

**Nopeet, hitaat, dissot, deelit  
– nuorten ajatuksia päihteistä.  
Päihteet? –foorumien raportti.**



**PÄIHTEET?  
-FOORUMIT**

 **Pesäpuu ry**

## Herään aamulla kello viisi. Minun on kerrottava nämä tarinat.

15-vuotias nuori puhuu ammattimaisesti huumeiden sekakäytöstä. Surullisesti, mutta määrätietoisesti hän luettelee nopeet, hitaat, dissot ja deelit. Hän tietää, millaisiin nousuihin rotanmyrkyllä jatkettulla pirillä pääsee. Hän puhuu oloista. ”Jos haluat lähteä vauhdikkaasti kylille, niin piriä ja bisseä + kukkaa. Jos haluat olla kotona, niin dänkkiä. Jos haluat tutkia mieltä, happoa + sieniä.”

13-vuotiaana se alkoi. Tai aikaisemmin. Kuka tietää? Soitto vain ja miehet tuovat mitä vaan, huumeita ja tavaraa. Miehiä on useita. Nuori on myynyt itseään jo useamman vuoden. ”Mitä järkeä on käydä koulua, jos elämä on nyt jo niin helppoa?” kysyy 14-vuotias. Oppimistestehinkin pitää olla puoli vuotta käyttämättä, siksi testit ovat jääneet.

”Tämä on surullista työtä”, sanoo ammattilainen. Hoitokoneisto tulee perässä, kun huumeet vievät nuoria. Pitäisi olla osaamista sekä päihde- että mielenterveyspuolelta. Ymmärrystä siitä, että päihteitä käyttävien nuorten kanssa paras työkalu on kärsivällisyys ja aika. Kannabis poistuu kehosta vasta puolen vuoden jälkeen. Metukkaan voi tippua vuosien jälkeen helposti uudelleen. Huumeet muuttavat persoonallisuutta. Vasta niiden kehosta poistumisen jälkeen päästään kiinni nuoren persoonaan ja ymmärretään, kuka hän oikeasti on, millaista tukea hän tarvitsee.

Olemme järjestäneet Jyväskylässä touko-kesäkuun aikana kuusi Päihteet? -minifoorumia. Rantauduttiin nuorisokoteihin ja Bostarille (avoin nuorisotila kauppakeskuksessa, Jyväskylän nuorisopalvelut) ja tavattiin jälkihuollossa olevia nuoria. Levitettiin työskentelymatriisi nuorten eteen, ja alettiin yhdessä tunnustella päihteiden maailmaa. Moralisoimatta, syyttelemättä.

Nuoret tietävät tämän maailman liiankin hyvin. He tietävät, mistä ja keneltä saa muutamassa minuutissa mitä vain päihdyttävää. Kaikkia on tarjolla. Kaikkea on helppo saada. Huumeita on helpompi saada kuin nuuskaa. ”Helpommin saa kukkaa kuin röökii tai kaljaa.” Laillisia lääkkeitä käytetään myös päihtymistarkoituksiin. Deepnetin kautta voi tilata mitä vain mihin vain. Kun kaveripiiri on laaja, niin aina on joku, joka tuntee jonkun. Helpoksi kaiken tekee se, että hinnat ovat laskeneet saatavuuden kasvaessa.

Mikä sitten ajaa päihteisiin? Mistä tulee sen vimma? Haetaanko apua pahaan oloon? Nuorten mukaan päihteet tuovat hetkellisen hyvän olon, joka näyttäytyy yksilöllisenä ja hyvin moninaisena ilmiönä. Hyvä olo voi tarkoittaa muun muassa sitä, että saa helpotusta, mielenrauhaa tai saa pään ihan sekaisin. Sekava olotila tulee normaaliksi. Muutamat nuoret totesivat, ettei elämällä ole merkitystä. Se on kyllästyttävää. Ei ole mitään menetettävää. Ammattilaiset painottavat kiintymyssuhdetta ja merkityksellisiä ihmissuhteita. Samasta asiasta puhuvat myös nuoret: ”Ettei porukoitten kaa oo ehkä kovin läheisissä väleissä, eikä välttämättä näistä asioista paljoo puhella, tai sit se on pelkkää saarnaamista.” Nuoret näkivät vanhempien läsnäolon ja lapsilleen antaman ajan tärkeässä roolissa ennaltaehkäisyssä, mutta myös muissa vaiheissa.

Nuorten tarinat nostavat monta kysymystä. Julkisuudessa puhutaan siitä, että parempaan suuntaan ollaan menossa, nuorethan raitistuvat enenevässä määrin. Näin varmasti onkin, mutta toisaalta taas tuntuu, etteivät aikuiset ole ehkä ihan kartalla päihteiden saatavuudesta ja käytöstä. Yksi tiimistämme pohtii: ”Tuudittaudutaan siihen harhaan, että koska alkoholin käyttö on vähentynyt, niin nuorten päihteiden käyttö on vähentynyt. Vaikka tää näyttää nyt enemmän siltä, että se kannabis on se juttu. Ja se juttu on jotenkin niin kaukana monen vanhemman tai ammattilaisen omasta elämästä, että ei ole ehkä niitä keinoja ja työkaluja tunnistaa asioita oikea-aikaisesti. Tullaan monta askelta jäljessä, eikä oikein tiedä, miten niihin tarttua.”

”Mikä on yhteiskunnan vika, kun niin monet nuoret haluavat tiettyjä oloja?” Näin pohtii nuori minifoorumin osallistuja. Onko meillä toivoa? Olemmeko menettäneet ja menettämässä osan nuoristamme? Nuoret ovat toiveikkaita: ”Paskasta pääsee ylös.”

Hetkellinen olotila ei vie ongelmia pois, vaan joutuu entistä syvemmälle. ”Yksi eteen, 10 askelta taaksepäin.” Auttaminen on haasteellista. Nuoret sanovat, että apua on saatavilla, jos vain haluaa ottaa sitä vastaan. Mutta toisaalta päihdeyksiköt ovat täynnä. Mikä auttaisi lopettamaan? Miksi haluaisi lopettaa? Pystyykö elämään kohtuukäyttäjänä tai peräti ilman? Nuoret puhuvat reunasta. ”Mikä on sun reuna?” Joskus reunalla käyminenkin ei riitä. Joskus reuna tulee silloin vastaan, kun ymmärtää, ettei muista viimeisistä vuosista mitään. Muistikuvat ovat kuin valokuvia, mutta muuten ei muistissa ole mitään järkevää. Kaiken nähneet nuoret tietävät, mistä puhuvat.



Vanhemmat ovat kovilla, kun nuoret sanovat, että muutoksen on lähdeittävä itsestä. Joku nuori puhuu siitä, että vanhemman pitää puuttua asioihin heti, jos näyttää siltä, että menee överiks, tai että nuori käyttää toistuvasti. Jonkun pitää uskoa nuoreen. Uskoa selviytymiseen, uskoa parempaan. ”Työntekijät olisi voineet luovuttaa mun suhteen. Mut ne taisteli mun kanssa alusta loppuun asti.”

Jos tapahtuisi ihme, eikä sulla olis enää tätä ongelmaa, niin mikä olisi toisin? 15-vuotias nuori on hetken hiljaa. ”Jos olisi joku ihminen, joka välittää susta ja sä välität hänestä. Hyvä ihmissuhde. Haluan itselleni jotain muuta kuin huume-elämän. Huume-elämä tarjoaa oravanpyörän ja hetkellistä helpotusta.”

