

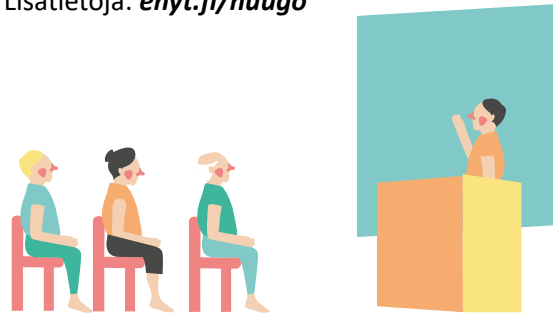
## Työpaikan päihdeohjelma tukee ongelmien puheeksi ottamista

On inhimillisesti kestävää, että työnantaja puuttuu työntekijän päihdeongelmaan. Vielä parempi on, jos työnantaja osaa ehkäistä ongelmia jo ennen niiden syntymistä.

Huugo-koulutukset parantavat työelämän toimijoiden valmiuksia puhua päihteistä, riippuvuuksista ja rahapelaamisesta. Huugo-konsultoinneista työntekijät ja työnantajat saavat apua päihdetilanteiden käsittelyyn ja ratkaisemiseen.

Työpaikan päihdeohjelma on työyhteisön yhteinen sopimus, jossa kuvataan polku ennaltaehkäisystä hoitoonohjaukseen. Se on tehokas keino ehkäistä päihdehaittoja, rakentaa työhyvinvointia ja lisätä työtehoa. Päihdeohjelman tarkoitus ei ole rangaista vaan lisätä luottamusta yhteisten, hankalienkin asioiden hoitamiseen. EHYT auttaa päihdeohjelman laamisessa.

Lisätietoja: [ehyt.fi/huugo](https://ehyt.fi/huugo)

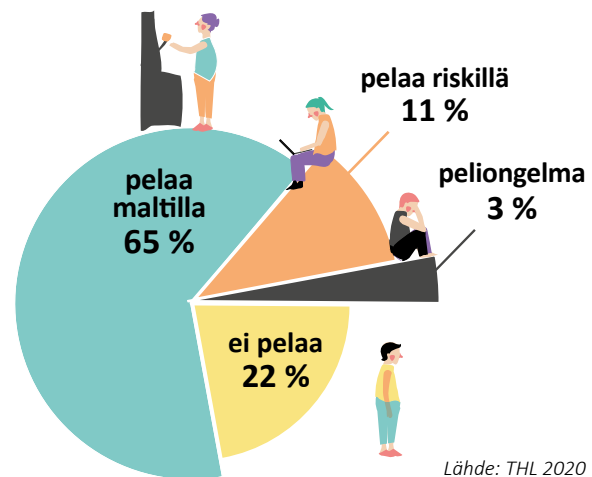


## Rahapelihaittoja kannattaa ehkäistä

Suomalaiset kuuluvat maailman eniten pelaavien kansojen joukkoon. Lähes 400 000 suomalaista pelaa rahapelejä niin paljon, että voidaan puhua riskitason rahapelaamisesta.

EHYT tarjoaa tietoa, välineitä ja koulutuksia rahapelaamisen puheeksiottoon, riskitason rahapelaamisen tunnistamiseen ja haittojen ehkäisyyn. Tavoitteena on, että ammattilaiset ja vapaaehtoiset ottavat rahapelaamisen puheeksi ja auttavat näin ehkäisemään vakavampien haittojen syntymistä.

Lisätietoja: [ehyt.fi/pelaaminen](https://ehyt.fi/pelaaminen)



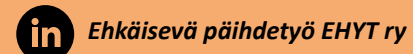
## Aikuisten ehkäisevä päihdetyö luo hyvinvointia

Aikuisiin kohdentuva ehkäisevä päihdetyö on hyvinvoinnin lisäämiseen ja haittojen vähentämiseen tähtäävää toimintaa. Päihteidenkäytön tiedostaminen, oman päihdekäytön havainnointi ja seuranta, yhteiset toimintatavat ja päihteidenkäytön vähentämisen tuki ovat esimerkkejä keinoista, joilla hyvinvointia voidaan lisätä niin yksilö-, yhteisö- kuin yhteiskunnankin tasolla.

**Mikäli sinulla on tarvetta tai kysymys ehkäisevästä päihdetyöstä, EHYT auttaa.**

Lisätietoja: [ehyt.fi/yhteystiedot](https://ehyt.fi/yhteystiedot)

[ehyt.fi](https://ehyt.fi)



## Yhdessä kohti tasapainoista arkea

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n aikuistyö





## Päihdeneuvonta 24/7 0800 900 45

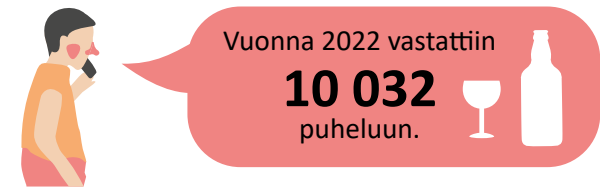
Mietityttääkö oma tai läheisen päihteidenkäyttö? Kaipaako muutosta tai tukea tilanteeseen?

