

Juuli Palmu & Marjo-Riitta Rauhala

Varhainen puuttuminen nuoren kannabistuotteiden kokeiluun- tietopaketti vanhemmille

Opinnäytetyö

Kevät 2018

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sairaanhoitaja AMK

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Seinäjoen ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sairaanhoidtaja AMK

Tekijä: Juuli Palmu & Marjo-Riitta Rauhala

Työn nimi: Varhainen puuttuminen nuoren kannabistuotteiden kokeiluun- tietopaketti vanhemmille

Ohjaaja: Marja-Kristiina Vaahtera, lehtori, THM & Tiina Mäki-Kojola, lehtori, TtM

Vuosi: 2018

Sivumäärä: 34

Liitteiden lukumäärä: 1

Vuonna 2017 Suomessa tehty kouluterveyskysely osoitti nuorten päihteiden käytön olevan huolestuttavan korkea. Seinäjoen terveyden edistämisen yksikkö tilasi tämän toiminnallisen opinnäytetyön varhaisen puuttumisen näkökulmasta. Kohdeyryhmänä puhutaan nuorista sekä nuorten vanhemmista.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla kirjallisuuteen perustuen varhaisen puuttumisen keinoja nuoren kannabiskokeiluun sekä kannabiskokeiluista koituvia haittoja. Tavoitteena on tuottaa tietopaketti nuorten vanhemmille. Opinnäytetyössä vastataan kolmeen seuraavaan kysymykseen: Mitä on varhainen puuttuminen? Miten tunnistaa nuoren kannabiskokeilun? Miten puuttua nuoren kannabiskokeiluun? Opinnäytetyö koostuu teoreettisesta ja kuvailevasta osuudesta sekä toiminnallisesta osuudesta.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin tietopaketina. Tietopaketin tarkoituksena on lisätä vanhempien tietämystä kannabiksesta, miten tunnistaa kannabiksen käyttö sekä antaa keinoja puhua nuorelle kannabiksen käytöstä. Tietopaketti annetaan Terveyden edistämisen yksikölle, joka jakaa sitä valitsemilleen tahoille.

Avainsanat: kannabis, varhainen puuttuminen, nuoret, vanhemmat, kokeilu

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Nursing

Author/s: Juuli Palmu & Marjo-Riitta Rauhala

Title of thesis: Early prevention of juvenile cannabis drug use – an information package for parents

Supervisor(s): Marja-Kristiina Vaahtera, lecturer, MHS & Tiina Mäki-Kojola, lecturer, MSc

Year: 2018 Number of pages: 34 Number of appendices: 1

School healthcare inquiry from the year 2017 shows, that drugabuse among young people is very high percentage. Seinäjoki health promotion center has ordered this thesis. This thesis discusses the topic from early preventions point of view. The target group is young people and their parents and the focus is in the early prevention of cannabis use.

The purpose of the thesis was to describe the literature and point out early prevention methods, describe cannabis experiments and the hazards of druguse. The objective of the thesis was to make an information pack for parents. The research questions of this thesis were: What is early prevention? How to recognize a young cannabis experiment? How to intervene a young cannabis experiment? The thesis is carried out as a descriptive literature view and a functional part.

The functional part of this thesis was carried out as an information pack. The pack's purpose is to add parents knowledge about cannabis, how to recognize drug use and give means how to talk to a young person about cannabis experiment. The pack is given for the Seinäjoki health promotion center and they will distribute it.

Keywords: cannabis, early prevention, young, parents, experiment

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 NUORI JA PÄIHTEET.....	9
2.1 Nuoruus.....	9
2.2 Nuoren päihteidenkäyttö	10
3 KANNABISTUOTTEET	12
3.1 Kannabistuotteet Suomessa	12
3.2 Kannabiksen vaikutukset.....	12
4 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA, TAVOITE, TARKOITUS JA TEHTÄVÄT.....	15
4.1 Opinnäytetyön tausta	15
4.2 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tehtävät.....	17
5 NUOREN KANNABISKOKEILUN TUNNISTAMINEN	18
5.1 Kannabiskokeiluihin altistavat tekijät	18
5.2 Kannabiskokeilujen tunnistaminen	18
6 VARHAINEN PUUTTUMINEN	20
6.1 Varhaisen puuttumisen keinoja	20
6.2 Vanhempien rooli	21
6.3 Ammattilaisten rooli.....	22
6.4 Eri tahojen yhteistyö varhaisessa puuttumisessa	24
7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	25
7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	25
7.2 Tiedonhaku	25
7.3 Tietopaketin suunnittelu	26
7.4 Tietopaketin toteutus.....	26
8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	28

8.1 Pohdinta.....	28
8.2 Johtopäätökset.....	28
8.3 Eettisyys.....	30
8.4 Luotettavuus.....	31
LÄHTEET.....	32
LIITTEET	35

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Taulukko 1. Huumeiden käytön aloitusikä. (Kotovirta. 2009)	9
Taulukko 2. Kokeillut kannabista % (THL-kouluterveyskysely)	15
Taulukko 3. Huumeiden saannin helppous Seinäjoella % (THL-kouluterveyskysely)	16
Taulukko 4. Huumemyönteisyys % (THL-kouluterveyskysely).....	17

1 JOHDANTO

Nuoruus on otollista aikaa päihteettömyyden ja mielenterveyden edistämisen kannalta. Päihteiden käyttö ja muut elämäntavat ovat sidoksissa nuoren henkilökohtaisiin voimavaroihin, jotka suojaavat nuorta haitallisilta elämänvalinnoilta. Terveystieteiden tohtori Marjatta Pirskanen totesi tutkimuksessaan nuorten päihteiden käytön liittyvän sosiaalisiin tekijöihin ja itsetuntoon. (Hoitotiede. 2013, 118–129.) Vanhempien rooli on suuri varhaisessa puuttumisessa, sillä he luovat nuorelle arvomaailman sekä rajat. Opinnäytetyössä tarkastellaan sekä vanhempien että ammattilaisten roolia nuoren kasvun ja kannabistuotteiden kokeilun suhteen.

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen ja tärkeä päihdetyön kannalta. Aiheen tärkeyttä korostavat seuraavat tutkimustulokset: Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyn mukaan ammatillisissa oppilaitoksissa huumekokeilujen määrä on pysynyt ennallaan (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2017b.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen narkomaaneista tehdyn tutkimuksen mukaan päihdekäyttöhistoria alkaa 11-15 vuoden iässä. Tutkimukseen vastanneet Nimettömien narkomaanien toveriseuran jäsenet ovat aloittaneet päihteiden käyttönsä lähes aina tupakalla, jatkuen alkoholiin ja siirtymällä siitä huumeisiin. Keskiarvo huumeidenkäytön aloitusiälle oli 16 vuotta. Suurin osa haastateltavista oli aloittanut huumeiden käytön alle 18-vuotiaana. (Kotovirta. 2009, 57.)

Asenne huumeita, ainakin kannabista, kohtaan kokeilumielessä on muuttunut yhteiskunnallisesti hyväksytyimmäksi. Nuoret arvioivat päihteiden käytön riskit aiempaa pienemmiksi. Lieventyneet asenteet kannabista kohtaan saattavat ennakoita sen myöhempää käyttöä. Päihdehaittojen ehkäisemiseksi on tärkeää, että päihteiden käytön riskeistä kerrotaan riittävästi. Haitat liittyvät runsaaseen käyttöön erityisesti nuoruusiässä, jolloin kannabis voi vaikuttaa haitallisesti aivojen kehitykseen, mielenterveyteen ja kognitiiviseen suoriutumiseen. (THL raportti 19/2015.) Kouluterveyskyselyn (2017) mukaan huumekokeilut ovat hieman vähentyneet peruskou-

lussa ja lukiossa. Ammatillisissa oppilaitoksissa huumekekeilujen määrä on pysynyt ennallaan. Päihteiden käytön määrä on huolestuttavaa, joskin laskusuunnassa. Tärkeää onkin päästä vaikuttamaan jo varhaisessa vaiheessa nuorten asenteisiin ja tätä kautta ehkäistä myöhempää käyttöä.

Varhaisen puuttumisen tarkoituksena on lisätä raittiutta ja huumeikielteisyyttä nuorten keskuudessa ja ennaltaehkäistä nuoren ajautumista kannabiskokeiluihin. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on koota tietopaketti nuorten vanhemmille ja näin lisätä heidän tietoisuuttaan ajankohtaisista ongelmista lastensa keskuudessa. Työ on tilattu Seinäjoen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksiköstä. Yksikkö tukee palveluiden kehittymistä terveyttä edistävään suuntaan monialaisen yhteistyön avulla. Toiminnallisen osuuden tuottama tietopaketti tulee yksikön käyttöön, josta he voivat jakaa sitä valitsemilleen tahoille.

Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä, joka perustuu kirjallisuuskatsaukseen. Toiminnallinen osuus on tietopaketti terveyden edistämisen yksikölle. Tarkoituksena on kuvailla kirjallisuuteen sekä tutkimuksiin perustuen kannabiskokeiluja, siitä koituvia haittoja sekä kuinka ennaltaehkäistä sen myöhempää käyttöä. Opinnäytetyön tehtävänä oli vastata myöhemmin esitettyihin tutkimuskysymyksiin.

2 NUORI JA PÄIHTEET

2.1 Nuoruus

Nuoruuteen kuuluu itsenäistyminen. Oman paikan löytäminen yhteiskunnassa vaatii nuorelta totuttelua ja muutoksia. Uutta identiteettiä rakentaessaan nuori kokeilee uusia käyttäytymismalleja, joihin kuuluvat uusien kaveripiirien muodostuminen sekä mahdollisesti päihteiden käyttö tai kokeilu. Nuoren päihteidenkäytön aloittaminen liittyy usein ennen kaikkea ulkoisiin tekijöihin, kuten kaveripiiriin. Nuoren huono itsetunto on yksi riskitekijä. (Partanen ym. 2015, 363.)

Nuorten toiminta on usein impulsiivista, suoraviivaista ja ajattelematonta. Nuoren harkintakyky on vielä kehittyvässä vaiheessa, joten toiminta on usein vaistonvaraista. Päihdekokeilut voivat olla vain osa kapinointia, joilla nuori hakee vanhemmiltaan huomiota. Huomiota voidaan hakea negatiivisin keinoin, jos nuori ajattelee, että on parempi saavuttaa edes kielteistä huomiota kuin olla saamatta huomiota laisinkaan. (Lundán. 2012. 9.)

Huumeiden käytön aloitusikä (ka 16; ha 3,7)		
10 v tai alle	0.5%	1
11-15v.	60 %	121
16-20v.	31 %	62
21-30v.	8.5%	17
Yhteensä	100 %	201

Taulukko 1. Huumeiden käytön aloitusikä. (Kotovirta. 2009)

2.2 Nuoren päihteidenkäyttö

Nuorten päihteidenkäyttöön kuuluu yleistäen neljä eri vaihetta, joista jokainen voi johtaa seuraavaan vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe on **kokeilu**. Päihteiden, esim. kannabiksen ensimmäinen kokeilukerta voi tuntua nuoresta huolettomalta ja viattomalta. Jo ensimmäisen kokeilukerran jälkeen, on suuri riski, että nuori haluaa myös toistamiseen "vain kokeilla". Sosiaalinen paine ja kaveripiirin päihteidenkäyttö yleensä rohkaisevat nuorta kokeilemaan uudelleen, jos päihteet ovat helposti saavutettavissa. Tavallisesti kokeilulla on vain vähän, jos lainkaan, epätoivottuja seurauksia. Kokeilu opettaa kuitenkin nuorelle hänelle itselleen sopivan annoksen. Kun käyttäjä on tämän oppinut, kokeilu on ohitse ja seuraava päihtymystila on suunniteltu ja haluttu kokemus. (Rogers ym. 2012, 39-46.)

Kokeiluvaihetta seuraa useimmiten **säännöllinen käyttö**. Nuori ei koe muutamia kokeilukertoja säännölliseksi käytöksi, vaikka sen kriteerit täyttyvät. Nuori voi myös ajatella hallitsevansa käyttöä. Kokeilu muuttuu usein toistuvaksi, säännölliseksi käytöksi. Käytön lisääntyessä toleranssi, eli sietokyky, paranee, josta nuori voi kokea jopa ylpeyttä, että kestää humaltumisen tai pilvessä olemisen. (Rogers ym. 2012, 39-46.)

Väärinkäyttö on seuraava vaihe. Päihteiden ja kannabiksen väärinkäyttö tarkoittaa yleensä enemmän tai vähemmän tietoisista, rauhoittavan tai muun lääkkeen käyttöä, päihtymyksen aikaansaamiseksi tai tilan muuttamiseksi. Väärinkäytön vaiheen huomaa siitä, että nuoren mielenkiinto pyörii vain päihteiden ympärillä, eivätkä harrastukset enää ole ensisijaisia. Humalassa tai pilvessä olosta tulee normaalia, sekä käyttökertojen määrä lisääntyy. Sietokyvyn lisääntyminen on merkki väärinkäytöstä. (Rogers ym. 2012, 39-46.)

Päihteidenkäytön eri vaiheet eskaloituvat **riippuvuudeksi**. Riippuvuus voidaan parhaiten määritellä jonkin aineen toistuvaksi, pakonomaiseksi käytöksi, jota jatketaan toistuvista, epätoivotuista seurauksista riippumatta. (Rogers ym. 2012, 39-46.)

3 KANNABISTUOTTEET

3.1 Kannabistuotteet Suomessa

Cannabis sativa –kasvin vaikuttava aine on THC (tetrahydrokannabinoli). Cannabis on yleisnimitys, jota käytetään erilaisista hampukkakasvista saaduista valmisteista. Cannabisista käytetään pääosin polttamalla ja päihdyttävä vaikutus syntyy kannabinoideista. Käyttö Suomessa on laitonta, sillä se on luokiteltu huumausaineeksi. Käyttö, hallussapito, myyminen ja ostaminen ovat kiellettyä. Suomessa cannabis on yleisimmin käytetty laitton päihde. Alle 20-vuotiailla se on yleisin hoitoon haikutumiseen johtanut ongelmapäihde. (Airaksinen, MacDonald & Korpi. 2014.) Cannabisituotteille on monia eri lempinimiä, joita nuoret usein käyttävät puhuakseen salaa huumeista. Marihuana, jointti, bluntti, hasis, pilvi, hassukessu, höpöheinä, budi ja kukka. Nimiä on monia, mutta edellä mainitut ovat yleisimpiä nuorten käyttämiä salanimiä. Cannabisituotteet marihuana ja hasis ovat olleet koululaisien ja opiskelijoiden suosimat aineet. (Piisi. 2001, 85.)

3.2 Cannabisin vaikutukset

Tutkimusten mukaan pitkäaikainen cannabisin käyttö heikentää aikuisilla oppimiseen, muistiin ja yleisesti toimintakykyyn liittyviä toimintoja. Nuoriin kohdistuvassa tutkimuksessa cannabisin käyttö ennusti tarkkaavaisuuden, työmuistin ja toiminnanohjauksen heikkenemistä. Näyttöä löytyy myös siitä, että cannabisin käytön aloittaminen nuorena huonontaa reaktiokykyä ja tarkkaavaisuutta. (Hyttiä. 2017.) Päihteiden käyttö on haitallisempaa nuorten kuin aikuisten aivosoluille.

Kognitiivisena eli toiminallisena ongelmana esiin tulee cannabisin käytön vaikutus muistiin ja keskittymiskykyyn. Runsaan käytön jälkeen muistihäiriöt voivat jatkua kuusikin viikkoa. Muistin parantuminen pitkään jatkuneen ja runsaan käytön jälkeen vaatii pitkää raitista jaksoa.

Kannabiksen käyttö vaikuttaa suuresti myös ihmisen **psykkiseen hyvinvointiin, kuten mielenterveyteen**. Käyttö voi johtaa ahdistukseen, masennukseen, harhaluuloihin ja –aistimuksiin. Joillain henkilöillä on suurempi alttius psykoottisten oireiden saamiseen verrattuna muihin. Kannabiksen käyttö lisää myös riskiä sairastua skitsofreniaan. (Dahl & Hirschovits. 2002, 9-10.) Kannabistuotteiden käyttö voi pahimmillaan johtaa jatkuviin paniikkikohtauksiin tai pyörtyilyyn, itsetuhoisuuteen tai psykoosiin. Psykkiset vaikutukset vaihtelevat aineen THC-pitoisuuden, käyttötavan, mielentilan ja seuran mukaan. (Narconon International. 2018.)

Fyysinen kannabiksen tuottama vaikutus on mielihyvää aiheuttava, rentouttava ja sedatoiva, eli lamaannuttava, tai piristävä. Fyysiset vaikutukset voi havaita henkilön puheliaisuutena tai hyväntuulisuutena. Cannabis myös lisää ruokahalua sekä korostaa aistikokemuksia ja häivyttää henkilön estoja. Fyysisiä merkkejä on nähtävillä myös kannabista käyttäneen henkilön silmien verestävyydestä, sydämen tiheälyöntisyydestä, suun kuivumisesta sekä tasapainon ja koordinaatiokyvyn heikkenemisestä. Pitkäaikaisena käyttönä cannabis tuottaa psyykkisiä ja fyysisiä vieroitustoireita, joihin kuuluu hikoilu, vapina, levottomuus, hermostuneisuus, ärtyneisyys, ruokahaluttomuus ja uniongelmat. (Partanen yms. 2015. 71.)

Kannabiksen käyttö aiheuttaa myös tahattomia vaikutuksia henkilön sosiaaliseen elämään. Passiivisuus ja joukosta vetäytyminen sekä syrjäytyminen ovat yksi suurin ei-toivottu vaikutus. Koulunkäyntiongelmat ovat yksi varoittava merkki kannabiksen käytöstä. Pitkäaikaisen käytön sosiaalisia ongelmia ovat myös työttömyys, asunnottomuus ja sosiaalinen eristäytyminen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. 100-102.)

Pieninä annoksina pilven polttaminen muistuttaa alkoholihiprakkaa: olo on rentoutunut ja naurukohtauksia ilmenee ilman syytä. Suuremmat marihuana-annokset sen sijaan saavat ajan pysähtymään. Niiden tuottamat psykedeeliset efektit ovat mm. valojen vilkkuminen, aistiharhat, voimakkaat tunnetilat ja vainoharhaisuus. Marihuana voi aiheuttaa myös paniikkikohtauksia, sekavuustiloja, epämiellyttäviä

mielentiloja ja masentuneisuutta, jotka yleensä menevät ohitse päihtymyksen las-
kiessa. (Rogers ym. 2012, 19.)

