**EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN LINKKILISTA VANHEMMILLE JA NUORTEN PARISSA TYÖSKENTELEVILLE**

**Tietoa nuuskasta ja muista tupakkatuotteista**

<http://smokefree.fi/nuuskakoukku/>  Nuuskakoukku-hankkeen nettisivut (Ehyt ry)

<https://suomenash.fi/> Suomen ASH ry on valtakunnallinen kansanterveysjärjestö ja tupakkapolitiikan asiantuntija.

**Nuorista ja alkoholista**

<https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/nuori-kiinnostuu-alkoholista/> (MLL)

<http://www.ehyt.fi/sites/default/files/julkaisut/tositietoa-alkoholi-digi.pdf> (Ehyt ry)

<https://areena.yle.fi/audio/1-4095741> Runsas alkoholinkäyttö erityisen haitallista kehittyville aivoille –radio-ohjelma. (Yle)

**Tietoa kannabiksesta**

[www.tsekkaafaktat.fi](http://www.tsekkaafaktat.fi/)  (Ehkäisevän päihdetyön järjestöt)

<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/kannabis> (A-klinikkasäätiö)

<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/huumeet-ja-laakkeet/kannabismyytit> (A-klinikkasäätiö)

<http://www.ehyt.fi/sites/default/files/tiedostot/tositietoa_kannabis_verkko.pdf> (Ehyt ry)

<https://kannabishanke.fi/wp-content/uploads/2018/10/Faktapaperi-MV.pdf> (Ehyt ry ja YAD ry)

<https://kannabishanke.fi/podcast/> Ehytin Nuoret ja kannabis -aiheinen podcast-sarja (Ehyt ry)

<https://soundcloud.com/klaarihelsinki/savuna-ilmaan-podcast-jakso-1> Klaari Helsingin tuottama podcast, jossa kokemusasiantuntija kertoo omasta nuoruudestaan ja mikä johti käyttämään päihteitä.

**Pelaaminen**

<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/pelaaminen/digitaalinen-pelaaminen> Tietoa digitaalisesta pelaamisesta.

<https://peluuri.fi/fi> Tukea pelaamisen hallintaan ja haittojen vähentämiseen, neuvoja pelaajan läheisille, sekä tietoa aiheesta ammattilaisille.

<http://peliklinikka.fi/> Kun pelaaminen tuottaa ongelmia, Peliklinikka tarjoaa apua, hoitoa ja tukea.

<http://www.ehyt.fi/fi/aikuiset#digipelaaminen> Tietoa ja materiaaleja digipelaamisesta. (Ehyt ry)

<http://www.pelitaito.fi/new/tyokalupakki/> Tietoa ja työkaluja rahapelaamisen käsittelemiseen sekä oman pelaamisen hallinnan tueksi. (Ehyt ry)

<https://areena.yle.fi/audio/1-50461291> Peittääkö kriittinen keskustelu digipelaamisen hyödyt? Ylen radio-ohjelma.

**Tietoa päihteistä**

<https://yad.fi/huumetietoa/> (YAD ry)

<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki> (A-klinikkasäätiö)

<http://www.ehyt.fi/fi/aikuiset> (Ehyt ry)

<https://www.hyvakysymys.fi/aihealue/paihteet-ja-riippuvuudet/> (Väestöliitto)

**Keskustelu nuoren kanssa**

<http://www.ehyt.fi/sites/default/files/ehyt_kuuntelemuavihkonen_3_sivut.pdf> Vinkkejä hyvään vuorovaikutukseen nuoren ja vanhemman välillä. Vihkonen tarjoaa työkaluja muun muassa pelaamiseen, päihteiden käyttöön, nukkumiseen ja syömiseen liittyvien ristiriitojen puheeksi ottamiseen. (Ehyt ry)

<https://drive.google.com/file/d/1_iYQEv0pe9AvQ6XTTdNSyuu_wf05qkpO/view?fbclid=IwAR1c2AJ9juK7o3yqb03KHZUT7CgL8zDmpqJ1jG98aD52nqlbgoYq4Wg9BM0> Irti huumeista ry:n tuottama Kannabisvihko, josta löytyy faktaa ja apua myös keskustelun tueksi.

