

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystyön suuntautumisvaihtoehto

Kaisa Halme
Niina Ikonen

SAVUTON SOHVA SAKILLE **- Vertaisohjaajakoulutus nuorten tupakoimattomuuden edistämiseksi**



Kuva 1 Savuton Sohva Sakille -hankkeen logo (Elämäntapaliitto 2011)

TIIVISTELMÄ

Kaisa Halme ja Niina Ikonen

Savuton Sohva Sakille -vertaisohjaajakoulutus nuorten tupakoimattomuuden edistämiseksi, 35 sivua, 7 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu, Lappeenranta

Sosiaali- ja terveysala, Hoitotyön koulutusohjelma

Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Ohjaaja: Lehtori Mervi Patosuo, Työelämäohjaajat: Reetta Ruokonen Elämätapaliitto ry, Hanna Ollila, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Tupakointi aiheuttaa paljon kansanterveydellisiä ongelmia. Tupakoinnin ehkäisyyn ja tupakoimattomuuden edistämiseen on koko yhteiskunnan tärkeää panostaa. Koska tupakointi aloitetaan yleensä nuorena, on nuorten tupakointiin puuttuminen erityisen tärkeää.

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä toteutettiin Savuton Sohva Sakille -vertaisohjaajakoulutus, joka on osa Savuton Sohva Sakille -hanketta. Koulutuksen tavoitteena oli antaa tietoa tupakoinnista ja sen ehkäisystä ja vähentämisestä keskittyen erityisesti tutoreiden esimerkkiasemaan. Lisäksi haluttiin rohkaista tutoreita tupakoinnin puheeksi ottamiseen uusien opiskelijoiden kanssa. Koulutus järjestettiin Etelä-Karjalan ammattiopiston Imatran yksikön tutoreille keväällä 2010. Hanke toteutettiin syksyllä 2010 koulutuksen jatkona vertaisohjaajakokeilun, jonka tarkoituksena oli vähentää EKAMO:n uusien opiskelijoiden tupakointia ja tukea tupakoimattomuutta.

Kolmetuntisen koulutuksen aihesisältö oli jaettu kahteen osaan: vaikuttamisen taidot ja tupakointi. Vaikuttamisen taitojen teemat olivat vuorovaikutustaidot sekä konfliktitilanteiden hallinta. Tupakoinnin teemat olivat tupakoinnin haitat, tupakointi työelämässä, tupakoinnin kustannukset, tupakoinnin lopettaminen ja siihen saatavilla oleva tuki, tutorien esimerkkiasema ja opiskelijoiden keinot edistää tupakoimattomuutta oppilaitoksessa. Koulutus oli ilmapiiriltään rento ja keskusteleva, ja siinä pyrittiin välttämään puhuja-kuulija -asetelmaa. Koulutus onnistui hyvin ja tutoreilta saatu palaute oli positiivista.

Tupakoimattomuutta voidaan edistää usealla tasolla kansallisesta tai ylikansallisesta lainsäädännöstä yksilötason vuorovaikutukseen. Opinnäytetyön teoriaosassa käsitellään nuorten tupakointia, koulun vaikutusta tupakointiin, tupakoimattomuuden edistämistä, tupakoinnin ehkäisyä ja merkitystä yhteiskunnallisesta näkökulmasta sekä toiminnallista opinnäytetyötä. Koulutuksen raportointi sisältää koulutuksen suunnittelun, sisällön ja toteutuksen sekä arvioinnin.

Toteutettua koulutusta voitaisiin jatkossa laajentaa myös muihin oppilaitoksiin. Tärkeää on luoda uusia toiminnallisia keinoja nuorten tupakoimattomuuden edistämiseksi sekä vahvistaa tutorien ja oppilaskuntatoimijoiden osallisuutta ja aktiivisuutta koulu yhteisön terveyden edistämistyössä.

Avainsanat: nuorten tupakointi, tupakoimattomuuden edistäminen, ryhmäohjaus, vertaistuki

ABSTRACT

Kaisa Halme and Niina Ikonen

Savuton Sohva Sakille -Peer Tutor Education for the Prevention of Smoking in Young People, 35 pages, 7 appendices

Saimaa University of Applied Sciences, Lappeenranta

Health Care and Social Services, Degree Programme in Public Health Nursing and Nursing

Instructors: Senior Lecturer Mervi Patosuo, Reetta Ruokonen "Elämäntapaliitto ry", Hanna Ollila, National Institute for Health and Welfare

Smoking causes lots of public health issues. Prevention of smoking should be considered by the whole society. Usually smoking starts at young age so it is very important to try to decrease smoking as early as possible.

As a functional thesis we organized peer tutor education as part of the "Savuton Sohva Sakille" project. The intention was to give information about smoking and how to prevent it concentrating especially on tutor student example status. We also wanted to encourage tutors to talk about smoking with new students. An education day was arranged for student tutors at the South Karelia Vocational College in Imatra during the spring of 2010. As a follow-up, the project organized a peer tutor experiment in the fall of 2010 with the purpose to decrease smoking of new students in South Karelia Vocational College.

The 3 hour training consisted of two parts: ability to be effective and smoking. Themes of being effective were interaction skills and conflict management. Themes of smoking were harms of smoking, smoking and working life, costs of smoking, quitting smoking and available support, tutor status, and ways to promote non-smoking behaviour at school.

The training day was easy-going and there were lots of conversations. We tried purposely to avoid being like authorities. It was a success and feedback from the student tutors was positive.

Non-smoking behaviour can be promoted on many levels. The theoretical part of this thesis consists of smoking among adolescents, school influence on smoking, prevention of smoking, and its meaning as an aspect of society. There is also a chapter about functional theses in the theoretical part. The report of the functional part consists of planning and organizing the education, education's content and the evaluation.

This kind of education might be used in other schools or colleges. It is very important to create new functional ways to decrease adolescent smoking and to strengthen participation and activity of tutors and members of student associations to promote health in the school community.

Keywords: Adolescent Smoking, Group Counselling, Peer Support, Promotion of Non-smoking Behaviour

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 NUORTEN TUPAKOINTI.....	7
2.1 Tupakoinnin aloittaminen ja päivittäinen tupakointi	7
2.3 Kouluympäristön vaikutus tupakointiin.....	9
2.4 Etelä-Karjalan ammattiopiston 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden tupakointi .	10
3 NUORTEN TUPAKOIMATTOMUUDEN EDISTÄMINEN.....	11
3.1 Valtakunnalliset toimenpiteet tupakoimattomuuden edistämiseksi	11
3.2 Tupakoinnin ehkäisyohjelmat	12
3.2.1 Savutta Savossa -projekti	13
3.2.2 ASSIST-interventio	14
3.2.3 Savuton Sohva Sakille	15
4 KEINOJA TUPAKOIMATTOMUUDEN EDISTÄMISTYÖHÖN	16
4.1 Ryhmäohjaus	16
4.2 Vertaistuki.....	18
4.3 Tutortoiminta	19
6 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	20
7 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET	21
8 SAVUTON SOHVA SAKILLE -VERTAISOHJAAJAKOULUTUKSEN JÄRJESTÄMINEN	21
8.1 Suunnittelu	21
8.2 Sisältö ja toteutus	24
8.2.1 Koulutuksen aloitus.....	24
8.2.2 Vaikuttamisen taidot.....	25
8.2.3 Tupakointi	25
8.2.4 Koulutuksen lopetus.....	27
8.3 Arviointi.....	27
9 EETTISET NÄKÖKOHDAT	28
10 POHDINTA	29
LÄHTEET	33

LIITTEET

Liite 1 Sisältörunko

Liite 2 Dia-esitys

Liite 3 Tutorin ja oppilaskuntatoimijan muistilista

Liite 4 Palautelomake

Liite 5 Sitoumuslomake

Liite 6 Kokeilun sisältöä ja velvoitteita kertaava tiedote

Liite 7 Ongelmatilanteet

1 JOHDANTO

Tupakointi heikentää sekä kansanterveyttä että -taloutta. Tupakointi aiheuttaa syöpää, keuhkohtaumatautia, sydän- ja verisuonisairauksia sekä heikentää koko elimistön toimintaa (Vierola 2006). Tupakointi aiheuttaa suuria menoja yhteiskunnalle. Näitä ovat muun muassa ehkäisy-, diagnosointi-, hoito- ja kuntoutuskustannukset sekä työkyvyttömyys, sairauspoissaolot ja ennenaikaiset kuolemat. Suomessa on tupakoinnin vuoksi vuosittain 1,2 miljoonaa sairauspoissaolopäivää. (Suomen ASH.) Tupakoimattomuuden edistämistyöllä on täten suuri vaikutus koko yhteiskunnan hyvinvointiin.

Nuorten tupakoimattomuuden edistäminen on haaste terveydenhuollolle, koska on havaittu, että pelkkä tieto tupakoinnin riskeistä ei estä nuorta aloittamasta tupakointia (Vierola 2006). Nuorten tupakointia voidaan ehkäistä erilaisilla projekteilla ja ohjelmilla. Yksi työmuoto on myös ryhmäohjaus, joka on terveydenhoitajan työssä jatkuvasti yleistyvä työmenetelmä (Honkanen & Mellin 2008, 258).

