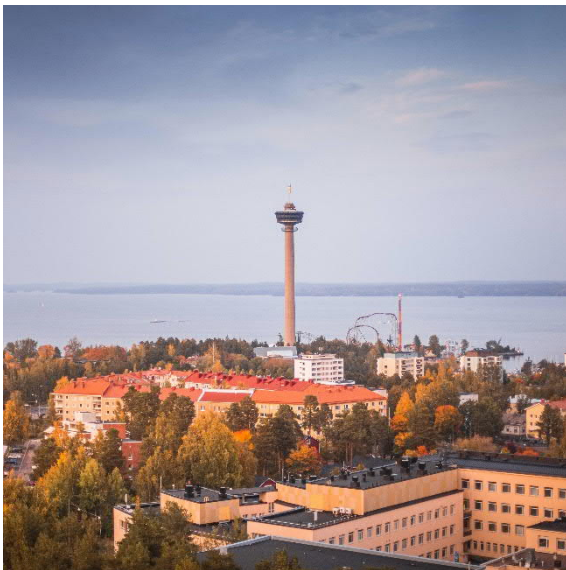
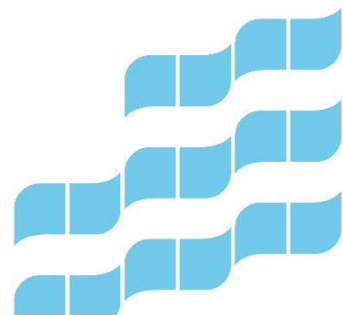


TAMPEREEN KAUPUNGIN ESI- JA PERUSOPETUKSEN PÄIHTEETTÖMYSSUUNNITELMA 2024-2027



SISÄLLYS

1 Lähtökohtia.....	2
2 Ehkäisevä päihdetyö	3
3 Toimintaohje päihdetilanteessa	5
3.1. Tupakka ja nuuska	5
3.2. Alkoholi, huumeet ja lääkkeet	5
4. Päihdehoidon tarpeen arviointi ja hoitoonohjaus	7
5 Päihtyneenä esiintyminen oppilaitoksessa tai sen järjestämässä tilaisuudessa	8
Liitteet	9
LIITE 1: Puheeksi ottaminen	10
Liite 2: Miten tunnistaa päihtymystila?	11
LIITE 3: Peliriippuvuus ja muut toiminnalliset riippuvuudet	12
LIITE 4: Kun väkivaltatilanne on tapahtunut	0
Liite 5: Päihde- ja mielenterveyspalvelut	0



Lähtökohtia

Oppilaat kohtaavat päihteitä elämässään monella tavalla. Useimmat oppilaat ovat arkielämässään kohdanneet päihteitä käyttäviä aikuisia kotona tai kodin ulkopuolella. Erilaiset juhlat ovat tilanteita, joissa oppilaat saattavat altistua aikuisten päihteiden käytölle. Myös media tarjoaa erilaisia malleja päihteiden käytöstä. Oppilaiden terveen ja turvallisen kasvun kannalta on tärkeää, että myös koulussa otetaan kantaa päihteiden käyttöön ja tarjotaan malleja, jotka edistävät oppilaiden päihteetöntä elämäntapaa. Koulun kaikkien aikuisten vastuulla on tukea oppilaiden päihteetöntä kasvua ja kehitystä.

Päihdesuunnitelman tavoitteena on tukea Tampereen kaupungin esi- ja perusopetuksen oppilaiden päihteetöntä elämäntapaa. Päihdesuunnitelma on käytännön toimintamalli, jonka avulla kuvataan koulun ennaltaehkäisevää päihdetyötä ja päihteiden kokeiluun ja käyttöön liittyviä toimenpiteitä. Suunnitelmaa päivitetään säännöllisesti ja ohjeistus koskee Tampereen kaupungin järjestämää esi- ja perusopetusta.

Päihdesuunnitelman tavoitteena on luoda kouluihin yhteiset toimintatavat, joista koulu yhteisön jäsenet ovat tietoisia ja joihin he sitoutuvat. Koulun päihdesuunnitelman tulee olla helposti saatavilla henkilöstölle, oppilaille ja oppilaiden huoltajille. Koulun henkilöstö hyödyntää päihdesuunnitelmaa omassa työssään osana päihdevalistusta ja keskustelua sekä mallina reagoida esim. päihdekokeiluihin.

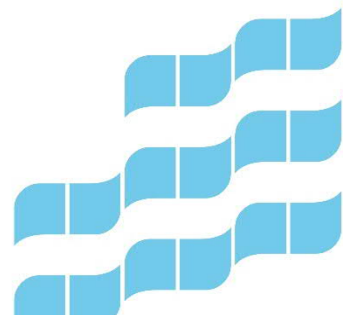
Päihteetön nuoruus on jokaisen lapsen ja nuoren oikeus. Kodin ja koulun yhteinen kasvatustyö päihteettömyyden takaamiseksi on tärkeää kasvavien lasten ja nuorten tukemiseksi. Koululaisten päihteiden ja huumeiden käyttö tai tupakointi sekä nuuskaaminen on aina laitonta. Kodin ja koulun tehtävä on yhdessä kasvattaa nuoria päihteettömyyteen. Jo epäily mahdollisesta käytöstä on vakavasti otettava varoitus.

