

Terveyslehti

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry

TERVEYSUUTISET > JOHTOLANKA > TEEMA > KOLUMNI > PELITAITO > KOHTAAMISET > 3/2012

**HYVINVOINTIA
VOI OPETTAA**

**Isät mukaan
työterveyshuoltoon**

PELAAMISEEN
avointa ja rakentavaa
keskustelua

KANNABIKSESTAKO
uusi valtavirran
päihde?



KILPAILUKAUSI
2012 - 2013 käynnistyy

**Nuorten syrjäytyminen
on ehkäistävissä**

**NÄKÖALOJA
KANNABISKESKUSTELUUN**

SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry
järjestää yhteistyössä päihde- ja mielenterveysalan
toimijoiden kanssa Helsingin Messukeskuksessa

XIX Valtakunnalliset Päihde- ja mielenterveyspäivät 15.–16.10.2012

Hyvinvointi ja talous – tasavertaisesti



Kenelle

Vuoden merkittävin arena on eri alojen ammattilaisille, tutkijoille, kehittäjille ja päättäjille, jotka toimivat päihde- ja mielenterveyden alalla – terveydenhuolto, sosiaalitoimi, päihdehuolto, vapaa-aika- ja nuorisotoimi, koulut ja oppilaitokset, alan järjestöt.

Alan laajin vuosittainen ammattilaisten koulutustapahtuma tarjoaa

- ajankohtaiskatsauksen päihde- ja mielenterveystilanteeseen
- tietoa alan tutkimukseen, käytäntöön ja rakenteisiin
- merkittävän tilaisuuden verkostoitumiseen ja uusiin kumppanuuksiin
- uusia näkökulmia ja toiminnan muotoja, joilla ponnistaa muutoksen ja murroksen yli eteenpäin
- uskoa ja rohkeutta tulokselliseen työhön yhteiskunnassa

Näyttelyt

Päihde- ja mielenterveyspäivillä eri yhteisöt, järjestöt ja yritykset voivat esitellä toimintaansa **näyttelyosastolla**, jonka paikat varataan ilmoittautumisjärjestyksessä. Tapahtumassa on myös **posterinäyttely**, jossa esitellään alan hankkeita ja niiden tuloksia.

Näyttelyosaston paikkavaraus ja posterinäyttelyyn ilmoittautuminen alkaa 23.4. verkossa: www.soste.fi

Yhteyshenkilö: koulutussuunnittelija Outi Majanen, puh. 040 350 0826, outi.majanen@soste.fi

Ilmoittautuminen

Päihde- ja mielenterveyspäiville ilmoittautuminen käynnistyy huhtikuun lopussa: www.soste.fi

Osallistumismaksut: **21.6. asti** 190 €, sen jälkeen 240 € ja yksi päivä 130 €, opiskelijat 90 € ja yksi päivä 60 €

Info

Lisätietoja ohjelmasta kehittämisspällikkö Kaarina Tamminiemi, puh. 040 577 4614, kaarina.tamminiemi@soste.fi ja koulutussuunnittelija Eija Ahola, puh. 040 590 0724, eija.ahola@soste.fi

Lisätietoja käytännön järjestelyistä koulutussihteeri Merit Lemminki, puh. 050 596 3679, merit.lemminki@soste.fi ja koulutussihteeri Riitta Ikonen, puh. 050 531 3556, riitta.ikonen@soste.fi

SOSTE

Tässä numerossa:

10 Teemana Kannabisakatemia näköaloja kannabiskeskusteluun

Millainen huume kannabis on?	10
Sosiaalineuvos Tapani Sarvanti STM: Päihde- ja huume politiikasta tarvitaan moniarvoista keskustelua	12 - 13
Osastonjohtaja Pekka Hakkarainen THL: Kannabiksen käytön trendit	14 - 15
Neuvotteleva virkamies Arne Kinnunen OM: Kannabis suomalaisessa huume politiikassa	16 - 17
Poliisin huolena alaikäisten kannabiskokeilut	17
Populaarikulttuuri yhteiskunnallisen keskustelun osana	18 - 19
Kannabis valistajan haasteena	22
Kannabis koulutyön ja nuorten näkökulmasta	23



4 Palstat

Pääkirjoitus	4
Kannabiskeskustelu	
Terveysuutiset	5 - 9
Nuorten syrjäytyminen voidaan ehkäistä Suomalaisnuoret raitistuneet, mutta juovat kerralla enemmän ja useammin humalaan Raha-automaattipelaaminen jatkuu hienoisessa kasvussa Isät mukaan työterveyshuoltoon Väkivallan ehkäisemistä opetettava peruskouluissa Hyvä lihasvoima ja normaali paino kannattaa hankkia viimeistään keski-iässä Suomen alkoholimainontaa koskeva valmistelu herättää kansainvälistä huomiota Hyvinvointia kaikille kuntalaisille	
Johtolanka	11
Kannabiksestako uusi valtavirran päihde?	
Kolumni	20
Kannabiskysymykseen tarvitaan monipuolisia lähestymistapoja	
Nuoret ja terveys	26 - 27
Hyvinvointia voi opettaa	
Savuttomuus	28 - 31
Loppuuko tupakointi? Smokefree-kilpailu 2012 - 2013 käynnistyy Vanhemmilla vahva vaikutus lasten tupakointiin	
Pelitaito	32 - 33
Pelaamisesta tarvitaan lisää avointa ja rakentavaa keskustelua	
Mobiiliapu	34
Mobiiliapu-palvelun julistekampanja	
Terveystieto	35 - 37
Perheiden haasteena köyhyys ja kiire Kasvatut tytöt tarvitsevat positiivista palautetta Pojat tarvitsevat kuuntelevaa aikuista	
Kohtaamiset	38 - 45
Ehkäisevän päihdetyön vapaaehtoistoiminta Harrastus voi ehkäistä nuorten syrjäytymistä Kasvokkain Kristiina Hannula ja Leena Sipinen EHYT ry:n aluetoimijat EHYT ry:n aluefoorumit syksyllä Ehkäisevän päihdetyön viikko Ikäihminen, kirjoita selviytymistarinas! Palveluihin tarvitaan miesnäkökulmaa	

Kannabiskeskustelu

Tämän lehden teema lähti liikkeelle, kun keväällä EHYT ry:ssä suunniteltiin osallistumista trendihuumeeeksi kutsuttavasta kannabiksesta käytävään keskusteluun. Pohdinnan tuloksena EHYT ry päätti järjestää yhteistyössä Ehkäisevän päihdetyön toimijoiden kanssa Kannabisakatemia. Saimme käyttöömmme tähän lehteen jo ennakkoon, kesälomista ja työkiireistä huolimatta, kannabisakatemiassa esiintyvien asiantuntijoiden esityksiä ja haastatteluja.

Kannabisakatemia teema on merkittävä kannabiksesta käytävän moniarvoisen keskustelun kooste. Kannabiksen kotikasvattamisen ja kokeilukäytön rangaistavuus puhuttaa. Joka tapauksessa kannabis on sekä fyysisiltä että psyykkisiltä vaikutuksiltaan todella vaarallinen ja rippuvuutta aiheuttava. Sen kokeilukäyttöäkään ei voi mitenkään suositella.

Poliisin huolen ymmärtää, kun alaikäisiä 12 - 15 -vuotiaita lapsia on tavoitettu kannabiksen kokeilusta. Lain mukaan alle 15-vuotias ei ole vielä rikosoikeudellisesti vastuussa, joten heitä ei voi rangaista huumeiden käytöstä. Poliisilla on kuitenkin alaikäisten kannabiksen käyttörikoksissa oikeus puhutteluun. Kun siinä ovat mukana lapsen vanhemmat ja sosiaaliviranomaiset, on se lapselle tai nuorelle todella ravisteleva kokemus.

Ehkäisevän päihdetyön kannalta nuorten asenteissa haasteellista on se, että satunnaista kannabiksen kokeilua ei enää pidetä riskialttiina. Nuoret aikuistuvat miehet ovat suurin kannabiksen kotiviljelyä harrastava ryhmä ja heidän päihdeiden käyttönsä hillitsemiseksi apua löytynee ihmissuhteiden kautta. Monen kotiviljelijän kannabikset ovat kuihtuneet tyttöystävän tultua mukaan kuvioihin.

Ovatko kotiviljelystä ja satunnaisesta käytöstä saatavat rangaistukset liian kovia? Kun hu-

mausainelaki tuli voimaan, esimerkiksi huumeiden kotikasvatusta ei tunnettu lainkaan. Laki määrittelee jokaisen kannabisviljelmän huumetuotannoksi, josta seuraa huumausainelain mukaan ankara rangaistus. Se, miten tilanne voitaisiin hoitaa esimerkiksi muuttamalla rangaistuskäytäntöä, on ajankohtainen ja keskusteltava asia. Muun muassa YAD Youth Against Drugs ry on käynnistänyt keväällä prosessin kannabislinjauksien päivittämiseksi.

EHYT ry:n linjana on, että kannabiksen käyttöä ei pidä laillistaa tai normalisoida. Samalla, kun tupakointi vähenee ja siitä pyritään kokonaan eroon, tulee kannabiksen käytön laajentumista estää kaikin mahdollisin keinoin. Suomessa ei tarvita toista valtapäihdettä vähenevän tupakoinnin rinnalle. ■



Julkaisija:

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry
Elimäenkatu 25 - 27
00510 Helsinki
www.ehyt.fi
etunimi.sukunimi@ehyt.fi

Päätoimittaja:

Kalervo Koivisto
puh. 0400 469 764

Toimituskunta

Sari Aalto-Matturi pj
Terttu Huttunen
Ilmo Jokinen
Kalervo Koivisto
Kiti Poikonen
Leena Sipilinen
Heta Välimäki

Ulkoasu ja taitto

Tiina Haavistola
Vieste Oy

Ilmoituspäällikkö

Anne-Mari Salminen
puh. 045 7730 1255

Ilmoitusaineistot

aineistot@tjm-systems.fi

Osoitteenmuutokset

simo.miettinen@ehyt.fi

Painopaikka

PunaMusta Oy, Tampere

ISSN 1797 - 1357

17. vuosikerta

Aikakauslehtien Liiton jäsen

Nuorten **syrytyminen** on ehkäistävissä

■ Nuorten syrytymistä ehkäistään parhaiten, kun eri tahot kantavat riittävää huolta lasten ja nuorten elämästä ja kukin ammattilainen kantaa vastuunsa lapsen, nuoren ja hänen vanhempiansa tarvitseman tuen tarjoamisesta yhteistoiminnassa muiden kanssa. Näin todettiin Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Opetushallituksen Helsingissä elokuun puolivälissä järjestämässä seminaarissa.

Nuorten syrytyminen on prosessi, josta tunnetaan monia tärkeitä alistavia ja suojaavia tekijöitä. Alistavia tekijöitä ovat esimerkiksi maahanmuuton tai köyhyyden tuoma erillisyyden kokemus, vanhemman päihde- tai mielenterveysongelmat tai poikkeuksellisen ankara kasvatus. Suojaavia tekijöitä ovat muun muassa läheiset lämpimät ihmissuhteet kasvuympäristössä tai onnistuminen koulunkäynnissä. Näihin prosesseihin voidaan vaikuttaa.

Laaja-alainen ehkäisy tärkeää

THL, OPH ja eri valtionhallinnon toimijat aikovat lisätä merkittävästi yhteistyötään lasten ja nuorten auttamiseksi heidän omassa kasvuympäristöissään. Hallitusohjelman mukaan lasten, nuorten ja hei-

dän perheiden asioiden yhteistyötä parannetaan lisäämällä eri ministeriöiden yhteistyötä ja hyödyntämällä THL:n asiantuntijuutta.

THL:n pääjohtajan **Pekka Puskan** mukaan kysymys on suomalaisen yhteiskunnan yleisistä asenteista, mutta myös julkinen palvelujärjestelmä voi tehdä paljon.

- On tärkeää jakaa julkiset voimavarat optimaalisesti. Jos satsataan tehokkaaseen ennaltaehkäisyyn, esimerkiksi alkoholipolitiikan, neuvolatyön tai kouluosuoriutumisen tukeen, voidaan vastaavasti säästää ainakin kalliin päihdehuollon tai nykyisin kovin laajan ja kalliin huostaanoton kustannuksista, totesi Puska

- Vaikuttava alkoholipolitiikka ei vaadi rahaa, mutta tuo suuria säästöjä.

Nuoret itse korostavat ystävien ja sosiaalisen tuen merkitystä. Tämä ei ole lainsäädäntö- tai raha-asia, vaan keskeistä on järjestötoiminta.

- Moni syrytyksessä oleva, kuten maahanmuuttaja, on urheilun kautta päässyt kiinni yhteiskuntaan. Samoin monet järjestöt tekevät fantastista työtä syrytyksessä olevien nuorten tavoittamisessa ja tukemisessa, huomautti Puska.

Suomalaisnuoret raitistuneet, mutta juovat kerralla eurooppalaisia enemmän ja useammin humalaan

- Euroopassa ei ole yhtenäistä nuorten juomakulttuuria
- Pohjoismaissa harva nuori ostaa alkoholia kaupasta, juominen keskittyy baareihin tai ravintoloihin
- Nuorten tupakoinnin väheneminen pysähtyi

■ Vuonna 2011 nuorten päihteiden käyttöä tutkineen laajan eurooppalaisen koululaistutkimuksen mukaan valtaosa 15–16-vuotiaista, 87 prosenttia, oli käyttänyt alkoholia elämänsä aikana. Viimeisten 12 kuukauden aikana alkoholia oli käyttänyt 79 prosenttia vastaajista. Suomessa vastaavat prosenttiluvut olivat 84 ja 75. Vuoden 2007 tuloksiin verrattuna elämänsä aikana raittiina olleiden osuus oli pysynyt ennallaan, mutta 12 kuukauden aikana raittiina olleiden osuus oli hieman pienempi.

Niissä maissa, joissa nuoret juovat usein, he juovat pienempiä alkoholimääriä kerralla kuin maissa, joissa he juovat harvemmin. Tyypiesimerkinä Kreikassa 72 prosenttia koululaisista oli juonut alkoholia viimeisten 30 päivän aikana ja viime kerralla nautittu alkoholimäärä absoluuttialkoholina oli noin 3 alkoholiannosta (4,2 cl). Toista ääripäätä edustavat Suomi, Norja ja Ruotsi, jossa noin 40 prosenttia nuorista oli juonut alkoholia viimeisten 30 päivän aikana ja viime kerralla juotu alkoholimäärä oli noin 5 alkoholiannosta (noin 7,2 cl). Vuonna 2011 runsas kymmenesosa suomalaisista nuorista

humaltui lähes viikoittain. Osuus pysyi ennallaan aikavälillä 2007–2011.

Nuorten huumeiden käyttö on erilaista eri puolilla Eurooppaa

Vuonna 2011 laittomia huumeita kokeilleiden osuudet vaihtelivat suuresti maasta toiseen; Norjassa kokeilijoita oli 5 prosenttia, kun taas Tsekin Tasavallassa osuus oli suurin, 43 prosenttia. Suomessa huumeita oli kokeillut 11 prosenttia. Vuodesta 2007 vuoteen 2011 laittomien huumeiden kokeilu lisääntyi 11 maassa, väheni seitsemässä maassa ja pysyi ennallaan 14 maassa.

Kannabiksen käytön kärkimaissa, Ranskassa ja Monacossa nuorista joka viides oli käyttänyt sitä viimeisten 30 päivän aikana. Kannabiksen jälkeen toiseksi eniten nuoret olivat kokeilleet amfetamiineja ja ekstaasia (3 prosenttia), harvemmin kokaiinia, crackia tai LSD:tä (2 prosenttia), ja vielä harvemmin heroiniä tai GHB:tä (1 prosentti).

Eurooppalainen koululaistutkimus nuorten päihteiden käytöstä (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs, ESPAD) on tehty vuodesta 1995 alkaen neljän vuoden välein 23–36 Euroopan maassa. Kysely on tehty mahdollisimman yhdenmukaisena 16 vuotta täyttävälle koululaisille. Suomessa he ovat olleet peruskoulun 9. luokalla. Suomi on ollut mukana kaikissa tutkimuksissa. Raportti on julkaistu osoitteessa www.espad.org.

Lisätietoja: Salme Ahlström, tutkimusprofessori, THL puh. 029 524 7006, [salme.ahlstrom\(at\)thl.fi](mailto:salme.ahlstrom(at)thl.fi)

Raha-automaattipelaaminen jatkuu hienoisessa kasvussa

Raha-automaattiyhdistyksen paikkakuntatilastojen mukaan Suomessa pelattiin raha-automaatteja tammi-kesäkuun aikana keskimäärin 61 eurolla asukasta kohden. Se on noin euron enemmän kuin vuosi sitten vastaavana aikana.

Raha-automaatteja pelataan eniten paikkakunnilla, joilla matkailua paljon. Matkailijoiden eurot päätyvät pelikoneisiin muun muassa suosittujen kauppa- tai liikennekeskusten pelipisteissä. RAY:n paikkakunta-kohtaisten tilastojen mukaan

tammi-kesäkuussa pelaaminen oli suosituinta Virolahdella. Kymenlaaksoisissa kunnissa raha-automaatteja pelattiin noin 155 eurolla jokaista kunnan asukasta kohti. Virolahden matkaliikennettä vauhdittaa etenkin Vaalimaan rajanylityspaikka Venäjälle.

- Pelaaminen on osa ostoksilla pistäytymistä. Liikenneasemalle ei välttämättä ajeta tarkoituksella pelaamaan, vaan ihmiset pelaavat esimerkiksi auton tankkauksen ja jäätelön oston lomassa, RAY:n liikepaikkojen

johtaja **Jari Kivelä** kertoo.

Virolahti ohitti viime kesänä ykköspaikkaa pitäneen Pertunmaan, joka putosi nyt kolmanneksi sijalle noin 133 euron asukaskohtaisella pelaamisellaan. Kakkossijalla jatkoi tänäkin vuonna Töysä, jossa pelattiin vajaalla 135 eurolla asukasta kohti.

Uudet pelit kiinnostavat

Yleisö on ottanut hyvin vastaan RAY:n uudet raha-automaattipelit. RAY:n ensimmäinen tee-mapeli, vuonna 2010 julkaistu

Kulta-Jaska nousi pian lanseerauksensa jälkeen yhdeksi suosituimmista peleistä.

Euroja kansanterveydelle

Raha-automaattipeleihin pelatut eurot käytetään suomalaisen sosiaalisen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. RAY:n voittovarot, tänä vuonna yhteensä yli 390 miljoonaa euroa, käytetään sosiaali- ja terveysjärjestöjen toimintaan sekä sotiemme veteraanien hyväksi.

Isät mukaan työterveyshuoltoon

■ Suomen Vanhempainliitto vaatii hallitusta ja työmarkkinajärjestöjä tekemään esityksen työterveyshuollon kehittämiseksi tukemaan työntekijöiden parisuhteita. Samalla hallituksen on sitouduttava purkamaan perheneuvonnan jonot kunnista ja seurakunnista.

- Työterveyshuoltoon on kehitettävä toimintamalli, joka mahdollistaa tuen saamisen parisuhteelle. Tämä myös siksi, että usein työn ja perhe-elämän ristipaineet ovat vanhempien uupumisen taustalla. Kyse on sekä työnantajan että työntekijän edusta, linjaa toiminnanjohtaja **Tuomas Kurttila**.

- Vanhempia on rohkaistava puhumaan. Pienten lasten vanhemmista yli puolet on huolissaan jaksamisestaan. Vanhempana toimimisessa joka neljännellä on huolta maltin menettämisestä lapsen kanssa. Tähän tarvitaan tukea ja vanhempia kohtaavaa työtä. Esimerkiksi kuntien laajoihin perhekohtaisiin terveystarkastuksiin vanhempia ei kutsuta riittävän aktiivisesti mukaan, toteaa Kurttila.

Vanhempainliitto toivoo, että miesten tunteet ja toiveet ymmärretään nykyistä paremmin.

- Tänä päivänä miehille perhe, puoliso ja lapset ovat nousseet arvoissa keskiöön. Vapaa-ajan käytön kohteissa nämä ovat jopa ohittamassa kalastuksen, metsästyksen ja remontoinnin. Palveluissa ja arjen puheessa

tätä kulttuurillista painekattilaa ei tunnisteta riittävästi.

Työnantajien ja työterveyshuollon rooli on tässäkin yhtälössä keskeinen, päättää Kurttila.

Lisätietoja: toiminnanjohtaja Tuomas Kurttila, 050 544 3757



Väkivallan ehkäisemistä opetettava peruskouluissa

Hyvinkääläinen 18-vuotias mies ampui keväällä summittaisesta Hyvinkäällä ravintolasta poistuvia nuoria. Mies on kertonut katuviivansa tekoaan, mutta ei osaa antaa sille syytä.

■ Suomi on yksi läntisen Euroopan väkivaltaisimmista maista, ja väkivalta koskettaa koko yhteiskuntaa. Työtä väkivallan ehkäisemiseksi on toki tehty paljon. On kuitenkin syytä kysyä, onko työ kohdistunut oikein ja ovatko sen vaikutukset olleet toivottuja. Suomessa tarvitaan nyt järjestelmällistä työtä väkivallan ehkäisemiseksi. Sitä on tehtävä poikkihallinnollisesti ja eri ikäryhmien kesken, vaatii Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskuksen johtaja **Outi Ruishalme**.

- Nyt viimeistään on puhuttava siitä, mistä suomalaisten psyykinen pahoinvointi ja aggressiivinen käyttäytyminen kumpuavat, kysyy Ruishalme.

- Miksi suomalaiset ja erityisesti suomalaiset nuoret miehet turvautuvat vaikeissa tilanteissa aseisiin ja nyrkkeihin puhumisen sijaan.

Hyvinkään tapahtumat osoittavat myös sen, että aseita on edelleenkin helppo saada käsiinsä. Olisiko tiukempi aselaki voinut estää surmat Hyvinkäällä?

Mielenterveystaidot kasvuun -hankkeiden johtaja **Marjo Hannukkala** kertoo, että Suomen Mielenterveysseuran koordinoimissa kouluhankkeissa on kehitetty tunnetaitojen opiskelua ja viety näitä taitoja koulumaailmaan. Tunnetaitoja tarvitaan, jotta pystytään pukemaan ahdistavat tunteet sanoiksi, eikä mykkä viha pääse räjähtämään väkivallaksi.

- Tunnetaidot antavat nuorille mahdollisuuden oppia ilmaisemaan ja käsittelemään omia, vaikeita tunteita sekä sietämään elämän pettymyksiä. Tunnetaitojen opetus on saatava näkyväksi neuvolan, päiväkodin, perusopetuksen, toisen asteen ja nuorisotyön toiminnassa. Tähän on kehitetty Mielenterveysseurassa työvälineitä ja koulutusta, kertoo Marjo Hannukkala.

Lisätietoja: Outi Ruishalme, SOS-kriisikeskuksen johtaja, 09 41350 511 tai 040 5426 164.

Marjo Hannukkala, Mielenterveystaidot kasvuun -hankkeiden johtaja, 040 5811 068.

sähköpostit: etunimi.sukunimi(at)mielenterveysseura.fi

Hyvä lihasvoima ja normaali paino kannattaa hankkia viimeistään keski-iässä

■ Hyvä fyysinen kunto ja normaalipaino keski-iässä hidastavat lihasvoiman heikkenemistä. Sen sijaan nopeampaan lihasvoiman heikkenemiseen vaikuttavat fyysisesti raskas työ, tupakointi, lihavuus, sydän- ja verisuonitaudit, korkea verenpaine, diabetes ja astma.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttaman tutkimuksen mukaan hyvä lihasvoima keski-iässä ja terveet elintavat ylläpitävät lihasvoimaa vanhuudessa. Lihasvoiman heikkeneminen on ensimmäisiä ikääntymiseen liittyviä muutoksia kehossa ja heikkeneminen alkaa 30 ikävuoden jälkeen. Lisäksi tutkimuksen mukaan liikunnan lopettaminen, tupakoinnin jatkaminen ja uusien sairauksien ilmaantuminen olivat yhteydessä nopeampaan lihasvoiman heikkenemiseen.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella on tutkittu lihasvoiman muutoksia ja sitä selittäviä tekijöitä yli kahdenkymmenen vuoden seurantatutkimuksessa. Tutkimuksessa havaittiin, että aluksi lihasvoiman heikkeneminen on vähäistä, mutta se laskee tasaisesti iän myötä ja lopulta kiihtyy voimakkaasti 75 – 80 vuoden iässä.

