

EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN MENETELMÄ KOULUSSA

**HUBU** NUORILLE  
HUOLTAJILLE  
AMMATTILAISILLE

# Vanhempainilta

Emäkosken koulu

17.09.2020

Melissa Sukanen

Mitä odotat tilaisuudesta?

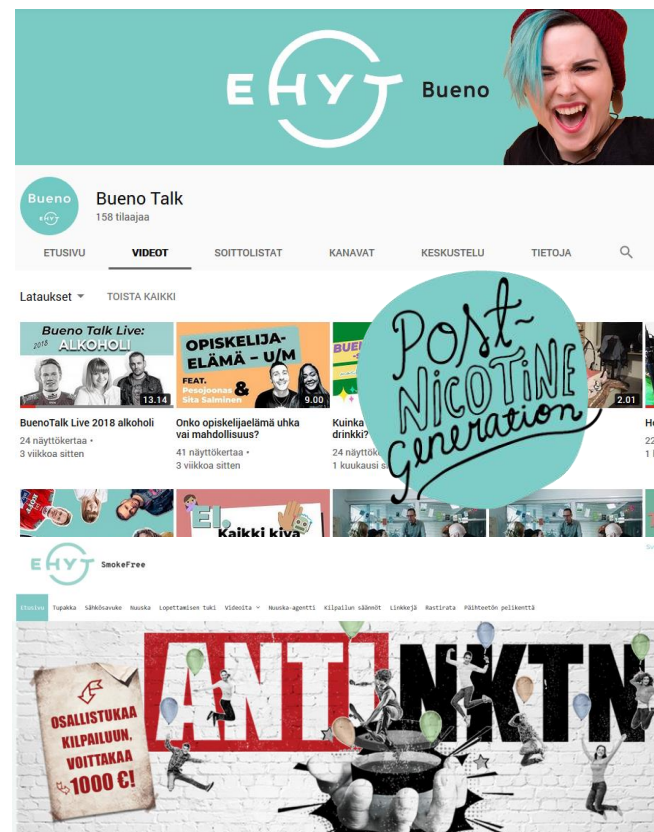
Mitä ajattelet nuorten päihteidenkäyttö tilanteesta tällä alueella?

**Pohdintatehtävä 2 min.**



# Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry

- Valtakunnallinen ehkäisevän päihdetyön järjestö, toimii koko väestön parissa
- Bueno-toiminta nuorille:
  - Alakoulu:** Juteltaisko?, Pelitaito, Muruset
  - Yläkoulu:** HUBU, Pelitaito, Smokefree
  - Toinen aste:** Päihdeilmiö
  - Ammattilaiset:** Ryhmäilmiö, Miten keskustella kannabiksesta
- Kansalaisjärjestö, joka toimii Sosiaali- ja terveysministeriön tukemana Veikkauksen tuotoilla (STEA)



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



- Tavoitteena herättää lapset ja nuoret pohtimaan kriittisesti tunnilla käsiteltyjä asioita sekä omaa suhdettaan ja asennettaan päihteisiin.
- Tarjoaa ajankohtaista tietoa nuorten päihdeasenteista ja kokemuksista.
- Haluamme rohkaista nuoria lähellä olevia aikuisia keskustelemaan nuorten kanssa päihteistä ja päihteisiin liittyvistä asioista.





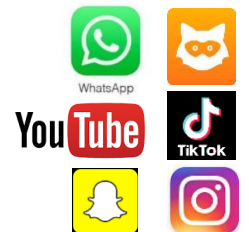
# Missä todellisuudessa lapset ja nuoret elävät?

Nuoret ja päihheet-selvitys, EHYT ry  
(2016, 2018)

**Hektinen elämäntyyli** ja suoritus- ja aikapaineet kaikissa elämänalueissa kuvaavat tämän sukupolven nuoria. Nuoret haluavat elämyksiä, kokea ja oppia uusia asioita.

**Sosiaalinen media** ja sen merkitys päihdeasenteissa- ja käytössä.

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



Suorituspainheet ja  
tulevaisuuteen  
liittyvä epävarmuus

Kasvukivut,  
mielenterveys

Ulkonäkö-  
painheet

Stressi

Kokeilunhalu,  
hauskanpito

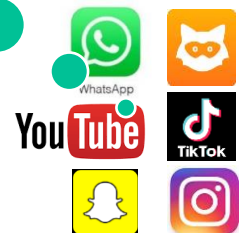
tr  
lapsen ja nuoret  
siävät?

He... suoritus- ja aikapaineet kaikissa  
ela... t...  
Nuoret harv... elämy...  
...nsioita.

