

PUHEEKSIOTTO-OPAS korkeakouluihin



KUPLA – OPISKELIJAT PÄIHDEKULTTUURIN UUDISTAJINA
päivitetty 6.6.2022

Tässä oppaassa annetaan vinkkejä huolen puheeksi ottamiseen: mitä kysyä, miten kysyä ja miten ohjata opiskelija eteenpäin. Oppaassa käsiteltäviä aiheita ovat mielenterveys, yksinäisyys, alkoholi, kannabis, sosiaalisen median käyttö, digipelaaminen sekä rahapelaaminen. Päihteet puheeksi korkeakoulussa -opasvihkosesta löydät lisäksi tiivistetyt vinkit päihteiden puheeksiottoon.

Näitä vinkkejä voivat käyttää korkeakoulun henkilöstön jäsenet käydessään kahdenkeskistä keskustelua opiskelijan kanssa. Myös opiskelijatoverinsa hyvinvoinnista huolestuneet opiskelijatuutorit ja kanssaopiskelijat voivat käyttää opasta keskustelun apuna.

Nämä vinkit kokosi KUPLA – Opiskelijat päihdekulttuurin uudistajina -hanke (2018–2020). Hankkeen tavoitteena oli tukea korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelukykyä, vahvistaa korkeakouluyhteisöjen valmiuksia päihdehaittojen ehkäisyyn sekä edistää yhteisöllistä ja saavutettavaa opiskelukulttuuria. KUPLA kannustaa keskustelemaan päihteisiin ja mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista avoimesti korkeakouluyhteisöissä.



Johdanto puheeksiottokeskusteluun ja oppaan käyttöön

Jokaisessa teemakokonaisuudessa on aluksi kaksi peruskysymystä aiheesta. Näiden kysymysten avulla voi aloittaa keskustelun tai kartoittaa opiskelijan tilaa aiheen suhteen. Peruskysymysten jälkeen voi esittää jatkokysymyksiä. Jatkokysymysten tarkoituksena on selventää opiskelijan tilannetta. Kysymysten jälkeen listataan erilaisia palveluja, joista saa apua ja tietoa aiheesta. Listattujen palvelujen lisäksi kannattaa mainita opiskelijalle oman korkeakoulun ohjauspalvelut, joista myös saa apua.

Aloita keskustelu kysymällä yleisiä kuulumisia ja jaksamista, miten päivä/viikko on mennyt, miten opinnot sujuvat, onko jotain erityistä tai ongelmia missä tarvitsee apua ja tukea – tämä mahdollistaa sen, että opiskelija voi ottaa itse asiansa esiin luontevasti.

Voit kysyä opiskelijalta myös hänen lähitulevaisuuden suunnitelmistaan ja tavoitteistaan, onko hänellä tiedossa jotain aikatauluja tai asioita joihin varautua tai valmistautua tai että miten hän tulee toimeen muiden opiskelijoiden kanssa. Keskustelun helpottamiseksi voit pitää esillä [opiskelukykymallia](https://www.opiskelukyky.fi) (opiskelukyky.fi) ja keskustella siitä, mitkä asiat vaikuttavat opiskelijan kykyyn opiskella.

Jos olet huolissasi opiskelijasta, kerro omista havainnoistasi, esimerkiksi ”Olen huomannut, että...”, ”Vaikutat olevan ärtynyt/väsynyt/keskittymiskyvytön/levoton...”

Pyri läsnäolevaan kuunteluun, empaattiseen kohtaamiseen ja positiiviseen asenteeseen – ongelmat nähdään haasteina, jotka voidaan ratkaista eikä ”suurina virheinä” joita opiskelija tekee.

Muista että keskusteluja käydään aina luottamuksellisesti ja rakentavasti hyvässä hengessä. Keskustelujen tavoitteena on aina opiskelijan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, jaksamisen ja opiskelukyvyn tukeminen.

Hyväksy, jos opiskelija kieltäytyy keskustelemasta aiheesta. Tärkeää on tarjota hänelle mahdollisuus keskustella. Pyydä opiskelijaa palaamaan asiaan myöhemmin jos hänestä tuntuu siltä, tai kysy asiasta myöhemmin uudelleen.



Mielenterveys

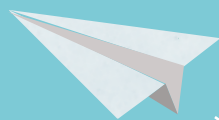
Miten elämä sujuu? Millainen jaksamisesi ja mielialasi yleensä on opiskeluihin liittyen?

Ovatko ravitsemus, liikunta, lepo ja rentoutuminen hallinnassa? Miten jaksat epäselviä / vaikeasti ymmärrettäviä / haastavia asioita ja pettymyksiä, onko elämässäsi ihmisiä joilta saat apua ja tukea? Onko arjessa riittävästi kivaa tekemistä ja harrastuksia? Ovatko läheisesi olleet huolissasi jaksamisestasi ja yleisestä voinnistasi?



Apua ja tukea:

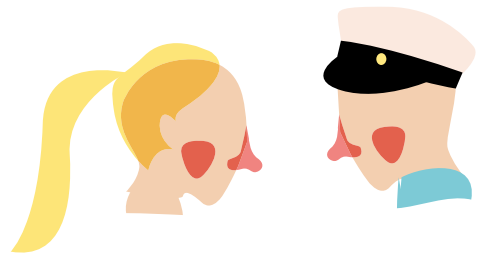
- [Yths.fi](https://yths.fi)
Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö järjestää opiskelijoiden terveyden- ja sairaanhoitopalvelut. Hoidontarpeen arviointi ja ajanvaraus Self:iin kirjautumalla tai soittamalla omaan toimipisteeseen.
- Oman kunnan mielenterveys- ja päihdepalvelut
- [Mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi)
HUS:n ylläpitämä sivusto, jolta löytyy luotettavaa tietoa mielenterveydestä, tarjolla olevista hoidoista ja alueesi palveluista. Sivusto sisältää myös itsehoito ja oma-apuosiot mielenterveys- ja päihdekysymyksiin.
- MIELI ry:n kriisipuhelin **09 2525 0111**
Mieli ry:n kriisipuhelin päivystää 24 tuntia vuorokaudessa
- Sekasin-chat sekasin247.fi
Mieli ry:n Sekasin-chat on valtakunnallinen palvelu joka tukee mielen hyvinvointia ja mielenterveyden ongelmista selviämistä. Chat on avoinna maanantaista perjantaihin klo 09:00-24:00 sekä lauantaina ja sunnuntaina 15-24.
- Nyyti ry nyyti.fi
Nyyti ry on opiskelijoiden mielenterveyttä edistävä valtakunnallinen ja yleishyödyllinen yhdistys. Nyytin sivuilta ja somesta löydät mm. materiaaleja, koulutuksia, pöcasteja, chatteja ja ryhmiä joissa käsitellään **mielenterveyttä**.



Yksinäisyys

Oletko mielestäsi yksinäinen? Onko sinulla läheisiä ihmissuhteita, kavereita ja ystäviä säännöllisesti arjessasi?

Koetko olevasi usein yksinäinen? Mitä elämässäsi pitäisi olla enemmän? Mistä voit löytää kavereita, esim. harrastusten parista tai opiskelijoille suunnatusta toiminnasta? Jaksatko olla itse sosiaalisesti aktiivinen? Ovatko toiset ihmiset olleet huolissasi yksinäisyydestäsi?



Apua ja tukea:

- Korkeakoulun opiskelijajärjestöt järjestävät erilaisia tapahtumia ja toimintaa
- Korkeakoulun opiskelijatuutorit auttavat ensimmäisen vuoden opiskelijoita pääsemään mukaan opiskelijayhteisöön.
- Korkeakoulupapit tarjoavat keskusteluapua.
- HelsinkiMissio helsinkimissio.fi
Helsinkimissio tarjoaa työkaluja, etänä tapahtuvaa yksinäisyystyötä ja puhelimitse toteutettavaa keskusteluseuraa yksinäisyyteen liittyen numerossa **045 341 0504**.
- **Yksinäisyys – tehtäväkirja** avuksesi (Marjovuo ym. 2019)
Tehtäväkirja pohjautuu tutkittuun tietoon yksinäisyyteen vaikuttamisesta, ja sitä on kehitetty yhdessä yksinäisyyttä kokeneiden kanssa.
- Nyyti ry nyyti.fi
Nyyti ry on opiskelijoiden mielenterveyttä edistävä valtakunnallinen ja yleishyödyllinen yhdistys. Nyytin sivuilta ja somesta löydät mm. materiaaleja, koulutuksia, pocasteja, chatteja ja ryhmiä joissa käsitellään **yksinäisyyttä**.
- SPR:n **ystävätoiminta**
Voit kysyä itsellesi tai läheisellesi pitkäaikaista ystävää tai kertaluonteista apua.
- MIELI ry:n kriisipuhelin **09 2525 0111**
Mieli ry:n kriisipuhelin päivystää 24 tuntia vuorokaudessa
- Sekasin-chat sekasin247.fi
Mieli ry:n Sekasin-chat on valtakunnallinen palvelu joka tukee mielen hyvinvointia ja mielenterveyden ongelmista selviämistä. Chat on avoinna maanantaista perjantaihin klo 09:00-24:00 sekä lauantaina ja sunnuntaina 15-24.
- Ohjaamo ohjaamot.fi
Ohjaamo on kaikille alle 30-vuotiaille tarkoitettu paikka, jossa saa maksutonta apua työhön, koulutukseen ja arkeen liittyvissä asioissa sekä myös apua hyvinvointiin ja vapaa-ajan toimintaan.

