

Nuoret ja päihteet

Vinkkejä huoltajille



Keskustele lapsesi kanssa

Aloita ajoissa: Puhu nuoren kanssa päihteistä ennen kuin niiden kokeilu alkaa kiinnostaa. Hanki tietoa eri päihteistä, niiden vaikutuksista ja vaaroista. (www.paihdelinkki.fi)

Yhdistä kokemukset: Nuori tuntee nykyisen nuorisokulttuurin, kun taas sinulla on kokemusta menneiltä ajoilta. Yhdistäkää tietonne ja keskustelkaa avoimesti.

Kerro esimerkkejä: Jos tiedät alkoholin tai huumeiden käytön aiheuttamista terveyshaitoista, jaa nämä esimerkit. Tiesitkö, että sähkötupakka eli vape ja nikotiinipussit ovat myös erittäin haitallisia terveydelle? Entäpä imppaus? Moni nuori hakee päihdyttävää kokemusta hengittämällä esimerkiksi deodoranttisuihkeita. Konkreettiset tarinat voivat tehdä vaikutuksen.

Harjoitelkaa tilanteita: Mieti teini-ikäisesi kanssa, miten toimia, jos joku tarjoaa huumausaineita. Harjoittelu auttaa valmistautumaan tositilanteisiin.

Tavoitteet ja unelmat: Keskustelkaa nuoren toiveista ja tavoitteista. Mitkä ratkaisut auttavat häntä saavuttamaan unelmansa ilman päihteitä?

Tunne lapsesi arki ja sovi pelisäännöt

Ole tietoinen: Vanhempien tietoisuus lasten arjesta voi vähentyä lasten kasvaessa. Lasta suojaa kuitenkin se, että vanhemmat tuntevat hänen arkensa ja elämänsä.

Tue itsetuntoa: Vietä aikaa nuoren kanssa ja osoita kiinnostusta hänen harrastuksiinsa. Selvitä, missä lapsesi liikkuu ja kenen kanssa. Tutustu lapsesi ystäviin, heidän vanhempiansa ja muihin tärkeisiin aikuisiin.

Sopikaa pelisäännöt: Perheessä on hyvä sopia, että lapsi tai alaikäinen nuori ei käytä päihteitä. Sovi kotiintuloajoista, viikkorahojen käytöstä ja muista kodin pelisäännöistä. Vanhemmat voivat olla yhteydessä lapsen ystävien vanhempiin, erityisesti yökyläilyjen yhteydessä.

Turvalliset rajat: Rajojen puitteissa nuori voi kokeilla ja harjoitella uusia asioita. Rajat antavat turvallisuuden tunnetta ja kokemuksen siitä, että hänestä välitetään. Lapset tarvitsevat rajoja ja toivovat niitä myös itse. Nuoren vastuuntunnon kasvaessa rajoja voi vähitellen väljentää.

Valvo ja anna sopivasti vastuuta

Pidä yhteyttä: Soittele lapsellesi ja kysy, mitä hän touhuaa. Tarjoudu hakemaan hänet erityisesti juhlapäivinä. Ottakaa tavaksi koko perheen yhteinen päivittäinen keskustelutuokio, esimerkiksi päivällisen yhteydessä. Vaihtakaa kuulumiset ja jutelkaa päivän tapahtumista.

Aikaa kotona: Vaadi lastasi viettämään aikaa myös kotona ja viettäkää koko perhe aikaa yhdessä. Seuraa, mitä lapsesi touhuaa internetissä.

Anna vastuuta asteittain: Lapsen kasvaessa tulee hänelle antaa vastuuta, mutta vanhempien tulee tiedostaa, että alle 18-vuotias lapsi on aina heidän vastuullaan. Mieti aina, mihin lapsesi on valmis.

Älä jätä lasta yöksi yksin kotiin, ellet ole varma hänen kypsyystään. Sovi naapureiden tai muiden aikuisten kanssa, että he seuraavat, mitä kodissa tapahtuu, esimerkiksi luvattomien juhlien varalta. **Valvo rahankäyttöä:** Seuraa lapsesi rahankäyttöä ja huolestu, jos rahan tarve huomattavasti kasvaa ilman selitystä.

Pohdi omaa asennettasi päihteisiin

Malliesimerkki: Vanhemmat toimivat esimerkkeinä lapsen käytökselle ja asenteille. Runsas päihteiden käyttö lisää riskiä, että myös nuori alkaa käyttää.

Turvaa kehitys: Pohdi, turvaako oma alkoholinkäyttösi lapsen hyvän kehityksen. Voisitko muuttaa juomatapojasi?

Keskustele: Keskustele asiasta lapsen kanssa. Järjestä kotona päihteettömiä juhlia, jotta lapsi ei opi yhdistämään juhlimista aina alkoholiin.

Noudata lakia: Alkoholien ostaminen ja tarjoileminen alle 18-vuotiaalle on kiellettyä. Älä koskaan osta tai tarjoile alkoholia alaikäiselle lapsellesi, koska se on vakava riskitekijä lapsen turvalliselle kehitykselle.

Yhteiset pelisäännöt: Jos nuori pyytää alkoholia, ota yhteyttä muiden vanhempien kanssa ja sopikaa yhteisistä pelisäännöistä.

Säilytä alkoholi turvallisesti: Huolehdi, että alkoholijuomat ovat lasten ulottumattomissa. Vältä avattujen alkoholipullojen säilytystä kotona.

Päihteettömyys: Rakentakaa yhdessä ympäristö, jossa päihteettömyys on helppo ja luonnollinen valinta.

Puutu lasten päihteiden käyttöön ajoissa

Avoin keskustelu: Riippumatta vanhempien omasta suhteesta alkoholiin, heidän tulee puuttua lasten päihteiden käyttöön. Aseta rajat välittämisen ilmapiirissä ja pysy ajan tasalla nuoren menemisistä. Avoin keskusteluyhteys ja rajojen asettaminen luovat nuorelle perusturvallisuutta. Pohdi nuoren kanssa päihteiden käytön mahdollisia seurauksia. Vanhemmat voivat vaikuttaa siihen, että päihteet eivät saa hallitsevaa roolia nuoren elämässä.

Toimi heti: Jos epäilet tai havaitset lapsesi käyttävän päihteitä, puutu tilanteeseen välittömästi, rauhallisesti ja ratkaisukeskeisesti keskustellen. Kerro lapselle huolestasi ja siitä, että hän on sinulle tärkeä.

Tunnista merkit: Päihteiden väärinkäytöstä voi olla kyse, jos nuori on:

- Sulkeutunut, masentunut tai jatkuvasti väsynyt
- Saa usein raivokohtauksia
- Suhteet perheenjäseniin huonontuvat äkisti
- Ystäväpiiri vaihtuu
- Rahankäyttö muuttuu huomattavasti
- Epätavalliset hajut tai vanhempien välttely
- Kouluarvosanat heikkenevät äkillisesti ja poissaolot lisääntyvät

Keskustele: Oireet voivat liittyä myös muihin asioihin, mutta keskustele aina nuoren kanssa ja selvitä mistä on kyse.

Ota huoli vakavasti: Jos koulu tai läheinen on huolissaan lapsen päihteiden käytöstä, ota huoli vakavasti ja puutu asiaan.

Entä jos lapsi tulee humalassa kotiin

Ota vastaan: Äiti tai isä on ottamassa vastaan myöhään illalla kotiin tulevan nuoren.

Puutu päihteiden käyttöön: Kaikkein alaikäisten päihteidenkäyttöön tulee puuttua, myös tupakointiin ja nuuskaamiseen.

Siirrä keskustelu: Jos lapsi tulee kotiin päihtyneenä, siirrä keskustelu seuraavalle päivälle. Kerro lapselle, että olet iloinen, kun hän tuli kotiin.

Ilmaise huolesi: Seuraavana aamuna ilmaise huolesi ja kerro, että et hyväksy nuoren alkoholin tai muiden päihteiden käyttöä. Voit kertoa, mitä tunteita nuoren päihteiden käyttö herättää.

Keskustelkaa riskeistä: Keskustelkaa riskeistä, kuten onnettomuuksista tai väkivallan uhriksi joutumisesta päihtyneenä.

Kysy kysymyksiä: Kysy nuorelta esimerkiksi:

- Miltä nyt tuntuu?
- Mitä eilen tapahtui?
- Mitä käytit eilisiltana ja kuinka paljon?
- Mikä on mielestäsi oikeudenmukainen seuraus siitä, mitä eilen tapahtui?

Seuraukset: Päihteidenkäytön seurauksena nuori voi viettää seuraavien viikkojen aikana tavallista enemmän aikaa kotona. Ota yhteyttä nuoren kavereiden vanhempiin ja pyydä heidät mukaan keskustelemaan tapahtuneesta.

Tarkkaile tilannetta: Jos nuori on kotiin tullessaan niin humalassa tai huonossa kunnossa, että ei pysty puhumaan tai on hyvin tokkurainen, tarkkaile tilannetta ja tarvittaessa vie hänet ensiapuun. Tämä on erityisen tärkeää, jos epäilet lääkkeiden käyttöä päihtymistarkoitukseen.

Rakasta lastasi!

Tarjoa rakkautta ja hyväksyntää: Lapsen tulee kokea vanhemmiltaan arvostusta ja rakkautta myös silloin, kun hän on tehnyt jotain väärin.

Kannusta ja hyväksy: Kannusta lastasi ja hyväksy hänet sellaisena kuin hän on.

Kuuntele ja arvosta: Kuuntele nuoren mielipiteitä ja osoita arvostusta, vaikka olisitte eri mieltä.

Muista kertoa: Kerro lapsellesi, kuinka rakas ja tärkeä hän on sinulle. Nuori kaipaa rakkautta ja läsnä olevaa aikuista, joka välittää hänestä.

Aseta rajat: Nuoren rakastamista on myös se, että hänelle asetetaan sopivasti rajoja. Rajat antavat nuorelle turvallisuuden tunnetta ja kokemuksen siitä, että hänestä välitetään.

Hae apua

Ammattiauttajat: Jos oma tai lapsesi päihteiden käyttö huolestuttaa, hae apua ammattiauttajilta.

- Voit olla yhteydessä koulukuraattoriin tai nuorisotyöntekijöihin. Voit myös ottaa suoraan yhteyttä **päihdesairaanhoidajaan** puhelimitse: 044 482 8214 (ma-pe klo 8–16)

Lisätietoja:

- [Päihdepalvelut - Päijät-Hämeen hyvinvointialue \(pajath.fi\)](http://pajath.fi)
- [Kouluterveydenhuolto - Päijät-Hämeen hyvinvointialue \(pajath.fi\)](http://kouluterveydenhuolto-pajath.fi)
- [Opiskeluterveydenhuolto - Päijät-Hämeen hyvinvointialue \(pajath.fi\)](http://opiskeluterveydenhuolto-pajath.fi)

Linkkejä huoltajille:

www.paihdelinkki.fi

www.irtihuumeista.fi

www.a-klinikka.fi

www.buenotalk.fi

Lähteet:

Vantaan kaupungin Ehkäisevän päihdetyön yksikkö: Opas vanhemmille
www.selvinpainsaan.fi/suomi/vanhemmille/