



Diakonissa-
laitos

Opas päihdetyöhön – menetelmiä selkokielellä

Päihdetyömalli kehitysvammaisille henkilöille -hanke

DIAKONISSALAITOKSEN OPAS 2025



**Diakonissa-
laitos**

Diakonissalaitoksen opas 2025

Selkomukautus: Jenni Saarilahti, Saavuta Asiantuntijapalvelut Oy

Sarjakuvat: Martta-Kaisa Virta

Kuvat: Canva (muokannut projektityöntekijä Kaisa Lammilahti)

Taitto: Päivi Honkonen, Papunet

ISBN 978-952-9854-79-0

Sisällys

Lukijalle	4
Johdanto	5
Itsemääräämisoikeus ja tuettu päätöksenteko	8
Tietoa ja harjoituksia selkokielellä	9
Sinun oikeutesi päihdepalveluissa	10
Siisti ja puhdas koti	11
Haitallinen päihteiden käyttö	14
Päihteiden käytön hyödyt ja haitat	17
Retkahduksen ehkäisy	21
Kieltäytymisen harjoittelu	27
Vanhat kaverit kaupungilla	30
Saunailta	33
Viikko-ohjelma	36
Uutta tekemistä	39
Elämän kulku	44
Muutossuunnitelma	46
Verkosto eli muut ihmiset	59
Unelmat	61
Harjoituksia rauhoittumiseen	64
Mielikuvaharjoitus	81
Yhteenveto päihdetyöntekijän tapaamisesta	84

Lukijalle

Opas päihdetyöhön – menetelmiä selkokielellä on syntynyt Diakonissalaitoksella vuosina 2023–2025 toteutetun Päihdetyömalli kehitysvammaisille henkilöille –hankkeen tuloksena. Hanketta rahoitti STEA, ja sen tavoitteena oli kehittää päihdetyön toimintamalli sekä yksilö- ja ryhmäkuntoutusmenetelmiä erityisesti kehitysvammaisille henkilöille. Kehitysvammaiset henkilöt ovat ihmisryhmä, jonka ongelmalliseksi muuttuvaa päihteiden käyttöä tai päihderiippuvuutta ei aina osata tunnistaa saati hoitaa.

Hankkeen keskeisiä yhteistyökumppaneita olivat Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue ja Helsingin kaupunki. Kehittämistyö keskittyi yhteistyökumppaneiden päihde- ja vammais- palveluihin. Hyvinvointialueilla on velvollisuus tarjota hoitoa ja kuntoutusta kaikille palvelua tarvitseville henkilöille. Hankkeen myötä käynnistyi muutos, jonka ansiosta myös päihde-ongelmaiset kehitysvammaiset henkilöt saavat päihdepalveluista tarvitsemansa tuen heille soveltuvalla tavalla.

Keväällä 2024 alkanut työpajatyöskentely toi yhteen päihde- ja vammaispalveluiden asiantuntijoita kehittämään kehitysvammaisten henkilöiden palvelupolkua päihdepalveluissa. Yhteiskehittäminen loi mahdollisuuden oppia yhdessä, madalsi yhteistyön kynnyistä ja lisäsi valmiuksia tukea ja kohdata asiakkaita, joilla on kehitysvamma.

Työpajoissa ideoitiin ja kehitettiin selkokielisiä työkaluja päihdehoitoprosessiin. Selkokielellä tarkoitetaan suomen kielen muotoa, joka on mukautettu sisällöltään, sanastoltaan ja rakenteeltaan yleiskieltä luettavammaksi ja ymmärrettävämmäksi. Selkokielen tueksi luotiin selkokuvitus, joka tukee tekstin ymmärrettävyyttä ja auttaa lukijaa hahmottamaan tekstin sisältöä visuaalisin keinoin. Oppaan työkaluja voidaan hyödyntää yksilöllisessä päihdetyössä sekä erilaisissa päihderyhmissä. Työkalut soveltuvat kehitysvammaisten henkilöiden lisäksi myös muille asiakasryhmille, jotka hyötyvät selkokielestä kuten esimerkiksi ikääntyneet ja maahanmuuttajat. Opas päihdetyöhön – menetelmiä selkokielellä – työkalut on tarkoitettu päihdepalvelujen työntekijöille asiakastyöhön.

Voit tulostaa tai kopioida tehtäviä asiakkaallesi. Hän voi tehdä niitä itsenäisesti tai yhdessä kanssasi. Osa tehtävistä soveltuu kotona tehtäviksi – itsenäisesti, yhdessä ohjaajan tai tukihenkilön kanssa. On tärkeää, että lopuksi tehtävän aihepiiristä keskustellaan yhdessä asiakkaan kanssa.

Kehitysvammaisen henkilön päihdepalvelupolun menestyksenkäs ja vaikuttava läpikulku vaatii vammaispalveluiden ja päihdepalveluiden henkilöstön suunnitelmallista yhteistyötä asiakkaan rinnalla kulkijoina.

Päihdetyömalli kehitysvammaisille henkilöille –hanke (STEA 2023–2025)
projektipäällikkö **Jarno Keskinen** ja projektityöntekijä **Kaisa Lammilahti**

Johdanto

Päihderiippuvuuden hoito vaatii tietoon perustuvaa lähestymistapaa

Päihderiippuvuus on krooninen aivosairaus, ei valinta tai heikon tahdonvoiman osoitus. Se on pakonomaista käyttäytymistä, joka vaikuttaa aivojen palkitsemisjärjestelmään ja tunnesäätelyyn sekä heikentää henkilön kykyä hallita päihteiden käyttöä. Päihteille muodostuu toleranssi, eikä henkilö usein tiedosta päihderiippuvuutensa vakavuutta.

Päihderiippuvuudesta kärsivillä esiintyy usein mielialaoireita, ahdistusta, psykoosisairauksia, aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä sekä traumaperäistä stressihäiriötä. Päihderiippuvuuden juuret löytyvät tyypillisesti lapsuuden ja nuoruuden kokemuksista, usein traumaista ja tunnesäätelyn vaikeuksista. Sairaus on etenevä ja pahenee ilman hoitoa.

Ammattilaisten on tärkeä kohdata päihderiippuvuuden kanssa kamppaileva henkilö ilman syyllistämistä. Häpeä on päihderiippuvuuteen liittyvä yleinen tunne, ja sen lievittäminen alkaa empaattisesta, tietoon perustuvasta kohtaamisesta. Stigman purkaminen on osa tehokasta hoitoa ja edistää asiakkaan sitoutumista toipumiseen.

Kehitysvamma ja sen merkitys riippuvuushoidossa

Kehitysvamma on pysyvä kehityksen häiriö, joka vaikuttaa henkilön kykyyn ymmärtää, oppia ja selviytyä arjessa. Kehitysvamman aste voi vaihdella lievästä syvään, mikä määrittää henkilön toimintakyvyn ja tuen tarpeen. Kehitysvamman keskeinen piirre on vaikeus ymmärtää syy-seuraussuhteita. Tämä voi vaikuttaa merkittävästi riippuvuuden hoitoon.

Päihde- ja riippuvuusongelmia esiintyy useimmiten lievästi tai keskivaikeasti kehitysvammaisten henkilöiden kohdalla. Lievästi kehitysvammainen henkilö on useimmiten luku- ja kirjoitustaitoinen ja osaa käyttää esimerkiksi älypuhelinta. Vaikeammat ja abstraktimmat asiat voivat tuottaa vaikeutta, mutta henkilö selviytyy usein arjen tilanteista itsenäisesti tai pienellä tuella. Keskivaikeasti kehitysvammainen henkilö ymmärtää konkreettisia käsitteitä ja joitain helpompia aikakäsitteitä (eilen, tänään, huomenna). Hän tarvitsee ohjausta ja tukea säännöllisesti etenkin vieraammissa tai uusissa tilanteissa.

Kehitysvammadiagnoosin saaneiden henkilöiden lisäksi on olemassa joukko henkilöitä, joiden haasteet oppimisessa ja arjen toimintakyvyssä eivät välttämättä täytä minkään yksittäisen diagnoosin kriteerejä, mutta jotka kärsivät merkittävästi haasteistaan arjessa. Henkilö saattaa näyttää pärjäävän arjessa, mutta esimerkiksi suunnittelussa, päivittäisissä askareissa ja palvelujärjestelmissä navigoimisessa voi olla suuriakin puutteita.

Yksi esimerkki tällaisista haasteista kärsivistä on laaja-alaisten oppimisvaikeuksien diagnosoimalla omaavat henkilöt. Terveydenhuolto ei aina tunnista näitä haasteita. Tunnistamattomuus voi johtaa palveluista putoamiseen – ja edelleen lisätä syrjäytymisen ja mielenterveyso Ongelmien riskiä.

Kehitysvammaisten henkilöiden riippuvuussairaudet jäävät usein tunnistamatta, ja he voivat kohdata vaikeuksia saada asianmukaista hoitoa. Kehitysvammaan liittyvät erityispiirteet – kuten vaikeus hahmottaa oman toiminnan seurauksia sekä heikentynyt kyky hallita omaa käyttäytymistä – voivat vaikeuttaa riippuvuudesta toipumista. Lisäksi sosiaalisen tuen puute ja kommunikaatiohaasteet voivat vaikeuttaa hoitoon sitoutumista.

Kehitysvammaisten henkilöiden itsemääräämisoikeus

Suomen lainsäädäntö korostaa kehitysvammaisen henkilön itsemääräämisoikeutta ja samaan aikaan velvoittaa tarjoamaan tarvitun tuen. Riippuvuuden hoidon on siis oltava sekä asiakkaan päätöksiä kunnioittavaa että riittävän tukevaa.

Käytännössä tämä voi olla vaikeaa tasapainoilua: pelkkä autonomia ilman apua johtaa usein hoidon keskeytymiseen, eikä itsemääräämisoikeus saisi johtaa siihen, että henkilö jää ilman hänen tarvitsemaansa apua ja hoitoa.

Ammattilaisten on kunnioitettava asiakkaan itsemääräämisoikeutta: Kehitysvammaista henkilöä tulee tukea tekemään omia päätöksiään ja ilmaisemaan oma tahtonsa. Kehitysvammaista henkilöä on tuettava ottamaan vastaan apua, vaikka hänen toimintakykynsä tai muutosmotivaationsa olisi rajallinen.

Riippuvuushoidon menetelmät kehitysvammaisille henkilöille

Kehitysvammaisten henkilöiden päihde- ja riippuvuushoidossa on lähtökohtaisesti hyvä tukeutua näyttöön perustuviin menetelmiin, joita on kerätty esimerkiksi Palveluvalikoimaneuvoston hoitosuositukseen. Ammattilaisten tehtävänä on mukauttaa näyttöön perustuvia menetelmiä kohderyhmälle sopiviksi. Esimerkiksi motivoiva haastattelu ja kognitiivisen käyttäytymisterapian tekniikat ovat hyvin mukautettavissa kohderyhmälle. Myös dialektisen käyttäytymisterapian taitoharjoittelun hyödyntäminen on suositeltavaa, sillä se on käytännönläheistä ja tutkimukset osoittavat sen usein lisäävän psykososiaalisten interventioiden tehoa. Abstraktien, käsitteellisesti vaativien työskentelytapojen sijaan hoidossa on hyvä painottaa konkretiaa. Menetelmien ja tehtävien soveltuvuutta kannattaa arvioida suhteessa asiakkaan yksilölliseen toimintakykyyn.

