

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalian koulutusohjelma

Laura Neilick

PÄIHDETYÖN OPAS HELSINGIN YHDYSKUNTASEURAAMUSTOIMISTOLLE

Opinnäytetyö 2014

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

NEILICK, LAURA	Päihdetyön opas Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimistolle
Opinnäytetyö	46 sivua + 122 liitesivua
Työn ohjaaja	Lehtori Tuomo Paakkonen
Toimeksiantaja	Rikosseuraamuslaitos, Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimisto
Lokakuu 2014	
Avainsanat	päihdetyö, yhdyskuntaseuraamustyö, opas, Rikosseuraamuslaitos

Opinnäytetyön aiheena oli päihdetyön opas Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimistolle. Produktiivisen opinnäytetyön tavoitteena oli jalkauttaa Rikosseuraamuslaitoksen päihdetyön linjauksia vuosille 2012 - 2016 sekä kehittää päihdetyötä Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimistossa muun muassa yhtenäistämällä ja selkeyttämällä sitä sekä tarjoamalla oppaan, joka sisältää yksinkertaista ja helppoa materiaalia rikosseuraamustyöntekijöiden tueksi asiakastyöhön. Vuonna 2014 toimineen Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimiston päihdeprojektiryhmän tavoitteena oli myös selvittää työntekijöiden kouluttautumismahdollisuuksia.

Kyselyn avulla selvitettiin, mitä tietoa ja materiaalia Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimiston työntekijät päihdetyöhön liittyen kaipasivat, mitä heillä sillä hetkellä oli käytössään, millaista koulutusta päihdetyöhön liittyen he olivat saaneet ja millaista koulutusta he mahdollisesti halusivat. Lisäksi opinnäytetyössä huomioitiin kehittämistavoitteet, jotka ilmenivät päihdetyön linjauksissa ja Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimiston esimiehiä ja apulaisjohtajaa haastatellessa sekä päihdeprojektiryhmän palaverissa. Näiden toiveiden, tarpeiden, tavoitteiden ja kehittämishaasteiden pohjalta rakentui runko päihdetyön oppaalle.

Yhdyskuntaseuraamustyössä tehtävä päihdetyö ei ole hoitotyötä, vaan päihteiden käytön puheeksiottoa, arviointia, motivointia, päihteettömyydessä tukemista sekä retkahdusten käsittelyä ja ennaltaehkäisyä. Lisäksi työssä tehdään paljon palveluohjausta ja verkostotyötä eri päihdepalvelupaikkojen kanssa. Päihdetyön opas antaa rikosseuraamustyöntekijöille kattavasti materiaalia edellä mainittuihin päihdetyön osaluosiin sekä tukea ja neuvoja asiakastyöhön. Opas sisältää myös luettelon Helsingin päihdepalveluverkostoista, joiden piiriin työntekijä voi asiakkaan ohjata. Päihdetyön opas soveltuu käytettäväksi arjen asiakastyössä ja perehdyttämisvälineenä niin uusille työntekijöille kuin opiskelijoillekin. Lisäksi opinnäytetyöstä selviää kouluttautumismahdollisuuksia rikosseuraamustyöntekijöille.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Social Services

NEILICK, LAURA

Guide for Intoxicant Work in Helsinki Community Sanctions Office

Bachelor's Thesis

46 pages + 122 pages of appendices

Supervisor

Tuomo Paakkonen, Senior Lecturer

Commissioned by

Criminal Sanctions Agency, Helsinki Community Sanctions Office

October 2014

Keywords

intoxicant work, community sanctions work, guide, Criminal Sanctions Agency

The subject of the thesis was to create a guide for intoxicant work to Criminal Sanctions Agency Helsinki Community Sanctions Office. The aim of this study was to distribute the lines of the Criminal Sanctions Agency for intoxicant work on 2012 - 2016 and to develop work in Helsinki Community Sanctions Office by equalizing it and providing simple and easy material to use in community sanctions work. Another goal was to examine different options for criminal sanctions officials in order to educate themselves.

In an enquiry it was studied what information and material the criminal sanctions officials in Helsinki wanted into the guide to include, what they were using at the time, what kind of education concerning intoxicant work they had got and what kind of education they would like to have. Needs and goals that showed up in the Criminal Sanctions Agencies lines for intoxicant work in 2012 - 2016, in the meetings of the group focusing on intoxicant job and in the interviews of the assistant director and the senior criminal sanctions officials in Helsinki Community Sanctions Office were considered in the study. The study tried to give an answer to these wishes, developing needs and goals.

Intoxicant work made in community sanctions work consists of bringing up the clients use of intoxicants, estimating it, motivating and supporting the client with his effort to discontinue or decrease it and to prevent and treat the flop downs. Counselling and cooperation with different units are also a big part of the intoxicant work that community sanctions officials do. This guide gives them material, support and advices to the fields of intoxicant job mentioned before. It also includes a list of units where officials can refer their clients to get help to their substance abuse. The guide suits to be used in community sanctions work and it's also good for new employees and students in order to orientate. Also possibilities to get education are to be seen in the study.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	RIKOSSEURAAMUSLAITOS, HELSINGIN YHDYSKUNTASEURAAMUSTOIMISTO	6
2.1	Yhdyskuntaseuraamustyö	7
2.2	Yhdyskuntaseuraamukset	8
2.2.1	Ehdonalaisen vapauden valvonta	8
2.2.2	Yhdyskuntapalvelu	9
2.2.3	Valvontarangaistus	9
2.2.4	Nuorisorangaistus	10
2.2.5	Nuorten ehdollisen vankeuden valvonta	11
3	PÄIHTEET JA NIIDEN KÄYTTÖ	11
4	PÄIHTEIDEN KÄYTÖN VAIKUTUKSET	13
5	PÄIHTEET JA RIKOLLISUUS	15
6	PÄIHDETYÖ YHDYSKUNTASEURAAMUSTYÖSSÄ	16
6.1	Puheeksiotto	17
6.2	Arviointi	18
6.3	Motivointi, päihteettömyydessä tukeminen ja retkahdusten käsittely	20
6.4	Ohjelmatyö	25
6.5	Palveluohjaus	27
6.6	Päihdevalvonta	28
7	KOULUTTAUTUMINEN	29
8	OPINNÄYTETYÖPROSESSIN KUVAUS	30
8.1	Kysely Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimistolle	31
8.2	Teemahaastattelu esimiehille ja apulaisjohtajalle	33
8.3	Päihdeprojektiryhmän tavoitteet	34
8.4	Rikosseuraamuslaitoksen päihdetyön linjaukset vuosille 2012 - 2016	34
8.5	Opinnäytetyön toteutus	37

8.6 Päihdetyön opas	38
8.7 Palaute päihdetyön oppaasta	39
9 POHDINTA	40
LÄHTEET	43
LIITTEET	
Liite 1. Kyselylomakkeen runko	
Liite 2. Teemahaastattelun runko	
Liite 3. Simojoen haastattelun runko	
Liite 4. Päihdetyön opas	
Liite 5. Palautelomake	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli toteuttaa päihdetyön opas Rikosseuraamuslaitoksen Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimistolle. Tarve oppaan toteuttamiselle tuli esille vuoden 2014 alusta alkaneen Helsingin toimiston sisäisen päihdeprojektityöryhmän tavoitteista. Työryhmiä perustettiin vuodelle 2014 kolme, ja niiden teemoina olivat päihdetyö, palvelupaikkatyö ja perhetyö. Nämä teemat nousivat esille Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimiston tulossopimuksessa vuodelle 2014, ja niiden kehittämiseen haluttiin osallistuvan koko työyhteisön. Päihdetyöryhmä koostui yhdestä rikosseuraamusesimiehestä ja kuudesta rikosseuraamustyöntekijästä. Projektille oli valittu kaksi vastuutyöntekijää. Muut saivat valita oman kiinnostuksensa mukaan eri projektiryhmien välillä.

Päihdeprojektityöryhmän ensimmäisellä tapaamisella tammikuussa 2014 ryhmä linjasi projektin keskeisiä tavoitteita, joita olivat muun muassa Rikosseuraamuslaitoksen päihdetyön linjausten vuosille 2012 - 2016 jalkauttaminen yksikköön ja sitä myötä yhdyskuntaseuraamustyössä tehtävän päihdetyön selkiytyminen, koulutustarpeen kartoitus sekä työvälinepakin kasaaminen. Näistä tavoitteista muodostui opinnäytetyöni aihe, jonka konkreettinen tuotos on päihdetyön opas Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimiston sisäiseen käyttöön (ks. liite 4), ja josta selviää myös kouluttautumismahdollisuuksia päihdetyöhön. Oppaaseen listasin kattavasti Helsingin päihdepalvelupaikkoja, joiden kanssa tehtävän yhteistyön työryhmä kaipasi lisääntyvän. Oppaan tavoitteena on tukea rikosseuraamustyöntekijöitä heidän tekemässään päihdetyössä eri yhdyskuntaseuraamuksia toimeenpantaessa. Se sisältää neuvoa ja tukea päihdetyön eri osa-alueisiin ja niihin liittyviä tehtäviä, lomakkeita, kyselyitä ja muuta materiaalia, joita asiakkaan kanssa voi käsitellä ja tehdä. Lisäksi opas on hyvä materiaali perehtymistarkoitukseen uusille työntekijöille ja opiskelijoille, sekä toimiston sisällä järjestettyyn päihdepäivään, jonka päihdeprojektityöryhmä järjesti syksyllä 2014.

2 RIKOSSEURAAMUSLAITOS, HELSINGIN YHDYSKUNTASEURAAMUSTOIMISTO

Rikosseuraamuslaitoksen toiminta on säädetty laissa. Se toimii oikeusministeriön alaisuudessa toimialueenaan koko maa, ja tavoitteenaan uusintarikollisuuden vähentäminen sekä yhteiskunnan turvallisuuden lisääminen. Rikosseuraamuslaitos on vankeusrangaistusten ja yhdyskuntaseuraamusten täytäntöönpanoviranomainen, eli sen toimijoiden yhteinen perustehtävä on rikosoikeudellisten seuraamusten lainmukainen ja

turvallinen täytäntöönpano. Rangaistuksia täytäntöönpantaessa tulisi lisätä tuomittujen valmiuksia rikoksettomaan elämäntapaan ja edistää heidän elämäntapaansa sekä yhteiskuntaan sijoittumistaan. (Laki Rikosseuraamuslaitoksesta 2009/953; Rikosseuraamuslaitos 2013.)

Organisaatio koostuu keskushallintoyksiköstä, terveydenhuoltoyksiköstä sekä koulutuskeskuksesta, ja laitoksen toimintaa varten maa jakautuu alueisiin, joiden yksiköitä ovat vankilat, yhdyskuntaseuraamustoimistot sekä muut rangaistusten täytäntöönpanosta ja tutkintavankeuksien toimeenpanosta vastaavat yksiköt, kuten arviointikeskukset. Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimisto kuuluu Etelä-Suomen rikosseuraamusalueeseen ja vastaa yhdyskuntaseuraamusten toimeenpanosta Helsingin kaupungin alueella. Toimistossa työt on jaettu kolmen tiimin kesken; kaksi aikuistiimiä vastaa yli 25-vuotiaiden ja yksi nuorten tiimi alle 25-vuotiaiden yhdyskuntaseuraamuksiin tuomittujen rangaistusten toimeenpanosta. Jokaisella tiimillä on oma rikosseuraamusesimiehensä. Lisäksi toimistossa työskentelee apulaisjohtaja ja puolikas johtaja yhdessä Suomenlinnan vankilan kanssa. (Laki Rikosseuraamuslaitoksesta 2009/953; Rikosseuraamuslaitos 2013.)

2.1 Yhdyskuntaseuraamustyö

Rikosseuraamuslaitoksen arvot ihmisarvon kunnioittaminen ja oikeudenmukaisuus sekä käsitys yksilön mahdollisuudesta muuttua ja kasvaa ohjaavat yhdyskuntaseuraamustoimistoissa tehtävää työtä. Tuomittujen perus- ja ihmisoikeudet tulee turvata, heitä tulee kohdella inhimillisesti, asiallisesti ja tasavertaisesti, kaikessa toiminnassa noudattaa lainmukaisuutta sekä oikeutta ja kohtuutta, ja toteuttaa täytäntöönpanoja niin, että ne tukevat tuomitun yksilöllistä kasvua ja kehitystä sekä hänen pyrkimystään rikoksettomaan elämään. Uusintarikollisuuteen vaikuttava vuorovaikutustyö asiakkaan kanssa sekä puuttuminen toimeenpanon aikaisiin rikkomuksiin kuuluvat Rikosseuraamuslaitoksen tehtäviin suomalaisessa yhdyskuntaseuraamustyössä. Asiakasta autetaan myös saamaan yhteiskunnalta tarvitsemiaan palveluita, kuten päihdekuntoutusta. (Yhdyskuntaseuraamusten toimeenpano 2012.)

Rangaistustaan suorittava voi myös ehkä ensi kertaa elämässään kokea onnistumista osaksi työyhteisöön kuulumisesta tai työtehtävän loppuun suorittamisesta julkishallinnon ja yksityisten järjestöjen toimipaikoissa, joita nämä tarjoavat palvelupaikoiksi yhdyskuntapalvelua suorittaville. Palvelupaikkojen tarjoajat ovatkin tärkeä osa vaikutta-

vaa yhdyskuntaseuraamustyötä, sillä pelkkä viranomaistyö ei aina riitä eikä se myöskään liitä osaksi yhteisöä. (Yhdyskuntaseuraamusten toimeenpano 2012.)

2.2 Yhdyskuntaseuraamukset

Merkittävä osa suomalaista rangaistusten täytäntöönpanojärjestelmää ovat vapaudessa suoritettavat yhdyskuntaseuraamukset, joita ovat yhdyskuntapalvelu, nuorisorangastus, nuorten ehdollisen vankeuden valvonta ja valvontarangaistus. Ehdonalaisen vapauden valvonta luetaan yhdyskuntaseuraamusten kaltaiseksi seuraamukseksi, ja myös se toimeenpannaan yhdyskuntaseuraamustoimistoissa. Vaikka koevapaus luetaan myös yhdyskuntaseuraamuksen kaltaiseksi seuraamukseksi, sen valvonnasta ja täytäntöönpanosta vastaavat vankilat. Osa koevapautta suorittavista tulee kuitenkin valvontaan, jolloin yhdyskuntaseuraamustoimiston virkamies voi tavata heitä valvotun koevapauden aikana. (Yhdyskuntaseuraamusten toimeenpano 2012; Virkkunen 2014.)

Vuonna 2013 yhdyskuntaseuraamusasiakkaita oli päivittäin maassamme keskimäärin 3324, ja ne jakautuivat seuraavasti: ehdollisen vankeuden valvonnassa olevia nuoria oli keskimäärin 908 asiakasta päivässä, nuorisorangastuksessa vain 7, ehdonalaisen vapauden valvonnassa keskimäärin 1036 asiakasta päivittäin, yhdyskuntapalvelussa keskimäärin 1344 ja valvontarangaistuksen suorittajia oli vuoden aikana keskimäärin 29 päivässä. Heidän suoritettu aika oli keskimäärin 64 päivää. (Rikosseuraamuslaitoksen tilastoja 2013.)

2.2.1 Ehdonalaisen vapauden valvonta

Kun ehdottomaan vankeuteen tuomittu vanki pääsee suorittamaan loppuosan rangaistuksestaan vapaudessa, asetetaan hänet ehdonalaisen vapauden valvontaan, jos jäänösrangaistusta on jäljellä yli vuosi, vanki itse sitä pyytää tai rikos on tehty alle 21-vuotiaana. Valvonta kestää koeajan, joka on pisimmillään kolme vuotta. Valvojana toimii Rikosseuraamuslaitoksen virkamies yhdyskuntaseuraamustoimistossa, jonka tavoitteena on pyrkiä parantamaan valvottavan sosiaalista asemaa sekä estää häntä tekemästä rikoksia, ja näin lisätä yhteiskunnan ja kansalaisten turvallisuutta. Valvottavan velvollisuutena on pitää yhteyttä valvojaansa ja osallistua valvontasuunnitelman laatimiseen. Työskentelysuunnitelman mukaisesti valvottavan kanssa käydään tavoitteellisia ja muutokseen motivoivia keskusteluja rikoksista ja muista teemoista. Häntä myös avustetaan yhteydenotossa viranomaisiin ja ohjataan tarvittavien tukitoimien ja

palveluiden piiriin. Säännöllisissä valvontatapaamisissa käsitellään rikollisuuteen liittyvien tekijöiden lisäksi valvottavan asumis-, työ-, koulutus- ja taloudellista tilannetta sekä muita olosuhteita ja niissä tapahtuvia muutoksia. Valvottava on velvollinen ilmoittamaan ajantasaiset yhteystietonsa sekä muut elämäntilanteeseensa ja olosuhteisiinsa liittyvät tiedot ja muutokset näissä valvojalleen. Valvottava ei saa valvontatapaamisissa olla päihteiden vaikutuksen alaisena. (Ehdonalaisen vapauden valvonta 2013.)

2.2.2 Yhdyskuntapalvelu

Maksimissaan kahdeksan kuukauden pituinen ehdoton vankeusrangaistus voidaan muuntaa yhdyskuntapalveluksi, joka käsittää vähintään 20 ja enintään 200 tuntia valvonnan alaisena tehtävää säännöllistä, palkatonta, yleishyödyllistä työtä. Tuomitun uusintarikollisuusriskin tai päihdeongelmien vähentämiseksi sekä hänen yhdyskuntapalvelun suorittamisen edellytyksien lisäämiseksi voidaan yhdyskuntapalvelurangaistuksesta enintään 30 tuntia suorittaa myös osallistumalla Rikosseuraamuslaitoksen järjestämään tai hyväksymään toimintaan. Toiminta voi käsittää esimerkiksi Rikosseuraamuslaitoksen ohjelmiin osallistumista, tukitunteja valvojan kanssa tai päihdekuntoutusta päihdepalvelupaikassa. Tuomitusta tuntimäärästä vähintään puolet on kuitenkin oltava palkatonta työtä. Yhdyskuntapalvelua voidaan tuomita myös yli vuoden pituisen ehdollisen vankeusrangaistuksen ohella ikään kuin tehosteeksi enintään 90 tuntia. (Yhdyskuntapalvelu 2013.)

Yhdyskuntapalvelua koskevat päihteiden käytön rajoitukset; tuomittu ei saa olla alkoholin vaikutuksen alaisena yhdyskuntapalvelun toimeenpanoon liittyvissä tilanteissa, eikä palvelupaikalla. Huumausaineiden käyttökielto koskee tuomitua toimeenpanosuunnitelman vahvistamisesta alkaen koko suoritusajan. Yhdyskuntapalveluun tuomitulle Rikosseuraamuslaitoksen virkamies yhdyskuntaseuraamustoimistossa laatii toimeenpanosuunnitelman ja aikataulun, jota tulee noudattaa täsmällisesti. Yhdyskuntapalvelun määräysten toistuva tai vakava rikkominen johtaa sen muuntamiseen ehdottomaksi vankeusrangaistukseksi. (Yhdyskuntapalvelu 2013.)

2.2.3 Valvontarangaistus

Kun yhdyskuntapalvelun tuomitsemiselle on este, voidaan ehdottoman vankeusrangaistuksen sijasta henkilö tuomita enintään kuudeksi kuukaudeksi valvontarangaistuk-

seen. Valvontarangaistukseen tuomittu asuu kotonaan, mutta häntä valvotaan erilaisin teknisin välinein ja ennalta ilmoittamattomin valvontakäynnein tuomitun asuntoon ja työpaikalle. Rangaistukseen tuomitseminen edellyttää, että sen katsotaan edistävän rikoksentehtäjän sosiaalista selviytymistä ja edesauttavan uusien rikosten ehkäisemistä. Lisäksi tuomitun asunnon on sovelluttava rangaistuksen täytäntöönpanoon ja samassa asunnossa asuvien suostumus rangaistuksen suorittamisesta kotona tulee olla. Valvontarangaistukseen tuomitulle tehdään toimeenpanosuunnitelmassa päiväohjelma, jota hän on velvollinen noudattamaan. Se voi koostua työstä, koulutuksesta, kuntoutukselta, toimintaohjelmista tai muusta tuomitun tilannetta edistävästä toiminnasta. Tuomittu saa liikkua asuntonsa ulkopuolella vain määrätyllä alueella ja hänen tulee pysytellä asunnossaan aina silloin, kun hänellä ei ole hyväksyttävää syytä poistua sieltä. Valvontarangaistuksen aikana tuomittu ei saa käyttää päihteitä laisinkaan. Päihteettömyyttä valvotaan tarvittaessa ja satunnaisesti puhalluskokein ja huumetestein. Valvontarangaistuksen ehtojen toistuva tai vakava rikkominen johtaa rangaistuksen muuntamiseen ehdottomaksi vankeudeksi. (Valvontarangaistus 2014.)

2.2.4 Nuorisorangaistus

Nuorisorangaistus on rikoslakiin sisältyvä erityinen, alle 18-vuotiaille tarkoitettu rangaistus, johon voidaan tuomita 15 - 17-vuotiaana rikokseen syyllistynyt nuori, kun sakko katsotaan riittämättömäksi rangaistukseksi ja ehdoton vankeus liian ankaraksi. Nuorisorangaistuksen tulee lisäksi edistää tuomitun sosiaalista selviytymistä ja ehkäistä uusien rikosten tekemistä. Sitä tuomitaan vähintään neljä kuukautta ja enintään yksi vuosi, ja viikoittain täytäntöönpanoon kuuluvia tilaisuuksia, joihin tuomittu on velvollinen osallistumaan, saa olla enintään kahdeksan tuntia. (Nuorisorangaistus 2013.)

Nuorisorangaistus sisältää valvontatapaamisia, valvonnan alaisena suoritettavia sosiaalista toimintakykyä edistäviä tehtäviä ja ohjelmia sekä niiden yhteydessä annettavaa tukea ja ohjausta. Lisäksi nuorisorangaistukseen sisältyy valvonnassa tapahtuvaa työelämään ja työn tekemiseen perehtymistä. Valvojana toimii Rikosseuraamuslaitoksen virkamies eli yhdyskuntaseuraamustoimiston rikosseuraamustyöntekijä. (Nuorisorangaistus 2013.)

2.2.5 Nuorten ehdollisen vankeuden valvonta

Alle 21-vuotiaana rikoksen tehnyt nuori henkilö voidaan ehdollisen vankeuden tehos- teeksi tuomita valvontaan. Niin kuin ehdonalaiseen valvontaan vapautuneidenkin kohdalla, valvonnan tarkoituksena on tukea valvottavaa hänen sosiaalisen selviytymi- sensä edistämiseksi sekä estää häntä tekemästä uusia rikoksia. Valvottavaa tuetaan ja hänen toimintaansa kontrolloidaan tarpeen mukaan. Nuoren riskejä, tarpeita ja voima- varoja arvioidaan hänen sen hetkisessä elämäntilanteessaan. Valvojana toimii Rikos- seuraamuslaitoksen virkamies yhdyskuntaseuraamustoimistossa. (Nuorten ehdollisen vankeuden valvonta 2013.)

3 PÄIHTEET JA NIIDEN KÄYTTÖ

Päihde on yleisnimike kaikille kemiallisille aineille, jotka aiheuttavat ihmisen elimis- töön joutuessaan päihtymyksen tunteen ja/tai humalatilän. Suomessa lain mukaan ra- joitetusti sallittuja päihteitä ovat tupakka ja alkoholi. Imppaamalla päihtymyksen ai- heuttavat tekniset liuottimet luokitellaan laissa myrkyiksi. Huumausainelaisissa määri- tellään huumausaineiksi luokitellut aineet, joita ovat muun muassa jotkut lääkkeet, sienet ja niin sanotut klassiset huumeet. Huumausaineet voidaan jakaa niiden vaiku- tuksen perusteella alaryhmiin, joita ovat keskushermostoa kiihottavat aineet, kes- kushermostoa lamaavat aineet, hallusinogeenit sekä kannabis, jonka vaikutukset ovat kolmenlaisia: keskushermostoa kiihdyttäviä, lamaavia ja hallusinogeenisiä. (Dahl & Hirschovits 2007, 5.) Suomessa eniten käytettyjä huumausaineita ovat kannabis, eri- laiset lääkkeet, amfetamiini ja sen johdannaiset, LSD, kokaiini ja sen johdannaiset se- kä opiaatit (Poliisi). Erityispiirteenä on amfetamiinin valta-asema opioideihin verrat- tuna sekä buprenorfiini opioideista väärinkäytetyimpänä aineena. Tupakkatuotteissa esiintyvä nikotiini sekä muun muassa kahvin sisältämä kofeiini luetaan myös kuulu- viksi huumausaineisiin, mutta opinnäytetyöni rajoittuu käsittelemään vain alkoholia ja laittomaksi luokiteltuja huumeita ja huumeina käytettyjä lääkkeitä. (Aalto, Alho, Kii- anmaa & Seppä 2012, 8 - 10.)

Huumevalvontaa on alettu kiertämään valmistamalla muuntohuumeita eli niin sanottu- ja designhuumeita, sillä useimpien maiden lainsäädännön mukaan huumausaineet ovat rakenteeltaan tarkoin määriteltyjä. Muuntohuumeet on valmistettu synteettisesti muut- tamalla jonkin kemiallisesti tunnetun huumeen tai lääkeaineen rakennekaavaa. Niitä voidaan valmistaa lähes kaikista tavanomaisista huumeryhmistä ja on arvioitu, että

esimerkiksi amfetamiinin ja ekstaasin kaltaisista piristeistä voidaan valmistaa lähes tuhat erilaista johdosta. Muuntohuumeiden kehittäjien kannalta tärkeää on ”laillisuus”, ja että huumeiden rakenteen muutokset lisäävät huumevaikutusta ja sen kestoja, jolloin myynnistä saatava taloudellinen hyöty lisääntyy. Käyttäjille taas on tärkeää, että useimmat muuntohuumeet eivät löydy tavanomaisissa huumeeseuloissa. Muuntohuumeiden ongelmana on kuitenkin se, että niiden sisältöä ja vaikutuksia ei tiedetä, mikä lisää terveyshaittoja, yliannostusriskiä ja huumekuolemia. (Aalto ym. 2012, 36.)

Alkoholi eli etanoli on Suomessa eniten käytetty päihde. Se tuottaa mielihyvää, ja veren pieni alkoholipitoisuus usein virkistääkin, kohottaa mielialaa, rentouttaa ja muuttaa sosiaalisesti avoimemmaksi. Humalatila sen sijaan muuttaa suorituskykyä, mielialaa, arvostelukykä ja käyttäytymistä. Sekakäyttö eli alkoholin ja lääkkeiden yhteiskäyttö päihtymistarkoitukseen saattaa lisätä lääkkeen haittavaikutusten riskiä, hidastaa yleistä terveydentilan paranemista sekä heikentää lääkeaineen imeytymistä tai yllättäen kasvattaa sen tehoa. Lääkitys voi myös jäädä teholtaan hyödyttömäksi, elimistöön voi muodostua vaurioittavia määriä myrkyllisiä aineenvaihduntatuotteita, maksa voi ylikuormittua tai alkoholin vaikutus voimistua. Kaikki keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet, joista erityisesti unilääkkeet, voivat yhdessä alkoholin kanssa aiheuttaa jopa kuolettavia vaaratilanteita. Myöskään lihasrelaksanttien tai rauhoittavien lääkkeiden kanssa ei alkoholia tulisi käyttää. (Päihdelinkki 2011.)

Päihteitä voidaan käyttää suun kautta pureskelemalla, imemällä ja nielemällä, nenän kautta nuuskaamalla, imeyttämällä limakalvoilta tai iholta, imppaamalla ja lihaksen tai suonensisäisesti. Päihteiden käytön vaikutus kehoon riippuu muun muassa käytetystä aineesta ja sen epäpuhtauksista, käyttötavasta, -määrästä, -ympäristöstä ja siitä, kuinka usein ja pitkään ainetta on käytetty. Lisäksi käyttäjän persoonallisuustekijät, yleistila, ikä ja kehon koko vaikuttavat käytön vaikutuksiin kehossa. Päihteiden käyttötavat voidaan määritellä myös seuraavan jaottelun perusteella: kokeilu, satunnaiskäyttö, viihdekäyttö, tapakäyttö, hallittu kohtuukäyttö, ongelmakäyttö, suurkulutus, riippuvuus, sekakäyttö ja (lääkkeiden) väärinkäyttö. (Dahl & Hirschovits 2007, 5; Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2008, 64.)

Käypä hoito -suositusten mukaan alkoholin ongelmakäyttö (liikakäyttö) jakautuu kolmeen luokkaan. Kun alkoholin käyttö ylittää suurkulutuksen rajat, mutta merkittäviä alkoholihaittoja tai -riippuvuutta ei ole vielä ilmaantunut, voidaan puhua alkoholin

riskikäytöstä. Riskikäytön rajat ovat miehillä 7 annosta kerralla, 4 annosta säännöllisesti päivittäin tai 24 annosta viikossa. Yksi annos on esimerkiksi lasillinen eli 12 cl viiniä, 0,33 l keskiolutta tai siideriä, 8 cl annos väkevää viiniä tai 4 cl annos viinaa (Päihdelinkki 2011). Naisilla vastaavat annokset ovat 5 annosta kerralla, 2 annosta säännöllisesti päivittäin tai 16 annosta viikossa. (Alkoholinkäytön ongelmakäytön määritelmät ja diagnoosit 2010.)

Kun riippuvuutta ei ole vielä syntynyt, mutta alkoholin käyttö aiheuttaa tunnistettavia ja määriteltävissä olevia fyysisiä tai psyykkisiä haittoja, puhutaan alkoholin haitallisesta käytöstä. Alkoholiriippuvuuden eli alkoholismin tyypillisiä oireita sen sijaan ovat muun muassa juomisen pakonomaisuus, vieroitusoireet ja toleranssin eli sietokyvyn kasvu sekä juomisen jatkuminen haitoista huolimatta. (Alkoholinkäytön ongelmakäytön määritelmät ja diagnoosit 2010.)

Maailman terveysjärjestön (WHO) tautiluokitus ICD-10:n mukaan päihderiippuvuus todetaan, kun vähintään kolme seuraavista on todettu asiakkaalla yhtäaikaisesti vähintään kuukauden ajan tai, mikäli yhtämittaiset jaksot ovat kuukautta lyhyempiä, toistuvasti viimeisen vuoden aikana: voimakas halu tai pakonomainen tarve käyttää päihdetä, heikentynyt kyky kontrolloida aloittamista ja lopettamista sekä käyttöannoksia, vieroitusoireita aineen käytön vähentyessä tai lopetuksen yhteydessä, sietokyvyn eli toleranssin kasvu, keskittyminen päihteen käyttöön niin, että muut mielihyvän lähteet ja kiinnostuksen kohteet jäävät sivuun ja aika kuluu päihteenkäyttöön ja sen vaikutuksista toipumiseen sekä päihteen jatkuva käyttö haitoista huolimatta (THL 2011).

4 PÄIHTEIDEN KÄYTÖN VAIKUTUKSET

Kun henkilön päihteenkäyttö alkaa vaikuttamaan hänen sosiaaliseen toimintakykyynsä, voidaan puhua, että henkilöllä on päihdeongelma. Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan arkielämän taitoja ja kykyä toimia yhteiskunnassa. Kyky koostuu monesta eri osa-alueesta, joita yhdessä kutsutaan elämänhallinnaksi. Näitä osa-alueita ovat muun muassa asuminen, työ, opiskelu, ihmissuhteet, harrastukset, raha-asioiden ja terveyden hoito, päihteen käyttö, arjen askareet ja tulevaisuuden suunnittelu. Päihteen käyttö vaikuttaa henkilön syrjäytymiskehitykseen, sillä päihdeongelman myötä elämä kapenee ja päihde saa yhä keskeisemmän osan yksilön elämästä. Päihdeongelmainen ei kykene enää huolehtimaan yllä mainituista elämänhallinnallisista osa-alueista, ja myöhemmin syrjäytyminen voi pahentua ja johtaa rikoskierteeseen, vel-

kaantumiseen ja asunnottomuuteen, jolloin paluu entiseen on yhä vaikeampaa. (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 29.)

Päihderiippuvuuden syntyyn vaikuttavia tekijöitä ovat yksilölliset ominaisuudet, kuten heikko ahdistuksen sietokyky, impulsiivisuus, pessimistisyys tulevaisuuden suhteen, sopeutumattomuus, sosiaalinen ympäristö ja niihin liittyvät paineet sekä toimintamallit, asenteet lähiympäristössä muun muassa laillisia päihteitä kohtaan, päihteiden käytötapa ja -mallit lähiympäristössä, ihmisen vuorovaikutussuhteet sekä päihteen fysiologiset ja neurobiologiset vaikutukset ihmisessä. Riippuvuus liittyy tarpeeseen kokea mielihyvää. Ihminen tavoittelee sitä ja pyrkii eroon mielipahasta ja muista psyykkistä tasapainoa häiritsevistä voimakkaista tunnetiloista. Tunne tai toiminta, eli tässä tapauksessa päihteiden käyttö, vapauttaa aivoissa välittäjäaineita, kuten dopamiinia, ja tästä seuraa mielihyvän kokeminen. Jokaisella ihmisellä on omat syynsä ja motiivinsa käyttää päihteitä, ja kaikille päihteitä kokeileville tai kohtuukäyttäjille ei suinkaan kehity riippuvuutta. Ihmiset kuitenkin oppivat myönteistä ja kielteistä riippuvuuskäyttäytymistä positiivisen vahvistamisen kautta, ja ovat taipuvaisia toistamaan oppimiaan keinoja, jotka ovat kokeneet toimiviksi. Riippuvuudeksi muodostuva aine tuottaakin yleensä alusta alkaen välitöntä nautintoa ja tyydytystä, ja toisille päihteidenkäyttö on keino tyydyttää usein tiedostamattomia tarpeita ja lääkityä syyllisyyttä, huonoutta tai masennusta, kun muut keinot eivät riitä. Päihteiden käytön avulla tavoitellaan siis välitöntä tyydytystä ja toisaalta sen kautta pyritään pääsemään eroon ikävistä tuntemuksista. (Havio, Inkinen & Partanen 2008, 40-44; Irti Huumeista ry.)

Päihderiippuvuus määritellään krooniseksi ja relapsoivaksi eli toipumisen alettuakin helposti toistuvaksi sairaudeksi. Riippuvaiseksi voidaan kutsua henkilöä, jolla on pakonomainen tarve saada päihdettä jatkuvasti tai ajoittain, eikä hän enää hallitse suhdettaan riippuvuuden kohteeseen eli päihteeseen. Ihminen pyrkii saamaan tyydytystä hyvänolon aikaansaavan aineen avulla, ja hänen kaikki toimintansa keskittyy siihen. Riippuvuus vie tilaa elämän muilta tärkeiltä osa-alueilta ja elämänhallinta katoaa. Runsaasti päihteitä käyttävän henkilön toleranssi eli sietokyky kasvaa ja annoskoot suurenevät. (Havio ym. 2008, 40-44; Irti Huumeista ry.)

