



EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN MENETELMÄ KOULUSSA

**HUBU** NUORILLE  
HUOLTAJILLE  
AMMATTILAISILLE

# Vanhempainilta

Sääksjärven koulu  
Salla Jääskeläinen / EHYT ry  
23.2.2022

# 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 päihdekasvatuksen tueksi.

# Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry

- Valtakunnallinen ehkäisevän päihdetyön järjestö, toimii koko väestön parissa
- Kouluille tarjoamme oppitunteja, jotka käsittelevät päihteitä ja pelaamista
  - Alakouluille, yläkouluille, toiselle asteelle
  - Vanhempainiltoja ja ammattilaiskoulutuksia
  - Materiaalia nuorten parissa toimiville
- Buenotalk-kanava nuorille (nettisivut, Instagram, YouTube, TikTok)
- Kansalaisjärjestö, joka toimii Sosiaali- ja terveysministeriön tukemana Veikkauksen tuotoilla (STEA)



Lue lisää: [ehyt.fi](https://ehyt.fi)

# Mitä on ehkäisevä päihdetyö?

Pitkäjänteistä ja monitahoista terveyttä edistävää työtä, johon sisältyy

- mielenterveystaitojen ja elämäntaitojen edistämistä
- päihteidenkäytön riskitekijöiden vähentämistä

→ Tarjotaan nuorille resursseja ja taitoja vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen.

## HUBU<sup>®</sup>-päihdekasvatusmenetelmä:

- Perustuu anonyymiin luokkaaänestykseen, jossa oppilaat ilmaisevat oman mielipiteensä monivalintakysymyksissä.
- Tarjoaa ajankohtaista tietoa nuorten päihdeasenteista ja kokemuksista, kannustaa keskusteluun aiheesta.
- 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 kuten koulun henkilökunnalle sekä vanhemmille ja huoltajille.



# Mistä lapset ja nuoret saavat tietoa päihteistä?



Suorituspainheet ja  
tulevaisuuteen  
liittyvä epävarmuus

Kasvukivut,  
mielenterveys

Ulkonäkö-  
painheet

Stressi

Kokeilunhalu,  
hauskanpito

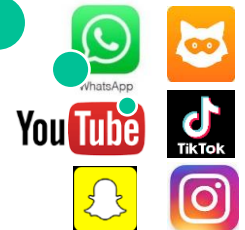
to  
lapsen ja nuoret  
siävät?

He... suoritus- ja aikapaineet kaikissa  
ela... t...  
Nuoret naut... elämy... asioita.

Sosiaalinen media j... ssa- ja  
käytössä.

Arjesta  
irtautuminen

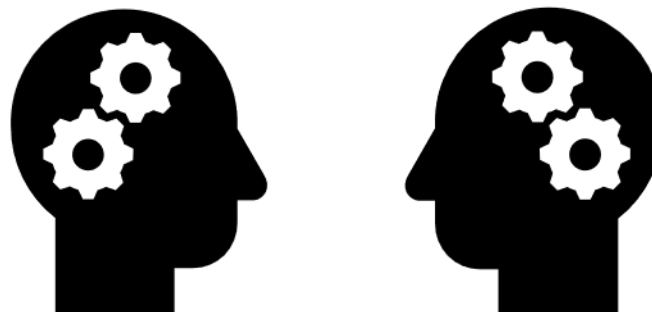
- Informaatiokanava
- Esimerkit ja kokemusten jako
- Saantikanava, mutta myös rajoittava tekijä



Mitä ajattelet nuorten päihteidenkäyttötilanteesta tällä alueella?

Huolestuttaako joku asia erityisesti?

