

## Irti Huumeista - Lahti esittäytyy



Value Life -tapahtuma Lahden torilla sai positiivista palautetta.

# Vertaistukea ja toimintaa Lahden alueosastolla

Irti Huumeista ry:n Lahden alueosastossa toimii vertaistukiryhmä, alueosasto päivystää valtakunnallisessa Palvelevassa puhelimesta kerran viikossa ja osastolla on tarjota myös tukihenkilöitä niitä haluaville.

Lahden alueosaston vapaaehtoiset ovat innokkasti mukana osaston toiminnassa, vaikka aika moni on vuorotyössä. Yhdessä on sovittu syksyn toiminnasta, joka sisältää vertaistukiryhmän ja palvelevan puhelimen lisäksi vapaaehtoisten rekrytointia, tapahtumiin osallistumista ja vapaaehtoisten koulutusta.

Osastolta on sekä koulutettu että koulutauduttu. On käyty mm. vanhempainilloissa ja pitämässä info-tilaisuuksia ja toisaalta haettu itse tietoa pitämällä yhteyttä poliisiin, vierailemalla AIDS-tukikeskuksessa ja eri hoitolaitoksissa.

Osasto tekee yhteistyötä mm. Lahden kaupungin ja seurakuntien kanssa.

### Vertaistukiryhmä tukee kriisissä

Vuonna 1995 Leena Valjakka näki ilmoituksen, jossa juuri perustettu Irti Huu-

meista ry:n Lahden alueosasto haki vapaaehtoisia.

– Mukaan lähteminen oli mulle itseltään selvä asia, Leena muistelee. Oma läheistäusta veti tällaiseen vapaaehtoistoimintaan.

Koulutuksen saatuaan Leena aloitti vuonna 1998 vertaistukiryhmän ohjaajana.

– Ensimmäinen ryhmä oli suljettu ryhmä ja alkua oli tietysti jännittävää, mutta kotiuduin nopeasti ryhmään, Leena muistelee. Hän kertoo, että on itse saanut vertaistukiryhmän ohjaamisesta paljon ja että ryhmä on antanut myös hänelle itselleen läheistukea.

Leena arvioi, että tällä hetkellä ryhmään tulijat tuntuvat pelkäävän aiempaa useammin, että ryhmässä on joku tuttu.

– Lahti koetaan sen verran pieneksi paikaksi. Meillä on ollut avoin ryhmä, mutta suljettua ryhmää on kovasti kysytty, sillä ihmiset kokevat suljetun ryhmän turvallisemmaksi.

Avoin ryhmä tarkoittaa sitä, että ryhmään voi tulla milloin vain, suljettuun ryhmään sovitaan osallistujat ryhmän alkaessa.

Ryhmänohjaajat haastattelevat ryh-

mään tulevat etukäteen ja kokouksissa korostetaan luottamuksellisuutta.

– Me ohjaajathan olemme kirjallisesti sitoutuneet vaihtoon ja muistutamme ryhmääkin, että täällä puhutut asiat jäävät näiden seinien sisäpuolelle.

Leena rohkaisee ryhmään halukkaita tulemaan mukaan:

– Ryhmässä me äidit saamme purkaa sydäntämme vaikka joka kerta samasta asiasta. Siellä ei kukaan sano, että nyt riittää. Kotona äiti ei ehkä voi puhua niin paljon näitä asioita, mutta ryhmä on hyvä paikka jakaa tunteita ja kokemuksia luottamuksellisesti.

– Toisaalta kunnioitan isä, jotka ymmärtävät usein äitejä paremmin katkaista nuorten hyysäämisen ja rahan antamisen. Isät ne yleensä sanovat ensimmäiseksi, että nyt loppui hyysäys, joka vain tekee nuorelle huumeiden käytön mahdolliseksi.

Merja Heinonen on ohjannut vertaistukiryhmää Leenan kanssa kolme vuotta. Myös Merja kiittelee, että ryhmän ohjaaminen on antanut hänelle paljon. Merjallekin vertaistukiryhmän ohjaaminen oli heti alusta lähtien oma juttu vapaaehtoistyössä.

Merja rohkaisee ryhmään halukkaita

ottamaan yhteyttä:

– On selvää, että ryhmään tuleminen jännittää, mutta ryhmäläiset ovat ihan tavallisia ihmisiä, jotka ovat elämässään tiukassa tilanteessa.

Lahden vertaistukiryhmä kokoontuu joka kuukauden ensimmäisenä maanantaina.

– Tulkaa rohkeasti mukaan! Olen nähnyt, että ryhmässä oikeasti saa apua, Merja rohkaisee.

Kannattaa kuitenkin ensin ottaa yhteyttä ohjaajaan, puh. 040 851 7725.