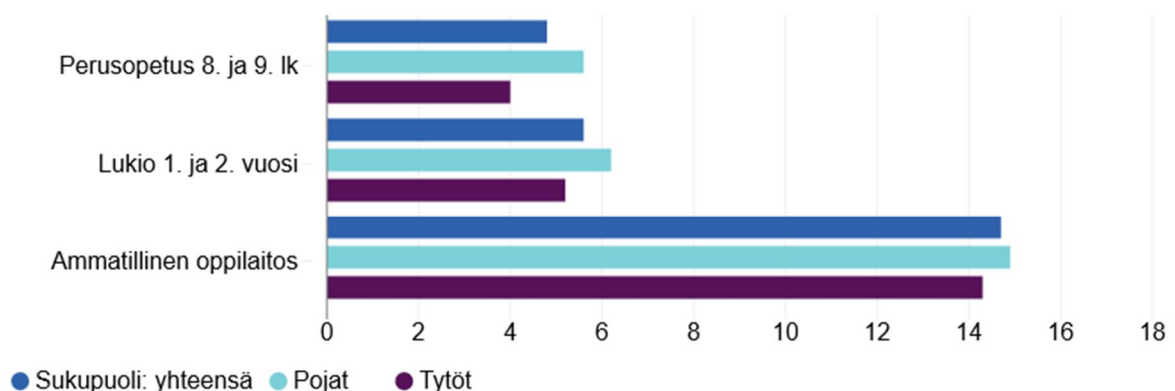
4 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA, TAVOITE, TARKOITUS JA TEHTÄVÄT

4.1 Opinnäytetyön tausta

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos teki vuonna 2017 kouluterveyskyselyn koko maassa. Kouluterveyskysely toteutetaan joka pariton vuosi. Oppilaat vastaavat kyselyyn oppitunnilla opettajan valvonnassa. Kyselyssä on 250 indikaattoria, jotka on jaettu seitsemään eri aihealueeseen. Tulokset ovat nähtävillä ja saatavilla alueittain verkossa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) verkkosivuilla. Sivulla voi verrata tuloksia eri kuntien välillä sekä verrata niitä koko maan tilanteeseen. Osa tuloksista on nähtävillä jo vuodesta 2006 asti. Vuoden 2017 kouluterveyskyselyn tuloksia voi tarkastella myös väestöryhmittäin, kuten vanhempien koulutuksen ja perheen asumisjärjestelyn mukaan. Oppilaitoskohtaiset tulokset, joita voivat tarkastella vain viranomaiset, ovat lukituksen takana. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017b.)

Etelä-Pohjanmaan kouluterveyskyselyn 2017 tuloksissa ilmeni, että marihuanaa tai kannabista oli kokeillut 8. ja 9. luokkalaisista 4%, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 5,2% ja ammatillisessa oppilaitoksessa 14,3%. Indikaattori perustuu kysymykseen: Oletko koskaan kokeillut tai käyttänyt seuraavia aineita? Vastausvaihtoehdot: 1) En koskaan, 2) Kerran, 3) 2-4 kertaa 4) 5 kertaa tai useammin. Tarkastelussa ovat mukana vain ne vastaajat, jotka ovat valinneet vaihtoehdon 2, 3 tai 4. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017b.)

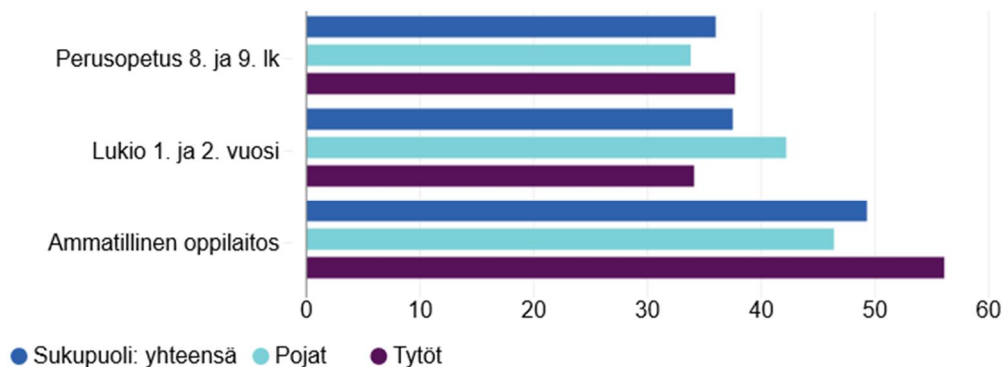
Taulukko 2. Kokeillut kannabista % (THL-kouluterveyskysely)



Kysymykseen vastasi kaikkiaan 5851 nuorta. 3100 vastaajaa koostui 8. ja 9. luokkalaisista joista 95,2% ei ollut kokeillut kannabista vielä kertaakaan. Kerran kannabista kokeilleita oli 1,5%, 2-4 kertaa kokeilleita 1,3% ja viisi kertaa tai useammin kokeilleita oli 2,1% vastaajista. Lukiolaisia kyselyyn vastanneista oli 1551 joista 94,4 % ei ollut kokeillut kertaakaan kannabista, 2,7% kerran, 1,2% 2-4 kertaa ja 1,7% viidesti tai useammin. 1200 vastaajaa oli ammattikoululaisia joista 85,3% ei ollut kokeillut kertaakaan kannabista, 2,7% 2-4 kertaa ja viidesti tai useammin 1,7%. Poikien kokeilut olivat yleisempiä tyttöihin verrattuna. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017b.)

Marihuanan, hasiksen tai kannabiksen saaminen osoittautui kouluterveyskyselyn mukaan yllättävän helpoksi. Seinäjoella kyselyihin vastanneista peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaista 36% oli sitä mieltä, että mahdollisuus hankkia huumeita (esim. marihuana, kannabis tai hasis) on melko helppoa tai erittäin helppoa. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista samaan mieltä olivat 37,5% ja ammattikoululaisista 49,3%. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017b.)

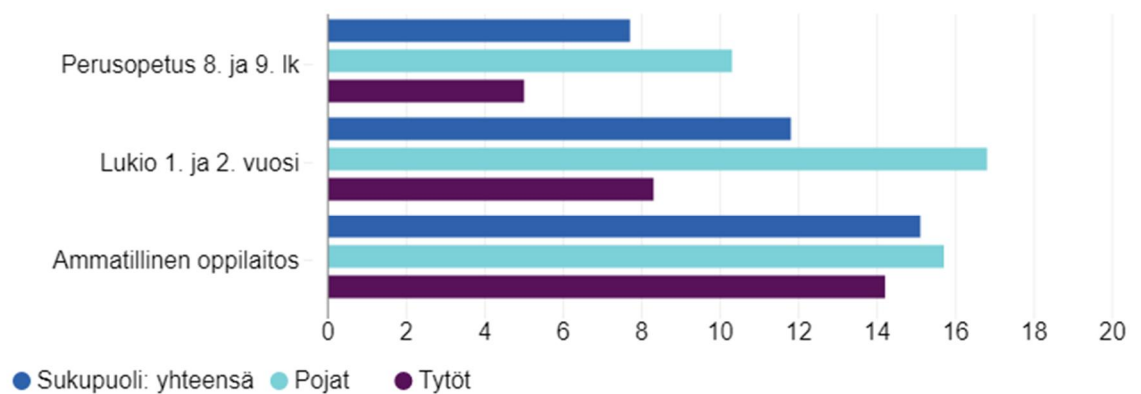
Taulukko 3. Huumeiden saannin helppous Seinäjoella % (THL-kouluterveyskysely)



Tulokset ovat huolestuttavia, sillä ikäjakauma tulosten tarkastelussa osoittaa nuorten kannabiksen kokeilun ja käytön kasvavan iän myötä, kuten esimerkiksi ammattikoulussa käyttö oli yleisempää kuin yläasteikäisillä. Päihdetyö ja varhainen puuttuminen ovat tärkeitä huumeekokeilujen kasvamisen minimoiseksi. Huumeisiin asennoitumiseen ja kokeiluihin on tärkeää puuttua varhaisessa vaiheessa vanhempien, ammattilaisten kuin yhteiskunnankin puolesta.

Kouluterveyskyselyn yhtenä indikaattorina tutkittiin nuorten huumemyönteisyyttä. Indikaattorissa vastattiin kysymykseen "Hyväksyy ikäisillään marihuanan (kannabiksen) polttamisen". Kyselyyn vastanneista Etelä-Pohjanmaalla perusopetuksessa olevista oppilaista yhteensä 7,7% hyväksyi ikätovereidensa kannabiksen käytön. Lukiolaisten keskuudessa 11,8% hyväksyi kannabiksen polttamisen ja ammatillisen oppilaitoksen oppilaista 15,1% oli huumemyönteisiä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017b).

Taulukko 4. Huumemyönteisyys % (THL-kouluterveyskysely)



4.2 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tehtävät

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietopaketti varhaisen puuttumisen näkökulmasta, sekä tukea terveyden edistämisen yksikön toimintaa Seinäjoella heidän ennaltaehkäisevässä työssään. Tarkoituksena oli kuvailla kirjallisuuteen sekä tutkimuksiin perustuen kannabiskokeiluja, siitä koituvia haittoja sekä kuinka ennaltaehkäistä myöhempää käyttöä. Opinnäytetyön tehtävänä oli etsiä vastauksia sekä vastata seuraaviin kysymyksiin, jotka ovat muotoiltu tukemaan opinnäytetyön tavoitetta ja tarkoitusta.

- Miten tunnistaa nuoren kannabiskokeilun?
- Mitä on varhainen puuttuminen?
- Miten puuttua nuoren kannabiskokeiluun?

5 NUOREN KANNABISKOKEILUN TUNNISTAMINEN

5.1 Kannabiskokeiluihin altistavat tekijät

Sosiaalinen verkostoituminen on merkittävä tekijä kannabiskokeilujen ja käytön suhteen. Sosiaaliseen piiriin kuuluvat perhe ja ystävät. Kotona nuoren näkemät ongelmat, kuten fyysinen tai psyykinen sairastavuus, päihdemyönteisyys, tuen puuttuminen ja vanhempien luoma malli voivat toimia huumeongelmia edistävästi. Kaveripiirien luoma sosiaalinen paine sekä yhteenkuuluvuuden tunteen hakeminen voi luoda nuorelle ajatuksen, että päihteiden käyttö on tarpeellista ystävien hyväksynnän saamiselle. Yksilön ominaisuudet sekä ympäristötekijät altistavat eri tavoin päihteiden ja huumeiden käytölle. (Pirskanen ym. 2012, 39-41.)

5.2 Kannabiskokeilujen tunnistaminen

Vanhempien sekä nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten on vaikeaa erottaa toisistaan nuori, joka käy läpi vain ohimenevää vaihetta elämässään nuoresta, joka on vaarallisesti alkoholiin ja/ tai huumeisiin sekaantunut. Huumeiden käytön tunnistaminen voi olla vaikeaa myös siksi, että se näyttäytyy yksilöllisesti. On kuitenkin olemassa yleisiä viitteitä kannabiksen käytöstä. **Merkkejä kannabiksen käytöstä ovat mm.** verestävät silmät, epätavallisen suuri ruuan kulutus, yleinen rauhattomuus tai kärsimättömyys. Näiden lisäksi on monia muita oireita, joita ei välttämättä tunnistaisi kannabiksen aiheuttamiksi. Näitä ovat: univaikeudet, vilunväreet, hikoilu, lihas-, vatsa- ja päänsärky, vapina, ruokahaluttomuus, harhaisuus, masentuneisuus, passiivisuus, ärtyneisyys ja levottomuus. (Rogers ym. 2012, 20.) Ajantajun heikkeneminen, refleksien hidastuminen ja suun kuivuus ovat myös merkkejä kannabiksen käytöstä. Kannabiskokeilujen havaittavat merkit vaihtelevat sen mukaan, kuinka paljon päihdyttävää ainetta on käytetty, kuinka vahvaa kannabis on ollut ja kuinka sitä on käytetty. Esimerkiksi poltettu kannabis vaikuttaa minuuteissa ja sen näkyvät vaikutukset ovat ennustettavissa. Aineen vaikutus lakkaa noin 2-3 tunnin päästä. Syötynä kannabiksen vaikutuksia on vaikea ennustaa. Syötynä kannabis, esimerkiksi kannabisleivoksina, alkaa vaikuttaa noin 30 minu-

tista kahteen tuntiin syötynä ja sen vaikutus voi kestää jopa kuusi tuntia. (CESAR. 2013.)

6 VARHAINEN PUUTTUMINEN

Varhaisella puuttumisella tarkoitetaan yleisesti sitä, että ongelmiin puututaan varhaisessa vaiheessa ennen kuin ongelma pahenee. Varhaista puuttumista käytetään esimerkiksi nuorten päihteidenkäytön ennaltaehkäisemiseksi. Varhain puututaan silloin, jos vanhemmalla, opettajalla, sosiaali- tai terveydenhuollon työntekijällä tai muulla nuoren läheisellä herää huoli nuoren asioista. Ongelman alkuvaiheessa on vielä paljon työkaluja ja eri mahdollisuuksia tukea ja löytää ratkaisuja ongelmaan varhaisessa vaiheessa. Varhaisen puuttumisen sijasta voi käyttää myös sanaa ennaltaehkäiseminen. (Van der Stel ym. 1999, 39.)

Koska aivojen kehitys on nuorena aktiivista ja kehitykseen nähden kokonaisvaltaista, on ensisijaisen tärkeää ennaltaehkäistä nuoren huumeiden käyttöä. Varhainen puuttuminen nuorten asenteisiin huumeita kohtaan on tärkeää, koska he eivät välttämättä ole vielä kiinnostuneita huumeiden kokeilusta. Tieto huumeiden haitoista ja vaaroista tuo nuorille ennalta tietoa, joka voi ehkäistä nuorten kiinnostusta kokeilla huumeita myöhemmällä iällä, esimerkiksi yläasteella. Mitä vanhemmaksi nuori kasvaa, rakentaa hän sinä aikana omat käsityksensä eri asioista, joita on aikuisen koko ajan vaikeampi muuttaa. (Van der Stel ym. 1999, 39.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on auttaa ja kannustaa vanhempia varhaiseen puuttumiseen, sillä varhainen puuttuminen ja ehkäisevä työ tulisi olla monien eri ihmisten yhteistyötä.

6.1 Varhaisen puuttumisen keinoja

Kaikille kohderyhmille ei ole yhtä, sopivaa menetelmää, vaan päihteidenkäytön ehkäisemiseksi on kehitetty ja kokeiltu erilaisia strategioita. Yleisin viime aikoina käytössä ollut menetelmä on kohdistunut vaikuttamaan nuorten päihteisiin liittyviin tietoihin, asenteisiin ja käyttäytymiseen. Seuraavaksi esitellään viisi lähestymistapaa, jotka ovat tieteellisesti perusteltuja:

- *Informatiivinen menettelytapa*, ns. Tieto lisää tuskaa. Nuorten tietämystä haitoista ja vaaroista lisätään luotettavalta lähteeltä. Ei pyritä pelottelemaan nuorta.
- *"Se voisi tapahtua minulle"* -lähestymistapa. Nuori on tietoinen päihteiden aiheuttamista vahingoista, mutta ajattelee ettei se omalle kohdalle osu, eikä heille itselleen voi mitään tapahtua. Tieteellisesti perustellut tosiasiat voivat pelottelun avulla olla vaikuttavia.
- *Tunteiden hallinta*. Ongelmaan sopiva menettelytapa, mikäli tiedetään että nuori käyttää päihteitä tunnetason ongelmiin. Menettelytavalla pyritään auttamaan tunteiden hallintaa muilla keinoilla.
- *Sosiaalisten taitojen kehittäminen*. Vahvistetaan nuoren minäkuvaa ja itsetuntoa, parannetaan kommunikaatiotaitoja sekä vahvistetaan taitoa pitää oma tahto, antamatta periksi sosiaaliselle paineelle.
- *Nuoren epäsosiaaliseen käyttäytymistapaan puuttuminen* ja riskien havaitseminen. Teini-iän kapinointi, ujous tai aggressiivisuus ovat ennusmerkkejä käyttäytymishäiriöistä. Lähestymistavalla pyritään havaitsemaan riskiryhmässä olevat nuoret varhaisessa vaiheessa ja ohjaamaan heidän käyttäytymistään sosiaalisesti hyväksytympään suuntaan. (Van der Stel ym. 1999, 77-78.)

6.2 Vanhempien rooli

Opinnäytetyössämme vanhemmalla tarkoitetaan nuoren ensisijaista huoltajaa ja kasvattajaa. Vanhemmilla on suuri rooli nuorten arvomaailman kehittymiselle sekä rajojen oppimiselle. Lain mukaan vanhemmilla on vastuu nuoresta siihen saakka, kunnes tämä täyttää 18 vuotta. Varhainen puuttuminen tapahtuu vanhempien tai vanhemman toimesta usein, kun vanhemman huoli nuoresta nousee. Vanhemmat kantavat vastuun sosiaalisten normien ja tapojen opettamisesta nuorelle, esimerkiksi opettajan avulla. Vanhemmat ehkäisevät ei-toivottua käyttäytymistä tietämättään omilla esimerkeillään ja toiminnoillaan. He voivat omalla toiminnallaan vahvistaa nuoren itsetuntoa, esimerkiksi kannustamalla, ilman arvostelua tai vertailua. Nuoren hyvä itsetunto ja sen tukeminen auttavat nuorta tehokkaasti vastustamaan sosiaalista painetta. (Van der Stel ym. 1999, 79.)

Kasvatukselliset tavoitteet vanhemmille. Yleisesti ajatellaan, että ehkäisevän työn vastuu on koululla ja yhteiskunnalla. Näin ei kuitenkaan ole, vaan vanhempien rooli ja vastuu ovat erityisen tärkeitä nuoren kasvun kannalta. Vanhempien tulee olla tietoisia päihteistä, niiden nimityksistä (myös katunimistä) sekä vaikutuksesta nuoreen. Vanhempien on hyvä tietää mistä nuori hankkii päihteensä ja missä niitä käyttää. On tärkeää, että nuori voi kokea pystyvänsä puhumaan vanhemmilleen mahdollisesta päihdekokeilusta. Vanhemman tulisi kuunnella lastaan avoimesti, mutta silti olla kykenevä asettamaan rajat. Nuorelle muodostuu tällöin selkeä ja vahva arvomaailma, johon nojaten nuori pystyy tekemään päätöksensä päihteidenkäytön suhteen. (Van der Stel ym. 1999, 79.)

Useimmat vanhemmat tajuavat heti, jos jokin on pielessä tai jos heidän lapsensa yrittää salata jotakin. Tunteeseen kannattaa tarttua, sillä vanhemman intuitio on luultavasti oikeassa. (Van der Stel ym. 1999, 79.)

6.3 Ammattilaisten rooli

Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten rooli nuoren elämässä jatkuu neuvolaiän jälkeen kouluterveydenhuollossa. Määräaikaiset terveystarkastukset ovat koululaisten hyvinvoinnin seurannan ja terveyden edistämisen ydintoimintoja. Terveystarkastuksissa arvioidaan nuoren terveydentilaa, toimintakykyä ja pyritään löytämään mahdollisia sairauksia ja riskitekijöitä, jotka vahingoittavat nuoren kehitystä ja terveyttä. Laaja terveystarkastus tapahtuu 1., 5., ja 8. luokilla, terveydenhoitajan ja lääkärin yhdessä tekemänä. Terveystarkastuksiin osallistuu nuori itse, sekä mielellään toinen huoltajista. (Silván., Joronen & Koivula. 2014, 250–261.)

Silván ym. (2014) totesivat tutkimuksessaan, että nuorten vanhemmat eivät osallistuneet 8. luokkalaisten terveystarkastuksiin, koska he kokivat, että nuorella on kaikki hyvin niin koti- kuin koulumaailmassakin. Vanhemmilla oli käsitys, että nuoren terveydentilassa ei ole mitään huolestuttavaa ja ettei heidän läsnäolonsa ole toivottua. Vanhemmat pitivät mahdollisena, että nuori käyttäy-

tyy eri lailla vanhempien läsnä ollessa, koska läsnäolo on ahdistavaa ja asettaa nuoren epä mukavuusalueelle. Vanhemmat olettivat nuoren keskustelevan avoimemmin ja helpommin elämänsä epäkohdista, esimerkiksi päihdekokeiluistaan. (Silván ym. 2014, 250–261.)