**Pohdintatehtävä 2 min.  
Kirjoita chattiin.**



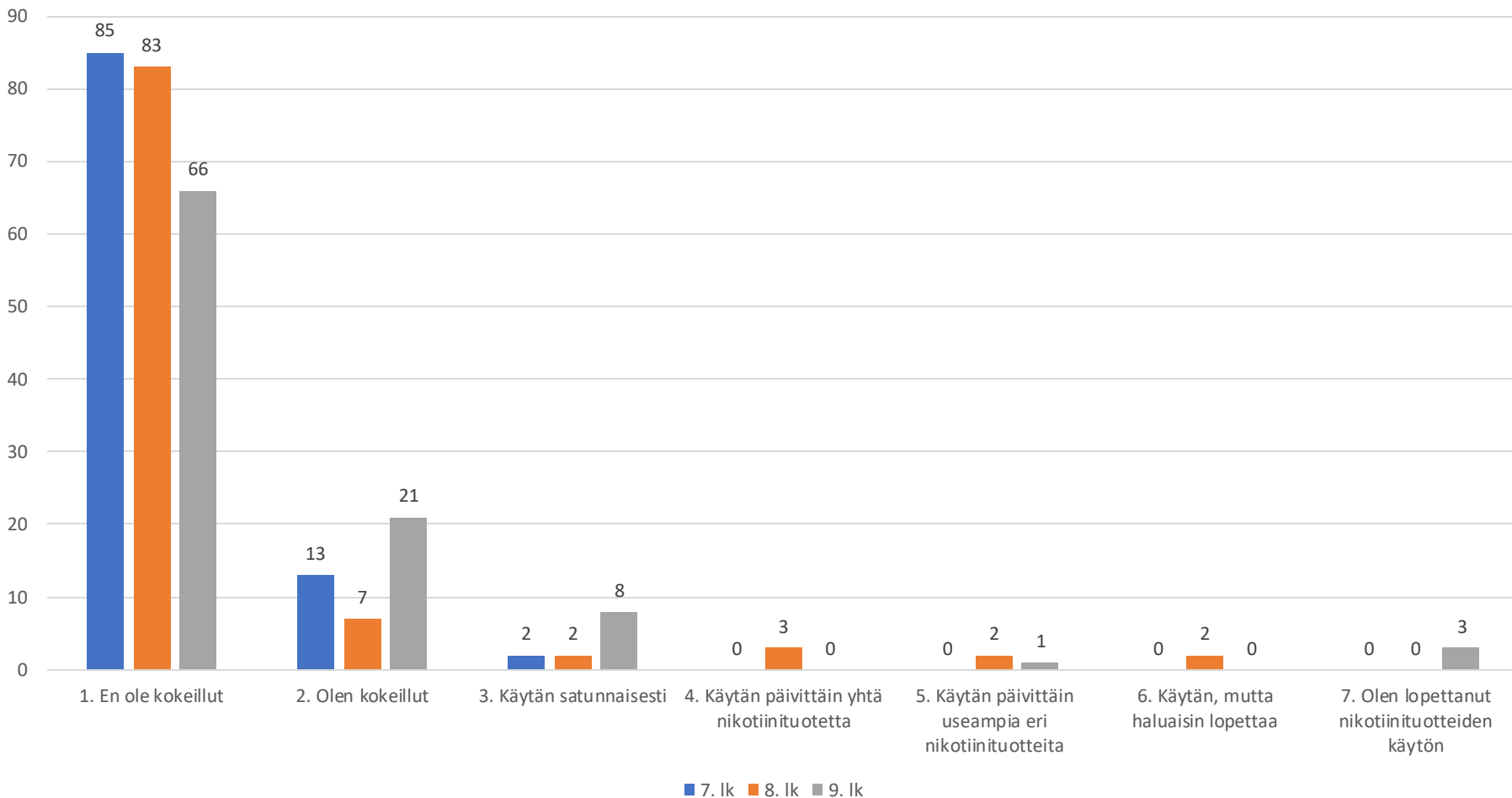
# Nuorten päihteiden käyttö

Hubu-oppituntien tulokset ja valtakunnallisia tilastoja



# Käytätkö nikotiinituotteita? %

(Esimerkiksi tupakka, nuuska, sähkösavuke, vesipiippu)

