

UUTISKIRJE

LOKAKUU 2025



Mitä jäi käteen syyskuusta?

Syyskuu oli Sonzalle täynnä liikettä, kohtaamisia ja konkreettista tekemistä niin arjessa kuin taustalla. Me ei vain pyörity, me rakennettiin! 🧡 Syyskuu oli Sonzalle aktiivinen ja yhteistyötä täynnä. Kuukauden aikana tavattiin niin alueen muita toimijoita yhteistyö mahdollisuuksien merkeissä, kuin myös MIPÄ-kumppaneita. Oli tärkeää pysähtyä saman pöydän ääreen muiden kanssa ja miettiä, miten voimme yhdessä tukea päihderiippuvaisia entistäkin paremmin!

Osallistuimme myös Asunnottomien yön keräykseen, ja haluamme kiittää jokaista, joka oli mukana tukemassa heikommassa asemassa olevia keräyksen avulla. Kiitos ❤️ Vehkojan seurakuntakeskuksella tavattiin 18-29-vuotiaita nuoria joka perjantai -kohtaamiset jatkuvat, ja jokainen keskustelu on tärkeä. Myös läheisten vertaistukiryhmät kokoontuivat tuttuun tapaan –kiitos teille, jotka jaatte ja kuuntelette! 💖 Yksi erityisen innostava askel tulevaisuuteen on syyskuussa alkanut yhteistyöprojekti Metropolia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa. Kyseessä on innovatiivinen ja loppuvuoden mittainen projekti, jossa tuotetaan jotain konkreettista ja merkittävää. Pysy kuulolla, tästä syntyy jotain yhteiskunnallisesti tärkeää! 😊

Kulisseissa tehtiin myös oikein urakalla tulevaisuuden pohjatyötä: suunnitelmia ja unelmia vietiin eteenpäin. Sonza rakentuu pala palalta, yhdessä! Me uskotaan, että parhaat ideat syntyy silloin, kun ne nousee arjesta eikä pelkästään papereista. Syyskuu antoi meille tähän kaikkeen todella paljon aineksia.



Mitä tapahtuu lokakuussa?

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
		1 Vertaistukiryhmä läheisille Hyvinkään Onnensillassa klo 17-19	2	3 Kohtaamispaikka 18-29- vuotiaille Vehkojan seurakuntakeskuksella klo 12 – 16:30	4	5
6	7	8	9 Hallituksen kokous	10 Kohtaamispaikka 18-29- vuotiaille Vehkojan seurakuntakeskuksella klo 12 – 16:30	11	12
13	14	15	16	17 Kohtaamispaikka 18-29- vuotiaille Vehkojan seurakuntakeskuksella klo 12 – 16:30 Asunnottomien yö, Hyvinkään kirkonmäellä klo 17-20	18	19
20	21	22 Vertaistukiryhmä läheisille Hyvinkään Onnensillassa klo 17-19	23	24 Kohtaamispaikka 18-29- vuotiaille Vehkojan seurakuntakeskuksella klo 12 – 16:30	25	26
27	28	29	30 MiPä-kumppaneiden tapaaminen	31 Kohtaamispaikka 18-29- vuotiaille Vehkojan seurakuntakeskuksella klo 12 – 16:30		



Arjessa kiinni: Ulosotto ei saa olla nuoren tulevaisuuden este.

Ulosotto on monelle nuorelle arkea. Se ei kerro laiskuudesta, välinpitämättömyydestä tai epäonnistumisesta, vaan usein elämäntilanteista, joissa on ollut enemmän laskuja kuin tuloja –tai hetkiä, jolloin päihteet, asunnottomuus tai mielenterveys ovat vieneet voimavarat. Silti ulosottoon liittyy edelleen vahva häpeän leima. Nuori saattaa ajatella, ettei hänellä ole mitään mahdollisuutta rakentaa tulevaisuutta, jos palkasta lähtee osa velkoihin ja merkinnät estävät asumisen kannalta tarpeellisten vakuutusten saannin. Tämä on vaarallinen ajatus, sillä se voi johtaa luovuttamiseen. Totuus on, että ulosotto on myös toivon järjestelmä. Se on keino hoitaa velkoja hallitusti. Ulosotto ei sulje ovia kokonaan vaan se voi avata uuden alun. Meidän pitäisi puhua ulosotosta vähemmän rangaistuksena ja enemmän elämänhallinnan välineenä. Nuori tarvitsee ympärilleen yhteisön, joka muistuttaa, että velka ei määritä ihmisen arvoa. Sonza ry:n toiminnassa ulosottovelallisista ei puhuta ”velallisina” vaan ihmisinä. Jokainen ansaitsee mahdollisuuden rakentaa tulevaisuuden –vaikka menneisyydessä olisi velkoja, virheitä ja vaikeuksia.

Vinkki: Talous- ja velkaneuvonta tarjoaa maksutonta ja luottamuksellista apua velkaongelmien hallintaan, maksusuunnitelmien laatimiseen sekä velkajärjestelyihin. Palvelu on tarkoitettu kaikille yksityishenkilöille.

