



Ta till tals -kort för professionella



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



Hur ta svåra frågor till tals?



Stanna upp

Fundera en stund över var din oro kommer ifrån och vilka känslor den väcker hos dig. Tänk igenom i förväg vilka inledande ord som kan passa för att öppna samtalet.



Uppmuntra

Ge uppriktig, positiv feedback i varje möte. Om personen själv också är orolig över sin situation, kartlägg de första stegen mot förändring. Även ett litet steg är ett steg framåt (EHYT rf & THL.)



Fråga

Kom ihåg att möta personen med respekt, undvik att skuldbelägga. Att uttrycka sin egen oro och omtanke kan vara ett bra sätt att börja:

Jag är orolig för dig och din hälsa.



Lyssna

Välj ett naturligt, privat och lugnt tillfälle för att ta upp ämnet. Fråga om saker vid deras rätta namn och ställ öppna frågor. Lyssna, undvik att göra förutfattade antaganden eller att ge färdiga lösningar. Spegla det du har hört: Förstod jag rätt när du berättade... menar du med det att... Sök tillsammans mer information om ämnet i detta informationspaket, och vägled personen vidare till stödtjänster vid behov.

Att ta till tals är ett samtalsinitiativ som tas av en professionell och som kan baseras på en uppkommen oro eller vara en del av en allmän kartläggning av hälsa och välbefinnande. Att ta upp ämnet och genomföra en mini-intervention är en av de mest effektiva metoderna för att förebygga och minska skador relaterade till användning av rusmedel eller problematiskt penningsspel.

Samtalet och mini-interventionen kan ge både arbetstagaren och klienten möjlighet att i lugn och ro stanna upp vid klientens individuella situation och diskutera de stödformer som passar bäst för hen (THL 2023)

Ta psykisk hälsa till tals



Så här tar du psykisk hälsa till tals

"Kan vi prata om ditt psykiska mående?"

"Hur upplever du själv din ork och ditt humör den senaste tiden?"

"Vad har hjälpt dig att klara av svåra stunder?"

"Om du skulle vilja stärka ditt välbefinnande, vilka små förändringar skulle du kunna tänka dig att göra?"

Egenvårdsprogram

Psykporten:

- [Egenvårdsprogram för barnfamiljer](#)
- [Egenvårdsprogram för unga](#)
- [Egenvårdsprogram för vuxna](#)
- [Egenvårdsprogram för äldre](#)
- [Egenvårdsprogram för närstående](#)

Hjälp, stöd och vård

Österbottens välfärdsområde

Psykosociala centren

- Vårdbedömning 06 218 9200 kl. 9-11 och [chat i ÖVPH-app](#) eller [osterbottensvalfard.fi](#) må-to kl. 12-15 och fre kl. 12-14. Fyll i [digital kontaktblankett](#) när chatten är stängd.

Bedömning av vårdbehov (hälsocentralen)

- 06 218 9000 må-to kl. 8-15 och fre kl. 8-14. Sjukskötarens chatt i ÖVPH-app eller [osterbottensvalfard.fi](#) må-to kl. 8-14 och fre 8-13

- [Studerandehälsovård](#)

Vid akut krissituation ring 112

Nationellt stöd

- [Mieli Kristelefon](#) 09 2525 0112 må och ons kl. 16-20, tis, tors och fre kl. 9-13.
- [Mieli Krischat](#) för vuxna (på finska) må-tors kl. 15-19.
- [SEKASIN Chat](#) (12-29 åringar) må-fre kl. 15-19 och veckoslut kl. 17-21.

Andra aktörer

- Företagshälsovård
- Mieli Psykisk hälsa Österbotten 044 979 2439, tidsbokning må-fre kl. 9-14
- [Mielle ry.](#)
- [USM rf.](#) Jour- och rådgivningstelefon 050 370 8100
- [FinFami Österbotten ry.](#) 06 312 0105
- [Psykporten](#)
- Församlingarnas diakoniarbete

Länkar och tips



[Psykporten](#)

Psykporten: Livscykeln och den psykiska hälsan

Varningssignaler på psykisk ohälsa – när bör man bli orolig? (på finska)

[Symtomtest](#)

[Terapinavigatör](#)

När och var kan jag få hjälp för psykiska problem?

