



EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN MENETELMÄ KOULUSSA

# HUBU

NUORILLE  
HUOLTAJILLE  
AMMATTILAISILLE

## Vanhempainilta

litin yläkoulu

Jari Itkonen

14.11.2023

Mitä odotat tilaisuudesta?

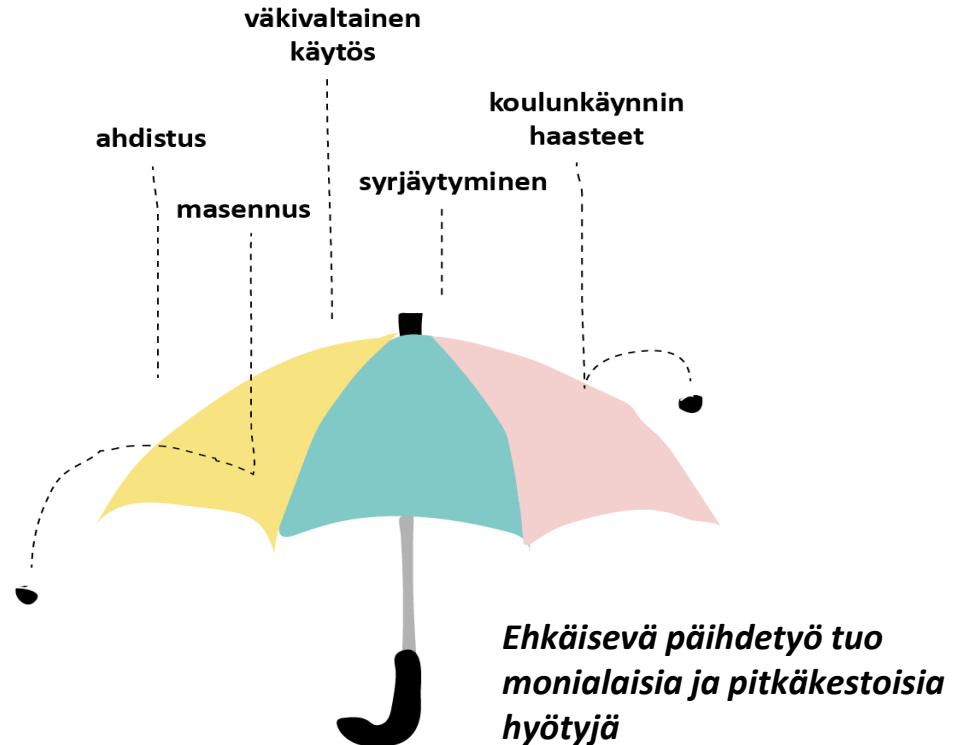
Mitä ajattelet nuorten päihteidenkäytön tilanteesta tällä alueella?

Pohdintatehtävä 2 min.



# 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

# Vanhempainillan tavoitteena

- Tutustua koulun nuorten päihteidenkäyttöasenteisiin sekä valtakunnallisiin päihteidenkäyttötrendeihin.
- Pohtia yhdessä miten vanhempien olisi hyvä keskustella nuorten kanssa päihteistä.
- Miettiä miten nuorten vapaa-aika olisi turvallista ja innostavaa niin, että nuoret eivät kaipaisi siihen päihteitä.
- Jakaa vinkkejä ja lisätietoa päihdekasvatukseen tueksi.

# HUBU®- päihdekasvatusmenetelmä

- Yläkouluihin suunnattu **HUBU®-päihdekasvatusmenetelmä** perustuu anonyymiin luokkaäänestykseen.
  - Oppituntien tavoitteena on saada nuoret pohtimaan kriittisesti tunnilla käsiteltyjä asioita sekä omaa suhdettaan ja asennettaan päihteisiin.
  - Kannustaa ja tarjoaa välineitä keskusteluihin päihteistä nuoren arjen aikuisille.



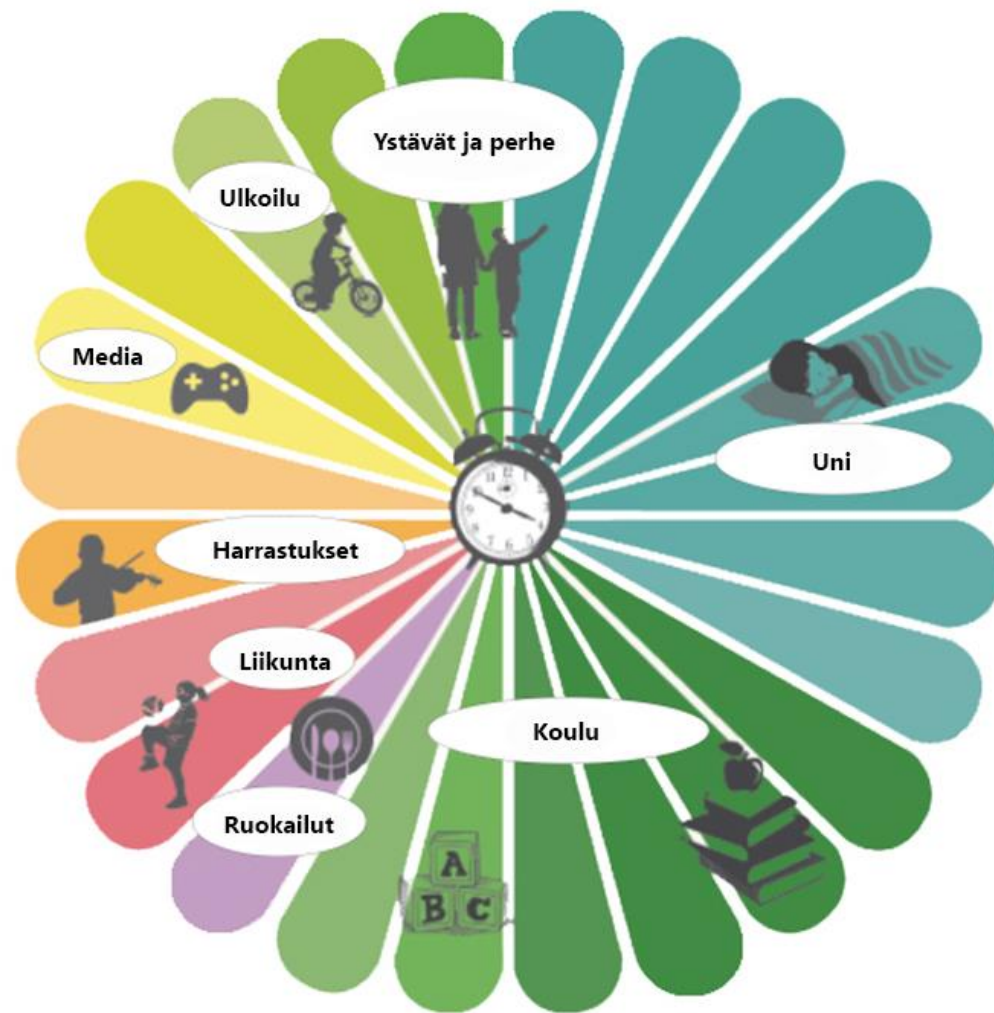
# Mistä lapset ja nuoret saavat tietoa päihteistä?



