

toiselle kuvan, että olet aidosti huolissasi hänestä, puheeksiotto yleensä tehoaa paremmin.

Sitouta toinen omiin ratkaisuihinsa

Suosi ratkaisukeskeisiä, avoimia kysymyksiä: Miten sinä näet asian? Mitä tilanteelle voisi tehdä? Mitä olisit valmis tekemään? Anna opiskelijan ehdottaa keinoja, joilla tavoitteeseen päästään ja sopikaa keinoista yhdessä. Pohtikaa, mitä positiivisia voimavaroja opiskelijalla on ja kuka läheinen voisi olla hänen tukena.

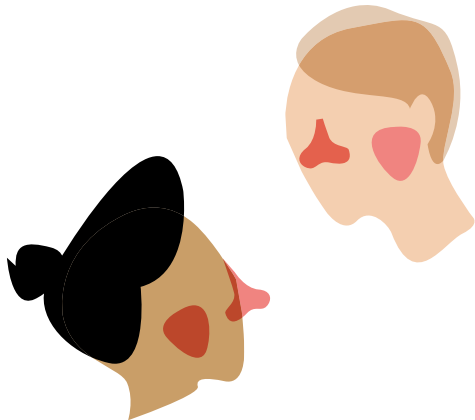
4 Miten tästä eteenpäin?

Varmista, että toinen tietää, mistä hakea apua

Puheeksiotto ei aina automaattisesti tarkoita, että toinen motivoituu hakemaan apua. On kuitenkin tärkeää, että olette yhdessä miettineet, miltä tahoilta apua voisi tarvittaessa saada (esimerkiksi opiskeluterveydenhuolto, maksuton Päihdeneuvontapuhelin, erilaiset verkkosivustot). Kerro myös, että sinuun voi olla yhteydessä uudelleen.

Arvioi omaa toimintaasi

Mikä meni puheeksiotossa hyvin, mikä ei? Pohdi asiaa hetki, siten olet paremmin valmistautunut ensi kerralla. Muista vertaistuki: pura tilannetta myös kollegoiden kanssa, opiskelijan anonymiteetti huomioiden.

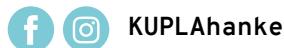


Lista tukipalveluista, joihin opiskelijan voi ohjata ja joista saat lisätietoa

- Korkeakoulun ohjauspalvelut
- Opiskeluterveydenhuolto/YTHS
- Oman kunnan mielenterveys- ja päihdepalvelut
- Päihdeneuvontapuhelin: apua ja tukea omasta tai läheisen päihteiden käytöstä huolestuneelle, **p. 0800 90045, ehyt.fi/paihdeneuvonta**
- Päihdelinkki: oma-apuvälineitä päihteiden käytön seurantaan, vähentämiseen ja lopettamiseen sekä tietoa eri päihteistä, **paihdelinkki.fi**
- OttoMitta-mobiilisovellus alkoholin käytön seurantaan: **ehyt.fi/taitolaji**
- Kannabisinterventio nuorille kannabiksen käyttäjille -hanke (2018–2020, EHYT ry ja YAD ry): **kannabishanke.fi**
- Nyyti ry, **nyyti.fi**
- MIELI Suomen Mielenterveys ry:n Kriisipuhelin, **p. 09 2525 0111, mieli.fi**
- Mielenterveysseuran Sekasin-chat: **sekasin247.fi**
- Mielenterveystalo, **mielenterveystalo.fi**
- Peluuri: tietoa, työkaluja ja tukea rahapelaamisen hallintaan, **peluuri.fi**
- Digipelirajat'on: tietoa, vertaisuutta ja tukea ongelmalliseen digipelaamiseen, **digipelirajaton.fi**

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n ja Nyyti ry:n KUPLA - Opiskelijat päihdekulttuurin uudistajina -hanke (2018-2020) tukee korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelukykyä, vahvistaa korkeakoulu yhteisöjen valmiuksia päihdehaittojen ehkäisyyn sekä edistää yhteisöllistä ja saavutettavaa opiskelukulttuuria. KUPLA kannustaa keskustelemaan päihteisiin ja mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista avoimesti korkeakoulu yhteisöissä.

Lue lisää: ehyt.fi/kupla

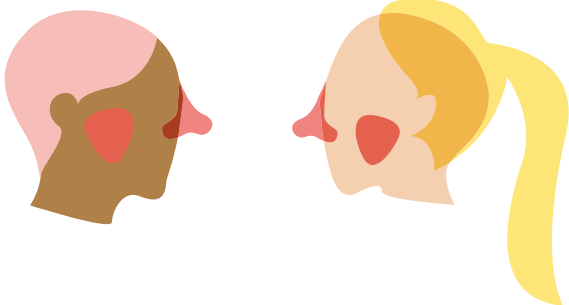


Päihteet puheeksi korkeakoulussa



Päihteiden käyttö koetaan usein jokaisen yksityisasiaksi, ja siksi siihen puuttuminen voi tuntua vaikealta. Säännöllinen ja runsas päihteiden käyttö kuitenkin heikentää opiskelu- ja työkykyä ja vaikuttaa myös muihin. Kun huolesi opiskelijan voinnista herää, älä epäröi ottaa asiaa puheeksi. Sinun ei tarvitse olla alan ammattilainen – päihteiden käytön voi ottaa puheeksi kuka tahansa.

Miten ottaa päihteet puheeksi?



1 Lähde ajoissa liikkeelle ja valmistaudu etukäteen

Luota vaistoosi, älä jää odottamaan

Ongelmat päihteiden kanssa eivät aina näy päällepäin, eikä yksittäistä merkkiä usein ole. Luota vaistoosi, kun tunnet, että opiskelijalla ei ole kaikki hyvin. Pienikin huoli kannattaa ottaa heti puheeksi. Mitä varhaisemmassa vaiheessa ongelmiin puututaan, sitä parempi on myös mahdollisuus vaikuttaa niihin.

Kysyminen kannattaa

Kynnys ottaa oma huoli puheeksi voi olla suuri, mutta mieti hetki, mikä olisi pahinta mitä siitä voisi seurata. Todennäköisesti jää harmittamaan vähemmän, että otit asian puheeksi, kuin päinvastoin.

Ota selvää, mistä saa apua

Jos mahdollista, mieti hetki etukäteen, mitä haluat sanoa. Ota myös valmiiksi selvää, mistä saa apua ja mihin voit ohjata jatkoa varten. Varaa keskustelua varten kahdenkeskinen hetki. Jos korkeakoulullasi on opiskelijoiden päihdeohjelma, siihen on hyvä tutustua etukäteen. Päihdeohjelmassa kerrotaan, mihin juuri teidän korkeakoulussanne opiskelija kannattaa ohjata, jos keskustelussa ilmenee tarve jatko-ohjaukselle.

2 Lähtökohtana opiskelukyky – puutu työroolista käsin

Opiskelukyky ensin

Opiskellessa on yleistä, että opiskelu- ja vapaa-aikaa eletään rinnakkain. Jos päihteiden käyttö haittaa opiskelutavoitteiden saavuttamista, siihen on puututtava. Tuo esiin, että kyse on opiskelukyvyn ylläpitämisestä.

Tukeudu yhteisiin pelisääntöihin

Kun tukeudut korkeakoulun/koulutusalan käytäntöihin ja pelisääntöihin, olet vankemmalla pohjalla kuin toisen yksityiselämästä puhuttaessa. Kertaa tarvittaessa pelisäännöt opiskelijoiden päihdeohjelmasta tai vastaavasta dokumentista.

Älä terapo

Sinun ei tarvitse olla terapeutti, tai pystyä autamaan toista kaikissa ongelmissa. Tärkeintä on, että kuuntelet aidosti ja ohjaat tarvittaessa eteenpäin.

Oma suhtautumisesi päihteisiin?

Tapoja suhtautua päihteisiin on monia. Huomaa, että sinun asenteesi ja kokemuksesi päihteiden käyttöön liittyen voivat olla hyvin erilaiset kuin opiskelijan. Kun tiedostat tämän, on helpompaa keskittyä kuuntelemaan, millaisia merkityksiä ja syitä opiskelija antaa omalle päihteiden käytölleen.

Sinä voit muuttaa kulttuuria

Pohdi, millaista päihdekulttuuria sinä haluat olla mukana tuottamassa teidän korkeakoulu yhteisössänne.

3 Ei syyttelyä, vaan kuuntelua ja voimavarakeskeisyyttä

Puheeksioton tarkoitus on, että opiskelija saa apua

Päihteiden käytöstä korkeakouluopinnoissa voi aiheutua seuraamuksia, mikä voi estää opiskelijaa kertomasta esimerkiksi huumausaineiden käytöstä. Seurausten langettamisen sijasta puheeksioton tarkoitus kuitenkin on, että opiskelija motivoituu hakemaan apua opiskelukyvyn säilyttämiseksi. Tuo tämä esiin.

Puhu omasta huolesta

Keskustelun aloittamiselle ei ole yhtä oikeaa tapaa. Puhu omista havainnoistasi ja siitä, mikä on herättänyt sinussa huolen. "Olet ollut uupuneen oloinen viime aikoina, miten voit?"/"Olen huolissani sinusta." Varo kuitenkin, ettet syyllistä tai diagnosoi.

Aktiivinen kuunteleminen on tärkeää

Kuuntele, anna toisen esittää omia ajatuksiaan ja ole avoin sille, että hänellä voi olla monia syitä käyttäytymiselle, joka on herättänyt sinussa huolen. Vältä tekemästä nopeita tulkintoja ja analyyssejä. Tarkista, että teillä on yhteinen ymmärrys: "Ymmärsinkö oikein...". Jos pystyt antamaan