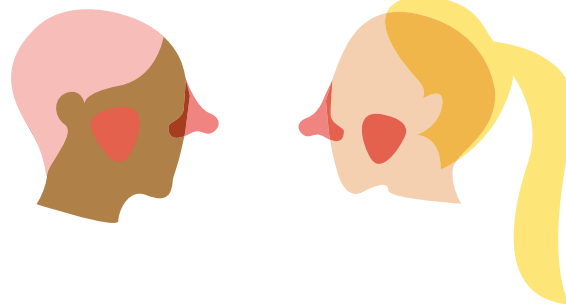


# Päihteet puheeksi korkeakoulussa



**Päihteiden käyttö koetaan usein jokaisen yksityisasiaksi, ja siksi siihen puuttuminen voi tuntua vaikealta. Säännöllinen ja runsas päihteiden käyttö kuitenkin heikentää opiskelu- ja työkykyä ja vaikuttaa myös muihin. Kun huolesi opiskelijan voinnista herää, älä epäröi ottaa asiaa puheeksi. Sinun ei tarvitse olla alan ammattilainen – päihteiden käytön voi ottaa puheeksi kuka tahansa.**

**Miten ottaa päihteet puheeksi?**



## **1 Lähde ajoissa liikkeelle ja valmistaudu etukäteen**

**Luota vaistoosi, älä jää odottamaan**

Ongelmat päihteiden kanssa eivät aina näy päällepäin, eikä yksittäistä merkkiä usein ole. Luota vaistoosi, kun tunnet, että opiskelijalla ei ole kaikki hyvin. Mitä varhaisemmassa vaiheessa ongelmiiin puututaan, sitä parempi on myös mahdollisuus vaikuttaa niihin. Älä siis jää odottamaan.

**Mitä jos olen väärässä**

Kynnys puuttua mahdolliseen päihdeongelmaan voi olla suuri, mutta mieltä hetki, mikä olisi pahinta mitä siitä voisi seurata. Todennäköisesti jää harmittamaan vähemmän, että otit asian puheeksi, kuin päinvastoin.

**Ota selvää, mistä saa apua**

Jos mahdollista, mieltä hetki etukäteen, mitä haluat sanoa. Ota myös valmiiksi selvää, mistä saa apua ja mihin voit ohjata jatkoa varten. Varaa keskustelua varten kahdenkeskinen hetki. Jos korkeakoulullasi on opiskelijoiden päihdeohjelma, siihen on hyvä tutustua etukäteen. Päihdeohjelmassa kerrotaan, mihin juuri teidän korkeakoulussanne opiskelija kannattaa ohjata, jos keskustelussa ilmenee tarve jatko-ohjaukselle.

## **2 Yksityiselämä sikseen – puutu työroolista käsin**

**Opiskelukyky ensin**

Opiskellessa on yleistä, että opiskelu- ja vapaa-aikaa eletään rinnakkain. Jos päihteiden käyttö haittaa opiskelutavoitteiden saavuttamista, siihen on puututtava. Tuo esiin, että kyse on opiskelukyvyn säilyttämisestä.

**Tukeudu yhteisiin pelisääntöihin**

Kun tukeudut korkeakoulun/koulutusalan käytäntöihin ja pelisääntöihin, olet vankemalla pohjalla kuin toisen yksityiselämästä puhuttaessa. Kertaa tarvittaessa pelisäännöt opiskelijoiden päihdeohjelmasta tai vastaavasta dokumentista.

## Älä terapo

Sinun ei tarvitse olla terapeutti, tai pystyä auttamaan toista kaikissa ongelmissa. Tärkeintä on, että kuuntelet aidosti ja ohjaat tarvittaessa eteenpäin.

## Mutta tuleehan sitä itsekin otettua?

Korkeakouluuyhteisössä sinulla on velvollisuus puuttua opiskelu- tai työkykyä heikentävään päihteiden käyttöön riippumatta siitä, millä tavalla itse käytät päihteitä. Toki se, että olet pohtinut omaa suhdetasi päihteisiin, voi helpottaa asiasta puhumista.

## Sinä voit muuttaa yhteisöä

Pohdi, millaista päihdekulttuuria sinä haluat olla mukana tuottamassa.

## 3 Ei syyttelyä, vaan kuuntelua ja ratkaisukeskeisyyttä

### Puheeksioton tarkoitus on, että opiskelija saa apua

Päihteiden käytöstä korkeakouluopinnoissa voi aiheutua seuraamuksia, mikä voi estää opiskelijaa kertomasta esimerkiksi huumausaineiden käytöstä. Seurausten langettamisen sijasta puheeksioton tarkoitus kuitenkin on, että opiskelija motivoituu hakemaan apua opiskelukyvyyn säilyttämiseksi. Tuo tämä esiin.

