

# “Rohkenenko kysyä?”

## TOIMINNALLISEN RIIPPUVUUDEN PUHEEKSIOTTAMINEN

### Riippuvuus

- ei useimmiten näy kovin helposti ulospäin
- pysyy tyypillisesti piilossa ja tunnistamattomana pitkään
- aiheuttaa häpeää ja epävarmuutta, mikä estää avun pyytämistä



#### 1. Huoli ja tunnistaminen

**Tunnista muutokset ja valmistaudu keskusteluun.**

- "Minulla on herännyt huoli sinusta"
- "Tulkitsenko oikein, että sinulla on joku hätänä?"
- "Mikä on muuttunut viime aikoina?"



#### 2. Keskustelu ja luottamus

**Luo turvallinen tila puhua ja osoita välittämistä.**

- "Mitä sinulle kuuluu? Ihan oikeasti, miten voit?"
- "Voidaanko jutella hetki?"
- "Onko kaikki hyvin töissä ja muutenkin?"



#### 3. Tuki ja yhteistyö

**Ehdota konkreettista apua ja ratkaisujen etsimistä yhdessä.**

- "Miten voin auttaa?"
- "Mietitään yhdessä ratkaisuja"



#### 4. Esihenkilön kanssa sovitut jatkotoimet