## Value life -tapahtuma Lahdessa

Irti Huumeista - Lahti starttasi paikallisten Stop Huumeille ry:n vapaaehtoisten kanssa Lahden torilla YK:n huumeiden vastaisen päivän Value Life -tapahtumaa Lahteen jakaen tietoa ja keskustellen. Irti Huumeista ry:n aluetyöntekijä Dalva Lamminmäki kertoo tunnelmia tapahtumasta:

*”Kuuntelin torilla kahden naisen keskustelua. Mieleeni jäi etenkin yksi lause, ”minuaikin pelottaa”. Torilla kävi selväksi, että Päijät-Hämeessä kaivataan aktiivista ja näkyvää ehkäisevää päihdetyön toimintaa. Ihmiset kaipaavat tietoa ja tiedostavat kyllä huumeasaineongelman vakavuuden ja laajuuden. Huumeasainoiden edessä ketä tahansa voi pelottaa ja tuntua neuvottomalta.*

*Lahden alueella on useita ehkäisevää päihdetyön toimijoita ja olemme tiivistämässä yhteistyöverkostoa entistä toimivammaksi. Tässä tehtävässä on ilo toimia myös aloitteen tekijänä. Asialle on lämmitetty ja syksyllä tapaamme ja pohdimme yhdessä tulevaa yhteistyötä.*

*Value life -tapahtuma oli meillä tänä vuonna materiaalin jakamista ja keskustelukohtaamista. Se sai positiivista palautetta ja ensi vuodeksi on jo ilmoittautunut halukkaita osanottajia lisää. Paikallisen toiminnan täytyy tapahtua täällä, ja meillä on upea tulevaisuuden näky Päijät-Hämeen omasta joka-vuotisesta päihdetyön tapahtumasta.*

*Yhteistoiminnalle on Lahden alueella hyvät edellytykset ja myös paljon potentiaalisia vapaaehtoisia. Toivon, että sitä mukaa, kun toimintamme tulee näkyväksi, saamme myös lisää yhteydenottoja ihmisiltä, joita tämä asia koskettaa ja sitä kautta uusia vapaaehtoisia.*

*Ja kyllä minuaikin pelottaa, mutta ei enää yhtä paljon, nyt tiedän enemmän.”*

# Vertaistukiryhmä tukee kriisissä olevaa

Irti Huumeista ry:n vertaistukiryhmässä vanhemmilla, sisaruksilla ja muilla läheisillä on mahdollisuus jakaa huumeongelman herättämiä ajatuksia luottamuksellisessa ympäristössä samassa tilanteessa olevien kanssa.

Ryhmään osallistuminen on maksutonta. Irti Huumeista ry:n vertaisryhmäohjaajat ovat koulutettuja tehtävänsä. Koulutusta suunnitellaan ja kehitetään jatkuvasti ja kaikki ryhmänohjaajat käyvät läpi useita koulutuksia.

## VERTAISRYHMÄSSÄ OLO HELPOTTUU – toteaa tutkimus

Nyt on myös tutkimuksen keinoin todettu, että Irti Huumeista ry:n vertaistukiryhmässä kävijän olo helpottuu, hän oppii ymmärtämään käyttäjää ja riippuvuus-sairautta, syyllisydentunne lievenee ja hän alkaa uudelleen arvostaa omaa elämää.

”Vertaistukiryhmissä korostetaan omaa eheytymistä. Eheytyksen ja uuden tiedon kautta voi saada ymmärrystä, joka auttaa selviytymään käyttäjän kanssa ja omassa arjessa. Ohjaajien koulutuksessa korostetaan ymmärryksen lisäksi myös uskallusta puuttua läheisen vääritysteisiin toimintatapoihin.

Ehkäisevän sosiaalipolitiikan valtakunnallisessa toimenpideohjelmassa korostetaan muun muassa yksilöllisen elämänhallinnan vahvistamisen tärkeyttä.

Vertaistukiryhmissä apua saavat ne, jotka ovat toisen päihdeongelman takia menettämässä omaa elämänhallintaansa. Huumeiden käytöstä aiheutuvat ongelmat eivät ole ainoastaan käyttäjiä tai hänen läheisiään koskevia, vaan ulottuvat koko yhteiskuntaan.

Sairauslomat, varhaiseläkkeet, työstä poisjääminen, työkyvyttömyys, masennus ja syrjäytyminen ovat tällä hetkellä suurimpia ongelmia yhteiskunnassamme. Tutkimuksessa kävi ilmi, että ryhmäläiset ovat jaksaneet paremmin sekä yksityis- että työelämässä. Masennus, uupumus ja sairauspoissaolot olivat ryhmässä käynnin aikana vähentyneet.”

Näin toteaa yhteiskuntatieteiden maisteri Jatta Pennanen pro gradu -työssään Vertaistuen vaikuttavuus Irti Huumeista ry:n huumeiden käyttäjien läheisille tarkeituissa vertaistukiryhmissä. (Jyväskylän yliopiston Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos, keväällä 2007)

## SYKSYN 2008 VERTAISTUKIRYHMÄT

Syksyn 2008 vertaistukiryhmien tiedot löytyvät kotisivuiltamme [www.irtihuumeista.fi](http://www.irtihuumeista.fi)

Irti Huumeista - Lahti  
Kauppakatu 6 A, 4. krs. 15140 Lahti  
Aluetyöntekijä tavoitettavissa myös toimistossa ma - ke klo 9 - 15  
puh. (03) 752 3434, Faksi (03) 589 8463  
Aluevastaava, 040 848 7174  
Vertaistukiryhmä, puh. 040 851 7725  
Tukihenkilötoiminta, puh. 040 848 7174  
Palveleva puhelin osaston omissa numerossa (03) 752 3434  
keskiviikkoisin klo 18 - 21.