Kohtaamisen ja kommunikaation merkitys

Kehitysvammaisen päihderiippuvaisen henkilön kohtaamisen tulee olla yksilöllinen ja kunnioittava, sillä kehitysvamma on vain yksi henkilön ominaisuus, ei koko identiteetti. Kommunikaatiossa on syytä painottaa kiireettömyyttä, läsnäoloa ja ennakoitavuutta, koska kehitysvammainen henkilö saattaa tarvita enemmän aikaa tilanteen ymmärtämiseen. Selkokielen käyttäminen ja konkreettisten esimerkkien antaminen arjesta helpottavat vuorovaikutusta. Puhetta tukevat ja korvaavat menetelmät, kuten kuvakortit (esim. Pa-punet), piirtäminen ja kirjoittaminen, voivat olla avuksi. Mikäli puheen tuotto tai itseilmaisu on haastavaa, ammattilaisen kannattaa hyödyntää lähihenkilöiden tarjoamaa tietoa. Tästä huolimatta asiakkaan yli puhumista on tärkeä välttää, ja hänet on pidettävä aina hoidon keskiössä.

Lopuksi

Organisaatioiden on hyvä tutustua erilaisiin hoidollisiin ideologioihin ja kehyksiin kuten haittojen vähentämiseen, toipumisorientaatioon ja traumainformoituun työskentelyyn. Moniammatillinen yhteistyö on erityisen tärkeää kaikessa mielenterveys- ja päihdetyössä. Päihdehoidon vaikuttavuuden kannalta moniammatillinen yhteistyö korostuu erityisesti silloin, kun työskennellään henkilöiden kanssa, joilla on samanaikaisesti mielenterveyden haasteita sekä kehityksellisiä häiriöitä. Ammattilaisten kouluttaminen parantaa hoidon laatua ja työssä jaksamista. Täydellisen menetelmäosaamisen sijaan tärkeintä on luoda hyvä luottamussuhde asiakkaaseen, mikä edistää hoitoon sitoutumista. Toivomme, että tämä opas sujuvoittaa ammattilaisen ja asiakkaan yhteistyötä riippuvuussairauden hoidossa ja tuo menetelmäosaamista sinne, missä sitä tarvitaan.

Kirjoittajat:

Jenni Vähäsarja, psykologi, LUVN Espoo mielenterveys- ja päihdepalvelut

Anselmi Carpelan, psykologi, Helsingin kaupunki, Päihdepalvelut

Itsemääräämisoikeus ja tuettu päätöksenteko

Ensimmäisellä tapaamiskerralla on tärkeää luoda **luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri**. Käykää yhdessä asiakkaan kanssa läpi teksti "Sinun oikeutesi päihdepalveluissa". Tavoitteena on varmistaa, että asiakas tuntee oikeutensa ja tietää, mitä hän voi odottaa päihdepalveluilta.

Työntekijä voi lukea tekstin ääneen tai antaa asiakkaan lukea sen itse. Keskustelun aikana kannattaa pysähtyä kysymään esimerkiksi:

- Mitä ajatuksia tai tunteita tämä herättää sinussa?
- Onko jokin kohta erityisen tärkeä tai epäselvä?
- Millaisia toiveita tai odotuksia sinulla on meidän yhteistyöllemme?

Tavoitteena on vahvistaa asiakkaan tietoisuutta hänen oikeuksistaan, korostaa **itsemääräämisoikeutta ja siihen liittyvää tukea** sekä luoda luottamuksellinen perusta asiakassuhteelle.

Vammaisella henkilöllä on lisäksi oikeus saada **tuettua päätöksentekoa erillisenä palveluna**, jos hän tarvitsee apua tehdäkseen omaa elämäänsä koskevia merkittäviä päätöksiä, kuten asumiin, koulutukseen, työhön tai hoitoon liittyviä ratkaisuja. Arjen pienet, jokapäiväiset valinnat eivät kuulu tuetun päätöksenteon piiriin.

Jos kohtaat tilanteen, jossa asiakas voisi hyötyä tuetusta päätöksenteosta, keskustele hänen kanssaan asiasta ja ota tarvittaessa yhteys **oman alueen vammaispalveluihin** lisätietojen ja palvelun järjestämisen selvittämiseksi.

Tietoa ja harjoituksia selkokielellä

Mitä päihde tarkoittaa?

Päihde on aine,
joka vaikuttaa ihmisen mieleen ja oloon.
Päihde-sana tarkoittaa alkoholia ja huumeita.

Alkoholi

Alkoholi on **päihde**.
Alkoholia ovat esimerkiksi olut, siideri,
lonkero, viini ja viina.
Suomessa 18 vuotta täyttänyt
saa ostaa mietoja juomia,
joissa on enintään 21 % alkoholia.
Kun täyttää 20 vuotta,
saa ostaa kaikkia alkoholijuomia.



Huumeet

Kaikki huumeet ovat **päihhteitä**.
Huumeita ovat esimerkiksi amfetamiini,
alfa-PVP, ekstaasi, kannabis, LSD,
huumaavat lääkkeet ja kokaiini.
Huumeet ovat Suomessa laittomia.
On rikos käyttää tai myydä huumeita.



Tietoa tästä oppaasta

Tässä oppaassa käytetään sanaa päihde.
Oppaan tehtävät sopivat kaikille,
joilla on ongelma alkoholin, huumeiden
tai molempien kanssa.
Oppaan tehtävät on suunniteltu niin,
että ne auttavat monia.

Sinun oikeutesi päihdepalveluissa

Sinulla on oikeus päättää omista asioistasi.
Tätä sanotaan **itseään määräämisoikeudeksi**.

Kun käytät päihdepalveluja
eli saat apua päihdeasioissa,
päihdetyöntekijöiden täytyy kuunnella sinua ja
kunnioittaa päätöksiäsi.

Sinulla on myös oikeus saada apua ja tukea.
Työntekijät auttavat sinua,
että onnistunut pysymään päätöksissäsi,
esimerkiksi päätöksessä
vähentää päihteiden käyttöä.
Työntekijät auttavat myös siinä,
että saat hoitoa, jos tarvitset sitä.

Työntekijöiden täytyy:

- auttaa sinua,
että ymmärrät eri vaihtoehdot,
- tukea sinua, että voit tehdä päätöksiä itse,
- tarjota sinulle apua,
vaikka päätösten tekeminen olisi sinulle vaikeaa,
- auttaa sinua ottamaan vastaan hoitoa.

Et jää yksin.

Sinulla on oikeus saada apua ja tukea,
että voit hallita päihteiden käyttöäsi.
Sinulla on myös oikeus tehdä päätöksiä,
jotka vaikuttavat omaan elämääsi ja arkeesi.



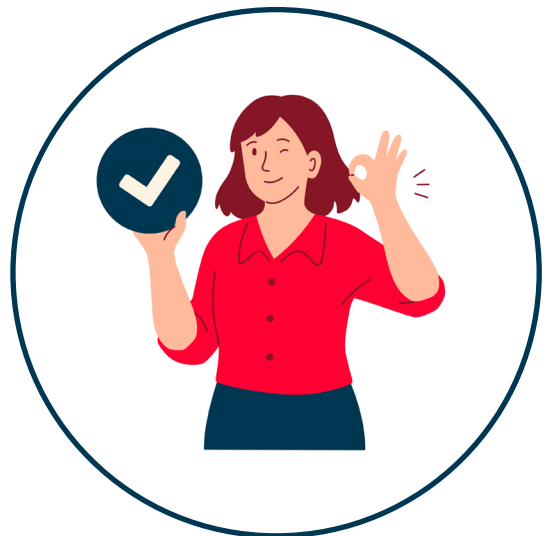
Siisti ja puhdas koti

Jos päihteiden käyttö vie paljon aikaa ja voimia, voi olla vaikeaa pitää koti siistinä.

Kun ihminen haluaa olla raitis tai ainakin vähentää päihteiden käyttöä, on tärkeää poistaa kodista kaikki tavarat, jotka muistuttavat päihteistä. Näitä ovat esimerkiksi pullot ja huumeiden käytön välineet.



Siisti koti auttaa, että sinulla on parempi mieli ja löydät tavarasi helpommin. Sinun on myös helpompi olla ilman päihteitä, kun kotona ei ole tavaroita, jotka muistuttavat päihteistä.



Koko kotia ei tarvitse siivota yhden päivän aikana. Voit siivota vähän kerrallaan, monen päivän aikana. Pyydä, että joku auttaa sinua.



Muistilista: Kodin siivoustyöt

Muistilista auttaa,
että siivous sujuu.
Laita rasti ruutuun,
kun olet tehnyt siivoustyön.
Voit keksiä myös omia siivoustöitä
ja kirjoittaa ne taulukkoon.



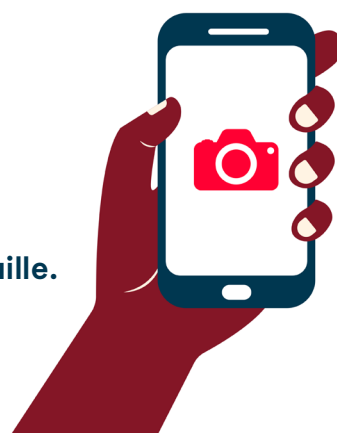
	Kerään tyhjät pullot tai tölkit ja vien ne kauppaan.
	Vien alkoholijuomat pois kodistani.
	Vien huumeet pois kodistani.
	Vien käyttövälineet pois kodistani. (piiput, ruiskut)
	Siivoan lattialta roskat, vaatteet ja muut tavarat.
	Vien roskat roskiin.
	Imuroin lattian.
	Pesen lattian mopin ja lattianpesuaineen avulla.
	Siivoan jääkaapista pois pilaantuneen ruuan.
	Puhdistan jääkaapin. Pyyhin tasot ja puhdistan jääkaapin lokerot.
	Pesen likaiset vaatteet ja laitan ne kuivumaan.
	Pesen vessan ja suihkutilan. Puhdistan wc-pöntön.
	Tuuletan asunnon.
	Lajittelen tavarat ja luovun tavaroista, joita en enää tarvitse.

Jatkuu seuraavalla sivulla

	Vien turhat tavarat pois kodistani.
	Tamppaan matot.
	Järjestän vaatekaapin.
	Tiskaan likaiset astiat.
	Puhdistan hellan levyt ja uunin.
	Puhdistan tiskialtaan.
	Oma siivoustyö:
	Oma siivoustyö:
	Oma siivoustyö:
	Oma siivoustyö:
	Oma siivoustyö:
	Oma siivoustyö:
	Oma siivoustyö:
	Oma siivoustyö:
	Oma siivoustyö:
	Oma siivoustyö:

VINKKI!

Ota kuva kodista
ennen ja jälkeen siivouksen.
Silloin näet kuvista,
miten siivous muutti kotia.
Sinun ei tarvitse näyttää kuvia muille.



Haitallinen päihteiden käyttö

Päihderiippuvuus on sairaus, jossa henkilön mieli ja keho on riippuvainen pähteestä. Henkilö ei voi lopettaa tai vähentää päihteiden käyttöä, vaikka hän haluaa ja tietää, että päihteet ovat vaarallisia.



Henkilö ei aina huomaa itse, että hän on päihderiippuvainen. Tätä sanotaan sairaudentunnottomuudeksi.



Tehtävä

Tarkastele, miten käytät päihteitä. Tehtävä auttaa, että huomaat päihteiden käytön syyt ja ongelmat. Tee seuraavan sivun tehtävä. Keskustele vastauksistasi päihdetyöntekijän kanssa.



Tunnista haitallinen päihteiden käyttö

Lue väitteitä päihteiden käytöstä.

Laita rasti ruutuun,

jos väite sopii omaan tilanteeseesi.



