



Jalkautuvan vaparin toimintaopas

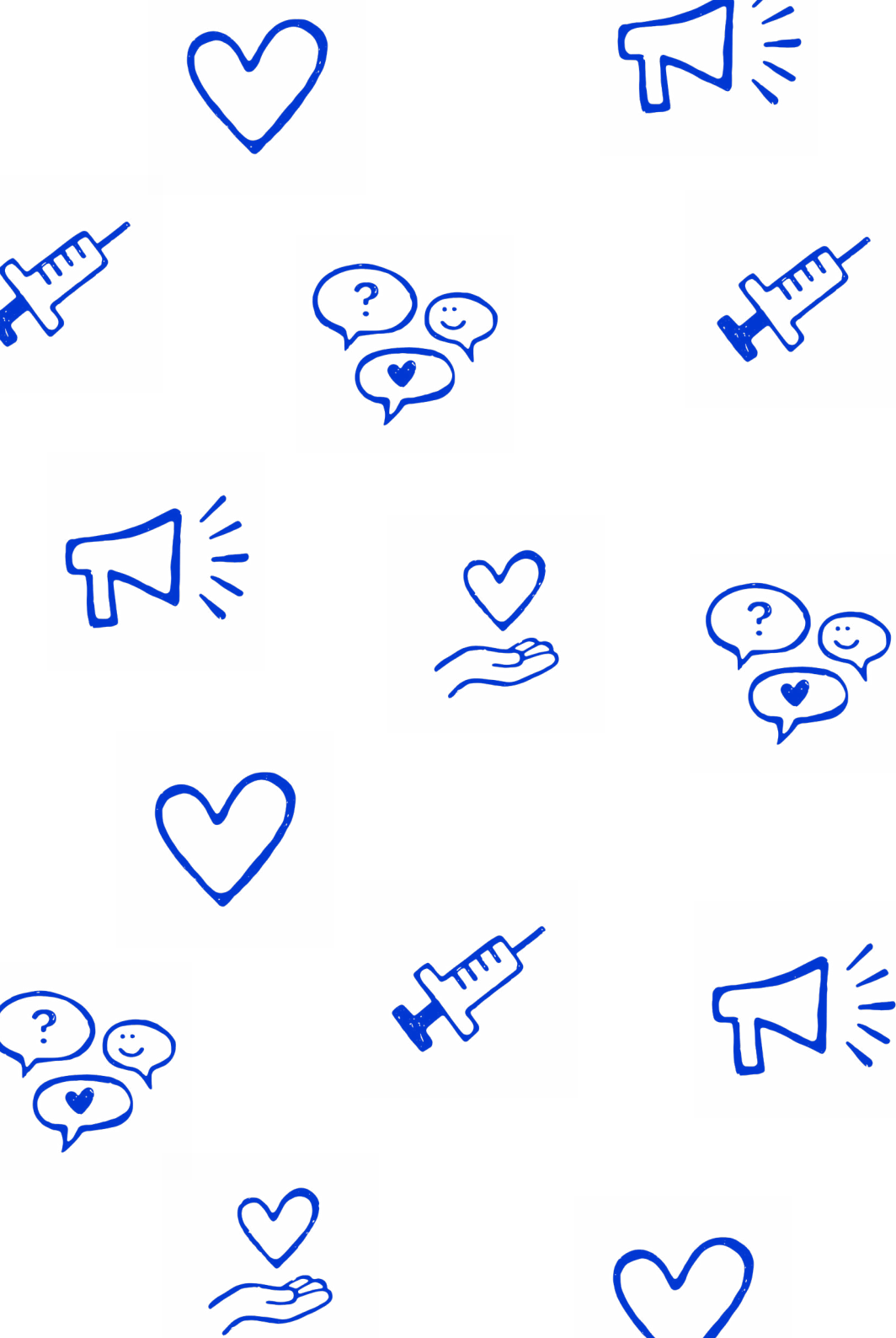
Vapariväylä
2024

A-klinikkasäätiö

Sisällys

Johdanto	5
A-klinikkasäätön toiminta	7
Kohtaava työ A-klinikkasäätöillä	8
Kaduille jalkautuva vapaaehtoistoiminta	11
Jalkautumiskierrosten kulku	13
Vapaaehtoisten oikeudet ja velvollisuudet	17
Päihteiden ongelmallinen käyttö ja asunnottomuus	20
Haittoja vähentävä työ (harm reduction)	23
Traumatietoisuus vapaaehtoistoiminnassa	25
Vapaaehtoisen omasta hyvinvoinnista huolehtiminen	29
Monimuotoisuus ja eettisyys vapaaehtoistoiminnassa	34
A-klinikkasäätön vapaaehtoistoiminnan turvallisemman tilan ohjeistus	35
Eettisyys vapaaehtoistoiminnassa	37
Onnistunut vuorovaikutus ja kohtaaminen	39
Haastavia vuorovaikutustilanteita	42
Turvallisuussäännöt vapaaehtoistoiminnassa	44
Miten voit vaikuttaa vapaaehtoistoiminnan ulkopuolella?	48
Lyhyt päihdeopas	50
Palveluverkosta	53
Lähteitä	58





Johdanto

Vapariväylä on Stean rahoittama kolmivuotinen kehittämishanke (2022–2024), jonka tavoitteena on ollut kehittää toimintamalli kaduille jalkautuvaan vapaaehtoistoimintaan. Vapaaehtoiset eli vaparit jalkautuvat kaduille kohtaamaan vaikeassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä. Kohtaamillamme ihmisillä saattaa olla päihdesairaus, kokemus asunnottomuudesta tai mielenterveyden ongelmia. Toimintamme ytimessä on ihmisten arvostava kohtaaminen, riippumatta ihmisen taustasta tai elämäntilanteesta.

Kohtaamisissa on oleellista se, että niissä ei ole ammattilaisen ja asiakkaan roolijakoa. Vapaaehtoiset ovat tasavertaisia ihmisiä ihmisille. Vapaaehtoistoiminnan on todettu lisäävän sekä vapaaehtoisten omaa, mutta myös autettavien ihmisten hyvinvointia [1]. Parhaimmillaan vapaaehtoisilta saatava tuki voi vähentää yksinäisyyden tunnetta ja sosiaalista eristäytyneisyyttä.

Vapaaehtoiset tekevät ajoittain haastavaakin auttamistyötä A-kliinikkasäätiön vapaaehtoistoiminnassa. Toiminta voi myös kuormittaa,



koska kuulemme kohdattavilta ihmisiltä vaikeitakin elämäntarinoita. Monella vapaaehtoisella saattaa olla myös vaikeita elämäkokemuksia itsellään taustalla. Vapaaehtoiset tulevat hyvin erilaisista taustoista ja elämäntilanteista. Lähtökohtana on kuitenkin, että tavallisen ihmisen taidot riittävät. Vapaaehtoisen perehtymisen, kouluttamisen ja jaksamisen kannalta on erittäin tärkeää, että vapareille on selkeän struktuurin lisäksi tarjolla riittävästi tukea, perehdytystä, selkeitä ohjeita ja työnohjausta.

Tämä opas on tarkoitettu A-klinikkasäätiön jalkautuvan vapaaehtoistoiminnan perehdyttämismateriaaliksi. Lisäksi oppaan avulla vapaaehtoiset voivat syventää osaamistaan. Tärkeintä vapaaehtoistoiminnassa on aito halu auttaa ja kohdata ihmisiä empaattisesti ja arvostavasti. Jokainen ihminen ansaitsee tulla nähdyksi ja kuulluksi omana itsenään vaikeista elämäntilanteista huolimatta.

A-klinikkasäätiön toiminta

Toimintaamme ohjaavat arvot ovat ihmisarvon kunnioittaminen, luottamuksellisuus, suvaitsevaisuus ja vastuullisuus.

A-klinikkasäätiö on perustettu vuonna 1955 ja sen tarkoitus on ehkäistä ja vähentää päihde- ja mielenterveyshaittoja sekä muita sosiaalisia ja terveydellisiä ongelmia. Säätiö tuottaa tietoa ja palveluita sekä rakentaa turvaverkkoja haavoittuvimmassa asemassa oleville ihmisille. Säätiön perustehtäviin kuuluu yhteiskunnallinen vaikuttamistyö ja lisäksi säätiö tuottaa tietoa päihde- ja mielenterveyspalveluiden kehittämiseen ja tarjoaa työkaluja ammattilaisille. A-klinikkasäätiö tekee myös monipuolista tutkimusta kotimaassa ja kansainvälisesti. [2]

A-klinikkasäätiöllä on auttamistyötä verkossa ja kasvokkain. Verkkopalvelut tarjoavat ihmisille vertaistukea, tietoa ja neuvontaa. [2] Säätiön tarjoamia sivustoja on:

- **Päihdelinkki:** Suomen suurin verkkopalvelu, josta saa tietoa päihdeistä, pelaamisesta ja muista riippuvuuksista. [Etusivu — Päihdelinkki](#) (paihdelinkki.fi)
- **Nuortenlinkki:** Nuorille suunnattu sivusto, jossa painotus on mielenterveys- ja päihdeteemojen ympärillä. [Nuortenlinkki – etusivu](#)
- **Dopinglinkki:** Kuntoliikkuville tietoa ja terveysneuvontaa kuntodopingista tarjoava sivu.
- **Lasinen lapsuus:** Sivusto tarjoaa tukea vanhempien alkoholin käytöstä haittoja kokeville ihmisille, sekä ammattilaisille, jotka kohtaavat työssään näitä ihmisiä. [Lasinen lapsuus](#) (lasinenlapsuus.fi)



Kohtaava työ

A-klinikkasäätöillä

A-klinikkasäätöillä on kohtaavan työn yksikkö, jonka eri toiminnoissa kohdataan ihmisiä haittoja vähentävällä työotteella matalan kynnyksen kohtaamispaikoissa sekä kaduilla. Kohderyhmänä on päihteitä käyttävät ja niiden käytöllä oireilevat ihmiset. A-klinikkasäätöiden kohtaavan työn yksiköllä on toimintaa mm. Helsingissä, Tampereella ja Oulussa. Kohtaavan työn yksikön toimintoja on:

- **Osis:** Matalan kynnyksen kohtaamispaikka toimii Helsingissä Hakaniemessä. Osiksessa kohdataan huumemaailmassa eläviä ihmisiä ja kannustetaan heitä toimimaan vertaisena itsenäisesti sekä ammattilaisen rinnalla. Osis vahvistaa vertaisten osallisuutta, jakaa tietoa ja auttaa tarvittaessa saattamalla palveluihin. Osiksen Tsemppiskahvila on auki kolmena päivänä viikossa. Kahvilassa voi asioida päihtyneenä, mutta asiointikunnossa.
- **Völjy:** Matalan kynnyksen kohtaamispaikka Tampereella, jossa tarjotaan huumeita käyttäville ihmisille tukea asumisen asioihin sekä päivätoimintaa.

