

Ota puheeksi

KUNTA- JA JÄRJESTÖTOIMIJOILLE TUEKSI PÄIHTEIDEN KÄYTÖN JA PELAAMISEN PUHEEKSIOTTOON

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

Ota päihteiden käyttö/nikotiinituotteet/pelaaminen 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.

Ota puheeksi -kortit on kehitetty osana Kymsoten sote-rakenneuudistushanketta vuonna 2021 yhteistyössä Kymenlaakson alueellisen ept-työryhmän kanssa.

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, ennako-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 tapaturmariskiinkin. Erityisen haitallista alkoholi on lapsille ja nuorille, ikääntyneille, odottaville äideille sekä tiettyjen sairauksien yhteydessä. Alkoholinkäytön ikäraja on 18 vuotta.

Näin otat alkoholin 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: Kuuntele. Anna toisen kertoa itselleen sopivalla tavalla tästä elämän osasta 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 ja hoitoa

Kainuun hyvinvointialueen palvelut:

[Neuvolapalvelut](#)

[Kouluterveydenhuolto](#)

[Opiskeluterveydenhuolto](#)

[Terveysasemat](#)

[Mielensterveys, päihdeet ja riippuvuudet](#)

[Mielensterveys- ja päihdepalvelut](#)

Mielensterveys- ja päihdepäivystys 24/7

puh. 044 790 0051

[Kuntien yksiköt](#) (mielensterveys, päihdeet ja riippuvuudet)

Muut toimijat:

Oma työterveyshuolto

[Kainuun AA-ryhmät](#)

[Kajaanin Spartak](#)

Valtakunnallinen tuki

[Päihdeneuvonta](#) p. 0800 900 45

[AA auttava puhelin](#) p. 09 750 200

[Sekasin-chat](#)

[Omaolo](#) – valmennusohjelma alkoholinkäytön vähentämiseen

Muita linkkejä

[Alkoholi-tietoisku](#)

[10 kysymystä alkoholin käytöstä-testi](#)

[10 kysymystä alkoholin käytöstä – testi yli 65-vuotiaille](#)

[Vähennä vähäsen](#) -opas

[Mielensterveystalo.fi](#): Alkoholinkäytön omahoito-ohjelma

[OttoMitta](#) – alkoholipäiväkirja juomisen seuraamiseen ja hallintaan aikuisille

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: Kuuntele. 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 ja hoitoa

Kainuun hyvinvointialueen palvelut

[Neuvolapalvelut](#)

[Kouluterveydenhuolto](#)

[Opiskeluterveydenhuolto](#)

[Terveysasemat](#)

[Mielensterveys, päihteet ja riippuvuudet](#)

Muut toimijat

Oma työterveyshuolto

Valtakunnallinen tuki

[Stumpppi-neuvontapuhelin](#) p. 0800 148 484 ja tupakoinnin lopettamisen tukipalvelut

[Sekasin-chat](#)

[Tupakoinnin lopettamisen valmennusohjelma](#)

[Omaolo](#) - Tupakoinnin lopettamisen omahoito-ohjelma

[28 päivää ilman](#): palvelu tupakoinnin lopettamiseen

Muita linkkejä

[Tupakka ja muut nikotiinituotteet - tietoisku](#)

[Tupakkariippuvuustesti](#)

[Nuuskatesti](#)

[Tukea lopettamiseen](#)

OTA PUHEEKSI HUUMAUS- AINEET

Huumausaineita ovat huumausaineasetuksessa määritetyt laittomat aineet, valmisteet ja kasvit. Niihin kuuluvat kannabistuotteet, keskushermostoa lamaavat aineet kuten opiaatit 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 huumausaineet 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: Kuuntele. 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 ja hoitoa

Kainuun hyvinvointialueen palvelut

[Neuvolapalvelut](#)

[Kouluterveydenhuolto](#)

[Opiskeluterveydenhuolto](#)

[Terveysasemat](#)

[Mielensterveys- ja päihdepalvelut](#)

Mielensterveys- ja päihdepäivystys 24/7
puh. 044 790 0051

[Kuntien yksiköt](#) (mielensterveys, päihteet ja riippuvuudet)

Muut toimijat

Oma työterveyshuolto

[NA – nimettömät narkomaanit](#)

[Spartak Kajaani](#)

Valtakunnallinen tuki

[Päihdeneuvonta](#) p. 0800 900 45

[NA infopuhelin](#) p. 050 307 7597

[Irti huumeista ry](#) p. 0800 980 66

[Sekasin-chat](#)

[Vinkki.info](#) - ajantasaista ja luotettavaa tietoa päihteiden käyttöön liittyvien terveyshaittojen vähentämisestä

Muita linkkejä

[Tietoa huumausaineista](#)

[Huumeidenkäyttötesti](#)

[Oma-apusivusto](#) kannabiksen käytön hallintaan

OTA PUHEEKSI DIGIPELIT

Digipelaaminen on tietokoneilla, konsoleilla ja erilaisilla mobiililaitteilla tapahtuvaa pelaamista. Parhaimmillaan pelaaminen on hauskaa yhdessä tekemistä, joka vahvistaa pelaajan itsetuntoa tarjoamalla uusia kokemuksia ja onnistumisen elämyksiä. Pelaaminen ei ole enää sidottu tiettyyn paikkaan vaan pelaamisen tavat ovat muuttuneet yhä arkisemmiksi ja kaikkialla tapahtuviksi. Tämä edellyttää yhä enemmän oman pelaamisen tauottamisen ja hallinnan kykyjä. Lisäksi perinteisen rahapelaamisen ja viihteellisen digipelaamisen raja hämärtyy. Pienelle osalle digipelaaminen muodostuu ongelmaksi.