- Hyvä lihasvoima vanhuudessa on erityisen tärkeää, koska se ylläpitää liikkumis- ja toimintakykyä ja ehkäisee kaatumistapaturmilta. Lihasmassan määrällä on merkitystä myös aineenvaihdunnan kannalta, korostaa THL:n erikoistutkija **Sari Stenholm**.

- Tutkimuksen tulokset vahvistavat käsitystä siitä, että perusta hyvälle kunnolle ja toimintakyvylle vanhuudessa luodaan jo keski-iässä. Siksi fyysisestä kunnosta huolehtiminen ja elintaparemontti kannattaa aloittaa viimeistään keski-iässä hyvissä ajoin ennen eläkkeelle siirtymistä, Stenholm kannustaa.



Suomen alkoholimainontaa koskeva valmistelu herättää kansainvälistä kiinnostusta

Alkoholimainonnan rajoittaminen on ajankohtainen kysymys paitsi Suomessa, myös muualla länsimaissa. Päihdejärjestöjen ja -toimijoiden eurooppalainen yhteistyöjärjestö Eurocare on ottanut vahvasti kantaa EU-tasoisien alkoholistrategian puolesta. Kesäkuussa julkaistuissa suosituksissaan Eurocare nostaa alkoholimainonnan rajoittamisen keskeiseksi osaksi uutta alkoholistrategiaa ja eurooppalaista päihdepolitiikkaa.

Alkoholimainonta on noussut kärkiteemaksi myös eurooppalaisten ja yhdysvaltalaisen päihdetoimijoiden yhteistyössä nuorten alkoholinkäytön vähentämiseksi. Kesäkuussa Brysselissä järjestetyssä neljännessä EU-USA - dialogitapaamisessa päätettiin nostaa alkoholimainontaan liittyvät kysymykset toistaiseksi yhteistyön painopisteeksi. EU-USA -dialogiin on tällä EU-vaalikaudella osallistunut nuorten päihdeiden käyttöön perehtyneitä järjestöjä ja tutkijoita Iso-Britanniasta, Ranskasta, Hollannista, Ruotsista, Virossa ja Puolasta sekä Yhdysvalloista. Myös EHYT ry on nyt mukana yhteistyössä. Suomessa keväällä valmisteltu lakiesitys mainonnan rajoittamisesta herätti dialogitapaamisessa suurta kiinnostusta. Suomesta toivottiin edelläkävijää Ranskan ja Norjan rinnalle vastuullisen lainsäädännön kehittäjänä alkoholimainonnan sääntelyyn.

Yhteisessä kannanotossaan EU-USA-dialogin jäsenet toteavat, että toimivista keinoista nuorten alkoholihaittojen vähentämiseksi on olemassa vahva tietopohja. Hinnan ja saatavuuden ohella mainonnalla on vahva merkitys nuorten päihdekäyttäytymiselle.

Alaikäisten nuorten päihdeidenkäyttö on yhteinen huoli kaikkialla Euroopassa ja Yhdysvalloissa. Samalla kun esimerkiksi perinteisissä viinimaissa on alkoholin arkikäyttöä onnistuttu vähentämään, on nuorten juominen niissäkin kehittynyt humalahakuisen suuntaan.

SA-M

Kevään ja kesän kampanjoinnista:

■ **Ulkomainospaikkoja myyvä JCDecaux ja mainostoimisto Bob Helsinki käynnistivät keväällä näyttävän ”Joisitko vähemmän?”- kampanjan alkoholimainonnan rajoituksia vastaan. Bussipysäkeillä ja Facebookissa toteutetussa kampanjassa muun muassa kyseenalaistettiin mainonnan tutkitut vaikutukset nuorten alkoholinkäyttöön. Järjestöt vastasivat omalla ”Minä joisin vähemmän” -vastakampanjallaan. Järjestöjen kampanjasivulle www.facebook.com/minajoisinvahemman on koottu muun muassa suuri määrä tutkimustietoa alkoholimainonnan vaikutuksista. Vastakampanjan takana on yhteensä 30 kansalaisjärjestöä, joiden nimet löytyvät kampanjasivulta.**

Hyvinvointia kaikille kuntalaisille

■ Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen kannallisvaalitavoitteet edellyttävät, että kunta takaa päihde- ja mielenterveyspalvelut kaikille kuntalaisille hänen tarpeitaan ja toiveitaan kuntoutusmuodosta ja -paikasta kuullen. Päihde- ja mielenterveyspalvelut kehitetään monipuolisiksi ja helposti saataviksi yhden luukun periaatteella. Oikeus asuntoon turvataan kaikille. Työllistämispolkuja kehitetään yksilöllisesti kaikille kuntalaisille realistiset työllistymismahdollisuudet huomioiden.

Lasten ja nuorten suojeleminen

Kunta sitoutuu ottamaan aktiivisen alkoholipoliittisen vastuun päihdehaittojen ehkäisemiseksi ja hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Painopisteinä ovat kuntien, järjestöjen, seurakuntien ja yritysten yhdessä

toteuttama ehkäisevä päihde- ja mielenterveysyhteistyö sekä alkoholin saatavuuden rajoittaminen.

Kunta sitoutuu takaamaan perhekuntoutuksen kaikille niille lapsiperheille, joissa on päihde- tai mielenterveysongelmia.

Yhteistyö vahvistaa laatua

Kunta sitoutuu ottamaan järjestöt kumppaneina mukaan päihde- ja mielenterveyspoliittiseen kehittämiseen ja päätöksentekoon. Kunta määrittelee järjestöjen kanssa yhteistyössä päihde- ja mielenterveyspalvelujen laadulliset kriteerit. Kunnan talousarviossa huomioidaan päihde- ja mielenterveyshaittoja ehkäisevälle vapaaehtois- ja vertaistoiminnalle riittävät toiminta-avus-

tukset.

Kunta määrittelee päihde- ja mielenterveyspalvelut sellaisiksi erityistä kuntalaisen suojelua vaativaksi palveluiksi, joiden tuottamistavaksi hyväksytään vain voittoa tavoittelematon palvelutoiminta.

Päihde- ja mielenterveysasiakkaille kohdennettuja palveluja tulee kehittää ensisijaisesti kumppanuuden kuin kapea-alaisen ja kalliiksi osoittautuneen kilpailutuksen pohjalta. Kunta edellyttää palvelutuottajan nivoutuvan päihde- ja mielenterveyshaittoja ehkäisevään yleishyödylliseen toimintaan.

Tavoitteiden toteutumista seurataan kerran vuodessa tehtävässä arviointiraportissa.

Kunnallisvaalitavoitteista kerrotaan laajemmin nettiosoitteessa: www.ehyt.fi

JOISIMMEKO
VÄHEMMÄN
ALKOHOLIA, JOS
ALKOHOLIN
MIELIKUVAMAINONTA
KIELLETTÄISIIN?

Kyllä, tieteellisen tutkimustiedon
mukaan joisimme.

Tutustu tutkimustietoon osoitteessa
facebook.com/minajoisinvahemman



Millainen huume **KANNABIS** on?

Teksti: Kim Kannussaari, johtava asiantuntija, EHYT ry

Kannabiksen kotiviljelyn tultua kansalaisten tietoisuuteen on keskusteltu sen ympärillä vilkastunut ja ristiriitainen suhtautuminen vahvistunut. Toiset ovat sitä mieltä, että kannabis on vaarallista, kunnes se on osoitettu vaarattomaksi ja siksi kiellettävä. Toiset puolestaan korostavat yksilönvapauden nimissä kannabiksen käytön sallittavuutta, kunnes se on osoitettu vaaralliseksi.

Asiantuntijapaneelin laatimalla listalla kannabiksesta todetaan, että se on maailman 11. vaarallisin päihde (Lancet-lehti). Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan haittojen vertaaminen on epäluotettavaa, koska käyttäjillä toleranssi kasvaa ja kannabis aiheuttaa ensisijaisesti psyykkistä riippuvuutta.

Kannabiksen kemialla alettiin tutkia yli 150 vuotta sitten, mutta vasta vuonna 1964 onnistuttiin ensimmäisen kerran eristämään kannabiksesta sen ehkä merkittävin vaikuttava aine tetrahydrokannabinoli eli THC. Vuonna 1970 todettiin, että THC on hampun pääasiallinen kannabinoideihin kuuluva psykoaktiivinen yhdiste. THC:n lisäksi ainoat kannabinoidit, joilla on huomattu olevan sellaisenaan tai THC:hen yhdistettynä psykoaktiivisia vaikutuksia ovat CBD (kannabidioli ja CBN (kannabinoli). CBD:n on havaittu olevan kannabiksen lääkinnällisten vaikutusten takana.

THC löydöksen jälkeen on Cannabis-lajin kasveista pystytty eristämään noin 60 muuta ainesosaa, joita nimitetään yhteisellä nimikkeellä kannabinoidit. Kannabinoideja ei ole löydetty toistaiseksi mistään muusta kasvista. Hampukasveista on kaikkiaan eristetty tähän mennessä yli 400 kemikaalia.

Kannabiksen muodot

Marihuana saadaan kannabiksen kuivatusta kukinnoista, erityisesti siihen soveltuvat emikukat ja ylemmät terälehdet. Kuivatus-tekniikasta riippuen marihuanan väri vaihtelee vihreästä harmaaseen ja ruskeaan.



Marihuanaa käytetään yleensä inhaloiden eli sisäänhengityksen kautta annostellen: marisätkä, johon lisätään tupakkaa palamisen helpottamiseksi.

Hasis koostuu kannabiskasvin kuivatusta pihkasta ja kukintopuristeesta. Hasiksessa väri vaihtelee vaalean ruskeasta ruskeaan ja lähes mustaan. Hassista käytetään yleensä inhaloiden: tupakan seassa sätkänä, useammin piipussa tai vesipiipussa.

Hasisöljy on Suomessa erittäin harvinaista. Se on viskoosia ainetta, jonka väri on kirkas tai kalvaka keltainen/vihreä, ruskea tai jopa musta. Käyttötapana on tippa tupakkaan tai piippuun tai kuumentamalla öljyä ja höyry inhaloidaan.

Vaihtelevat vaikutukset

Kannabis aiheuttaa sekä fyysisiä että psyykkisiä vaikutuksia.

Fyysisiä vaikutuksia ovat mielihyvän tunne, innovatiivisuuden ja ajattelukyvyyn

lisääntyminen, naurukohtaukset sekä rentoutuneisuus. Kannabiksen käyttäjillä ruokahalu lisääntyy samoin passiivisuus. Suu kuivuu, silmien sidekalvo verestyy ja harvemmin sydämen sykkeen kiihtyminen. Vaikutus kestää joitakin tunteja, mutta vaihtelee yksilöittäin merkittävästi annoksen määrästä ja käytön pituudesta riippuen.

Psyykkisiä vaikutuksia ovat erityisesti ulospäin suuntautunut, puhelias, aktiivinen ja hyväntuulinen. Ajatusten lento ja assosiointi ovat vilkastuneet ja aistikokemukset sekä yksityiskohdat korostuvat. Kannabiksen käyttö heikentää lähimuistia, keskittymiskykyä ja arvostelukykyä, voi aiheuttaa ahdistus- ja paniikkikohtauksia, masentuneisuutta tai sekavuustiloja. Sen sijaan kannabiksen käytön ja psykoottisten sairauksien välinen yhteys on epäselvä ja kiistelty. Akuutteina vaikutuksina on tavattu psykoosioireita niillä, jotka ovat kuluttaneet runsaasti kannabista; erityisesti tämä pätee syömällä tai juomalla käyttäneisiin. ■

Kannabiksestako uusi valtavirran päihde?

Samaan aikaan kun tupakointia vastaan on Suomessa melko vahva yhteisymmärrys, on kannabis nousemassa meillä muoti-ilmiöksi. Kannabiksen laillistamisen puolesta on maailmalla kampanjoitu jo vuosikymmenien ajan ja suhtautuminen siihen on muuttumassa yhä sallivammaksi. Moni maa pohtii kannabiksen laillistamista tai kannabiksesta aiheutuvien rikosseuraamusten lieventämistä. Kannabis kasvaa Suomessakin jo monissa kaappipuutarhoissa ja kotikasvatuksella on aktiivisia puolestapuhujia.

Kannabiksen laillistamisen puolestapuhuja muistuttavat usein, että kannabiksen haittavaikutukset ovat monella mittarilla pienemmät kuin alkoholilla. Tämä on totta, mutta vertailu ei niinkään kerro kannabiksen vaarattomuudesta kuin alkoholin haitallisuudesta. Moni asiantuntija on todennut, että jos alkoholi tuotaisiin markkinoille vasta nyt, se kiellettäisiin välittömästi. Alkoholi on kuitenkin niin syvällä kulttuurissamme, että olemme valmiit sallimaan sen käytön sen ilmeisestä vaarallisuudesta huolimatta.

Kannabis on selkeästi vahingollinen aine. Alkoholin ja tupakan tavoin se aiheuttaa riippuvuutta. Jo satunnainenkin kannabiksen käyttö lisää riskiä joutua psykoosiin. Kannabiksen pitkäaikaisella käytöllä on havaittu yhteyttä ahdistuksen ja masennuksen kehittymiseen. Poltettuna kannabis aiheuttaa hyvin samanlaisia haittavaikutuksia kuin tupakointikin. Kannabis myös vahvistaa alkoholin vaikutuksia. Onkin epärehellistä rakentaa mielikuvaa kannabiksesta alkoholin vähemmän haitallisena vaihtoehtona, sillä usein kannabista ja alkoholia käytetään nimenomaan yhdessä.

Kysymys kuuluukin, tarvitaanko päihdevalikoimaan uusi valtavirran päihde? Samalla kun tupakointi on jäämässä sivuun yhteiskunnassamme, onko tilalle ujuttautumassa uusi savuna hengitettävä päihde?

On vaikea nähdä perusteita kannabiksen laillistamiseen. Laillistaminen epäilemättä lisäisi sen tarjontaa. Tämä merkitsisi päihdehaittojen lisääntymistä samalla kun niitä yritetään kaikin keinoin alkoholin ja tupakan osalta vähentää.

Porttiteoriaa pidetään nykyään jossain määrin vanhentuneena ajatusmallina. Enää ei pidetä itsestään selvänä, että miedommat huumeet toimisivat väliaskelmana kovemmille huumeille. Toisaalta



Kirjoittaja Sari Aalto-Matturi on EHYT ry:n toiminnanjohtaja.

voidaan kysyä, mihin uusia elämyksiä kaipaavat murrosikäiset kapinalliset ja nuoret uskalikot kääntävät katseensa, jos kannabiksen käyttö on jokapäiväistä ja hyväksyttävää? On ilmeinen riski, että kannabiksen arkipäiväistyminen madaltaa myös muiden laittomien huumeiden käytön kynnyksiä. Varmuusperiaate on osa suomalaista vastuullista päihdepolitiikkaa: jos riskit ovat olemassa, niitä ei oteta.

Suomalainen päihdepolitiikka lähtee siitä, että päihdeiden saatavuuden tulee olla kontrolloitua. Alaikäisille ei myydä alkoholia eikä tupakkaa, eikä esimerkiksi päihtyneille saa anniskella. Yleisesti saatavilla olevalta ja kotikasvatukseen perustuvalta kannabikselta lasten ja nuorten suojeleminen olisi käytännössä mahdotonta.

Kannabiksen kasvattaminen ja myyminen on aktiivinen ja harkittu toimenpide, jonka seuraamusten tulee olla selkeä viesti siitä, ettei kannabista suomalaisessa yhteiskunnassa hyväksytä eikä sen käyttöä haluta edistää.

Monet toimijat yhteiskunnassa puhuvat sen puolesta, että kannabiksen hallussapidosta tai nauttimisesta ei tulisi saada rangaistusta. Oikea seuraamus olisi monen mielestä korkeintaan huomautus ja alaikäisten kohdalla poliisin puhuttelu. Toisaalta monen on vaikea ymmärtää, että laittoman huumeen käyttäminen olisi pienempi rike kuin vaikkapa bussilipputta ajaminen, josta ainakin Helsingissä saa 80 euron tarkastusmaksun.

Sakko sinänsä on signaali siitä, mitä asioita suomalaisessa yhteiskunnassa hyväksytään ja mitä ei. Jonkinlainen seuraamus kannabiksen käytöstä viestii kannabiksen käytön ei-hyväksyttävyydestä. Toinen asia on sitten se, minkälaisia näiden seuraamusten nykytilan valossa tulisi olla. Alaikäisten alkoholikokeilut eivät leimaa heitä myöhemmässä elämässä. Onko siis oikein, jos kannabiskokeilu sulkee nuorelta ovia koulutukseen tai johtaa työpaikan menetykseen, kuten nykyään tapahtuu?

EHYT ry:n kanta on, että kannabiksen käyttöä ei pidä laillistaa tai normalisoida. Samoin kuin tupakoinnista suomalaisessa yhteiskunnassa pyritään eroon, on kannabiksen käytön yleistymisen pyrittävä estämään. Samalla on kuitenkin huolehdittava, ettei kannabiskokeiluista aiheudu yksilötasolla kohtuuttomia, loppuelämää varjostavia seurauksia. Viranomaisten toiminnan tulee olla ennen kaikkea päihdekasvatusta ja käytön lopettamista tukevaa kuin rankaisemista painottavaa. **SA-M**

Sosiaalineuvos, valt.tri Tapani Sarvanti:

Päihde- ja huume politiikasta tarvitaan moniarvoista keskustelua

Sarvanti ei kannata kannabiksen laillistamista, mutta toivoo, että käyttäjiin kohdistuvat rangaistukset suhteutetaan muihin yhteiskunnan paheksumiin tekoihin.

Haastattelu ja kuva: Kalervo Koivisto

Sosiaalineuvos Tapani Sarvanti sosiaali- ja terveystieteiden ministeriöstä kertoo, että Suomessa tiedontaso huume politiikasta on lisääntynyt valtavasti muutaman viimeisen kymmenen vuoden aikana, kun useampi ihminen on väitellyt huume kysymyksistä sekä yhteiskunta- että oikeustieteissä. EU:n liittyminen merkitsi Suomen verkottumista huume tilanteen seurantajärjestelmään, jonka merkitys on ollut suuri. Huumeusainepolitiikan koordinaatiovastuu on sosiaali- ja terveystieteiden ministeriöllä ja sen johtama kansallinen huumeusainepoliittinen koordinaatioryhmä sovittaa yhteen huumeusainepoliittisen lainsäädännön ja viranomaistoimenpiteiden valmistelua ja toimeenpanoa. Huumeusainelakia laadittaessa työryhmässä jyvitetään kontrollin teko muodot siten, että huumeiden valmistamiseen ja kauppaan suhtaudutaan erityisen ankarasti.

Sarvannin mukaan viranomaiset ovat yksituumaisia huume poliittisissa asioissa ja myös hallitustasolla vallitsee huume politiikassa hyvä konsensus.

- Huumeusainelakia laadittaessa ei ollut olemassa sellaista ilmiötä kuin huumeiden kotikasvatus, josta tulee nyt kohtuuttoman ankara rangaistus. Esimerkiksi kannabiksen kotiviljely on lain mukaan huumeusaineen tuotantoa. Sitä on syytä miettiä, pohtii Sarvanti.

Ongelmana hänen mukaansa on näiden asioiden riepottelu julkisuudessa, mikä ei edistä maltillista oikeusopillista pohdiskelua.

- Kehitys on myönteistä, mutta mitään

dramaattisia muutoksia ei ole tehty, eikä ole tarkoitus tehdä. Pyrkimyksenä on kohdistaa käyttäjiin sellaisia toimenpiteitä, että negatiiviset vaikutukset olisivat mahdollisimman vähäiset esimerkiksi, jos ihminen jää kiinni huumeiden käytöstä ja hän voi menettää työpaikkansa tai leimautua koulussa, linjaa Sarvanti.

Muutosta nuorten asenteissa

Maailmassa yleisimmin käytetyn laittoman huumeen kannabiksen kokonaiskulutuksessa ei ole tapahtunut merkittäviä muutoksia. Sarvanti toteaa, että huumeiden käytön rangaistuksiin suhtaudutaan länsimaissa lievemmin. Kannabiksesta puhutaan eniten ja useissa tapauksissa sen käyttöön ei puututa rikosoikeudellisin keinoin. Kannabista viljellään hyvin yleisesti ja Euroopassa on tapahtunut muutoksia suhteessa käytön kriminalisointiin. Esimerkiksi Portugalissa ja Kreikassa on viimeksi kevennetty kannabiksen käytön seuraamuksia, mutta sitä ei ole kuitenkaan laillistettu.

Kysymykseen, kuinka suuri ongelma kannabis on suomalaisessa yhteiskunnassa, Sarvanti ei anna tarkkaa vastausta. Hänen mukaansa huumeiden ongelmakäyttäjii viimeisen kyselyn mukaan on Suomessa 0,7 prosenttia aikuisväestöstä (15 - 55 -vuotiaat). Ongelmakäyttö on yleisintä 25 - 34 -vuotiailla. Huumeiden ja lääkkeiden väärinkäyttö on aiheuttanut viimeisen tutkimuksen mukaan 230 - 320 miljoonan euron kustannukset vuodessa. Väestökyselyn mukaan 15 - 69 -vuotiaista aikuisista 17 prosenttia on elämänsä aikana käyttänyt vähintään kerran kannabista ja kymmenen prosenttia

15 - 34 -vuotiaista on kokeillut kannabista viimeisen vuoden aikana.

- Näissä luvuissa ei ole tapahtunut mitään olennaista muutosta verrattuna aikaisempiin vuosiin. Sen sijaan nuorten asenteet kannabiksen käyttöön ovat muuttumassa sallivammiksi. Meillä on tällä hetkellä noin 10 000 kannabiksen kotiviljelijää, toteaa Sarvanti.

Hänen mukaansa henkilöitä, jotka ovat joskus elämänsä aikana viljelleet kannabista on jopa 40 - 60 000. Nämä ovat isoja lukuja ja sekä poliisi että tutkijat ovat lukujen suhteen samoilla linjoilla.

- Ruotsissa on sama tilanne ja Hollannissa se on ollut jo pitkään.

Kontrolli puhuttaa

Sarvanti kertoo, että kannabiksen pitoisuutta on kehitetty entistä voimakkaammaksi ja esimerkiksi Hollannissa kontrolli menee siten, että voimakas kannabis on eriytetty vähemmän voimakkaasta ja seuraamukset ovat erilaisia. Kannabiksen suosijoiden mielestä vaaroja on liioiteltu ja taas joidenkin järjestöjen mukaan kannabiksesta siirrytään johdonmukaisesti kovempiin huumeisiin.

- Tieto kannabiksen haitoista on lisääntynyt. Muun muassa Brittiläinen laatulehti Independent kirjoitti vuoteen 2006 saakka usein sunnuntainumerossaan, että kannabis pitäisi laillistaa. Muistaakseni vuonna 2006 ne saivat herätyksen, että kannabis on vaarallista niin kuin muutkin huumeet. Ne pyysivät lukijoiltaan anteeksi tajutessaan, että kannabiksesta on suuria haittoja varsinkin sellaisilla ihmisillä, joilla on tietynlaisia mielenterveysongelmia ja että myös tavalliset



ihmiset saavat kannabiksesta haittoja.

Sarvanti kertoo kontrollin kevenevän ja kiristyvän, kun hallitukset kansallisesti vaihtuvat, mutta yleisesti ottaen kontrolli tasaisesti hiukan kevenee kannabiksen käyttäjien suhteen. Sen sijaan ammattimaisiin huumerikollisiin suhtaudutaan ankarasti kaikissa EU-maissa. Kannabiksen kontrollista kannattaa huomioida, että tiukka huume politiikka vähentää sen kulutusta.

- EU:n huume strategiasa tai huume toimenpideohjelmassa emme ole tehneet sellaisia linjauksia, että kannabista käsiteltäisiin jotenkin keveämmin, eikä sellaista ole suunnitteilla, summaa Sarvanti.

Euroopassa ollaan Sarvannin mukaan luomassa järjestelmää, jolla voidaan saada kontrollin alle muunto- eli designhuumeita ja osaltaan se liittyy synteettiseen kannabik-

seen. Parhaillaan mietitään, että voitaisiinko kokonaisia aineryhmiä kriminalisoida yhdellä kertaa nykyisen aine kerrallaan järjestelmän sijaan.

Kotikasvatuksen riskit

Kotiviljelyn suuri riski on kannabiksen käytön lisääntyminen. Kun sitä viljellään riittävä määrä, niin sitä lähtee ystäville ja mahdollisesti jopa myyntiin. Sarvannin mielestä on aivan ilmeistä, että kotiviljelyyn, ainakin osaan, liittyy ammattimaista kauppaa. Lisäksi Sarvanti pitää ongelmana sitä, että nykyiset tekniikat tuottavat kannabikseen laadullisesti voimakkaampaa THC-pitoisuutta, jonka seurauksena terveyshaitat lisääntyvät.

Sarvanti kertoo poliisin puhuttelun kos-

Sosiaalineuvos Tapani Sarvanti ihmettelee, mikä ihme ihmisiä riivaa. Tupakka aiheuttaa 5000 ruumista vuodessa, alkoholi lähes 3000. Tilastokeskuksen mukaan laittomien huumeiden käyttöön liittyy alle 200 kuolemaa. Sarvannin mukaan kannabiksen laillistaminen lisäisi sen käyttöä ja todennäköisesti myös muiden huumeaineiden käyttöä. Kannabiksen suhteen kävisi samalla tavalla kuin aikaisemmin keskioluen vapautuessa. Sen tultua ruokakauppaan keskioluen käyttö tuli vanhojen alkoholijuomien rinnalle ja kokonaiskulutus kasvoi rajusti.

kevan alaikäisten kannabiksen käyttöriskisiä.

- Aikuisten, säännöllisesti pilveä polttavien, suhteen luulen poliisin tietävän mikä on mahdollista ja mikä ei. Jos käyttö on riippuvuuskäyttöä tulee poliisilla olla mahdollisuus antaa selviä ohjeita, miten henkilö voisi hakeutua hoitoon. Tästä asiasta on käyty keskustelua ja mielestäni olemme toimineet oikeaan suuntaan.

Sarvannin mielestä on ihan oikein, että kannabista saa Suomessa käyttää lääkkeenä. Viime vuosina Fimean luvalla lääkkeen ostoluvan on saanut vuositasaalla muutama kymmenen potilasta, luku on ollut nousussa. Kannabis toimii ilmeisesti hyvin kipulääkkeenä ainakin MS-taudin kohdalla.

- Nythän Fimea on vapauttamassa yhtä kannabispohjaista kipulääkettä tavalliseksi reseptilääkkeeksi. On tietenkin pidettävä huolta siitä, että sitä ei pääse valumaan laittomaan myyntiin. Joissakin maissa kipulääke kannabista on tohtoroitu lääkärin taholta epärehellisin keinoin huume käyttöön, näin ei tietenkään saisi käydä meillä, varoittaa Sarvanti.

Yksilön oikeuden kannalta huumeaine politiikkaan liittyy Sarvannin mielestä Suomen Kannabisyhdistyksen rekisteröinti kysymys.

- Oikeusvaltiossa tämän kaltainen yhdistys pitäisi ehdottomasti olla yhdistysrekisterissä. Viranomaisten ei tarvitse olla järjestöjen kanssa joka asiasta samaa mieltä. Tarvitaan moniarvoista keskustelua päihde ja huume politiikasta. ■

Pekka Hakkarainen, osastojohtaja, THL

KANNABIKSEN KÄYTÖN TRENDIT JA KANNABISASENTEET

Kannabiksen käytön yleistymisen taustalta löytyy ainakin kaksi tekijää, kotikasvatuksen lisääntyminen ja kannabista koskevien asenteiden ja mielipiteiden muutos.

Kannabis on kautta maailman suosituin laiton huumausaine. Euroopan huumeseurantakeskuksen EMCDDA:n arvion mukaan yli 78 miljoonaa eurooppalaista on joskus elämässään kokeillut kannabista ja 15 – 34 –vuotiaista noin 9 miljoonaa on käyttänyt sitä viimeksi kuluneen kuukauden aikana.

Suomalaisten huumausaineiden käyttöä on kartoitettu säännöllisesti toistettujen väestötutkimusten avulla 1990 alusta lähtien. Tutkittavat on poimittu satunnaisotannalla 15 – 69 –vuotiaasta suomalaisväestöstä. Ahvenanmaa, laitoksissa asuva väestö ja vailla vakituista asuntoa olevat on rajattu tutkimusten ulkopuolelle. Postikyselyinä toteutetun aineistonkeruun on tehnyt Tilastokeskus. Asetelmaltaan ja kysymyksiltään samankaltaisina eri vuosina 1992, 1996, 1998, 2002, 2006 ja 2010 toistetut kyselyt antavat yleiskuvan huumeiden käytön kehityksestä väestötasolla sekä kartoittavat huumeita ja huumeepolitiikkaa koske-

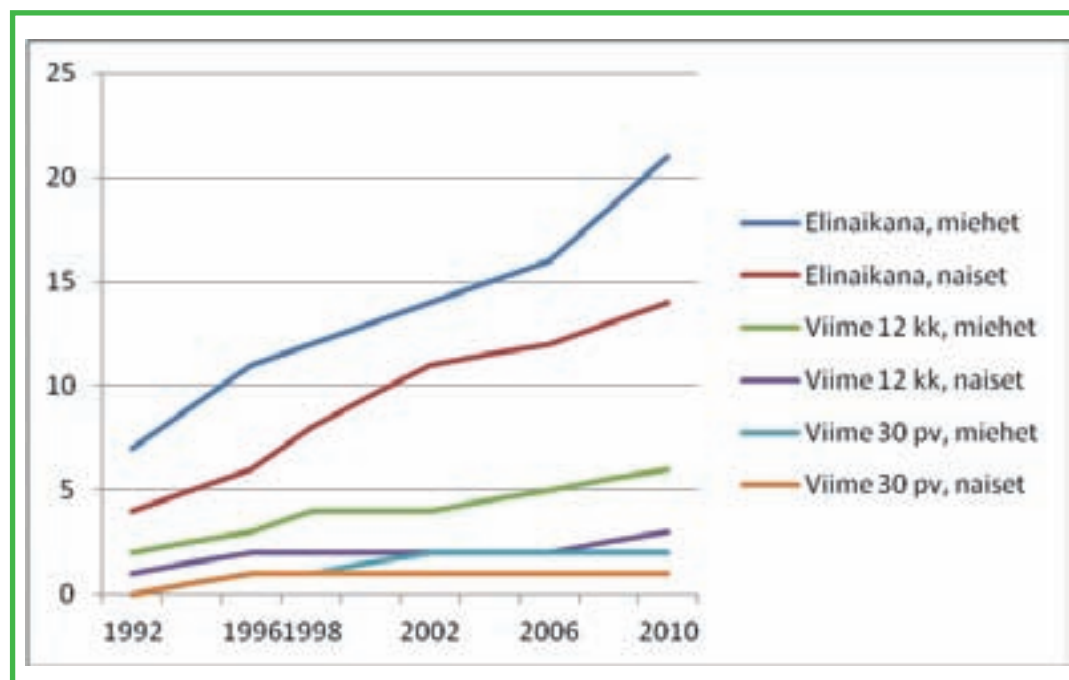
vien asenteiden ja mielipiteiden muutoksia.

Vuoden 2010 tutkimuksessa 17 prosenttia suomalaisista ilmoitti käyttäneensä ainakin kerran elämässään jotain laitonta huumetta. Viimeksi kuluneen vuoden aikana tapahtuneesta käytöstä raportoi 4,5 prosenttia ja viimeksi kuluneen kuukauden aikaisesta käytöstä 1,5 prosenttia vastaajista. Miehillä käyttö on tavallisempaa kuin naisilla.

Valtaenemmistöllä huumeita kokeilleista tai käyttäneistä käyttö rajoittuu yhteen tai muutamaan käyttökertaan ja useimmille

nämä kokeilut olivat siis jo taakse jäänyttä elämää. Tästä kertoo se, että huumeiden käyttö viimeksi kuluneen vuoden aikana on sekä miehillä että naisilla elinikäiskäyttöä huomattavasti alemmalla tasolla.

Kuvio 1
Kertoo kuinka laittomien huumausaineiden käyttö on yleistynyt. Jotain huumausainetta käyttäneiden elinikäis-, vuosi- ja kuukausiprevalenssit miehillä ja naisilla (%).



Valtaenemmistöllä huumeita kokeilleista tai käyttäneistä käyttö rajoittuu yhteen tai muutamaan käyttökertaan.

Kuten muualla myös Suomessa kannabiksen käyttö on laittomista huumeista ylivoimaisesti suosituinta ja yllämainitut luvut kuvaavatkin suurimmalta osin juuri sen käyttöä. Myös viimeaikainen huumeiden käytön yleistymisen johtuu ennen kaikkea kannabiksen käytön lisääntymisestä. Erityisen suosittua siitä on tullut 25 – 34 -vuotiaiden nuorten aikuisten miesten keskuudessa, joista runsaat neljäkymmentä prosenttia ilmoitti vuonna 2010 kokeilleensa kannabista ainakin kerran elämässään. Myös viimeaikaisen käytön luvut olivat selvässä nousussa ja monilla tämän ikäryhmän miehillä esiintyi alkoholin riskikulutusta sekä lääkkeiden väärinkäyttöä.

Ehkäisylle monenlaisia haasteita

Ehkäisevälle päihdetyölle tarjolla on monenlaisia haasteita. Pohtia voi esimerkiksi sitä, miten vaikuttaa asenteisiin tilanteessa, missä kannabiksen kulttuurinen asema on muuttunut niin, että satunnaista kokeilua ei pidetä

Kuvio 2.
Mielipiteet erilaisten päihteiden riskeistä. Niiden osuus, jotka vastasivat korkeintaan vähäinen riski (%).

nuorempien väestöryhmien keskuudessa enää kovinkaan riskialttiina. Miten pitäisi reagoida muutoksiin kannabiksen säännöllistä käyttöä koskevissa riskikäsityksissä? Entä miten puhutella nuoria aikuistuvia miehiä ja hillitä heidän päihteiden käyttöään?



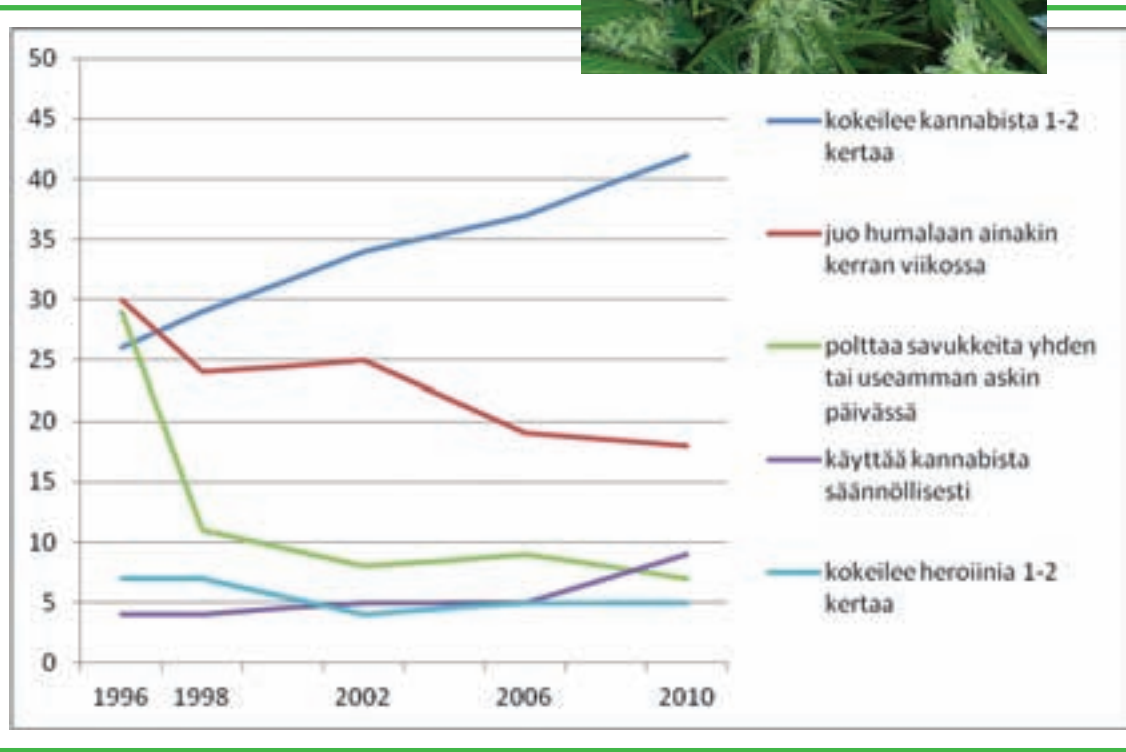
Suhtautuminen riskeihin lientynyt

Kannabiksen käytön yleistymisen takana on ainakin kaksi mainitsemisen arvoista tekijää.

Yksi on kannabiksen kotikasvatuksen lisääntyminen, jonka merkitystä ehkä parhaiten osoittaa se, että marihuana on viime vuosina noussut ulkomailta salakuljetettua hasista käytetyimmäksi kannabistuotteeksi.

Toinen kehitystä selittävä tekijä on kannabista koskevien asenteiden ja mielipiteiden muutos. Kuten kuvio 2 osoittaa niiden suomalaisten osuus, jotka katsovat kannabiksen kokeilun sisältävän korkeintaan vähäisen terveydellisen tai muun riskin, on kasvanut tasaisesti vuodesta 1996 (26 prosenttia) ja lähentelee jo puolta (42 prosenttia) kansalaisista. Nuorten aikuisten miesten keskuudessa tämä osuus on nyt jo 75 prosenttia.

Suhtautuminen kannabiksen säännöllisen käytön riskeihin, joka on aikaisemmissa tutkimuksissa pysytellyt vakaana ja hyvin kriittisenä, on myös lientynyt merkittävästi vuoden 2006 jälkeen. Tällä seikalla voi tulevaisuudessa olla suuri vaikutus kannabiksen kysynnän kasvuun, säännöllisen käytön yleistymiseen ja sitä myötä kannabishaittojen lisääntymiseen. ■



Lähteet: EMCDDA, <http://www.emcdda.europa.eu/>
Hakkarainen P, Perälä J, Metso L: Kukkaa pukkaa – Kannabiksen kotikasvatusta Suomessa. Yhteiskuntapolitiikka 2011; 76: 2, 148 – 168.
Hakkarainen P, Metso L, Salasuo M: Hampuikäpolvi, sekakäyttö ja doping – Vuoden 2010 huumeekyselyn tulokset. Yhteiskuntapolitiikka 2011; 76: 4, 396–413.
Metso L, Winter T, Hakkarainen P: Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet – Huumeaiheiset väestökyselyt Suomessa 1992 – 2010. Helsinki: THL, Raportti 17/2012.

KANNABIS

suomalaisessa huumeepolitiikassa

Teksti: Aarne Kinnunen, VTT, neuvotteleva virkamies, oikeusministeriö

Suomessa ja muissakin maissa keskustelu kannabiksen dekriminisoinnista eli vapauttamisesta rikosoikeudellisesta kontrollista nostaa aika ajoin päätään. Kannabis nähdään kovia huumeita vaarattomampana ja nykyisenkaltaisen kieltolakipolitiikan katsotaan aiheuttavan enemmän haittoja kuin siitä saadaan hyötyjä. On katsottu, että kieltolakipolitiikka itse asiassa hyödyttää lähinnä järjestäytyneitä rikollisuutta.

Suomen virallinen huumeepolitiikka ei tee eroa mietojen ja kovien huumeiden välillä. Kannabista ei erikseen mainita muita lievempänä huumeena, jonka kohtelu olisi toisenlaista. Poliittisessa keskustelussakin tätä kysymystä on melko haluttomasti avattu. Ehdotukset dekriminisoinnista on ollut helppo tyrmätä ja kääntää ehdottajaansa vastaan. Ajoittain on keskusteltu huumeiden käytön rangaistavuuden poistamisesta, mutta tämä koskisi kaikkia huumeita, ei erityisesti kannabista.

Kolme kulmakiveä

Suomalainen huumeepolitiikka perustuu kolmeen kulmakiveen: ehkäisevään työhön, huumausainerikollisuuden torjuntaan ja huumeriippuvaisten hoitoon. Suomi on sitoutunut YK:n huumausaineiden vastaisiin yleissopimuksiin ja EU:n edellyttämiin lainsäädäntöharmonisointeihin. Suomen lainsäädännössä huumausaineiden käyttö on rangaistavaa eikä lainsäädännössä aseteta kannabista erityisasemaan muihin huumeisiin verrattuna. Kaikissa Euroopan maissa huumausaineen käyttöä ei ole kriminalisoitu. Pohjoismainen suhtautuminen on kuitenkin Norjan, Ruotsin ja Suomen kesken



yhteneväinen.

Miksi sitten Suomessa ei ole katsottu perustelluksi suhtautua kannabikseen eri tavoin kuin muihin laittomiin päihteisiin? Eräs argumentti lienee se, ettei ole haluttu luoda mielikuvaa ”lievästä huumeesta”. On katsottu, että kannabiksen terveyshaitat ovat siinä määrin merkittäviä, että käytön yleistymistä vastaan on syytä kamppailla. Vapauttamalla kannabis kriminalisoinneista luotaisiin mielikuva, että käyttö on hyväksyttyä. Rikoslain pääsääntöisesti kolmiportainen jaottelu ”tavallisen”, ”törkeän” ja ”lievän” tekemuodon välillä on jäänyt sivuun huumausainerikosten kohdalla, jossa käy-

tössä on vain tavallinen ja törkeä tekemuoto. Vuonna 2001 voimaan tulleella huumausaineen käyttörikossäännöksellä tätä epäjohdonmukaisuutta pyrittiin paikkaamaan. Lainuudistuksen tarkoituksena oli mahdollistaa nopea rangaistusmääräysmenettely huumausaineiden käyttötapauksissa raskaan oikeusprosessin sijasta. Tässäkään säännöksessä ei erotella kannabista muista huumeista.

Rangaistuskäytännöt

Käytännössä ero kannabiksen ja muiden huumeiden välillä kuitenkin tehdään. Suomessa yleisimmin tavattavien huumausaineiden ympärille on muodostunut oma rangaistuskäytäntönsä. Yksi erotteluperuste on törkeän huumausainerikoksen määrittely. Rikoslain mukaan huumausainerikosta on pidettävä törkeänä, jos esimerkiksi teon kohteena on erittäin vaarallinen huumausaine tai suuri määrä huumausainetta. Erittäin vaarallisella huumausaineella tarkoitetaan ainetta, jonka käyttöön liittyy virheellisestä annostelusta johtuva hengenvaara, lyhytaikaisestakin käytöstä johtuva vakavan terveydellisen vaurion vaara tai voimakkaat vieroitusoireet. Määritelmässä ei luetella nimeltä mainiten huumausainelajeja, mutta selvää on, ettei kannabis näihin kuulu. Myös huu-

mausaineen määrän suhteen sallitaan kannabiksen osalta selvästi isommat määrät rangaistustasoa määriteltäessä.

Rikoslaki antaa mahdollisuuden tuomita käyttäjä käyttörikoksesta tai siihen että tapaus jätetään syyttämättä. Arvio perustuu huumausaineen määrän lisäksi huumausaineen laatuun, käyttötilanteeseen ja muiden olosuhteiden kokonaisarvosteluun. Valta-kunnansyyttäjän ja sisäasiainministeriön ohjeistuksen mukaan huumausaineet on jaoteltu kolmeen luokkaan. Ensimmäiseen, lievemmin rangaistavaan luokkaan ryhmiteltiin kuuluvaksi kannabistuotteista marihuana ja hasis sekä khat. Todennäköistä siis on, että poliisi ja syyttäjä suhtautuvat eri tavalla kadulla tapaamaansa kannabiksen käyttäjään kuin amfetamiinien opiaattien käyttäjään.

Kannabiksen tuotanto ja myynti ovat kasvavaa liiketoimintaa. Viime vuosina kannabiksen kysyntä on kasvanut ja kannabisviljelmien koko on laajentunut. Tuotekehittelyn ansioista kannabiksen THC-pitoisuus on kasvanut. Nämä kehityslinjat saattavat osaltaan vaikuttaa siihen, että kiinnostus kannabiksen dekriminialisointiin tavoittaa entistä vähemmän poliittista vastakaikua. Lisäksi huomio on siirtynyt kannabiksesta muuntohuumeisiin. Lainsäädäntömekanismien on havaittu olevan kankeita tavoittamaan jatkuvasti muuntuvia kemiallisia koostumuksia, jotka voivat olla käyttäjälleen vaarallisia jo senkin takia että oikeata annostelua on vaikea tietää.

Pienimuotoinen yksityiskäyttö

Toisaalta kannabiksen kotikasvatus on muuttanut tilannetta. Omaan käyttöön kasvatettu kannabis lisää suosiotaan ja rikosoikeudellinen puuttuminen pienimuotoiseen yksityistiloissa tapahtuvaan käyttöön ei liene tehokkain kohde suunnata niukkoja yhteiskunnallisia resursseja. Jos kannabiksen käyttö ja kasvatus lisääntyvät edelleen olemme uudessa tilanteessa. Yhteiskunnan on löydettävä keinoja ratkaista ongelma ja saatetaan päätyä de facto -laillistamisen tilanteeseen, jolloin käytöstä ei enää sako-tettaisi. Suomalaisten usko lainsäädännön tuomaan moraaliseen viestiin tuskin kuitenkaan siinä määrin horjuu, että ryhdyttäisiin muuttamaan lainsäädäntöä tähän suuntaan. ■

Poliisi huolissaan:

Kannabis leviää lapsille

Kannabiksen kotikasvatuk-sen yleistyessä myös lasten on helpompi saada huumetta, arvioi poliisi.

■ Suurin osa huumeiden käyttäjistä on yli 20-vuotiaita, mutta poliisi on ottanut kiinni pääkaupunkiseudulla jopa 15-vuotiaita kannabiksen ja muiden huumaavien aineiden käyttäjiä. Yksistään Helsingissä poliisin tietoon tuli viime vuonna parikymmentä tapausta, jossa huumeita käytti lapsi.

- Kannabiksen kotikasvatus on lisääntynyt ja sitä kautta lisännyt tarjontaa. Kannabis on trendihuume, jota yhä nuoremmat käyttävät, sanoo rikoskomisario **Jukka Paasio** Länsi-Uudenmaan poliisista.

Pääkaupunkiseudun eri poliisiviranomaisilta kerättyjen tietojen mukaan alle 15-vuotiaita tavataan huumeiden käytöstä harvakseltaan - mutta heitä tavataan.

Helsingin Uutiset alkoi selvittää ilmiötä,

Kannabiksen kotikasvatus on tehnyt huumeiden hankkimisesta entistä helpompaa. Kuvassa poliisin takavarikoima huumeipiippu.



kun alkukesästä Espoossa jäi kiinni 12-vuotias lapsi kannabiksen käytöstä. Heinäkuun alkuun mennessä Espoon ja Vantaan poliisit olivat törmänneet yhteensä kahdeksaan alaikäistä koskevaan huume-epäilyyn.

Paasio ei halua suoraan ottaa kantaa kysymykseen, onko lasten helpompi saada kannabista kuin esimerkiksi kaljaa.

- On se varmasti siinä mielessä helppoa, että laitonta kauppaa ei valvota, vaan se tapahtuu yhteiskunnan valvonnan ulkopuolella. Jos vertaa alkoholin myyntiin, niin siinä on aina ikävalvonta, pohtii Paasio.

Poliisin tilastoissa ilmiö vaikuttaa marginaaliselta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2010 toteuttamasta kouluterveyskyselystä selviää, että 12 prosenttia pääkaupunkiseudun 8- ja 9 -luokkalaisista, eli 14 - 16 -vuotiaista oli kokeillut kannabista tai hasista ainakin kerran.

