



Puheeksiottamisen kortit ammattilaisille



Starkare tillsammans- förebyggande rusmedelsarbete för personer i arbetsför ålder i Österbotten
Yhdessä vahvempaa - Työikäisten ehkäisevää päihdetyötä Pohjanmaalle
Finansiär/Rahoittaja: THL, Terveiden edistämisen määräraha



Miten ottaa vaikeat kysymykset puheeksi?



Pysähdy

Mieti hetki, mistä huolesi syntyy ja mitä tunteita se sinussa herättää. Pohdi ennalta sopivat aloitussanat keskustelun virittämiseen.



Kysy

Muista kunnioittava kohtaaminen, älä syyllistä. Oman huolen ja välittämisen ilmaiseminen voi olla hyvä tapa aloittaa: Olen huolissani sinusta ja terveydestäsi.

Kuuntele

Valitse luonteva, yksityinen ja rauhallinen tilanne puheeksi ottamiselle. Kysy asioista niiden oikeilla nimillä ja esitä avoimia kysymyksiä. Kuuntele, vältä ennakkoletuksien tekemistä tai valmiiden ratkaisujen antamista. Heijasta kuulemasi takaisin: ymmärsinkö oikein, kun kerroit... tarkoitatko tällä sitä...

Etsikää yhdessä lisätietoa aiheesta, ja ohjaa henkilö tarpeen mukaan tukipalveluihin. Lisätietoa löydät näistä korteista.



Kannusta

Anna joka kohtaamisessa vilpittöntä positiivista palautetta. Jos henkilö on itsekkin huolissaan omasta tilanteestaan, kartoittakaa ensimmäisiä askeleita muutokseen. Pienikin askel on askel eteenpäin. (EHYT ry & THL)

Puheeksiotto on ammattilaisen tekemä keskustelualoite, joka voi perustua heränneeseen huoleen tai olla osa yleistä terveyden ja hyvinvoinnin kartoitusta.

Puheeksiotto ja mini-interventio on yksi tehokkaimmista keinoista ehkäistä ja vähentää päihteiden käytön tai ongelmallisen rahapelaamisen tai digipelaamisen haittoja.

Parhaimmillaan puheeksiotto ja mini-interventio tarjoavat työntekijälle ja asiakkaalle mahdollisuuden pysähtyä rauhassa asiakkaan yksilöllisen tilanteen äärelle ja keskustella hänelle sopivimmista tukimuodoista. (THL 2023.)

Ota puheeksi psyykkinen vointi



Näin voit ottaa psyykkisen voinnin puheeksi

"Voidaanko puhua psyykkisestä voinnista?"

"Miten sinä itse koet oman jaksamisesi ja mielialasi viime aikoina?"

"Mikä on auttanut sinua selviytymään haastavina hetkinä?"

"Jos haluaisit vahvistaa omaa hyvinvointiasi, mitä pieniä muutoksia voisit ajatella tekeväsi?"

Omahoito-ohjelmia

Mielenterveystalo:

- Lapsiperheet
- Nuoret
- Aikuiset
- Ikääntyvät
- Omais/Läheiset

Apua, tukea ja hoitoa

Pohjanmaan hyvinvointialue

Psykososiaaliset keskuksat

Hoidon tarpeen arviointi

06 218 9200 klo 9-11

Chat ÖVPH-sovelluksessa ja osoitteessa pohjanmaanhyvinvointi.fi ma-to klo 12-15 ja pe klo 12-14. Täytä [digitaalinen yhteydenottolomake](#) chatin ollessa suljettuna.

Hoidon tarpeen arviointi (terveyskeskus)

06 218 9000, ma-to klo 8-15 ja pe 8-14.

Sairaanhoitajan chat ÖVPH-sovelluksessa ja osoitteessa pohjanmaanhyvinvointi.fi ma-to klo 8-14 ja pe klo 8-13.

Opiskeluterveydenhuolto

Valtakunnallinen tuki

- Mieli [Kriisipuhelin](#), 09 2525 0111, auki 24/7
- Mieli [Kriisichat](#) aikuisille
- SEKASIN [Chat](#) (12-29 -vuotiaille), ma-pe klo 9-24 ja la-su klo 15-24

Muut toimijat

- Työterveys
- [Mieli Pohjanmaa ry.](#) 044 979 2439, ma-pe 9-16
- [Mielle ry. yhteystiedot](#)
- USM rf. Jour- och rådgivningstelefon 050 3708100
- [FinFami Pohjanmaa ry.](#) 06 312 0105
- Seurakuntien diakoniatyö

Akuutissa kriisitilanteessa soita 112

Linkkejä ja vinkkejä



Mielenterveyden ongelmien varoitusmerkkejä – milloin huolestua

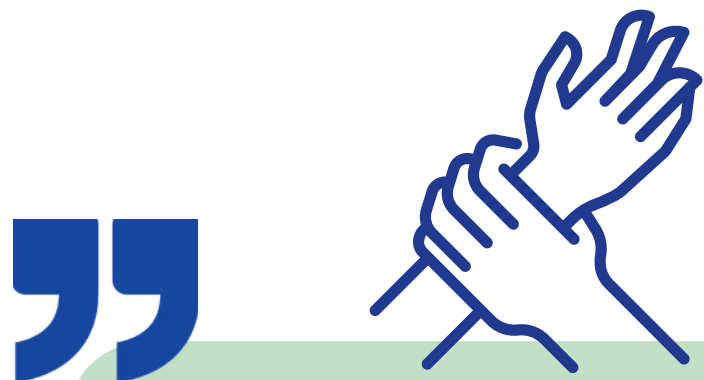
Oireilukyselyt ja testit

Terapianavigaattori

Milloin ja mistä apua mielenterveyden ongelmiin

Pohjanmaan hyvinvointiopas

Mielenterveystalo



Ota puheeksi lähisuhdeväkivalta

Näin voit ottaa lähisuhdeväkivallan puheeksi

Varmista että olette tilanteessa kahdestaan.

”Onko sinuun kohdistunut lähisuhteissasi jossakin elämänvaiheessa fyysistä, henkistä tai seksuaalista väkivaltaa tai kaltoinkohtelua?”

”Vaikuttaako kokemasi väkivalta edelleen terveyteesi, hyvinvointiisi tai elämänhallintaasi?”

”Onko lähisuhteissasi tällä hetkellä fyysistä, henkistä tai seksuaalista väkivaltaa tai kaltoinkohtelua?”

Jos lähisuhdeväkivallan kokijalla on alaikäisiä lapsia, kerro lastensuojeluilmoituksen tekemisestä viranomaisvelvollisuutenasi. Kirjaa käynti huolellisesti, sillä aineistoa voidaan tarvita myöhemmin esimerkiksi rikosprosessia tai lapsen aseman turvaamista varten.
(THL 2026)

Apua, tukea ja hoitoa

Pohjanmaan hyvinvointialue

Sosiaali- ja kriisipäivystys: 06 218 9555

Seri-tukikeskus apua ja tukea seksuaaliväkivallan uhreille: 040 589 4752

Akuutissa kriisitilanteessa: 112

Muut toimijat

- Pohjanmaan ensi- ja turvakoti ry: 044 901 9190
- Väkivaltatyön avopalvelut: 040 772 6078
- Frida Pietarsaassa: 050 596 0980
- Rikosuhripäivystys: 116 006

Valtakunnallinen tuki

- Ensi- ja turvakotien liitto
- Apua väkivaltaan chat - www.nettiturvakoti.fi
- Nollalinja 116 016
- Naisten linja 0800 02400, ma-pe klo 16–20
- RIKU-chat (rikosuhripäivystys), ma-to klo 9–18 ja pe 9–16
- MIELI Kriisipuhelin 24/7 09 2525 0111
- MIELI Kriisichat ma-to klo 15–21
- Nuorille Sekasin-chat, ma-pe klo 9–24, la-su klo 15–24

Omahoito-ohjelmia

- Nettiturvakoti
- Nettiturvakoti nuorille

Linkkejä ja vinkkejä

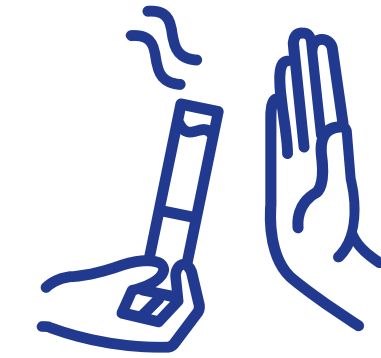


Väkivallan muodot

Moniammatillinen riskiarviointi - MARAK

Lähisuhdeväkivallan ehkäisy - lomakkeet ja työkalut

Ota puheeksi nikotiinituotteet



Nikotiinituotteilla tarkoitetaan esim. savukkeita, nuuskaa, nikotiinipusseja ja sähkösavukkeita.



Näin voit ottaa nikotiinituotteiden käytön puheeksi

"Voidaanko puhua nikotiinituotteiden käytöstä?"

"Miten itse näet nikotiinituotteiden roolin elämässäsi juuri nyt?"

*Mitä ajattelet omasta nikotiinituotteiden käytöstäsi?
Mikä siinä toimii sinulle tällä hetkellä – ja mikä ehkä mietityttää?"*

*"Jos haluaisit tehdä muutoksia tulevaisuudessa,
millaiset ratkaisut voisivat tuntua realistisilta juuri sinun arjessasi?"*

Omahoito-ohjelmia

- THL: [Näin onnistut lopettamaan](#)
- Vertaistukiryhmä: [28 päivää ilman](#)
- Terveyskylä: [Irti tupakasta ja nikotiinista](#)
- Omaolo: [Lopeta tupakointi](#) (vaatii tunnistautumisen)
- [Nikotiinikorvaushoitovalmisteet](#) (laastari, purukumi, tabletit ja muut valmistemuodot)

Apua, tukea ja hoitoa

Pohjanmaan hyvinvointialue

Hoidon tarpeen arviointi (terveyskeskus), 06 218 9000, ma-to klo 8–15 ja pe 8–14.
Sairaanhoitajan chat ÖVPH-sovelluksessa ja osoitteessa pohjanmaanhyvinvointi.fi, ma-to klo 8–14 ja pe klo 8–13.

[Opiskeluterveydenhuolto](#)

Valtakunnallinen tuki

Stumpi-neuvontapuhelin 0800 148 484,
ma-ti 10–18 ja to 13–16

Muut toimijat

Työterveys

[Pohjanmaan syöpäyhdistys](#), 050 581 5860

Apteekit: Nikotiinikorvaushoidon tuotteiden valinta ja käyttö



Linkkejä ja vinkkejä

[Päihteiden käytön ja riippuvuuksien puheeksiotto ja mini-interventio](#) – Nikotiinituotteet

[Toimintamalli 5A nikotiiniriippuvuuden hoidossa](#)

Testit ja laskurit – [paihdelinkki.fi](#)

[Tukea tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen](#)

Tukea nikotiinivieroitustyöhön – [tietoa ja työkaluja ammattilaisille](#)

[Pohjanmaan hyvinvointiopas](#)

Ota puheeksi alkoholi



Alkoholinkäyttöön liittyy monia terveysriskejä ja alkoholinkäyttö on yksi merkittävimmistä terveysuhista yhteiskunnassamme.

”

Näin voit ottaa alkoholin käytön puheeksi

”Voidaanko puhua alkoholista?”

”Miten itse koet alkoholinkäytön vaikutukset arkeesi ja jaksamiseesi tällä hetkellä?”

”Mikä alkoholinkäytössäsi toimii sinulle – ja mikä ehkä mietityttää?”

”Jos ajattelet tulevaisuutta, millaisia muutoksia voisit kuvitella haluavasi tehdä – jos mitään?”

Linkkejä ja vinkkejä



[Päihteiden käytön ja riippuvuuksien puheeksiotto ja mini-interventio](#)

[Mitkä ovat ongelmakäytön oireita?](#)

[Testit ja laskurit](#)

[Alkoholiongelmat](#)

[Pohjanmaan hyvinvointiopas](#)

Apua, tukea ja hoitoa

Pohjanmaan hyvinvointialue

[Psykososiaaliset keskuskeskukset:](#)

Hoidon tarpeen arviointi 06 218 9200 klo 9–11

Chat ÖVPH-sovelluksessa ja osoitteessa pohjanmaanhyvinvointi.fi, ma–to klo 12–15 ja pe klo 12–14. Täytä [digitaalinen yhteydenottolomake](#) chatin ollessa suljettuna.

Hoidon tarpeen arviointi (terveyskeskus) 06 218 9000 ma–to klo 8–15 ja pe 8–14. Sairaanhoidajan chat ÖVPH-sovelluksessa ja osoitteessa pohjanmaanhyvinvointi.fi ma–to klo 8–14 ja pe klo 8–13.

[Opiskeluterveydenhuolto](#)

[Aikuissosiaalityön neuvonta](#)

06 218 9400, ma–to klo 8–15 ja pe klo 8–14 tai [yhteydenottolomakkeella](#) pohjanmaanhyvinvointi.fi.

[Päihdepsykiatrian osasto](#) (Katko)

06 213 2400, auki 24h/vrk

[Päiväkeskus Paussi](#) 040 531 3282

avoinna ti ja pe klo 12–15

Akuutissa kriisitilanteessa soita 112

Valtakunnallinen tuki

- Ehyt ry:n Päihdeneuvonta 24h/vrk 0800 900 45
- AA-auttava puhelin 09 750 200 klo 9–21
- MIELI [Kriisipuhelin](#) 24h 09 2525 0111
- MIELI [Kriisichat](#) ma–to klo 15–21
- [Sekasin-chat](#) (12–29.v.), ma–pe klo 9–24 ja la–su klo 15–24

Muut toimijat

- Työterveyshuolto
- [USM rf.](#) (ruotsiksi)
- [AA-ryhmät](#)
- Seurakuntien diakoniatyö

Omahoito-ohjelmia

- Mielenterveystalo: [Alkoholinkäytön vähentäminen](#)
- Päihdelinkki: [Itsehoitomateriaali alkoholiongelmiin](#)
- Omaolo: [Vähennä alkoholinkäyttöä](#) (vaatii tunnistautumisen)

Ota puheeksi huumeet



Huumausaineita ovat määritetyt laittomat aineet, valmisteet ja kasvit. Niihin kuuluvat kannabistuotteet, keskushermostoa lamaavat aineet (kuten heroini), kiihdyttävät stimulantit (kuten amfetamiini) ja voimakkaita aistimuksia aiheuttavat hallusigeenit (kuten LSD).

Apua, tukea ja hoitoa

Pohjanmaan hyvinvointialue

Psykososiaaliset keskuksset:

Hoidon tarpeen arviointi

06 218 9200 klo 9–11

Chat ÖVPH-sovelluksessa ja osoitteessa pohjanmaanhyvinvointi.fi, ma–to klo 12–15 ja pe klo 12–14. Täytä digitaalinen yhteydenottolomake chatin ollessa suljettuna.

Hoidon tarpeen arviointi (terveyskeskus)

06 218 9000 ma–to klo 8–15 ja pe 8–14.

Sairaanhoitajan chat ÖVPH-sovelluksessa ja osoitteessa pohjanmaanhyvinvointi.fi ma–to klo 8–14 ja pe klo 8–13.

Aikuissosiaalityön neuvonta

06 218 9400, ma–to klo 8–15 ja pe klo 8–14 tai kotisivuilla olevalla yhteydenottomakkeella.

Päihdepsykiatrian osasto (Katko) 06 213 2400 (auki ympäri vuorokauden)

Päiväkeskus Paussi 040 531 3282 avoinna ti ja pe klo 12–15

Opiskeluterveydenhuolto

Akuutissa kriisitilanteessa soita 112

Näin voit ottaa huumeiden käytön puheeksi

”Voidaanko puhua huumeista?”

”Miten itse näet suhteesi huumeisiin tällä hetkellä?”

”Millaisia vaikutuksia huumeiden käyttö on tuonut arkeesi – sekä myönteisiä että haastavia?”

”Jos joskus miettisit muutoksia käyttöösi, millaiset vaihtoehdot voisivat tuntua realistisilta juuri sinulle?”

Omahoito-ohjelmia

- Mielenterveystalo: Huumeiden käytön omahoito-ohjelma
- Päihdelinkki: Opas kannabiksen käytön vähentämiseen tai lopettamiseen

Valtakunnallinen tuki

- EHYT ry: Päihdeneuvonta, 0800 900 45 avoinna ympäri vuorokauden
- Päihdelinkki chat: maanantaisin klo 15–17 teemana huumeet
- Irti Huumeista ry:n päivystävä puhelin, 0800 98 066, ma–pe 9–15 ja 18–21 (ei pe-illat)
- MIELI Kriisipuhelin, 24h/vrk, 09 2525 0111
- MIELI Kriisichat, ma–to klo 15–21
- Sekasin-chat (12–29-vuotiaille): ma–pe klo 9–24, la–su klo 15–24.

Muut toimijat

- Työterveyshuolto
- USM rf. (ruotsiksi)
- Nimettömät narkomaanit (NA)-ryhmät



Linkkejä ja vinkkejä

Päihteiden käytön ja riippuvuuksien puheeksiotto ja mini-interventio - Huumeet ja lääkkeet

Tavallisimpien huumeiden aiheuttamia klinisiä tunnusmerkkejä päihdekäytön varhaisvaiheessa - Käypähoito

Testit ja laskurit

Pohjanmaan hyvinvointiopas



Ota puheeksi digipelit

Näin voit ottaa digipelaaminen puheeksi

"Voidaanko puhua digipelaamisesta?"

"Millainen merkitys digitaalisella pelaamisella on sinulle arjessa juuri nyt?"

"Mitä hyvää pelaaminen tuo, ja onko siinä asioita, jotka joskus tuntuvat haastavilta/haittaavat?"

"Jos toivoisit muutoksia pelitottumuksiisi, millaiset pienet askeleet voisivat tuntua mahdollisilta?"

Omahoito-ohjelmia

- Mielenterveystalo: [Ongelmallisen digipelaamisen omahoito-ohjelma](#)
- Peluurin ReStart-ohjelma (8 viikon verkkokurssi valmentajalla)
- Peluuri: [Ota pelaaminen hallintaan](#)
- Game Quitters (eng) - [verkkoyhteisö ongelmallisesti digipelaaville](#)

Apua, tukea ja hoitoa

Pohjanmaan hyvinvointialue

[Psykososiaaliset keskus](#)

Hoidon tarpeen arviointi

06 218 9200 klo 9-11

Chat ÖVPH-sovelluksessa ja osoitteessa pohjanmaanhyvinvointi.fi ma-to klo 12-15 ja pe klo 12-14. Täytä [digitaalinen yhteydenottolomake](#) chatin ollessa suljettuna.

[Opiskeluterveydenhuolto](#)

Valtakunnallinen tuki

- Peluuri: Auttava puhelin 0800 100 101 ja chat: www.peluuri.fi
- Pelituki: Soita tai jätä WhatsApp-viesti numeroon +358 41 731 7147
- [Sekasinchat](#), ma-pe klo 9-24 ja viikonloppuisin klo 15-24

Muut toimijat

- Työterveys
- [USM rf.](#) (på svenska)
- Nimettömät peluurit [\(GA\)-ryhmät](#)



Linkkejä ja vinkkejä

[Ongelmallinen digipelaaminen](#) (opas ammattilaisille)

[Pelaamishäiriötesti, IGDT-10](#)

[Testit ja laskurit](#)

Terveyskirjasto: [Peliriippuvuus](#)

[Oppaat ja työkalut ammattilaisille ja perheille](#)

[Pohjanmaan hyvinvointiopas](#)



Ota puheeksi rahapelit



Näin voit ottaa rahapelaamisen puheeksi

“Voidaanko puhua rahapelaamisesta?”

“Miten itse kuvaillet suhdettasi rahapelaamiseen tällä hetkellä?”

“Milloin pelaaminen toimii sinulle – ja milloin se ehkä vie enemmän kuin antaa?”

“Jos haluaisit pohtia vaihtoehtoja pelaamiselle, mistä olisi helpointa aloittaa?”

Omahoito-ohjelmia

- Peluurin [OmaApu-työkirja](#)
- Julkarit: [Oma-apuopas rahapeliongelmaan](#)
- Mielenterveystalo: [Rahaongelmien omahoito-ohjelma](#)
- Päihdelinkki: [Rahapelaamisen tehtäväkirja](#)
- Päihdelinkki: [Finaali - Verkkokurssi](#)
- Peluuri: [Miten rajoitat rahapelaamista netissä](#)

Apua, tukea ja hoitoa

Pohjanmaan hyvinvointialue

[Psykososiaaliset keskus](#)

Hoidon tarpeen arviointi

06 218 9200 klo 9–11

Chat ÖVPH-sovelluksessa ja osoitteessa [pohjanmaanhyvinvointi.fi](#) ma–to klo 12–15 ja pe klo 12–14. Täytä [digitaalinen yhteydenottolomake](#) chatin ollessa suljettuna.

[Opiskeluterveydenhuolto](#)

Valtakunnallinen tuki

Peluurin auttava puhelin 0800 100 101 ja chat:

[www.peluuri.fi](#)

Pelituki: Soita tai jätä WhatsApp-viesti

numeroon: +358 41 731 7147

Takuusäätöön Velkalinja 0800 98009 ja [kysy rahasta -chat](#)

[rahasta -chat](#)

MIELI [Kriisipuhelin](#) päivystää 24/7, 09 2525 0111

MIELI [Kriisichat](#) ma–to klo 15–21.

[Sekasin-chat](#) (12–29–v.) ma–pe klo 9–24,

la–su klo 15–24.

Muut toimijat

- Työterveyshuolto
- [Nimettömät pelurit-ryhmät \(GA\)](#)
- [Mieli Pohjanmaan mielenterveys](#)
- Talous- ja velkaneuvonta – [oikeuspalveluvirasto.fi](#)
- [USM rf.](#) (ruotsiksi)

Linkkejä ja vinkkejä



[Rahapelaamisen puheeksi ottaminen ja mini-interventio](#)

[Rahapelaamisen tunnistaminen ja puheeksiotto](#)

[Testit ja laskurit](#)

[Ongelmallinen rahapelaaminen \(opas ammattilaisille\)](#)

[Vinkkejä pelaamisen vähentämiseen tai lopettamiseen](#)

[Rahapeliongelma](#)

[Peliriippuvuus](#)

[Pohjanmaan hyvinvointiopas](#)



Ota puheeksi läheisen huoli

Näin voit ottaa läheisen huolen puheeksi

”Voidaanko puhua sinusta, läheisen roolissa?”

”Miten läheisesi tilanne vaikuttaa sinuun ja omaan jaksamiseesi?”

”Millaista tukea toivot saavasi juuri nyt?”

”Jos ajattelet omaa hyvinvointiasi, millaiset keinot voisivat auttaa sinua jaksamaan paremmin?”

Omahoito-ohjelmia

- [Läheisuupumuksen omahoito](#)
- Ohjeita väkivaltaa kokeneen läheisille - [naistenlinja.fi](#)
- Päihdelinkki: [Verkkokurssit ja oppaat](#)
- Pelirajaton: [Ohjausta ja neuvontaa läheisille](#)
- Peluuri: [Vertaistukea rahapelaajan läheisille](#)

Apua, tukea ja hoitoa Pohjanmaan hyvinvointialue

[Psykososiaaliset keskuks](#)

Hoidon tarpeen arviointi

06 218 9200 klo 9–11

Chat ÖVPH-sovelluksessa ja osoitteessa [pohjanmaanhyvinvointi.fi](#) ma-to klo 12–15 ja pe klo 12–14. Täytä [digitaalinen yhteydenottolomake](#) chatin ollessa suljettuna.

Hoidon tarpeen arviointi (terveyskeskus)

06 218 9000, ma-to klo 8–15 ja pe 8–14.

Sairaanhoitajan chat ÖVPH-sovelluksessa ja osoitteessa [pohjanmaanhyvinvointi.fi](#) ma-to klo 8–14 ja pe klo 8–13.

Valtakunnallinen tuki

- MIELI [Kriisipuhelin](#) päivystää suomeksi 24/7, 09 2525 0111
- MIELI [Kriisichat](#) ma-to klo 15–21
- [Sekasin-chat](#) (12–29-vuotiaille) ma-pe klo 9–24, la-su klo 15–24.
- [RIKU-chat](#) (rikosuhripäivystys) ma-to klo 9–18 ja pe 9–16
- [Huolenkantajat](#) (16–29-v.)
- [FinFami r.y.](#)
- Keskusteluryhmä rahapelaajan läheiselle - [peluuri.fi](#)

Muut toimijat

- [Al-Anon](#)
- [FinFami Pohjanmaa Österbotten](#)
- [USM rf.](#) (ruotsiksi)
- [Mieli Pohjanmaan mielenterveys ry.](#)
- [Peluuri](#)

Linkkejä ja vinkkejä



Ammattilaisille: [Omaisneuvonnan käsikirja](#)

[Tietoa ja tukea läheisille](#)

Huomioi miesomainen -
[Puheeksiottamisen malli](#)

Pelaaminen: [Mistä tunnistat peliongelman](#)

Pelaaminen: [Testi rahapelaajan läheiselle](#)

Peliriippuvuus läheisen silmin - [video](#)

Päihteet: [Tieto ja tukea läheisille](#)

Päihteet: [Läheisriippuvuus](#)

Väkivallan muodot - [nettiturvakoti.fi](#)

[Pohjanmaan hyvinvointiopas](#)