



EPT-viikko 3. – 9.11.2025

Teemana riippuvuuden puheeksiotto

Tervetuloa mukaan!

Voit esittää kysymyksiä chatissa.

*Nyt odotellessa voit mennä
osoitteeseen www.menti.com
ja syötä koodi 3439 8376*



EPT-viikko 3. – 9.11.2025

Teemana riippuvuuden puheeksiotto

Riippuvuus ei katoa vaikenemalla. Varhainen puheeksiotto voi ehkäistä riippuvuuden kehittymistä.

Lue lisää www.kysyminenkannattaa.fi



EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN
JÄRJESTÖVERKOSTO

Ohjelma

9.00–9.05

Tervetuloa ja tekniset ohjeet.

Koordinaatioyksikön päällikkö Annika Eloranta, EHYT ry

9.05–9.30

Mitä riippuvuus on diagnostiikan näkökulmasta? Mitkä ovat kriteerit? Riippuvuuden puheeksiottoon vinkkejä.

Erityisasiantuntija Kim Kannussaari

9.30–9.50

Miten minä koin riippuvuuden. Mistä huomasin itse tai mistä läheiset huomasivat riippuvuuden?

Otettiinko puheeksi tai olisitko toivonut puheeksiottoa? Ja miten olisi ollut hyvä ottaa puheeksi?

Kokemusasiantuntija Joonas, Kim Kannussaari haastattelee

9.50–10.00

Kysymyksiä ja keskustelua

Erityisasiantuntija Kim Kannussaari, EPT-verkosto

10.00–10.10

TAUKO

10.10–10.35

Onko riippuvuus termi kärsinyt inflaation? Kaikki ovat jollekin riippuvaisia vai ovatko ja onko se riippuvuuden normalisointi hyvä asia?

Puhuja Hannu Jouhki, A-klinikkasäätiö

10.35–10.50

Järvenpää, puheeksi ottava kunta.

Puhuja Järvenpään kaupunki

Marja Häyhä -palvelupäällikkö, lasten ja perheiden palvelut

Marjo Leminen - vastaava lapsiperheiden hyvinvointiohjaaja

Tuomas Tenkanen - Johtava asiantuntija

10.50–11.00

Kysymyksiä ja mainostus infotilaisuuksista

Erityisasiantuntija Kim Kannussaari, EPT-verkosto



Kampanjasivu

Kaiken teeman luodun materiaalin löydät kampanjasivulta. Sivun löydät osoitteesta

www.kysyminenkannattaa.fi

Kampanjasivulta löydät:

- somemateriaalit
- huoneentaulun puheeksioton tueksi
- julisteen (a3)
- kuvan digiscreenille
- webinaarien aikataulut ja ilmoittautumisen webinaareihin



ONGELMAT KASVAVAT HILJAIUUDESSA –
OTA PÄIHTEET PUHEEKSI AJOISSA.



EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN
JÄRJESTÖVERKOSTO

Infotilaisuus 1: ti 4.11. klo 9 – 9.30

Nuoret ja nikotiini – tapa vai fyysinen riippuvuus

- Mistä tietää onko kyseessä tapa vai riippuvuus? Miksi nuorille on tärkeä tuoda tietoa?
- Miten ottaa nikotiinituotteet puheeksi nuorten kanssa ja auttaako se?

Ilmoittaudu mukaan [tästä](#) (samasta linkistä voit ilmoittautua myös muihin tilaisuuksiin)



Infotilaisuus 2: ke 5.11. klo 13 – 13.30

Aikuiset ja viihdekäyttö – viihdettä vai riippuvuutta

- Onko kyseessä viihde vai riippuvuus? Voiko vastaavissa tilanteissa olla käyttämättä, jos ei ole riippuvainen?
- Miten ammattilaisena suhtaudun viihdekäyttöön, jos se tulee esiin?

Ilmoittaudu mukaan [tästä](#) (samasta linkistä voit ilmoittautua myös muihin tilaisuuksiin)



Infotilaisuus 3: to 6.11. klo 9 – 9.30

Ikääntyneet – itsemääräämisoikeus vs. puuttuminen

- Lääkkeiden väärinkäyttö ikäihmisillä
- Miten puuttua ikäihmisten päihteiden käyttöön vaiko puuttua lainkaan? Itsemääräämisoikeus näkökulma.

Ilmoittaudu mukaan [tästä](#) (samasta linkistä voit ilmoittautua myös muihin tilaisuuksiin)



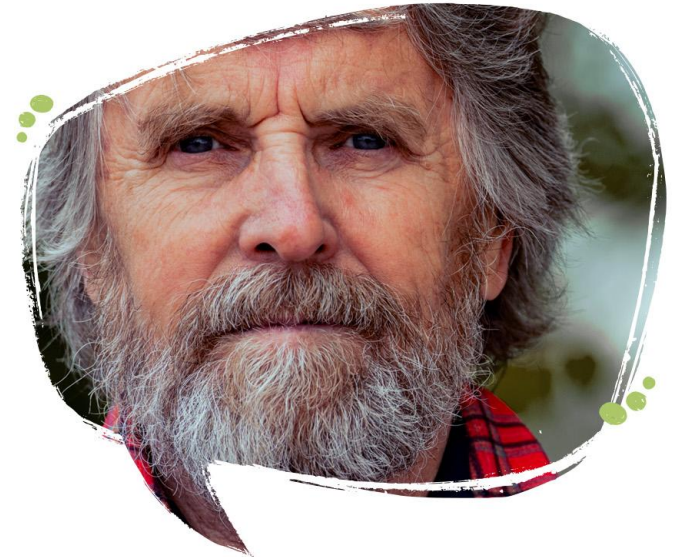
Materiaalit – kuvat sosiaaliseen mediaan



ONGELMAT KASVAVAT HILJAISSUUDESSA –
OTA PÄIhteet PUHEEKSI AJOISSA.



TYÖKYKY, JAKSAMINEN, PÄIhteet –
VAIKEITA AIHEITA, MUTTA LIIAN TÄRKEITÄ OHITETTAVAKSI.



IKÄÄNTYNEIDEN PÄIHDEONGELMAT JÄÄVÄT USEIN PIILON.
KUKA KYSYY, MITÄ KUULUU – ENNEN KUIN HUOLI KASVAA SUUREKSI?



Materiaalit – banneri



KYSY
SELVENTÄVÄ
KYSYMYKS

Riippuvuus ei katoa vaikenemalla. Varhainen puheeksiotto voi ehkäistä riippuvuuden kehittymistä.

Lue lisää www.kysyminenkannattaa.fi



EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN
JÄRJESTÖVERKOSTO



EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN
JÄRJESTÖVERKOSTO

Materiaalit – huoneentaulu puheeksioton tueksi

Huoneentaulun aiheita

- Mitä on riippuvuus?
- Miksi varhainen puuttuminen on tärkeää?
- Miten tukea lopettamisessa?
- Miten ottaa riippuvuus puheeksi?



