



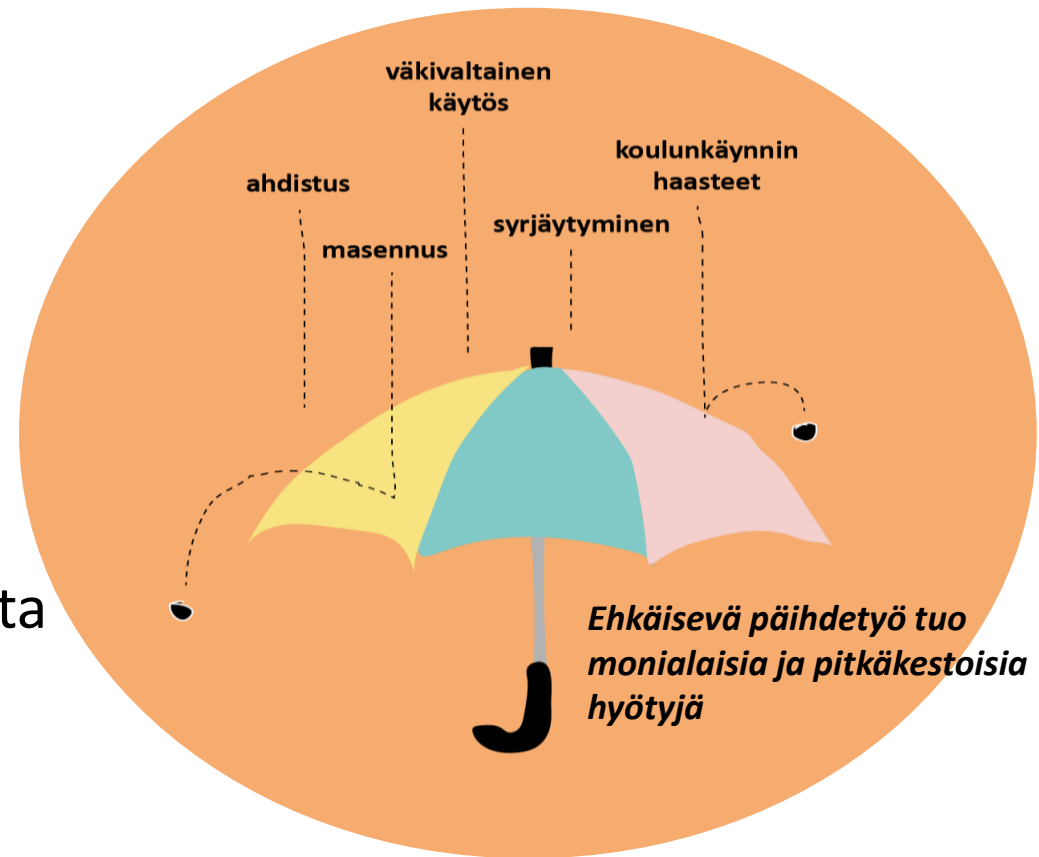
Päihdekasvatuksen moniosaaja

Sara Saarinen
Koulutussuunnittelija
Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry

EHYT ry ja ehkäisevä päihdetyö



- **EHYT ry** on valtakunnallinen ehkäisevään päihde- ja pelihaittatyöhön erikoistunut järjestö. Toimintamme on rahoitettu pääosin STEA:n tukemana.
- **Ehkäisevä päihdetyö** on pitkäjänteistä ja monitahoista terveyttä edistävää työtä, johon sisältyy
 - Mielenterveystaitojen ja elämäntaitojen edistämistä
 - Päihteidenkäytön riskitekijöiden vähentämistä



"Ehkäistään päihde- ja peliongelmia jo ennen kuin ne syntyvät"

Ehkäisevä päihdetyö kouluissa



Suojaavat tekijät ja riskitekijät



- Ehkäisevä päihdetyö perustuu siihen, että vahvistetaan lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia suojaavia tekijöitä ja ehkäistään riskitekijöitä.
- Myös mielenterveyden edistämisen näkökulmasta suojaavat tekijät ja riskitekijät on hyvä huomioida
- Vaikka opiskelijan elämässä olisi useita riskitekijöitä, ne eivät automaattisesti johda vahingolliseen kehitykseen. Toisaalta vaikka oppilaan elämässä ei olisi riskitekijöitä, hän ei välttämättä ole suojassa esim. päihteiden ongelmakäytöltä
- Suojaavat tekijät ja riskitekijät luokitellaan viiteen kategoriaan: oppilaitos, koti, nuori itse, nuoren kaveripiiri, yhteiskunta

Suojaavat tekijät koulussa

- Oppilaiden hyvät teot huomioidaan
- Mielekästä tekemistä välitunneilla
- Oppilaiden ja henkilökunnan viihtyvyyden edistäminen
- Opetus, joka vahvistaa oppilaiden mielenterveystaitoja, tunteita ja kriittistä ajattelua
- Selkeät rajat kiusaamiseen, vahingontekoon ja luvattomiin poissaoloihin
- Oppilaiden osallisuus, yhteenkuuluvuuden tunne
- Aktiivinen yhteistyö huoltajien kanssa, voi olla positiivinen tekijä nuorten päihteiden käytön ehkäisyssä
- Selkeät säännöt päihteidenkäytön suhteen, yhteinen päihdetoimintamalli
- Hyvät aikuiset esikuvat
- Aikuiset, jotka kuuntelevat ja ovat kiinnostuneita nuorten arjesta
- Tilanteet, joissa nuori saa jakaa mielipiteensä ja kokea itsensä kuulluksi
- Päihdeaiheiden sisällyttäminen eri oppiaineisiin

Riskitekijät koulussa

- Ulkopuolisuuden tunne
- Epävarmuus
- Epäonnistumiset
- Vaikeudet koulussa
- Heikot sosiaaliset ja tunnetaidot
- Päihteiden helppo saatavuus
- Rakenteiden puute: oppilas tai opettaja ei tiedä miten toimitaan ongelmatilanteissa
- Runsaat poissaolot
- Huono viihtyvyys ja työilmapiiri
- Koulunkäynnin keskeyttäminen
- Koulukiusaaminen

Ehkäisevä päihdetyö kouluissa

- Laadukas päihdekasvatus
- Terveellinen ja turvallinen oppimisympäristö
- Opetuksen tuki, joka auttaa pysymään opinnoissa ja pärjäämään niissä
- Moniammatillinen yhteistyö, koulu ja opiskeluterveydenhuollon tuki
- Huoltajien ja opiskelijoiden osallisuus ja yhteistyö
- Opiskeluhuolto- ja päihdesuunnitelmat
- Varhainen tunnistaminen, tuki ja tarvittaessa hoitoon ohjaus
- Vapaa- ajan toiminta
- Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa (esim. päihdepalvelut, kansalaisjärjestöt yms.)

