



"Huumekeskustelu **tarvii** avoimuutta, rehellisyyttä ja läheisyyttä. **Avoimuus** tulee siitä, ettei pidetä huumeita käyttäviä toisarvoisina suhteessa muihin."

Mitä ajatuksia tämä herättää?



"Jotta huumeista voi kokea **hyötyjä**, niitä täytyy käyttää **turvallisesti**."

Mitä ajatuksia tämä herättää?



"Huumetuputus **vituttaa!**"

Mitä ajatuksia tämä herättää?



"Kaikki huumeiden käyttö **ei ole** ongelmakäyttöä."

Mitä ajatuksia tämä herättää?





"Huumeiden **käytön hyöty** vois olla omien tunteiden ja traumojen käsittely."

Mitä ajatuksia tämä herättää?



"**Kaikkien kaa** pitäis voida puhua huumeista, koska se on tärkeää."

Mitä ajatuksia tämä herättää?



"Ei pitäis ajatella, et se **ongelma** on huumeita käyttävissä. Vaan yleinen asenne ja yhteiskuntarakenne on **päin persettä**."

Mitä ajatuksia tämä herättää?



"Väiillä elämä on **liian vaikeaa** selvinpään."

Mitä ajatuksia tämä herättää?





"Huumeiden **käytön syyinä** voi olla mielenterveysongelmat ja palveluiden puute ja niitten laatu."

Mitä ajatuksia tämä herättää?



"Mun lähipiirissä huumeista puhutaan aika **neutraalisti eikä leimata ketään**, joka käyttää huumeita. Ajatellaan niin, et **jokainen ihminen** tekee omat valintansa."

Mitä ajatuksia tämä herättää?



"Vaikka huumeet on kiellettyjä, nii niitä kyllä **silti käytetään**. Yhteiskunnan pitäis järjestää joku turvallinen tila niille, jotka käyttää huumeita."

Mitä ajatuksia tämä herättää?



"Omalla kohdalla huumeiden käyttö on ollut **turvallista** sen takia, että oon tehnyt sen **luotettavien ystävien** seurassa."

Mitä ajatuksia tämä herättää?





"Huumeita voi käyttää myös
ilman haittoja tai riskejä."

Mitä ajatuksia tämä herättää?



"Jokainen kokee jossain kohtaa elämää
mahdollisuuden käyttää huumeita."

Mitä ajatuksia tämä herättää?



"Huumeiden satunnainen käyttöhan
voi johtaa riippuvuuteen, pitää siis olla
tosi tarkkana ja tiedostaa *omat rajat*."

Mitä ajatuksia tämä herättää?



"Huumeiden kokeiluthan on aina
niitä *riskialttiita*."

Mitä ajatuksia tämä herättää?





"Must **ei oo ok**, et huumeiden
käyttämisestä rangaistaan."

Mitä ajatuksia tämä herättää?



"Poliisin **ei pitäis** tulla kertoa millasta
huumeiden käyttö on, **vaan niiden**
pitäis kertoa, jotka on käyttänyt
huumeita ja kokenut sen."

Mitä ajatuksia tämä herättää?



"Uskon, että suurimalla osalla
huumeiden käyttö on sellasta **itsensä**
lääkitsemistä pahaan oloon, koska
apua on vaikea saada."

Mitä ajatuksia tämä herättää?



"Huumeiden kokeilust **pitäis pystyy**
puhuu jonkun kaa, ilman et joutuu
pelkää et joku huutaa sulle."

Mitä ajatuksia tämä herättää?





Millaisia **keinoja** käytät
hyvinvointisi lisäämiseen?



Miten **lähipiirissäsi** puhutaan
huumeista ja niiden käytöstä?



Kenen kanssa **voit puhua**
huumeista?



Millä **tavoin** huumeiden käyttö
vaikuttaa hyvinvointiasi?





Millä **tavoin** huumeiden käyttöä tai kokeilua voisi tehdä turvallisemmaksi?



Miten huumeiden käyttö tai kokeilu vaikuttaa **ihmissuhteisiin**?



Mitä **hyötyjä ja haittoja** mielestäsi huumeiden käyttöön ja kokeiluun liittyy?



Minkälaisia **tunteita** keskustelu huumeista **herättää**?





Mitkä ovat tärkeimpiä **arvojasi** ja
miten ne **ohjaavat** elämääsi?



Mitä hyvinvointi sinulle **merkitsee**?



Mitkä ovat **vahvuuksiasi**, ja millä
osa-alueilla haluisit **kehittyä**?



Mitkä asiat ovat sinulle
merkityksellisiä?





Mitä **ajattelet** huumeiden
käytöstä ja kokeilusta?



Millaisia **tunteita** sinulla herää
ennen huumeiden käyttöä, käytön
aikana ja sen **jälkeen**?



Miten **ajatuksesi** huumeista ovat
muuttuneet elämäsi aikana?



Miten **lähipiirisi** ajatukset huumeista ja
niiden käytöstä **vaikuttavat** sinuun?





Mitkä asiat **tukevat** hyvinvointiasi
tässä hetkessä?



Mistä **haaveilet** tai **unelmoit**?



Mikä tekee tuen pyytämisestä
helppoa tai **haastavaa**?



Mitä **keinoja** käytät **tunteidesi**
käsittelemiseen?





Mistä voi **tunnistaa**
yliannostustilanteen?



Miten huumeiden satunnainen
käyttö tai kokeilu voi vaikuttaa
harrastuksiin?



Millaisia **syitä** huumeiden käyttöön
tai kokeiluun voi liittyä?



Mitä tarkoittaa huumeiden
satunnainen käyttö?





Miten huumeidien satunnainen
käyttö tai kokeilu voi vaikuttaa
palautumiseen?



Luotatko saamaasi huumeitietoon?



Miten **tieto** eri käyttötaivoista
voi vaikuttaa huumeiden
käytön **turvallisuuteen**?



Miten **tieto** eri huumeista voi
vaikuttaa huumeiden käytön
turvallisuuteen?





Miten **oma lähipiiri** voi vaikuttaa
huumeiden käytön **turvallisuuteen**?



Missä huumeista **voi puhua**?



Mistä **riippuvuuden** voi tunnistaa?



Miten huumeiden satunnainen
käyttö tai kokeilu voi vaikuttaa
omaan **jaksamiseen**?





Miten huumeiden satunnainen
käyttö tai kokeilu voi vaikuttaa
mielenterveyteen?



Miksi huumeista **puhuminen**
voi olla **haastavaa?**



Miten huumeiden satunnainen
käyttö tai kokeilu voi vaikuttaa
omaan **arkeen?**



Miten huumeiden satunnaisesta
käytöstä ja kokeilusta voisi
tehdä **turvallisempaa?**





Kenen kanssa **pitäisi pystyä**
puhumaan huumeista?



Mistä voi **pyytää tukea**
huumeiden käytön vähentämiseen
tai lopettamiseen?



Mikä tekee tuen pyytämisestä
helppoa tai haastavaa?



Millaisia **tunteita** huumeiden
satunnaiseen **käyttöön ja**
kokeiluun voi liittyä?