Alkoholi

Käytätkö alkoholia, kuinka usein käytät alkoholia ja millaisissa tilanteissa? Jääkö alkoholin käytön takia arjen velvollisuuksia tekemättä?

Mitä hyviä ja huonoja vaikutuksia alkoholilla on sinulle?
Onko alkoholin käyttöä vaikea hallita tai lopettaa?
Ovatko toiset ihmiset olleet huolissasi alkoholin käytöstäsi?
Kuinka pidät huolen että alkoholista ei tule sinulle ongelma tai alkoholi ei aiheuta liikaa haittoja? Voiko alkoholista saatuja toivottuja vaikutuksia saada muilla tavoin, miten?



Apua ja tukea

- **[Yths.fi](https://yths.fi)**
Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö järjestää opiskelijoiden terveyden- ja sairaanhoitopalvelut. Hoidontarpeen arviointi ja ajanvaraus Self:iin kirjautumalla tai soittamalla omaan toimipisteeseen. Tietoa päihdehäiriöiden hoidosta löydät **[YTHS:n sivuilta](#)**.
- Oman kunnan mielenterveys- ja päihdepalvelut
- **[Päihdeneuvonta](https://paahdeneuvonta.fi)** p. **0800 900 45**
Päihdeneuvonta on valtakunnallinen neuvontapuhelin, jossa ammattilaiset tarjoavat neuvontaa ilmaiseksi, nimettömästi ja ympäri vuorokauden. Soita jos olet huolissasi omasta tai läheisen päihteidenkäytöstä tai haluat apua puheeksi ottoon.
- Päihdelinkki **paihdelinkki.fi**
A-klinikkasäätiön tarjoama verkkosivusto päihteistä ja toiminnallisista riippuvuuksista. Vertaistuellisia keskusteluja, neuvontaa, oma-apuvälineitä sekä testejä.
- **[OttoMitta -sovellus](https://ottomitta.fi)**
OttoMitta -mobiilisovelluksella voi seurata omaa alkoholin käyttöään.
- A-klinikkasäätiö **a-klinikkasaatio.fi**
Päihde- ja mielenterveyspalveluita ja palveluohjausta sekä matalan kynnyksen palveluita.
- Tukikohta ry **tukikohta.org**
Tarjoaa matalan kynnyksen päihdepalveluja, päihdekuntoutusta ja läheisten tukipalveluita
- Al-Anon **al-anon.fi**
Al-Anon -ryhmät tarjoavat vertaistukea alkoholiongelmaisten läheisille ryhmätapaamisissa ja nettiryhmissä.

Kannabis

Oletko koskaan kokeillut tai käyttänyt kannabista? Onko käyttöä vaikea hallita tai lopettaa?

Mitä hyviä ja huonoja vaikutuksia kannabiksella on sinulle?
Ovatko toiset ihmiset olleet huolissasi kannabiksen käytöstäsi?
Onko sinulla ollut ongelmia kannabiksen käyttösi takia (riitaa, muistivaikeuksia, opiskeluvaikeuksia, rahaongelmia jne.)?
Kuinka pidät huolen että kannabiksesta ei tule sinulle ongelma tai kannabis ei aiheuta liikaa haittoja? Voiko kannabiksesta saatuja toivottuja vaikutuksia saada muilla tavoin, miten?



Apua ja tukea

- **[Yths.fi](https://yths.fi)**
Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö järjestää opiskelijoiden terveyden- ja sairaanhoitopalvelut. Hoidontarpeen arviointi ja ajanvaraus Self:iin kirjautumalla tai soittamalla omaan toimipisteeseen. Tietoa päihdehäiriöiden hoidosta löydät **[YTHS:n sivuilta](#)**.
- Oman kunnan mielenterveys- ja päihdepalvelut
- **[Päihdeneuvonta](#) p. 0800 900 45**
Päihdeneuvonta on valtakunnallinen neuvontapuhelin, jossa ammattilaiset tarjoavat neuvontaa ilmaiseksi, nimettömästi ja ympäri vuorokauden. Soita jos olet huolissasi omasta tai läheisen päihteidenkäytöstä tai haluat apua puheeksiottoon.
- Apua kannabiksen käytön vähentämiseen ja lopettamiseen **kannabis.eu**
Kannabisinterventio nuorille kannabiksen käyttäjille -hankkeen luoma oma-apusivusto tarjoaa apua kannabiksen käytön lopettamiseen tai vähentämiseen.
- Päihdelinkki **paihdelinkki.fi**
A-klinikkasäätiön tarjoama verkkosivusto päihteistä ja toiminnallisista riippuvuuksista. Vertaistuellisia keskusteluja, neuvontaa, oma-apuvälineitä sekä testejä.
- Irti huumeista ry **irtihuumeista.fi**
Valtakunnallisia vertais- ja ammattitukipalveluita huumeongelmaisten läheisille, toipuville käyttäjille ja huumeriippuvaisille. Sivustolla on tietoa mm. huumausaineista ja niiden käytöstä, riippuvuudesta, huumehoidosta sekä lainsäädännöstä.



Sosiaalisen median käyttö

Millaisissa tilanteissa käytät somea? Huomaatko somen käytön vaikuttavan arjenhallintaasi, kuten unirytmiiin.

Huomaatko olevasi somessa usein kauemmin, kuin olit aikonut? Pelkäätkö jääväsi paitsi jostakin jos olet poissa somesta (fomo)? Mitä somen käyttö tuo elämääsi? Millaisia tunteita somen käyttö sinussa aiheuttaa? Miten usein olet somessa paetaksesi negatiivisia tunteita tai tylsyyden vuoksi? Lykkäätkö arkivelvollisuuksia somen käytön varjolla? Oletko grittänyt vähentää somen käyttöäsi?



Apua ja tukea

- [Yths.fi](https://yths.fi)
Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö järjestää opiskelijoiden terveyden- ja sairaanhoitopalvelut. Hoidontarpeen arviointi ja ajanvaraus Self:iin kirjautumalla tai soittamalla omaan toimipisteeseen. Tietoa toiminnallisten riippuvuuksien hoidosta löydät [YTHS:n sivuilta](#).
- Somerajaton somerajaton.fi
Tietoa, vertaisuutta ja tukea liialliseen sosiaalisen median käyttöön.
- Somerajattoman [Somebreikki omatukiohjelma](#).
Maksuton ja avoin verkkomateriaali somenkäyttöään pohtivalle.
- Pelituki pelituki.fi
Tietoa raha- ja digipelaamisesta, peliongelmissa ja liiallisesta internetin käytöstä.
- Päihdelinkki paihdelinkki.fi
A-klinikkasäätiön tarjoama verkkosivusto päihdeistä ja toiminnallisista riippuvuuksista. Vertaistuellisia keskusteluja, neuvontaa, oma-apuvälineitä sekä testejä.
- Aalto yliopiston [sosiaalisen median ilmiöt -verkkokurssi](#).
Verkkokurssin neljännessä luvussa käsitellään someriippuvuutta.
- [Nyytin sivuilla](#) vinkkejä ajanhallinnan seurantaan ja suunnitteluun.



Digipelaaminen

Millaisia pelejä pelaat ja kenen kanssa? Lykkäätkö arki-velvollisuuksia pelaamalla?

Mitä pelaaminen sinulle merkitsee? Kuinka paljon pelaaminen vie aikaasi päivässä / viikossa, onko se sinusta paljon vai vähän? Millaisia tunteita ja mielialoja pelaaminen tuottaa tai miten se vaikuttaa sinuun? Pelaatko enemmän silloin, kun sinulla on paha olo tai jokin vaikealta tuntuva tilanne arjessa? Onko pelaaminen lisääntynyt viime aikoina? Onko joku muu ollut huolissaan tai kommentoinut pelaamistasi?



HUOM! Vaikka et ymmärtäisikään peleistä, kysy silti, pelaaja kertoo peleistä mielellään lisää.

HUOM! Omatukimateriaaleja voit suositella opiskelijan itse käytettäväksi tai voit käyttää materiaaleja yhdessä opiskelijan kanssa.

Apua ja tukea

- [Yths.fi](https://yths.fi)
Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö järjestää opiskelijoiden terveyden- ja sairaanhoitopalvelut. Hoidontarpeen arviointi ja ajanvaraus Self:iin kirjautumalla tai soittamalla omaan toimipisteeseen. Tietoa toiminnallisten riippuvuuksien hoidosta löydät [YTHS:n sivuilta](https://yths.fi).
- Digipelirajat on digipelirajaton.fi
Tietoa, vertaisuutta testejä ja tukea ongelmalliseen digipelaamiseen valtakunnallisesti sekä tietoa pelaamisesta.
- Digipelirajattoman [Level UP omatukiohjelma](https://levelup.fi).
Maksuton ja avoin verkkomateriaali pelaajalle.
- Pelituki pelituki.fi
Tietoa raha- ja digipelaamisesta, peliongelmissa ja liiallisesta internetin käytöstä.
- Peluuri peluuri.fi
Maksuton auttava puhelin p. **0800 100 1010** (ark. klo 12-18). Pelaajille, läheisille ja työssään pelihaittoja kohtaaville. Tietoa ja tukea peliongelman kohtaamiseen ja hoitamiseen, vertaistukea ja oma-apuvälineitä.
- Peluurin [Restart-verkkokurssi](https://restart.fi).
Tietokone-, konsoli- ja mobiilipelaajille suunnattu maksuton Restart-ohjelma on verkkokurssi ja oma valmentaja, joiden avulla voit parantaa pelaamisen hallintaa.
- Päihdelinkki paihdelinkki.fi
A-klinikkasäätiön tarjoama verkkosivusto päihteistä ja toiminnallisista riippuvuuksista. Vertaistuellisia keskusteluja, neuvontaa, oma-apuvälineitä sekä testejä.
- EHYT ry ehyt.fi
Vinkkejä nuoren digipelaamisen puheeksiottoon.

Rahapelaaminen

Mitä pelejä pelaat ja kuinka usein? Kuinka paljon viikossa pelaamiseen kuluu rahaa?

Käytätkö peleihin mielestäsi paljon rahaa? Miksi pelaat? Miltä pelaaminen tuntuu? Paljonko pelaamiseen kuluu aikaa viikossa? Jääkö pelaamiselta riittävästi aikaa muuhun? Onko joku huomauttanut pelaamisesta?



Apua ja tukea

- [Yths.fi](https://www.yths.fi)
Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö järjestää opiskelijoiden terveyden- ja sairaanhoitopalvelut. Hoidontarpeen arviointi ja ajanvaraus Self:iin kirjautumalla tai soittamalla omaan toimipisteeseen. Tietoa toiminnallisten riippuvuuksien hoidosta löydät [YTHS:n sivuilta](#).
- EHYT ry [ehyt.fi](https://www.ehyt.fi)
Tietoa rahapelaamisesta, pelihaittojen ehkäisystä sekä apua ja tukea ongelmalliseen pelaamiseen. Työvälineitä rahapelaamisen puheeksiottoon.
- Peluuri [peluuri.fi](https://www.peluuri.fi)
Maksuton auttava puhelin p. **0800 100 1010** (ark. klo 12-18). Pelaajille, läheisille ja työssään pelihaittoja kohtaaville. Tietoa ja tukea peliongelman kohtaamiseen ja hoitamiseen, vertaistukea ja oma-apuvälineitä.
- [THL](https://www.thl.fi)
Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sivusto rahapelihaitoista.
- Päihdelinkki [paihdelinkki.fi](https://www.paihdelinkki.fi)
A-klinikkasäätiön tarjoama verkkosivusto päihteistä ja toiminnallisista riippuvuuksista. Vertaistuellisia keskusteluja, neuvontaa, oma-apuvälineitä sekä testejä.
- Nimettömät pelurit – Gamblers Anonymous (GA) [nimettomatpelurit.fi](https://www.nimettomatpelurit.fi)
Vertaistukea ongelmalliseen pelaamiseen
- Pelirajat on [pelirajaton.fi](https://www.pelirajaton.fi)
Sosiaalipedagogiikan säätiö [sosped.fi](https://www.sosped.fi) Tietoa ja vertaistukea toiminnallisiin riippuvuuksiin kuten raha- ja digipelaamiseen.





NYYTI RY