



ENSI- JA  
TURVAKOTIEN  
LIITTO

KUN ALKOHOLI,  
HUUMEET TAI  
MUUT PÄIHTEET  
RASKAUS JA  
VAUVA-AIKANA  
MIETITYTTÄVÄT

*Mikään  
asia ei ole  
liian pieni  
tai huuri*

PIDÄ KIINNI® -ETSIVÄ JA MATALAN KYNNYKSEN TYÖ



*Tuen lähtökohta on  
VANHEMMAN ja  
PERHEEN TILANNE  
ja se, millaista tukea  
he TOIVOVAT.*



# Päihteet raskaus- ja vauva-aikana

RASKAUS, VAUVA-AIKA JA PÄIHTEET sopivat huonosti yhteen. Jonkinlaisia päihteitä käytetään kuitenkin lähes kaikissa lapsiperheissä, vaikka siitä puhutaan kovin vähän. Joskus vanhemman voi olla vaikeaa lopettaa alkoholin, huumeiden tai muiden päihteiden käyttö raskausaikana, vaikka tietäisi sen olevan vauvan kannalta välttämätöntä.

Myös alkoholin kohtuukäyttö lapsen synnyttyä voi olla vaikeaa. Joissakin tilanteissa huumeet tai lääkkeet voivat olla keino rentoutua tai selvitä vauva-arjesta.

Vanhempi voi tuntea häpeää omasta tilanteestaan ja asiasta ääneen puhuminen on usein vaikeaa. Siksi on tärkeää, että päihteiden käytöstä perheissä puhutaan avoimesti ja rohkeasti ja kaikkien vanhempien kanssa ilman, että aihetta tarvitsisi pelätä. Kaikkien tulisi saada tietoa asiasta, ja tuen tulisi olla kaikkien sitä tarvitsevien saatavilla.

*On tärkeää,  
että päihteiden  
käytöstä perheissä  
puhutaan avoimesti  
ja rohkeasti.*

Raskaus- ja vauva-aika ovat tärkeitä hetkiä sekä vanhemman että lapsen kannalta. Myös vanhemman ja vauvan välinen lämmin suhde on vauvalle elintärkeä. **Pidä kiinni® -hoitojärjestelmän etsivä ja matalan kynnyksen työ** on erikoistunut antamaan tietoa ja varhaista tukea silloin, kun puhutaan raskaus-, vauva- ja pikkulapsiajasta sekä päihteistä yhtä aikaa. Tällaista etsivä ja matalan kynnyksen työtä tehdään **Pidä kiinni® -avopalveluyksiköissä** ympäri Suomen. Työntekijät ovat lapsilähtöisen päihdetyön ammattilaisia.

# Tukea maksuttomasti ja matalalla kynnyksellä

**ETSIVÄN JA MATALAN KYNNYKSEN TYÖN** työntekijöitä voi tavata

- maksuttomasti
- ilman lähetettä
- halutessaan nimettömästi.

Työntekijät kuuntelevat ja antavat tietoa raskaus- ja vauva-aikaan, vanhemmuuteen ja päihteisiin liittyvistä asioista. Tarvittaessa he auttavat vanhempaa ja perhettä saamaan heille sopivaa tukea. Lähtökohta on vanhemman ja perheen tilanne ja heidän toivomansa tuki. Vanhempi voi ottaa yhteyttä suoraan avopalveluysikköön tai pyytää läheistä tai viranomaista ottamaan yhteyttä.

.....

## Tulemme paikalle

*Skinä ei ole  
myöhäistä  
hakea apua*

**PIDÄ KIINNI® -ETSIVÄN JA MATALAN KYNNYKSEN** työntekijät liikkuvat, jotta tieto ja tuki olisi helposti saavutettavissa silloin kun sitä tarvitaan. Esimerkiksi sosiaali- ja perhekeskukset, neuvolat, terveysneuvontapisteet tai perhekahvilat voivat pyytää työntekijöitä paikalle antamaan tietoa ja tukea raskaus- ja vauva-aikaan, vanhemman ja vauvan väliseen suhteeseen, vanhemmuuteen ja päihteisiin liittyvissä asioissa.

Kysy meiltä  
[www.vauvaperhe.fi](http://www.vauvaperhe.fi) → chat

*Usein jo yksikin  
keskustelu  
auttaa.*

**VAUVAPERHE JA PÄIHTEET** -chatissä voi jutella nimettömästi vauva-perheen elämään ja päihteisiin liittyvistä asioista työntekijän kanssa. Usein jo yksikin keskustelu auttaa.

.....  
Löydät meidät  
myös somesta!

*Ole rohkeasti  
meihin  
yhteudessa!*

**"PERHEIDEN PARHAAKSI PÄIHDEASIOISSA"** -Facebook-sivu tarjoaa tietoa kaikille raskaana oleville sekä vauva- ja pikkulapsiperheille vanhemmuuteen ja päihteisiin liittyvissä asioissa. Sivua ovat tervetulleita seuraamaan kaikki asiasta kiinnostuneet ja sivun kautta voi lähettää työntekijöille myös yksityisviestiä.

**"PIDÄ KIINNI – AMMATTILAISET PERHEIDEN PARHAAKSI PÄIHDE-ASIOISSA"**

Facebook -ryhmä kokoaa yhteen eri alojen ammattilaisia, jotka kohtaavat työssään perheitä, joissa päihteet vaikuttavat arkeen.

*Ota yhteyttä,  
kun haluat tukea  
päihteistä puhumiseen*

**Helsinki**

Avopalveluysikkö Pesä  
044 726 0795

**Espoo**

Avopalveluysikkö Esmiina  
044 758 8348

**Lahti**

Avopalveluysikkö Jannika  
044 773 7098

**Kymenlaakso**

Avopalveluysikkö Nuppu  
044 744 0331

**Turku**

Avopalveluysikkö Olivia  
050 379 9400

**Jyväskylä**

Avopalveluysikkö Aino  
050 412 9094

**Kuopio**

Avopalveluysikkö Amalia  
044 369 7215

**Kokkola**

Avopalveluysikkö Liina  
044 345 6793

**Rovaniemi**

Avopalveluysikkö Tuulia  
040 630 7688



**Ensi- ja turvakotien liitto** | Asemamiehenkatu 4 A | 00520 Helsinki  
[www.ensijaturvakotienliitto.fi](http://www.ensijaturvakotienliitto.fi)