Eettinen päihdekasvatus

- Ei saa aiheuttaa haittaa kohdeyleisölle
- Kunnioittavaa
- Sensitiivistä
- Ikätasoista
- Totuuden mukaista – ei pelottelua
- Vapaaehtoisuuteen perustuvaa
- Puhutaan näkökulmista ja asenteista, ei kenenkään henkilökohtaisesta päihteidenkäytöstä
- Ei väheksy kenenkään mielipiteitä



Vaikuttava päihdekasvatus

- Vuorovaikutteiset menetelmät ovat vaikuttavampia kuin yhdensuuntaiseen viestintään perustuvat. Tämä edellyttää, että myös kriittisiä ja eriäviä käsityksiä saa vapaasti ilmaista.
- Sosiaalisen vaikuttamisen malliin, erityisesti elämäntaito-opetukseen, perustuvat ohjelmat ovat tehokkaimpia.
- Ehkäisevän päihdetyön riittävä kesto ja intensiivisyys ovat välttämättömiä
- Ehkäisevän päihdetyön uskottavuutta ja merkityksellisyyttä lisää kohderyhmän osallistaminen toimintaan.
- Päihdekasvatuksessa tulee käsitellä sekä yhteiskunnassa laillisia että laittomia päihteitä. Tämä lisää viestin uskottavuutta ja merkityksellisyyttä.
- Viestinnässä on otettava huomioon kohderyhmän moninaisuus. Viestijän tulee ymmärtää, missä maailmassa nuoret elävät.

Huoltajat



- Aktiivinen yhteistyö huoltajien kanssa, voi olla positiivinen tekijä nuorten päihteiden käytön ehkäisyssä. Miten tukea huoltajien ja aikuistuvan nuoren suhdetta?
- Päihdeteema voi olla monesta syystä haastava. Miten madaltaa kynnystä osallistumiselle?
- Vanhempien tavoittaminen voi olla vaikeaa, millaisin keinoin heitä voisi kohdata, kaivataanko uusia ideoita?
 - Vanhempainluennot?
 - Anonyymit kysymykset?
 - Wilman hyödyntäminen tiedon lisäämiseen?

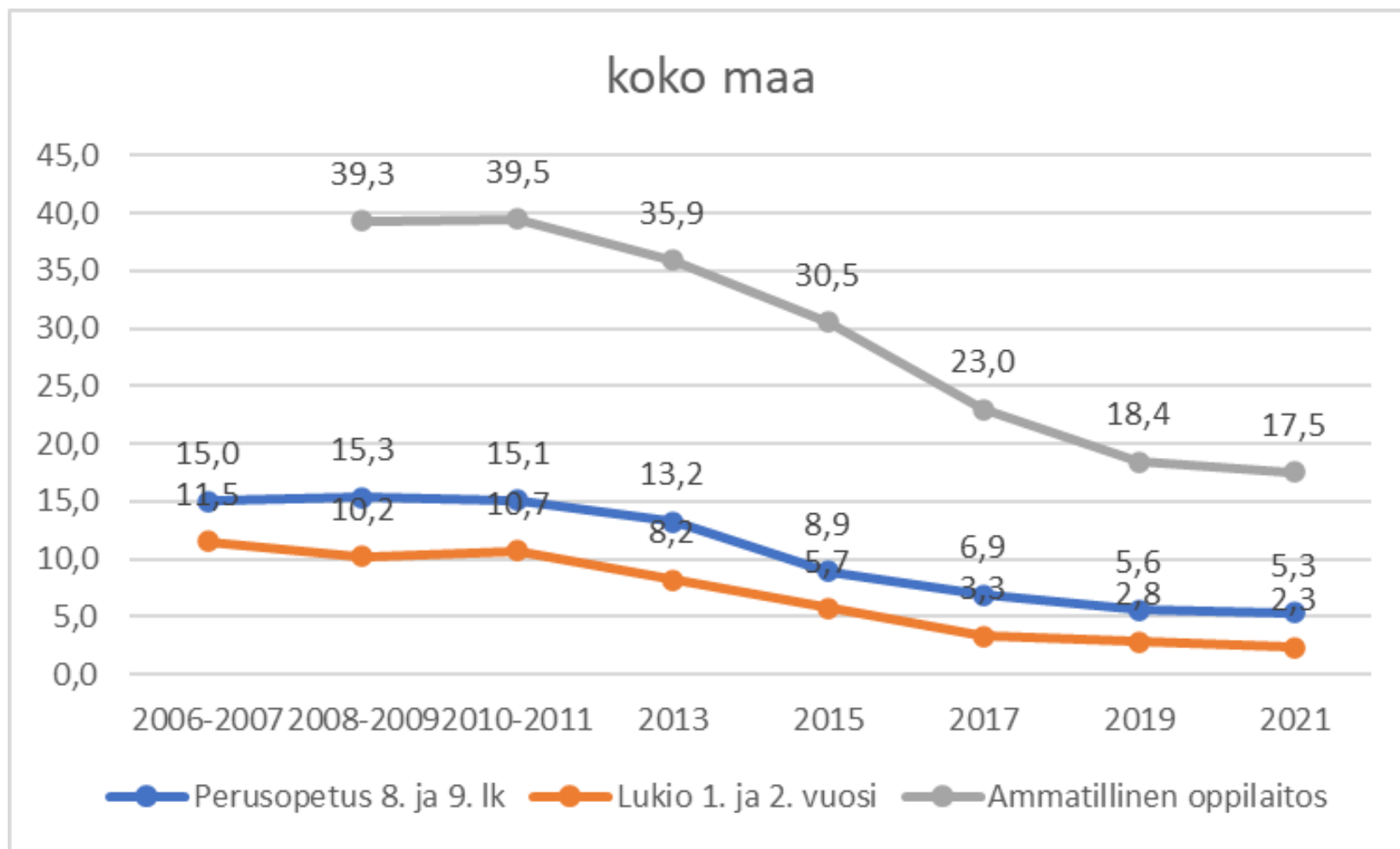
Esillä pidettäviä teemoja:

- Keskusteluyhteyden ylläpitäminen nuoreen
- Vahva mutta lempeä vanhemmuus on yksi parhaimmista suojaavista tekijöistä
- Ole läsnä. Kulje rinnalla
- Rajat/Armollisuus; jokainen tekee virheitä
- Pohdi omaa päihteidenkäyttöäsi
- Älä osta alaikäiselle
- Puutu ajoissa ja hae apua ajoissa

Nuorten päihteiden käyttö

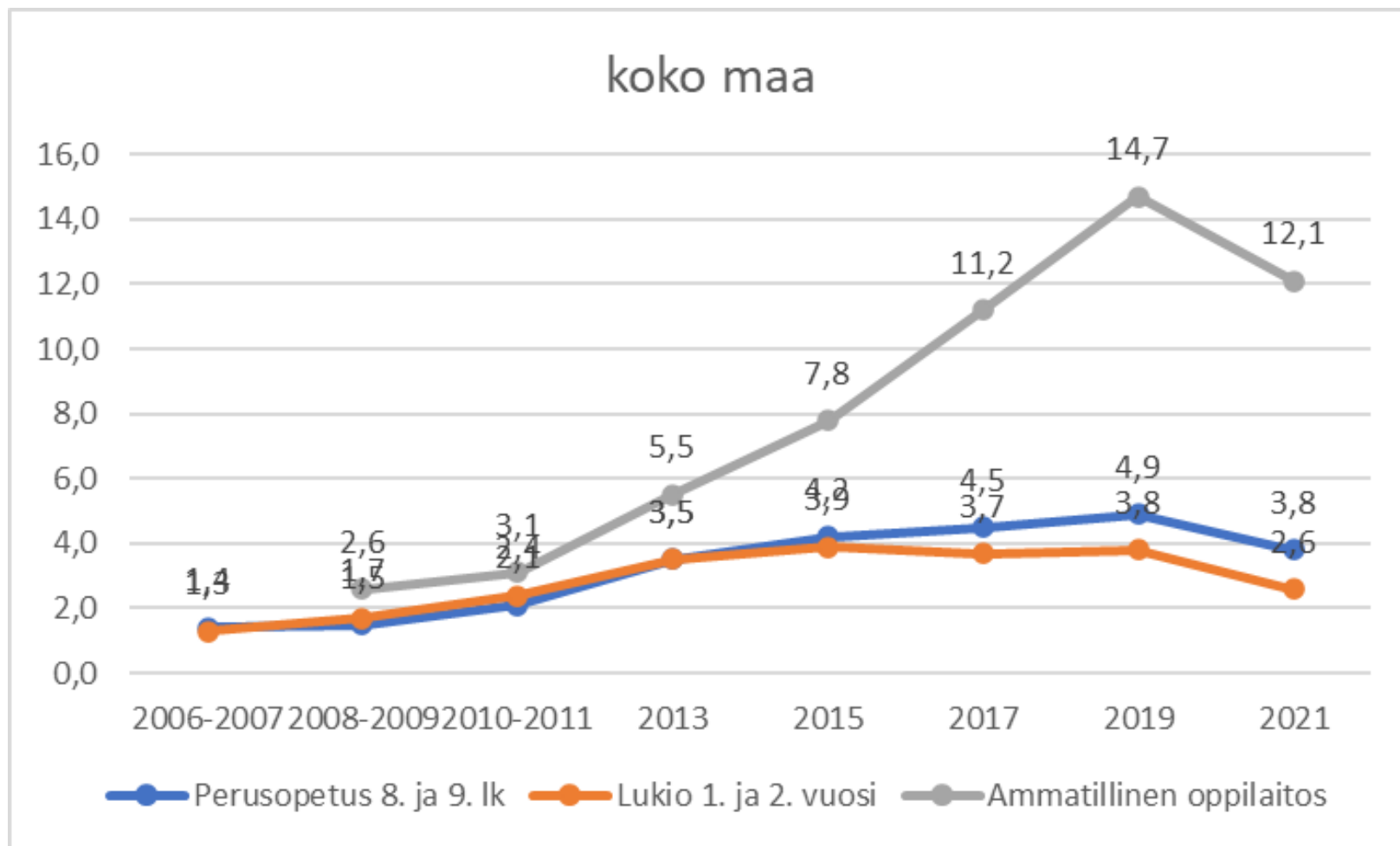


Tupakoi päivittäin



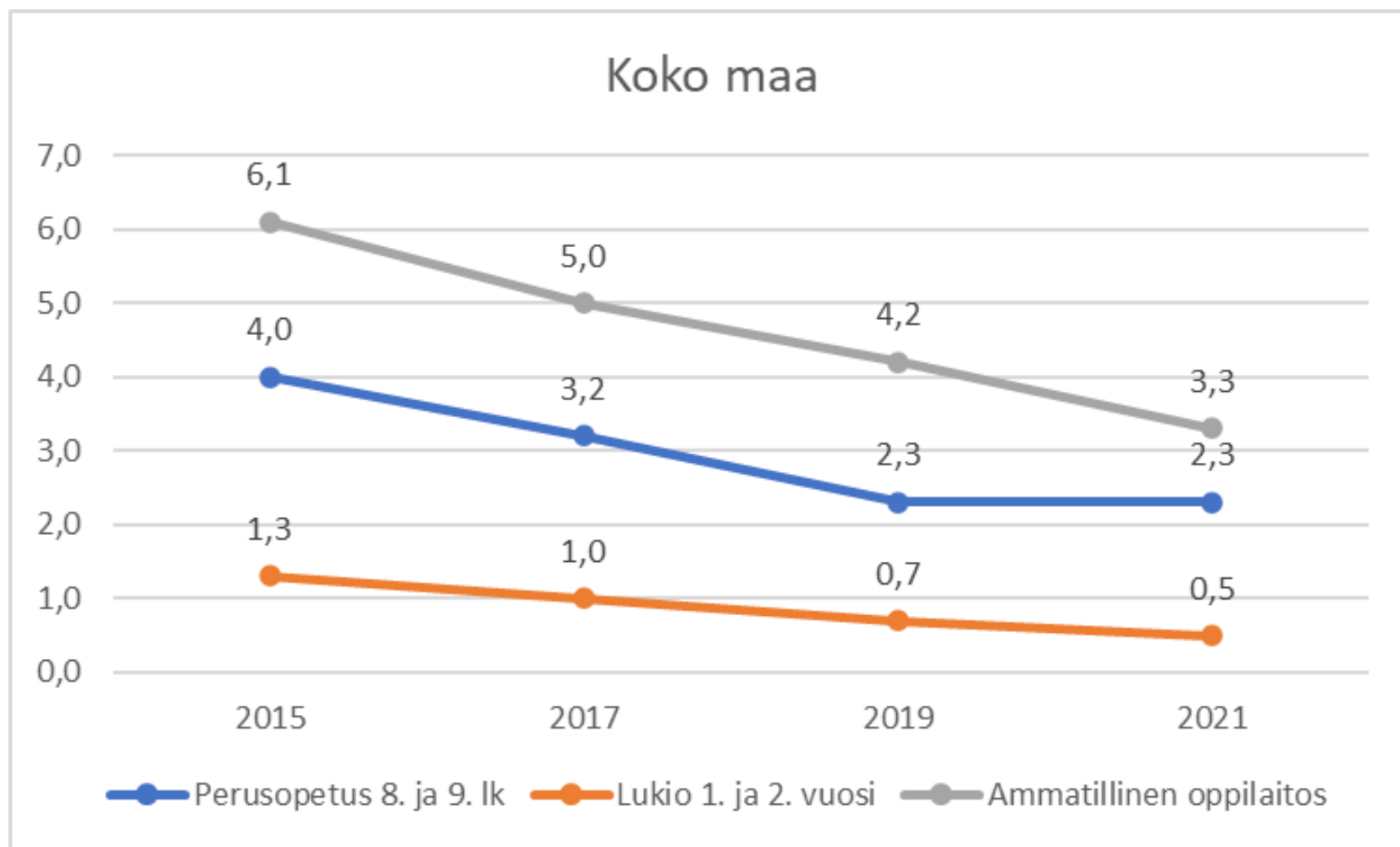
Lähde: Kouluterveyskysely 2021 (THL)

Käyttää nuuskaa päivittäin

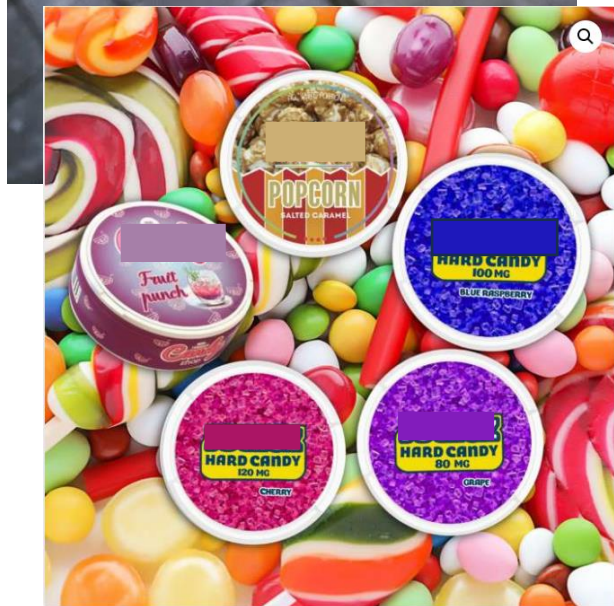


Lähde: Kouluterveyskysely 2021 (THL)

Käyttää sähkösavuketta päivittäin



Lähde: Kouluterveyskysely 2021 (THL)



It's Tornado Time , this is a pretty simple trick be...

vaperitesa

3772



vapetricks with #oxvaxlim from @oxva....

vapepaul

11,7K



How to tr



Tupakkalaki oppilaitoksessa



Tupakointi on kielletty oppilaitosten sisätiloissa sekä niiden käytössä olevilla ulkoalueilla. Kielto koskee myös nuuskan ja sähkösavukkeen käyttöä.

- Henkilöstöä on ohjeistettava puuttumaan tupakointikieltojen rikkomiseen.
- Tupakointikielto koskee kaikkia, myös koulun ulkopuolisia henkilöitä.

Tupakkatuotteiden hallussapito on kielletty alle 18-vuotiaalta.

- Rehtori tai opettaja voi työpäivän aikana ottaa haltuunsa oppilaalta tupakkatuotteen (esim. tupakka, nuuska ja sähkösavuke).
- Haltuun otetut tupakkatuotteet on työpäivän jälkeen luovutettava oppilaan huoltajalle.

Tupakkatuotetta ei saa myydä eikä muutoin luovuttaa alle 18-vuotiaalle.

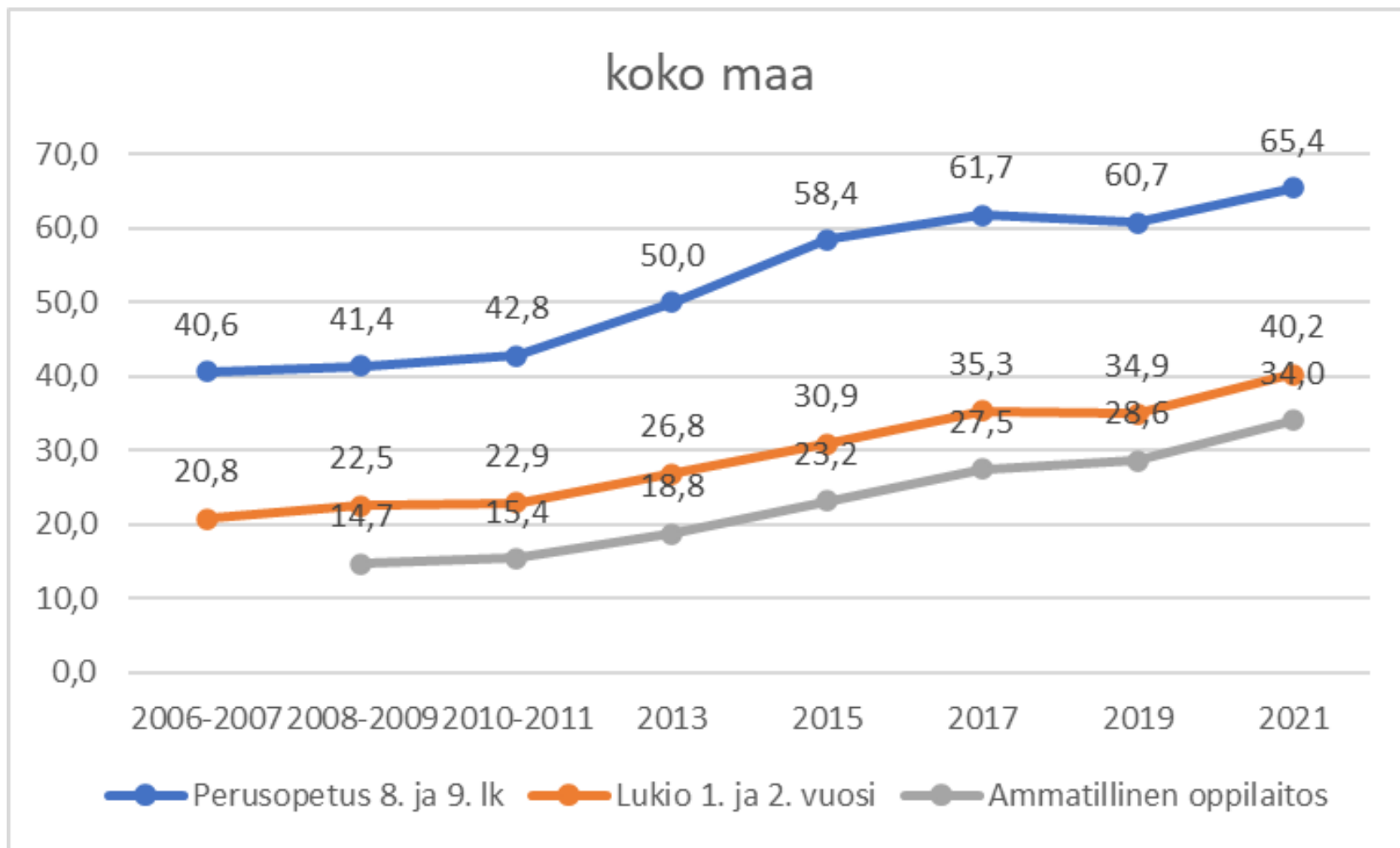
- Alle 18-vuotiaille tapahtuvasta tupakkatuotteiden myymisestä ja välittämisestä oppilaitoksessa voidaan ilmoittaa poliisille.



Tupakointi sekä nuuskan ja sähkösavukkeen käyttö kielletty oppilaitoksen alueella.
Tupakkalaki 73§ ja 74§

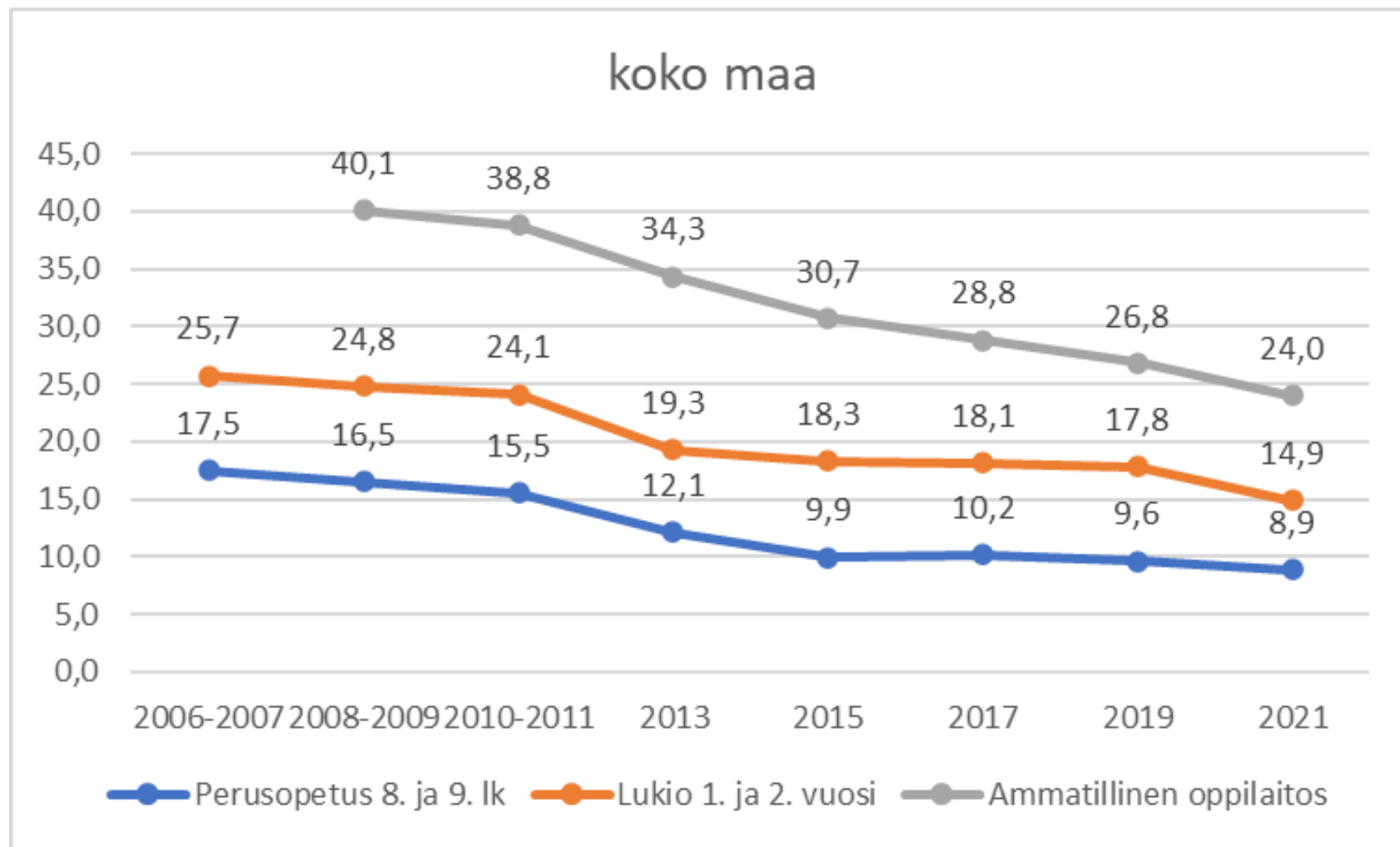
*Kyltti tilattavissa
ehyt.fi sivulta!*

Ei käytä alkoholia



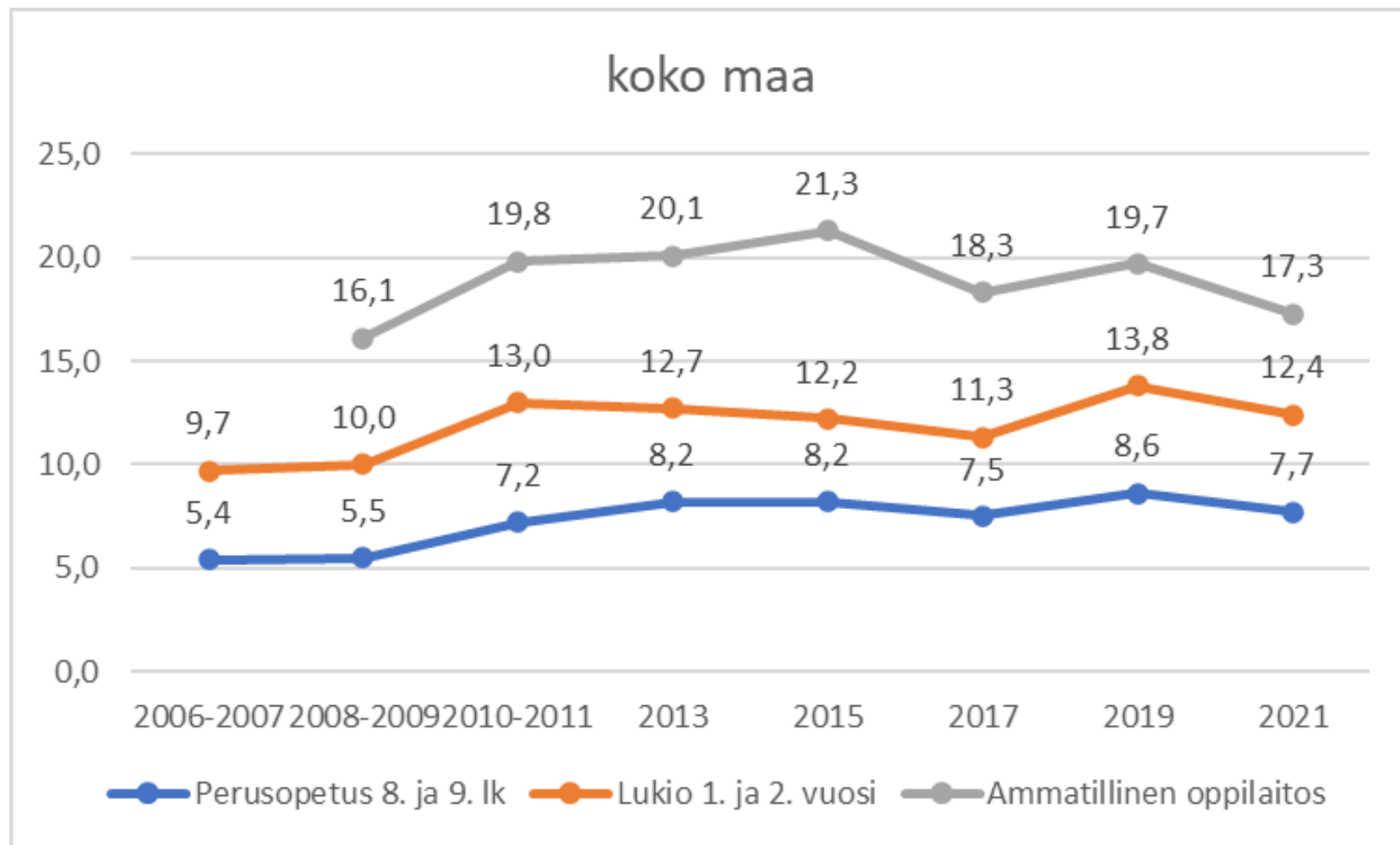
Lähde: Kouluterveyskysely 2021 (THL)

Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa

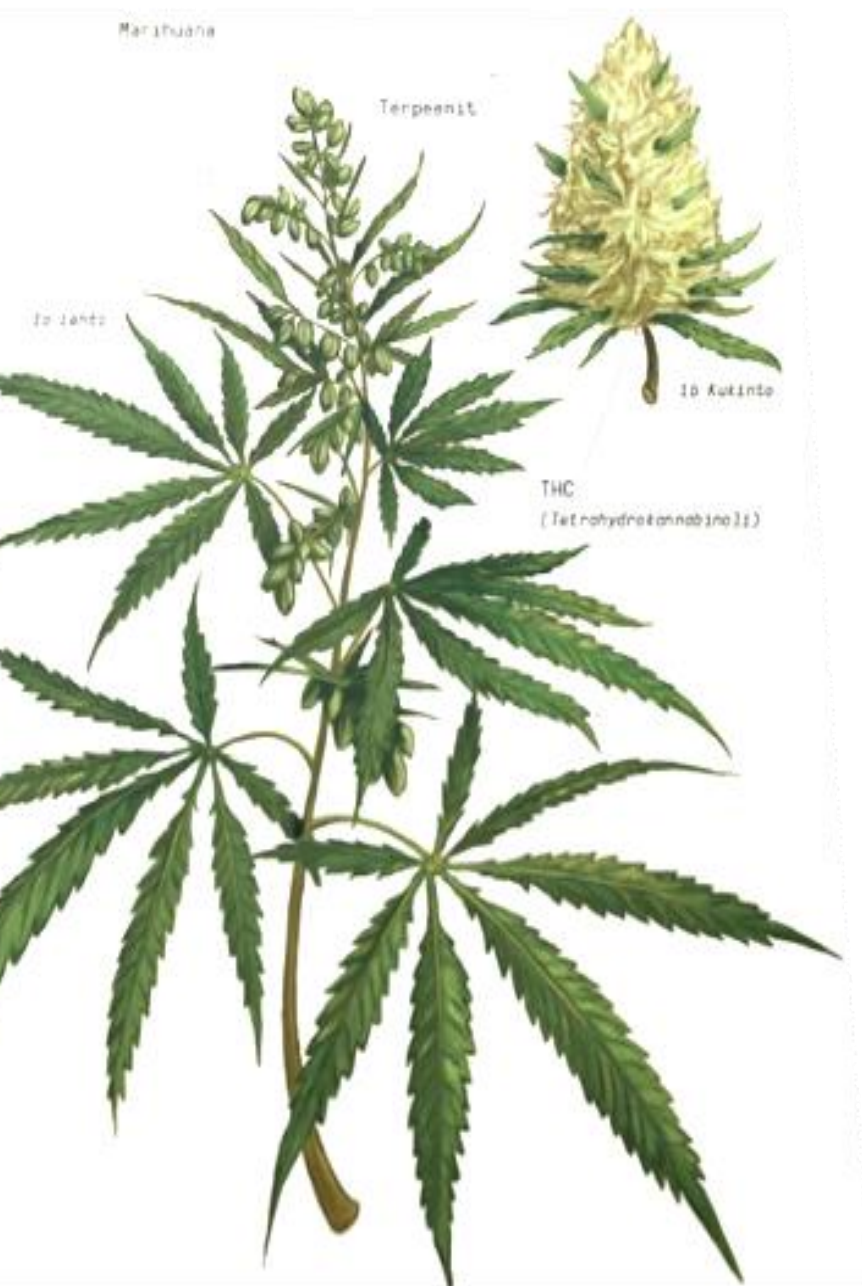


Lähde: Kouluterveyskysely 2021 (THL)

Kokeillut kannabista vähintään kerran



Lähde: Kouluterveyskysely 2021 (THL)



Kannabis



- Suomessa kannabis ei ole korvannut alkoholia, vaan tullut sen rinnalle. 15-69 v. keskuudessa 29% suomalaisista on joskus elämänsä aikana kokeillut kannabista (THL 2022).
- Kannabiksen käytöllä haetaan myönteisiä vaikutuksia, mutta aineen käytöstä voi seurata myös päinvastaisia oireita
- Teini-iän erityisyys: Mitä nuorempana aloitettu ja mitä runsaampi käyttö, sitä suurempi riski haitoille
- Nuorten kanssa olisi tärkeää keskustelun kautta purkaa kannabikseen liittyviä myyttejä
- Nuoret suhtautuvat entistä hyväksyvämmiin kannabiksen käyttöön, mutta suhtautuminen ei ole samassa suhteessa lisännyt käyttöä

Kannabiksen ei-toivotut vaikutukset

Välittömät vaikutukset: kokeilu ja lyhytaikainen käyttö

- Heikentää tarkkaavaisuutta ja psykomotoriikkaa
- Tapaturmat
- Ahdistus, paniikki, pelkotilat
- Vainoharhat ja sekavuus, muut psykoosioireet
- Taustalla olevan psyykkisen oireen pahentuminen
- Sisäänpäinkääntyneisyys
- Huono olo, huimaus, pyörtymiset
- Laittomuus muodostaa oman riskinsä: käytöstä voi koitua ongelmia opiskelu- ja työelämässä

Pitkäaikainen ja runsas käyttö

- Riippuvuus, etenkin psyykkinen
- Kognitiivisten kykyjen esim. muistin ja oppimisen heikkeneminen
- Passiivisuus, saamattomuus
- Psyykkiset ongelmat: voi pahentaa olemassa olevaa mielialahäiriötä, masentuneisuutta, ahdistuneisuutta ja psykoosia
- Krooninen yskä ja keuhkoihin liittyvät vaivat, jos käytetään polttamalla
- Hedelmällisyyden ja seksuaalisen halukkuuden heikkeneminen (etenkin miehet)

Päihteiden käyttöön puuttuminen



Lait velvoittavat sekä oikeuttavat puuttumaan

- Tupakkalaki
- Alkoholilaki
- Huumausainelaki
- Laki ammatillisesta peruskoulutuksesta/Lukiolaki
- Lastensuojelulaki
- Työturvallisuuslaki
- Päihdehuoltolaki
- Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki
- Terveystieteiden huoltolaki
- SORA-laki
- Tietosuojalaki
- Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä

Koulun päihdesuunnitelma

- **Sisältää:**
 - Selkeät toimintaohjeet päihteiden käyttöön puuttumiseen sekä jatkotoimenpiteisiin
 - Selkeät toimintaohjeet päihteiden hallussapitoon puuttumiseen sekä jatkotoimenpiteisiin
 - Vastuunjaot puuttumistilanteissa
 - Kirjattu, kuinka toteutetaan ehkäisevää päihdetyötä
- **Päihdeohjelman tavoitteena on:**
 - edistää opiskelu- ja työkykyä sekä oppilaiden terveyttä ja hyvinvointia,
 - ehkäistä päihteiden käytöstä johtuvia ongelmia
 - helpottaa puuttumista oppilaan päihdeongelmaan mahdollisimman varhain
 - parantaa turvallisuutta
 - vaikuttaa oppilaitoksen ilmapiiriin positiivisesti
 - Päihdeohjelman laatii usein opiskeluhuollon henkilöstöstä koottu työryhmä, sama taho vastaa myös ohjelman säännöllisestä päivityksestä

Voiko päihteiden käytön tunnistaa?

- Jos opiskelija on päihtyneenä, tunnistaminen on helpompaa, mutta nämä tilanteet ovat kuitenkin harvinaisia oppilaitoksissa.
- Se, että käyttääkö opiskelija päihteitä vapaa-ajallaan on haastavampi asia tunnistevaksi. Siksi onkin tärkeää tehdä kokonaisarviota opiskelijan tekemisistä ja tekemättä jättämisistä.
- Helpoin tapa tunnistaa, on ylläpitää yleistä keskustelua päihteistä ja kysyä ja keskustella rutiininomaisesti asiasta, korostuneesti silloin, kun oma huoli herää.
- Keskustele myös kollegoiden kanssa havainnosta ja pyydä toinen henkilö mukaan varsinaisiin puheeksiotto tilanteisiin.
- Päihteisiin liittyvä stigma on erittäin tarttuva ja pysyvä, joten pahimmillaan stigma voi olla syrjäyttävämpi kuin itse päihdekokeilu tai jopa epäily päihteiden käytöstä.

Päihteistä keskusteleminen



Nuorten kanssa

- Päihteistä keskustelemisen kulttuuri - millainen se on meidän oppilaitoksessamme? Miten sitä voisi mahdollisesti kehittää?
- Keskustelu ryhmässä/yhden nuoren kanssa
- Päihteistä keskustellakseen ei tarvitse olla alan asiantuntija.
 - Riittää että on turvallinen aikuinen, kuuntelee aidosti, arvostavasti ja kiinnostuneena
- Saa kysyä ja kyseenalaistaa puolin ja toisin
- Tavoitteena tasaveroinen vuorovaikutus



10 vinkkiä päihteistä keskustelemiseen



- Keskustele ajankohtaisista päihdeasioista. Anna nuorten tietää myös enemmän kuin itse tiedät.
- Kysy lisää: Mitä olet mieltä olette päihteiden käytöstä? Kenen kanssa juttelette päihteistä ja niiden käytöstä? Tiedättekö mistä saisi apua, jos päihteiden kanssa on ongelmaa?
- Ole kiinnostunut ja keskity kuuntelemaan.
- Tuo esiin omia näkökulmiasi ja mielipiteitäsi. Ole valmis pohtimaan omaa suhtautumistasi päihteisiin.
- Älä pelottele, vaan pysy faktoissa.
- Päihdekasvatus ei ole tietokilpailu, vaan vuorovaikutusta. Väittelyyn ei kannata ryhtyä. Etsikää yhdessä faktatietoa.
- Puhuminen tai kiinnostus päihteisiin ei aina tarkoita, että nuori käyttäisi tai haluaisi käyttää päihteitä.
- Ole sensitiivinen. Päihdeteema voi olla haastava monesta syystä: kotiolot, omat haasteet päihteiden kanssa, huoli toisesta yms.
- Hyväksy jokainen nuori sellaisena kuin hän on.
- Etsi ja pyydä tarvittaessa apua.