Johanna Barkman



**NUORTEN FOORUMIEN** ideana on ottaa nuoret aktiivisesti mukaan kehittämään lastensuojelun käytäntöjä.

Foorumeita on pidetty lähes 40 kertaa ympäri Suomen. Nuorten foorumit ovat Pesäpuu ry:n Selviytyjät-tiimin kehittämä nuorilta nuorille suunnattu työskentelymalli, joka toimii sekä vertaistukena että vaikuttamisen välineenä. Päivän mittainen työpajatyöskentely on tarkoitettu sijais- ja jälkihuollossa oleville nuorille.

Päivän työskentely on jaettu eri osioihin. Alussa keskitytään tutustumiseen sekä toisiin osallistujiin että aiheeseen. Yhteisen keskustelun avulla virittäydytään teemaan tarkemmin. Osa työskentelystä toteutetaan pienryhmätyöskentelynä, jonka tarkoituksena on paitsi päästä syvemmälle lastensuojelun kysymyksiin ja kokemuksiin, myös tarjota mahdollisuus kokemusten jakamiselle pienemmässä, turvallisemmassa ryhmässä. Jokaisessa pienryhmässä on vetäjä, joka auttaa nuoria työskentelyssä.

Foorumien suunnittelussa on aina mukana kokemusasiantuntijoita miettimässä yhdessä päivän aikana käsiteltävää teemaa ja työskentelytapoja. Kokemusasiantuntijat, osallistujien vertaiset, myös luotsaavat päivät. Näin nuoret ovat itse mukana luomassa foorumia. Päivässä on mukana myös ammattilaisia ja heidän tehtävänä on toimia päivien mahdollistajana ja olla samalla oppimassa nuorilta heidän näkökulmastaan käsiteltävään teemaan liittyen.

Foorumit dokumentoidaan tarkasti ja niiden viestit kiteytetään raporteiksi tai multimedia-esityksiksi. Nuorten foorumin ja nuorten viestien pohjalta järjestetään koulutusfoorumi, jotta nuorten sanomalla on merkitystä ja ammattilaiset sekä päättäjät kuulevat mitä nuorilla on sanottavaa.

Foorumien työskentelytapana on ratkaisu- ja voimavarakeskeinen. Painotamme sitä, mikä on jo hyvin ja mitä pitää edelleen vahvistaa. Päivän rakenne on pohdittu niin, että se luo ja vahvistaa nuorissa turvallisuuden tunnetta käsitellä myös raskaita aiheita. Osalle nuorista foorumit ovat ensimmäinen mahdollisuus, jossa he pääsevät puhumaan kokemuksistaan, jakamaan ajatuksiaan sekä kuulemaan vertaistensa kokemuksia. Nuorten foorumi on nuorille tärkeä osallisuuden ja vaikuttamisen kanava.



**nuorten  
foorumi**





33 nuorta, joista suurin osa sijaishuollossa olevia nuoria, on ollut pohtimassa ja keskustelemassa päihteistä yhdessä lastensuojelun kokemusasiantuntijoiden ja työntekijöiden sekä muutaman vanhemman kanssa. Pesäpuu jalkautui nuorisokoteihin, nuorisotilalle ja jälkihuollon nuorten pariin järjestäen kuusi minifoorumia touko-kesäkuun aikana Jyväskylässä. Valtakunnallisessa nuorten Päihteet? -foorumissa Jyväskylässä kesäkuussa oli ympäri Suomen sijaishuollossa olevia nuoria keskustelemassa päihteistä ja elämästä niiden ympärillä.

**”Mikä on yhteiskunnan vika, kun niin monet nuoret haluaa tiettyjä oloja?”** Nuoret ovat huolissaan vallitsevasta päihdekulttuurista. He eivät itsekään ymmärrä, miksi monella nuorella on niin paha olla, että he turvautuvat päihteisiin. Nuoret ovat valmiita keskustelemaan kanssamme päihteistä, vaikka osa painiskelee juuri samojen haasteiden äärellä. Nuoret puhuvat avoimesti ja rehellisesti. Nuoret eivät suuretele tai rehentele kokemuksiaan päihteistä. He eivät kerro tarinoita sekoiluistaan. Nuoret tuovat ammattimaisesti esille suuren huolen nykymaailmasta, jossa huumeet ovat arkipäivää. Totuus on karu, mutta toivon pilkahduksia on näkyvissä.

## PÄIHTEET JA KÄYTTÖ

**”Huumeet on nykyaikaa. Huumeita on helpompi saada kuin apua. Ota tästä diapami, jos on paha olla. Tätä on sitten lisää. Karkkihyllysten valikoimat.”**

Nuoret luettelevat päihkeitä. On kristallia, metkua, dominoa, pollea, pajaa, pepsiä ja happoa. Huumeita luetellaan mielin määrin, kun taas tupakka ja alkoholi jäävät vähemmälle huomiolle. Nuoret myös listaavat monia lääkkeitä, joita käytetään huumausaineina, yskänlääkkeestä keskushermostoon vaikuttaviin lääkkeisiin. Huumekulttuuri on ihan oma maailmansa, josta monella ammattilaisella ei ole tietoaakaan. Lempinimet huumeille muuttuvat nopeaa, ettei asioista tietäväkään aina pysy perässä. Ja uusia huumeita tulee markkinoille jatkuvasti. Nuorten puheista huokuu, että kannabikseen suhtaudutaan myönteisemmin kuin muihin huumeisiin. Alkoholi koetaan pahempana päihteenä kuin kannabis.

