



# Nuorten päihteidenkäytön ja sen haittojen ehkäisy

- yhteistyötä ja monialaista toimintaa

Hanna Heikkilä

16.5.2022

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

# Sisältö

- 1) Mitä on ehkäisevä päihdetyö?
- 2) Miltä se voi näyttää käytännössä?
- 3) Kotiinviemiset: mikä on vaikuttavalle päihde-ehkäisylle olennaista?

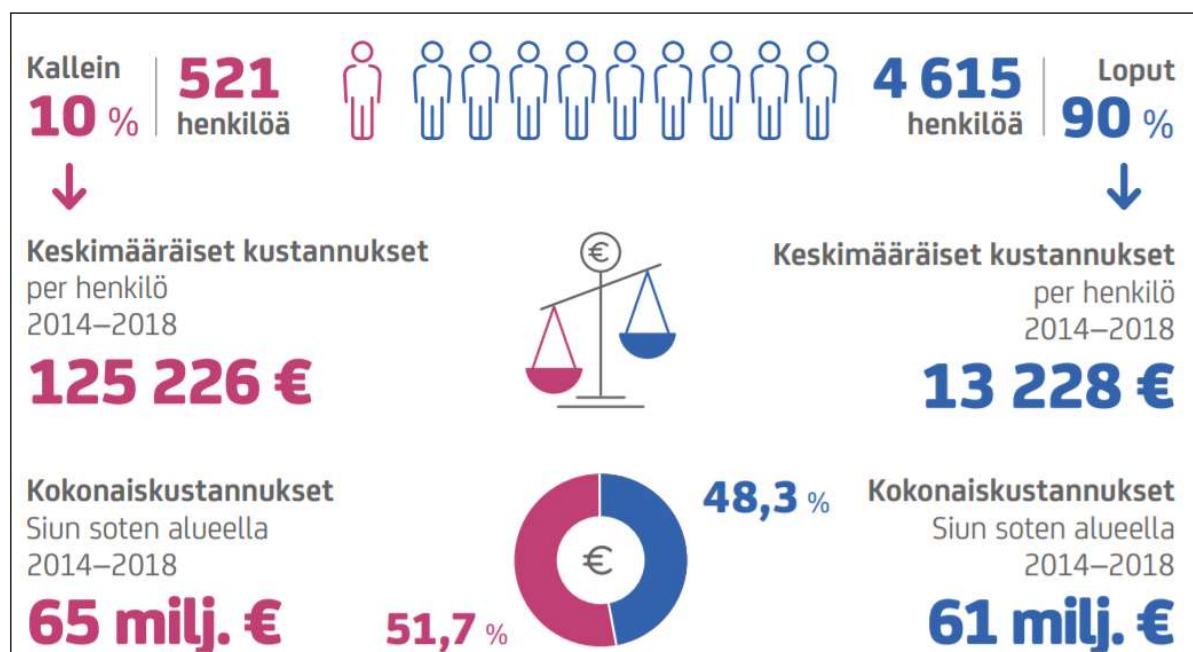


# Mitä on ehkäisevä päihdetyö?



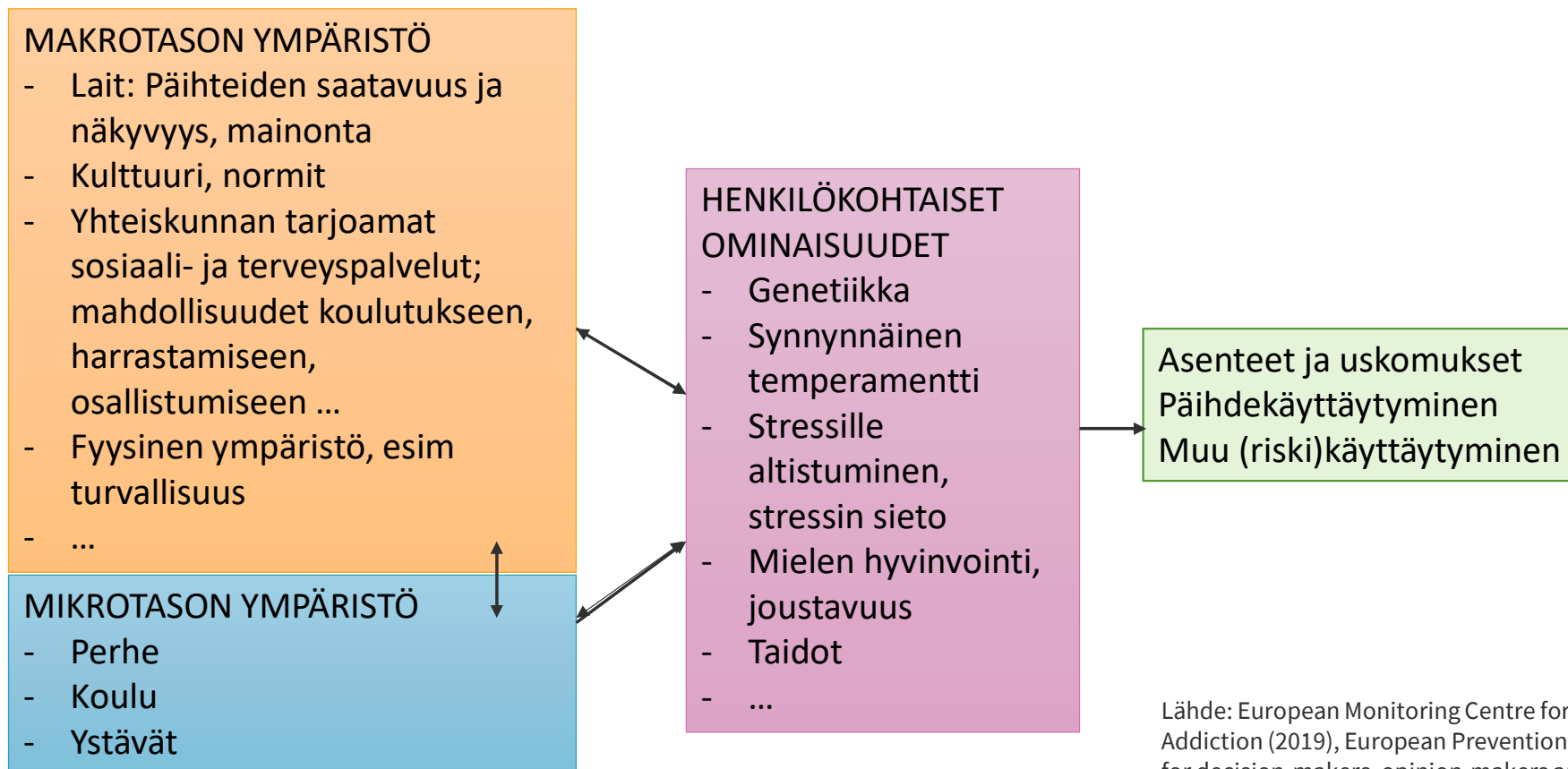
# = hoidon tarpeen varhaista tunnistamista, jo ilmenneiden haittojen vähentämistä

