

Nuorten kanssa käytävä OTA HUOLI PUHEEKSI -opas

Vinkkejä puheeksiottoon



Opas vanhemmille, opettajille ja muille 13–18-vuotiaiden nuorten kanssa toimiville aikuisille

Oppaan käyttäjälle

Ehkäisevä päihdetyö eri muodoissaan kuuluu kaikille nuoria arjessa kohtaaville aikuisille. Erityisesti lasten ja nuorten kohdalla vanhemmat ja muut aikuiset ovat tärkeässä asemassa päihde- ja pelikasvatuksen näkökulmasta. Avoin keskustelu on suotavaa silloinkin, kun varsinaista ongelmaa tai huolta ei ole. Päihteiden ja pelaamisen puheeksi ottaminen kannattaa aina.

Tässä oppaassa annetaan vinkkejä päihteiden käytön ennaltaehkäisyyn nuoren kanssa käytävän huolikeskustelun avulla. Päihteitä ovat alkoholi ja huumeet sekä muut päihteet kuten liimat, lääkkeet ja tinnerit. Sekakäytöstä puhutaan, kun samanaikaisesti käytössä on useita päihteitä yhtä aikaa. Oppaan menetelmiä voidaan soveltaa myös tupakka- ja nikotiinituotteisiin sekä erilaisiin toiminnallisiin haasteisiin, kuten liialliseen pelaamiseen.

Päihteisiin liittyvä puheeksiotto nuoren kanssa

Nuoren kanssa keskustelun lähtökohtana on kuunteleminen, tilan antaminen nuorelle ja luottamuksellinen ilmapiiri. Nuori on oman elämänsä asiantuntija. Luo rauhassa kontakti nuoreen ja pyri rakentamaan yksilöllisesti jokaisen nuoren kanssa, hänelle sekä sinulle sopiva kohtaaminen.

Pidä katsekontakti nuoreen ja suhtaudu nuoreen kannustavasti. Pyri ottamaan vastaan nuoren ristiriitaisia tunteita ja toimintaa niitä arvostelematta. Auta nuorta huomaamaan hänelle haitalliset asiat. Huoli on välittämistä.

- Tuo esille positiivisia puolia ja nuoren ainutlaatuisuutta
- Kohtaa, kuuntele ja ymmärrä nuorta. Ole läsnä, kuuntele ja välitä.
- Joskus vaatii aikaa, että nuori on valmis avoimelle päihdekeskustelulle.
- Kannusta nuorta sanoittamaan omia ajatuksiaan päihteiden käyttöön liittyen: syyt, kokemukset, huolet, odotukset, pelot.
- Sinun ei tarvitse tietää kaikkea päihteistä, koska puheeksioton tavoitteena on nuoren kohtaaminen ja kokonaistilanteen hahmottaminen. Tietoa päihteistä löytyy luotettavista lähteistä (ks. oppaan viimeisen sivun linkit).

Voit aloittaa keskustelun esimerkiksi näin

- Olisi mukava kuulla mitä sinulle kuuluu?
- Juttelisin mielelläni kanssasi, jos haluaisit keskustella?
- Sinulla on tullut poissaoloja koulusta, haluaisitko kertoa mistä syystä niitä on tullut?
- Mietityttääkö jokin asia sinua?
- Kertoisitko minulle mitä teette yhdessä kavereiden kanssa?
- Minulla herää huoli poissaoloistasi/kaveripiiristäsi/mielialastasi, haluaisin kuulla sinun ajatuksiasi

Nuorten kanssa voidaan keskustella myös muista nuorta kiinnostavista aiheista. Samalla saadaan tärkeää tietoa nuoren mielenkiinnon kohteista, vahvuuksista, harrastuksista sekä ylipäätään nuoren mielen päällä olevista asioista.

- Minkälaisia kaveriporukoita nuorella on, onko niitä?
- Mikä on nuoren asema kaveriporukassa?
- Mitä nuorelta kaveriporukassa odotetaan (oma rooli)?
- Mitä huolia nuorella mahdollisesti on?
- Tiedostaako nuori päihteidenkäytön riskit?

Miten kysyä päihteidenkäytöstä

- Oletko koskaan kokeillut päihteitä? Mitä päihteitä?
- Kiinnostavatko päihteet sinua?
- Käyttääkö joku kaveripiiristäsi päihteitä, mitä ajattelet siitä?
- Mitä ajattelet ikäistesi päihteiden käytöstä?
- Haluaisitko keskustella tai saada tietoa päihteistä tai niiden riskeistä?

Joskus nuoret toteavat tai kokevat seuraavaa:

- Päihteet poistavat minun ahdistuneisuuteni
- Koen kuuluvani porukkaan, vietämme yhdessä aikaa
- On kiva käyttää päihteitä, olla sekaisin
- Kaikkihan käyttää päihteitä

Saadun tiedon avulla nuoren toimintaa pyritään ymmärtämään hänen näkökulmastaan käsin. On mahdollista, että nuoret väheksyvät päihteisiin liittyviä negatiivisia vaikutuksia tai eivät ole niitä vielä kohdanneet. Ristiriitojen esiin nostaminen on osa motivoivaa työskentelyä. Nuorella voi olla paljon tietoa päihteistä ja niiden vaikutuksista, mutta hän ei näe välttämättä käytön riskejä. Keskustelussa kannattaa tuoda esille lyhyen aikavälin haittoja ja nostaa esiin nuoren vastuuta omista valinnoistaan. Keskustelu on hyvä käydä nuoren kanssa uudelleen, mikäli tilanne sitä vaatii.