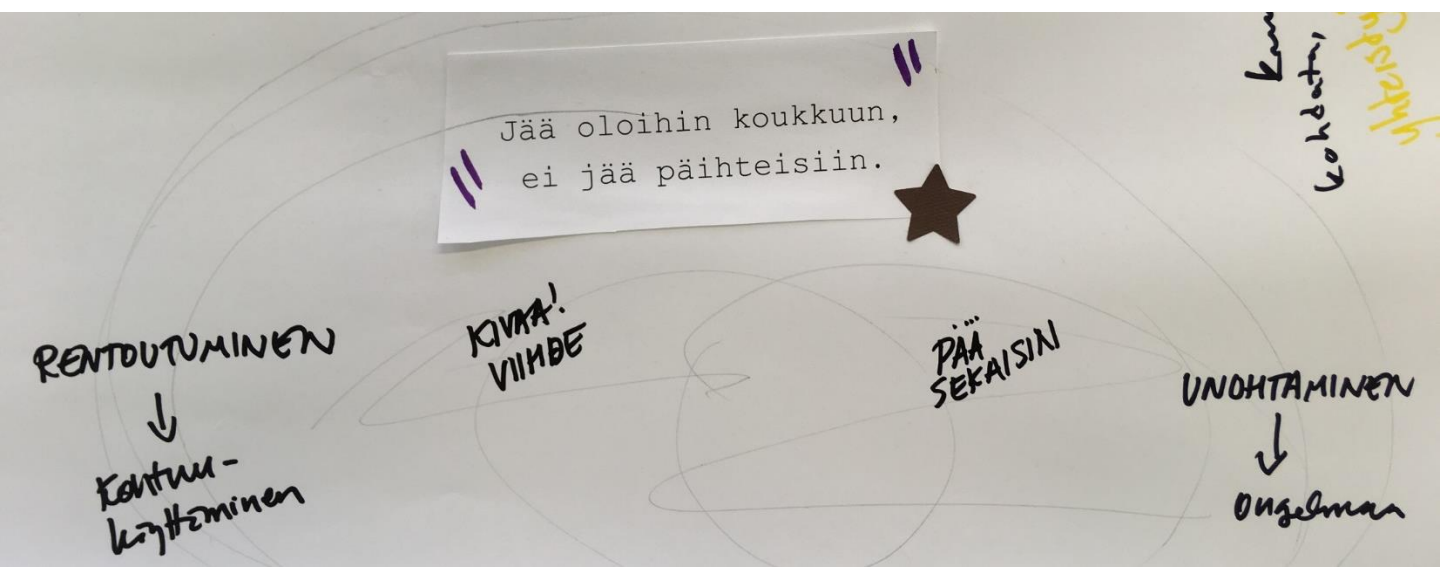


Muutaman nuoren mielestä kannabis ei edes ole päihde ja sen voisi laillistaa. Kuitenkin kyseiset nuoret ovat sitä mieltä, ettei kannabiskaan sovi kaikille. Se ei tee jokaista rennoksi ja rauhalliseksi vaan voi aiheuttaa myös paniikkikohtauksia.

Nuoret tietävät mistä ja keneltä päihteitä saa. Huumeita on helpompi saada kuin alkoholia ja tupakkaa. Nuoret sanovatkin, että huumeet ovat nykyaikaa. Kaduilla on karkkihyllysten valikoimat. Nuoret tunnistavat päihteiden käytön riskit. Metamfetamiini on voitu jatkaa rotanmyrkyllä sekä amfetamiini akkuhapolla. Jos yhdistää nopeita ja hitaita, voi lähteä henki. Nuoret toivovat, että myyntiin puututtaisiin, ettei otettaisi kiinni pelkästään pikkutekijöitä. Ilmiantaminen ei kuitenkaan ole ratkaisu, koska se tietää tappotuomiota. Järkyttävä totuus on, että alle 18-vuotiaille tarjotaan huumeet ilmaiseksi, koska siten myyjät eivät joudu vaikeuksiin. Se kertoo siitä, kuinka isot markkinat on kyseessä, jos huumeita voi jaella ilmaiseksi.

### ”Helpottaa hetken, ei kuitenkaan tuo apua”

Nuoret kertovat, että päihteitä käytetään niin pahan olo purkamiseen kuin myös hyvän olon hakemiseen. Päihteet voivat tuoda hetkellistä helpotusta huonoihin kotioloihin tai mielenterveyden haasteisiin. Nuoret puhuvat OLOISTA. ”Jää oloihin koukkuun, ei jää päihteisiin.” Päihteistä saatu hetkellinen helpotus ei vie ongelmia pois vaan syvemmälle vaikeuksiin, kertovat nuoret. Elämää paetaan päihteisiin, koska on niin huono olla, fyysisesti ja psyykkisesti paha olla. Nuoret ovat pääasiallisesti hyvin tietoisia eri aineiden vaikutuksista käyttäjän kehoon ja mieleen. Tällaista tietoutta myös aikuiset tarvitsevat keskustellessaan nuorten kanssa ja päästäkseen samalle aaltopituudelle heidän kanssaan.





## **Mikä ajaa päihteisiin?**

Nuoret listaavat seuraavia asioita: vastoinikäymiset, nuoruus & lapsuus, sisällön puute, trauma tai altistuminen traumalle, väkivalta, mielenterveysongelmat, ADHD, kaveripiiri, rakkauden ja huomion puute, perheen päihteiden käyttö, menetykset, pakeneminen, kokeilunhalu, ympäristön paineet ja painostus, liian aikainen vastuunottaminen asioista, joista ei kuuluisi ottaa vastuuta ja sosiaalinen buusti sekä ajatus siitä, että on kuolematon eikä minulle käy huonosti, kun pidän hauskan nuoruuden.

Nämä ovat sellaisia asioita, joita monet ammattilaiset ja aikuisetkin tunnistavat. Riipaisevaa on, että nuoret kertovat rakkauden ja huomion puutteen ajavan päihteisiin. Perheen ja kasvuolosuhteiden merkitys korostuu nuorten puheissa. Jos lapsuus on ollut rikkonainen ja kohdattu paljon vastoinikäymisiä, se voi ajaa päihteisiin. Nuoret tunnistavat kotoa opitun päihdekäyttämisen vaikutukset. Ongelmia on helppo paeta päihteisiin, jos ei pysty tai ole keinoja käsitellä elämässä koettuja traumoja. Nuoret myös listaavat kokeilunhalun ja ”pidän hauskan nuoruuden” ajavan päihdemaailmaan. Pelkästään elämässä koetut vaikeat asiat eivät johdata nuoria käyttämään päihteitä.

## **Kohtuukäyttö, viihdekäyttö, ongelmakäyttö, ?**

### Kohtuukäyttö

Pyysimme nuoria määrittelemään erilaisia päihteiden käytön tapoja. Nuorten mielestä kohtuukäyttäminen tapahtuu harvoin, kerran kahteen viikkoon tai kerran kuussa. Kohtuukäyttäjä juo kohtuullisesti alkoholia tai polttaa tupakkaa. Se on sosiaalista ja päihteistä ei haeta oloja. Nuorten mielestä huumeita ei voi kohtuullisesti käyttää. Muutama nuori kuitenkin näkee, että kerran kuussa voi käyttää kannabista tai syödä sieniä, minkä voi määritellä kohtuukäytöksi. Mutta kukaan ei kohtuukäytä piriä tai bentsoja. Kohtuukäyttäjän profiili on seuraava: hän pystyy elättämään itsensä, huolehtii perheestään, käy töissä ja on yhteiskuntakelpoinen.

### Viihdekäyttö

”Jos haluat lähteä vauhdikkaasti kylille, niin piriä ja bissejä + kukkaa. Jos haluat olla kotona, niin dänkkiä. Jos haluat tutkia mieltä, happoa + sieniä.” Nuorten mielestä viihdekäyttöön liittyy hauskanpito ja eri aineita käytetään eri oloja hakemaan. Se ei haittaa muita ympärillä olevia ihmisiä ja se pysyy käyttäjän käsissä.

## Ongelmakäyttö

Ongelmakäyttöä kuvataan jokapäiväiseksi päihteiden käytöksi. Se menee yli ja päihteet hallitsevat nuoren elämää. Pää halutaan saada sekaisin hinnalla millä hyvänsä. "Ongelmakäyttö on sitä, ettei halua olla selvin päin eikä halua tuntea mitään, turruttamista. Viihdekäytössä haluaa tuntea jotain." Ongelmakäyttö on eri aineiden sekakäyttöä: alkoholia, lääkkeitä ja huumeita. Nuorten mielestä päihteitä käytetään huonoon oloon, jota lääkitään päihteillä. Päihteistä tulee vielä pahempi olo, jonka vuoksi käytetään lisää päihteitä saadakseen paremman olon. Kierre on valmis!

Ongelmakäytön todellisuus iskee vasten kasvoja, kun nuori kertoo: "Menee kaikki siihen. Elämä pyörii sen ympärillä. Aine menee kaiken edelle. Elämä ei ole häppöstä. Joka päivä voi miettiä, onko edes hengissä. Vedetään mitä vain, kunhan vain saa pään sekaisin ja viekkarit loppumaan. Ei tartte funtsia todellisuutta."

