

## VUODEN 2024 NUMEROIDEN JULKAISUPÄIVÄT:

15.5 / 15.8 / 13.11

## AINEISTO-DEADLINET

26.4 / 1.8 / 28.10

MYynti JA  
AINEISTON TOIMITUS:  
asiakaspalvelu@  
freestylelehti.fi

## ILMOITUSKOOT JA HINNAT

## VALMISTETTAVAT ILMOITUKSET

Aineiston mukana tulee toimittaa ilmoituksen kuva- ja logotiedostot alkuperäisissä muodoissaan.

Ilmoituksen valmistus + 82 € + alv.

## PAINOVALMIIT ILMOITUKSET

Aineiston tulee olla varatun tilan kokoinen valmis ilmoitus JPG-tiedostona.

KOKO NÄYTÖN LEVYINEN MAINOS  
1500 X 931 pikseliä / vaakakuva, 2 mb

esimerkki:  
freestylelehti.fi/julkisen-paihteettomyuden-ihana-paine/

499€ (alv 0%)



Raffleina

Kun haetaan mieltä lopullista kirjaa jättää osuutta, yhdeksi haastaa nimittämällä, mikä hän haluaisi ottaa mukaan tilaukseen.

ARTIKKELIN LEVYINEN MAINOS  
840 X 560 pikseliä / vaakakuva, 1 mb

esimerkki:  
freestylelehti.fi/tiedon-puute-lisaa-tuskaa/

399€ (alv 0%)

Jopa este tarvittavalle hoidolle

Stigma vaikuttaa merkittävästi päihde sairaiden ihmisten elämää, Dai Maso painottaa.

Se voi haastaa esimerkiksi asunon saamista, työpaikan löytymistä tai avun saamista. Kun päihdytyksen saapuu päihdeongelmien ilmiin, sitä kohdellaan erittäin huonosti päihdeiden käyttäjä, vaikka hän olisi ollut lääkärin hoitama vuosiksi.

"Pakko sanoa, että usein heille kaikki on vaikeaa. Ei ole juurikaan palveluita, joita he saivat ilman stigmaa omassaan", Dai Maso huokaa.

Käytävän ongelmallinen on esimerkiksi stigma vaikutaa mielenterveyshoidon saatavuuteen.

"Jos on päihdeongelma, ei välttämättä saa sen vuoksi apua mielenterveyden haasteisiin. Siinä syntyy kehä, jossa päihdeongelmasta ei pääse eroon, koska ei saa apua mielenterveyden ongelmiin - ja niiltä ei saa apua, koska on päihdeongelma", Dai Maso kuvailee.



Kuva: Nadine Sheehane

Pelko aiheuttaa torjuntaa

https://www.mielenterveysseurat.fi/vaataa/tuskaa-ja-apua/

1/2 ARTIKKELIN LEVYINEN MAINOS  
420 X 560 pikseliä / pystykuva, 1 mb

esimerkki:  
freestylelehti.fi/vaarallinen-pakokeino/

299€ (alv 0%)

Aikuinen, uskalla puuttua

Kaikki tässä jutussa kokemustaan jakaneet ovat sittemmin päässeet viihtyvään eroon. He ovat saaneet apua esimerkiksi terapeutilta, kunnouksista, liikunnasta ja kirjottamisesta.

Jutun alussa tarinansa jakanut Jenni toivoo kuitenkin yhä, että aikuiset olisivat reagoineet hänen itseensä kohdistamaan väkivaltaan paljon aiemmin.

"Kun viitisä vuotta sitten ajattelin, se tuli myös syyttämisen ja syyteyhdistämisen nimien. Siis ei kuitenkaan puuttunut ennen kuin olin 16-vuotias, ja jouduin ensimmäistä kertaa osalliseksi. Siis eroon se oli elämäni jatkua jo monia vuosia.

Olin ehdottomasti silloin vielä radikaalimpaa puuttamista toimintana. Terveisiä olivat olleet ajateltavana ja ajateltavana, ehkä myös jostain muusta ajasta. Minä käytäntöön oli niin hankala lähtää", Jenni toteaa.

Minen aikuisen siten tulla toimia, jos huomaa nuoren vahingoittavan itseään? Rajatietä korostaa, ettei tilannetta kannata pelätä.

"Ota asia rohkeasti puheeksi. Jos nuori puhuu, kuunnella, äläkä tuomitse häntä vielä."

Aurinko ja tarinansa olla kaikkia vastaavia tukimateriaalia.

"Jos ei esimerkiksi tiedä, mistä apua voisi saada, se ei haittaa. Voitte esittää ja selvittää asiaa yhdessä nuoren kanssa. Voit ihan sanoa, että minä en ota syyä, mutta selvittää, mikä on jättä sinua yksin", Rajatietä neuvoo.

Jos nuorisopsykiatrian vastaanottoaikaan joutuu jonottamaan, odottellessa takuu voi haata myös hoitamattomien sairauksien toimijolta. Esimerkiksi Keijun varjo-toiminnan kautta on yleensä mahdollista saada yksilöllä yksilökohtainen.

Jos tarvitset apua tai neuvon:

Marja Akarema - Keijun varjo  
<https://keijunvarjo.fi/>

Sekaisin-chat <https://wekasin247.fi/>

M11. Nuorten neuvot

**MAINOKSESI  
TÄSSÄ**

Kriisipuhelimet  
<https://www.mielenterveysseurat.fi/vaataa/tuskaa-ja-apua/>

Työpaikan ja Puhelin talot ja tilat