Kouluterveys 2010-kyselyn mukaan 9.-luokkalaisista 18,5 % tupakoi päivittäin, kun taas ammatillisen oppilaitoksen 1. vuoden opiskelijoista jopa 39 % tupakoi päivittäin. Näin ollen olisi tärkeää pyrkiä edistämään ammattiopistossa aloittavien uusien opiskelijoiden tupakoimattomuutta ehkäisemällä tupakoinnin aloittamista sekä tukemalla tupakoinnin lopettamista. Erityistä huomiota on kiinnitettävä myös terveyserojen kaventamiseen ammattiin opiskelevien ja lukiolaisten välillä. Ammattiin opiskelevista 40 % tupakoi päivittäin, kun taas lukiolaisista päivittäin tupakoi ainoastaan 12 % (Kouluterveyskysely 2010). Ammatillisen koulutuksen suosio kasvaa jatkuvasti, jolloin kasvava ammattiin opiskelevien joukko on suuressa roolissa siinä, millaiseksi työväestön terveys kehittyy tulevaisuudessa (Mäkelä 2011). Jatkuva julkinen keskustelu eläkeiän nostamisesta pakottaa kiinnittämään huomiota myös työkyvyn ylläpitoon ja työssä jaksamiseen yhä pidempään.

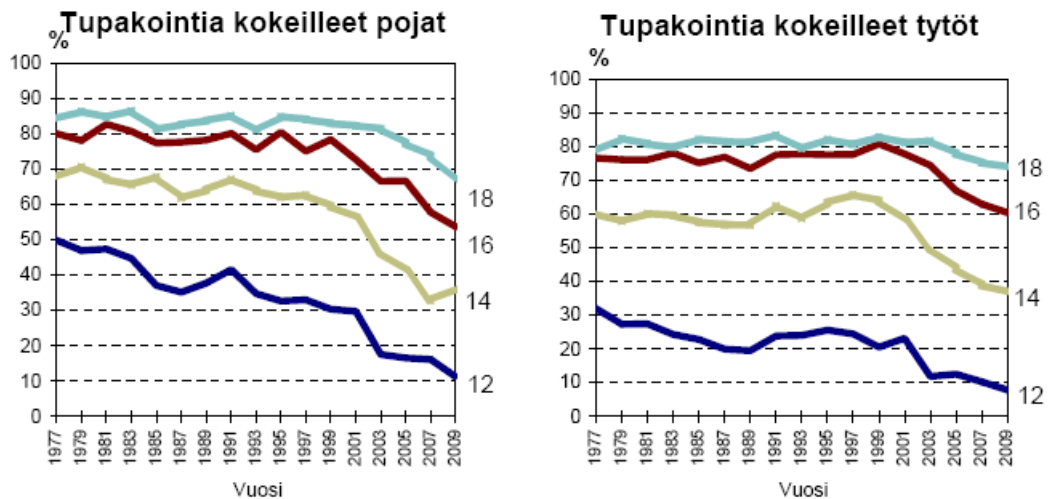
Tämän opinnäytetyön teoriaosassa keskitymme nuorten tupakointiin ja koulu-ympäristön vaikutuksiin sekä tupakoimattomuuden edistämistyöhön yhteisölli-

sestä näkökulmasta. Toiminnallisena opinnäytetyönä suunnittelemme ja toteutamme keväällä 2010 Savuton Sohva Sakille -vertaisohjaajakoulutuksen, joka on osa Savuton Sohva Sakille -hanketta. Hanke on Elämäntapaliiton ja Suomen Ammattiin Opiskelevien Liitto – Sakki ry:n yhteinen valtakunnallinen hanke, jota rahoittaa Raha-automaattiyhdistys. Koulutus järjestetään Etelä-Karjalan ammattiopiston Imatran yksikön tutoropiskelijoille. Koulutuksen tavoitteena on antaa tietoa tupakoinnista ja sen ehkäisystä ja vähentämisestä keskittyen erityisesti tutoreiden esimerkkiasemaan. Tutoreita halutaan myös rohkaista tupakoinnin puheeksi ottamiseen uusien opiskelijoiden kanssa. Lisäksi koulutuksessa rekrytoidaan halukkaita tutoropiskelijoita toteuttamaan syksyllä 2010 vertaisohjaajakokeilu, jonka tavoitteena on edistää EKAMO:n uusien opiskelijoiden tupakointimattomuutta.

2 NUORTEN TUPAKOINTI

2.1 Tupakoinnin aloittaminen ja päivittäinen tupakointi

Tupakointi aloitetaan lähes aina alaikäisenä. Suurin riski tupakoinnin aloittamiseen on 13-14 vuoden iässä. Tytöt aloittavat tupakointikokeilunsa usein aiemmin kuin pojat. (Vierola 2006, 18.) Vuonna 2009 noin 60 % 16-vuotiaista tytöistä ja hieman yli 50 % 16-vuotiaista pojista oli kokeillut tupakointia (Kuvio 1).