Pirskanen ym. (2013, 118-129.) toteaa, että nuoruus on otollista aikaa päihteettömyyden ja mielenterveyden edistämisen kannalta. Päihteiden käyttö ja muut elämäntavat ovat sidoksissa nuoren henkilökohtaisiin voimavaroihin, jotka suojaavat nuorta haitallisilta elämänvalinnoilta. Tutkimuksessa todetaan, että nuorten päihteidenkäyttö liittyy sosiaalisiin tekijöihin ja itsetuntoon. (Pirskanen ym. 2013, 118–129.)

Silvénin ym. mukaan tutkimuksen perusteella vanhempien osallistumattomuus saattaa myös johtaa viestintäongelmaan nuoren, koulun ja vanhempien välillä. Nuoren mahdollinen itsetuntoon tai muihin voimavaroihin liittyvä ongelma saattaa jäädä vanhemmilta tietämättä, jolloin nuori ei saa tukea tarpeeksi ongelmiinsa. (Silván ym. 2014, 250–261.)

Pirskasen tutkimuksessa ilmeni, että yli puolella päihteitä käyttävistä nuorista oli itsetunto-ongelmia. Päihteitä käyttävien nuorten vanhemmat tiesivät huonosti lapsensa päihteiden käytöstä. Tutkimustulosten mukaan vanhempien ja ammattihenkilöiden on tärkeää vahvistaa nuoren itsetuntoa ja ohjata päihteettömiin vapaa ajan toimintoihin. (Pirskanen ym. 2013, 118–129.)

Huumeista erityisesti kannabiksenkäyttö tulee ottaa huomioon nuorten parissa tehtävässä työssä. Huumeusaineiden käyttöön liittyvät ongelmat ovat varsin monitahoisia ja ne tuottavat pitkäaikaisia hoitotyön haasteita. Päihdehoitotyössä on tunnistettava päihteidenkäytön vaikutukset läheisiin sekä henkilön omaan toimintaan. Henkilön, tässä opinnäytetyössä nuoren, päihteidenkäyttö kuluttaa vanhempien, sisarusten sekä kavereiden voimavaroja. Ammattilaisten rooli painottuu neuvojan ja ohjaajan roolien lisäksi motivoijan ja tukijan rooliin. Hoitoalan ammattilaiset tukevat ja motivoivat niin nuorta kuin perhettä. (Partanen yms. 2015. 193-198.)

6.4 Eri tahojen yhteistyö varhaisessa puuttumisessa

Psykoterapeutti Maila Toivanen Irti huumeista ry:stä kertoo, että ehkäisevää työtä olisi tehtävä siten, että ”koko kylä kasvattaa nuorta” (Irti huumeista ry. 2010. 51.)

”Kyläyhteisöt ovat monin paikoin muuttuneet asuinyhteisöiksi, joissa naapurit eivät juuri tunne toisiaan ja hädin tuskin tervehtivät kadulla kohdatessaan. Tällaisesta sosiaalisten suhteiden pinnallistumisesta seurannut arkuus puuttua kotikorttelin lasten ja nuorten kolttosiin vähentää ”kylän” merkitystä ehkäisevän kasvatustyön tekijänä”. (Kylmäkoski., Pylkkänen & Viitanen, 2010, 6).

Ensimmäinen etappi päihteiden käytön ennaltaehkäisemisessä on jo neuvola, kun lasta odotetaan. Tuleville vanhemmille on hyvä tuoda pohdittavaksi, miten he voisivat kasvatuksessaan ottaa huomioon päihteet ja huumeet. Huumeilmiö näkyy jo päiväkotien pihapiireissä. Työntekijät voivat joutua siivoamaan pihoilta huumeruiskuja. Tämä aiheuttaa pohdintaa, missä vaiheessa lapsia tulisi valistaa huumeista. Varhaiskasvatuksessa olisi hyvä käydä keskustelua, kuka puhuu lapsille huumeilmiöstä ikätasoa vastaavalla tavalla. Kouluterveydenhoitaja voi tukea nuorta yhdessä opettajien ja vanhempien kanssa, esimerkiksi vanhempainillat ovat hyvä paikka puhua huumeista. (Irti huumeista ry. 2010. 51.)

Nuorten kanssa työskenteleville olisi tärkeää antaa koulutusta huumeista ja siitä, miten tunnistaa huumeiden käyttö ja sen riskit. Nuoret viettävät usein paljon aikaa nuorisotaloilla, eikä osalla työntekijöistä ole välttämättä päihdeosaamista. Psykoterapeutti Maila Toivanen irti huumeista ry:stä kertoo, että tarvittaisiin enemmän yhteisvastuuta lapsista ja nuorista, koska perhe saa usein viimeisenä tietää lapsensa huumeiden käytöstä. Laki ohjaa päihteiden käyttöön puuttumista, jota viranomaiset valvovat. (Irti huumeista ry. 2010. 51.)

Yhteiskunnallinen tilanne ja päätökset vaikuttavat perheiden hyvinvointiin. Joistain perheistä näkyy kahden laman vaikutukset. Näissä perheissä on nuoria, joiden kohdalla syrjäytyminen on alkanut jo vauvavaiheessa, kun vanhemmat ovat jääneet työttömiksi. Näillä nuorilla ei ole roolimallia, jolloin on vaikeaa löytää omaa paikkansa yhteiskunnassa. Päihteistä saatetaan hakea tällöin turvaa. (Irti huumeista ry. 2010. 51.)

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan alasta riippuen esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattua ohjetta, ohjeistusta tai opastusta, kuten perehdyttämisopas, ympäristöohjelma tai turvallisuusohjeistus. Toteutustapana voi olla kohderyhmän mukaan kirja, kansio, vihko tai opas. (Vilka & Airaksinen, 2003. 9.) Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jossa tuotettiin tietopaketti terveyden edistämisen yksikölle nuorten vanhemmille jaettavaksi. Tarkoituksena oli kuvailla kirjallisuuteen sekä tutkimuksiin perustuen kannabiskokeiluja, siitä koituvia haittoja sekä kuinka ennaltaehkäistä myöhempää käyttöä. Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä toiminnallinen osuus on tietopaketti, joka on suunnattu nuorten vanhemmille.

7.2 Tiedonhaku

Opinnäytetyö perustuu kirjallisuuskatsaukseen, eli ilmiötä kuvaillaan teosten perusteella. Tietomme perustuivat jo aikaisemmin tehtyihin tutkimuksiin sekä artikkeleihin aiheesta ja Seinäjoella tehtyyn kyselyyn, jonka terveyden ja hyvinvoinninlaitos on laatinut. Tutkimusten tulokset ovat pääasiassa vuodesta 2010 vuoteen 2018. Vuosikriteerien ulkopuolelle jäivät muutamat teokset, kuten esimerkiksi Ehkäisevän päihdetyön käsikirja: alkoholi, huumeet ja tupakka, oli vuodelta 1999. Tätä teosta käytimme, koska sen teoreettinen sisältö on pysynyt samana tähän päivään verrattuna.

Tiedonhaut tehtiin seuraavista tietokannoista: CINAHL, Medic, Melinda, Arto, Elektra sekä SeAmk Finna. Seinäjoen kaupunginkirjasto, Seinäjoen korkeakoulukirjasto sekä Mediwest tarjosivat myös runsaasti kirjallisuutta ja erilaisia artikkeleita. Lähteinä käytettiin sekä suomen- että englanninkielisiä teoksia.

Pääasiallisina hakusanoina käytettiin seuraavia sanoja, niiden yhdistelmiä sekä lyhenteitä: nuoret, huumeet, kannabis, kokeilu, ennaltaehkäiseminen ja varhainen puuttuminen. Englanniksi: youth, drug(s), cannabis, experiments, prevention. Tiedonhaut rajattiin suomenkielisiin ja englanninkielisiin tuloksiin, jotka olivat tutkimuksia sekä olivat vuosirajauksen sisällä.

7.3 Tietopaketin suunnittelu

Suunnitellessa tietopakettia oli ensimmäinen tehtävä miettiä, miten tuoda tutkimuskysymysten vastaukset esille tiiviissä tietopaketissa. Tietopaketin kokonaissivumäärä ei saa olla liian pitkä, joten teorian referoiminen tietopaketin sisällöksi on tarkasti mietittävä. Vanhempien näkökulmaa ajatellen, pääpaino on ennaltaehkäisyssä, kannabiksen käytön tunnistamisessa ja kannabiksen käyttöön puuttumisessa. Ulkoasusta pyrittiin saamaan mahdollisimman silmiin pistävä ja erottuva muiden tietolehtien ja materiaalin seassa. Kansikuvaksi valikoitui tunnettu kannabiksen kukintoon viittaava kuva. Mielenkiinnon tarkempaan tietopaketin sisällön katselemiseen saa aikaan kannessa oleva kysymys "Tiedätkö mistä nuoresi puhuu?"- se saa lukijan pohtimaan omaa tietoisuuttaan käsiteltävästä aiheesta. Tietopaketti toteutettiin ja suunniteltiin Word -ohjelmalla.