- 10% alkoholiongelmaisista käyttää yli 50% hoidon resursseista
- Hoidon ulkopuolelle jääminen kuitenkin kaikkein kalleinta: alkoholiasiakkaiden sote-kustannukset 53% ulkopuolelle jääneiden kustannuksista



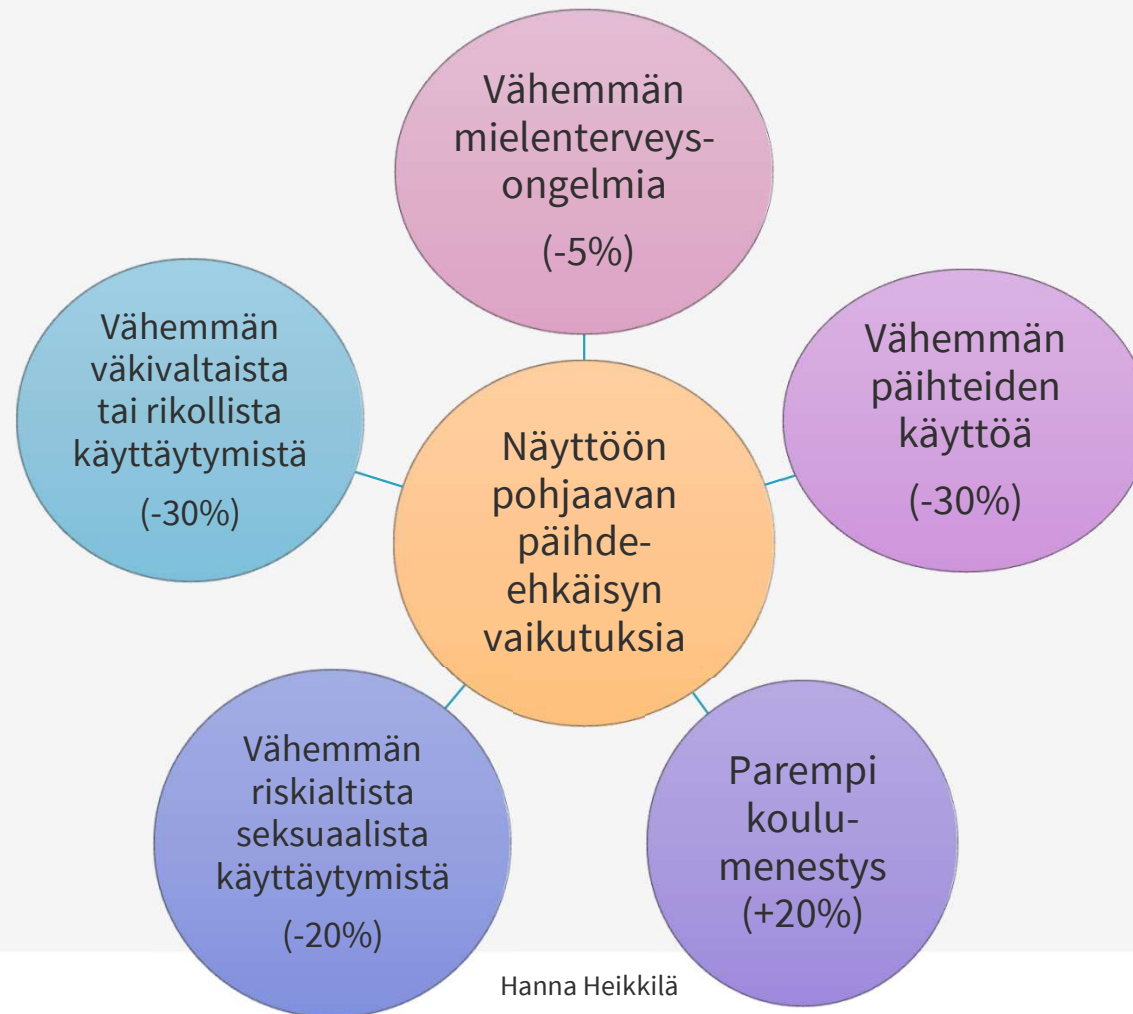
**Lähde:** Impro-hanke; Rautiainen ym. (2020). Do the costs of AUD-related health and social care services vary across patient profiles? *J Stud Alcohol Drugs*, 81, 2:144-151.