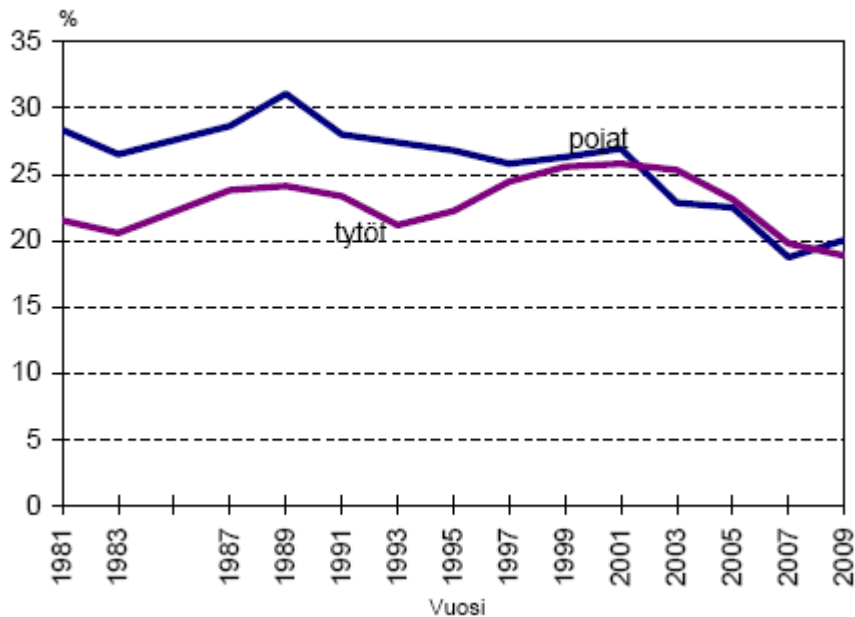


Kuvio 1 Tupakointia kokeilleiden 12–18-vuotiaiden osuudet (%) iän ja sukupuolen mukaan vuosina 1977–2009 (Rainio, Pere, Lindfors, Lavikainen, Saarni & Rimpelä 2009)

Tupakoinnin aloittamiseen vaikuttavia tekijöitä ovat lähipiirissä olevien henkilöiden tupakointi, huono itsetunto, huono koulumenestys tai opintojen kesken jättäminen. Lisäksi tupakoinnin aloittamiseen liittyvät laihduttaminen, positiiviset asenteet tupakointiin, viehättyminen riskinottoon, puutteelliset taidot kieltäytyä, halu olla ”aikuisen” sekä ahdistuneisuus tai levottomuus. Nuorten mielestä harmittomilta tuntuvat tupakointikokeilut johtavat kuitenkin nopeasti päivittäiseen tupakointiin ja nikotiiniriippuvuuteen. Usein nuoret kuitenkin uskovat, että he voivat lopettaa tupakoinnin milloin tahansa, koska he eivät koe olevansa tupakasta riippuvaisia. (Huovinen 2004, 15-17; Vierola 2006, 24.) Teoriassa alakäisten nuorten tupakoinnin ei pitäisi Suomessa olla edes mahdollista, koska tupakkalain 10§:n ja 11§:n mukaan tupakkatuotteiden hallussapito on kielletty alle 18-vuotialta. Myös tupakkatuotteiden myynti ja luovuttaminen alle 18-vuotiaille on kielletty.

Säännöllinen tupakointi aloitetaan yleisimmin 12-16 vuoden iässä. Harva aloittaa tupakointia enää 18. ikävuoden jälkeen. (Vierola 2006, 18.) Kaikkiaan 14-18 vuotiaista nuorista tupakkatuotteita käyttää päivittäin noin 20 % (Kuvio 2).

Tupakkatuotteita päivittäin, 14 - 18-vuotiaat



Kuvio 2 Päivittäin tupakkatuotteita käyttävien 14–18-vuotiaiden ikävakioidut osuudet (%) sukupuolen mukaan vuosina 1981–2009 (Rainio ym. 2009)

Vaikka nuorten tupakkakokeilut ja tupakointi ovat olleet laskusuunnassa koko 2000-luvun ajan, kuten kuviot 1 ja 2 esittävät, on nuorten tupakoimattomuuden edistäminen silti merkityksellistä. Huomattavaa on kuitenkin, että viime vuosina erityisesti 14–16 -vuotiaiden poikien ikäryhmässä tupakkatuotteiden käyttö on lisääntynyt aiempaan verrattuna.