7.4 Tietopaketin toteutus

Tietopaketti vastaa opinnäytetyössä esitettyihin tutkimuskysymyksiin joita olivat: Mitä on varhainen puuttuminen, miten tunnistaa nuoren kannabiskokeilu ja miten puuttua nuoren kannabiskokeiluihin. Tutkimuskysymysten vastaukset on kuvattu ja avattu laajasti tässä opinnäytetyössä. Vastaukset kysymyksiin koottiin kirjallisuuskatsauksella löydetyistä laajasta materiaalista, joka on avattu tarkemmin tiedonhaku kappaleessa. Tavoitteena oli vastata tutkimuskysymyksiin mahdollisimman laajasti ja monipuolisesti. Kerätyn teorian tiedon laajuus sekä pituus olivat haaste, sillä materiaalia oli todella paljon. Varsinaiseen opinnäytetyöhön kerätty materiaali oli helppo hyödyntää tietopakettiin referoimalla teoriaa opinnäytetyöstä. Tiedon tiivistämiseksi sisältö esitetään pääkohdittain opinnäytetyössä sekä tieto-

paketissa. Ulla Frantti-Malinen, joka on opinnäytetyöprosessimme yhdyshenkilö sekä tämän opinnäytetyön tilaaja, ehdotti tietopaketaista noin 6-8 sivun mittaista tiivistä vihkoa. Vihon loppuun laitoimme myös Seinäjoen kaupungin alueella toimivien päihdetyöntekijöiden yhteystietoja sekä ohjeet vanhemmille avun hakemiseen. Tietopaketti toimitettiin yhdyshenkilölle yhtenä kappaleena tulostettuna vihkomuotoon koossa A4 sekä sähköpostilla digitiedostollisena liitteenä.

8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

8.1 Pohdinta

Opinnäytetyön aihe oli mielenkiintoinen ja motivoiva. Aiheen ajankohtaisuus on hyvä, sillä mediassa on prosessimme aikana useasti käsitelty aiheeseen liittyviä uutisia. Uutiset ovat käsitelleet kannabiksen laillistamista ja asenteiden muuttumista, mutta myös kannabiksen haittavaikutuksia sekä nuorten kannabiksen käytön lisääntymistä. Erilaisten lähteiden mukaan ilmeni ristiriitaisuuksia, kannabiksen käytön lisääntymisestä. THL:n sivuilta löytyneiden tutkimusten tulokset olivat vastakkaisia siitä, onko käyttö ja kokeilu lisääntynyt vai vähentynyt. 1.2.2016 julkaisussa THL:n tutkimuksessa ilmeni että- *"Suomalaisnuorten päihteiden käyttö on vähentynyt ja käytön riskejä pidetään aiempaa pienempinä.* (Terveystieteiden tutkimuslaitos, 2016a). Kun taas 16.2.2017- julkaisussa tutkimuksessa *"Kannabiksen laillistamisen kannatus kasvaa samaa tahtia kuin säännöllinen käyttö"* (Terveystieteiden tutkimuslaitos, 2017b). Tämä herätti kysymyksen siitä, aiheuttiko keskustelu kannabiksen laillistamisesta muutoksen nuorten asenteisiin vuoden sisällä. Ihmeeksemme vuoden 2017 kouluterveyskyselyn perusteella, käyttö oli hieman vähentynyt, joten pitäydymme siinä tiedossa, opinnäytetyön aihetta perustellessamme. Tutkimuksien ristiriitaisuudet hankaloittivat opinnäytetyömme aiheen perustelua ja vaikeutti aluksi opinnäytetyön tavoitteiden ja tehtävien asettamista.

8.2 Johtopäätökset

Voimme hyvin yhtyä Rosita Juurisen (2014, 16.) havaintoon hänen kasvatustieteiden progradu tutkielmassaan, jossa hän toteaa, että kannabiksen käyttö ei tule ainakaan vähenemään. Juurinen perustelee mielipiteensä saamiinsa asiantuntija- ja kenttähavaintoihin. Rangaistuskäytäntöjä ja kannabiksen käytön kontrollointitapoja tullaan muuttamaan ajan kuluessa. Asiantuntijat pitävät mahdollisena, että kannabis eriytettäisiin muista huumeista, jolloin sen rangaistavuus poistettaisiin (Juurinen, 2014. 16.) Edellä mainittu havainto pohjautuu siihen, että rikosoikeus vaihtelee ja määrittyy yhteiskunnallisten tilanteiden mukaan. Yhteiskunnallisesti

kannabiksen käytöstä on tullut yhä hyväksyttävämpää, kuten julkisesti on esimerkiksi mediassa keskusteltu. Asiantuntijat pitävät hankalana sitä, että yhä useammalla henkilöllä alkaa olla omaa tai lähipiirin kautta tullutta kokemusta kannabiksen käyttöön. Ristiriita syntyy siitä, että lainsäädännössä tämä yleistyvä ja osittain hyväksyttävä tapa on vielä tänä päivänä rangaistava teko. (Juurinen, 2014. 16.)

Suomessa on uutisoitu kannabiksen näkyvyydestä katukuvassa ja julkisilla paikoilla. Uutiset ovat käsitelleet aihetta kannabiksen puolesta puhumisesta ja laillistamisesta, aina vastustamiseen ja rangaistavuuteen saakka. Esimerkiksi Iltalehden artikkelissa 20.1.2018 ilmenee että poliisien ja terveydenhuollon viranomaisten mukaan alaikäisten päihteidenkäyttö on huomattavasti yleisempää kuin ennen. Tutkimukset ja tilastot kuitenkin kertovat, alaikäisten huumeiden käytön pysyneen samana. Rikoskomisario Jari Luoto Sisä-Suomen poliisilaitokselta on toiminut tutkinnanjohtajana huumeasioissa vuodesta 1999. Luoto kertoo iltalehden haastattelussa, että jos päätöksiä tehdään tilastojen mukaan, tutkimatta asiaa tarkemmin saadaan aikaan väriä tuloksia. Käyttö ei näy tilastoissa, koska kyse on piilorikollisuudesta. Nuorison keskuudessa kannabiksen saatavuus ja käyttö on räjähdysmäisesti lisääntynyt ja tapauksia on tullut viime aikoina ilmi ympäri Suomen. (Iltalehti. 2018.)

Kannabiksen käyttötarkoitus jakaa ihmiset kahteen osaan, vastustajiin ja kannattajiin. Opinnäytetyötä tehdessä omat käsityksemme kannabiksesta eivät muuttuneet. Saimme enemmän faktatietoa, jota käyttää jatkossa perusteluna kannabiksen vastustamiseen ja ennaltaehkäisevään työhön. Asiantuntijoiden ja tutkijoiden tekemien havaintojen ja tutkimusten perusteella näyttäisi siltä, että kannabiksen käyttö ei tule ainakaan vähenemään. Todennäköistä on, että kannabiksen kokeilu ja mahdollinen käyttö tulee lisääntymään nuorten keskuudessa. Kannabista pidetään muiden huumeiden rinnalla selvästi vaarattomampana ja vähemmän koukuttavana. Tätä taustaa vasten pidämme erittäin tärkeänä kehittää päihdetyötä, joka koskee erityisesti myös kannabista. Kannabiksen mahdollinen laillistaminen vie pohjaa terveyden- ja sosiaalihuollon toteuttamalta ennaltaehkäisevältä työltä. Kysymekin siis, onko Suomen yhteiskunnassa varaa laillistaa kannabiksen käyttö, koska maksamme jo kalliisti alkoholin tuomista haitoista. Vuonna 2012 Terveyden ja

hyvinvoinninlaitoksen teettämän pilottitutkimuksen mukaan alkoholin käyttö maksoi yhteiskunnalle tuotanto- ja työpanosmenetysten vuoksi 937 miljoonaa euroa. Kun yhdistetään tähän vielä kustannukset, jotka koituivat esimerkiksi järjestyksenpidosta, sosiaalipalveluista, erikoissairaanhoidon ja perusterveydenhuollon vuodeosastohoidosta ja avohoidosta, koitui yhteiskunnalle maksettavaa kaksi miljardia euroa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2016b.) Kuinka paljon kannabis aiheuttaa yhteiskunnalle kustannuksia tänään tai tulevaisuudessa, jos se laillistetaan.

8.3 Eettisyys

Eettisen näkökulman perustelu on tärkeää, koska kyseessä on ehkäisevä päihdetyö, johon liittyy kirjallisuudessaakin määritettyjä eettisiä piirteitä. Ehkäisevään päihdetyöhön liittyviä eettisiä näkökohtia ovat lain vaatimuksien tunteminen, niiden noudattaminen, työn tuottama hyöty kohderyhmälle, toimijan tietämys kohderyhmänsä arvomaailmasta ja sen kunnioittaminen, tarjotun tiedon totuudenmukaisuus ja tiedon hyvä perustelu, hyödyllisyys, ymmärrettävyys sekä kohderyhmän vapaaehtoinen osallistuminen. Eettisenä lähtökohtana pidetään myös jaettavan tiedon totuudenmukaisuutta sekä sen hyödyllisyyttä vastaanottajalleen. (Soikkeli & Warzell, 2013,19.)

Päihdekasvattajalta edellytetään tietämystä kohderyhmästään. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena ei ole tehdä tietopakettia nuorille, vaan heidän vanhemmilleen. Opinnäytetyössä pohditaan vanhempien tarpeita päihdekasvatuksen suhteen ja se edellyttää kohderyhmän tuntemusta, herkkyyttä ja kykyä muokata omaa toimintaa kohderyhmän tai päihdekasvatustilanteen mukaan. (Soikkeli ym. 2013,19.)

Suomen lainsäädännön päihdehuoltolaissa mainitaan, että huumevastainen työ on lain mukaan määriteltyä toimintaa, jonka tavoitteena on kansanterveyden edistäminen. (L 17.1.1986/41.)

Opinnäytetyön tarpeellisuus on eettisesti perusteltu jo aikaisempien tutkimusten perusteella. Nuorten huumevalistukselle ja nuoriin kohdistuvalle ennaltaehkäisevälle työlle on ikuinen tarve, jotta varhaisen puuttumisen keinoja pystyttäisiin kehittämään koko ajan.

