeelliseksi. Kaikki toiminnot ovat tarpeellisia ja mitä enemmän on erilaisia toimintoja, niin sitä enemmän on valinnanvaraa ihmisillä hakeutua itselleen sopivaan ja merkitykselliseen tukea ja kannustusta antavaan toimintamuotoon. Minun mielestäni on tosi tärkeää, että voi käydä kokeilemassa eri asioita. Mistä sitten saakaan apua, sitä ei tiedä kukaan muu kuin yksilö itse kokeilemalla ja kun se oikea ajankohta ja oikea toiminta tulee eteen sen kyllä huomaa. Kyllä kaikesta on apua ja tässä Fattaluutta -toiminnassa on ennen kaikkea apu ihan yksilöitä kohtaan, mutta myös sitten se, että tehdään eri toimijat tietoisiksi kohdata kaikki ihmiset tasavertaisesti. Eri toimijat osaavat ottaa vastaan Fattaluudan asiakkaita paremmin ja saavat tietoa siitä millainen tämä toiminnanmuoto on.

Stopin toiminnasta mulla ei ole mitään huonoa sanottavaa. Tukevaa toimintaa tämä on. Tietysti se, että nämä toiminnanmuodot, mitä täällä on, liittyvät aika paljon liikuntaan. Kaikki ei välttämättä koe sitä hyväksi, mutta sen takia on muita paikkoja joihin voi hakeutua jos ei ole kiinnostunut näistä kyseisistä asioista. Liikunnallisia ja toiminnallisia ihmisiä ajatellen tämä on vallan mainio tuki. Eihän tämmöistä toista ole Helsingissä, joten kyllä yksi tämmöinenkin toimija täytyy olla. Onhan tämä kuitenkin leppoisaa meininkiä, otetaan jokainen huomioon ja tämä on vähän niin kuin suurta perhettä, tämä porukka. Huumoria on paljon ja se on tärkeä jännitteiden poistaja. Stoppiin on kenen tahansa helppo tulla, koska tämä on matalankynnyksen paikka, joskin pienimuotoisia kriteerejä sääntöjen ja päihteettömyyden osalta on. Ei ole semmoisia valtarakenteita hirveästi, mitkä näkyisivät asiakkaille. Eritoten se asiakkaita kohtaan oleva huomioiminen on hyvää. Se on auttanut minuakin paljon.

Sen haluan kyllä todeta, että kuitenkin suurin asia kaikessa eteenpäin menemisessä on ehdottomasti oma motivaatio. Nämä toiminnot ovat vaan apuvälineitä ja työvälineitä minkä avulla käsitellään omia asioita ja millä tavalla sitten otetaan ne haltuun. Mennään itse niiden apuvälineiden avulla eteenpäin.

Aktiivi aikani Stopissa oli suurin piirtein vuodesta 2008 vuoteen 2010. Nykyään käyn täällä ”moikkaamassa” ihmisiä silloin, kun siihen on mahdollisuus. Toimin nykyään ohjaajana päihdesektorilla. Tällä hetkellä on omien työtehtävien saralla aika kiireitä ja sitten, kun työ painottuu siihen ajankohtaan, ettei ehdi arkipäivisin Stoppiin. Silloin, kun on jotain ilta toimintaa tai viikonloppuisin niin voi tulla pii-pahtaan. Minulle Stopin vertaistoiminta ja yhteisöllisyys ovat merkinneet paljon ja pistäneet ajattelemaan asioita hiukka positiivisemmin. On saanut osallistua kaikennäköisiin toimintoihin joita Stopissa on ollut tarjolla. Stopissa on hyvä asia se, että täällä ollaan paljon kannustettu ja tuettu siinä eteenpäin menossa. Se on se suurin juttu, että kun kokee kuuluvansa johonkin mielekkääseen ryhmään ja saa sieltä tukea.

Tapauskertomus 17

Mies, 42 vuotta

Mun historiaan kuuluu paljon päihteiden käyttöä. Olen ollut raittiina vuodesta 2003 asti ja tulin Stoppiin harrastustoimintojen kautta. Stoppi muutti juuri silloin Pasilaan ja me jäätiin Loikaksen (toiminnanjohtaja) kanssa rakentamaan näitä tiloja. Se oli silloin 2004 vuoden alussa. Kaks vuotta ja kymmenen kuukautta mä olin täällä aktiivisimmillani. Ensin työharjoittelussa ja sitten opiskelin Stopilla, oppisopimuksella päihdetyöntekijäksi. Oli hyvä, kun pääsi työharjoitteluun tänne, mullakin oli kuitenkin edellisestä duunista melkein kymmenen vuotta. Jos olisi mennyt vaan joidenkin ”tavisten” sekaan niin aika vaikeaahan se olisi ollut.

