

KANNABIS

- Miten minä ammattilaisena pärjään keskusteluissa ja tuen vanhempia parempaan vuorovaikutukseen

6.11.2020

Kim Kannussaari, EHYT ry
Kannabisinterventio nuorille kannabiksen käyttäjille –hanke (2018-2020)



Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



Kannabis ja keskustelun kärjekkyyys

Suomessa laitton päihde, jota käytetään myös lääkkeenä.

Omat kokemukset vs. tutkimustieto

- Toivotut ja ei-toivotut vaikutukset
- Käyttäjien määrä

Käytön lähes fundamentaalinen puolustaminen (populaarikulttuuri)

Myytit

- Alkoholi on paljon haitallisempaa kuin cannabis
- Itse kasvatettu cannabis on aito luomutuote
- Psykoosi ja skitsofrenia tulee kaikille
- Cannabis on portti kovempiin huumeisiin



KANNABISINTERVENTIO
NUORILLE KANNABIKSEN
KÄYTTÄJILLE

Ota puheeksi

- Mieti oma asenteesi kannabikseen liittyen ja hanki tietoa etukäteen
- Kysy! Ja vaikka vastaus kielteinen, pyydä uudelleen ja jatka kysymistä
- Arvioi! Kuinka paljon? Kuinka usein? Missä tilanteissa?
- Muista kuunnella ja kysyä myös käytön motiiveista
- Kerro omasta huolestasi, se ei ole keneltäkään pois
- Älä syytä ja syyllistä
- Hyväksy nuori ihmisenä, vaikka et kaikki tekoja hyväksykään



KANNABISINTERVENTIO
NUORILLE KANNABIKSEN
KÄYTTÄJILLE

10 vinkkiä keskusteluun

1. Kysy mitä kuuluu?

- Keskity nuoreen ja anna aika, jos/kun nuori hakeutuu keskusteluun.
- Kysy mitä mieltä kannabiksesta. Miten näkyy kaveripiirissä. Tai kysy suoraan käytöstä.

2. Ole kiinnostunut, kysy lisää ja keskity kuuntelemaan nuorta.

- Tarjoa kiireetöntä läsnäoloa nuorelle. Hillitse ”korjaamisrefleksiäsi” ja tarvettasi esiintyä asiantuntijana ja auktoriteettina.

3. Keskustelussa on hyvä tuoda esiin näkökulmia ja mielipiteitä.

- Mitä **minä** ajattelen kannabiksesta? Mitkä ovat riskejä minun mielestä? Mitä säännöt sanovat asiasta?

4. Älä pelottele nuorta.

- Keskustelussa pysyttele faktoissa. Pitäydy väittämästä enemmän kuin tiedät, jos ette tiedä varmasti, tarkistakaa faktat luotettavasta lähteestä. (www.paihdelinkki.fi, www.kannabishanke.fi, www.kannabis.eu)

5. Kiinnostus päihteeseen ei aina tarkoita, että nuori käyttäisi tai haluaisi käyttää päihteitä.

- Kiinnostus voi olla myös halua ymmärtää ilmiötä
- Kiinnostus voi myös liittyä sosiaaliseen piiriin

10 vinkkiä keskusteluun

6. Ole kiinnostunut myös kaikesta muusta ja kysele niistä.
 - Suhteet huoltajiin, koulu/opiskelu, ystävyysuhteet
7. Päihdekasvatus ei ole erillinen osa kasvatusta,
 - vaan osa joka päivästä elämää ja tapahtuu arjen tilanteissa, kun päihteet tulevat esille.
 - Turvallisuutta ja läsnäoloa
8. Hyväksy nuori sellaisena kuin hän on.
 - Syrjinnän kohteeksi joutuminen tai sen pelkääminen aiheuttavat henkistä kuormitusta ja altistaa nuoren päihde- ja mielenterveysongelmille.
9. Ole kiinnostunut nuoren elämästä ja muistuta nuorta, että vaikka tulisi tehtyä virheitä, täällä ollaan!
10. Jos käyttöä, kysy myös miksi käyttää ja onko ilmennyt haittoja.
 - Ohjaa eteenpäin, huoltajat mukaan, lastensuojelu, muut tahot.

10 vinkkiä kannabiksesta keskusteluun nuoren kanssa

- 1.** Kysy. Mitä olet mieltä kannabiksesta? Oletteko puhuneet koulussa tai muualla kannabiksesta?
- 2.** Ole kiinnostunut, kysy lisää ja keskity kuuntelemaan nuorta.
- 3.** Tuo esiin omia näkökulmia ja mielipiteitä. Kerro, mitä sinä ajattelet kannabiksesta.
- 4.** Älä pelottele, vaan pysy faktoissa.
- 5.** Puhuminen tai kiinnostus kannabikseen ei aina tarkoita, että nuori käyttäisi tai haluaisi käyttää päihteitä.
- 6.** Pyri tutustumaan nuoren ystäviin ja heidän vanhempiinsa.
- 7.** Päihdekasvatus ei ole tietokilpailu vaan vuorovaikutusta.
- 8.** Hyväksy nuori sellaisena kuin hän on.
- 9.** Kerro, että kotiin saa ja voi aina tulla. Kerro, että sinulle voi soittaa aina, missä tilanteessa tahansa!
- 10.** Pyydä tarvittaessa apua.

Kunnioita keskustelua

Keskeytä mitä olit tekemässä, jos nuori hakeutuu keskusteluun kanssasi, ja tarjoa kiireetöntä läsnäoloa nuorelle.

Ota selvää

Mitä minä ajattelen kannabiksesta? Mitkä ovat riskejä minun mielestäni? Mitä meidän perheessämme seuraisi, jos nuori jäisi kiinni huumeiden käytöstä? Pysyttele faktoissa. Älä esitä aiheesta enempää, kuin mitä tiedät. Kaikkea ei kenenkään tarvitse tietää, eikä kukaan tiedäkään. Jos ette kumpikaan tiedä varmasti, tarkistakaa faktat luotettavasta lähteestä. (yad.fi, ehyt.fi, paihdelinkki.fi)

Kiinnostus kannabikseen

Kiinnostus kannabikseen voi olla myös halua ymmärtää ilmiötä. Se voi olla myös keino saada sinut vanhempana reagoimaan tai saada paikka kaveripiirissä.

Et ole yksin

Tutustu, ainakin moikkaa nuoren kaverit aina. Tutustu myös nuoren ystävien vanhempiin, soita vaikka sopiaksesi yökyläilystä. Ota nuoren kavereiden puhelinnumerot muistiin myös itselle.

Päihdekasvatus

Päihdekasvatus on osa jokapäiväistä elämää ja tapahtuu arjen tilanteissa. Se on tarttumista keskusteluihin päihteistä, mutta ennen kaikkea vuorovaikutusta ja läsnäoloa.

Nuoria saattaa pelottaa jäädä kiinni vanhemmilleen. Salailu ja kiinni jäämisen välttely voivat johtaa vaaratilanteisiin; etenkin, jos nuori ei osaa tai uskalla pyytää apua, kun päihteiden kanssa tulee ongelmia. Muistuta nuorta, että vaikka tulisi tehtyä virheitä, vanhempien tuki ja rakkaus säilyvät.

Jos nuori jää kiinni kannabiksen käytöstä, yritä olla syyttämättä, syyllistämättä ja syyllistymättä. Sen sijaan kuuntele nuorta. Kysy käytön syistä ja motiiveista. Tuo esiin oma huolesi nuoren kiinnostuksesta kannabikseen.

Akuutissa päihtymystilanteessa huolehdi nuoren turvallisuudesta ja siirrä keskustelu seuraavaan aamuun. Jaksu toistuvasti palata aiheeseen, vaikka sillä hetkellä nuori nostelisi niskojaan ja kieltäisi kaiken.

Mistä saa apua?

- nuoren oman oppilaitoksen terveydenhoitaja, kuraattori, psykologi tai vaikkapa opettaja.
- terveystasema
- sosiaalitoimisto
- nuorisoasema
- nuorisotyöntekijä
- maksuton 24/7 Päihdeneuvonta 0800 90045

KASVI-intervention työkalut:
www.kannabishanke.fi



KANNABISINTERVENTIO
NUORILLE KANNABIKSEN
KÄYTTÄJILLE

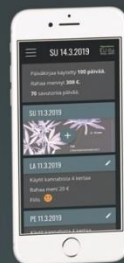
KANNABIS.EU

KANNABISINTERVENTIO NUORILLE KANNABIKSEN KÄYTTÄJILLE 2018-2020

TUTUSTU SÄHKÖISEEN PÄIVÄKIRJAAN

Päiväkirjaan merkitään viikkokohtaisesti kunkin päivän kohdalle mahdollinen käyttö, käyttömäärä (grammaa tai kertaa), paljon rahaa kului sekä yleisfiilis, johon käyttäjä saa itse määrittellä seuraako esimerkiksi olotilaa ennen kannabiksenkäyttöä, vai sen jälkeen.

Lataa sovellus



Tietoisku: Cannabis

Jaa

TIETOA JA TARINOITA

KANNABIS.EU

KANNABISINTERVENTIO NUORILLE KANNABIKSEN KÄYTTÄJILLE 2018-2020



TUTUSTU SÄHKÖISEEN PÄIVÄKIRJAAN

Päiväkirjaan merkitään viikkokohtaisesti kunkin päivän kohdalle mahdollinen käyttö, käyttömäärä (grammaa tai kertaa), paljon rahaa kului sekä yleisfiilis, johon käyttäjä saa itse määrittellä seuraako esimerkiksi olotilaa ennen kannabiksenkäyttöä, vai sen jälkeen.



KANNABISINTERVENTIO
NUORILLE KANNABIKSEN
KÄYTTÄJILLE

KIITOS!

kim.kannussaari@ehyt.fi

050 597 7555

@KimKannussaari

www.kannabishanke.fi