Sosiaalinen media ja...  
käytössä. ...ssa- ja

Arjesta  
irtautuminen

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



# Mistä lapset ja nuoret saavat tietoa päihteistä?

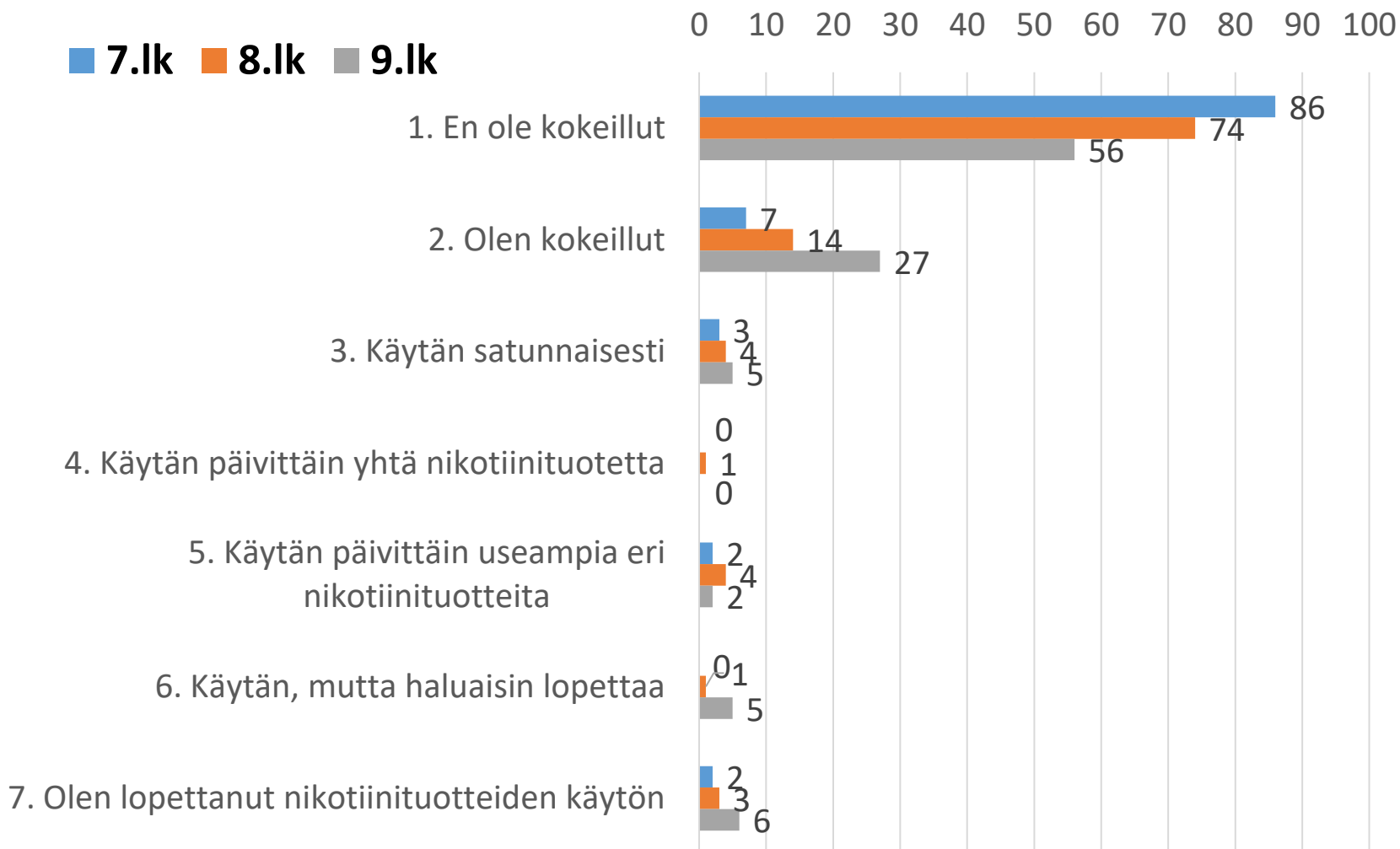


# Nuorten päihteiden käyttö



# Käytätkö nikotiinituotteita? %

(Esimerkiksi tupakka, nuuska, sähkösavuke, vesipiippu)

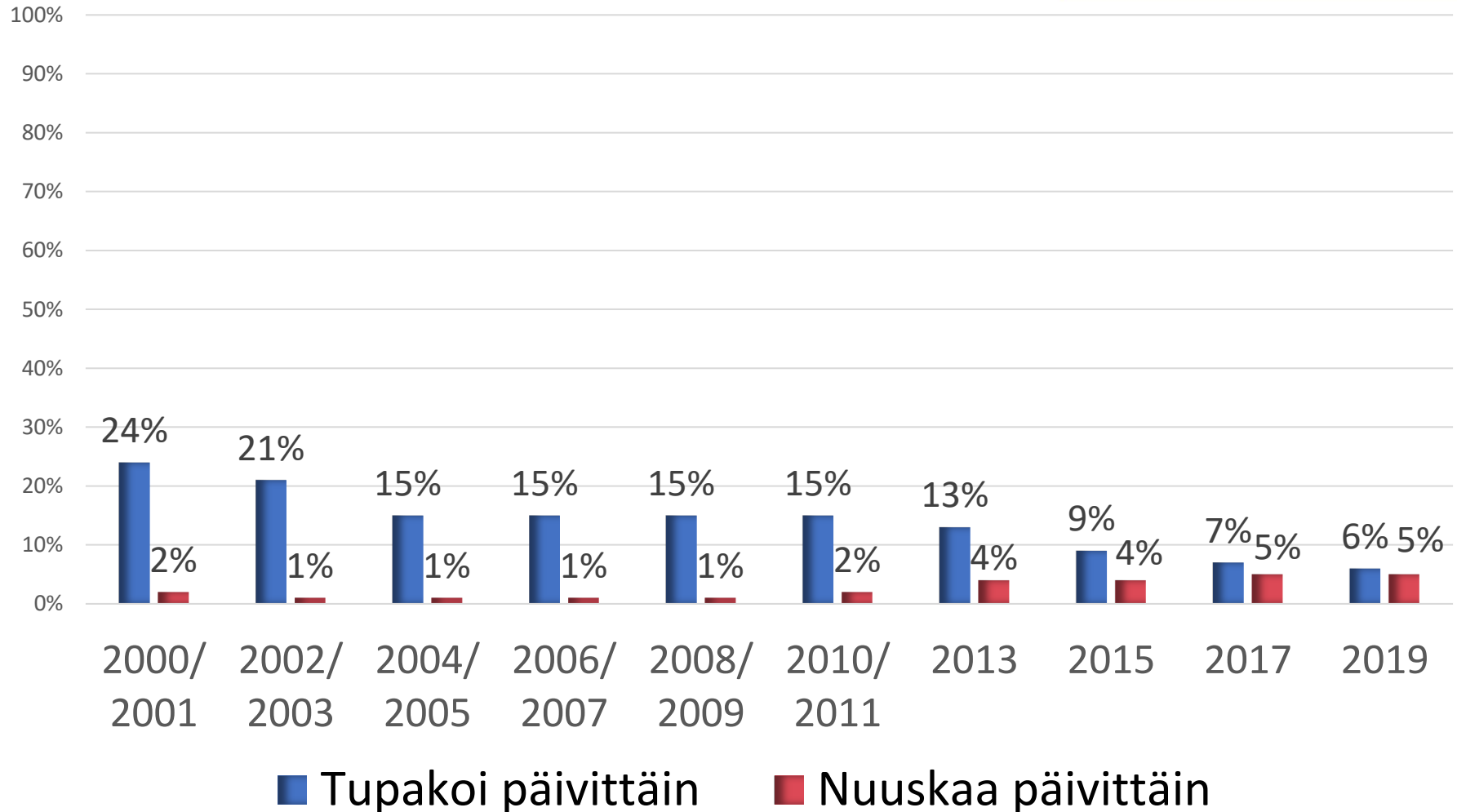


# Käyttää nikotiinituotteita päivittäin



TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS

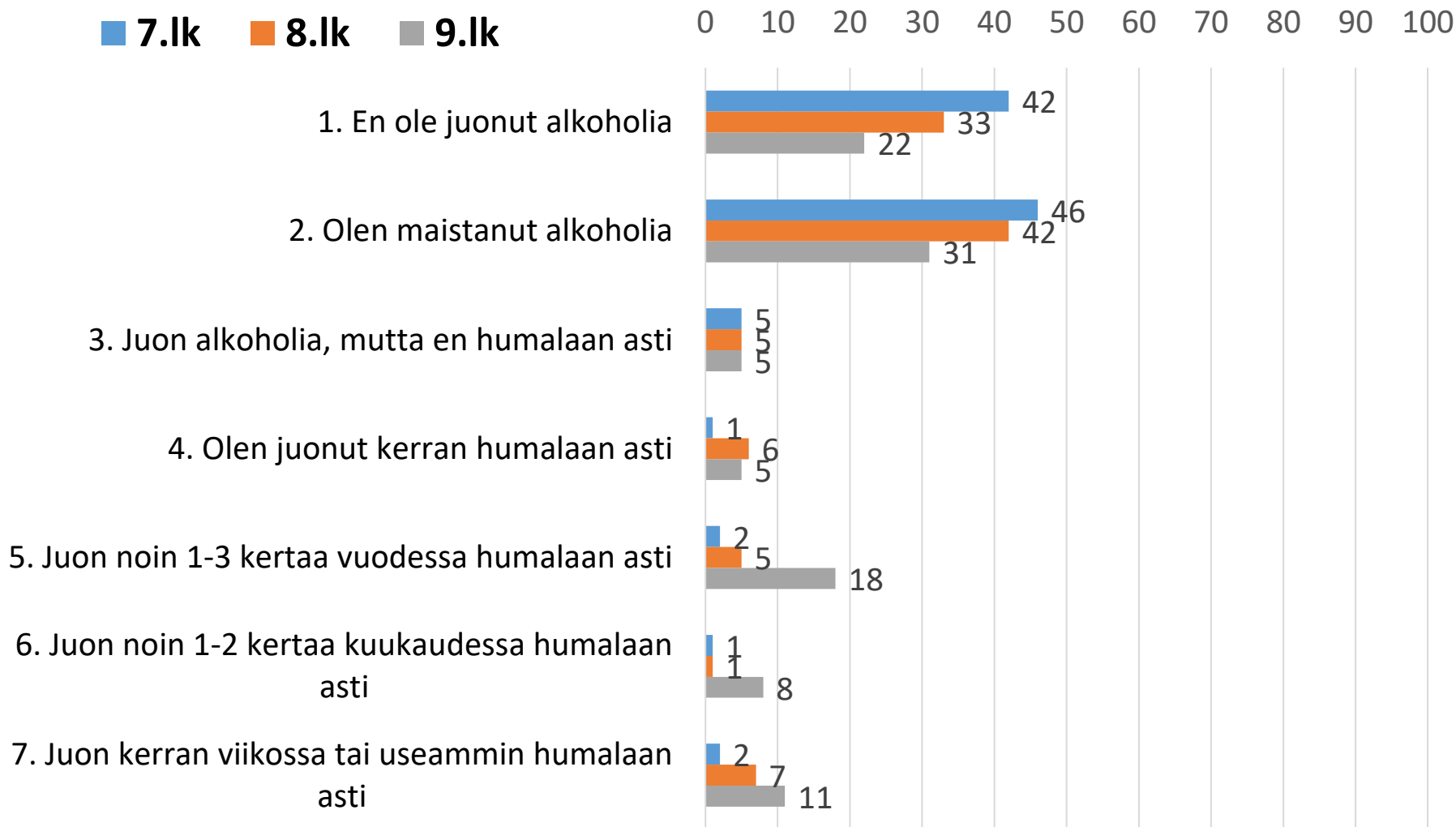
KOULUTERVEYSKYSELY



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

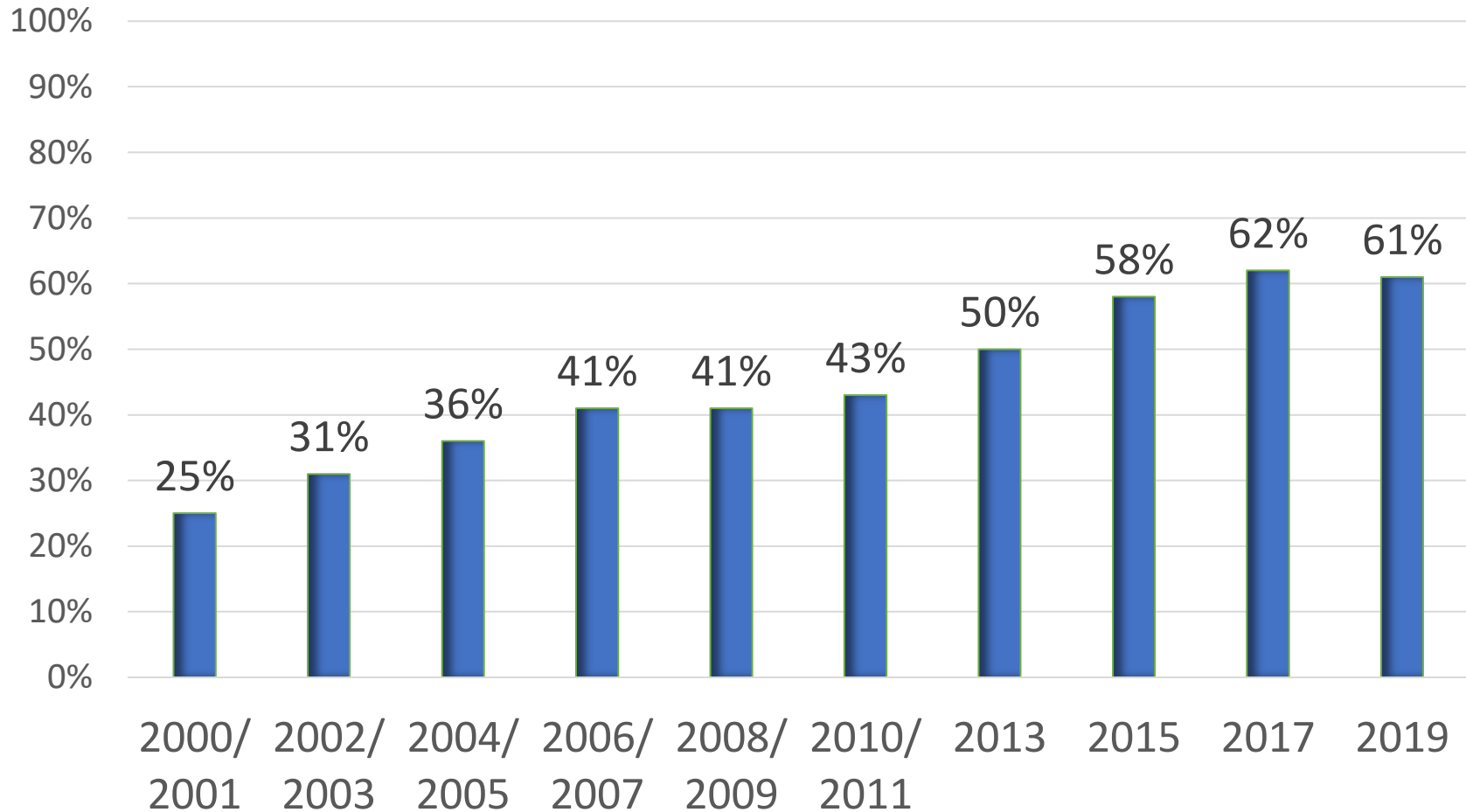
# Juotko alkoholia? %

■ 7.lk ■ 8.lk ■ 9.lk