Aluksi vastasin ruokahuollosta ja siisteydestä työharjoittelun aikana. Sitten vertaistukea ja näitä kaikennäköisiä koulutuksia oli siinä myös. Opiskeluaikana vastasin AC Stopin kaikista lisensoista ja pelaajista, harrastustoiminnasta ja musiikkitoiminnasta.

Stopin kautta olen saanut opetella elämää selvin päin. On ollut sitä harrastustoimintaa, saanut opetella ihmisenä kasvamista, itsenäistymistä. Tietysti on myös paljon tutustunut ihmisiin ja sitä kautta pystynyt verkostoitumaan, kun istuin monissa palavereissa. Kaikki tekee hyvin yhteistyötä Helsingissä niin sitä kautta voi saada jo tietoa seuraavasta työpaikasta. Olen muistaakseni ollut ke-

hittämässä Fattaluutaa ja taisin tuoda asiakkaita siihen alkuun, kun se pärähti käyntiin. Olin silloin jo muualla töissä.

Hyviä puolia Stopin toiminnassa on tietysti se, että ihmisillä on päivisin ohjelmaa ja saa elämän rytmiä. Näkee ihmisiä ja saa vertaistukea. Ihmiset ovat eri vaiheessa elämässään ja ovat selvinneet erilaisista tilanteista, sitten ne voi jakaa sitä tietoa. Harrastustoiminta oli itselle tärkeä, kun olen kova liikkumaan. Oli hyvä, kun oli paljon joukkuelajeja ja sitä kautta pääsi elämään kiinni ja sieltä eristäytymisestä pois. Harrastustoiminta voi olla monelle sellainen hyvä tapa liittyä muihin ihmisiin. Itsekin, kun olen ollut vapaa-ajanohjaajana niin toiminnan ohessa saattaa tulla parhaat keskustelut. Itse kyllä sen kautta pääsi kiinni kaikkeen.

No tietysti sitten varmaan huonoja puolina se, että kaikilla on vähän samanlainen historia niin saattaa löytää jotkut, jotka ei haluakaan sitten lopettaa, eli voi saada huonoja vaikutteita ja vahvistaa sitä omaa päihdehistoriaansa lisää.

Nyt mä olen ollut sairaslomalla vuoden ja olen työkyvytön. Melkein valmistuin lähihoitajaksi, mutta sitten sairastuin. Jouduin jäämään pois töistä, mutta haen nyt opiskelemaan uutta ammattia. Mulla on pari lasta ja emäntä. Asun perheeni kanssa Helsingin ulkopuolella, niin ei ole oikein aikaan käydä Stopissa. Silloin tällöin saatan pyörähtää.

Tapauskertomus 18

Mies, 35 vuotta.

Aloitin 13 -vuotiaana kannabiksesta ja alkoholista, sitten siitä 32 –vuotiaaksi asti vedin erilaisia päihteitä. Päätettyäni lopettaa päihteet en ole repsahtanut kertaakaan. Aluksi halusin lopettaa vain tietyt päihteet, ne päihteet mitkä aiheutti mulle fyysisiä riippuvuusoireita. Sen takia mä menin katkolle.

Siellä oli muutama ihminen, jotka oli joskus ollut raittiina ja ne sano, että jos sä haluat muutosta tuohon sun tilanteeseen, sä tulet ramppaamaan täällä pitkään, ellet lähde semmoiseen pitkään hoitoon eli myllyhoitoon. Ne pelottelivat, että siellä ei ole mitään televisioita tai mitään, että siellä keskitytään vaan siihen päihdeongelmaan. Tavallaan mulla nousi kunnioitus sitä hoitoa kohtaan, vaikka

siellä ei otettu mitään huume seuloja tai mitään tämmöistä. Olin varma, että kuitenkin vedän siellä.

Se hoito oli suhteellisen lyhyt, kuusi viikkoa ja en lähtenyt sieltä mihinkään lomille tai mitään tällaista. Siellä tavallaan tapahtui semmoinen juttu, että kun tehtiin vähän niin kuin katsastus menneisyyteen, niin alkoi hahmottua se missä mun elämä sillä hetkellä oikein oli. Siitä tulee nyt kaksi vuotta.

Kuulin Stopista K-tien (laitoshoitopaikka) kautta. Noin vuosi sitten tulin tänne Stoppiin puoleksi vuodeksi, sellaiseen työelämänvalmennukseen. Se oli mun aktiivisin aikani täällä. Sitä ennen olin kyllä käynyt silloin tällöin.

Se työkokeilu tai työelämänvalmennus auttoi saamaan säännöllisyydestä taas kiinni. Aina joutui tulemaan aamusta paikalle. Ei se loppupeleissä sitten ollut edes vaikeaa. Täältä sai päihteetöntä seuraa ja semmoista rytmiä elämään ettei ollut pelkästään omaa aikaan.

Tällaisia ajanviettopaikkoja, mitkä ovat päihteettömiä vaan tarvitsee siinä aluksi, jos alkaa muodostaa sitä omaa elämää. Mulle oli tosi tärkeää touhuta sitä kaikkea oheistoimintaa, mitä täällä oli. Me tehtiin vaikka mitä, tosi paljon kaikkea. Mä olin aikaisemmin asunut pelastusarmeijan asuntoloissa ja siellä se pää tekeminen oli ne päihteet, mitään muuta ei oikeastaan ollut. Sitten, kun oli täällä niin huomasi, että sitä saa nautintoa kaikesta muustakin. Tuli kokeiltua kaikkia harrastuksista ja semmoista.

Nyt olen töissä ja on asunto. Koen olevani normaali työssä käyvä, veronsa ja laskunsa maksava ihminen. Elän semmoisessa normaalissa tilanteessa.

Tapauskertomus 19

Mies, 37 vuotta

Ennen, kun mä tulin Stoppiin olin työtön ja vähän poltellut pilveä. Olin työkkärin kurssilla, kun kuulin ensimmäisen kerran Stopista ja tulin tänne sitten työharjoitteluun kahdeksaksi kuukaudeksi. Sen kahdeksan kuukauden jakson jälkeen parin vuoden päästä tulin uudestaan vielä kolmeksi kuukaudeksi. Olin mukana

olohuonetoiminnassa. Tuli muun muassa tehtyä ruokaa, siivottua ja oltua mukana järjestämässä tapahtumapäiviä.

Mun aktiivisin aika täällä oli noin 11 kuukautta, vuonna 2011. Koen, että toiminnasta oli hyötyä. Sain päivään rytmiä ja arkisin oli jotain tekemistä aamupäivisin, eikä mennyt koko päivä lorvimiseksi tai nukkumiseksi. Tämä paikka on tosi sosiaalinen ja täällä saa ruokaa. Aina on jotain pientä tekemistä ja sitten on niitä toimintapäiviä, ne ovat hyviä.

Käyn täällä nykyään enää harvoin, kun olen koulussa ja pian työllistymässä.

Tapauskertomus 20

Mies, 30 vuotta

Mulla on taustalla pitkän linjan päihteidenkäyttö. Aloitin 13 -vuotiaana päihteidenkäytön alkoholilla ja siitä pilvenpoltto tuli kuvioihin 14 -vuotiaana. Sitä kautta alkoivat myös rikokset tulla kuvioihin. 15 -vuotiaana olin ensimmäisen kerran tekemisissä poliisien kanssa huumeiden takia ja siitä tasasin väliajoin suurin piirtein 20 ikävuoteen asti. Sain hoidettua opiskelut ja mulla oli yrityksiä liittyä tähän yhteiskuntaan. Kovat huumeet tuli siinä 17 -vuotiaana mukaan. Nekin pysyivät hallinnassa vielä muutaman vuoden, mutta sitten kun muutin Helsinkiin 2005 vuonna, niin se homma levähti kunnolla käsiin. Varkaudet ja huumausaineiden myynti alkoivat. Olin siihen asti ollut ihan kunnan töissäkin ja yrittänyt liittyä yhteiskuntaan, mutta kyllä se sitten Helsinkiin muuttaessa alkoi luisuun tosi pahasti käsistä koko homma. Olin vuoden asunut Helsingissä, kun jouduin linnan ensimmäisen kerran. Olin 2006 vuoden syksystä, vuoteen 2008 linnassa ja sieltä päästyäni jatkoin rikosten tekemistä ja jatkoin huumeiden käyttöä. Linnassakin huumeiden käyttöä oli tietenkin vähä, eikä ollut mitään pyrkimyksiä sen enempää raitistuu tai tulla ”kunnan kansalaiseksi”, oikeastaan päinvastoin. Olin puolivuotta ollut siviilissä, kun 2009 vuoden alussa tuli taas seuraavat tuomiot. Samaan aikaan silloinen tyttöystävä lähti hoitoon ja ensimmäistä kertaa heräsi ajatus, että voisiko tässä ihan oikeasti tehdä jotain muuta, kun käyttää huumeita ja tehdä rikoksia.