- **Katuklinikka:** Katuklinikka toimii Helsingissä, Tampereella ja Oulussa. Katuklinikoissa toimii työpareina sairaanhoitaja ja sosiaaliohjaaja. Katuklinikka pyrkii tavoittamaan pistämällä huumeita käyttäviä ihmisiä, jotka eivät vielä ole palveluiden piirissä tai ovat kiinnittyneet niihin löyhästi. Katuklinikka tarjoaa kohdatuille ihmisille mm. terveysneuvontaa, sosiaaliohjausta, Hiv- ja C-hepatiitti pikatestausta sekä palveluihin saattoa.

- **Jalma:** Jalkautuvaa maahanmuuttotyötä tekevä Jalma jalkautuu ja etsii maahanmuuttajataustaisia nuoria mm. kaduilla. Jalmassa työskentelee kaksi työntekijää ja päätavoitteena on löytää ja kohdata Helsingissä asuvia nuoria, jotka ovat avun tarpeessa esimerkiksi päihteiden käytön ja mielenterveyden ongelmien vuoksi.

- **Naapurusto ja sovittelu hanke (2024–2027)**

- **Oikeus Hiv-testiin hanke (2024–2027)**

- **Vapariväylä -hanke (2022–2024) [3]**





Kaduille jalkautuva vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoiset jalkautuvat kaduille etsimään ja kohtaamaan ihmisiä, joilla on päihteiden ongelmallisen käytön, asunnottomuuden tai mielenterveyden ongelmien vuoksi vaikea elämäntilanne. Vapaaehtoisilla on mukanaan mm. lahjoitusvaroin hankittuja eväitä, lahjoituksena saatuja hygieniatuotteita ja sukkia, joita ihmiset ympäri Suomen ovat kutoneet. Vapaaehtoiset keskustelevat kiireettömästi kohdattavan ihmisen ehdoilla. Tärkein vapaaehtoisen taito on aito halu olla läsnä ja kuunnella erilaisia ihmisiä. Jakamamme tuotteet auttavat ottamaan kontaktia eli ne toimivat niin sanottuina ”sisäänheittotuotteina” kohtaamisiin.

Kohtaaminen on toiminnan ytimessä. Ihmisten hyvinvointia tarkastelevissa tutkimuksissa on voitu osoittaa, että ihmisen hyvinvoinnin kannalta ihmisen hyvät sosiaaliset suhteet ovat ensisijaisen tärkeitä. Ihminen tarvitsee hyviä ja kannattelevia suhteita toisiin ihmisiin. Jos ympäristö tai ihmiset ympärillä luovat vihamielisen, pelottavan, uhkaavan, väheksyvän tai painostavan ilmapiirin, voi se uhata ihmisen hyvinvointia ja terveyttä. Ihmisten toisilleen osoittama myötätunto puolestaan parantaa hyvinvointia. [4] Vapaaehtoisten tarkoitus on tarjota hyviä arvostavia kohtaamisia, sillä usein päihdemaailmassa elävillä ihmisillä on paljon syrjiviä kokemuksia yhteiskunnassamme.

Vapaaehtoiselta ei odoteta ammattilaisen tavoin palveluverkoston tuntemista tai palveluohjauksen osaamista, mutta heillä voi olla mukana eri toimijoiden yhteystietoja. Välillä kohdattavalla on tarvetta saada ammattilaisapua. Palvelut tulevat vähitellen vapaaehtoiselle tutuksi riippuen siitä, kuinka usein toimintaan osallistuu.

Ammattilaisia, jotka tekevät kaduilla etsivää työtä, ovat esimerkiksi etsivä sosiaalityö, etsivä nuorisotyö sekä erilaiset järjestöjen toimijat kuten A-klinikkasäätiön Katuklinikka, jossa työpareina työskentelee sairaanhoitaja sekä sosiaaliohjaaja. Ammattilaistahot voivat auttaa ihmisiä esimerkiksi sosiaaliasioiden tai terveyteen liittyvien asioiden hoidossa esimerkiksi huumeiden käytön aiheuttamien haittojen vähentämisessä. Vapaaehtoiset täydentävät osaltaan palvelukenttää ja ovat mukana rakentamassa toiminnallaan inhimillisempää yhteiskuntaa.

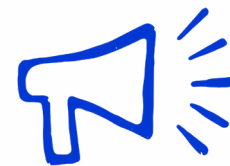
Kaduille jalkautuva vapaaehtoistoiminta on myös luonteeltaan etsivää työtä. Vapaaehtoiset jalkautuvat kaduille kohtaamaan ihmisiä heidän omiin elinympäristöihinsä. Etsivän työn lähtökohtana on jokaisen ihmisen ihmisarvon kunnioittaminen ja kaikilla kohtaamilamme ihmisillä on oikeus tulla nähdyksi ja kuulluksi. Ihmisillä on myös oikeus tulla kohdelluksi arvokkaasti riippumatta taustasta tai elämäntilanteesta. [5] Kunnioitamme jokaisen ihmisen itsemääräämisoikeutta. Meiltä ei myöskään ole pakko ottaa apua vastaan.



Jalkautumiskierrosten kulku

Ennen kierroksen alkua:

- Jokainen vapaaehtoinen pakkaa itselleen kassin, johon laitetaan eväitä, sukkaa, hygienia- ja puhdistusvälikkeitä ym. muuta lahjoituksena saatuja tavaroita.
- Vapaaehtoinen saa lainaksi kierroksen ajaksi sinisen A-klinikkasäätiön vaparihupparin. Huppari auttaa ihmisiä tunnistamaan vaparit kaduilla.
- Jokaisen kierroksen alussa käydään kierrokselle osallistujien nimet.
- Jokaisen kierroksen alussa käydään läpi turvallisuusohjeet, joita kaikki kierrokselle osallistuvat sitoutuvat noudattamaan.
- Jakaannumme tarvittaessa pieniin ryhmiin.
- Sovimme ennen lähtöä reitit, minne jalkaudumme.
- Vapaaehtoinen saa tarvittaessa Hsl:n matkalipun vapaaehtoistoiminnan koordinaattorilta.



Kierroksen aikana:

- Liikomme pienissä porukoissa ennalta sovitussa paikossa.
- Lähestymme kohderyhmämme ihmisiä ja tarjoamme heille leipää ym. mukana olevia tuotteita.
- Keskustelemme ihmisten kanssa kiireettömästi kohdattavan ihmisen ehdoilla.
- Yksi voi tarkkailla tilannetta, kun muut kohtaavat.
- Keskustelemme ryhmässä ääneen kierroksella esiin tulevista asioista.
- Noudatamme annettuja ohjeita.
- Jokainen huolehtii omasta ja toisten turvallisuudesta.
- Voimme viestiä muille vapariryhmille yhteisen WhatsApp kanavan kautta mm. reittimuutoksista.

Kierroksen jälkeen:

- Pidämme yhteisen purun aina kierroksen päätteeksi.
- Purku voidaan pitää vapaaehtoisten toiveesta kadulla tai palaamme lähtöpaikkaan purkua varten.
- Purussa jokainen saa vuorollaan kertoa havaintonsa ja tuntemuksensa kierrokselta.
- Jos jokin asia jää vaivaamaan vielä purun jälkeen, voi koordinaattoriin olla yhteydessä.
- Tarvittaessa tarjoamme vapaaehtoiselle yhden kerran lyhytterapiaa.
- Kierrokselta jääneet tavarat palautetaan koordinaattorille.

Muista

- Lähtökohtanamme on aina jokaisen ihmisarvon kunnioittaminen.
- Ihmiset kohdataan heidän omilla ehdoillansa ja kohdatuilla ihmisillä on oikeus kieltäytyä meidän tarjoamasta avusta.
- Vapaaehtoinen toimii kaduilla tavallisen ihmisen tiedoilla ja taidoilla.
- Vapaaehtoisten rooli kaduilla ei ole korvata ammattilaisten tekemää työtä.
- Jokainen huolehtii omasta ja muiden turvallisuudesta kierroksen aikana.
- Purkuihin osallistuminen on tärkeää.





Lähestymme kaduilla ihmisiä hyvin matalalla kynnyksellä tervehtimällä. Voit aloittaa kohtaamisen kertomalla mistä olemme ja kysymällä, haluaako kohdattava ihminen jotain syötävää.

- Hei, olemme A-klinikkasäätiön vapareita, maistuuko sinulle aamupala/välipala?
- Onko sinulla tarvetta villasukille tai hygieniatuotteille?
- Mitä kuuluu? Miten päiväsi on mennyt?

Jos ihmisellä on tarvetta saada apua asioiden hoitoon, voit kysyä: Onko sinulla joku ammattilaistaho tai läheinen, joka voisi auttaa sinua?

Vapaaehtoisen työasu on sininen A-klinikkasäätiön huppari, jonka hän saa lainaksi aina jalkautumisen ajaksi. Huppari auttaa kohdattavia ihmisiä ja muita kaduilla liikkujiä tunnistamaan vapaaehtoiset. Kierroksille ilmoitaudutaan etukäteen vapaaehtoistoiminnan koordinaattorille viimeistään vuorokautta ennen jalkautumista. Jalkautumisaikataulut löytyvät vapareille sähköpostitse lähetettävästä viikkokirjeestä ja viestimme myös vapaaehtoisten WhatsApp -ryhmissä aikatauluista.

Vapaaehtoisten oikeudet ja velvollisuudet

Jokainen vapaaehtoistoimintaan osallistuva ihminen osallistuu toimintaan omalla persoonallaan tavallisen ihmisen taidoin tai tiedoin. Kohtaamme kaduilla ihmisiä, joilla on vaikea elämäntilanne päihteiden ongelmallisen käytön, asunnottomuuden tai mielenterveysongelmien takia. Vapaaehtoisen tärkein tehtävä on kohdata ihmiset kunnioittavasti ja tasavertaisesti.

Vapaaehtoinen sitoutuu noudattamaan A-klinikkasäätiön arvoja. Arvomme ovat

- Ihmisarvon kunnioittaminen
- Luottamuksellisuus
- Suvaitsevaisuus
- Vastuullisuus

Jokainen A-klinikkasäätiön vapaaehtoinen allekirjoittaa vapaaehtoistoiminnan sopimuksen ennen ensimmäistä jalkautumista kaduille. Meillä ei ole vakuutusta vapaaehtoisille ja jokainen osallistuu toimintaan omalla vastuulla.

Vapaaehtoisilla on sekä oikeuksia että velvollisuuksia toimintaan osallistuessa.





Vapaaehtoisena sinulla on

- oikeus saada perehdytystä, tukea ja ohjausta tehtävään.
- oikeus saada työnohjausta.
- oikeus sitoutua itselleen sopivaksi ajaksi.
- oikeus kieltäytyä tarjotusta tehtävästä.
- oikeus lopettaa vapaaehtoistoimintaan osallistuminen halutessaan.
- oikeus osallistua vapaaehtoisten koulutuksiin ja virkistyspäiviin.
- oikeus toimia tehtävässä omien vahvuuksien ja voimavarojen puitteissa.

Vapaaehtoisen sinulla on velvollisuus

- toimia annettujen ohjeiden mukaan.
- huolehtia omasta ja muiden turvallisuudesta.
- ilmoittaa havaitsemistaan epäkohdista koordinaattorille.
- sitoutua noudattamaan A-klinikkasäätiön arvoja.
- kunnioittaa vaitiolovelvollisuutta.
- kunnioittaa kohdattujen henkilöiden itsemääräämisoikeutta.
- pitää kiinni sovituista ajoista.
- huolehtia omasta jaksamisestaan.

Päihteiden ongelmallinen käyttö ja asunnottomuus

Suomessa huumeiden käyttö alkoi yleistymään 1990-luvulla. Kokeilu ja käyttö ovat edelleen yleistyneet viime vuosina THL:n mukaan. Yleisintä käyttöä ja kokeilun ovat 25–34-vuotiailla nuorilla aikuisilla. Käyttökokemukset ovat miehillä naisia yleisempiä. [6]

Päihderiippuvuus on sairaus. Päihteiden käyttö voi aiheuttaa hyvin monenlaista psyykkistä oireilua, kuten esimerkiksi

- **masennus- ja ahdistusoireita,**
- **paniikkikohtauksia,**
- **psykoottista oireilua**
- **unettomuutta ja**
- **psykoottista oireilua. [7]**

Mielenterveyden ongelmiin ja päihteiden käyttöön liittyy suuri syrjimisen ja syrjäytymisen riski. Vaikka yhteiskunnassamme perusoikeuksien tulisi turvata kaikille oikeuden riittäviin palveluihin ja turvaan, tämä ei valitettavasti käytännössä toteudu. [8] Asunnottomuus on merkittävä yhteiskunnallinen ongelma Suomessa ja vaikka asunnottomuus on laskussa, edelleen vailla vakinaista asuntoa on 3429 ihmistä Vailla vakinaista asuntoa ry:n mukaan. Lisäksi ulkona, ensisuojuissa ja porrashuoneissa asuu yhä 464 ihmistä. Pitkäaikaisasunnottomana on 1018 ihmistä. Asuminen on perusoikeus, joka ei tällä

hetkellä toteudu kaikkien osalta. Asunnottomuus ei ole kenenkään ihmisen ominaisuus, vaan se on olosuhde. [9]

Päihdesairaus ja asunnottomuuden kokemus voi aiheuttaa monenlaista haittaa ihmisille. Jokainen ihminen on yksilö, eikä päihteiden ongelmallinen käyttö tai asunnottomuus määrittele ketään ihmisenä. Jokaisella ihmisellä on oikeus saada apua ja oikeus tulla kohdatuksi ihmisenä arvokkaasti riippumatta siitä, minkälainen elämäntilanne on.

Monella kohtaamallamme ihmisellä voi olla taustallaan traumaattisia kokemuksia [7]. Lisäksi väkivallan käyttö- tai kohteena olemisen kokemukset ovat yleisiä päihteitä käyttävien ihmisten keskuudessa. Tutkimusten mukaan myös rikollisuus on yleisempää kohderyhmässä. Lisäksi riskit ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen sairastumiseen tai ennenaikaiseen kuolemaan kasvaa päihteiden ongelmallisen käytön myötä. [10]

Vailla vakinaista asuntoa ry:n mukaan piiloasunnottomuus on ongelma, mikä ei näy tilastoissa. Piiloasunnottomuus voi olla monenlaista. Ihminen voi olla kirjoilla jossakin asunnossa, mutta ei voi esimerkiksi väkivallan uhan takia oleskella siellä. Lisäksi on paljon ihmisiä, jotka ovat kirjoilla esimerkiksi sukulaisensa tai tuttavien luona, mutta yöpyy käytännössä sohvalla. Piiloasunnottomuutta on paljon naisten, nuorten ja maahanmuuttaneiden ihmisten keskuudessa ja se voi altistaa hyväksikäytölle. Lisäksi yhden ryhmän muodostaa vankilasta vapautuvat vangit, joista kolmasosa eli noin 1000 ihmistä vapautuu vankilasta suoraan kaduille. [9]

Asunnottomuus katukuvassa voi näkyä niin, että kohtaamme ihmisiä, jotka ovat viettäneet yönsä julkisissa vessoissa (Helsingissä



Muista

- Päihderiippuvuus on sairaus.
- Asunnottomuus on olosuhde, ei kenenkään ihmisen ominaisuus.
- Apua tarjoavia tahoja on olemassa.
- Aina on toivoa, vaikka ihmisen tilanne vaikuttaisi epätoivoiselta.

ns. vihreät vessat), ulkona tai rappukäytävissä. Moni ihminen saattaa myös kertoa meille oma-aloitteisesti omasta asunnottomuuden kokemuksestaan. Näissä tilanteissa kysymme, tietääkö ihminen esimerkiksi hätämajoituspaikoista tai onko ihmisellä tiedossa tahoja, jotka voivat auttaa asunnottomuusasioiden hoidossa. Asunnottomuutta kokeville ihmisille on olemassa esimerkiksi hätämajoitusta sekä päiväkeskuksia, missä pääsee syömään, lepäämään, hoitamaan asioita ja pesemään pyykkiä.

Haittoja vähentävä työ (harm reduction)

A-klinikkasäätiön vapaaehtoistoiminta on luonteeltaan haittoja vähentävää. Kun puhutaan haittoja vähentävästä työstä, tarkoitetaan sillä työmuotoa, jossa päihteitä ongelmallisesti käyttäviä ihmisiä autetaan ja tuetaan muuttamaan päihteiden käytöstä johtuvia sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja ihmiselle vähemmän haitalliseksi. Haittojen vähentämisellä pyritään vaikuttamaan myös ympäristöön ja yhteiskuntaan. [11]

Ensisijaisena tavoitteena ei tarvitse olla huumeiden käytön vähentäminen tai lopettaminen. Ammattilaisten tekemässä työssä haittoja vähentävillä kohtaamisilla pyritään ehkäisemään esimerkiksi yliannostuksia, huumekuolemia, tartuntatauteja, syrjäytymistä ja rikollisuutta. Haittoja vähentävässä työssä huomioidaan, että ihmisten kokemana köyhyys, rasismi, syrjäytyminen, sukupuoleen kohdistunut syrjintä, menneisyyden traumat ja sosiaalinen eriarvoistuminen vaikuttaa ihmisten haavoittuvuuteen ja kykyyn käsitellä kunnolla huumeisiin liittyviä haittoja. [12]

Haittoja vähentävässä vapaaehtoistoiminnassa hyväksymme, että huumeiden käyttöä tapahtuu. Haittojen vähentämisen periaatteiden mukaisesti emme tuomitse ihmisiä tai jätä haittoja huomioimatta. Toiminnassamme ihmisten elämänlaadun parantaminen ja hyvinvoinnin lisääminen ovat ensisijaisesti tärkeitä. [12] Tämä näkyy



Muista

- Ihmisten hyvinvointi ja elämänlaatu on ensisijaisen tärkeää meille.
- Huumeiden käytön lopettaminen ei ole edellytys hyvien kohtaamisten syntyyn.
- Kunnioitamme jokaisen itsemääräämisoikeutta. Meiltä ei ole pakko ottaa apua vastaan.
- Pidämme yllä toivoa ja iloitemme pienimmistäkin onnistumisista yhdessä ihmisten kanssa.

vapaaehtoistoiminnassa konkreettisesti siten, että voimme auttaa huonokuntoista ihmistä antamalla ruokaa, jolloin hän tulee kohdatuksi ja arvostetuksi omana itsenään.

Tarvittaessa voimme kertoa ammattilaistahoista, jotka voivat auttaa ihmistä elämän solmukohdissa. Huumeiden käytön lopettaminen ei ole edellytys hyvien kohtaamisten syntyyn. Vapaaehtoisemme pitävät toivoa yllä ja iloitsevat pienistäkin asioista, joka auttaa ihmisiä voimaan paremmin. Vapaaehtoisemme vähentävät omalla toiminnallaan sitä stigmaa, mitä yhteiskunnassamme on huumeita käyttäviä ihmisiä kohtaan.

Traumatietoisuus vapaaehtoistoiminnassa

A-klinikkasäätiön vapaaehtoistoiminnassa on tärkeää, että kaikki toiminnassa mukana olevat vapaaehtoiset, sekä kaduilla kohdatut ihmiset kokevat olonsa turvalliseksi. Toimintamme yksi kulmakivistä on ihmislähtöisyys. Vapaaehtoistoiminnassa muodostamme yhdessä psykologisesti turvallisen yhteisön, jossa jokainen pääsee käyttämään omia voimavarojaan. Meillä jokaisella on halu auttaa ja edistää tasa-arvoa ja yhteistä hyvää. Haluamme vähentää eriarvoisuutta yhteiskunnassa ja vähentää stigmaa heikommassa asemassa olevia ihmisiä kohtaan.

Lähes jokainen ihminen kärsii jossain vaiheessa elämäänsä traumaattisista kokemuksista. Traumatisoituminen voi tapahtua hyvin erilaisista syistä. Esimerkiksi väkivallan uhriksi joutuminen tai väkivaltaisen teon todistaminen, vakavaan onnettomuuteen joutuminen, hengenvaarallisen onnettomuuden näkeminen tai lapsuuden pidentäjä epävakaat kasvuympäristö voi aiheuttaa traumatisoitumisen. Usein ihminen ei ole voinut vaikuttaa tapahtumiin vaan hän on uhri. Päihteiden ongelmallinen käyttö voi olla seurausta ihmisen tavasta käsitellä psyykkistä traumaa. Ihminen voi yrittää hallita pahaa oloaan päihteiden käytöllä ja usein päihteiden ongelmallinen käyttö ja traumakokemukset kulkevat rinnakkain. [13]



Traumatisoituminen ja traumat aiheuttavat hyvin erilaisia oireita.

Oireita voi olla esimerkiksi:

- masentuneisuus
- tunteiden säätelyn vaikeudet
- psykoottinen oireilu
- ahdistuneisuus
- riippuvuuskäyttäytyminen
- ihmissuhteisiin luottamisen vaikeudet
- pakkoajatuksia- ja toimintoja
- empatiakyvyn haasteita
- kehollisia tuntemuksia esim. tärinä, selittämättömät kivut ym. [14]

Traumatietoisuuden pyrkimyksenä rakentaa mahdollisimman tietoinen toimintakulttuuri, jossa ymmärrämme traumatisoivien ja vaikeiden elämänkokemusten vaikutuksen, sekä suhtaudumme niihin inhimillisesti ja empaattisesti.