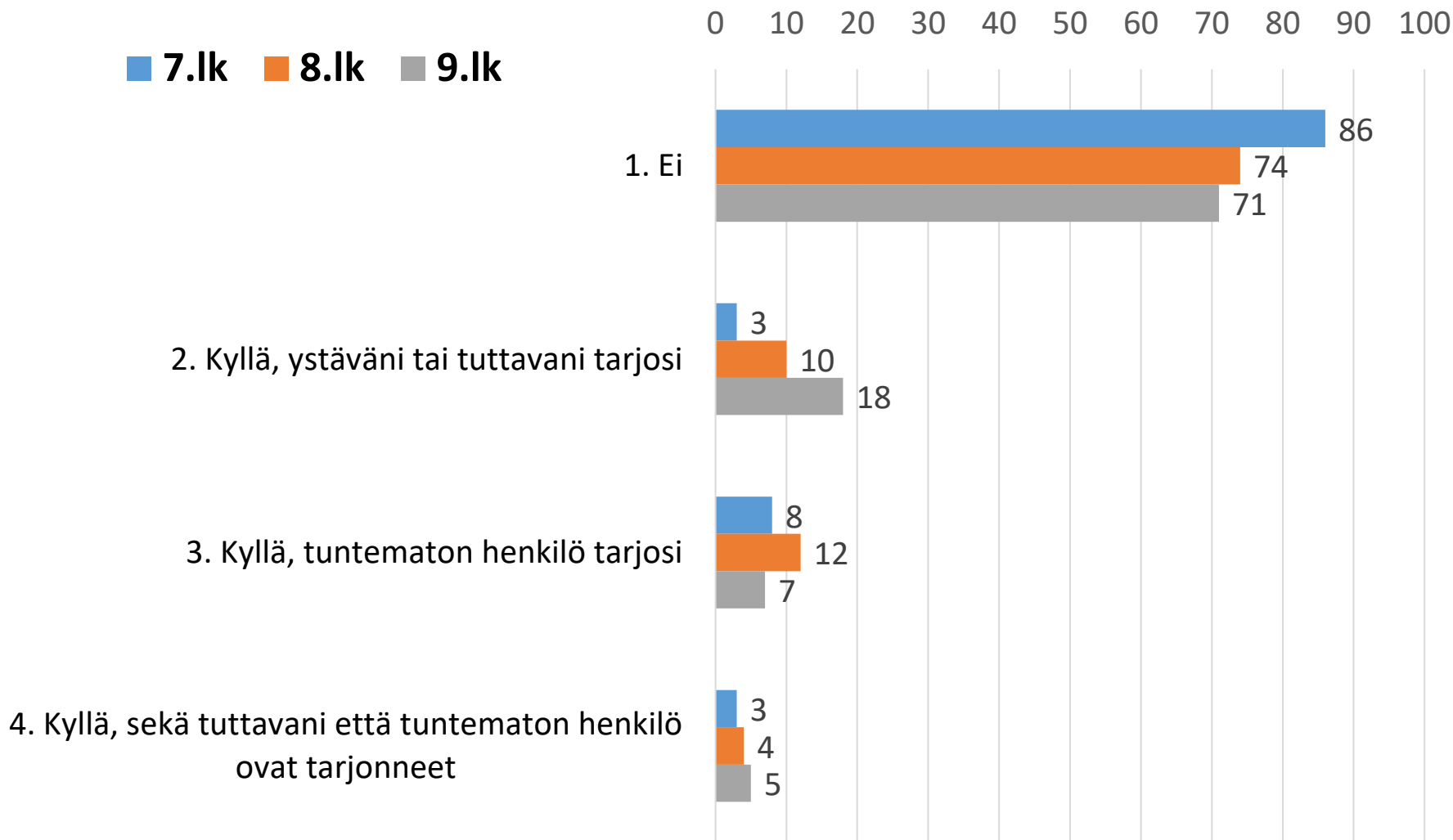


# Ei käytä alkoholia



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

# Onko sinulle tarjottu huumeita? %

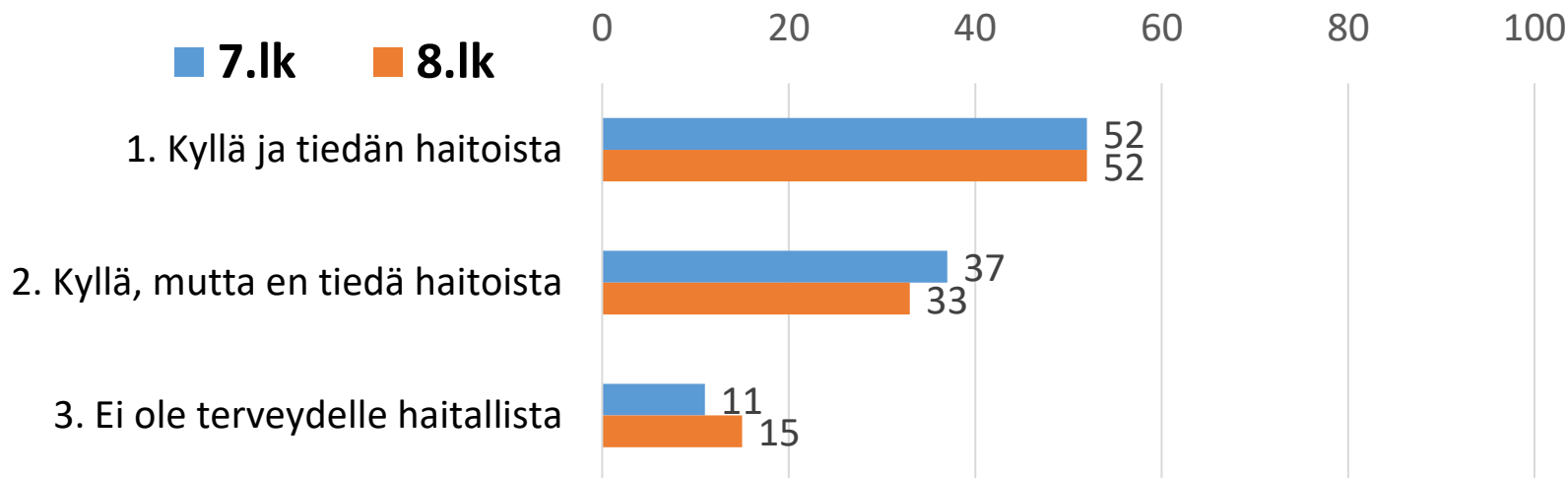




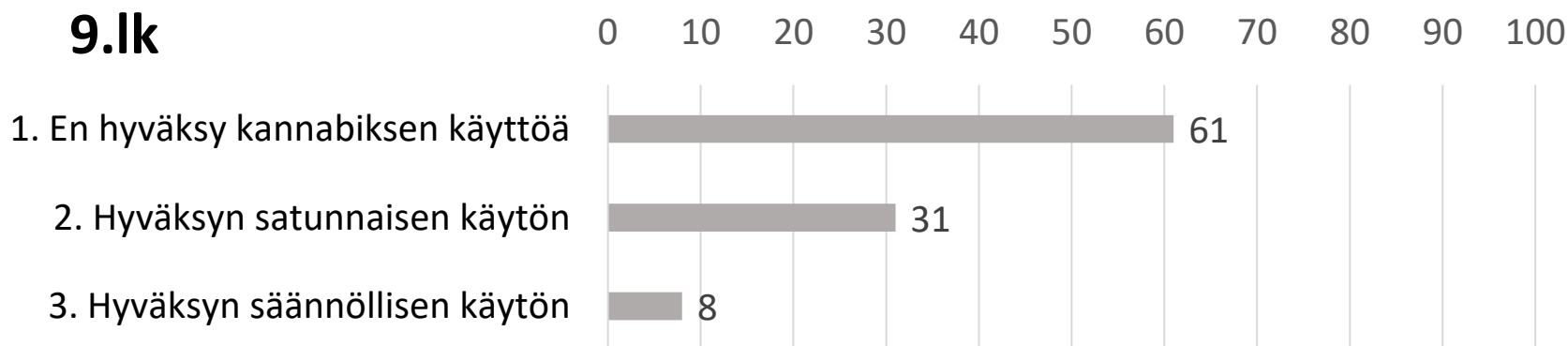
# Kannabis

- 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 vs. 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

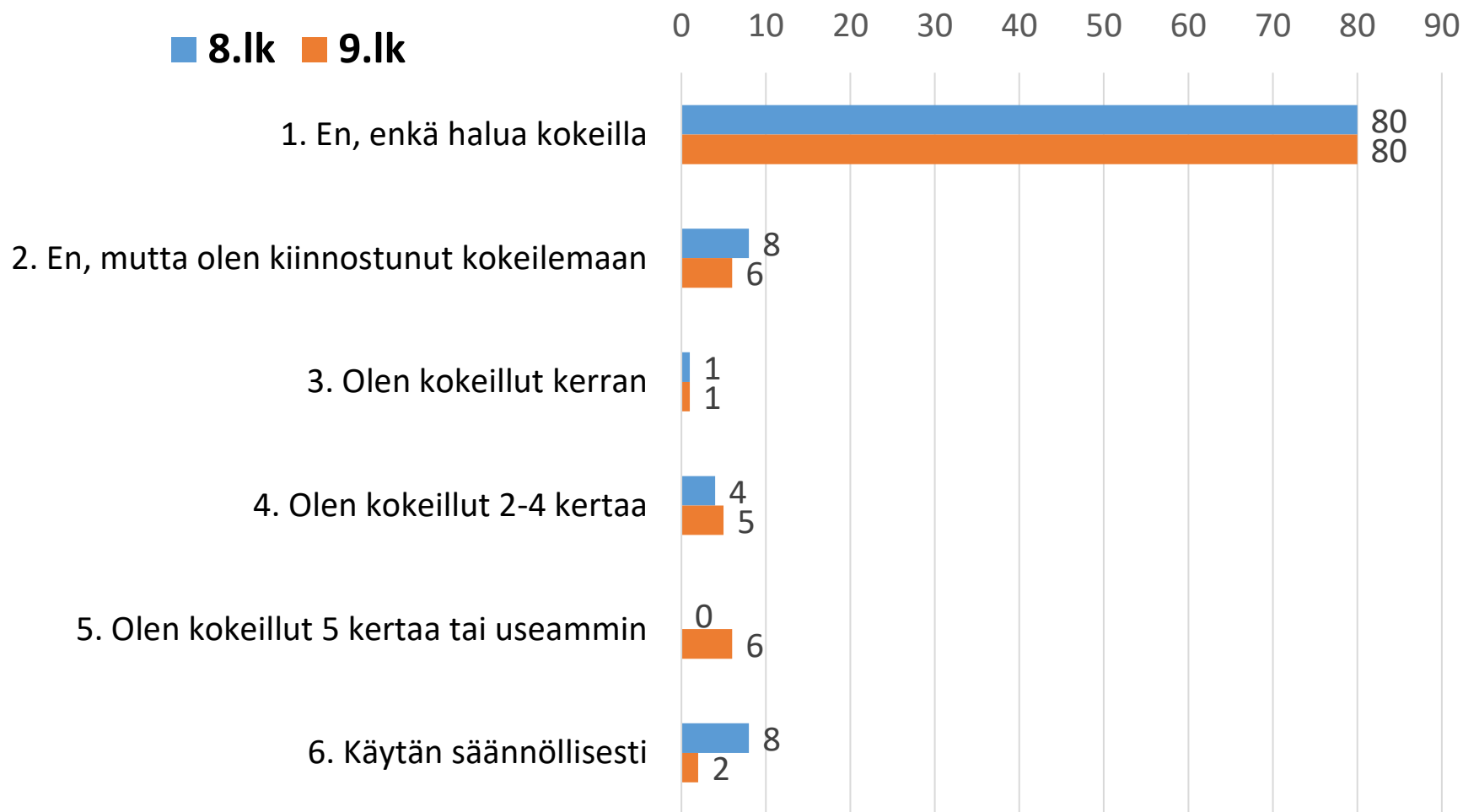
## Onko kannabis mielestäsi terveydelle haitallista? %



## Hyväksytkö kannabiksen satunnaisen tai säännöllisen käytön ikäisilläsi? %



# Oletko kokeillut tai käyttätkö kannabista? %



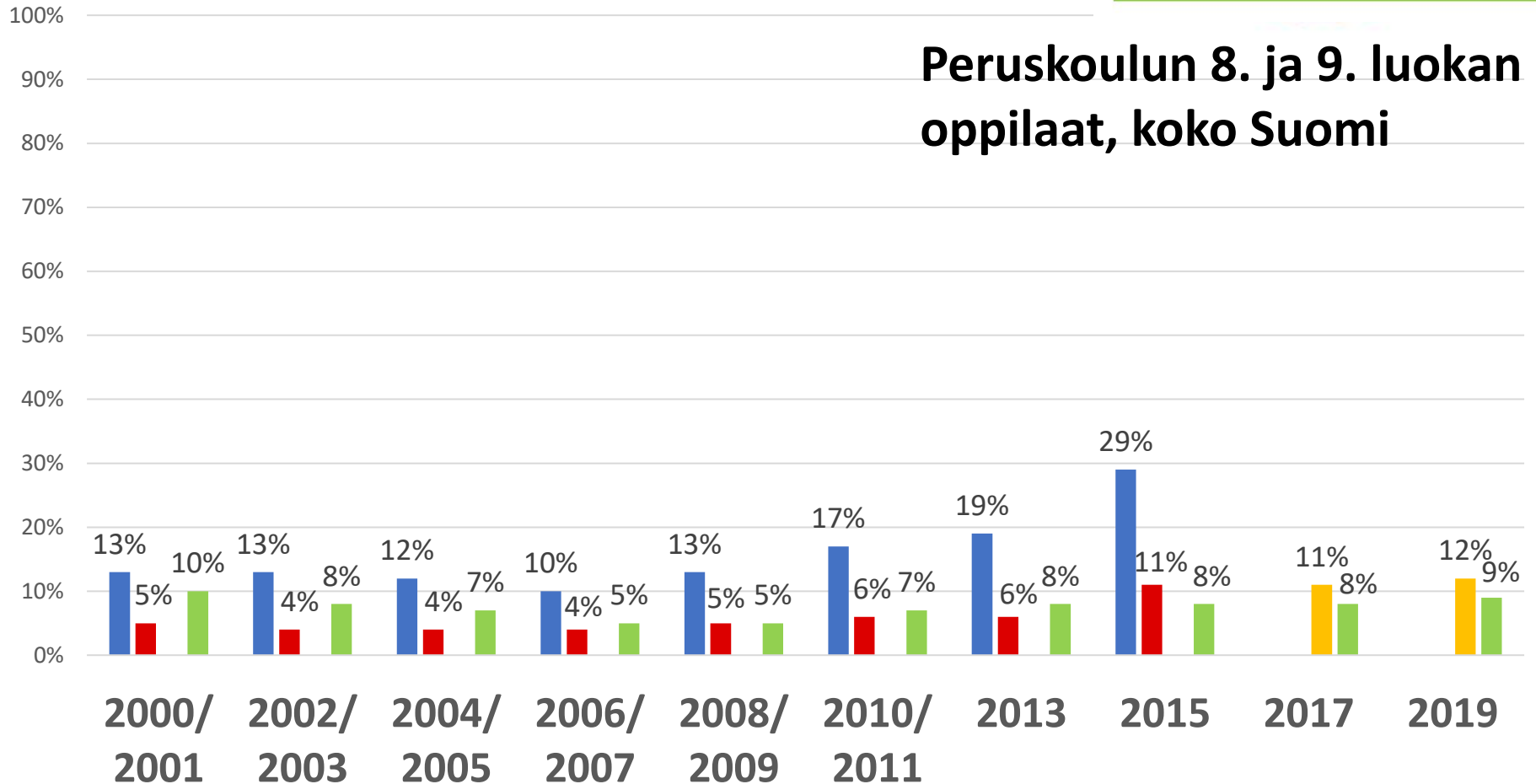


# Kannabiksen käyttö ja hyväksyminen



TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS

KOULUTERVEYSKYSELY



- Hyväksyy satunnaisen käytön
- Hyväksyy säännöllisen käytön
- Hyväksyy ikäisillään marihuanan (kannabiksen) käytön
- On kokeillut kannabista

# Nuorten päihteiden käytön ehkäisy

# Suojaavat tekijät $\frac{1}{2}$

- 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



# Suojaavat tekijät <sup>2/2</sup>

- 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

- **ehyt.fi**  
Lisätietoa päihteistä, pelaamisesta ja päihdekasvatuksesta  
Ajankohtaista tietoa tulevista koulutuksista ja tapahtumista sekä eettisestä päihdekasvatuksesta  
Tsemppaajat- uutiskirje lukukauden aikana sähköpostiin, kertoo ajankohtaiset vinkit aiheesta
- **paihdelinkki.fi**  
Perustietoa päihteistä ja riippuvuudesta
- **smokefree.fi & nuuskakoukku.fi**  
Tietoa nikotiinituotteista ja tukea lopettamiseen
- **nuortenlinkki.fi**  
Pikatietoa päihteistä, päihdehaittojen ehkäisystä ja lopettamisesta  
*Mitä se on? Miten se vaikuttaa? Käytön riskit? Miten riskejä voi vähentää?*
- **kannabishanke.fi & ehyt.fi/kannabishanke**  
Miten puhua kannabiksesta- koulutusmateriaali ja kannabis-faktapaketti  
Interventiomalli nuorille kannabiksen käyttäjille ja työkaluja käytön vähentämiseen
- **lastenseurassa.fi**  
Tukea vanhemmille alkoholiasioissa ja apua alkoholinkäytön puheeksi ottoon
- **mll.fi: Vanhempainnetti ja päihdekasvatuksen aineistot**  
Kissa pöydälle - puhu alkoholista nuoren kanssa (ladattava esite)