Päihteellä tarkoitetaan kaikkia päihdyttäviä aineita: alkoholia, lääkkeitä ja huumeita. Ohjeistus koskee lisäksi tupakka- ja nuuskatuotteita.

Päihteettömyyssuunnitelman lähtökohtana on

- oppilaan kasvun ja kehityksen tukeminen
- yhteisvastuullinen koulu yhteisön hyvinvointi
- päihteettömyys ja ennaltaehkäisevä päihdetyö
- varhainen päihteidenkäytön tunnistaminen ja käyttöön puuttuminen

Toimintaohjetta päivitetään säännöllisesti ja ohjeistus koskee Tampereen kaupungin järjestämää esi- ja perusopetusta.



2 Ehkäisevä päihdetyö osana koulun arkea

Koulu on lasten ja nuorten terveyden edistämisen kannalta tärkeä toimijataho. Koulussa on mahdollista tehdä pitkäjänteistä ehkäisevää päihdetyötä osana terveyden edistämistä. Tutkimukset osoittavat, että koulussa tehtävällä päihdetyöllä on vaikuttavuutta.

- Opetukseen sisällytetään ennaltaehkäisevä työote mm. integroimalla eri oppiaineisiin hyvinvointia ja terveyttä edistäviä sisältöjä.
- Tuetaan oppilaita heidän itsetuntonsa kehittämisessä.
- Rohkaistaan oppilaita keskustelemaan ja hankkimaan tietoa oman hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä.
- Vahvistetaan oppilaiden ymmärrystä pähteiden käyttöön liittyvistä riskeistä ja vahvistetaan päihteidenkäytöltä suojaavia tekijöitä (mm. tekemään valintoja, jotka edistävät omaa hyvinvointia ja terveyttä).
- Ehkäisevää päihdetyötä on koulutyön ja -ympäristönkehittäminen paremmin päihteiltä ja päihdehaitoilta suojaavaksi.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan koulun ehkäisevä päihdetyö koostuu mm.

- Terveen kasvun ja kehityksen tukemisesta
- Terveen ja turvallisen oppimisympäristön edistämisestä: koulut ovat päihteettömiä ja savuttomia oppimisympäristöjä
- Päihdeopetuksesta ja -kasvatuksesta: päihteiden ehkäisyä koskevat suunnitelmat, terveystiedon tunnit ja muiden soveltuvien oppiaineiden tunnit, koulutukset henkilökunnalle ja oppilaille
- Hyvästä yhteistyöstä kotien kanssa; vanhemmille ja huoltajille tiedotetaan asiasta vanhempainilloissa sekä eVakan ja Wilman kautta tiedotteilla, annetaan tukea huoltajille rajojen asettamisessa ja vanhemmuudessa
- Opetuksen tuesta, joka auttaa pysymään opinnoissa ja pärjäämään niissä: poissaolojen seuranta, opintojen etenemisen seuranta
- Opiskeluhuollon moniammatillisesta yhteistyöstä, kouluterveydenhuollon tuesta sekä terveystarkastuksista
- Oikeanlaisesta ja oikea-aikaisesta puuttumisesta päihteidenkäyttöön
- Yhteistyöstä päihdepalvelujen kanssa
- Yhteistyöstä muiden paikalliseen ehkäisevän päihdetyön verkostoon kuuluvien ammatti- ja kansalaistoimijoiden kanssa
- Koulun järjestämästä vapaa-ajan toiminnasta

Ehkäisevää päihdetyötä on myös

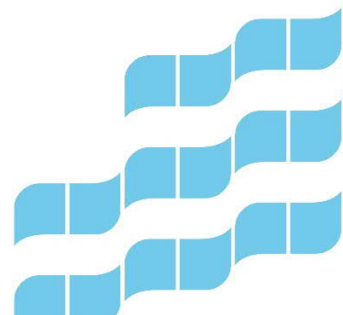
- Päihdeongelmaisen kohtaamiseen, hoitoon motivointiin ja hoitoonohjaukseen liittyvän koulutuksen järjestäminen henkilöstölle
- Kouluterveyskyselyn tulosten huomioiminen ja hyödyntäminen

Päihteiden käytön ennaltaehkäisyn suunnitelma päivitetään säännöllisesti koulukohtaisessa opiskeluhoitoryhmässä, jolloin se myös jalkautetaan henkilöstön keskuuteen arjen työn tueksi. Koulukohtaisissa opiskeluhoitosuunnitelmissa kirjataan yksityiskohtaisemmin, miten



koulussa toteutetaan ehkäisevää päihdetyötä. Ennaltaehkäisevä päihdevastainen työ on myös koulun rajojen ulkopuolelle ulottuvaa moniammatillista yhteistyötä.

Esiopetuksen henkilöstöä koskevat samat toimintatavat ja -ohjeet kuin perusopetuksessa. Esiopetuksessa käsitellään esiin nousevia päihdeteemoja (esimerkiksi löytynyt huumeruisku) tapauskohtaisesti aina tarpeen mukaan. Esiopetus voi osallistua koululla järjestettäviin teemapäiviin lasten ikätasolle sopivalla tavalla.



3 Toimintaohje päihdetilanteessa

3.1. Tupakka ja nuuska

Tupakointi ja nuuskan käyttö ovat kiellettyjä alle 18-vuotiailta. Myös tupakkatuotteiden hallussapito on kiellettyä alaikäisiltä (Tupakkalaki 2010/698). Tupakointi on kiellettyä koulun alueella ja koulun toimintojen yhteydessä. (Laki toimenpiteistä tupakoinnin vähentämiseksi 1976/693).

Peruskouluissa tupakkatuotteiden käyttö on kiellettyä.

Tupakkatuotteiksi lasketaan myös tupakkajäljitelmät, tupakan vastikkeet, nuuska ja sähkötupakka. Tupakkalain (549/2016) 74§:ssä todetaan, että tupakoida ei saa:

- 1) rakennuksen, kulkuneuvon tai muun vastaavan paikan sisätiloissa, jotka ovat yleisön tai työntekijöiden käytettävissä taikka elinkeinotoiminnassa tuotettujen tai julkisten palvelujen tarjoamista varten asiakkaiden käytettävissä;
- 2) ulkotiloissa järjestettävien yleisten tilaisuuksien katoksissa tai katsomoissa taikka muissa tilaisuuden seuraamiseen välittömästi tarkoitetuissa tiloissa, joissa osallistujat oleskelevat paikoillaan;
- 3) päiväkotien taikka esi- tai perusopetusta, ammatillista koulutusta tai lukio-opetusta antavien oppilaitosten ulkotiloissa.

Savutonta tupakkatuotetta ei saa käyttää päiväkotien taikka koulujen sisä- tai ulkotiloissa. Tupakointikielto koskee iästä riippumatta kaikkia oppilaita, henkilökuntaa ja vierailijoita. Henkilökunnalla on velvollisuus valvoa tupakkalain noudattamista koulussa ja tiedottaa siitä oppilaita.

Rehtori tai opettaja voi työpäivän aikana ottaa haltuunsa alle 18-vuotiailta oppilaalta tupakkatuotteen, nikotiininesteen tai sitä sisältävän sähkösavukkeen. Haltuun otetut tuotteet on työpäivän jälkeen luovutettava oppilaan huoltajalle.

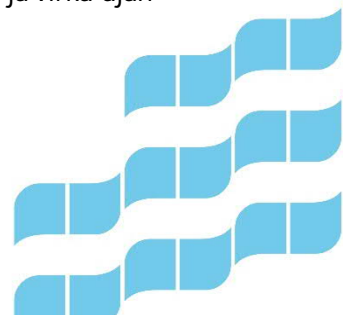
Toistuvasta piittaamattomuudesta tupakkalain noudattamisessa voidaan noudattaa tupakkalain 113 §:n ohjeistusta tupakointirikkomuksesta:

3.2. Alkoholi, huumeet ja lääkkeet

Alkoholin ja muiden huumaavien aineiden käyttö ja hallussapito on koulussa kielletty. Huume tarkoittaa laitonta päihdettä (Huumausainelaki 2008/373).

Jos epäillään päihteiden väärinkäyttöä

1. Keskustellaan oppilaan kanssa välittömästi
2. Otetaan yhteys huoltajaan
3. Sovitaan henkilökohtainen tapaaminen huoltajan ja oppilaan kanssa
4. Tehdään tarvittaessa lastensuojeluilmoitus, arkisin klo 9 - 15, puh. 040 568 5520 ja virka-ajan ulkopuolella sosiaali- ja kriisipäivystykseen 050 0625990



5. Jos epäillään huumeiden käyttöä, huoltajaa pyydetään ottamaan yhteyttä kouluterveydenhuoltoon mahdollisen lähetteen tekemiseksi huumeitestaukseen ja tehdään lastensuojeluilmoitus
6. Hakeutuminen Acutaan on aina mahdollista

Jos oppilas on päihtyneenä koulussa

1. Poistetaan oppilas luokasta
2. Otetaan yhteys huoltajaan ja pyydetään hakemaan oppilas koulusta
3. Huumeiden käytön yhteydessä huoltajaa pyydetään ottamaan yhteyttä kouluterveydenhuoltoon
4. Päihtynyttä oppilasta ei jätetä yksin
5. Tehdään lastensuojeluilmoitus, arkisin klo 9 - 15, puh. 040 568 5520 ja virka-ajan ulkopuolella sosiaali- ja kriisipäivystykseen 050 0625990
6. Järjestetään tapaaminen huoltajan ja oppilaan kanssa

Jos oppilaalla on päihteitä koulussa tai oppilas välittää päihteitä koulussa

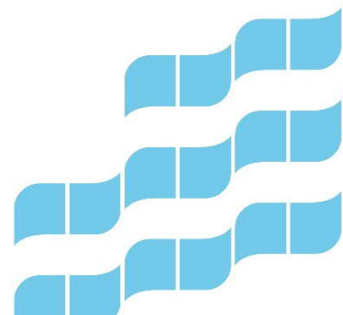
1. Otetaan yhteys huoltajaan
2. Jos tilanne vaatii, otetaan välittömästi yhteyttä poliisiin (puh.112)
3. Poliisiin tulee ottaa yhteyttä aina, kun epäillään huumeiden hallussapitoa
4. Vain poliisilla on oikeus hävittää alkoholijuomat ja huumausaineiksi luokitellut päihteet
5. Tehdään lastensuojeluilmoitus, arkisin klo 9 - 15, 040 568 5520 ja virka-ajan ulkopuolella sosiaali- ja kriisipäivystykseen 050 0625990
6. Järjestetään tapaaminen huoltajan ja oppilaan kanssa

Jos ulkopuoliset välittävät päihteitä koulun alueella

- Jos ulkopuolisten epäillään välittävän päihteitä koulun alueella, otetaan yhteys poliisiin (puh. 112)

Jos oppilaan huoltaja vaikuttaa päihtyneeltä

1. Oppilasta ei voi luovuttaa päihtyneelle huoltajalle
2. Tehdään lastensuojeluilmoitus, (katso liite Väkivaltatilanteen toimintaohje: Kun väkivaltatilanne on tapahtunut)
3. Koulun aikuinen jää odottamaan sosiaalipäivystyksen työntekijöiden saapumista
4. Myöhemmin järjestetään tapaaminen huoltajan ja oppilaan kanssa

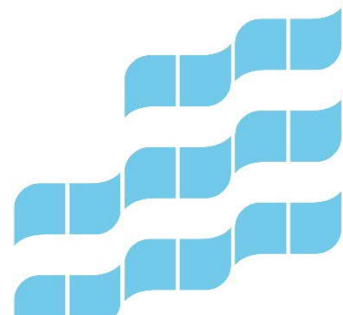


4. Päihdehoidon tarpeen arviointi ja hoitoonohjaus

Kouluterveydenhuollossa järjestetään vuosittaiset terveystarkastukset, joissa voidaan havaita päihteidenkäyttöön liittyviä haasteita. Lisäksi kouluterveydenhuoltoon voi huolen herätessä ohjautua oppilaan, huoltajan, oppilashuollon muun työntekijän, koulun henkilökunnan tai muun oppilaan asioita hoitavan tahon aloitteesta. Kouluterveydenhuollossa ei toteuteta varsinaista sairaanhoitoa. Päihde- ja riippuvuusasioissa työn fokuksessa on ennaltaehkäisy. Aihetta käsitellään terveystarkastuksissa oppilaan ikätasoon tarkoituksenmukaisella tavalla. Kouluterveydenhuollossa voidaan toteuttaa pieniä interventioita lieväasteisissa päihde- ja riippuvuustapauksissa, vaikeammissa tapauksissa kouluterveydenhuollon roolissa korostuu palveluohjaus. Huolta herättävissä tapauksissa kouluterveydenhuollon työntekijä tekee oppilaasta lastensuojeluilmoituksen. Hoitoon ohjaus tehdään nuorten mielenterveys- ja päihdepalveluihin.

Päihde- ja riippuvuusasioissa kuraattorin työskentelyn pääpaino on sekä yksilö- että yhteisöllisen työn näkökulmasta ennaltaehkäisyssä. Yksilötyötä tehdessä kuraattorilla voi usein olla olennainen rooli asiakkaan tilanteen tunnistamisessa. Kuraattoripalveluissa ei kuitenkaan toteuteta varsinaista päihde-/riippuvuushoitoa, vaan kuraattorin rooli päihde- ja riippuvuustapauksissa alaikäisten asiakkaiden kohdalla on useimmiten palveluohjauksellinen. Huolta herättävissä tapauksissa kuraattori tekee alaikäisestä asiakkaasta lastensuojeluilmoituksen.

Koulusta voidaan olla yhteydessä alaikäisten osalta ammattilaisten konsultaatiopuhelimeen maanantaisin kello 10–11 numeroon 041 730 5165. Alle 18-vuotiaiden neuvontapuhelin toimii tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin kello 8.30–10 numerossa 041 730 5165. Alaikäisten päihdepalvelut Sarviksella osoitteessa Hatanpääkatu 3, 33900 Tampere, B-rappu 2. kerros.



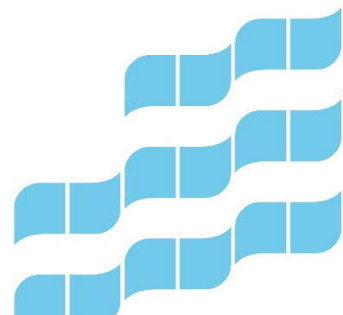
5 Päihtyneenä esiintyminen koulussa ja sen järjestämässä tilaisuudessa

Mikäli oppilaan epäillään olevan alkoholin, huumausaineen tai muun päihteen vaikutuksen alaisena koulun sisä- tai ulkotiloissa, koulun järjestämässä tilaisuudessa, muussa oppimisympäristössä tai työssäoppimispaikalla, päihtymyksen havainnut henkilö pyytää välittömästi tilanteen todentamiseksi toisen työntekijän paikalle.

Näyttöä opiskelijan päihtymyksestä pidetään luotettavana, jos kaksi henkilökunnan edustajaa on todennut päihtymyksen tai toimintakyvyn alentuman. Koulussa ei voida käyttää alkometriin puhallutusta päihtymyksen toteamisessa.

Päihtynyt oppilas poistetaan oppilaitoksesta ja varmistetaan opiskelijan turvallinen kotiin pääsy. Tapahtuma kirjataan Wilmaan Ohjaus ja tuki- välilehden toimenpiteisiin.

Alle 18-vuotiaan osalta päihtymyksen havainnut koulun opettaja tai rehtori ilmoittaa huoltajalle ja pyytää noutamaan nuoren kotiin (ilmoitetaan huoltajalle lastensuojeluilmoituksen tekemisestä). Jos huoltajaa ei tavoiteta, päihtymyksen ensimmäisenä havainnut henkilö soittaa sosiaalipäivystykseen ja tekee lastensuojeluilmoituksen.



Liitteet

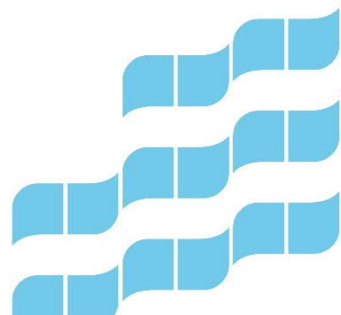
Liite 1 Puheeksi ottaminen

Liite 2 Miten tunnistaa päihtymystila

Liite 3 Peliriippuvuus ja muut toiminnalliset riippuvuudet

Liite 4 Kun väkivaltatilanne on tapahtunut

Liite 5 Yhteystiedot päihdetilanteiden ratkaisemisen tueksi



LIITE 1: Puheeksi ottaminen

Henkilökunnalla on velvollisuus puuttua havaitsemaansa päihdeongelmaan tai sen epäilyyn ja ottaa päihteiden käyttö puheeksi opiskelijan kanssa. Päihdeasiat voi ottaa puheeksi myös ilman herännyttä huolta, sillä päihteiden riskikäytön varhainen tunnistaminen on yksi tärkeimmistä keinoista vähentää päihteistä aiheutuvia haittoja.

Puheeksi ottaminen tulee tehdä välittömästi päihteiden käytön epäilyn syntyessä. On suositeltavaa, että asian ottaa puheeksi sen ensimmäisenä havainnut henkilö, esimerkiksi tilanteessa läsnä ollut opettaja. Alaikäisen opiskelijan kohdalla on aina otettava heti myös yhteys huoltajiin.

Vinkkejä puheeksi ottamisen tueksi

Luota intuitioon. Kun huoli herää, ota asia puheeksi mahdollisimman pian. Huolen voi ottaa puheeksi, vaikka sen aiheuttajasta ei olisi varmaa tietoa.

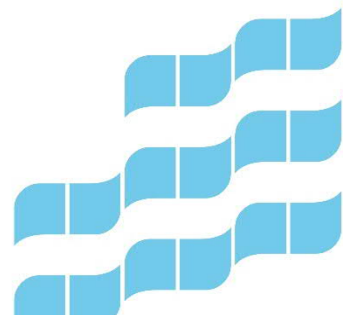
Valitse sopiva hetki. Huolehdi, että keskustelutilanne on turvallinen, rauhallinen ja yksityisyyttä kunnioittava. Mieti etukäteen keskustelun mahdollinen eteneminen.

Uskalla kysyä suoraan. Kerro selkeästi mistä olet huolissasi esimerkiksi avoimia kysymyksiä käyttämällä (mitä, miten, miksi, kuinka ja kerro). Mieti, miten asian voi ilmaista niin, ettei se tunnu syytökseltä tai moitteelta.

Kuuntele ja anna aikaa vastata. Ole rauhallinen ja kiinnostunut. Älä oletta, vaan tarkenna ja kysy lisää. Anna myönteistä palautetta. Puheeksioton tavoitteena on molemminpuolinen kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen kokemus.

Tarjota tukea, ohjausta ja neuvontaa. Puheeksioton kautta etsitään muutosta tapaan toimia ja sen pyrkimyksenä on motivointi muutokseen sekä herättäminen vastuunottoon. Tarvittaessa opiskelijalle suositellaan suoraa yhteydenottoa esimerkiksi opiskeluterveydenhoitajaan, joka huolehtii jatko-ohjauksesta.

Tarjota toivoa ja seuraa tilannetta. Mikäli keskustelu ei juuri siinä hetkessä etene tai opiskelija ei ole valmis asiasta puhumaan, tarjota mahdollisuus palata asiaan. Kysy myöhemmin uudestaan.



LIITE 2: Miten tunnistaa päihtymystila?

Huoli opiskelijan päihteidenkäytöstä herää usein ulkoisessa olemuksessa tai käytöksessä tapahtuneiden muutosten perusteella. Päihteidenkäyttö voi näkyä myös muutoksina opintoihin sitoutumisessa kuten lisääntyneinä poissaoloina, opintojen viivästymisenä tai muutoksina opiskelijan sosiaalisessa elämässä. Päihteiden käytön aiheuttamia ulkoisia muutoksia voivat olla esimerkiksi itsestään huolehtimisen väheneminen, alkoholin tai kannabiksen haju sekä muutokset silmissä (pupillien muutokset, punoittavat silmät tai tavallisuudesta poikkeava katse), kiihtynyt pulssi, hidastuneet liikkeet, neulanpistojen jäljet kehossa tai sekavuus, tokkuraisuus, levottomuus ja muu aiempaan verrattuna epätavallinen käytös.

Itse tilanteessa tärkeintä on havaita opiskelijan päihtymystila ja puuttua asiaan – alkuvaiheen puuttumisessa ei tarvitse tietää, mitä päihdettä opiskelija on käyttänyt.

Yleisimmät päihteet

Alkoholi on Suomen käytetyin päihde. 8. ja 9. luokkalaisista kouluterveyskyselyssä itsensä raittiiksi ilmoittavien määrä on noussut edellisvuosista. Alkoholia viikoittain käyttävien määrä on pysynyt viimevuodet samalla tasolla.

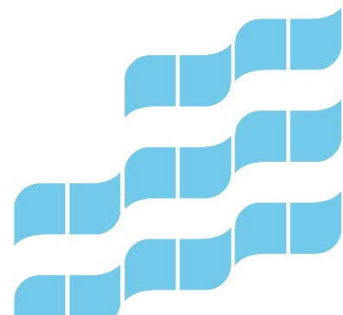
Huumeista kannabistuotteiden käyttö on yleisintä. 8. ja 9. luokkalaisista kannabista on kokeillut vähintään kaksi kertaa lähes 6%. Huumeita vähintään kerran kokeilleita samassa ikäryhmässä on 9%.

Nikotiinituotteista Sähkösavukkeiden käyttö on yleistynyt perusopetusikäisillä. Tämä nostaa yleisesti nikotiinituotteita päivittäin käyttävien määrää.

Yleisesti stimulanttien (ekstaasi, kokaiini, amfetamiini ja sen johdannaiset) käyttö on lisääntynyt. Huumeiden viihdekäytön myötä myös riskikäyttö lisääntyy. Kannabiksen käyttöä normalisoivaa puhetta esiintyy aiempaa enemmän. Alkoholin rinnalle yleiseksi päihteeksi ovat vakiintuneet lääkkeet esim. Ksalol.

Uni- ja rauhoittavia lääkkeitä väärinkäytetään päihdyttäviin tarkoituksiin ja päihteiden vaikutusten lieventämiseen tai tehostamiseen. Ilmiönä on noussut myös ADHD lääkkeiden väärinkäyttö ja kauppaaminen päihtymystarkoitukseen. Keskeistä suomalaisessa päihdekulttuurissa on huumausaineiden ja alkoholin sekakäyttö.

Lähde: THL. Raportti 13. Huumeilanne Suomessa 2020. Sanna Rönkä & Jaana Markkula (toim.). 2020. THL kouluterveyskysely 2023, Huumeilmiöt Pirkanmaalla 2024 sosiaalinen raportti. A-klinikkasäätiön ylläpitämältä verkkosivustolta saa kattavaa lisätietoa päihteistä ja riippuvuuksista www.paihdelinkki.fi



LIITE 3: Peliriippuvuus ja muut toiminnalliset riippuvuudet

Toiminnallisia riippuvuuksia kehittyy tyypillisesti liittyen sellaisiin käyttäytymismuotoihin, jotka lyhyellä tähtämellä ovat palkitsevia, kuten pelaamiseen, internetin käyttöön, seksiin tai shoppailuun. Suomessa rahapelaaminen kohtalaisen riskin tai ongelmapelaamisen tasolla on lisääntynyt (Suomalaisten rahapelaaminen- tutkimus)

Toiminnalliset riippuvuudet kohdistuvat käyttäytymismuotoihin, jotka tuntuvat nopeasti palkitsevilta. Toiminnalliset riippuvuudet voivat kohdistua pelaamiseen, internetin käyttöön seksiin tai shoppailuun. Peliriippuvuus voi kohdentua sekä rahapelaamiseen että videopelieihin. Rahapelaamisessa nopeiden voittojen tai tappioiden muodostuminen altistavat riippuvuuden kehittymiselle. Rahapeliriippuvuus johtaa helposti taloudellisiin vaikeuksiin ja samalla tuottavat jatkuvuutta pelikierteelle. Riippuvuustasoinen rahapelaaminen tuottaa taloudellisia, sosiaalisia ja psyykkisiä ongelmia. Videopeli- ja nettiriippuvuudessa haittoja voi ilmetä sosiaalisissa suhteissa tai opiskelussa ajan käytön ja ajatusten keskittyessä pelaamiseen. Ongelmallinen pelaaminen vaikeuttaa koulunkäyntiä tai työtä. Pelaaminen aiheuttaa usein ristiriitoja läheisten kanssa. Pelaaminen käy hallitsemattomaksi pelaaminen aiheuttaa toistuvasti ristiriitoja läheisten kanssa, pelaamista on hankala lopettaa tai se vie alkaa viemään kohtuuttomasti aikaa.

Ongelmallisen digipelaamisen tunnuspiirteitä ovat esimerkiksi pelaamisesta johtuvat:

- Vaikeudet suoriutua työstä tai perusteettomat poissaolot
- Vaikeudet edetä opinnoissa tai selviytyä niistä
- Erimielisyydet ja riidat läheisissä ihmissuhteissa
- Unihäiriöt tai vuorokausirytmien häiriintyminen
- Arkivelvollisuuksien laiminlyönti (esim. kotityöt, virastoasiat, laskujen maksaminen)
- Kiinnostuksen menettäminen muihin harrastuksiin ja vapaa-ajanviettopoihin
- Kiinnostuksen menettäminen pelimaailman ulkopuolisiin ihmissuhteisiin ja sosiaalisten tilanteiden välttely
- Oman ulkonäön laiminlyönti (esim. vaatteet, siisteys, hygienia)
- Välinpitämättömyys omasta hyvinvoinnista (esim. liikunnan puute, ravinnon määrä tai laatu)
- Lisääntynyt ahdistuneisuus, alakuloisuus tai muut negatiiviset tunnekokemukset

(digipelirajaton.fi)

Peliongelmaan liittyy

- pelaamisen lopettaminen on vaikeaa
- pelaamisen salaaminen muilta ja käytettyjen rahasummien valehtelu
- läheisiltä lainaaminen tai pikavippien ottaminen, jotta olisi rahaa pelata
- läheisten kanssa pelaamiseen liittyvät riidat
- häpeän tai syyllisyyden tunteminen pelaamisesta

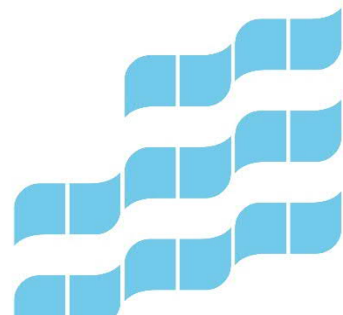
(Mielenterveystalo)

Apua peliriippuvuuteen:

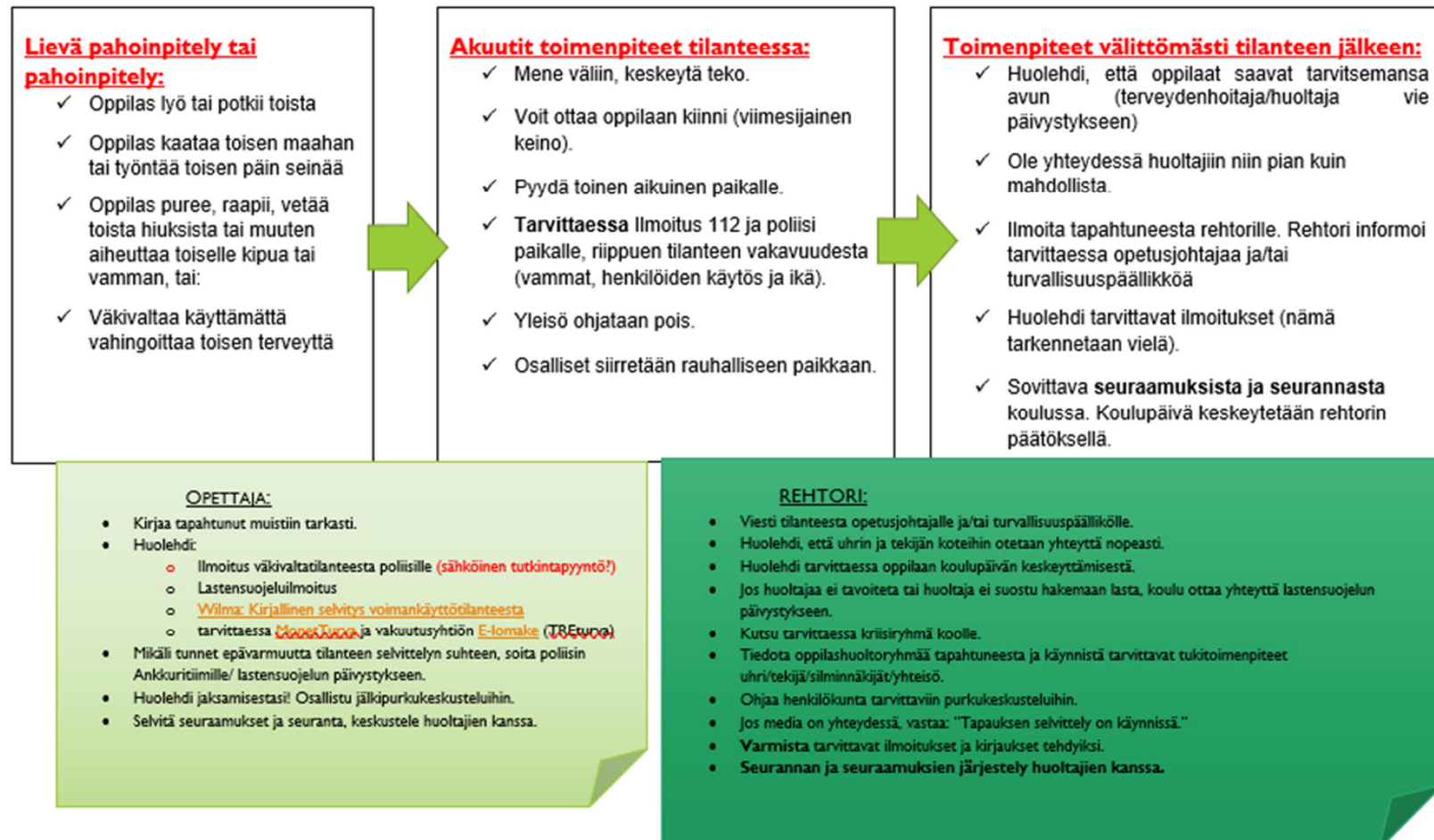
[Vertaistukea peliongelmaan | Peluuri](#)

[Restart-ohjelma videopelaajille | Peluuri](#)

[Vertaistukea rahapelaajille ja läheisille | Pelirajaton](#)



LIITE 4: Kun väkivaltatilanne on tapahtunut



LIITE 5: PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSPALVELUT

Löydät tarvittaessa lisätietoja Pirhan sivuilta kunkin alla olevan [linkin](#) avulla.

[Kiireellinen apu mielenterveys- ja päihdeasioissa:](#)

Hätätilanteessa

Jos henki on vaarassa tai jos kyse on muusta vakavasta ja välitöntä hoitoa vaativasta tilanteesta, soita hätänumeroon 112.

Vakavissa mielenterveyden ongelmassa ja päihdeongelmassa voit olla yhteydessä kiireellistä apua tarjoaviin tahoihin. Saat apua läpi vuorokauden seuraavista paikoista:

Päivystysapu 116117

Päivystysapu auttaa äkillisissä terveysongelmissa silloin, kun oma terveysasemasi on kiinni. Soita päivystysavun numeroon 116 117 kun mietit päivystykseen menoa. Numero on maksuton ja palvelee kaikkina päivinä ja vuorokauden aikoina (24/7). Puheluihin vastaavat sairaanhoitajat arvioivat hoidon tarpeen, ohjaavat oikeaan hoitopaikkaan ja antavat hoito-ohjeita.

[Kiireellinen hoito ja päivystys](#)

[Sosiaali- ja kriisipäivystys](#)

Sosiaali- ja kriisipäivystyksen numeroon 0500 625 990 voit ottaa yhteyttä, kun tarvitset kiireellistä apua tai neuvontaa mielenterveyteen tai päihteisiin liittyvissä asioissa. Sosiaali- ja kriisipäivystys on avoinna kaikkina vuorokauden aikoina. Päivystys palvelee kaikkia pirkanmaalaisia ja Pirkanmaalla oleskelevia, jotka tarvitsevat kiireellistä sosiaalihuollon apua.

Pohjoisen alueen nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveys- ja päihdepalvelut

Alaikäisten ja täysi-ikäisten nuorten päihdehoito toteutetaan eri työryhmissä.

Alaikäisten päihdepalvelut

Alaikäisten päihdepalvelut Sarviksella: Hatanpääkatu 3, 33900 Tampere, B-rappu 2. kerros. Alaikäisten osalta päivystystoiminta ainoastaan puhelinpäivystyksenä ti-to kello 10–11 numerossa 040 674 7826. Ohjauksia voi tehdä sähköpostitse osoitteeseen nuortenmatala.tampere@pirha.fi.

Alaikäisten osalta ammattilaisten konsultaatiopuhelin palvelee maanantaisin kello 10–11 numerossa 041 730 5165.

Tampereen alle 18-vuotiaiden mielenterveys- ja päihdepalveluiden nuorten päihde- ja riippuvuustyöryhmä, nuorten lyhytterapeuttinen työryhmä ja nuorten walk-in yhdistyvät Pirkanmaan hyvinvointialueen pohjoisella alueella Nuorten matalan kynnyksen työryhmäksi.

Alle 18-vuotiaiden neuvontapuhelin tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin kello 8.30–10 numerossa 041 730 5165.

Alle 18-vuotiaiden nuorten walk-in palvelu

Walk-in palvelu on lyhytterapeuttista työskentelyä, jossa ei ole tarjolla lääkäripalveluita. Palvelu päivystysajallisesti kahdessa toimipisteessä Sarviksella (Hatanpääkatu 3):

- maanantaisin ja tiistaisin klo 16-18 F-rapun 1. kerroksessa
- keskiviikkoisin klo 9-11 ja torstaisin klo 12-16 B-rapun 3. kerroksessa.

- Puhelin: 0417309031

Puhelimeen vastataan Nuorten walk-in -palvelun päivystysaikoina. Voi lähettää myös tekstiviestejä, joihin vastataan päivystysaikoina

Täysi-ikäisten nuorten palvelut

Täysi-ikäisten palveluista vastaa hyvinvointialueen avopalveluiden mielenterveys- ja päihdepalveluiden vastuualue, joka vastaa myös muista täysi-ikäisten perustason mielenterveys- ja päihdepalveluista.

Aiempi Tampereen nuorten aikuisten päihde- ja riippuvuustyöryhmä sekä nuorten aikuisten lyhytterapeuttinen työryhmä yhdistyvät. Uusi työryhmä palvelee Hammareninkatu 5 B, 4. kerros, 33100 Tampere.

Uusista ohjauksista pyydetään olemaan yhteydessä ensisijaisesti päivystysajalla puhelimitse numeroon 041 730 9245 tai viranomaissähköpostin nuortenaikuistenmiepa@pirha.fi kautta. Työryhmän päivystysaika on ma-pe kello 10–11. Päivystysaikana on mahdollista ottaa yhteyttä puhelimitse tai tarvittaessa saapua paikalle toimipisteeseen.

Lisätietoja

Alle 18-vuotiaat: palveluvastaava Niina Immonen, niina.immonen@pirha.fi

Yli 18-vuotiaat: osastonhoitaja Eeva Järvinen, eeva.jarvinen2@pirha.fi

Päivittyvät tiedot alaikäisten palveluita koskien löytyvät Pirhan sivuilta: Nuorten mielenterveys- ja päihdepalvelut

<https://www.pirha.fi/palvelut/nuorten-ja-opiskelijoiden-palvelut/nuorten-mielenterveys-ja-paihdepalvelut>

<https://www.pirha.fi/palvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/kiireellinen-apu-mielenterveys-ja-paihdeasioissa>

Pirhan päihde ja mielenterveyspalveluiden sivut:

<https://www.pirha.fi/palvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut>