2.3 Kouluympäristön vaikutus tupakointiin

Koulutuksen tarjoamisen lisäksi yksi oppilaitoksen tärkeimpiä tehtäviä on tukea nuorten tervettä kasvua ja hyvien valintojen tekemistä. Tähän sisältyvät tupakoimattoman ja päihteettömän elämäntavan edistäminen. Oppilaitoksen positiivisella ja avoimella ilmapiirillä on suuri vaikutus nuorten kasvuun ja kehitykseen. Terveyskasvatuksen tulee olla koko oppilaitoksen henkilökunnan yhteinen asia. Myös opiskelijoiden mielipiteitä on kunnioitettava, jotta heidät saadaan sitoutumaan oman terveytensä edistämiseen. (Liimatainen-Lamberg 2000.)

Viime aikoina on alettu tutkia yhä enemmän kouluympäristön vaikutusta nuorten tupakointiin (esimerkiksi Poulsen, Osler, Robesrts, Due, Damsgaard & Holstein 2002; Piontek, Buehler, Rudolph, Metz, Kroeger, Gradl, Floeter & Donath 2008; Rauhala 2010). Koulun henkilökunnan tupakoinnin ja koulun tupakointikäytäntöjen on monissa tutkimuksissa todettu olevan yhteydessä nuorten tupakointiin. Rauhala (2010) määrittelee pro gradu -tutkielmassaan koulun tupakointikäytäntöjen tarkoittavan tupakoinnin sallittavuutta ja valvontaa koulussa sekä koulun henkilökunnan tupakointia koulun alueella. Tupakointikäytäntöjen tavoitteena on turvata savuton työympäristö niin opettajille kuin opiskelijoillekin. Tätä tukee tupakkalain 12 §, joka kieltää tupakoinnin oppilaitoksissa;

Tupakointi on kielletty perusopetusta, ammatillista koulutusta ja lukio-opetusta antavien oppilaitosten sisätiloissa ja oppilasasuntoloissa sekä niiden käytössä olevilla ulkoalueilla.

Koulut, joissa henkilökunta tupakoi koulun alueella, antavat opiskelijoille viestin, että tupakointi on normaalia ja hyväksyttävää käytöstä. Erityisesti kouluissa, joissa tupakointi on kielletty opiskelijoilta, mutta ei henkilökunnalta, on vaarana se, että nuoret hämmentyvät ristiriitaisista viesteistä. Tämä puolestaan voi lisätä nuorten tupakointia. (Piontek ym. 2008.) Useissa tutkimuksissa (esimerkiksi Poulsen ym. 2002) on todettu täysin savuttoman kouluympäristön, jossa tupakointi on kielletty sekä koulun henkilökunnalta että opiskelijoilta, olevan tehokas keino vähentää opiskelijoiden tupakointia.

Huolestuttavaa on, että Kouluterveys 2010 -kyselyyn vastanneista ammattiopiston 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 69 % kertoi opettajiensa tupakoivan koulurakennuksessa tai koulualueella joskus tai päivittäin.

2.4 Etelä-Karjalan ammattiopiston 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden tupakointi

Vuonna 2008 Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemän Kouluterveyskyselyn mukaan Etelä-Karjalan ammattiopiston 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 46 % tupakoi päivittäin. Etelä-Karjalan alueen lukioissa ainoastaan 12 % tupakoi päivittäin. EKAMO:n opiskelijoiden päivittäinen tupakointi väheni kahdessa vuodessa 3 prosenttiyksikköä Kouluterveys 2010 -kyselyn mukaan.

Tupakointi on kielletty EKAMO:n alueella perustuen tupakkalainsäädäntöön (Etelä-Karjalan ammattiopisto 2010-2011, 6). Vuonna 2010 vähintään kerran viikossa tupakoivista 77 % ilmoitti tupakoivansa koulualueella tai koulun läheisyydessä kouluaikana päivittäin. Kyselyyn vastanneista 22 % kertoi tupakoinnin olevan kiellettyä omassa oppilaitoksessaan, kun taas 76 % kertoi sen olevan sallittua tietyissä paikoissa. Vastanneista 53 % kertoi, että opiskelijoiden tupakointirajoituksia ei valvota juuri lainkaan. Yli puolet (53 %) opiskelijoista kertoi, että opettajat tai muu henkilökunta tupakoi joskus tai päivittäin koulurakennuksessa tai koulualueella. (Kouluterveys 2010 -kyselyn Etelä-Karjalan taulukot.)

3 NUORTEN TUPAKOIMATTOMUUDEN EDISTÄMINEN

3.1 Valtakunnalliset toimenpiteet tupakoimattomuuden edistämiseksi

Tupakointi heikentää kansanterveyttä aiheuttaen monia sairauksia. Tupakoinnin vähentämispolitiikan tavoite on, etteivät lapset ja nuoret ala tupakoida ja että mahdollisimman moni tupakoija lopettaa tupakointinsa. Suomessa pyritään vaikuttamaan tupakoinnin vähenemiseen monin eri keinoin, kuten valistustyöllä, tarjoamalla tukea tupakoinnin lopettamiseen sekä nostamalla tupakkatuotteiden hintaa. Suomessa tupakkalaki säätelee toimenpiteistä, joilla ehkäistään tupakkatuotteiden käytön aloittamista, edistetään niiden käytön lopettamista ja suojelemaan väestöä tupakansavulle altistumiselta. Lain tavoitteena on ihmisille myrkyllisiä aineita sisältävien ja riippuvuutta aiheuttavien tupakkatuotteiden käytön loppuminen. Lait ja asetukset auttavat tupakoinninvastaisessa työssä; tupakkatuotteiden saatavuutta on rajoitettu, mainonta on kielletty ja savuttomia ympäristöjä luodaan jatkuvasti lisää. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010.)

Tällä hetkellä toimivia tupakoinnin ehkäisyyn ja vähentämiseen pyrkiviä ohjelmia ovat muun muassa KASTE ja Terveys 2015. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisussa 2008:6 kansallinen kehittämisohjelma KASTE määrittää sosiaali- ja terveydenhuollon yleiset kehittämistavoitteet ja toimenpiteet vuosille 2008–

2011. Yhdeksi ohjelman tavoitteeksi on asetettu tupakoivien 16–18-vuotiaiden osuuden väheneminen viisi prosenttiyksikköä.

Terveys 2015 on vuonna 2001 käynnistetty kansanterveysohjelma, jonka tavoitteena on väestön elinvuosien lisääminen ja eri väestöryhmien välisten terveyserojen kaventaminen. Yksi ohjelman keskeisimmistä ikäryhmiin jaotelluista tavoitteista vuoteen 2015 mennessä on nuorten tupakoinnin väheneminen siten, että 16–18 -vuotiaista vain alle 15 % tupakoisi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001, 15.)

Sosiaali- ja terveysministeriö on julkaissut vuonna 2010 toimintasuositukset lasten ja nuorten terveyden ja tupakoimattomuuden edistämiseksi Suomessa vuosina 2010–2013 perustuen Terveys 2015 -ohjelman tavoitteeseen. Suositukset antavat työvälineitä lasten ja nuorten kanssa tehtävään, terveyttä ja tupakoimattomuutta tukevaan työhön. Tarkoituksena on suojella lapsia ja nuoria tupakoinnilta ja sen aiheuttamilta haitoilta. (Hara, Ollila & Simonen 2010, 3.)

3.2 Tupakoinnin ehkäisyohjelmat

Tupakoinnin vähentämisessä koululla on ollut tärkeä rooli. Positiivinen muutos oli terveystiedon saaminen omaksi oppiaineekseen, jolloin terveystietoon voitiin panostaa enemmän. Monet tutkimukset kuitenkin osoittavat, että terveystietoon opetuksella voidaan vaikuttaa tietoihin, muttei juurikaan asenteisiin tai käyttäytymiseen. Tämän takia on tärkeää kehittää erilaisia ehkäisyohjelmia, joissa nuoriin pyritään vaikuttamaan monipuolisilla, teoreettisesti perustelluilla keinoilla. Ohjelmien avulla on mahdollista ehkäistä tupakoinnin aloittamista kokonaan tai siirtää aloittamista myöhemmäksi. Positiivisia tuloksia on havaittu vähenevän tai häviävän niiden loputtua. Tärkeää olisikin jatkaa ohjelmia 20 ikävuoteen asti, jonka jälkeen tupakoinnin aloittaminen on harvinaista. (Paavola, Pennanen & Vartiainen 2007.)

Nuorten tupakointia voidaan ehkäistä erilaisilla tupakoinnin ehkäisyohjelmilla, joista parhaiten onnistuvat yhteisölliset, kouluissa toteutettavat ohjelmat. Ohjelmissa tärkeää on sosiaalisten taitojen harjoittelu yksilöllisyyden huomioiden.

Kun tupakoinnin terveyshaitat osoitettiin tieteellisesti 1960-luvulla, alettiin enemmän kiinnittää huomiota nuorten tupakointiin. Silloin uskottiin, että ainoastaan terveyshaittojen tuominen nuorten tietoisuuteen riittäisi vähentämään tupakointia. Pian tämän jälkeen huomattiin tarvittavan lisäksi laajoja yhteiskunnallisia toimia. (Paavola ym. 2007.)