## Mitä tapahtuu ongelmakäytön jälkeen?

Nuoret listaavat asioita: kuolema, linna, itsemurha, osasto, uskoontulo ja absolutismi. Se tulee selväksi, ettei ongelmakäytöstä voi palata kohtuu- tai viihdekäyttäjäksi. Päihteiden käytöstä jää voimakas muistijälki, joka tunnistaa päihteiden käyttöön liittyneet tunteet, maut ja hajut. Päihteitä käyttäessä on tottunut siihen, että on huono olla. Kun pääsee eroon päihteistä, ei enää tiedä millä helpottaa pahaa oloa tai saako olla iloinen hyvästä olost. Himo päihteisiin voi herätä makujen ja hajujen kautta. Jos antaa itsensä lipsua kerran, se voi olla menoa. Ilman päihteitä on helpompi pärjätä, vaikka sekin on vaikeaa. Ongelmakäytön jälkeen joutuu tutustumaan itseensä uudelleen, koska elämä on mennyt sumussa eikä oikein tunnista itseään tai tiedä kuka on.

ARMOLLISUUS  
ITSEÄ  
KOHTAAN

## ENNALTAEHKÄISY

### **Mikä kantaa elämässä, ettei nuori turvaudu päihteisiin?**

Perheen merkitystä ei voi olla korostamatta liikaa. Nuorten mielestä elämän kantavia asioita on erityisesti perhe, jotta nuori ei turvaudu päihteisiin. Nuoret tuovat esille myös rakkauden eivätkä häpeile myöntää sitä. Rakkaus kantaa läpi vaikeuksien ja nostaa ylös suosta. Nuoret tarvitsevat huolenpitoa, hyväksyntää, aikaa ja läsnäoloa aikuisilta. Nuoret myös haluavat, että aikuiset asettavat rajat. Hyvät ihmissuhteet ovat kaiken a ja o. Jokaisen aikuisen pitäisi avata silmänsä ja huomata ympärillä olevat lapset ja nuoret. Antaa aikaa, olla läsnä, kysyä: ”Mitä kuuluu?”, pitää huolta ja rakastaa. Hyvin yksinkertaista! Myös koulu, harrastukset, hyvä kaveripiiri, elämän sisällöt ja päivärytmi, mielekäs tekeminen, omat tavoitteet ja unelmat sekä tulevaisuuden suunnitelmat pitävät nuoret erossa päihteistä.





# PÄIHTEIDEN KÄYTÖN TUNNISTAMINEN, KOHTAAMINEN JA PUHEEKSI OTTAMINEN

**Nuoren päihteiden käytön voi tunnistaa seuraavista asioista:**

## Käytös:

- poissaoloja koulusta
- ei noudata kotiintuloaikoja
- jatkuvasti menossa, ei ole paljon kotona
- harrastus muuttuu tai jää pois
- rahankäytön lisääntyminen
- ei halua kertoa uudesta kaveripiiristä
- valehtelu
- läheisriippuvuus
- asiat jää kesken ja hoitamatta
- käytös muuttuu
- omiin oloihin vetäytyminen, sulkeutuneisuus, salailu
- käy hitaalla
- mieliala vaihtelee koko ajan
- käytös on aiempaa aggressiivisempaa
- itsetuhoisuus, elämänhalu kadonnut

## Ulkonäkö:

- ruokahalun muutokset ja laihtuminen
- ihon väri näyttää kuolleelta
- käden arvet ja piikitysjäljet
- katse ja silmät ovat erilaiset kuin tavallisesti esim. suuret pampulat
- hampaiden kunto
- haju

Nuoret tietävät, että päihteiden käytön tunnistaa helpoiten sellainen ihminen, joka on itsekin käyttänyt. Vanhemmat eivät välttämättä halua uskoa oman lapsen käyttävän päihteitä, vaikka näkisivät merkkejä siitä. Päihteidenkäyttäjät ovat myös hyviä valehtelevaan ja osaavat pitää kulisseeja pystyssä. Siksi tunnistaminen voi olla vaikeaa.

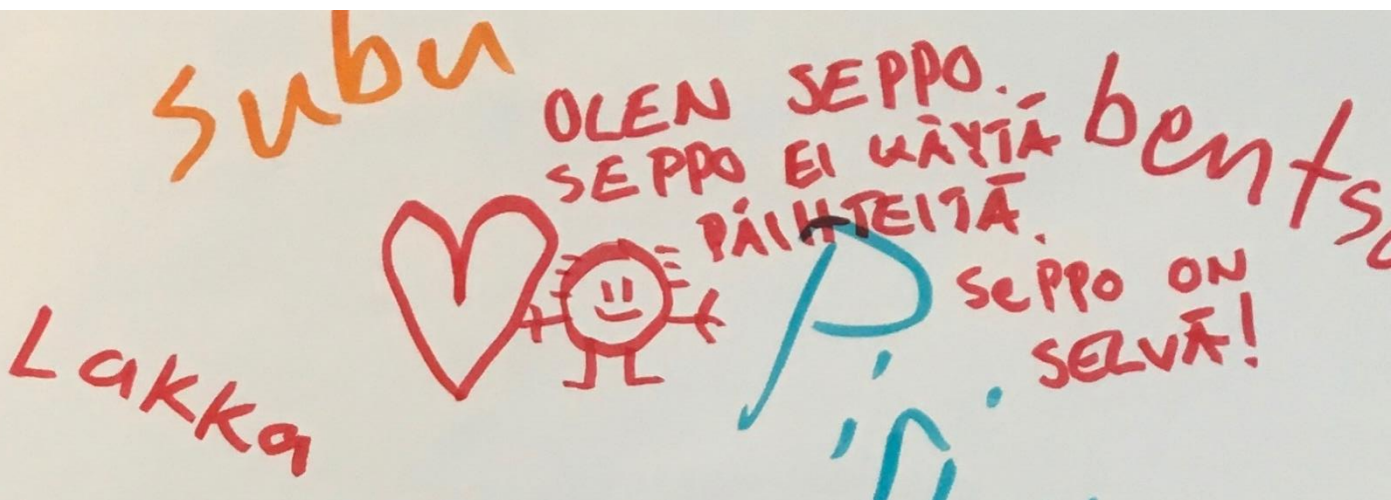
**”Otetaan ja halataan, kyllä me jotain keksitään!”**

Nuori kertoo: ”7 sekunnin sääntö, jonka aikana turvallisuus syntyy, tunne syntyy. Yritetään tehdä ensimmäinen tapaaminen mahdollisimman hyväksi.” Ensimmäisellä kohtaamisella on iso merkitys nuorelle. Sillä, miten nuoren turvallisuuden tunne syntyy ja tunne siitä, että aikuiselle voi puhua luottamuksellisesti, on ratkaisevaa. Toinen nuori kiteyttää:

”Jokaisessa kohtaamisessa piilee muutoksen voima.” Se ihminen, joka kohtaa nuoren, voi olla kuka tahansa. Se ihminen voi kohtaamisellaan saada aikaan muutoksen nuoren elämässä. Pidetään huoli, että kohdataan nuoret arvostaen ja kuunnellen sekä vaalien turvallisuutta ja luottamuksellisuutta.