Huolen puheeksiottaminen



Puheeksiottamisen esteitä

- Laittomuus -> rangaistus ja stigma
- Merkinnot potilas-asiakirjoihin ym.
- Lastensuojelun ”pelko”
- Koulujen, oppilaitosten ja työpaikkojen säännöt -> rikkomukset
- Asenteet -> aikuiset ei ymmärrä
- Kannabiksen fundamentaalinen puolustaminen



- Kipeä ja arka aihe itselle
- Oma stigma (vanhempien, nuorten, kollegojen silmissä)
- Ei kuulu minulle: poissa silmistä, poissa mielestä, ”joku muu hoitaa”
- Kiire
- En tiedä mitä tehdä

Jos huoli nuoresta herää



- Ota huoli puheeksi, kun huoli herää. Huoli ei tarvitse todistusaineistoa.
- Mitä varhaisemmassa vaiheessa huoli nostetaan esiin ja siihen puututaan, sitä paremmat vaikutusmahdollisuudet ovat.
- Mieti mikä on sopiva hetki ja rauhallinen paikka ottaa asia esiin.
- Huolen puheeksi ottamisen voi tehdä myös kysymällä kuulumisia
- Tärkeimmät puheeksi ottajan ominaisuudet ovat aktiivinen kuuntelu ja empatia.
- Neutraali ja tuomitsematon lähestymistapa toimivat parhaiten
- Ilmaise huoli ja kuuntele. Kerro omasta tunteesta, älä syyllistä.
- Voit kohdata torjuntaa ja olla myös väärässä.
- Älä jätä kysymättä siksi, että huoli olisikin aiheeton. Kysyminen on aina kannattavampaa, pääsette keskustelemaan ylipäänsä.
- Nuorelle tulee jäädä tunne, että hänet on kohdattu, kuunneltu ja että hän voi luottaa puheeksi ottajaan jatkossakin.
- Voit olla myös ensimmäinen, joka huomaa, varaudu viemään asiaa eteenpäin.
- Jos huoli oli aiheellinen ja autat nuorta eteenpäin, varmista että nuori on ymmärtänyt seuraavat askeleet ja tue häntä tarvittaessa oman vastuusi puitteissa.

Myyttejä



”Nuuska parantaa urheilusuoritusta”

Tarua

- Nuuskan (ja muidenkin nikotiinituotteiden käyttö) heikentää urheilusuoritusta. Nuuska sisältää nikotiinia, jonka vaikutukset elimistössä ovat haitallisia suorituskyyvylle. Nikotiinin käyttö lisää aina sydämen räsitusä, nostamalla sykettä ja verenpainetta.
- Jotta lihaksat toimisivat kunnolla, on niiden saatava tarpeeksi happea ja tarvittavia ravintoaineita sekä poistettava lihastyössä syntyvää maitohappoa lihaksista. Nikotiinin vaikutuksesta verisuonet supistuvat ja lihasten verenkierto vähenee. Tämä hidastaa lihaksen palautumista rasituksesta ja lihasvammojen riski kasvaa
- Jos nuuska parantaisi suorituskyykyä, se laskettaisiin doping-aineeksi ja olisi näin ollen maailman antidopingtoimiston (WADA) kiellettyjen aineiden listalla.

”Vape on melko haitatonta”

Tarua

- Sähkösavukkeet voivat aiheuttaa nielun ja suun alueen ärsytystä, yskää, päänsärkyä ja pahoinvointia, aivan kuten tavallisetkin savukkeet.
- Sähkösavukkeiden höyryssä on haitallisia yhdisteitä, jotka päätyvät keuhkoihin. Vapettaminen häiritsee keuhkojen normaalia toimintaa, ja vaikutukset kasaantuvat, mitä enemmän ja useammin tuotetta käyttää.
- Sähkösavukkeet sisältävät yleensä nikotiinia, joka aiheuttaa riippuvuutta. Erityisen haitallista nikotiini on nuorten kehitysvaiheessa oleville aivoille.
- Sähkösavukkeiden nesteistä on löydetty syöpää aiheuttavia yhdisteitä. Myös nikotiini vaikuttaa tiettyjen syöpien syntymekanismeihin ja syövän kasvunopeuteen sekä leviämiseen.
- Jos sähkösavukkeita käyttää sisällä, syntyy päästöjä, jotka altistavat muut ihmiset sähkösavukkeiden haitallisille vaikutuksille. Näin käy, vaikka sähkösavukkeiden höyry juuri haise.

”Alkoholi on haitallisempaa kuin kannabis”



Totta ja tarua

- Haitallisuus on suhteellinen käsite joka riippuu aina päihteen käyttäjästä käyttötavasta ja siitä näkökulmasta josta asiaa tarkastellaan
- Kansanterveydellisesti haittojen vertailu on hankalaa, koska kannabis on laitonta, eikä terveydenhuollon tietoon tule niitä käyttäjiä, jotka pystyvät käyttämään kannabista ilman suurempia koettuja haittoja.
- Yhteismitallinen vertailu ei ole helppoa eikä mielekästä. Oleellista on miettiä miten päihteen käyttöä ja niistä aiheutuvia haittoja voi ylipäättään vähentää.
- Useimmiten henkilö, joka käyttää kannabista, on jo valmiiksi alkoholin vaikutuksen alainen.

”Kannabiksen käyttö ei aiheuta riippuvuutta”

Tarua

- Kannabiksen käytöstä saattaa aiheutua riippuvuutta, joka on luonteeltaan psyykkistä ja sosiaalista. Suurilla käyttömäärillä ja pitkään kestäneen käytön jälkeen saattaa ilmetä myös fyysisiä vieroitusoireita.
- Vaikka käyttäjä ei kokisikaan olevansa riippuvainen, toistuva mieliteko kannabikseen ja arjen pyöriminen aineen ympärillä ovat viitteitä riippuvuudesta.
- Riippuvuusriskiin vaikuttaa mm. käyttömäärät, käytön tiheys ja käyttäjän yksilölliset ominaisuudet.



Päihdeneuvonta



0800 900 45



24/7

Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset vastaavat puheluihin ympäri vuorokauden vuoden jokaisena päivänä. Palvelu on maksutonta, anonyymiä ja luottamuksellista.

Kiitos osallistumisesta!