	Minulla on syllinen olo, koska käytän päihteitä.
	En muista seuraavana päivänä, mitä olen tehnyt päihtyneenä.
	Häpeän asioita, joita olen tehnyt päihtyneenä.
	Riitelen toisten kanssa, kun olen päihtynyt.
	Minulle sattuu tapaturmia, kun olen päihtynyt.
	Käytän päihteitä, jotta minulla olisi ystäviä.
	Läheiset, ystävät ja/tai ohjaajat ovat huolestuneita, koska käytän päihteitä.
	En pysty lopettamaan päihteiden käyttöä, vaikka haluaisin.
	Ajattelen usein päihteiden käyttöä.
	Minulle tulee oireita, jos en käytä päihteitä. Oireita ovat esimerkiksi käsien vapina, ahdistus ja unettomuus.
	Käytän päihteitä, jotta minulla ei olisi ikäviä tunteita. Näitä ovat esimerkiksi ahdistus, suru, masennus ja yksinäisyys.

Jatkuu seuraavalla sivulla

	Käytän päihteitä salaa muilta ihmisiltä.
	Käytän päihteitä, koska minulla on tylsää.
	Rahani menevät päihteisiin, eikä minulle jää muuhun rahaa.
	Ostan päihteitä ystävilleni.
	Minua painostetaan käyttämään päihteitä.
	Kuulun porukkaan, jossa käytetään runsaasti päihteitä.

Keskustelu

Keskustelkaa vastauksista
yhdessä päihdetyöntekijän kanssa.
Voitte kirjoittaa muistiinpanoja tälle sivulle.



Päihteiden käytön hyödyt ja haitat

Tässä tehtävässä pohdit,
mitä hyvää ja mitä huonoa
päihteiden käytössä on.
Pohtiminen auttaa,
kun haluat vähentää päihteiden käyttöä
tai lopettaa päihteiden käytön.



Vastaa täysin rehellisesti.
Kun puhut totta,
sinun ja päihdetyöntekijäsi on helpompi
ymmärtää, miksi käytät päihteitä.
Huomaatte myös,
mitä haittaa päihteistä on sinulle.
Tämä tieto auttaa,
että voit lopettaa päihteiden käytön.



Päihteiden hyödyt

Kirjoita tälle sivulle,
mitä hyvää päihteiden käyttö
on tuonut elämääsi.

[illegible]

Päihteiden haitat

Kirjoita tälle sivulle,
mitä huonoa päihteiden käyttö
on tuonut elämääsi.

[illegible]

VINKKI:

Voit kiinnittää tämän sivun esimerkiksi jääkaapin oveen. Kun sinun tekee mieli päihteitä, voit muistuttaa itseäsi siitä, millaisia haittoja päihteiden käyttö on tuonut elämääsi.

Keskustelu

Keskustelkaa vastauksista yhdessä päihdetyöntekijän kanssa. Voitte kirjoittaa muistiinpanoja tälle sivulle.

[illegible]

Retkahduksen ehkäisy

*Ihminen epäonnistuu vasta sitten,
kun lakkaa yrittämästä.*

– Aristoteles Onassis

Retkahdus tarkoittaa,
että henkilö aloittaa päihteiden käytön,
vaikka hän on jo ollut ilman päihteitä.
Retkahdus voi tulla yhtäkkiä.
Henkilö ei ole aina edes ajatellut,
että hän voisi taas käyttää päihteitä.
Joskus mieli toimii nopeasti,
kun tilanne on sopiva.



Kun henkilö haluaa olla raitis
tai ainakin vähentää päihteiden käyttöä,
on hyvä tietää,
millaisessa tilanteessa
retkahdus usein tapahtuu.
Tässä tehtävässä opit tunnistamaan,
mitkä nämä tilanteet ovat sinun elämässäsi.
Kun tunnistat ne,
sinun on helpompi välttää retkahdus.



Merkkejä ennen retkahdusta:

Käyttäytyminen muuttuu

Henkilö esimerkiksi
riitelee enemmän kuin ennen,
tapaa päihteitä käyttäviä kavereitaan
tai lopettaa päihdetyöntekijän tapaamiset.



Asenne ja ajatukset muuttuvat

Henkilö alkaa esimerkiksi
ajatella myönteisesti päihteiden käytöstä.
Raittius ei kiinnosta häntä.



Tunteet muuttuvat

Henkilöllä voi olla ikäviä tunteita,
kuten masennus, suru, äreys, tylsyys,
mustasukkaisuus ja viha toisia kohtaan.



Esimerkit

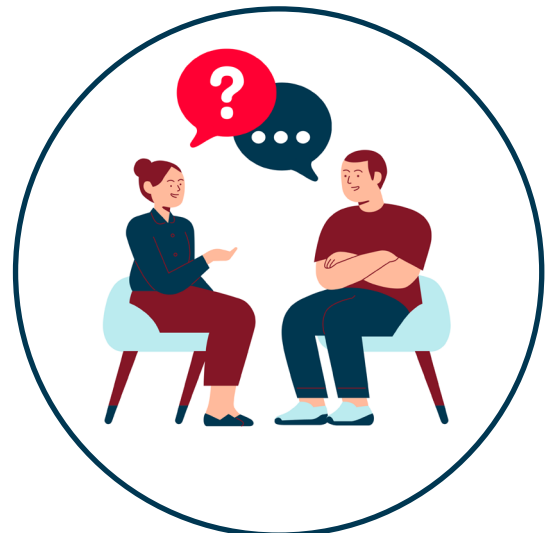
Lue seuraavan sivun
viisi erilaista esimerkkiä
retkahduksista ja ratkaisuista.

Pohdi,
mitkä tilanteet, henkilöt ja tunteet
voivat aiheuttaa retkahduksen sinulle.



VINKKI:

**Voit tehdä tehtävän yksin
tai päihdetyöntekijän kanssa.
Jos teette tehtävän yhdessä,
työntekijä tutustuu sinuun paremmin
ja voi auttaa sinua paremmin.**



Esimerkkejä retkahduksesta: tilanteita ja ratkaisuja

**Tilanne 1: Minun tekee mieli päihteitä,
kun olen yksinäinen.**

Ratkaisu 1: Etsin itselleni uuden harrastuksen.
Ohjaaja voi auttaa, että löydän harrastuksen.

**Tilanne 2: Suutun ohjaajalle tai kaverille,
ja minun tekee käyttää päihteitä.**

Ratkaisu 2: Rauhoitan mieleni tavalla,
joka sopii minulle.
Tapa voi olla esimerkiksi lenkkeily,
musiikki, elokuvat, leppäminen tai lukeminen.

Tilanne 3: Olen ahdistunut

Ratkaisu 3: Soitan tukihenkilölle, omaiselle tai ohjaajalle
ja keskustelen tilanteesta.

**Tilanne 4: Tapaan vanhoja päihdekavereitani kadulla
ja he ehdottavat,
että lähdän heidän mukaansa.**

Ratkaisu 4: Kieltäydyn
ja poistun nopeasti tilanteesta.

**Tilanne 5: Olen ollut puoli vuotta ilman alkoholia.
Voin juoda pari olutta.
Pystyn lopettamaan, milloin haluan.**

Ratkaisu 5: Kun tekee mieli juoda,
soitan heti tukihenkilölle, ystävälle, omaiselle
tai ohjaajalle.

Omat retkahdustilanteet

Kirjoita oman elämäsi tilanteita,
joiden takia voit retkahtaa.
Kirjoita ne kohtaan **Tilanne**.
Kirjoita, miten voit välttää nämä tilanteet.
Kirjoita kohtaan **Ratkaisu**.



Tilanne 1, jossa voin retkahtaa:

Ratkaisu 1, miten voin estää retkahduksen:

Tilanne 2, jossa voin retkahtaa:

Ratkaisu 2, miten voin estää retkahduksen:

Tilanne 3, jossa voin retkahtaa:

Ratkaisu 3, miten voin estää retkahduksen:

Tilanne 4, jossa voin retkahtaa:

Ratkaisu 4, miten voin estää retkahduksen.

Tilanne 5, jossa voin retkahtaa:

Ratkaisu 5, miten voin estää retkahduksen.

Kieltäytymisen harjoittelu

Harjoituksia: kieltäydy päihteistä

Nämä harjoitukset auttavat,
että voit välttää päihteitä.
Harjoituksissa on tilanteita,
joissa on tärkeää osata toimia eri tavalla kuin ennen
ja sanoa ei päihteille.
Mieti, miten toimit tilanteessa.
Juttele harjoituksista päihdetyöntekijän kanssa.



1. HARJOITUS

Tilanne: Kauppareissu

Olet ruokakaupassa yksin.
Kuljet kaupassa
ja keräät ostoksia kauppalistan mukaan.
Listalla on kivennäisvettä.
Kun menet hakemaan vesipulloa,
sinun täytyy kulkea alkoholiosaston läpi.
Näet olutta ja haluat ostaa sitä.

Miten toimit tässä tilanteessa?



2. HARJOITUS

Tilanne: Sukujuhlat

Olet menossa sukujuhliin.
Tiedät, että juhlissa on alkoholia.
Kun saavut juhliin,
tarjoilija antaa sinulle tervetuliaisjuoman.
Se on kuohuviiniä.

Miten toimit tässä tilanteessa?



3. HARJOITUS

Tilanne: Ystävä tulee kylään

Olet pyytänyt ystävän kylään.
Haluat tarjota hänelle ruokaa.
Kun ystävä tulee,
hän tuo sinulle kaljaa.

Miten toimit tässä tilanteessa?



4. HARJOITUS

Tilanne: Huumeiden myyjä

On perjantai-ilta
ja olet matkalla kotiin.
Päätät kävellä syrjäisen puiston kautta.
Puistossa tapaat henkilön,
joka yrittää myydä sinulle huumeita.
Huumeet ovat hyvin halpoja.

Miten toimit tässä tilanteessa?

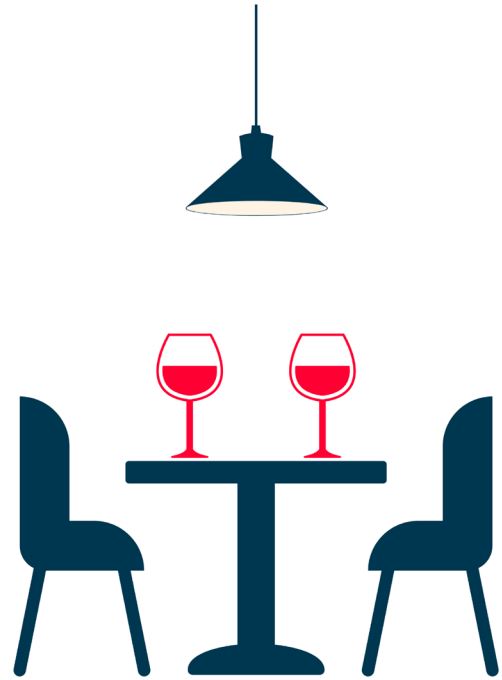


5. HARJOITUS

Tilanne: Uusi kumppani

Sinulla on uusi seurustelukumppani.
Menet hänen luokseen kylään
ensimmäistä kertaa.
Hän on tehnyt teille ruokaa.
Hän myös kaataa teille molemmille
punaviiniä lasiin.
Kerrot, että et juo alkoholia.
Hän hämmästy.
Hän sanoo,
että ei voi seurustella
sellaisen henkilön kanssa,
joka ei juo alkoholia.

Miten toimit tässä tilanteessa?