Riippuvuus voi ilmetä fyysisenä, psyykkisenä tai sosiaalisena, kaikkina näistä tai niiden yhdistelminä. Fyysisesti riippuvaisen henkilön elimistö on tottunut päihteeseen niin, että päihteiden puuttuminen aiheuttaa eriasteisia elintoimintojen häiriöitä. Elimis-

tö alkaa kaivata päihdettä niin sanotun ”normaalin” olotilan saavuttamiseksi. Jos se ei saa sitä, alkavat hermostovaikutukset ilmetä vieroitusoireina, kuten erilaisina kipuinä, kouristuksina, vapinana, univaikeuksina, kuumeiluna ja hikoiluna. (Havio ym. 2008, 40-44; Irti Huumeista ry.)

Psyykkinen riippuvuus alkaa kehittyä usein ennen fyysistä riippuvuutta. Päihteiden käytöstä on tullut tapa hakea nopeaa tyydytystä tai paeta vaikeita asioita, ja päihteiden käyttäjä kokee päihteen ja sen käytön sekä vaikutukset hyvinvoinnilleen välttämättömiksi. Sosiaalinen riippuvuus voi ilmetä jo ennen riippuvuussairautta. Se ilmenee riippuvuutena sellaiseen sosiaaliseen verkostoon, jossa päihteiden käytöllä on keskeinen asema. Tällaiseen ryhmään kiinnittyminen aiheuttaa riippuvuuden synnyttämällä johonkin kuulumisen, arvostuksen ja hyväksytyksi tuleminen tunteita ihmisessä. (Havio ym. 2008, 40-44; Irti Huumeista ry.)

5 PÄIHTEET JA RIKOLLISUUS

Päihteiden käyttö lisää riskiä joutua rikoksen uhriksi, mutta päihteiden ongelmakäyttäjällä on myös suurempi riski syyllistyä itse rikoksiin. Rahan kuluessa päihteisiin saattaa henkilö ajautua tekemään varkauksia tai ryöstöjä tullakseen toimeen ja rahoittaakseen käyttönsä. Vuoden 2012 kaikista ryöstörikoksista 36 % tehtiin alkoholin, 4 % huumausaineiden ja 11 % sekakäytön vaikutuksen alaisena. Varkausrikoksen, joihin luokitellaan näpistykset, varkaudet ja törkeät varkaudet, tekijöistä 11 % toimi alkoholin, 2 % huumausaineiden ja yksi prosentti sekakäytön vaikutuksen alaisena. Moottorikulkuneuvojen käyttövarkauksista 20 % tehtiin alkoholin, 8 % huumausaineiden ja 3 % sekakäytön vaikutuksen alaisena. Moottoriajoneuvon kuljettaminen päihtyneenä saattaa johtaa sakkoihin ja ajoluvan menettämiseen tai jopa vankeustuomioon. Poliisin tietoon vuonna 2012 tulleista 19 134 rattijuopumustapauksesta noin 83 % oli ollut alkoholin vaikutuksen alaisena, noin 13 % huumaus- tai lääkeaineen vaikutuksen alaisena ja noin 4 % sekä alkoholin että muun päihteen vaikutuksen alaisena. Törkeitä rattijuopumuksia näistä oli ollut yli puolet, 54 %. Päihtyneenä ajoneuvoa kuljettava voi aiheuttaa vakavaa tuhoa liikenteessä ja pahimmillaan jopa kuolemantuottamuksen. Tieliikenneonnettomuuksien alkoholitapauksissa vuonna 2012 kuoli 49 henkeä ja loukkaantui 677 henkeä. (Lappalainen-Lehto 2008, 47; THL 2013.)

Huumausainerikoksilla tarkoitetaan muun muassa huumausaineiden käyttöä, hallussapitoa, myymistä, kasvattamista ja valmistamista. Viime vuosina tilastoitu huumausai-

nerikollisuus on ollut nousussa, ja sitä myöten huumeiden käyttöön liittyvä oheisrikollisuus, kuten omaisuusrikollisuus, on kasvanut. Vuonna 2012 kaikesta tilastoidusta huumausainerikollisuudesta 56 % oli huumausaineen käyttörikoksia. Päihteiden käyttö ja väkivaltarikollisuus liittyvät myös vahvasti toisiinsa. Humalatilaa myötä ihmisen ongelmanratkaisutaidot ja arvostelukyky heikkenevät, jolloin henkilö on alttiimpi virhearvioinneille sosiaalisissa tilanteissa. Tämä saattaa johtaa ylireagointiin suhteessa todelliseen uhkaan. Lisäksi humalaila lisää impulsiivisuutta ja näin alentaa kynnystä sopimattomaan käyttäytymiseen kuten väkivaltaan. Vuonna 2012 poliisin tietoon tuli yhteensä 38 670 väkivaltarikosta. Vuosina 2010 - 2012 kaikista pahoinpitelyrikoksista noin 57 % tehtiin alkoholin vaikutuksen alaisena ja 2 % muun päihteen vaikutuksen alaisena. Vuonna 2012 tehdyistä henkirikoksista noin 39 % ja pahoinpitelyrikoksista noin 55 % on tehty alkoholin vaikutuksen alaisena. (Lappalainen-Lehto ym 2008, 47; THL 2013.).

Yhdyskuntaseuraamusasiakkaiden päärikkokset vuonna 2013 päättyneissä toimeenpanoissa jakautuivat siten, että henkeen ja terveyteen kohdistunut rikos oli päärikkoksena noin 22 % asiakkaista, liikennejuopumus noin 36 % asiakkaista, omaisuusrikos noin 22 %, huumausainerikos noin 9 %, liikennerikos noin 2 %, seksuaalirikos noin 2 % ja muu rikos noin 5 % asiakkaista (Rikosseuraamuslaitoksen tilastoja 2013). Luvut kertovat yhdyskuntaseuraamusasiakkaiden päihteiden ongelmallisesta käytöstä.

Rikosseuraamuslaitoksen teettämästä rikosseuraamusasiakkaiden terveys-, työkyky- ja hoidontarve perustulosraportista (2010) selviää, että tutkituista vangeista ja yhdyskuntapalvelua suorittavista asiakkaista elämänaikainen päihderiippuvuus todettiin neljällä viidesosasta, alkoholiriippuvuus kahdella kolmasosasta ja amfetamiiniriippuvuus kahdella viidesosasta. Aiempaan vankien terveystutkimukseen verrattuna voidaan todeta, että mielenterveyden häiriöt ja erityisesti päihderiippuvuus ovat lisääntyneet.

6 PÄIHDETYÖ YHDYSKUNTASEURAAMUSTYÖSSÄ

Päihteet, rikollisuus ja syrjäytyminen ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Rikosseuraamusasiakkaiden koulutustausta, sosiaalinen asema, ammatillinen ura ja terveydentila ovat selkeästi heikkomat kuin muulla väestöllä, ja huomattavalla osalla rikoksenteijöistä on vakavaa päihteiden ongelmakäyttöä. Päihdetyö on yksi tärkeimmistä keinoista pyrittäessä vähentämään uusintarikollisuutta ja edistämään rikosseuraamusalan asiakkaiden sijoittumista yhteiskuntaan. Yhdyskuntaseuraamukseen tuomituista noin

puolet arvioidaan päihteiden ongelmakäyttäjiksi. Säännöllisistä yhteydenpidoista, toimintavelvoitteista ja muista yhdyskuntaseuraamusten ehdoista suoriutumiseksi on seuraamuksille asetettu erilaisia päihteiden käyttökieltoja ja -rajoituksia. Lisäksi päihde- rajoitukset ovat välttämättömiä yhdyskuntaseuraamusten yleisen hyväksyttävyyden kannalta ja samalla ne vähentävät uusien rikosten riskiä. (Päihdetyön linjaukset 2012.)

6.1 Puheeksiotto

Päihteiden käytön puheeksiottaminen on merkki välittämisestä ja ammattitaidosta, ja se kuuluu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten perusosaamiseen, vaikka siitä avoimesti puhuminen koetaankin vielä kulttuurissamme vaikeaksi. Vastuu päihteiden käytöstä ja muutoksesta kuuluu asiakkaalle itselleen, mutta työntekijän vastuulla on ottaa asia puheeksi ja motivoida asiakasta muutokseen. Päihdehaittojen ehkäisemisen ja päihdeongelman hoidon kannalta tuloksellisinta on puuttua ongelmaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Päihteiden käytön tunnistamisella voi olla erittäin suuri merkitys asiakkaan fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten ongelmien kannalta. Puheeksiottaminen muun muassa terveysneuvonnan näkökulmasta on tärkeää myös silloin, kun asiakas ei ole motivoitunut lopettamaan tai vähentämään päihteiden käyttöään. (Lappalainen-Lehto ym 2008, 151 - 152.)

Yhdyskuntaseuraamustyössä päihteiden käyttö on hyvä ottaa puheeksi luonnollisena osana työskentelyä asiakkaan elämäntilannetta kartoitettaessa ja työskentelysuunnitelmaa tehtäessä. Puheeksiottoon liittyy kuitenkin ristiriitaisuutta muun muassa yhdyskuntapalvelun ja valvontarangaistuksen täytäntöönpanoissa, sillä näiden toimeenpanojen ehtona on päihdeettömyys. Työntekijän tulee kiinnittää huomiota sanalliseen ja sanattomaan viestintään sekä ammatilliseen vuorovaikutukseen, ja muistaa, että päihdeongelma ei aina välttämättä näy ulospäin. Työntekijän ei myöskään tule tehdä esimerkiksi ulkoisten merkkien perusteella johtopäätöksiä asiakkaan tilanteesta, vaan käyttää niissäkin tilanteissa avoimia kysymyksiä tai erilaisia kysely- ja haastattelulomakkeita asiakkaan päihteiden käytön kartoittamiseksi. (Lappalainen-Lehto ym 2008, 151 - 152.) Työntekijän kyky ottaa päihteiden, niin alkoholin kuin huumeidenkin, käyttö puheeksi rohkeasti, tuomitsemattomasti ja luottamuksellisesti on tärkeää, jotta asiakas uskaltaa puhua käytöstään. Työntekijällä tulee myös olla riittävästi perustietoa syy-seuraussuhteista päihteiden käytöstä sekä hänen tulee mahdollisuuksien mukaan tutustua asiakkaan historiaan, jotta hän voi arvioida asiakkaan päihteiden käyttöä ja

mahdollisia muutoksia siinä pitkälläkin aikavälillä sekä ohjata asiakasta oikeisiin palveluihin. (Simojoki 2014.)

Muun muassa Päihdelinkin (2011) sivuilla on saatavissa Maailman terveysjärjestö WHO:n kehittämä testi alkoholin suurkulutuksen tunnistamiseen. AUDIT -testin (Alcohol Use Disorders Identification Test) kysymykset koskevat alkoholin käyttömääriä ja testi antaa monipuolisen kuvan alkoholin käyttöön mahdollisesti liittyvistä fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista haitoista ja riskeistä. SADD -testin (Short-form Alcohol Dependence Data Questionnaire) avulla voidaan taas selvittää alkoholiriippuvuuden taso.

On kuitenkin hyvä huomata, että ihmiset usein mieluummin vähättelevät juomistaan, joten testit ovat vain väline alkoholin käytön puheeksi ottamisessa. Vastaaja joutuu kuitenkin testin aikana miettimään alkoholin käyttöönsä itsekseen, mikä voi käynnistää hänessä ajatuksen muutoksen tarpeellisuudesta, vaikkei hän olisi siitä vielä halukas keskustelemaan. (Lappalainen-Lehto ym 2008, 154.) Päihdelinkin (2011) sivuilla on myös huumeidenkäyttötesti DAST (Drug Abuse Screening test) ja huumeiden käytön riskit -testi DUDIT (The Drug Use Disorders Identification Test), joiden avulla voidaan tunnistaa huumeiden tai lääkkeiden ongelmakäyttö ja arvioida sen vaikeusastetta.

6.2 Arviointi

Yhdyskuntaseuraamustoimiston asiakastietojärjestelmä Tyynen työskentelyosiossa kartoitetaan asiakkaan päihteiden käyttöä ja arvioidaan sitä suhteessa rikosten uusiin riskiin. Työskentelyyn täytetään osioita niiltä osin, kun kutakin tietoa on saatavissa muun muassa arviointikeskuksesta ja vankitiedoista sekä asiakkaan kanssa käytyjen keskustelujen perusteella ja työntekijän havaintojen mukaan. (Tyne 2000.)

Työskentelyssä arvioidaan asiakkaan päihteiden käyttöä viimeisen puolen vuoden aikana siviilielämässä. Alkoholin, huumeiden ja lääkkeiden käyttö arvioidaan jokainen erikseen. Valittavina ovat vaihtoehdot: *ei tietoa, ei lainkaan, vähäistä, melko runsasta ja huolestuttavan runsasta*. Lisätietoa kohtaan voi kertoa tarkemmin käytettävistä aineista, käyttötavoista, käyttötiheydestä ja muista päihteen käyttöön liittyvistä seikoista. (Tyne 2000.)

Seuraavaksi arvioidaan päihteiden käytön yhteyttä rikoksiin. Rikokset pääasiassa päihteiden käytön vaikutuksen alaisena tai hankkimiseksi -kohdassa työntekijä voi vastata *kyllä, ei* tai *ei tietoa*, ja jälleen kertoa lisätietoja kohtaan tarkemmin päihteiden ja rikosten yhteydestä. Kokonaisarvioinnissa päihteiden käyttö katsotaan sitä ongelmallisemmaksi mitä enemmän rikokset siihen liittyvät. Päihteiden käytön vaikutuksia arvioidaan myös siitä näkökulmasta, miten ne ovat vaikuttaneet muun muassa asiakkaan työelämään, koulutukseen ja vapaa-aikaan, terveyteen sekä perheeseen, parisuhteeseen ja ystävyys-suhteisiin. Arviointi tapahtuu valitsemalla jokin seuraavista: *ei ole haittoja, jonkin verran haittoja* tai *suuria haittoja*, ja kertomalla lisätietoja tekstikenttään, millä tavalla päihteiden käyttö on mahdollisesti vaikuttanut edellä mainittuihin osioihin. (Tyyne 2000.)

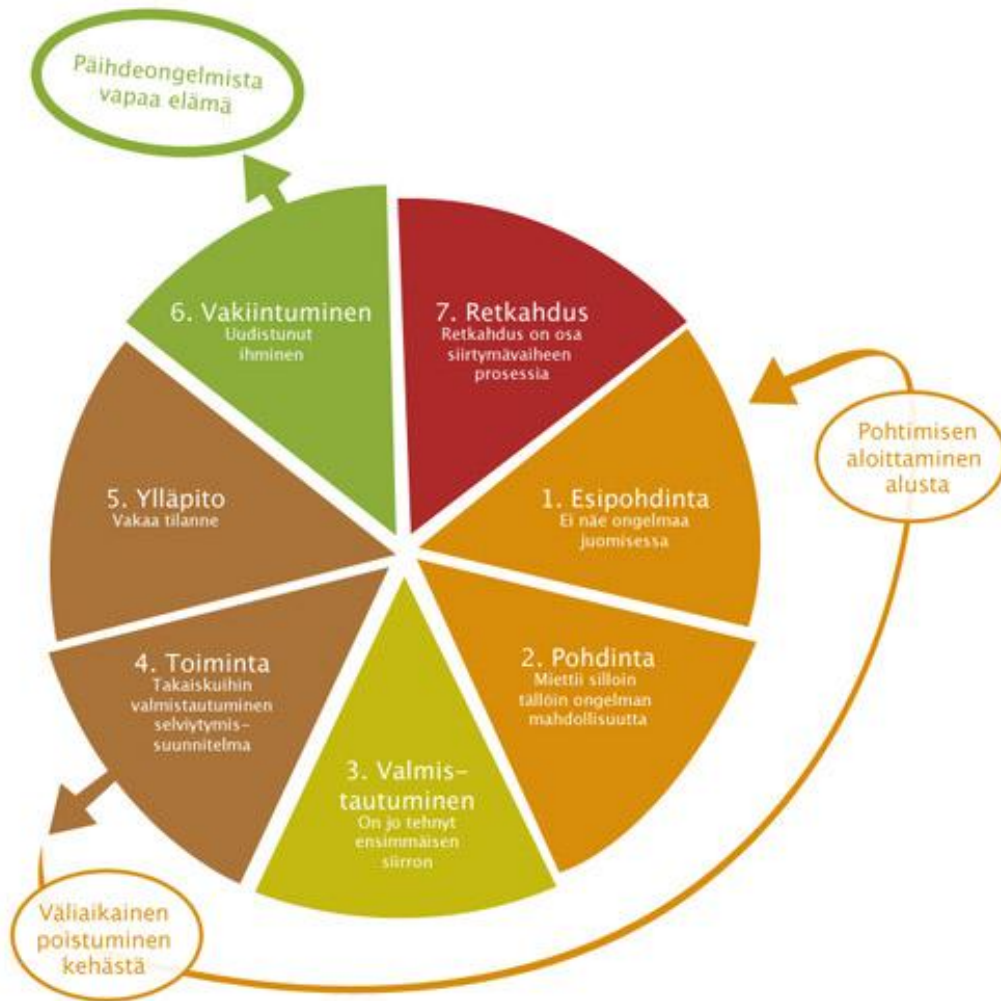
Asiakkaan muutosmotivaatiota ja hoitoa käydään myös läpi. Työskentelyosiossa kysytään, onko asiakas ollut hoidossa, johon vastataan *kyllä, ei* tai *ei tietoa*. Työskentelyosioon merkitään myös, haluaako asiakas lopettaa tai vähentää päihteiden käyttöään, tai että hänellä ei ole tarvetta muutokseen. Jos asiakas haluaa lopettaa tai vähentää, on selvitettävä hänen suhtautumisensa hoitoon: haluaako asiakas vähentää tai lopettaa omatoimisesti, haluaako hän hakeutua hoitoon, vai onko hänellä jo hoitosuhde. Kenttään avataan myös asiakkaan kokemaa tuen tarvetta ja lisätietoja kohtaan voi tarkentaa muutosmotivaatioon ja hoitoon liittyviä asioita. (Tyyne 2000.)

Loppuun tulee työntekijän kokonaisarviointi, jossa työntekijä valitsee asiakkaansa päihteiden käytön kartoitettuaan jonkin seuraavista: *raitis tai kohtuukäyttö, ongelmakäyttö, raskas ongelmakäyttö, kuntoutumisvaiheessa* ja *ei ole voitu arvioida*. Lisätietoja kohtaan työntekijän tulee perustella valintaansa etenkin, jos kokonaisarviointi poikkeaa aiempiin kenttiin kirjoitetusta tiedosta. Työntekijä tekee kartoitusosion perusteella päätelmiä, joissa hän ottaa kantaa keskeisimpiin työskentelyalueisiin, joista päihteet ovat yksi silloin, kun ne nostavat asiakkaan uusimisriskiä ja aiheuttavat fyysisiä, psyykkisiä tai sosiaalisia ongelmia asiakkaan elämässä. Päihdekartoitusosiota päivitetään toimeenpanon edetessä. (Tyyne 2000.) Selkeiden ja yhtenäisten kirjaamiskäytäntöjen puute on yksi suurimmista haasteista päihteiden käyttöä arvioitaessa. Myös silloin, kun tiedustellaan asiakkaan päihteiden käyttöä ulkopuolisilta tahoilta, tulisi työntekijöillä olla selkeä lista, mitä tietoja kysytään. (Simojoki 2014.)

Asiakkaan päihteiden käytön kartoittaminen selviää parhaiten kysymällä sitä suoraan tai käyttämällä arvioinnissa erilaisia strukturoituja testejä kuten esimerkiksi AUDIT-, SADD-, DAST- tai DUDIT- testejä. Kysymällä ja keskustelemalla päihteidenkäytöstä voidaan tunnistaa päihteiden riskikäyttäjät ja ohjata hänet tarvittaessa hoitoon. Asiakasta voi pyytää vapaasti kertomaan päihteiden käytöstään, jonka jälkeen työntekijä voi tehdä tarkentavia kysymyksiä saadakseen todellisen kuvan asiakkaan päihteiden käytöstä sekä sen aiheuttamista riskeistä ja haitoista. Jos asiakkaan päihteiden käyttö on runsasta ja jatkuvaa, on syytä arvioida myös vieroitusoireet ja ohjata asiakas tarvittaessa vieroitus- tai katkaisuhuoltoon. Tässä kohtaa työntekijän tulee muistaa, että päihteiden ongelmakäyttäjät tarvitsee monesti toistuvia katkaisuyrityksiä onnistuakseen lopulta muuttamaan elämäntapaansa. (Päihdelinkki 2011.)

6.3 Motivointi, päihteettömyydessä tukeminen ja retkahdusten käsittely

Kun on voitu arvioida asiakkaan päihteiden käyttöä ja tunnistaa missä vaiheessa tämä on omassa muutosvalmiudessaan, voi työntekijä käyttää motivoinnissa tukenaan muutoksen vaihemallia. Muutosvalmius on jatkumo, joka ulottuu henkilökohtaisesta harkinnasta pohdiskeluun, valmistautumisvaiheeseen ja toimenpiteisiin ryhtymisvaiheeseen, jota seuraa muutoksen jatkuva ylläpitäminen. Vaihemalli (kuva 1) on työntekijän tukena valmistautumisessa ja valmentamisessa. On kuitenkin otettava huomioon, että asiakas ei välttämättä etene järjestelmällisesti vaiheiden mukaan, vaan saattaa toistaa samoja vaiheita ennen kuin saavuttaa muutoksen päihteiden käytössään. (Päihdelinkki 2011.)



Kuva 1. Muutoksen vaihemalli (Päihdelinkki 2011)

Esipohdintavaiheessa asiakas ei tiedosta päihteiden käyttönsä riskejä tai kokee ongelman olevan enemmän muilla kuin itsellään. Asiakas kokee päihteiden käytön hyödyt suurempina kuin haitat eikä todennäköisesti ole vielä valmis muutokseen. Hän puolustaa kiihkeästi toimintatapojaan, kun taas mahdollisesti läheiset ovat eniten huolissaan hänen päihteiden käytöstään ja kehottavat asiakasta muutokseen. Tässä tilanteessa työntekijän tulisi saada asiakas huomaamaan oma päihteiden käyttönsä, kiinnittämään huomiota sen seurauksiin ja lisätä asiakkaan tietoisuutta tilanteestaan. Päihteiden käytön haittojen tulisi ylittää hyödyt ennen kuin ihminen on valmis muutokseen. (Päihdelinkki 2011.)

Pohdintavaiheessa asiakas huomaa, että ongelmalle tulisi tehdä jotain, mutta kokee päihteiden käytön hyödyt vielä merkittäviksi. Asiakas saattaa pysyä tässä vaiheessa pitkäänkin haluten vuoroin muuttua ja vuoroin pysyä vanhassa tavassaan. Työntekijän tulisi keskustella asiakkaan kanssa muutoksen hyödyistä ja haitoista, tutkia vaihtoeh-

toja sekä nostaa esiin keskustelussa tulleita ristiriitoja. Asiakkaan itseluottamusta, muutoksen mahdollisuutta ja tietoisuutta omista voimavaroista tulisi vahvistaa. (Päihdelinkki 2011.)

Valmistautumisvaiheessa asiakas saattaa jo tehdä toimenpiteitä päihteiden käyttönsä muuttamiseksi tai suunnitella vähentämistä tai lopettamista. Asiakasta tulee auttaa muutossuunnitelman laatimisessa ja sen asettamisessa kaiken muun edelle. Kun suunnittelu muuttuu toiminnaksi, ollaan toteutusvaiheessa, jolloin asiakas etsii keinoja muutoksen toteuttamiseksi ja on valmis toimimaan muutoksen suuntaan. Työntekijän tulee auttaa asiakasta löytämään hyviä ratkaisuja ja keinoja esimerkiksi tarjoamalla vaihtoehtoja, joista asiakas voi valita. Toimintavaiheessa asiakas hyödyntää muun muassa muutosta tukevia sosiaalisia suhteita, erilaisia oma-apuoppaita sekä kirjallisia ja toiminnallisia tehtäviä. Asiakkaan päihteiden käyttö ja siihen liittyvät uskomukset muuttuvat, jolloin työntekijän on tärkeää kannustaa, antaa positiivista palautetta ja palkita asiakasta edistymisestä. (Päihdelinkki 2011.)

Ylläpitovaiheessa asiakas taistelee retkahtamista vastaan, muuttaa ja sovittaa yhteen uusia tapoja, uskomuksia ja arvoja sekä tunnistaa omassa käyttäytymisessään päihteiden käyttöön liittyviä laukaisevia tekijöitä. Asiakasta tulee tukea uuden elämäntavan ylläpitämisessä, vakiinnuttamisessa ja positiivisessa ajattelussa. Tässä vaiheessa on hyvä laatia asiakkaalle retkahduksen estosuunnitelma ja olla hänen tukena elämän kriiseissä. (Päihdelinkki 2011.)

Retkahtaminen kuuluu monesti ylläpitovaiheeseen, ja se on yksi suurimpia ongelmia päihderiippuvuudesta toipumisessa. Asiakas epäonnistuu pyrkimyksissään ja palaa lyhyemmäksi tai pidemmäksikin aikaa vanhaan tapansa käyttää päihteitä. Työntekijän tulee olla myötätuntoinen ja tukea uudessa muutosyrityksessä, sillä retkahtaminen on oppimiskokemus, jonka myötä asiakas voi paremmin ymmärtää ja tiedostaa päihteiden käyttöönsä sekä siihen liittyviä uskomuksia, toimintatapoja, ajatuksia ja tunteita. Tätä tietoa käytetään uuden päätöksen tekemiseen sekä tavoitteiden luomiseen. Retkahduksen estämiseksi asiakasta tulisi auttaa tunnistamaan tilanteet, joihin liittyy kohonnut riski retkahtaa. Riskiä kasvattavat esimerkiksi tietyt paikat, ihmiset, ajatukset, tunteet ja mielihalut. Asiakasta tulee auttaa vaihtoehtoisten selviytymistaitojen harjoittelemisessa näissä riskitilanteissa ja palauttaa mieleen niitä kokemuksia, jolloin hän on on-

nistunut, jotta hän voi jatkossakin käyttää niitä voimavaroja, joita hänellä jo on. (Päihdelinkki 2011.)

Muutokset päihdeongelmasta toipuvan käyttäytymisessä, asenteissa, tunteissa ja/tai ajatuksissa saattavat olla varoittavia merkkejä eli niin sanottuja retkahdusvihjeitä, joiden ilmetessä tulisi henkilön olla valppaana, ja tutkia ovatko nämä viemässä häntä kohti mielialoja, joita hänen on vaikea sietää tai käyttäytymistä, jota hän ei voi hyväksyä. Retkahtamiseen helposti johtavia käyttäytymisen muutoksia ovat muun muassa avohoitokäyntien tai AA/NA-ryhmissä käymisen vähentäminen ja lopettaminen, entisten päihteitä käyttävien kavereiden tapaaminen tai esimerkiksi stressi-ilmiöiden, kuten valvomisen lisääntyminen. Suuret poikkeavuudet tasapainoisesta arkirytmistä ja viikko-ohjelmasta saattavat olla vihjeitä siitä, että henkilö kuormittaa itseään liikaa tai jättää itsensä liian yksinäiseksi huomaamattaan. Asennemuutokset pohjautuvat monesti pettymyksiin ja turhautumisiin, joita henkilö ei ole halunnut käsitellä. Hän ei enää välitä päihteettömyydestä, ja innostuksen sijaan hän on pitkästynyt, kyyninen ja deppiivisen realistinen. Päihteettömyydestä tulee rikkauden sijaan rasite, ja elämä tuntuu pidemmän päälle tylsältä ja tyhjänpäiväiseltä, jolloin riski palata päihteiden käyttöön suurenee. (Aura & Holmberg 2008, 9 - 10.)

Muutokset tunteissa ja mielialoissa, kuten lisääntynyt masentuneisuus, ärtymys, voimakas suuttumus, pettymys, yksinäisyys, ikävystyminen ja epävarmuus sekä sosiaaliin suhteisiin liittyvät tuntemukset kuten mustasukkaisuus tai sydänsurut, saattavat myös johtaa retkahtamiseen. Henkilö haluaa välttää näitä tuskallisia tunteita, ja päihteiden käyttö saattaa lieventää tai muuttaa epämiellyttävän tunteen muotoa. Myös ajatusmuutosten myötä saattaa henkilön ote päihteiden käytön suhteen lipsua. Mieli täytyy ajatuksista, joilla henkilö antaa itselleen luvan riskikäyttäytymiseen. Ajatus saattaa liittyä esimerkiksi itsensä palkitsemiseen päihteillä sen jälkeen, kun on ollut vaikkapa puoli vuotta selvänä, tai jatkamalla päihteiden käyttöä vähemmän haitallisesti, kuten siirtymällä heroiinin käytöstä kannabiksen käyttöön. Monesti päihdeongelmasta toipunut kuvittelee elämänsä olevan nyt tasapainossa ja hallinnassa, jolloin hän kuvittelee voivansa esimerkiksi juoda silloin tällöin. Itselleen luvan antaminen vie henkilön kuitenkin lähemmäksi käyttöä. Retkahduksen estämiseksi henkilön olisi hyvä tietää ja tunnistaa mitkä tekijät; tilanteet, tunteet, asenteet ja ajatukset, ovat hänen kohdallaan laukaisevia tekijöitä. Näitä tekijöitä varten henkilön tulisi tehdä suunnitelma, jonka avulla hän voisi ehkäistä retkahtamista. (Aura & Holmberg 2008, 9 - 10.)

Asiakasta motivoidessa muutokseen, päihdeettömyydessä tukiessa sekä retkahduksia käsiteltäessä on työntekijän hyvä omata perusasiat motivoivan haastattelun menetelmästä (Simojoki 2014), jonka tavoitteena on voimistaa asiakkaan sisäistä motivaatiota muutokseen tutkimalla ja selvittämällä ongelmakäyttäytymiseen sisältyvää ristiriitaa eli ambivalenssia. Motivoivan haastattelun peruselementtejä ovat yhteistyö, herättely ja itseohjautuminen. Puheeksiottotilanteessa asiakas on usein ambivalentti asian suhteen ja muutoksen vaihemallissa esipohdinta- tai pohdintavaiheessa. Tällöin on tärkeää, että työntekijä välttää opettamista, valistamista, kasvattamista, väittelyä ja asiantuntijana toimimista. Sen sijaan työntekijän tulee osoittaa empatiaa, voimistaa ristiriitaa ja vahvistaa uskoa muutokseen. Lähtökohtana on uskomus ihmisessä itsessään olevista muutoksen edellytyksistä, jotka täytyy etsiä esiin vetoamalla asiakkaan omiin arvoihin, tavoitteisiin ja havaintoihin. Työntekijän tulee kunnioittaa asiakkaan omaa kykyä ja oikeutta valita itse omat tavoitteensa. Työntekijän kriittisyys ja käännytysinto saattavat herättää asiakkaassa vastarintaa ja kieltämistä, kun taas turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri lisäävät avoimuutta ja vaikuttavat asiakkaaseen myönteisesti. Avoimia kysymyksiä käyttämällä tunnistetaan ongelma todennäköisemmin ja heijastavalla kuuntelulla eli reflektoiden työntekijä varmistuu, että on ymmärtänyt asiakkaan kertoman oikein. Työntekijä valitsee asian, jonka hän heijastaa asiakkaan puheesta takaisin ja tekee aika-ajoin yhteenvetoja ja tiivistelmiä kuulemastaan. Se valmistaa asiakasta jatkamaan ja kehittämään näkemystään. Työntekijän tulee keskittyä kuuntelemaan ja poimia asiakkaan kertomasta hänen toimintaan tai itseensä liittyvät myönteiset asiat. Asiakkaan käyttämiä motivoivia lauseita ja itseohjautuvaa puhetta tulee vahvistaa. Työntekijä voi ilmeillä, eleillä, arvostavilla toteamuksilla ja kohteliaisuuksilla tukea ja vahvistaa asiakasta sekä osoittaa kiinnostusta häntä ja hänen kertomaansa kohtaan. (Päihdelinkki 2011.)

Työntekijän on tärkeää luoda luottamusta hoitojärjestelmään ja tehdä siirtymisistä hoitopaikkoihin onnistuneita kokemuksia. Lisäksi joustavuus on tärkeää esimerkiksi retkahduksen sattuessa. Työntekijän tulee löytää vaihtoehtoja ja uusia mahdollisuuksia asiakasta varten. Työntekijän onkin tärkeää saada työyhteisöltä esimerkiksi työnohjauksen keinoin tukea ja rohkeutta tehdä itsenäisiä päätöksiä esimerkiksi palveluohjauksen suhteen. Retkahdusten sattuessa työntekijä ei saa hylätä eikä tuomita asiakasta, ja siksi jo asiakassuhteen alussa on tärkeää luoda asiakkaalle luottamus järjestelmään sekä pienentää jännitettä rangaistuksen sen päihdeiden käyttöä koskevien rajoitusten sekä kieltojen ja asiakkaan päihdeiden käytön välillä. Retkahduksen jälkeen asiakas saat-

taa tuntea itsensä epäonnistujaksi ja haluaa luovuttaa tai ei uskalla kertoa tai myöntää retkahdustaan. Tämän takia asiakkaan on tärkeää tietää, että työntekijä on häntä varten tukemassa, auttamassa ja ohjaamassa häntä eteenpäin. (Simojoki 2014.)

6.4 Ohjelmatyö

Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimistossa toteutetaan muutamia Rikosseuraamuslaitoksen akkreditoituja tai kokeilussa olevia ohjelmia, jotka ovat kestoaltaan lyhyitä ja korostetusti muutokseen motivoivia. Rikoksentehtäjät, joiden uusimisriski on korkea tai keskikorkea, ohjataan vankiloissa pidempään vaikuttavuusohjelmiin, kun taas lyhyemmällä motivointiohjelmilla pyritään herättämään tuomitun kiinnostus oman elämäntilanteensa kohentamiseen. Pitkät ohjelmat eivät sovi käytettäväksi verrattain lyhytkestoisten yhdyskuntaseuraamusten vuoksi. Rangaistusajana pyritään vaikuttamaan tuomitun kriminogeenisiin tekijöihin, joita ovat muun muassa rikollista käyttäytymistä tukevat ajattelumallit, asenteet, arvot ja uskomukset. Tuomitulla saattaa myös olla huono impulssin hallintakyky, vaikeuksia päätöksenteossa ja vuorovaikutussuhteissa, huonot ongelmanratkaisutaidot sekä voimakkaat siteet ja kiinnittyminen epäsosiaaliin ryhmiin. Hallitsematon päihteen käyttö saattaa myös johtaa rikollisuuteen. Päihteen käyttöä voidaan käsitellä erilaisten tehtävien ja keskustelujen lisäksi ohjelmatyön kautta, ja sitä myötä vahvistaa asiakkaan muutosmotivaatiota sen suhteen. Seuraamuksen alussa tuomitulle tehdään suunnitelma ja laaditaan tavoitteita rangaistusajalle. Suunnitelmassa otetaan myös kantaa ohjelmiin osallistumiseen. (Toimintaohjelmat 2013.)

Jos työntekijä kokee tarpeelliseksi ja asiakas on halukas, voidaan hänen päihdeongelmaansa käsitellä muun muassa Viisi keskustelua muutoksesta ohjelman puitteissa. VKM-ohjelmassa keskustellaan asiakkaalle tärkeimmästä muutoksesta, mikä monesti liittyy päihteen käytön hallitsemiseen, kuten kohtuukäyttöön tai täyteen raittiuteen, ja sitä kautta rikosten uusimisriskin pienenemiseen. Rikosseuraamuslaitoksessa tehtävä ohjelmatyö voi pohjustaa päihdekuntoutusta. Viisi keskustelua muutoksesta ensimmäisellä tapaamisella työntekijä ja asiakas käyvät läpi tuomitun tämänhetkistä elämäntilannetta ja asiakkaan suhtautumista muutokseen. Toisen keskustelun aikana käydään läpi positiivisia ja negatiivisia seikkoja asiakkaan nykyisessä toiminnassa, mietitään, mitä hän oikeasti haluaa, onko hän valmis muutokseen ja vaikuttaako asiakkaaseen se, mitä hän itse haluaa, vai se, mitä muut haluavat. Kolmannessa keskuste-

lussa pohditaan, mikä elämässä on tärkeää, minkälainen ihminen haluaisi olla ja miten muut kokevat hänet. Neljännen tapaamisen teemoina ovat ihmissuhteet, ja keskustelussa käydään läpi muun muassa sitä, ketkä välittävät asiakkaasta. Viidennessä keskustelussa pohditaan asiakkaan vahvuuksia ja voimavaroja sekä tulevaisuudennäkymiä. Asiakkaan on myös mahdollista osallistua seurantatapaamiseen esimerkiksi puolen vuoden päästä ohjelman suorittamisesta, jolloin voidaan tarkastella ovatko Viisi Keskustelua Muutoksesta -ohjelman tavoitteet edenneet. (Viisi keskustelua muutoksesta 2006.)

Liikenneturva on rattijuopumuksista tuomituille suunnattu ohjelma, jolla pyritään vähentämään rattijuopumukseen uudelleen syyllistymisen todennäköisyyttä. Rattijuopumukseen liittyy aina juominen, minkä vuoksi päihteiden käyttöä voi olla syytä pohtia tarkemmin. Liikenneturvaohjelmassa käsitellään päihteidenkäyttöä sikäli, kun se liittyy päihtyneenä ajamiseen. Ohjelman kaksi ensimmäistä ja viimeistä tunnin pituista tapaamista ovat asiakkaan ja rikosseuraamustyöntekijän keskinäisiä tapaamisia. Välissä on kolme kahden tunnin mittaista ryhmätapaamista, joissa käsitellään Liikenneturvakouluttajan ja yhdyskuntaseuraamustoimiston työntekijän johdolla liikenneturvallisuuden ja päihtyneenä ajamisen kysymyksiä. (Liikenneturva 2006.)

Ohjauspyörä on kehitteillä ja kokeiltavana oleva toimintaohjelma rattijuopumuksista yhdyskuntaseuraamuksiin tuomituille. Ohjelman tarkoituksena on tutkia asiakkaan toistuvaa rattijuopumusikäilyä ja sen osuutta hänen elämässään sekä mahdollista muutosta. Ohjelma koostuu Rikosseuraamuslaitoksen ja päihdehuollon toteuttamista tapaamisista asiakkaan kanssa, joissa käsitellään ennalta määrättyjä teemoja muun muassa keskustellen ja erilaisten tehtävien muodossa. Ohjauspyörä voidaan mieltää valmisteleväksi vaiheeksi ja siirtymäksi yksilölliseen päihdekuntoutukseen. (Ohjauspyörä 2012.)

Suuttumuksen hallinta -ohjelmassa keskitytään pohtimaan, mitä suuttuessa tapahtuu, miten omaa käyttäytymistä ja ajattelua voi tarkkailla ja muuttaa ja miten hallita itseään suuttuneena. Kurssilla ei keskitytä päihdeongelmiin, mutta siellä käsitellään esimerkiksi sitä, että joillekin päihteiden käyttäminen on tapa oikeuttaa suuttumusta. (Suuttumuksen hallinta 2008.) Muita ohjelmia, joita yhdyskuntaseuraamustoimistoissa vaihtelevasti järjestetään, ovat muun muassa Omaehtoisen Muutoksen Ohjelma OMA, lähisuhdeväkivaltaan keskittyvä MOVE, seksuaalirikollisille suunnattu Uusi Suunta,

CS eli Cognitive Skills, Kuntouttava Vankityö KUVA sekä Antiriippuvuudet, joka on päihdekuntoutukseen motivoiva ohjelma (Virkkunen 2014).

6.5 Palveluohjaus

Palveluohjaus on asiakastyön menetelmä, jossa työntekijä huolehtii asiakkaan tarvitsemien palvelujen suunnittelusta, hankkimisesta, yhteensovittamisesta ja suunnitelmiin mukaisesta etenemisestä. Työntekijän tavoitteena on tunnistaa asiakkaan yksilölliset tarpeet sekä ohjata hänet tarvittavien palvelujen ja tuen piiriin käytettävissä olevien resurssien avulla. Keskeisenä sisältönä palveluohjauksessa ovat neuvonta, koordinointi ja asianajo, jotka ovat tärkeitä etenkin muutos- ja siirtymävaiheissa. (Sosiaaliportti 2013.)

Päihdeongelmaisia asiakkaita pyritään kiinnittämään sosiaali- ja terveydenhuollon päihdepalveluihin, missä päihdekuntoutuksen varsinainen asiantuntemus on. Rikosseuraamusalan päihdetyö edellyttää tiivistä yhteistyötä muun muassa terveydenhuollon, päihdehuollon sekä sosiaalitoimen kanssa. Etenkin päihteiden käyttöön liittyvien sääntöjen rikkomistilanteet tarjoavat hyvän tilaisuuden työntekijälle motivoida tuomittua kuntoutukseen, jolloin rangaistus toimii ikään kuin ulkoisena motivaatiotekijänä. (Päihdetyön linjaukset vuosille 2012 - 2016, 20.) Kun asiakkaan kokonaistilanne päihteiden käytön suhteen on voitu jollakin tasolla arvioida, tulee työntekijän tehdä palveluohjausta päihdepalveluiden piiriin. Palveluohjaus on tärkeää erityisesti silloin, kun työntekijä kokee, että hänen oma työskentelynsä asiakkaan päihdeongelman suhteen ei riitä.

Työntekijällä tulee olla prosessi- ja yhteistyökuviot sekä päihdehuoltoipaikkojen yhteystiedot jo etukäteen tiedossa, jotta hän osaa ohjata asiakkaan palveluiden piiriin. Jos asiakas ei vielä ole valmis sitoutumaan hoitoon, voi työntekijä antaa hänelle mukaan materiaalia siltä varalta, että asiakkaan mieli hoitoon hakeutumisen suhteen jossain vaiheessa muuttuukin. Työntekijä voi myös saattaa asiakkaan päihdepalvelupaikkaan. Tukemalla asiakasta tällä tavalla varmistutaan, että hän keskustelun jälkeen myös menee sinne. Rakennemuutosten vuoksi päihdepalvelupaikkojen yhteystietoja ja heidän kanssaan tehtävää yhteistyötä tulee päivittää säännöllisesti ja palveluohjauksessa käyttää erilaisia työvälineitä, kuten esimerkiksi päihdelinkin ja mielenterveyshallon internetsivuja. (Simojoki 2014.)

6.6 Päihdevalvonta

Päihteiden käyttökiellot ja -rajoitukset sekä vähentävät yhdyskuntaseuraamusasiakkaiden rikosten uusimisriskiä, että ovat tärkeitä yhdyskuntaseuraamusten yleisen hyväksyttävyyden kannalta. Rikosseuraamuslaitoksen päihdetyön linjauksissa korostetaan, että päihdevalvonta on kontrollin lisäksi myös tukimuoto. Kaikissa yhdyskuntaseuraamusten toimeenpanoissa on säännökset päihhteettömyyden valvonnasta, ja jokaisessa niistä voidaan tehdä puhalluskoe. Huumausainetestaus voidaan tehdä ehdollisen vankeuden valvonnassa, yhdyskuntapalvelussa sekä valvontarangaistuksessa. Sen sijaan ehdonalaisen vapauden valvonnassa sekä nuorisorangaistuksessa sitä ei Rikosseuraamuslaitoksen ohjeiden (15.9.2011) mukaan voida tehdä. Päihteiden käytön rajoitusten ja kieltojen rikkomisesta seuraa toimeenpanosta riippuen erilaisia seuraamuksia. Esimerkiksi yhdyskuntapalvelussa tuomitun ollessa päihtyneenä palvelupaikalla suorittaminen keskeytetään ja yhdyskuntaseuraamustoimiston tulee viipymättä ilmoittaa asiasta syyttäjälle, jolloin tuomioistuin voi muuntaa suorittamatta olevan yhdyskuntapalvelun takaisin ehdottomaksi vankeusrangaistukseksi. Yhdyskuntapalveluun tuomittu ei saa käyttää huumausaineita koko täytäntöönpanon aikana toimeenpanosuunnitelman tiedoksiannosta alkaen. Valvontarangaistuksessa päihteiden käyttökielto koskee myös alkoholia. Yhdyskuntapalvelussa päihteiden käyttöä voidaan testata vain kliinisen epäilyn perusteella, mutta valvontarangaistuksessa testejä tehdään myös satunnaisesti. (Päihdetyön linjaukset vuosille 2012 - 2016, 22 - 23.)

Yhdyskuntaseuraamusten päihhteettömyyden valvonnan säännöksissä on erikseen säädetty virtsa- ja sylkinäytteiden ottamisesta. Tarvittaessa tuomittu voidaan määrätä myös verikokeisiin, jos hän ilman pätevää syytä kieltäytyy puhalluskokeen suorittamisesta tai virtsa- taikka sylkinäytteen antamisesta. Kaikista päihtymysepäilyistä tulee rikosseuraamustyöntekijän täyttää päihtymysilmoituslomake, jossa hän voi kuvailla ilmeistä päihtymystilaa eri seuraamusten toimeenpanoon liittyvissä tilanteissa ja merkitä tiedot muun muassa mahdollisen puhalluskokeen tuloksesta. Havainnoista kirjotetaan tarkemmin aina silloin, kun päihtymystilasta on seuraamassa sanktio. Päihdeilmoituksia kerätään Rikosseuraamuslaitoksella muun muassa työturvallisuutta ja resursseja varten. (Päihdetyön linjaukset vuosille 2012 - 2016, 22 - 23.)

7 KOULUTTAUTUMINEN

Rikosseuraamuslaitoksen päihdetyön linjauksiin (2012) yhdeksi kehitystavoitteeksi on listattu henkilöstön osaamisen lisääminen. Tulevaisuuden visiona on päihdetyön täydennyskoulutusten riittävä tarjonta. Teettämässäni kyselyssä Helsingin yhdyskunta-seuraamustoimistolle (ks. liite 1) selvisi, että rikosseuraamustyöntekijöillä olisi kiinnostusta osallistua päihteiden käyttöön ja päihdetyöhön liittyviin koulutuksiin, jos sellaisia olisi tarjolla. Myös esimiestasolla (ks. liite 2) oltiin sitä mieltä, että päihdetyötä tulisi kehittää muun muassa tarjoamalla työntekijöille kouluttautumismahdollisuuksia.

A-klinikkasäätiön ylilääkäri Kaarlo Simojoki (2014) kertoi päihteiden käytön puhekesi-
siottoon löytyvästä Ota puheeksi -kurssista, joka on A-klinikkasäätiön kehittänyt ja RAY:n rahoittama ilmainen verkkopohjainen kurssi sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille ja opiskelijoille alkoholin riskikäytön tunnistamiseen. Kurssin suorittamiseen kuuluu ammattilaiselta noin yksi tunti, minkä lisäksi kurssilla suoritetaan loppuentti. Kurssille kirjaututaan henkilökohtaisilla tunnuksilla ja siitä saa suorituksen jälkeen todistuksen. Kurssi toteutetaan organisaatiolähtöisesti työyhteisöissä ja opintoryhmissä. Lisätietoja kurssista ja sen suorittamisesta antaa Pirkko Hakkarainen A-klinikkasäätiöstä sekä otapuheeksi.fi.

Simojoki (2014) suositteli myös hyödyntämään Päihdelinkin ammattilaiset -osiota, josta löytyy hyödyllisiä neuvoja, menetelmiä ja työvälineitä päihdetyöhön sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille. Lisäksi Päihdeläketieteen yhdistyksen sivuilla näkee tulevia koulutuksia, joihin on mahdollista osallistua videoyhteyden välityksellä. Koulutukset voi myös katsoa jälkikäteen Päihdeläketieteen yhdistys ry:n sivuilta Arkisto-osuudesta. Helsingin kaupungilta voi tiedustella osallistumismahdollisuudesta pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus Soccan koulutuksiin. Lisäksi erilaisia koulutuksia päihdetyöhön liittyen on mahdollista tilata muun muassa A-klinikkasäätiöltä. Työntekijän on halutessaan mahdollista suorittaa myös päihdetyön perustutkinto eri oppilaitoksissa.

Rikosseuraamusalan koulutuskeskus järjestää rikosseuraamusalaan liittyvää tutkintokoulutusta sekä ammattitaitoa ylläpitävää, täydentävää ja lisäävää koulutusta. Koulutuskeskus osallistuu aktiivisesti alan työelämän kehittämiseen ja uusintarikollisuutta vähentävien ohjelmien kouluttamiseen, kehittämiseen ja arviointiin. (RSKK 2013.) Rikosseuraamuslaitoksen yksiköillä ja työntekijöillä on mahdollista toivoa ja tuoda

esiin koulutustarpeitaan alan koulutuskeskukselle. Koulutuskeskuksen johtaja ja opettajat käsittelevät esitettyjä koulutustarpeita pitkin vuotta, ja mikäli koulutustarve on Rikosseuraamuslaitoksen strategisten linjausten mukainen ja sille on tarvetta laajemminkin koko Rikosseuraamuslaitoksessa, lähdetään koulutusta käytettävissä olevien resurssien puitteissa suunnittelemaan ja toteuttamaan. Rikosseuraamusalan koulutuskeskuksella on jo vuosia ollut tarjonnassaan muun muassa kognitiivinen psykoterapia päihdehoidossa -koulutus sekä huumeiden käyttö ja haittojen vähentäminen -koulutus, jotka löytyvät Rikosseuraamusalan koulutuskeskuksen internetsivuilta täydennyskoulutus-osiosta. (Niskanen 2014.)

8 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN KUVAUS

Suoritin 3. työharjoitteluni Rikosseuraamuslaitoksella Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimistossa 26.10. - 13.12.2013. Vuoden 2013 lopussa toimiston yksikköpalaaverissa käytiin läpi seuraavan vuoden tulossopimusta, jonka yhtenä tavoitteena oli päihdetyön, palvelupaikkatyön ja perhetyön kehittäminen. Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimiston työntekijät jakautuivat aiheiden mukaan ryhmiksi ja sopivat kokoustavansa tammikuussa. Päätin osallistua päihdeprojektiryhmän palaveriin 14.1.2014 tarkoitukseni etsiä itselleni opinnäytetyön aihe päihdetyöstä

Päihdeprojektiryhmän ensimmäisessä tapaamisessa käytiin yleisesti keskustelua päihdetyöstä ja sen kehittämishaasteista sekä määriteltiin vuoden kestäväille projekteille tavoitteita. Tapaamisessa nousi esille muun muassa koulutuskartoituksen tekeminen, työvälinepakin kasaaminen sekä Rikosseuraamuslaitoksen päihdetyön linjausten vuosille 2012 - 2016 jalkauttaminen. Tapaamisen aikana pohdin näitä tavoitteita ja keksin, että voisin tehdä Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimistolle päihdetyön oppaan ja opinnäytetyössäni kartoittaa myös työntekijöiden koulutustarpeita ja -mahdollisuuksia. Opinnäytetyöni aihe oli siis löytynyt: Päihdetyön opas Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimistolle.

Vahvistin opinnäytetyöni aiheen ja osallistuin suunnitelmaseminaariin helmikuun alussa 2014. Lisäksi osallistuin Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimiston päihdeprojektiryhmän toiseen palaveriin ja esittelin heille opinnäytetyöni tulevaa sisältöä. Tapaamisessa keskustelimme päihdetyön oppaan sisällöstä ja kerroin, että aion teettää kyselyn Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimiston työntekijöille, jossa selvitän työntekijöiden erityisiä toiveita ja tarpeita oppaan sisällöksi. Kyselyn sekä päihdeprojekti-

ryhmän päihdetyön linjauksiin perustuvien tavoitteiden pohjalta aioin rakentaa opin-
näytetyöni. Jaoin kyselyn (ks. liite 1) jokaisen työntekijän lokeroon, ja annoin reilusti
vastausaikaa. Samaisessa helmikuun tapaamisessa selvitin opinnäytetyöni tutkimuslu-
paa, jota ei Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimiston johtajan Sinikka Saarelan mu-
kaan tarvittu, koska en haastatellut tai teettänyt kyselyitä asiakkaillemme, vaan pelkäs-
tään työntekijöille.

8.1 Kysely Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimistolle

Teetätin kyselyn (ks. liite 1) päihdetyöstä Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimiston
työntekijöille keväällä 2014. Kysely jaettiin yhteensä 22 työntekijälle mukaan lukien
esimiehet, apulaisjohtaja sekä johtaja. Kyselyyn vastasi kuitenkin vain viisi rikosseu-
raamustyöntekijää. Kysely koostui avoimista kysymyksistä, joissa selvitin, mitä päih-
detyön menetelmiä ja tehtäviä työntekijät käyttivät työssään rikosseuraamustyönteki-
jöinä, mitkä näistä edellä mainituista menetelmistä ja tehtävistä työntekijä koki erityi-
sen tärkeiksi ja hyödyllisiksi, oliko henkilö saanut erillistä koulutusta eri päihdetyön
osa-alueista tai menetelmien ja tehtävien käytöstä, ja jos oli, niin mitä aiheita, mene-
telmiä tai tehtäviä koskien. Lisäksi kysyin, oliko työntekijä kiinnostunut saamaan lisää
tietoa tai koulutusta päihdetyöstä tai menetelmien ja tehtävien käytöstä, ja jos, niin
mistä, sekä kaipasiko työntekijä uutta menetelmää tai tehtävää työvälineeksi yhdys-
kuntaseuraamustyössä tehtävään päihdetyöhön, ja jos kyllä, niin mihin aiheeseen liit-
tyen. Lisäksi työntekijällä oli mahdollisuus vapaaseen sanaan aiheesta. Tiedustelin
myös, saanko tarvittaessa haastatella työntekijää saadakseni tarkempaa tietoa päihde-
työn oppaan toteuttamista varten, ja jos kyllä, niin oliko henkilöllä mielessään jokin
aihe, josta haluaisi erityisesti kertoa.

Kyselyyn vastanneet rikosseuraamustyöntekijät kertoivat käyttävänsä päihdetyössään
erilaisia testejä muun muassa Päihdelinkin sivuilta, kuten URICA, SOCRATES, AU-
DIT, SADD, DAST ja DUDIT, joissa arvioidaan asiakkaan alkoholin-, huumeiden
ja/tai lääkkeiden käyttöä. Lisäksi työntekijät tekevät verkostotyötä eri päihdepalveluita
tarjoavien tahojen kanssa sekä hoitoonohjausta näihin palveluihin, toteuttavat päihteiden
käytön puheeksiottamista sekä motivointityötä motivoivan haastattelun keinoin,
keskustelevat asiakkaan kanssa päihteidenkäytön hyvistä ja huonoista puolista kirjaten
niitä päihteiden käytön hyödyt ja haitat -lomakkeelle sekä käyttävät muita tehtäviä ja
materiaalia esimerkiksi Rikosseuraamuslaitoksen akkreditoituista ohjelmista tai Kri-

minaalihuoltoyhdistyksen aikaan kootusta työkalupakista rikosseuraamustyöhön. Työntekijät myös ohjaavat asiakkaita suorittamaan Rikosseuraamuslaitoksen omia akreditoituja ohjelmia, kuten Viisi Keskustelua Muutoksesta. Lisäksi työntekijöillä on materiaalinaan Uudenmaan yhdyskuntaseuraamustoimiston kasaama yhdyskuntapalvelun päihdekeskustelumanuaali, asiakastietojärjestelmä Tyynen päihteidenkäytön arviointiohjeet ja -lomake, muilta tahoilta saamansa materiaali päihdetyöhön liittyen sekä seuraamuksesta riippuen asiakkaan päihteiden käytön valvonta muun muassa puhalluskokein. Työntekijät eivät kokeneet mitään mainitsemistaan päihdetyön menetelmistä erityisen tärkeiksi: kaikki olivat yhtä tärkeitä ja hyödyllisiä keinoja arvioida ja käsitellä asiakkaan päihteiden käyttöä. Kyselytuloksista voitiin kuitenkin päätellä, että rikosseuraamustyöntekijät käyttivät hyvin vaihtelevasti erilaisia menetelmiä ja tehtäviä päihdetyötä tehdessään.

Rikosseuraamustyöntekijöiden kelpoisuusvaatimuksena on sosiaalialan ammattikorkeakoulututkinto tai muu vastaava korkeakoulututkinto, joten perustaidot ja -tiedot päihdetyöhön liittyen löytyvät jokaiselta työntekijältä. Kysyttäessä erillisen koulutuksen saamisesta päihdetyön eri osa-alueista tai menetelmien ja tehtävien käyttämisestä, kertoivat kaikki vastaajat osallistuneensa motivoivan haastattelun koulutukseen, joka on rikosseuraamusalalle tultaessa kaikille pakollinen koulutus. Lisäksi työntekijät mainitsivat saaneensa koulutusta muun muassa toimistolla vierailleiden ammattilaisten pitämässä opintopiireissä, Rikosseuraamuslaitoksen päihdepäivillä, mahdollisissa työharjoitteluissaan päihdealan laitoksissa, suorittaessaan päihdetyön ammattitutkintoa ja päihdehuollon jatkokoulutusta, Uudenmaan yhdyskuntaseuraamustoimiston päihdekeskustelumanuaalin esittelytilaisuudessa, Viisi Keskustelua Muutoksesta -ohjelman koulutuksessa sekä A-klinikkasäätiön retkahduskoulutuksessa. Työntekijät olivat saaneet koulutusta kuitenkin vaihtelevissa määrin, sillä jotkut olivat päihdetyön saralla enemmän kouluttautuneita kuin toiset. Lisäksi oli huomattava joukko työntekijöitä, jotka jättivät vastaamatta kyselyyn, joten heidän koulutustaustansa ei kyselyn tuloksista selviä. Henkilöstömuutosten ja -vaihtuvuuden johdosta Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimistossa oli kyselyn teettämisen aikaan myös muutamia uusia työntekijöitä, jotka olivat alalla vielä aloittelijoita.

Kyselyssä selvitin myös työntekijöiden kiinnostusta saamaan lisää tietoa tai koulutusta päihdetyöstä tai menetelmien ja tehtävien käytöstä. Koulutusten sijaan yksi työntekijöistä toivoi ennemminkin onnistumisien ja toimivien työvälineiden sekä työtapojen

jakamista toisille. Tietoa kaivattiin kuitenkin muun muassa huumeiden käytöstä ja käytön haittojen vähentämisestä, muuntohuumeista, päihteiden yhteisvaikutuksista sekä vieroitusoireiden tunnistamisesta. Työntekijät olivat siis koulutusmyönteisiä, jos löytyisi sopiva ja rikosseuraamustyössä sovellettava koulutus päihdetyöhön, kuten päihderiippuvuuden käsittelemiseen ja eri menetelmien käyttämiseen yhdyskuntaseuraamustyössä liittyen.

Tiedusteltaessa uusien menetelmien tai tehtävien tarvetta työvälineeksi yhdyskuntaseuraamustyössä tehtävään päihdetyöhön toivoivat työntekijät enemminkin aikaa ja mahdollisuuksia hyödyntää jo olemassa olevia välineitä sekä helppoja ja yksinkertaisia työvälineitä esimerkiksi retkahdusten läpikäymiseksi. Asiakkaan päihteiden käytön puheeksiottamisen toivottiin olevan helpompaa, jotta kaikki sitä voisivat matalalla kynnyksellä toteuttaa, sillä ongelmallinen päihteidenkäyttö on yksi merkittävä asiakkaan rikosten uusimisriskiä nostattava tekijä. Työntekijät käyttivät erilaisia tehtäviä ja menetelmiä työssään, ja siinä käytettävän materiaalin toivottiin olevan helpommin saatavilla.

8.2 Teemahaastattelu esimiehille ja apulaisjohtajalle

Koska Helsingin toimistolle teettämäni kyselyyn vastasi vain pieni osa työntekijöistä, päätin lisäksi haastatella yhdyskuntaseuraamustoimiston esimiestasoa. Toteutin laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen teemahaastattelun menetelmin Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimiston sen hetkisellem apulaisjohtajalle sekä kaikille kolmelle esimiehelle. (Ks. liite 2.) Haastattelussa selvitin heidän näkemyksiään Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimistossa tehtävän rikosseuraamustyön sen hetkisistä haasteista ja kehittämistarpeista päihdetyön näkökulmasta sekä annoin heille mahdollisuuden kertoa sisältötoiveitaan päihdetyön oppaaseen.

Suurimmiksi haasteiksi haastattelujen mukaan koettiin haastavuus palvelujen saataavuudessa, tarkemmin katsottuna oikeat palvelut oikealle asiakkaalle juuri oikeaan aikaan, sekä asiakkaiden saaminen sitoutumaan peruspalveluihin. Moniongelmaisuus leimaa Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimiston asiakkaita, ja asiakkaiden päihdeongelmat ovat toisinaan erittäin vaikeita, minkä vuoksi asiakkaiden saaminen toimistolle on välillä hyvinkin vaikeaa. Toisaalta asiakkaat taas kiintyvät työntekijäänsä joskus niin, että he eivät välttämättä halua päihdepalvelujen piiriin eri tahoihin. Yhdyskuntaseuraamustyön päihdetyössä käytettävät välineet olivat myös rajalliset, sillä kuten Ri-

kosseuraamuslaitoksen päihdetyön linjauksissakin todetaan, ei yhdyskuntaseuraamus-toimistossa tehdä päihdehoitotyötä eikä -kuntoutusta. Osaamisen laajentamiseksi ja päihdetyön yhtenäistämiseksi kaivattiin siis uusia työtapoja ja uusia menetelmiä. Toivona oli eri aiheisiin liittyviä välineitä ja yksinkertaisia tukityökaluja, kuten tehtäviä ja teoriaa, josta selviää, minkä takia mitään tehdään. Päihdetyön linjausten mukaisesti tulisi lisätä retkahdustyöskentelyä, arviointia sekä kehittää puheeksioton välineitä ja hoitoonohjausta. Toivomuksena oli myös lyhyt kooste päihteistä, erityisesti tietoa huumeista, eli millä tavalla eri aineet vaikuttavat ihmisiin, jotta päihteiden käyttäjiä voidaan tunnistaa paremmin sekä asiakkaalla antaa tietoa päihteiden käytön vaikutuksista. Tarjolla oleva ohjelmatoiminta ei myöskään vastaa kaikissa tapauksissa asiakkaiden tarpeisiin. Esimiestasoa mietitytti myös Helsingin päihdepalveluverkoston laajuus ja erityisesti se, osataanko toimistolla hyödyntää kaikkia tahoja.

8.3 Päihdeprojektiryhmän tavoitteet

Kyselyjen ja haastattelujen lisäksi opinnäytetyöni toteuttamiseksi otin tietenkin myös huomioon vuonna 2014 toimineen Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimiston päihdeprojektiryhmän tavoitteet. Päihdeprojektiryhmä kokoontui vuoden 2014 aikana noin kerran kuukaudessa miettien päihdetyön tavoitteita sekä kehittämishaasteita päihdetyöhön. Päihdeprojektin punaisena lankana toimivat Rikosseuraamuslaitoksen päihdetyön linjaukset vuosille 2012 - 2016, ja keskeisimmiksi teemoiksi päihdeprojektiryhmässä valikoituivat asiakkaiden päihteiden käytön arviointi, retkahdusten käsittely sekä työntekijöiden koulutustarpeiden kartoitus. Yhdyskuntaseuraamustoimistossa tehtävää päihdetyötä tuli yhtenäistää ja Rikosseuraamuslaitoksen päihdetyön linjaukset jalkauttaa. Työntekijöiden toivottiin myös olevan ajan tasalla sillä hetkellä tarjottavista päihdepalveluista, jotta he osaisivat ohjata asiakkaita hoidon piiriin. Yhteistyötä eri päihdepalvelupaikkojen kanssa tuli siis lisätä. Päihdetyöhön liittyen määriteltiin tavoitteeksi myös työvälinepaketin kasaaminen. Tavoitteiden pohjalta valitsin opinnäytetyöni aiheeksi päihdetyön oppaan Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimistolle.

8.4 Rikosseuraamuslaitoksen päihdetyön linjaukset vuosille 2012 - 2016

Päihdetyön linjauksissa vuosille 2012 - 2016 selvitetään Rikosseuraamuslaitoksen päihdetyön tavoitteet ja toimintaperiaatteet, päihdetyön toteuttamistavat ja työnjako Rikosseuraamuslaitoksessa sekä mahdollisuudet hankkia tarvittavia päihdepalveluita Rikosseuraamuslaitoksen ulkopuolelta. Linjaukset pohjautuvat kansalliseen lainsä-

däntöön ja sen soveltamiseen sekä nojautuvat kansainvälisiin suosituksiin. Lisäksi rikosseuraamusalalla noudatetaan Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Päihdelääketieteen yhdistyksen asettaman työryhmän alkoholi- ja huumeongelman Käypä hoito -suosituksia, sillä Rikosseuraamuslaitoksessa toteutettavan päihdetyön tulee vastata yleistä päihdehoitojärjestelmässä annettavaa hoitoa ja kuntoutusta. Lisäksi linjauksissa on pyritty huomioimaan Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma - yhteiset linjaukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015 sekä eduskunnan apulaisoikeusasiamiehen ratkaisut. Linjauksissa on myös huomioitu Rikosseuraamuslaitoksen strategian 2011 - 2020 painopisteet, ja se on ensimmäinen asiakirja, jossa käsitellään koko Rikosseuraamuslaitoksen päihdetyön linjauksia. Päihdetyön linjausten pohjalta on erikseen laadittu Etelä-Suomen Rikosseuraamusalueen kartoitus ja suosituksia linjausten toteuttamisesta. (Päihdetyön linjaukset 2012, 1 - 12.)

Päihdetyö rikosseuraamusalalla voidaan jakaa arviointiin, motivointiin ja hoitoon ohjaamiseen, päihdevalvontaan sekä päihdehoitoon ja -kuntoutukseen. Jokaisen asiakkaan päihteiden käyttöä arvioidaan ja tehdään tarvittaessa motivointityötä sekä palveluohjausta päihdepalvelujen piiriin. Rikosseuraamusalan omat kuntoutusmuodot päihdeongelmaisten hoidossa pyrkivät vaikuttavuuteen, laadukkuuteen sekä kattavuuteen, ja niissä tarvitaan erityisosaamista rikollisesta käyttäytymisestä. Lisäksi päihdetyössä tulee kiinnittää huomiota kuntoutuksen ja tuen jatkuvuuteen. Siviilissä alkaneen kuntoutuksen tulisi jatkua tarvittaessa seuraamuksen aikana ja vapautumisen jälkeen tai seuraamuksen päättyttyä tulisi mahdollista päihdekuntoutusta pystyä jatkamaan. (Päihdetyön linjaukset 2012, 6, 20, 33.)

Päihdetyön linjausten keskeisiksi tavoitteiksi on määritelty muun muassa arvioinnin, motivoinnin ja palveluohjauksen kehittäminen, mikä tarkemmin tarkasteltuna tarkoittaa sitä, että arviointi olisi systemaattista ja tasalaatuista, motivointityöhön osallistuisi koko henkilökunta ja se olisi pitkäjänteistä, ja asiakkaita ohjattaisiin tarkoituksenmukaisesti päihdepalveluihin. Ennaltaehkäisevään sekä haittoja vähentävään työhön tulisi panostaa ja päihteiden käyttöön puuttua muun muassa päihteettömyyden valvonnalla. Päihdekuntoutustarjontaa tulisi myös lisätä niin, että asiakkaille annettaisiin riittävästi tietoa eri kuntoutusmahdollisuuksista ja heitä motivoitaisiin, rohkaistaisiin ja kannustettaisiin osallistumaan niihin sekä tarjottaisiin mahdollisuuksia kuntoutuksen jatkumoihin. Yhdyskuntaseuraamustyön päihdetyötä tulisi vahvistaa lisäämällä sekä yksilökohtaista että ryhmämuotoista päihdetyötä tehokkaita ja näyttöön perustuvia mene-

telmiä käyttäen. Päihdetyötä päihdepalvelujen tuottajien kanssa tulisi kehittää ja sidosryhmäyhteistyötä vahvistaa, jolloin hoitojatkumotkin voitaisiin varmistaa paremmin. Rikosseuraamuslaitoksen päihdetyöhön osallistuvalla henkilökunnalla tulisi olla riittävästi tietoa päihdeongelman tunnistamisesta, puheeksiotosta, motivoinnista sekä päihdehoito- ja kuntoutustarjonnasta. Päihdetyötä koskevien toimintoperiaatteiden tulisi olla selkeät ja henkilöstön osaamisesta tulisi huolehtia tarjoamalla täydennyskoulutuksia sekä lisäämällä tutkimus- ja tilastotietoa päihdetyöstä. (Päihdetyön linjaukset 2012, 35 - 37.)

Linjauksissa on listattu myös kehittämishaasteita arvioiden nykytilaa ja kirjaamalla tulevaisuuden visioita. Yhdyskuntaseuraamustyön osalta kehittämisen varaa olisi muun muassa arvioinnissa, motivoinnissa sekä palveluohjauksessa, jotka ovat eritasoista riippuen työntekijän tietotaidosta, kokemuksesta ja asiakastapauksesta. Yhteistyötä eri toimijoiden välillä ja henkilöstön osaamista päihdetyön saralla tulisi lisätä. Päihteiden käyttöön liittyvän sanktioinnin tulisi olla mahdollisimman yhdenmukaista ja päihteettömyyttä tulisi valvoa. Päihdetestauksia voidaan yhdyskuntaseuraamustoimistossa tehdä kuitenkin vain kliinisen epäilyn perusteella, lukuun ottamatta valvontarangaistusta, mikä rajoittaa päihteettömyyden valvontaa.

Yhteistyötä oman organisaation sisällä tulisi lisätä ja parantaa, jotta toimijat tietäisivät eri yksiköissä ja tahoilla tehtävästä päihdetyöstä paremmin. Sekä päihde- että mielen-terveysongelmallisille asiakkaille palveluiden järjestäminen on haastavaa, ja nämä tapaukset tulisi voida ohjata kunnallisiin palveluihin, joissa on yhdistettyä päihdepsykiatrasta osaamista. Yhdyskuntaseuraamusasiakkaita tulisi kannustaa aktiivisemmin osallistumaan eri vertaisryhmiin, joita tarjoavat Helsingissä muun muassa AA- ja NA-ryhmät, A-kilta sekä KRIS. Linjauksien kehittämishaasteissa on kiinnitetty erityistä huomiota myös nuorten päihdeongelmien tunnistamiseen ja erityisesti nuorille suunnatun päihteettömyyttä tukevan toiminnan panostamiseen. Lisäksi erityisesti naisille kehitettyjä kuntoutusmuotoja ja palveluita tulisi järjestää riittävästi. Helsingissä Verna-vertaistoimintaa naisille järjestää muun muassa Omaisetsu huumetyön tukena ry, jonne asiakkaita voi ohjata. Ulkomaalaisten kielelliset ja kulttuuriset erot tulisi myös huomioida päihdekuntoutusta järjestettäessä. (Päihdetyön linjaukset 2012, 35 - 50.)

8.5 Opinnäytetyön toteutus

Niin sanotun tutkimusaineiston eli kyselyjen, haastattelujen, päihdeprojektiryhmän tavoitteiden sekä päihdetyön linjausten pohjalta aloin kirjoittamaan opinnäytetyön teoriaosuutta, jossa ensiksi selvitin Rikosseuraamuslaitoksen perustehtävän ja kerroin tarkemmin Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimistosta sekä eri yhdyskuntaseuraamuksista. Lisäksi keräsin teoriaosuuteen tiiviisti tietoa päihhteistä, niiden käytöstä ja vaikutuksista sekä päihhteiden yhteydestä rikollisuuteen. Tutkimusaineiston perusteella yhdyskuntaseuraamustyössä tehtävän päihdetyön osa-alueiksi valikoituivat päihhteidenkäytön puheeksiotto, arviointi, motivointi, päihhteettömyydessä tukeminen, retkahdusten ehkäisy ja käsittely, palveluohjaus, ohjelmatyö sekä päihdevalvonta. Näistä teemoista keräsin ensin teoriatietoa, jonka jälkeen aloin kasaamaan itse opasta. (Ks. liite 4.) Oppaaseen pyrin keräämään monipuolisesti materiaalia päihdetyöhön liittyen rikosseuraamustyöntekijöille asiakastyön tueksi.

Teoriaosuutta varten päätin myös haastatella A-klinikkasäätiön ylilääkäri Kaarlo Simojokea (ks. liite 3), jota esimieheni suositteli. Haastattelussa selvitin, mitä työntekijän on tärkeää ottaa huomioon päihhteiden käytön puheeksiotossa ja päihhteiden käyttöä arvioitaessa, miten arviointia voitaisiin yhtenäistää, millä tavoin asiakasta tulee motivoitua muutokseen, ja miten häntä voi tukea muutosprosessissa. Lisäksi selvitin, mikä on tärkeää retkahdusten ehkäisyssä ja käsittelyssä, ja miten asiakasta voi tukea retkahdusten sattuessa. Simojoki antoi myös neuvoja palveluohjaukseen. Lisäksi selvitin opinnäytetyöhöni Simojoen vinkkien sekä omien kartoitusteni pohjalta koulututtavien mahdollisuuksia.

Keväällä 2014 päihdeprojektiryhmä päätti järjestää päihdepäivän Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimistolle syksyllä 2014. Päivän ohjelmaksi suunniteltiin opinnäytetyöni eli päihdetyön oppaan (ks. liite 4) esittely, päihhteiden käytön arvioinnista keskusteleminen ja sen yhtenäistäminen sekä Tyyne-asiakastietojärjestelmän ohjeiden läpikäyminen ja retkahtamisten käsittely. Päätimme kutsua toimistollemme vieraisiksi päihdealan asiantuntijoita kertomaan ja keskustelemaan retkahduksesta. Päihdepäivä järjestettiin 2.10.2014. Aamupäivän aikana esittelin opinnäytetyöni lyhyesti ja jaoin samalla kaikille työntekijöille omat kappaleet päihdetyön oppaasta. Esittelyn jälkeen keräsin paikalla olleilta työntekijöiltä palautteen päihdetyön oppaasta ensivaikutelman perusteella (ks. liite 5).

8.6 Päihdetyön opas

Yhdyskuntaseuraamustyössä tehtävän päihdetyön materiaalia oli todella paljon, mutta sisällöltään eri lähteistä löytynyt materiaali oli pitkälti samanlaista. Opinnäytetyön lopputulokseen eli päihdetyön oppaaseen (ks. liite 4) pyrin kasamaan tätä sisältöä niin, että lopputulos olisi ajankohtainen, tarkoituksenmukainen ja kattava, mutta samalla selkeä, tiivis ja yksinkertainen. Jokaisen rikosseuraamustyöntekijän oma ammattitaito, historia, kokemus ja näkemykset näkyivät kaikessa työssä niin, että toimistolle kaivattiin päihdetyön opasta selkiyttämään sitä. Tarpeet ja tavoitteet päihdetyön oppaalle olivat opinnäytetyöprosessin alusta asti hyvin selkeät, joten niiden pohjalta minun oli helppo lähteä keräämään aineistoa opinnäytetyöni toteuttamiseksi.

Oppaan kasaamiseen käytin paljon Rikosseuraamuslaitoksen omaa materiaalia muun muassa nuorisorangaistuksen Ohjenuorasta ja Kriminaalihuoltolaitoksen aikaisesta työkalupakista sekä A-klinikkasäätiön tehtäviä ja materiaalia ammattilaisille päihdetyöhön. Oppaan otsikot vastaavat yhdyskuntaseuraamustyössä tehtävää päihdetyötä ja ne etenevät loogisesti. Ensiksi asiakkaan kanssa otetaan hänen päihteiden käyttönsä puheeksi ja arvioidaan sitä, minkä jälkeen asiakasta motivoidaan tarvittaessa muutokseen ja tuetaan päihteiden käytön vähentämisessä tai lopettamisessa. Retkahdukset ovat osa muutosprosessia, joten myös niiden läpikäyminen on tärkeää. Oppaan palveluohjausosiota varten kasasin kattavan luettelon Helsingin päihdepalvelupaikoista, josta jätin tarkoituksella yhteystiedot pois, sillä ne vanhenevat hyvin äkkiä. Ohjeistin tarkistamaan yhteystiedot ja muun tarkemman tiedon kunkin yksikön tai organisaation internetsivuilta, jossa ne ovat päivitettyinä ajan tasalle.

Koska opas on tarkoitettu myös perehtymisvälineeksi, lisäsin siihen osion ohjelmatyöstä ja päihteiden käyttökielloista ja -rajoituksista sekä päihteiden käytön valvonnasta. Loppuun tulivat lyhyet tietoiskut alkoholista, sekakäytöstä, huumausaineista sekä lääkkeistä. Ne on tarkoituksella sijoitettu oppaan loppuun, koska pääpaino ja tarkoitus ovat työskentelymateriaalissa, ja tietoiskut ovat ikään kuin lisämateriaalia. Niistä voi tarvittaessa tarkistaa mieltä askarruttavia asioita. Olettamuksena myös on, että rikosseuraamustyöntekijöillä sosiaalialan ammattilaisina on perustiedot päihteistä ja niiden käytöstä. Oppaan valmistuttua esittelin sen Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimiston päihdepäivässä 2.10.2014, jotta rikosseuraamustyöntekijöiden oli helppo ottaa se käyttöönsä.

8.7 Palaute päihdetyön oppaasta

Päihdepäivän aamupäivään osallistui Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimiston johtaja, apulaisjohtaja sekä kolmesta rikosseuraamusesimiehestä yksi. Rikosseuraamustyöntekijöitä oli paikalla kuusi. Keräsin heiltä kaikilta palautteen kirjallisesti nimettömänä (ks. liite 5). Palaute on siis annettu ensivaikutelman perusteella, koska aikataullisista syistä en ehtinyt selvittää työntekijöiden kokemuksia oppaasta, sillä he eivät olleet vielä ehtineet käyttää sitä työssään, kun opinnäytetyö lähti arvioitavaksi. Myös tilaisuuteen osallistuneet arviointikeskuksen työntekijät antoivat palautetta oppaasta, mutta en huomionnut niitä tässä opinnäytetyössä, koska opas oli kehitelty erityisesti juuri Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimiston tarpeisiin.

Ensivaikutelman perusteella Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimiston työntekijät kuvasivat päihdetyön opasta (ks. liite 4) kattavaksi, selkeäksi ja ytimekkääksi. He kokivat sen helppokäyttöiseksi, sujuvasti eteneväksi ja helposti luettavaksi. Joku huomautti kuitenkin toisinaan pitkistä lauseista, jotka tekevät lukemisen raskaaksi. Monet uskoivat, että opas tulee olemaan hyvä uusien työntekijöiden ja opiskelijoiden perehdyttämisessä, mutta hyvää kertausta tietojen ja taitojen ylläpitämiseen myös vanhoille työntekijöille. Esittelytilaisuudessa painotin, että osa oppaan tiedoista, kuten palveluohjausosio saattaa vanheta nopeasti, mutta hyvää oli se, että olin viitannut tarkistamaan tietoja palvelujen internetsivuilta. Työntekijät kokivat oppaan riittäväksi palveluohjaukseen sekä selkeäksi tiivistelmäksi motivoivan haastattelun käyttöön. Puheeksiotto koettiin hyvänä osuutena, ja päihdesanasto oli työntekijöiden mukaan hyvä lisäys. Lähteitä oli käytetty hyvin ja tärkeänä pidettiin myös sitä, että oppaassa oli keskitytty vain päihteisiin eikä esimerkiksi mielenterveyspuoleen.

Oppaan tekniseen toteutuksesta ja ulkoilmeestä oli pohdittu, että kappalejako oli selkeä ja fontti sopivan kokoinen. Joku oli toivonut värejä ja kuvia elävöittämään opasta ja joku sivunumeroita tehtävien lähteiden perään, jotta löytäisi helposti samat tehtävät muun muassa Ohjenuorasta ja Työkalupakista. Sivunumerot lisäsin tehtävien lähdeviitteisiin jälkikäteen. Kaiken kaikkiaan oppaan koettiin todella tulevan tarpeeseen, ja toivottiin, että se jäntevöittäisi Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimistossa tehtävää päihdetyötä.

9 POHDINTA

Toiminnallisen opinnäytetyöni konkreettinen tuotos eli päihdetyön opas (ks. liite 4) vastaa Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimiston vuoden 2014 tulossopimuksen tavoitteisiin, joista yksi keskeisin oli päihdetyön linjausten jalkauttaminen ja sitä myötä päihdetyön kehittäminen. Uskon, että päihdetyön opas yhtenäistää, selkeyttää, helpottaa ja toimii matalan kynnyksen päihdetyön välineenä yhdyskuntaseuraamustyössä. Halusin oppaasta selkeän, tiiviin ja helppokäyttöisen materiaalin, ja koen, että lopputuloksesta tuli juuri sellainen. Oppaasta saamani palaute kertoo myös sen. Opas on toteutettu siinä muodossa, että siihen voi jatkuvasti lisätä uutta materiaalia, eli sen sisältöä on mahdollista päivittää ajan tasalle. Jokainen työntekijä voi tulevaisuudessa muokata siitä omannäköisensä, ja opas löytyy myös työasemalta Word-tiedostona, jotta sitä voi aika ajoin päivittää ja se on siellä helposti kaikkien saatavilla. Alkuperäisessä oppaassa on kuitenkin kaikkiin päihdetyön osa-alueisiin liittyvää materiaalia ja neuvvoja asiakastyöhön, joilla tulisi pärjätä päihdetyössä hyvin.

Opinnäytetyötä toteuttaessa en kohdannut sen suurempia haasteita, sillä sen toteuttamiselle ilmeni selkeitä tarpeita Rikosseuraamuslaitoksen päihdetyön linjausten sekä Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimiston päihdeprojektiryhmän tavoitteista. Minulle oli siis alusta asti selvää, mitä varten ja miten lähden opinnäytetyötäni toteuttamaan. Tutkimusaineistoa kerätessä olin kuitenkin hieman pettynyt kyselyni pieneen vastajamäärään, sillä kyselyyn vastasi vain noin joka viides Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimiston henkilökunnasta. Lisäselvityksiä tekemällä eli esimiestasoa haastatteleamalla sain kuitenkin kattavasti tutkimusaineistoa opinnäytetyölleni. Hankalimmaksi osuudeksi koin karsia lähdekirjallisuudesta sitä kaikkein oleellisinta tietoa teoriaosuuteen, sillä päihdetyöstä löytyi erittäin paljon niin vanhempaa kuin uudempaa materiaalia. Kollegani Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimistolla muistuttivatkin minua monesti, että tämä on vain opinnäytetyö, ei gradu, joten pidä se mielessä kirjoittaessasi. Kaikki käyttämäni lähteet ovat relevantteja aiheen kannalta, mutta loppujen lopuksi arvokkaimpana lähteenä pidän A-klinikkasäätiön ylilääkäri Kaarlo Simojen haastattelua (ks. liite 3), sillä hän antoi arvokasta ja ajankohtaista tietoa pitkän päihdetyön kokemuksen omaavana ammattilaisena ja asiantuntijana.

Tutkimusluvan tarvetta tiedustelin heti opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa. Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimiston johtajan Sinikka Saarelan mukaan en sellaista tarvin-

nut, kun en opinnäytetyötäni varten haastatellut asiakkaitamme. Työntekijöille keväällä 2014 teettämäni kyselyn vastausprosentti oli hyvin pieni, minkä uskon johtuneen henkilöstömuutoksista ja sairauspoissaoloista kyselyn teettämisen aikaan. Kyselyssä käytin avoimia kysymyksiä, mikä myös saattoi ensivilkauksella tehdä kyselystä hankalan ja aikaa vievän oloisen. Sen takia koin tarpeelliseksi tehdä lisäselvityksiä, ja haastattelin yhdyskuntaseuraamustoimiston apulaisjohtajaa sekä rikosseuraamusesi-miehiä kesällä 2014. Koin kyselyn ja haastattelujen lisäksi päihdetyön linjaukset ja päihdeprojektin tavoitteet sekä tilastot rikosten ja päihteiden yhteydestä riittäväksi aineistoksi päihdetyön oppaan kasaamista varten, joten minulla oli aikaa tehdä sitä loppukesä ja alkava syksy.

Opinnäytetyön sisällysluettelo muuttui lukuisia kertoja. Kun materiaalia alkoi olla riittävästi, alkoi oivalluksiakin loogisesta järjestyksestä ja sisällön tarpeista tulla. Minulle oli kuitenkin tärkeintä itse opas, jonka tekninen toteutus ei aina ollut helpoimmasta päästä. Erilaiset kyselyt ja tehtävät tuli asetella oppaaseen niin, että kokonaisuus olisi yhtenäinen ja selkeä. Työntekijöiltä saamani palautteen mukaan olin onnistunut tässä. Uskonkin, että opas yhtenäistää rikosseuraamustyössä tehtävää päihdetyötä, sillä nyt kaikilla työntekijöillä on ajankohtaista ja luotettaviin lähteisiin perustuvaa materiaalia oppaan muodossa käytettävänä päihdetyössä.

Opinnäytetyöni toteuttamiselle minulla oli runsaasti aikaa. Aihe valikoitui minulle päihdeprojektiryhmän ensimmäisessä tapaamisessa tammikuussa 2014 ja keväällä 2014 päätettiin, että opas tullaan esittelemään päihdepäivässä syksyllä 2014. Tarkempi päivämäärä 2.10 vahvistui kesän aikana. Minun oli helppo toteuttaa opinnäytetyö Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimistolle, sillä olin suorittanut siellä 3. työharjoitteluni loppuvuodesta 2013 ja työskentelin siellä määräaikaisen rikosseuraamustyöntekijän virassa toukokuusta marraskuun 2014 alkuun. Osallistuin päihdeprojektin palavereihin jo ennen virkasuhdettani, jotta pysyin ajan tasalla päihdetyön tavoitteista ja ryhmän suunnitelmista. Koin myös erittäin hyvänä sen, että minulle ehti virkasuhteeni aikana muodostua kuva Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimiston asiakaskunnasta, joka on erittäin moniongelmainen ja jossa päihteiden käyttö vaikuttaa pitkälti seuraamuksista suoriutumiseen ja asiakkaiden elämäntilanteisiin. Näin vahvistuin koko ajan siitä, että päihdetyön oppaalle todella oli tarvetta Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimistossa.

Opinnäytetyötä ja erityisesti päihdetyön opasta tehdessäni minulla oli erinomainen tilaisuus päästä päivittämään ja syventämään tietojani päihdetyön kentällä. Päihdetyö on käytännön työn tasolla minulle kokonaan uusi aluevaltaus, sillä sosionomiopintojeni aikana minulle ei rikosseuraamustyön päihdetyötä lukuun ottamatta ole ehtinyt kertyä siitä työkokemusta. Päihdetyö on kuitenkin kiinnostanut minua aina ja koen kehittyneeni ammatillisesti paremmaksi muun muassa päihteiden käytön puheeksiotossa ja arvioinnissa päihdetietouteni lisääntymisen ansiosta sekä erilaisiin tehtäviin ja menetelmiin tutustuessa. Lisäksi olen opinnäytetyön toteuttamisen myötä päässyt tutustumaan Helsingin päihdepalveluverkostoihin esimerkiksi oppaan palveluohjausosuutta tehdessäni sekä erilaiseen päihdetyön materiaaliin ja hyödyllisiin linkkeihin tutustuesssa, mikä on helpottanut työtäni muun muassa palveluohjauksen ja verkostotyön osalta. Uskon myös, että opinnäytetyön toteuttamisen myötä minun on jatkossa helpompi osallistua työn kehittämiseen ja muun muassa tuottaa erilaisia välineitä työskentelyn tueksi asiakastyöhön työyhteisöissä.

Jatkokehittämissuhteena ehdotan, että Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimistolle voisi toteuttaa vastaavanlaisia oppaita myös esimerkiksi mielenterveys- tai perhetyöstä. Kyseisenlaisen oppaan voisi myös laajentaa koskemaan koko Rikosseuraamuslaitosta tai toteuttaa sellaisen jollekin toiselle yksikölle, kuten vankiloille tai yhdyskuntaseuraamustoimistoille muualla Suomessa.

LÄHTEET

Aalto, M., Alho, H., Kiiänmaa, K. & Seppä, K. 2012. Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Aura, M. & Holmberg, N. 2008. Retkahduksen ehkäisyn käsikirja. Järvenpään sosiaalisairaala. Saatavissa:
http://www.sosiaalisairaala.fi/koulutusmateriaalia/Retkahduksen_ehkaisy_4.pdf [viitattu 6.8.2014].

Dahl, P. & Hirschovits, T. 2007. Tästä on kyse - Tietoa päihteistä. 4. uudistettu painos. Helsinki: YAD Youth Against Drugs ry.

Ehdonalaisen vapauden valvonta. Rikosseuraamuslaitoksen internetsivut. Julkaistu 26.7.2013. Saatavissa:
<http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/seuraamukset/yhdyskuntaseuraamukset/ehdonalainenvapaus.html> [viitattu 4.9.2014].

Havio, M., Inkinen, M. & Partanen, A. 2008. Päihdehoitotyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Irti Huumeista ry. Riippuvuus. Saatavissa:
http://www.irtihuumeista.fi/tietoa_ja_tukea/riippuvuus [viitattu 6.4.2014].

Laki Rikosseuraamuslaitoksesta 27.11.2009/953.

Lappalainen-Lehto, R., Romu, M.-L. & Taskinen, M. 2008. Haasteena päihteet - Ammatillisen päihdetyön perusteita. 1. painos. WSOY Oppimateriaalit OY.

Liikenneturva. 2006. 10 tunnin liikenneturvaohjelma rattijuopumuksesta yhdyskuntapalveluun tuomitulle. Kriminaalihuoltolaitos.

Niskanen, H. Sähköpostitiedoksianto 4.9.2014. Rikosseuraamusalan koulutuskeskus.

Nuoren ehdollisen vankeuden valvonta. 2013. Rikosseuraamuslaitoksen internetsivut. Julkaistu 30.9.2013. Saatavissa:

<http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/seuraamukset/yhdyskuntaseuraamukset/ehdollisesti/rangaistujennuortenvalvonta.html> [viitattu 4.9.2014].

Nuorisorangaistus. Rikosseuraamuslaitoksen internetsivut. Julkaistu 22.10.2013. Saatavissa:

<http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/seuraamukset/yhdyskuntaseuraamukset/nuorisorangaistus.html> [viitattu 4.9.2014].

Ohjauspyörä – toimintaohjelma rattijuopumuksesta yhdyskuntaseuraamukseen tuomittulle. 2012. Ohjaajan käsikirja. Rikosseuraamuslaitos.

Poliisi. Huumausaineet. Saatavissa:

<https://www.poliisi.fi/poliisi/home.nsf/pages/D8F18FEAF4ABB22EC2256BC9003BFB50?opendocument> [viitattu 16.6.2014].

Päihdelinkki. 2011. Saatavissa: <http://www.paihdelinkki.fi/> [viitattu 29.07.2014].

Päihdetyön linjaukset vuosille 2012 - 2016. Rikosseuraamuslaitos. 2012.

Rikosseuraamusasiakkaiden terveys, työkyky ja hoidontarve. 2010. Perustulosraportti. Rikosseuraamuslaitoksen julkaisuja 1/2010. Saatavissa:

<http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/ajankohtaista/tiedotteetjauutiset/2010/06/vangeilliarunsaastiruumiillisiairauksiajamielenterveydenhairioita.html> [viitattu 16.9.2014].

Rikosseuraamuslaitoksen tilastoja 2013. Rikosseuraamuslaitos. Saatavissa:

http://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-tilastollinenvuosikirja/7W5DQb7OB/Rikosseuraamuslaitoksen_tilastollinen_vuosikirja_2013_.pdf [viitattu 4.9.2014].

Rikosseuraamuslaitos. 2013. Rikosseuraamuslaitoksen internetsivut. Julkaistu 10.5.2013. Saatavissa:

<http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/rikosseuraamuslaitos.html> [viitattu 28.3.2014].

RSKK. 2013. Rikosseuraamusalan koulutuskeskus. Julkaistu 7.2.2013. Saatavissa:

<http://www.rskk.fi/fi/index.html> [viitattu 28.8.2014].

Simojoki, K. Ylilääkäri. Haastattelu 28.8.2014. Helsinki: A-klinikkasäätiö.

Sosiaaliportti. 2013. Palveluohjaus. Päivitetty 10.7.2013. Saatavissa:
<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/palveluprosessi/palveluohjaus/> [viitattu 30.7.2014].

Alkoholinkäytön ongelmakäytön määritelmät ja diagnoosit. 2010. Käypä hoito -suositus. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Julkaistu 16.3.2010. Saatavissa:
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=nix00353#R1> [viitattu 28.8.2014].

Suuttumuksen hallinta. Opas ohjaajille. 2008. Rikosseuraamusvirasto.

THL. 2011. Tautiluokitus ICD-10. Saatavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/15c30d65-2b96-41d7-aca8-1a05aa8a0a19> [viitattu 24.9.2014].

THL. 2013. Päihdetilastollinen vuosikirja 2013. Alkoholit ja huumeet. Saatavissa:
<http://www.julkari.fi/handle/10024/110892> [viitattu 10.6.2014].

Toimintaohjelmat. 2013. Rikosseuraamuslaitoksen internetsivut. Julkaistu 1.10.2013. Saatavissa:
<http://rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/yhdyskuntaseuraamustentoimeenpano/toimintaohjelmat.html> [viitattu 16.9.2014].

Työne. Rikosseuraamuslaitoksen asiakastietojärjestelmä. Luotu 2000. Työskentely. Kartoitus. Pääteet.

Valvontarangaistus. 2014. Rikosseuraamuslaitoksen internetsivut. Julkaistu 28.2.2014. Saatavissa:
<http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/seuraamukset/valvontarangaistus.html> [viitattu 4.9.2014].

Viisi keskustelua muutoksesta. 2006. Tiedote koko henkilöstölle. Kriminaalihuoltolaitos.

Virkkunen, T. Rikosseuraamusesimies. Haastattelu 30.9.2014. Rikosseuraamuslaitos: Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimisto.

Yhdyskuntapalvelu. 2013. Rikosseuraamuslaitoksen internetsivut. Julkaistu 15.10.2013. Saatavissa:

<http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/seuraamukset/yhdyskuntaseuraamukset/yhdyskuntapalvelu.html> [viitattu 4.9.2014].

Yhdyskuntaseuraamusten toimeenpano. 2012. Rikosseuraamuslaitoksen internetsivut. Julkaistu 25.7.2012. Saatavissa:

<http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/yhdyskuntaseuraamustentoimeenpano.html> [viitattu 25.5.2014].

Kysely päihdetyöstä Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimistolle

Arvoisa rikosseuraamustyöntekijä!

Toteutan toiminnallisen opinnäytetyöni Rikosseuraamuslaitokselle Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimistolle. Aiheeni on päihdetyön opas Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimistolle, ja sitä varten teetätän kyselyn Helsingin toimiston työntekijöille päihdetyöhön liittyen. Opas voi myöhemmin toimia materiaalina toimiston sisäisessä opintopiirissä ja olla työntekijän tukena päihdetyötä tehdessä. Lisäksi se voi toimia perehdytysoppaana uusille työntekijöille ja opiskelijoille. Kyselyn avulla selvitän työntekijöiden koulutustarpeet ja oppaan sisällössä otan huomioon työntekijöiden toiveet ja tarpeet päihdetyöhön liittyen. Kysely seuraavilla sivuilla.

Palautathan kyselylomakkeen selkeällä käsialalla täytettynä Terhi Virkkuselle **perjantaihin 14.3.2014 mennessä**. Laitathan päihdetyössä käyttämäsi **tehtävät**, arviointilomakkeet, kyselyt ja muun materiaalin **liitteeksi** kyselyn perään. Tämän materiaalin kerään päihdetyön oppaan sisällöksi. Kerrothan myös tehtävien ja muun materiaalin **alkuperäiset lähteet**, eli mistä olet ne saanut tai löytänyt. Jos materiaali on löydettävissä internetistä, niin voit kirjoittaa pelkästään linkin tai osoitteen, josta se on löydettävissä (esimerkiksi AUDIT - testi, löydettävissä Päihdelinkin sivuilta).

Jos sinulla herää kysymyksiä kyselyyn tai opinnäytetyöhön liittyen, otathan yhteyttä:

laura.neilick@hotmail.com

Yhteistyöterveisin

Laura Neilick

Kymenlaakson ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan ko / Sosionomi (amk)

4. Oletko kiinnostunut saamaan lisää tietoa/koulutusta päihdetyöstä tai menetelmien ja tehtävien käytöstä? Jos, niin mistä?

5. Kaipaisitko uutta menetelmää tai tehtävää työvälineeksi yhdyskuntaseuraamustyössä tehtävään päihdetyöhön? Jos, niin mihin aiheeseen liittyen?

6. Mitä muuta haluaisit sanoa?

7. Saanko haastatella sinua saadakseni tarkempaa tietoa päihdetyön oppaan toteuttamista varten?

Kyllä

Ei

Jos vastasit myöntävästi, niin onko mielessäsi jokin aihe, josta erityisesti haluaisit kertoa?

Kiitos vastauksestasi!

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus teemahaastattelun menetelmin Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimiston esimiehille ja apulaisjohtajalle 06/2014

Mitkä ovat tällä hetkellä suurimmat haasteet rikosseuraamustyössä tehtävässä päihdetyössä Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimistossa?

Millä tavalla yhdyskuntaseuraamustyössä tehtävää päihdetyötä tulisi kehittää Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimistossa?

Millaisia toiveita sinulla on päihdetyön oppaan sisällöksi?

A-klinikkasäätiön ylilääkäri Kaarlo Simojoen haastattelun runko 28.8.2014

Päihdetyö yhdyskuntaseuraamustyössä:

puheeksiotto
arviointi
motivointi
tukeminen

retkahdusten käsittely ja ehkäisy
palveluohjaus
päihdevalvonta
ohjelmatyö

Yhdyskuntaseuraamuksia (ykp, eav, ern, nr, valra) suorittavista noin puolet arvioidaan päihteiden ongelmakäyttäjiksi. Mitä työntekijän on tärkeää ottaa huomioon päihteiden käytön puheeksiottamisessa ja arvioimisessa? Miten päihteiden käytön arvioimista voitaisiin yhtenäistää?

Millä tavoin asiakasta tulee motivoida muutokseen päihteiden käyttönsä suhteen? Millä keinoin työntekijä voi tukea asiakasta muutosprosessissa ja sen eri vaiheissa? (muutoksen kehä/vaihemalli)

Mikä on tärkeää retkahdusten käsittelyssä ja ehkäisyssä? Miten asiakasta voi tukea retkahduksen sattuessa?

Onko sinulla antaa vinkkejä palveluohjaukseen? Millainen on onnistunut palveluohjausprosessi?

Miten ja missä rikosseuraamustyöntekijät voivat saada päihdetyöhön liittyen koulutusta?

PÄIHDETYÖN OPAS

SISÄLLYS

Johdanto	3
Puheeksiotto ja arviointi	4
Motivointi ja tukeminen	28
Retkahdusten ehkäisy ja käsittely	47
Päihteet ja rikokset	60
Palveluohjaus	65
Hyödyllisiä linkkejä	74
Ohjelmatyö	77
Päihteiden käytön rajoitukset ja valvonta	80
Alkoholi	85
Huumeet ja lääkkeet	87
Päihdesanastoa	94
Lähteet	115

Johdanto

Tämä päihdetyön opas on toiminnallisen opinnäytetyöni konkreettinen tuotos, jonka toteutin Rikosseuraamuslaitoksen Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimistolle. Tarve oppaalle ilmeni Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimistossa vuonna 2014 toimineen päihdeprojektiryhmän kehittämistavoitteista, jotka pohjautuivat Rikosseuraamuslaitoksen päihdetyön linjauksiin vuosille 2012 - 2016. Oppaassa otin linjausten lisäksi huomioon Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimiston rikosseuraamustyöntekijöiden, rikosseuraamusesimiesten sekä apulaisjohtajan kyselyissä ja haastatteluissa ilmenneet kehittämistarpeet ja toiveet päihdetyöhön liittyen.

Näiden tarpeiden pohjalta rakentui tämä opas, johon olen kerännyt yhdyskuntaseuraamustyössä tehtävää päihdetyötä varten tarpeellista materiaalia sekä hyödyllisiä vinkkejä ja neuvoja työntekijöille. Opas on toteutettu niin, että jokainen työntekijä voi jatkossa muokata sitä ja lisätä sinne materiaalia omien toiveidensa ja tarpeidensa mukaisesti. Oppaassa käytetyt lähteet löytyvät lähdeviittauksina tekstiosuuksista ja tehtävien otsikoiden alta, ja lähdeluettelo oppaan lopusta.

Oppaasta pyrin tekemään helppokäyttöisen, selkeän, kattavan ja ajankohtaisen välineen työntekijöiden tueksi päihdetyöhön arjen asiakastyössä. Sen tavoitteena on yhtenäistää yhdyskuntaseuraamustyössä tehtävää päihdetyötä. Opas sopii myös uusien työntekijöiden ja opiskelijoiden perehdyttämiseen päihdetyön saralla. Toivon, että Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimiston rikosseuraamustyöntekijät kokevat oppaan helppokäyttöiseksi ja ottavat sen osaksi asiakastyötään puheeksioton, arvioinnin, motivoinnin, tukemisen, retkahdusten käsittelyn sekä palveluohjauksen välineenä.

Helsingissä syyskuussa 2014

Laura Neilick

PUHEEKSIOTTO JA ARVIOINTI

Päihteiden käytön luokittelu

- kokeilu
- satunnaiskäyttö
- viihdekäyttö
- tapakäyttö
- hallittu kohtuukäyttö
- ongelmakäyttö
- suurkulutus
- riippuvuus
- sekakäyttö
- väärinkäyttö (lääkkeiden)

(Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2008)

Päihderiippuvuuden diagnostiset kriteerit (ICD-10)

Vähintään kolme seuraavista on todettu yhtäaikaisesti vähintään kuukauden ajan tai, mikäli yhtämittaiset jaksot ovat kuukautta lyhyempiä, ne on todettu toistuvasti viikoksi kuluneen vuoden aikana:

- voimakas halu tai pakonomainen tarve käyttää päihdettä
- heikentynyt kyky kontrolloida aloittamista ja lopettamista sekä käyttöannoksia
- vieroitusoireyhtymä (tai vieroitusoireita) päihteen käytön vähentyessä tai lopetuksen yhteydessä
- käytetyn aineen sietokyvyn (toleranssi) kasvu
- keskittyminen aineen käyttöön niin, että muut mielihyvän lähteet ja kiinnostuksen kohteet jäävät sivuun ja aikaa kuluu runsaasti aineen hankkimiseen, käyttöön ja vaikutuksista toipumiseen
- aineen jatkuva käyttö huolimatta sen selvästi haitallisista vaikutuksista

(THL 2013)

Päihderiippuvuus määritellään krooniseksi ja relapsoivaksi, eli toipumisen alettua-kin helposti toistuvaksi sairaudeksi. Riippuvuus voi ilmetä fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena, kaikkina näistä tai niiden yhdistelminä.

- Fyysisesti riippuvaisen henkilön elimistö on tottunut päihteeseen niin, että päihteiden puuttuminen aiheuttaa eriasteisia elintoimintojen häiriöitä. Elimistö alkaa kaivata päihdettä niin sanotun ”normaalin” olotilan saavuttamiseksi. Jos se ei saa sitä, alkavat hermostovaikutukset ilmetä vieroitusoireina.
- Psyykkinen riippuvuus alkaa kehittyä usein ennen fyysistä riippuvuutta. Päihteiden käytöstä on tullut tapa hakea nopeaa tyydytystä tai paeta vaikeita asioita, ja päihteiden käyttäjä kokee päihteen ja sen käytön sekä vaikutukset hyvinvoinnilleen välttämättömäksi.
- Sosiaalinen riippuvuus voi ilmetä jo ennen riippuvuussairautta. Se ilmenee riippuvuutena sellaiseen sosiaaliseen verkostoon, jossa päihteiden käytöllä on keskeinen asema. Tällaiseen ryhmään kiinnittyminen aiheuttaa riippuvuuden synnyttämällä johonkin kuulumisen, arvostuksen ja hyväksytyksi tulemisen tunteita ihmisessä.

(Havio, Inkinen & Partanen 2008)

Alkoholin ongelmakäyttö

Käypä hoito -suositusten mukaan alkoholin ongelmakäyttö (liikakäyttö) jakautuu kolmeen luokkaan:

- Riskikäyttö - kun alkoholinkäyttö ylittää suurkulutuksen rajat, mutta merkittäviä alkoholihaittoja tai -riippuvuutta ei ole vielä ilmaantunut (katso suurkulutukset rajat esimerkiksi päihdelinkin sivuilta)
- Haitallinen käyttö - kun riippuvuutta ei ole vielä syntynyt, mutta alkoholin käyttö aiheuttaa tunnistettavia ja määriteltävissä olevia fyysisiä tai psyykkisiä haittoja
- Alkoholiriippuvuus eli alkoholismi - kun juominen on pakonomaista, vieroitusoireita esiintyy, toleranssi eli sietokyky kasvaa ja juominen jatkuu haitoista huolimatta

(Suomalainen lääkäriseura Duodecim 2010)

Tyypillisiä merkkejä päihteiden haitallisesta käytöstä

- ongelmat perheessä tai parisuhteessa
- ongelmat ystävyysuhteissa
- taloudellisen tilanteen heikkeneminen, pikavippien ottaminen, laskut tai vuokra jäävät maksamatta
- asioiden hoitaminen ei suju, tärkeät tapaamiset tai menot unohtuvat tai jäävät hoitamatta
- vanhemmat, kumppani, ystävät, työkaverit tai joku ammattilainen on huolissaan henkilön päihteiden käytöstä
- poissaolot koulusta tai töistä
- harrastusten laiminlyönti
- rikosten tekeminen, esimerkiksi rattijuopumukset, omaisuusrikokset käytön rahoittamiseksi, pahoinpitelyt päihtyneenä jne
- terveydelliset haitat, niin fyysiset kuin psyykkiset
- päihtyneenä tapahtuneet tapaturmat ja niiden seurauksena vammat
- vieroitusoireet, myrkytysoireet, riippuvuus
- muutokset käyttäytymisessä, kuten aggressiivisuus jne

Tärkeää, kun otat päihteiden käytön puheeksi ja arvioit sitä:

- rauhallinen ja yksityisyyttä kunnioittava ympäristö
- avoimet kysymykset
- empaattinen, moralisoimaton ja kunnioittava lähestymistapa
- omien havaintojen toteaminen asiakkaalle rauhallisesti, asiallisesti ja neutraalisti tämän kertoman perusteella
- kuunteleminen ja heijastaminen eli reflektointi
- tiivistelmien, yhteenvetojen ja tarkennusten tekeminen

Huom! On hyvä muistaa, että asiakas usein kieltää ja vähättelee päihteiden käyttöön-
sä liittyviä ongelmia tai ei välttämättä tunnista niitä ollenkaan.

Jos asiakkaan päihteiden käyttö ylittää suurkulutuksen rajat, noudata FRAMES-periaatetta:

- | | |
|----------------------|---|
| • F = Feedback | Anna asiakkaalle tilanteeseen sopivaa palautetta |
| • R = Responsibility | Anna asiakkaalle vastuu muutoksen tekemisestä |
| • A = Advice | Anna suullista ja kirjallista tietoa päihteistä |
| • M = Menu | Sovi asiakkaan kanssa tavoitteista ja toiminnasta |
| • E = Empathy | Ole empaattinen, älä arvostele |
| • S = Self-efficacy | Kannusta! |

(Havio ym 2008; Lappalainen-Lehto ym 2008; Päihdelinkki 2011; THL 2014)

Välineitä puheeksiottoon ja arviointiin

- **Elämäntilannearvion** avulla voit kartoittaa asiakkaan alkoholin ja muiden päihteiden käyttöä. Anna asiakkaan täyttää arviointilomake tai käykää se yhdessä kohta kohdalta läpi suullisesti. **Huomaa:** jos asiakas arvioi päihteiden käyttönsä 10, tarkoittaa se, että asiakkaalla ei ole päihteiden käytön suhteen ongelmia. 1 taas tarkoittaa, että asiat ovat päihteiden käytön suhteen erittäin huonosti.
- **AUDIT** -testi antaa monipuolisen kuvan asiakkaan alkoholin käyttöön liittyvistä riskeistä ja haitoista.
- **SADD** -testillä voidaan tarkastella alkoholiriippuvuuden astetta.
- **DAST** -testillä voidaan tunnistaa asiakkaan ongelmallinen huumausaineiden tai lääkkeiden käyttö.
- **DUDIT** -testi antaa kokonaiskuvan huumeiden käyttöön liittyvistä ongelmista, haitoista ja niiden asteesta.

Testit löydät helposti myös www.paihdelinkki.fi -sivuilta. Täyttämällä testit verkossa Päihdelinkin sivuilla, antavat ne välittömästi lähettämisen jälkeen palautteen asiakkaan päihteiden käytöstä. Päihdelinkki on A-klinikkasäätiön kehittämä ja sieltä löytyvät myös alkoholinkäytön puheeksioton apukortit, joiden avulla selviää muun muassa alkoholiannos, maksimi kerta-, viikko- ja päiväannokset, alkoholin aiheuttamat terveydelliset ja sosiaaliset haitat, vähentämiseen liittyvät hyödyt sekä vähentämiseen ja tavoitteessa pysymiseen liittyviä vinkkejä. Apukortti on hyvä olla tulostettuna työntekijällä päihteiden käytön puheeksioton tukena.

Elämäntilannearvio

(Ohjenuora 2005, 40-41)

nimi:

pvm:

Miten asiasi ovat kokonaisuudessaan tällä hetkellä?

Arvioi asteikolla 1-10 kutakin alla olevista asioista elämässäsi juuri tällä hetkellä.

1=asiat tuntuvat olevan erittäin huonosti, 10=asiat tuntuvat olevan mahdollisimman hyvin

Ympyröi kunkin elämänalueen kohdalta se numero, joka parhaiten kuvaa mielestäsi tämän hetkistä tilannettasi.

1 Terveystila	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 Mieliala	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 Työtilanne	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4 Asumistilanne	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5 Raha-asiat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6 Vapaa-ajan vietto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7 Parisuhde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8 Suhteet lapsiin	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9 Suhteet lähisukulaisiin	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10 Suhteet ystäviin	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11 Suhteet työtovereihin	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12 Suhde omaan itseen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13 Oma toimintakyky	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14 Ulkonäkö	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15 Alkoholin käyttö	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16 Muiden päihteiden käyttö	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17 Muu, mikä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

AUDIT - Alkoholin käytön riskit

(Päihdelinkki 2011)

Käytätkö alkoholia kohtuullisesti, sopivasti vai liikaa? Onko alkoholin käytöstä sinulle enemmän iloa vai haittaa? Oletko joskus halunnut vähentää juomistasi tai lopettaa sen kokonaan? Voit itse testata ja arvioida omaa juomistasi. Ole hyvä ja rastita lähinnä oikeaa oleva vastaus.

Paljonko juot?

1. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Koeta ottaa mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskisolutta tai tilkan viiniä.

- ei koskaan
- noin kerran kuussa tai harvemmin
- 2-4 kertaa kuussa
- 2-3 kertaa viikossa
- 4 kertaa viikossa tai useammin

2. Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia?

- 1-2 annosta
- 3-4 annosta
- 5-6 annosta
- 7-9 annosta
- 10 tai enemmän

3. Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?

- en koskaan
- harvemmin kuin kerran kuussa
- kerran kuussa
- kerran viikossa
- päivittäin tai lähes päivittäin

Menikö pitkäksi?

4. Kuinka usein viime vuoden aikana sinulle kävi niin, että et pystynyt lopettamaan alkoholinkäyttöä, kun aloit ottaa?

- ei koskaan
- harvemmin kuin kerran kuussa
- kerran kuussa
- kerran viikossa
- päivittäin tai lähes päivittäin

Jäikö jotain tekemättä?

5. Kuinka usein viime vuoden aikana et ole juomisesi vuoksi saanut tehtyä jotain, mikä tavallisesti kuuluu tehtäviisi?

- en koskaan
- harvemmin kuin kerran kuussa
- kerran kuussa
- kerran viikossa
- päivittäin tai lähes päivittäin

Ryypyllä käyntiin?

6. Kuinka usein viime vuoden aikana runsaan juomisen jälkeen tarvitsit aamulla olutta tai muuta alkoholia päästäksesi paremmin liikkeelle?

- en koskaan
- harvemmin kuin kerran kuussa
- kerran kuussa
- kerran viikossa
- päivittäin tai lähes päivittäin

Morkkis?

7. Kuinka usein viime vuoden aikana tunsit syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?

- en koskaan
- harvemmin kuin kerran kuussa
- kerran kuussa
- kerran viikossa
- päivittäin tai lähes päivittäin

Menikö muisti?

8. Kuinka usein viime vuoden aikana sinulle kävi niin, että et juomisen vuoksi pystynyt muistamaan edellisen illan tapahtumia?

- en koskaan
- harvemmin kuin kerran kuussa
- kerran kuussa
- kerran viikossa
- päivittäin tai lähes päivittäin

Kolhitko itseäsi tai muita?

9. Oletko itse tai onko joku muu satuttanut tai loukannut itseään sinun alkoholinkäyttösi seurauksena?

- ei
- on, mutta ei viimeisen vuoden aikana
- kyllä, viimeisen vuoden aikana

Tuliko sanomista?

10. Onko joku läheisesi tai ystäväsi, lääkäri tai joku muu ollut huolissaan alkoholinkäytöstäsi tai ehdottanut että vähentäisit juomista?

- ei koskaan
- on, mutta ei viimeisen vuoden aikana
- kyllä, viimeisen vuoden aikana

Palaute - Onko sinulla riski saada alkoholista haittoja?

Kysymyksissä 1 - 8 pisteitä saa ensimmäisestä kohdasta 0, toisesta 1, kolmannelta 2, neljännestä 3 ja viidennestä 4. Kysymyksissä 9 ja 10 ensimmäisestä kohdasta saa 0 pistettä, toisesta 2 ja kolmannelta 4. Laske vastausten pistemäärät yhteen ja tulkitse niitä seuraavan mukaan:

AUDIT-pisteet:

0 - 7 pistettä, riskit vähäisiä.

Yleisiä vaikutuksia: rentouttava, sosiaalisia vuorovaikutuksia helpottava, joissakin tapauksissa kohtuukäyttökin on riski (autolla ajaminen, raskaus, jotkut sairaudet ja lääkkeet), ajoittainen humalajuominen voi altistaa tapaturmille.

AUDIT-pisteet:

8 - 10 pistettä, riskit lievästi kasvaneet.

11 - 14 pistettä, riskit selvästi kasvaneet.

Yleisiä vaikutuksia: väsymys, unettomuus, unihäiriöt, korkea verenpaine, ongelmat ihmissuhteissa, alakuloisuus, masennus, impotenssi, tapaturmariski, rattijuoppous.

AUDIT-pisteet:

15 - 19 pistettä, riskit suuria.

20+ pistettä, riskit erittäin suuria.

Yleisiä vaikutuksia: Kaikki edellä mainitut riskit sekä maksan, haiman ja aivojen vaurioituminen, suun, nielun, kurkunpään, ruokatorven ja mahan syöpä, fyysinen alkoholiriippuvuus.

SADD - Alkoholiriippuvuustesti

(Päihdelinkki 2011)

Tämän testin 15 kysymystä auttavat sinua selvittämään alkoholiriippuvuutesi tason. Kysymykset koskevat tuoreinta 12 kuukauden jaksoa. Valitse kussakin kysymyksessä omaa tilannettasi lähinnä vastaava yksi vaihtoehto.

1. Onko sinun vaikea olla ajattelematta juomista?

- ei koskaan
- joskus
- usein
- lähes aina

2. Jätätkö juomisen takia aterioita väliin?

- en koskaan
- joskus
- usein
- lähes aina

3. Suunnitteletko päiväsi sen mukaan, milloin ja missä voit juoda?

- en koskaan
- joskus
- usein
- lähes aina

4. Juotko aamulla, päivällä ja illalla?

- en koskaan
- joskus
- usein
- lähes aina

5. Juotko alkoholin vaikutuksen vuoksi välittämättä siitä, mitä juot?

- en koskaan
- joskus
- usein
- lähes aina

6. Juotko miten paljon haluat riippumatta siitä, mitä seuraavana päivän pitäisi tehdä?

- en koskaan
- joskus
- usein
- lähes aina

7. Juotko runsaasti siitä huolimatta, että tiedät monien ongelmiesi johtuvan alkoholista?

- en koskaan
- joskus
- usein
- lähes aina

8. Käykö sinulle usein niin, ettet voi lopettaa juomista, kun olet kerran aloittanut?

- ei koskaan
- joskus
- usein
- lähes aina

9. Yritätkö hallita juomistasi luopumalla siitä kokonaan päiviksi tai viikoiksi kerrallaan?

- en koskaan
- joskus
- usein
- lähes aina

10. Tarvitsetko rankan juomisen jälkeisenä aamuna krapularyypyn saadaksesi itsesi käyntiin?

- en koskaan
- joskus
- usein
- lähes aina

11. Onko sinulla rankan juomisen jälkeisenä aamuna käsien vapinaa?

- ei koskaan
- joskus
- usein
- lähes aina

12. Heräätkö rankan juomisen jälkeen oksentamaan?

- en koskaan
- joskus
- usein
- lähes aina

13. Onko sinulla rankan juomisen jälkeisenä aamuna tarve vältellä ihmisiä?

- ei koskaan
- joskus
- usein
- lähes aina

14. Näetkö rankan juomisen jälkeen pelottavia harhanäkyjä?

- en koskaan
- joskus
- usein
- lähes aina

15. Tuleeko sinulle muistikatkoksia edellisen juomisillan tapahtumista?

- ei koskaan
- joskus
- usein
- lähes aina

Pisteytys:

Ei koskaan = 0 pistettä

joskus = 1 piste

usein = 2 pistettä

lähes aina = 3 pistettä

1 – 9 pistettä: lievä riippuvuus

Tämän testin mukaan alkoholiriippuvuutesi on lievää.

Millaisia ajatuksia testin tulos sinussa herättää? Vahvistaako se omia aiempia käsitteitäsi, vai antaako se uutta ajattelemisen aihetta? Onko juomisessasi piirteitä, joihin kuitenkin olet tyytymätön? Haluaisitko kenties muuttaa juomistasi? Jos taas olet tyytyväinen nykyiseen testitulokseesi, ehkä kannattaa miettiä, miten varmistat pysymisen tällä tasolla? Jos olet tehnyt testin aiemmin ja saanut silloin korkeamman pistemäärän, onnittelut siitä, että olet pystynyt vähentämään riippuvuuttasi.

10 – 19 pistettä: kohtalainen riippuvuus

Tämän testin mukaan alkoholiriippuvuutesi on kohtalaista.

Millaisia ajatuksia testin tulos sinussa herättää? Vahvistaako se omia aiempia käsitteitäsi, vai antaako se uutta ajattelemisen aihetta?

Alkoholiriippuvuuden tasolla on merkitystä erityisesti kahden seikan kannalta:

- Millaisen tavoitteen voit asettaa juomisesi muuttamiselle
- Kannattaako yrittää vain omin päin vai onko tarpeen hakeutua hoitoon

Mitä vahvemaksi alkoholiriippuvuus on kehittynyt, sitä toteuttamiskelpoisempi tavoite on lopettaa juominen kokonaan.

Vaikka juomisen lopettaminen onnistuu monelta läheisten tuella ja ominkin päin, kannattaa selvittää hoidon mahdollisuudet jo, kun alkoholiriippuvuus on kohtalaista.

Jos olet jo juomisesi takia yhteydessä terveydenhoitoon tai päihdehuoltoon, toivomme menestystä! Jos olet tehnyt testin aiemmin ja saanut silloin korkeamman pistemäärän, onnittelut siitä, että olet pystynyt vähentämään riippuvuuttasi. Jos taas pistemääräsi on nousussa, mitä voisit tehdä tilanteesi kohentamiseksi?

20+ pistettä: vahva riippuvuus

Tämän testin mukaan alkoholiriippuvuutesi on vahvaa.

Millaisia ajatuksia testin tulos sinussa herättää? Vahvistaako se omia aiempia käsitteksiäsi, vai antaako se uutta ajattelemisen aihetta? Alkoholiriippuvuuden tasolla on merkitystä erityisesti kahden seikan kannalta:

- Millaisen tavoitteen voit asettaa juomisesi muuttamiselle
- Kannattaako yrittää vain omin päin vai onko tarpeen hakeutua hoitoon

Kun alkoholiriippuvuus on vahvaa, yritykset ainoastaan vähentää juomista onnistuvat hyvin harvoin. Siksi toteuttamiskelpoisin tavoite on juomisen lopettaminen kokonaan.

Vaikka juomisen lopettaminen onnistuu monelta läheisten tuella ja ominkin päin, kannattaa ehdottomasti selvittää sopivimmat hoitomahdollisuudet päihdehuollon avo- tai laitoshoidossa tai terveydenhuollossa.

Mikäli kärsit pahoista vieroitusoireista, ota yhteyttä lähimpään A-klinikkaan tai terveysasemalle juomiskiirteen katkaisemiseksi. Jos olet jo juomisesi takia yhteydessä päihdehuoltoon tai terveydenhoitoon, toivotamme menestystä! Jos olet tehnyt testin aiemmin ja saanut silloin korkeamman pistemäärän, onnittelut siitä, että olet pystynyt vähentämään riippuvuuttasi. Jos taas pistemääräsi on nousussa, mitä voisit tehdä tilanteesi kohentamiseksi?

DAST - Huumeiden käyttö

(Päihdelinkki 2011)

Lomakkeen kysymykset käsittelevät huumaavien aineiden (ei alkoholin) käyttöä viikoksi kuluneiden 12 kuukauden ajalta. Lue jokainen kysymys huolellisesti ja vastaa valitsemalla sopiva vaihtoehto ('kyllä' tai 'ei').

Huumaavien aineiden "väärinkäyttö" tarkoittaa joko reseptilääkkeiden tai käsikauppalääkkeiden käyttämistä ohjeita suurempina annoksina (liikakäyttö) tai huumaavien aineiden käyttöä muuhun kuin lääkinnälliseen tarkoitukseen. Huumaavia aineita ovat esimerkiksi kannabis (hasis, marihuana), kokaiini, opiaatit (morfiini, heroini), stimulantit (mm. amfetamiini), impattavat aineet (mm. liimat, polttonesteet), rauhoittavat lääkkeet (mm. Diapam), barbituraatit (mm. jotkin unilääkkeet) ja hallusinogeenit (mm. LSD). Muista, että kysymykset eivät koske alkoholia.

Vastaa jokaiseen kysymykseen. Jos kumpikaan vaihtoehtoista ei tunnu täysin oikealta, valitse lähempänä oikeaa oleva vaihtoehto.

1. Oletko käyttänyt huumaavia aineita tai lääkkeitä muuhun kuin lääkinnälliseen tarkoitukseen?

- kyllä
- en

2. Oletko käyttänyt reseptilääkkeitä muuten kuin lääkärin ohjeiden mukaan?

- kyllä
- en

3. Oletko käyttänyt useampia huumeita tai lääkkeitä samanaikaisesti?

- kyllä
- en

4. Selviätkö viikkoa ilman päihdyttävien lääkkeiden tai huumeiden käyttöä?

- kyllä
- en

5. Pystytkö aina halutessasi lopettamaan päihdyttävien aineiden (huumeiden tai lääkkeiden) käytön?

- kyllä
- en

6. Onko sinulla koskaan ollut huumeiden tai lääkkeiden käytön aiheuttamia muistikatkoksia tai takaumia?

- kyllä
- ei

7. Tunnetko koskaan syyllisyyttä huumeiden tai lääkkeiden käytön vuoksi?

- kyllä
- en

8. Moittivatko vanhempasi tai puolisesi sinua koskaan huumeiden tai lääkkeiden väärinkäytöstä?

- kyllä
- eivät

9. Onko huumeiden tai lääkkeiden käyttö aiheuttanut ongelmia sinun ja puolisesi tai sinun ja vanhempiesi välillä?

- kyllä
- ei

10. Oletko menettänyt ystäviä huumeiden tai lääkkeiden väärinkäytön vuoksi?

- kyllä
- en

11. Oletko laiminlyönyt perhettäsi huumeiden tai lääkkeiden käytön vuoksi?

- kyllä
- en

12. Oletko joutunut työssä huumeiden tai lääkkeiden käytön takia hankaluuksiin?

- kyllä
- en

13. Oletko menettänyt työpaikan huumeiden tai lääkkeiden käytön takia?

- kyllä
- en

14. Oletko joutunut tappeluun huumeiden tai lääkkeiden vaikutuksen alaisena?

- kyllä
- en

15. Oletko tehnyt mitään laitonta saadaksesi huumeita tai lääkkeitä?

- kyllä
- en

16. Onko sinut pidätetty huumeiden hallussapidosta?

- kyllä
- ei

17. Onko sinulla koskaan ollut vieroitusoireita (huonovointisuutta) huumeiden tai lääkkeiden käytön lopettamisen jälkeen?

- kyllä
- ei

18. Onko sinulla ollut huumaavien aineiden käytöstä johtuvia terveydellisiä ongelmia (esim. muistinmenetyksiä, hepatiittia, kouristuksia, verenvuotoa jne.)?

- kyllä
- ei

19. Oletko hakenut apua huume- tai lääkeongelmiisi?

- kyllä
- en

20. Oletko ollut huumeiden tai lääkkeiden väärinkäyttäjille tarkoitettussa erityishoitopaikassa?

- kyllä
- en

Päihdelinkillä on oikeudet vain DAST -testin verkkoversioon, joten testin palautetta ei ole saatavissa ilman, että tekee testin verkossa. Asiakkaan voi siis antaa tehdä DAST -testin Päihdelinkin sivuilla Testit → Huumeet -osiossa, tai työntekijä voi syöttää asiakkaan vastaukset verkkoversioon, jolloin testin jälkeen tulee painaa 'anna palaute' -kohtaa. Tällöin testi kertoo saatujen pisteiden mukaan huume- ja/tai lääke-ongelman vaikeusasteen.

0 pistettä = ei raportoituja ongelmia

1 - 5 pistettä = alhainen

6 - 10 pistettä = kohtalainen

11- 15 pistettä = merkittävä

16 - 20 pistettä = vaikealaatuinen

DUDIT - Huumeiden käytön riskit

(Päihdelinkki 2011)

DUDIT –testin avulla voit saada kokonaiskuvan huumeiden käyttöön liittyvistä ongelmista, haitoista ja niiden asteesta. Palautteessa annetaan myös tietoa mistä voi halutessaan hakea tukea ja apua huumeiden käytön lopettamiseksi.

Testissä on yksitoista kysymystä huumeista. Vastaa mahdollisimman tarkasti ja rehellisesti valitsemalla omaan tilanteeseesi sopivin vaihtoehto.

1. Kuinka usein käytät muita pähteitä kuin alkoholia?

- en koskaan
- kerran kuussa tai harvemmin
- 2-4 kertaa kuussa
- 2-3 kertaa viikossa
- 4 kertaa viikossa tai useammin

2. Käytätkö koskaan samalla kertaa useita eri huumeita?

- en koskaan
- kerran kuussa tai harvemmin
- 2-4 kertaa kuussa
- 2-3 kertaa viikossa
- 4 kertaa viikossa tai useammin

3. Kuinka monta kertaa otat huumeita sellaisena tyypillisenä päivänä, jona yleensä käytät niitä?

- 0
- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7 tai enemmän

4. Kuinka usein olet voimakkaasti päihtynyt huumeista?

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuussa
- Joka kuukausi
- Joka viikko
- Päivittäin tai lähes päivittäin

5. Oletko viimeisen vuoden aikana tuntenut niin suurta kaipuuta huumeisiin, että et ole pystynyt vastustamaan sitä?

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuussa
- Joka kuukausi
- Joka viikko
- Päivittäin tai lähes päivittäin

6. Onko sinulle viimeisen vuoden aikana käynyt niin, että et ole pystynyt lopettamaan huumeiden ottamista kun olet aloittanut?

- Ei koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuussa
- Joka kuukausi
- Joka viikko
- Päivittäin tai lähes päivittäin

7. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana olet käytettyäsi huumeita jättänyt tekemättä asian, joka sinun olisi pitänyt tehdä?

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuussa
- Joka kuukausi
- Joka viikko
- Päivittäin tai lähes päivittäin

8. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana sinun on seuraavana aamuna tarvinnut ottaa jotain huumetta käytettyäsi runsaasti huumeita edellisenä päivänä?

- Ei koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuussa
- Joka kuukausi
- Joka viikko
- Päivittäin tai lähes päivittäin

9. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana olet tuntenut syyllisyyttä tai huonoa omaatuntoa huumeiden käyttösi vuoksi?

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuussa
- Joka kuukausi
- Joka viikko
- Päivittäin tai lähes päivittäin

10. Oletko satuttanut itseäsi tai muita (henkisesti tai fyysisesti) huumeiden käytösi seurauksena?

- En
- Kyllä, mutta en kuluneen vuoden aikana
- Kyllä, kuluneen vuoden aikana

11. Onko läheisesi tai ystäväsi, lääkäri, hoitaja tai joku muu ollut huolissaan huumeiden käytöstäsi tai ehdottanut, että lopettaisit huumeiden käytön?

- Ei
- Kyllä, mutta ei kuluneen vuoden aikana
- Kyllä, kuluneen vuoden aikana

Pisteytys ja tulkinta

Kysymykset 1-9, pisteet 0, 1, 2, 3, 4

Kysymykset 10-1, pisteet 0, 2, 4

Kysymyksissä 1-9 pisteet ovat 0, 1, 2, 3 ja 4. Kysymyksissä 10 ja 11 pisteet ovat 0, 2 ja 4 pistettä. Kaikkien kysymysten pisteet lasketaan yhteen. Maksimipistemäärä on 44 pistettä.

Miehillä, jotka saavat testistä 6 pistettä tai yli, on luultavasti huumeista johtuvia ongelmia ja haittoja (väärinkäyttö/haitallinen käyttö tai riippuvuus). Naisilla, jotka saavat testistä 2 pistettä tai yli, on luultavasti huumeista johtuvia ongelmia ja haittoja.

Henkilö, joka saa testistä 25 pistettä tai yli, on luultavasti voimakkaasti riippuvainen huumeista.

Kyseiset pisterajat ovat voimassa toistaiseksi ja niitä voidaan käyttää kunnes on saatavilla tarkempaa tutkimustietoa.

Teettämällä testin Päihdelinkin sivuilla ja lähettämällä vastaukset antaa testi pistemäärien lisäksi palautetta, vinkkejä ja neuvoja asiakkaalle huumeiden käyttöön liittyen. Työntekijä voi myös koodata asiakkaan testin vastaukset Päihdelinkkiin Huumeet → Testit → DUDIT osioon saadakseen palutteen.

MOTIVOINTI JA TUKEMINEN

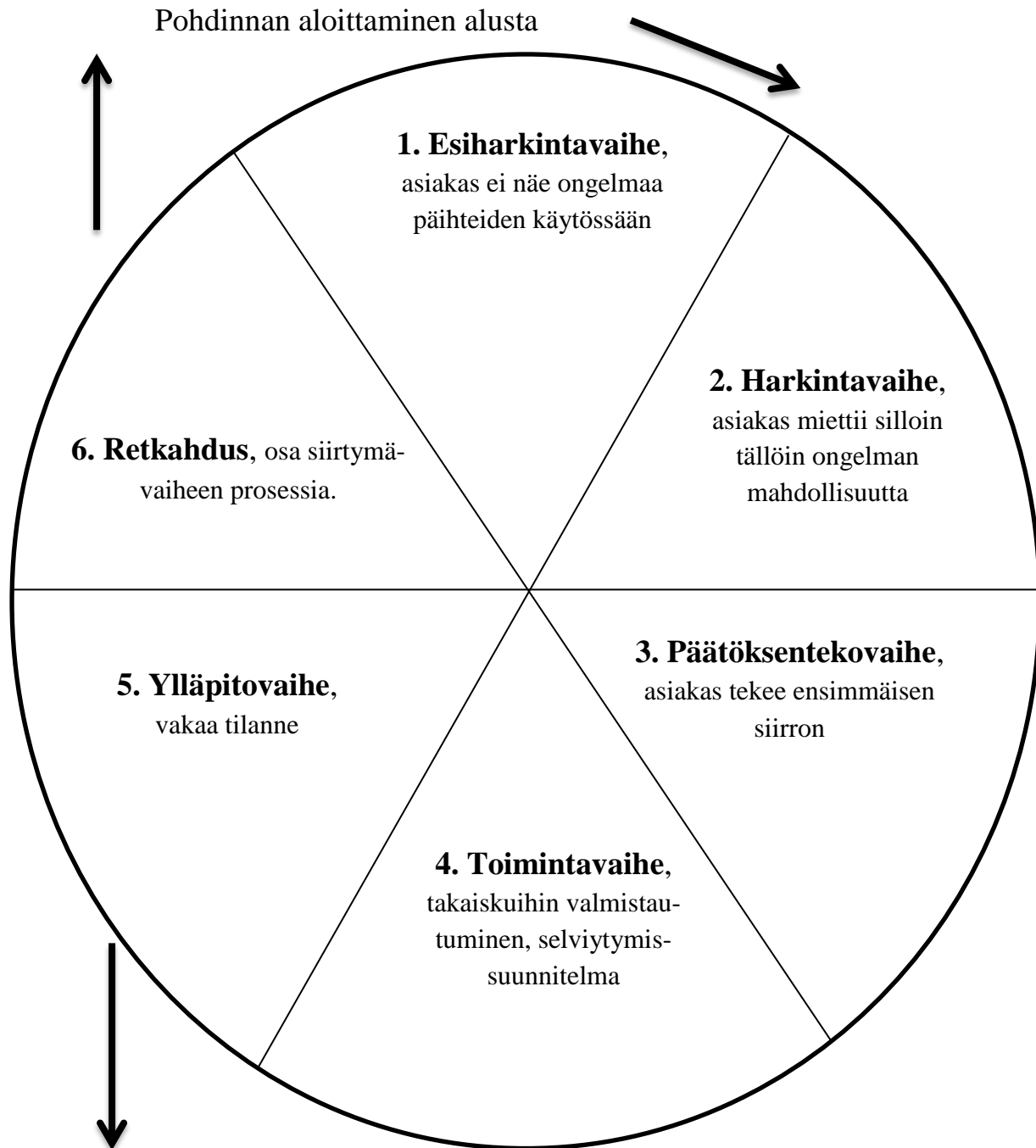
Tärkeää

- motivoiva keskustelu; yhteistyö, herättely, itseohjautuminen, avoimet kysymykset, reflektointi, yhteenvedot, kuunteleminen
- positiivisten asioiden löytäminen
- empaattisuus
- ristiriidan vahvistaminen
- usko muutokseen, ja sen vahvistaminen
- kunnioitus asiakkaan omaan kykyyn ja oikeuteen valita tavoitteensa
- turvallinen, luottamuksellinen, avoin ilmapiiri
- joustavuus
- vaihtoehtojen löytäminen
- tukeminen, auttaminen, ohjaaminen; myös retkahdusten sattuessa

(Havio ym 2008; Lappalainen-Lehto ym 2008; Päihdelinkki 2011; Simojoki 2014)

Muutoksen kehä -malli

Ulos, ”turha vaivautua, en kuitenkaan koskaan muutu”



Vakiintuminen, pitkäaikainen
muutos; uudistunut ihminen,
päihdeongelmista vapaa elämä

Muutoksen kehä -malli työntekijän tukena valmistautumisessa motivointiin ja tukemiseen

- 1. Esiharkintavaiheessa** asiakas ei tiedosta päihteidenkäyttönsä riskejä ja kuvittelee ongelman olevan enemmän muilla kuin itsellään. Hän kokee päihteiden käytön hyödyt suurempina kuin haitat eikä todennäköisesti ole vielä valmis muutokseen. Hän puolustelee kiihkeästi toimintatapojaan, kun taas läheiset saattavat olla huolissaan hänen päihteiden käytöstään ja kehottavat asiakasta muutoksen. Työntekijän tulisi saada asiakas huomaamaan oma päihteidenkäyttönsä, kiinnittämään huomiota sen seurauksiin ja lisäämään asiakkaan tietoisuutta tilanteestaan. Päihteiden käytön haittojen tulisi ylittää hyödyt ennen kuin asiakas on valmis muutokseen.
- 2. Pohdintavaiheessa** asiakas huomaa, että ongelmalle tulisi tehdä jotain, mutta kokee päihteiden käytön hyödyt vielä merkittäviksi. Asiakas saattaa pysyä tässä vaiheessa pitkäänkin haluten vuoroin muuttua ja vuoroin pysyä vanhassa tavassaan. Työntekijän tulisi keskustella asiakkaan kanssa muutoksen hyödyistä ja haitoista, tutkia vaihtoehtoja sekä nostaa esiin keskustelussa tulleita ristiriitoja. Asiakkaan itsetuottamusta, muutoksen mahdollisuutta ja tietoisuutta omista voimavaroista tulisi vahvistaa.
- 3. Päätöksentekovaiheessa** asiakas saattaa jo tehdä toimenpiteitä päihteiden käyttönsä muuttamiseksi tai suunnitella vähentämistä tai lopettamista. Asiakasta tulee auttaa muutossuunnitelman laatimisessa ja sen asettamisessa kaiken muun edelle sekä mahdollisesti ohjata sopivien päihdepalvelujen piiriin.
- 4. Kun suunnittelu muuttuu toiminnaksi, ollaan toteutusvaiheessa, jolloin** asiakas etsii keinoja muutoksen toteuttamiseksi ja on valmis toimimaan muutoksen suuntaan. Työntekijän tulee auttaa asiakasta löytämään hyviä ratkaisuja ja keinoja tarjoamalla esimerkiksi vaihtoehtoja, joista asiakas voi valita. Toimintavaiheessa asiakas hyödynnä muun muassa muutosta tukevia sosiaalisia suhteita, erilaisia oma-apuoppaita sekä kirjallisia ja toiminnallisia tehtäviä. Asiakkaan päihteiden käyttö ja siihen liittyvät uskomukset muuttuvat, jolloin työntekijän on tärkeää kannustaa, antaa positiivista palautetta ja palkita asiakasta edistymisestä.
- 5. Ylläpitovaiheessa** asiakas taistelee retkahtamista vastaan, muuttaa ja sovittaa yhteen uusia tapoja, uskomuksia ja arvoja sekä tunnistaa omassa käyttäytymisessään päihteiden käyttöön liittyviä laukaisevia tekijöitä. Asiakasta tulee tukea uuden elä-

mäntävän ylläpitämisessä, vakiinnuttamisessa ja positiivisessa ajattelussa. Tässä vaiheessa on hyvä laatia asiakkaalle retkahduksen estosuunnitelma ja olla hänen tukeaan elämän kriiseissä.

6. Retkahtaminen kuuluu monesti ylläpitovaiheeseen ja se on yksi suurimpia ongelmia päihderiippuvuudesta toipumisessa. Asiakas epäonnistuu pyrkimyksissään ja palaa lyhyemmäksi tai pidemmäksikin aikaa vanhaan tapansa käyttää päihteitä. Työntekijän tulee olla myötätuntoinen ja tukea uudessa muutosyrityksessä, sillä retkahtaminen on oppimiskokemus, jonka myötä asiakas voi paremmin ymmärtää ja tiedostaa päihteiden käyttöönsä sekä siihen liittyviä uskomuksia, toimintatapoja, ajatuksia ja tunteita. Tätä tietoa käytetään uuden päätöksen tekemiseen sekä tavoitteiden luomiseen. Retkahduksen estämiseksi asiakasta tulisi auttaa tunnistamaan tilanteet, joihin liittyy kohonnut riski retkahtaa, kuten esimerkiksi tietyt paikat, ihmiset, ajatukset, tunteet ja mielihalut. Asiakasta tulee auttaa vaihtoehtoisten selviytymistaitojen harjoittelemisessa näissä riskitilanteissa ja palauttaa mieleen niitä kokemuksia, jolloin hän on onnistunut, jotta hän voi jatkossakin käyttää niitä voimavaroja, joita hänellä jo on.