Käyttö oli kuitenkin ollut niin raskasta jo monta vuotta ja se lopettaminen tuntui jotenkin tosi kaukaiselta ajatukselta. Tyttöystävän hoitoon lähteminen oli semmoinen pysäyttävä tekijä, se oli kuitenkin mua muutaman vuoden vanhempi ja käyttänyt myös raskaasti. Mä en aluksi uskonut sitä, että sekään oikeasti olisi lopettamassa ja että se meni vaan katkolle. Olin aina ollut sitä mieltä, että katkolle meno on heikkouden merkki. Ajattelin jotenkin silleen, että jos on leikkiin ryhtynyt niin se täytyy kestää. Se kuitenkin meni sinne hoitoon ja on vielä tänä päivänäkin raittiina. Kun olin lusimassa lyhyttä tuomiota vuoden 2009 kesällä, se lähetti mulle Sörkkään kirjeen. Kertoi, että se on ollut viisi kuukautta raittiina ja ei voi olla mun kanssa missään tekemisissä jos mä käytän. Mun piti sitten valita, että joko jatkan käyttämistä ja katkaisen välit siihen tai sitten lopetan käyttämisen. Mun käyttäminen oli ollut sillä asteella jo monta vuotta, että ei se lopettaminen ilman katkoa olisi tullut kysymykseenkään. Olin päässyt linnasta ja taas putkassa, mietin, että tätäkö tämä elämä nyt sitten on. Sieltä lähti kytemään ajatus ja puoli vuotta sitä sulattelin, nöyryyin ja lähdin katkolle. Lähin sinne sillä asenteella, että et jos lopetan sen huumeiden käytön niin teen sen sitten kunnolla. Se oli tosi vaikeaa. Tajusin sen jo heti aluksi, että käyttämisen lopettaminen tarkoittaa sitä, että ne kaikki vanha ystävät ja kaverit ja se vanha elämä vedettään siltä istumalta roskakoriin, kun kävelee siitä katkon ovesta sisään.

Olin Hietalinnayhteisössä kolmisen kuukautta ja sieltä siirryin Sillanpirtin pienyhteisöön syksyllä 2009. Silloin olen tullut ensimmäistä kertaa Stopin toimintaan mukaan. Stoppihan järjestää näitä tämmöisiä haastematseja lentopallossa ja koripallossa. En fyysisesti käynyt Stopissa vielä silloin, mutta olin Stopin toiminnassa muuten mukana. Kävin harrastamassa ja silloin sain puolitoistavuotta sitä raittiuttakin. Kävi kuitenkin selväksi, että se halu lopettaa ei ollut lähtenyt musta itsestä. Siinä oli ollut se tyttöystävä ja se, että sain lievennystä tuomioon, olemalla hoidossa. Ulkoiset motiivit olivat ne joiden takia oikeastaan halusin lähteä raitistumaan, halu ei tullut syvältä itsestä ja se kantoi sen puolitoistavuotta. Vuoden 2011 keväällä retkahdin ja puolitoista vuotta tuli käytettyä huumeita.

Ennen retkahdusta olin saanut tuomion ja muutettua sen yhdyskuntapalvelukseksi, mutta se jäi suorittamatta retkahduksen myötä. Lähti asunnot ja elämä meni muutenkin sekaisin. Siinä puolessatoista vuodessa sain itseni huonompaan kuntoon, kuin siinä kymmenen vuoden käyttämisen aikana, ennen raitistumistrytystä. Puolitoistavuotta jaksoin ja hakeuduin sitten taas hoitoon. Kuver-

nöörintien asumisyhteisössä ollessani tarvitsin työharjoittelu tai työkokeilupaikan. Tunsin Mirvan (toiminnanohjaaja), otin häneen yhteyttä ja pääsin puolen vuoden jaksolle tänne työkokeiluun.