# Mistä nuoren arki koostuu?

- Ystävät
- Harrastukset
- Pelaaminen ja sosiaalinen media
- Ulkonäköpaineet
- Suorituspainneet
- Hektinen elämäntyyli

”Kuka mä olen, mitä musta ajatellaan, mitä musta tulee isona, tykkääkö joku musta?”



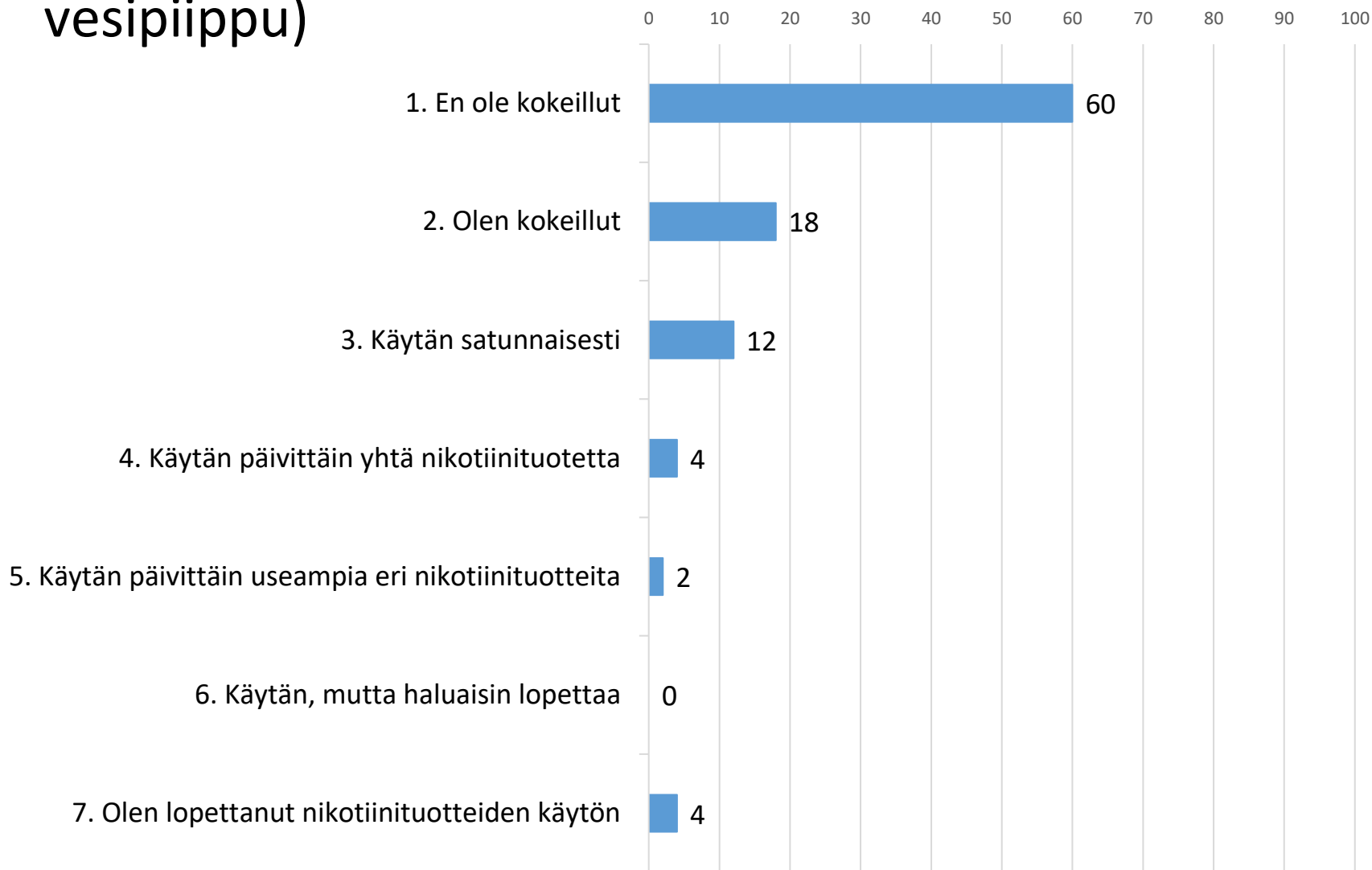
# Nuorten päihteiden käyttö

Hubu-oppituntien tulokset ja valtakunnallisia tilastoja



# Käytätkö nikotiinituotteita? %

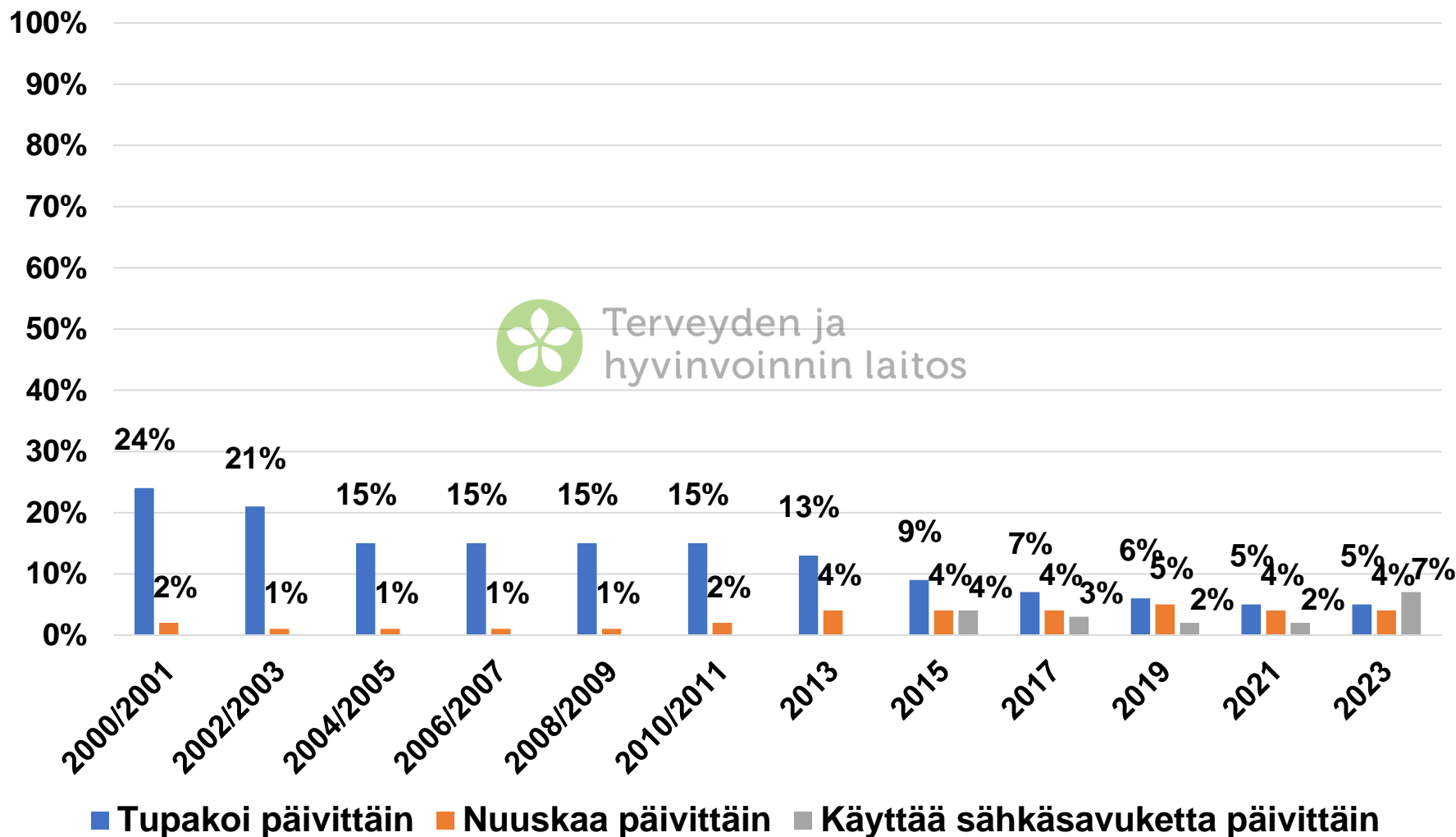
(Esimerkiksi tupakka, nuuska, sähkösavuke, vesipiippu)



# Käyttää nikotiinituotteita päivittäin



Terveyden ja  
hyvinvoinnin laitos



Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaat, koko Suomi



3/31

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



vaperitesa

3772



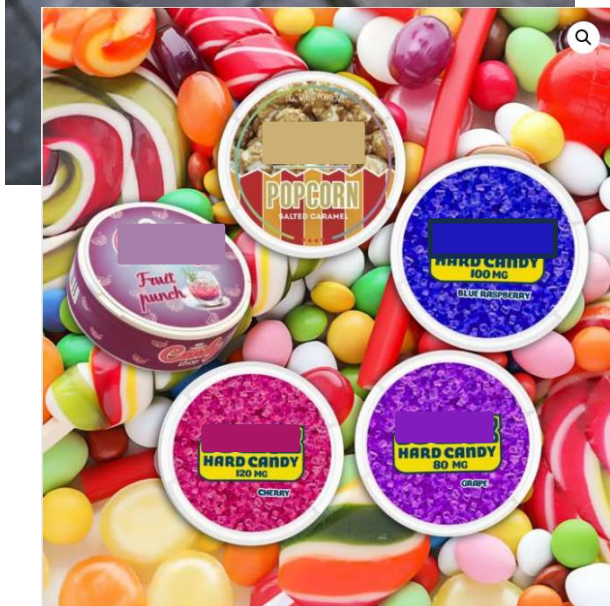
2/8

vape tricks with #oxvaxlim from @oxva...



vapepaul

11,7K



Tykättyimmät nake fake Smoke

12/29/2020



Crush Typing...

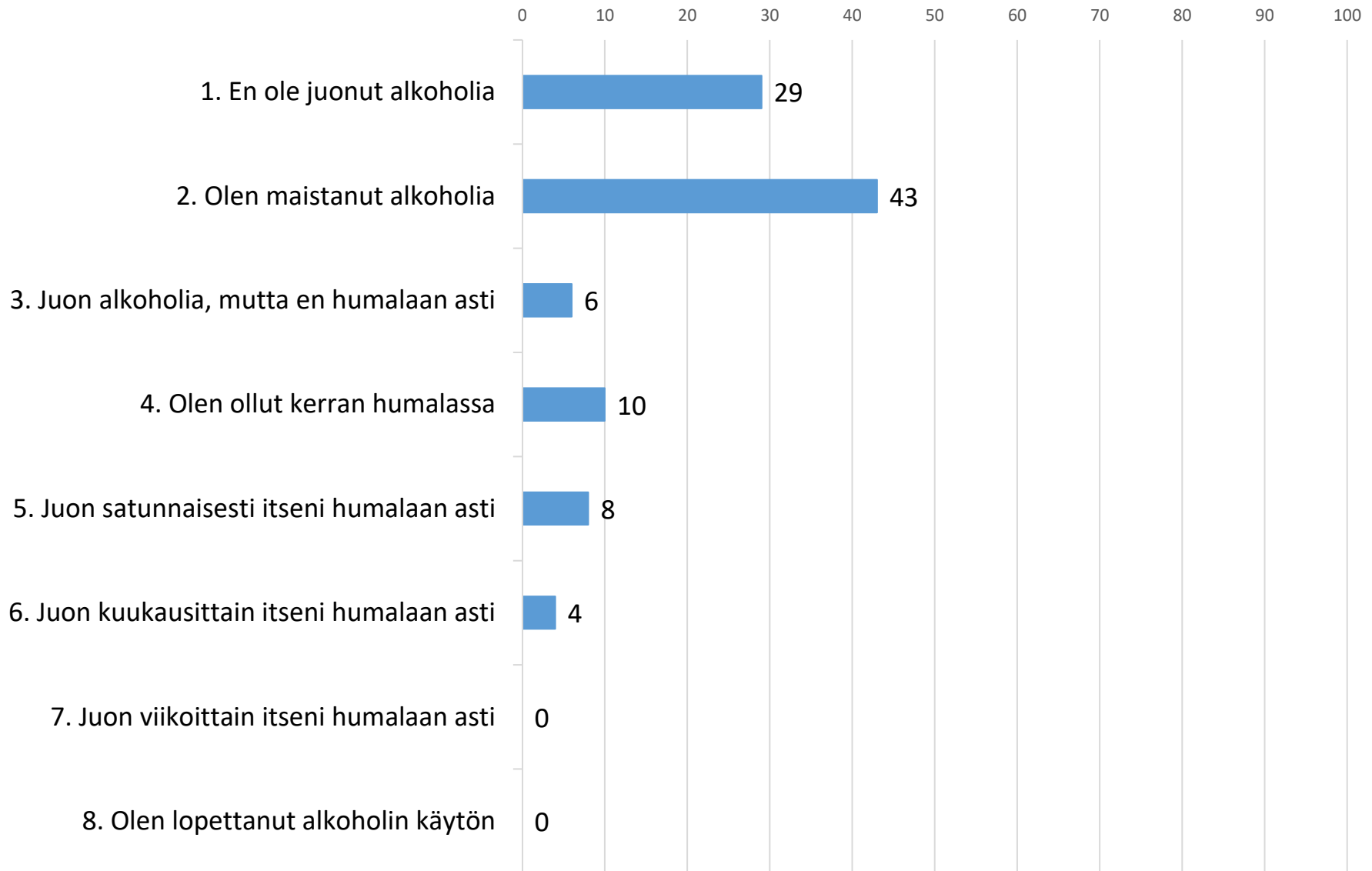
6/12/2021



How to clip



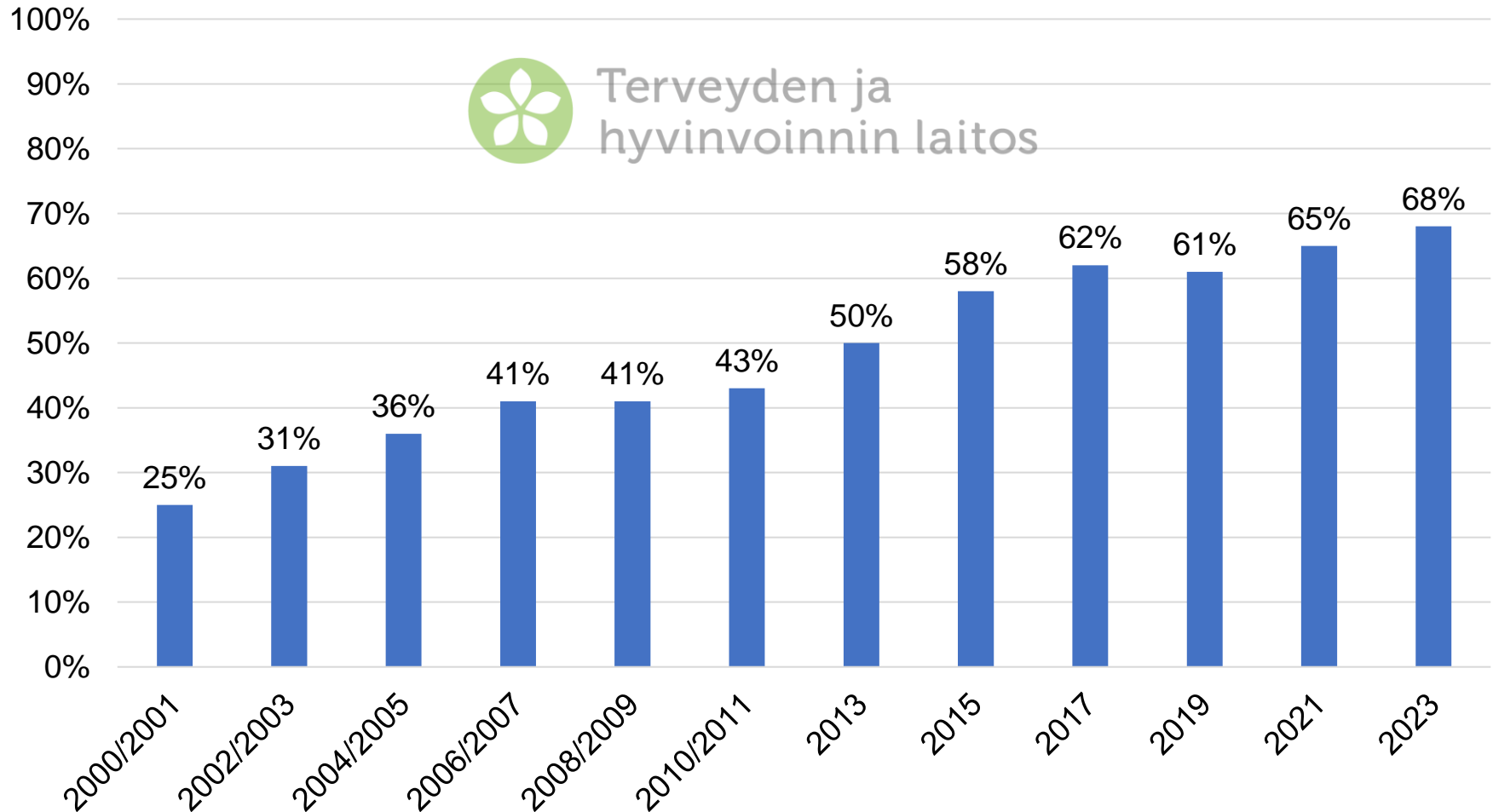
# Juotko alkoholia? %



# Ei käytä alkoholia



Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos



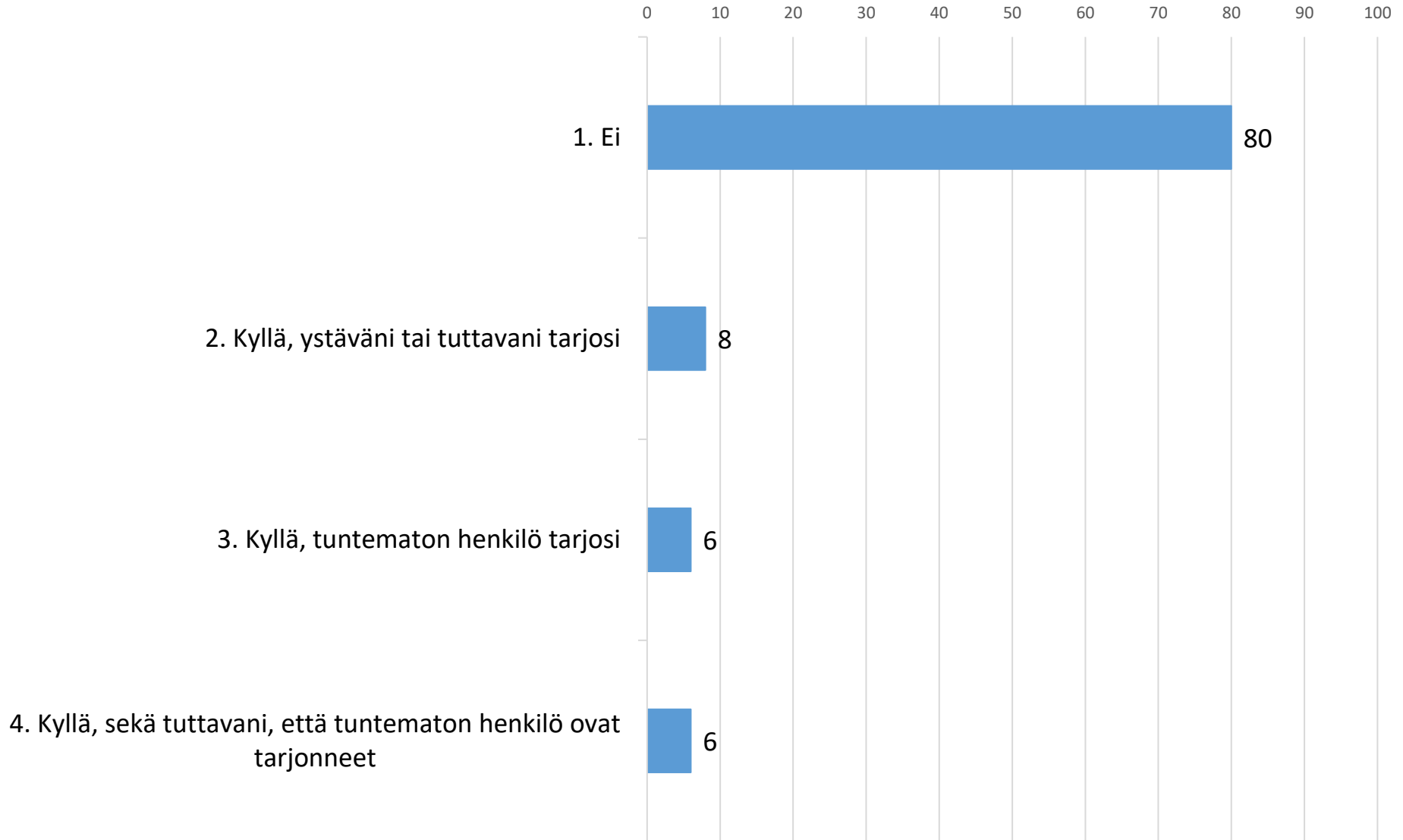
**Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaat, koko Suomi**

# Aikuisten asenteen merkitys

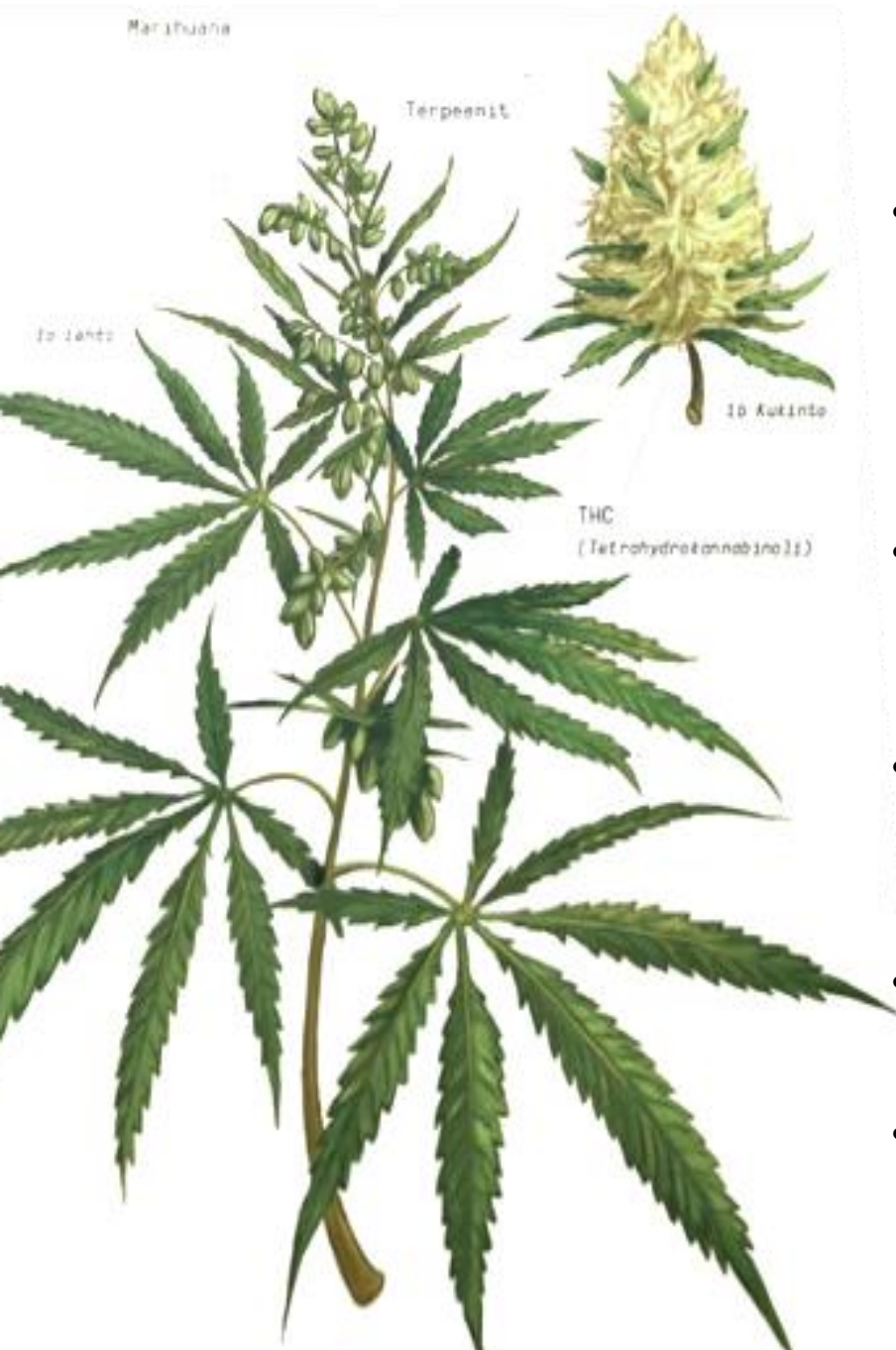


- Alkoholikulttuuri ja humaltuminen opitaan pienestä pitäen ympäröivästä yhteisöstä.
- Nuorena opitut juomisen tavat vaikuttavat pitkälle aikuisuuteen.
- Päihteiden käytön aloittaminen nuorella iällä lisää riskiä myöhemmin ongelmalliselle päihteiden käytölle.
- Kotioloissa tarjottu alkoholi alentaa nuorten kynnystä käyttää alkoholia kodin ulkopuolella.
- Nuorten päihteidenkäyttö on yleisesti ottaen sosiaalista yhdessäoloa ja on yleisin syy nuorten alkoholin käytölle.
- Aikuisen kielteinen asenne alaikäisten päihteiden käyttöön on tärkeämpää kuin se, käyttääkö aikuinen itse päihteitä vai ei.

# Onko sinulle tarjottu huumeita? %



# 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



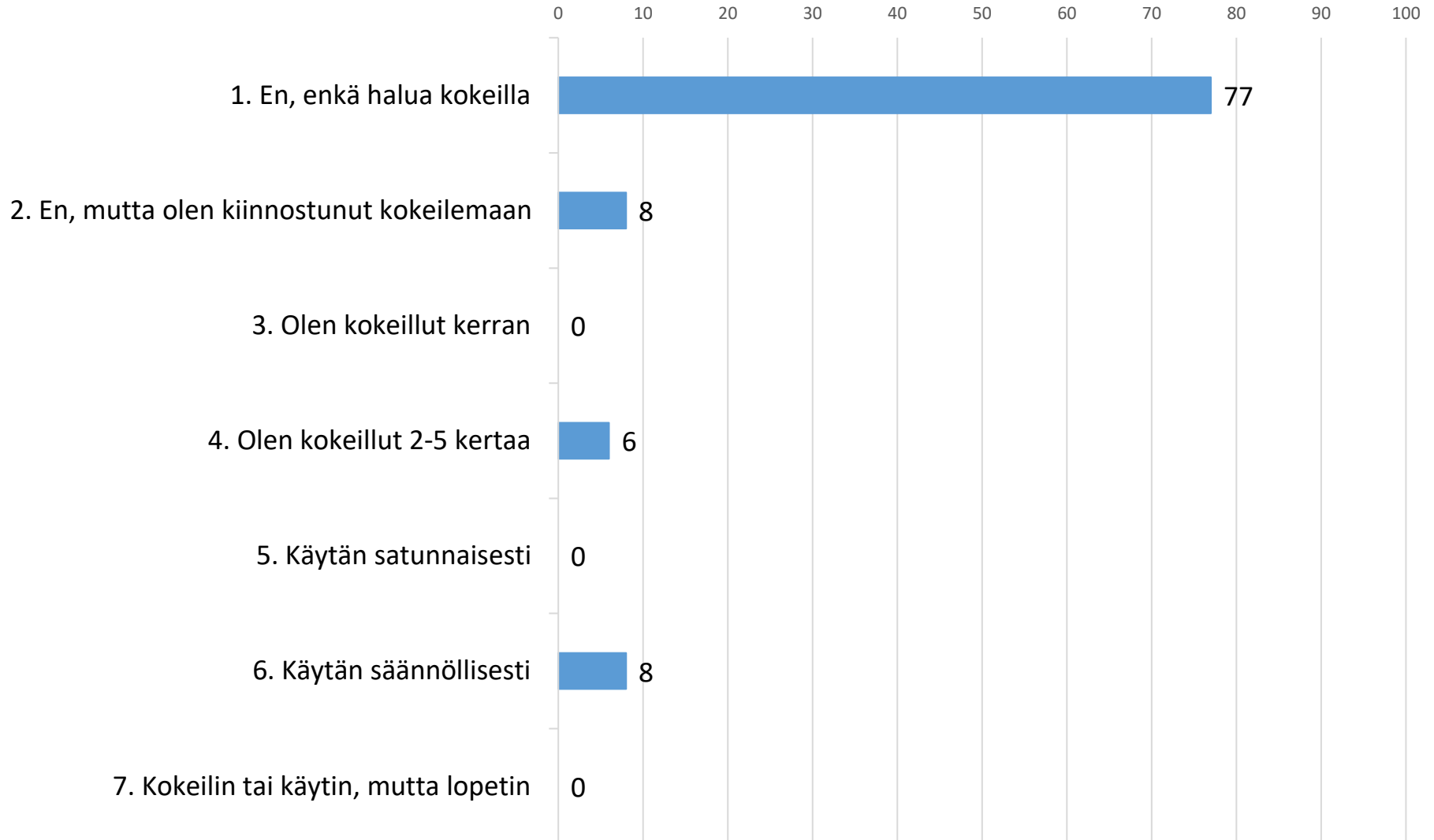
## Välittömät vaikutukset: kokeilu ja lyhytaikainen käyttö

- 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

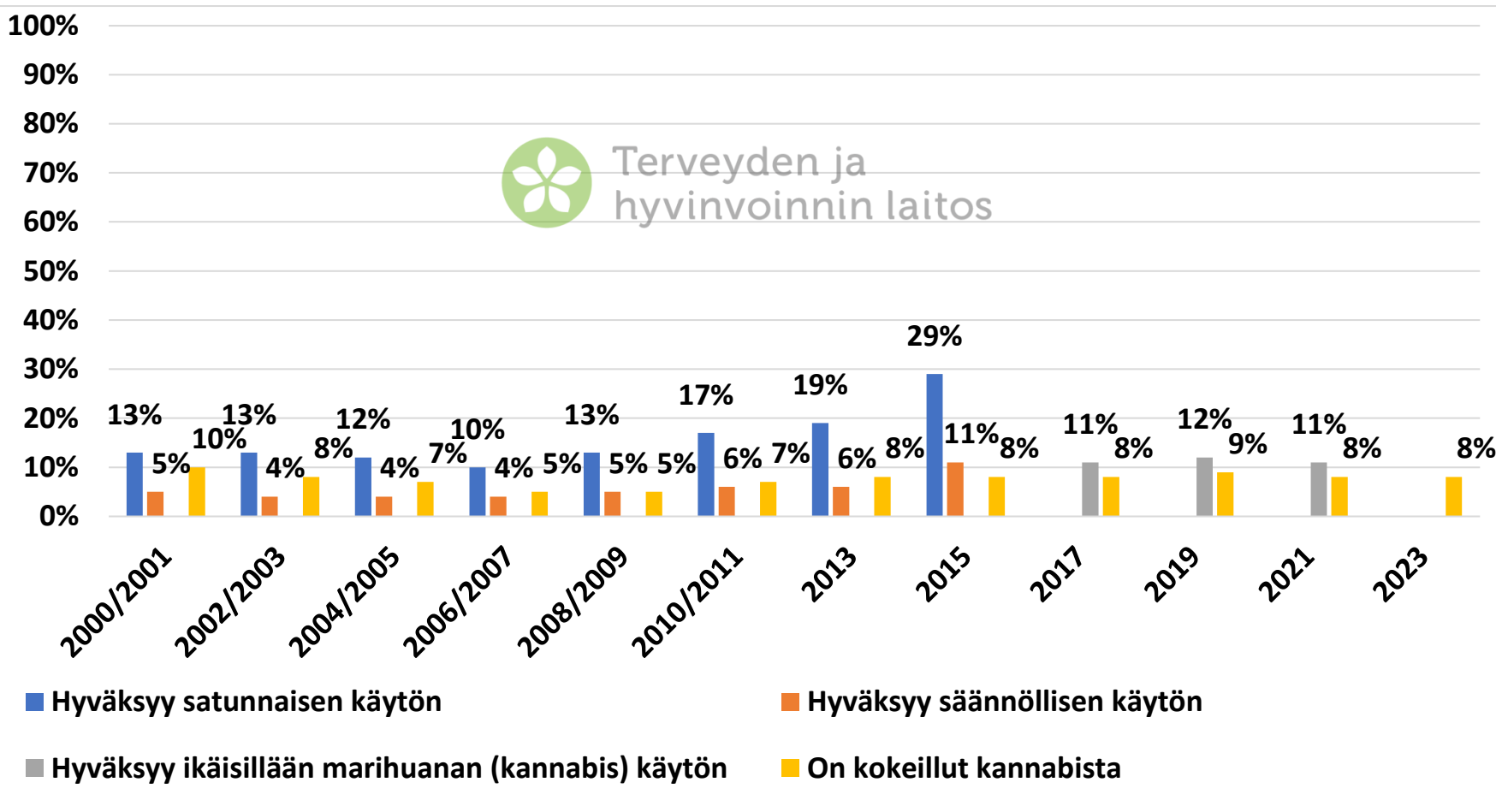
## Pitkäaikainen ja runsas käyttö

- 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)

# Oletko kokeillut tai käyttätkö kannabista? %



# Kannabiksen käyttö ja hyväksyminen



Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaat, koko Suomi

# **Nuorten päihteiden käytön ehkäisy**

Suojaavat tekijät ja lähteitä lisätiedon saamiseksi

# Suojaavat tekijät



- Onnistumisen tunteet, hyvä itsetunto ja itseluottamus
- Hyvät tunnetaidot ja ristiriitojen käsittelytaidot
- Koulumenestys, viihtyminen koulussa
- Hyvät kaverisuhteet, tunne että kuuluu johonkin ryhmään
- Myönteisiä kokemuksia tarjoavia harrastuksia
- Kyky kriittiseen ajatteluun, tietoisuus päihteiden käytön riskeistä
- Tunne että omaan elämään voi vaikuttaa
- Selkeät säännöt ja odotukset huoltajien taholta
- Huoltajilla hyvä käsitys siitä, mitä nuori puuhaa kodin ulkopuolella
- Huoltajien kielteiset asenteet alaikäisen päihteidenkäyttöön
- Hyvät ja rakastavat suhteet huoltajiin ja luottamuksellinen keskusteluyhteys
- Päihteiden saatavuuden rajoittaminen

# Mitä voit tehdä?



- Keskustelkaa päihteistä ja niiden käytön riskeistä. Tarjoa näkökulmia, perustele mielipiteesi.



- Keskustelkaa ja sopikaa rajoista, noudattakaa niitä johdonmukaisesti.



- Kerro odotuksistasi, mitä seuraa jos mokaa?

- Ole kiinnostunut mitä nuori tekee vapaa-ajalla, kenen kanssa liikkuu.



- Aktiivinen yhteistyö kouluhenkilökunnan kanssa, voi olla positiivinen tekijä nuorten päihteiden käytön ehkäisyssä.

- Ole valmis pohtimaan myös omaa päihteidenkäyttöäsi, miten se näyttäytyy nuorelle?

- Pyydä näkökulmia muilta vanhemmilta, et ole yksin.

- Älä osta tai tarjoa päihteitä alaikäiselle.



## Päihdeneuvonta



**0800 900 45**



**24/7**

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

# Lisätietoa 1/2

- **Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry**  
Lisätietoa päihteistä,  
pelaamisesta ja  
päihdekasvatuksesta.

[ehyt.fi](http://ehyt.fi)

- **Nuorille suunnattu Buenotalk**  
EHYT ry:n nuorille suunnatut  
verkkosivut.

[Buenotalk.fi](http://Buenotalk.fi)

- **Päihdelinkki**

Tietoa ja tukea päihteistä ja  
riippuvuuksista.

[Paihdelinkki.fi](http://Paihdelinkki.fi)

- **Nuorille suunnattu  
Nuortenlinkki**

Nuorten oma verkkosivusto,  
jossa teemana mm. päihteet tai  
päihteettömyys.

[Nuortenlinkki.fi](http://Nuortenlinkki.fi)

- **PEPP- Ehkäisevä päihdetyö**

<https://www.pepp.fi/vanhemmille>





# Lisätietoa 2/2

- **Lasten seurassa**  
Tukea vanhemmille alkoholiasioissa ja apua alkoholin käytön puheeksi ottoon.  
[lastenseurassa.fi](http://lastenseurassa.fi)
- **Stumppi**  
Apua tupakoinnin lopettamiseen.  
[Stumppi.fi](http://stumppi.fi)
- **MLL: Vanhempainnetti**  
Tietoa ja tukea lapsiperheen arkeen.  
[mll.fi/vanhemmille](http://mll.fi/vanhemmille)
- **THL**  
Ajankohtaista tietoa päihteistä.  
<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet>
- **Vanhempainliitto**  
Materiaaleja vanhemmille kuten Tervetuloa yläkouluun ja Tervetuloa toiselle asteelle.  
[vanhempainliitto.fi](http://vanhempainliitto.fi)



# Materiaaleja huoltajille

- **Bueno- keskustelukortit- Päihteet**  
<https://ehyt.fi/tuote/paihteet-nuoret-kortti/>
- **Bueno- keskustelukortit- Nuuska**  
<https://ehyt.fi/tuote/nuuska-nuoret-keskustelukortti/>
- **Bueno- keskustelukortit- Kannabis**  
<https://ehyt.fi/tuote/kannabis-ja-nuoret-keskustelukortti/>
- **Bueno- keskustelukortit- Digipelaaminen**  
<https://ehyt.fi/tuote/20232/>



Kaikki materiaalit löydät: <https://ehyt.fi/tyokalut-ja-materiaalit/>



# Kiitos!

Haluamme kuulla mielipiteesi!



[q.surveypal.com/huoltajat23](https://q.surveypal.com/huoltajat23)



**Voita lahjakortti!**  
(Lippupiste/ Netflix /Spotify)

Yhteystietoja käytetään ainoastaan lahjakortin arvontaan lukukauden päättyessä ja tiedot poistetaan vuoden lopussa.

