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, 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.

KAINUUN hyvinvointialue

EHYT

OTA PUHEEKSI ALKOHOLI

Alkoholinkäyttöön liittyy monia terveysriskejä ja alkoholinkäyttö on yksi merkittävimmistä terveysuhista yhteiskunnassamme. Alkoholi 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 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 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 ja hoitoa

Kainuun hyvinvointialueen palvelut:

Neuvolapalvelut
Kouluterveydenhuolto
Opiskeluterveydenhuolto
Terveysasemat
Mielenterveys, päihteet ja riippuvuudet
Mielenterveys- ja päihdepalvelut
Mielenterveys- ja päihdepäivystys 24/7
puh. 044 790 0051
Kuntien yksiköt (mielenterveys, päihteet ja riippuvuudet)

Muut toimijat:

Oma opiskelu- tai 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
Päihdeasiamies - Päihdeasiakkaiden edunvalvoja

Muita linkkejä

Alkoholi-tietoisku
10 kysymystä alkoholin käytöstä-testi
10 kysymystä alkoholin käytöstä – testi yli 65-vuotiaille
Vähennä vähäsen -opas
Mielenterveystalo.fi: Alkoholin liikakäytön omahoito-ohjelma
OttoMitta –alkoholipäiväkirja juomisen seuraamiseen ja hallintaan aikuisille

OTA PUHEEKSI -KORTIT 2025
KAINUU

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
Mielenterveys, päihteet ja riippuvuudet

Muut toimijat

Oma opiskelu- tai työterveyshuolto

Valtakunnallinen tuki

Stumppi-neuvontapuhelin p. 0800 148 484 ja tupakoinnin lopettamisen tukipalvelut
Sekasin-chat
Tupakoinnin lopettamisen valmennuskurssi
Omaolo - Tupakoinnin lopettamisen omahoito-ohjelma
28 päivää ilman: palvelu tupakoinnin lopettamiseen

Muita linkkejä

Tupakka ja muut nikotiinituotteet -tietoisku
Tupakkariippuvuustesti
Nuuskatesti
Tukea lopettamiseen

OTA PUHEEKSI -KORTIT 2025
KAINUU

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
Mielenterveys- ja päihdepalvelut
Mielenterveys- ja päihdepäivystys 24/7
puh. 044 790 0051
Kuntien yksiköt (mielenterveys, päihteet ja riippuvuudet)

Muut toimijat

Oma opiskelu- tai 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
Päihdeasiamies - Päihdeasiakkaiden edunvalvoja
Vinkki.info - ajantasaista ja luotettavaa tietoa päihteiden käyttöön liittyvien terveyshaittojen vähentämisestä

Muita linkkejä

Tietoa huumausaineista
Huumeidenkäyttötesti
Oma-apusivusto kannabiksen käytön hallintaan
Huumeiden käytön omahoito-ohjelma

OTA PUHEEKSI -KORTIT 2025
KAINUU

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 opiskelu- tai työterveyshuolto
Kajaanin kulttuuripaja Marilyn

Valtakunnallinen tuki

PELUURI auttava puhelin p. 0800 100 101
Pelituen neuvonta
Sekasin-chat
Digipelirajaton ryhmät
Omapeluuri - vertaistukea ja OmaApu-työkirja

Muita linkkejä

Digipelaaminen -tietoisku
Pelituki: Digipelaaminen
Digipelirajaton
IGDT-10Pelaamishäiriö -testi, IGDT (Internet Gaming Disorder Test)
PELUURI: Restart –ohjelma videopelaamisen hallintaan
Level UP - Omatuki digipelaajalle

OTA PUHEEKSI -KORTIT 2025
KAINUU

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 opiskelu- tai 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
Rahapelaaminen ja rahapeliongelma lyhyesti ja selkeästi

OTA PUHEEKSI -KORTIT 2025
KAINUU

OTA PUHEEKSI LÄHEISEN HUOLI

Joka kolmas suomalainen elää päihderiippuvuuden lähellä. Myös raha- tai digipelaaminen koskettaa vahvasti läheisiä, sillä joka viidennellä on lähipiirissään rahapeliongelma. 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 opiskelu- tai työterveyshuolto
Perheasiain neuvottelukeskus – Kajaanin seurakunta
Al-anon: Kainuun ryhmät
Mielenterveysseurat: Kainuu

Valtakunnallinen tuki

Päihdeneuvonta p. 0800 900 45
Päihdeasiamies - Päihdeasiakkaiden edunvalvoja
Irti huumeista ry p. 0800 980 66
Oma-apusivusto läheisille
Tukea alkoholistien läheisille
Kuivin jaloin -sivusto päihderiippuvaisten läheisille
Irti huumeista ry:n läheisryhmät
Peluuri vertaistukea läheisille verkossa
Pelirajaton vertaistukea pelaajien läheisille
KONDIS: Tukea huumeidenkäyttäjien läheisille

Linkit huolen ilmaisemiseksi

Lastensuojeluilmoitus
Huoli-ilmoitus sosiaalihuollon tarpeessa olevasta henkilöstä

OTA PUHEEKSI -KORTIT 2025
KAINUU