Sain 11 kuukautta raittiutta. Mulla oli kuitenkin se tuomio tulossa ja Stopin kanssa yritettiin vielä viimeistä oljenkortta ja lähetettiin oikeusministeriöön muutoksenhakupaperit. Ei se sitten käynyt ja loppusuoralla ennen tuomiota tuli muutaman viikon retkahdus ja katkokäynti.

Nyt olen koevapaudessa. Se koevapaudella on sellainen ehto, että siinä pitää olla tietynlainen sisältö, duunia tai työharjoittelua. Mun oli tarkoitus tulla työkokeiluun tänne Stoppiin, mutta sosiaalitoimella oli sääntö, että samaan paikkaan ei voi kahden vuoden sisään mennä uudestaan. Käyn nyt sitten tuossa kuntoutuksessa kolme kertaa viikossa. Todennäköisesti tulee päiviä vietettyä tässä Stopissa koevapauden aikana.

Vertaistuki nyt varmaan on se tärkein homma. Täällä on paljon tuttuja, nämä ihmiset nyt varmaan on se tärkein pointti. Täällä on mukavaa yhdessä oloa ja Stoppi on kuitenkin monipuolinen mesta, kun pääsee harrastamaan. Stopin mukana pääsee pelaamaan futista ja koripalloa, käymään salilla ja muuta. Ja tilanne on varmaan aika monella se, ettei ei ole hirveästi sitä rahaa, niin Stopin mukana on päässyt kokemaan kaikkia kivoja juttuja. Kun lopettaa huumeiden käytön, niin monella se vuorokausi on tyhjää täynnä ja kyllähän tämä vertaistuki ja yhdessä oleminen on se tärkein juttu.

NA on varmaan ollut mun kohdalla se tärkein tai sen ympärille se rakentuu se homma. Siinä alkuvaiheessa totta kai tärkeätä olin oheistoiminta ja Stoppi. Toipumisen alkuvaiheessa täytyy kuitenkin keskittyä siihen selvin päin olemiseen, ei siinä ihan hirveästi duuneja tai mitään aleta tekemään. Kyllä Stoppi on hyvä paikka, että jos tulee työharjoitteluun tai hengaillemaan niin saa sitä sisältöä päivään. Mutta kyllä se NA on kuitenkin sitten loppupeleissä se, että kun siellä ihmisillä on kahtakymmentä vuottakin raittiutta. NA kulkee mukana, sitten siinä vaiheessa, kun tulee työ ja tämä Stoppi on hyvä alkuvaiheessa. Tästä on hyvä ponnistaa eteenpäin ja täältä saa tukea. Täällä on näitä Fattaluuta -koulutuksia, vaikka en itse niissä ole käynyt. Täällä on kuitenkin mahdollisuutta saada tukea

ja monet on sitten niinkin syrjäytyneitä, että ne ei ole koskaan noita virastoasioita osannut hoitaa ja aina mennyt perseelleen, täältä saa siihen apua.

Hyviä puolia Stopissa on se, että ihmiset jotka pyrkii raittiuteen saa täältä siinä alkuvaiheessa vertaistukea. Täällä pääsee harrastaa ja ei tarvitse olla ihan yksin. Monelle ensimmäiset viikot ja kuukaudet on tosi hankalia, kun lopettaa. On vaikea lähteä yksin mihinkään salille, eikä yksinkertaisesti ole ihmisiä kenen kanssa tehdä jotain. Stopista saa tukea, yhdessäoloa ja ruokaakin. Stoppi on kokonaisvaltaisesti tosi hyvä vaihtoehto sille yksin olemiselle. En oikeastaan mitään huonoja puolia näe. Tietyissä vaiheissa oleville ihmisille tämä on korvaamatonta toimintaa. Tämä on sellainen perhe ja aina on ollut helppo tulla tänne. Vankilastakin kävin pelaamassa sählyä Stopin sähly vuorolla. Aina, kun tuntuu, että on yksinäistä ja on selvin päin, niin tänne on helppo tulla. Silloinkin, kun retkahdin ennen tuomiota, niin täältä muhun otettiin yhteyttä. Tule nyt täällä käymään ja koita ny skarppaa. Täältä saa myös hoitonojasta, että jos on kahden vaiheella, eikä tiedä mihin voisi soittaa. Täältä tuetaan ja soitetaan vaikka ne puhelut sun puolesta.