(Päihdelinkki 2011, Työkalupakki 2000, 30-32)

Socrates-kysely / alkoholi

(Ohjenuora 2005, 182-185)

nimi:

pvm:

1 = täysin eri mieltä 2 = osittain eri mieltä 3 = en osaa sanoa
4 = osittain samaa mieltä 5 = täysin samaa mieltä

1. Haluan todella muuttaa tapaan käyttää alkoholia

1 2 3 4 5

2. Joskus mietin, olenko alkoholin väärinkäyttäjä

1 2 3 4 5

3. Jos en muuta alkoholin käyttötapaani pian, pahenevat ongelmani

1 2 3 4 5

4. Olen jo aloittanut muutosten tekemisen tavassani käyttää alkoholia

1 2 3 4 5

5. Aikaisemmin käytin alkoholia liikaa, mutta olen onnistunut muuttamaan asiaa

1 2 3 4 5

6. Joskus mietin, kärsivätkö muut ihmiset alkoholin käytöstäni

1 2 3 4 5

7. Minulla on alkoholiongelma

1 2 3 4 5

8. En vain ajattele tekeväni jotain alkoholin käytölleni, vaan teen jo asialle jotain

1 2 3 4 5

9. Olen jo muuttanut tapaan käyttää alkoholia ja mietin, miten voisin välttää retkah-
tamista vanhoihin tapoihini

1 2 3 4 5

10. Minulla on vakavia ongelmia alkoholin kanssa

1 2 3 4 5

11. Joskus mietin, hallitsenko alkoholin käyttötapaani

1 2 3 4 5

12. Alkoholin käyttötapani on vahingollinen

1 **2** **3** **4** **5**

13. Työskentelen nyt aktiivisesti vähentääkseni tai lopettaakseni alkoholin käyttöäni

1 **2** **3** **4** **5**

14. Haluan apua siihen, etten joudu takaisin aikaisempaan alkoholiongelmaani

1 **2** **3** **4** **5**

15. Tiedän, että minulla on ongelmia alkoholin suhteen

1 **2** **3** **4** **5**

16. Joskus mietin, käytätkö alkoholia liikaa

1 **2** **3** **4** **5**

17. Olen alkoholin väärinkäyttäjä

1 **2** **3** **4** **5**

18. Työskentelen kovasti muuttaakseni alkoholin käyttötapaani

1 **2** **3** **4** **5**

19. Olen tehnyt liudan muutoksia alkoholin käytössäni ja haluan apua, etten retkahda aikaisempaan käyttötapaani

1 **2** **3** **4** **5**

Socrates-kysely / huumeet

nimi:

(Ohjenuora 2005, 182-185)

pvm:

1 = täysin eri mieltä 2 = osittain eri mieltä 3 = en osaa sanoa

4 = osittain samaa mieltä 5 = täysin samaa mieltä

1. Haluan todella muuttaa tapaan käyttää huumeita

1 2 3 4 5

2. Joskus mietin, olenko huumeiden väärinkäyttäjä

1 2 3 4 5

3. Jos en muuta huumeiden käyttötapaani pian, pahenevat ongelmani

1 2 3 4 5

4. Olen jo aloittanut muutosten tekemisen tavassani käyttää huumeita

1 2 3 4 5

5. Aikaisemmin käytin huumeita liikaa, mutta olen onnistunut muuttamaan asiaa

1 2 3 4 5

6. Joskus mietin, kärsivätkö muut ihmiset huumeiden käytöstäni

1 2 3 4 5

7. Minulla on huumeongelma

1 2 3 4 5

8. En vain ajattele tekeväni jotain huumeiden käytölleni, vaan teen jo asialle jotain

1 2 3 4 5

9. Olen jo muuttanut tapaan käyttää huumeita ja mietin, miten voisin välttää retkah-
tamista vanhoihin tapoihini

1 2 3 4 5

10. Minulla on vakavia ongelmia huumeiden kanssa

1 2 3 4 5

11. Joskus mietin, hallitsenko huumeiden käyttötapaani

1 2 3 4 5

12. Huumeiden käyttötapani on vahingollinen

1 **2** **3** **4** **5**

13. Työskentelen nyt aktiivisesti vähentääkseni tai lopettaakseni huumeiden käyttöäni

1 **2** **3** **4** **5**

14. Haluan apua siihen, etten joudu takaisin aikaisempaan huumeongelmaani

1 **2** **3** **4** **5**

15. Tiedän, että minulla on ongelmia huumeiden suhteen

1 **2** **3** **4** **5**

16. Joskus mietin, käytätkö huumeita liikaa

1 **2** **3** **4** **5**

17. Olen huumeiden väärinkäyttäjä

1 **2** **3** **4** **5**

18. Työskentelen kovasti muuttaakseni huumeiden käyttötapaani

1 **2** **3** **4** **5**

19. Olen tehnyt liudan muutoksia huumeiden käytössäni ja haluan apua, etten retkahda aikaisempaan käyttötapaani

1 **2** **3** **4** **5**

Socrates-kyselyn koodaus ja mittarin tulkinta

Socrates-kyselyssä tarkastellaan ongelman tunnistamista (pisteitä 7 - 35), harkintaa (pisteitä 4 - 20) ja toimintaan ryhtymistä (pisteitä 8 - 40). Pisteet koodataan seuraavaan taulukkoon, minkä jälkeen ne lasketaan yhteen ja vastauksia voidaan tulkita.

Ongelman tunnistaminen	Harkinta	Askeleen ottaminen
Kysymyksen numero	Kysymyksen numero	Kysymyksen numero
1	2	4
3	6	5
7	11	8
10	16	9
12		13
15		14
17		18
		19
Yhteensä	Yhteensä	Yhteensä
(vaihtelu 7 - 35)	(vaihtelu 4 - 20)	(vaihtelu 8 - 40)

Ongelman tunnistaminen:

- korkeat pisteet voivat merkitä sitä, että asiakas myöntää päihdeongelman, ilmaisee halua muutokseen ja näkemystä siitä, että jatkaminen voi johtaa vakaviin ongelmiin
- matalat pisteet voivat merkitä sitä, että asiakas kiistää päihdeongelman eikä halua muuttua

Harkinta:

- korkeat pisteet voivat merkitä sitä, että asiakas miettii, hallitseeko päihteiden käyttöönsä, käyttääkö päihteitä liikaa ja toisia vahingoittavasti. Se voi merkitä epävarmuutta ja harkintaa, ja sitä, että asiakas on avoin heijastukselle
- matalat pisteet voivat merkitä sitä, että asiakas ei pohdi sitä, käyttääkö päihteitä liikaa. Huomioi, että harkinnan vähäisyys voi johtua siitä, että asiakas tietää, ongelmakäytön olevan vahingollista, kuin myös siitä, että asiakas 'tietää', ettei käytöstä aiheudu ongelmia -> tulkinta tulee tehdä yhdessä ongelman tunnistamisen kanssa

Askeleen ottaminen:

- korkeat pisteet voivat merkitä sitä, että asiakas tekee jotain ongelmalleen ja hänellä on myönteisiä kokemuksia muutoksesta. Muutos etenee, asiakas haluaa ehkä vahvistusta. Pisteet ennustavat myönteistä muutosta
- matalat pisteet voivat merkitä sitä, että asiakas ei ole tehnyt mitään ongelmalle eikä muutoksen eteen

Pisteet suhteutetaan asiakkaan taustaan ja tilanteeseen. Asiakkaan kanssa keskusteltaessa kyselyn tuloksista on tärkeää löytää myönteistä sanottavaa ja esittää kielteinen palaute neutraalisti ja muihin ihmisiin verraten.

Päihteiden käytön hyödyt ja haitat

(Työkalupakki 2000, 71)

Asiakkaan ambivalenssin ja muutosmotivaation herättelemiseksi hänen kanssaan voi keskustella päihteiden käytön haitoista muun muassa seuraavien kysymysten avulla:

- Mitä terveyshaittoja olet havainnut itselläsi?
- Millaisia psyykkisiä haittoja olet havainnut itselläsi?
- Millaisia taloudellisia haittoja päihteidenkäyttösi on aiheuttanut?
- Mitä haittoja päihteidenkäyttösi on aiheuttanut ihmissuhteissasi?
- Mitä haittoja päihteet ovat aiheuttaneet vapaa-ajan viettoosi?
- Miten voit välttää lisähaittojen syntymisen?
- Mikä olisi ensimmäinen askel haluamaasi suuntaan?

Asiakkaan voi myös pyytää kirjaamaan päihteiden käytön hyötyjä ja haittoja lomakkeelle. Seuraavalla sivulla on tyhjä lomake asiakasta varten ja sen jälkeen lista erilaisista hyödyistä ja haitoista työntekijälle tehtävän ja keskustelun tueksi. Eri aineet vaikuttavat eri tavalla, ja ihminen kokee niiden hyödyt ja haitat yksilöllisesti. Tämä tulee ottaa huomioon hyötyjä ja haittoja pohtiessa. Lista ei myöskään ole kattava. Tarkemmin eri päihteiden aiheuttamista vaikutuksista löytyy muun muassa Paihdelinkki.fi -sivustolta.

Päihteiden käytön hyödyt ja haitat

Mieti hyötyjä ja haittoja fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja taloudellisesta näkökulmasta.

Hyödyt +	Haitat -

Työntekijän tueksi:

(Päihdelinkki 2011; Aalto, Kiiänmaa & Seppä 2012)

Hyödyt:

Terveydelliset hyödyt:

- ahdistus vähenee
- nukahtaa paremmin
- vieroitusoireet vähenevät / loppuvat
- ”lasillinen viiniä on terveydeksi”
- kivunlievitys
- rentoutuminen

Sosiaaliset hyödyt:

- sosiaalisuus lisääntyy
- helpompi ottaa kontaktia ihmisiin
- tapaa ihmisiä ja saa seuraa

Taloudelliset hyödyt: ?

Käyttäytymisen ja tunne-elämän hyödyt:

- mielihyvä lisääntyy
- toimintakyky paranee
- myönteiset muutokset persoonallisuudessa: iloisuus, aktiivisuus tms.
- voi unohtaa ikävät asiat / ajatukset
- voi ilmaista rohkeammin tunteet mm. suuttumuksen, rakkauden ym.
- itsetunto kasvaa
- virkistymisen, energisyys
- estot vähenevät

Haitat:

Terveydelliset haitat:

-sydämen rytmihäiriöt, sydänkohtaus, sydämen vajaatoiminta

-kohonnut verenpaine

-rasvamaksa, alkoholihepatiitti

-maksatulehdus, maksakirroosi, maksan syöpä

-haimatulehdus, haiman syöpä

-ylävatsan, vatsalaukun ja suoliston sairaudet

-mahakatarri, mahaverenvuoto, maha-haava

-näristys, ruokatorven syöpä, paksusuolen syöpä, suun, nielun ja kurkunpään syövä

-kihti

-diabetes, ravitsemushäiriöt

-aivosairaudet ja -häiriöt, epilepsia

-keskittymiskyvyn heikkeneminen, muistihäiriöt, aivojen surkastuminen

-ajattelu- ja havaintotoimintojen häiriytyminen, taantuminen

-ääreishermosto- ja lihassairaudet

-miehillä: impotenssi, kivesten surkastuminen, hedelmättömyys, rintarauhas-ten suurentuminen

-naisilla: munasarjojen toimintahäiriöt, kuukautishäiriöt, hedelmättömyys

-raskaana olevilla sikiön kehityksen häiriöt

-rintasyövän riski

-osteoporoosi

-anemia

-vakavat tulehdussairaudet: verenmyrkytys, keuhkokuume,

-mielenterveysongelmat: skitsofrenia, psykoosi, masennus, ahdistus, paniikkihäiriö, persoonallisuushäiriöt

-unettomuus, sekavuus

-veriteitse tarttuvat taudit: hepatiitit, hiv

-ruokahaluttomuus, painon nousu

-voimakkaat vieroitusoireet, krapula

-nestehukka

-kouristukset, verenpaineen ja pulssin lasku, huimaus, tajuttomuus

-pahoinvointi, oksentelu

-päünsärky

-hikoilu ja vapina

-lihaskivut, lihasheikkous, liikehäiriöt, lihaskrampit

Sosiaaliset haitat:

- riitely läheisten kanssa
- ongelmat parisuhteessa / perheessä
- kontaktien katkeaminen / heikkeneminen ei päihteitä käyttäviin ihmisiin, sosiaalinen eriytyminen
- ongelmia työpaikalla
- ongelmia yhdyskuntapalvelussa tai muissa seuraamuksissa

Taloudelliset haitat:

- rahaa kuluu päihteisiin paljon, rahaa ei jää mihinkään ylimääräiseen
- laskut, vuokrat tms. jäävät maksamatta
- sakot, mahdolliset korvaukset rikoksista, joihin syyllistynyt päihtyneenä
- pikavipit, muut lainat joita päihtyneenä ottaa

Käyttäytymisen ja tunne-elämän haitat

- juomisen muuttuminen pakonomaiseksi, riippuvuus
- muutokset omassa persoonassa ja käyttäytymisessä, esimerkiksi riidan haastaminen, tappeleminen, aggressiivisuus, ärtyneisyys, rauhattomuus
- rattijuopumukseen syyllistyminen
- muut mahdolliset rikokset
- syyllisyys / häpeä, itsetunto heikkenee
- harrastusten ym. vapaa-ajan toimintojen väheneminen / pois jääminen
- sekavuustilat, aistiharhat, kuolemanpelko
- arviointikyvyn heikkeneminen
- tapaturmariski

Miksi käytän päihteitä?

(Työkalupakki 2000, 72)

Jos pystyt, anna kolme syytä sille, miksi käytät päihteitä:

- 1.
- 2.
- 3.

Millaisissa tilanteissa koet päihteet tärkeäksi? Miksi? Pitääkö sinun käyttää päihteitä esimerkiksi kun katsot elokuvaa, tapaat kavereita, kuuntelet musiikkia?

Voisitko olla edellä mainituissa tilanteissa selvänä?

Mitä voisit tehdä päihteidenkäytön sijasta? Miten voisit saavuttaa samoja tunteita ilman päihteitä? Mieti, mitä hauskaa voisit tehdä esimerkiksi viikonloppuna päihteidenkäytön sijasta?

Mikäli pystyt, anna kolme syytä miksi haluat lopettaa juuri nyt:

- 1.
- 2.
- 3.

Mitä tarvitaan, jotta voit lopettaa?

- 1.
- 2.
- 3.

Juomapäiväkirja

(Työkalupakki 2000, 74)

Juomapäiväkirjan avulla tulet tietoisemmaksi käytetyistä alkoholimääristä. Aluksi voit tehdä kirjanpitoa pelkästään seuraten päivittäin juotuja määriä. Kun olet halukas asettamaan juomisellesi muutostavoitteen, voit merkitä päiväkirjaan kunkin viikon alussa käytettäväksi suunnitellun alkoholimäärän. Viikon lopussa annokset lasketaan yhteen, minkä pohjalta voit arvioida asettamaasi tavoitetta ja sen toteutumista, ja asettaa tavoitteen seuraavalle viikolle.

	tavoite (annoksia)	toteutunut
maanantai		
tiistai		
keskiviikko		
torstai		
perjantai		
lauantai		
sunnuntai		
YHTEENSÄ:		
maanantai		
tiistai		
keskiviikko		
torstai		
perjantai		
lauantai		
sunnuntai		
YHTEENSÄ:		

Päihdekeskustelu

(Työkalupakki 2000, 80-81)

Asiakkaan motivaatiota vähentämisen tai lopettamisen suhteen voi tukea seuraavien kysymysten avulla:

- Mieti, mitä päihteettömyys sinulle tarkoittaa. Millainen päihteettömyys olisi mielestäsi tavoittelemisen arvoinen?
- Mitä hyvää päihteettömyydestä voisi seurata?
- Mikä on sinulle tärkein syy omaksua päihteetön elämäntapa?
- Mieti tilannetta, jossa viimeksi käytit päihteitä. Miksi käytit päihteitä tässä tilanteessa?
- Luettele sellaisia tilanteita, joissa yleensä haluat käyttää päihteitä. Miksi haluat käyttää päihteitä juuri näissä tilanteissa?
- Voisitko olla edellä mainituissa tilanteissa selvänä?
- Mitä voisit tehdä päihteidenkäytön sijasta?
- Miten voisit saavuttaa samoja ”fiiliksiä” ilman päihteitä? Mitä voisit tehdä seuraavalla kerralla päihteiden käytön sijasta?
- Luettele kaikki mahdollinen tekeminen, harrastukset ja muut ajanvieteet ajalta, jolloin et käyttänyt päihteitä. Mieti, mitä voisit harrastaa nykyään?
- Luettele neljä myönteistä ja kielteistä asiaa päihteistä. Mitä edellä mainituista asioista voit saavuttaa selvänä? Miten?
- Mieti tilanteita, jolloin sinun tekee mieli käyttää päihteitä. Millaisia tilanteita ne ovat? Mitä muuta näissä tilanteissa voisi tehdä?

RETKAHDUKSEN EHKÄISY JA KÄSITTELY

Retkahduksen ehkäisy

Retkahtaminen tarkoittaa palaamista alkoholin, huumeiden tai lääkkeiden käyttöön päihteettömän jakson jälkeen. Retkahtaminen on mahdollista riippumatta siitä, miten pitkään henkilö on ollut raittiina. Retkahtamista edeltää usein sisäiset ja ulkoiset vihjeet ja varoitusmerkit, jotka voivat liittyä muutoksiin henkilön käyttäytymisessä, asenteissa, tunteissa ja/tai ajatuksissa. Kun näitä muutoksia ilmenee, tulee henkilön olla valppaana, ja tutkia, altistavatko ne häntä retkahtamiselle. (Aura & Holmberg 2012; Aalto ym 2012.)

Seuraavien tehtävien avulla voi auttaa asiakasta tunnistamaan riskitilanteita, jotka saattavat johtaa retkahtamiseen.

Retkahtamisen ennakointi nimi:

(Holmberg & Kaven: Kalterit taakse)

Monet tilanteet voivat laukaista päihteiden (alkoholin, huumeiden, lääkkeiden) käytön mielihalun. Tässä kyselyssä pyritään arvioimaan, miten voimakkaaksi ennakoit mielihalun tietyssä tilanteessa, ja miten suureksi ennakoit todennäköisyyden käyttää ainetta siinä tilanteessa.

Seuraavassa on joukko tilanteita, jotka voivat laukaista päihteiden käytön mielihaluja. Kuvittele itsesi tilanteeseen ja merkitse vasemmanpuoliseen sarakkeeseen mielihalun voimakkuuden ja oikeanpuoleiseen käytön todennäköisyyden arviointisi seuraavaa asteikkoa käyttäen:

0 = olematon

1 = pieni

2 = kohtalainen

3 = voimakas / suuri

4 = hyvin voimakas / suuri

TILANNE	MIELIHALUN VOIMAKKUUS	KÄYTÖN TODENNÄKÖISYYS
1. Olen paikassa, missä olen käyttänyt päihteitä aiemmin		
2. Olen juuri saanut palkan / toimeentulotuen / peruspäivärahan		
3. Näen kavereideni käyttävän päihteitä		
4. Olen lomalla vankilasta		
5. On perjantai-ilta		
6. Minua kohdellaan epäoikeudenmukaisesti		

7. Ajattelen edellistä käyttökertaa		
8. Tunnen itseni ikävystyneeksi		
9. Minulla on loistava olo		
10. Näin entisen naisystäväni / miesystäväni		
11. Olen loukkaantunut jostakin		
12. Kaverit tarjoavat minulle päihteitä		
13. Olen juonut pari olutta		
14. Tunnen itseni surulliseksi		
15. Olen pettynyt johonkuhun / johonkin		
16. Olen seksuaalisesti virittynyt		
17. Muistan miltä tuntuu olla nousuhumalassa		
18. Minulla ei ole mitään tekemistä		
19. Olen suuttunut / vihainen		
20. Tunnen syyllisyyttä jostakin		
21. Tapaan yllättäen vanhan ystävän		
22. Asiat eivät mene suunnitelmieni mukaan		
23. Minulla on kireä olo		
24. Olen tehnyt liikaa työtä		
25. Puolisoni (tai vastaava) on eri mieltä minulle tärkeästä asiasta		
26. Tunnen itseni yksinäiseksi		
27. Saan yllättävän ikävän uutisen		
28. Minulla on lapsiini liittyviä ongelmia		
29. Katson elokuvaa, jossa käytetään päihteitä		
30.		

Luettele retkahdukseen helposti johtavia tilanteita ja tekijöitä sekä päihteettömyyttä tukevia asioita ja ominaisuuksiasi seuraavaan taulukkoon:

Riskini ja vaaratilanteeni	Vahvuuteni ja selviytymistaitoni

Riskitekijät

Seuraava lista käsittää päihderiippuvaisten tunnistamia, tutkimusaineistoon perustuvia tai ammattiauttajien tunnistamia retkahdusten riskitekijöitä. Merkitse jokaisesta kappaleesta sinuun liittyvät riskitekijät. Muista, että lista ei ole kattava. Eri ihmiset kokevat erilaiset asiat vaikeiksi. (Aura & Holmberg 2008)

Ongelmalliset tunteet, asenteet ja käyttäytyminen:

- Suuttumuksen ilmaisen ongelmat (esimerkiksi pidän suuttumuksen sisälläni, ilmaisen sen sopimattomasti tai väkivaltaisesti)
- Levottomuus ja hermostuneisuus
- Pitkästyminen tai rakentavien vapaa-ajan harrastusten puuttuminen
- Häpeän tunteet
- Hillitön tai impulsiivinen käyttäytyminen (esimerkiksi liika pelaaminen, ylen-
syöminen, rahan tuhlaaminen, ylityöt)
- Uupumus tai väsymys
- Erilaiset pelkotilat
- Avuttomuuden ja epätoivon tunteet
- Syyllisyys
- Kärsimättömyys toipumisen suhteen (asiat eivät etene kyllin nopeasti)
- Elämän tarkoituksen puuttuminen (mikään ei tunnu tärkeältä, ”pohja on pois-
sa”)
- Yksinäisyys tai eristäytyminen muista
- Liiallinen luottamus päiheteettömyyteen (”minulla on homma hanskassa”, ”en
koskaan enää käytä päiheteitä”)
- Tuskalliset muistot (esimerkiksi traumaattiset kokemukset, läheisin kuolema,
kasvaminen ongelmaisessa perheessä)
- Muita, esim:

Sosiaaliset paineet käyttää päihteitä

- Kutsu sosiaaliseen tilanteeseen, jossa todennäköisesti käytetään päihteitä (syntymäpäivät, polttarit, häät, monet urheilutilaisuudet tms)
- Tapaamiset paikassa, jossa aina käytetään, esimerkiksi pubissa tai klubilla
- Toiset tarjoavat suoraan päihteitä (kohteliaasti tai tyrkyttäen)
- Oleminen seurassa, jossa käytetään päihteitä, mutta ei päihtymystarkoitukseen
- Oleminen seurassa, jossa muut ovat humalassa tai muiden päihteiden vaikutuksen alaisena
- Tuttavapiiri tai kaveriporukka, jossa useimmat ovat päihteiden suurkuluttajia
- Yllättävät tapaamiset (tuttava tulee vastaan ja pyytää esimerkiksi oluelle)
- Muita, esim:

Selviytymissuunnitelman tai hoidon ongelmat

- Ajattelen, että hoidosta ei ole kuitenkaan mitään hyötyä
- Ajattelen, että paras hoito on se, kun vaan päättää olla ilman päihteitä
- Näytän kiinnostuvat toipumiseen liittyvistä toiminnoista vain lyhyiksi ajoiksi kerrallaan
- En osallistu avohoito-ohjelmani tilaisuuksiin (on useimmiten muita menoja)
- En käy säännöllisesti AA/NA -ryhmissä (käyn vain silloin kun ”on tarvis” tai kun ”olen sillä tuulella”)
- Käyn väkisin hoidossa/terapiassa, josta en saa mitään
- Jätän olennaisia asioita kertomatta hoitotyöntekijälleni
- En työskentele henkilökohtaisen hoitosuunnitelmani mukaisesti (esimerkiksi en pysyttele poissa kapakoista, en työskentele niiden muutosten hyväksi, joista on sovittu osana toipumista)
- Mikään avohoitopaikka ei tunnu sopivalta
- Muita, esim:

Vuorovaikutusongelmat

- Kiistelynhalu muiden kanssa
- Vaikeus tavata ihmisiä ja luoda uusia ihmissuhteita
- Vaikeus luottaa muihin
- ”En jaksakaan ihmisten kanssa, haluan vain olla yksin”
- Lähi- tai ystäväpiiri koostuu pääasiassa päihteiden väärinkäyttäjistä
- Seksuaalisuuteen liittyvät ongelmat (esimerkiksi pelkään seksiä selvin päin, impotenssi, seksuaalisen käyttäytymisen hallinnan puute ym)
- Erityiset stressitekijät tai ongelmat ihmissuhteissa (esimerkiksi ”en yksinkertaisesti näytä tulevan toimeen kumppanini kanssa” tai ”en näytä kykenevän hoitamaan vastuitani vanhempana niin kuin pitäisi”)
- Mököttäminen, kun pitäisi tuoda esiin mikä vaivaa
- Hiljainen katkeruus, pidennetty mykkäkoulu
- Väkivaltaisen kumppanin kanssa eläminen
- Muita, esim:

Mielihaluksen lisääntyminen, hallinnan testaaminen

- Käyn tilaisuuksissa, missä alan haluta käyttää päihteitä
- Kotonani ovat päihteet kiusaavat
- Hakeudun tarkoituksella tilanteisiin, joissa käytetään päihteitä nähdäkseni, voinko välttää päihteiden käyttöä
- Ei mitään näkyvää syytä
- Muutaman annoksen ottaminen, nähdäkseni, pystynkö hallitsemaan käyttööni
- Alkoholin, huumeiden tai lääkkeiden näkeminen tai haistaminen
- Muita, esim:

Muita riskialttiita tilanteita

- Saavutan menestystä työssäni (esim ylennys)
- Vaikeus viettää iltoja tai viikonloppuja mielekkäästi
- Vaikeus suunnitella mielekästä tekemistä itselleni (ja perheelleni)
- Vaikeus selvittää ongelmia hukkumatta niiden alle
- Harrastusten tai vapaa-ajan toimintojen puute
- Fyysiset kiputilat tai somaattiset sairaudet
- Työttömyys
- Siirtyminen pätkätyöstä toiseen
- Muita, esim:

Ajattele tiettyä tilannetta viimeisen viikon tai kuukauden aikana, jolloin olet kokenut päihtymisen mielihalua. Vastaa seuraaviin kysymyksiin:

(Aura & Holmberg 2008)

Missä olit, kun ensimmäiset mielihalut tulivat? Mitä tapahtui? Mikä herätti mielihalun?

Mitkä olivat sisäiset vihjeet? (mitä huomasit ajattelevasi, tuntevasi, missä mielihalu tuntui, mikä oli fyysinen vihje?)

Mitkä olivat mielihalun seuraukset? Mitä seurasi voimakkaasta mielihalusta? Mitä teit?

Miten haluat toimia vastaavassa tilanteessa tulevaisuudessa?

Toimintasuunnitelma

Mieti asioita, joille olet erityisen herkkä tai haavoittuva. Voit käyttää apunasi aiemman tehtävän riskitekijöitä. Valitse kaksi asiaa, joista olet huolissasi tällä hetkellä. Kuvaile näitä kahta asiaa, ja yritä kehittää toimintastrategia tai tapa, miten voit toimia niin, ettet retkahda. (Aura & Holmberg 2008)

Riskitilanne 1 - Kuvaile tilanne

Toimintastrategia 1

Toimintastrategia 2

Riskitilanne 2 - Kuvaile tilanne

Toimintastrategia 1

Toimintastrategia 2

Retkahdusten käsittely

Tärkeää:

- työntekijän empatia, tuomitsemattomuus
- luottamus, työntekijä ei hylkää asiakasta retkahduksesta huolimatta
- tukeminen uudessa muutosyrityksessä
- ristiriidan vahvistaminen
- motivoiva haastattelu
- retkahtaminen on oppimiskokemus, mikä kuuluu usein ylläpitovaiheeseen (katso muutoksen kehä -malli)
- retkahduksen myötä asiakas ymmärtää ja tiedostaa päihteiden käyttöönsä, ja siihen liittyviä uskomuksia, toimintatapoja, ajatuksia ja tunteita
- sen myötä asiakas voi tehdä uuden päätöksen ja luoda tavoitteita
- asiakasta tulee auttaa tunnistamaan ne tilanteet, joihin liittyy kohonnut riski retkahtaa, esimerkiksi tietyt paikat, ihmiset, ajatukset, tunteet ja mielihalut
- apuna voi käyttää edellä olevia retkahduksen ennakoinnin tehtäviä
- asiakkaan mieleen tulee palauttaa niitä kokemuksia, jolloin hän on onnistunut, jotta hän voi jatkossa käyttää niitä voimavaroja, joita hänellä jo on
- joustavuus, uusien mahdollisuuksien ja vaihtoehtojen löytäminen päihdepalveluverkostosta ja käytettävistä menetelmistä

(Aura & Holmberg 2008, Simojoki 2014.)

Mitä tehdä, jos retkahtaa?

Sano itsellesi: ”Lopetan välittömästi”. Ota etäisyys tilanteeseen, missä käytät päihteitä, heti. Kerro itsellesi, että on tärkeää päästä takaisin toipumisen tielle. Puhu retkahamisestasi jonkun luotettavan henkilön, esimerkiksi valvojasi, AA / NA -kummissi, ammattiauttajan tai ystäväsi kanssa. Puhuminen toisen ihmisen kanssa, jolla on sama päämäärä (päihitteettömyys) useimmiten rauhoittaa ja lisää uskoa omaan pystyvyyteesi. Hänkin on saattanut retkahtaa ja toimii elävänä mallina siitä, että kuopasta voi noista, kunhan ensin tietää olevansa kuopassa.

Mieti myös tarvitseeko sinun palata hoidon piiriin tai lisätä käyntikertoja. Älä anna epätoivoin, häpeän ja syyllisyyden olla syynä päihteiden käytön jatkamiselle. Retkahaminen tarkoittaa, että tarvitset lisää selviytymistaitoja pysyäksesi päihitteettömänä sekä lisää taitoja ennakoida ja tunnistaa riskitilanteita. Tilanne, jossa olet retkahtanut, on luultavasti osa pidempää tapahtumaketjua. Ehkä et vielä osaa nähdä vaaran merkkejä ketjun alkupäässä, tai ehkä teet itseltäsi huomaamatta päätöksiä, jotka vievät kohti tilannetta, missä kenen tahansa on vaikea pysyä selvin päin. Anna itsellesi aikaa palautua retkahduksestasi ja sen myötä syntyneistä epätoivon, avuttomuuden ja häpeän tunteista. Keskustele jonkun muun kuin itsesi kanssa, sillä et välttämättä kykene näkemään mitään rakentavaa ulospääsyä tilanteesta, sillä voimakkaat tunteet tekevät järkevän ajattelun vaikeaksi.

Jos olet käyttänyt päihteitä pidempään ja tunnet itsesi kyvyttömäksi lopettamaan itse, harkitse ammattiapuun turvautumista. Tilanteen arvioiminen A-klinikalla voi auttaa sinua päättämään tarvitaanko katkaisuhoidoa, laitoshoidoa vai selviätkö avohoidolla. Joskus suora paluu AA / NA -ryhmään saattaa tarjota sinulle jo riittävän avun ja tuen raitistumiseen. Vertaistukiryhmässä saat tukea retkahtamisellesi. (Aura & Holmberg 2008)

PÄIHTEET JA RIKOKSET

Yhdyskuntaseuraamuksiin tuomituista noin puolet arvioidaan päihteiden ongelmakäyttäjiksi. Päihteiden käyttö lisää riskiä joutua rikoksen uhriksi, mutta päihteiden ongelmakäyttäjillä on myös suurempi riski syyllistyä itse rikoksiin.

Omaisuusrikosten kuten ryöstöjen ja varkauksien tekeminen liittyy monesti päihteiden käytön rahoittamiseen ja käytön aiheuttamiin toimeentulovaikeuksiin.

Päihteet ovat myös aina osallisena moottoriajoneuvon kuljettamiseen päihtyneenä, ja pahimmillaan rattijuoppo saattaa aiheuttaa kuolemantuottamuksen.

Huumausainerikoksella tarkoitetaan muun muassa huumausaineiden käyttöä, hallusapitoa, myymistä, kasvattamista ja valmistamista.

Päihteiden käyttö ja väkivaltarikollisuus liittyvät myös vahvasti toisiinsa. Päihtymystilan myötä ihmisen ongelmanratkaisutaidot ja arvostelukyky heikkenevät ja impulsiivisuus lisääntyy.

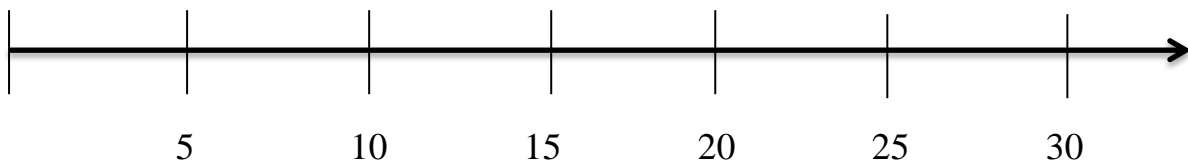
(Lappalainen-Lehto ym 2007; THL 2013)

Seuraavien tehtävien avulla pyritään auttamaan asiakasta saamaan kokonaiskuvaa hänen päihteidenkäytöstään nykytilanteessa, sen taustoista sekä siitä, miten päihteet ja rikokset kytkeytyvät yhteen.

Päihdehistoria

(Työkalupakki 2000, 67)

Piirrä jana syntymästäsi nykyhetkeen. Jana voidaan jakaa ikävuosiin viiden tai kymmenen vuoden välein esimerkiksi seuraavanlaisesti:



Merkitse janalle muun muassa seuraavia tapahtumia:

- myönteiset elämäntapahtumat
- vaikeat tapahtumat ja kokemukset elämässä
- eri päihteiden käyttö ja käyttötavat sekä -määrät

(kokeilut, säännöllinen käyttö, muutokset)

- mahdolliset laitossijoitukset
- rikokset
- vankilatuomiot tai yhdyskuntaseuraamukset
- hoitajaksot
- opiskelu ja työssäkäynti
- armeija
- parisuhteet
- perhetapahtumat
- muutot

Työntekijä ohjaa asiakasta tutkimaan kokonaisuutta ja miettimään, mikä asiakkaalle on missäkin elämäntilanteessa ollut tärkeintä.