Traumainformoidussa toimintakulttuurissa pyrimme ymmärtämään kohdattujen ihmisten mahdollista traumataustaa ja siitä johtuvaa käytöstä. [15]

Toimintakulttuurin luomisessa on erittäin tärkeää myös toimintaamme osallistuvien vapaaehtoisten oma itsetuntemus ja oman traumahistorian tunteminen. Jokaisella vapaaehtoisella on oikeus vetää omat rajansa toiminnassa, sekä myös velvollisuus pitää itsensä hyvää huolta.

Alla olevat ohjeet vapaaehtoistoimintaan on sovellettu traumainformoidusta HEART-mallista: [15]

Vapaaehtoistoiminnassa traumatietoisuus tarkoittaa:

1. Ymmärrämme traumoista ja stressistä johtuvaa käyttäytymistä.

Kohdattavan ihmisen käytös voi esimerkiksi hämmentää tai pelottaa. Traumatietoisuus auttaa meitä jäsentämään näitä asioita.

2. Kulttuurien ymmärrys. Tiedostamme, että erilaisista kulttuurisista taustoista tulevat ihmiset voivat olla eri tavoin traumatisoituneita ja reagoida eri lailla hankaliin kokemuksiin. Olemme avoimia erilaisille kulttuurisille taustoille ja edistämme tasa-arvoa.

3. Turvallisuus ja ennustettavuus. Koska trauma loukkaa ihmisen fyysistä, sosiaalista ja emotionaalista turvallisuuden kokemusta saattaa ihminen tarkkailla jatkuvasti ympäristöään mahdollisten vaaratekijöiden varalta. Vapaaehtoistoiminnassa luomme turvallisen ilmapiirin kohtaamalla jokaisen arvostavasti ja kertomalla selkeästi millä asialla olemme. Luomme ilmapiirin, jossa ihminen tietää olevansa turvassa.

4. Myötätunto ja luotettavuus. Myötätuntoisella vuorovaikutuksella vahvistamme kohdattavien ihmisten luottamusta muihin ihmisiin ja edistämme hyvinvointia.

5. Voimaantuminen ja yhteistyö. Traumatisoitunut ihminen on saattanut kadottaa voiman ja kontrollin tunteen ja se voi johtaa toivottomuuteen sekä avuttomuuteen. Vapaaehtoiset voivat kohtaamisissa tarjota merkityksellisyyden kokemuksia kuuntelemalla ihmistä ja auttaa heitä näkemään omia vahvuuksiaan.



Muista

- Traumatietoisuudessa tiedostetaan mahdollisten traumojen vaikutukset ihmisten käytöksessä.
- Meillä jokaisella voi olla menneisyydessään traumoja.
- Kuulluksi tulemisen edellytys on tietoinen, inhimillinen, myötäelävä kohtaaminen ja läsnäolo.
- Oma itsetuntemus on pohja turvallisille kohtaamisille. Tarkkaile, mitä tunteita kohtaamiset sinussa herättävät.
- Traumatietoisuus ei tarkoita traumoista puhumista kohdattavien ihmisten kanssa.

6. Sosioemotionaalinen oppiminen. Ihminen menettää usein traumaatisoituaan kykynsä ohjata ja kohdata tunteitaan. Tämä voi johtaa sosiaalisten taitojen heikentymiseen, häiritä terveitä käyttäytymismalleja sekä häiritä kognitiivisia taitoja. Vapaaehtoiset voivat omalla esimerkillään tukea vuorovaikutustaitoja ja sosiaalisia taitoja sekä vahvistaa ihmisen omaa henkilökohtaista elämänhallintaa. Tämä voi yksinkertaisemmillaan olla positiivista kannustamista ja muistuttamista, että jokaisella on oikeus saada arvostavaa kohtelua yhteiskunnassamme.

Vapaaehtoisen omasta hyvinvoinnista huolehtiminen

Tutkimusten mukaan vapaaehtoisuus lisää vapaaehtoistoiminnan kohteen, mutta myös vapaaehtoisen omaa hyvinvointia. Vapaaehtoistoimintaan osallistumisesta voi saada merkityksellisyyden ja osallisuuden kokemuksia. [1] Vapaaehtoisten on tärkeää pitää omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista huolta. Vapaaehtoistoiminnan ei ole tarkoitus kuormittaa liikaa ja on tärkeää ottaa puheeksi matalalla kynnyksellä kuormituksen tunteet. Saatamme kuulla kaduilla hyvin vaikeita tarinoita ihmisten elämäntilanteista. Ihmiset ovat myös saattaneet tehdä rikoksia tai ovat olleet itse rikoksen uhreina. Vapaaehtoisella itsellään voi olla taustallaan myös vaikeita kokemuksia.

Sijaistraumatisoituminen, myötätuntouupumus – ja stressi tarkoittaa tilanteita, joissa toisen ihmisen kokema traumaattinen kokemus siirtyy auttajaan aiheuttaen henkistä kuormitusta. Sijaistraumatisoituminen voi aiheuttaa, että hermostomme reagoi toisen ihmisen kokemaan traumaattiseen tapahtumaan kuin olisimme itse kokeneet sen. Tämä voi aiheuttaa takautumia ja tapahtumat voi tulla mieleen haluamattamme. Ihminen saattaa alkaa välttää asioita, jotka muistuttavat tapahtumista tai kärsiä esimerkiksi keskittymisvaikeuksista, ärtyneisyydestä ja ylivalppaudesta. Itsetuntemuksen ja omien reaktioiden tunnistamisella voimme olla tietoisempia näistä vaikutteista. [16]



Vapaaehtoinen tarvitsee empatiataitoja ja kykyä samaistua toisen tilanteeseen kohdatessaan ihmisiä. Myötätuntostressi voi kasaantua vähitellen, jos vapaaehtoinen ei pääse purkamaan ajatuksiaan. Liiallinen stressi voi johtaa myötätuntouupumukseen. Myötätuntouupumus voi aiheuttaa esimerkiksi nukkumisvaikeuksia, ahdistuneisuutta ja erilaisia kiputiloja. [16]

Keinoja myötätuntouupumuksen ehkäisemiseksi

- Tiedosta riski myötätuntouupumukseen.
- Osallistu vapaaehtoisten koulutuksiin.
- Keskustele rohkeasti kokemista tunteista ja myötätuntouupumuksesta.
- Osallistu kierroksen jälkeisiin purkuihin, joissa pääset purkamaan myötätuntostressiä.
- Osallistu työnohjauksiin. [16]

Purkutilanteet jalkautumisten jälkeen

Jokaisen kaduille suunnatun jalkautumiskierroksen jälkeen on tärkeää, että kaduilla koetut tilanteet puretaan yhdessä läpi heti kierroksen jälkeen. Käymme purkukeskustelun aina, vaikka kierroksella ei olisi tullut vastaan mitään erityistä. Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori ohjaa purkua. Purun tarkoitus on auttaa vapaaehtoisia käsittelemään jalkautuessa vastaan tulevia tilanteita ja niistä esiin nousseita ajatuksia ja tunteita.

Jokainen saa vuorollaan sanoa omat havainnot ja tuoda esiin tunteita, joita kierros on herättänyt. Puruissa kaikenlaiset tunteet on sallittuja ja niiden sanoittaminen ääneen on tärkeää. On todella normaalia, että vapaaehtoisissa voi herätä kierroksilla paljon erilai-

sia tunteita. Niitä syntyy laidasta laitaan, iloa, surua, onnellisuutta, ahdistuneisuutta, vihaa, epävarmuutta jne. Asioihin voi palata myös jälkikäteen. Jos koet, että jokin asia nousee vielä myöhemmin mieleen ja haluat puhua siitä, voit aina ottaa yhteyttä vapaaehtoistoiminnan koordinaattoriin. Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori vastaa yhteydenottoihin mahdollisimman nopeasti työaikansa puitteissa.

Työnohjaus

Vapaaehtoisten työnohjauksen avulla vapaaehtoiset voivat tarkastella omia asenteita, arvoja ja näkemyksiä, mitkä ohjaavat heitä vapaaehtoistoiminnassa. Työnohjaus on ehdottoman luottamuksellista ja se tapahtuu keskustellen. Työnohjauksen avulla vapaaehtoiset pääsevät keskustelemaan vapaaehtoistoiminnasta toistensa kanssa ja työnohjauksessa voi oppia uusia asioita. Lisäksi on tärkeää pysähtyä vapaaehtoistoiminnan ja sen herättämien tunteiden äärelle. Työnohjaus voi motivoida ja innostaa, sekä auttaa löytämään uusia näkökulmia omaan tekemiseen. [17]

A-klinikkasäätiön vapaaehtoisille järjestetään ryhmätyönohjausta muutaman kerran vuodessa ja aina tarvittaessa. Työnohjauksen tavoitteena on tukea vapaaehtoisia toiminnassa. Vapaaehtoistoiminta voi herättää sellaisia tunteita, joiden käsittelemisestä vapaaehtoinen hyötyy työnohjauksessa. Työnohjaukseen tullessa ei kuitenkaan täydy olla mielessään erityistä ongelmaa, sillä työnohjauksen tarkoituksena on myös vahvistaa hyvinvointia ja ennaltaehkäistä esimerkiksi myötätuntouupumusta. Työnohjaus järjestetään etänä ja sitä ohjaa ulkopuolinen koulutettu työnohjaaja.



Muista

- Jokaisen kierroksen jälkeen järjestetään purku.
- Järjestämme vapareille työnohjausta säännöllisesti.
- Vapaaehtoistoiminnan koordinaattoriin saa olla aina yhteydessä.
- Tarvittaessa tarjoamme vapareille lyhytterapiakerran.
- Jokaisella on velvollisuus pitää omasta hyvinvoinnistaan huolta.
- Jos koet olosi uupuneeksi, voi olla hyvä pitää taukoa vapaaehtoistoiminnasta.

Resilienssi

Resilienssillä tarkoitetaan ihmisen psyykkistä selviytymiskykyä ja joustavuutta arjen haasteissa ja se ilmenee siinä, kuinka ihminen selviää erilaisista haasteista tai stressaavissa tilanteissa. Jokaisella on oma resilienssi ja se vaihtelee elämäntilanteiden mukaan. Resilienssikyky voi näkyä vapaaehtoisen omassa jaksamisessa. [18]

On tärkeää, että jokainen tunnistaa omat rajansa. Vaikka toinen vapaaehtoinen ei kokisi esimerkiksi kaduilla kohdattavan ihmisen tarinaa voimakkaasti, voi toiselle sama tarina aiheuttaa vaikeita tunteita ja ajatukset saattavat jäädä päähän pyörimään. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että vapaaehtoinen olisi epäsopeva tehtävään. Tärkeintä on, että sanoittaa puruissa kohtaamisissa herääviä tunte-



muksia ja uskaltaa tarvittaessa pyytää apua, jos jokin asia jää painamaan mieltä. Aina voi myös pitää taukoa vapaaehtoistoiminnasta.

Mielenterveyden käsi

Suomen Mielenterveys ry:n kehittämällä Mielenterveyden käden -harjoitteen avulla voi tarkastella omaa hyvinvointiaan. Käsi kuvastaa hyvinvoinnin eri osa-alueita. Omilla arkeisilla valinnoilla voi edistää ja parantaa omaa sekä läheisten hyvinvointia. Jokaisen meistä on hyvä pysähtyä säännöllisin väliajoin tarkastelemaan oman mielenterveyden ja hyvinvoinnin tilaa. Mielenterveyden käsi sisältää apukysymyksiä, joiden avulla voi omaa hyvinvointia tarkastella. Jos vastaat useaan apukysymykseen ei, on hyvä alkaa miettimään, millä keinoilla voisit asiaan vaikuttaa. [19]



Monimuotoisuus ja eettisyys vapaaehtoistoiminnassa

Toimintamme ytimessä on turvallinen yhteisö, jossa jokaisella vapaaehtoisella on mahdollisuus käyttää omia voimavarojaan toiminnassa. Jokainen on tervetullut toimintaan omana itsenään. Jokainen vapaaehtoinen saa tuoda esille ideoita ja ehdotuksia toiminnan kehittämiseen. Turvallisuutta lisätään avoimella keskustelulla. Se edellyttää sitä, että kuuntelemme toisiamme aidosti [20]. Yhteisten ohjeiden noudattaminen luo kaikille osallistujille turvallisuutta. Apua saa kysyä aina ja etsimme yhdessä tiukkoihin tilanteisiin vastauksia.

Vapaaehtoisten tulee kunnioittaa kohdattavien ihmisten itsemääräämisoikeutta ja yksityisyyttä. Jokainen vapaaehtoinen sitoutuu vaitiolovelvollisuuteen jo vapaaehtoistoiminnan sopimuksen allekirjoitettuaan. Noudatamme vapaaehtoistoiminnassamme turvallisemman tilan ohjeistusta.



A-klinikkasäätiön vapaaehtoistoiminnan turvallisemman tilan ohjeistus

- 1.** Jokainen on tervetullut Vapariväylän toimintaan. Kunnioitamme ihmisten moninaisuutta. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että pyrimme tiedostamaan ennakoasenteemme ja välttämään niiden pohjalta tapahtuvaa automaattisia johtopäätöksiä toisista ihmisistä.
- 2.** Toiminnassamme kaikki ovat mukana tasa-arvoisina ja arvostamme mm. erilaisten taustojen, näkemysten, eri ikäisten, yhteiskunnallisten ja ammatillisten asemien, eri sukupuolien ja seksuaalisen suuntautumisen, kielten, vakaumusten, alkuperien ja kansallisuuksien tuomaa rikkautta.
- 3.** Noudatamme huomaavaisuutta tavassa, jolla kohtaamme toisiamme. Ryhmän hyvä yhteistoiminta vaikuttaa paitsi yleiseen tunnelmaan myös jalkautumisten turvallisuuteen. Jokainen pyrkii omalla toiminnallaan varmistamaan sujuvan ja turvallisen yhteistyön.
- 4.** Käytämme harkintaa erityisesti puhuessamme uskonnosta ja politiikasta. Tiedostamme, että huumori on haastava laji ja erityisesti ironiset kommentit voivat tulla tulkituksi loukkaavina.
- 5.** Turvallisuussyistä kaikki toimintamme on päihteetöntä. Ethän osallistu jalkautumisiin tai muihin tapahtumiin päihteiden vaikutuksen alaisena.



- 6.** Kunnioitamme toistemme emotionaalisia ja fyysisiä rajoja. Pyydämme lupaa, jos olemme aikeissa koskettaa toista ihmistä. Vapari-väylän toiminnassa on nollatoleranssi kaikenlaista häirintää kohtaan. Mikäli kohtaat toiminnassamme häirintää, ole välittömästi yhteydessä koordinaattoriin.
- 7.** Ymmärrämme, että olemme myös itse vastuussa omista rajoistamme. Osallistumme toimintaan oman jaksamisemme rajoissa ja pidättydymme kohtaamisista, jotka herättävät meissä turvattomuuden tunteen.
- 8.** Puhumme kohderyhmän ihmisistä hienotunteisesti. Emme käytä leimaavia ilmaisuja. Kohtaamme kohderyhmän ihmiset kunnioittavasti ja tasa-arvoisesti, ihmisenä ihmiselle. Emme neuvo.
- 9.** Saapuessamme kohtaamisiin kohderyhmän kanssa käyttäydymme levollisesti ja rauhallisesti vaikka kohtaamamme ihminen tai ryhmä olisi levoton.
- 10.** Otamme itse aktiivisesti esille jalkautumisissa tapahtuneita asioita, jotka vaativat purkamista. Pyydämme tukea ja apua, mikäli jokin asia jää vaivaamaan meitä.
- 11.** Olemme sisäistäneet velvollisuutemme vaitioloon. Emme puhu vaparityössä tapahtuneista asioista tai kohtaamisista eteenpäin.

Ohjeet on koonnut A-klinikkasäätien vapaaehtoinen.



Eettisyys vapaaehtoistoiminnassa

A-klinikkasäätillä on luotu työhön eettisen työn ohjeistukset, joita noudatamme myös vapaaehtoistoiminnassa. Eettisen työn ohjeistukset kulkevat hyvin lähekkäin turvallisemman tilan ohjeistuksen kanssa. Eettisesti kestävässä vapaaehtoistoiminnassa kohtelemme kohtaamiemme ihmisiä ja toisia vapaaehtoisia arvokkaasti ja oikeudenmukaisesti. Kuuntelemme kohtaamiemme ihmisiä aktiivisesti ja ymmärrämme, että jokainen on yksilö, joilla on omat tarpeensa ja toiveensa. Kunnioitamme itsemääräämisoikeutta ja tarjoamme läsnäoloa ja tukea sekä pidämme aina yllä toivoa. Emme pakota ihmisiä ottamaan apua vastaan.

Noudatamme luottamuksellisuutta kaikessa vapaaehtoistoiminnassa. Emme paljasta kohtaamiemme ihmisten henkilökohtaisia tietoja ilman heidän suostumustaan, paitsi lain velvoittaessa, esimerkiksi vakavan vaaran, lapsen turvallisuuden tai muun laissa määritellyn tilanteen ollessa kyseessä. Kohtelemme kaikkia ihmisiä yhdenvertaisesti ja oikeudenmukaisesti. Käytämme eettistä pohdintaa vaikeissa tilanteissa ja keskustelemme yhdessä niistä. Keskitymme ihmisiin ja heidän hyvinvointiinsa kohtaamisissa.



On tärkeää osallistua mahdollisuuksien mukaan tarjottuihin vapaaehtoisten koulutuksiin, työnohjauksiin ja purkuihin. Ne ovat paikkoja, jossa voit oppia ja jakaa osaamistasi. Hyödynnä oppimiasi asioita vapaaehtoistoiminnassa. Pidä huolta omasta fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnistasi, aseta itsellesi rajat ja tunnista omat voimavarasi ja rajoitteesi vapaaehtoistoiminnassa. Jokainen on velvollinen huolehtimaan toiminnassa siitä, että toiminnan ympäristö on turvallinen ja jokaisen velvollisuus on noudattaa annettuja ohjeistuksia. Vapaaehtoiset ovat itse keskeisessä roolissa toiminnan kehittämisessä ja toiminnan laadun arvioimisessa.



Onnistunut vuorovaikutus ja kohtaaminen

Lähtökohtana kaduille jalkautuvassa vapaaehtoistoiminnassa on, että kohtaamme jokaisen kohderyhmämme ihmisen niin kuin kohtaisimme kenet tahansa kanssaihminen. Jokaisella ihmisellä on oikeus tulla kohdatuksi ja kohdelluksi arvostavasti ja kunnioittavasti.

Empatiataito antaa ihmiselle kykyä lukea asioita myös ”rivien väliltä” ja ymmärtää sanatonta viestintää. Vaikka joskus meidän silmiimme toisen ihmisen tilanne voi olla kaoottinen, kohtaamamme ihminen itse voi olla tyytyväinen tilanteeseen. Se riittää. Vapaaehtoisen tulee osata asettaa omat ajatukset ihanne-elämästä sivuun ja olla aidosti läsnä kohtaamistilanteissa. Kohtaamamme ihmiset saavat itse määrittellä sen, mitä he haluavat meidän kanssamme jakaa.

Aivoissamme olevat peilisolut tuottavat meille jatkuvasti tietoa toisen ihmisen tunnetiloista ja kuinka ihminen reagoi niihin. Tämä vaikuttaa meihin väistämättä ja tämä tekee meistä inhimillisiä ihmisiä. Arkisissa ihmissuhteissa haavoittavat kokemukset voivat vaikuttaa meihin pitkään ja emotionaalinen trauma voi näyttäytyä ihmisen viireystiloissa, joka voi tehdä ihmisen olostaa ailahtelevan. Toisten ihmisten aiheuttamisista haavoittuvista kokemuksista voi vähitellen parantua toisilta ihmisiltä saadulla tuella ja empatialla. [4] Vapaaehtoiset tarjoavat läsnäolollaan tukea ja toiminta on osaltaan eriarvoisuutta purkavaa toimintaa yhteiskunnassamme.



Muista

- Arvostamme ihmisyyttä ja kohtaamme arvostavasti kaikissa tilanteissa.
- Emme vähättele, leimaa tai tuomitse.
- Emme oleta asioita tai neuvo pyytämättä.
- Tunnistamme omat tunteet ja niiden aiheuttamat reaktiot itsessäsi.
- Rakennamme luottamusta ihmisiin.
- Pysymme itse rauhallisena, vaikka kohtaamamme ihmiset olisivatkin levottomia.
- Emme provosoidu.
- Puhejudoa ja KUKIPASO tekniikkaa voi harjoitella.
- Epäonnistumista ei tarvitse pelätä, kaikki tekevät virheitä.