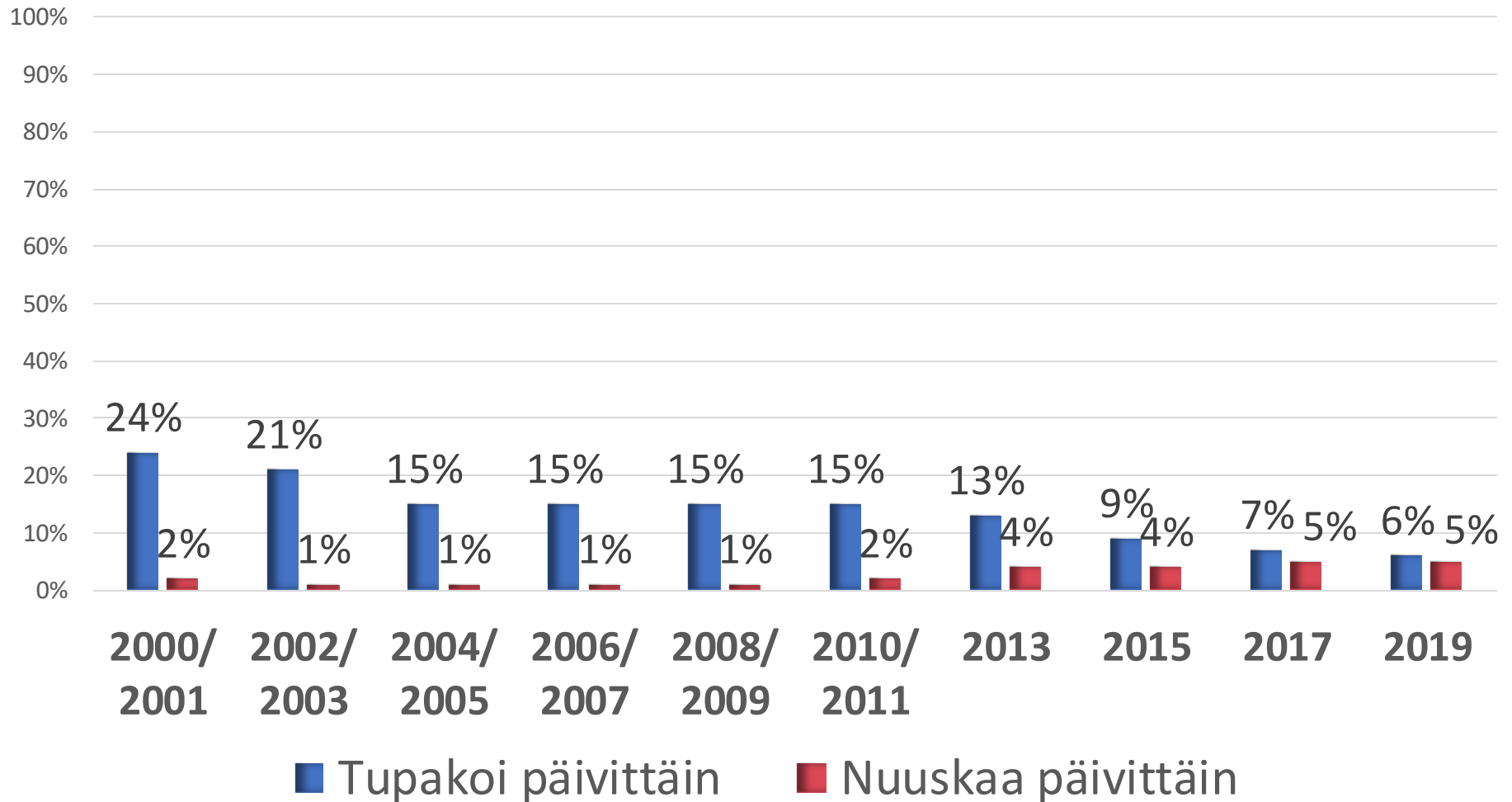


# Käyttää nikotiinituotteita päivittäin



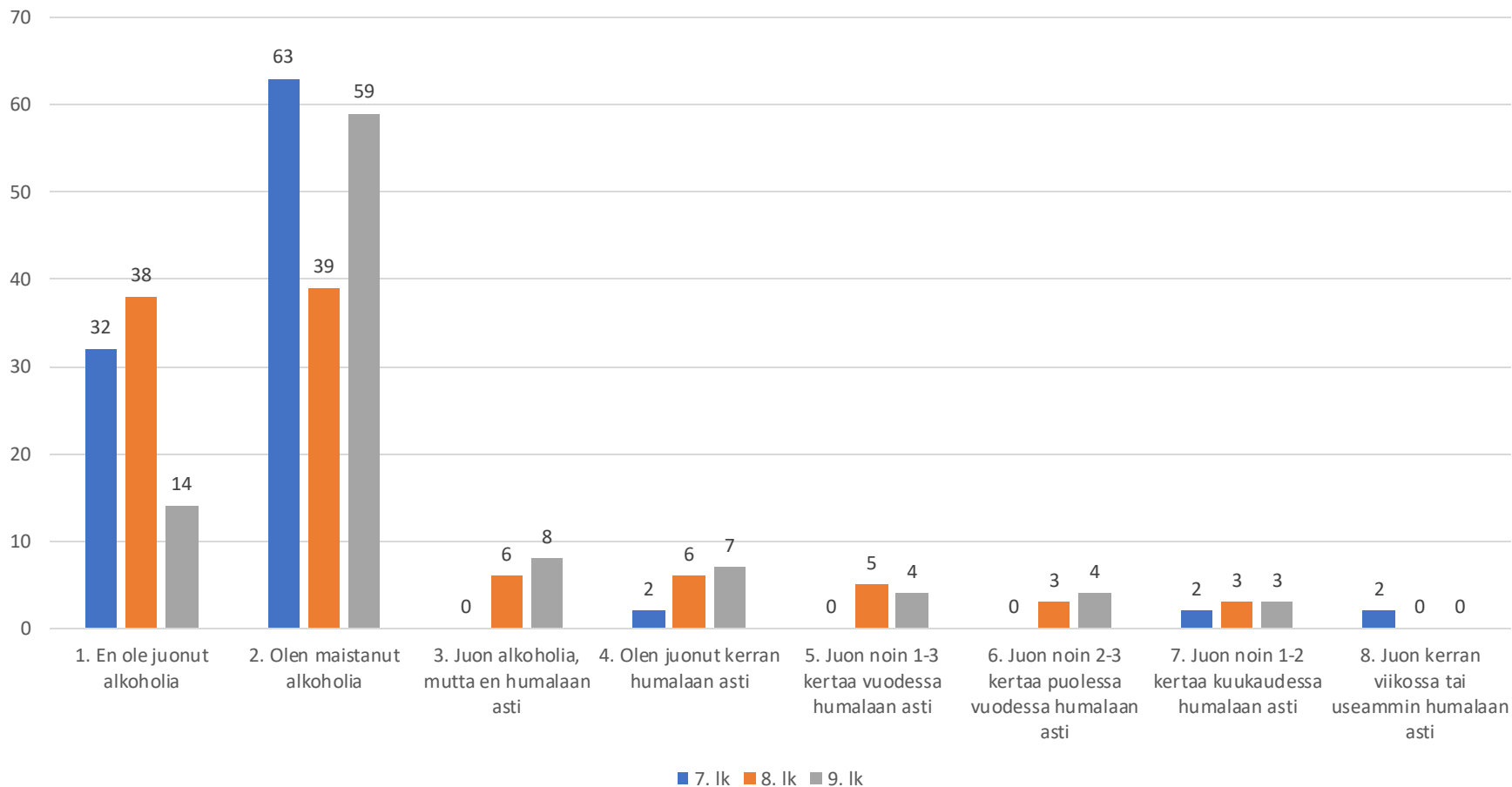
TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS

KOULUTERVEYSKYSELY

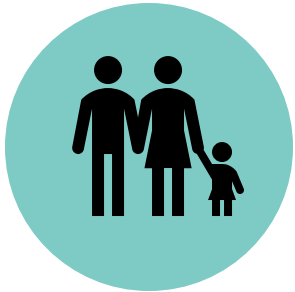


**Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaat, koko Suomi**

# Juotko alkoholia? %



# Aikuisten asenteen merkitys



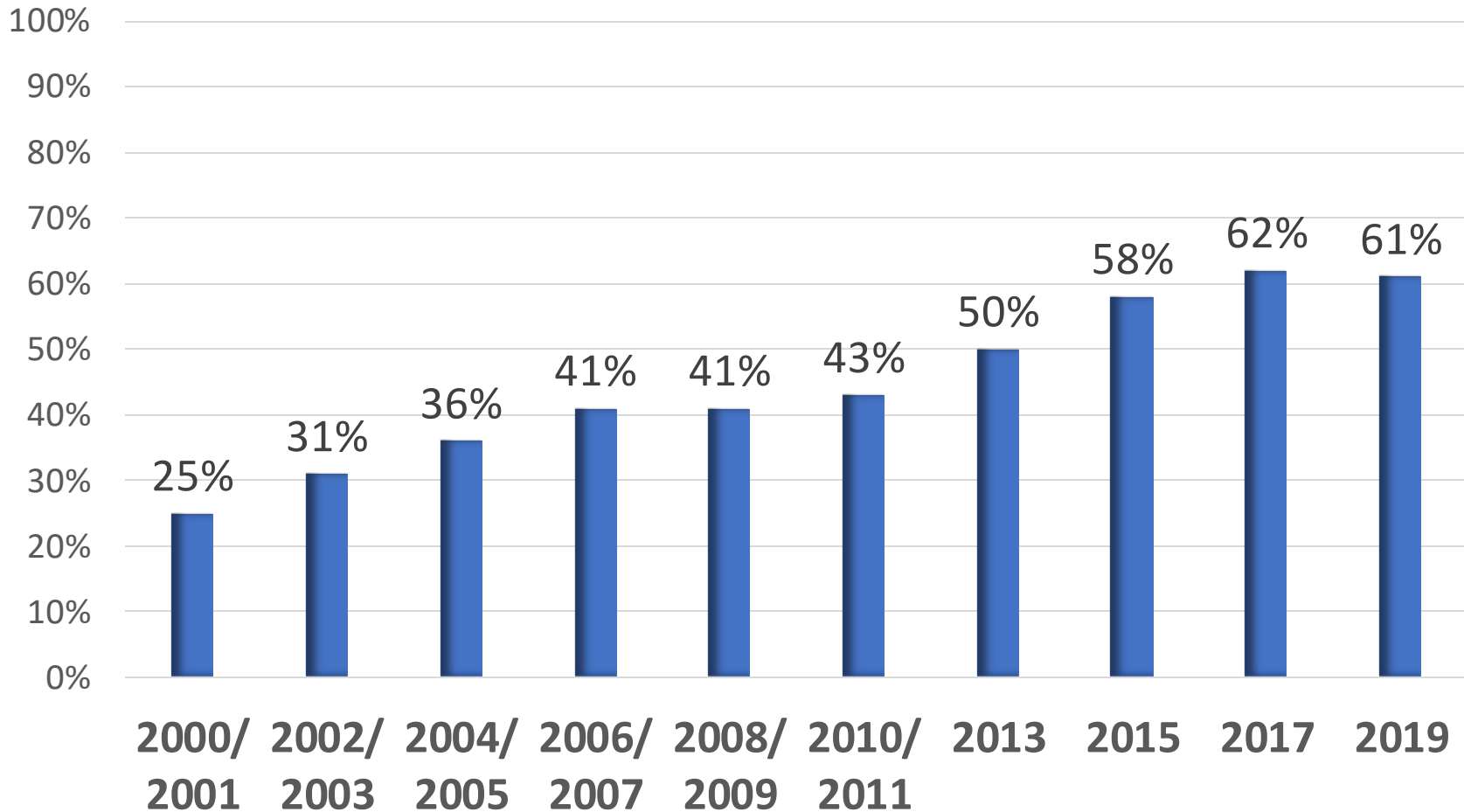
- Alkoholinkäytön aikaisen aloittamisen on huomattu vaikuttavan keskeisesti päihdekäyttäytymiseen myöhemmällä iällä.
- Kun varhaisnuori alkaa käyttää alkoholia, hän omaksuu samalla elämäntyylin, johon kuuluu alkoholin käyttö. Alkoholinkäytöstä voin näin kehittyä tapa joka vie aikaa vapaa-ajalla esim. harrastuksilta.



- Kotioloissa tarjottu alkoholi alentaa nuorten kynnystä käyttää alkoholia keskenäänkin.
- Nuorten päihteidenkäytön aloittamiseen vaikuttavat kuitenkin eniten ulkoiset tekijät, kuten ystäväpiiri.
- Aikuisen kielteinen asenne alaikäisten päihteiden käyttöön on tärkeämpää kuin se, käyttääkö aikuinen itse päihteitä vai ei.

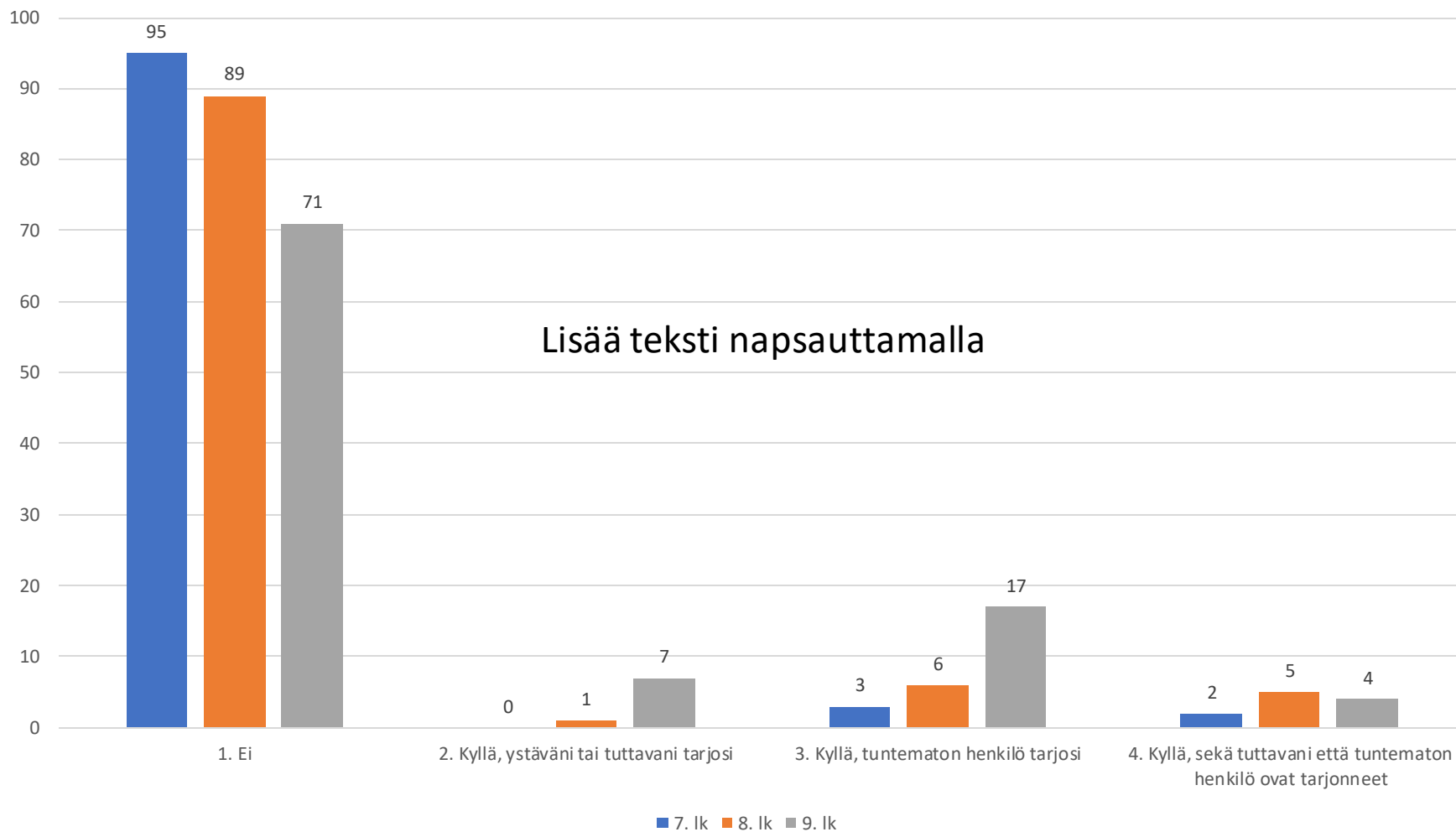


# Ei käytä alkoholia

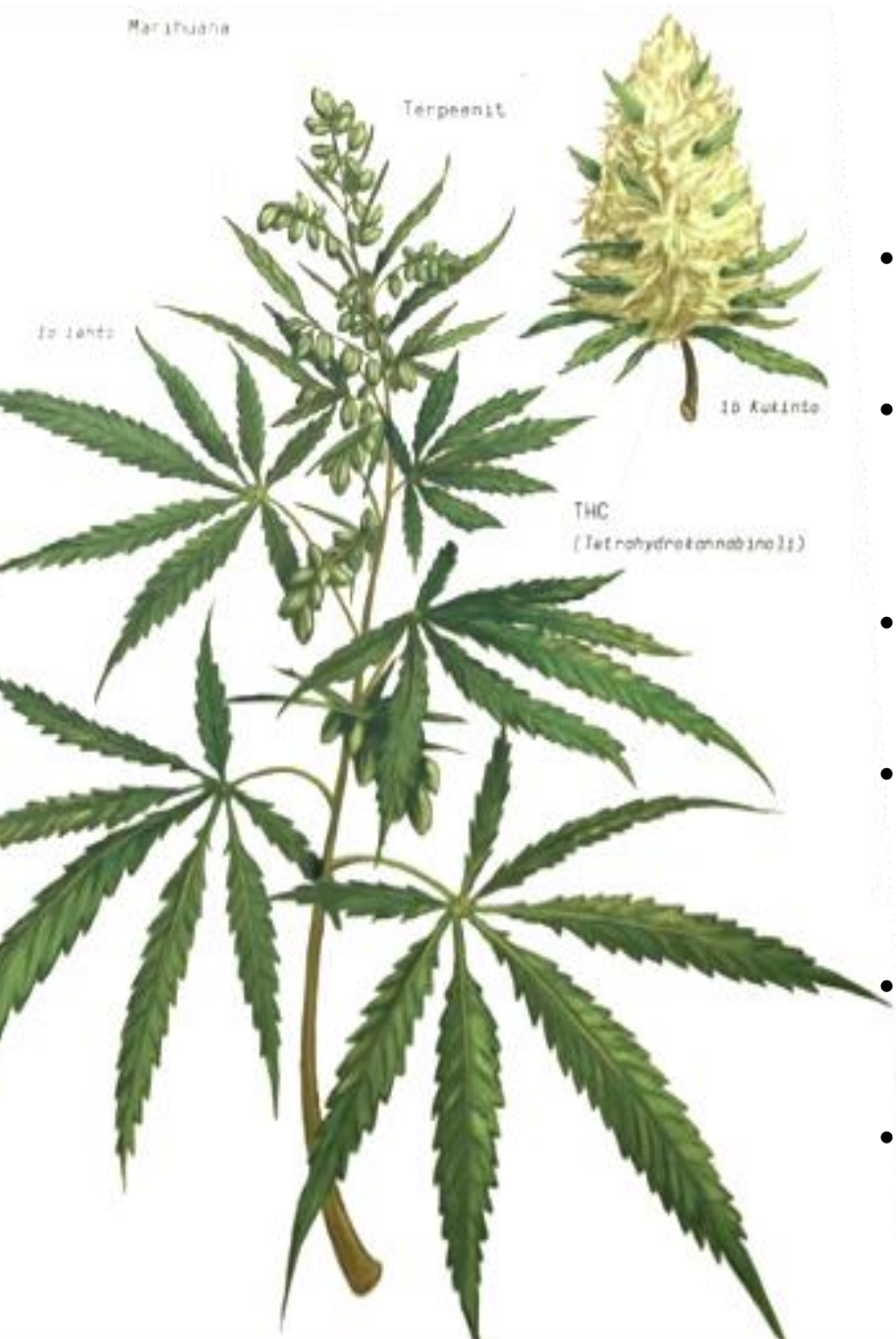


**Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaat, koko Suomi**

# Onko sinulle tarjottu huumeita? %



# Kannabis



- Suomessa kannabis ei ole korvannut alkoholia, vaan tullut sen rinnalle
- Kannabiksen käytöllä haetaan myönteisiä vaikutuksia, mutta aineen käytöstä voi seurata myös päinvastaisia oireita
- Keskustellessa hyvä erottaa välittömät haitat ja pitkäaikaisen käytön haitat
- 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

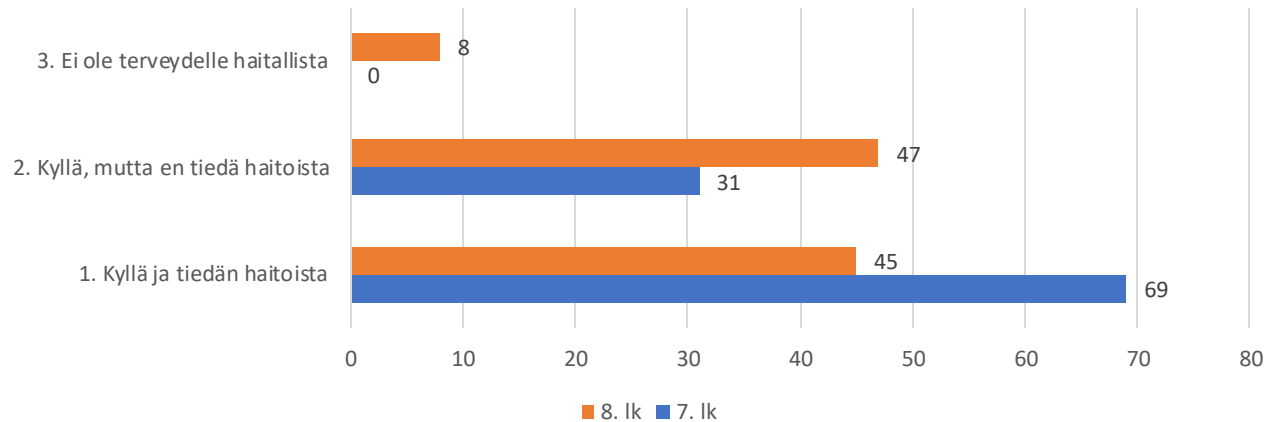
- Heikentää tarkkaavaisuutta, muistia ja psykomotoriikkaa
- Tapaturmat
- Ahdistus, paniikki, pelkotilat
- Vainoharhat ja sekavuus, muut psykoosioireet
- Taustalla olevan psyykkisen oireen pahentuminen
- Sisäänpäinkääntyneisyys
- Huono olo, huimaus, pyörtymiset
- Laittomuus muodostaa oman riskinsä: käytöstä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

## Pitkäaikainen ja runsas käyttö

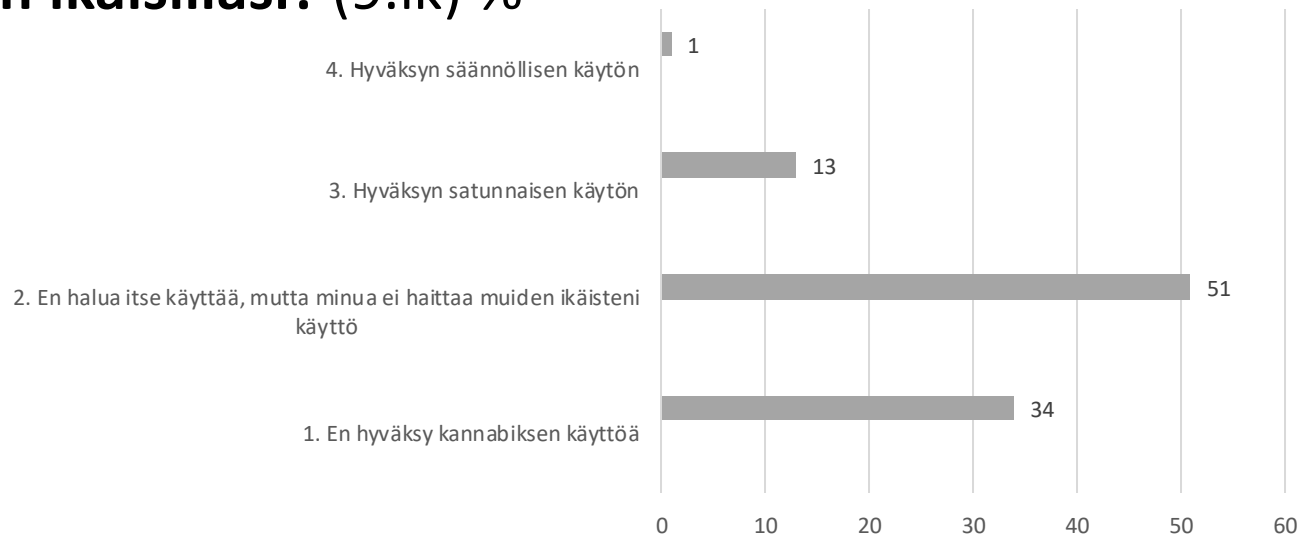
- Riippuvuus, etenkin psyykkinen
- Kognitiivisten kykyjen, kuten muistin ja oppimisen heikkeneminen
- Passiivisuus, saamattomuus
- Psyykkiset ongelmat: voi pahentaa olemassa olevaa mielialahäiriötä, masentuneisuutta, ahdistuneisuutta ja psykoosia
- Krooninen yskä ja keuhkoihin liittyvät vaivat, jos käytetään polttamalla
- Hedelmällisyyden ja seksuaalisen halukkuuden heikkeneminen (etenkin miehet)
- Sikiön kehityksen häiriöt raskauden aikana, aiheuttaa vastasyntyneiden pienipainoisuutta. THC erittyy äidinmaitoon.



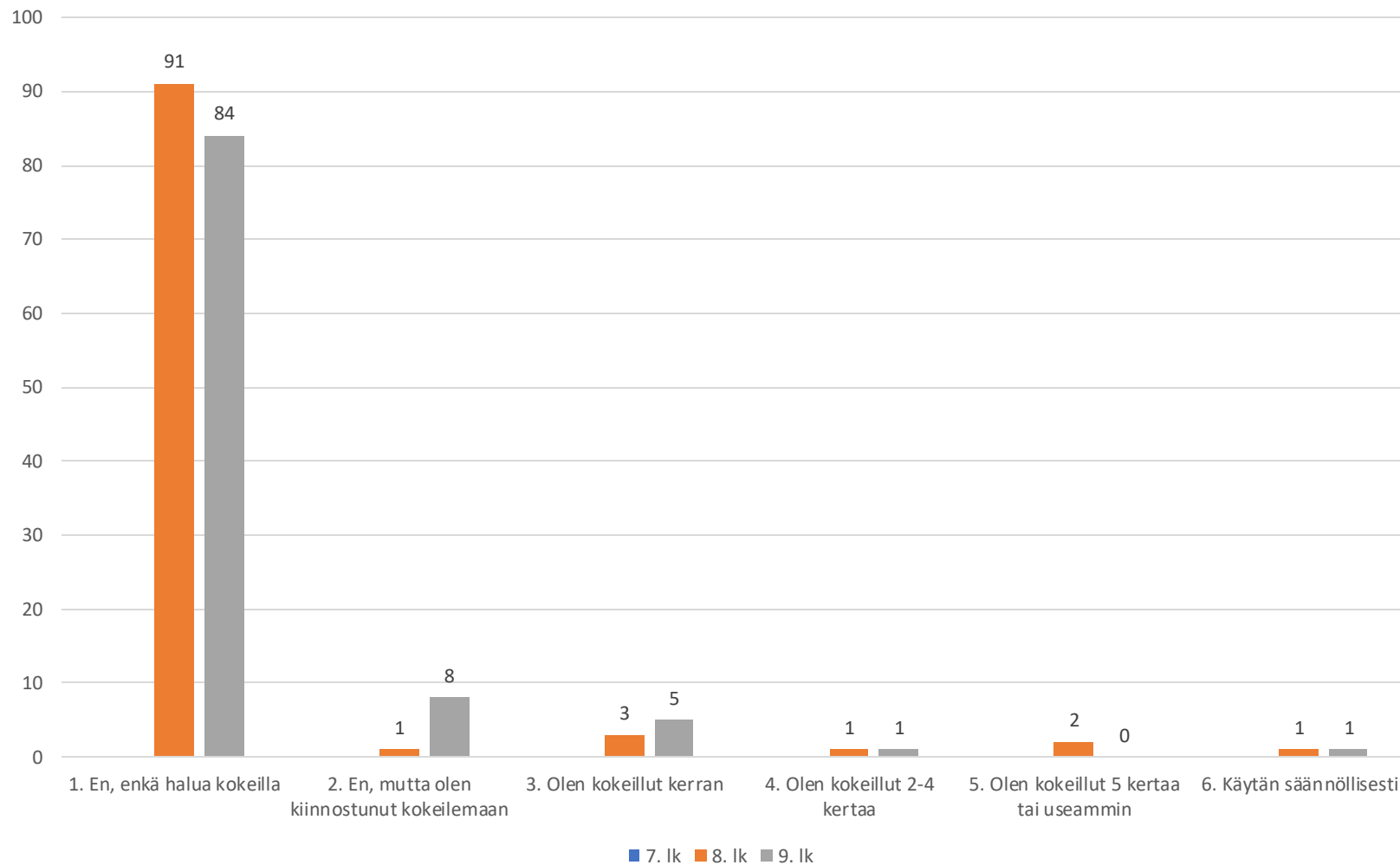
# Onko kannabis mielestäsi terveydelle haitallista? (7.-8.lk) %



# Hyväksytkö kannabiksen satunnaisen tai säännöllisen käytön ikäisilläsi? (9.lk) %



# Oletko kokeillut tai käyttätkö kannabista? (8.-9.lk) %

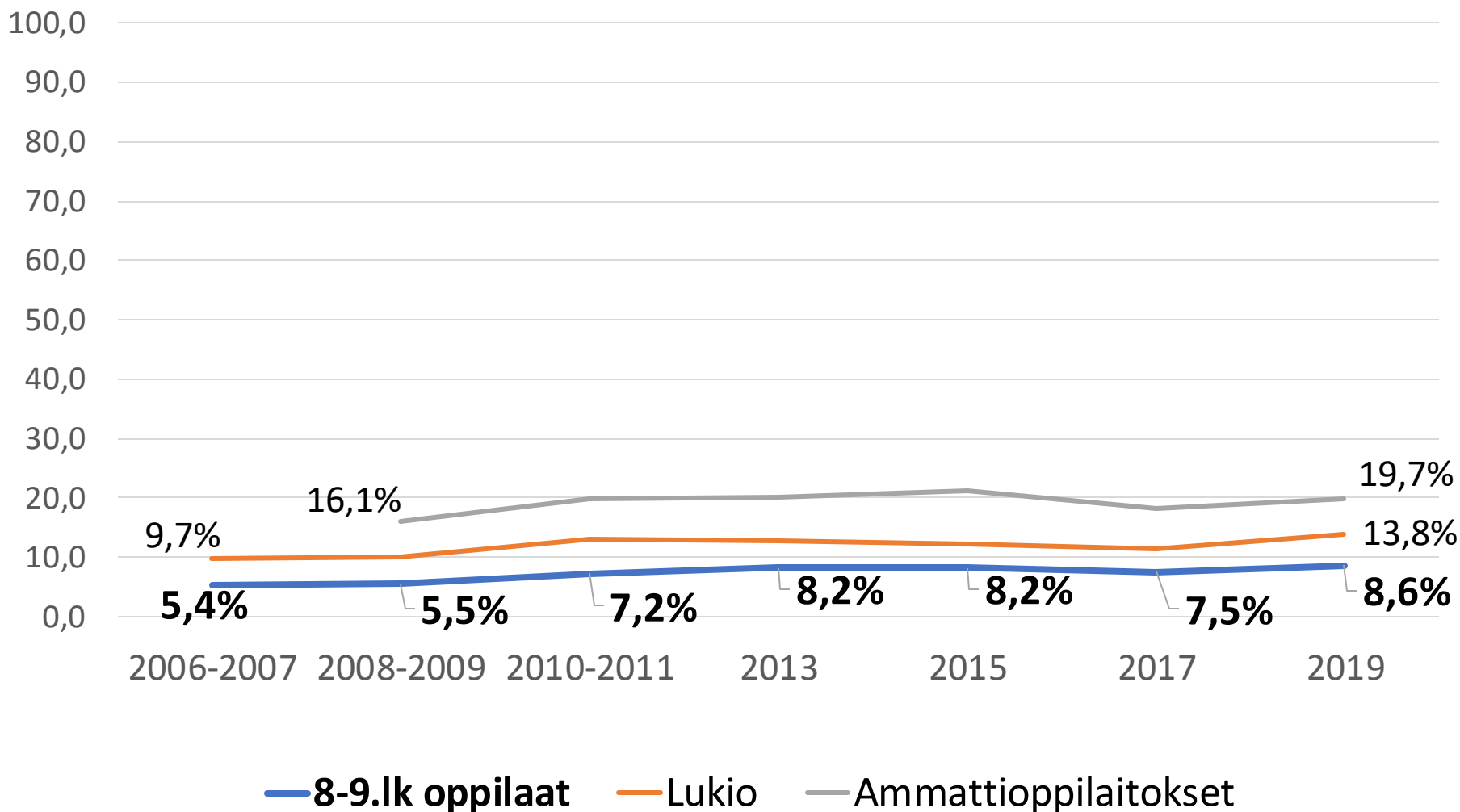


# On kokeillut kannabista ainakin kerran



TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS

KOULUTERVEYSKYSELY



# **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
- Päihteiden saatavuuden rajoittaminen
- Hyvät ja rakastavat suhteet huoltajiin ja luottamuksellinen keskusteluyhteys

# Mitä voit tehdä?



- Keskustele päihteiden käytön riskeistä ja tarjoa näkökulmia, perustele mielipiteesi



- Keskustelkaa ja sopikaa rajoista, noudattakaa niitä johdonmukaisesti



- Kerro odotuksistasi, mitä seuraa siitä jos mokaa?
- Ole kiinnostunut mitä nuori tekee vapaa-ajalla, kenen kanssa liikkuu



- Ole valmis pohtimaan myös omaa päihteidenkäyttöäsi, miten tämä 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)
- **Nuuskakoukku**  
Tietoa nuuskasta ja nuuskakulttuurista nuorten keskuudessa.  
[nuuskakoukku.fi](http://nuuskakoukku.fi)



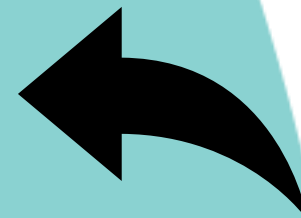


# Lisätietoa 2/2

- **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)
- **Kannabishanke**  
Miten puhua kannabiksesta-koulutusmateriaali ja kannabis-faktapaketti.  
[Kannabishanke.fi](http://kannabishanke.fi) & [ehyt.fi/kannabishanke](http://ehyt.fi/kannabishanke)
- **Vanhempainliitto**  
Materiaaleja vanhemmille kuten Tervetuloa yläkouluun ja Tervetuloa toiselle asteelle.  
[vanhempainliitto.fi](http://vanhempainliitto.fi)

# Kiitos!

Haluamme kuulla mielipiteesi.



[my.surveypal.com/vanhemmat](https://my.surveypal.com/vanhemmat)



Voita lahjakortti!

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