- Millainen merkitys päihteiden käytöllä on ollut?
- Miten asiakas haluaa ”janan” jatkuvan? Millaisia voimavaroja hänellä on?
- Löytyykö janalta aikoja, jolloin päihteiden käyttö on ollut hallinnassa?
- Mikä niissä ajoissa on ollut toisin verrattuna aikoihin, jolloin päihteidenkäyttö ei ole ollut hallinnassa?
- Millä tavoin päihteiden käyttö on vaikuttanut rikolliseen toimintaan?

Janan avulla voidaan pohtia päihteidenkäytön alkutilannetta:

- Milloin asiakas on ensimmäisen kerran kokeillut alkoholia, kannabista, amfetamiinia jne.?
- Millainen ensimmäinen kerta oli: kenen kanssa asiakas oli, mitä käytti, missä oli? - Miten asiakas päätyi ajatukseen kokeilla? Mitä konkreettisesti tapahtui? Miten tarina päättyi?
- Millainen muisto asiakkaalle jäi ensimmäisestä kerrasta?
- Miten asiakkaan päihteidenkäyttö jatkui tämän ensimmäisen kokeilun jälkeen?
- Mitä asiakas ajattelee tuosta nuoresta esimerkiksi 11 -vuotiaasta nyt?
- Millainen merkitys päihteillä on asiakkaalle vuoden, viiden vuoden, 30 vuoden päästä?

Rikostilanne

(Työkalupakki 2000, 69)

Kuvaa jokin rikostilanteistasi. Kirjaa vaihe vaiheelta, miten tilanne alkoi, mitä tapahtui ja mihin se päättyi. Ketkä olivat asiassa osallisina? Mitä päihteitä ja miten paljon olit käyttänyt? Miten arvelet päihtymyksen vaikuttaneen tekemiisi ratkaisuihin? Entä muiden ratkaisuihin?

Voit käyttää tilanteen kirjaamiseen seuraavanlaista taulukkoa:

Päihtymystila	Rikostilanne

PALVELUOHJAUS

Tärkeää muistaa:

- Palveluiden piiriin ohjaaminen voi olla pitkäkin prosessi
- Työntekijä voi pohtia ja selvittää eri hoitomuotoja jo silloin, kun asiakas ei vielä ole valmis lähtemään hoitoon
- Eri paikoista keskusteleminen ja niihin tutustuminen saattavat poistaa vääriä käsityksiä ja siten vahvistaa asiakkaan halua tehdä jotain ongelmalleen.
- Eri hoitomuotoihin tutustuminen ennen hoitoon sitoutumista vähentää hoidon keskeytymisen todennäköisyyttä
- Asiakkaan kanssa voidaan etukäteen keskustella muun muassa hoidon kestosta, asiakkaaksi pääsemisestä (lähete), hoidon sisällöstä, hoitopaikan asiakaskunnasta sekä hoidon kustannuksista (maksusitoumukset)

(Työkalupakki 2000)

Helsingin päihdepalveluverkosto

Seuraava lista käsittää Helsingin päihdepalvelupaikkoja, joiden tarkemmat ja ajantasaiset yhteystiedot löytyvät kunkin yksikön internetsivuilta. Internetsivuilta on myös hyvä tarkistaa tarvitseeko asiakas sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijän lähetteen ja/tai kunnan maksusitoumuksen palveluja ja/tai hoitoa saadakseen. Lista on koottu kesällä 2014, ja lähteinä on käytetty kunkin toimijan kotisivuja.

KUNTAPALVELUT

PÄIHDEPOLIKLINIKAT:

Helsingin kaupungin päihdepoliklinikat tarjoavat palveluita, kuten alkoholiavovieroitusta, hoidon tarpeen arviointia, palveluohjausta ja neuvontaa haitallisiksi muodostuneiden riippuvuusongelmien hoitoon.

- Etelän päihdepoliklinikka
- Idän päihdepoliklinikka
- Pohjoisen päihdepoliklinikka
- Lännen päihdepoliklinikka

PÄIHDEHUOLLON ERITYISPALVELUT:

Päihdepsykiatrian klinikalla hoidetaan avohoidon keinoin potilaita, joilla ei ole ajankohtaista hoitosuhdetta alueellisilla päihdepoliklinikoilla. Klinikalla tehdään hoidon tarpeen arviointia ja ohjataan tarvittaessa vieroitus- ja kuntoutushoitoihin. Kliinikka vastaa myös korvaushoidon tarpeen arvioinneista, hoitojen koordinoinnista ja konsultaatiosta. Kohderyhmänä ovat yli 18-vuotiaat päihdeongelmaiset ja heidän läheisensä.

Tervalammen kartanon kuntoutuskeskuksessa on 73 laitoskuntoutuspaikkaa päihdeongelmaisille miehille ja naisille. Kuntoutusmalli on vaiheistettu ja jakaantuu orientaatio-, kuntoutumis- ja irtaantumisvaiheeseen. Lisäksi kuntoutujalla on mahdollisuus tulla suunnitellusti intervallijaksolle.

Hangonkadun ympärivuorokautisessa vieroitushoitoyksikössä toteutetaan suunniteltuja lääkevieroituksia. Yksikössä on 26-paikkainen osasto miehille ja 11-paikkainen osasto naisille.

Töölön vieroitushoito-osasto on sekaosasto, jolla on 11 potilaspaikkaa. Siellä tehdään opioidikorvaushoidon aloitukset, lopetukset sekä korvaushoitolääkkeiden vaihdot.

PÄIHDEHUOLLON JÄLKIKUNTOUTUS:

Kumppanuustalo Harjula on päihteen kohtaamispaikka, jonka toiminnan tavoitteena on edistää päihdekuntoutujien toipumista ja päihteetöntä elämäntapaa. Harjulan tiloissa toimivat yhdessä **päihdehuollon jälkikuntoutus sekä vertaistukijärjestö Suojatie ry.**

TOIMINTAKESKUKSET:

Päivätoimintakeskukset ovat matalan kynnyksen paikkoja, joissa pyritään pääsääntöisesti vahvistamaan asiakkaiden päihteetöntä elämäntapaa, ehkäisemään syrjäytymistä ja edistämään elämänhallintaa. Keskukset tarjoavat vertaistukea, palveluohjausta ja neuvontaa, erilaista vaihtelevaa toimintaa sekä harrastusmahdollisuuksia. Helsingin toimintakeskukset ovat:

- Villa Sture, Eteläinen Helsinki
- Aurinkoinen Hymy, Itäinen Helsinki
- Kontulan Sympis, Itäinen Helsinki
- Kohtaamispaikka Vesteri, Läntinen Helsinki

MUITA TOIMIJOITA

A-KLINIKKASÄÄTIÖ:

Helsingin nuorisoasema palvelee alle 25 -vuotiaita nuoria ja heidän läheisiään päihteidenkäyttöön, pelaamiseen, perhetilanteeseen, koulunkäyntiin ja muihin nuorten elämään liittyvissä asioissa.

Helsingin palveluyksikkö käsittää **Kettutien ja Arabianrannan toimipisteet**, joissa toteutetaan kuntouttavaa ja haittoja vähentävää korvaushoitoa. Lisäksi Kettutien toimipisteessä toteutetaan naisten korvaushoitoa, päihderiippuvuuden ajokyvyn arviointia poliisin lähettämänä sekä lastensuojeluasiakkaiden päihdeseuloja sosiaaliviranomaisten pyynnöstä.

Helsingin Vinkki on terveys- ja sosiaalineuvontaan erikoistunut terveydenhuollon yksikkö erityisesti suonensisäisesti huumeita käyttäville. Toiminnan tavoitteena on

asiakkaiden elämänlaadun parantaminen, syrjäytymisen ehkäiseminen sekä päihteidenkäytöstä johtuvien haittojen, kuten tartuntatautien vähentäminen. Vinkkien toimipisteet:

- Keskustan vinkki, Hakaniemi
- Itä-Vinkki, Itäkeskus
- Malmin Vinkki

Järvenpään sosiaalisairaala tarjoaa katkaisu- ja vieroitushoitoa, päihdekuntoutusta, perhekuntoutusta sekä lääketeetöntä yhteisöhoitoa.

KALLIOLAN PÄIHDEPALVELUT:

Nurmijärven klinikka tarjoaa kuntoutusta päihderiippuvaisille ja heidän läheisilleen. Klinikalla on 24 potilaspaikkaa, joiden lisäksi siellä on 10-paikkainen läheis- ja jatkohoitoyksikkö. Klinikka tarjoaa Myllyhoitoa ja on erikoistunut työelämän päihdeongelmien hoitoon tehden tiivistä yhteistyötä työpaikkojen ja työterveysuollon kanssa.

Avomylly tarjoaa myllyhoidollista arviointi- ja hoitopalvelua päihderiippuvaisille. Hoidon kesto on kuusi viikkoa ja sen aikana ryhmä kokoontuu kolmena iltana viikossa.

Avokisko on yli 18-vuotiaille huumeidenkäyttäjille tarkoitettu ryhmämuotoinen, psykososiaalinen kuntoutusohjelma.

Vahvasti tukien kehittämän VAHVAT -kuntoutusohjelman toimintaympäristöinä ovat vankilat, Kalliolan päihdetyön avopalvelut sekä Kriminaalihuollon tukisäätiön asumispalvelut. Ohjelma on tarkoitettu vapautuville päihdeongelmallisille vangeille pääkaupunkiseudulla ja sen tavoitteena on tukea ja auttaa vapautuvaa vankia asumisessa, päihdeettömässä elämässä ja arjen hallinnassa.

HELSINGIN DIAKONISSALAITOKSEN PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSTYÖ:

Päihdevieroitushoidot

- **Päihdevieroitusosasto** tarjoaa laitosvieroitushoitoa erityisesti huume- ja monipäihderiippuvaisille, jotka tarvitsevat ympärivuorokautista lääkkeellistä hoitoa ja suojatun ympäristön vieroittuakseen päihteiden käytöstä.
- **Päiväkatko** soveltuu alkoholi-, huume- että lääkeriippuvaisille sekä sekakäyttäjille, jotka tarvitsevat tiiviimpää tukea ja seurantaa kuin avokatkaisuhoidossa, mutta eivät kuitenkaan ympärivuorokautista seurantaa. Päiväosastohoito toteutuu päivittäin noin 4-5 tuntia kerrallaan, minkä lisäksi asiakkaalla on mahdollisuus saada tukea ympäri vuorokauden puhelimitse.

Kuntouttavat päihdehoidot

- **Perheen yhdistetyn hoidon yksikkö PYY** tuottaa päihdekuntoutusta perheille, joissa vanhemmalla on alkoholi-, huume- tai lääkeongelma. Yksikössä voidaan kuntouttaa myös raskaana olevia sekä korvaushoitoa saavia asiakkaita. Pyyhoidolla ehkäistään tai puretaan asteittain lapsen huostaanotto. Kuntoutuminen perustuu yhteisöhoidon menetelmään ja vertaistukeen.

Päihdeneuvontaan voit soittaa ilmaiseksi 24/7. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset vastaavat päihteidenkäyttäjille, heidän omaisilleen, sekä päihteiden käyttäjiä työssään kohtaaville ammattilaisille päihteisiin liittyvissä kysymyksissä numerossa 0800 900 45.

Päihdehuollon avokuntoutusyksiköt:

- **Päihdehoidon päiväosasto** sopii erityisesti varhaisessa kuntoutuksen vaiheessa oleville huumeiden, alkoholin ja lääkkeiden väärinkäyttäjille avo- tai laitospäihdevieroituksen jälkeen.
- **Nuorten palkkiohoito** on päiväosastohoitoa 16-24 -vuotiaille päihteiden käytön vuoksi syrjäytyneille tai vakavassa syrjäytymisvaarassa oleville nuorille.
- **Kääntöpiiri** on tarkoitettu aikuisille päihdeongelmaisille, jotka ovat itse kiinnostuneita tarkastelemaan ja käsittelemään omaa alkoholin, huumausaineiden tai lääkkeiden käyttöään. Ryhmämuotoinen avokuntoutushoito auttaa pysäyttämään liiallisen päihteidenkäytön ja pääsemään siitä irti.

Korvaushoidot:

- **Haittoja vähentävä opioidiriippuvaisten korvaushoito** on tarkoitettu huumeidenkäyttäjille, joille päihteiden käytön lopettaminen ei ole ensisijainen tavoite.
- **Kuntouttava korvaushoito** on tarkoitettu huumeidenkäyttäjille, joilla hoidon tavoitteena on kuntoutuminen ja päihteettömyys.

Terveysneuvonta:

Helsingin diakonissalaitos tarjoaa terveysneuvontaa muun muassa seuraavissa yksiköissä:

- **Liikkuvan terveysneuvontayksikön** auto pysähtyy yhteensä 12 pysähtymispaikalla Helsingin ja Vantaan alueella tarjoten palveluita, kuten neulojen- ja ruiskujen vaihtoa, hiv-testauksia, rokotuksia, sairaanhoidollisia toimenpiteitä sekä palveluohjausta suonensisäisesti huumeita käyttäville henkilöille.
- **Hiv-positiivisten erityispalvelut** toteutetaan päiväkeskuspalveluiden kautta ja niihin kuuluu muun muassa terveysneuvonta.
- **Päihdeneuvonta.** (ks. aiempi)

Erityispäiväkeskus Stoori ja Sallin palveluihin kuuluvat terveydenhuoltopalvelut, ruokapalvelut, hygieniapalvelut ja palveluohjaus sekä terveysneuvontatyö.

SUOJA-PIRTTI RY:

Kotkankadun huoltokoti on päihdeongelmallisille eläkeläismiehille tarkoitettu 41-paikkainen asumispalveluyksikkö. Tavoitteena on päihdeongelman pahenemisen ehkäiseminen sekä asukkaiden itsenäisen asumisen toimintaedellytyksien parantaminen. Yksikkö tarjoaa myös pitkäaikaista asumista miehille, joiden itsenäinen selviytyminen on heikentynyt.

Hoitokoti Sillanpirtti on 65-paikkainen päihdeongelmallisille miehille, naisille ja pariskunnille tarkoitettu kuntouttava hoitokoti, jonka asiakkaita ovat työikäiset ja työelämään kuntoutuvat helsinkiläiset.

Sillanpirtin pienyhteisössä sovelletaan Minnesota-mallia. Se on kuusipaikkainen lääkkeetön hoitoyhteisö täysi-ikäisille huumeriippuvaisille,.

Rukkilan asumisyhteisö on 21-paikkainen tuetun asumisen yksikkö helsinkiläisille pitkäaikaisasunnottomille, päihde- ja mielenterveysongelmaisille nuorille miehille ja naisille.

OMAISET HUUMETYÖN TUKENA RY:

Päihteitä käyttäville:

- **Avoimet Ovet –kohtaamispaikka** on päiväkeskus, jossa voi asioida anonyymisti. Avoimet ovet tarjoaa matalan kynnyksen palveluita sekä tukitoimintaa päihteitä käyttäville.
- Päihteitä käyttävä asiakas voi halutessaan saada **palveluohjausta**, jos hän kokee tarvitsevansa esimerkiksi tukea asioiden hoitoon tai viranomaistapaamisiin.
- **Elämäntaitoryhmä** on yli 18-vuotiaille päihteitä käyttäville asiakkaille, ja sen tavoitteena on tukea asiakkaan toimintakykyä, vahvistaa hänen sosiaalisia valmiuksiaan ja sitä myöten edistää kuntoutumista. Ryhmätoiminnan, ohjatun vapaa-ajan toiminnan sekä leirien lisäksi asiakkaalla on mahdollisuus palveluohjaukseen/yksilötyöhön.
- **Verna - vertaistoimintaa naisille** kouluttaa päihteitä käyttäviä tai käytön lopettaneita naisia vertaistojiksi. Koulutuksessa paneudutaan riskeihin, joita päihteiden käyttö aiheuttaa sosiaaliselle, psyykkiselle, fyysiselle ja henkiselle terveydelle. Lisäksi siinä tarjotaan koulutusta muun muassa naiseuteen, terveyteen, seksuaalisuuteen ja raskauteen liittyvissä asioissa, ja välineitä, joilla naiset voivat viedä saamaansa tietoa eteenpäin ja toimia vertaistoinijoina.

Päihdekuntoutujille:

- **Jälkipolku hoito-ohjelma** on avohoidollinen hoito-ohjelma, joka tarjoaa ohjattua ryhmä- ja yksilötyöskentelyä sekä vertaisryhmän tarjoamaa tukea yli 18-vuotiaille päihdeongelmista toipuville. Hoidon tavoitteena on asiakkaan itsemäärätietoisyyden vahvistaminen, sosiaalisten suhteiden normalisoituminen, päihdesairausten hoitamaan oppiminen, retkahdusvaaran tunnistaminen sekä päihdeettömään elämään sitoutuminen.
- **Korvaushoidon Jälkipolku hoito-ohjelma** on tarkoitettu yli 18-vuotiaille korvaushoidossa oleville ja oheiskäytöstä eroon pyrkiville.
- Yhdistyksen **kuntouttavaan työtoimintaan** tullaan pääsääntöisesti esimerkiksi Jälkipolku hoito-ohjelmien kautta. Työtoiminta tukee kuntoutujan päivittäistä rytmiä ja päihdeettömyyttä sekä valmistaa henkilöä työelämää ja opiskelua varten.

HELSINGIN A-KILTA RY:

Solakallion asumisyhteisö on 45-paikkainen pääasiassa päihdeongelmaisille asunnottomille helsinkiläismiehille tarkoitettu asumisyksikkö.

Päihteettömät yhteisötilat:

- Solakallion yhteisötila
- Malmin yhteisötila

KRIMINAALIHUOLLON TUKISÄÄTIÖ KRITS:

Päihteetön kohtaamispaikka **Redis** tarjoaa vertaistukea, ohjausta ja neuvontaa.

KRIS - ETELÄ-SUOMI RY:

Kris:n toimintakeskus tarjoaa muun muassa vertaistukea ja palveluohjausta sekä erilaista päihteetöntä vapaa-ajan toimintaa.

NIMETTÖMÄT ALKOHOLISTIT AA on toveriseura alkoholiongelmallisille miehille ja naisille, joiden päämääränä on raittiina pysyminen.

NIMETTÖMÄT NARKOMAANIT NA on toveriseura huumeongelmallisille miehille ja naisille, joiden tavoitteena on puhtaana pysyminen.

STOP HUUMEILLE RY tarjoaa maksutonta, vertaistukeen perustuvaa päihteetöntä toimintaa täysi-ikäisille kuntoutujille arkisin päiväkeskuksissaan ja viikonloppuisin harrastevuorojen ja erilaisten tapahtumien muodossa.

IRTI HUUMEISTA RY tarjoaa käyttäjille ja heidän läheisilleen muun muassa vertaistukiryhmiä sekä tukihenkilöitä ja antavat päivystävässä puhelimessa tukea ja tietoa huumeiden käytön aiheuttamissa kysymyksissä.

Hyödyllisiä linkkejä ammattilaiselle ja asiakkaalle

www.paihdelinkki.fi

tarjoaa luotettavaa tietoa, tukea ja neuvontaa päihteistä ja riippuvuuksista. Suunnattu kaikille kansalaisille, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, medialle ja tutkijoille. Antaa voimavaroja päihteidenkäytön hallintaan.

www.a-klinikka.fi

tietoa A-klinikkasäätiön toiminnasta

www.seonveressa.fi

Luotettavaa tietoa ja ohjeita C-hepatiitista. Suunnattu C-hepatiittitartuntaa epäileville, tartunnan saaneille ja heidän läheisilleen sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille. Elokuussa 2013 julkaistun sivuston tavoitteena on huumeidenkäyttäjien tartuntatautiin ehkäisy ja haittojen vähentäminen.

www.vinkki.info

-sivusto on valtakunnallinen päihteidenkäyttäjien terveys- ja sosiaalineuvontapisteiden nettisivusto, jota ylläpitää A-klinikkasäätiö. Sivusto on tarkoitettu terveys- ja sosiaalineuvontapisteiden asiakkaille, sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille ja muille asiasta kiinnostuneille.

www.lasinenlapsuus.fi

-sivusto tarjoaa perustietoa vanhempien päihteidenkäytön lapsille aiheuttamista haitoista. Suunnattu lapsia ja nuoria työssään kohtaaville ammattilaisille. Uudessa Lasinen lapsuus — Sirpaleinen mieli -hankkeessa toimivat yhteistyössä A-klinikkasäätiö, Mielen terveyden keskusliitto ja Suomen mielen terveysseura.

www.varjomaailma.fi

-sivustolla nuoret pääsevät jakamaan omia kokemuksiaan aikuisten päih-
teidenkäytöstä ammattimaisesti ohjatuissa nettiryhmissä ja foorumikes-
kusteluissa, sekä sarjakuvien ja tarinoiden luomisen keinoin.

www.nuortenlinkki.fi

on nuorille suunnattu verkkopalvelu, jonka tavoitteena on päih-
teiden lii-
kakäytön ehkäisy ja siihen liittyvä elämänhallinnan tukeminen. Nuorten-
linkistä löytyy tietoa, testejä, neuvontaa ja vertaiskeskustelua.

www.dopinglinkki.fi

-verkkopalvelussa on tutkittua ja ajankohtaista tietoa dopingaineista, ra-
vitsemuksesta ja liikunnasta, sekä neuvontapalvelu, jossa voi kysyä kun-
toilijoiden dopingaineiden käytöstä. Vastaajina dopingaineisiin perehty-
neet sosiaali- ja terveydenhuollon asiantuntijat.

www.a-klinikka.fi/tietopuu

Päihdetyön kehittämisen tieto- ja tukipankki ammattilaisten käyttöön.

www.kokenet.fi

Päihdekokemusasiantuntijuuden verkkoneuvonta tullaan aloittamaan Ko-
keNetissa. Palvelu välittää kokemusneuvoja kasvokkaiseen asiantuntija-
työhön ja vahvistaa kokemusasiantuntijatoimintaa yhteiskunnassa. Palve-
lu on rakenteilla Verkottaja 2013-2016 -hankkeessa.

www.otapuheeksi.fi

Valtakunnallinen perusterveydenhuollon ammattilaisille suunnattu tietosivu alkoholin riskikäytön tunnistamiseen. Sivulta pääsy Puheeksioton perusteet -verkkokurssille, joka on mahdollista suorittaa yhteistyössä paikallisten perusterveydenhuollon toimijoiden kanssa.

www.mll.fi/nuortennetti/paihteet

tarjoaa nuorille tietoa päihteistä, keskustelupalstan ja vastauksia usein kysytyihin kysymyksiin.

www.stakes.fi/neuvoa-antavat

verkkopalvelu tarjoaa tietoa, työvälineitä ja ajankohtaista keskustelua päihdeaiheista päihdetyötä tekeville. Palvelua ylläpitää Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL).

www.porttivapauteen.fi

tarjoaa tietoa ja neuvontaa vapautuville vangeille, heidän läheisilleen sekä ammattilaisille.

OHJELMATYÖ

Muun muassa seuraavissa Rikosseuraamuslaitoksen ohjelmissa Helsingin yhdyskuntaseuraamustoimistossa asiakas voi käsitellä päihteiden käyttöön- sä ja sen aiheuttamia seurauksia, ja motivoitua muutokseen:

- VKM - Viisi Keskustelua Muutoksesta
- SUHA - Suuttumuksen hallinta
- Liikenneturva
- Ohjauspyörä

Viisi keskustelua muutoksesta -ohjelmassa asiakkaalla on mahdollisuus miettiä kunnolla omaa tilannettaan ja eri vaihtoehtoja. Asiakas itse määrittelee, mitä muutosta hän elämässään kaipaa, ja se usein liittyykin päihteiden käyttöön, kuten alkoholin tai huumeiden käytön vähentämiseen tai lopettamiseen. VKM -ohjelma on yksilöohjelma, jossa vahvistetaan asiakkaan muutosmotivaatiota. (Viisi keskustelua muutoksesta 2006.)

Suuttumuksen hallintaa järjestetään niin yksilö- kuin ryhmäkursseinakin. SUHA -ohjelmassa keskitytään pohtimaan, mitä suuttuessa tapahtuu, miten omaa käyttäytymistä ja ajattelua voi tarkkailla ja muuttaa, ja miten hallita itseään suuttuneena. Kurssilla ei keskitytä päihdeongelmiin, mutta siellä käsitellään esimerkiksi sitä, että joillekin päihteiden käyttäminen on tapa oikeuttaa suuttumusta. (Suuttumuksen hallinta 2008.)

Liikenneturva on rattijuopumuksista tuomituille suunnattu ohjelma, jolla pyritään vähentämään rattijuopumuksen todennäköisyyttä tulevaisuudessa. Rattijuopumukseen liittyy aina juominen, minkä vuoksi päihteiden käyttöä voi olla syytä pohtia tarkemmin. Liikenneturvaohjelmassa käsitellään päih-

teidenkäyttöä sikäli kun se liittyy päihtyneenä ajamiseen. Ohjelman kaksi ensimmäistä ja viimeistä tunnin pituista tapaamista ovat asiakkaan ja rikosseuraamustyöntekijän keskinäisiä tapaamisia. Välissä on kolme kahden tunnin mittaista ryhmätapaamista, joissa käsitellään Liikenneturvan kouluttajan ja yhdyskuntaseuraamustoimiston työntekijän johdolla liikenneturvallisuuden ja päihtyneenä ajamisen kysymyksiä. (Liikenneturva 2006.)

Ohjauspyörä on kehitteillä ja kokeiltavana oleva toimintaohjelma rattijuopumuksista yhdyskuntaseuraamuksiin tuomituille. Ohjelman tarkoituksena on tutkia asiakkaan toistuvaa rattijuopumusikäytymistä ja sen osuutta hänen elämässään sekä mahdollista muutosta. Ohjelma koostuu Rikosseuraamuslaitoksen ja päihdehuollon toteuttamista tapaamisista asiakkaan kanssa, joissa käsitellään ennalta määrättyjä teemoja muun muassa keskustellen ja erilaisten tehtävien muodossa. Ohjauspyörä voidaan mieltää valmistelevalle vaiheeksi ja siirtymäksi yksilölliseen päihdekuntoutukseen. (Ohjauspyörä 2012.)

Kaikki ohjelmat eivät sovi kaikille asiakkaille. Työntekijän vastuulla on arvioida, mikä ohjelma vastaa asiakkaan tarpeisiin. Oikeat asiakkaat tulee siis kohdentaa oikeisiin ohjelmiin. Asiakkaalle tulee lyhyesti kertoa ohjelman sisällöstä ja tavoitteista. Ohjelmia vetävät rikosseuraamustyöntekijät usein haastattelevat ohjelmiin mahdollisesti osallistuvat asiakkaat, ja kertovat kattavammin ohjelmista käytännössä. Ohjelmista saa lisätietoa niiden ohjaajilta. Ohjelmien ohjaajaksi pääsemiseen vaaditaan ohjelman koulutuksen suorittaminen.

Muita ohjelmia, joita yhdyskuntaseuraamustoimistoissa vaihtelevasti järjestetään, ovat muun muassa Omaehtoisien Muutoksen Ohjelma OMA, lähisuuhdeväkivaltaan keskittyvä MOVE, seksuaalirikollisille suunnattu Uusi Suunta, CS eli Cognitive Skills, Kuntouttava Vankityö KUVA sekä Anti-riippuvuudet, joka on päihdekuntoutukseen motivoiva ohjelma.

PÄIHTEIDEN KÄY- TÖN RAJOITUKSET JA VALVONTA

Yhdyskuntaseuraamusten päihteiden käyttökiellot ja -rajoitukset ja niiden valvonta

Erilaiset päihteiden käyttöä koskevat kiellot ja rajoitukset ovat tyypillisiä yhdyskuntaseuraamuksille. Yhdyskuntaseuraamusten ehdoista, kuten säännöllisestä yhteydenpidosta tai toimintavelvoitteista suoriutuminen edellyttää tätä. Päihderajoitukset ovat välttämättömiä myös yhdyskuntaseuraamusten yleisen hyväksyttävyyden kannalta ja vähentävät samalla uusien rikosten riskiä. Päihteiden käytön valvontaa koskevat säädökset löytyvät laista ja asetuksista, ja ne voi tarkistaa seuraamuskohtaisesti helpoiten finlex.fi -sivustolta. Päihteiden käyttökiellon- ja rajoitusten rikkomisesta sanktioidaan seuraamuksesta riippuen erilaisin tavoin. (Päihdetyön linjaukset 2012.) Kaikkien seuraamuksien tarkemmat ohjeistukset päihdevalvontaan ja sanktiointiin liittyen löytyvät kunkin seuraamuksen täytäntöönpano -käsikirjoista. Alla kuitenkin lyhyesti käyttökielloista ja -rajoituksista sekä päihteiden käytön valvonnasta eri seuraamuksissa:

YKP

Huumausaineiden käyttö on kielletty koko yhdyskuntapalvelun täytäntöönpanon aikana toimeenpanosuunnitelman tiedoksiannosta alkaen. Tämä siksi, jotta tuomittu ei positiivisen testituloksen yhteydessä voi vedota sen johtuvan yhdyskuntapalvelun ulkopuolella tapahtuneesta huumeiden käytöstä. Alkoholin vaikutuksen alaisena ei saa olla missään yhdyskuntapalveluun liittyvissä tilaisuuksissa eikä palvelupaikalla. Kliinisen epäilyn perusteella asiakkaan päihteiden käyttöä voidaan testata täytäntöönpanoon liittyvissä tilaisuuksissa puhalluttamalla tai huumausainetestillä. Jos tuomitun epäillään käyttäneen alkoholia, on hänen velvollisuutensa suorittaa puhalluskoe päihetyneisyyden toteamiseksi. Virtsa- tai sylkinäyte on annettava, jos epäily kohdistuu

huumausaineiden käyttöön. Päähtyneisyyttä koskevat havainnot tulee aina kirjata. Jos päihtymystila on ulkoisista merkeistä päätellen ilmeinen, koetta tai näytettä ei edellytetä, ellei tuomittu sitä itse vaadi. Puhalluskokeesta tai virtsa- taikka sylkinäytteestä ilman pätevää syytä kieltäytynyt voidaan määrätä verikokeeseen. Näytteen tulkinnan tai varmistuksen ajaksi voidaan yhdyskuntapalvelun täytäntöönpano tilapäisesti keskeyttää. (Yhdyskuntapalvelun täytäntöönpano 2014.)

EAV

Valvottava ei saa valvontatapaamisessa olla alkoholin tai muun päihdyttävän aineen vaikutuksen alainen. Kaikki päihtymystilaa koskevat havainnot tulee kirjata todistajan läsnä ollessa Rikosseuraamuslaitoksen vahvistamalle päihtymystilan toteamislomakkeelle, ja liittää ne velvollisuuksien rikkomista koskeviin asiakirjoihin. Jos päihtymyksestä ollaan yksimielisiä valvottavan kanssa, ei toisen virkamiehen läsnäoloa tarvita. Jos päihtymystilan epäillään johtuvan alkoholista ja päihtymyksestä on havaittavissa ulkoisia merkkejä, voidaan valvottava velvoittaa suorittamaan puhalluskoe. Alkometrin käyttö ei ole tarpeen, jos päihtymystila on varsin ilmeinen. Puhalluskoe on kuitenkin suoritettava, jos valvottava sitä vaatii. Valvottavaa ei saa velvoittaa huumausainetestiin, koska sen sallivaa säännöstä ei ole ehdonalaisen vapauden valvonnasta annettu laissa. Alkoholista tai huumausaineesta johtuvan päihtymysepäilyn johdosta voidaan tapaaminen aina keskeyttää työturvallisuussyistä johtuen. (Ehdonalaisen vapauden valvonta 2014.)

VALRA

Valvontarangaistuksen täytäntöönpanon aikana tuomittu ei saa käyttää huumausainetta, alkoholia eikä muuta päihdyttävää ainetta eikä olla päihdyttävän aineen vaikutuksen alainen. Tuomittu voidaan velvoittaa antamaan virtsa- tai sylkinäyte taikka suorit-

tamaan puhalluskoe. Päihtymystä koskevat havainnot on kirjattava Vati -järjestelmän päihtymyksen toteamislomakkeelle. Vati -järjestelmän päihdevalvonnan tietoihin kirjataan myös tuomitun vaatimus näytteen ottamisesta, puhalluskokeen tulos, virtsa- tai sylkinäytteen ottaminen, verinäytteen ottaminen sekä myöhemmin laboratorion varmistetut tulokset. Puhalluskoe sekä virtsa- ja sylkinäytteen ottaminen voidaan toteuttaa valvontakäynnin yhteydessä toimintavelvollisuuden suorituspaikalla tai tuomitun asunnossa, mutta kuitenkin tarpeetonta huomiota herättämättä. Valvontarangaistuksessa päihitteettömyyden valvonta ei edellytä epäilyä päihtymyksestä, vaan puhalluskoe tai näytteenotto voidaan suorittaa myös pistokokeena. Verinäytteen ottaminen tulee kyseeseen vain erityisen painavista syistä ja sen saa ottaa vain asianomaisen koulutuksen saanut terveydenhuollon ammattihenkilö tarkoitukseen sopivassa terveydenhuollon yksikössä. (Valvontarangaistuksen täytäntöönpano 2013.)

ERN

Jos valvottava on valvontatapaamisessa tai muussa valvonnan tarkoituksen toteuttamiseen liittyvässä tilaisuudessa ulkoisista merkeistä päätellen alkoholin tai muun päihdyttävän aineen vaikutuksen alainen, on valvojan kirjattava päihtymystilaa koskevat havainnot Tyyne-tietojärjestelmän päihtymyksen toteamislomakkeelle todistajan läsnä ollessa. Huumausainetestauksen tulokset kirjataan päihdetestaustulokselle. Lomakkeet liitetään velvollisuuksien rikkomista koskeviin asiakirjoihin. Valvottava voidaan velvoittaa suorittamaan puhalluskoe tai antamaan sylki- taikka virtsanäyte. Jos päihtymystila on ulkonaisista merkeistä päätellen ilmeinen, ei koetta tai näytettä edellytetä, ellei valvottava sitä vaadi. Jos valvottava kieltäytyy puhalluskokeesta tai näytteiden antamisesta, voidaan määrätä otettavaksi verinäyte. Sen ottamisesta tekee päätöksen yhdyskuntaseuraamustoimiston johtaja tai muu työjärjestyksessä määrätty esimies, ja sen ottamiselle tulee olla erityisen painavat perusteet. Valvottavan alaikäisyys ei ole este päihdetestien tekemiselle. Pikatestien positiivinen tulos, ja negatiivinen silloin, kun on perusteltu syy epäillä päihtymystilaa, on varmistettava Rikosseu-

raamuslaitoksen keskushallintoyksikön osoittamassa laboratoriossa. Olennaista ehdollisen vankeuden valvonnan osalta on se, että testituloksen perusteella valvoja voi kannustaa nuorta päihteiden käytön lopettamiseen ja opastaa häntä käyttämään päihdehuoltopalveluita. (Nuorten ehdollisen vankeuden valvonta 2013.)

