



## KANNABIS



## HASIS



## MARIHUANA

### Mistä apua?

Nuorisoasemat palvelevat 13-23-vuotiaita helsinkiläisiä, jotka ovat huolissaan omasta tai läheistensä päihteiden käytöstä. Palvelut on tarkoitettu myös nuorten vanhemmille ja läheisille ja ne ovat maksuttomia.

### Helsingin nuorisoasema

Siltasaarencatu 4, 6.krs, 00530 Helsinki

Postinumeroalueella 00100-00610 asuvat.

Puhelinpäivystys arkisin klo 11-12  
(09) 4056 240

Päivystysvastaanotto ilman ajanvarausta  
ma klo 14-16.30 ja to klo 9-11

### Pohjoinen nuorisoasema

Malminkaari 15 A, 4.krs, 00700 Helsinki

Postinumeroalueella 00620-00790 asuvat.

Ajanvaraus (09) 3105 8464

Päivystysvastaanotto arkisin klo 10-11

### Itäinen nuorisoasema

Tallinnanaukio 6 A 2, 2.krs, 00930 Helsinki

Postinumeroalueella 00570 ja 00800-00990  
asuvat.

Ajanvaraus ja neuvonta arkisin 8.30-16.00  
(09) 3106 1202

Päivystysvastaanotto arkisin klo 13-14

# Kannabis ja nuoret

## Vinkkejä vanhemmille



Vuoden 2010 kouluterveyskyselyn mukaan nuorten asenteet kannabista kohtaan ovat muuttuneet myönteisemmiksi.

Kannabiksen käyttö ja kotikasvatus ovat lisääntyneet ja yhä useampi tuntee kaveripiiristään jonkun, joka on kokeillut kannabista. **Kannabiksesta liikkuu paljon ristiriitaista tietoa. Ennen kuin keskustele lapsesi kanssa, on hyvä ottaa selvää faktoista.**

Kannabista on nykyään helposti saatavilla, se on halpaa ja sen hankkiminen ja hallussapitäminen on helposti salattavissa. Vaikka luottaisit nuoren kykyyn tehdä oikeita valintoja, voi kaveripaineen merkitys olla yllättävän suuri. **Nuorelle voidaan tarjota kannabista kokeiltavaksi omassa kaveripiirissä.**

**Tupakka ja alkoholi ovat kannabiksen käytön kasvusta huolimatta yhä pääpähteitä.** On hyvä muistaa, että jos nuoren yleinen asenne päihteitä kohtaan on kielteinen, ei hän todennäköisesti kokeile kannabistaakaan.

**Tee nuorelle selväksi, mikä on oma suhtautumisesi päihteiden käyttöön.** Vanhempien asennoituminen tupakkaan, alkoholiin ja huumeisiin, sekä kotoa saatu päihteidenkäytön malli ovat tärkeimpiä tekijöitä nuoren suhtautumisessa päihteisiin.

**Vanhempien tehtävänä on tukea nuoren päihteetöntä elämäntapaa**

Vanhempana tunnet parhaiten oman lapsesi. Murrosikä tuo mukanaan monenlaisia muutoksia nuoren käyttäytymiseen ja ulkoiseen olemukseen. **Luota omiin vaistoihisi.** Tiedät varmasti milloin on syytä huolestua ja puuttua asiaan.

Jos lapsesi jää kiinni kannabiksen käytöstä, häntä ei tule leimata suoraan huumeiden käyttäjäksi. **Nuoren näkökulmasta kannabiksen kokeileminen voi näyttää vaarattomalta ja haluttavalta.** On hyvä kuitenkin muistaa, että koskaan ei tiedä kenellä kokeilu muuttuu säännölliseksi käytöksi. **Satunaisiin kokeiluihin liittyy aina riippuvuuden ja ongelmakäytön riski.**

Jos lapsesi on kokeillut tai käyttää kannabista, ei kannata jäädä pohtimaan oletko huono vanhempi. Älä anna turhan häpeän tunteen estää avun hakemista itsellesi ja nuorelle. Kysy neuvoa nuorisotasemalta ja puhu ystävien sekä muiden vanhempien kanssa. **Älä jää yksin huolesi ja tunteidesi kanssa!**

Olemalla kiinnostunut ja asettamalla rajoja osoitat nuorelle aitoa välittämistä. **Ole vanhempi – älä kaveri.** Vahvistamalla nuoren itsetuntoa ja kykyä tehdä omia valintoja tuet hänen kasvuaan kohti tasapainoista aikuisuutta.



[www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)

[www.klaarihelsinki.fi](http://www.klaarihelsinki.fi)

Lasten ja nuorten ehkäisevää  
päihdetyötä