Alkoholin käyttö on kuitenkin selvästi suosituempaa peruskoululaisten keskuudessa. Hieman yli puolet vastanneista oli käyttänyt alkoholia ja hieman alle puolet oli juonut itsensä ainakin joskus kovaan humalaan.

Alle 15-vuotiaat eivät ole rikosoikeudellisesti vielä vastuussa, mikä tarkoittaa sitä, että heitä ei voida rangaista huumeiden käytöstä. Poliisilla on kuitenkin omat keinonsa lasten herättelyyn.

- Me tuomme lapsen tänne kamarille keskustelemaan vanhempien ja sosiaaliviranomaisten kanssa. Se on hänelle usein aika pysäyttävä kokemus, kun häntä kuljetetaan poliisiasemalle ja tuodaan kuulusteluhuoneeseen, kertoo Paasio.

Hänen mukaansa lasten vanhemmat ovat suhtautuneet tilanteisiin aina äärimmäisen vakavasti.

- Kukaan ei ole ollut vielä välinpitämätön, sanoo Paasio. ■

Lähde: Helsingin Uutiset 18.7.2012
Teksti: Ossi Kurki-Suonio
Kuva: Päivi Tuovinen

Populaarikulttuuri yhteiskunnallisen keskustelun osana

Televisiossa 13. esityskauttaan pyörivän Salatut elämät -sarjan tuottaja Marko Äijö kertoo sarjan olevan tavallaan osa yhteiskunnallista keskustelua. Sen fiktiiviset hahmot ja fiktiivinen todellisuus korreloi ja heijastaa ympärillä olevaa oikeata maailmaa.

- Monimutkaisiin asioihin, joita ei ehkä voida oikeassa elämässä osoittaa suoraan, kaivetaan otsikoita ja aineistoa sarjan fiktiivisestä sisällöstä. Fiktiossa täytyy aina ottaa kanta johonkin suuntaan. Fiktiivisillä henkilöillä on aina tahdonsuunta.

Salkkareissa käsitellään vakavia yhteiskunnallisia teemoja, kuten alkoholi, huumeet, perheväkivalta, seksuaalisuus, nuorten ahdistus, joihin sarjan hahmot milloin missäkin törmäävät.

- Nuorilla on heidän ongelmansa ja huumeet on asia, joka tavalla tai toisella on nuorten arkea. Kun huumeita on helposti saatavilla, on niihin pitänyt ottaa jokin kanta. Salkkareissa se on otettu lainsäätäjän näkökulmasta. Vaikka jotkut asiat ovat kiellettyjä, ihmiset tekevät kuitenkin niitä, siitä syntyy draamaa, muistuttaa Äijö

Hän kertoo, että sarjan alkuaikoina, kun tapahtui laitonta, luvatonta tai sopimatonta, maksun ja sovituksen hetki koitti hyvin nopeasti. Hurjimmissa tapauksissa jopa

saman jakson aikana.

- Nykyisellään kipeiden ja mittavia seuraamuksia aiheuttavien aiheiden ja tekojen käsittelyä on pyritty laajentamaan. Esimerkiksi suosittu nuorisotähden Sara Säkkinen esittämä Peppi Puolakka on ollut kovassa huumekurimuksessa.

- Puoli vuotta kestänyt tarina alkoi ”viatto-

masti” Peppin saadessa designhuumetta koulubileissä. Se tuntui Pepistä aluksi kivalta. Kun veimme satunnaiskäytön riippuvuuden asteelle, alkoi seuraamusten pitkä ja kohtalokas vyöry. Peppi muun muassa hoiti huumepeissä setänsä vauvaa ja tanssi vauva sylissään. Unohtaessaan ruuan laitton paloiivat kattilat pohjaan aiheuttaen palohälytyk-



sen. Meni todella pitkään ennen kuin läheiset ymmärsivät Peppin todellisen tilanteen, jonka hän lopulta itse myönsi. Pepin kohdalla veimme kovalla kädellä kattauksen alusta loppuun. Pohjakosketus koitti, kun Peppi ajautui myymään itseään saadakseen huumeita.

Äijö toteaa, että Salkkareissa ei mainita lääkkeiden tai huumeiden nimiä. Niitä ei myöskään näytetä. Esimerkiksi kannabis- ja amfetamiinituotteet eivät edes niminä ole esiintyneet.

- Designhuume otettiin mukaan, koska niitä on paljon ja lainsäädäntö ei pysy perässä. Kun yksi aine kielletään, on toinen jo markkinoilla ja ne ovat todella vaarallisia. Keksimme aineen ja nimen itse.

Äijö kertoo, että vaikeista asioista suoraan puhuminen niiden oikeilla nimillä voi joissakin kodeissa aiheuttaa hankalia tilanteita. Tuttu tv-draama voi näissä tilanteissa auttaa. Omasta arjesta turvallisesti etäännytetty fiktio voi olla hyvä keskustelun pohja.

Äijön mukaan asioiden käsittely tapahtuu sarjassa aina henkilön ja vieläpä mahdollisimman rakastetun henkilön kautta.

Salatut elämät -sarjan tuottaja Marko Äijö kertoo, että sarjassa suunnitellaan puoli vuosittain isompia teemoja, jotka voitaisiin ottaa työn alle.

- Monimuotoiset ihmissuhteet ja rakkaustarinat ihastumisineen ovat sarjan käyttövoimaa.

Paljon keskustelua aiheuttanut suosittu nuorisotähden Sara Säkkinen esittämä Peppi Puolakka yhdestä pilleristä alkaneen huumeitarinan kierteessä.

Asia tai teko sinänsä ei anna merkitystä, vaan sen seuraukset itselle ja muille. Esimerkiksi sarjan yksi rakastetuimmista hahmoista talonmies **Seppo Taalasmaa** päätyi viinahöyryissään yrittämään itsemurhaa suomalaisen miehen tyypillisellä synkkyydellä: Ei puhuta vaan tartutaan tukevasti pulloon.

- Keskustelupalstoilta kävi ilmi, miten tiukka ote sarjalla on katsojien todellisuuden ja katsojilla itse sarjaan. Kovasti pohdittiin muun muassa mitä Sepon itsemurhasta seuraa perheelle ja muille läheisille. Fiktiolla osuttiin Sepon tapauksessa kipeään yhteiskunnalliseen asiaan ytimeen.

Äijön mielestä myös kannabiksen ympärillä käytävä keskustelu on monimuotoista ja käytännöt yhteiskunnassa alkavat jo olla sen suhteen kirjavia.

Kasvatuksellinen viesti

Äijön mukaan päivittäis-draamaan kutoutuu väistämättä myös kasvatuksellinen viesti, mutta sitä ei rakenneta itsetarkoituksellisesti, että nyt me opetamme. Se kun ei onnistu, varsinkaan nuorisolle.

- Mahdollinen kasvatuksellisuus piilee asioiden käsittelyssä. Ne toteutetaan monipuolisesti ja toteuttavat hahmot ovat katsojille viihdyttäviä ja niihin voi samaistua. Siten esimerkiksi fanittamisen kautta nuoret saavat jatkuvasti paljon tietoa nuorten ongelmista, niiden seuraamuksista ja selvityksestä.

Tähän liittyvää palautetta Äijö kertoo tulevan muun muassa opettajilta, lapsilta itseltään ja jopa vanhemmilta. Yleensä he kiittävät, että tämäkin asia käsiteltiin. Varhaisnuoria ja teinejä koskettavat monet kipeät asiat, kuten syömishäiriöt, seurusteluongelmat, moraalinen suhteellisuus; mikä on

oikein, mikä on väärin.

- Ehkä ydin on siinä, että näille meidän salaisuuksille mikään inhimillinen ei ole vierasta. Käsittelytavan pitää olla sellainen, että se sopii sarjan lähetysajankohdan kuvaohjelmalain mukaisiin ikärajoihin. Suurin osa sarjan jaksoista on kaikille sallittuja. Joskus poikkeuksellisesti K7 ja vuositasolla muutama piikki K12, kun tulee jotain rajumpaa.

- Shokeeraaminen ei ole itsetarkoitus, mutta välillä hyvä draama täryyttää. Se on draaman tarkoitus. Siitä syntyy pöhinää ja kiinnostusta. TV:n ääressä on kaiken ikäinen yleisö lapsia myöten. Kuvaohjelmalaki ja lainsäädäntö yleensä määrittelevät ne reunaehdot, joilla Salkkareissa esitetään ja käsitellään asioita.

Salatut elämät -sarjan katsojaluvut ovat olleet alkuajoista lähtien korkeat, edelleen keskimäärin 900 000 katsojaa per jakso. Äijö toteaa, että sarjan olevan merkittävä vaikuttaja ja siksi muun muassa mielipidetasolla ei voi ottaa vahvasti kantaa.

- Asioita nostetaan esiin, pyöritellään niitä draaman keinoin ja rakastettu hahmo hoitaa loput. Sen jälkeen keskustellaan, pidinkö siitä ja oliko se mielestäni väärin.

Äijö kertoo sarjan tapahtumien olevan usein ääri-ilmiöitä tai äärimmäisyyksiin johdavia arjen yksinkertaisia sattumia, koska 25 henkilöhahmon yhteisössä todellisuus on erittäin tiheä. Sarjan hahmoille tapahtuu viikossa enemmän kuin suurelle osalle ihmisistä koko elämän aikana. Siitä Äijön mukaan syntyy draamaa, joka on tiheä ja todellisuutta. ■

Haastattelu: Kalervo Koivisto, kuvat: FremantleMedia ja Marko Äijö



Kannabiskysymykseen tarvitaan monipuolisia lähestymistapoja

YAD Youth Against Drugs ry käynnisti keväällä prosessin kannabislinjauksien päivittämiseksi. Taustalla vaikuttivat eri foorumien aktiivinen kannabiskeskustelu, lakialoite kannabiksen laillistamiseksi ja yleistynyt kotikasvatus.

Linjauksesta syntyi kannanotto ja kannanoton ympärille rakentui kampanja "Myssy pois silmiltä", joka on ollut esillä yhdistyksen festariryössä sekä sosiaalisessa mediassa juhannuksesta lähtien.

Kannanoton tavoitteena on kannabishaittojen ehkäisy ja vähentäminen seuraavien kehittämissuunnitelmien kautta:

1) Kannabisvalistuksen laatuun on kiinnitettävä entistä tarkempaa huomiota, jotta riittävän monipuolinen ja realistinen kannabisehkäisy toteutuu. Alaikäisten kannabiskokeiluihin ja käyttöön puuttumiseksi tulee kehittää toimivampia malleja.

2) Kannabiksen käytöstään huolestuneille täysi-ikäisille tulisi olla tarjolla tuki- ja neuvontapalveluita mahdollisimman matalalla kynnyksellä käytön lopettamiseksi tai vähentämiseksi.

3) Kannabiksen käytön rikosoikeudelliset seuraukset tulisi olla kohtuullisia ja tasapuolisia. Käytön seuraamuksena pitäisi soveltaa huomautusmenettelyä sakkujen sijaan pääsääntöisesti, silloin kun käyttöön ei liity viitteitä muusta rikollisesta toiminnasta. Poliisin toiminnan ja tietojärjestelmien käytön tulisi olla sellaista, etteivät ne syrjäytä tai leimaa henkilöä tavalla, joka haittaa esimerkiksi tämän työssäkäyntiä tai opiskelua.

Kannanotto ja tietynlainen asettuminen "ei kenenkään maalle" on herättänyt kysymyksiä siitä, että ollaanko nyt puolesta vai vastaan ja voidaanko YAD:iin enää luottaa ehkäisevän työn toimijana? Toisaalta olemme saaneet palautetta siitäkin, ettei kannanotossa ole riittävän rohkeita avauksia, vaan tyydytään toimenpiteisiin nyky-lainsäädännön raameissa. No tekipä niin tai näin niin selvää on se, että kaikkia ei voi, eikä tule miellyttää.

YAD:n linja on kuitenkin pitkälti entisensä. Jo yhdistyksen varhaisina vuosina 80-luvun lopulla YAD:n aate muotoiltiin tähän tapaan: "Huumeita vastaan -huumeiden käyttäjän puolella". Henki on edelleen sama. Vaikka YAD:n tavoitteena on edistää huumeetonta elämää, sitä ei tehdä sulkemalla silmät realiteeteiltä tai käyttäjien ase-



Kirjoittaja Rosita Juurinen on YAD Youth Against Drugs ry:n toiminnanjohtaja.

maa ja oikeusturvaa polkemalla. YAD ei halua myöskään vähätellä kannabiksen käyttöön liittyviä riskejä ja haittoja, mutta näkee tärkeänä, että aihetta lähestytään eri kohderyhmien osalta eri keinoin ja painoituksin.

Tosiasia on, että lainsäädännöstä huolimatta meillä on kasvava ryhmä aikuisia ihmisiä, jotka eri syistä kokeilevat tai käyttävät kannabista ilman suurempia

koettuja haittoja. Tai haitat ovat enemmän kiinnijäämiseen, sen pelkoon tai siitä johtuvien seurausten aikaansaamaa. Osana Myssy –kamppista YAD keräsi kannabiksen käyttäjien kokemuksia ja keskusteli käyttäjäfoorumeilla aiheesta. Erityisesti tätä ryhmää ajatellen on mielestämme perusteltua pohtia uudenlaisia lähestymistapoja ja rikosoikeudellisten seurausten keventämistä, laintulkinnallisin keinoin.

Jos käytöstä kiinnijääminen syrjäyttää henkilön työuraltaan tai opinnoista yhteiskunnan marginaaliin tai aiheuttaa muuta hankaloitusta, voidaan kysyä onko se kohtuullista tai tavoiteltavaa? Kannabiksen käyttäjien yhdenmukainen kohtelu rikosoikeudellisissa prosesseissa ei tunnu myöskään aina toteutuvan. Rikollisen leiman lyöminen käyttäjään ei edistä kenenkään etua. Seuraamuksista ei tarvitsisi täysin luopua, ne pitäisi vain miettiä uudelleen.

Valtaväestön intressejä ja nuorten päihde-ehkäisyä ajatellen on täysin perusteltua säilyttää kannabiksen status laittomana, vapauttaminen todennäköisesti lisäisi päihdehaittojen kokonaispottia, vaikka siitä toki tiettyjä hyötyjäkin olisi. Päih-

detyössä ja –politiikassa kulloisetkin linjanvedot edellyttävät harkittua tasapainottelua ehkäisevän työn, haittoja vähentävän ja korjaavan työn sekä laillisen ja laittoman rajapinnoilla. Eikä tasapainottelu ole tosiaankaan aina helppoa. Keskeinen viestimme on edelleen se, että hyvän ja onnellisen elämän fokuksessa ei pitäisi olla päihdeiden, vaan aivan muiden asioiden. Näemme, että toimenpiteitä ja seuraamuksia kannabispolitiikassa tulee kehittää mahdollisimman ennakkoluulottomasti ja uusia malleja kokeillen. Uskon, että päihdetyön toimijoidenkin kesken tavoitteet ja suunta on pitkälti sama, vaikka tarkastelukulmat ja keinot jossain määrin vaihtelevatkin. **RJ**

**YAD ry:n kannanotto luettavissa: www.yad.fi
Kampanja facebookissa www.yad.fi/myssy**

Kommentteja kolumniin

Oikeuspoliittisen tutkimuslaitoksen tutkija, OTT, kriminologian dosentti **Heini Kainulainen** on väitellyt huumeiden käyttäjien rikosoikeudellisesta kontrollista. Kainulainen tuo esille, että rikosoikeudellisen kontrollin kohteeksi joutuminen voi aiheuttaa ihmiselle enemmän haitallisia seurauksia kuin kannabiksen käyttäminen.

Rikosoikeudellisessa seuraamusjärjestelmässä pitäisi osata tehdä erilaisten tekojen välille selkeitä eroja. Lievästi moitittavista teoista pitäisi seurata hyvin lievä seuraamus. Kannabiksen käytöstä tai pienen määrän hallussapidosta riittävässä seuraamuksena olisi Kainulaisen mielestä usein poliisin antama huomautus. Myös EU-maissa on vallalla kehitys, jossa huumeiden käyttöön pyritään puuttumaan mahdollisimman lievästi. Suomessa poliisi on kuitenkin ollut läpi vuosikymmenten hyvin haluton antamaan pelkän huomautuksen huumeiden käyttäjälle.

Sisäasiainministeriö on antanut ohjeen huomautuksen antamisesta, mutta sitä käytetään yhä edelleen vähän. Huumeiden käytöstä seuraa tavallisesti sakkorangaistus. Vuonna 2010 vain huumausaineen käyttörikokseen syyllistyneitä sakon saaneita oli koko Suomessa noin 4 500. Jos on kysymys alaikäisistä, heidät on yleensä sakottamisen sijasta puhuteltu.

Kannabiksen runsas tai pitkäaikainen käyttäminen voi aiheuttaa hoidon tarvetta. Kainulaisen mielestä hoitoonohjausta pitäisi kehittää. Kainulainen pitää myönteisenä, että YAD ry on virittänyt keskustelua sakottamisen vaihtoehdoista.

Mikko Pekkola, kannabiksen kotikasvattaja:

OPIMMEKO MITÄÄN?

YAD ry:n tuore kannabiskampanja on rohkea ja radikaalihakko keskustelunavaus päihdepolitiikan järjestyksestä. Edesmennyt lakimies **Matti Wuori** tapasi sanoa, että nykyinen huumepolitiikka hyödyttää vain huumekauppiaita.

Wuori oli kova jätkä ja monessa oikeassa, mutta tuota lausetta haluaisin jatkaa. Hyötyjiin lukeutuu myös esimerkiksi lääketeollisuus –iso ja raaka bisnes, joka voisi menettää ison siivun tuloistaan, jos lääke olisi kasvatettavissa kotioloissa. Yksi hyötyjä on poliisi: on toki helpompaa napsia rauhallisia kotipuutarhureita, kuin vaikka käydä sotaan liivijengejä vastaan, siinähan voisi mennä henki. Kannabiksen käyttäjiä kärkeäytelällä huumerikosten selvitystilastot pysyvät näteinä ja määrärahat virtaavat.

Etelä-Amerikassa käydään näkyvämpää huumesotaa kuin täällä Suomessa, ja ihmisiä kaatuu kuin syksyllä viljaa – paljon viattomia sivullisiakin. Esimerkiksi Uruguayn hallitus onkin aikeissa laillistaa kannabiksen ja ottaa sen tuotannon ja jakelun haltuunsa järjestäytyneen rikollisuuden hallitsemiseksi. "Mean while in Finland": Raahen poliisi ilmoittaa lehdessä, että ei ole ehtinyt perehtyä seudun buprenorfiiniongelmiaan, koska on keskittynyt kannabiksen tehovalvontaan. Tämä on suunnilleen sama, jos sairaalasta kerrottaisiin syöpähoidon olevan huonolla tolalla, koska flunssa-aalto on

niin vaikea.

Lain tulisi palvella ihmisiä, eikä ihmisten lakia. Alle 30-vuotiaista suomalaisista miehistä liki puolet on kokeillut kannabista. Tulisiko heidät kaikki leimata rikollisiksi ja evätä heidän työskentely- ja opiskelumahdollisuudet useiksi vuosiksi eteenpäin – tai alasta ja ihmisestä riippuen jopa lopullisesti? Mitä opimme alkoholikieltolaista, vai opimme mitään?

Kannabiksen kotiviljelmät

Helsingin Diakonissalaitoksen palvelualueen johtaja Pekka Tuomolan mukaan kannabiskäytön lisääntyminen johtuu kotiviljelmien yleistymisestä. Tuomolan mielestä kotiviljelmät on kannabiksen käytön lisääntymisessä ongelmista vaikein, koska kotiviljelmät eivät päädy poliisin tietoon, ja niihin puuttuminen on hankalaa.



Kannabis valistajan haasteena

Kannabiksesta puhuminen ei ole valistajan yksinkertaisin tehtävä. Tietoa aiheesta löytyy monesta eri lähteestä, mutta tiedon luotettavuuden arviointi ei aina ole helppoa. Kannabiksen haittoja on helppo liioitella tai vähätellä ja olla ottamatta huomioon kertatai kokeilukäytön tai säännöllisen tai runsaan käytön erilaiset riskit.

Teksti: Elina Kotovirta, VTT, erikoissuunnittelija, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

Vaikka cannabis on yleisimmin käytetty laiton päihde, tiedämme yllättävän vähän sen terveysvaikutuksista. Tämä johtuu siitä, ettei ole olemassa standardisoitua tuotetta tai käyttötapaa. Kunnollista tutkimusta varten on myös liian vähän niitä, jotka käyttävät vain kannabista eivätkä esimerkiksi myös alkoholia ja tupakkaa. Vaikka cannabis on suosittu aine, ovat käyttöurat kuitenkin vielä liian lyhyitä eikä kunnollisiin pitkittäistutkimuksiin ole aineistoa.

Tutkimukset osoittavat, että kannabiksen kertakäytöstä on harvoin vakavia seurauksia. Kannabiksen käyttö rajoittuu useimmiten muutamaan kokeiluun tai lyhyeen jaksoon nuoruudessa. Kannabiksen haitat ovat pienemmät kuin muiden laittomien huumausaineiden, vaikka sen käyttö on moninkertaisesti yleisempää. Yliannostus ei johda kuolemaan, eikä käyttöön liity suonensisäistä käyttöä siihen liittyvine riskeineen.

Kannabiksen runsas käyttö haittaa kuitenkin esimerkiksi koulunkäyntiä, sillä huume heikentää motivaatiota, muistia ja oppimiskykyä. Ohimenevät ahdistus- ja sekavuustilat ovat mahdollisia myös kokeilukäyttäjillä ja päihtymys lisää aina tapaturmien ja onnettomuuksien riskiä. On myös olemassa jonkin verran näyttöä kannabiksen käytön yhteydestä psykooseihin, kuten skitsofreniaan, sekä masennukseen ja muihin mielenterveyden häiriöihin.

Huolimatta tiedon puutteista, valistajan on kuitenkin oltava tietoinen siitä, millaista tutkimustietoa voi pitää luotettavana. Yksittäinen tutkimustulos ei todista mitään, koska se toisaalta todistaa mitä vain. Luotettavinta tietoa saas katsausartikkeleista ja systemaattisista kat-

sauksista. On myös muistettava, että kaikkia asioita ei voi tutkia täysin aukottomasti. Kun tietoa on kertynyt tarpeeksi, on hyväksyttävä myös ”tutkimustietoon perustuva todennäköisin asiantuntijanäkemys”.

Valistajaa vaaditaan usein vastaamaan kysymykseen siitä, onko laillinen päihde alkoholi vaarallisempaa kuin cannabis. Näiden kahden aineen vertailu ei kuitenkaan ole mielekäästä, koska toinen aine ei korvaa toista. Jos henkilö käyttää sekä alkoholia että kannabista kasvava päihteiden kokonaiskulutus ja näin ollen myös käytöstä aiheutuvat riskit ja haitat. Päihteiden yhteiskäyttö vaikeuttaa myös mahdollisen riippuvuuden hoitoa.

Valistajan on osattava pitää tiedon eri tulkintakehykset erillään. Aihetta voi käsitellä niin yksilön, kansanterveyden kuin rikosoikeudenkin näkökulmasta mutta näitä ei pidä sekoittaa keskenään. Kannabiksen käytöllä on merkitystä yksilölle, jolloin yksilö tarvitsee tiedotusta esimerkiksi käytön riskeistä. Kansanterveyden kannalta kannabiksen käyttö on vielä pieni ongelma,

vaikka sillä voikin vaikuttaa merkittävästi yksilön elämässä. Cannabis on Suomen lain mukaan huumausaine ja myös sen käyttö on kriminalisoitu, mutta laittomuus ei itsessään tarkoita kannabiksen vaarallisuutta.