Päihteiden käytöstä pitää nuorten mielestä puhua suoraan, kuunnellen nuorta ja rohkaisten hakemaan apua. Rehellinen ja totuudenmukainen keskustelu on tärkeää. Nuoret haluavat kuulla faktoja päihteistä ja punnita niiden haittoja ja hyötyjä. Nuoret toivovat, että vanhemmat, aikuiset ja ammattilaiset uskaltavat kysyä ja pitää keskusteluyhteyden yllä. Ongelmia ei saa tuijottaa vaan katsoa niiden yli. Tuomita, saarnata tai huutaa ei saa. Nuoren tekemiä virheitä ei tarvitse hyväksyä, mutta nuori tulee hyväksyä omana inhimillisenä itsenään. Kertomisen kynnystä pitäisi madaltaa, jottei pelkäisi rangaistuksia. Luottamuksellisuus on kaiken ytimessä.

Nuoret kertovat kenen puhetta kuuntelevat. Kaverin puhe tepsii usein paremmin kuin aikuisen. Nuoret arvostavat läheisen, tärkeän ihmisen puhetta ja apua. Nuoret haluavat myös kuunnella sellaista henkilöä, jolla on omakohtaista kokemusta päihteistä. Kokemusasiantuntija voisi kiertää kouluissa puhumassa päihteidenkäytöstä. Vertaistuki on siis tärkeää. He kuuntelevat myös idolin puhuvan järkeä päähän. Nuoret haluavat kuulla positiivisia selviytymistarinoita, joihin voivat itse eläytyä.

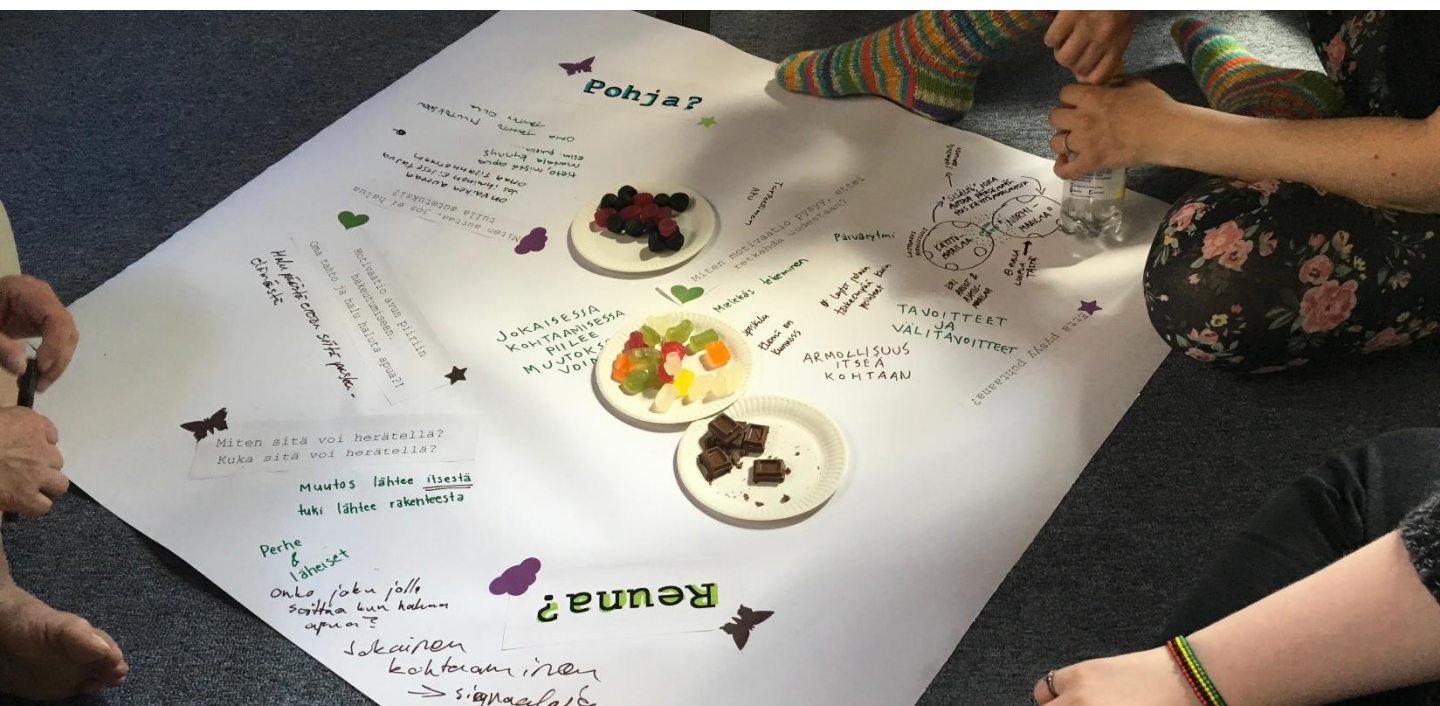


## MOTIVAATIO JA PÄIHTEISTÄ IRTI PÄÄSEMINEEN

”Muutos lähtee itsestä”, tulee jokaisen nuoren suusta. Oma tahto haluta apua on se tärkein, joka auttaa pääsemään irti päihteistä. Jos ei ole omaa tahtoa eikä ymmärrä mikä olisi itselle parhaaksi, ei välttämättä ole valmis vielä päästämään irti päihdemaailmasta. Vaikka muutos lähteekin nuoresta itsestään, voivat aikuiset herätellä nuorta ymmärtämään avun tarpeen. Tuen pitää lähteä rakenteista, kun nuori on valmis ottamaan apua vastaan.

Mikä on se ihme, millä pääsisi päihteistä irti? Nuori kertoo koskettavasti, että olisi edes joku ihminen, joka välittää susta ja sä välität hänestä. Nuori kuuluttaa hyvän ihmissuhteen perään. Tämä osoittaa, kuinka tärkeää on välittää ja huolehtia lapsista ja nuorista. Nuoren voi pelastaa päihteiltä välittävä ihminen. Moni nuori myös sanoo, että päihteistä pääsee irti, kun miettii millaisessa seurassa liikkuu ja päästää irti kaveripiiristä, jossa päihteitä käytetään.

Nuoret puhuvat reunasta ja pohjasta. Mikä on se reuna tai pohja, joka herättää päihteitä käyttävän nuoren? Pohjalla on voitu käydä yliannostuksen takia. Jollekin reuna on ollut se, että halusi takaisin hyvän ystävän, johon oli mennyt välit poikki päihteiden käytön takia. Toinen nuori alkoi miettiä elämää isossa mittakaavassa ja miettiä sitä mikä auttaa omiin unelmiin. Siihen ei kuulunut päihteiden käyttö. Todellisuuden ymmärtäminen auttaa irti päihdemaailmasta. Nuoret eivät halua elää sumuista huume-elämää, josta ei muista mitään.





## Mitä kaikkea pitää järjestää, kun haluaa irti päihteistä?

- tuki, ihminen kenelle voi puhua
- päihdehoitoon pääseminen
- apua mielenterveyteen
- lääkehoidon saaminen
- velkojen järjestäminen
- tuomioiden hoitaminen
- koulu- ja työpaikan saaminen
- läheisten vakuuttaminen, että haluaa päihteistä eroon
- huonosta kaveripiiristä eroon pääseminen

Kun lista on näinkin pitkä ja haastava on kaikki mahdollinen tuki tarpeen, ettei nuori retkahda uudelleen.