Ajanvaraus ja asiakaspalvelu arkisin klo 8.00–16.15.

Talous- ja velkaneuvoja tavoitettavissa puhelimitse arkisin klo 9.00–12.00

Puhelin: 029 566 0233

Sähköposti

keski-uusimaa.velkaneuvonta@oikeus.fi



Kuukauden huumausaine: Kannabis

Kannabis on kasvi, josta valmistetaan esimerkiksi marihuanaa ja hasista. Se sisältää ainetta nimeltä THC, joka vaikuttaa aivoihin ja muuttaa tunteita ja ajattelua. Vaikka monet ajattelevat, että kannabis on harmiton, se voi vaikuttaa oppimiseen, mielialaan ja terveyteen.

Miten sitä käytetään?

Polttamalla.

Syömällä tai juomalla
sekoitettuna ruokaan tai
juomiin.

Harvemmin höyrystämällä.

Mitä vaaroja siihen liittyy?

Muisti ja keskittyminen heikentyvät.

Ajokyky ja reaktiot hidastuvat.

Psyykkiset oireet:

Ahdistus

Paniikki

Psykoosioireet

Pitkäaikainen käyttö voi lisätä
masennusta ja sosiaalista eristäytymistä.

**Jos kannabiksen käyttö huolestuttaa sinua tai
läheistäsi, apua saa matalalla kynnyksellä Sonza
ry:stä ja muista päihdepalveluista.**

Aikuisten mielenterveys- ja päihdepalvelut Keusote:

<https://www.keusote.fi/palvelut/terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/aikuisten-mielenterveys-ja-paihdepalvelujen-asiakasohjaus/>

Lasten ja nuorten mielenterveys- ja päihdepalvelut Keusote:

<https://www.keusote.fi/palvelut/terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/lasten-ja-nuorten-mielenterveys-ja-paihdepalvelut/>

Kun ei pääse sisään järjestelmään.

Olen yrittänyt hakea apua useamman vuoden. Jokaisessa paikassa sanotaan, että tarvitaan joku toinen lausunto tai diagnoosi ennen kuin voin päästä mihinkään hoitoon. Jonoja on, työntekijät vaihtuu, ja tuntuu kuin kaikki kaatuisi omille harteille. Mä en kaipaa erityiskohtelua, haluan vaan että joku ottaisi koppia. Jos ei jaksa enää soittaa uudelleen kymmenettä kertaa, ei se tarkoita etteikö haluaisi apua.

- Maija Meikäläinen

**HUOM!! TÄMÄ KIRJOITUS
ON VAIN ESIMERKKI MALLI!**

**Lukijalta osuudessa saadaan aikaan
Vuorovaikutteisuutta, joka voi edesauttaa
sitoutumista uutiskirjeen lukemiselle!**



Tarinan takana: Kristiina, Sonza ry.



Mikä johti omaan päihteidenkäyttöön ja lopulta pakkohoitoon?

Syrjäytyminen, koulukiusaaminen, seksuaalinen väkivalta ja huostaanotot –nämä ja monet muut kokemukset jättivät syvät jäljet mielenterveyteeni. Lopulta hakeuduin 13-vuotiaana päihteiden pariin yrittäen paeta kipua ja löytää edes hetkellistä helpotusta. 15-vuotiaana, kesällä 2004 ajauduin niin syvälle, että yritin itsemurhaa. Yrityksen jälkeen pääsin ensimmäistä kertaa itselleni oikean avun piiriin: vuodeksi pakkohoitoon suljetulle nuorisopsykiatriselle osastolle, jossa sain kokonaisvaltaista hoitoa sekä mielenterveyden ongelmiin, että päihteistä irtautumiseen. Hoitojaksosta seurasi avokuntoutus ja vertaistuki, joista tuli tärkeä osa toipumistani, ja yhä edelleen näin reilu 20-vuotta myöhemmin olen vertaistuen parissa. Nykyään olen itse mukana auttamassa nuoria, jotka kohtaavat samanlaisia haasteita arjessaan. On uskomatonta nähdä, miten vertaistuki voi muuttaa elämän suunnan ja nähdä miten omat kokemukseni voivat olla voimavarana muille. Tarinaani ei ole helppo kertoa, mutta haluan jakaa sen, koska toivo ja apu ovat mahdollisia vaikka elämä näyttäisikin synkältä. Jokainen voi löytää oman polkunsä ja saada tukea ihmisiltä, jotka todella ymmärtävät.



Mitä odottaa marraskuulta?

Marraskuussa ei tapahdu mitään!

...tai niin me ainakin väitetään nyt 🙄

Yhteystiedot

Sähköpostit ovat muodossa:
etunimi.sukunimi@sonza.fi



Katja Salo
Puheenjohtaja, Sonza ry:n perustaja

Katja on kauneudenhoitoalan yrittäjä ja kahden nuoren aikuisen äiti, joka on perustanut Sonza ry:n auttaakseen päihderippuvaisia ja heidän läheisiään. Hän on omistautunut tukemaan nuoria vaikeuksien keskellä.