### Puhu omasta huolesta

Keskustelun aloittamiselle ei ole yhtä oikeaa tapaa. Puhu omista havainnoistasi ja siitä, mikä on herättänyt sinussa huolen. "Olet ollut uupuneen oloinen viime aikoina, miten voit?" Varo kuitenkin, ettet syytä tai syyllistä.

### Aktiivinen kuunteleminen on tärkeää

Kuuntele, anna toisen esittää omia ajatuksiaan ja ole avoin sille, että hänellä voi olla monia syitä käyttäytymiselle, joka on herättänyt sinussa huolen. Vältä tekemästä nopeita tulkintoja ja analyyssejä. Tarkista, että teillä on yhteinen ymmärrys: "Ymmärsinkö oikein...". Jos pystyt antamaan toiselle kuvan, että olet aidosti huolissasi hänestä, puheeksiotto yleensä tehoaa paremmin.

## Sitouta toinen omiin ratkaisuihinsa

Suosi ratkaisukeskeisiä, avoimia kysymyksiä: Miten sinä näet asian? Mitä tilanteelle voisi tehdä? Mitä olisit valmis tekemään? Anna opiskelijan ehdottaa keinoja, jolla tavoitteeseen päästään ja sopikaa keinoista yhdessä.

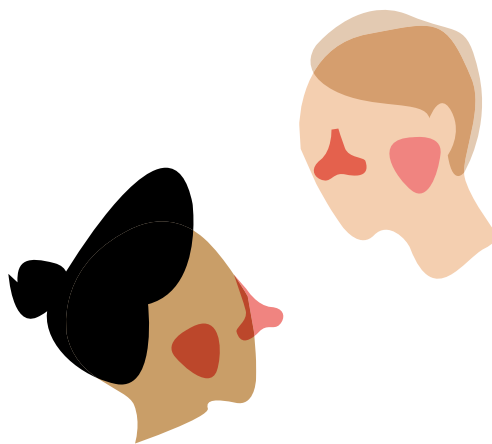
## 4 Miten tästä eteenpäin?

### Varmista, että toinen tietää, mistä hakea apua

Puheeksiotto ei aina automaattisesti tarkoita, että toinen motivoituu hakemaan apua. On kuitenkin tärkeää, että olette yhdessä miettineet, miltä tahoilta apua voisi tarvittaessa saada (esimerkiksi opiskeluterveydenhuolto, maksuton Päihdeneuvontapuhelin, erilaiset verkkosivustot).

### Arvioi omaa toimintaasi

Mikä meni puheeksiotossa hyvin, mikä ei? Pohdi asiaa hetki, siten olet paremmin valmistautunut ensi kerralla.



## Lista tukipalveluista, joihin opiskelijan voi ohjata ja joista saat lisätietoa

- Korkeakoulun ohjauspalvelut
- YTHS, [yths.fi](https://yths.fi)
- Oman kunnan mielenterveys- ja päihdepalvelut
- Päihdeneuvonta: apua ja tukea omasta tai läheisen päihteiden käytöstä huolestuneelle **p. 0800 90045**
- Päihdelinkki: oma-apuvälineitä päihteiden käytön seurantaan, vähentämiseen ja lopettamiseen sekä tietoa eri päihteistä, **[paihdelinkki.fi](https://paihdelinkki.fi)**
- OttoMitta-mobiilisovellus alkoholin käytön seurantaan: **[ehyt.fi/tuote/ottomitta-sovellus-alkoholinkayton-seurantaan](https://ehyt.fi/tuote/ottomitta-sovellus-alkoholinkayton-seurantaan)**
- Peluuri: tietoa, työkaluja ja tukea rahapelaamisen hallintaan, **[peluuri.fi](https://peluuri.fi)**
- Maksuton auttava puhelin **p. 0800 100 1010** (ark. klo 12-18). Pelaajille, läheisille ja työssään pelihaittoja kohtaaville.
- Kannabisinterventio nuorille kannabiksen käyttäjille -hankkeen luoma oma-apusivusto tarjoaa apua kannabiksen käytön lopettamiseen tai vähentämiseen: **[kannabis.eu](https://kannabis.eu)**
- Nyyti ry, **[nyyti.fi](https://nyyti.fi)**
- MIELI ry:n kriisipuhelin **09 2525 0111**
- MIELI ry:n Sekasin-chat: **[sekasin247.fi](https://sekasin247.fi)**
- Mielenterveystalo, **[mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi)**

Tämän oppaan tuotti KUPLA – Opiskelijat päihdekulttuurin uudistajina - hanke (2018–2020). Hankkeen tavoitteena oli tukea korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelukykyä, vahvistaa korkeakouluuyhteisöjen valmiuksia päihdehaittojen ehkäisyyn sekä edistää yhteisöllistä ja saavutettavaa opiskelukulttuuria. KUPLA kannustaa keskustelemaan päihteisiin ja mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista avoimesti korkeakouluuyhteisöissä.

Lue lisää: **[ehyt.fi/kupla](https://ehyt.fi/kupla)**