## APU JA TUKI

### **”Älä koske! Älä käytä! Pysy kaukana niistä ketkä käyttää!”**

Nuorten mielestä silloin pitää auttaa, kun päihteiden käyttö alkaa vaikuttaa ympärillä oleviin ihmisiin tai kaverit huolestuvat. Kannabiksen kokeilemisesta ei tarvitse vielä huolestua. Jos käyttö on jokapäiväistä, täytyy auttaa. Nuoret painottavat edelleen sitä, että muutos pitää lähteä itsestä ja oma tahto on olennainen osa avun vastaanottamista. Halutakseen eroon päihteistä pitää itse ymmärtää mihin elämä on menossa.

Nuoret käskevät pysyä erossa niistä ketkä käyttävät. Pitää katkaista välit päihdemaailmassa oleviin ihmisiin. Yksi nuori kertoo, ettei halua enää takaisin käyttömaailmaan. Puhe on niin käyttämistä normalisoivaa, ettei sellaisten ihmisten maailmassa voi olla, jotka puhuvat eri kieltä. Se on kuin puhuisi seinälle. Hänen mielestään seura tekee kaltaisekseen, minkä takia kannattaa katkaista välit käyttömaailmassa oleviin päihteidenkäyttäjiin.

Suurin osa nuorista kertoo, että pelko rangaistuksista ja sanktioista vaikuttaa avun hakemiseen. Nuoret pelkäävät vanhempien reaktioita, rangaistuksia, opiskelupaikan menetystä, rikosrekisterimerkintöjä tai lastensuojelulaitoksen sanktioita. Pieni osa nuorista kuitenkin sanoo, ettei avun hakemiseen vaikuta pelko rangaistuksista, koska tärkeintä on saada apua. Käyttäjää ei pitäisi rangaista vaan rangaistukset kohdentaa myyjiin. Aikuisten pitäisi ymmärtää, että jokainen tekee virheitä ja ei ole maailmanloppu, jos mokaa. Virheistä oppii ja kasvaa!

## Miten voi auttaa?

Nuoret pitävät tärkeänä sitä, että aikuiset puuttuvat nuorten päihteiden käyttöön heti. Vaikka nuori ei ole valmis ottamaan apua vastaan, tarjota pitää aina. Sitten, kun aika on kypsä, nuori tietää mistä apua saa. Monet ongelmat ovat nähtävissä ala-asteella, sanoo kaksi nuorta. He kertovat, että ”toiset oppii peseen hampaita ja toiset polttaan tupakkaa”, viitaten lasten kotona oppimiin asioihin. Tällaisiin hälytysmerkkeihin pitäisi puuttua heti.

Nuorten mielestä apu voi tulla keneltä tahansa. Kunhan se on ihminen, joka välittää sinusta. Nuoret haluavat, että aikuiset ja ammattilaiset korjaavat nuorten vääristyneet ajatukset päihteistä ja puhuvat suoraan asioiden oikeilla nimillä. Tämä vaatii aikuisilta ja ammattilaisilta osaamista ja ymmärrystä päihdeasioista. Pitää olla tietoa päihteistä, niiden vaikutuksista, riippuvuuksista, päihdehoidosta ja -kuntoutuksesta. Nuoret laittaisivat työntekijät koulun penkille, koska haluavat, että työntekijöillä on osaamista ja ammattitaitoa auttaa. Nuoret myös toivovat, että ihmissuhdeammattien koulutuksessa olisi riittävästi päihdetietoutta.

Nuoret ovat huolissaan siitä, ettei apua ole kaikille tarjolla tai sitä joutuu odottamaan. Kun apua haluaa, pitäisi sitä saada heti. Nuoret haluaisivat keskusteluapua, apua päihdeongelmaan ja mielenterveyteen sekä lääkinnällistä tukea. Monessa kohtaa nuoret painottavat psykososiaalisen tuen merkitystä; löytyisi ihminen kenelle puhua.

Yhteiskunnan pitäisi tajuta satsata nuorten päihdekuntoutukseen, sanovat nuoret. Katkoille pitäisi päästä nopeasti ja päihdekuntoutuksessa olla riittävästi resursseja. Nuoret ehdottavat, että päihteitä käytävällä nuorella olisi tukikummi kenen kanssa keskustella. Vertaistukiryhmät ovat myös tärkeitä. Pikavippeihin voisi olla korkeampi ikäraja (jopa 30v), ettei luottotiedot menisi jo nuorena. Nuorten puheista myös huokui se, että alaikäisenä ei välttämättä vielä ymmärrä avuntarvetta ja apu on pakkotoimenpiteitä. Aikuisena taas on apua haettava itse, eikä sitä ole kovin helppo saada. Jos apua ei saa, avun hakee helposti itselääkityksellä katukaupasta.

## TERVEYDENHUOLTO JA LASTENSUOJELU

**”Katukaupasta saa lääkkeitä helpommin kuin apteekista. Mutta silti haluaisi lääkkeet virallista tietä, koska samalla saa apua.”**

Nuoret kuvaavat terveystakeskusta liukuhihnatouhuksi. 15 minuutissa ei voi saada apua, vaan silloin putoaa tyhjiöön, jossa kukaan ei voi auttaa. Nuoret haluavat terveydenhuollossa yksilöllistä hoitoa. He toivovat, että heidät kohdataan siten, että varataan tarpeeksi aikaa, kuunnellaan loppuun ja sama kontakti säilyisi samalle lääkärille seuraavallakin kerralla. Kuitenkin nuoret pelkäävät olla rehellisiä päihteiden käytöstään terveydenhuollossa, koska siten voi saada merkinnän papereihin ja lääkkeiden saanti vaikeutuu. Nuoret ovat pettyneitä siitä, että päihteiden käytöstä merkinnän saatuaan lääkinnällistä apua on vaikeampi saada mielenterveyden haasteisiin. Toisaalta nuoret ovat huolissaan, että mielenterveyden haasteisiin saa vain lääkinnällistä apua, joka korvaa psykiatrisen avun. Nuoret myös kritisoivat sitä, ettei terapiaan pääse nopeasti ja katkolle pääsyä joutuu odottamaan monta kuukautta.

Nuorten mielestä mielenterveyden ja päihdehuollon palveluiden pitäisi lähentyä toisiaan ja työntekijöiden tehdä yhteistyötä. Helposti nuori jää roikkumaan siihen väliin. Ikuiseen keinuun. Kun olet päihteidenkäyttäjä, et saa apua mielenterveyden haasteisiin. Jos et saa apua psyykkisiin ongelmiin, tarttuu päihteisiin. Kumpi on ensin? Mitä pitää hoitaa, päihdeongelmaa vai mielenterveyttä? Nuorten viesti on selkeä: Tällä hetkellä apua ei saa riittävän hyvin molempiin yhtä aikaa. Apua pitää saada molempiin.





## Voiko lastensuojelu auttaa?

Monen nuoren suusta on tullut esille karu fakta, ettei lastensuojelun työntekijöillä ole riittävää päihdeosaamista. Moni nuori on ”kusettanut” sossut ja laitokset työntekijät. Työntekijät eivät ole osanneet tunnistaa tai puuttua nuorten päihdeiden käyttöön. Nuoret ovat huolissaan siitä, että laitos altistaa päihdeongelmille, kun tutustuu muihin päihdeitä käyttäviin nuoriin. Pahimmassa tapauksessa käyttö lisääntyy tai räjähtää käsiin. Tästä syystä moni nuori sanoo, ettei lastensuojelu voi auttaa. Nuoret eivät myöskään halua puhua laitoksessa päihdeiden käytöstään sanktioiden pelossa.

