

Riippuvuudet

EMPPA-työntekijä Pirkko Justander, Sininauhaliiton Esteetön työ EMPPA

Mitä tarkoitetaan riippuvuuksilla?

AINERIIPPUVUUTTA KUTEN:

- Alkoholi
- Tupakka
- Huumeet
- Lääkkeiden
väärinkäyttö

TOIMINNALLISIA RIIPPUVUUKSIA KUTEN

- Uhkapelaaminen
- Nettipelaaminen
- Seksi
- Hallitsematon syöminen

Entäs läheisriippuvuus?

- Läheisriippuvuus on ilmiö, jossa ihminen on pakonomaisen riippuvainen muista ihmisistä ja asioista. Se on lapsuudessa omaksuttu tapa karttaa hylätyksi tulemista hakemalla turvaa ja hyväksyntää ulkopuolelta. Riippuvainen ei ole saanut lapsuudessaan riittävästi hoivaa, rakkautta tai mahdollisuutta näyttää tunteitaan, vaan hän on oppinut hankkimaan hyvää oloa auttamalla ja huolehtimalla muista. (Väestöliitto)

...jatkuu

- Läheisriippuvainen voi olla hyvin epävarma, epäitsenäinen, pelokas ja takertuva. Tällainen ihminen miellyttää toisia ja häntä ohjaavat toisten ihmisten tarpeet. Hän myös vähättelee itseään. Usein hän kysyy, mitä mieltä muut ovat hänestä. Hän muuttaa mielipiteitään ja arvojaan toisten mukaan ja hakee näin hyväksyntää ja turvaa.
- Toinen ääripää läheisriippuvuuden ilmenemismuodoissa on vahvuuteen sairastuminen, jolloin ihminen on kontrolloiva, vakava, hallitseva ja aina järkevä. Hän vaatii itseltään täydellisyyttä. Hän huolehtii ja auttaa pakonomaisesti, kantaa vastuuta toisista ihmisistä, mutta ei omasta hyvinvoinnistaan. Hän uhraa elämänsä toisille. (PÄIHDELINKKI)

En pidä noista määritelmistä, koska

- Ne ovat mielestäni syyllistäviä ja jotenkin lannistavat!
- Minusta läheisriippuvuus on seuraus eikä syy.
- Esim. toinen on riippuvainen aineesta ja läheinen rakkaudella rikottu ja tullut riippuvaiseksi siitä käyttäjästä
- Tai ei ole saanut itsenäistyä.
- RAJAT on apu ja pakokeino!

Syitä miksi henkilö on riippuvainen

- Geenit selittää 50-60% alkoholismista. (Hyvä tietää, että osaa varoa. Huono selitys omalle itselle)
- Traumot ja ylipäätään mielelle sietämättömät tunnetilat
- Tapa saada mielihyvää muuttuukin riippuvuudeksi
- Riippuvuus on kuin magneetti, ketä **se ei** vedä puoleensa **ei voi** ymmärtää sen voimaa. (Eikä välttämättä riippuvainenkaan ymmärrä/ myönnä)
- Oikeus apuun ja tukeen!

Mieli voi sairastua

- Ihmisen mieli voi sairastua siinä missä kehokin. Yhdellä on vikaa keuhkoissa tai sydämessä, toisella voi olla sairautta mielessä. Masennus on Suomen yleisin psyykkinen sairaus.
- Mielen sairauksista voi parantua. *Mielen sairautta ei tarvitse hävetä*, vaikka sairastunut käyttäytyy joskus eri tavalla kuin mikä on tapana. Erilainen käytös voi olla sairauden yksi oire. Mielen sairastuminen ei ole kenenkään syytä.

Mistä apua mielen huoliin ja riippuvuuksiin?

Lähtökohtaisesti:

- Ei voi olla vammaisille henkilöille tarkoitettuja päihdepalveluja vaan palvelujen on sovellettava kaikille (nk. inklusioperiaate).
- Pitää muistaa, ettei vamma tai pitkäaikaissairaus ole tekijä, jonka ”ansioista” päihdehäiriöitä ei tulisi.
- Varsinkaan niitä EI saa selittää vammalla (mistä sitten tulisi sellaisten henkilöiden päihdeongelmat, jotka ovat vammattomia???)

Yhdenvertainen oikeus saada palveluja on olemassa!