Materiaalit – digiscreen



Digiscreen näytöille

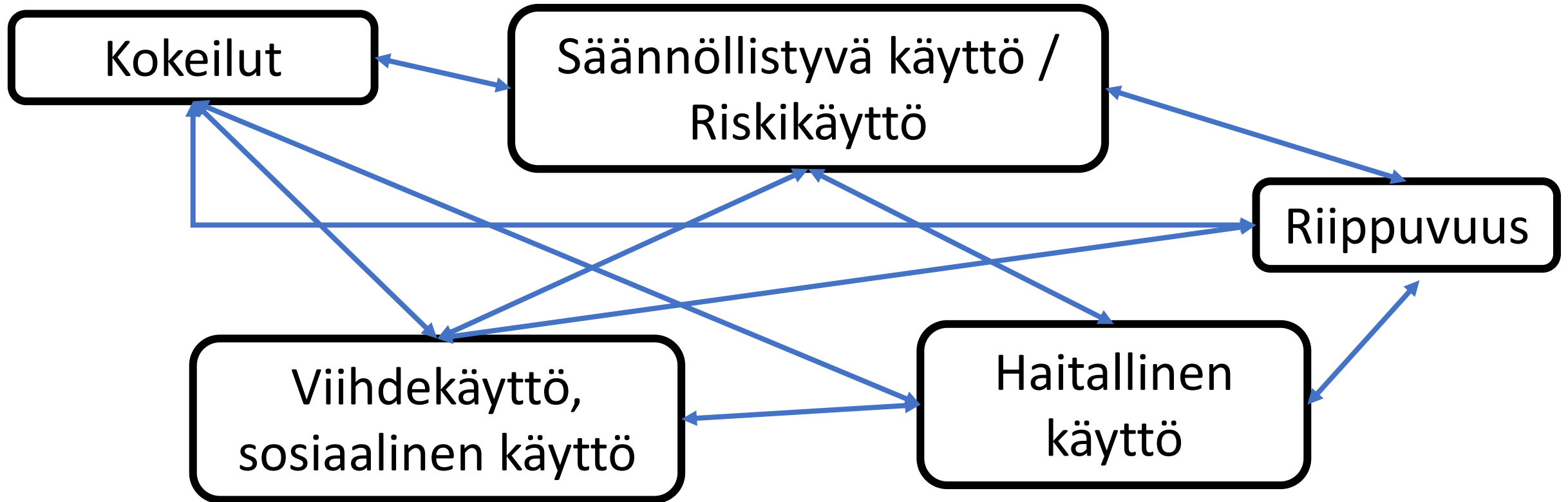
- Muoto mp4
- Koko 1920 x 1080

Päihderiippuvuus

PÄIHDE- RIIPPUVUUS



Käytön kehittyminen



Haitallinen käyttö

- Päihteiden haitallisella käytöllä viitataan tilanteeseen, jossa käytöstä on aiheutunut haittaa tai riskiä terveydelle. Varsinaista riippuvuutta päihteestä ei kuitenkaan ole.
- Diagnoosin kannalta oleellista on, että jotakin päihdettä käytetään siten, että se aiheuttaa todellista kehollista tai mielenterveydellistä haittaa, joka voidaan liittää käytettyyn päihteeseen.
- Lisäksi päihteen käyttö on saattanut aiheuttaa tai edistää arvostelukyvyn heikentymistä ja häiritsevää käyttäytymistä, joka voi vaikuttaa ihmissuhteisiin.
- Jos päihdeongelma on luokiteltu haitalliseksi käytöksi, on se asteeltaan lievempi kuin riippuvuus.
- Jotkut saavat tilanteen hallintaan omalla päätöksellä sekä itsenäisellä työskentelyllä ilman ulkopuolista apua. Tärkeää on kiinnittää tilanteeseen huomiota.

Päihderiippuvuus kriteerit

Päihderiippuvuus luokitellaan ICD-10-tautiluokituksen mukaisesti. Diagnoosi edellyttää, että vähintään kolme seuraavista kriteereistä täyttyvät yhtäaikaisesti vähintään kuukauden ajan tai toistuvasti vuoden aikana:

- Voimakas halu tai pakonomainen tarve käyttää päihdettä
- Heikentynyt kyky kontrolloida käyttöä
- Vieroitusoireet käytön vähentyessä tai loppuessa
- Sietokyvyn kasvu
- Päihteiden käytön keskeinen asema elämässä
- Käyttö jatkuu haitoista huolimatta

Käytetään apuna erilaisia mittareita:

- AUDIT (Alkoholin käytön riskit)
- DUDIT (Huumeiden käytön kartoitus ja hoitomotivaatio)
- SDS (päihderiippuvuuden vakavuuden arviointiasteikko)

Päihderiippuvuus

- Päihderiippuvuudella tarkoitetaan sitä, että päihteen käyttö on jatkuvaa, toistuvaa ja pakonomaista huolimatta mahdollisista terveydellisistä haitoista.
 - käyttö jatkuu terveydellisistä ja sosiaalisista haitoista huolimatta
 - syrjäyttää muut tärkeät asiat tai ne jää sijalle 2
- Riippuvuus voi olla fysiologista tai psykologista. Usein se on kumpaakin näistä.
- Fysiologisessa riippuvuudessa päihteen sietokyky on kohonnut ja päihteen käytön keskeyttäminen aiheuttaa vieroitusoireita.
 - käyttö yritystä välttää vieroitus oireita ja ylläpitää toimintakykyä
- Psykologinen riippuvuus puolestaan kohdistuu päihteen tuottamiin toivottuihin psyykkisiin vaikutuksiin, kuten euforiaan, aistiharhoihin sekä ikävien tuntemusten, kuten ahdistuksen ja häpeän, lieventymiseen.

Päihderiippuvuus

- Päihteiden käytöllä voidaan helpottaa erilaisia tunnetiloja, vaikkakin se usein aiheuttaa ja pahentaa ahdistusta, pelkoja, unettomuutta ja masennusta

➡ noidankehä, jossa päihteellä pyritään helpottamaan oloa, mutta käykin päinvastoin

➡ tarvitaan päihdettä enemmän ja useammin

- Riippuvuuden kehittyminen voi viedä useita vuosia, jota edeltää ongelmallinen käyttö, jota ei välttämättä ole itse tunnistanut.
- Usein päihteiden, erityisesti huumeiden, hankkimiseen, käyttämiseen ja käytöstä toipumiseen menee suurin osa ajasta.





Puheeksiotto

Miksi päihteet pitää ottaa puheeksi?

1. Se mahdollistaa ongelman havaitsemisen varhaisessa vaiheessa, mikä mahdollistaa ripeän toiminnan ja interventiot.
2. Se antaa mahdollisuuden tarjota tukea ja hoitoa niille, jotka sitä tarvitsevat, ennen kuin ongelmat pahenevat.
3. Se auttaa ehkäisemään runsaampaa väärinkäyttöä ja sen aiheuttamia haittoja tarjoamalla tietoa ja resursseja ennaltaehkäisyyn.

Puheeksiotossa

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



Työkaluja työn tueksi

- THL:n sivuilla on hyviä kyselylomakkeita ja mittareita päihteiden puheeksioton tueksi

<https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto/puheeksiotto-ja-mini-interventio/kyselylomakkeet-ja-mittarit>

- Työkaluja kannabiksen puheeksioton ja oma-avun tueksi

<https://kannabis.eu/>

- Työkaluja nuorisoalalle

<https://ehyt.fi/kohderyhma/nuorisoala/>