Kannabiksen käyttöön liittyvien haittojen ehkäisy voi tarkoittaa myös aikuisten valistamista. Aikuisten tulisi osata suhtautua kannabikseen asiallisesti ilman ensisijaista halua rankaisemiseen ja kontrolliin. Myös leimautuminen huumeiden käyttäjäksi voi vahingoittaa nuorta. Valistajan haasteena on käsitellä kaikkia päihteitä asiallisesti, olemassa olevan tiedon valossa. Kasvatustyön tärkeimpiä välineitä ovat luottamus ja keskusteluyhteys, joita ei kannata menettää. ■

Aikuisten tulisi osata suhtautua kannabikseen asiallisesti ilman ensisijaista halua rankaisemiseen ja kontrolliin.

Kannabis koulutyön ja nuorten näkökulmasta

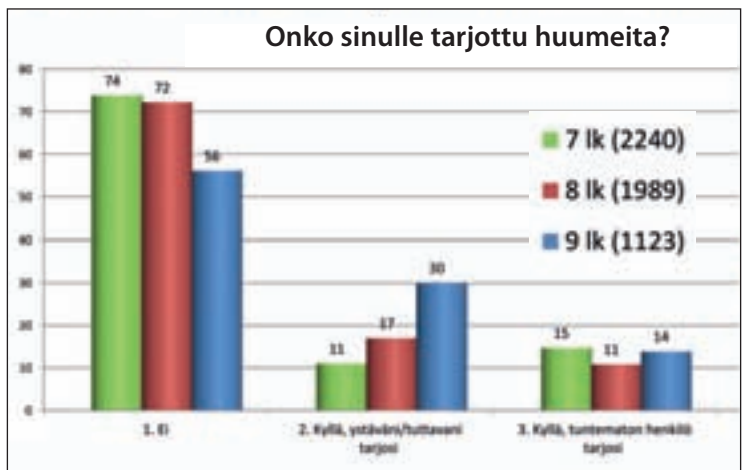
Nuoret tarvitsevat lisää tietoa kannabiksesta

Teksti: Anne Ahlefeldt, vanhempi kouluttaja, EHYT ry

EHYT ry tekee ehkäisevää päihdetyötä kouluissa muun muassa Hubu®-menetelmällä, jonka avulla pystymme keräämään tietoa nuorten päihdeasenteista ja päihteiden käytöstä sekä keskustelemaan nuorten kanssa näistä. Hubu®-päihdekasvatustunneilla käydyistä keskusteluista käy ilmi että nuorilla ei ole tarpeeksi tietoa kannabiksesta.

Kysyttäessä seitsemäsluokkalaisilta (n=1817) *Onko kannabis mielestäsi terveydelle haitallista?* vain 37 prosenttia vastaa *Kyllä ja tiedän haitoista*. 48 prosenttia vastaa *Kyllä, mutta en tiedä haitoista* ja 15 prosenttia vastaa *Ei ole terveydelle haitallista*.

Nuorten päihdetietous on puutteellista ja usein hyvin yksipuolista. Suurin osa yläkoululaisista kuitenkin suhtautuvat kielteisesti kannabiksen käyttöön. Yhdeksäsluokkalaisista (n=810) 56 prosent-



tia ei hyväksy kannabiksen käyttöä ollenkaan. 34 prosenttia hyväksyy satunnaisen käytön ja 10 prosenttia hyväksyy säännöllisen käytön.

Kannabis löytyy läheltä

Moni nuori on kuitenkin ollut tilanteessa jossa hänelle on tarjottu huumeita. Jo lähemmäs puolet yhdeksäsluokkalaisista kertoo, että heille on tarjottu huumeita ja useimmiten tarjottu huume on ollut kannabis. Moni aikuinen hämmästynee kun kuulee että huumeiden tarjoaja ei ole tuntematon henkilö vaan nuoren oma ystävä tai tuttava.

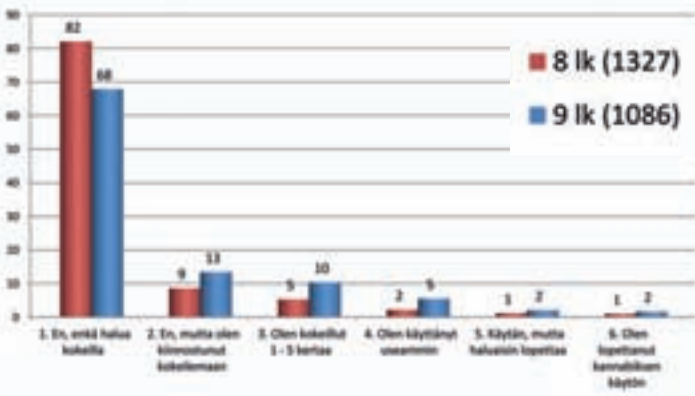
Kannabis löytyy läheltä, jos sitä haluaa löytää. Tämä tieto vahvistuu kun nuorilta kysyy *Onko sinulla läheisiä ystäviä, jotka ovat kokeilleet kannabista?* ja 41 prosenttia kahdeksasluokkalaisista (n=1327) ja 54 prosenttia yhdeksäsluokkalaisista (n=1086) vastaa, että heillä on ainakin yksi läheinen ystävä, joka on kokeillut kannabista.

Nuoret eivät halua kannabista

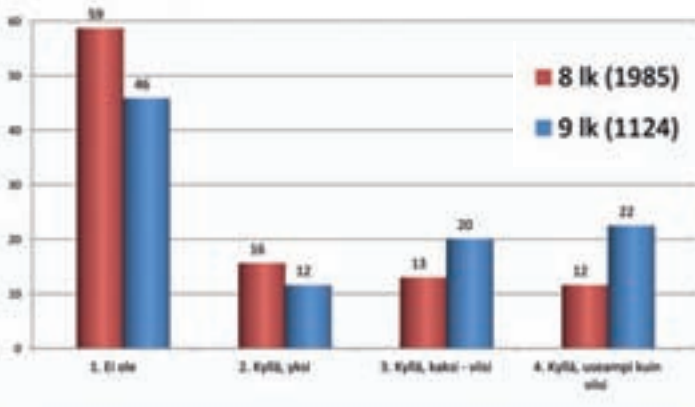
Useimmat yläkoululaiset tietävät mistä kannabista saa, jos sitä haluaisi. Mutta haluavatko nuoret sitä sitten? Viime lukuvuoden Hubu®-tulosten perusteella vastaus siihen on ei. Ainakaan suurin osa nuorista ei ole kannabista kokeillut eikä myöskään halua kokeilla. Näin vastaa 82 prosenttia kahdeksäsluokkalaisista (n=1985) ja 68 prosenttia yhdeksäsluokkalaisista (n=1124).

Kouluissa tehtävässä ehkäisevässä päihdetyössä haluamme vahvistaa juuri tätä suhtautumista päihteisiin sekä viivästyttää mahdollisen päihteiden käytön aloittamisen, oli sitten kyseessä tupakka, alkoholi tai muut huumeet. Ja tämän voimme saavuttaa lisäämällä päihdetietoa ja päihdeasenteisiin liittyviä keskusteluja sekä nuorten että aikuisten keskuudessa. ■

Oletko käyttänyt/kokeillut kannabista?



Onko sinulla läheisiä ystäviä, jotka ovat kokeilleet kannabista?



Ehkäisevä päihdetyö EHYT

Tilaukset osoitteesta www.ehyt.fi/tuotteet

Yhteyshenkilö tilauksissa: Simo Miettinen, simo.miettinen@ehyt.fi puh. 050 570 6981

TILAA SELVÄ PELI -KURSSI OPPILAITOKSELLESI



Miksi nuorille sattuu ja tapahtuu liikenteessä?
Mikä on minun ennusteeni? Olenko yllytyshullu?
Mistä hyvä ajokunto syntyy? Mikä on matkustajan vastuu?

Selvä peli on EHYT ry:n keskusteleva liikennekoulutus nuorille vaarojen tunnistamiseksi ja vahinkojen estämiseksi. Pätevän liikenneopettajan vetämään koulutukseen voivat osallistua sekä ajokortilliset että ajokortittomat nuoret.



Kurssin kesto: kolme tuntia • Hinta: 370 euroa



Koulutusta tukee www.selvapeli.fi -verkkosivusto. Keskeisimmät sisällöt löydät myös englanniksi ja venäjäksi.

Liikennekurssit

Turvallisesti mopolla 420,00 €

Selvä peli 370,00 €

Ehkäisevä päihdetyö

Julisteet 0,50 €

(Alkoholin matematiikkaa, Tupakoitsijan ravintoympyrä tai Rökarens kostcirkel)

Tositietoa - sarja 0,50 €

(Tupakka, Snus, Alkoholi, Alkoholi & tapaturmat ja Sekakäyttö)

TOP - Tupakatta oot paras

CD -aineisto 10,00 €

(Tupakoinnin lopettaminen, Savuton työelämä ja Tupakoinnin ennaltaehkäisy)

Energiajuomat eivät sovi lapsille

- opas 0,20 €

Lisää tietoa tuotteista ja aineistoista löytyy www.ehyt.fi/tuotteet



ry:n tuotteet ja aineistot

Alkoholinkäyttö on Taitolaji:

Ohjaajan avaimia 5,00 € (uusi)

**Muutoksen mahdollisuus -opas
alkoholin hallintaan 5,00 €**

Muutoksen avaimia 0,80 €

(isot tilaukset 300 tai yli 0,50 €)

**Alkoholin kalorit ja
palamisajat 0,20 €**

(luottokorttikokoinen vihkonen)

Annospäiväkirja 0,20 €

(luottokorttikokoinen vihkonen)

Alkoholinkäyttö on taitolaji

-julkiste 0,10 € ja

Huugo -kosteusmittari 0,30 €

(alkoholin palamisen tarkistus esim.

työpaikoilla herättämään keskustelua,
pahvikiekko, halkaisija 12 cm, naisten
ja miesten puoli)

**Huugo-vihkonen: Henkilökohtainen
ongelma? 0,40 €** (suomi ja ruotsi)

Huugo-julkiste 0,20 € (koko 35 x 50
cm)

Opiskelijat ja nuoret

Leiskaa steissillä, romanssi mökillä

3,00 € (amisten ja lukiolaisten kertomuksia
juomiskokemuksista)

Nuoret ja alkoholi -kirja 5,00 €

Terve amis! 3,50 € (ammattiin opiskele-
vien terveyden taustatekijät, 50 toimenpi-
de-ehdotusta)

**Pärjäämisopas nuoren
vanhemmille 1,20 €/kpl**
(uusittu painos)

(isot tilaukset 300 ja yli 1€/kpl)

Huumeet ja maailma 1,00 €
Kansainvälisyyskasvatuksen opas

**UUTTA: Ammattiosaajan
hyvä elämä -julkaisu 4,00 €**

(listietoja lehden sivuilla 26 - 27)

Ryypäämällä ryhmäksi
(amis julkaisu, maksuton,
lähetykulut veloitetaan)

Alkoholi on sosiaalinen olento.

*Ehkäisevän päihdetyön tekijä on
kasvattaja, saarnaaja, tulkki ja taistelija.*

Juominen on nuorille ja nuorille aikuisille yhdessäolon rituaali. Juomalla ylitetään yhdessä arkea ja kirkastetaan niitä tekijöitä, jotka muodostavat erillisistä yksiloista yhteisen "meidät".

Nuorten juomatavat ovat erilaisia, koska juomalla rituaalisoitetaan erilaisia sosiaalisia tapoja, ihanteita ja maailmankuvia. Yhteenkuuluvuuden tunteet perustuvat eri ryhmässä eri asioille.

Tämä avaa ehkäisevälle päihdetyölle selkeän toimintakentän. Tarve juoda vähenee, jos nuoret kokevat kuuluvansa ryhmään ja ympäröivään maailmaan jokapäiväisessä arjessaan. Mutta eri ryhmien yhteenkuuluvuutta ei voi vahvistaa samoin keinoin, vaan ehkäisevän päihdetyön on oltava kohderyhmäherkkää.

Tämä raportti on tutkimus 48 eri opiskelijaryhmän juomisesta ja juomisessa vaikuttavista sosiaalisista, kulttuurisista ja moraalisisista tekijöistä. Tutkimustuloksia verrataan 2000-luvun ehkäisevän päihdetyön näkökulmiin ja analyysin perusteella linjataan tulevaisuuden ehkäisevää päihdetyötä laadukkaammaksi ja tuloksellisemmaksi.

Antti Maunu työskentelee erityissuunnittelijana Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:ssä. Aiemmin hän on toiminut tutkijana mm. Sosiaali-alan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakesissa ja Helsingin yliopistolla. Maunu on nuorten ja nuorten aikuisten juomiskulttuurien johtavia asiantuntijoita Suomessa.



Opetus- ja
kulttuuriministeriö



ISBN 978-952-9548-27-9

1

EHYT

ANTTI MAUNU RYYPÄÄMÄLLÄ RYHMÄKSI?

EHYT

Antti Maunu

Ryypäämällä ryhmäksi?

Ehkäisevän päihdetyön karttalehtiä nuorten
ja nuorten aikuisten juomiskulttuureihin

Ammattiosaajan hyvä elämä

Hyvinvointia voi opettaa

Yhteiskuntaluokkien väliset terveyserot tulevat näkyviin vasta aikuisiällä, mutta niihin vaikuttava käyttäytyminen alkaa eriytyä paljon aikaisemmin. Esimerkiksi ammattiin opiskelevien elintavat ovat jo selvästi riskialttiimpia kuin lukiolaisten.

Teksti: Paula Mannonen, kuva: Mikko Vainio

Entä jos ammattioppilaitokset pyrkisivät tukemaan opiskelijoidensa kasvua hyvinvoiviksi kansalaisiksi? Jos teknisten taitojen lisäksi tarjottaisiin opiskelijoille vahvat elämänhallinnalliset työkalut, jotka vahvistaisivat heidän menestyksen mahdollisuuksiaan niin työssä kuin elämässä ylipäänsä?

Tämä raportti kertoo, minkälaiselta ammattioppilaitos voisi näyttää, jos tämä mahdollisuus otettaisiin vakavasti. Se tarjoaa painavia ajatuksia siitä, mitä pitäisi muuttua, jotta oppilaitoksemme tukisivat todella opiskelijoiden hyvinvointia ja elämänlaatua. Mitä esimerkiksi tulisi tehdä, että opiskelija löytäisi kutsumuksensa työelämässä?

Erityisesti raportti tarjoaa konkreettisia työkaluja, joilla nuorten sekä nykyistä että tulevaa hyvinvointia voidaan vahvistaa. Se tarjoaa uusia ajatuksia niin yksittäisille opettajille, tukihenkilöille, kouluhallinnolle kuin yhteiskunnallisen tason päättäjillekin.



EHYT ry

EHYT

FRANK MARTELA & LAURI JÄRVILEHTO AMMATTIOSAAJAN HYVÄ ELÄMÄ

EHYT

Frank Martela & Lauri Järvillehto

Ammattiosaajan hyvä elämä

Ajatuksia ja työkaluja ammattiin opiskelevien elämänlaadun edistämiseksi

Filosofian akatemian tutkijoiden Frank Martelan ja Lauri Järvilehdon laatimassa Ammattiosaajan hyvä elämä -selvityksessä pohditaan, mitä ammattioppilaitokset voisivat tehdä terveystoimien kaventamiseksi.

– Valistus tai ongelmia korjaava toiminta eivät riitä. Tarvitaan rakenteita ja menetelmiä, jotka auttavat nuoria hallitsemaan elämänsä ja ratkaisemaan sen tuomia ongelmia, Järvilehto sanoo.

Martelan ja Järvilehdon raportti perustuu laajaan tutkimuskatsaukseen ja ammattioppilaitoksissa tehtyihin haastatteluihin. Se pohjustaa Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n AMIS-työtä, jolla edistetään ammattiin opiskelevien hyvinvointia ja terveyttä.

Ammattiosaajan hyvä elämä

Frank Martela & Lauri Järvilehto
Ajatuksia ja työkaluja ammattiin opiskelevien elämänlaadun edistämiseksi

EHYT ry:n julkaisusarja 2/2012

Julkaisuutilaisuus järjestetään Päihde- ja mielenterveyspäivillä tiistaina 16.10.2012. Selvitys pohjustaa EHYT ry:n AMIS -työtä ammattiin opiskelevien terveyden edistämiseksi.

Lisätietoja:

viestintäkoordinaattori
kiti.poikonen(a)ehyt.fi,
p. 040 451 4199.

Hinta:

4e + posti- ja toimituskulut

Tuote on saatavissa julkaisemisen jälkeen.

Tilaukset:

järjestösihteeri simo.miettinen(a)ehyt.fi
p. 050 570 6981.

Työstä voi nauttia

Järvilehdon mielestä ammatillisen koulutuksen keskeinen tehtävä on auttaa nuoria löytämään oma kutsumuksensa.

– Kutsumusammattista nauttii sen itsensä vuoksi. Työ ei silloin ole vain välttämätön paha rahan tai aseman hankkimiseksi.

Kutsumuksen merkitystä on pitkään vähätelty tai pidetty sitä korkeintaan taiteilijoille sopivana erikoisuutena. Järvilehdon mukaan mikä tahansa ammatti voi kuitenkin olla kutsumuksellinen. Hän vetoaa Edward L. Decin and Richard M. Ryanin teoriaan, jonka mukaan onnellisuudella on kolme perustetta.

– Hyvinvointiin liittyy usko siihen, että voi vaikuttaa elämäänsä, pätevyyden tunne ja elämän merkityksen kokemus eli se, että tekee jotain hyödyllistä. Kaikki nämä toteutuvat hyvin esimerkiksi sähköasentajan tai ompelijan työssä. Valkokaulusammateissa voi sen sijaan jäädä hyvinkin epäselväksi, kenelle tai miksi työtä tehdään ja miten osaamista arvioidaan.

Ongelmista ratkaisuihin

Martelan ja Järvilehdon raportti pohjautuu erityisesti positiivisen psykologian oivalluksiin.

– Tutkimukset osoittavat hyvinvoinnin

olevan pitkälti kiinni yksilön ajatustottumuksista ja asenteista ja niitä voidaan opettaa. Ammattiin opiskelevat ovat siihen juuri oikeassa iässä: tarpeeksi vanhoja omaksumaan uusia malleja ja riittävän nuoria muokkaamaan omia ajatuksiaan.

Tutkijat halusivat kouluihin muun muassa ratkaisukeskeisyyden, myönteisen ajattelun, stressinhallinnan ja opiskelutekniikan opetusta. Opettajan roolia muokattaisiin tiedon jakajasta valmentajan suuntaan ja kouluympäristön viihtyisyyteen kiinnitettäisiin enemmän huomiota. Opetuksessa pohdittaisiin myös arvoja.

– Julkisen keskustelun pyöriminen rahan ympärillä on luonut harhan, että se on ainoa tavoiteltava asia maailmassa. Jos hyvän elämän taitoja ja arvopohjaa ei saa kotoa, nuoret jäävät median armoille. Koulu voi paikata tätä puutetta.

Rahan ylikorostuminen heijastuu Järvilehdon mielestä jopa terveys- ja tuloeroista käytävään keskusteluun.

– Kun mittarina käytetään rahaa, alemmat sosioekonomiset luokat leimataan vähäosaisiksi. Tosiasiassa taloudellinen asema menettää merkityksensä kutsumustyössä. Kun perustarpeet on tyydytetty, materia ei enää lisää hyvinvointia. Siihen päästään vain tyydyttämällä ihmisen psykologiset tarpeet. ■



Kokemäen Yhteiskoulun 7D-luokka voitti Smokefree-hankkeen luokkakilpailun arvonnassa pääpotin eli 1000 euroa oltuaan tupakoimatta puoli vuotta.
Kuva: Jonna Perkola



LOPPUUKO TUPAKOINTI?

Valtakunnallinen Smokefree-hanke kannustaa nuoria lopettamaan tupakoinnin.

Kokemäen yhteiskoulun 7D-luokka tarttui koulussaan ensimmäistä kertaa haasteeseen olla tupakoimatta koko Smokefree-luokkakilpailukauden 1.10.2011 - 31.3.2012 ajan. Luokkakilpailun tavoitteena on siirtää tupakoinnin kokeilemista niin, että todennäköisyys sen aloittamiseen myöhemmällä iällä pienenee.

Luokka pysyi täysin ilman savukkeita yhteensä puoli vuotta ja voitti arvonnassa sen korkeimman tuhannen euron rahapalkinnon.

Yläasteikäisten nuorten tupakointitilastot ovat ikävää luettavaa. Tätä mieltä on Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n Satakunnan aluekoordinaattori Anne Mikkola, joka saapui jakamaan luokalle kunniakirjan.

On hieno saavutus pysyä tupakoimattomana seitsemäsluokkalaiana, mutta jatkossa ei varmasti pysy ilman kiusauksia.

- Moni luokka lähti kisaan mukaan, mutta lopetti kesken huomaan, ettei pystynytäkään olemaan täysin tupakoimatta, kertoo

Mikkola.

Kaverit ovat varmasti se yksi suurin tekijä, minkä takia tulee kokeiltua ensimmäisen kerran ja hiljalleen tupakoinnista tulee tapa. Kisa toimii kuitenkin myös hyvänä tsemppinä niille, jotka halusivat lopettaa. Joka kuukausi kilpailuun osallistuneiden kesken arvottiin kannustuspalkintoja, jotka tsemppasivat osallistujia jatkamaan loppuun asti.

Luokanvalvoja **Anne Hanhilampi** kertoo alustavasti keskustelleensa nuorten vanhempien kanssa pienestä rahallisesta korvauksesta, jos luokka pysyy tupakoimattomana aina yhdeksännen luokan loppuun asti.

Raha kerryttää luokan rahastoa, joka mahdollisesti menee käytettäväksi luokkaretken muodossa. Tämä luokka oli sitä mieltä, ettei tupakoimattomuus ollut edes vaikeaa. Toivotaan, että sama onni jatkuu luokan kesken myös jatkossa ja että se tartuttaisi myös muihin kipinän savuttomuudesta.

Lähde: Jokilaakso-lehti 31.5.2012/Jonna Perkola

Smokefree-kilpailukausi 2012–2013 käynnistyy

■ Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n Smokefree-toiminta pohjautuu nuorten kannustamiseen tupakoimattomuuteen. Smokefree-kilpailu on tarkoitettu yläkoulujen 7. ja 8. luokille, mutta myös alakoulujen 5. - 6. luokat pystyvät nyt toista kertaa osallistumaan kilpailuun. Uusi kilpailukausi käynnistyy yläkoulujen osalta 1.10.2012 ja alakoulujen osalta 1.11.2012.

Puoli vuotta tupakoimatta ja nuuskaamatta

Kilpailussa mukana olevat luokat sitoutuvat yhteisellä päätöksellä olemaan tupakoimatta ja nuuskaamatta kuusi kuukautta kestävän kilpailukauden ajan. Tupakoimattomuus ja nuuskaamattomuus koskee sekä koulu- että vapaa-aikaa.

Smokefree-luokkakilpailun tavoitteena on siirtää nuorten tupakointikokeiluja, jolloin todennäköisyys tupakoinnin aloittamiseen myöhemmällä iällä pienenee. Luokkakilpailu mahdollistaa myös varhaisen puuttumisen tupakointiin niiden nuorten kohdalla, jotka ovat jo tupakkaa kokeilleet.

Edellisellä kilpailukaudella mukana yli 1300 luokkaa

Kilpailukaudella 2011 – 2012 mukana kilpailussa oli yli 1300 luokkaa. Smokefree-palkinnot menivät seuraaville luokille:

Yläkoulut

- 1 000 euron palkinto: Kokemäen yhteiskoulun 7D-luokka, Kokemäki
- 500 euron palkinto: Alajärven yläkoulun 7E-luokka, Alajärvi
- 500 euron palkinto: Isojoen koulukolmion 8A-luokka, Isojoki
- 250 euron palkinto: Forssan keskuskoulun 7A-luokka, Forssa

Alakoulut

- 500 euron palkinto: Kaakkurin koulun 6C-luokka, Oulu
- 250 euron palkinto: Alhoniityn koulun 6A-luokka, Nokia

Kaikki tupakoimattomina pysyneet luokat palkittiin kunnia-kirjalla.

Lisätietoa: www.smokefree.fi

projektikoordinaattori Johanna Suihko, EHYT ry
puh. 040 512 7689



ILMOITTAUTUKAA SMOKEFREE-LUOKKAKILPAILUUN

Kilpailu on tarkoitettu 7 ja 8-luokille, jotka sitoutuvat tupakoimattomuuteen kuusi kuukautta kestävästi. Tulokset julkaistaan joulukuun alkuun. Tulokset julkaistaan joulukuun alkuun. Tulokset julkaistaan joulukuun alkuun.



Vanhemmilla **VAHVA** vaikutus lapsen tupakointiin

Yläkoulu on tupakoinnin aloittamisen kannalta kriittistä aikaa. Vanhemmat voivat merkittävästi vaikuttaa siihen, aloittaako nuori tupakoinnin ja onnistuuko hän lopettamaan sen. Nuoret odottavat apua ja tukea erityisesti läheisiltään.

Syöpäjärjestöt on selvittänyt nuorten näkemyksiä tupakoinnin lopettamisesta ja lopettamisen tuesta tuoreessa Kuuntelua, kannustusta ja kehuja -raportissaan.

- Vanhemmat usein vähättelevät omaa vaikutustaan ja sysäävät syyn lapsen kaveripiirin kontolle. Nuorten parissa tehdyt tutkimukset kuitenkin osoittavat, että vanhem-

milla on yllättävän suuret mahdollisuudet vähentää lapsensa riskiä aloittaa tupakointi ja tukea häntä tupakoinnin lopettamisessa, sanoo raportin kirjoittanut **Sanna-Mari Salomäki** Aurera Oy:stä.

Kriittisin ajanjakso on lyhyt

Tupakointia saatetaan kokeilla jo alakoulussa. Alakoulun viimeisinä vuosina ja yläkouluun siirryttäessä tupakointikokeilut lisääntyvät. Tupakointi kiinnostaa, koska sillä saa muiden nuorten huomiota, ihailua ja hyväksyntää. Se voi olla myös keino päästä mukaan kaveriporukkaan.

- Tupakoinnin aloittamisen kannalta kriittisin ajanjakso on melko lyhyt – alakoulun loppupuolelta yläkouluun. Tällöin vanhempien pitäisi jaksaa välittää – ja valittaakin, Salomäki muistuttaa.

Kokeilut johtavat helposti säännölliseen tupakointiin. Kun nuori



alkaa huomata itsessään tupakoinnin tuomia haittoja, hohto häviää ja ajatus lopettamisesta tulee mieleen. Apua ja tukea lopettamiseen nuoret toivovat ensisijaisesti läheisiltään, myös vanhemmilta.

Vanhempien asenteet ja esimerkki vaikuttavat nuorten tupakointiin sen kaikissa vaiheissa.

- Useissa tutkimuksissa on osoitettu, että tupakoivien vanhempien lapset alkavat todennäköisemmin itsekin polttaa. Tupakoivassa perheessä nuoren on helppo polttaa, koska savukkeita voi varastaa tai saada vanhemmilta. Kiinnijääminen ei pelota, koska nuori voi aina vedota siihen, että vanhempi polttaa itsekin, toteaa kehittämisspääällikkö **Virve Laivisto** Syöpäjärjestöistä.

- Nuori ei osaa pelätä tupakoinnin haittoja, koska hänen vanhempansa eivät niistä piittaa. Tupakointia on vaikea lopettaa, sillä se on osa perheen normaalia arkea.

Mitä vanhemmat voivat tehdä?

Virve Laivisto kannustaa vanhempia kuuntelemaan nuoria ja keskustelemaan tupakoinnista.

- Vaikka vanhempi itse polttaisi, hänen kielteinen suhtautumisensa tupakointiin pienentää lapsen riskiä aloittaa tupakointi.

- Tupakoinnista voi keskustella pientenkin lasten kanssa, toki heidän ikätasonsa mukaisesti. Lapsen itsetunnon vahvistaminen ja kannustaminen terveellisiin elintapoihin suojaa häntä tupakoinnin aloittamiselta. Tärkeää on kiittää, kannustaa ja kehua lasta savuttomuudesta sekä tehdä kodista tupakasta vapaa alue.

Syöpäjärjestöt aloittaa tänä syksynä kampanjan, jossa korostetaan vanhempien vastuuta nuorten tupakoinnin ehkäisyssä ja tupakoinnin lopettamisen tukemisessa. Viikolla 32 televisiossa näkyy MTV3-

kanavalla Isältä pojalle -kampanjavidео.

Facebookissa teema näkyy Lupaa lapsellesi parempi tulevaisuus -kampanjana. Kuuntelua, kannustusta ja kehuja -raportti löytyy verkosta pdf-tiedostona Syöpäjärjestöjen sivuilta. ■

Nuorten näkemyksiä tupakoinnin lopettamisesta ja lopettamisen tuesta

Kuuntelua,
kannustusta
ja kehuja



Sanna-Mari Tahvanainen
ja Johanna Tuohi

Lisätiedot:
Kehittämisspääällikkö
Virve Laivisto,
Syöpäjärjestöt,
050 588 2700,
virve.laivisto@
cancer.fi

HUUGO

Työelämän alkoholiohjelma

**tukee työpaikkoja
toiminnassa
päihdehaittojen
ehkäisemiseksi**

**HUUGO tarjoaa
työelämän päihdetietoa**

- **työvälineitä** ongelmien ennaltaehkäisyyn ja niihin puuttumiseen
- **koulutusta** ja opastusta työpaikkojen vastuuhenkilöille
- **tukea** työpaikan päihdeohjelman laatimiseen ja päivittämiseen

Syksyn koulutukset

7.11. Helsinki
15.11. Jyväskylä
21.11. Kotka
28.11. Turku

|

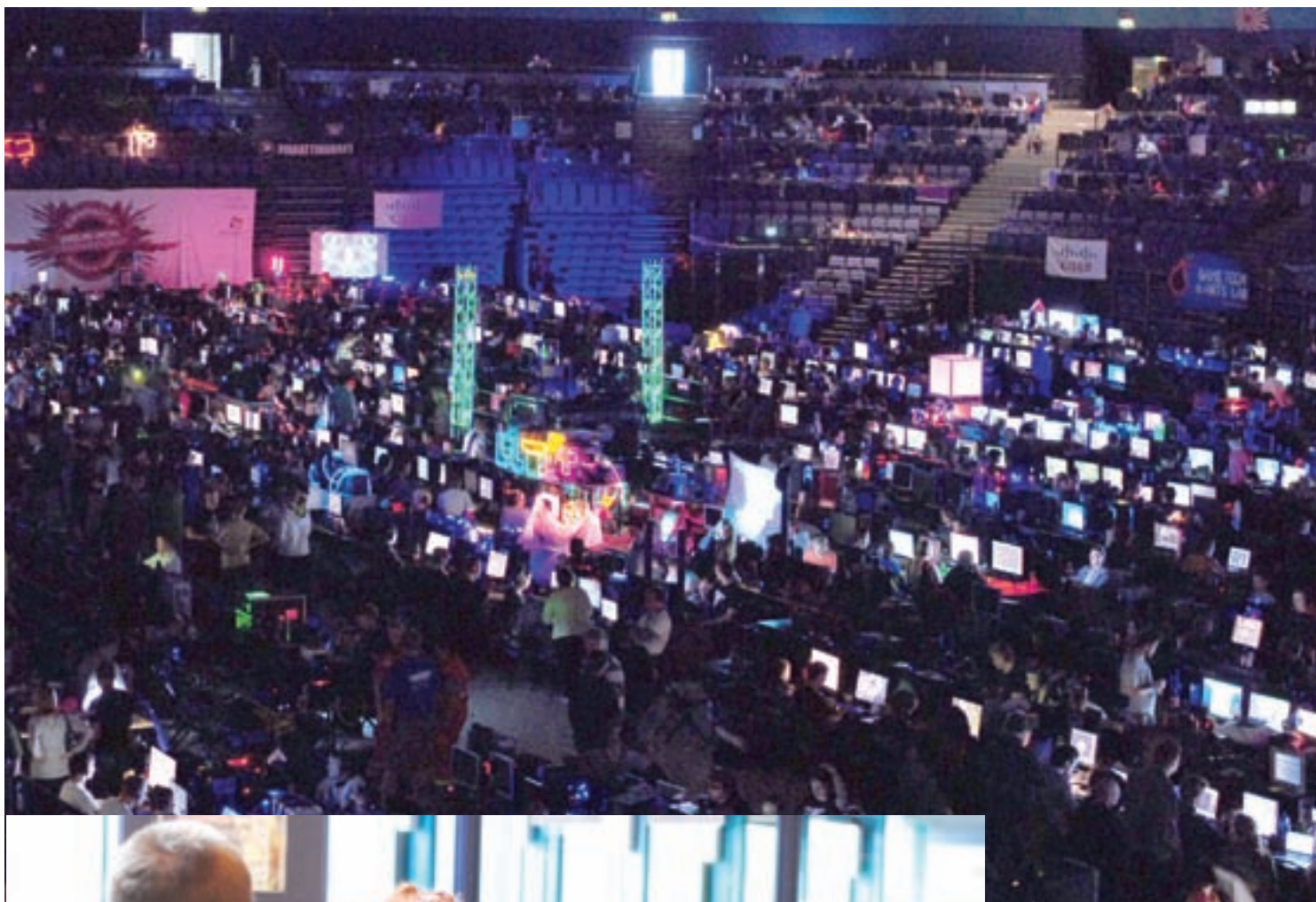
Lisätietoja:
Timo Nerkko
050 570 7825



www.taitolaji.fi



EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ EHYT ry



Assembly Summer 2012:
Assembly Summer on Suomen
suurin tietokonefestivaali.

Assembly Summer 2012
ständi: Pelitaito-projekti
osallistui tapahtumaan
omalla osastolla.

Pelaamisesta tarvitaan lisää avointa ja rakentavaa keskustelua

Pelaajat ja peliharrastajat toivovat peleistä asiallisempaa ja monipuolisempaa keskustelua. Nykyinen keskustelu on usein yksipuolista ja pelejä sekä pelaajia demonisoivaa. Tämän tiedostivat hyvin myös Suomen suurimman tietokonefestivaalin Assembly Summer:in kävijät. Monet kokivat leimautuvansa peliharrastuksensa takia ja törmäävänsä usein negatiivisiin stereotyyppioihin. Assembly Summer 2012 -tapahtumassa järjestetyssä kyselyssä selvitettiin kävijöiden pelitottumuksia sekä näkemyksiä pelaamisen hyödyistä ja haitoista. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n Pelitaito-projektin toteuttamaan kyselyyn vastasi yhteensä 257 henkilöä.

Mustavalkoinen ja pelaajia leimaava keskustelu on tuttua myös lasten ja nuorten pelihaittoja ehkäisevän Pelitaito-projektin projektipäällikkö **Inka Silvennoiselle**.

- Pelien leimaaminen ja yksipuolinen ongelmien korostaminen ei auta pelihaittojen ehkäisyssä, vaan voi jopa hankaloittaa sitä. Haittakeskustelun rinnalle tarvitaan laajempaa keskustelua ilmiöstä kokonaisuutena, jotta todelliset haitat pystytään erottamaan tietämättömyydestä johtuvasta paniikoinnista, toteaa Silvennoinen.

Pelaajat pitivät pelihaittoista käytävää keskustelua tärkeänä, mutta sen rinnalle kaivattiin pelien hyödyistä ja laajemmin pelaamiseen liittyvistä ilmiöistä käytävää keskustelua. Vastaajista valtaosan mielestä pelaamisen hyödyistä ei keskustella nykyisellään riittävästi. Moni koki myös ongelmallisena sen, että pelaamisen haitoista ja etenkin peliväkivallasta käytävä keskustelu perustuu harvoin tutkittuun tietoon. Keskusteluun kaivattiin enemmän faktoja ja realismia. Erityisesti toistuvaa yksittäistapausten shokkiuutisointia kritisoitiin.

Viihdettä ja yhdessä tekemistä

Pelaamisen keskeisimmiksi hyödyiksi nousivat vastaajilla sosiaalisuuteen liittyvät tekijät, uuden oppiminen, kielitaidon parantuminen sekä rentoutuminen pelien parissa. Keskeisimpinä haittoina nähtiin niska-, hartia- ja selkävaivat, peleihin käytetyn ajan venyminen sekä pelien ”koukuttavuus”. Liiallista pelaamista piti todellisena ongelmana yli puolet vastaajista ja monille liiallinen pelaaminen ja muun elämän kärsiminen oli tuttu ilmiö. Useimpien kohdalla pelaaminen oli saatu hallintaan joko omin voimin tai läheisten tuella.

- Usein jo asian esiin nostamisella ja tuen

tarjoamisella on suuri merkitys. Kavereista huolehtiminen tässäkin asiassa kannattaa, muistuttaa Silvennoinen.

Suurimmalle osalle vastaajista pelaaminen oli ensisijaisesti hauskaa ajanvietettä ja viihdettä. Myös pelaamisen sosiaalisuus ja sen asema harrastuksena muiden joukossa korostuivat monissa vastauksissa. Kuten eräs vastaaja kiteytti

- Pelaaminen voi olla myös hieno harrastus, siinä missä joku muukin. Toinen menee pelaamaan kiltansa kanssa kahdeksalta, toinen pelaa sählyä samaan aikaan. Pelaaminen tuo yhteen ihmisiä ja ei ole ennenkuulumatonta että paras kavero tai puoliso on löytynytkin pelaamisen avulla.

**Lisätietoja: Projektipäällikkö Inka Silvennoinen puh. 050 3665279
inka.silvennoinen(at)ehyt.fi**

Pelitaito-projekti on Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n viisivuotinen lasten ja nuorten pelihaittoja ehkäisevä projekti, jota rahoittaa Raha-automaattiyhdistys. Lisätietoa projektista sekä lasten ja nuorten pelaamisesta www.pelitaito.fi



Tiedote: Kansallinen pelipäivä lauantaina 10.11.12

Oletko joskus pelannut D&D:tä, Afrikan tähteä tai shakkia? Entä kirkonrottaa tai Angry Birdsä? Maijaa, miinaharavaa tai mölkkyä? Mikä on SINUN suosikkipelisi?

Kansallinen pelipäivä kannustaa viettämään aikaa yhdessä pelaten ja pelaamisesta keskustellen.

Pelipäivänä ja koko sitä edeltävän viikon ajan järjestetään pelitapahtumia kaikkialla Suomessa. Tapahtumissa pelataan suosittuja, kiinnostavia ja erilaisia pelejä asiantuntijoiden opastamana. Asiantuntijoina toimivat kirjastot, koulut, seurakunnat, nuorisoyöntekijät, yhdistykset ja yritykset, sekä tietysti pelaajat itse. Tavoitteena on saada lapset, nuoret, huoltajat ja isovanhemmat pelaamaan pelejä yhdessä, jotta pelaamiseen kohdistuvat ennakkoluulot muuttuisivat omiksi kokemuksiksi. Peleinä ovat sekä aikuisten suosimat klassikot, että lasten löytämät uutuudet.

Löydä tapahtumia Kansallisen pelipäivän sivuilta ja lähde koko perheen voimin pelaamaan!

Lue lisää osoitteessa: www.pelipaiva.fi

Mobiiliapu-palvelu

lähestyy kuntia laajalla julistekampanjalla

Mobiiliapu-palvelu toteutti elokuun alussa kuntiin ja kuntayhtymiin suunnatun tiedotuskampanjan. Noin kahdelle sadalle kuntien päihdetyöstä vastaavalle lähetettiin tiedote ja julisteita esillepanoa varten. Kampanjan tarkoituksena on lisätä Mobiiliapu-palvelun tunnettavuutta eri puolilla Suomea ja kannustaa palvelun käyttöönottoon.

Syksyn aikana päihdetyöntekijöihin ollaan yhteydessä puhelimitse ja halutaan kartoittaa mielipiteitä Mobiiliapu-palvelusta, materiaalista ja mahdollisesta koulustarpeesta. Hankkeen esitteitä ja julisteita saa tarvittaessa lisää hankeryhmältä. Samoin kunnilla on mahdollista lisätä omia tietojaan palveluun ottamalla ensin yhteyttä hankepäällikkö **Iina Järveen**.

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry toteuttaa kumppaneidensa kanssa viisivuotisen (2009–2013) Mobiiliapu-hankkeen. RAY:n rahoittaman hankkeen tavoitteena on mobiili- ja internet-tekniikkaa hyödyntäen tarjota tietoa, neuvoa ja tukea vaativissa elämäntilanteissa elävien ihmisten elämäntilanteeseen. Mobiiliavun palvelut toimivat sekä matkapuhelimen että internetin välityksellä.

Mobiilivinkki®-tekstiviestipalvelun ja mobiiliapu.fi -sivuston välityksellä saa helposti ja nopeasti tietoa, neuvoa sekä tukea terveyteen ja hyvinvointiin liittyvien haittojen vähentämiseen. Tällä hetkellä palvelu sisältää yli 1 800 hakusanaa. Erilaisia kategorioita, joista tietoa voi hakea ovat huumaus- ja lääkeaineet, lastensuojelu, pistäminen ja käyttäminen, seksuaaliterveys, taudit ja sairaudet sekä eri sosiaali- ja terveystoimijoiden yhteystiedot.

Tekstiviestipalvelu

Palvelu on asiakkaalle ilmainen, anonymi ja ympärivuorokauden toiminnassa. Tekstiviestipalvelussa käyttäjä lähettää numeroon 18182 hakusanan ja muutaman sekunnin kuluttua hän saa vastausviestin. Samoilla hakusanoilla saa tietoa myös internetistä **www.mobiiliapu.fi**-sivujen kautta. Saatavilla on myös Android- ja iOS-käyttöjärjestelmien puheliiniin tilattavat ilmaiset Mobiiliapu-sovellukset, jotka ovat ladattavissa ilmaiseksi AppStoresta ja Google Playsta nimellä Mobiiliapu. ■

Yhteydenotot Iina Järvi, hankepäällikkö,
050 599 6555, iina.jarvi@ehyt.fi
Lisätietoa: www.mobiiliapu.fi
www.mobiiliapuhanke.fi
www.facebook.com/Mobiiliapu

Hakusanojen avulla asiakas voi tilata tietoa haluamastaan aiheesta tekstiviestinä matkapuhelimeensa.

Tietoa, neuvoa ja tukea pähteisiin liittyviin kysymyksiin käyttäjille, läheisille ja ammattilaisille

MOBIILIVINKKI® tekstiviestipalvelu p. 18182

- ilmainen
- anonymi
- 24/7

NEUVONTAPUHELIN p. 0800 900 45

- ilmainen
- anonymi
- 24/7

Google play
www.mobiiliapu.fi

Available on the App Store

EHYT ry Hiv Aids PRO tukipiste RIKOSUHRI PÄIVYSTYS

Perheiden haasteena köyhyys, kiire ja muuttuvat kasvu ympäristöt

Jyväskylän yliopiston Perhetutkimuskeskus järjesti yhteistyössä Jyväskylän AMK:n hyvinvointiyksikön kanssa Perhetutkimuksen päivät huhtikuussa teemalla eriarvoistuvat perheet. Tarkasteltavina olivat niin lapsiperheet, vanhusperheet kuin myös nuoret perheissä.

Lapsiperheiden hyvinvointi

Mannerheimin Lastensuojeluliiton pääsihteerin **Mirjam Kalland** lähestyi lapsiperheiden hyvinvointia sekä perheiden sisäisistä että perheen ulkopuolella olevista tekijöistä käsin. Osa näistä tekijöistä on suojaavia, osa riskejä.

Suurimmat sisäiset riskit Kallandin mukaan ovat mielenterveys- ja päihdeongelmat, perheväkivalta ja toimeentulo-ongelmat. Ulkoisista riskeistä haastavimpia ovat perheen eristäytyneisyys ja sosiaalisen tuen puute.

Perheen sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat etenkin perheen omat psyykkiset ja fyysiset voimavarat ja toimiva parisuhde. Ulkoisista suojaavista tekijöistä tärkeimpiä ovat vahvat sosiaaliset verkostot, perheen kiintymyssuhteet ja kokemus siitä, että voimavarat ovat riittäviä arjen haasteista selviämiseen.

Tutkimuspäällikkö **Minna Salmi**, Terveiden ja hyvinvoinnin laitokselta (THL) kertoi, että lapsiperheiden taloudellinen asema on heikentynyt ja lapsiköyhyys kolminkertaistunut viimeksi kuluneiden viiden vuoden aikana. Myös lasten ja nuorten pahoinvointi on selvästi lisääntynyt, ja laajeneva lapsijoukko kärsii vaikeutuvista ongelmista. Salmen teesi on, että 1990-luvun laman aikana lasten ja nuorten palveluissa syntyi noidankehä, jossa peruspalvelujen leikkauksilla luotiin kasvavaa tarvetta korjaaviin palveluihin.

Tätä noidankehää ei myöhemmin kasvun vuosina purettu. Esimerkiksi päivähoidossa, koulussa ja neuvolan ja kouluterveydenhuollon tarjonnassa tapahtui muutoksia,



jotka kyseenalaistavat lasten hyvän kasvun mahdollisuudet. Lisäksi Salmi kuvasi, miten työ-elämän vaatavuuden lisääntyminen asettaa vanhemmuudelle vakavia haasteita: monet vanhemmat kokevat laiminlyövänsä kotiasioita ja viettävänsä liian vähän aikaa lastensa kanssa.

Salmi päätelee, että suomalaisessa yhteiskunnassa ja politiikassa vallitsee rakenteellinen välinpitämättömyys lapsia kohtaan. Sille on ominaista runsas huolestunut puhe lapsista, mutta huoli ei konkretisoidu poliittisiksi päätöksiksi resursseja jaettaessa. Salmen arvio on, että rakenteellinen välinpitämättömyys syvenee yhteiskunnassa, jossa toimitaan talouden ehdoilla ja liike-elämän logiikan pohjalta, kuten Suomessa on tapahtunut 1990-luvulta lähtien.

Lasten köyhyyden lisääntyminen

Professori **Katja Forssén** Turun yliopistosta totesi lasten köyhyyden lisääntyneen lähes kaikissa Euroopan maissa, myös Suomessa.

Kansainvälisissä vertailuissa suomalaisten lasten köyhyys on kuitenkin keskimääräistä matalammalla tasolla kuin Euroopassa keskimäärin.

Lapsiperheiden kohdalla on tapahtunut selvää taloudellista eriytymistä. Esimerkiksi viimeisen 15 vuoden kuluessa yksinhuoltajien taloudellinen ahdinko on syventynyt verrattuna kahden huoltajan lapsiperheisiin. Toimivalla perhepolitiikalla, esimerkiksi tulonsiirroilla, voitaisiin lapsiköyhyyttä kuitenkin tehokkaasti ehkäistä.

Miehet elävät iäkkäämmiksi avioliitossa

Erikoistutkija **Sirpa Andersson** THL:sta kiinnitti huomiota iäkkäisiin ihmisiin. Iäkkäät miehet elävät yleisesti avioliitossa. Sen sijaan iäkkäiden naisten yleisin elämäntilanne on leskeys, vaikka aviossa olevien osuus on viime aikoina selvästi kasvanut. Andersson tarkastelee iäkkäiden ihmisten eriarvoisuutta osoittavia terveyseroja.

Hyvä taloudellinen tilanne on hänen mukaansa selkeästi yhteydessä parempaan terveyteen. Sosioekonomiset erot miesten ja naisten elinajanodotteessa ja terveydessä ovat kasvaneet viime vuosina. Erityisesti tuloluokkien väliset erot ovat kasvaneet. Tämä näkyy myös vanhuudessa: köyhä työikäinen, köyhä eläkeläinen!

Näyttää myös selvältä, että perheellä on merkitystä. Yksin asuville kasautuu enemmän toimintakyvyn ongelmia. Perheelliset selviävät paremmin, ja he sekä antavat että saavat apua. Toisaalta perheellisen omaishoitaja on usein iäkäs ja hoivasta kuormittunut puoliso. **KK**

Lisätietoja: Jyväskylä yliopiston Perhetutkimuskeskus, professori Kimmo Jokinen p. 040-8053125, kimmo.j.jokinen@jyu.fi

Kasvat tytöt tarvitsevat positiivista palautetta ja hyviä aikuismalleja

Suurella osalla suomalaistytöistä on vaikeuksia hyväksyä itseään sellaisena kuin on. MLL:n kyselytutkimus osoitti, että kielteinen kehonkuva on voimakkaasti yhteydessä heikkoon itsetuntoon. Itsetuntoa vahvistaa omanikäisiltä saatu hyväksyntä ja vanhempien huolenpito.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton 15 -18 -vuotiaille tytöille suunnattuun verkkokyselyyn vastasi yli 4300 tyttöä ympäri Suomea.

