

## 10 vinkkiä kannabiksesta keskusteluun nuoren kanssa

1. Kysy? Mitä olet mieltä kannabiksesta? Oletteko puhuneet koulussa tai muualla kannabiksesta?
2. Ole kiinnostunut, kysy lisää ja keskity kuuntelemaan nuorta.
3. Tuo esiin omia näkökulmia ja mielipiteitä. Kerro, mitä sinä ajattelet kannabiksesta.
4. Älä pelottele, vaan pysy faktoissa.
5. Puhuminen tai kiinnostus kannabikseen ei aina tarkoita, että nuori käyttäisi tai haluaisi käyttää päihteitä.
6. Pyri tutustumaan nuoren ystäviin ja heidän vanhempiansa.
7. Päihdekasvatus ei ole tietokilpailu vaan vuorovaikutusta.
8. Hyväksy nuori sellaisena kuin hän on.
9. Kerro, että kotiin saa ja voi aina tulla. Kerro, että sinulle voi soittaa aina, missä tilanteessa tahansa!
10. Pyydä tarvittaessa apua.

### Kunnioita keskustelua

Keskeytä mitä olit tekemässä, jos nuori hakeutuu keskusteluun kanssasi, ja tarjoa kiireetöntä läsnäoloa nuorelle.

### Ota selvää

Mitä minä ajattelen kannabiksesta? Mitkä ovat riskejä minun mielestäni? Mitä meidän perheessämme seuraisi, jos nuori jäisi kiinni huumeiden käytöstä? Pysyttele faktoissa. Älä esitä aiheesta enempiä, kuin mitä tiedät. Kaikkea ei kenenkään tarvitse tietää, eikä kukaan tiedäkään. Jos ette kumpikaan tiedä varmasti, tarkistakaa faktat luotettavasta lähteestä. ([yad.fi](http://yad.fi), [ehyt.fi](http://ehyt.fi), [paihdelinkki.fi](http://paihdelinkki.fi))

### Kiinnostus kannabikseen

Kiinnostus kannabikseen voi olla myös halua ymmärtää ilmiötä. Se voi olla myös keino saada sinut vanhempana reagoimaan tai saada paikka kaveripiirissä.

### Et ole yksin

Tutustu, ainakin moikkaa nuoren kaverit aina. Tutustu myös nuoren ystävien vanhempiin, soita vaikka sopiaksesi yökyläilystä. Ota nuoren kavereiden puhelinnumerot muistiin myös itselle.

### Päihdekasvatus

Päihdekasvatus on osa jokapäiväistä elämää ja tapahtuu arjen tilanteissa. Se on tarttumista keskusteluihin päihteistä, mutta ennen kaikkea vuorovaikutusta ja läsnäoloa. Nuoria saattaa pelottaa jäädä kiinni vanhemmilleen. Salailu ja kiinnijäämisen välttely voivat johtaa vaaratilanteisiin; etenkin, jos nuori ei osaa tai uskalla pyytää apua, kun päihteiden kanssa tulee ongelmia.

Muistuta nuorta, että vaikka tulisi tehtyä virheitä, vanhempien tuki ja rakkaus säilyvät.

Jos nuori jää kiinni kannabiksen käytöstä, yritä olla syyttämättä, syyllistämättä ja syyllistymättä. Sen sijaan kuuntele nuorta. Kysy käytön syistä ja motiiveista. Tuo esiin oma huolesi nuoren kiinnostuksesta kannabikseen.

Akuutissa päihtymystilanteessa huolehdi nuoren turvallisuudesta ja siirrä keskustelu seuraavaan aamuun. Jaksu toistuvasti palata aiheeseen, vaikka sillä hetkellä nuori nostelisi niskojaan ja kieltäisi kaiken.

### Mistä saa apua?

- nuoren oman oppilaitoksen terveydenhoitaja,

kuraattori, psykologi tai vaikkapa opettaja.

- terveysasema

- sosiaalitoimisto

- nuorisoasema

- nuorisotyöntekijä

- maksuton 24/7 Päihdeneuvonta 0800 90045