Österbottens välmåendeguide



Ta våld i nära relationer till tals

Så här tar du våld i nära relationer till tals

Se till att ni är på tu man hand.

"Har du under någon fas i livet varit utsatt för fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld eller övergrepp i dina nära relationer?"

"Påverkar det våld du har upplevt fortfarande din hälsa, ditt välbefinnande eller din livssituation?"

"Förekommer det för närvarande fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld eller övergrepp i dina nära relationer?"

"Hur upplever du din nuvarande situation hemma och i dina relationer?"

"Är det något som väcker oro eller obehag i din relation?"

"Om du tänker på din egen trygghet och ditt välbefinnande, vilka saker känns viktiga just nu?"

Om den som utsatts för våld i nära relation har minderåriga barn, informera om din skyldighet som myndighetsperson att göra en barnskyddsanmälan. Dokumentera besöket noggrant, eftersom materialet senare kan behövas till exempel i en brottsprocess eller för att trygga barnets situation (THL 2026).

Hjälp, stöd och vård

Österbottens välfärdsområde

- [Social- och krisjour:](#) 06 218 9555
- [Seri-stödcentret](#) hjälp och stöd till personer som utsatts för sexuellt våld: 040 589 4752

Andra aktörer

- [Österbottens Mödra- och skyddshem](#) 044 901 9190
- [Öppenvårdsenheten för våld](#) 040 772 6078
- [Frida i Jakobstad:](#) 050 596 0980
- [Brottsofferjouren](#) 116 006

Nationellt stöd

- [Förbundet för Mödra- och skyddshem](#)
Hjälp mot våld-chat (på finska)
- [Nollalinja:](#) 116 016, öppet 24/7 och chatten må-ons kl.9-15 och to-fre 14-20
- [Naisten linja](#) (på finska), 0800 02400
må-fre kl. 16-20 och chattjänst
- [RIKU-chat](#) må-to kl. 9-18 och fre 9-16
- [MIELI kristelefon](#) 09 2525 0112 må och ons kl. 16-20 samt tis, tors och fre kl. 9-13.
- [MIELI Krischat](#) må-to kl. 15-21 (på finska)
- [Sekasin chatten](#) (12-29 åringar): må-fre kl. 9-24, lö-sön kl. 15-24

Vid akut krissituation, ring 112

Egenvårdsprogram

- [Onlineskyddshem](#)
- [Onlineskyddshem för unga \(på finska\)](#)



Länkar och tips

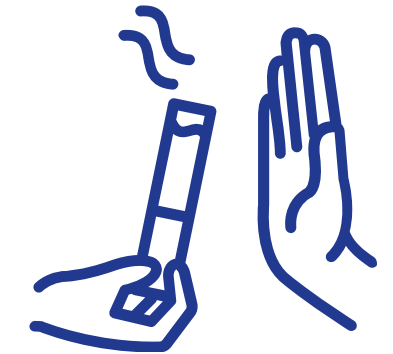
[Våld i nära relation](#)

[Multiprofessionell riskbedömning \(MARAK\)](#)

Förebyggande av våld i nära relationer –
[Blanketter och verktyg](#)

Ta nikotinprodukter till tals

Med nikotinprodukter avses till exempel cigaretter, snus, nikotinpåsar och e-cigarett



Så här tar du användning av nikotinprodukter till tals

"Kan vi prata om nikotinprodukter?"

"Hur ser du själv på nikotinprodukternas roll i ditt liv just nu?"

"Om du tänker på din användning av nikotinprodukter, vad fungerar för dig i nuläget – och vad kanske väcker funderingar?"