3.2.1 Savutta Savossa -projekti

Savutta Savossa -projekti on vuonna 2008 toiminut SAKKI ry:n hanke, jossa Elämäntapaliitto on ollut mukana päihdetyön asiantuntijana. Hankkeen tavoitteena oli yhdessä opiskelijoiden kanssa kehittää viisi hyvää käytännettä savuttomuuden edistämiseksi oppilaitoksissa. Hankkeessa tuli ilmi, että opiskelijoiden savuttomuuden edistämiseksi vaaditaan pitkäjänteistä työtä erilaisin keinoin. Hyvä on myös huomioida, että vaikka yksi pieni käytänne voi tuntua mitättömältä, sillä voi muiden käytänteiden kanssa olla suuri vaikutus. (Savutta Savossa -opas.)

Projektin tuloksena syntyi ohjeistus ”Viisi askelta savuttomampaan ympäristöön”. Ensimmäinen askel on kouluympäristön viihtyvyys, ja on tärkeää löytää välitunneille muitakin aktiviteetteja kuin tupakkapaikka. Toisena askeleena on mainittu häkämittaukset, jotka ovat tehokas keino herättää opiskelijat ajattelemaan omaa terveyttään ja tupakointiaan. Kolmas askel on järjestää toimintapäivät savuttomiksi. Opiskelijat voidaan esimerkiksi haastaa olemaan tupakoimatta aktiviteettien ajan. Neljäs askel on haastaa kaveri lopettamaan tupakointi, koska monet opiskelijat eivät ole valmiita lopettamaan tupakointia yksin. Viides askel on aiheeseen sopiva materiaali, kuten pinssit, t-paidat tai julisteet. (Savutta Savossa -opas.)

”Viisi askelta savuttomampaan ympäristöön” näkyvät myös Savuton Sohva Sakkille -hankkeessa. Etelä-Karjalan ammattiopiston Imatran yksikkö on luvannut rahallisesti panostaa kouluympäristön viihtyvyyteen ja häkämittaukset sisällytettiin vertaisohjaajakoulutukseen, jossa käsiteltiin myös kavereiden tukea tupakoinnin lopettamisessa. Savutta Savossa -projektin yhteydessä on esitetty myös ajatuksia tutoreiden esimerkkiasemasta.

3.2.2 ASSIST-interventio

Iso-Britanniassa toteutetussa ASSIST (A Stop Smoking In Schools Trial) -interventiossa koulutettiin 8. luokkalaista nuoria vertaisvaikuttajiksi. Nuorten tuli ottaa tupakoimattomuus tai tupakointi puheeksi epämuodollisissa tilanteissa omien luokkatovereidensa keskuudessa. Tarkoituksena oli muodostaa ja ylläpitää uusia normeja tupakoimattomuudesta sosiaalisten verkostojen avulla koulu-yhteisöissä. Vertailuryhmä ei saanut mitään erityistä ohjausta. Vertaisvaikuttajat valittiin tekemällä oppilaille kysely, jossa pyydettiin nimeämään vaikuttavia tai ihailtavia kahdeksannen luokan oppilaita. Eniten ääniä saaneet oppilaat kutsuttiin rekrytointitilaisuuteen, jossa selvitettiin intervention kulkua ja vertaisvaikuttajien roolia. Koulutukseen mukaan halunneet oppilaat allekirjoittivat sitoumuslomakkeen ja tutkijat hankkivat myös heidän vanhempiansa suostumuksen. Tupakoivilta koulutukseen osallistuvilta edellytettiin tupakoimattomuuteen pyrkimistä. (Ollila 2009.)

Vertaisvaikuttajakoulutuksen pitivät nuorten kanssa työskentelyyn perehtyneet terveysalan ammattilaiset. Koulutuksen tarkoituksena oli antaa tietoa tupakoinnin haitoista ja riskeistä sekä tupakoimattomana pysymisen hyödyistä, kehittää vuorovaikutus- ja kommunikointitaitoja ja kasvattaa opiskelijoiden itsevarmuutta ja -tuntoa. Koulutusmetodeina käytettiin osallistavia menetelmiä, kuten roolileikkejä ja pienryhmätyöskentelyä. Koulutuksen jälkeen alkanut kokeilu kesti 10 viikkoa, jona aikana oppilaat saivat tukea ja lisäkoulutusta. Kokeilun aikana oppilaat täyttivät päiväkirjaa käymistään tupakoimattomuuteen liittyvistä keskusteluista. Päiväkirjan palauttaneet oppilaat saivat kokeilun loputtua palkinnoksi lahjakortit. (Ollila 2009.)

ASSIST-interventio vaikutti merkittävästi tupakoinnin yleisyyteen pitkällä aikavälillä. Vuoden kuluttua riski tupakoinnille oli interventoryhmässä vertailuryhmää matalampi. Vielä kahden vuoden kuluttua riski oli pienempi, mutta ero ryhmien välillä ei ollut enää tilastollisesti merkittävä. (Ollila 2009.)