# = altistaviin ja suojaaviin tekijöihin vaikuttamista, kasvun tukien vahvistamista



Lähde: European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (2019), European Prevention Curriculum: a handbook for decision-makers, opinion-makers and policy-makers in science-based prevention of substance use

# = monen riskikäyttäytymisen muodon ja terveysongelman laaja-alaista ehkäisyä





## Miltä lapsiin, nuoriin ja perheisiin kohdistuva EPT voi käytännössä näyttää?

# 1) Vanhemmuustaitojen tukeminen voi ehkäistä tupakan, alkoholin ja huumeiden käyttöä

- Vastasyntyneistä nuoriin
- Vaikuttavissa vanhemmuustaitoja tukevissa ohjelmissa harjoitellaan yhdessä:
  - ✓ Positiivinen tunneside ja kommunikaatio lasten ja vanhempien välillä  
-> jakamaton huomio, lasten kuunteleminen, myös hankalista teemoista keskustelu
  - ✓ Osallisuus lasten harrastuksiin, kouluelämään, ystävyysuhteisiin  
-> sen tietäminen missä lapset ovat ja kenen kanssa
  - ✓ Selkeät säännöt ja ennalta mietityt, ikäkaudelle sopivat, seuraamukset  
-> hyvän huomaaminen + rikkomuksiin rakentavasti ja johdonmukaisesti puuttuminen



# **Vanhemmuustaito-ohjelmat voivat ehkäistä tupakan, alkoholin ja huumeiden käyttöä**

- Vaikutukset kestävät pitkälläkin aikavälillä, näyttöä kustannus-hyödyistä
- Ei haittavaikutuksia!
- Toimii universaalina kaikille perheille, lapsuudesta nuoruuteen
- Suomessa käytössä erityisesti perheille joilla jo havaittuja haasteita
- Kaikkein suurimmat ja pisimpään kestävät vaikutukset havaitaan yleensä nuorilla jotka altistuneet useille erilaisille riskitekijöille
- Suositellaan myös mm. väkivallan ehkäisyyn

# Samat haasteet perheissä altistavat monelle eri riskikäyttäytymisen muodolle

	PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ	RIKOLLISUUS	SUUNNITTELEMATON RASKAUS	KOULUPUDOKKUUS	VÄKIVALTAINEN KÄYTÖS	MASENNUS JA AHDISTUS
Ongelmakäyttäytymisen esiintyminen aiemmin perheessä/ jollain perheen jäsenellä	X	X	X	X	X	X
Perhearjen pyörittämisen haasteet	X	X	X	X	X	
Konfliktit perheessä	X	X	X	X	X	X
Vanhempien sallivat asenteet ongelma-/ riskikäyttäytymistä kohtaan	X	X			X	

*Arthur, Hawkins, et al., 1994,  
Hawkins, Catalano, Miller, 1992*

# Vanhemmuuden tuki väkivallan vähentämisen menetelmänä – ja monen terveen kasvun ulottuvuuden tukijana



Neuvokas Perhe © Suomen Sydänliitto ry



**INSPIRE**  
Seven Strategies for Ending Violence Against Children

EXECUTIVE SUMMARY

World Health Organization CDC End Violence Against Children Pan American Health Organization World Health Organization PEPFAR Together for girls unicef UNODC USAID THE WORLD BANK

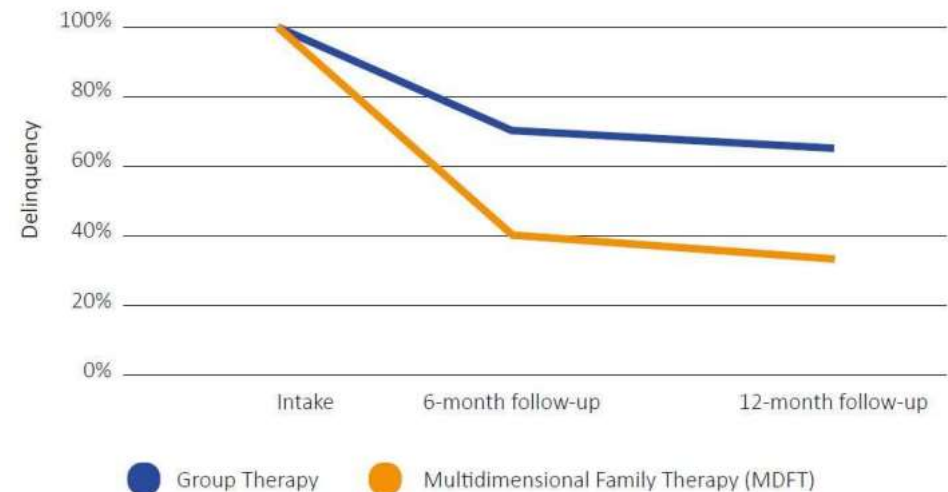
# Vanhemmuuden tuki osa koko päihdetyön jatkumoa 1/3: nuorten päihteiden käyttäjien tai perheellisten päihteiden käyttäjien hoidon ja kuntoutuksen tukena

Vanhempien osallistaminen nuorten päihteidenkäyttäjien kuntoutuksessa voi mm. parantaa sitoutumista hoitoon, edistää päihteiden käytön vähenemistä pitkällä (6+ kk) aikavälillä, sekä muiden riskikäyttäytymisen muotojen vähenemistä

[www.unodc.org/treatnet](http://www.unodc.org/treatnet)

- ✓ Perheterapia ja yhteisövahvistusmenetelmät myös osa Palkon suosituksia nuorten huumehoidosta

Delinquency reduction



MDFT in randomized clinical trials (RCTs)

# Vanhemmuuden tuki osa koko päihdetyön jatkumoa 2/3: näyttöön pohjaavat mallit riskiryhmäksi tunnistetuille perheille

- Ihmeelliset vuodet - vanhemmuusryhmät haasteita jo kohdanneiden lasten tukeen
- Voimaperheet tukevat neuvolassa vaikeuksia kokeviksi tunnistettuja lapsia verkossa ja puheluiden välityksellä

KASVUN TUKI /ITLA:

 <p>MENETELMÄ</p>	 <p>MENETELMÄ</p>	 <p>MENETELMÄ</p>
<p>●●● VAHVA DOKUMENTOITU NÄYTTÖ</p> <p><b>Ihmeelliset vuodet - vanhemmuusryhmät</b></p> <p>ALAKOULUIKÄISET, LEIKKI-ikäiset, PERHEET, VANHEMMAT</p>	<p>●●● VAHVA DOKUMENTOITU NÄYTTÖ</p> <p><b>Voimaperheet</b></p> <p>ALAKOULUIKÄISET, LEIKKI-ikäiset, PERHEET, VANHEMMAT</p>	<p>●○○ VÄHÄINEN DOKUMENTOITU NÄYTTÖ</p> <p><b>ICDP – kannustava vuorovaikutus - ohjelma</b></p> <p>ALAKOULUIKÄISET, LEIKKI-ikäiset, NUORET, PERHEET, VANHEMMAT, VAUVAIKÄISET</p>

# Toimii hyvin riskiehkäisyssä – mutta myös kevyinä interventioina ja viestinnässä! 1/2

- Esimerkkinä viestintäkampanja jonka kuukausittaisina teemoina keskeiset suojaavan vanhemmuuden käytännöt:
  - Kiintymyksen osoittaminen
  - Yhdessä tekeminen
  - Aktiivinen kuuntelu
  - Kehu ja kannustaminen
  - Rajojen asettaminen
  - Osallistuminen lapsen elämään
  - Rutiinit
  - Kärsivällisyys
  - ...

[ehyt.fi/kuuntele-ensin/](http://ehyt.fi/kuuntele-ensin/)



# Toimii hyvin riskiehkäisyssä – mutta myös kevyinä interventioina ja viestinnässä! 2/2

Esimerkkinä viestintä-materiaalit Ukrainalaisille perheille: opas + kirjanen

[www.unodc.org/unodc/en/prevention/prevention-through-family-skills.html](http://www.unodc.org/unodc/en/prevention/prevention-through-family-skills.html)

## ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ, ЯКІ ДОГЛЯДАЮТЬ ЗА ДІТЬМИ ПІД ЧАС ТА ПІСЛЯ ВИМУШЕНОЇ ВТЕЧІ

### ПРО ВАС ЩО Я МОЖУ ВІДЧУВАТИ?

- Ви можете дратуватися швидше, ніж зазвичай. Ваш настрій може швидко змінюватися та ви можете почуватися дуже схвильованими, знервованими та пригніченими.
- У вас можуть виникати повторні сильні переживання того, що вам довелося пережити. Такі флешбеки супроводжуються реакціями тіла, зокрема пришвидшеним серцебиттям або спінніням.
- Вам може бути складно сконцентруватися та приймати рішення. Вас може бути легко заплутати.
- Ви можете відчувати порушення сну та харчових звичок.

Все це може вплинути на вашу здатність порозумітися з дитиною або дітьми, за якими ви доглядаете.

### Що ви можете зробити, аби допомогти собі?

- Зізнайтеся собі, що це складний час, але ви можете навчитися з усім справлятися. Ви й раніше долали труднощі у своєму житті.
- Подумайте про те, що ви унікальна особистість. Опирайтеся на те, що ви вмієте та ті ресурси, якими володієте.
- Дозвольте собі та своїй дитині пожуритися через усі втрати, які ви пережили.
- Намагайтеся терпимо ставитися до того, як змінюються ваші почуття.
- Намагайтеся сподіватися на краще та зберігати оптимізм. Це може допомогти вашій дитині з надією дивитися на майбутнє.
- Підтримуйте одне одного та приймайте допомогу від друзів, родичів, суспільства та релігійних організацій.
- Якомога більше піклуйтеся про себе та за можливості намагайтеся відпочивати.
- Спробуйте виробити нові звички або повернутися до старих, зокрема до режиму сну.
- Намагайтеся займатися щоденними справами, роботою або іншими активностями разом з людьми, які вас оточують.
- Продовжуйте ваші звичайні релігійні звички.

### ПРО ВАШУ ДИТИНУ

#### Що може відчувати ваша дитина?

Реакція дитини на стресові події може залежати від багатьох факторів, зокрема її віку. Однак ось деякі звичайні реакції у дітей:

- У дітей можуть виникати такі реакції тіла як головний біль, біль у животі та відсутність апетиту
- Їм може бути страшно або неспокійно
- У дітей можуть бути проблеми зі сном, вони можуть бачити страшні сни, схилюватися або кричати уві сні

## Турбота про дітей під час конфліктів та вимушеної міграції



MANCHESTER  
1824  
The University of Manchester

Професор Рейвен Калам (Professor Rachel Calam)  
Доктор (Dr Aala El-Khani) Аала Ел-Хани  
Доктор Кім Карппрайт (Dr Kim Cartwright)

## 2) Varhainen tunnistaminen ja tuki ovat olennaisia haittojen ehkäisylle

- Pohja lainsäädännöstä, EPT-toimintaohjelmasta
- Varhaisen tunnistamisen ja tuen juurruttamisen prosessi:
  - **Määritä** yhtenäiset palvelukohtaiset toimintakäytännöt sosiaali- ja terveyspalveluihin:
    1. tunnista varhain,
    2. hyödynnä lyhytneuvontaa ja tarvittaessa motivoivaa lähestymistapaa,
    3. varmista jatkumo hoitoon & vieroitukseen,
    4. kirjaa rakenteisesti → johto seuraa ennaltaehkäisyn yleisyyttä
  - **Huomioi** ilmiöiden yhteenkietoutuvuus (ihminen = kokonaisuus)
  - **Varmista** päihdeasioista vastaavan sote-ammattilaisen tuki ja konsultaatio
  - **Tarjoo** lyhytneuvontaa uusilla areenoilla ja eri väestöryhmille
  - **Kehitä** etsivän ja jalkautuvan työn menetelmiä



## 2) Varhainen tunnistaminen ja tuki ovat olennaisia haittojen ehkäisylle

- Pohja lainsäädännöstä, EPT-toimintaohjelmasta
- Miksi?
  - Vain harva tunnistaa oman käyttönsä / käyttäytymisensä ongelmaksi
  - Asiakkaat kokevat puheeksioton myönteisesti
  - Nimensä mukaisesti lyhyt, nivottavissa muuhun potilastyöhön
  - Keinona toimivaksi todettu
  - Ennen vakavia ongelmia & riippuvuutta muutos on helpompaa ja myöskin halvempaa

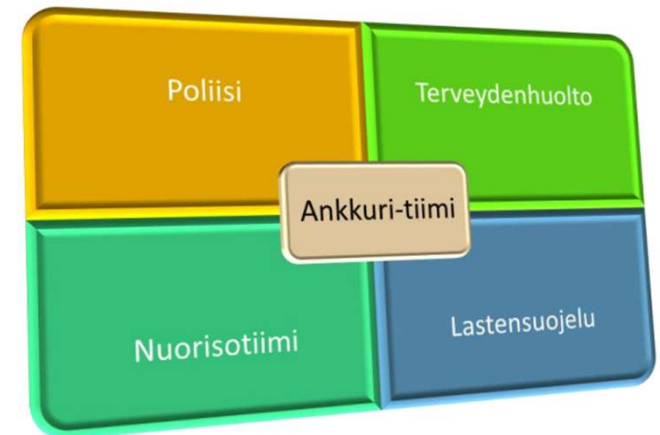
# Tunnistamista tulee tehdä kaikkialla missä nuorta kohdataan

- esimerkki harrastustoiminnasta



# Valmiita malleja ja tukea on saatavilla!

- Haasteita ja ongelmia kohtaavien nuorten tukeen on valmiina malleja, joiden avulla voi rakentaa monitoimijaista yhteistyötä mm.
  - ✓ Valomerkki-puhuttelu,
  - ✓ Omin jaloin -keskustelut,
  - ✓ Tie selväksi –,
  - ✓ Ankkuri-toiminta.
- Tärkeää
  - varmistaa sote-ammattilaisten tuki ja konsultaatio,
  - huomioida ilmiöiden yhteenkietoutuneisuus,
  - edistää rakenteista kirjaamista!



➤ THL tarjoaa tukea: verkkosivut, oppaat, koulutukset, verkosto!

# 3) Ehkäisevä päihdetyö kouluissa tavoittaa ikäluokat laajasti

## 1) Yhteisöllinen opiskeluhuolto

suunnitelmallisen päihteettömyyden edistäjänä koko koulun käytännöissä

## 2) Yksilöllinen oppilashuolto

varhaisen tunnistamisen ja laaja-alaisen tuen toteuttajana

## 3) Osana opetusta: Kaikilla kouluasteilla, kaikissa oppiaineissa



# Mikä toimii oppitunneilla – ja mikä ei toimi?

## SISÄLTÖ



- Päätöksenteko-, ja ongelmanratkaisutaitojen tuki
- Sosiaalisten taitojen ja valmiuksien sekä toverisuhteiden tuki
- Tunnetaitojen harjoittelu
- Vahvistaminen: Itseluottamus, itsetunto, jämäkkyys
- Vahvistaminen: Päihteidenkäytölle kielteiset arvot ja normit
- Kyvyt vastustaa sosiaalista painetta, aikeet olla käyttämättä päihteitä
- Päihteidenkäytölle kielteiset arvot ja normit
- Opiskelutaitojen ja rutiinien tuki

## SISÄLTÖ



- Tiedon lisääminen yksittäisistä päihteistä
- Keskittyminen pelkästään itseluottamuksen tukemiseen
- Satunnainen huumeetestausta ilman tuki- ja ehkäisytoimia
- Entisten päihteiden käyttäjien kertomukset
- Pelottelu, päihteiden käytön vaaroja liioittelevat kertomukset, epärealistiset kuvaukset riskeistä jotka eivät vastaa nuorten omaa kokemusmaailmaa

## MENETELMÄT



- Vuorovaikutteisuus
- Strukturoidut tunnit ja ryhmätyöt
- Koulutettujen vetäjien pitäminä
- Laajat usean kerran (usein 10-12) kokonaisuudet
- Kytkeytyminen muuhun ehkäisevään päihdetyöhön

## MENETELMÄT



- Luennointi ja muut ei didaktiset menetelmät
- Satunnaiset, suunnittelemattomat keskustelut yksinään
- Yksittäiset tapahtumat tai toiminnot
- Julisteet, esitteet

# Tunne- ja elämäntaitoja voi edistää monessa kontekstissa!



SUOSITUKSET

VÄLTÄ V



## Huumeongelmaisen hoito

Käypä hoito -suositus | Julkaistu: 12.04.2018 | Tila: voimassa [Tulosta](#)

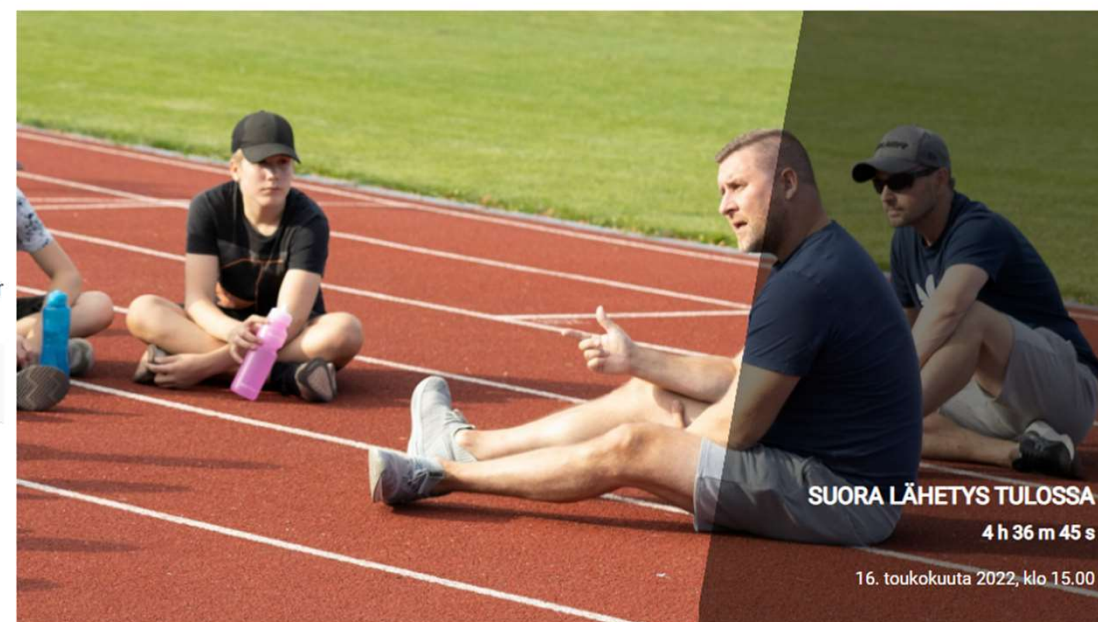
Aihepiiri(t): Kuntoutus, Psykiatria, Päihdelääketiede, Työterveyshuolto, Yleislääketiede  
Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työr

Suositus

Näytönastekatsaukset

Miten viitata Käypä hoito -suositukseen? **1**

## Keskeinen sanoma



SUORA LÄHETYS TULOSSA  
4 h 36 m 45 s

16. toukokuuta 2022, klo 15.00

Nuori mieli urheilussa -verkkokurssien julkistuswebinaari

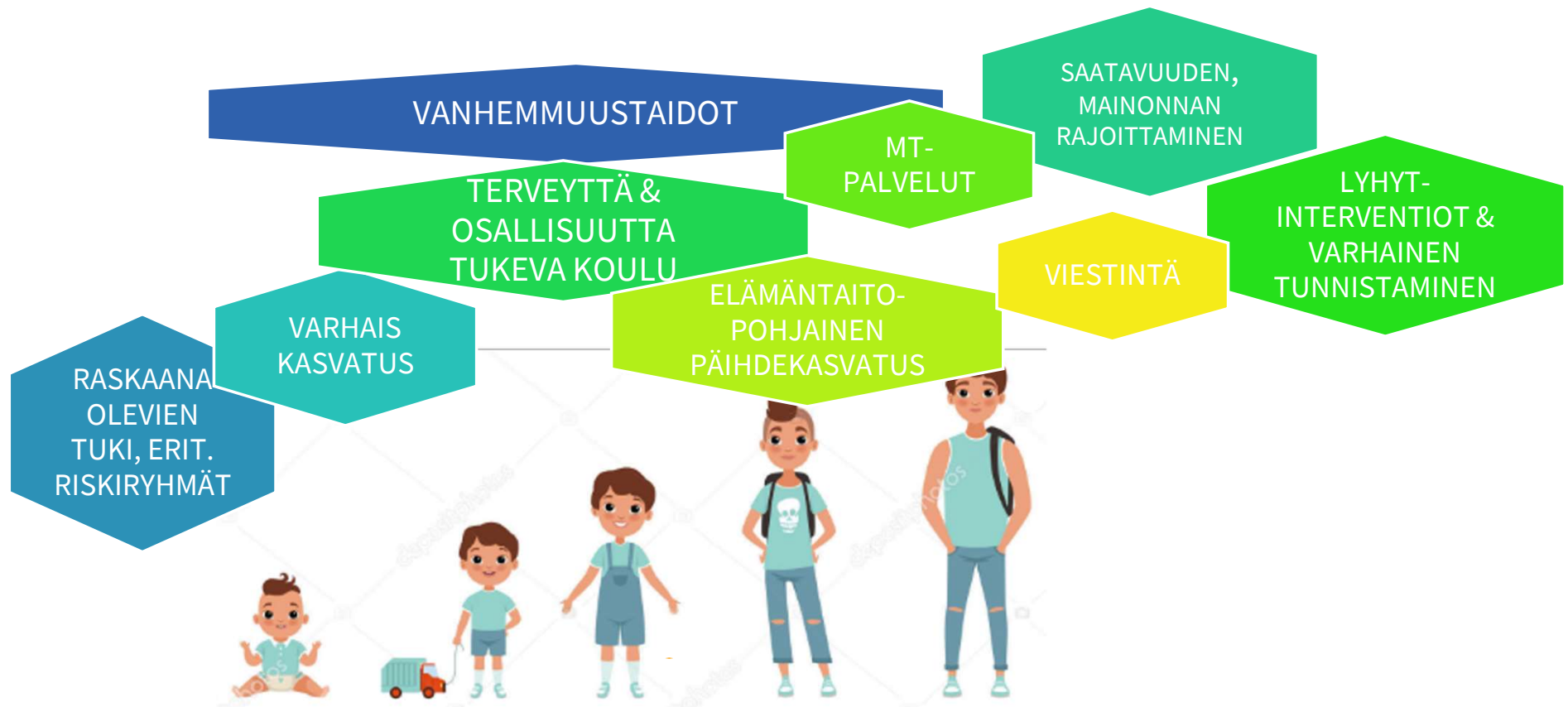


Etunimi Sukunimi

16.5.2022

22

# Näyttöön pohjaavia ehkäisevän päihdetyön menetelmiä lapsille ja nuorille on paljon!





## Kotiinviemiset: Mikä on vaikuttavalle ehkäisevälle päihdetyölle olennaista?



# 1) Toimiva ehkäisevä päihdetyö kohdistuu kaikkiin ikäryhmiin, käyttäen kohderyhmän tarpeisiin vastaavia testattuja menetelmiä

Näyttöön pohjaavia menetelmiä ehkäisevään päihdetyöhön. *Lähde:*

*Markkula Jaana ym. (toim.) 2022: Ehkäisevä päihdetyö – opas kunnille ja hyvinvointialueille. Luonnos. THL.*

Raskaus & varhaislapsuus	Kaikille
<ul style="list-style-type: none"><li>Päihteitä käyttäville raskaana oleville suunnatut interventiot</li><li>Äitiys- ja lastenneuvolatyö, ml. kotikäynnit neuvoloista, vanhemmuuden tuki</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>saatavuuden sääntely (ml. ikärajavaltvonta)</li><li>hintapolitiikka (ml. verotus)</li><li>alkoholi- ja rahapeli-monopeli</li><li>markkinoinnin valvonta</li><li>tupakointikiellot</li><li>yhteisölähtöiset menetelmät (esim. Pakkatoimintamalli)</li><li>mediakampanjat</li></ul>
<b>Lapsuus</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Vanhemmuuden tuen menetelmät</li><li>Elämänhallintataitojen vahvistaminen</li><li>Kouluhyvinvoinnin tukeminen (esim. opiskeluhuollon yhteisöllinen toiminta kouluviihtyvyyden, kouluun kiinnittymisen ja yhteisöllisyyden edistämiseksi)</li></ul>	
<b>Nuoruus</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Vanhemmuuden tuen menetelmät</li><li>Elämänhallintataitoja vahvistava päihdekasvatus (ml. päihteisiin liittyvien uskomusten ja asenteiden käsittely)</li><li>Kouluhyvinvoinnin tukeminen (esim. opiskeluhuollon yhteisöllinen toiminta kouluviihtyvyyden, kouluun kiinnittymisen ja yhteisöllisyyden edistämiseksi)</li><li>Puheeksiotto, mini-interventio ja varhainen tuki (esim. koulutetun aikuisen /mentorin tuki)</li></ul>	
<b>Aikuisuus</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Työpaikkojen päihdeohjelmat</li><li>Mini-interventio ja varhainen tuki (esim. koulutetun aikuisen / mentorin tuki)</li><li>Huumeita käyttävien ihmisten terveysneuvontapisteet käyttövälineiden vaihtoiheen</li></ul>	
<b>Ikääntyminen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Puheeksiotto, mini-interventio ja varhainen tuki</li></ul>	

# ..ja kohdentuu niin väestöön yleisesti kuin riskiryhmiinkin

Esimerkkejä sote-palveluissa toteutettavasta ehkäisevästä päihdetyöstä

- Hyvinvoinnin ylläpitoon ja muutokseen motivoiva viestintä
- Neuvonta ja ohjaus
- Yleinen vanhemmuuden tuki
- Erilaiset verkkopalvelualustat, kuten mielenterveystalo.fi, omaolo.fi, paihdelinkki.fi, suomi.fi
- Oma-apu, kuten neuvontapuhelimen chat-palvelut, tekoälysovellukset

- Puheeksiotto, varhainen tunnistaminen ja mini-interventio/lyhytneuvonta
- Kohdennettu neuvonta ja tuki
- Kohdennettu vanhemmuuden tuki
- Läheisen tilanteen selvittäminen ja tuki
- Viestintä riskeistä ja haitoista ja tarjolla olevasta tuesta
- Palveluohjaus

- Päiväkeskukset
- Huumeita käyttävien ihmisten terveysneuvontapisteet käyttövälineiden vaihtoiheen
- Muut matalan kynnyksen palvelut
- Vertaistuki

Haittojen  
ehkäisy ja  
arjen tuki

Hoito ja  
kuntoutus

- Samanaikaisten ongelmien tunnistaminen
- Vertaistuki
- Elämäntaparyhmät

Yleinen  
ehkäisy ja  
oma-apu

Riskiehkäisy

Markkula Jaana ym. (toim.) 2022: Ehkäisevä päihdetyö – opas kunnille ja hyvinvointialueille. Luonnos. THL.

## 2) Toimiva ehkäisevä päihdetyö on hyvin johdettua

1/2



ehkäisevän päihdetyön johtamisesta vastaava toimielin



ehkäisevän päihdetyön toimeenpanosta vastaava monialainen työryhmä



ehkäisevän päihdetyön koordinaatiosta vastaava taho



ehkäisevää päihdetyötä ohjaava suunnitelma (kuten hyvinvointikertomus- ja suunnitelma)

***Käytännössä työtä on kunnissa ja hyvinvointialueilla koordinoitu monin eri tavoin, mutta tietyillä perusrakenteilla voidaan edesauttaa työn suunnitelmallisuutta ja pitkäjänteisyyttä.***

# Toimiva ehkäisevä päihdetyö on hyvin johdettua

2/2

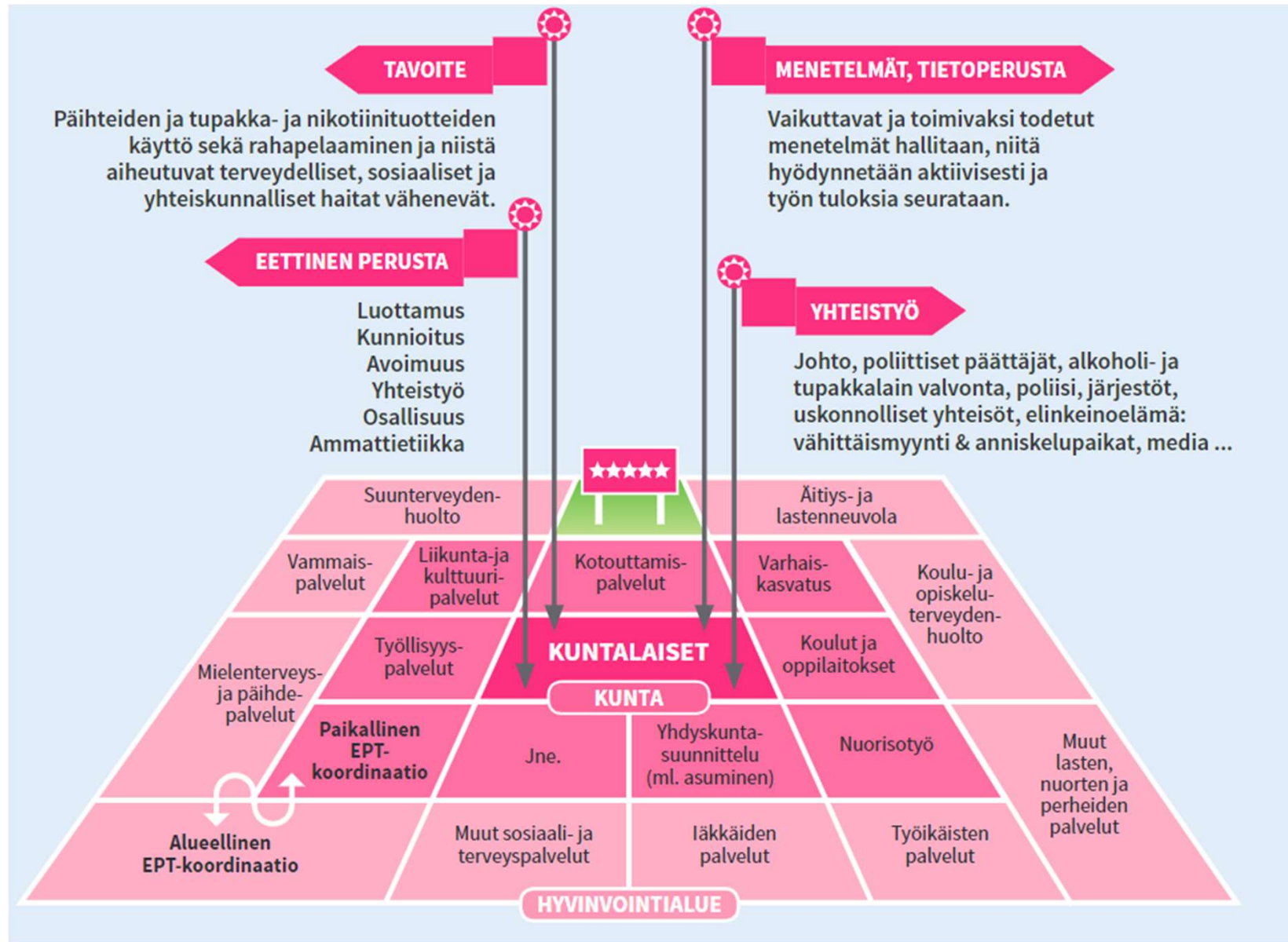


Markkula Jaana ym. (toim.) 2022: Ehkäisevä päihdetyö – opas kunnille ja hyvinvointialueille. Luonnos. THL.

### 3) Toimivaa ehkäisevää päihdetyötä toteutetaan monialaisesti kaikkialla missä yksilö voidaan kohdata

- yhteen maaliin pelaten 1/2

Markkula Jaana ym. (toim.) 2022: Ehkäisevä päihdetyö – opas kunnille ja hyvinvointialueille. Luonnos. THL.



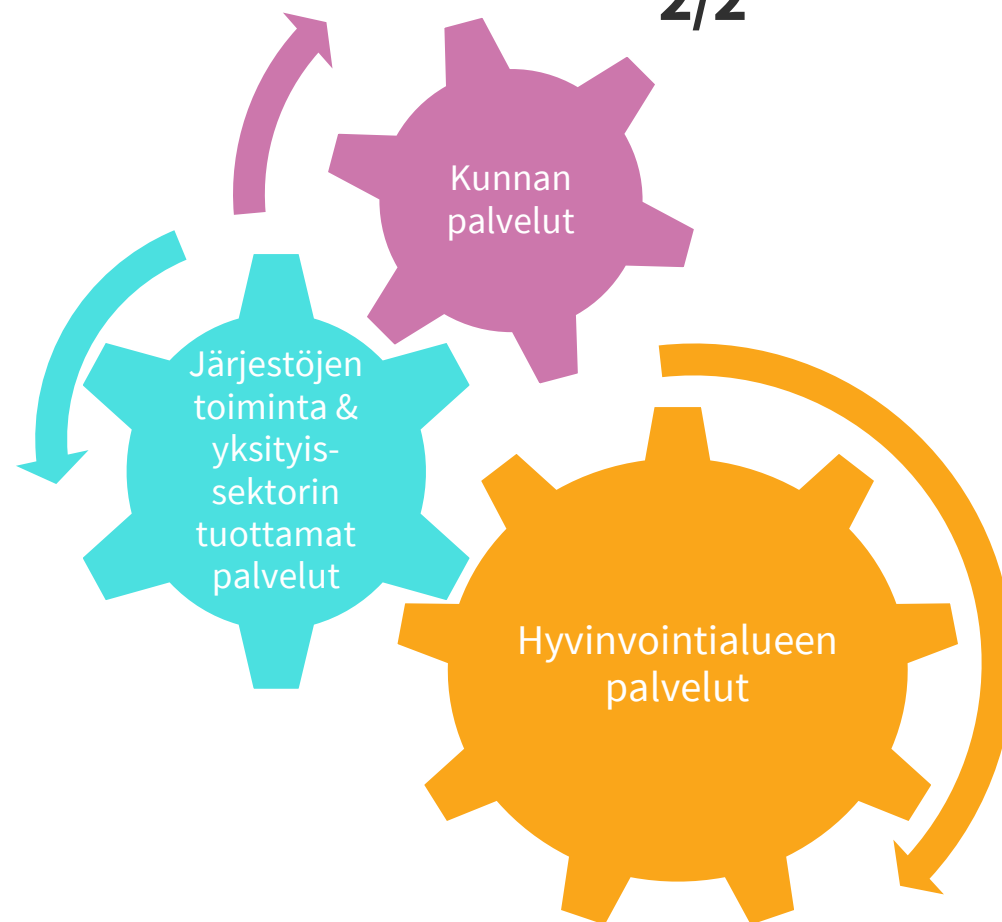
Hanna Heikkilä

16.5.2022

# Toimivaa ehkäisevää päihdetyötä toteutetaan monialaisesti kaikkialla missä yksilö voidaan kohdata - yhteen maaliin pelaten

2/2

- Ongelmien monialaisuus vaatii monen eri toimijan panosta
- Uudet & monet toimijat vaativat yhdyspintojen rakentamista
- Päihteiden käytön ehkäisylle ja siihen puutumiselle olennaisia yhdyspintoja on paljon:
  - lastensuojelu,
  - poliisi,
  - mt-palvelut,
  - oppilashuolto,
  - ohjaamot, nuorisotilat,
  - sosiaalityö,
  - elintapaohjaus,
  - vapaa-ajantoimijat
  - järjestöjen kohtaamispaikat,
  - yksityissektori
  - ...



# - Miten sinä toteutat ehkäisevää päihdetyötä?

Muista: Tukea työhön myös THL:n julkaisuista, uutiskirjeestä, koulutuksista ja EPT-verkostoista:

- Aluekehittäjäverkosto – hyvinvointialueilla EPT:tä kehittäville
- PAKKA-kehittäjäverkosto – PAKKA-työtä koordinoiville
- VARTU-varhaisen tunnistamisen tuki

+ Alueellisen toimeenpanon tuen verkosto AVlen tarkastajille ja järjestökoordinaatiolle

-> **Tule mukaan!**

*thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo  
-> johtaminen -> tukea työhön verkostoista*



Tulossa THLn  
ohjausmateriaalia:  
Ehkäisevä päihdetyö –  
opas kunnille ja  
hyvinvointialueille  
THL OHJAUS 5/2022



**KIITOS!**  
**@hanna.heikki**