Kuva ei kuitenkaan ole niin lohduton. Sijaishuolto on myös auttanut nuoria pääsemään irti päihdeiden käytöstä. Sijaishuolto on toiminut pelastusliivinä nuorille ja pitänyt pinnalla. ”Työntekijät olisi voineet luovuttaa mun suhteen, mut ne taisteli mun kans alusta loppuun asti”, kertoo yksi nuori kiittäen nuorisokodin työntekijöitään.

Nuorilla on paljon ratkaisuja lastensuojelun ongelmiin. Nuorten päihdeiden käyttöön pitää puuttua varhain ja tehdä lastensuojeluilmoitus matalalla kynnyksellä. Nuoret haluavat, että lastensuojelun työntekijät kuuntelevat nuoria, ovat läsnä, kysyvät asioista, viettävät aikaa nuoren kanssa, tekevät yhteistyötä kotiinpäin, tukevat harrastuksissa ja itsenäistymisessä. Nuoret haluavat keskustella työntekijöiden kanssa siitä miksi näin pääsi käymään, miksi nuori käyttää päihdeitä. Työntekijöiden pitää laittaa nuori pohtimaan omaa elämäänsä, tavoitteitaan ja unelmiaan.

Vähän päihdeitä käyttävät nuoret pitäisi sijoittaa sijaisperheeseen tai perhekotiin eikä nuorisokotiin, missä voi tutustua toisiin päihdeitä käyttäviin nuoriin. Nuoret kaipaavat myös kotiin työntekijää. Nuoret haluavat, että sossut tuntevat heidät paremmin. Sijaishuoltopaikkaan pitäisi olla mahdollista jäädä vielä täytettyään 18-vuotta, jos nuori ei ole valmis muuttamaan omilleen. Jälkihuollon pitäisi olla pidempi, koska nuorten mielestä 3 vuotta ei riitä. Sisällöltään jälkihuollon tulisi olla jokaisen nuoren yksilöllisiä tarpeita vastaava.



Nuoret toivovat päihteisiin liittyvää avokuntoutusta, ettei nuorta tarvitse välttämättä sijoittaa kodin ulkopuolelle. Lastensuojelussa pitäisi olla tehostetumpaa ja kuntouttavampaa terapiaa tarjolla. Sekä päihdekuntoutusta lapsille ja päihdekuntoutusjaksoja laitokseen. Ei ole pelkästään lastensuojelun tehtävä huolehtia nuorista päihteidenkäyttäjistä vaan yhteistyötä terveydenhuollon kanssa tarvitaan. Lastensuojelussa pitäisi tunnistaa lasten ja nuorten tarvitsemat palvelut ja valvoa, että nuoret saavat nämä palvelut.

Näihin nuorten toiveisiin ja tarpeisiin aikuisten on alettava vastata viipymättä, ja aikuisten tulee työskennellä yhdessä yli ammattirajojen yhteisen tavoitteen täyttämiseksi.



# NUORTEN VIESTIT

Nuoret listasivat vinon pinon viestejä, jotka haluavat välittää eteenpäin nuorille, ammattilaisille ja päättäjille.

## Tsemppiviesti nuorelle, joka haluaa päästä irti päihteistä

- Mitä sinulle kuuluu?
- Joskus menee sitä rataa, että aina välillä sataa. Jokaisella on mahdollisuus parempaan.
- Muista pitää unelmista kiinni!
- Muista, ettet ole yksin <3
- Et ole turha, ruma tai paska, olet sinä, juuri hyvä omana itsenäsi.
- Ei ole maailmanloppu tehä välillä jotain tyhmää! Kukaan ei ole täydellinen <3
- Tiedät kyllä milloin olet valmis. Kukaan ei ole koskaan täysin valmis. Löydä oma reunasi.
- Never give up – älä koskaan anna periksi
- Älä pelkää hakea apua ongelmiin, ammattilaiset koittavat vaan auttaa. Jos tuntuu, että ne ei ymmärrä, koita selittää asiat muille. ”Kyllä se siitä”.
- Sinussa on enemmän voimaa kuin ikinä uskotkaan.
- Sinä olet tärkeä!
- Yritysten, erehdysten ja onnistumisien kautta jokainen kasvaa.
- Opi puhumaan ongelmista, vaikka kuinka olisi vaikeaa
- Etsi, mikä on sinulle tärkeää. Tee siitä itsellesi päihteitä suurempi juttu.
- Kun haluat eroon ja apua, pyydä ja muista, että tie ei ole helppo, mutta lopulta palkitsee. Matkan varrella voi ja tulee vastoinkäymisiä, mutta ne kuuluvat kuntoutumiseen. Minäkin olen sen tien käynyt.
- Hyvää jöylyä!
- Kun vaa päätät ja jaksat yrittää niin pystyt siihen <3<3<3<3<3
- Lopeta päihteet ja mee töihin
- Älä luovuta! En mäkään! Vertaistuki kannattaa! <3
- Toivottavasti sinulla on ainakin yksi ihminen kenelle puhua
- Elämä voittaa!
- Muista tarkastella asioita eri näkökulmasta ja muista, että asiat selviävät ja saat apua, jos haluat

## Viestejä ammattilaisille

- Yksilöt huomioon!!!
- Aikaa
- Opi tuntemaan nuori, älä tuomitse
- Älä lue vain raportteja, tutustu nuoreen henkilökohtaisesti
- Keskity itse nuoreen, ole aidosti läsnä
- Älä lassytä!
- Ole aito!
- Välitä <3
- Ole oma itsesi, pidä hyvät rajat ja opi lisää päihdekuntoutuksesta
- Älä syyllistä nuorta vääristä/huonoista valinnoista vaan ole tukena ja keskustele rakentavasti nuoren kanssa vaihtoehdoista, miten tilannetta voisi parantaa. Takaiskuista ei rangaista vaan tuetaan siihen, että kaikki kyllä järjestyy ajan kanssa.
- Kuunnelkaa nuoria, älkää syyllistäkö!
- Tukekaa, älkääkä jättäkö yksin
- Jokainen nuori on yksilö, toimikaa sen mukaan.
- Ole aidosti kiinnostunut kohdatessasi nuoren.
- Kuuntele, arvosta, kouluttaudu
- Enemmän aikaa jokaiselle nuorelle – ei mitään liukuhihnatyötä.
- Näe ihminen kokonaisuutena ja syyt ongelman taustalla.





