

Tämä lomake on sinulle, joka koet vanhemman tai perheenjäsenen juomisesta puhumisen vaikeaksi. Lomakkeen täyttämällä voit tehdä siitä itsellesi himpun verran helpompaa. Täytä lomakkeelle sen verran tietoja kuin itse koet parhaaksi ja näytä lomake aikuiselle, jolle haluat kertoa huolestasi.

Kotonani on ollut seuraavaa:

Häiritsevää alkoholinkäyttöä (Kuka juo? Miten paljon/usein? Miten se häiritsee?)

Häiritsevää muiden päihteiden (esim. lääkkeet, tupakka, huumeet) käyttöä (Kenen toimesta? Mitä päihteitä? Miten paljon/usein? Miten se häiritsee?)

Minulla on ollut seuraavia ajatuksia:

En ole ihan varma, onko kotini alkoholin tai muiden päihteiden käyttö normaalia

En pysty rentoutumaan kotona

Aikuiset elämässäni eivät rakasta minua, vaan päihteitä

Haluaisin jutella jollekin asiasta, mutten uskalla

Minua hävettää puhua kotini tilanteesta

Haluaisin satuttaa itseäni

(Millaisia ajatuksia sinulla on, tai millä tavalla olet satuttanut itseäsi?)

Muuta asiaan liittyvää:

Meillä on kotona paljon riitoja ja väkivaltaa

Minusta ja/tai sisaruksistani ei pidetä huolta, koska aikuiset käyttävät päihteitä

Minulla on univaikeuksia (kotona on meluisaa tai minua ahdistaa jne.)

Minulla on vaikeuksia keskittyä koulussa(Miten se ilmenee?)

Kenelle olen puhunut tästä asiasta aiemmin?
(Kerro, tietävätkö esim. sukulaiset, kaverit jne.)

Mitä muuta haluan kertoa itsestäni ja tilanteestani:

Minkälaista apua toivoisin saavani: