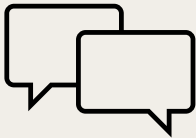


Päihteet ja pelaaminen puheeksi oppilaitoksessa



Valmistaudu

- ☐ Pohdi etukäteen miten esität kysymykset aiheesta. Valmistaudu ikätason mukaisiin kysymyksiin.
- ☐ Varmista, että tila on rauhallinen ja keskeytyksetön.
- ☐ Mikä on oma suhtautumisesi tilanteeseen? Entä tunnetila? Kysyjän tulisi pystyä pysymään mahdollisimman neutraalina ja ammattiroolissa
- ☐ Valmistaudu myös siihen, ettei toinen ole valmis keskustelemaan aiheista. Silti voit ottaa asian puheeksi ja sillä on merkitystä



Ota puheeksi

- ✓ Esitä suoria kysymyksiä ja käytä selkeitä termejä
- ✓ Kysy avoimia kysymyksiä, vältä oletuksia
- ✓ Esitä kysymykset ikätason mukaisesti. Lapsilta ja nuorilta voit kysyä ajatuksista tai kokeiluista päihteisiin tai pelaamiseen liittyen. Myös lähipiiriin sekä perheen tilanteesta voi kysyä.



Kuuntele ja tarkenna

- ✓ Anna vastaukselle aikaa, vältä valmiiden vastausten tarjoamista
- ✓ Voit toistaa tai tarkentaa esitettyä kysymystä, jos sille on tarvetta
- ✓ Voit myös esittää lisäkysymyksiä, joilla saat tarkemman kuvan tilanteesta
- ✓ Vastauksen toistaminen on hyvä keino esittää tarkentavia kysymyksiä, näin vältät oman tulkinnan syntymisen. Kysy ja kuuntele, miten vastaaja näkee oman tilanteensa



Kannusta

- ✓ Tuo esille, että päihteistä ja pelaamisesta kannattaa puhua matalalla kynnyksellä.
- ✓ Käytä neutraaleja termejä. Voit todeta, ettei sinulla herää huolta tilanteesta ja kiittää keskustelusta. Stigmaa voivat lisätä kommentit "Hyvä ettei sinulla ole haasteita" tai "näin arvelinkin, ettei sinulla ole ongelmia näiden suhteen"

**Huolen herätessä nosta asia esille ja sanoita huolesi.
Voitte yhdessä pohtia tilanteeseen ratkaisuja ja apuja.
Korosta, että olet tilanteessa tukena.**

"Miten päihteet ja pelaaminen
näyttäytyvät arjessasi tai perheessäsi?"

"Käytätkö tai oletko kokeillut päihteitä?"

"Mitä ajattelet ikäistesi päihteiden
käytöstä? Kiinnostaako se sinua?"

"Kerroit, että olet kokeillut alkoholia
muutamia kertoja, kuinka usein ja
millaisia määriä?"

"Mitä itse ajattelet omasta
tilanteestasi?"

"Kiitos keskustelusta. Kertomasi ei
herätä minussa huolta."

"Kerroit että vanhempiesi päihteiden
käyttö mietityttää sinua. Kiitos että
uskalsit kertoa asiasta. Minä haluan
olla tilanteessasi tukena ja auttaa"

**Tutustukaa yhdessä palvelun tarjoajiin ja tukimuotoihin. Alaikäisen kohdalla
arvioidaan huoltajalle ilmoitusta sekä lastensuojeluilmoituksen tarvetta.**

Mikäli huoli edellyttää toimia, muista kertoa asiasta avoimesti.



POHJOIS-KARJALAN
SYÖPÄYHDISTYS



Malli on tuotettu EHEÄ-
hankkeessa (2024–2025).
Hanketta rahoitetaan
terveyden edistämisen
määrärahasta (STM).

Palveluihin ohjautumisen malli oppilaitoksissa

Päihde- sekä peliongelmiin on saatavilla apua hyvinvointialueen palveluista. Kannusta huoltajaa ottamaan yhteyttä palveluihin. Mikäli perheessä on ongelmia päihteisiin tai pelaamiseen liittyen, tulee perheen tilanteesta tehdä ilmoitus sosiaalihuoltoon palvelutarpeen arvioimiseksi, yhteydenottotahot löytyvät alta. Muista perustella perheelle ilmoituksen tekeminen.

Huoltajalla on huolta herättävää päihteiden käyttöä tai pelaamista

Mielenterveys- ja päihdepalveluiden hoitokoordinaattori arkisin klo 8-15.45 p. 013 330 2145. Tätä kautta voi saada hoitosuhteen oman alueen MIEPÄ-työntekijälle tai apua sekä ohjeistusta tilanteeseen

Digitaaliset palvelut: Mielen hyvinvointipalvelut. Neuvoa mielen hyvinvointiin, riippuvuuksiin tai päihteisiin liittyvissä huolissa arkisin 8–15.30 <https://www.siunsote.fi/digi> tai Siun soten mobiilisovelluksesta

Päivystykselliset palvelut
Siun soten päivystysapu 116117 (24/7)
Sosiaali- ja kriisipäivystys tarjoaa apua sosiaalisessa hätätilanteessa tai kriisitilanteissa. esim. huoli-ilmoitukset ja perhe- ja väkivalta tilanteissa. p. 013 330 9002 (24/7) <https://www.siunsote.fi/palvelu/sosiaali-ja-kriisipaivystys/>

Lapsella tai nuorella on huolta herättävää päihteiden käyttöä tai pelaamista

Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto
Päihteiden käytön ja pelaamisen tarkempi arvio omassa koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa

Lapsiperheiden sosiaalipalvelut ja lastensuojeluilmoitus p. 013 330 2806
Numerosta saat ohjausta lapsiperheiden sosiaalipalveluista ja lastensuojelun palveluista.
Katso paikkakuntakohtaiset yhteystiedot ja aukioloajat <https://www.siunsote.fi/lapsiperheiden-palveluihin-hakeutuminen>

Sähköinen lastensuojeluilmoitus
<https://miunpalvelut.fi/siunsote/lastensuojeluilmoitus>

Mielenterveys ja päihdepalvelut tarjoavat päihdehuollon palveluita myös alle 18-vuotiaille. Näihin ohjautuminen ensisijaisesti koulu- tai opiskeluterveydenhuollon kautta.

Ehkäisevän päihdetyön polusta löydät lisää tietoa ja toimintaohjeita, kun päihteet ja pelaaminen herättää huolta. Lisäksi linkit ajantasaisiin yhteystietoihin Siun soten sivuille.

<https://palveluketjut.siunsote.fi/ehkaiseva-paihdedtyo/>



Järjestöjen tarjoamaa tukea

Paikalliset järjestöjen tarjoamat palvelut, vertaistukiryhmät ja kohtaamispaikat löydät osoitteesta www.lahella.fi

Pohjois-Karjalan kriisikeskus tarjoaa keskustelutukea ja apua kriisitilanteissa ja vaikeissa elämäntilanteissa <https://www.mielenterveysseurat.fi/pohjois-karjala/>

Seurakunnan palvelut (perheneuvonta ja diakoniatyö)

Valtakunnallisia apua ja tukea tarjoavat tahot:

EHYT päihdeneuvontapuhelin
p. 0800 900 45 (24/7)

Stumppi-neuvontapuhelin (nikotiinituotteiden lopettamisen tuki)
p. 0800 148 484

Peluurin auttava puhelin
p. 0800 100 101

Omat muistiinpanot