## Terveiset päättäjille

- Hyvää jöylyä!
- Koittakaa kohdata nuoria
- Morjens Sauli!
- Lisää resursseja ennaltaehkäisevään lapsi-, nuori- ja perhetyöhön
- Lisää vertaistukea
- Koittakaa ainakin nähdä nuoret niillä silmillä millä haluaisit sinut nähtävän
- Terveystieteille yksilöllistä palvelua paremmaksi!
- Haistakaa paska koko valtiolta =)
- Huolehtikaa nuorista enemmän ja perehtykää enemmän nuorten ongelmiin! Älkää unohtako meitä!
- Lisää resursseja, lisää kokemusasiantuntijoita.
- Jälkihuollon kesto pitäisi yksilöllistää
- Lisää sosiaalityöntekijöitä!!!
- Lisää tukea, tietoa.
- Akuutin tilanteen tuen jatkuminen
- Kohdelkaa nuoria niin kuin tahtoisit sinua kohdeltavan <3
- Kohdatkaa nuoria
- Suuri tarve lasten ja nuorten päihdekuntoutukseen.
- Nuorille pitäisi järjestää enemmän tekemistä myös pienemmillä paikkakunnilla, että päihde ei olisi ainoa ”tekeminen”.
- Päihdetyö on vaativaa erityisosaamista vaativa osa-alue.  
Lastensuojelun tehtävä on tunnistaa tällainen tuen tarve eikä yksinään korjata koko maailmaa.
- 5€ säästö lasten/nuorten/perheiden kohdalla aiheuttaa 500€:n vahingon – he hoitavat sinua vanhana.
- Enemmän työntekijöitä sosiaalipuolelle sekä paikkoja, jossa annetaan ammatillista apua viipymättä.
- Päihdetietoisuutta ihmissuhdeammattien (psykologi, sos. työ) koulutukseen -> tarve kova!
- Järjestäkää enemmän tukiverkostoja nuorille ja vaikka kokemusasiantuntijoita jne!

# Ihan pieni sanakirja päihteistä

Amfetamiini = nopee, vauhti, piri, pore

Bentsodiatsepiini = bentso

Ekstaasi = esso, eemeli, naksut, domino, omput, tesla

Heroiini = herska, hepo, polle

Kannabis = dänkki, kukka, paja, hitti, hasis, marihuana

Ketamiini = k-vitamiini

Kokaiini = kola, pepsi, ylistä

LSD = happo, lappu

MDMA = mämmi, kristallimämmi ja -mömmö

Metamfetamiini = meta, metku, jaria, kristalli

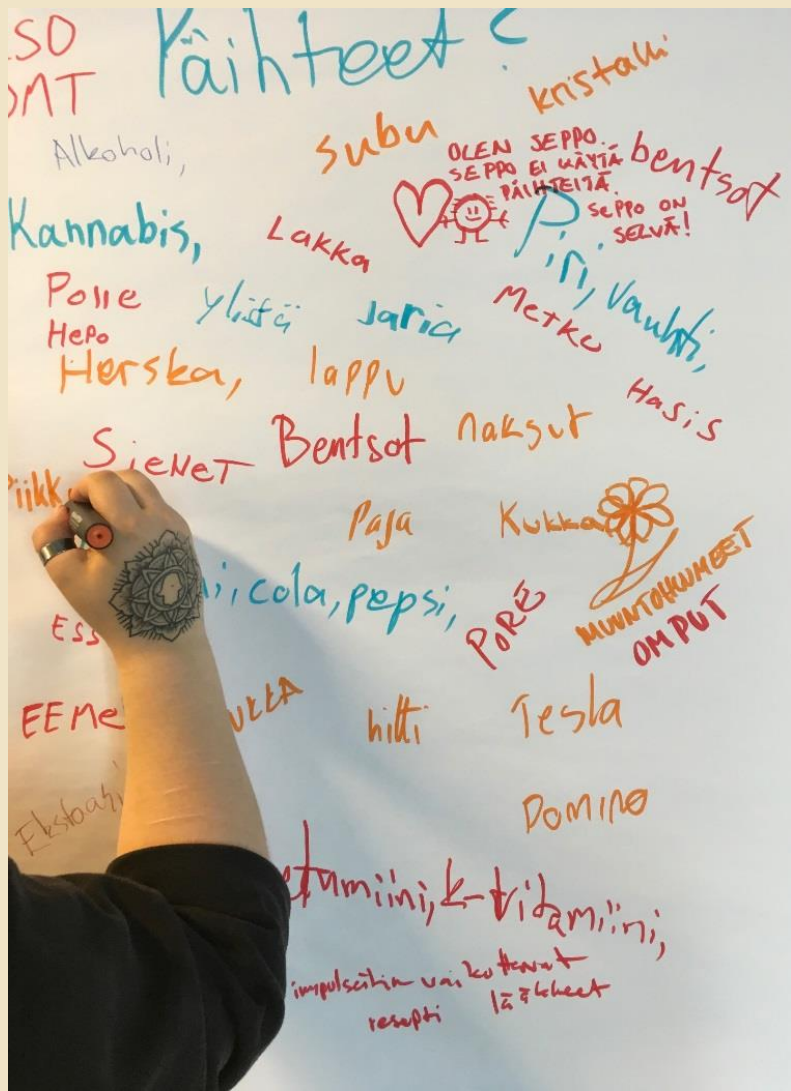
Subutex = subu

Nopeet = amfetamiini, kokaiini, ekstaasi

Hitaat = kannabis, lääkkeet

Dissot = ketamiini, DXM (yskänlääke)

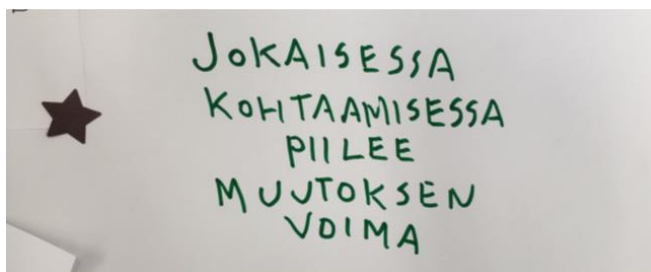
Deelit = psykedeelit, sienet, LSD



Suuri kiitos kuuluu NUORILLE, jotka ovat olleet mukana Päihteet? -foorumeissa. Ilman teitä tämä ei olisi ollut mahdollista!

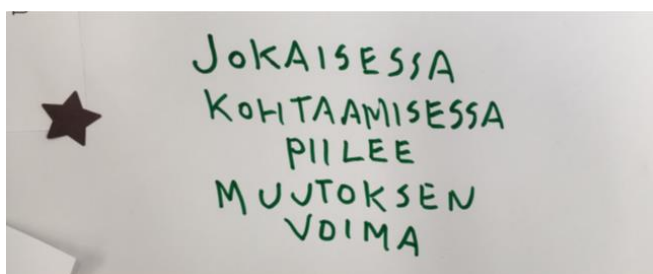


# MUISTIINPANOT





# MUISTIINPANOT



# Päihteet? –foorumit:

## Päihteet? –foorumikokonaisuus:

Päihteet? –minifoorumit (6kpl) touko-kesäkuussa 2018

Päihteet? –nuorten foorumi 16.6.2018, Veturitallit

Päihteet? –koulutusfoorumi 4.9.2018, Veturitallit

## Päihteet? –tiimi:

Johanna Barkman, Marianne Ersta, Helena Inkinen, Katriina Nokireki ja Onni Westlund, Pesäpuu ry

## Päihteet? –foorumien raportin toimitus:

Marianne Ersta ja Katriina Nokireki, Pesäpuu ry

## Kuvat:

Johanna Barkman ja Marianne Ersta, Pesäpuu ry

Foorumikokonaisuuden on järjestänyt valtakunnallinen lastensuojelujärjestö Pesäpuu ry yhteistyössä Jyväskylän kaupungin nuorisopalveluiden, sijaishuoltoyksikön ja LAPE-muutosohjelman kanssa.

Foorumikokonaisuutta tukee Lapsen Aika Säätiö & STEA.



