

## Mitä sanoa?

- MITEN SÄ VOIT?
  - MILTÄ SUN ARKI TUNTUU?
  - MITEN SUN MUU PERHE VOI?
  - MILTÄ TÄMÄ TILANNE SUSTA TUNTUU?
  - MINKÄLAISET VOIMAVARAT SULLA ON TÄNÄÄN?
  - MIETITYTTÄÄKÖ SUA SUN LÄHEISEN PÄIHTEIDENKÄYTTÖ?
  - MITÄ KIVOJA JA HYVIÄ ASIOITA SULLA ON ELÄMÄSSÄ?
  - MILLAINEN ILMAPIIRI TEILLÄ ON KOTONA?
  - ONKO SULLA KETÄÄN KELLE JUTELLA?
  - ONKO SULLA HUOLTA SUN VANHEMMISTA?
- 
- KIITOS KUN KERROIT.
  - OLEN TOSI PAHOILLANI, ETTÄ OLET JOUTUNUT KOKEMAAN NOIN RASKAITA ASIOITA.
  - OOT TOSI ROHKEA KUN USKALLAT KERTOAA.
  - MUISTA, ETTÄ AINA VOI TULLA PUHUMAAN.
  - MUISTA, ETTÄ TÄÄ EI OLE SUN SYY.
  - MUISTA, ETTÄ YKSIN EI TARVII JAKSAA.



Lataa puheeksioton malli QR-koodin kautta!

## Mihin ohjata läheinen?

### PALVELUITA KANTA-HÄMEESSÄ:

Läheiskompassi-hanke, Vikto ry  
Sibeliuksenkatu 21 c, HML  
Satu 0505129953, Eena 0505547464

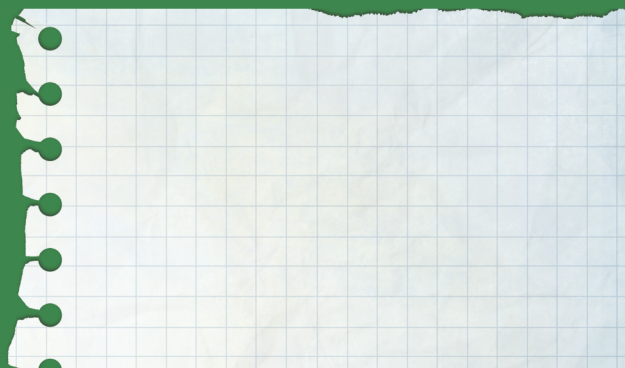
ACA, Alkoholistien Aikuiset Lapset  
aca.hameenlinna@gmail.com

Al-Anon,  
Kasarmikatu 16, HML, to 18:30  
Parolantie 17, HML, su 19

Noppa, Oma Hämeen päihde- ja  
mielenterveyspalvelut  
Viipurintie 1-3 D, 3. kerros.  
Puhelinvastaanotto arkisin klo 11-12,  
numerossa 03 629 6571

FimFami  
www.finfamikantahame.fi/tuki-ja-neuvonta/

Irti huumeista ry:n auttava puhelin  
0800 98 066, arkisin 9-15 ja 18-21 (ei pe-illat).  
Palvelu on maksuton.



**Läheiskompassi**  
tarjoaa päihdeläheisille:

- yksilöllistä tukea
- ryhmätoimintaa
- vertaistoimintaa
- tietoiskuja läheisille ja sidosryhmille

# Miten ottaa puheeksi?

## PUHEEKSIOTON MALLI PÄIHDELÄHEISTEN KOHTAAMISEEN



# Mikä on päihdesairaus, “salaisuuksien sairaus”?

Päihdesairaus on **pitkäaikainen ja uusiutuva** sairaus, jossa päihteiden käyttö muuttuu pakonomaiseksi. Päihteet vaikuttavat aivojen palkitsemisjärjestelmään ja tunne-elämän säätelyyn, mikä vaikeuttaa käytön hallintaa ja päätöksentekoa. **Kyse ei ole tahdonvoiman puutteesta, vaan sairauden aiheuttamista muutoksista käyttäytymisessä, tunteissa ja ajattelussa.**

**Päihdesairaus on koko perheen ja lähipiirin sairaus.** Läheisen oma jaksaminen ja tuen tarve jäävät usein huomaamatta, koska huomio keskittyy päihteitä käyttävään henkilöön.

Päihdesairaus on hoidettavissa oleva sairaus, ja toipuminen on mahdollista. Myös **läheisen hyvinvointia voidaan tukea monin tavoin, esimerkiksi vertaistuellla, ohjauksella ja ammatillisella tuella.**

**”Mä oon ensimmäiset alkoholikokeilut isän kaljapullosta saanut neljävuotiaana.”**

**”Se, että ei ymmärrä päihdesairautta voi aiheuttaa suuria sudenkuoppia keskustelussa ja sen etenemisessä.”**

**”Mä aloin 9-vuotiaana saamaan turpaan himassa.”**

# Kuka on päihdeläheinen?

**PÄIHDELÄHEISIÄ ON SUOMESSA  
YLI 2 MILJOONAA.**

**Päihdeläheinen voi olla minkä ikäinen tahansa.**

Päihdeläheinen on joku, jonka sinäkin tunnet - ystävä, tuttava, naapurin pieni lapsi, pomo, sukulainen tai kadulla vastaantulija.

**Päihdesairaus vaikuttaa usein läheisen koko elämänpiiriin – työhön, terveyteen, ihmissuhteisiin ja talouteen.** Läheisille tämä voi tarkoittaa jatkuvaa huolta, pelkoa ja epävarmuutta. Moni läheinen yrittää auttaa, suojella ja hallita tilannetta, mikä voi johtaa uupumukseen, unettomuuteen, masennukseen tai ahdistukseen. Läheinen saattaa myös kokea häpeää tai syyllisyyttä ja vetäytyä sosiaalisista suhteista.

Kun läheinen saa tietoa päihdesairaudesta ja tukea tilanteeseensa, hänen hyvinvointinsa vahvistuu. **Läheisen toipuminen tukee myös päihdesairaudesta toipumista.**

**”Kerroin, että mua pelottaa helvetisti, että sä kuolet.”**

**”Paniikki- ja ahdistushäiriöt alkoi. Sydänoireita, unettomuutta.”**

**”Lapsena on ollut tosi paljon turvattomuutta ja sitä semmoista peittelyä ja sitä aikuisen roolin ottamista.”**

# Miten kohdata?

- Perekdy päihdesairauteen, ja siihen miten se vaikuttaa läheisiin.
- Ole valmis kantamaan kuulemasi, ja varaudu voimakkaaseenkin reaktioon.
- Kuule ja näe läheinen, sekä ole aidosti läsnä.
- Mahdollista uusi tilaisuus puhua, älä hautaa vaikeaa aihetta, vaikka läheinen ei heti rohkenisi puhumaan.
- Anna läheisen kertoa vain sen verran kuin hän itse haluaa, älä utele.
- Pidä keskustelun fokus läheisessä, ei päihteidenkäyttäjässä.
- Ole suora ja empaattinen.
- Luo kiireetön ja turvallinen ilmapiiri, se lisää luottamusta.
- Ethän kauhistele, väheksy tai kiertele.
- Anna ohjeita vain jos läheinen niitä pyytää.
- Anna mukaan esitteitä tahoista, joista läheinen voi hakea apua.
- Muista, että jokaisen läheisen tilanne on yksilöllinen, vältä oletuksia.
- Voit hyödyntää myös omaa kokemustasi, jos sitä on.

**”Hoitaja tuli mun perään, ja kysyi että miten sä voit. Se oli ihanaa.”**

**”Puhelu meni päin helvettiä, koska se ei ymmärtänyt mun tilannetta yhtään.”**

**”Sitä salaili ja häpesi, ei uskaltanut puhua avoimesti.”**