"Om du skulle vilja göra förändringar i framtiden, vilka lösningar skulle kunna kännas realistiska i just din vardag?"

Egenvårdsprogram

- THL: [Så lyckas du sluta röka](#)
- Kamratstödsgrupp (på finska): [28 päivää ilman](#)
- Hälsobyn: [Bli fri från tobak och nikotin](#)
- Omaolo: [Sluta röka](#) coachingprogram (kräver identifiering)
- Terveyskirjasto: [Nikotinersättningsprodukter](#) (på finska)

Hjälp, stöd och vård

Österbottens välfärdsområde

- Bedömning av vårdbehov (hälsocentralen) 06 218 9000 mån–to kl. 8–15 och fre 8–14.
- Sjukskötarens chatt i ÖVPH-app osterbottensvalfard.fi mån–tors kl. 8–14 och fre 8–13
- [Studerandehälsovård](#)

Nationellt stöd

- Stumppi-rådgivningsnummer 0800 148 484 må–ti 10–18 och to 13–16
- [Mieli Kristelefon](#) 09 2525 0112 må och ons kl. 16–20, tis, tors och fre kl. 9–13
- [Mieli Krischat](#) för vuxna (på finska), må–to kl. 15–19
- [SEKASIN Chat](#) (12–29 åringar) må–fre kl. 15–19 och lö – sö kl. 17–21.

Andra aktörer

- Företagshälsovård
- [Österbottens cancerförening](#) 050 581 5860
- Apoteken: Val och användning av nikotinersättningsprodukter



Länkar och tips

Mini-intervention vid användning av [nikotinprodukter](#)

[Arbetsmodell 5A vid behandling av nikotinberoende](#) (på finska)

[Tester och mätare](#)

[Stöd för att sluta använda tobaks- och nikotinprodukter](#) (på finska)

[Stöd för nikotinavvänjning – information och verktyg för yrkesverksamma](#) (fi+en)

[Österbottens välmåendeguide](#)

Andningsförbundet: [Idag är rätta dagen – guide för dig som tänker sluta röka](#)

Ta alkohol till tals



Alkohol användning är förknippad med många hälsorisker och utgör ett av de mest betydande hoten mot folkhälsan i vårt samhälle

Så här tar du alkohol användning till tals

"Kan vi prata om alkohol?"

"Hur upplever du själv alkoholens påverkan på din vardag och din ork just nu?"

"Vad fungerar i din alkohol användning – och vad kanske väcker funderingar?"

"Om du tänker på framtiden, kan du tänka dig att göra förändringar? – vilka?"

Egenvårdsprogram

- Psykporten: [Minska alkoholkonsumtionen](#)
- Droglänken: [Självhjälpsprogram](#)
- Omaolo: [Minska användningen av alkohol](#) (kräver identifiering)

Hjälp, stöd och vård

Österbottens välfärdsområde

[Psykosociala centren](#)

Vårdbedömning 06 218 9200 kl. 9–11 och chat i ÖVPH-app eller osterbottensvalfard.fi må–to kl. 12–15 och fre kl. 12–14. Fyll i [digital kontaktblankett](#) när chatten är stängd.

Bedömning av vårdbehov (hälsocentralen)

06 218 9000 må–to kl. 8–15 och fre kl. 8–14. Sjukskötarens chatt i ÖVPH-app eller [osterbottensvalfard.fi](#) må–to kl. 8–14 och fre 8–13

[Studerandehälsovård](#)

[Vuxensocialt arbete](#) 06 218 9400 må–to kl. 8–15 och fre 8–14 eller via [digital kontaktblankett](#).

[Beroendepsykiatriska avdelningen \(Katko\)](#) 06 213 2400, öppet 24/7

[Dagcenter Paussi](#)

040 531 3282, öppet ti och fre kl. 12–15

Vid akut krissituation ring 112

Nationellt stöd

- Ehyt ry:s [Beroenderådgivningstelefon](#) (på finska) 0800 900 45 öppet 24/7
- AA-hjälpande telefon (på finska) 09 750 200 kl. 9–21
- [Mieli Kristelefon](#) 09 2525 0112 må och ons kl. 16–20, tis, tors och fre kl. 9–13
- [Mieli Krischat](#) för vuxna (på finska), må–to kl. 15–19
- [SEKASIN Chat](#) (12–29 åringar) må–fre kl. 15–19 och lö–sö kl. 17–21

Andra aktörer

- Företagshälsovård
- USM rf. (svenska), [missbrukarvård.fi](#)
- AA-grupper [info](#)
- Församlingarnas diakoniarbete



Länkar och tips

Mini-intervention vid användning av rusmedel och beroenden – [Alkohol](#)
Vilka är tecknen på problemanvändning?
[info](#)
[Tester och mätare](#)
[Österbottens välmåendeguide](#)
Alkoholproblem [info](#)

Ta narkotika till tals



Med narkotika avses definierade olagliga ämnen, preparat och växter. Till dessa hör cannabisprodukter, centraldämpande ämnen (såsom heroin), stimulerande centralstimulerande substanser (såsom amfetamin) samt hallucinogener som orsakar starka sinnesupplevelser (såsom LSD)



Så här tar du användning av narkotika till tals

"Kan vi prata om narkotika?"

"Hur ser du själv på din relation till narkotika just nu?"

"Vilka effekter har användningen av narkotika haft på din vardag – både positiva och utmanande?"

"Om du någon gång skulle fundera på förändringar i din användning, vilka alternativ skulle kunna kännas realistiska för just dig?"

Egenvårdsprogram

- Psykporten: [Egenvårdsprogrammet för minskat drogbruk](#)
- Droglänken: [Guide för att minska eller sluta använda cannabis](#) (på finska)

Hjälp, stöd och vård

Pohjanmaan hyvinvointialue

[Psykosociala centren](#)

Vårdbedömning 06 218 9200 kl. 9–11 och chat i ÖVPH-app eller osterbottensvalfard.fi må–to kl. 12–15 och fre kl. 12–14. Fyll i [digital kontaktblankett](#) när chatten är stängd.

Bedömning av vårdbehov (hälsocentralen) 06 218 9000 mån–to kl. 8–15 och fre kl. 8–14. Sjukskötarens chatt i ÖVPH-app eller [osterbottensvalfard.fi](#) mån–tors kl. 8–14 och fre 8–13

[Studerandehälsovård](#)

[Vuxensocialt arbete](#) 06 218 9400 må–tors kl. 8–15 och fre 8–14 eller [via digital kontaktblankett](#).

[Beroendepsykiatriska avdelningen \(Katko\)](#) 06 213 2400 öppet 24/7

[Dagcenter Paussi](#) 040 531 3282 ti och fre kl. 12–15

Vid akut krissituation ring 112

Nationellt stöd

EHYT ry:s [Beroenderådgivningstelefon](#)

0800 900 45, öppet 24/7

[Droglänkens chat](#): må kl. 15–17

Irti Huumeista ry:s dejourerande telefon (på finska) 0800 98 066, må–fre 9–15 och 18–21 (inte fre kvällar)

MIELI [Kristelefon](#) öppet 24/7, 09 2525 0111.

[MIELI Krischat](#) (på finska) må–to kl 15–21

[Sekasin chatten](#) (12–29 åringar)

må–fre kl 9–24, lö–sö kl 15–24.

Andra aktörer

Företagshälsovård

USM rf. – [missbrukarvård.fi](#)

[Anonyma narkomaner \(NA\)](#)

Församlingarnas diakoniarbete



Länkar och tips

Intervention vid användning av [Narkotika och narkotiska läkemedel](#)

Kliniska kännetecken som orsakas av de vanligaste drogerna i ett tidigt skede av substansbruk – [kaypahoito.fi](#) (på finska)

[Tester och mätare](#)

[Österbottens välmåendeguide](#)



Ta digitalt spelande till tals

Så här tar du digitalt spelande till tals

"Kan vi prata om digitalt spelande?"

"Vilken betydelse har digitalt spelande för dig i din vardag just nu?"

"Vad ger spelandet dig och finns det saker som ibland känns utmanande eller störande?"

"Om du skulle önska förändringar i dina spelvanor, vilka små steg skulle kunna kännas möjliga?"

Egenvårdsprogram

- Mielenterveystalo: [Egenvårdsprogrammet för problematiskt digitalt spelande](#)
- [Peluuris ReStart-program](#) (8-veckors onlinekurs med handledare, på finska)
- Peluuri: [Ta kontroll över ditt spelande](#) (på finska)
- [Game Quitters](#) -Webbcommunity för personer med problematiskt digitalt spelande (på engelska)

Hjälp, stöd och vård

Österbottens välfärdsområde

[Psykosociala centren](#)

Vårdbedömning 06 218 9200 kl. 9-11 och chat i ÖVPH-app eller [osterbottensvalfard.fi](#) må-to kl. 12-15 och fre kl. 12-14. [Fyll i digital kontaktblankett](#) när chatten är stängd.

[Studerandehälsovård](#)

Nationellt stöd

Peluuri: Hjälpelinje 0800 100 101
må-fre kl. 12-18 och chattjänst: [www.peluuri.fi/sv](#)
Pelituki: Ring eller lämna WhatsApp-meddelande +358 41 731 7147
[Sekasin chatten](#) (12-29 åringar):
må-fre kl 9-24, lör-sön kl 15-24

Andra aktörer

Företagshälsovård
USM rf. - [missbrukarvard.fi](#)
Anonyma spelare (GA)-grupper,
[nimettömätpelurit.fi](#) (på finska), e-post:
gavaasa@gmail.com



Länkar och tips

[Problematiskt digitalt spelande](#) (guide för yrkespersoner, på finska)

[Test för digitalt spelberoende \(IGDT-10\)](#) (på finska)

[Terveyskirjasto: Spelberoende](#) (på finska)

[Guider och verktyg för professionella och föräldrar](#)

[Österbottens välmåendeguide](#)



Ta spel om pengar till tals

”

Så här tar du spel om pengar till tals

"Kan vi prata om penningsspelande?"

"Hur skulle du själv beskriva din relation till penningsspel just nu?"

"När fungerar spelet för dig – och när tar det kanske mer än det ger?"

"Om du skulle vilja fundera på alternativ till att spela, var skulle det vara lättast att börja?"

Egenvårdsprogram

- Psykporten: [Egenvårdsprogrammet för ekonomisk oro](#)
- Peluuris [Arbetsbok för självhjälp](#) (på finska)
- Julkarit: [Självhjälpsguide för spelproblem](#) (på finska)
- Droglänken: [Arbetsbok för penningsspelande](#) (på finska)
- Droglänken: [Finaali – Nätkurs](#) (på finska)
- Peluuri: [Hur begränsar du ditt penningsspelande på nätet](#) (på finska)

Hjälp, stöd och vård

Österbottens välfärdsområde

[Psykosociala centren](#)

Vårdbedömning 06 218 9200 kl. 9–11 och chat i ÖVPH-app eller [osterbottensvalfard.fi](#) må–to kl. 12–15 och fre kl. 12–14. [Fyll i digital kontaktblankett](#) när chatten är stängd.

[Studerandehälsovård](#)

Nationellt stöd

Peluuri: Hjälpelinje 0800 100 101
må–fre kl. 12 – 18 och chattjänst:
www.peluuri.fi/sv
Pelituki: Ring eller lämna WhatsApp-meddelande +358 41 731 7147
Takuusäätion Velkalinja 0800 98009 och [Kysy rahasta -chat](#) (på finska)
MIELI [Kristelefon](#), öppet 24/7, 09 2525 0111
[MIELI Krischatt](#) må–to kl. 15–21 (på finska)
[Sekasin chatten](#) (12 – 29 åringar):
må–fre kl. 9–24, lö–sö kl. 15–24

Andra aktörer

Företagshälsovård

[Mieli Psykisk hälsa i Österbotten](#)

[Ekonomi- och skuldrådgivning](#)

USM rf. – missbrukarvard.fi

[Anonyma spelare \(GA\)-grupper](#) (på finska)

e-post: gavaasa@gmail.com



Länkar och tips

Mini-intervention vid [spel om pengar](#)

[Att ta upp spel om pengar till tals](#) (på finska)

[Test och mätare](#) (på finska)

[Problematiskt penningsspelande](#) (guide för yrkespersoner, på finska)

[Tips för att minska eller sluta spela](#) (på finska)

[Spelproblem](#) (på finska)

Terveyskirjasto: [Spelberoende](#) (på finska)

[Österbottens välmåendeguide](#)



Ta oro för anhöriga till tals

Så här tar du oro för anhöriga till tals

"Kan vi prata om dig i rollen som anhörig?"

"Hur påverkar din närståendes situation dig och din egen ork?"

"Vilket stöd eller vilken lättnad skulle du önska få just nu?"

"Om du tänker på ditt eget välbefinnande, vilka sätt skulle kunna hjälpa dig att orka bättre?"

Egenvårdsprogram

- [Egenvård för utmattade anhöriga](#)
- [Råd till anhöriga till en person som har utsatts för våld](#) (på finska)
- Drogänken: [Webbkurser och guider](#) (på finska)
- Pelirajaton: [Rådgivning och vägledning för närstående](#) (på finska)
- Peluuri: [Kamratstöd för anhörig till en person som spelar om pengar](#) (på finska)

Hjälp, stöd och vård

Österbottens välfärdsområde

[Psykosociala centren](#)

Vårdbedömning 06 218 9200 kl. 9–11 och [chat i ÖVPH-app](#) eller [osterbottensvalfard.fi](#) må–to kl. 12–15 och fre kl. 12–14. Fyll i [digital kontaktblankett](#) när chatten är stängd.

Bedömning av vårdbehov (hälsocentralen)

06 218 9000 mån–to kl. 8–15 och fre kl. 8–14.

Sjukskötarens chatt i ÖVPH-app eller [osterbottensvalfard.fi](#) mån–tors kl. 8–14 och fre 8–13

[Studerandehälsovård](#)

Nationellt stöd

MIELI [Kristelefon](#) 24/7 09 2525 0111

MIELI [Krischat](#) må–to kl. 15–21 (på finska)

[Sekasin chatten](#) (12–29 åringar)
må–fre kl. 9–24, lör–sön kl. 15–24

[RIKU-chat](#) må–to kl. 9–18 och fre 9–16

Peluuri: Hjälpplinj 0800 100 101, må–fre kl. 12–18 och
chattjänst: [www.peluuri.fi/sv](#)

[FinFami r.y.](#)

Andra aktörer

Företagshälsovård

[Al-Anon](#)

[FinFami Österbotten r.f.](#)

[USM rf.](#)

[Mieli Psykisk Hälsa Österbotten r.f.](#)

Länkar och tips

[Information och stöd för anhöriga](#)

[FinFami Österbotten r.f.](#)

[Handbok för anhörigrådgivning](#) (för yrkespersoner, på finska)

[Observera manliga anhöriga – modell för att ta upp ämnet i samtal](#) (på finska)

Spelände: [Hur känner du igen ett spelproblem, info](#) (på finska)

Spelände: [Test](#) för anhöriga till en person som spelar (på finska)

Spelberoende ur en anhörigs perspektiv, [video](#) (på finska)

Rusmedel: [Information och stöd för anhöriga](#) (på finska)

Rusmedel: [Medberoende](#) (på finska)

[Våld i nära relation](#)

[Österbottens välmåendeguide](#)