

Nuppástusplána

Nuppástus, man mun háliidan dahkat
(govvit nu konkrehtalaččat go vejolaš) :

Dehálamos sujat dahkat nuppástusa:



Dát olbmot/áššit sáhttet doarjut mu
iežan mihttomeari juksamis:



Mainna lágiin mun bálkkašan iežan,
go mun lihkestuvan nuppástusas:



Mu nuppástusplána

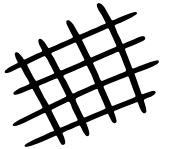
álgá ----- ja nohká -----

Lávkkit, maiguin mun beasan iežan
mihttui:

1. -----
2. -----
3. -----

Nuppástusain mun háliidan juksat:

Dát dilit sáhttet hehttet mu
juksamis iežan mihttomeari:



Mo mun doaimman, juos deaividan
hehttehusaid dahje eahpelihkostuvvamiid
(omd. ribahan fas geavahit) :





Tipsat nuppástusplána dahkamii

Nuppástusas mielde

Eallinnuppástusat leat stuorra áššit ja sáhtát oažžut veahki daid ollašuhttimii ovdamearkka dihte lagaš olbmos, dearvasvuodáfuolahusa ámmátolbmos, nuoraid- dahje sosiálabálvalusaid bargis, nuppástusa doarju bargoneavvus dahje vaikko dain buohkain.

Nuppástusa doarju bargoneavvut sáhttet dahkat nuppástusa vehá álkibun. Dákkár bargoneavvut leat ovdamearkka dihte:

- Ehyt.fi ja doppe gávdnojeaddji bargoneavvut ja materiálat (suomagillii)
- Doarjja gárrenávdnasiid geavaheami suokkardallamii -skovvi (vuoliel 18-jahkásaččaide)
- Doarjja gárrenávdnasiid geavaheami ávkkiid ja hehttehusaid iešárvoštallamii -skovvi
- Kannabis.eu-siiddut (suomagillii)
- [Paihdelinkki.fi oma-apu -siiddut](http://Paihdelinkki.fi-oma-apu-siiddut) (suomagillii)



Maiddá eará buresbirgema ja iežat fámuidda dovdáma, nanusmahttima ja lasiheami doarju bargoneavvut sáhttet leat ávkin nuppástusas. Miela buresbirgema doarju hárbjehusat gávdnojit ovdamearkka dihte Mielenterveystalo.fi:n Omahoito-siidduin (suomagillii).

Mihttomeriid bidjan

Lea dehálaš, ahte nuppástusplánas biddjojuvvon mihttomearit leat sihke juksamis ja doarvá gáibideaddjit movttiidahtti nuppástussii. Nuppástusa, mii orru váttisin, sáhtá dahkat vejolažžan ja áddehahttin go dan smávve gaskamihttomeriide. Juos loahpalaš mihttomeari lea ovdamearkka dihte heaitit geavaheamis alkohola juohke vahku, oktan gaskamihttomearrin sáhtá leat “Mun geavahan alkohola eanemusat juohke nuppi vahku”.

Juos mátki muhtin gaskamihttomearrái orru váttisin, sáhtát suokkardallat álkit vugiid beassat lagabui loahpalaš mihttomeari. Muhtumiidda ovdamearkka dihte “mun geavahan unnit meriid” sáhtá leat álkit lávki go “ollásit alkoholahis vahkut”. Gánneha leat alcces rehálaš dan ektui, dorjotgo gaskamihttomearit duođai loahpalaš mihttomeari. Gaskamihttomeriide ja nuppástusplánii gánneha máhccat nuppástusproseassa áiggi.

Muitonjuolggadus mihttomeari bidjamii:

- Dárkilit meroštallon
- Mihtidahtti
- Juksamis
- Mearkkašeddji
- Áigái čadnon



Daga mihttomeari konkrehtalažžan:

- ✓ “Mun geavahan unnit alkohola.”
- ⚠ “Mun jugan X burkke unnit juohke vahku.”
- ✓ “Mun jugan hárvvit”
- ⚠ “Mun in juga árgabeivviid”
- ✓ “Mun in šatta alkoholas sorjavažžan”
- ⚠ “Mun doalan XX.X.-XX.X áigegaskka, goas in geavat alkohola ja dárkkon iežan dovdamušaid / symptomaid / sorjavašvuoda čájeheaddji dahkkiid.”
- ✓ “Mun barggan eambo áššiid mat dorjot mu buresbirgema.”
- ⚠ “Mun finan oktii vahkus mu eatni/áhku/ustiba luhtte gii ii geavat gárrenávdnasiid.”