Tilanteiden lukutaito

Tilanteiden lukutaito on hyvin tärkeää kaduille jalkautuessa. Ihmisillä on pitkälle kehittynyt kyky lukea toisten ihmisten mikroilmeitä, ja samalla arvioida toisten tunnetiloja ja aikeita. Vapaaehtoinen saa määrittellä itse omat rajansa. Mihinkään kohtaamiseen ei ole pakko mennä. Kaikista kohtaamisista saa myös poistua, jos tilanne alkaa syystä tai toisesta esimerkiksi ahdistamaan tai pelottamaan. Vapaaehtoinen saa myös itse määrittellä rajansa fyysiseen kosketukseen. Vapaaehtoisen ei ole esimerkiksi pakko halata ihmisiä kaduilla, mutta halata ehdottomasti saa, jos kohdattava ihminen sitä toivoo!

Vapaaehtoistemme tehtävänä kaduilla on tuottaa iloa ja pitää toivoa yllä vaikeimmissakin hetkissä. Kohtaamiset voivat olla hyvin erimittaisia. Toisissa kohtaamisissa saatat jakaa leivän ja saada kiitoksen, kun taas toisena hetkenä kuuntelet pitkän tarinan ihmisen vaikeasta elämäntilanteesta. Kaikenlaiset kohtaamiset ovat arvokkaita. Tärkeä taito, ja myös usein vaikeinta kohtaamisessa on olla aidosti läsnä. Joskus kaduilla on kova hälinä ja keskittyminen voi herpaantua useasta eri syystä. Pyrimme vaikuttamaan omalla rauhallisuudella niin, että myös kohtaamamme ihmiset rauhoittuvat kohtaamistilanteissa.

Pienilläkin eleillä voit viestittää, että haluat oikeasti kuulla, mitä toisella on sanottavaa.

Kohtaamme ihmiset silmien tasolla. Jos ihminen esimerkiksi istuu maassa, kyykistymme itse hänen viereensä. Ihmisen eleet ja kehonkieli kertoo paljon. Tutkimusten mukaan ihmiset tarvitsevat sekä henkistä että fyysistä yhteyttä toisiin. Koskettaminen voi oikeassa tilanteessa välittää tehokkaasti mielihyvähormoneja. Joskus kevyt kosketus esimerkiksi olkapäälle voi merkitä enemmän kuin sanat ja usein omaan intuitioon luottaminen kannattaa.



Haastavia vuorovaikutustilanteita

Joskus kohtaamme haastavia tilanteita kaduilla. Kohtaamamme ihminen voi olla esimerkiksi kiihtynyt tai suuttua jostakin ennakoimattomasti. Tällaisissa tilanteissa voi kokeilla erilaisia menetelmiä.

Puhejudo on menetelmä, jota hyödynnetään haastavien vuorovaikutustilanteiden ratkaisemisessa ihmisläheisessä työssä. Puhejudossa pyritään siihen, että kukaan ei loukkaannu henkisesti tai fyysisesti. Vaikka toinen ihminen kohdistaa loukkauksia, ei kohtaajan milloinkaan tule käyttää ensimmäiseksi mieleen tulevia sanoja, vaan tilanteessa tulee pysyä rauhallisena ja harkita vastauksia. Suoria vastauksia ilmaisuihin, joita tulisi haastavissa tilanteissa käyttää, on mahdoton antaa. Puhejudossa on kolme vahvaa peruseriaatetta:

- 1. Kuunteleminen on tärkeämpää kuin puhuminen**
- 2. Tunteet ovat alussa tärkeämpiä kuin faktat**
- 3. Ratkaisukeskeisyys on parempaa kuin ongelmakeskeisyys [21]**

Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että kun ihminen on kovan tunnekuohon vallassa, on ensisijaisen tärkeää kuunnella häntä ja antaa hänen purkaa tunteitaan. Kun pahin tunnekuuhu on laantunut, voi ihmisen kanssa yhdessä keskustella, mitä asialle voisi tehdä sen sijaan, että keskittyisimme itse ongelmaan. [21]

Haastavissa tilanteissa on tärkeää välttää sellaisia sanoja, joiden seurauksena itse tai toinen osapuoli menettää kasvonsa.

- Provosoituminen ei kannata, vaan etukäteen voi kehittää itselleen suojamekanismeja esimerkiksi lauseita, joita voi käyttää haastavissa tilanteissa.
- Kohdataan ihmiset aina niin, kuin toivoisimme itsemme kohdattavan tilanteesta riippumatta. [21]

Toinen tekniikka on nimeltään KUKIPASO-tekniikka. KUKIPASO tulee sanoista kuuntele-kiitä-pahoittele-sovi. Se toimii hyvin samanlaisella periaatteella kuin puhejudo. Tavoitteena on rauhoittaa suuttunut henkilö.

- **Kuuntele:** älä provosoidu, vaikka harmittaisi. Anna suuttuneen ihmisen itse kertoa mikä harmittaa ja näin hän saa purkaa harmitustaan.
- **Kiitä:** Purkauksen jälkeen suuttunutta saattaa alkaa hävettämään ja tunteet voi nousta uudelleen pintaan. Kiitä tunteenpurkauksen jakamisesta, vaikka positiivisuus tässä kohtaa voi tuntua vaikealta.
- **Pahoittele:** tässä vaiheessa osoitetaan empatiaa ja ymmärrystä, koska näin suuttunut ihminen saa kokemuksen, että hän ei ole enää yksin tunteensa kanssa ja pahoittelulla on myös rauhoittava vaikutus.
- **Sovi jotain:** Anna jokin ratkaisuehdotus, esim. sopiiko, että juttellet tuosta asiasta jonkun ammattilaisen kanssa? Haluatko miettiä yhdessä, mitä asialle voisi tehdä? [22]



Turvallisuussäännöt vapaaehtoistoiminnassa

Vapaaehtoistoiminnassamme on muutamia turvallisuussääntöjä, joita jokainen toiminnassa mukana oleva sitoutuu noudattamaan.

Vapaaehtoinen ei saa antaa kohtaamillemme ihmisille henkilökohtaista puhelinnumero tai osoitetta. Ihmisille ei saa lainata tai antaa rahaa eikä esimerkiksi tupakkaa. Suosittelemme, että lataat 112 sovelluksen omaan puhelimeesi. Sovelluksen avulla hätäkeskus pystyy paikantamaan puhelun, jos et tiedä esimerkiksi osoitetta, josta soitat.

Turvallisuussäännöt jalkautumisissa pähkinänkuoressa:

1. Ennen kierrosta käymme läpi kierrokselle lähtijät ja sovimme reitit, minne olemme lähdössä.
2. Jalkaudumme aina ryhmässä. Yksin ei jalkauduta.
3. Käytössämme on yhdessä sovittu turvasana. Turvasanaa käytetään mahdollisessa uhka- tai vaaratilanteessa, jolloin jokaisen vapaaehtoisen on poistuttava viipymättä.
4. Ennakointi on tärkeää. Emme mene esimerkiksi tilanteisiin, jossa myydään huumeita tai ihminen on pistämässä huumeita.
5. Mihinkään kohtamiseen ei ole pakko mennä.
6. Kaikista kohtamisista voi myös poistua selittelemättä sivummalle, vaikka muut vapaaehtoiset jäisivät vielä kohtaamaan.
7. Muista hygienia! Meillä on tarvittaessa käytössä käsidesiä ja suoja-hansikkaita. Koordinaattorilla on mukana myös ensiapulaukku.

Uhka- tai vaaratilanteet

Jos tilanne on uhkaava (esim. ihminen käyttäytyy aggressiivisesti tai uhkailee sanallisesti)

- Pysy rauhallisena
- Pidä turvaväli, myötäile, älä haasta.
- Käytä turvasanaa, poistu pikaisesti paikalta.
- Hälytä tarvittaessa apua soittamalla 112 (poliisi, ambulanssi).
- Ilmoita tilanteesta heti kun mahdollista vapaaehtoistoiminnan koordinaattorille.

Väkivaltatilanteessa:

- Suojaa itsesi, käytä turvasanaa, poistu paikalta,
- Hälytä apua soittamalla 112 (poliisi, ambulanssi).
- Älä ota tarpeettomia riskejä.
- Jalkautuminen keskeytetään.
- Ilmoita tilanteesta heti kun mahdollista vapaaehtoistoiminnan koordinaattorille

Yliannostustilanteet

Jalkautuessa on mahdollista kohdata yliannostustilanne. Yliannostuksen oireet vaihtelevat riippuen siitä, mitä aineita ihminen on käyttänyt. Esimerkiksi keskushermostoa lamaavien aineiden käyttö voi tehdä ihmisen tokkuraiseksi tai uneliaaksi ja lopulta seurauksena voi olla tajuttomuus tai hengityslama. Kiihtynyt käytös, krampit tai kouristelu voi olla seurausta stimulanttien tai muuntohuumeiden käytöstä.





Yliannostusoireita voi olla esimerkiksi

- hengitysvaikeudet
- koriseva hengitys
- kalpea iho ja siniset huulet
- ei reagoi herättelyyn
- ahdistuneisuus
- kova päänsärky
- pahoinvointi
- krampit tai kouristukset
- kiihtyneisyys tai voimakas psykoottisuus [23]

Ihmistä ei saa jättää yksin yliannostustilanteissa! Jos ihminen ei pysty huolehtimaan itsestään, soitetaan hätänumeroon 112. Silloin vastuu siirtyy terveydenhuollon ammattilaisille.

Jos ihminen on tajuton, toimi välittömästi:

- Avaa hengitystie kääntämällä pää taakse ja nosta samalla leukaa.
- Katso, kuuntele ja tunnustele hengittääkö.
- Jos et saa hereille, mutta hengitys kulkee, käännä kylkiasentoon.

Soita 112 ja noudata hätäkeskuksen antamia ohjeita.

Muista

- Emme ota turhia riskejä.
- Uhka ja vaaratilanteista poistutaan mahdollisimman pian.
- Käytä turvasanaa tarvittaessa.
- Soitamme hätänumeroon 112 matalalla kynnyksellä.
- Yliannostuksen saanutta ihmistä ei saa jättää yksin.



Miten voit vaikuttaa vapaaehtoistoiminnan ulkopuolella?

Olemalla mukana jalkautuvassa vapaaehtoistoiminnassa teet jo todella paljon. Yksi ihminen ei voi pelastaa koko maailmaa, mutta pienillä arkipäiväisillä teoilla voi olla suuri merkitys ympärilläsi. Jokainen meistä voi vaikuttaa vapaaehtoistoiminnan ulkopuolellakin siihen, miten kohtaamme toisia ihmisiä arjessa ja minkälaisia sanoja ja ilmaisuja käytämme. Voit myös ohjeistaa lähipiiriäsi käyttämään kunnioittavaa kieltä, kun puhutaan päihteitä käyttävistä ihmisistä.

Stigmalla tarkoitetaan kielteistä mielikuvaa, joka liitetään ihmiseen hänen sairautensa, taustansa, olemuksensa tai toimintansa vuoksi. Stigmat vaikuttavat monin tavoin niiden kohteeksi joutuneisiin ihmisiin. Kaduilla vapaaehtoistoiminnassa kohtaamamme ihmiset ovat usein kokeneet muiden ihmisen taholta vahingollista asennetta tai käytöstä itseään kohtaan. Tämä voi ilmetä esimerkiksi ennakkoluoloina, syrjivänä tai epäoikeudenmukaisena kohteluna tai syyllistämisenä. Päihteiden ongelmalliseen käyttöön, asunnottomuuden kokemuksiin ja mielenterveysongelmiin liittyy suuri syrjäytymisen ja syrjimisen riski. Jokaisella ihmisellä on oikeus saada yhteiskunnassamme turvaa ja riittäviä palveluita, mutta tämä ei valitettavasti aina toteudu. [8] [24]

Vapaaehtoiset kaduilla on vastavoima syrjimiselle ja toiminnalla halutaan osaltaan olla murttamassa stigmaa päihteiden ongelmallisen käytön, asunnottomuuden ja mielenterveysongelmien ympäriltä. Jokainen ihminen ansaitsee ihmisarvoisen kohtelun. Puhekielessäm-

Vältä näitä

narkkari, nisti, narkomaani	huumeita käyttävä ihminen, huumeita käyttävä henkilö, pistämällä huumeita käyttävä ihminen
päihdeäiti huumenuori	ihminen, joka käyttää päihteitä raskauden tai imetyksen aikana nuori, joka käyttää huumeita
huumeipiikki, piikki piikittäminen	käytetty tai puhdas ruisku/ neula, pistosväline pistäminen
koditon	asunnottomuutta kokeva/ kokenut ihminen

me on paljon stigmatisoivia sanoja. Jokainen meistä voi arjessaan kiinnittää huomiota siihen, millaisia ilmaisuja käytämme. Alla on muutamia esimerkkejä stigmatisoivista ilmaisuista ja ehdotuksia kunnioittavammasta kielestä.



Lyhyt päihdeopas

Kohtaamme vapaaehtoistoiminnassa kaduilla paljon päihdeiden yhteiskäyttöä. Yhteiskäytöllä tarkoitetaan kahden tai useamman aineen kuten alkoholin, huumeiden tai lääkkeiden samanaikaista käyttöä tai lyhyen ajan sisällä tapahtuvaa samanaikaista käyttöä. Tässä luvussa esitellään muutamia yleisimpiä huumausaineita lyhyesti.

- Kannabis (marihuana ja hasis) on yleisimmin kokeiltu tai käytetty huume. Kannabista poltetaan sätkissä tai piipuissa. Toiseksi yleisin käyttötapa on höyryttäminen (vaporisaatio) päästämällä kuumaa höyryä marihuanan läpi esimerkiksi sähkösavukkeella tai käyttöön erityisesti suunnitellulla vaporisaattorilla. Kannabista voi myös sekoittaa teehen tai leivoksiin.
- Bentsodiatsepiinit, ”bentsot” on luokiteltu sekä lääke-, että huumausaineiksi. Vaikutukset ovat keskushermostoa lamaavia. Kadulla tavataan paljon mm. diatsepaamia ”pamit” ja ksaloleita ”lolit”
- Opioidit ovat voimakkaita kipua poistavia aineita. Bubrenorfiini on Suomessa eniten väärinkäytetty opioidi (Temgesic® ja buprenorfiini/naloksoni yhdistelmä lääke Suboxone®). Muita Suomessa yleisesti väärinkäytettyjä lääkeopioideja ovat esimerkiksi oksikodoni, metadoni, kodeiini ja fentanyl. Heroiinia Suomessa liikkuu melko vähän.
- Stimulantit ovat keskushermostoa kiihottavia aineita. Amfetamiini ja sen johdannaiset, metamfetamiini (”kristalli”) ja dekstroamfeta-

miini, vaikuttavat keskushermostoa kiihottavasti. Katunimiä: ”piri” ”vauhti” ”spiidi” ”alakerta” jne. Kokaiini ”kola” ”yläkerta” ja crack on kokaiinin poltettava kiinteä muoto. MDMA eli ekstaasi ”esso”

- Gamma ja lakka: Gammahydroksivoihappo (gamma-hydroksibutyraatti, GHB) on kemiallinen yhdiste, jota esiintyy myös luontaisesti ihmisen aivoissa. Laittomilla markkinoilla gammaa myydään yleensä kirkkaana nesteenä, jauheena tai tabletteina. Jauheet tyypillisesti liotetaan veteen. Päihdetarkoitukseen gammaa valmistetaan lakasta. Lakka muistuttaa ulkomuodoltaan nestemäistä gammaa. Annos nautitaan suun kautta. Lakka on gammaa huomattavasti voimakkaampaa. Lisäksi lakkaa käytetään yleisesti kemianteollisuudessa. Sitä on ainesosana esimerkiksi eräissä puhdistusaineissa ja liuottimissa.
- Psykedeelit esim. LSD, psilosybiinisienet, meskaliini ja DMT (dimeytyylitryptamiini, esimerkiksi Ayahuasca: psykoaktiivinen kasviuutejuoma, jossa vaikuttavana aineena on DMT).
- Muuntohuumeet Tarkoitetaan aineita, joita ei ole luokiteltu huumausaineiksi huumausainelaisissa, mutta jotka muistuttavat vaikutuksiltaan tai kemialliselta rakenteeltaan huumausaineiksi luokiteltuja aineita. Aineilla ei ole huumausaineluokitusta useimmiten siksi, että aineet ovat uusia tai havaittu päihtymiskäytössä vasta vähän aikaa sitten.
- MDPV & Alfa -pvp ”peukku” on voimakkaasti keskushermostoa kiihottava synteettinen huumausaine, jonka vaikutukset muistuttavat



amfetamiinia Alfa-pvp:n käyttö on lisääntynyt huomattavasti viime aikoina (2024)

- Synteettiset kannabinoidit ovat tällä hetkellä suurin muuntohuumeiden ryhmä > käytetään marihuanan tapaan polttamalla, mutta tavattu myös nestemäisenä.
- Muuntohuumeina Suomessa yleisemmin tavattuja opioideja ovat esimerkiksi fentanyylijohdannaiset, kuten okfentaniili tai furanyyli-fentanyyli.

Lue lisää päihteistä

A-klinikkasäätiön Päihdelinkki: [Etusivu — Päihdelinkki \(paihdelinkki.fi\)](#)



Palveluverkosto

Tässä on linkkejä erilaisiin palveluihin, jotka auttavat vaikeissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä. Nämä ovat valikoituneet sillä perusteella, mitä erityisesti A-klinikkasäätiön vapaaehtoistoiminnassa voi olla avuksi Helsingin seudulla. Huomioithan kuitenkin, että palveluverkosto on laaja ja jatkuvassa muutoksessa. Sote-uudistusten ja järjestöjen rahoituksen epävakauden takia palvelut elävät koko ajan.

- **A-klinikkasäätiön Jalma:** jalkautuvaa ja etsivää työtä, jonka pää tavoitteena on löytää ja kohdata Helsingissä asuvia, avun tarpeessa olevia maahanmuuttajataustaisia nuoria. a-klinikkasaatio.fi/tyomme/kohtaava-tyo/jalma/
- **A-klinikkasäätiön Katuklinikka:** palvelu, joka tarjoaa apua pistämällä huumeita käyttäville ihmisille: a-klinikkasaatio.fi/tyomme/kohtaava-tyo/katuklinikka/
- **A-klinikkasäätiön Naapurustotyö ja sovittelu -hanke 2024–2027:** Naapurustotyöllä pyritään saamaan naapurustoissa asuvat ihmiset osallistumaan turvallisen kaupunkitilan rakentamiseen yhdessä. a-klinikkasaatio.fi/tyomme/kohtaava-tyo/naapurustotyö-ja-sovittelu/
- **A-klinikkasäätiön ja Hiv-pointin yhteishanke: Oikeus Hiv -testiin 2024–2027:** Hankkeen tavoitteena on rakentaa kullekin toimintayksikölle pääkaupunkiseudulla sopiva toimintasuunnitelma, jossa hiv-testauksen puheeksi otto ja testien tarjoaminen olisi rutiininomaista ja säännöllistä muun toiminnan ohessa. Hankkeessa työskentelevät asiantuntijat ovat haittoja vähentävän työn ja seksuaaliterveyden asiantuntijoita. a-klinikkasaatio.fi/tyomme/kohtaava-tyo/oikeus-hiv-testiin/



- **A-klinikkasäätiön Osis:** matalan kynnyksen vertaistoimintakeskus päihdemaailmassa eläville ihmisille: a-klinikkasaatio.fi/tyomme/koh-taava-tyo/osis/
- **D-asetat:** Diakonissalaitoksen kohtaamispaikkoja Kalliossa, Kannelmäessä ja Kontulassa. hdl.fi/d-asetat/
- **Etsivä lähityö:** Helsingin kaupungin Etsivä lähityö on sosiaali- ja terveysalan työtä kaduilla ja julkisissa tiloissa. Etsivän lähityön sosiaaliohjaajat ja sairaanhoitaja toimivat työpareina kaduilla, ostoskeskuksissa, asukastiloissa ja muissa julkisissa ja puolijulkisissa tiloissa. hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/sosiaalinen-ja-taloudellinen-tuki/aikuissosiaalityo/etsiva-lahityo
- **Helsinki Recovery App:** ilmainen mobiilisovellus paljon sosiaali- ja terveyspalveluita tarvitseville työikäisille helsinkiläisille ja heidän läheisilleen. Se toimii myös ammattilaisten tukena palveluohjauksessa. hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveydenhoito/paihdepalvelut/helsinki-recovery-app-toipumisen-kompassi-taskussasi
- **Huudikoutsit:** Irti huumeista ry:n Huudikoutsit ovat koulutettuja vertaisia, jotka omaavat kokemusta päihteistä tai rikollisesta elämäntavasta irrottautumisesta. Huudikoutsit tekevät jalkautuvaa työtä pääkaupunkiseudulla kohdaten ihmisiä sekä ohjaten eri sosiaali- ja terveyspalveluihin tarvittaessa. huudikoutsit.fi/
- **Hätämajoitus Helsinki:** helsinkiläisille yksineläville ja lapsettomille pariskunnille hätämajoitusta Hietaniemenkadun palvelukeskuksen asumispäivystyksessä sekä Lauttasaassa. Hätämajoitus on tarkoitettu yhdeksi yöksi. hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/

sosiaalinen-ja-taloudellinen-tuki/asunnottomien-palvelut/asunnottomien-majoitus-ja-asumispalvelut/hatamajoitus

- **Mesta Kipinä ry:** Mesta on Kalliossa sijaitseva matalan kynnyksen kohtaamispaikka, jonka ovet ovat avoinna päihteitä käyttäville ja päihdemaailmassa eläville ihmisille. kipina.info/
- **MIELI Kriisipuhelin:** päivystää 24 tuntia vuorokaudessa joka päivä numerossa 09 2525 0111. Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti. mieli.fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin/
- **Naisten linja:** apua kaikenikäisille väkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille naisille ja tytöille, itsemäärättelyä kunnioittaen: naistenlinja.fi/
- **Nuoli:** Sininauhasäätiön Nuoli on nuorten kohtaamis- ja tukipiste on 16–29-vuotiaille päihteitä käyttäville nuorille, joilla ei ole paikkaa minne mennä. sininauhasaatio.fi/arjen-tukea-ja-kohtaamisia/nuoli-nuorten-tuki-ja-kohtaamispiste/
- **Nuorten päihdepalvelu Pysäkki:** Helsingin kaupungin Pysäkki palvelee ilman ajanvarausta 13–23-vuotiaita helsinkiläisiä nuoria, joilla on vakavia päihde- ja riippuvuusongelmia. hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveydenhoito/paihdepalvelut/nuorten-paihdepalvelu-pysakki
- **Nuorten tukikohta:** Tukikohta ry:n matalan kynnyksen kohtaamispaikka 18–25-vuotiaille päihteitä käyttäville nuorille.
- **Raiskauskriisikeskus Tukinainen:** antaa tukea, apua ja neuvontaa seksuaalirikosten uhreille, heidän läheisilleen ja uhrien parissa työkenteleville. Palvelemme kaikkia sukupuolista riippumatta. tukinainen.fi/



• **Rikosuhripäivystys:** Rikosuhripäivystyksen (RIKU) tehtävä on parantaa rikoksen uhrin, hänen läheisensä ja rikosasian todistajan asemaa muun muassa tuottamalla matalan kynnyksen tuki- ja neuvontapalveluita riku.fi/

• **Illusiat:** Sininauhasäätiön on suunnattu erityisesti asunnottomille, asunnottomuusuhan alla eläville sekä aktiivisesti päihteitä käyttäville täysi-ikäisille ihmisille. sininauhasaatio.fi/arjen-tukea-ja-kohtaamisia/yhteisot/

• **Sosiaali- ja kriisipäivystys Helsinki:** Kriisipäivystys antaa kriisiapua helsinkiläisille ja Helsingissä oleskeleville esimerkiksi onnettomuudessa, väkivaltatilanteessa tai läheisen kuoltua äkillisesti. hel.fi/helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/paivystys/sokri-paivystys/

• **Symppikset Itäkeskus, Kontula, Sörnäinen:** Helsingin kaupungin palvelu, matalan kynnyksen päiväkeskus, joka tarjoaa terveys- ja sosiaalineuvontaa päihdeasiakkaille. hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveydenhoito/paihdepalvelut/symppis

Liikkuva Symppis: Liikkuva Symppis tarjoaa terveys- ja sosiaalineuvontaa arkisin eri puolilla kaupunkia. hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveydenhoito/paihdepalvelut/symppis/liikkuva-symppis

• **Tsänssi kohtaamispaikka:** Etappi ry:n kaikenikäisille nuorille aikuisille hyvän olon päihteetön kohtaamispaikka. etappiry.net/tsanssi/

• **Tukikohta ry kohtaamispaikka Avoimet ovet:** matalan kynnyksen kohtaamispaikka päihteitä käyttäville ihmisille Pasilassa. [Avoimet ovet -kohtaamispaikka - Tukikohta ry](http://Avoimet-ovet-kohtaamispaikka-Tukikohta-ry)

• **Turvakodit:** Turvakoti on tarkoitettu lyhytaikaiseksi turvapaikaksi silloin, kun kotiin jääminen väkivallan, uhkailun tai pelon takia on mahdotonta tai suorastaan vaarallista. [Turvakodit - Pääkaupungin turvakoti ry \(paakaupunginturvakoti.fi\)](http://Turvakodit-Paakaupunginturvakoti.fi)

• **Vailla vakinaista asuntoa ry:n yökeskus Kalkkers:** toimii matalan kynnyksen kriisipisteenä kaikille asunnottomille Pasilassa. vvary.fi/yokeskus-kalkkers/

• **Vailla vakinaista asuntoa ry:n Vepa vertais- ja vapaaehtoistoiminnan keskus:** toimii matalan kynnyksen periaatteella Pasilassa. Kaikki ovat tervetulleita sellaisena kuin ovat. Vepassa voi levähtää, viettää aikaa, syödä lämpimän aterian, kertoa ongelmistaan ja saada tukea sopiviin palveluihin hakeutumisessa. vvary.fi/vepa

• **Vihreä keidas ry:** Tukea tarjotaan mm. etsivän työn kautta päihteettömään elämään ja mielenterveyden haasteisiin. Lisäksi matalan kynnyksen kohtaamispaikka Töölössä. vihreakeidas.fi/



Lähteitä

- [1] Kansalaisareenan julkaisuja. (2/2019). Hoffrén, J. Agenda 2030: *Vapaaehtoistyö luo hyvinvointia*. Julkaisussa *Vapaaehtoistoiminnan arvo*. Hirvonen, S. & Puolitaival, S. [Vapaaehtoistoiminnan arvo Page-View WEB.pdf \(kansalaisareena.fi\)](#)
- [2] A-klinikkasäätiö. (n.d.) *Tietoa säätiöstä*. [Tietoa säätiöstä - A-klinikkasäätiö \(a-klinikkasaatio.fi\)](#)
- [3] A-klinikkasäätiö. (n.d.) *Kohtaava työ*. [Kohtaava työ - A-klinikkasäätiö \(a-klinikkasaatio.fi\)](#)
- [4] Linner-Matikka, J. (2020) *Seuraa punaista lankaa*. (ss. 86–89) PS-Kustannus.
- [5] Mikkonen, M., Kauppinen, J., Huovinen, M. & Aalto, E, (2017) *Etsivä työ Euroopan syrjäytyneiden väestönosien parissa*. (ss. 17–18) A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 58.
- [6] THL – Tilastoraportti 15/2023 *Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet 2022*. [Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet 2022 \(julkari.fi\)](#)
- [7] Päihdelääketieteen yhdistys ry. (2023). *Opioidikorvaushoidon hoitosuositus*. (s. 82) Turenki. Hansaprint Oy. https://bin.yhdistysavain.fi/1587734/HeGMAxcByQUpBCpGxpnp0ZtPO9/Opioidikorvaushoito-suositus_2023.pdf

[8] Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. (2020) Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriö. (s. 13–14) [Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030 \(valtioneuvosto.fi\)](#)

[9] Vailla vakinaista asuntoa ry. (n.d.) *Asunnottomuus*. [Tietoa ja lukuja asunnottomuudesta Suomessa | VVA ry](#)

[10] Rikosseuraamuslaitos. 2016. Tourunen, J., Pitkänen, T., Kaskela, T. & Tyni, S. *Päihdeiden käyttö ja päihdeiden aiheuttamat haitat*. Julkaisussa *Päihdehoitoon hakeutuneiden rikollisuus Rekisteri- ja hoitotietoihin perustuva seurantalutkimus vankeusrangaistukseen tuomituista päihdehoidon asiakkaista*. (ss. 4 & 7) Rikosseuraamuslaitoksen julkaisu 1/2016. https://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-risenjulkaisusarja/YpkSA2YG1/RISE_paihdehuoltoon_hakeutuneiden_rikollisuus_verkko.pdf

[11] Ovaska, A. & Koskela, V. (2019) *Haittoja vähentävän työn opas. Väölly -kehittämishankkeessa koetut hyvät käytännöt*. A-klinikkasäätiö.

[12] National Harm Reduction Coalition (n.d.) *Principles of harm reduction*. <https://harmreduction.org/about-us/principles-of-harm-reduction/>

[13] Hedman, A. (n.d.) *Traumainformoitu orientaatio auttamistyössä*. [Johdanto – Traumainformoitu toivo](#)

[14] Mielipalvelut (n.d.) *Traumat ja traumatisoituminen*. [Traumat ja traumatisoituminen - Tietopankki - Mielipalvelut.fi](#)



- [15] Sarvela, K. & Auvinen, E. (2020) *Yhteinen kieli. Traumatietaisuutta ihmisten kohtaamiseen.* (ss. 8–9 & ss. 42–43) Basam Books Oy.
- [16] Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (5.12.2023) *Myötätuntouupumus ja työnohjaus.* <https://thl.fi/aiheet/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-mo-ninaisuus/tyon-tueksi/hyvia-kaytantoja/myotatuntouupumus-ja-tyonoh-jaus>
- [17] Mieli Vapaaehtoisten työnohjaajat mielenterveys ry. (n.d.) *Mitä on vapaaehtoisten työnohjaus? Mitä on vapaaehtoistyön työnohjaus?* (mielenterveysseurat.fi)
- [18] Suomen Mielenterveys Mieli ry. (n.d.) *Resilienssi auttaa selviytymään.* [Resilienssi auttaa selviytymään - MIELI ry](http://resilienssi.auttaa.selviytymaan-mieli.fi)
- [19] Suomen mielenterveysseura Mieli ry. (n.d.) *Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja.* <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>
- [20] Puolitaival, S., Porthen, A. & Salmela, M. (2022) *Opas vapaaehtoisten hyvinvointiin.* Kansaisareenan julkaisuja 2/2022. <https://kansalaisareena.fi/opas-vapaaehtoisten-hyvinvointiin/>
- [21] Mielenrauha Oy. (2023) *Mitä on puhejudo?* (video) <https://www.youtube.com/watch?v=1jQnQdK4shI>
- [22] Mielenterveystalo. (n.d.) *Aggression omahoito-ohjelma. 8. Raivostuneen henkilön kohtaaminen. 8. Raivostuneen henkilön kohtaaminen* | [Mielenterveystalo.fi](http://mielenterveystalo.fi)
- [23] Huumeyliannostusten ehkäiseminen — [Päihdelinkki](http://paihdelinkki.fi)

[24] Sininauhasäätiö. (2023) *Tunnista ja pura stigmoja.* [paihdepai-vat-tunnista-ja-pura-stigmoja.pdf](http://sininauhasaatio.fi/paihdepai-vat-tunnista-ja-pura-stigmoja.pdf) (sininauhasaatio.fi)

[25] Ehkäisevän päihdetyön verkosto. (n.d.) *Materiaalipankki.* <https://www.ept-verkosto.fi/materiaalipankki/>

[26] A-klinikkasäätiö. (n.d.) *Päihdelinkki.* <https://paihdelinkki.fi/>