Kiinnostus päihteitä kohtaan ja päihteiden käyttö voivat kertoa:

- Kaveripiirissä voi olla kokeiluja ja nuori haluaa kuulua porukkaan
- Joskus kielletty kiinnostaa
- Lapsen ja nuoren sosiaalinen ympäristö ja ympärillä oleva päihdekulttuuri luo otollisen pohjan päihdekokeilulle ja päihteidenkäytölle
- Perheen ja suvun päihdehistoria voi vaikuttaa nuoren omaan päihteiden käyttöön.
- Nuori voi kuulla, että päihteet auttavat ahdistukseen tai muihin mielialaoireisiin, ja ajautuu sitä kautta kokeilemaan päihteitä. Päihteiden käytön taustalla voi siis olla myös pulmia ja oireita mielenterveyteen liittyen.

Seuraavalla sivulla olevaan huolitaulukkoon on koottu asioita, jota voit käyttää tukena arvioidessasi onko kyseessä päihteiden käyttöön liittyvä lievä huoli, tuntuva huoli vai suuri huoli.

LIEVÄ HUOLI

13–15-vuotiaat

Nämä voivat olla myös eriasteisia murrosikään liittyviä huomioita

- Nuoren kaveripiiri vaihtuu, osa kavereista yli 18-vuotiaita
- Vanhemmat eivät tiedä, missä nuori liikkuu
- Opiskelumotivaatio laskee, vastakkainasettelua koulussa, lintsauskokeilut, nuori lopettaa harrastukset, ristiriitoja kotona, epäsäännöllinen päivärytmi
- Mielialaoireilut: paha olla, ahdistus- ja masennusoireet
- Kiinnostus päihteitä kohtaan kasvaa
- Nuori ei osaa arvioida päihteiden käytön vaikutuksia
- Tarve näyttää kavereille
- Alkoholin yksittäiset kokeilukerrat

16–18-vuotiaat

Keskusteluissa selviää:

- Alkoholin kokeilukäyttöä, joka ei vaikuta opiskeluun, ihmissuhteisiin yms.
- Ei koe käytöstä haittoja
- Kuinka nuori selittää alkoholin käyttöönsä?

Kartoita myös mielialaa:

- Onko nuoren elämässä sattunut jotakin vai mikä on oireilun takana?
- Onko mielialaoireilua ollut lapsuudessa/nuoruudessa?
- Aktiivisuus- ja tarkkaavaisuusoireiden kartoittaminen

Onko nuorella tulevaisuuden suunnitelmia?

TUNTUVA HUOLI

13–15-vuotiaat

Nämä voivat olla eriasteisia murrosikään liittyviä huomioita, mutta voivat myös kertoa nuoren suhtautumisesta päihteisiin

- Kaveripiiri on muuttunut, ei tunneta nuoren kaveripiiriä
- Nuoren olemus muuttuu
- Mielialassa muutoksia (mm. ahdistus- ja masennusoireet, viiltely)
- Päihteitä käytetään mielialaoireiluun
- Päihteiden käyttömäärät vaihtelevat
- Nuori vähättelee päihteiden käyttöään
- Välinpitämättömyyttä omasta terveydestä sekä tulevaisuudesta
- Nuorella toistuvia luvattomia poissaoloja koulusta

16–18-vuotiaat

Keskustelussa selviää:

- Tapa ja tarve päihteiden käyttöön on jo muodostunut
- Päihteiden käyttöä suosiva kaveripiiri
- Kaveripiirin muuttuminen
- Nuori tietää mistä saa päihteitä
- Nuori usein vähättelee tai kieltää ongelman, mutta hän pystyy keskustelemaan vuorovaikutteisesti päihteiden käytöstä
- Päihteiden sekakäyttöä voi esiintyä
- Päihteiden käyttökerrat lisääntyvät
- Ympäriällä olevilla on huoli, mutta nuorella itsellään ei ole huolta päihteiden käytöstä

Nuorella on päihteistä positiivisia ja negatiivisia kokemuksia.

