

OTA PUHEEKSI

Päihteistä voi puhua mahdollisimman varhain ennalta ehkäisevästi. Et tarvitse erityistä osaamista asiasta kysymiseen, inhimillinen kohtaaminen on tärkeintä. Puheeksiotto on ainoa tapa selvittää, vaikuttaako päihteiden käyttö ihmisen elämään ja terveyteen merkittävästi.

Ota päihteiden käyttö/nikotiinituotteet/rahapelaaminen puheeksi viimeistään silloin, jos sinulla herää huoli lähimmäisestä tai jos keskustelukumppanisi kertoo univaikeuksista, alavireisyydestä tai muistioireista, talousvaikeuksista jne.

Joskus huolen puheeksi ottaminen voi herättää henkilössä ärtymystä eikä hän halua puhua asiasta. Älä silloin tuputa apuasi. Voi olla, että sanasi jäävät henkilön mieleen ja hän alkaa pohtia tilannetta omassa rauhassa myöhemmin. Kysy asiasta uudelleen sopivassa hetkessä.

KYMENLAAKSON PUHEEKSIOTTOMALLI 2022

MALLI ON SUUNNATTU KYMENLAAKSON KUNTA- JA JÄRJESTÖTOIMIJOILLE TUEKSI AIKUISTEN PÄIHTEIDEN KÄYTÖN PUHEEKSIOTTOON.

PUHEEKSI OTTAMISEN NELJÄ ASKELTA

PYSÄHDY

Mieti hetki, mistä huoli syntyy ja mitä tunteita se sinulle herättää. Käytä tovi siihen, että mietit sopivat aloitussanat keskustelun virittämiseen.

KYSY

Muista kunnioittava kohtaaminen, vältä syyllistämästä henkilöä. Oman huolen ja välittämisen ilmaiseminen on hyvä tapa aloittaa: "Olen huolissani sinusta ja terveydestäsi."

KUUNTELE

Valitse jokin luonteva tilanne ja rauhallinen paikka puheeksi ottamiselle. Hyvä kuuntelu on kertojan myötäilyä ja kannustusta kertoa lisää. Vältä kommentointia, ennakko-oletuksia, ratkaisuja ja päälle puhumista. Voit esittää lisäkysymyksiä, mutta älä tenttaa. Etsikää tarvittaessa yhdessä lisätietoa aiheesta ja neuvo linkkejä tai tukipalveluita, joista saa lisää tietoa.

KANNUSTA

Pidä kannustava ote. Jos henkilö on itsekin huolissaan omasta tilanteestaan, koittakaa löytää ensimmäisiä askeleita muutokseen. Pienikin askel on askel eteenpäin.

OTA PUHEEKSI ALKOHOLI

Alkoholinkäyttöön liittyy monia terveysriskejä ja alkoholinkäyttö on yksi merkittävimmistä terveysuhista yhteiskunnassamme. Alkoholilla vaikuttaa myös käyttäjän läheisiin, elämään, hyvinvointiin sekä tapaturmariskiin. Erityisen haitallista alkoholi on lapsille ja nuorille, ikääntyneille, odottaville äideille sekä tiettyjen sairauksien yhteydessä. Alkoholinkäytön ikäraja on 18 vuotta.

Näin otat alkoholinkäytön puheeksi

Voidaanko puhua alkoholin käytöstäsi?

Kysymys antaa henkilölle mahdollisuuden päättää keskustelun jatkumisesta. Kielteisellä vastauksella voit antaa esimerkiksi tämän kortin materiaalia tutustuttavaksi. Myönteisellä vastauksella jatketaan.

Miten käytät alkoholia?

Avoin kysymys: Ole korvana. Anna toisen kertoa itselleen sopivalla tavalla tästä elämän osa-alueesta (esim. kuinka paljon ja usein, missä seurassa, vaikuttaako tunteet tai elämäntilanne).

Mitä ajattelet omasta alkoholin käytöstäsi?

Oletko tyytyväinen tilanteeseesi?

Avoin kysymys: Muutoshalukkuuden tunnustelua. Henkilö saattaa huomata ristiriitaa oman toimintansa ja hyvinvointinsa välillä.

Apua, tukea, hoitoa

Oppilas- ja opiskelijahuolto, työterveyshuolto

Kymsote:

Terveysasemien puhelinpalvelu p. 05 220 2000

Mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakasohjaus
p. 05 220 2150

Alkoholinkäytön itsearviointi Kymsoten

Asiointipalvelussa

Pyhtää:

Terveyskeskus p. 05 220 2015

Selviämishoitoasema | A-klinikka.fi

Apu- ja tukipalvelut

Seurakuntien diakoniatyö

Aa-kerhot, Pohjois-Kymen A-kilta ry.

Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry.

Kaakkois-suomen sininauha ry.

Valtakunnallinen tuki

Päihdeneuvonta p. 0800 900 45
AA auttava puhelin p. 09 750 200

Linkkejä ja vinkkejä

Alkoholi | Päihdelinkki.fi
10 kysymystä alkoholinkäytöstä (Audit)
Audit-kysely yli 65-vuotiaille
Vähennä vähäsen - Opas alkoholinkäytön vähentämiseen
Mielenterveystalo.fi - Juomisen hallinnan opas

OTA PUHEEKSI NIKOTIINI- TUOTTEET

Nikotiinituotteilla tarkoitetaan esimerkiksi savukkeita, nuuskaa, nikotiinipusseja ja sähkösavukkeita. Suomessa yleisimmin käytetty nikotiinituote on poltettava savuke. Nikotiinituotteilla on paljon pitkän aikavälin terveyshaittoja, jotka vaikuttavat koko kehoon. Nikotiinituotteet aiheuttavat voimakasta fyysistä riippuvuutta, mutta myös psyykkiset ja sosiaaliset tekijät ovat osa riippuvuutta. Myös tupakansavulle altistuminen aiheuttaa terveyshaittoja. Tupakka- ja lääkelain mukaan nikotiinituotteiden käyttö on kielletty alle 18-vuotiailta. Esimerkiksi kouluissa ja oppilaitoksissa sekä niiden ulkoalueilla, ravintoloissa ja kahviloissa tupakointi on kielletty. Kaikki nikotiinituotteiden käyttö on riskikäyttöä ja käytön lopettamisella on paljon positiivisia terveysvaikutuksia.

Näin otat nikotiinituotteet puheeksi

Voidaanko puhua nikotiinituotteiden käytöstä?

Kysymys antaa henkilölle mahdollisuuden päättää keskustelun jatkumisesta. Kielteisellä vastauksella voit antaa esimerkiksi tämän kortin materiaalia tutustuttavaksi. Myönteisellä vastauksella jatketaan.

Miten käytät nikotiinituotteita?

Avoin kysymys: Ole korvana. Anna toisen kertoa itselleen sopivalla tavalla tästä elämän osa-alueesta (esim. kuinka paljon ja usein, missä seurassa, vaikuttaako tunteet tai elämäntilanne).

Mitä ajattelet omasta nikotiinituotteiden käytöstäsi? Oletko tyytyväinen tilanteeseesi?

Avoin kysymys: Muutoshalukkuuden tunnustelua. Henkilö saattaa huomata ristiriitaa oman toimintansa ja hyvinvointinsa välillä.

Apua, tukea, hoitoa

Oppilas- ja opiskelijahuolto
Työterveyshuolto

Kymsote:

Terveysasemien puhelinpalvelu p. 05 220 2000

Mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakasohjaus

p. 05 220 2150

Pyhtää:

Terveyskeskus p. 05 220 2015

Apteekit: Ohjausta nikotiiniriippuvuuden hoitoon sekä nikotiinikorvaustuotteiden valintaan ja käyttöön

Kymenlaakson syöpäyhdistys ry.

Valtakunnallinen tuki

Stumppi neuvontapuhelin p. 0800 148 484 ja
tupakoinnin lopettamisen tukipalvelut
Tupakoinnin lopettamisen omahoito-ohjelma
(Terveyskylä)

Linkkejä ja vinkkejä

Tupakka | Päihdelinkki.fi
Steso: Tupakasta vieroittamisen
neuvontakortti
Päihdelinkki Tupakkariippuvuustesti
Päihdelinkki Nuuskatesti
28 päivää ilman

OTA PUHEEKSI HUUMAUS- AINEET

Huumausaineita ovat huumausaineasetuksessa määritetyt laittomat aineet, valmisteet ja kasvit. Niihin kuuluvat kannabistuotteet, keskushermostoa lamaavat aineet kuten heroini, kiihdyttävät stimulantit kuten amfetamiini ja voimakkaita aistimuksia aiheuttavat hallusinogeenit, kuten LSD. Kannabistuotteet ja amfetamiini ovat Suomessa yleisimmin käytettyjä laittomia päihteitä. Suomessa huumausaineiden käyttö, hallussapito, valmistaminen ja myyminen on laissa kiellettyä. Riskirajoja huumeiden käyttöön ei ole määritelty, sillä eri huumeet ja niiden erilaiset käyttötavat aiheuttavat käyttäjällensä eri tavoilla riippuvuutta ja haittoja. Huumeiden riskikäyttö aiheuttaa monia terveydellisiä ja sosiaalisia haittoja. Vakavimmat haitat liittyvät huumeiden yliannostuksiin sekä elinikäisiin virusinfektioihin.

Näin otat huumausaineiden käytön puheeksi

Voidaanko puhua huumausaineiden käytöstä?

Kysymys antaa henkilölle mahdollisuuden päättää keskustelun jatkumisesta. Kielteisellä vastauksella voit antaa esimerkiksi tämän kortin materiaalia tutustuttavaksi. Myönteisellä vastauksella jatketaan.

Miten käytät huumausaineita?

Avoin kysymys: Ole korvana. Anna toisen kertoa itselleen sopivalla tavalla tästä elämän osa-alueesta (esim. kuinka paljon ja usein, missä seurassa, vaikuttaako tunteet tai elämäntilanne).

Mitä ajattelet omasta huumausaineiden käytöstäsi? Oletko tyytyväinen tilanteeseesi?

Avoin kysymys: Muutoshalukkuuden tunnustelua. Henkilö saattaa huomata ristiriitaa oman toimintansa ja hyvinvointinsa välillä.

Apua, tukea, hoitoa

Oppilas- ja opiskelijahuolto
Työterveyshuolto

Kymsote:

Terveysasemien puhelinpalvelu p. 05 220 2000
Mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakasohjaus
p. 05 220 2150

Sosiaali- ja terveysneuvontaPISTE
(Kouvola, Kotka, Hamina)

Pyhtää:

Terveyskeskus p. 05 220 2015

Selviämishoitoasema | A-klinikka.fi

Apu- ja tukipalvelut

Seurakunnat

Kaakkois-suomen Sininauha ry.

Valtakunnallinen tuki

Päihdeneuvonta p. 0800 900 45
NA infopuhelin p. 050 307 7597
Irti huumeista ry p. 0800 980 66

Linkkejä ja vinkkejä

Huumausaineet | Päihdelinkki.fi
Päihdelinkki Huumeidenkäyttötesti

OTA PUHEEKSI RAHAPELIT

Rahapelaamisella tarkoitetaan pelaamista, jossa pelin voitto tai tappio on rahaa tai rahan arvoista vastiketta, ja peli perustuu osittain tai kokonaan sattumaan. Ikäraja kaikkeen pelaamiseen on 18 vuotta. Rahapeliongelmaan liittyy monia kielteisiä seurauksia, kuten terveysongelmia, talousvaikeuksia sekä rahapeli riippuvuutta. Rahapeliongelman tunnistaminen on haastavaa eikä ongelma näy ihmisestä päällepäin. Puheeksiottamista voi helpottaa pitämällä esillä rahapeliongelmaista kertovaa materiaalia. Se kertoo asiakkaalle, että täällä peliongelmaista voidaan keskustella.

Näin otat rahapelaamisen puheeksi

Voidaanko puhua rahapelaamisesta?

Kysymys antaa henkilölle mahdollisuuden päättää keskustelun jatkumisesta. Kielteisellä vastauksella voit antaa esimerkiksi tämän kortin materiaalia tutustuttavaksi. Myönteisellä vastauksella jatketaan.

Miten pelaat rahapelejä?

Avoin kysymys: Ole korvana. Anna toisen kertoa itselleen sopivalla tavalla tästä elämän osa-alueesta (esim. kuinka paljon ja usein, missä seurassa, vaikuttaako tunteet tai elämäntilanne).

Mitä ajattelet omasta rahapelaamisestasi?

Oletko tyytyväinen tilanteeseesi?

Avoin kysymys: Muutoshalukkuuden tunnustelua. Henkilö saattaa huomata ristiriitaa oman toimintansa ja hyvinvointinsa välillä.

Apua, tukea, hoitoa

Hoitopalvelut Kymenlaaksossa

Työterveyshuolto, oppilas- ja opiskelijahuolto

Kymsote:

Terveysasemien puhelinpalvelu p. 05 220 2000

Mielenterveys- ja päihdepalveluiden

asiakasohjaus p. 05 220 2150

Pyhtää: Terveyskeskus p. 05 220 2015

Apu- ja tukipalvelut Kymenlaaksossa

Tiltti KotkaHamina Avoimen ovien toimintaa
rahapelaajille ja läheisille

Pelirajaton -vertaistukiryhmät pelaajille ja
läheisille

Kakspy ry perhe- ja läheistyö rahapelaajien
läheisille

Kymenlaakson oikeusaputoimisto - talous- ja
velkaneuvontaa

Valtakunnallinen tuki

PELUURI auttava puhelin p. 0800 100 101

Nimettömät pelurit p. 040 810 9161

Velkalinja ja chat-palvelu p. 0800 98009

(Takuusäätiö)

Linkkejä ja vinkkejä

Pelaaminen | Päihdelinkki.fi

Rahapelaaminen puheeksi -tukiaineisto

Raipe rahapelipäiväkirja

Päihdelinkki rahapelitestit

Päihdelinkki rahapelaamisen tehtäväkirja

OTA PUHEEKSI LÄHEISEN HUOLI

Joka kolmas suomalainen elää päihderiippuvuuden lähellä. Myös rahapelaaminen koskettaa vahvasti läheisiä, sillä joka viidennellä on lähipiirissään rahapeliongelma. Tärkeän ihmisen ongelmallinen päihteiden käyttö tai rahapelaaminen vaikuttaa aina myös lähipiiriin ja voi kuormittaa elämää merkittävästi sekä vaarantaa lasten hyvinvoinnin ja kehityksen. Haitallista toimintaa voi olla vaikea ymmärtää ja läheinen tarvitsee usein tukea ja tietoa sopeutuakseen tilanteeseen. Huoli saattaa tuntua ylivoimaiselta ja keinot auttamiseen tai oma jaksaminen voivat olla koetuksella. Perheen lisäksi myös muut läheiset tarvitsevat selviytymiskeinoja haastavassa tilanteessa. Huolen puheeksi ottaminen voi antaa läheiselle uusia näkökulmia tilanteeseen.

Näin kartoitat tuen tarvetta

Onko lähipiirissäsi joku, jonka päihteiden käyttö tai rahapelaaminen huolettaa sinua? Voidaanko puhua asiasta?

Kysymys antaa henkilölle mahdollisuuden päättää keskustelun jatkumisesta. Kielteisellä vastauksella voit antaa esimerkiksi tämän kortin materiaalia tutustuttavaksi. Myönteisellä vastauksella jatketaan.

Miten läheisesi päihteiden käyttö tai rahapelaaminen vaikuttaa vointiisi? Miten jaksat tilanteessa?

Avoin kysymys: Ole korvana. Anna toisen kertoa itselleen sopivalla tavalla tästä elämän osa-alueesta.

Oletko huolissasi päihteiden käytön tai rahapelaamisen vaikutuksesta muihin perheenjäseniisi?

Aikaisin saatu apu ehkäisee usein ongelmien syvenemistä ja vähentää seurauksia läheisten hyvinvoinnille.

Etsitkö apua siihen, miten voisit toimia tilanteessa?

Apua, tukea, hoitoa

Apu- ja tukipalvelut Kymenlaaksossa

[Kakspy ry_perhe- ja läheistyö päihteitä käyttävien ja rahapelaajien läheisille](#)
[Kymenlaakson Ensi- ja turvakotiyhdistys](#)
Seurakunnat
[AI-anon ryhmät alkoholiongelmaisten läheisille](#)
[Vuoroveto-kriisikeskus](#) p. 0404 175 175

Hoitopalvelut Kymenlaaksossa

Työterveyshuolto, oppilas- ja opiskelijahuolto, neuvolat

Kymsote:
[Terveysasemien puhelinpalvelu](#) p. 05 220 2000
[Mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakasohjaus](#) p. 05 220 2150

Pyhtää: Terveyskeskus p. 05 220 2015

Valtakunnallinen tuki

[Päihdeneuvonta](#) p. 0800 900 45
[Kuivin jaloin -sivusto päihderiippuvaisten läheisille](#) (Sininauhaliitto)
[Irti huumeista ry](#)
[Peluuri](#)
[Kondis - tukea huumeidenkäyttäjien läheisille](#)

Linkkejä ja vinkkejä

[Kymsote Sosiaali- ja kriisipäivystys](#)
[Kymsote lastensuojeluilmoitus](#)
[Pyhtää lastensuojelu](#)
[Päihdelinkki oma-apu läheisille](#)