8.4 Luotettavuus

Opinnäytetyössä käytetään mahdollisimman tuoreita lähteitä, esimerkiksi aiheen perustelun pohjana oli kouluterveyskysely vuodelta 2017. Monipuolisia lähteitä tarkastellaan kriittisesti ja niiden luotettavuutta arvioidaan ennen käyttöä. Lähteinä on käytetty hoitotieteen ja kasvatustieteen sekä lääketieteen kirjoja. Jokaisen lähteen luotettavuutta on arvioitu vertaamalla siitä saatuja tietoja muihin lähteisiin. Myös suomenkieliset ja englanninkieliset Käypä hoito -suositukset sekä huumevastaista työtä tekevien organisaatioiden tarjoamat materiaalit on otettu huomioon. Käytettyjen tutkimusten tekijät, tutkimusmenetelmät ja tulokset oli kuvattu tarkasti, joka puolsi niiden luotettavuutta. Käytetyt lähteet ovat merkitty tekstiviitteisiin sekä lähdeluetteloon. Osa lähteistä olivat vanhempia kuin alkuperäisessä tiedonhaku-suunnitelmassa oli rajattu, mutta niiden teoreettinen sisältö on perusteltua vielä nykypäivänäkin. Kannabiksen käyttötavat, vaikutukset ja indikaatiot eivät ole vuosien mittaan muuttuneet, joten siksi vanhempikin lähde on luotettava. Tässä opinnäytetyössä käytetyt tutkimukset, jotka kohdistuivat nuoriin, ovat viiden vuoden sisällä tehtyjä.

LÄHTEET

- Airaksinen, M., MacDonald, E. & Korpi, E. 2014. Kannabinoidit (Kannabis, hamp-
pu, hasis). Lääketieteellinen farmakologia ja toksikologia. 4. p. Helsinki: Duo-
decim.
- CESAR. 2013. Center for Substance Abuse Research. [Verkkosivu]. University of
Maryland. [Viitattu 16.4.2018]. Saatavana:
<http://www.cesar.umd.edu/cesar/drugs/marijuana.asp>
- Dahl, P. & Hirschovits, T. 2002. Tästä on kyse – Tietoa päihteistä. Helsinki: Haka-
paino Oy.
- Ervamaa, S. & Piispa, M. 2013. YAD Street Team- Huumeekriittistä kevytaktivismia
nuorille. Jyväskylä: Bookwell.
- Hyytiä, P. 2017. Päihteiden vaikutus kasvavan lapsen ja nuoren aivoihin.
Helsingin yliopiston lääketieteellinen tiedekunta, farmakologian osasto. [Verk-
kolehtiartikkeli]. Artikkelin tunnus: duo12255 (012.255). Suomalainen Lääkäri-
seura Duodecim. [Viitattu 3.10.2017]
Saatavana: <http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2015/10/duo12255>
- Iltalehti. 2018. IL selvitti karun totuuden nuorten huumeiden käytöstä- kovia aineita
jopa 12-vuotiaille: "terveydenhuollossa ei välttämättä edes ymmärretä, mistä
aineesta on kyse". [Viitattu 3.5.2018] Saatavana:
http://www.iltalehti.fi/kotimaa/201801192200681368_u0.shtml
- Irti huumeista ry. 2010. Irti – Vuosikirja, Huumetyön erikoisjulkaisu. Porvoo: Kirja-
paino Uusimaa.
- Juurinen, R. 2014. Sokeista pisteistä valaistumiseen- Kriittisen kannabisvalistuk-
sen tieto perustaa rakentamassa. Progradututkielma. Tampereen yliopisto:
Kasvatustieteiden yksikkö.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3 p.
Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kotovirta, E. 2009. Huumeriippuvuudesta toipuminen: Nimettömien Narkomaanien
toveriseurassa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Jyväskylä: Gummerus Kirja-
paino Oy.
- Kylmäkoski, M., Pylkkänen, S. & Viitanen, R. 2010. Yhteisöllisiä näkökulmia nuor-
ten ehkäisevään päihdetyöhön. HUMAK. Vaajakoski: Gummerus kirjapaino Oy.

L 17.1.1986/41. Päihdehuoltolaki

Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. 2006. Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

MLL- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. [Verkkoartikkeli]. Nuori on yksinäinen. [Viitattu 4.2.2018.] Saatavana: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/nuori-on-yksinainen/>

Narconon International. 2018. Understanding Marijuana Abuse and Addiction. [Verkkosivu]. United States, California. [Viitattu 16.4.2018]. Saatavana: <http://www.narconon.org/drug-abuse/marijuana/>

Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Kurki, M. & Salo-Chydenius, S. 2015. Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro.

Piisi, R. 2001. Huumetyö. Tampere: Tammer-paino Oy.

Pirkanen, M., Laukkanen, E., Varjoranta, P., Lahtela, M. & Pietilä, A-M. 2012. Nuorten päihteiden käyttö ja voimavarat- kouluterveydenhoitajan toteuttaman varhaisen tuen intervention arviointi. Hoitotiede 2013, 25 (2), 118-129. Saatavana: <http://elektra.helsinki.fi/se/h/0786-5686/25/2/nuortenp.pdf>

Pirkanen, M., Varjoranta, P. & Pietilä, A.-M. 2012. Nuorten päihteettömyyden ja mielenterveyden edistäminen. Tutkiva hoitotyö 10 (2), 40–42

Raitasalo, Kirsimarja. Huhtanen Petri & Miekkala Mari. Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995-2015. ESPAD-tutkimusten tulokset. THL raportti 19/2015. [Viitattu 24.4.18]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/-/suomalaisnuorten-paihteiden-kaytto-on-vahentynyt-ja-kayton-riskeja-pidetaan-aiempaa-pienempina>

Rogers, P. & Goldstein, L. 2012. Tunnista nuoren huume- ja alkoholiongelmat. Minerva Kustannus Oy. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Silv, A. Joronen, K. Koivula, M. 2014. Miksi vanhemmat eivät osallistu ylkoulu-laisten terveystarkastuksiin. Hoitotiede 2014. 26 (4), 250–261. Saatavana: <http://elektra.helsinki.fi/se/h/0786-5686/26/4/miksivan.pdf>

Soikkeli, M. & Warsell, L. 2013. Laatuthte etsimässä- Ehkäisevän päihdetyön laatukäsikirja. Tampere: Juvenes Print- Suomen Yliopistopaino Oy.

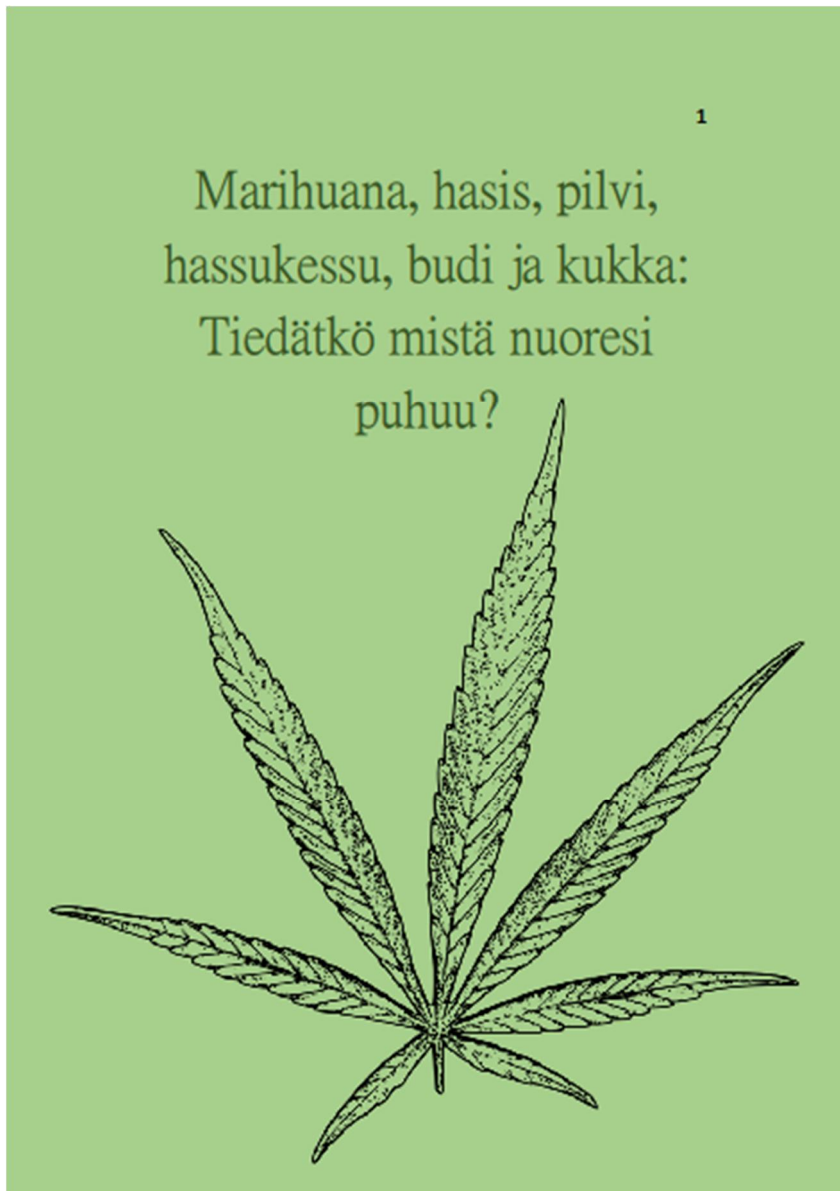
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017a. Kannabiksen laillistamisen kannatus kasvaa samaa tahtia kuin snnllinen käyttö. [viitattu: 3.5.2018] saatavana: <https://thl.fi/fi/-/kannabiksen-laillistamisen-kannatus-kasvaa-samaa-tahtia-kuin-saannollinen-kaytto>