SUURI HUOLI

13–15-vuotiaat

Nämä eivät ole normaaliin murrosikään liittyviä toimintoja

- Nuori odottaa, että pääsee käyttämään päihteitä
- Kaveriporukassa usein täysi-ikäisiä, jotka hankkivat päihteitä
- Henkistä tai fyysistä väkivaltaa voi ilmetä itseään ja muita kohtaan (uhkailu, kiristäminen)
- Nuorella voi olla rikollista toimintaa
- Nuori ei kykene tai halua käydä koulua
- Nuori vähättelee ja selittelee omaa päihteiden käyttöään, ei tunnista huolta
- Vakavat pulmat mielenterveyden kanssa
- Päihteiden käyttö ei ole kontrollissa, nuori päätyy muiden autettavaksi

16–18-vuotiaat

Keskustelussa selviää:

- Päihteiden käyttö viikoittaista
- Päihteiden käytössä pakonomaisuutta
- Aina, kun nuori saa päihteitä, hän käyttää niitä
- Päihteiden käyttö on itsetuhoista (käytös on välinpitämätöntä suhteessa omaan terveyteen tai muihin seurauksiin)
- Nuori kieltää ongelman olemassaolon täysin
- Nuorella on päihteistä positiivisia ja negatiivisia kokemuksia, nuori salaa näitä kokemuksia aikuisilta
- Nuori ei ota vastuuta omista ratkaisuista suhteessa päihteisiin
- Yhteiskunnan ulkopuolelle jääminen tai tippuminen
- Täysi-ikäisenä usein hoidon ulkopuolelle jääminen
- Päihteistä johtuvat ongelmat lisääntyvät esim. ahdistuneisuus- ja paniikkioireilu voimistuvat, päihdepsykoosit mahdollisia
- Päihteiden sekakäyttöä
- Nuori päätyy muiden autettavaksi esimerkiksi yhteispäivystykseen päihtymyksen myötä
- Mielenterveyden ja päihdeongelman hoidon tarve

TOIMENPIDE /TOTEUTTAJA (yhteystietoja esitteen lopussa)

Lievä huoli (13–15 ja 16–18-vuotiaat)

- Vanhempi
- Opettaja
- Kuraattori
- Aikuisen käymä huolikeskustelu nuoren kanssa
 - Huolen ilmaiseminen
 - Päihteiden käyttöön suhtaudutaan vakavasti
 - Tilanteen auki puhuminen, mielialan kartoitus, seuranta

Tuntuva huoli (13–15-vuotiaat)

- Keskustelu yhteistyössä vanhempien, opettajan ja opiskeluhuollon kanssa
- Alkoholin käytön kartoitus
- Mielialan kartoitus
- Muutossuunnitelman tekeminen ja seuranta 1-2 viikon välein
- Lastensuojelutarpeen arvio

Tuntuva huoli (16–18-vuotiaat)

- Huolikeskustelu yhteistyössä vanhempien ja kouluhenkilökunnan kanssa
- Oikean tiedon antaminen päihteistä ja niiden haitoista (mini-interventio)
- Alkoholin käytön kartoitus
- Nuoren mielialan kartoitus
- Muutossuunnitelman tekeminen ja seuranta 1-2 viikon välein
- Lastensuojelulliset toimenpiteet, yhteys lastensuojeluun
- Yhteydenotto ja hoitosuhde mielenterveys- ja päihdehoitajalle (yhteys hoitokoordinaattorin kautta)
- Mielialakysymyksissä alaikäisille perheneuvola

Suuri huoli (13–15-vuotiaat)

- Tiivis yhteistyöverkosto
 - Vanhemmat
 - Opettaja
 - Opiskeluhuollon henkilökunta
 - Lapsiperheiden palvelut
 - Lastensuojelu
 - Mielenterveys- ja päihdepalvelujen päihdehoitaja
 - Nuorisopsykiatria

Suuri huoli (16–18-vuotiaat)

- Välitön puuttuminen välttämätöntä
- Lastensuojelun puuttuminen, vieroitushoidon/ päihdeettömän ympäristön turvaaminen
- Laaja-alainen verkostotyö

Tiivis hoitokontakti ja seuranta

Yhteystiedot, joihin voi tilanteen mukaan ottaa yhteyttä

Oppilaitoksen yhteystiedot:

Oppilashuollon yhteystiedot:

[Lastensuojeluilmoitus - siunsote.fi](https://www.siunsote.fi)

Alaikäisen päihdepalvelut: Mielenterveys- ja päihdepalvelut

Hoitokoordinaattorit 013-3302145, ma-pe 8–15.45

Alaikäisen mielialaoireilut:

Perheneuvola/paikkakuntakohtaiset puhelinnumerot

Akuuteissa tilanteissa:

Päivystävä päihdesairaanhoidtaja yhteispäivystyksessä, erikoissairaanhoidossa. Joka päivä klo 8–16, yhteispäivystyksen puh. 116 117

Psyykinen arvio ja hoito:

Nuorisopsykiatrian tehostettu avohoito p. 050 579 0681. Ma–to klo 8.30–15.45, pe klo 8.30–15

Aikuispsykiatrian tehostettu avohoito p. 013 330 2132. Arkisin klo 8–21, viikonloppuisin ja pyhäpäivinä klo 13–15

Sosiaali- ja kriisipäivystyksen asiakaslinja

(Kiireelliset lastensuojeluilmoitukset ja konsultointi soittoaikojen ulkopuolella) p. 013 330 9002

Ota huoli puheeksi –opas on luotu Meijän Polku -työparimallin kehittämistyöryhmän tuotoksena.



Nuortenlinkki.fi



PÄIHDELINKKI.FI



Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry