

## 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 intuition.** 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.

**Tarjoa 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.

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