- Lähes 90 prosenttia kyselyyn vastanneista valitsi tavoitteekseen omaa vartaloaan laihemman kuvan.

Jopa 73 prosenttia oli tyytymättömiä vartaloonsa. Sairaalloista laihuutta ei silti kyselyn perusteella ihannoida. Esimerkiksi mallien vartalotyypit miellettiin itselle epärealistiseksi, tutkimuksen tekijä **Mari Laakso** kertoo. Käsitukseen omasta ulkonäöstä vaikuttivat eniten ystävät, netti ja televisio.

Mainoksia ihailaan ja kritisoidaan

Median, kuten internetin ja television välittämällä kuvilla oli yhteys tyttöjen kehonkuvaan. Mitä enemmän tyttö vertasi itseään mediasa esillä oleviin naisiin, sitä tyytymättömämpi hän oli ulkonäkönsä. Toisaalta tytöt kertoivat saaneensa mediasta vinkkejä terveydestä huolehtimiseen ja itseilmaisuuksiin. Kyselyn perusteella tytöt osasivat myös lukea mainoksia kriittisesti.

- Tytöt pitivät ristiriitaisena, että mainoksissa on langanlaihoja ihmisiä, vaikka toisaalta viestitään, että itsensä pitää hyväksyä sellaisena kuin on, Laakso sanoo.

Suuri osa tytöistä oli käsitellyt omia kuviaan ennen niiden julkaisemista netissä. Vastausten perustella nuoret olivat tottuneet kuvankäsittelyyn, mutta toivoivat, että esimerkiksi lehdissä mainitaisiin, jos kuvia on manipuloitu.

Vanhempien huolenpito tukee itsetuntoa

Vaikka oma vartalo ei tyydytäkään, suurimmalla osalla vastaajista oli kuitenkin melko hyvä itsetunto ja he kokivat pärjäävänsä kohtalaisen hyvin. Hyvään itsetuntoon liittyi erityisesti ystävien tuki ja hyväksyntä. Myös vanhempien hoivalla, huolenpidolla ja esimerkiksi on tärkeä merkitys.

- Kasvava tyttö tarvitsee myönteistä palautetta ja hyötyy myös siitä, että näkee molempien vanhempien kunnioittavan ja arvostavan toista sukupuolta. Tytön itsetunnolle haitallista on naisiin kohdistuva vähättely, sukupuolinen häirintä tai stereotyyppinen ajattelu, sanoo MLL:n pääsihteeri **Mirjam Kalland**.

Tytöt kokivat saavansa vanhemmiltaan huolenpitoa mutta



myös vapautta. Hyväksyntää koettiin eniten omilta ystäviltä, toiseksi vanhemmilta ja hieman vähemmän muilta samanikäisiltä. Samanikäisten hyväksyntä merkitsee nuorelle paljon ja auttaa kehittymään tasapainoiseksi aikuiseksi.

- Olisi toivottavaa, että kulttuurimme kehittyisi enemmän kannustavaan suuntaan. Vanhemmat, mutta myös kaverit voivat vahvistaa nuoren itsetuntoa sanomalla hänelle joka päivä jotain myönteistä ja korostamalla että hän on hyvä juuri sellaisena kuin on. Nuori tarvitsee myös malliksi aikuisia, jotka hyväksyvät itsensä ja arvostavat itseään ja muita, Kalland muistuttaa.

Vinkkejä vanhemmille nuoren itsetunnon tukemiseksi:

- Sano nuorelle joka päivä jokin myönteinen asia, esimerkiksi arvostan sitä, että olit minulle rehellinen.
- Vastoinväymisten aikana luo uskoa nuoreen. Kerro, että tästä selvittää yhdessä.
- Ole esimerkki, jota nuoren on helppo kunnioittaa.
- Silitä hiuksia, halaa, ole läsnä.
- Hyväksy myös nuoren kiukunpuuskat.
- Kerro nuorelle, että välität hänestä ja arvostat häntä sellaisena kuin hän on. ■

Lisätietoja: Pääsihteeri Mirjam Kalland, p. 075 3245 550, tutkimusapulainen Mari Laakso, p. 050 5910 615

Pojat tarvitsevat aikuista, joka kuuntelee ja kulkee rinnalla

- Mikäköhän helvetti mulla on, kun ennen tein kaikkee kavereiden kanssa. Vaikka huvittais ei pysty. Nyt vaan lillun joka paikkaan, en jaksa keskittyä mihinkään. No joskus tuun vaan koulusta, meen vaan nukkuu..

Väestöliiton Poikien Puhelin on samalla sekä ennaltaehkäisevä että kriisiauttamisen palvelu. Pojat tarvitsevat ohjausta, opastusta ja välittämistä. Vuonna 2011 Poikien Puhelimessa käytiin lähes 23 000 keskustelua. Yleisimpiä aiheita olivat kysymykset seksuaalisuudesta, ihmissuhteista ja väkivallasta.

– Puheluista saamme tietoa, mitä pojille kuuluu ja mikä heitä painaa. Tietoja voidaan käyttää hyödyksi tutkimuksissa sekä käytännön työssä ja sen kehittämiseksi. Tiedon pohjalta voidaan myös yrittää parantaa poikien asemaa yhteiskunnassa, kertoo hankekoordinaattori **Mika Lehtonen** Väestöliitosta.

Pojat voivat soittaa puhelimeen kaikissa mieltä askarruttavissa kysymyksissä. Lehtosen mukaan palvelussa tulee esiin aikuisten ja ammatillisen välittämisen vaje.

– Pojat tarvitsevat jonkun, joka välittää, ohjaa ja opastaa. Kertoo sudenkuopista ja vakuuttaa, että asioilla on tapana selvitä, vaikka elämä sattuu kaikkia nilkkaan jossain vaiheessa.

Soittajien elämäntilanteet vaihtelivat. Osa soittajista oli vakavista ongelmista kärsiviä nuoria, osa turhautuneita tai yksinäisiä. Monilla ei ollut ketään aikuista elämässään. Niinpä palvelusta saadut neuvot saattoivat olla ensimmäiset, joita kukaan oli nuoren ongelmiin tarjonnut.

- Ei äitii kiinnosta mun hyvinvointi. Se halus vaan tieltä pois. Se on semmonen. No ei oo sanonu, mut arvaa siitä. Ei kiinnosta yhtään, missä liikun.



– Palvelumme toimii poikien arjessa. Puhumme heidän kanssaan paljon seksistä ja tunteista. Aikuinen antaa mallin, että tunteistakin voi puhua ja ne kuuluvat ihmissuhteisiin ja seurusteluun. Mitä paremmin ja varhemmin poika oppii puhumaan asioistaan, sitä helpompi hänen on hahmottaa tätä maailmaa, kertoo **Miguel Reyes** Poikien Puhelimesta.

Puhelimessa kuullaan arjen pettymyksistä: Huonoista koenumeroista, välirikosta tyttöystävän kanssa ja kavereiden kiusaamisesta. Puhelimessa joudutaan myös asettamaan rajoja. Pojille kerrotaan, että on asioita, joita ei saa tehdä, oli tunne mikä vaan.

Pojat tarvitsevat elämässä navigointiin aikuista, joka kulkee rinnalla ja kuuntelee. Jotkut pojat jumiutuvat kotiin ja kompostoituvat omaan huoneeseensa tietokoneen ja netistä tilatun pizzan ääreen. Toiset haluavat elämäänsä äärimmäistä vauhtia ja vaarallisia tilanteita. Tämän ääripään edustajat näkyvät tilastoissa syrjäytyneinä ja koulupudokkaina, tai nuorisorikollisuuteen ajautuneina huligaaneina.

– Poikien maailma sisältää kiusaamista, väkivaltaa, pelkoa, pornoahdistusta, ihmissuhdeongelmia, seksuaalista hyväksikäyttöä, koulunkäynnin vaikeutta, yksinäisyyttä, masennusta, ahdistusta, perheongelmia, mutta myös paljon iloa ja hauskanpitoa, tai pelkätään normaalia arkea ja sen sietämistä. Tehtävämme on normalisoida poikien tarinoita ja ohjata heitä kohti helpottavaa tilannetta ketään häpäisemättä tai nöyryyttämättä, Reyes sanoo.

Maahanmuuttajapojat kasvava ryhmä palvelussa

Poikien puhelimen asiakkaissa on neljä erityisryhmää: huostaan otetut, maahanmuuttajat, yksinhuoltajien pojat ja uusperheiden lapset.

Huostaan otettujen elämä oli usein sekavaa, turvatonta ja hämmentävää. Aikuiset olivat tehneet päätöksiä, joita he eivät ymmärtäneet ja he etsivät niitä keinoja, joilla estää tilanteen pahenemisen.

Yksinhuoltajien poikien elämässä vanhemmat eivät olleet paikalla, vaan useimmiten töissä. Uusperheiden lasten puheluissa kuuluivat puolestaan nuorten pohdinnat perheen muutoksista ja uusista ihmissuhdehaasteista.

Maahanmuuttajapojien puhelut lisääntyivät vuoden 2011 aikana merkittävästi. 300 puhelussa soittaja kertoi olevansa maahanmuuttaja ja parissasadassa puhelussa haluttiin muuten vaan keskustella maahanmuutosta.

Poikien puhelimessa autetaan alle 20-vuotiaita poikia ja nuoria miehiä kaikissa elämään liittyvissä pulmissa. Toimintaperiaatteena on antaa suoria vastauksia suoriin kysymyksiin. Poikien puhelin päivystää maanantaista torstaihin kello 13–18 numerossa 0800 94 884. Puhelu on soittajalle maksuton ja soiton voi tehdä täysin anonyymisti. ■

Lisätietoja: Palvelukehittäjä Miguel Reyes, puh. 2280 5224 tai 040 163 1957 tai hankekoordinaattori Mika Lehtonen, puh. 2280 5212 tai 050 302 5778

Assareita, yhdistysaktiiveja, kannustajia ja peliasiantuntijoita

– Ehkäisevän päihdetyön vapaaehtoistoiminnan muodot ovat moninaiset

Ehkäisevän päihdetyön vapaaehtoistoiminnan kirjo on laaja. Pelkästään EHYT ry:n lähes sadan jäsenyhdistyksen toiminta on niin monipuolista, että sen kattavaan kuvaamiseen tarvittaisiin enemmän kuin yksi kokonainen Terveys-lehti.

Yhdistystoiminnan lisäksi vapaaehtoistoimintaa edistetään

EHYT ry:ssä ammatillisuudeltaan verkossa, erityisesti nuorten ja peliharrastajien parissa.

Järjestötoiminnan muotoja

EHYT ry:n jäsenyhdistysten toiminta kattaa monia muotoja erilaisien tapahtumien, esittelytilaisuuksien, luentojen, kampanjoiden ja vaikuttamistoiminnan parissa. Oheiseen kuvaan on koottu jotain esimerkkejä ehkäisevän päihdetyön järjestötoiminnan muodoista. Vapaaehtoista nuorisotyötä tehdään pääkaupunkiseudulla myös yhteistyössä Aseman lapset ry:n kanssa liikkuvassa nuorisokahvilassa, Walkers-Hubu-bussissa.

EHYT ry:n jäsenyhdistyksiä löytyy ympäri Suomea. Jos olet kiinnostunut ehkäisevän päihdetyön yhdistystoiminnasta ja paikkakunnallasi ei ole EHYT ry:n jäsenjärjestöä, voit halutessasi perustaa

yhdistyksen tai toimintaryhmän myös itse. Tähän saat apua EHYT ry:n järjestöyksiköstä ja alueesi työntekijöiltä. Lisätietoja ja lista yhdistyksistä löytyy EHYT ry:n verkkosivuilta.

Elokolojen vapaaehtoiset

EHYT ry ylläpitää yhdessä jäsenyhdistystensä ja yhteistyökumppaneidensa kanssa Elokoloja ja muita kansalaisten päihdehaitteita kohtauspaikkoja. Kohtaamispaikat ovat tarkoitettu kaikille kansalaisille, mutta erityisesti niiden avulla pyritään kannustamaan päihde- tai muita ongelmia kohtanneita mielekkääseen ja osallistuvaan elämään.

Elokolojen tarkoitus on vähentää syrjäytymistä, tukea omaehtoista yhteisöllisyyttä ja innostaa kansalaistoimintaan. Elokolojen vapaaehtoistoiminta onkin usein kohtaamispaikan kävijöiden kannustamista. Lisäksi kohtaamispaikoissa on tarjolla monenlaista vapaaehtoistoimintaa aina siivouksesta ja puuronkeitosta vertaistukeen, ryhmien vetämiseen ja toiminnan suunnitteluun.

Teksti: Jiri Sironen,
järjestöpäällikkö, EHYT ry



Vapaaehtoistoimintaa verkossa

Vapaaehtoistoimintaa on mahdollista tehdä myös internetin avulla, joka ei sido vapaaehtoista paikkaan tai aikaan. EHYT ry tarjoaa vapaaehtoistoimintaa verkossa Assarit-nimikkeen alla yli 13-vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille, jotka haluavat vaikuttaa ehkäisevään päihdetyöhön. Toiminta tarjoaa mielekäästä tekemistä, oppimisen kokemuksia ja uusia ystäviä.

Assareiden on mahdollisuus tehdä kuukausittain vaihtuvaan teemaan liittyen erilaisia tehtäviä. Tehtävänä saattaa olla esimerkiksi ystävien haastattelu, sarjakuvan tekeminen tai blogin kirjoittaminen. EHYT ry hyödyntää tehtävien tuloksia ja tuotoksia. Toiminnasta on mahdollista saada todistus, josta voi olla hyötyä esimerkiksi kesätyötä tai opiskelupaikkaa hakiessa.

Assaritoiminta on valtakunnallista. Assarit pitävät yhteyttä omassa verkkoyhteisössään, Facebookissa ja sähköpostilla.

Pelitaito-projektin Peliasiantuntijat

EHYT ry:n Pelitaito-projekti työskentelee rahapelaamisen lisäksi lasten ja nuorten digitaalisen pelaamisen (tietokone-, konsoli-, verkko- ja mobiilipelit) parissa. Projektilla on 50:stä enimmäkseen täysi-ikäisestä vapaaehtoisesta koostuva Peliasiantuntijaverkosto, joka tuo

omalla asiantuntemuksellaan projektiin aktiivisten pelaajien näkökulmaa. Vapaaehtoistoiminta hakee vielä osittain muotoaan, mutta tähän mennessä Peliasiantuntijat ovat antaneet palautetta ja ideoita Pelitaidon nettisivuista, osallistuneet Hubu-kysymysten suunnitteluun ja auttaneet Assembly-tapahtumassa Pelitaidon pisteellä. Tavoitteena on myös siirtää toimintaa verkosta kasvotusten tapahtuvaan työskentelyyn.

Tulevaisuuden suuntaviivoja

EHYT ry:n vapaaehtoistoiminnan tavoitteena on tarjota konkreettista ja innostavaa ehkäisevää päihdetyön toimintaa kaikille halukaille, aina pitkäjänteisemmästä järjestötyöstä vähemmän sitoutumista vaativiin toimintamuotoihin.

Yhteisiä kampanjoita – joihin kuka vain voi osallistua – on suunnitteilla erilaisten teemojen ympärille mm. ehkäisevää päihdetyön viikolla ja tipattoman tammikuun aikana.

Tulevaisuudessa EHYT ry:n on tarkoitus kehittää verkossa tapahtuvan vapaaehtoistoiminnan muotoja myös aikuisille. ■

Lue lisää vapaaehtoistoiminnasta ja tavoista tulla mukaan EHYT ry:n toimintaan www.ehyt.fi/vapaaehtoistoiminta.

Harrastus voi ehkäistä nuoren syrjäytymistä

Koulutuksen ulkopuolelle jääminen on yleisempiä syitä siihen, että nuori syrjäytyy.

■ Nuorille vapaa-aika ja harrastukset ovat tärkeitä. Joukkuelajit ja erilaiset rytmiharrastukset kehittävät sosiaalisia taitoja ja nuori oppii ottamaan rohkeasti kontaktia muihin ihmisiin. Harrastuksien kautta nuori oppii myös toimimaan ryhmän jäsenenä ja löytää samanhenkisiä kavereita, joita voi tavata harrastuksen ulkopuolellakin.

Onnistumisen kokemukset sekä mielekäs tekeminen vahvistavat nuoren itsetuntoa. Nuori saa harrastuksen myötä jonkun taidon, josta voi olla ylpeä, ja josta on hyötyä tulevaisuudessakin.

Harrastukset tuovat aktiivisuutta ja arjen rytmiä nuoren elämään, jolloin nuori ei jää ainoastaan kotiin omiin oloihinsa. Mieluisa ja aktiivinen tekeminen voi myös ehkäistä varhaiselta päihteiden käytöltä ja huonoon seuraan ajautumiselta.

Nuori saa harrastuksen kautta rohkeutta ja uskaltautuu helpommin uusiin tilanteisiin. Mielenkiinnon kohde voi vaikuttaa myöhemmin ammatinvalintaan, mikä osaltaan edesauttaa sitä, ettei nuori jää koulutuksen ulkopuolelle.

Tärkeää on, että harrastus on lapsen tai nuoren itsensä valitsema ja mielekäs. Eri lajeja ja harrastuksia kannattaa kokeilla, jotta itselle sopiva harrastus löytyisi. Harrastamisen tulee tapahtua nuoren ehdoilla ja vanhempien kannattaa tukea harrastusta sekä kuunnella



nuoren mielipiteitä.

Hyvä harrastus tuo nuorelle onnellisuuden kokemuksia ja parantaa hyvinvointia.

Teksti: Kymenlaakson AMK:n sosionomiopiskelijat: Jonna Airosto, Anna Karppanen, Susanna Kylliäinen, Katja Turkia ja Essi Valtonen. Kuva: Terveyslehden arkisto

Vaikuttavaa ehkäisevää päihdetyötä voimavarat yhdistäen

Hyvä yhteishenki ja yhdessä tekemisen meininki ovat olleet voimavarana, kun koordinaatiyksikkö on lyönyt lukkoon vuosien 2012 - 2015 painopistealueet. Uusia haasteita otetaan vastaan, vakuuttavat johtaja Kristiina Hannula ja päällikkö Leena Sipinen.

Kohtaavan työn ja koordinaation johtaja Kristiina Hannula ja koordinaatiopäällikkö Leena Sipinen toimivat työparina EHYT ry:ssä. Heidän tehtävänä on kehittää ja syventää ehkäisevän päihdetyön toimijoiden välistä yhteistoimintaa. Suunnittelun kotipesänä on EHYT ry:n Koordinaatioryhmä.

Hannula toimi Terveys ry:n toiminnanjohtajana vuodesta 2007 alkaen ja Sipinen aluetoiminnasta vastaavana suunnittelijana vuosituhaten vaihteesta EHYT ry:hyn siirtymiseensä asti.

Kouluhallinnosta tulleen Hannulaa on kiinnostanut erityisesti terveystieto oppiaineena ja sitä kautta kiinnostus on suuntautunut terveyden edistämiseen. Hän toimi muun muassa Terveys ry:n hallituksessa Opettajien Ammattijärjestön OAJ:n edustajana 1990-luvun puolivälistä alkaen ja päätyi sittemmin järjestön toiminnanjohtajaksi. Monipuolista työtä terveyden edistäjänä sekä hallinnossa että toimijana Hannula ei ole katunut.

Sipisen järjestötyön taustana on turvallisuustyö. Hän kertoo toimineensa ennen Terveys ry:hyn siirtymistä Liikenneturvassa. Tapaturmien ehkäisy on yhä Sipiselle sydämen asia ja hän osallistuu siihen edelleen muun muassa STM:n Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien koordinaatioryhmän jäsenenä. Tehtäväkuvan ja työkentän laajentuminen terveyden edistämiseen vastasi Sipisen toiveita ja sitä kautta Terveys ry:n ja päihdehaittojen ehkäisy muodostui päätyöksi.

Tarve koordinoituun yhteistyöhön

Hannulan siirtyessä toimijana järjestökenttään hänet yllätti se, että kaikki toimivat omien toimiansa parissa ilman koordinoitua yhteistyötä. Tästä lähti liikkeelle ajatus, että eri tahot voisivat tehdä verkostossa yhteistyötä.

- Järjestöjen yhdistymisten alkaminen, jonka seurauksena aloittivat toimintansa sekä SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry että EHYT ry oli iso asia itselleni. Jo yhdistymisten alkuvaiheessa koordinaatio-toiminnasta keskusteltaessa halusin olla sitä kehittämässä, linjaa Hannula.

- Kun selvisi, että SOSTE pyrkii vaikuttamaan sosiaali- ja terveystieteisiin laajemmin, alettiin keskustella ehkäisevän päihdetyön koordinoinnista. Keskustelun tuloksena koordinoinnin kotipaikka löytyi luontevasti muiden toimijoiden tukemana EHYT ry:stä, jota

myös Raha-automaattiyhdistys linjauksillaan vahvisti, summaa Hannula.

Sipinen muistuttaa, että ehkäisevän päihdetyön toimijat tekivät aikaisemminkin yhteistyötä Terveyden edistämisen keskuksen vetämissä työryhmissä.

- Laajana kokonaisvaltaisena koordinoituna nykyinen yhteistyö on ihan uutta toimintaa ja on osoittanut paikkansa. Nykyisten tehtävieni muodostuminen liittyy Terveys ry:n toiminnan jatkumiseen EHYT ry:ssä siten, että sen kautta aukesi mahdollisuus alkaa rakentamaan aivan uutta yksikköä ja toimintaa. Puoli vuotta on nyt takana ja näyttää hyvältä, tähdentää Sipinen. Hän toimii tällä hetkellä yksikön esimiehenä rinnallaan kaksi asiantuntijaa **Teija Strand** ja **Jussi Perälä**.

Hannula kertoo, että puhtaalta pöydältä aloitettu koordinaatiotyö jatkaa myös Terveyden edistämisen keskuksen perinteitä hyödyntämällä niitä toiminnassaan.

- Suunnitelmallinen koordinoitutyö merkitsee ehkäisevän päihdetyön toimijoiden vaikuttamisen ja vaikuttavuuden lisäämistä. Yhteistyön kautta jokainen toimija kykenee keskittymään omiin tärkeisiin alueisiinsa ja yhteistyön avulla voidaan tukea kaikkia verkostossa olevia parhaalla mahdollisella tavalla, vakuuttaa Hannula.

- Vaikuttavaa ehkäisevää päihdetyötä voimavarat yhdistäen on mottomme. Vaikuttamistyössä keskeisiä sisältöjä ovat muun muassa toiminta alkoholin mielikuvamainonnan kieltämiseksi sekä järjestöjen näkemyksen esiin tuominen alkoholilain kokonaisuudistuksen yhteydessä loppuvuodesta. Toiminnassamme on myös palvelupuoli, jonka odotamme tuottavan lisäarvoa kaikille verkostossa toimiville. Saamme synergiaetua ja päällekkäisyydet karsiutuvat, kun olemme tietoisia toistemme tekemisestä, tiivistää Sipinen.

Koordinoinnin vahvistaminen ja laajentuminen

Ept-verkostossa on mukana tällä hetkellä 32 toimijaa esimerkiksi Sininauhaliitto, A-klinikkasäätiö, Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja paljon muita merkittäviä tahoja. Sipinen kertoo, että verkosto on avoin ja uudet toimijat ovat tervetulleita mukaan. Verkostolle on keväällä valmistunut toimintastrategia ja ajatuksena on, että uusi mukaan tuleva toimija sitoutuu siihen ja siinä määriteltyihin verkoston arvoihin.



Koordinaatiotoiminnan johtamisesta vastaa Kristiina Hannula (oik.) ja yksikönpäällikkönä toimii Leena Sipinen.