Päihdeneuvonta on auttava puhelin, joka tarjoaa neuvontaa ja tukea päihdeasioissa ympäri vuorokauden vuoden jokaisena päivänä. Voit keskustella kanssamme tilanteestasi ja vaihtoehdoistasi luottamuksella. Päätät itse, mitä ja kuinka paljon haluat kertoa, eikä sinun tarvitse kertoa nimeäsi. Puhelut ovat maksuttomia ja niihin vastaavat päihdetyön ammattilaiset.

Voit ottaa yhteyttä kun huoli omasta tai läheisen päihteiden käytöstä herää tai kun etsit apua pitkään jatkuneeseen ongelmaan.

*”Suuret kiitokset! Soitin läheisen päihteidenkäytön vuoksi ja sain asiantuntevaa palvelua ja neuvoja empaattisella otteella. Paras apu, mitä olen saanut vaikeaan tilanteeseen.”* -Soittajan palaute

Tuemme myös ammattilaisia, jotka kohtaavat työssään päihteidenkäyttöön liittyviä haittoja.



Omaa tai läheisen alkoholin käyttöä käsiteltiin **79 %** puheluista.

Lisätietoja: [ehyt.fi/paihdeneuvonta](https://ehyt.fi/paihdeneuvonta)

## Elokolat – elämää, kohtaamisia ja juttukavereita

Elokolat ovat päihteettömiä kohtaamispaikkoja, joissa tuetaan jokaisen kävijän arkea. Elokoloissa voi seurustella kävijöiden ja henkilökunnan kanssa, lukea lehtiä, käyttää tietokonetta tai olla vain. Tarvittaessa kävijälle annetaan palveluohjausta oikean avun piiriin. Elokolat toimivat myös välityömarkkinoina työllistäen vuosittain useita kymmeniä vaikeasti työllistyviä.

Elokoloissa jokainen kävijä on arvokas.

*”Ystäviä, saa apua tarvittaessa, hyväksyntä, ollaan kaikki tasa-arvoisia.”* -Kävijäpalaute

*”Loistavaa, että Elokolo on olemassa! Hyvä kohtaamispaikka ihmisille.”* -Kävijäpalaute

Moni kävijöistä toimii myös Elokolon vapaaehtoisena. Elokoloja löytyy eri puolilta Suomea.



Lisätietoja: [ehyt.fi/elokolat](https://ehyt.fi/elokolat)

## Ongelmia päihdehoidossa – päihdeasiamies auttaa

Päihdehuollon palvelut kuuluvat ihmiselle, jolla on päihteiden käyttöön liittyviä ongelmia. Avun tarve voi olla esimerkiksi raittiuden ylläpitämistä, riskikulutuksen vähentämistä tai riippuvuuden hoitoa avo- tai laitostuntoutuksessa. Myös läheisillä on oikeus palveluihin.

Apua saa omasta hoitopaikasta ja sosiaali- tai potilasasiamieheltä. Päihdeasiamiestoiminta täydentää ja tukee lakisääteistä potilas- ja sosiaaliasiamiesjärjestelmää päihdeasiakkaan edunvalvojana. Jos hoitoon pääsyssä, hoidossa tai kohtelussa on ongelmia, valtakunnalliselta päihdeasiamieheltä saa apua ja neuvoja.

Päihdeasiamiestoiminta järjestää myös koulutusta ja konsultointia päihdetoimijoille.

Vuonna 2022 vastattiin **884**:ään asiakkaan yhteydenottoon.



Lisätietoja: [pahideasiamies.fi](https://pahideasiamies.fi)

## OttoMitta-sovellus alkoholin käytön seurantaan



OttoMitta on aikuisen alkoholipäiväkirja oman juomisen seuraamiseen. OttoMitan tietojen ja palautteiden avulla sinulla on mahdollisuus aloittaa elämäntapamuutos – yksityisesti ja omilla ehdoillasi.

OttoMitta-sovellus sisältää juomapäiväkirjan, joka seuraa alkoholimäärän lisäksi juomien energiasisältöä ja hintaa. Syöttämäsi tiedon perusteella sovellus arvioi pidempiaikaisen alkoholin käytön riskiprofiilia ja antaa tarvittaessa palautetta. Sovelluksen tarjoama informaatio on sitä tarkempaa, mitä tarkempaa tietoa sovellukseen syötät. Voit myös halutesasasi asettaa omia rajoja alkoholin käytöllesi, jolloin sovellus kannustaa sinua tavoitteissasi pysymisessä.

OttoMittaa voi käyttää itsenäisesti oman alkoholin käytön seurantaan tai yhdessä ammattilaisen kanssa, jotta saavuttaa omat tavoitteet alkoholin käytön vähentämiseksi.



Lue koodi puhelimen kameralla ja siirry OttoMittaan.

Lisätietoja: [ottomitta.fi](https://ottomitta.fi)