

# Ajankohtaista tietoa huumeisiin liittyen ja osaamista huumeiden puheeksiottoon

11.2.2026

Kim Kannussaari,  
erityisasiantuntija

[kim.kannussaari@ehyt.fi](mailto:kim.kannussaari@ehyt.fi)



# Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:

## Hyvinvointia ilman päihde- ja pelihaittoja

- Edistämme ihmisten hyvinvointia vähentämällä päihde- ja pelihaittoja.
- Tarjoamme toimintaa ja palveluja lapsille, nuorille ja heidän vanhemmilleen sekä opiskelijoille, työikäisille ja ikääntyneille.
- Koulutamme ja vahvistamme eri alojen ammattilaisten ehkäisevän päihdetyön osaamista.
- Tutustu toimintaamme [ehyt.fi](https://ehyt.fi)





Huumeet



# Listaus huumeista, unilääkkeistä, rauhoittavista lääkkeistä, kipulääkkeistä ja kuluttajamarkkinoilta kielletyistä aineista



Huumeet	
Marihuana	
Amfetamiini	
Crack	
Poltettava heroini	
LSD (lysergihappo)	I
Tinneri	
GHB (gamma)	
Hasis	
Metamfetamiini	
<u>Freebase</u>	
Heroini	
Meskaliini	
<u>Trikloretyleeni</u>	
GBL (lakka)	
<u>Hasisöljy</u>	
MDMA (ekstaasi)	
<u>Kokapuun lehdet</u>	
Oopiumi	
<u>Peyote (myrkkykaktus)</u>	
Bensiini	
Anaboliset steroidit	
JWH-018 (Jehova)	
MDPV (aakkoset)	
Lääke-opiaatit (morfiini, <u>buprenorfiini</u> , metadoni)	
PCP ( <u>fensyklidiini</u> , enkelipöly)	
Kaasu	
<u>Halotaani</u> (ilokaasu)	
<u>Spice-tuotteet</u>	
<u>Mefedroni</u>	

# Huumeet



Huumeet voidaan jaotella karkeasti seuraaviin ryhmiin

- Piristäviin (amfetamiini, kokaiini, metamfetamiini, ekstaasi, alfa-pvp)
- Lamaaviin (buprenorfiini, fentanyyli, bentsodiatsepiinit, heroini)
- Hallusinogeeneihin (LSD, sienet, meskaliini)
- Kannabinoidit (kannabis ja synteettiset kannabinoidit)



# Piristävät huumeet (amfetamiini, metamfetamiini, kokaiini, MDMA, ekstaasi...)



## Akuutit riskit

- Rytmihäiriöt
- Kehon ylikuumeneminen
- Kallonsisäinen verenvuoto
- Psykoosi
- Lämpöhalvaus
- Nestehukka

## Runsaan käytön riskit

- Ahdistus
- Vainoharhaisuus
- Ääniyliherkkyys
- Hallusinaatiot
- Väkivalta
- Väsymys, univaikeudet
- Aliravitsemus
- Impulsiivisuus

# Lamaavat (bentsot, buprenorfiini, heroini, fentanyyli)



## **Akuutit riskit**

- Yliannostus (hengenvaara)
- Hengityslama
- Välinpitämättömyys
- Tokkuraisuus
- Reaktiokyky heikko

## **Runsaan käytön riskit**

- Voimakas riippuvuus

# Hallusinogeenit (LSD, sienet, meskaliini...)



## Akuutit riskit

- pelko- ja ahdistustilat
- ”huono trippi” -> aistiharhat -> paniikkikohtaus
- voivat nostaa pintaan epämiellyttäviä ajatuksia
- tapaturmat
- sienien tunnistaminen

## Runsaan käytön riskit

- aistiharhat ja niiden palaaminen kuukausienkin päästä
- toleranssin kasvu

# Kannabinoidit



## Akuutit riskit

- Tapaturmat
- Ihmissuhdeongelmat
- Ahdistus, paranoia
- Paniikkikohtaukset
- Sekavuustilat ja harhaisuus
- Masentuneisuus
- Huimaus, pyörtymiset
- Huono olo
- Psykoottinen häiriö

## Runsaan käytön riskit

- Kognitiivisten kykyjen esim. muistin ja oppimisen heikkeneminen
- Lisää akuutin psykoosin riskiä
- Yhteys skitsofreniaan
- Masentuneisuuden, ahdistuneisuuden ja mielialahäiriöiden riski kasvaa
- Hedelmällisyyden heikkeneminen
- Seksuaalisen halukkuuden heikkeneminen (etenkin miehet)
- Riippuvuus, etenkin psyykkinen
- Passiivisuus, saamattomuus

# Alfa-pvp (peukku)



## **Akuutit riskit**

- Kiihtyneisyys ja ahdistuneisuus
- Unettomuus
- Harhaluuloisuus
- Paranoidista psykoosia
- Kouristuksia
- Väkivalta

## **Runsaan käytön riskit**

- Voimakas riippuvuus
- Yliannostukset
- Kognitiiviset kyvyt heikkenevät

# Muuntohuumeet (synteettisesti, laboratoriossa, valmistettuja aineita)



## Stimuloivia aineita

- Fenetyyliamiinit (amfetamiini, metamfetamiini, MDMA eli ekstaasi) ja katinonit (sukua kat-huumeen vaikuttavalle aineelle, MDPV, alfa-PVP)
  - Näistä monilla myös hallusinogeenisia vaikutuksia

## Lamaavia aineita

- Fentanyylijohtannaiset, nitatseenit
  - Vahvimmat jopa 10000 kertaa morfiinia vahvempia

## Synteettiset kannabinoidit

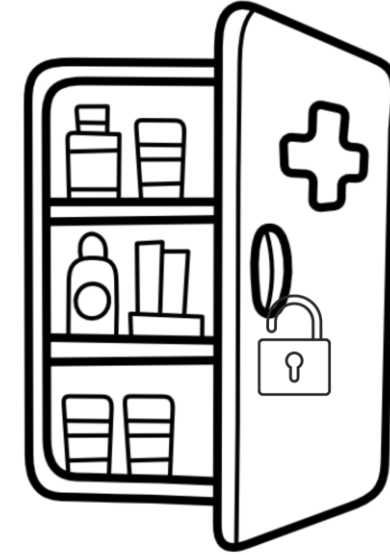
- Suurin muuntohuumeiden ryhmä
  - JWH-018, CP 47,497, Spice...

# Lääkkeiden väärinkäyttö



Tarkoittaa lääkkeiden käyttämistä toisin kuin lääkäri on ohjeistanut

- otetaan isompia määriä ja/tai voidaan hankkia useita reseptejä eri lääkäreiltä
- käyttötapa - käytetään esim. suonensisäisesti
- käyttöä päihtymystarkoituksessa
- lääkkeen ottaminen ns. varalta
- vahingossa otetut lääkkeet (esim. muistiongelmat)
- kaverilta saadut lääkkeet



Lääkkeiden väärinkäyttö voi johtaa vakaviin terveysongelmiin, sydän- ja verisuoniongelmiin, maksa- ja munuaisvaurioihin ja hermoston häiriöihin

Lääkkeiden väärinkäyttö voi haitata oppimista, muistin toimintaa ja impulssikontrollia.

Psyykkiset haitat, kuten ahdistuneisuus, masennus ja psykoottiset oireet, voivat lisääntyä, ja pitkäaikainen käyttö kasvattaa riippuvuuden riskiä.

Sosiaaliset vaikutukset näkyvät usein ongelmina ihmissuhteissa, koulumenestyksen heikkenemisenä ja syrjäytymisenä.

# Ajankohtaista huumeista



## **Yle: Peukun käyttäjille järjestetään arpajaiset Tampereella**

Huumeidenkäyttäjät voivat voittaa palkintoja keräämällä pisteitä.

Ilta-Sanomat 28.1.2026

**Muuntohuumeet** | Muuntohuume peukku vaikuttaa sairaaloiden arkeen monella tapaa. Tulehdusten lisäksi aineen käyttö näkyy lisääntyneinä vaaratilanteina.

HS 22.9.2025

Kaksi keski-ikäistä pariskuntaa vei lapset viikonlopuksi mummolaan ja lähti mökille käyttämään lsd:tä. Seurasimme keskiluokkaista trippiä vierestä.

HS 12.9.2025

## **EU-komissio sallisi kevytkannabiksen myynnin ja maahantuonnin – Suomella edessä vaikea päätös**

Yle 11.9.2025

## **Taistelu huumeluukkuja vastaan**

Helsinkiläisen jättitaloyhtiön asunnossa alkoi toimia huumeluukku. Tarvittiin asukkaiden kyttäsrinki ja lähes vuoden operaatio, jotta luukku tyhjeni.

HS 17.1.2026

# Otsikoista huolimatta hyvä muistaa

- Suurin osa alaikäisistä nuorista ei käytä päihteitä
- Alkoholi edelleen selkeästi päihteistä ykkönen, kannabis huumeista selkeästi eniten kokeiltu
- Kannattaa keskittyä kokonaisuuteen, ei yksittäisiin aineisiin

**ELI vahvistetaan suojaavia tekijöitä ja vähennetään riskitekijöitä**

# Kannabinoideja vapessa ja pusseissa



Käytännössä kaikki kannabinoidit ovat kiellettyjä

- Huumausainelaki (THC, THCP)
- Lääkelain alainen (CBD)
- Kuluttajamarkkinoilta kielletty psykoaktiivinen aine (HHC, HHCO, HHCP, H4CBD)

Suomessa THC-pitoisuudelle raja 0, joissakin maissa 0,3.



# Muita nuorten suosimia huumeita/päihteitä

## **Amfetamiini** (g noin 25–30 €)

Yleisin huume monilla alueilla Suomessa.

Piristävä, valppautta ja keskittymiskykyä lisäävä vaikutus

## **Kokaiini** (g noin 130-150 € 10-20 annosta)

Viihdekäytön kasvu erityisesti pääkaupunkiseudulla.

Crack-kokaiinia havaittu yhä enemmän. Yhteiskäyttö muiden päihteiden kanssa yleistä.

## **Alfa-PVP** (g noin 100–120 € 50-60 annosta)

Voimakas **synteettinen stimulantti**

Vaikutukset amfetamiinia rajummat ja arvaamattomat

## **Ketamiini** (g noin 80–120 €)

Dissosiativinen anestesia-aine, jota käytetään myös eläinlääketieteessä.

## **Ilokaasu** (patruuna noin 2-5 €)

Kaasumainen päihde (dityppioksidi, N<sub>2</sub>O), jota käytetään lääkinnässä ja elintarviketeollisuudessa

## **Ksalol** (pilleri noin 3,5 €, lääkelevy noin 50 E)

Alpratsolaami, myydään Suomessa Xanor ja Alprox nimillä. Rauhoittava lääke ahdistukseen ja paniikkihäiriöön

## **Rivotril** (pilleri noin 1 €)

Klonatsepaami, myydään Suomessa Iqtopam ja Rivatril nimillä. Katukaupassa usein Rivotril merkkisenä Käytetään epilepsiaan ja ahdistuksen hoitoon

# Pohjois-Savo



## Yleiskuva:

Huumausainetilanne ja käyttö on pysynyt Pohjois-Savossa aika samalla tasolla kuin aikaisemmin.

## Aineet ja trendit:

- **Bentsodiatsepiinit, alfa-pvp, amfetamiini ja kannabis** yleisimpiä raportoituja huumausaineita
- Muita paljon raportoituja aineita: kokaiini, ekstaasi, buprenorfiini, synteettiset opioidit

## Muita havaintoja:

- Amfetamiinin seassa ollut alfa-pvptä ja alfa-pvptä on myös myyty amfetamiinina, aiheuttanut sekavaa käytöstä ja liian suuria käyttöannoksia

## Arvio päihdehaittojen näkyvyydestä asiakastyössä asteikolla 1-10:

- KA 6.36

# Ajankohtaiset juuri nyt



- Alfa-PVP on noussut koko maan puhutuimmaksi aineeksi. Käyttäjät kuvaavat ainetta pelottavaksi ja pyrkivät välttämään sitä, mutta sen vahvasti koukuttava ominaisuus, halpa hinta ja helppo saatavuus ylläpitävät käyttöä.
- Kokaiinin käyttö lisääntynyt viihdekäytössä
- Ketamiini on lisääntynyt etenkin kaupunkialueilla; ketamiinia käytetään myös yhdessä kokaiinin kanssa.
- Bentsodiatsepiinit (mm. Ksalol ja Rivotril), buprenorfiini ja muut opioidit (mm. oksikodoni) pysyvät yleisinä.
- Yhteiskäyttöä esiintyy paljon (esim. amfetamiini + alfa-PVP, ketamiini + amfetamiini).
- Kannabiksen laillistamista ajava kansalaisaloite eduskunnassa valiokuntakäsittelyssä

# Mistä huumeita saa?



Kauppa siirtynyt salattuihin viestintäsovelluksiin (Telegram, Signal, Wickr, ym.)

- Etenkin Telegramissa paljon kauppaa nykyään. Kanaville pääsy vaatii kutsun ja taustat saatetaan tarkistaa.
- Avoimia huumekaupan kanavia ei käytännössä enää ole, vape- ja ilokaasukanavia kylläkin.

Perinteistä katukauppaa käydään edelleen

TOR-verkossa myyntiä myös, mutta mitään vakiintunutta kauppapaikkaa ei ole pitkään aikaan ollut.

- osa kaupasta tapahtuu ulkomaalaisilla kauppapaikoilla

Jonkin verran kauppaa myös avoimessa verkossa, erityisesti Snapchatissa



# Telegramin myynti-ilmoituksia



HELLUREI nyymit

Tarjolla teille vahvaa erittäin

- laadukasta kukkaa
- puhuu puolestaan

HINNAT

2g /40€  
3g /50€  
Jne.....

ILOKAASU !!!

1/50€  
2/90€  
3/130€. Boksi 260€  
Koivukyä

SÄÄNNÖT !

- yksin kaupoiille
- rahat laskettu
- selvinpäin!!



KOKAIINI.

0.5/80  
1/150  
2/250

AMFETAMIINI "kuiva"

1/40  
2/70  
3/100

MDMA KIVEÄ 83%

0.1-0.2 annos toimii hyvin.

0.5/50.  
1/80.  
2/150.

NYT HYVÄÄN HINTAAN IHA KUNNON TAVARA.

KAUPOILLA SUOMALAINEN VENDORI.

Haku.



Tervehdys arvoo telen väki

varastossa oli laadukas @Galenika KSALO, ei sisällä mitä turha paska, Erä(10/2026)&(09/2026) Vakkarit tietä laadun ja uudetkin ilahtui

Hinnasto

1/25€ (vaiva)

2/40

3/60

4/80

HELSINKI, OULUNKYLÄ

(Tai siellä missä meen)

KULJETUS 10-20€

AINA SECRET CHAT



Putsihko laadukas

-AMFEETAMIINI -ALE Vain 25€!!

Puhdas

-KETAMIINI

Hakaniemi. Kantasuomalainen myyjä. FIN/ENG

Tahnasta kuivattua nokitusvalmista, tavallista väh 2x vahvempaa, tuoksuva, lähes putsia amfea. Iv safe! Jatkovaraa vähintään 50%. Ei metaa. Erittäin keuhuttua!

Täältä löytyvät annoslupaukset pelkkää puhetta, mutta ei tosi veturinkaan tarvitse 0,25 kerralla. Saa tutkia, vetää nokat. Isoimmissa iv testit.

Tarkoitus tarjota loistotuotteesta matalan kynnyksen laatukokeilu tuleville kanta-asiakkaille:

1,5/40 2/50 4/100 6/150  
8/200 10/250 plus bonari  
15/360 20/420 (huom)  
jälleenmyyjät, kysy isompia)

Ketamiini on puhdasta kiteistä s/r isomeeria. Maista, tutki. Kysy kuvia!

1/140 3/360 5/500

Vaihdossa minibulkit mdma/suomibudi. rivat, lolit, vapet, putsit meta.

Strong amphe & ket. EU and British colonies roots welcome, no gypsies. Rats come if U want a trip to ER.



Tervehdys arvon vakkarit ja nyymit!

Varastoon on saapunut vahvaa, jatkamatonta Alfa-PvP:tä & piippuja.

Vahvaa, täysin jatkamatonta a-pvp:tä.

Saatavilla kahta eri väriä, vaaleaa kristallia sekä ruskeaa kiveä.

Saa testata, tuote puhukoon puolestaan!

0.15 / 40 € (vaiva)

0.3 / 70 €

0.5 / 100 €

1 / 200 €

(Vakkareilla omat hinnat!)

PIIPPUJA

Laadukkaita, lasisia öljy/pallopiippuja.

Muiden ostojen yhteydessä 10€/kpl, muuten 15€/kpl.

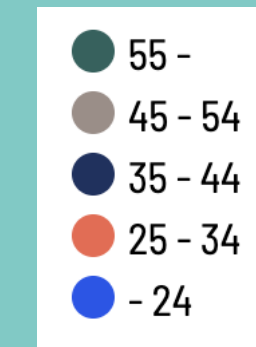
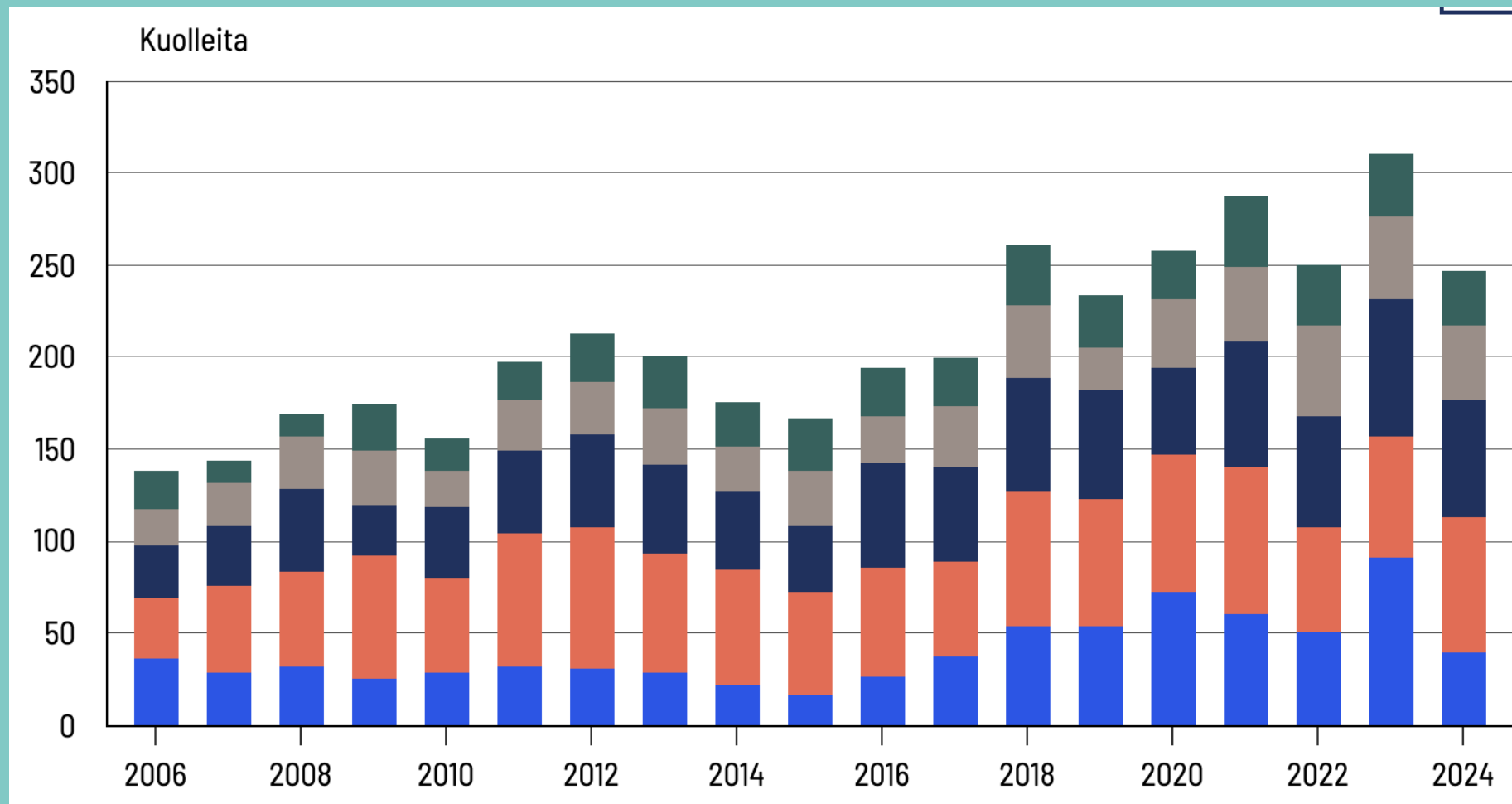
Isommissa määrissä hinta sovitaan erikseen.

→ Perus herrasmiehsäännöt kaupoiilla

→ Tervetuloa kuumotusvapaille kaupoiille rehdin suomalaisen vendorin kanssa!

→ Rottiin on varauduttu!

# Huumekuolemat 2006-2024

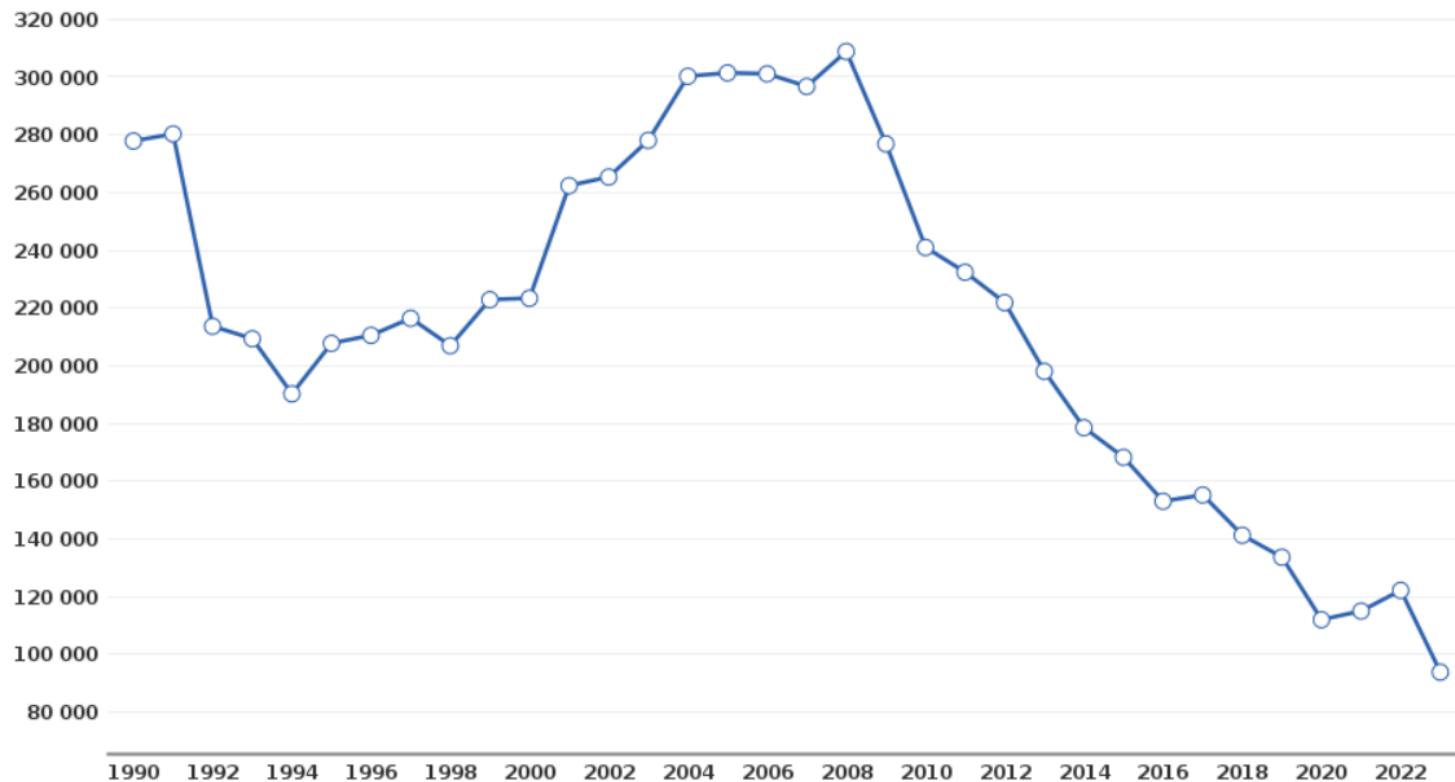


# Päihdekuntoutuslaitosten hoitopäivät 1990-2023



## Päihdehuollon kuntoutuslaitokset, hoitopäiviä vuoden aikana (-2023)

info ind. 2178 Alue: Koko maa Sukupuoli: Yhteensä



- 1990-luvun laman vaikeimpaan aikaan vuonna 1994 päihdekuntoutuslaitoksissa hoitopäiviä oli 190 267 vuodessa.
- Vuonna 2023 päiviä oli jo yli puolet vähemmän 93 856 ja laskusuunta näyttää jatkuvan.

# Mitä huumeilanteelle pitäisi tehdä? – neljä pilaria

**1. Ennaltaehkäisy:** vähennetään huumeiden kysyntää ja ehkäistään käyttökokeiluja pitkäjänteisellä, pysyvällä toiminnalla sekä vahvistamalla nuorten tietopohjaa ja vanhemmuustaitoja.

**2. Varhainen tuki ja haittojen vähentäminen:** tavoitetaan huumeita jo käyttävät, tuetaan heitä ja ohjataan hoitoon.

**3. Hoito ja kuntoutus:** tarjotaan riippuvuudesta kärsiville kokonaisvaltaisia palveluja: lääkehoitoa, psykososiaalista tukea, kuntoutusta ja vertaistukea.

**4. Valvonta ja kontrolli:** rajoitetaan huumeiden saatavuutta ja ehkäistään rikollisuutta poliisin, tullin ja oikeusjärjestelmän yhteistyössä sosiaali- ja terveystieteiden kanssa.

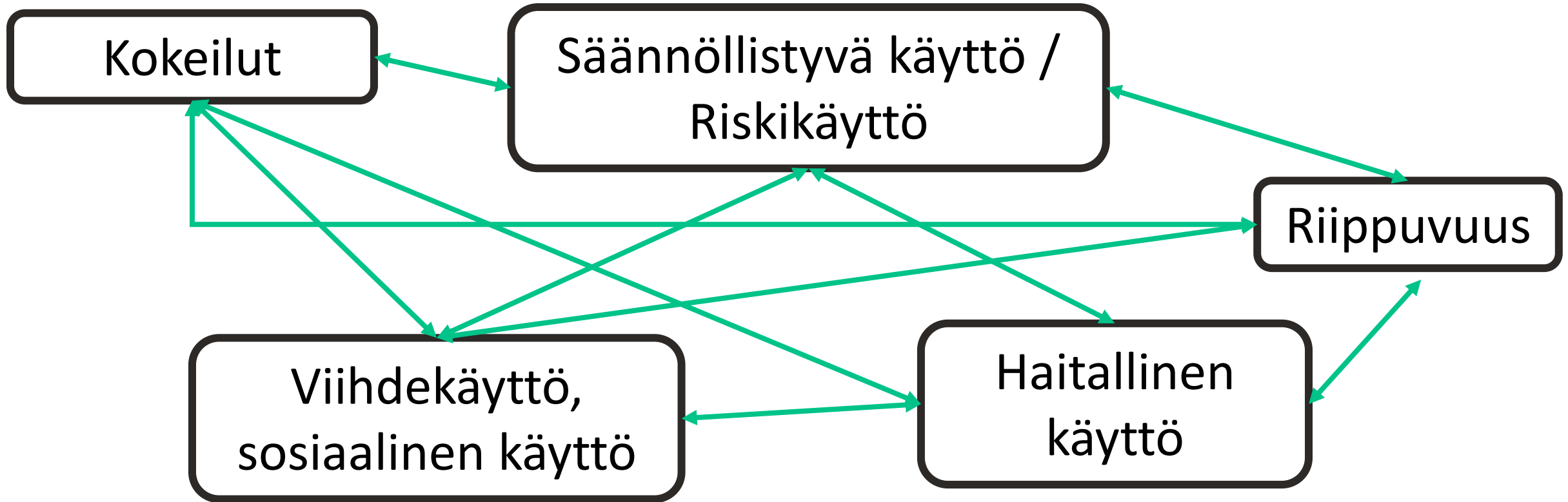


# PUHEEKSIOTTO

---



# Käytön kehittyminen



# Miksi päihteet pitää ottaa puheeksi?



## 1. Varhainen puuttuminen ehkäisee ongelmien syvenemistä

- Huumeiden käytön varhainen tunnistaminen voi estää riippuvuuden kehittymisen.
- Ajoissa saatu tuki voi ohjata henkilön avun piiriin ennen kriisiä.
- Vähentää päihteiden aiheuttamia haittoja yksilölle ja yhteisölle.
- Tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia.

## 2. Vähentää stigmaa ja lisää luottamusta

- Avoin keskustelu normalisoi huolen esiin ottamista.
- Luo turvallisen ilmapiirin, jossa apua uskalletaan hakea.
- Puheeksiotto osoittaa välittämistä ja ammatillista vastuuta.
- Lisää työn vaikuttavuutta ja merkityksellisyyttä.

## 3. Mahdollistaa yksilöllisen tuen tarjoamisen

- Jokaisen tilanne on erilainen – puheeksiotto auttaa ymmärtämään taustat.
- Tuki voidaan räätälöidä tarpeiden mukaan.
- Keskustelu voi olla käännekohta henkilön elämässä.
- Mahdollistaa hoitoon ohjaamisen ja toipumisen polun.

# Miten otan päihteet puheeksi?



1. Valitse/huomioi oikea hetki
  - valitse rauhallinen, turvallinen ja luottamuksellinen hetki keskustelulle
2. Käytä avoimia kysymyksiä
  - Älä tuomitse
3. Empatia ja huolen ilmaisu
  - Osoita empatiaa ja tarkoituksesi auttaa, ei arvostella
4. Tarjoa tukeasi ja palveluita

# Huumeista keskustelun esteitä

- Laittomuus -> rangaistus ja stigma
  - Merkinnät potilas- ym. asiakirjoihin
  - Lastensuojelu
  - Koulujen, oppilaitosten ja työpaikkojen säännöt
  - Asenteet
- 
- Käytön lähes fundamentaalinen puolustaminen (populaarikulttuuri)
  - Ei kuulu minulle: poissa silmistä, poissa mielestä.
  - Kiire
  - Oma stigma (vanhempien, nuorten, kollegojen silmissä)
  - Ei tiedä mitä tehdä (Päihdeohjelma)



# Puheeksiotto



- Tunnista yleisimmät huumausaineet, vaikutusten osalta ja huomioi samanaikaiskäytön kohonnut riski haitoille, myös alkoholin osalta
- Lähtökohtaisesti kyse on huolen sanoittamisesta
- Päihteiden puheeksi ottamisen ei tarvitse erota muusta puheeksiotosta
  - samoja hyviksi havaittuja (esim. motivoiva haastattelu) periaatteita voidaan hyödyntää
- Huoli ei tarvitse todistusaineistoa -> luota omaan tunteeseen
  - parempi liian aikaisin tai turhaan kuin liian myöhään tai ei ollenkaan
- Asiakastyössä puheeksiotto voi olla myös rakenteellistettu (esim. terveystarkastukset, uudet asiakkaat) lomakkeiden avulla.

# Puheeksiotto



- Ota päihteet puheeksi säännöllisesti osana omaa työtä tiedostaen, että yhdellä kysymyksellä ei saada aina (yleensä) selvyyttä asiaan.
  - kysyminen kuitenkin aina laittaa ajatuksen liikkeelle, siksi
  - **kysy, kysy ja kysy.**
- Älä lähde asiakaskohtaamiseen tunnekuohussa, jos on mahdollista välttää se.
  - On ymmärrettävää, että aina ei ole hyvällä tuulella. Kohtele silti kaikkia tasavertaisesti
- Akuutissa puheeksiotto/puuttumistilanteessa pyydä kollega apuun, poistu tarvittaessa tilanteesta. Puhu jälkeenpäin tilanteesta.
- Älä käytä stereotypioita. Älä tuomitse ennalta. Ihmiset voivat muuttua, anna siihen mahdollisuus.

# Keskustelun aloitus



1. Puheeksiotto tulee toteuttaa rauhallisessa ja turvallisessa ympäristössä
2. Mikäli puheeksiottoa ei edellä puuttumistilanne tai muu ennalta sovittu rakenne, voi keskustelun alkua helpottaa esim. arkipäiväisellä kysymyksellä

**Miten sulla menee?**

**Mitä kuuluu?**

# Kohtaa, kuuntele (kuule) ja ole läsnä



1. Huoli voi ja saa nousta mistä tahansa, myös päihteisiin liittymättömistä asioista
2. Nuoren käyttäytyminen tai tapa puhua voi antaa meille tärkeitä vinkkejä puheeksioton tai muun keskustelun tarpeesta
3. Pelkkä kokemus siitä, että on aikuisia, joiden kanssa on mahdollista keskustella, voi vähentää haittojen syvenemistä

# Mitä ottaa huomioon keskustelun aikana



- Ihminen ei välttämättä itse näe ongelmaa
  - Onko haitoilla merkitystä itselle; fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset, taloudelliset jne.
  - Onko haitoilla vaikutusta muihin ihmisiin
- Omasta näkökulmasta päihteiden käyttö voi antaa enemmän positiivista kuin aiheuttaa negatiivista
- Voiko taustalla olla asioita, jotka vaikuttavat keskusteluun, mutta joista emme tiedä?

# Sensitiivisyys



## Millaista kieltä ja termejä käytämme

- Erotetaan ihmisen käyttäytyminen ja ihminen toisistaan
  - narkomaani vai huumeita käyttävä henkilö
  - huumenuori vai huumeita käyttävä nuori
  - päihdeperhe vai perhe, jossa on päihteiden käyttöä

Mm. kulttuuri- tai perhetausta voi vaikuttaa nuoren tapaan keskustella ja suhtautua aiheeseen

Avataan ja selitetään käyttämämme termit

# Keskustelun kuljettaminen



Mitä sinä ajattelet tästä?

- Suosi avoimia kysymyksiä: Mitä, miten, miksi, kuinka ja kerro.
- Kuuntele aktiivisesti ja "heijastaen". Tarkista, että teillä on yhteinen ymmärrys.
- Vältä väittelyä, syylistämistä ja uhkailua.
- Vahvista positiivista, muista voimavara- ja ratkaisukeskeisyys.

Miten sinä näet tilanteen?

Ymmärsinkö oikein...?

Mitä olisit valmis tekemään?

Mitkä asiat voisivat helpottaa oloa/tilannetta?

# län huomioiminen puheeksiotossa



Keskustelun sisältö, tyyli ja lähestymistapa sovitetaan ikäryhmälle.

- Sanavalintojen ja puhettavan säätäminen ikätasoisesti lisää keskustelun vaikuttavuutta ja auttaa yhteyden luomisessa.
- Nuorten kanssa on hyvä käyttää heidän maailmansa ymmärtäviä esimerkkejä ja puhetapaa, joka ei tunnu ylhäältäpäin tulevalta.
- Aikuisten kanssa voidaan painottaa vastuuta ja elämänhallintaa.

# Puheeksioton menetelmiä



## Motivoiva haastattelu

- vahvistaa asiakkaan omia voimavaroja ja motivaatiota muutokseen dialogin avulla.

## Ratkaisukeskeinen lähestymistapa

- keskittyy asiakkaan vahvuuksiin ja toiveikkuuden lisäämiseen.

## Työvälineiden hyödyntäminen

- Puheeksioton lomakkeet ja digitaaliset sovellukset tukevat keskustelua ja muutoksen seuranta.

## Ammattilaisen rooli

- Ammattilainen toimii tukijana ja mahdollistajanamuutoksen prosessissa.

# Yhteenveto

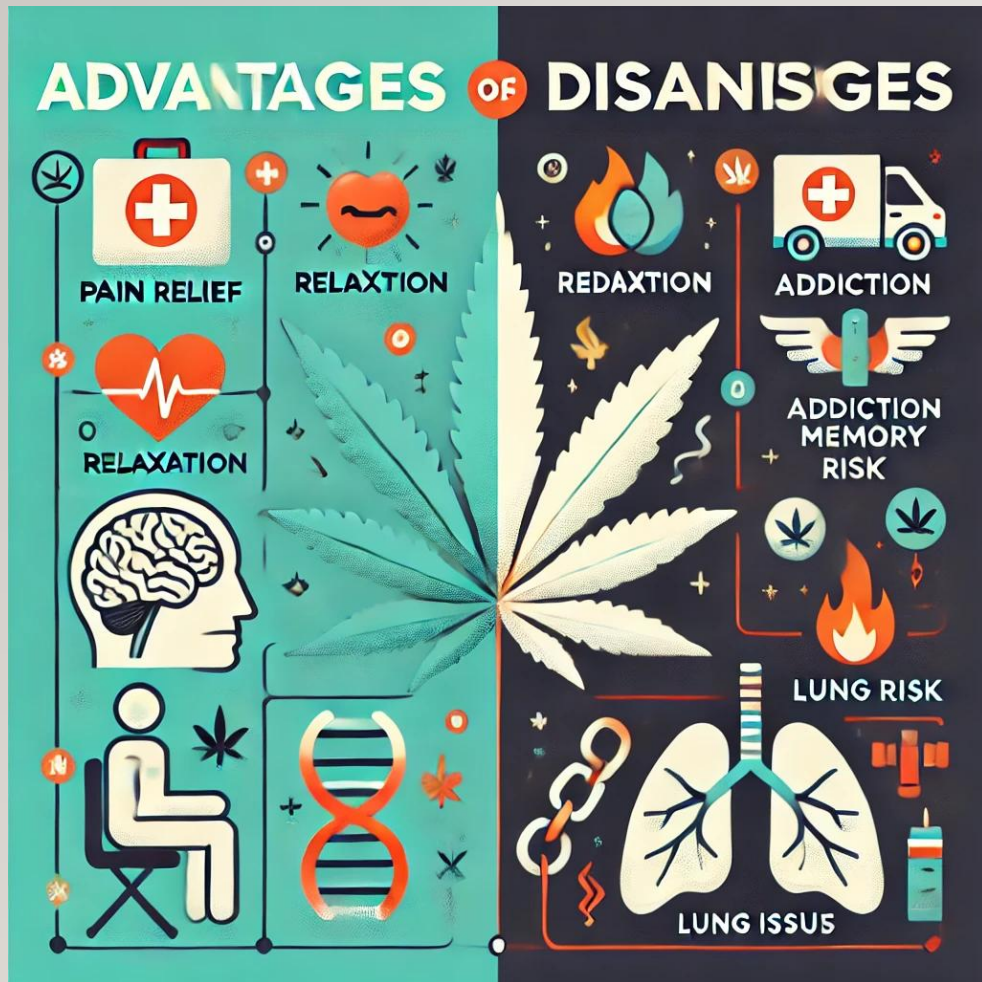


- Valitse rauhallinen, turvallinen tila ja aikaa (yksityisyys, keskeytymättömyys)
- Ole kohtelias, arvostava, inhimillinen ja kunnioittava, mutta kuitenkin napakka (tiukka).
- Aloita jutustelulla. Mitä kuuluu?  
KUUNTELE!
- Rauhallinen kuunteleminen ja ennakkoluuloton neutraali ja tuomitsematon lähestymistapa toimivat parhaiten.
- Siirry yleisestä yksityiseen. Aloita käytöstä ja haitoista yleisellä tasolla.
- Tarjoa tietoa ja tukimateriaaleja
- Varaudu useampaan kohtaamiskertaan
- Perustele miksi, mitä, jne.
- Tee keskustelulle selkeä päätös ja varmista, että henkilö on ymmärtänyt mahdolliset ohjeet, neuvot, tms.

# Työkaluja työn tueksi



- THL:n sivuilla on hyviä kyselylomakkeita ja mittareita päihteiden puheeksioton tueksi
  - <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo/puheeksiotto-ja-mini-interventio/kyselylomakkeet-ja-mittarit>
- Työkaluja kannabiksen puheeksioton ja oma-avun tueksi
  - <https://kannabis.eu/>
- Työkaluja nuorisoalalle
  - <https://ehyt.fi/kohderyhma/nuorisoala/>



# KÄYTÖN ONGELMALLISUUDEN ARVIOINTI

---

# CAST-seulontatesti



- Testin tuottanut French Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction OFDT. Käännös THL
- Arvioi kannabiksen käyttöhäiriön todennäköisyyttä.
- Ikä otettava huomioon, sillä riskit korostuvat nuorilla, myös muu kokonaistilanne hyvä arvioida.
- Sisältää pistekohtaisen ohjeistuksen toimenpiteiden, työkalujen sekä erityisten huomioiden suhteen.

## CAST

Testin on tuottanut: French Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction OFDT  
Käännös: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

**Oletko käyttänyt kannabista VIIMEKSI KULUNEIDEN 12 KK:n aikana?**

Kyllä → Onko sinulle tapahtunut seuraavia asioita VIIMEKSI KULUNEIDEN 12 KK:n aikana?

Yksi rasti riville	En koskaan	Harvoin	Joskus	Meiko usein	Todella usein
1. Oletko käyttänyt kannabista ennen puolta päivää?	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>
2. Oletko käyttänyt kannabista ollessasi yksin?	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>
3. Onko sinulla ollut muistivaikeuksia käytettyäsi kannabista?	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>
4. Onko joku ystävästäsi tai perheenjäsenistäsi kehoittanut sinua vähentämään tai lopettamaan kannabiksen käyttöäsi?	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>
5. Oletko yrittänyt vähentää kannabiksen käyttöäsi onnistumatta siinä?	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>
6. Onko sinulla ollut ongelmia kannabiksen käyttösi takia (riitaa, tappeluja, onnettomuuksia, kouluvaikeuksia, rahaongelmia jne.)?	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>

Laske yhteen jokaisesta vastauksesta tulleet pisteet. Kokonaispisteet kertovat, onko kannabiksen käyttöhäiriön (haitallisen käytön tai kannabisriippuvuuden) riski koholla.

Pisteet yhteensä :

# CAST kysymykset



1. Oletko käyttänyt kannabista ennen puolta päivää?
2. Oletko käyttänyt kannabista ollessasi yksin?
3. Onko sinulla ollut muistivaikeuksia käytettyäsi kannabista?
4. Onko joku ystävistäsi tai perheenjäsenistäsi kehottanut sinua vähentämään tai lopettamaan kannabiksen käyttöäsi?
5. Oletko yrittänyt vähentää kannabiksen käyttöäsi onnistumatta siinä?
6. Onko sinulla ollut ongelmia kannabiksen käyttösi takia (riitaa, tappeluita, onnettomuuksia, kouluvaikeuksia, rahaongelmia jne.)?

# CAST toimenpiteet



## 0–2 pistettä

Kannabiksen käyttöhäiriön todennäköisyys on matala

**Toimenpide:** Tilannearvio asiakkaan kannabiksen käytöstä (huomioiden mm. asiakkaan ikä)

### **Huomioitavaa:**

Mitä asiakas ajattelee käytöstään

Mitkä asiat ovat asiakkaalla hyvin, hänen voimavaransa ja vahvuutensa

Asiakkaan kanssa kannattaa keskustella niistä kohdista, joista hän on saanut pisteitä sekä esimerkiksi siitä, miten hän jatkossa voi toimia välttyäkseen haitoilta.

**Vinkkejä muutokseen:** ylläpidetään hyvää, ehkäistään haittoja

## 3–6 pistettä

Kannabiksen käyttöhäiriön todennäköisyys on kohtalainen

**Toimenpide:** Tarkempi tilannearvio asiakkaan kannabiksen käytöstä

### **Huomioitavaa:**

Mistä pisteet muodostuvat? Nousevatko tietyt asiat erityisesti esiin?

Mitä asiakas ajattelee käytöstään?

Mitä myönteistä asiakas kokee saavansa käytöstä? Voiko myönteisiä asioita saada muilla keinoilla?

Mitä asiakas kokee voivansa muuttaa vähentääkseen käyttöön liittyviä haittoja?

Asiakkaan kannattaa tarkkailla kannabiksen käyttöönsä ja miettiä miten siihen liittyviä riskejä ja haittoja voisi vähentää ja ehkäistä.

Kuinka pidät huolen, että kannabiksen käytöstäsi ei tule haittoja?  
Milloin huolestuisit kannabiksen käytöstäsi?

**Vinkkejä muutokseen:** käytön seuranta, haittojen vähentäminen (huomioiden käyttömäärät, käyttötavat, aineen laatu), onnistumisten esille tuominen

# CAST toimenpiteet



CAST

Testin on tuottanut: French Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction OFDT  
Kääntäjä: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Oletko käyttänyt kannabista VIIMEKSI KULUNEIDEN 12 KK:n aikana?

Kyllä -> Oletko sinulla tapahtunut seuraavia asioita VIIMEKSI KULUNEIDEN 12 KK:n aikana?

Yksi rasti riittää	En koskaan	Harvoin	Joskus	Melko usein	Todella usein
1. Oletko käyttänyt kannabista ennen puolta päivää?	0	1	2	3	4
2. Oletko käyttänyt kannabista ollessasi yksin?	0	1	2	3	4
3. Oletko sinulla ollut muistivaikeuksia käyttäessäsi kannabista?	0	1	2	3	4
4. Oletko joku ystäväsi tai perheenjäseniäsi kehottanut sinua vähentämään tai lopettamaan kannabiksen käyttöä?	0	1	2	3	4
5. Oletko yrittänyt vähentää kannabiksen käyttöäsi onnistumatta siitä?	0	1	2	3	4
6. Oletko sinulla ollut ongelmia kannabiksen käytössä (mitä tahansa tapettaa, onnettomuuksia, koulun/työn puutteita, rahanpuutetta jne.)?	0	1	2	3	4

Laske yhteen jokaisesta vastauksesta tulleet pisteet. Kokonaispisteet ovat enintään 24. Kannabiksen käyttöäsi (tarkalleen käytön tai kannabistippuvuuden) riski kohtaa.

Pisteet yhteensä:

**CAST-seulontatestin pistetuloksen tulkinta**  
Alia oleva ohjeisto on suuntaa antava ja sitä pidetään testissä kertyvän käyttökokemuksen myötä.

**0-2 pistettä:**  
**Kannabiksen käyttöhäiriön todennäköisyys on matala**  
Toimenpide: Tilannearvio asiakkaan kannabiksen käytöstä ja tarvitessaan hoitoonohjaus  
Huomioitava: Määrittäminen onnistunut seuraavissa asioissa VIIMEKSI KULUNEIDEN 12 KK:n aikana?

**3-6 pistettä:**  
**Kannabiksen käyttöhäiriön todennäköisyys on keskitasoinen**  
Toimenpide: Tarkempi tilannearvio asiakkaan kannabiksen käytöstä ja tarvitessaan hoitoonohjaus  
Huomioitava: Määrittäminen onnistunut seuraavissa asioissa VIIMEKSI KULUNEIDEN 12 KK:n aikana?

**7-9 pistettä tai enemmän:**  
**Kannabiksen käyttöhäiriön todennäköisyys on korkea**  
Toimenpide: Tarkempi tilannearvio asiakkaan kannabiksen käytöstä ja tarvitessaan hoitoonohjaus  
Huomioitava: Määrittäminen onnistunut seuraavissa asioissa VIIMEKSI KULUNEIDEN 12 KK:n aikana?

**Vinkejä muutokseen:** Käytön seuranta, muutoksen suunnittelu, pientenkin muutosten ja onnistumisten arvostaminen, haittojen vähentäminen (huomioiden käyttömäärät, käyttötavat, aineen laatu)

## 7 pistettä tai enemmän

Kannabiksen käyttöhäiriön todennäköisyys on korkea

**Toimenpide:** Tarkempi tilannearvio asiakkaan kannabiksen käytöstä ja tarvittaessa hoitoonohjaus

## Huomioitavaa:

Asiakkaan kokonaistilanne ja mitä asiakas ajattelee käytöstään. Mitä asiakas kokee voivansa muuttaa vähentääkseen käyttöön liittyviä haittoja? Mitä myönteisiä asioita muutoksesta voisi seurata? Mitkä asiat tukevat muutosta, mitkä asiat voivat olla esteenä muutokselle?

Asiakkaan voimavarat ja vahvuudet: Miten hyviä asioita voi vahvistaa?

Päihdehoidon tarpeen arviointi

**Vinkejä muutokseen:** käytön seuranta, muutoksen suunnittelu, pientenkin muutosten ja onnistumisten arvostaminen, haittojen vähentäminen (huomioiden käyttömäärät, käyttötavat, aineen laatu)

# Kannabispäiväkirja

- Apuväline kannabiksen käytön seuraamiseen ja käytön pohtimiseen.
- Voidaan täyttää yksin tai työntekijän kanssa.
- Voidaan seurata:
  - Käyttömääriä, -kertoja ja -päiviä
  - Rahankäyttöä
  - Fiilistä (ennen tai jälkeen käytön)
- Lisäksi viikkokohtainen kysymys käytön arvioimiseksi, vapaa tekstikenttä sekä pohdittavia kysymyksiä kannabiksen käyttöön liittyen.

Sähköinen versio osoitteessa [kannabis.eu](http://kannabis.eu)



# 10 kysymystä sosiaalisesta vastuusta ja kannabiksesta



1. Onko joku läheisesi ollut huolissaan polttelustasi ja ehdottanut että vähentäisit polttelua?

- 0 . . . . ei
- 2 . . . . on, mutta ei viimeisen vuoden aikana
- 4 . . . . kyllä, viimeisen vuoden aikana

2. Oletko poltellut juhlissa itsesi siihen pisteeseen, että selvemmat ystäväsi ovat olleet huolissaan sinusta (esim. kuljettaneet kotiisi nukkumaan)?

- 0 . . . . en koskaan
- 1 . . . . kerran vuodessa tai harvemmin
- 2 . . . . kerran puolen vuoden aikana
- 3 . . . . kerran kuussa
- 4 . . . . kerran viikossa tai useammin

3. Ovatko kaverisi maininneet, että olit pilvessä rasittava? (hihittelevä/jumittava)

- 0 . . . . eivät koskaan
- 1 . . . . kerran vuodessa tai harvemmin
- 2 . . . . kerran puolen vuoden aikana
- 3 . . . . kerran kuussa
- 4 . . . . kerran viikossa tai useammin

4. Onko sinulta jäänyt väliin sovittuja tapaamisia kavereiden/läheisten kanssa polttelun vuoksi?

- 0 . . . . ei koskaan
- 1 . . . . kerran vuodessa tai harvemmin
- 2 . . . . kerran puolen vuoden aikana
- 3 . . . . kerran kuussa
- 4 . . . . kerran viikossa tai useammin

5. Kuinka usein olet riidellyt ystäväsi tai seurustelukumppanisi kanssa polttelustasi?

- 0 . . . . en koskaan
- 1 . . . . kerran vuodessa tai harvemmin
- 2 . . . . kerran puolen vuoden aikana
- 3 . . . . kerran kuussa
- 4 . . . . kerran viikossa tai useammin

# 10 kysymystä sosiaalisesta vastuusta ja kannabiksesta



6. Oletko pyytänyt/huijannut ystäviltäsi tai vanhemmiltäsi rahaa esim. opiskelukuluihin, ruokaan tai vaatteisiin, ja todellisuudessa käyttänyt rahat kannabikseen?

- 0 . . . . en koskaan
- 1 . . . . kerran vuodessa tai harvemmin
- 2 . . . . kerran puolen vuoden aikana
- 3 . . . . kerran kuussa
- 4 . . . . kerran viikossa tai useammin

7. Oletko pyytänyt muita tarjoamaan sinulle kannabista?

- 0 . . . . en koskaan
- 1 . . . . kerran vuodessa tai harvemmin
- 2 . . . . kerran puolen vuoden aikana
- 3 . . . . kerran kuussa
- 4 . . . . kerran viikossa tai useammin

8. Ovatko kaverisi olleet huolissaan sinusta vainoilusi tai passiivisuutesi takia?

- 0 . . . . ei koskaan
- 1 . . . . kerran vuodessa tai harvemmin
- 2 . . . . kerran puolen vuoden aikana
- 3 . . . . kerran kuussa
- 4 . . . . kerran viikossa tai useammin

9. Oletko tivannut selitystä jonkun toisen polttamattomuuteen?

- 0 . . . . en koskaan
- 1 . . . . kerran vuodessa tai harvemmin
- 2 . . . . kerran puolen vuoden aikana
- 3 . . . . kerran kuussa
- 4 . . . . kerran viikossa tai useammin

10. Oletko painostanut tai yllyttänyt ketään (täysin avoimesti tai piilotellummin) käyttämään kannabista?

- 0 . . . . en koskaan
- 1 . . . . kerran vuodessa tai harvemmin
- 2 . . . . kerran puolen vuoden aikana
- 3 . . . . kerran kuussa
- 4 . . . . kerran viikossa tai useammin

Laske saamasi pisteet yhteen. Mitä suuremman pistemäärän sait, sitä todennäköisemmin käytölläsi on vaikutusta lähiympäristöösi ja sinun voi olla hyvä pohtia kannabiksen käytön vaikutuksia.

# Anna palautetta!

<https://q.surveypal.com/Huumetiedon-ABC-koulutuspalaute-2026>





# Kiitos!

[kim.kannussaari@ehyt.fi](mailto:kim.kannussaari@ehyt.fi)

050 597 7555

[ehyt.fi](http://ehyt.fi)



[@ehytry](https://www.instagram.com/ehytry)



[ehytry](https://www.facebook.com/ehytry)



[Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry](https://www.linkedin.com/company/ehyt-ry)