



Millaisia **keinoja** käytät  
**hyvinvointisi** lisäämiseen?





Kenen kanssa **voit puhua**  
huumeista?





Millä **tavoin** huumeiden käyttö  
**vaikuttaa** hyvinvointiisi?





**Miten lähipiirissäsi puhutaan huumeista ja niiden käytöstä?**





Millä **tavoin** huumeiden käyttöä tai kokeilua voisi tehdä turvallisemmaksi?





Mitä **hyötyjä ja haittoja** mielestäsi huumeiden käyttöön ja kokeiluun liittyy?





Minkälaisia **tunteita** keskustelu  
huumeista **herättää?**





Miten huumeiden käyttö tai kokeilu  
vaikuttaa **ihmissuhteisiisi?**





Mitkä ovat tärkeimpiä **arvojasi** ja  
miten ne **ohjaavat** elämääsi?





Mitkä ovat **vahvuuksiasi**, ja millä  
osa-alueille haluisit **kehittyä?**





Mitkä asiat ovat sinulle  
**merkityksellisiä?**





Mitä hyvinvointi sinulle **merkitsee**?





Mitä **ajattelet** huumeiden  
käytöstä ja kokeilusta?





Miten **ajatuksesi** huumeista ovat  
**muuttuneet** elämäsi aikana?





Miten **lähipiirisi** ajatukset huumeista ja niiden käytöstä **vaikuttavat** sinuun?





Millaisia **tunteita** sinulla herää  
**ennen** huumeiden käyttöä, käytön  
**aikana** ja sen **jälkeen**?





Mitkä asiat **tukevat** hyvinvointiasi  
tässä hetkessä?





Mikä tekee tuen pyytämisestä  
**helppoa tai haastavaa?**





Mitä **keinoja** käytät **tunteidesi**  
käsittelymiseen?





**Mistä haaveilet tai unelmoit?**

