



### Pohdintatehtävä 3: Päihteiden käyttö ja vanhemmuus

Miten päihteiden käyttö näkyi omassa lapsuudenperheessäni ja lähiympäristössäni ja miten se vaikutti minuun?

Millaisia vaikutuksia omalla päihteiden käytölläni on ollut vanhempana toimimiseen?

Mitä hyötyä minulle vanhempana on siitä, että vähennän päihteiden käyttöäni tai lopetan sen kokonaan?

Mitä hyötyä lapselleni on siitä, että vähennän päihteiden käyttöä tai lopetan käytön kokonaan?

Millä tavoin voin muuttaa päihteidenkäyttötottumuksiani?

Millaista tukea ja apua on mahdollisuus saada päihteiden käytön vähentämiseen tai lopettamiseen? Millä tavoin itse voisin hyötyä tästä tuesta?