

SÄÄDÄKS SÄ? -PUHEEKSIOTTO

Säädäks Sä? -puheeksiotto on **luotu tilanteisiin**, joissa halutaan herättää monipuolisempaa pohdintaa omaan huumeiden käyttöön liittyen. Puheeksiotto toimii ammattilaisen välineenä asiakastyössä, mutta sitä voi käyttää myös henkilö, joka on itse käyttänyt tai kokeillut huumeita, itsenäisesti oman tilanteensa tutkimiseen.

Ammattilaisen tulee **ennen** puheeksiottoa **pohtia ja tunnistaa** omia päihdeasenteitaan ja ennakkoluulojaan. Näitä asioita voi esimerkiksi pohtia ennen puheeksiottoa:

- Miksi itse käytät päihteitä, jos käytät?
- Voisivatko nämä syyt olla samoja huumeita käyttävällä?
- Mitä muita syitä käytön tai kokeilun taustalla voi olla?



OHJEET AMMATTILAISILLE

Puheeksioton **alussa** on tärkeää luoda tilanteesta turvallinen, esimerkiksi perustelemalla miksi **sinulle** on turvallista puhua huumeista ja niiden käyttämisestä. **Turvaa luot myös**, kun et olet, mikä ohjattavalle olisi parasta ja ymmärrät, että ohjattava määrittelee itse, millaista on hyvä elämä.

Aloita keskustelu kysymyksellä: **"mitä sinä ajattelet huumeiden käytöstä ja kokeilusta?"** Tämän jälkeen valitkaa yhdessä **teema** tai **teemat**, joista keskustellette.

Puheeksiotossa on kolme teemaa: **hyvinvointi, sosiaaliset suhteet ja turvallisuus**. Teeman valinnan jälkeen, pyydä ohjattavaa vastaamaan kysymyksiin ja jakamaan ajatuksiaan niihin liittyen.

Muistathan, että tukeminen auttaa aina, tuomitseminen ei koskaan. ♡

OHJEET ITSENÄISEEN TYÖSKENTELYYN

Tällä lomakkeella voit tehdä puheeksioton **itse itsellesi**. Saat **mahdollisuuden** pohtia omaa huumeiden käyttöäsi ja hyvinvointiasi laajemmin **kolmen** erillisen teeman kautta. Aloita miettimällä, **mitä ajattelet yleisesti huumeiden käytöstä ja kokeilusta**. Sen jälkeen pohdi kunkin teeman kysymyksiä ja kirjoita vastaukset muistiin.

Kaikkia teemoja tai kysymyksiä **ei tarvitse** pohtia yhdellä kertaa. Anna itsellesi **aikaa** pohtia vastausta. Voit halutessasi keskittyä yhteen kysymykseen yhden päivän aikana tai asettaa tavoitteeksi vastata yhteen kysymykseen viikon aikana.

Jos sinulla herää **huoli** omasta hyvinvoinnistasi, kerrothan siitä jollekin sinulle turvalliselle ihmiselle. ♡

HYVINVOINTI

Mitä vaikutuksia huumeiden käytöllä on hyvinvointiisi?

Millaisia keinoja käytät oman hyvinvointisi lisäämiseen?

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

Mitä keinoja käytät tunteidesi käsittelemiseen?



SOSIAALISET SUHTEET

Miten lähipiirissäsi puhutaan huumeista ja niiden käytöstä?

Miten huumeiden käyttö tai kokeilu vaikuttaa ihmissuhteisiisi?

Kenen kanssa voit puhua huumeista?

Mitkä ovat tärkeimpiä arvojasi? Miten ne vaikuttavat elämääsi ja ihmissuhteisiisi?

TURVALLISUUS

Miten huumeiden satunnaisesta käytöstä ja kokeilusta voisi tehdä turvallisempaa?

Mitä hyötyjä ja haittoja huumeiden käyttöön ja kokeiluun liittyy?

Millaisia syitä huumeiden käyttöön tai kokeiluun voi liittyä?

Mistä riippuvuuden voi tunnistaa?