<https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/126584_Vinkkeja_vanhemmille_nettiversio.pdf> Vinkkejä vanhemmille aiheesta nuoret ja päihteet. (Vantaan kaupungin ehkäisevä päihdetyö)

**Oma-apusivustoja**

[https://kannabis.eu](https://kannabis.eu/) Tukea ja työkaluja kannabiksen käytön lopettamiseen tai vähentämiseen. Kannabisinterventio nuorille kannabiksen käyttäjille -hankkeen nettisivut. (Ehyt ry ja YAD ry)

<https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu> Tukea ja neuvoja erilaisten riippuvuuksien kanssa kamppaileville. (A-klinikkasäätiö)

<https://rahapelipaivakirja.fi/> Raipe on rahapelaamisen päiväkirja, joka auttaa luomaan sopivia pelirajoja tai tarvittaessa lopettamaan pelaamisen kokonaan. Päiväkirjassa voi asettaa pelirajoja rahan- ja ajankäytön suhteen, seurata ja arvioida omaa rahapelaamista, tunnistaa tilanteita, jotka voivat johtaa ei-toivottuun pelaamiseen ja seurata edistymistä tuki- tai hoitohenkilön kanssa. (A-klinikkasäätiö)

<https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/oma-apu/Pages/default.aspx>

Erilaisia omahoito-ohjelmia nuorille, joilla on mielenterveydellisiä haasteita kuten masennusta tai ahdistusta.

**Mielenterveys**

[www.yeesi.fi](http://www.yeesi.fi/) Nuorten oma valtakunnallinen mielenterveysseura

<https://mieli.fi/fi> Suomen mielenterveys ry:n sivut, tietoa mielen hyvinvoinnista, tukea ja erilaisia harjoituksia

<https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/Pages/default.aspx> Mielenterveystalosta löydät tietoa, omahoito-ohjelmia, oppaita, oirenavigaattoreita sekä palveluhakuja. Mielenterveystalossa on tarjolla myös nettiterapiaa, jonne pääsee lääkärin lähetteellä ympäri Suomen.

[www.oivamieli.fi](http://www.oivamieli.fi/) Oivan harjoitukset auttavat keskittymään, olemaan läsnä, tunnistamaan itselle tärkeitä asioita ja käsittelemään ikäviä ajatuksia ja tunteita.

**Tukea huoliin ja kriiseihin**

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/> (Mannerheimin Lastensuojeluliitto)

<https://www.mll.fi/nuorisoneuvola/> Nuorisoneuvolassa on tietoa nuoren kehityksen eri osa-alueista ja siitä, miten oman nuoren kehitystä voi tukea. Nuorisoneuvolasta löytyy myös vinkkejä arkeen ja tukea haastaviin tilanteisiin nuoren kanssa. MLL:n työntekijän tavoitat varaamalla ajan chat-keskusteluun.

<https://nuortenlinkki.fi/mista-apua> (A-klinikkasäätiö)

<https://www.hel.fi/sote/perheentuki-fi> Helsingin kaupungin perheen tuki –sivustot ja yhteystiedot

<https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/hallinto/palvelut/palvelukuvaus?id=3696> Nuorisoasema tarjoaa palveluita 13-23 -vuotiaille päihteillä, pelaamisella tai lievillä mielenterveyden häiriöillä oireileville nuorille.

<https://www.punainenristi.fi/toimipisteet/nuorten-turvatalo-helsinki> Suomen punaisen ristin Nuorten turvatalosta voi kysyä mistä tahansa nuoruuteen tai vanhemmuuteen liittyvästä asiasta, arjen jokapäiväisistä tilanteista elämän kriiseihin. Työntekijät tukevat nuorta ja hänen perhettään keskustelun keinoin ja auttavat etsimään ratkaisuja yhdessä. Turvatalo tarjoaa nuorelle myös tilapäistä yömajoitusta.