Näin otat digipelaamisen puheeksi

Pelaatko digipelejä?

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

Miten pelaat digipelejä?

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

Mitä ajattelet omasta digipelaamisestasi?

Oletko tyytyväinen tilanteeseesi?

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

Apua, tukea ja hoitoa

Kainuun hyvinvointialueen palvelut

[Kouluterveydenhuolto](#)
[Opiskeluterveydenhuolto](#)
[Neuvonta ja ohjaus kunnittain](#)
[Terveysasemat](#)
[Mielenterveys- ja päihdepalvelut](#)

Muut toimijat

Oma työterveyshuolto
[Kajaanin kulttuuripaja Marilyn](#)

Valtakunnallinen tuki

[PELUURI](#) auttava puhelin p. 0800 100 101
[Sekasin-chat](#)

Muita linkkejä

[Digipelaaminen -tietoisku](#)
[Pelituki: Digipelaaminen](#)
[Digipelirajaton](#)
[PELUURI: Restart -ohjelma videopelaamisen hallintaan](#)

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. Haitalliseen rahapelaamiseen liittyy monia kielteisiä seurauksia, kuten terveysongelmia, talousvaikeuksia, sosiaalisia haittoja sekä rahapeliriippuvuutta. Haitallisen rahapelaamisen tunnistaminen on haastavaa eikä ongelma näy ihmisestä päällepäin. Puheeksi ottamista voi helpottaa pitämällä esillä rahapelaamisesta kertovaa materiaalia. Se kertoo asiakkaalle, että täällä rahapelaamisesta voidaan keskustella.

Näin otat rahapelit puheeksi

Pelaatko rahapelejä?

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

Miten pelaat rahapelejä?

Avoin kysymys: Kuuntele. Anna toisen kertoa itselleen sopivalla tavalla tästä elämän osa-alueesta (esim. mitä pelejä ja kuinka 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 ja hoitoa

Kainuun hyvinvointialueen palvelut

[Kouluterveydenhuolto](#)

[Opiskeluterveydenhuolto](#)

[Neuvonta ja ohjaus kunnittain](#)

[Terveysasemat](#)

[Mielenterveys- ja päihdepalvelut](#)

Mielenterveys- ja päihdepäivystys 24/7
puh. 044 790 0051

Aikuisten sosiaalityön puhelinpalvelu
puh. 08 6156 7741

Talousneuvola puh. 040 676 3771

Muut toimijat

Oma työterveyshuolto

[Kajaanin Spartak](#)

Valtakunnallinen tuki

[PELUURI](#) auttava puhelin p. 0800 100 101

[Nimettömät pelurit](#) p. 040 810 9161

[Velkalinja ja chat-palvelu](#) p. 0800 98009

[Pelirajaton](#) vertaistukea pelaajille

[Sekasin-chat](#)

[Takuusäätiö](#) – apua talouden hallintaan

[Talous- ja velkaneuvonta](#)

Muita linkkejä

[Tietoa rahapelaamisesta](#)

[Rahapelaaminen puheeksi -tukiaineisto](#)

[Rahapelitestit](#)

[Rahapelaamisen tehtäväkirja](#)

OTA PUHEEKSI LÄHEISEN HUOLI

Joka kolmas suomalainen elää päihderiippuvuuden lähellä. Myös raha- tai digipelaaminen koskettaa vahvasti läheisiä, sillä joka viidennellä on lähipiirissään rahapeliongelman. Tärkeän ihmisen ongelmallinen päihteiden käyttö, raha- tai digipelaaminen 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, raha- tai digipelaaminen 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, raha- tai digipelaaminen vaikuttaa vointiisi? Miten jaksat tilanteessa?

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

Oletko huolissasi päihteiden käytön, raha- tai digipelaamisen vaikutuksesta muihin perheenjäseniisi? Aikaisin saatu apu ehkäisee usein ongelmien syvenemistä ja vähentää seurauksia läheisten hyvinvoinnille.

Apua, tukea ja hoitoa

Kainuun hyvinvointialueen palvelut

[Perheneuvola](#)

[Kouluterveydenhuolto](#)

[Opiskeluterveydenhuolto](#)

[Neuvonta ja ohjaus kunnittain](#)

[Terveysasemat](#)

[Mielenterveys- ja päihdepalvelut](#)

Mielenterveys- ja päihdepäivystys 24/7
puh. 044 790 0051

Muut toimijat

Oma työterveyshuolto

[Perheasiain neuvottelukeskus](#) – Kajaanin seurakunta

Al-anon: [Kainuun ryhmät](#)

[Mielenterveysseurat: Kainuu](#)

Valtakunnallinen tuki

[Päihdeneuvonta](#) p. 0800 900 45

[Oma-apusivusto läheisille](#)

[Tukea alkoholistien läheisille](#)

[Kuivin jaloin -sivusto](#) päihderiippuvaisten läheisille

[Irti huumeista ry:n](#) läheisryhmät

[Peluuri vertaistukea läheisille verkossa](#)

[Pelirajaton vertaistukea pelaajien läheisille](#)

[Tukea huumeidenkäyttäjien läheisille](#)

Linkit huolen ilmaisemiseksi

[Lastensuojeluilmoitus](#)

[Huoli-ilmoitus](#) sosiaalihuollon tarpeessa olevasta henkilöstä