**Avuksi koulun päihdetoimintasuunnitelman tekemiseen**

Ehkäisevä päihdetyö on isossa roolissa koulun arjessa. Klaari Helsinki on koonnut avuksenne asioita, joita on hyvä huomioida koulun päihdetoimintasuunnitelmaa tehtäessä perusopetuksessa. Lopusta löydät toimintamalli esimerkkejä ja linkkilistan.

1. **On hyvä listata ja avata lait ja Helsingin kaupungin menettelytapaohje päihdetoimintasuunnitelmaan liittyen.**
2. **Mitä koulunne päihdekasvatukseen kuuluu?**
3. **Mitä teillä (ja yhteistyökumppaneilla) on tarjolla kullekin luokkatasolle?**
4. **Miten koulussa toimitaan päihteitä ja niiden käyttöä, hallussapitoa koskevissa asioissa?**
5. **Kodin ja koulun yhteistyö?**
6. **Koulun säännöt, toiminta ja ennaltaehkäisy koulun arjessa ja retkillä.**
7. **Eri päihteet ja keskeiset toimintamallit** (tupakkatuotteet, alkoholi, huumeet ja lääkkeet päihdyttävässä tarkoituksessa).

***a)******Epäily päihteiden käytöstä*** *🡪 Miten toimitaan? Keneen otetaan yhteyttä ja kuka ottaa yhteyttä?*

***b)******Päihtynyt nuori*** *🡪 Miten toimitaan? Keneen otetaan yhteyttä ja kuka ottaa yhteyttä?*

***c)******Päihteitä nuoren hallussa****🡪 Miten toimitaan? Kuka tekee ja mitä? Keneen yhteys?*

1. **Mistä tunnistaa päihteitä käyttäneen nuoren?**
2. **Hoitoonohjaus** 🡪 Miten toimitaan? Minne ja kuka ohjaa? Esim. huumeiden käyttö
* **Seuranta**🡪 kuka vastaa?
1. **Yhteistyötahot yhteystietoineen?**
2. **Hoitavia tahoja yhteystietoineen?**

**Valmis päihdetoimintasuunnitelma tulee olla niin koulun henkilöstön, oppilaiden kuin huoltajien tiedossa.** Miten toimitaan, löytyykö esim. koulun kotisivuilta, Wilmasta?

**Jokavuotinen tarkastus, mahdollinen päivittäminen ja arviointi**. Sopikaa, kuka on vastuussa ja kuka päivittää? Kuka hyväksyy suunnitelman?

**Lisäksi: HUOLTAJAN PÄIHTEIDENKÄYTÖSTÄ**

On tärkeää puuttua asiaan, jos epäillään, että huoltajan päihteidenkäyttö vaikuttaa oppilaa­seen kielteisellä tavalla. Koulun henkilöstön tär­kein tehtävä on auttaa ja tukea oppilasta niin, että hänestä tuntuu, että aikuiset kuuntelevat ja välittävät.

Joitakin sääntöjä vuorovaikutukseen oppilaan kanssa:

* älä puolustele tai vähättele huoltajan käyt­täytymistä
* älä puhu huoltajasta tuomitsevasti oppilaalle

Oppilasta voi rohkaista käymään koulukuraat­torin vastaanotolla tai ottamaan yhteyttä Hel­singin kaupungin nuorisoasemiin, joista päih­teiden ongelmakäyttäjien läheiset saavat tukea.

Jos oppilaan tarpeita ja hyvinvointia laiminlyödään tai on merkkejä esimerkiksi oppilaan joutumisesta alttiiksi väkivallalle, tulee välittömästi ottaa yhteyt­tä lastensuojeluun.

**EHDOTUS TOIMINTAMALLIKSI, KUN OPPILAS TAVATAAN KÄYTTÄMÄSTÄ TUPAKKATUOTETTA KOULUN ALUEELLA**

Puhuttele oppilasta ja tee selväksi, että tupa­kointi on kielletty koulun alueella ja että lain mukaan aikuisten velvollisuus on puuttua asiaan.

Kerro oppilaalle, miten koulussa toimitaan, jos oppilas tavataan tupakoimasta tai käyttämästä nuuskaa.

Ota yhteyttä huoltajaan yhdessä oppi­laan kanssa. Oppilas voi soittaa itse huoltajalle valvonnan alaisena. Jos huoltajaa ei tavoiteta, luokanohjaaja tai toinen opettaja ottaa häneen yhteyttä myöhemmin samana päivänä.

Tee ilmoitus Wilmaan luokanohjaajalle ja mer­kintä oppilaalle. ”Tiedoksi: Oppilaan on ha­vaittu tupakoivan koulun alueella, huoltajaa on yritetty tavoittaa puhelimitse.”

Täytä huoltajalle lähetettävä ilmoitus. Kopioi ilmoitus ja anna kopio rehtorille. Postita ilmoitus kotiin oppilaan huoltajalle. Oppilas pa­lauttaa huoltajan allekirjoittaman ilmoituksen rehtorille tai luokanohjaajalle.







**Linkkilista 2021**

**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://nuorten.helsinki/terveys-ja-hyvinvointi/tukea-ja-vetoapua/klaari-helsinki/savuna-ilmaan-podcast-2-oppituntia/> Savuna ilmaan, jaksot 1. ja 2. 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**

 <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.