Hannula pitää tärkeänä, että verkostoa voidaan vahvistaa tulevaisuudessakin. Hän muistuttaa, että verkoston pitää palvella hyvin myös ruotsinkielisiä toimijoita. Lisäksi verkosto miettii suhdetta muihin verkostoihin ja kumppanuuksiin, joista muun muassa alkoholiohjelma on yksi kumppanuus.

- Tänä vuonna verkostolla on iso tehtävä, kun se päivittää alkoholiohjelman valtakunnallisten järjestöjen kumppanuusopimukset, toteaa Sipinen ja jatkaa, että verkostossa on aloittanut huumetyötä tekevien järjestöjen työryhmä, jossa voidaan linjata yhteisiä kantoja ja tehdä vaikuttamistoimintaa. Tulossa on myös viestintätyöryhmä. Ajatuksena on, että tieto kulkee ja voidaan toimia yhdessä eikä tehdä päällekkäistä toimintaa.

Verkoston syksyn toiminnasta Sipinen mainitsee vielä muun muassa Kannabisakatemian 13.9. ja Ehkäisevän päihdetyön viikon. Lähiaikoina käynnistetään tutkimustietopalvelu, jonne kerätään tietoa ja koosteita alan uusimmista tutkimuksista helposti käyttöön sovellettavana tietona. Taustalla on tutkittuun tietoon perustuva laatuajattelu.

Nuorten asioihin liittyen Hannula kertoo, että verkostossa on tehty hankesuunnitelma tulevalle vuodelle. RAY:ltä on haettu hankerahoitusta kouluissa tehtävään työhön ja siellä olevien toimijoiden tukemiseksi. Verkostosta hankkeessa ovat mukana kaikki ne tahot, jotka haluavat tukea lapsiin ja nuoriin suunnattua toimintaa.

Energiaa ja jaksamista

Energiaa Hannula kertoo saavansa hyvästä työporukasta ja mielenkiintoisesta arjesta, jossa päivittäin tulee uusia asioita vastaan sekä hyvistä yhteistyökumppaneista.

- Jaksamista tuo liikunta, päivittäin pitää lähteä lenkille. Mitä raskaampaa työssä on, sitä enemmän tulee lenkkeilyä ja talvella hiihdettyä, vahvistaa liikunnallisuudestaan tunnettu Hannula.

- Yhä enemmän kuitenkin merkitsevät ystävät, joiden kautta moni asia näyttää paljon helpommalta. Liikunta antaa sen energian ja ystävät antavat valoisuuden, pohtii Hannula. Vapaa-ajalla dekkarit rentouttavat ja niitä tulee Hannulan luettua paljon. Hyviä kirjailijoita on riittävästi ja ainakin **Donna Leonin** kirjoista hänen mieleensä tulevat kulttuuri ja ruoka. Lisäksi kesän uusi harrastus on ollut golf.

Myös Sipinen saa energiaa kiinnostavasta ja haasteita tarjoavasta työstään sekä loistavasta tiimistään.

Sipinen kuuluu EHYT ry:n koiranomistajien laajaan heimoon ja hän nimeää koiran epäröimättä yhdeksi Suomen tärkeimmistä terveydenedistäjistä. Reippailua ulkona, kumppanuutta ja sosiaalisia kontakteja. Koiran lisäksi kotoa löytyvät myös yli sukupolvien ylettyvät kiinteät perhesuhteet. Nuorisotyötä ja vanhustalua. Vanha talo puutarhoineen on myös ikuinen puuhaprojekti.

- Matkustaminen ystäväporukassa on ollut jo useamman vuoden voimavarana. Yhteisinä kiinnostuksen aiheina ovat olleet lähinnä eurooppalaiset kaupunkikohteet, toteaa Sipinen. ■

Haastattelu ja kuva Kalervo Koivisto

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n aluekoordinaattorit ja aluetyöntekijät

Uusimaa – Kanta-Häme



Terttu Huttunen
p. (09) 6850 3312,
0400 469 769
Hitsaajankatu 9 A 7.krs
00810 Helsinki
terttu.huttunen@ehyt.fi



Helsingin Elokolo

Markku Heino
p. 040 519 5730
Toinen linja 31
00530 Helsinki
markku.heino@ehyt.fi



Varsinais-Suomi – Pirkanmaa – Satakunta



Anne Mikkola
p. 044 055 9920
Hämeenkatu 13 B
33100 Tampere
anne.mikkola@ehyt.fi



Pirkkalan Elokolo

Seija Sarapisto
p. 040 560 9549
Suupankuja 8 - 10
33960 Pirkkala
seija.sarapisto@ehyt.fi



Kymenlaakso – Etelä-Karjala



Heli Vaija
p. 044 5100 228
Kustaa III tie 7
45370 Valkeala
heli.vaija@ehyt.fi



Turun Elokolo

Liisa Äyräs
p. 040 455 2874
Yliopistonkatu 10
20100 Turku
liisa.ayras@ehyt.fi



Lahden Elokolo

Jukka Suomilammi
p. 0400 252 511
Vuorikatu 14
15110 Lahti
jukka.suomilammi@ehyt.fi



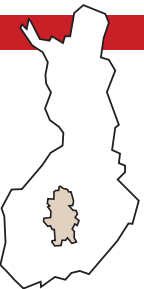
Savo – Pohjois-Karjala



Mirja Pekkanen
p. 0400 469 767
Halssilantie 19
40400 Jyväskylä
mirja.pekkonen@ehyt.fi



Keski-Suomi – Koillinen-Pirkanmaa



Harri Jukkala
p. 0400 274 823
Kansalaistoiminnan keskus
Matarankatu 4
40100 Jyväskylä
harri.jukkala@ehyt.fi



Pohjois-Pohjanmaa – Kainuu



Sinikka Korpela
p. 0400 274 833
Isokatu 47, Kumppanuuskeskus
90100 Oulu
sinikka.korpela@ehyt.fi



Pohjois-Satakunta – Pohjanmaa



Liisa Viitanen
p. (06) 232 8102, 040 527 0842
Välikorventie 23
61810 Kauhajoki
liisa.viitanen@ehyt.fi



Lappi



Yhteydenotot toistaiseksi
Sinikka Korpela 0400 274 833

EHYT ry:n aluefoorumit syksyllä 2012

■ EHYT ry aloittaa aluefoorumitoiminnan syksyllä. Aluefoorumien on tarkoitus toimia liiton sekä paikallis- ja aluetoimijoiden osallisuuden, yhteistyön, tiedonkulun ja koulutuksen paikkana. Aluefoorumit käynnistyvät ohjelmallisella päivän mittaisella tapaamisella kuudella alueella kattaen koko maan. Ohjelmassa on EHYT ry:n toiminnan esittelyä, tutustumista, ideoiden ja kokemusten vaihtamista sekä keskustelua. Kutsut aluefoorumeihin ovat lähteneet kesän aikana kaikille EHYT ry:n jäsenjärjestöille, luottamushenkilöille ja toimintakeskusverkoston kohtaamispaikoille.

La 8.9. Pirkanmaa – Satakunta (Tampere) / Varalan urheiluopisto, Varalankatu 36

La 22.9. Uusimaa – Häme (Helsinki) / EHYT ry:n toimisto, Elimäenkatu 27

La 29.9. Itä-Suomi – Etelä-Karjala – Kymenlaakso (Anttola) / Anttolanhovi, Hovintie 224

La 6.10. Pohjois-Suomi (Oulu) / Kumppanuuskeskus, Isokatu 47

La 20.10. Varsinais-Suomi (Turku) / Scandic Julia, Eerikinkatu 4

La 3.11. Pohjanmaa – Keski-Suomi (Lapua) / Lapuan Nuorisotalo, Oskarinkatu 11.

Lisätietoja aluefoorumista saa järjestöpäällikkö Jiri Sirosesta (jiri.sironen@ehyt.fi, 040 450 9077) sekä aluekoordinaattoreilta.

Elokolo-kohtaamispaikkojen kuulumisia

■ EHYT ry ylläpitää yhdessä jäsenyhdistystensä ja yhteistyökumppaneidensa kanssa Elokoloja ja muita kansalaisten päihdeettömiä kohtaamispaikkoja. Elokolotoimintaa on Suomessa ollut jo 20 vuoden ajan.

Turun Elokolossa (Yliopistonkatu 10) tehtiin kesällä remontti ja kohtaamispaikka avattiin uudelleen 7. syyskuuta juhlistaen samalla 20 vuoden toimintaa.

Pirkkalan Elokolo viettää 20-vuotisjuhliiaan lauantaina 15. syyskuuta Pirkkalan kirkon seurakuntasalissa.

Jo viime vuoden puolella 20-vuotissynttäreitään viettäneen

Helsingin Elokolon vieressä sijaitsevassa Kallio Kunsthalle -galleriassa (Toinen linja 31) avautuu syyskuussa Helsingin Elokolon historiaa esittelevä näyttely. Lisätietoja osoitteessa

www.kalliokunsthalle.fi.

Elokoloja on lisäksi Lahdessa ja Hyvinkäällä. Kohtaamispaikkoihin voi tutustua tarkemmin osoitteessa www.ehyt.fi/toimintakeskusverkosto.

Seuraavassa Terveys-lehdessä kerrotaan lisää Elokolo- ja kohtaamispaikkatoiminnasta. **JS**



EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN VIIKKO 2012

Ehkäisevän päihdetyön viikko on marraskuussa viikolla 45

■ Teemaviikon koordinoinnista vastaa ensimmäistä kertaa Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry yhteistyössä SPR:n kanssa. Vuosi 2012 on Ehkäisevän päihdetyön viikon osalta toiminnan arvioinnin ja suunnittelun, kokeilunkin aikaa. Tänä vuonna viestimme erityisesti teemaviikon koordinaatitahon vaihtumisesta ja perinteen jatkumisesta. Vuonna 2013 teemaviikolla on uusi, kevyt ja inspiroiva konsepti. Uuden logon teemaviikko saa jo tänä vuonna.

Tänä vuonna ehkäisevän päihdetyön viikolla aletaan onnelliseksi

Onnellisuus voi olla aktiivinen elämänasenne tai ohimenevä, mutta päätöksen kautta syntynyt hetki. Onnellisuuden voi tiedostaa vahvasti. Se voi olla myös elämää keventävä taustaa. Onnellisuus on vapautta olla yhtä aikaa älykäs ja älytön – ilman päihteitä. Mutta voiko onnelliseksi alkaa? Me uskomme, että voi. Usko sinäkin. **Ala onnelliseksi.**

Teemaviikolla eri toimijat ympäri Suomen viestivät positiivisuudesta, päättävyydestä ja sopivasta huolettomuudesta. Viesti sinäkin! Lisätietoja: www.ehyt.fi/fi/koordinaatio/

Seuraava Terveyslehti 4/2012 ilmestyy Ala onnelliseksi -teemalla Ehkäisevän päihdetyön viikolle. Teemaan liittyvät juttuvinkit ovat tervetulleita lokakuun alkuun eli 1.10.2012 mennessä osoitteella: kalervo.koivisto@ehyt.fi.

Kouluterveyspäivät 18. - 19.9.2012 Dipoli, Espoo Teemana on syrjäytyminen

■ Kouluterveyspäivillä käsitellään nuorten hyvinvointia monesta näkökulmasta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) järjestämillä Kouluterveyspäivillä on ollut vuosittain noin 600 - 800 osallistujaa. Päivät on järjestetty vuodesta 1996 alkaen.

Kouluterveyspäivien teemana on syrjäytyminen. Päivien aikana kuulijoille tarjotaan mahdollisimman paljon toimintamalleja ja välineitä syrjäytymisen ehkäisemiseksi.

Seminaari on tarkoitettu peruskoululaisten, lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien hyvinvoinnista kiinnostuneille oppilas- ja opiskelijahuollon työntekijöille, rehtoreille, opettajille, sosiaali- ja terveydenhuollon ja nuorisotyön ammattilaisille sekä päättäjille.

Lisätietoja ja ohjelma: [www.thl.fi/fi/FI/web/kasvunkumppanit-fi/ajankohtaista/koulutukset/kouluterveyspaivat 2012](http://www.thl.fi/fi/FI/web/kasvunkumppanit-fi/ajankohtaista/koulutukset/kouluterveyspaivat%2012)
Yhteydenotot: kouluterveyskysely@thl.fi

Ikäihminen, kirjoita selviytymistarinasasi!

■ Onks' uutta tietoo?- ikähankkeessa kerätään lokakuun loppuun asti pieniä arjen tarinoita eläkeläisten keskuudesta. Tarinasi voi liittyä tilanteeseen, joka on ollut itsellesi merkittävä ja jossa olet oppinut itsestäsi jotain uutta. Tarinaan voi sisältyä selviytymiskeinoja ja elämän muutostilanteita.

Kerro pieni tarina elämäsi varrelta. Tarina voi liittyä esimerkiksi seuraavanlaisiin teemoihin:

- Miten selviän arjen haasteellisissa tilanteissa (esim. jos olen unohtanut jotain?).
- Elämän käännekohdista eteenpäin meneminen (esim. eläkkeelle siirtyminen, omaishoitajaksi ryhtyminen ym.).
- Muutos omissa elämäntavoissa (esim. lääkitykset, liikunnalliset tottumukset, alkoholinkäyttö).
- Miten saan aikani riittämään vai onko aikaa liikaa? Lapsenlapset / omat lapset / puoliso / ystävät / yhdistystoiminta / ajankäyttö.
- Mistä saan intoa yhdistystoimintaan osallistumiseen?

Lähetä tarinasi sähköpostilla: antti.honkonen@ehyt.fi tai heidi.maanpanen@ehyt.fi tai postitse: Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry, Ikähanke "Onks' uutta tietoo?", Elimäenkatu 27, 00510 Helsinki.

Odotamme tarinoita 31.10.2012. mennessä! Liitä mukaan yhteystietosi, niin osallistut S-ryhmän lahjakorttien arvontaan! (Mikäli voimme julkaista tarinoita kokonaisuudessaan, otamme hyvän tavan mukaisesti kuhunkin kirjoittajaan ennen sitä asiasta yhteyttä.)

Kiitos jo etukäteen jakamastasi tarinasta!

Palveluihin tarvitaan miesnäkökulmaa

■ Perhe- ja lapsensurmien taustoista julkistetussa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen selvityksessä on useita konkreettisia suosituksia, joilla surmia voitaisiin ehkäistä.

Suomen Mielensterveysseuran toiminnanjohtaja **Marita Ruohosen** mielestä ohjenuorana tulee olla kolme tärkeää näkökulmaa: **matalan kynnyksen palvelut, palveluiden räätälöinti ja miesten kuuleminen.**

Mielensterveysseura on kehittänyt matalan kynnyksen kriisi-apua ja puhunut matalan kynnyksen palveluiden vaikuttavuuden ja tärkeyden puolesta.

- Suomessa on kyettävä antamaan matalan kynnyksen palveluita ympärivuorokautisesti, toteaa Ruohonen.

- Selvityksestä nousee kuva, että osalla perhesurman tehneistä miehistä on ollut vaikea löytää oikeanlaista apua, vaikka olisivat yrittäneet sitä hakea. Hätää ei kuulu. Ei pidä mennä sen ikäikaisen väitteen taakse, etteivät miehet puhu. Kyllä puhuvat, mutta pitää osata myös kuunnella.

Lisätietoja: Marita Ruohonen, toiminnanjohtaja
050 5677 526, marita.ruohonen@mielensterveysseura.fi

Ikähankkeessa kerätään ihmisten selviytymistarinoiden lisäksi tietoa mm. alkoholinkäytön uusista riskirajasuosituksista +65-vuotiaille. Mutta jotta haastateltavien "sanaiset arkut" aukeaisivat, usein esileikitetään ikäväkeä mm. lastensaappaan tarkkuusheitolla. Tässä elämyslajissa lompakko tai sukupuoli ei ratkaise parasta. Heittosääntöjen erikoisuus on, että iästä on kerrankin hyötyä sillä jo täytetyt ikävuodet lasketaan parantamaan tulosta. Oulun Eläkkeensaajien puheenjohtaja Markku Kainulainen (vas.) kannusti yhdistyksen tulevaa heittäjämentaria tarkkuuteen. (Kuva: Antti Honkonen)



Palvelukortti Terveyslehti

Tilaan Terveyslehden

- vuodeksi 20 €
- kestotilauksena 15 €
- opiskelijahintaan vuodeksi 10 €

Anna palautetta lehdestä 1.10.2012 mennessä

- Kolme kiinnostavinta juttua olivat

1. _____ sivulla _____
2. _____ sivulla _____
3. _____ sivulla _____

- Toivomukseni lehden sisällöksi: _____

- Muuta palautetta: _____

Tilaus/arvontaosoite/osoitteenmuutos

Nimi _____

Lähiosoite _____

Postinumero ja postitoimipaikka _____

Päiväys ja allekirjoitus _____

Puhelin päivisin _____

Sähköpostiosoite _____

Terveyslehti

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry
(Terveys ry)

Tunnus 5005161

00003 VASTAUSLÄHETYS

Terveyslehti
maksaa
postimaksun



Pieksämäellä ruusuratsia 4.5.2012

Terveys ry Pieksämäen paikallisyhdistyksestä ruusuratsiaan osallistuivat Teija Paappanen ja Merja Jaatinen. Poliiseista vanhemmat konstaapelit Janne Häkkinen ja Janne Tarvainen. Jaossa oli 67 ruusua ja aikaa siinä meni noin puoli tuntia. Kuvassa vanhempi konstaapeli Janne Tarvainen ja sairaanhoitaja Teija Paappanen sekä yksi onnellinen ruusun saaja.

Tupakantummit ovat ympäristöongelma

■ Ympäristöpäivän teemalla 5.6.2012 kiinnitettiin huomiota ympäristöriskeihin ja hiilipäästöihin. Tupakantummit ovat merkittävä ympäristöongelma ja tupakkatuotteiden valmistajat ovat vastuussa niistä aiheutuvista ympäristöhaitoista. Vuosittain ympäristöön jää maailmanlaajuisesti 4,5 biljoonaa tonnia tupakantumpeja. Savukkeiden filtrit on tehty huokoisesta selluloosa-asetaatista, jonka maatuminen voi kestää jopa 12 vuotta. Tumpeissa on vaarallisia ja ympäristöön liukenevia kemikaaleja kuten kadmiumia, arsenikkia ja lyijyä.

PSYKO-TEAM KOULUTUS OY

järjestää 25.–26.10.2012

Helsingissä, Finlandia-talossa seminaarin

**ITSETUNTO IHMISEN ELÄMÄNKAARESSA –
MITEN TUETAAN TERVEESEEN KEHITYKSEEN?**

*Seminaari on tarkoitettu sosiaali- ja terveydenhuollon
henkilöstölle ja muille aiheesta kiinnostuneille*

AIHEINA: Itsetunnon ja psyykkisen tasapainon ylläpitäminen nykymaailmassa, Ryhmäpsykoterapia sosiaalisen itsetunnon lujittajana, Lapsen itsetunnon vuorovaikutuksellinen edistäminen, Äkillisen traumaattisen kokemuksen vaikutus itsetuntoon - mitä avuksi?, Nuoren itsetunnon tukeminen, Parisuhde - toinen mahdollisuus, Oman haavoittuvuuden kohtaaminen ja sen käsittely, Organisaatiot muuttuvat- entä ihmisen psykologinen perusolemus?

Tiedot ja ohjelma kokonaisuudessaan:
www.psyko-team.fi

Tiedustelut ja ohjelmatilaukset:
Maija Leinonen puh. (09) 694 2246
majja.leinonen@kolumbus.fi

Sitova ilmoittautuminen 11.10.2012 mennessä



www.puustelli.com

**Jokaisella
ihmisellä
on oikeus
hyvään
hoitoon.**



SUPER

SUOMEN LÄHI- JA PERUSHOITAJALIITTO

WWW.SUPERLIITTO.FI

STUDIA

4.-5.12.2012
HELSINGIN MESSUHESKUS

**SUOMEN SUURIN NUORTEN
OPISKELU- JA URATAPAHTUMA!**

Studiasta löydät:

- Kotimaiset yliopistot, korkeakoulut, ammattikorkeat, erikoisoppilaitokset, kurssit
- Opiskelumahdollisuuksia ja välivuosivaihtoehtoja ulkomailla
- Liittoja, järjestöjä ja opiskelijapalveluja
- Tietoa eri alojen ammasteista, urapoluista ja työnhausta
- Opinto-ohjauspiste ja tietoisuuksia

Avoinna: ti 4.12. klo 9–17 ja ke 5.12. klo 9–16

Pääsyliput: Ovelta 10 €. Oppilaitoksiin ennakkoon tilatut ryhmä-liput 6 €/hlö, tilaukset viimeistään 5.11.

Ilmainen sisäänpääsy: Suomen Lukiolaisten Liiton jäsenkortilla, varus- ja siviilipalvelusmiehet palvelutodistuksella, työttömät työvoimatoimiston kortilla, opinto-ohjaajat, rehtorit, opettajat ja ryhmien vetäjät.

Ilmainen sisäänpääsy edellyttää rekisteröitymisen kävijäksi.
Rekisteröidy tai tilaa edulliset ryhmäliput osoitteessa:

www.studiamessut.fi

Media-
yhteistyössä:



Järjestää
yhteistyössä:



**Viihtyisä
lounasravintola
Niittykummun sydämessä**

- Tilaustyönä ruoka-annokset: kiusaukset, täyte- ja voileipäkakut, salaattit ym.
- Juhlapalvelut
- Tiloiissamme vuokrattavana edustussuuna

Niittylounas

Pihatörmä 1 B, 02240 Espoo, puh. 09 412 3457

Avoinna: ma-pe 7-16 tai tilauksesta sopimuksen mukaan

**Seksi ok, häirintä ei!
on syyskuussa 2012
järjestettävä nuorten
kokeman seksuaalisen
häirinnän
esilletuomisen
teemakuukausi.**

Laaja toimijaverkosto nostaa esiin, että seksuaalista häirintää on ja että se ei ole ok. Kampanja toteutetaan eri tahojen järjestämien tapahtumien, julkaisujen ja tiedotteiden kautta.

Erityisesti syyskuun aikana nostetaan esiin keskustelua siitä, millainen käytös on ok. Nuorilla on oikeus saada tietoa ja löytää apua helposti.

**Ei!
Häirintään**

**SEKSI
OK**

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry | AMIS - Arjen Ammattilaiset | EXIT ry | Kirkkohallitus / Oppilaitostyö | Mannerheimin lastensuojeluliitto | Sektaria ry | Pelustakaa Lapset ry | Selkeneväät-hanke | Setä ry | Suomen ammattilain opiskelevien liitto - Sakki ry | Suomen opiskelija-allianssi Osku ry | Terveyden ja hyvinvoinnin laitos / Kouluterveyskysely | Varia, Ojanhuan yksikkö | Väestöliitto ry | Mercuria Kauppalaitten Kauppaoppilaitos

TABU - asiolta jolsta voi puhua

Tilaisuudessa avataan termejä, ilmiötä ja uutisointia seksuaalisuudesta, sukupuoli-suudesta, normeista, seksuaalisesta hyväksikäytöstä ja vastikkeellisesta seksistä.

Aika: 25.9.2012 klo 9 - 15

Paikka: Korjaamon Vintti, Helsinki

Ilmoittautumiset:

<http://tinyurl.com/tabuseminaari>

kiti.polkonen@ehyt.fi

040 451 4199

Järjestävät tahot:

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry

Väestöliitto

Setä

FACEBOOK.COM/SeksiOkHäirintäEi

Turvallisesti *mopolla* -kurssi



Turvallisesti mopolla –kurssi on opetuspaketti yläkoulun kahdeksansille luokille.

Koko luokka-asteen yhteinen kolmen tunnin teoriaosa tarjoaa tietoa turvallisen ja päihteettömän liikennekäyttäytymisen ydinkohdista. Mopoilusta kiinnostuneille oppilaille järjestetään käytännön osuus. Kurssi antaa hyvän tietopohjan pakollisen mopokortin suorittamiseksi sekä turvallisen ajamisen eväät liikenteeseen.

Hinta 420 euroa

Lisätietoja ja tilaukset:
Kouluttaja Petri Tuovinen
puh. 0400 878 170 sekä
EHYT ry:n aluekoordinaattorit



EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ EHYT ry
www.ehyt.fi