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017b. Kouluterveyskysely 2017. [Viitattu 4.2.2018]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016a. Suomalaisnuorten päihteiden käyttö on vähentynyt ja käytön riskejä pidetään aiempaa pienempinä. [viitattu: 3.5.2018] Saatavana: <https://thl.fi/fi/-/suomalaisnuorten-paihteiden-kaytto-on-vahentynyt-ja-kayton-riskeja-pidetaan-aiempaa-pienempina>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016b. Alkoholi aiheuttaa vähintään kahden miljardin euron kustannukset yhteiskunnalle. [3.5.2018] Saatavana: <https://thl.fi/fi/-/alkoholi-aiheuttaa-vahintaan-kahden-miljardin-euron-kustannukset-yhteiskunnalle>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Huumetilanne Suomessa 2014. [Verkkopublication]. Helsinki: THL. [Viitattu 10.4.2018]. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125568/THL_RAPO1_2015_web%20%281%29.pdf?sequence=1
- Van der Stel, J. & Voordewind, D. 1999. Ehkäisevän päihdetyön käsikirja: Alkoholi, huumeet ja tupakka. Pompidou-ryhmä. Euroopan Neuvosto Jellinek Consultancy. (Suom. Lauri Savisaari.) A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 31. Helsinki: A-klinikkasäätiö.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

LIITTEET

Liite 1. Tietopaketti vanhemmille

Liite 1. Tietopaketti vanhemmille



Sisällysluettelo

Mitä on kannabis?.....	3
Miten kannabista käytetään? Miten se vaikuttaa?.....	3
Mitä haittavaikutuksia kannabiksella on?.....	4
Miten tunnistan nuoren kannabiksen käytön?.....	5
Päihteidenkäytön portaat: Kokeilu, säännöllinen käyttö, väärinkäyttö ja riippuvuus.....	6
Miten puutun nuoren kannabiksen käyttöön?.....	8
Mistä haen apua lapselleni?.....	9

Mitä on kannabis?

- Kannabis, eli Cannabis sativa, on hampukasvi, josta valmistetaan päihde- ja lääkeainetta.

Miten kannabista käytetään? Miten se vaikuttaa?

- Cannabis sativa –kasvin lehtiä kuivatetaan. Kuivattua kannabista voi joko polttaa käärimällä tupakanpurun sekaan "jointteja", polttamalla piipun tai "bongin" kautta tai leipomalla kakun tai keksien aineksiin
- Kannabis tuottaa psykedeelisiä aistiharhoja, voimakkaita tunnetiloja sekä vainoharhaisuutta. Pieninä annoksina nautittuna se vaikuttaa kuten alkoholihiprakka. Suuret annokset ja pitkäaikainen käyttö sen sijaan saavat ihmisen pysähtymään ja muuttumaan passiiviseksi.
- Poltettu kannabis vaikuttaa minuuteissa ja kestää noin 2-3 tuntia. Syötynä se vaikuttaa n. 30 minuutin kuluttua, ja saattaa kestää jopa 6 tuntia.

Kuva 2 Bongi



Kuva 1 "Jointti"



Mitä haittavaikutuksia kannabiksella on?

- Kannabis aiheuttaa kognitiivisia ongelmia. Nuoren psyykinen hyvinvointi kärsii sekä fyysinen kunto heikkenee. Kannabis aiheuttaa myös sosiaalisia vaikutuksia, esimerkiksi syrjäytymistä ja vetäytymistä.
- Kannabis vaikuttaa ihmisen aivoihin, erityisesti nuoren aivojen kehitykseen. Se heikentää oppimista, muistia ja yleistä toimintakykyä. Käyttö myös heikentää reaktiokykyä ja tarkkaavaisuutta. > Kannabiksen vaikuttava aine vaikuttaa aivojen rakentumiseen erityisesti murrosiän aikana!
- Masennus, paniikkikohtaukset, pyörtyily, itsetuhoisuus tai pahimmassa tapauksessa psykoosi ovat kannabiksen aiheuttamia oireita.



Miten tunnistan nuoren kannabiksen käytön?

- Verestävät silmät, lisääntynyt ruokahalu, yleinen rauhattomuus tai kärsimättömyys ovat yleisiä kannabiksen käytön merkkejä.
- Myös nuoren lisääntynyt rahan tarve on yksi varoittava merkki.
- Kannabis aiheuttaa yksilöllisiä muutoksia, mutta myös oireita joita ei välttämättä tunnista kannabiksen aiheuttamiksi. Esimerkiksi vilunväreet, univaikeudet, hikoilu, vatsa- /päänsärky, vapina, harhaisuus ja ärtynisyys ovat vaikeasti kannabiksen käyttöön yhdistettäviä oireita.
- Verrattuna tupakan hajuun, kannabis haisee makeahkolta ja pistävältä, imelältä yrtiltä sekoitettuna tupakkaan. Hajua ei voi olla huomaamatta, jos siihen törmää. Tunnistat sen heti.
- Akuutti päihdetila muistuttaa alkoholihumalaa, ilman alkoholin hajua.

Päihteidenkäytön portaat: Kokeilu, säännöllinen käyttö, väärinkäyttö ja riippuvuus

- Nuorten päihteidenkäyttöön kuuluu yleistäen neljä eri vaihetta, joista jokainen voi johtaa seuraavaan vaiheeseen.
- **Kokeilu:** on nuoren ensimmäinen kokeilukerta. Ensimmäisen kokeilukerran jälkeen on suuri riski, että nuori haluaa myös toistamiseen "vain kokeilla". Sosiaalinen paine ja kaveripiirin päihteidenkäyttö yleensä rohkaisevat nuorta kokeilemaan uudelleen, jos päihteet ovat helposti saavutettavissa.
- **Säännöllinen käyttö:** kokeilu muuttuu usein toistuvaksi, säännölliseksi käytöksi. Käytön lisääntyessä toleranssi, eli sietokyky, paranee, josta nuori voi kokea jopa ylpeyttä, että kestää humaltumisen tai pilvessä olemisen.
- **Väärinkäyttö:** on seuraava vaihe. Päihteiden ja kannabiksen väärinkäyttö tarkoittaa yleensä enemmän tai vähemmän tietoista, rauhoittavan tai muun lääkkeen käyttöä, päihtymyksen aikaansaamiseksi tai tilan muuttamiseksi. Väärinkäytön vaiheen huomaa yleensä vasta tässä vaiheessa, sillä nuoren mielenkiinto pyörii vain päihteiden ympärillä, eivätkä mahdolliset harrastukset enää ole ensisijaisia. Humalassa tai pilvessä olosta tulee nuorelle normaalia ja käyttökertojen määrä lisääntyy. Isomman kannabis määrän sietokyvyn lisääntyminen on merkki väärinkäytöstä.

- **Riippuvuus:** riippuvuus voidaan parhaiten määritellä jonkin aineen toistuvaksi, pakonomaiseksi käytöksi, jota jatketaan toistuvista, epätoivotuista seurauksista riippumatta. Tällöin on jo liian myöhäistä puuttua, sillä pahin on jo tapahtunut. Tässä vaiheessa ulkopuolisen avun hakeminen on tärkeää, sillä vieroittuminen vie oman aikansa ja on koko perheelle raskas prosessi. Tämän oppaan lopussa on eri avuntarjoajien yhteystietoja.

Päihteidenkäytön portaat



Miten puutun nuoren kannabiksen käyttöön?

- Kannabiksesta puhuminen voi helposti mennä tuomitsemiseksi, eikä johda muuhun kuin riitaan. Alkoholin käytöstä puhuminen on helpompaa, sillä todennäköisesti olet itsekin juonut alkoholia joskus.
- On tärkeää yrittää ymmärtää nuorta ja antaa avoimelle sekä rehdille keskustelulle tilaa. Tärkeintä on saada keskusteluyhteys nuoreen.
- Asetu nuoren asemaan ja kysy aivan suoraan, että mikä kannabiksen käytössä viehättää.
- Ongelmana nykypäivänä on, ettei kannabiksen käytön haitoista ole tarpeeksi tietoa. Nuorelle pitää saada selväksi, että kannabiksen pitkäaikainen käyttö, tai jopa ensimmäinen kokeilukerta, aiheuttaa pysyviä muutoksia kehittyviin aivoihin.
- Nuori voi haastaa sinut, esimerkiksi kysymällä "Miksi kannabis on tuomittavampi kuin alkoholi?". Tähän on hyvä vastata, ettei minkäänlainen päihteidenkäyttö tee hyvää nuoren kehittyville aivoille.
- Mikäli koet etteivät tietosi kannabiksesta riitä, internetistä sekä päihdelinkin kautta tietoa löytää vielä lisää informaatiota. (www.paihdelinkki.fi)
- Jos intuitiosi kertoo, että jokin on pielessä, olet melko varmasti oikeassa. Luota tunteeseesi!

Mistä haen apua lapselleni?

- **A-klinikka** vastaa avohoidosta. Klinikalle ei tarvitse lähetettä, vaan ajan voi varata itse. Useilla klinikoilla on myös päivystysaika, jolloin hoitoon voi tulla ilman ajanvarausta. *Seinäjoen A-klinikka p. (06) 4162 491.*
- **Nuorisoasema Steissi**, jonka palvelut on tarkoitettu 13-25 vuotiaalle. Steissin palvelut ovat maksuttomia. Sekä nuoret että vanhemmat voivat saada tukea ja neuvontaa.
 - Keskuskatu 32, K-rappu, 3 krs.
 - (06) 416 6310 / 416 6311
- **Terveysneuvontapiste Häläppäri**, avoinna keskiviikkoisin klo 14-16.
 - puh. 044 4255 223, Koulukatu 23, 60100 Seinäjoki
- **Valtakunnallinen ehkäisevää päihdetyötä tekevä Irti Huumeista ry**, jonka työmuotoina ovat mm. asiakastapaamiset, puhelin-/sähköpostiauttaminen ja tukihenkilötoiminta sekä vertaistukiryhmätoiminta
 - Seinäjoen alueosasto: Kasperinviita 15, 60150 Seinäjoki, p. (06) 417 7840