✉ katja.salo@sonza.fi



Jukka Salo
Hallituksen jäsen

Jukka tukee Sonza ry:n hallitustyötä taustalla. Hän on mukana perheen omakohtaisten kokemusten pohjalta ja korostaa nöyryyttä, samanarvoisuutta ja suvaitsevaisuutta.

✉ jukka.salo@sonza.fi



Jutta Könönen
Hallituksen jäsen

Jutta, sosionomi ja kolmen lapsen äiti, työskentelee nuorisoriikollisuuden ehkäisyssä ja toimii Sonza ry:n viestintäpäällikkönä. Hänellä on henkilökohtaista kokemusta huumeri-riippuvaisen läheisenä.

✉ jutta.kononen@sonza.fi



Pia Erdmann
Hallituksen jäsen

Pia on Sonza ry:n somevastaava ja kokemusasiantuntija, joka tuo mukanaan laajan kokemuksen päihderiippuvaisien läheisten tukemisesta. Hän on aktiivinen liikunnan ja hevosten parissa.

✉ pia.erdmann@sonza.fi



Kristiina Koivukangas
Hallituksen jäsen/somevastaava

Kristiina, yhteisöpedagogiopiskelija ja nuorisotyöntekijä, toimii Sonza ry:n koordinaattorina. Hän on kahden erityislapsen äiti ja työskentelee erityisnuorten parissa Hyvinkään kaupungilla ja lastensuojelussa.

✉ kristiina.koivukangas@sonza.fi



Jorma Väistö
Varapuheenjohtaja

Jorma on nuoriso- ja vapaa-aikatoiminnan ohjaaja ja rikos- ja päihdealan kokemusasiantuntija. Hän on toiminut lastensuojelulaitoksen johtajana, jossa kohderyhmänä ovat olleet alle 18-vuotiaat, rikoksilla ja päihteillä oireilleet nuoret. Jorma toimii Sonza ry:n varapuheenjohtajana.

✉ jorma.vaisto@sonza.fi



Maija Snell
Hallituksen jäsen

Maija on kahden teinin äiti, kampaamoyrittäjä ja sosionomiopiskelija. Vapaa-ajallaan hän harrastaa koiriensä kanssa ja liikkuu monipuolisesti. Hän tekee myös vapaaehtoistyötä Sekasin-chatissa, ja hänen sydämensä sykkii nuorten auttamiselle.

✉ maija.snell@sonza.fi



Sami Koskinen
Hallituksen jäsen

Sami on Sonza ry:n kokemusasiantuntija. Samilla on kokemusta päihteiden käytöstä, syrjäytymisestä ja kiusaamisesta. Luovakirjoitus ja liikunta ovat lähellä Samin sydäntä.

✉ sami.koskinen@sonza.fi

TULE MUKAN

Tule mukaan tukemaan Sonzan toimintaa.

Sonzan toiminta on syntynyt tarpeesta, ei rahoista. Meidän työ on ihmisten, ei hallintoa varten –ja siihen tarvitaan yhteisö. Jos haluat olla osa tätä, on siihen monia tapoja:

Liity jäseneksi!

- Jäsenenä tuet Sonzan toimintaa.
- Vuosittainen jäsenmaksu on pieni, mutta merkityksellinen.

Lisätiedot ja liittyminen: www.sonza.fi

Jaa meidän sisältöä – somessa [[@sonza_ry](https://www.instagram.com/sonza_ry)] ja omassa lähipiirissäsi

Kerro meistä jollekin, joka tarvitsee tukea tai yhteisöä!

Osallistu tapahtumiin ja keskusteluihin – tai ehdota uutta!

Tämä ei ole pelastamista. Tämä on rinnalla kulkemista. Ja siihen tarvitaan meitä kaikkia 🧡



Päihteen kohtaamispaikka
18-29-vuotiaille, päihderiippuvaisille ja/tai
asunnottomille nuorille.

Pe 29.8.2025 klo 12 alkaen

Hyvinkään Vehkojan seurakuntakeskuksen
pihatalo.

Osoite: Yli-Anttilantie 3, 05840 Hyvinkää

www.sonza.fi

HEI LÄHEINEN!

Käyttääkö läheisesi pähteitä? Kaipaanko
kuuntelijaa, joilla on samoja
kokemuksia ja tunteita päihderiippuvaisen
läheisenä?

Vertaistukiryhmämme on
maksuton, matalan kynnyksen ryhmä
päihderiippuvaisien
läheisille, jossa pääset keskustelemaan
kokemuksistasi läheisenä.

Sitoudumme ryhmässämme täysin
vaitiolovelvollisuuteen ja ryhmässämme
kaikki tunteet ovat sallittuja.

Ilmoittautua voit joko sähköpostitse
katja.salo@sonza.fi tai tekstiviestillä puh.
0451496800.

Lisää tietoa meistä www.sonza.fi