Vammaisella tai pitkäaikaissairaalla henkilöllä on täsmälleen samat oikeudet kuin muillakin ihmisillä hakea ja saada apua päihdehäiriöihin, koska:

- Päihde ja mielenterveyslain uudistuksen on tarkoitus sujuvoittaa hoitoon pääsyä
- <https://stm.fi/mielenterveys-ja-paihdelainsaadannon-uudistus>
- Uudistettu yhdenvertaisuuslaki tuli voimaan vuoden 2015 alussa. Lain tarkoituksena on edistää yhdenvertaisuutta ja ehkäistä syrjintää sekä tehostaa syrjinnän kohteeksi joutuneen oikeusturvaa. Lain soveltamisala kattaa julkisen ja yksityisen toiminnan.
- <https://yhdenvertaisuus.fi/documents/1410853/5002649/Yhdenvertaisuuslaki-suomi.pdf/1bcdda18-5318-4dcf-9c17-1566c1530012/Yhdenvertaisuuslaki-suomi.pdf>
- **YK- vammaissopimuksen**
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70097/Es200704.pdf?sequence=1&isAllowed=y> mukaan vammaisia henkilöitä tulee kohdalla kuten muitakin ihmisiä.

Yhdenvertaisuuslaki ja YK:n vammaissopimus

- **Yhdenvertaisuuslain**

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141325>

tarkoituksena on edistää yhdenvertaisuutta ja ehkäistä syrjintää sekä tehostaa syrjinnän kohteeksi joutuneen oikeusturvaa.

- **YK- vammaissopimuksen**

<https://vane.to/vammaisyleissopimus> mukaan vammaisia

henkilöitä tulee kohdalla kuten muitakin ihmisiä.

Esteetöntä laitoshoidtoa

LAITOSHOITO (koko maa, tarvitaan maksusitoumus)

- A-klinikkasäätiön Päihdesairaala on esteetön asenteita myöten. <https://www.a-klinikka.fi/toimipisteet/jarvenpaa/paihdesairaala>
- Samoin minnesotamallilla toimiva Kantamo <https://kantamo.fi/>

Päihde ja mielenterveysapu terveyskeskukset

- Helsingin terveystasemilla on päihde -ja mielenterveyshoitajien vastaanotto. Sairaanhoidajat tarjoavat **lyhytkestoista, kiireetöntä hoitoa** ja tukea mielenterveys- ja päihdeongelmien varhaisessa vaiheessa. Maksuton palvelu.
- Tarvitset lähetteen, oma terveystasema
- (on Kela-kyyti, koska lähete)

H:gin kaupungin Psykiatrian poliklinikat

- Vakava mielenterveyshäiriö tai psykiatrinen sairaus
- Erikoissairaanhoidtoa
- Kalasatamassa, Laaksossa, Malmilla ja Vuosaarella sekä Auroran sairaala-alueella sijaitsevista avohoitoyksiköissä
- Palvelu maksutonta
- Tarvitaan lähete ja on Kela-kyyti, koska lähete. Lähete esim. terveyskeskus tai yksityinen psykiatri

Kaupungin päihdepalvelut

- Päihdepalvelujen puhelinpalvelu täysi-ikäisille uusille asiakkaille tai ajanvaraus sekä neuvonta 09 310 42 900. Voi jäädä jonottamaan tai pyytää takaisinsoiton. Jos puhe- tai kuulovamma, niin tulkki, numero ei toimi tekstiviestinä.
- Kokeeksi soitin 9.9. hyvää tietoa. Valitsin jonon, olin siinä yli 30 min.
- Kalasataman terveys- ja hyvinvointikeskus. Avoinna ma-pe 08:30-15:30. Voi mennä ilman ajanvarausta ilmoittaudu tullessasi 1. kerroksen automaateilla. Os. Työpajankatu 14 A
- Ei ole Kela-kyyti, koska ei lähetettä (voi käyttää VPL-matkoja)
- Palvelu on maksutonta.

Päihdepalvelujen Startti -info

- Startissa saat tietoa päihdepalveluista ja riippuvuudesta sekä tukea toipumiseen ja päihdehoidon aloittamiseen. Startissa on mukana myös kokemusasiantuntija.
- Starttiin voit osallistua anonymisti ja ilman ennakkoilmoittautumista. Startti-infon jälkeen voit aloittaa päihdepoliklinikalla sinulle suunniteltavan yksilöllisen hoito-ohjelman.
- **Startti-infoja järjestetään viikoittain Kalasataman terveys- ja hyvinvointikeskuksessa** (Työpajankatu 14 A, 4. kerros, huone 4A11, A-hissi). Lue lisää ja kts. aikataulu: <https://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveydenhoito/paihdepalvelut/paihdepoliklinikka/paihdepalvelujen-startti-infot>
- Ei ole Kela-kyyti, koska ei ole lähetettä. Voi käyttää VPL-matkoja. Maksuton. Lämmin suositus tälle. Pirkko käynyt opiskelijan ominaisuudessa!

Hyödyllistä tietoa aiheesta löytyy, kun

- Googlaa sanat päihde -ja mielenterveyspalvelut Helsinki
- Tutustu esteettömyyteen, laita hakukohtaan yksikön nimi, niin automaatti alkaa ehdottaa paikkoja, valitse niistä: <https://palvelukartta.hel.fi/fi/>

Miten valmistautua käynnille?

- On hyvä selvittää etukäteen oma esteettömyystarve aikaa tilatessa
- Käytännöllisiä kysymyksiä ratkottavaksi voivat olla esimerkiksi:
 - Rakennuksen esteettömyys
 - Missä toiminnoissa tarvitsee apua: päällysvaatteet, wc-asiointi ym.
 - Onko avustajalle taukotila?
 - Jos on tarve puhe- tai viittomakielen tulkille, miten järjestyy?
 - Miten opas- tai avustajakoira otetaan vastaan?
 - Onko materiaaleja saatavilla vaihtoehtoisilla kommunikaatiomenetelmillä?

EMPPA-työ on listannut saavutettavan hoitopaikan tunnusmerkit

- siitä saa tietoa saavutettavalla tavalla
- sinne pääsee esteettömästi
- siellä pystyy toimimaan omista rajoituksista huolimatta
- siellä saa inhimillistä ja ammattitaitoista kohtelua
- siellä huomioidaan kokonaistilanne ja toimintakyky
- siellä kohdellaan kaikkia tasapuolisesti
- siellä uskalletaan verkostoitua myös erilaisten palveluiden tuottajien kanssa



Auttavia tahoja ja järjestöjä

Mielenterveystalo (HUS ja Terveyskylä eli erikoissairaanhoidon verkkopalvelu)

Tästä:

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito>

Sieltä löytyy itsehoitoapua 25 eri ongelmaan/tilanteeseen esim. ahdistus, masennus, uupumus, yksinäisyys, sosiaalinen jännittäminen

Mielenterveystalo tarjoaa myös nettiterapiaa

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/nettiterapiat>

Se on maksutonta, mutta siihen tarvitaan lähete. Lähetteen voi saada esim. terveyskeskuksesta, opiskelija- tai työterveyshuollosta.

Terapia kestää yleensä 2-4 kk. Kanssasi keskustelee terapeutti tai sairaanhoitaja. Hoito on maksutonta.

Mielenterveyden keskusliitto on vertaisjärjestö

- Lue lisää: <https://www.mtkl.fi/>
- Valoa chat/tietoa ja tukea, ryhmiä, materiaalipankki

Mieli ry on asiantuntijajärjestö

- Mutta siellä on myös vertaistoimintaa sekä kriisipuhelin:
- Kriisipuhelin **09 2525 0111** - keskusteluapua kriisiin
- MIELI ry:n Kriisipuhelin päivystää 24 tuntia vuorokaudessa joka päivä. Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti.
- <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin/>
- <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/>

EHYT ry:n Päihdeneuvonta

- Huolestuttaako oma tai läheisesi päihteidenkäyttö? Soita maksuttomaan numeroon **0800 90045**, saat apua päihdetyön ammattilaisilta ympäri vuorokauden, vuoden jokaisena päivänä. Soittaminen on anonyymia.
- <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/paihdeneuvonta/>
- <https://www.emppa.fi/haastatteluja/>

Miten EMPPA-työ voi auttaa

- www.emppa.fi tietoa
- Fb-sivu
<https://www.facebook.com/sininauhaliitonemppa>
- Maksuton keskusteluapu mielen huoliin ja riippuvuuksiin. Tilaus s-postilla emppa@sininauha.fi tai soittopyyntö tekstarilla numeroon 044 722 9429, (31.12.2026 saakka toiminnassa)

Mistä esimerkiksi voi puhua?

- Ahdistuneisuudesta ja peloista
- Yksinäisyydestä
- Surusta ja surutyöstä
- Riippuvuuksista kuten syöminen, juominen, tupakka, pelaaminen, hallitsematon osteleminen
- Velkaantumisesta
- Rohkeudesta ja yhdenvertaisesta oikeudesta hakea apua
- **HUOLI RIITTÄÄ!**

EMPPA-työn slogan





KIITOS, KUN SAIN TULLA KERTOMAAN TEILLE TÄMÄN!

Kehittäjä Pirkko Justander Sininauhaliiton Esteetön työ
emppa@sininauha.fi
www.emppa.fi