6. HARJOITUS

Tilanne: Vanha piilopullo löytyy

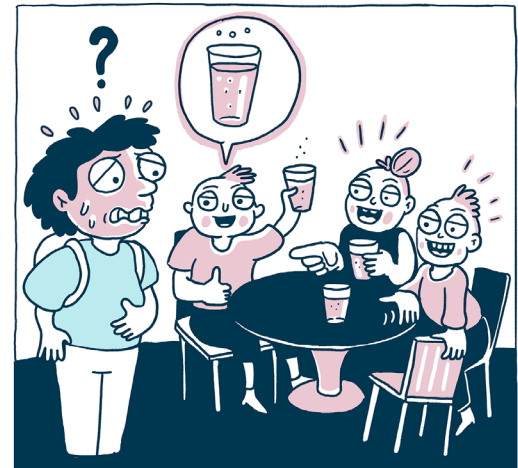
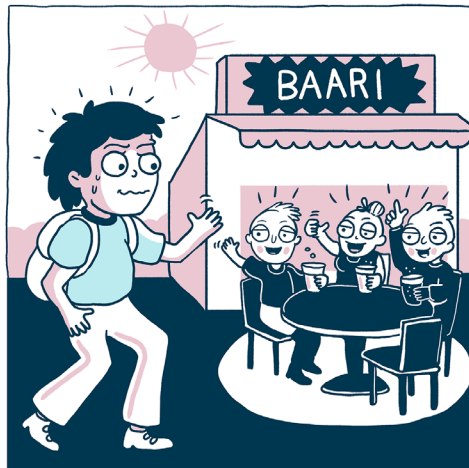
Siivoat kotiasi.
Ennen kuin sinusta tuli raitis,
piilotit viinapulloja kotiisi.
Kun siivoat kaappia,
löydät pullon.
Siinä on paljon alkoholia.

Miten toimit tässä tilanteessa?



Vanhat kaverit kaupungilla

Katso sarjakuvaa
yhdessä päihdetyöntekijän kanssa.
Lukekaa tarina ja keskustelkaa.



Sarjakuva: Martta-Kaisa Virta

On kaunis kesäpäivä,
ja Rami on kaupungilla.
Hänellä on kova nälkä
ja hän on nälän takia kiukkuinen.
Rami kävelee alueelle,
jossa on paljon baareja ja ravintoloita.

Rami näkee,
että ihmiset juovat alkoholia terassilla.
Rami näkee myös vanhoja kavereitaan.
He juovat alkoholia.
Kaverit houkuttelevat Ramia,
että hän tulisi juomaan muiden kanssa.

*Sarjakuvan ovat suunnitelleet
kokemusasiantuntijat,
jotka ovat olleet samassa tilanteessa.*

Keskustelkaa

Tarinassa on **asioita**,
joiden takia Rami voisi retkahtaa juomaan.

- Mitä tällaisia asioita löydät tarinasta?
- Miten voi ennakoida ja välttää asioita ja tilanteita, jotka voivat johtaa retkahtamiseen?

Tarinassa on myös **tunteita**,
joiden takia Rami voisi retkahtaa juomaan.

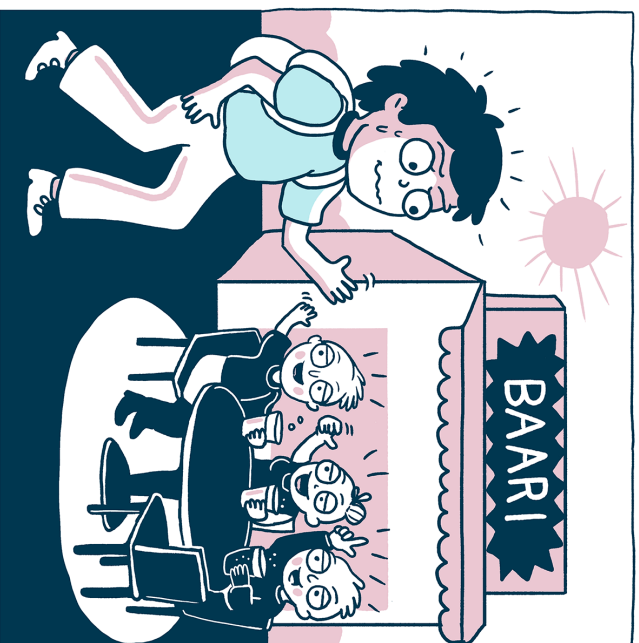
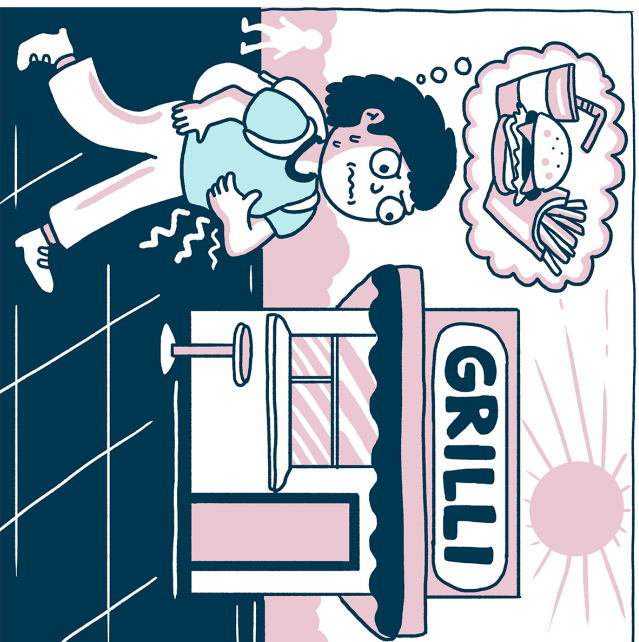
- Mitä tällaisia tunteita löydät tarinasta?
- Miten voi ennakoida ja välttää tunteita, jotka voivat johtaa retkahtamiseen?

Tarinassa on myös **ihmisiä**,
joiden takia voi Rami voi retkahtaa juomaan.

- Keitä nämä ihmiset ovat?
- Miten voi ennakoida ja välttää ihmisiä, joiden seura voi johtaa retkahtamiseen?

Millä eri tavoilla Rami voi kieltäytyä alkoholista tässä tilanteessa?

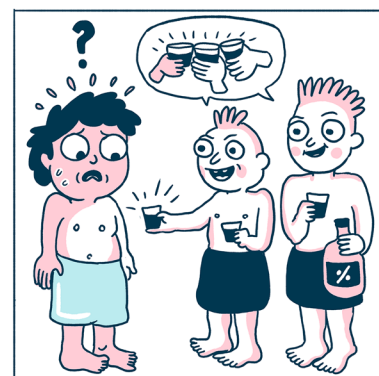
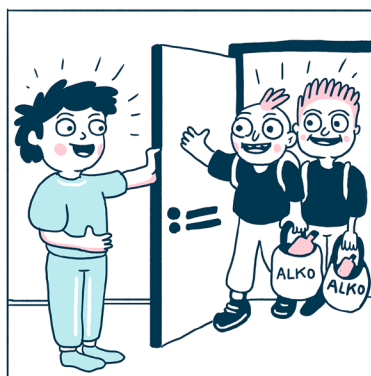
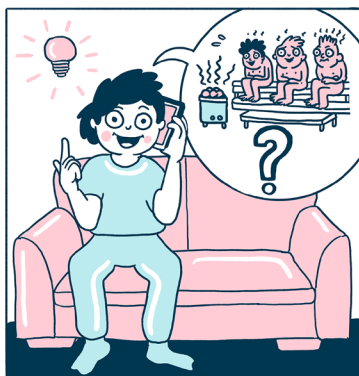
Harjoittele päihdetyöntekijän kanssa,
miten voit kieltäytyä alkoholista.



Sarjakuva: Marta-Kaisa Virta

Saunailta

Katso sarjakuvaa
yhdessä päihdetyöntekijän kanssa.
Lukekaa tarina ja keskustelkaa.



Sarjakuva: Martta-Kaisa Virta

Rami on ollut raitis jo jonkin aikaa.
Hän ei ole tavannut pitkään aikaan ystäviä,
joiden kanssa käytti päihteitä.
Hänellä on ikävä näitä vanhoja ystäviä.
Ramin olo on yksinäinen
ja hänestä tuntuu,
että elämä on tylsää ilman päihteitä.

Rami kutsuu vanhat ystävät
saunaan illalla.
Kun ystävät tulevat,
heillä on kaljaa, siideriä ja viinaa.
Ystävät sanovat Ramille:
"Ota nyt vähän!
Yksi kalja tai ryyppy ei haittaa."
Rami ei ole varma,
mitä hänen täytyisi tehdä.

*Sarjakuvan ovat suunnitelleet
kokemusasiantuntijat,
jotka ovat olleet samassa tilanteessa.*

Keskustelkaa

Tarinassa on **tunteita**,
joiden takia Rami voisi retkahtaa juomaan.

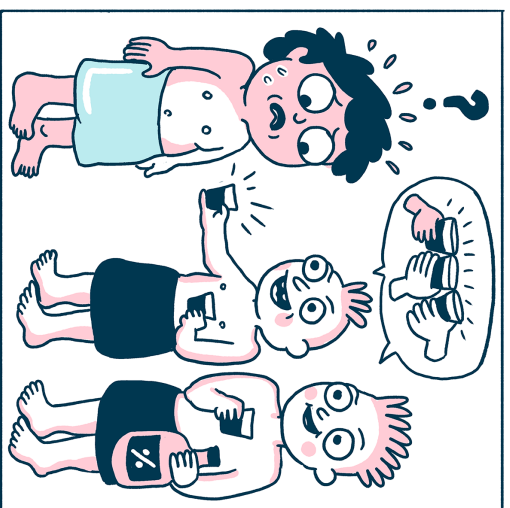
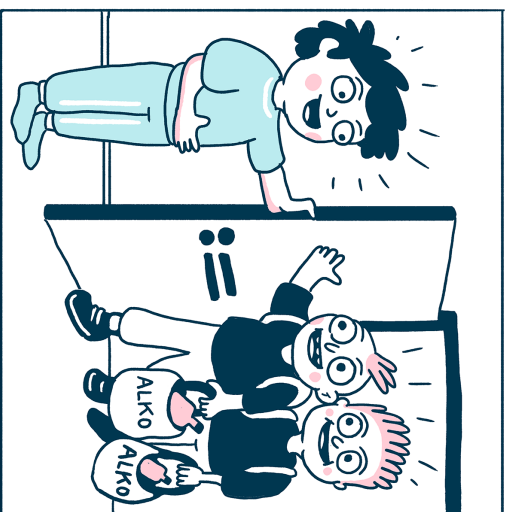
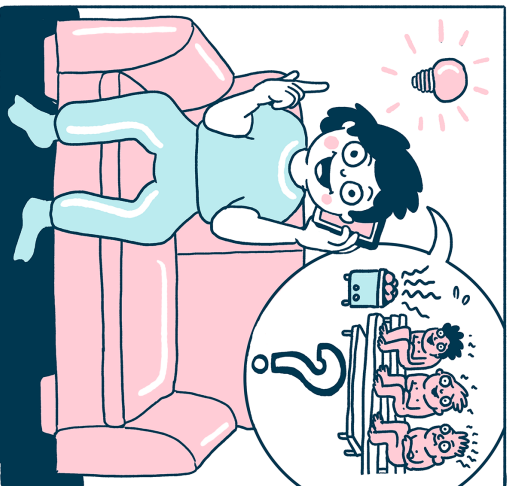
- Mitä tällaisia tunteita löydät tarinasta?
- Miten voi ennakoida ja välttää tunteita,
jotka voivat johtaa retkahtamiseen?

Tarinassa on myös **asioita**,
joiden takia Rami voisi retkahtaa juomaan.
Näitä ovat esimerkiksi ystävät,
kellonaika ja tapahtumapaikka eli sauna.

- Löydätkö muita asioita?
- Miten voi ennakoida ja välttää
asioita ja tilanteita,
jotka voivat johtaa retkahtamiseen?

Millä eri tavoilla Rami voi kieltäytyä alkoholista
tässä tilanteessa?

Harjoittele päihdetyöntekijän kanssa,
miten voit kieltäytyä alkoholista.



Sarjakuva: Marta-Kaisa Virta

Viikko-ohjelma

Tarkastele, millä tavalla käytät päihteitä,
Millaisia tapoja ja tottumuksia sinulla on?

Kun haluat olla raitis
tai vähentää päihteiden käyttöä,
on hyvä keksiä muuta tekemistä.
Suunnittele itsellesi viikko-ohjelma,
jossa on päihteetöntä tekemistä.
Mieti yhdessä päihdetyöntekijän kanssa,
mistä nautit
ja millaista tekemistä haluat lisää elämääsi.



Vastaa kysymyksiin
ja suunnittele oma viikko-ohjelma.

Onko arjessasi
tiettyjä päiviä ja kellonaikoja,
jolloin käytät päihdettä?
Kirjoita viikonpäivät ja kellonajat.



Pohdi ja kirjoita henkilöitä,
joiden kanssa voit viettää aikaa
ilman pähteitä.
Kirjoita heidän yhteystietonsa.
Kirjoita myös,
mitä voit tehdä heidän kanssaan.



Pohdi ja kirjoita pähteettömiä asioita,
joista pidät
ja joita haluat lisää elämääsi.

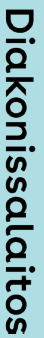


Oma viikko-ohjelma

Tee itsellesi uusi viikko-ohjelma.
Hyödynnä tämän tehtävän vastauksia.
Suunnittele pähteetöntä tekemistä
erityisesti niille päiville,
jolloin yleensä käytät päihdettä.

VIIKKO-OHJELMA

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
						X	
	X			X			

38

Uutta tekemistä

Kokeile jotain uutta
tai tee jotain, mistä pidit
ennen kuin aloit käyttää päihteitä.



Tehtävä auttaa,
että kokeilet ja löydät
mukavaa tekemistä.
Kokeile rohkeasti uusia asioita!
Kiva tekeminen auttaa,
että voit elää ilman päihteitä.

Voit pyytää apua tehtävään.
Esimerkiksi läheinen,
ohjaaja tai avustaja voi auttaa.



Kerro tai kirjoita viivoille

Mistä toiminnasta pidin aiemmin?

Toimintaa ovat esimerkiksi harrastukset, työtoiminta, työ, liikunta, kädentaidot ja musiikki.



Minkä toiminnan tai harrastuksen haluaisin aloittaa uudelleen?

Voit kertoa yhden tai monta asiaa.

Mitä uutta asiaa tai toimintaa haluaisit kokeilla?

Voit kertoa yhden tai monta asiaa.

Harjoitus: Kokeile uutta

Taulukossa on toimintoja.

Merkitse rastilla toiminnat,
joita **olet kokeillut**.

Voit myös pohtia,

mitä taulukon kohtia **haluaisit kokeilla**.

Jos kokeilet jotain muuta,

kirjoita toiminta taulukoon kohtaan

”Oma toiminta”.



	Käyn elokuvissa
	Tapaan ystävän, joka ei käytä päihteitä
	Käyn kävelyllä
	Käyn uimahallissa
	Kokeilen uutta urheiluharrastusta
	Käyn kuntosalilla
	Tutustun työtoimintaan
	Soitan vanhalle ystävälle, joka ei käytä päihteitä
	Neulon
	Askartelen
	Käyn museossa
	Pelaan sählyä
	Pelaan jalkapalloa
	Käyn ryhmätoiminnassa
	Käyn retkellä
	Osallistun asumisyksikön yhteiseen toimintaan (retket, juhlat, elokuvat)
	Käyn pyöräilemässä

Jatkuu seuraavalla sivulla

	Teen ruokaa uudesta reseptistä
	Syön 2 eri vihannesta
	Syön 2 eri hedelmää
	Kalastan
	Poimin sieniä metsästä
	Uin avannossa
	Hiihdän
	Luistelen
	Osallistun vertaistukitoimintaan
	Piirrän ja maalaan
	Oma toiminta:
	Oma toiminta:
	Oma toiminta:
	Oma toiminta:
	Oma toiminta:
	Oma toiminta:
	Oma toiminta:
	Oma toiminta:
	Oma toiminta:
	Oma toiminta:

Mitä mukavaa toimintaa kokeilit?
Miksi se oli sinusta mukavaa?



Kokeilitko jotain toimintaa,
josta et pitänyt?
Miksi et pitänyt siitä?



Elämän kulku

Seuraavalla sivulla on jana.
Piirrä tai kirjoita janalle
sinulle tärkeitä hetkiä ja kokemuksia.
Voit kirjoittaa janalle myös ihmisiä,
jotka ovat sinulle tärkeitä.
Voit kirjoittaa myös asioita ja tapahtumia,
jotka liittyvät päihteiden käyttöösi.



Kun olet tehnyt tehtävän,
näytä jana päihdetyöntekijälle.
Keskustelkaa yhdessä.



Kirjoita ja piirrä viivalle
elämäsi tärkeitä hetkiä
syntymästä nykyhetkeen.



Muutossuunnitelma

*Jokainen pieni askel
vie kohti uutta tulevaisuutta.*

Tässä tehtävässä teet
oman muutossuunnitelmasi.

Muutos tarkoittaa,
että alat toimia elämässäsi eri tavalla
kuin aiemmin.

Se voi tarkoittaa,
että lopetat päihteet kokonaan
tai vähennät päihteiden käyttöä.

Muutossuunnitelma auttaa,
että saavutat tavoitteesi
ja tunnistat tavat,
joista on sinulle haittaa.

Muutossuunnitelmassa on viisi osiota:

1. tavoitteet
2. syyt muutokseen
3. teot
4. tuki muutokseen
5. muutosmatkan haasteet

Voit täyttää osiot yhdellä kerralla tai erikseen.
Voit lukea muutossuunnitelmaasi,
kun sinulla on vaikeuksia pysyä raittiina
tai päihteiden käytön vähentäminen
on sinulle hankalaa.



1. Tavoitteet

Koskaan ei ole liian myöhäistä tavoitella parempaa elämää.

Tehtävän tarkoitus on, että mietit ja kirjoitat itsellesi tavoitteen tai tavoitteita.

Tavoite kertoo, mihin pyrit ja mitä haluat muuttaa elämässäsi. Tavoite voi olla esimerkiksi, että vähennät päihteiden käyttöä tai lopetat päihteiden käytön kokonaan. Tavoite auttaa, että muutos onnistuu.

Hyvä tavoite on sellainen, jonka voit saavuttaa tässä elämäntilanteessasi. Tee pieniä muutoksia yksi kerrallaan.



VINKKI!

Voit tehdä tehtävän itsenäisesti tai yhdessä päihdetyöntekijän kanssa. Kun täytätte tehtävän yhdessä, päihdetyöntekijän on helpompi antaa sinulle sellaista tukea kuin sinä tarvitset.



Esimerkkitavoitteet:

1. Tavoitteeni on, että en käytä päihteitä arkena.
2. Tavoitteeni on juoda enintään 2 annosta alkoholia päivässä.
3. Tavoitteeni on olla ilman päihteitä 6 kuukauden ajan.
4. En käytä päihteitä ennen kello 18.00.
5. Tavoitteeni on, että olen raitis 2 kuukautta.

Kirjoita omat tavoitteesi

Minun tavoitteeni:



1.

2.

3.

4.

2. Tärkeimmät syyt, miksi haluan muutosta

Sinussa on voimaa enemmän kuin uskot.

Tehtävän tavoitteena on miettiä ja kirjoittaa tärkeimpiä syitä, miksi haluat muutosta elämääsi.



Syitä päihteiden käytön vähentämiseen tai lopettamiseen on monia. Usein suurin syy on se että, päihteiden käytöstä on tullut riippuvuus, joka on vaarallinen terveydelle.



VINKKI!

Voit tehdä tehtävän itsenäisesti tai yhdessä päihdetyöntekijän kanssa. Kun täytätte tehtävän yhdessä, päihdetyöntekijän on helpompi antaa sinulle sellaista tukea kuin sinä tarvitset.



Esimerkkejä syistä lopettaa päihteiden käyttö

1. Haluan voida paremmin.
2. Haluan säästää rahaa.
3. Päihteiden käyttö ei tuo minulle enää iloa.
4. Haluan uuden elämän.
5. Pysyn terveenä.
6. Haluan löytää uusia ystäviä.
7. Säästyn tapaturmilta.
8. Haluan päästä töihin.
9. En halua tuntea krapulaa.
10. En halua enää hävetä päihteiden käyttöäni.



Kirjoita tärkeimmät syyt,
miksi sinä haluat muutoksen päihteiden käyttöösi:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

3. Teot

Muutos vaatii tekoja – sinä pystyt siihen!.

Tässä tehtävässä etsit
tekoja ja tapoja,
joiden avulla onnistut tavoitteissasi.



Teko tarkoittaa,
että alat toimia uudella tavalla.
Muutat tapojasi niin,
että sinun on helpompaa
olla ilman päihteitä
tai vähentää päihteiden käyttöä.



VINKKI!

**Voit tehdä tehtävän itsenäisesti
tai yhdessä päihdetyöntekijän kanssa.
Kun täytätte tehtävän yhdessä,
päihdetyöntekijän on helpompi antaa sinulle
sellaista tukea kuin sinä tarvitset.**



**Mitä asioita sinun täytyy tehdä
ja muuttaa elämässäsi,
jotta pääset tavoitteeseen?
Voit hyödyntää näitä esimerkkejä
kun pohdit omia tapojasi toimia.**

Esimerkkejä teoista:

1. En osta alkoholia kotiin.
2. Juon vain viikonloppuisin.
3. Käyn sellaisissa kaupoissa,
joiden yhteydessä ei ole Alkoa.
4. Kaupassa en mene alkoholiosastolle.
5. Tapaan sellaisia ystäviä,
jotka eivät käytä päihteitä.
6. Kun minun tekee mieli käyttää päihdettä,
lähden kävelylle.
7. Kun minun tekee mieli käyttää päihdettä,
soitan ohjaajalle, tukihenkilölle, ystävälle tai perheenjäsenelle.
8. Pidän päiväkirjaa päihteiden käytöstäni.



Kirjoita tähän omia tekojasi.

Minun tekoni:

1.

2.

3.

4.

4. Tuki muutokseen

Sinä et ole yksin.

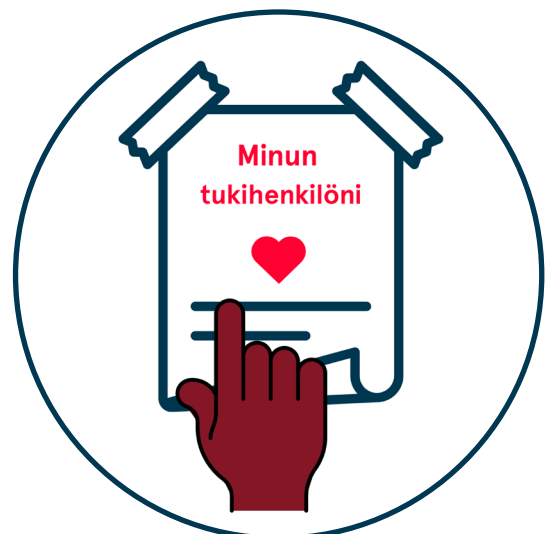
Tehtävän tavoitteena on löytää sinulle henkilö tai henkilöitä, jotka voivat auttaa sinua, kun tarvitset apua. Voit tarvita apua esimerkiksi kun sinun tekee mieli päihdettä. Sovi, milloin ja millä tavalla tukihenkilö auttaa sinua.



On täysin normaalia, jokaisella on elämässä tilanteita, joista ei selviä yksin. Silloin on hyvä pyytää apua.



Kun koet, että tarvitset apua, voit lukea tehtävää. Voit esimerkiksi laittaa listan tukihenkilöistä jääkaapin oveen, niin löydät sen nopeasti, kun sitä tarvitset. Toimi ja pyydä apua, kuten olet sopinut tässä tehtävässä.



VINKKI!

Voit tehdä tehtävän yhdessä päihdetyöntekijän tai läheisen kanssa. Silloin te molemmat tiedätte, miten sinä saat parhaiten apua.



Lue esimerkit
ja pohdi yhdessä työntekijän kanssa,
miten sinua voidaan auttaa parhaiten.
Kun olette lukeneet esimerkit
ja keskustelleet aiheesta,
täyttäkää seuraavalla sivulla taulukko
esimerkin mukaisesti.



Esimerkkejä henkilöistä, jotka voivat auttaa.
Esimerkkejä siitä, miten henkilöt voivat auttaa.

Henkilö: asumispalveluiden ohjaaja puhelinnumero: 123 123	Tukimuoto: - voin soittaa ohjaajalle, kun haluan keskustella - ohjaaja tulee mukaan päihdetyöntapaamisiin - ohjaaja auttaa minua kotitehtävissä
Henkilö: ystävä puhelinnumero: 222 233 33	Tukimuoto: - voin viettää aikaa päihteettömän ystävän kanssa - voin soittaa ystävälle, kun haluan keskustella
Henkilö: oma päihdetyöntekijä	Tukimuoto: sovitut tapaamiset päihdepoliklinikalla

Tee lista omista tukihenkilöistäsi.
Kirjoita, miten tukihenkilö voi auttaa sinua:



Tukihenkilö:	Miten tukihenkilö voi auttaa:

5. Muutosmatkan haasteet

Haasteet voi ylittää – sinussa on voimaa.

Tässä tehtävässä opit tunnistamaan haasteita ja esteitä, joita voit kohdata arjessa. Tehtävän tavoitteena on, että opit, miten toimit eri tavalla kuin aiemmin.

Haaste voi olla sellainen tilanne tai tapahtuma, jossa saatat alkaa käyttää päihteitä taas. Kun tunnistat haasteita omasta elämästäsi, niin osaat paremmin varoa ja välttää näitä tilanteita.

On täysin normaalia, että jokaisella on elämässä haastavia hetkiä ja tilanteita. Tehtävä auttaa sinua varautumaan vaikeisiin tilanteisiin.

VINKKI!

Voit tehdä tehtävän itsenäisesti tai yhdessä päihdetyöntekijän kanssa. Kun täytätte tehtävän yhdessä, päihdetyöntekijän on helpompi antaa sinulle sellaista tukea kuin sinä tarvitset.



Lue taulukon esimerkit.
 Pohdi ohjaajan kanssa,
 mitkä tilanteet voivat olla haastavia sinulle.
 Huomaa, että haaste tai este
 voi olla myös tunne,
 esimerkiksi suru tai viha.
 Pohtikaa, miten toimit toisin tilanteessa.
 Täyttäkää taulukko seuraavalla sivulla.



**Esimerkkejä haasteista ja esteistä
 ja siitä, miten voi toimia
 haasteen tai esteen hetkellä.**

Haaste ja este	Miten toimin?
Joku tarjoaa minulle päihdettä ilmaiseksi.	Kieltäydyn ja poistun nopeasti tilanteesta.
Olen alkanut käyttää päihteitä uudelleen.	Otan heti yhteyttä asumisyksikön ohjaajaan ja pyydän apua.
Olen ahdistunut sekä yksinäinen ja minun tekisi mieli käyttää päihdettä.	Soitan tukihenkilölle.

Kirjoita,
millaisia haasteita ja esteitä
elämässä on.
Miten toimit,
kun tilanne on vaikea?



Haaste ja este	Miten toimin?

Verkosto eli muut ihmiset

Päihteiden käyttö
voi vaikuttaa ihmissuhteisiin.
Usein myös kaikki ystävät
käyttävät päihteitä.
Raittiit ystävät
ja tavalliset ihmissuhteet
voivat jäädä pois elämästä.



Jos haluat olla raitis
tai vähentää päihteitä,
pohdi sinulle läheisiä ihmisiä.
Keitä ja millaisia he ovat?
Kun lähelläsi on raittiita ystäviä,
sukulaisia ja muita tukihenkilöitä,
sinun on helpompi olla ilman päihteitä.

Verkostokartta

Tässä tehtävässä
pohdit tärkeitä ja läheisiä ihmisiä.
Kirjoita seuraavalle sivulle,
ketkä voivat auttaa sinua arjessasi
päihdehoitosi aikana.
Pohdi myös, ketkä ovat tärkeitä,
että päihdehoitosi onnistuu.
Ketkä osallistuvat päihdetyön verkostopalaveriin?
Tällaisia henkilöitä voivat olla
esimerkiksi ohjaajat, läheiset, tukihenkilöt
ja avustajat.

Minun läheiseni ja verkostoni

Perhe ja sukulaiset

Ystävät



Ohjaajat ja
muut tukihenkilöt

Päihdehoidon kannalta
tärkeät henkilöt
(verkostopalaverit)



Unelmat

Unelmat auttavat tunnistamaan,
mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä.
Unelmat piristävät mieltäsi.
Unelmointi voi olla hyvä keino
kääntää ikävät ajatukset parempaan suuntaan.



Tämän tehtävän tavoite on,
että pohdit omia unelmiasi.
Mistä asioista sinä unelmoit?
Mitkä asiat tekevät sinut onnelliseksi?
Mitä haluaisit saavuttaa elämässäsi?



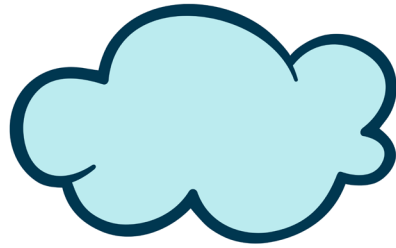
Tehtävän tavoite on myös,
että pohdit,
mikä voi estää unelmien saavuttamisen.
Tee tehtävä.
Keskustele siitä päihdetyöntekijän kanssa.



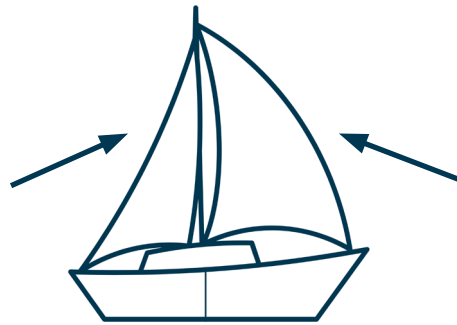
Unelmien laiva

Millaisista asioista sinä unelmoit?
Kirjoita laivan kuvaan ohjeen mukaan.

Kirjoita pilvien sisään unelmiasi.



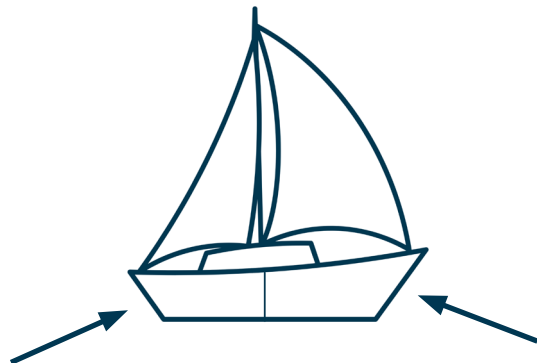
Kirjoita laivan purjeisiin asioita,
jotka antavat sinulle voimaa
ja vievät sinua eteenpäin.



Kirjoita ankkurin ympärille asioita,
jotka voivat hidastaa
unelmiesi saavuttamista.



Kirjoita laivan peräosaan asioita,
jotka haluat jättää pois elämästäsi.
Kirjoita laivan etuosaan asioita,
jotka haluat säilyttää elämässäsi.





Harjoituksia rauhoittumiseen

Tässä tehtävässä harjoittelet rauhoittumista. Voit tarvita rauhoittumisen taitoja, kun sinun tekee mieli käyttää päihteitä tai sinulla on huono mieli.



Mielen rauhoittaminen ja ajatusten harhauttaminen ovat hyviä keinoja, joilla voi vähentää ahdistusta ja välttää mielitekoja. Mieliteko tarkoittaa oloa, että haluat käyttää päihteitä.

Tehtävä auttaa, että löydät tapoja rauhoittaa mieltäsi. Harjoittele rauhoittumista säännöllisesti, niin opit rauhoittumaan. Sinä pystyt siihen!

Harjoittele rauhoittumista päihdetyöntekijän kanssa. Harjoittele sitä myös kotona, yhdessä ohjaajan tai tukihenkilön kanssa.



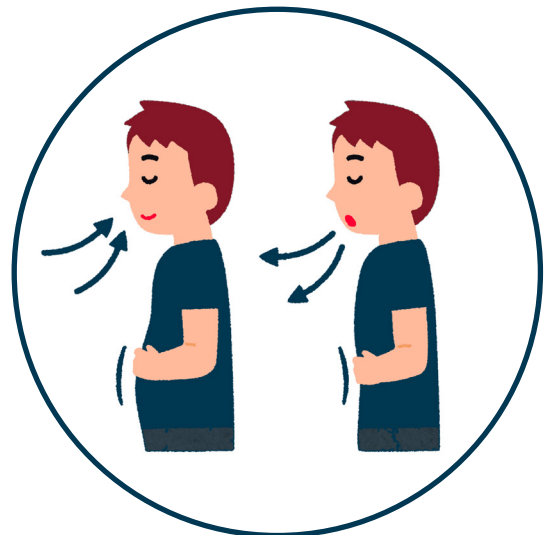
Hengitys

Syvään hengittäminen voi rauhoittaa mieltä ja vähentää ahdistusta. Voit istua, maata tai seistä, kun teet harjoituksen. Harjoittele tapoja hengittää säännöllisesti, esimerkiksi 2–4 kertaa viikossa. Voit harjoitella yhdessä työntekijän kanssa.



1. HARJOITUS

Laita toinen käsi vatsasi päälle. Hengitä rauhallisesti. Yritä hengittää niin, että vatsa liikkuu. Kun hengität sisään, vatsa nousee. Kun hengität ulos, vatsa laskee. Tätä kutsutaan palleahengitykseksi.



2. HARJOITUS

Ota mukava asento.
Hengitä sisään
ja laske samalla neljään mielessäsi.
Pidätä hengitystä
ja laske taas neljään mielessäsi.
Hengitä sitten ulos
ja laske taas neljään mielessäsi.
Toista hengitysrytmiä muutaman kerran.

Rytmi:

sisään 1-2-3-4

pidätä 1-2-3-4

ulos 1-2-3-4



3. HARJOITUS

Ota mukava asento.
Hengitä sisään
ja laske samalla neljään mielessäsi.
Pidätä hengitystä
ja laske taas neljään mielessäsi.
Hengitä sitten ulos
ja laske kuuteen mielessäsi.
Pidätä hengitystä
ja laske taas neljään mielessäsi.
Hengitä sisään
ja laske samalla neljään mielessäsi.
Toista hengitysrytmiä muutaman kerran.

Rytmi:

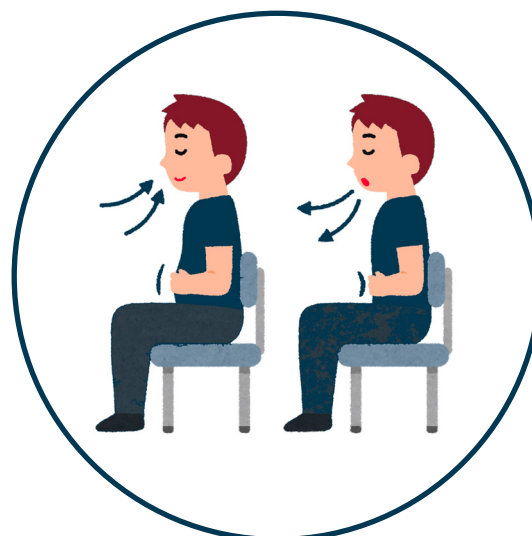
sisään 1-2-3- 4 / pidätä 1-2-3-4

ulos 1-2-3-4-5-6 / pidätä 1-2-3-4

sisään 1-2-3-4 / pidätä 1-2-3-4

ulos 1-2-3-4-5-6 / pidätä 1-2-3-4

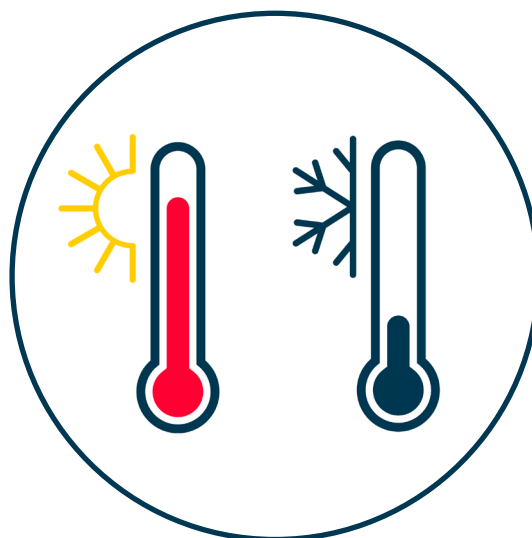
ulos 1-2-3-4-5-6 / pidätä 1-2-3-4



Lämpötilan vaihtelu

Lämpötilan muutos kehossasi voi auttaa,
jos sinulla on suuri halu käyttää päihdettä
tai olet ahdistunut.

Esimerkiksi kylmä vesi
voi harhauttaa ikäviä ajatuksia
Kokeile rohkeasti eri keinoja,
niin löydät hyvän tavan rauhoittua.



Kasvojen kostutus vedellä

Sivele kasvoihisi kylmää vettä.
Voit sivellä ensin kylmää vettä
ja sitten lämmintä.
Jatka kasvojen sivelyä
kylmällä ja lämpimällä vedellä
niin kauan,
että ahdistus tai mieliteko helpottaa.



Käsien huuhtelu vedellä

Huuhtelee käsiäsi kylmällä vedellä
hanan alla.
Vaihtelee veden lämpöä
kylmästä lämpimään.
Jatka käsien huuhtelua niin kauan,
että ahdistus tai mieliteko helpottaa.



Kylmä suihku

Kylmä suihku voi auttaa,
jos sinua ahdistaa
tai haluat käyttää päihdettä.
Voit vaihdella veden lämpötilaa
kylmästä lämpimään.



Kylmäpakkaus

Jos sinua ahdistaa
tai haluat käyttää päihdettä,
laita kylmäpussi
otsallesi, niskaan
tai voit pitää sitä käsissäsi.
Älä laita kylmäpussia paljaalle iholle.
Laita ihon ja pussin väliin ohut kangas.



Vinkki!
Voit kuljettaa
kertakäyttöistä kylmäpussia mukana
esimerkiksi repussa tai kassissa.

Jääpalat

Jos sinua ahdistaa
tai haluat käyttää päihdettä,
pidä jääpaloja käsissäsi
tai laita jääpala suuhun.
Älä laita jääpaloja
suoraan paljaalle iholle.
Laita jääpalan
ja ihon väliin ohut kangas.



Tehokas liikunta

Tehokas liikkuminen voi rauhoittaa mieltä ja vähentää ahdistusta ja mielitekoja. Liikunta voi olla jotain yksinkertaista. Voit esimerkiksi hyppiä tai mennä kyykkyyyn ja nousta ylös. Liiku tavalla, joka on helppo sillä hetkellä, kun tarvitset rauhoittumista. Tavoite on, että sydämesi syke nousee liikunnan aikana. Liikunta voi myös väsyttää kehoasi, mutta hyvällä tavalla.



Kokeile rohkeasti erilaisia yksinkertaisia liikunnan muotoja, niin löydät sinulle hyvän tavan rauhoittua.

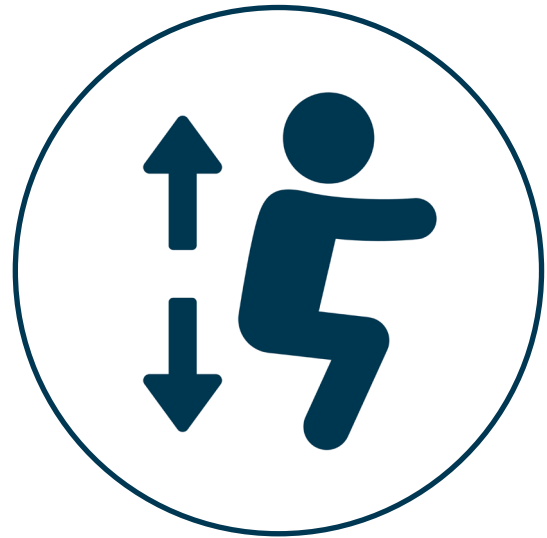
Kyykky seinää vasten

Mene selkä seinää vasten. Mene sitten kyykkyyyn niin kuin kuvassa. Työnnä selkä seinää vasten ja yritä olla tässä asennossa. Voit nostaa kädet ylös, tuoda kädet eteen tai pitää ne kehon vieressä. Pysy asennossa niin kauin kuin voit. Pidä tauko ja tee uudelleen. Tee liikettä niin kauan, että olosi on väsynyt.



Kyykky

Seiso suorassa.
Mene kyykkyy
ja nouse heti takaisin ylös.
Tee liikettä niin kauan,
että olosi on väsynyt.
Jos tämä tuntuu vaikealta,
voit tehdä liikkeen tuolilla.
Istu tuolille
ja nouse heti takaisin ylös.
Tee liikettä niin kauan,
että olosi on väsynyt
ja hengästynyt.



Hyppiminen

Hypi erilaisia hyppyjä.
Kokeile rohkeasti erilaisia hyppyjä.
Hyppyjä ovat esimerkiksi
X-hyppy, kyykkyhyppy
ja hyppynarulla hyppiminen.
Hypi niin kauan,
että olosi on väsynyt
ja hengästynyt.



Porraskävely

Kävele tai juokse portaita ylös ja alas.
Jatka niin kauan,
että olet väsynyt
ja hengästynyt.



Rentoutuminen

Rentoutuminen on hyvä keino rauhoittaa mieltä,
kun sinua ahdistaa
tai tekee mieli päihdettä.
Rentoutumista on hyvä harjoitella säännöllisesti.

Rentoutuminen voi tuntua vaikealta,
jos olet ahdistunut.
Älä kuitenkaan lopeta,
vaan jatka harjoittelua.
Sinä pystyt siihen!

Jos jokin rentoutumisharjoitus ei auta,
kokeile toista harjoitusta.



Tee harjoituksia rauhallisessa paikassa.
Ota mukava asento.
Voit istua tai maata.
Voit myös tehdä harjoitukset yhdessä päihdetyöntekijän kanssa.

1. HARJOITUS

Jännitä kasvojesi kaikki lihakset.
 Jännitä otsa, kulmakarvat,
 posket ja huulet.
 Jännistä kasvoja 5 sekuntia.
 Laske mielessäsi: 1-2-3-4-5.
 Rentouta kasvot sitten aivan rennoiksi.
 Pidä kasvot rentoina 5 sekuntia.
 Laske mielessäsi: 1-2-3-4-5.
 Toista kasvojen jännittämistä ja rentouttamista
 5-10 kertaa.



2. HARJOITUS

Istu tuolille
 ja ota mukava asento.
 Purista ensin toinen käsi nyrkkiin.
 Purista oikein kovasti
 ja laske mielessäsi viiteen:
 1-2-3-4-5.
 Rentouta kätesi aivan rennoksi.
 Pidä kättä rentona
 ja laske mielessäsi viiteen:
 1-2-3-4-5.
 Toista harjoitus viisi kertaa.
 Vaihda kättä.
 Tee sama harjoitus
 toisella kädellä viisi kertaa.

Purista sitten
 molemmat kädet nyrkkiin.
 Laske mielessäsi viiteen:
 1-2-3-4-5.
 Rentouta kädet
 ja laske mielessäsi viiteen:
 1-2-3-4-5.
 Toista harjoitus viisi kertaa.



**Voit tehdä harjoituksen stressipallon kanssa
 tai ilman palloa.**

3. HARJOITUS

Tässä harjoituksessa yhdistetään harjoitukset 1 ja 2.

Mene makaamaan ja ota mukava asento. Jännitä ensin kasvojen lihakset. Laske mielessäsi viiteen.

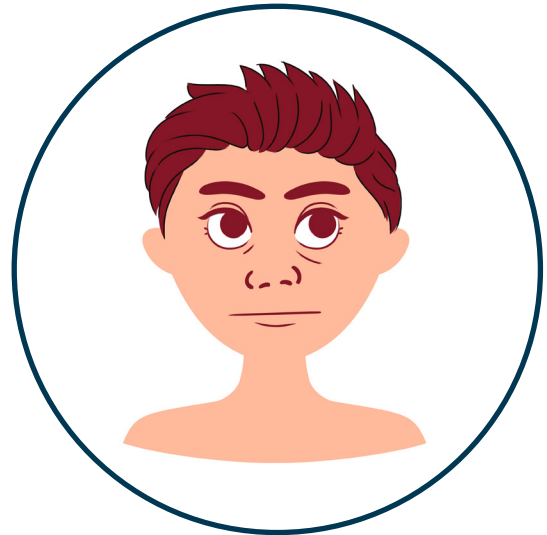
Rentouta kasvojen lihakset. Laske mielessäsi viiteen. Toista viisi kertaa.

Purista sitten toinen käsi nyrkkiin. Laske mielessäsi viiteen ja rentouta käsi. Laske mielessä viiteen. Toista viisi kertaa.

Tee harjoitus myös toisella kädellä viisi kertaa.

Seuraavaksi voit ottaa mukaan jalat. Jännitä ensi toinen jalka reidestä varpasiin asti. Jännitä jalkaa niin paljon kuin voit. Laske mielessäsi viiteen.

Rentouta jalka. Laske mielessäsi viiteen. Toista viisi kertaa. Toista harjoitus myös toisella jalalla viisi kertaa.



Aisti

Aistien avulla voidaan lievittää mielitekoja, ahdistusta ja harhauttaa ajatuksia muualle. Aisteja ovat esimerkiksi tunto-, näkö-, kuulo-, maku- ja hajuaisti.



Kuuloaisti

Kuuntele lempimusiikkiasi, luonnon ääniä, podcastia, radiota, äänikirjaa tai ASMR-ääniä. Voit käyttää kuulokkeita, jos haluat. Kuulokkeet voivat rauhoittaa mieltäsi, kun et kuule ympäristön ääniä.



Tuntoaisti

Tunnustele erilaisia pintoja, kankaita ja esineitä. Voit esimerkiksi pyörittää nystyräpalloa käsien välissä. Mene makaamaan painopeiton alle tai käytä muita painotuotteita. Hiero ja rasvaa kädet ja kasvot.



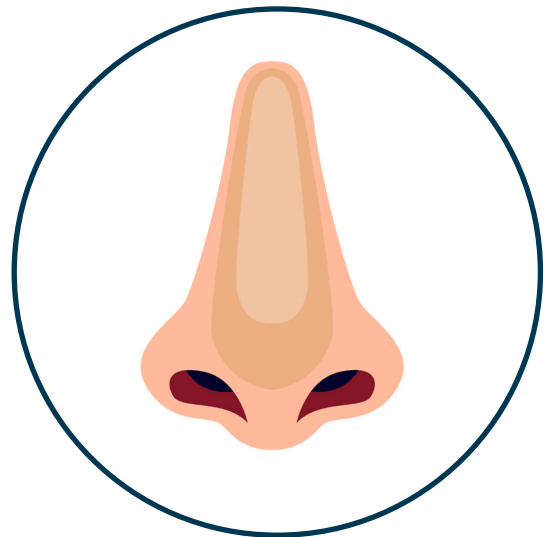
Makuaisti

Maista jotain kirpeää,
kuten sitruunaa, appelsiinia
tai kirpeitä karkkeja.
Juo kylmää vettä tai mehua.



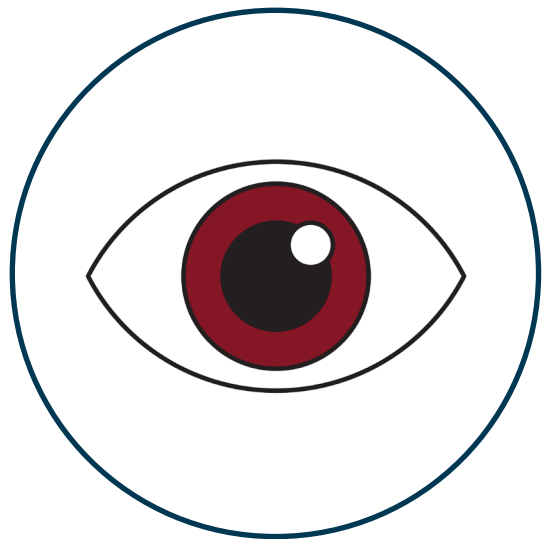
Hajuaisti

Haistele tuoksuja, joista pidät.
Ne voivat olla luonnon materiaaleja,
kahvia, teetä, eteerisiä öljyjä,
mausteita tai hajuvesiä.



Näköaisti

Katso videoita, joista pidät
ja jotka rauhoittavat sinua.
Jotkut pitävät ASMR-videoista,
joita on YouTubessa.
ASMR-videossa voi olla kuiskausta, rapinaa
tai muita ääniä,
joista tulee mukava olo.
Voit katsoa myös läheisten valokuvia
tai eläinkuvia ja -videoita.

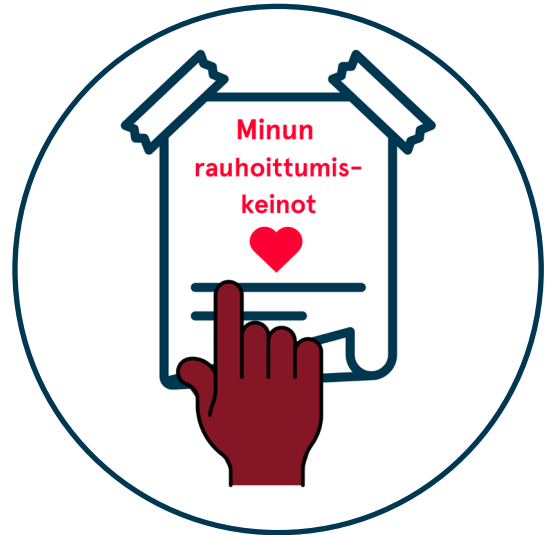


Tehtävä: oma juliste

Kun olet harjoitellut rauhoittumista ja löytänyt sinulle hyvät rauhoittumisen tavat, tee juliste.

Julisteessa kerrot, miten rauhoitut.

Lue seuraavan sivun esimerkki ja pohdi, mitkä rauhoittumisen keinot sopivat sinulle



Valitse julisteesta sopiva kohta.

Kirjoita siihen tilanne, jossa tarvitset rauhoittumisen keinoja.

Kirjoita sitten, mikä keinosi on.

Katso esimerkeistä, millaisia tilanteita ja keinoja voi olla.



Kun olet täyttänyt julisteen, voit laittaa sen oman kotisi seinälle.

Kiinnitä juliste vaikka jääkaapin oveen.

Voit myös kuljettaa julistetta mukana, kun et ole kotona.

Juliste muistuttaa sinua, miten voit rauhoittua.

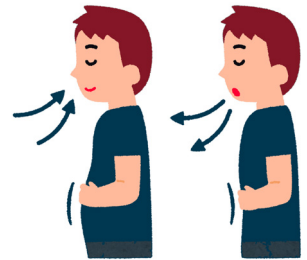


Minun keinoni rauhoittumiseen

Hengitys

Tilanne: ahdistus kaupassa

Keino: palleahengitys käsi mahan päällä



Kylmä

Tilanne: mieliteko kotona

Keino: kasvojen sively kylmällä vedellä



Liikunta

Tilanne: mieliteko kaverin luona

Keino: teen kyykkyjä uupumukseen saakka



Rentoutuminen

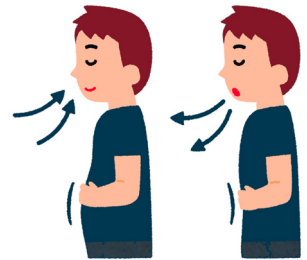
Tilanne: mieliteko kaupassa

Keino: puristan kädet nyrkkiin 5 sekunnin ajaksi ja rentoutan. Toistan 5 kertaa.



Minun keinoni rauhoittumiseen

Hengitys



Kylmä



Liikunta



Rentoutuminen



Minun keinoni rauhoittumiseen

Kuuloaisti

Tilanne: ahdistus bussissa

Keino: kuuntelen musiikkia kuulokkeilla



Tuntoaisti

Tilanne: tekee mieli päihdettä kaupungilla

Keino: otan nystyräpallon repusta ja hieron sitä käsien välissä



Hajuaisti ja makuaisti

Tilanne: tekee mieli päihdettä kotona

Keino: haistan ja maistan sitruunaa



Näköaisti

Tilanne: ahdistus kotona

Keino: katson kuvia läheisistä

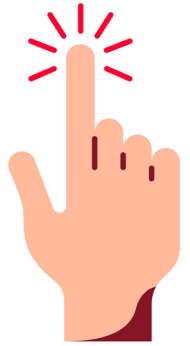


Minun keinoni rauhoittumiseen

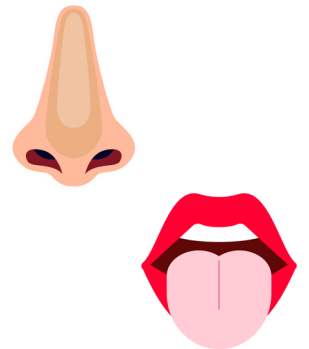
Kuuloaisti



Tuntoaisti



Hajuaisti ja makuaisti

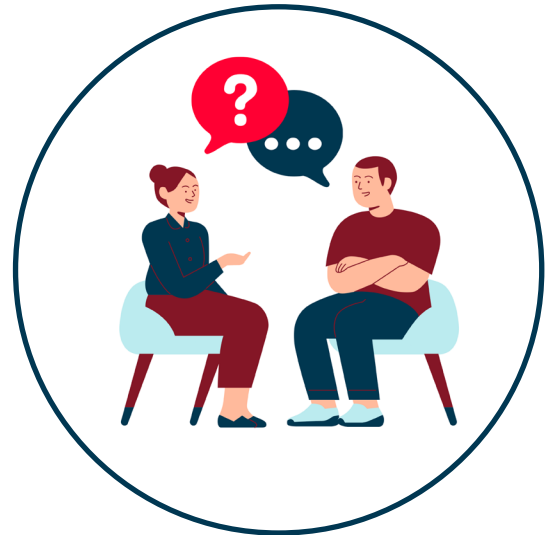


Näköaisti



Mielikuvaharjoitus

Tämä tehtävä on mielikuvaharjoitus.
Päihdetyöntekijä lukee sinulle harjoituksen.
Harjoituksessa sinulta kysytään kysymyksiä.
Voit miettiä vastauksia mielessäsi
tai vastata ääneen.
Saat itse päättää,
miten teet harjoituksen.



Istu tuolille, ota mukava ja rento asento.
Hengitä syvään ja rauhallisesti.
Sulje silmäsi.
Kuvittele, että olet jossain paikassa,
josta pidät.
Tässä paikassa
sinulla hyvä ja turvallinen olo.

Hengitä syvään ja rauhallisesti.
Kuvittele,
että heräät seuraavana aamuna
ja sinulla ei ole enää
ongelmia päihteiden käytössä.



Mieti nyt tavoitetta,
jonka valitsit harjoituksen alussa.
Hengitä syvään ja rauhallisesti.
Kuvittele,
että heräät seuraavana aamuna
ja tavoite on toteutunut.

1. Mitkä asiat ovat muuttuneet?

Mitä näet ympärilläsi?
Mitä kuulet ympärilläsi?
Mitä tuoksuja haistat?
Mitä tunnet kehossasi?

2. Onko elämässäsi uusia henkilöitä?

Mitä näet ympärilläsi?
Mitä kuulet ympärilläsi?
Mitä tuoksuja haistat?
Mitä tunnet kehossasi?

3. Onko elämästäsi lähtenyt pois henkilöitä?

Mitä näet ympärilläsi?
Mitä kuulet ympärilläsi?
Mitä tuoksuja haistat?
Mitä tunnet kehossasi?

4. Onko elämässäsi uusia asioita?

Mitä näet ympärilläsi?
Mitä kuulet ympärilläsi?
Mitä tuoksuja haistat?
Mitä tunnet kehossasi?

5. Mitä asioita elämästäsi on lähtenyt pois?

Mitä näet ympärilläsi?

Mitä kuulet ympärilläsi?

Mitä tunnet kehossasi?

6. Mitkä asiat ovat nyt hyvin?

Mitä näet ympärilläsi?

Mitä kuulet ympärilläsi?

Mitä tuoksua haistat?

Mitä tunnet kehossasi?

Nyt voit alkaa liikuttaa hiljaa
sormiasi, käsiäsi ja jalkojasi.
Hengitä syvään
ja palaa takaisin tähän hetkeen.
Avaa silmäsi rauhallisesti.
Harjoitus loppuu.

Yhteenveto päihdetyöntekijän tapaamisesta

Päivämäärä:



Mistä keskustelimme:

[illegible]

**Nämä asiat teen
ennen seuraavaa tapaamista:**

Asia voi olla kotitehtävä
tai jokin päihteen toiminta,
kuten ulkoilu, kirjasto, siivous
tai harrastus.



Muut muistiinpanot:

Voit kirjoittaa esimerkiksi,
mitä ajatuksia sinulle jäi tapaamisesta.
Huomasitko tai opitko jotain uutta?



Seuraava tapaaminen: _____



LÄHTEET:

Tunnista haitallinen päihteiden käyttö

Mielenterveystalo. 2023. Alkoholin käytön omahoito-ohjelma. Alkoholin haitallisen käytön tunnusmerkkejä. Kartoitus: alkoholin haitallisen käytön tunnusmerkkejä https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2023-10/alkoholin_haitallisen_kayton_tunnusmerkkeja_0.pdf

Retkahduksen ehkäisy

Päihdelinkki. 2025. Retkahdusprosessin ymmärtäminen <https://paihdelinkki.fi/verkkokurssit-ja-oppaat/huumeet-ja-laakkeet/retkahduksen-ehkaisyn-kasikirja/retkahdusprosessin-ymmartaminen/>

Holmberg, N. & Aura, M. 2008. Retkahduksen ehkäisyn käsikirja. A-klinikkasäätiö. Järvenpään sosiaalisairaala. <https://paihdelinkki.fi/verkkokurssit-ja-oppaat/huumeet-ja-laakkeet/retkahduksen-ehkaisyn-kasikirja/>

Muutossuunnitelma

Mielenterveystalo. 2025. Alkoholin käytön vähentämisen omahoito-ohjelma. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/alkoholinkayton-vahentamisen-omahoito-ohjelma>

Miller, R. W. & Rollnick, S. 2022. Asiakkaan muutossuunnitelma. Julkaisussa Toipumisorientaatio ja ratkaisukeskeisyys lyhytpsykoterapiassa. Toim. Ruutu, S. & Putkisaari, H. Kustannus Oy Duodecim.