NR

Valvoja kirjaa päihtymystilaa koskevat havainnot ja ulkoisten merkkien perusteella päihtymystilaa epäiltäessä velvoittaa tuomittua suorittamaan puhalluskokeen. Tuomittua ei voida pakottaa kokeeseen, mutta kieltäytyminen siitä voi yhdessä muiden päihtymystilaa koskevien havaintojen kanssa vaikuttaa päihtymystilaa koskevaan kokonaisarviointiin. Oikean puhallustuloksen varmistamiseksi on syytä suorittaa kaksi puhalluskertaa, joiden tulokset merkitään havaintolomakkeelle. Nuorisorangaistukseen tuomittua ei saa velvoittaa huumausainetestiin, koska sen sallivaa säännöstä ei nuorisorangaistuslaissa ole. (Nuorisorangaistuksen täytäntöönpano 2010.)

ALKOHOLI

Alkoholi

(Lappalainen-Lehto ym 2008)

- =etanoli
- Suomessa eniten käytetty päihde
- tuottaa mielihyvää, huumaavia ja lamaavia keskushermostovaikutuksia
- humalatila muuttaa suorituskykyä, mielialaa, arvostelukykyä ja käyttäytymistä
- pieni veren alkoholipitoisuus usein virkistää, kohottaa mielialaa, rentouttaa ja muuttaa sosiaalisesti avoimemmaksi
- humalan voimakkuuteen vaikuttavat sukupuolierot, ihmisten ikä- ja kokoerot sekä hormonaaliset ja muut fysiologiset tekijät
- pitkäaikaisessa käytössä käyttäjälle kehittyy toleranssi eli sietokyvyn kasvu
- alkoholin vieroitusoireet = krapula: useimmiten päänsärky, väsymys, vapina, hikoilu, jano, ripuli ja pahoinvointi
- alkoholiriippuvuus = alkoholismi

Alkoholin ja lääkkeiden yhteiskäyttö päihtymistarkoitukseen = sekakäyttö

- saattaa lisätä lääkkeen haittavaikutusten riskiä (Päihdelinkki 2011)
- voi hidastaa yleistä terveydentilan paranemista
- saattaa heikentää lääkeaineen imeytymistä
- lääkitys voi jäädä teholtaan hyödyttömäksi
- elimistöön voi muodostua vaurioittavia määriä myrkyllisiä aineenvaihdunta- tuotteita
- maksa ylikuormittuu
- lääkeaineen teho saattaa yllättäen kasvaa
- alkoholin vaikutus voi voimistua liikaa
- kaikki keskushermostoa lamaavat lääkkeet, erityisesti unilääkkeet, voivat aiheuttaa jopa kuolettavia vaaratilanteita alkoholin kanssa. Myöskään lihasrelaksanttien tai rauhoittavien lääkkeiden kanssa ei alkoholia tulisi käyttää
- lisäinfoa Päihdelinkin tietopankista
- lääkkeiden ja alkoholin mahdolliset yhteisvaikutukset voi varmistaa lääkäriltä, apteekista, lääkkeiden pakkausselostuksista tai Kuopion lääkeinformatiokeskuksesta

HUUMEET JA LÄÄKKEET

Luettelo huumeista

(Päihdelinkki 2011)

Alla olevassa listassa on yleisimpiä huumeita ja niiden johdannaisia, uudempia huumeiksi luokiteltuja aineita sekä teknisiä liuottimia ja impattavia aineita. Lista ei ole kattava. Osassa aineista sulkuihin on merkitty huumeen tunnetumpi nimi tai lääkkeen kaupan nimi. Lisää tietoa eri aineista löydät alan kirjallisuudesta ja luotettavista internet -lähteistä, kuten päihdelinkki.fi.

Kannabis / kannabinoidit

- Marihuana
- Hasis
- Kannabisöljy
- JWH-018 (jehova)

Amfetamiini ja sen johdokset

- Amfetamiini
- Metamfetamiini
- MDMA (ekstaasi)
- MDPV (aakkoset)
- Mefedroni
- Metyloni
- 2-DPMP (daisy)
- Metyylifenidaatti (Ritalin, Concerta)
- Dekstroamfetamiini (Dexedrine)
- Fenmetraliini (Preludin)
- Betelpähkinä

Kokaiini ja sen johdannaiset

- Kokaiini
- Crack
- Freebase
- Cocabase
- Kokapuun lehdet

Oopiaatit

- Poltettava heroini
- Heroini
- Oopiumi
- Lääkeopiaatit (morfiini, buprenorfiini, metadoni)

Hallusinogeenit

- LSD
- Meskaliini
- Peyote (myrkkykaktus)
- PCP (fensyklidiini)
- Sienet
- DMT
- Bromo-DragonFly

Tekniset liuottimet / Impattavat aineet

- Tinneri
- Trikloorietyleeni
- Bensiini
- Kaasu
- Liima
- Tolueeni
- Acetoni
- Halotaani (ilokaasu)

GHB ja muut

- GHB (gamma)
- GBL (lakka)
- Anaboliset aineet ja muut doping aineet
- Amyylinitriitti (poppers)
- Khat
- Muut kasvi- ja yrttihuumeet

Muuntohuumeet

Muuntohuumeet eli designhuumeet on valmistettu synteettisesti muuttamalla kemiallisesti jonkin tunnetun huumeen tai lääkeaineen rakennekaavaa. Muuntohuumeiden tarkoituksena on kiertää huumevalvontaa, sillä useimpien maiden lainsäädännön mukaan huumausaineet ovat rakenteeltaan tarkoin määritellyjä. Muuntohuumeiden ongelmana on se, että niiden sisältöä ja vaikutuksia ei tiedetä, mikä lisää terveyshaittoja, yliannostusriskiä ja huumekuolemia.

Muuntohuumeiden kehittäjien kannalta tärkeää on ”laillisuus” ja se, että huumeiden rakenteen muutokset lisäävät huumevaikutusta ja sen kestoa, jolloin myynnistä saata-va taloudellinen hyöty lisääntyy. Muuntohuumeiden käyttäjille on tärkeää, että useimmat muuntohuumeet eivät löydy tavanomaisissa huumeeseuloissa.

Muuntohuumeita voidaan valmistaa lähes kaikista tavanomaisista huumeryhmistä. Niitä markkinoidaan internetin kautta niin sanottuina laillisina huumeina niin kauan, kunnes viranomaiset luokittelevat ne huumeiksi. Uusi synteettinen aine on siis aluksi käytännössä täysin vapaa levitettäväksi, sillä tulli voi ottaa haltuun maahantuonnin yhteydessä muuntohuumeeksi epäilemiään aineita vain, jos ne on luokiteltu lääke- tai huumausaineiksi.

Uuden huumaavan kemikaalin luokitteluun lääkkeeksi vaikeuttaa sen levittämistä. Kuitenkin vasta lain mukainen huumeluokitus tekee sen levittämisestä, myynnistä, hallussapidosta ja käytöstä rangaistavaa. Lääkkeiksi luokitelluista muuntohuumeista löytyy luettelo Fimean kotisivuilta Lääkeluettelon liitteestä 1A. Vuonna 2011 muutuneen huumausainelain myötä huumausaineeksi rinnastettavia terveydelle vaarallisia aineita voidaan kansallisesti lisätä huumausaineluetteluun valtioneuvoston asetuksella ilman lain muutosta. (Aalto ym 2012.)

Näin voit tunnistaa huumeiden käyttäjän

Alla olevassa listassa on tunnusmerkkejä Suomen yleisimmin käytettyjen huumeiden vaikutuksista käyttäjään. Tunnusmerkkien avulla voi arvioida mitä ainetta päihtyneeksi epäilty henkilö on käyttänyt. Aineen aiheuttamat vaikutukset riippuvat kuitenkin suuresti persoonallisuustekijöistä, käyttöhistoriasta, käyttöhetken mielentilasta, aineeseen asetetuista odotuksista, aineen määrästä ja puhtausasteesta jne. Myös eri aineiden sekakäyttö vaikeuttaa arviointia.

Kannabistuotteet:

Kannabiksen vaikutukset ovat kolmenlaisia: keskushermostoa kiihdyttäviä, lamaavia ja hallusinogeenisiä. Käyttäjän tunnetilat vaihtelevat; uneliaisuus, puheliaisuus, hihittely, syrjäänvetäytyminen, ahdistuminen, sekavuus, huonovointisuus, harhanäyt. Imelä haju hengityksessä, hiuksissa tai vaatteissa. Verestävät silmänvalkuaiset. Makeanhimo. Käytön jälkitila: väsymys, velttous, haluttomuus, välinpitämättömyys, ärtyneisyys, keskittymiskyvyttömyys. Runsas käyttö voi aiheuttaa passivoitumista, henkisen kehityksen jämähtämistä ja persoonallisuusmuutoksia. Motivaatio opiskeluun ja työntekoon heikkenee.

LSD:

Käyttäjän voi tunnistaa: sekavuus, vapina, vääristyneet aistihavainnot (hallusinaatiot), suuruuskuvitelmat, mielenhäiriöt, pelkotilat. Liikkeet ovat epävarmoja ja syljen erityis lisääntynyt. Jälkitilaan liittyy vainoharhaisuus, syvä masennus ja persoonallisuusmuutokset. ”Matka” voi myös jäädä päälle. Flashbackeja voi ilmetä vuosienkin kuluttua viimeisestä käyttökerrasta.

Amfetamiini (myös kokaiini osittain):

Käyttäjällä: levottomuus, hikoilu, pakkoliikkeet, kiihtyneisyys, jopa hyökkäävyys, aggressiivisuus. Epärealistinen itseluottamus, suuruuskuvitelmat. Laajentuneet silmäterät ja suonensisäisessä käytössä pistojäljet iholla, yleensä käsivarsissa. Käytön jälkeen henkilö voi olla hermostunut, masentunut, epävarma. Pitkäaikaiskäytön seurauksena pakkoneurooseja, vainoharhaisuutta, sekavuutta, voimakasta laihtumista sekä unettomuutta.

Ekstaasi:

Käyttäjä voi olla hyvin energinen, uhmakas, levoton, kiihtynyt, hyökkäävä, puhelias. Ihminen käy ylikerroksilla. Suuruuskuvitelmia. Kuume, nestehukka, vapina, lihaskrampit. Käytön jälkeen: masentuneisuus, ahdistuneisuus, tuskaisuus, univaikeudet, tylsistyneisyys, vainoharhaisuus ja paniikki. Amfetamiinin käyttö saattaa johtaa lämpöhalvaukseen.

Opiaatit (lähinnä heroini):

Käyttäjän tunnistaminen: raukeus, hitaat liikkeet ja refleksit, voimakas hyvänolontunne. Hengityslama mahdollinen. Silmäterät supistuneet. Osalla käyttäjistä iho kutiaa voimakkaasti, mistä seuraa raapimajälkiä. Pistosjäljet iholla iv-käytöstä. Vieroitusoireiden alettua: ärtyvyys, levottomuus, ahdistuneisuus, kyynelvuoto, palelu, sydämen nopea syke, pahoinvointi, lihas- ja luukivut, lihaskrampit. Voimakas halu saada lisää ainetta. Pitkäaikainen käyttö johtaa usein mielihyvän puutteeseen ja sosiaaliset suhteet menettävät merkitystään.

Impattavat aineet:

Käyttäjän tunnistaa sekavuudesta, itsekontrollin puutteesta, puhehäiriöistä, hourailusta ja aistiharhoista. Jotkut käyttäjät ovat puhelaita ja riehakkaita. Liimojen hajua ja tahroja vaatteissa. Jälkitilana raukea tylsyyden tunne, krapula: pahoinvointia, päänsärkyä, voimattomuutta, muistikatkoja.

Lääkkeet:

Väsytys, sekavuus, tokkuraisuus, estojen katoaminen, aggressiivisuus, muistamattomuus. Myrkytyksessä: hengityslama kouristukset, peruselintoimintojen heikkeneminen. Neuroleptit (psykoosin hoitoon käytettävät rauhoittavat lääkkeet) voivat aiheuttaa näköhäiriöitä ja leukojen pakko-
liikkeitä. Masennuslääkkeet voivat aiheuttaa suun kuivumista, lähinään heikentymistä ja pitkäaikaiskäytössä painon nousua. Käytön jälkeen muistikatkoksia, sekavuutta, tokkuraisuutta. Bentsodiatsepiinien vieroitusvaiheessa vapinaa, lihasheikkoutta, huimausta, ärtyisyyttä, pelkotiloja ja kouristeluvaara.

(Dahl & Hirschovits 2007)

Lääkkeet

(Päihdelinkki 2011)

Lääkkeet lasketaan huumeiksi, jos:

- otat niitä enemmän tai useammin kuin lääkäri on määrännyt
- otat niitä pitääksesi hauskaa, tunteaksesi olosi hyväksi, saadaksesi ”pään sekaisin” tai kokeillaksesi miten ne vaikuttavat sinuun
- olet saanut ne sukulaiseltasi tai ystävältäsi
- olet ostanut ne ”kadulta” tai varastanut ne

Lääkkeitä ei lasketa huumeiksi, jos lääkäri on määrännyt ne ja otat niitä lääkärin määrääminä annoksina.

Luettelo lääkkeistä

Unilääkkeet / Rauhoittavat lääkkeet

- Alprox
- Alprazolam
- Barbituraatit
- Diapam
- Diazepam
- Dormicum
- Halcion
- Imovane
- Insomin
- Lorazepam
- Lyrica
- Medipam
- Opamox
- Oxamin
- Risolid
- Rivatril
- Somnor
- Sonata
- Stella
- Stesolid
- Stilnoct
- Temesta
- Tenox
- tiopentaali
- Xanor
- Zolpidem
- Zopiklon
- Zopinox

Kipulääkkeet

- Ardinex
- Codaxol Depolan laastari
- Dolcontin Dolmed
- Durogesic laastari
- Fentanyl laastari
- Gepacod
- Indalgin
- Instanyl
- kodeiini
- Matrifen laastari
- Metadoni
- morfiini
- Norflex
- Norgesic
- Norspan
- Oxanest
- Oxycodone
- OxyContin
- OxyNorm
- Palladon
- Panacod
- Sirdalud
- Suboxone
- Subutex
- Targinic
- Temgesic
- Tizanidin
- Tradolan
- Tramagetic
- Tramadin
- Tramal
- Tramadol
- Trambo
- Tramium

Päihdesanastoa

(Dahl & Hirschovits 2007)

A

A = amfetamiini

acid = happo = LSD

adam = ekstaasi

afga = afganistanilainen hasis

aine = huume

alcover = GHB

alvari = hasiksen poltettavaan muotoon valmistettaessa apuna käytettävä alusta esim.
pala paperia tai kartonkia

amfis = amfetamiini

aminoacid = GHB

aminorex = amfetamiinijohdannainen

angel, angel dust = enkelipöly, PCP

apo = apteekki

B

B = bag = huumausainepaketti

bad trip = huono LSD-matka

barbit = barbituraatit

base = esim. bongissa tai älyssä oleva pesä mihin hasis laitetaan sytytettäväksi ja poltettavaksi, sen voi tehdä myös foliosta

bhang = kannabis

biitti = hasispala

biltsi = hasis

blaadata = polttaa kannabista

blaadi = kannabis

blandis = sekoitus

blomsteri = amfetamiini, jolla omenankukan tuoksu, väriltään yleensä vaaleanpunais-
ta

blossit = kannabissavut

bongi = hasiksen poltossa käytettävä vesipiippu

bose, jäädä boseen = jäädä kiinni

boosti, booster, boosterit = lisäannos (erityisesti GHB:n käytössä) taikka mieliala-
lääkkeiden käyttö huumeen ohella

brown sugar, bruno= ruskea heroiini

budi = kannabiksen kukinto, jossa korkea THC -pitoisuus, ks. kukka

businessman's lunch = DMT

bupre = buprenorfiini

busy bee = PCP

C

C = kokaiini

chasing the dragon = poltettavan heroiinin käyttötapa

china girl, china town, china white = fentanyyli

clean = huumeista puhdas

cocis = kokaiini

coke = kokaiini

cola = kokaiini

crack = poltettava kokaiini

crystal = PCP

D

D = LSD

Dami = Amsterdam

darra = krapula, tärinä

dicco = tinneri

diilata = tehdä huumekauppaa

diileri = huumekauppias

dokata = juoda

dolorex = reksi (poistunut markkinoilta)

donna juana = marihuana

doupata = käyttää huumeita

douppi = huume

doussata = käyttää huumeita

dulla = hasis

DXM = dextrometorfaani

dynamiitti = voimakastehoinen aine

E

E = ekstaasi

eden = MBDB

ehta, ekta = aito aine

eros, EroX = 2CB

esso, emppu, eemeli, essu, ellu, eve, essi = ekstaasi

eve, eeva = MDEA, MDE

F

fakki, jäädä fakkiin = jäädä kiinni

falski = löysä, väljä, teennäinen

fatta = sosiaalivirasto

feidata = vältellä jotakuta

feikata = pettää jotakuta

femis = fenmetraliini

fibat = ks. sävärit

fiilari, fiilis = olotila

filsu = filtteri

fixi = huumausainepistos

fixeri = piikkinarkomaani

flake = kokaiini

flash = LSD

flash back = takama, jälkitila (LSD:n yhteydessä)

flatliner = 4-MTA

friend = fentanyyli

fuula = valeaine

fyffe = käteinen, raha

fymi = hasis

fysari = jälkitila

fytska = hasis

G

g, gemi = gramma

gamma, gamma OH = GHB

ganja = jamaikalainen marihuana

glädi = tupakka-askin muovinen päällyste, jossa joskus säilytetään huumeita

gold dust = kokaiini

good trip = hyvä matka (LSD)

H

H = heroiini

halleluja = LSD-tabletti

hallu = hallusinaatio

hamppu = kannabis

handeli = Alko

happo = LSD

hard narcotics = kovat huumeet

hasa, hatsi = hasis

heikki = 100 grammaa

heinä = marihuana

heittää = myydä, antaa

heittää hihaan = injektoida huumetta

hekto = 100 grammaa

hepo = heroini

herbal E, herbal ecstasy = yrttihuume

herska = heroini

hidas = heroini

high = hyvä olo huumeessa

hiha = käsivarren laskimo

hiisata = polttaa kannabista

hiivi = peräsuoli

hillo = raha

hintsu = heikko, raha, hinta

hivakka = peräsuolipaketti

hog = PCP

hoitaa = varastaa, hankkia

hooked = huumausaineista riippuvainen

horsa, horse = heroini

huikka = alkoholi, lakka tai gamma

huutaa = olla hinnaltaan

hynä = raha

häröillä = hengaila aineissa

hätänen, hätäri = tinapaperipiippu, yleensä tupakka-askin foliosta

hörhö = epäsiisti huumeidenkäyttäjä, sekaisin oleva henkilö

I

ice = metamfetamiini, poltettava amfetamiini; ekstaasi; kokaiini; PCP

impata = haistella

imppaaja = haistelija

imppari = haistelija

imu = hasisannos

imuroida, imutella = polttaa hasista, nuuskata huumetta (esim. amfetamiinia tai kokaiinia)

indica = kannabis (eräs lajike)

isäntä = huumeiden ”tukkumyyjä”

J

jam = kokaiini

jarru = heroini

jengi = joukko, ryhmä

jepari = poliisi

jeppis girl = kannabis

jointti, jolpero, joonas = marihuanasätkä

joutua, jäädä koukkuun = tulla riippuvaiseksi

juanita = marihuana

junk = heroini

junkie = käyttäjä

jysäri = päänsärky

jytää = aine vaikuttaa

jyvä = pilleri

jälkifiilis, jälkkäri = jälkitila

jäädä fakkiin = jäädä kiinni

jäädä koukkuun = tulla riippuvaiseksi

K

kakku = hasislevy, vapausrangaistus

kaktus = meskaliini

kalikka = lääkekapseli

kalna = huumausaine

kalvi = ilmiantaja, tiedottaja

kama = huumausaine

kanuuna = kertakäyttöruisku, krapula, päänsärky

kapu = lääkekapseli, hasispiippu

kapula = lääkekapseli, puhelin, krapula

karstapaukut = "jätepiipullinen"

kastua = jäädä kiinni

kasvi = marihuanakasvi

kati = khat

kehällä = sekaisin

keikata = varastaa, ryöstää

keltis = keltatauti

keltsi = metamfetamiini

ketku, ketola = gramma

kingi = joukon johtaja, kuningas
kioski = huumeiden myyntipaikka
kipeä = vieroitusoireista kärsivä
kiskoa = käyttää huumeita
klik = injektoitu annos
klicksit = huumeen annosteleminen suonensisäisesti, ”otetaan kliksit”
klikkikuppi = injektioannosteluastia
knark/knarkkare = narkomaani
kniipata = pistää suoneen
koka, kokis = kokaiini
kokkeli, kola = kokaiini
kolina = Eau de Cologne
kopukka = heroiini
koukku = huumeriippuvuus
krokotiili = 3-metyylifentanyyli
krääsä = yleisnimitys injektioaineille
kuivilla = aineesta erossa
kujalla = sekaisin
kukka = kannabiksen runsaasti THC:tä sisältävä kukinto
kusettaa = huijata
kylmä kalkkuna = heroiinin tai buprenorfiinin vieroitusoireet
kypykkä = 10 grammaa
kypä = 10 euroa
kyttä = poliisi

kyttäfiilis = poliisin pelko, yleensä valvomisesta johtuva pelkotila

kyykkä, ottaa kyykkä = polttaa hasista tai crackiä ämpärissä

källiä = varastaa

kämppä = asunto

kärytä = jäädä kiinni

kääntää = varastaa, etsiä, kotietsintä

Köbis, Köpis, Köbä, Köpä = Kööpenhamina

köntti = peräsuolipakkaus, isompi määrä esim. hasista

L

lady = kokaiini

laini = nuuskattava huumeviiva, ks. vetää viivat

langari = huumeiden välittäjä

lappu = LSD-annos

laskut = huumeen käytön jälkitilat

laulaa = vasikoida, tiedottaa, ilmiantaa toverinsa

liba = libanonilainen hasislaatu

lintsata = olla poissa

liquid ecstasy, liquid X = GHB

litku = huumeliuos, gamma, lakka

lomgit = vieroitusoireet (paluumuuttajien käyttämä sana)

Lucy in the Sky with Diamonds = LSD

lumi = kokaiini

lusia = nokkia, istua vankilassa

luukku = huoneisto, josta myydään huumeita, huumeiden myyjä

luukuttaa = myydä

lyödä = injektoida huumeita

läpilyönti = tablettien suodattaminen, ohi vetäminen, turha reissu

lätkä = hasislevy

läävä = epäsiisti asunto, huoneisto

M

M = morfiini

mari, maris = marihuana

matka = esim. LSD -matka

matkasellijutut = jonkun alkuun panemat juorut

meska = meskaliini

meth = metamfetamiini

metri = 10 viivaa; 1 ml

michey finn., mickey finn = keskushermostoa lamaava aine, esim. GHB, tyrmäystipat

mix = sekoitus

mofa, mopa, mopo = morfiini

morfa, morkku = morfiini

muheva = hasis

mundo = ekstaasi

mutka = ase, kiertotie

muuli = toimeksiannosta salakuljettava

myrkky = huumepoliisi, vahva huume

myssyt = hasisannos

mömmö = tabletti, aine

möyhy = hasis

N

naksu, nami = ekstaasitabletti, LSD

namu = huumetabletti, Diapam, rauhoittavat

narkkari, narc, narkki, narsu = narkomaani

napata, ottaa = käyttää ainetta

nauhavelka, "otin nauhalle", saada nauhalle = ottaa, saada velkasi, ks. piuha

nenät = huumeen käyttö nuuskaamalla

nibu, nide = narkomaani

nipsiä = ottaa/käyttää ainetta, valita jyvät akanoista

nipsu = ekstaasi

nisti = narkomaani

nokat = huumeen käyttö nuuskaamalla

nokkia = istua vankilassa

nollaykkönen = 0,1 grammaa nuuskaamalla

nopea = amfetamiini

nousut = nopeista huumeista (esim. amfetamiinista ja ekstaasista) aluksi tuleva olotila

O

o = oopiumi

ohari = ohiveto, petos kaupassa, ohimarssi

oili = hasisöljy

omena = ekstaasi

omo = OMO-pesuaine (joskus lisätty huumeeseen)

opa = oopiumi

orkku = heroiini

ottaa kyykkää = crackin käyttötapa

P

paakkelsi = vapausrangaistus

paalu = raha

pajari = hasis

paki = pakistanilainen hasislaatu

palaa = jäädä kiinni

pallo = vapausrangaistus

palmupallo = oopiumunikon kuivattu siemenkoti

pamahtaa = aine vaikuttaa

pami = diapam-tabletti

pase = morfinbase

passata = odottaa, jättää väliin tämän kierroksen

paukku = kannabis

paukkua = jäädä kiinni

paukut = polttokerta hasista

peace = LSD; PCP

pelti = heroiinin polttfolio

peltsi, PL = ”peruslevy”, hasislevy
pepsi = kokaiini
perinteinen = hasis
pesola = putkivaaka
pesä = ks. base
piikittää = injektoida huumetta
piikki = huumeruisku
pikkupomo = alemman portaan välittäjä
pilkku = hasis, valomerkki baarissa
pilvi = hasis
pima = amfetamiini
piri, pirna, pirtsakka = amfetamiini
pirihuora = amfetamiinia prostituution tai seurustelusuhteen avulla hankkiva
piuha, ”ottaa piuhalle” = ottaa velaksi
poka = ostaja, kohde, käyttäjä
polle = heroiini
poltto = kannabis
pommi = nieltävä amfetamiiniannos, esim. vessapaperista kääritty nyytti
poppy = heroiini, unikko
pore = amfetamiini
possari = hiv-positiivinen
psilo, silokka, tatti = sienet
pulveri = jauhemainen huume, yleensä amfetamiini
pupu = ekstaasi

purple haze = LSD

purple rain = PCP

puska = kuivattu unikon siemenkoti

putki = laskimo, ase, vaaka

pykälä = viiva - 1/10 ml ruiskussa

pyyhkiä hyvin = mennä hyvin

pärähtää, päristä = aine vaikuttaa

päällä = mukana

pöhinä = amfetamiini

pölly = huumeen vaikutus

pöllyssä = sekaisin, pilvessä, kännissä

pörre, pörri = amfetamiini

pörrääminen = huumeiden käyttäminen

R

rata, radalle jääminen = huumeiden käytön jatkaminen

rave, reivit = ekstaasibileet, elektronisen musiikin bileet

red= huumeiden vaikutuksen alainen

red cross = marihuana

reflat = vieroitusoireet

reksi = dolorex

retkahdus = päihteiden käytön uudelleen aloittaminen

ristipää = lääketabletti

ritsku = Ritalin

rock = crack

rocket fuel = esim. PCP

roina, roju = suonensisäisesti käytettävä aine

rokko = marokkolainen hasislaatu

royal = Royal American = pirtu

ruoho = marihuana

ryyni = pilleri, tabletti

räbä = rätti, josta tinneriä nuuhkitaan

ränni, rööri = laskimosuoni

rännittää = injektoida ainetta

S

S-5 = 4-MTA

sativa = marihuanakasvi

sauhuta = touhuta, ylienergisyys

sauma = tilaisuus

savu = hasis

scat = heroini

sekoilla = käyttää aineita

seppo = 2CB

shotti = alkoholisnapsi, gamma tai lakka

siili, ottaa siili = heroiniä suoneen

siipeillä = elää toisen kustannuksella

silokka = sieni

silumi = putkimallinen hasispiippu
sininen = 10 mg diapam-tabletti tai esim. Dormicum
sivari = siviilipukuinen poliisi, asepalveluksesta kieltäytyjä
skitso = pelkotila
skoude = poliisi
skulata = sujua
skunk = vahva kannabislajike
skutsi, ”olla skutseissa” = metsä, olla sekaisin
slurkki = poliisi
smack = smäkki, valkoinen heroiini
snaga = piippu
snagu, -t = pistettävä huumeannos
sniffata = nuuskata huumetta
sniikata = vältellä jotakuta
snow = kokaiini,heroiini, amfetamiini
sodium oxybate = GHB
soma = PCP tai LSD
Somatomax P = GHB
sombu = sombutol-kapseli (poist. markkin.)
Somsanit = GHB
speedballs = kokaiini taikka heroiinin ja kokaiinin yhdistelmä
spigu = huumeneula
spiguttaa = injektoida huumetta
spiidi, speed = amfetamiini

spliffi = kannabissätkä
steve, stevari = vartija
sting = eräs yrttihuumevalmiste
straight = raitis, puhdas
streittari = raitis tyyppi
subu = subutex-tabletti
sulfa = amfetamiinin jatkeena käytetty aine
supergrass = PCP
superjoint = PCP+kannabis
svengata = vaikuttaa (aine)
swimba = amfetamiini
syyhkiä = varastaa
syyhkyt = ohiveto, varkaus
sävärit = aineen suoneen pistämisestä tuleva olotila
säättää = hankkia huumeita, myydä huumeita

T

tabu = tabletti
tango & cash = fentanyyli
tatti = sieni
tavara = huumausaine
teemu = Temgesic-tabletti
temge = Temgesic-tabletti
telaketju = Xanor-tabletti

tennari = Tenox-tabletti
testata = kokeilla huumetta, huumeen vahvuutta
THC = kannabiksen vaikuttava aine
tinassa = huumeen vaikutus
tintti = tinctura opii -liuos
torpedo = huumevelkojen perinnässä käytetty apuri
trippi = LSD-annos/käyttökerta
tukossa = huumeiden vaikutuksen alaisena
tykittää = käyttää huumeita suoneen
tykki = huumeruisku, ase
tymi = hasis
tyypata = kokeilla
tähti = ekstaasi
tötsy,-t = hasisannos, -savuke
tötsytellä = polttaa hasista
tötterö,-t = hasisannos
töötit = kerta-annos suoneen

V

v = valium
vainot = yleensä amfetamiinista (valvomisesta) johtuva pelkotila
vajarit = huumeen käytön jälkitilat
vallu = valium
valmu = unikon kota

valuttaa peltiä = polttaa heroïinia tai oopiumikukkaa

vasikka = ilmiantaja, tiedottaja, kalvi

vauhti = amfetamiini

vehkeet = käyttövälineet, miehen sukupuolielimet

vespa = Vesparax-tabletti (poistunut markkinoilta)

west coast = metyyylifenidaatti eli Ritalin

white doves = metadoni+ekstaasi

vetää = käyttää huumetta

vetää viivat = käyttää huumetta nuuskaamalla

viiva = 1/10 ml ruiskussa, tai viiva huumetta nuuskaamista varten

viksi, vikti = vaaka

voimapaperi = raha

värkki = huumeiden käytössä tarvittava väline, esim. bongi yms.

väsätä paukut = valmistaa hasista poltettavaksi

X

x = ekstaasi

xanttu = Xanor-tabletti

xtc = ekstaasi

Y

ylämies = huumeiden (laajamittaisen) salakuljetuksen organisoiija

yrtti = marihuana

Z

zilu = hasispiippu

zombie, zombic = huonossa kunnossa oleva

Ä

äly, älyämpäri= vedellä täytetystä ämpäristä ja pullosta tehty hasiksen polttoon tarkoitettu viritelmä

Ö

ötökkä = pöytäkirjoihin vasikoinut "vasikka"

överit, öyskyt = yliannostus

Lähteet:

Aalto, M., Alho, H., Kiiänmaa, K. & Seppä, K. 2012. Huume- ja lääke-riippuvuudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Aura, M. & Holmberg, N. 2008. Retkahduksen ehkäisyn käsikirja. Järvenpään sosiaalisairaala.

Dahl, P. & Hirschovits, T. 2007. Tästä on kyse - Tietoa päihteistä. 4. Uudistettu painos. Helsinki: YAD Youth Against Drugs ry.

Ehdonalaisen vapauden valvonta. Rikosseuraamuslaitoksen käsikirja 2/2014.

Havio, M., Inkinen, M. & Partanen, A. 2008. Päihdehoitotyö. 5. uudistettu painos. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Holmberg, N. & Kavén, S. Kalterit taakse -ohjelma. A-klinikkasäätiö: Järvenpään sosiaalisairaala. Saatavissa: <http://www.sosiaalisairaala.fi/koulutusmateriaalia/kalterit/index.html> [viitattu 16.9.2014]

Lappalainen-Lehto, R., Romu, M-L. & Taskinen, M. 2008. Haasteena päihteet. Ammatillisen päihdetyön perusteita. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Liikenneturva - 10 tunnin liikenneturvaohjelma rattijuopumuksesta yhdyskuntapalveluun tuomitulle. 2006. Kriminaalihuoltolaitos.

Nuorisorangaistuksen täytäntöönpano. Rikosseuraamuslaitoksen ohje 23/004/2010.

Nuorten ehdollisen vankeuden valvonta. Rikosseuraamuslaitoksen käsikirja 2/2013.

Ohjauspyörä – toimintaohjelma rattijuopumuksesta yhdyskuntaseuraamukseen tuomitulle. Ohjaajan käsikirja. 2012. Rikosseuraamuslaitos.

Ohjenuora. Nuorisorangaistuksen sisältökäsikirja. Rikosseuraamusalan käsikirjoja 2/2005. Kriminaalihuoltolaitos.

Päihdelinkki. 2011. Saatavissa: <http://www.paihdelinkki.fi/> [viitattu 9.9.2014].

Päihdetyön linjaukset vuosille 2012-2016. Rikosseuraamuslaitos. 2012.

Simojoki, K. Ylilääkäri. Haastattelu 28.8.2014. Helsinki: A-klinikkasäätiö.

Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Käypä hoito -suositukset. Alkoholin käytön ongelmakäytön määritelmät ja diagnoosit. Julkaistu 16.3.2010. Saatavissa:

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=nix00353#R1> [viitattu 28.8.2014].

Suuttumuksen hallinta. Opas ohjaajille. 2008. Rikosseuraamusvirasto.

Terveystieteiden tutkimuskeskus THL. Neuvoa-antavat päihdetyötä tekeville. 2014. Alkoholin käytön puheeksiotto ja mini-interventio. Saatavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/alkoholinkayton-puheeksiotto-ja-mini-interventio1 [viitattu 19.08.2014].

THL. 2013. Päihdetilastollinen vuosikirja 2013. Alkoholi ja huumeet. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/handle/10024/110892> [viitattu 10.6.2014]

Työkalupakki. Työvälineitä rikoksenteekijöiden kanssa tehtävään työhön. 2000. Kriminaalihuoltoyhdistys.

Valvontarangaistuksen täytäntöönpano. Rikosseuraamuslaitoksen käsikirja 5/2013.

Viisi keskustelua muutoksesta. Tiedote koko henkilöstölle. 2006. Kriminaalihuoltolaitos.

Yhdyskuntapalvelun täytäntöönpano. Rikosseuraamuslaitoksen käsikirja 1/2014.

Palaute päihdetyön oppaasta ensivaikutelman perusteella 2.10.2014

Kerro lyhyesti mielipiteesi päihdetyön oppaasta: Mikä on hyvää? Vastaako opas ensivaikutelman perusteella tavoitteisiin? Puuttuuko oppaasta jotakin oleellista?