Tapauskertomus 21

Nainen, 35 vuotta

Olen täyspäiväinen ammattikorkeakoulun opettaja, viiden lapsen yksinhuoltaja ja entinen päihteiden käyttäjä. Kaksi vuotta sitten keväällä 2012, kun tulin tänne Stoppiin olin työtön merkonomi ja halusin vaihtaa alaa. Löysin Työvoimatoimiston kansista näitä työelämänvalmennus paikkoja. Olin ihan työkykyinen silloin, mutta olin työtön enkä jaksanut olla siinä tilassa. Täällä oli sitten toimittajan paikka auki. En ollut kuullut tästä paikasta aikaisemmin, mutta otin yhteyttä. Sitä kautta mä tulin kolmeksi kuukaudeksi Stopin lehteen.

Tultuani toimintaan mukaan menin Stopin bändiin laulajaksi, siinä olen vieläkin. Syksyllä 2012 tulin uudestaan tänne toiselle semmoiselle kolmen kuukauden jaksolle, tähän olohuoneen puolelle. Ohjasin täällä semmoista naisten virtapiiri toimintaa, toiminnallisia keskusteluryhmiä. Kävin joissakin Fattaluuta - koulutuksissa ja toimin tukihenkilönä yhdelle henkilölle, Fattaluudan kautta.

Toimin sille ihmiselle tukihenkilönä kyllä jo ennen Fattaluutaa. Koulutus toi lisätieto, vaikka en kyllä kovin moneen osallistunut.

Mä fiilistelen vähän tätä ilmapiiriä nyt, täällä on niin hirveästi porukkaa. Kun kävin aktiivisemmin, oli jotenkin tosi selkeätä se, että kaikki voi olla ihan omana itsenään. Täällä oli ihmiset niin avoimia. Jotenkin sillä hetkellä tämä tuntui tosi tervehtyvältä paikalta. Oli olo, että ihmisillä ei ole mitään naamareita päällä, ettei kukaan yritä esittää mitään, muuta kun mitä on. Ja jotenkin semmoinen olo, että kyllähän tästä on tullut tietynlainen yhteisö. Olen oppinut tuntemaan näitä ihmisiä täältä. Nytki tulini tekemään opintojeni työharjoittelua tänne ja en oikeastaan siitä syystä, että tämä olisi nyt hirveästi palvellut sitä mun omaa oppimisprosessia. Mutta mun oma elämäntilanne on tällä hetkellä aika raskas, niin mä koin, että tämä on sellainen paikka, missä voi tavallaan olla vähän hajallaan, jos on. Sain täältä myös aikanaan suositukset tähän kouluun missä nyt olen, vaikuttiko se sitten kouluun pääsyyn, sitä en tiedä.

Hyvä puoli Stopissa on just se, että täällä voi vähän jokainen olla niin ”kilari”, kun onki. En tiedä joutuuko ihmiset täällä hirveästi skarppaamaan, mutta mä en ainakaan ole joutunut. Tänne on aika helppo tulla ja tosi hyvä on se, että täällä ei ole semmoista henkilökunnan tai henkilökunnan ja kävijöiden välistä hierarkiaa. Kaikki istuu tuolla saman pöydän ääressä ja meininki on tosi vapaata. Mulla ei ole kyllä paljoa mitään vertailupintaa samantyyppisistä paikoista, mutta en kauheasti näe mitään semmoisia negatiivisia puolia. Olen ollut tosi paljon järjestöissä töissä. Stopin vahvuus on, että koko systeemi pyörii tosi hyvin, vaikka täällä näyttää, tosi boheemilta tämä meininki. Tässä on iso systeemi mikä kokoajan pyörii, mutta se ei tule näkyviin, että joku täällä kokoajan kauheasti tärkeilisi. Täällähän ei toimi semmoinen tärkeily tai komentelu, mutta sitten toisaalta ja tunnelma muuttuu sen mukaan ketä täällä milloinkin on.