3.2.3 Savuton Sohva Sakille

Savuton Sohva Sakille -hanke on Elämäntapaliiton ja Suomen Ammattiin Opiskelevien Liitto – SAKKI ry:n yhteinen valtakunnallinen hanke, joka toteutetaan vuosina 2009-2011. Hankkeen toiminta jakautuu taustoittavien selvitysten tekkoon, viestintään ja kokeiluihin. Hankkeen päätavoitteeksi on määritelty seuraavaa:

Ammattiin opiskelevien kiinnostus ja valmiudet oman ja yhteisönsä toiminnan arviointiin ja kehittämiseen lisääntyvät ja he sitoutuvat vahvemmin kouluyhteisön tupakanvastaiseen ja terveyttä edistävään toimintaan. Kaikilla toimintakentillä hanke selvittää nykytilannetta ja hyviä käytäntöjä, kouluttaa opiskelijatoimijoita ja kouluyhteisön edustajia, toteuttaa ulkoista ja sisäistä viestintää: raportoi ja esittää suosituksia, markkinoi savuttomuutta ja terveyden tekijöiden kriittistä tarkastelua. Lisäksi hanke kokeilee yhteistoiminnassa koulujen ja opiskelijakuntien kanssa uusia käytäntöjä. Yhteistyötä rakennetaan yritysten ja kuntien kanssa. (Elämäntapaliitto 2011.)

Savuton Sohva Sakille -hankkeeseen on tehty erilaisia ajankohtaisia julkaisuja ja selvityksiä muun muassa ammattiin opiskelevien terveydestä ja tupakointitottumuksista, oppilaskuntien toimintakäytännöistä sekä ammattiin opiskelevien terveystiedon opetuksesta. Mikkosen ja Tynkkysen (2010) Terve amis! -selvityksessä kartoitetaan ammattiin opiskelevien terveydentilaa. Lisäksi selvityksessä annetaan 50 konkreettista toimenpide-ehdotusta ammattiin opiskelevien terveyden edistämiseksi ja terveyserojen kaventamiseksi. Mäkelän (2011) Savua ilmassa -selvityksessä käsitellään nuorten tupakointia. Selvitykseen on haastateltu ammattiin opiskelevia tarkoituksena kuvata heidän tupakointikulttuuriaan ja selvittää tupakointia ylläpitäviä tekijöitä. Selvitys pyrkii myös löytämään keinoja nuorten tupakoinnin vähentämiseksi nuorten itsensä kautta. Peltolan (2011) Tervettä tietoa -julkaisussa selvitetään ammattiin opiskelevien terveystiedon opetusta. Selvityksen mukaan ammattiin opiskelevien terveystiedon opetukseen ei ole kiinnitetty riittävästi huomiota ja ammattiin opiskelevien erityistarpeet tulisi huomioida nykyistä paremmin. Yhteisöllinen osaja -julkaisussa Mikkonen (2011b) on selvittänyt opiskelijakuntien järjestämää toimintaa. Selvitys antaa myös ideoita toiminnan edistämiseksi.

Hanke on myös kouluttanut Etelä-Karjalan ammattiopiston opiskelijoita ja henkilökuntaa tupakoimattomuudesta. Oppilaskuntakoulutuksia, joiden tavoitteena on saada opiskelijat osallistumaan enemmän koulu yhteisöjen toimintaan ja erilaisiin projekteihin, järjestetään vuonna 2011. (Mikkonen 2011a.)

Hanketta on tehty tunnetuksi monin viestinnällisin keinoin. Hankkeen logosta (Kuva 1) järjestettiin kaikille avoin suunnittelukilpailu, jonka voittajalogon pohjalta suunniteltiin hankkeelle yleisilme. Hanke on ollut mukana SAKKI ry:n tapahtumissa ja kiertänyt monissa kouluissa ympäri Suomea markkinoiden Tuunaa Sohva! -kilpailua, jonka tavoitteena oli saada opiskelijat kunnostamaan tai rakentamaan oppilaitoksensa taukotilaan sohva. Paras sohva palkittiin koulun yhteisöllisellä tapahtumalla ja ”tuunausrahalla”, jolla koulun taukotilaa voi edelleen muokata viihtyisämmäksi. Hanketta on tuotu esiin myös useilla erilaisilla messuilla ja terveystapahtumilla. (Mikkonen 2011a.)

Savuton Sohva Sakille –hankkeeseen kuuluvat Etelä-Karjalan ammattiopistossa Imatran yksikössä toteutettava vertaisohjaajakoulutus ja -kokeilu, joiden avulla pyritään vaikuttamaan opiskelijoiden yksilöllisten voimavarojen lisääntymiseen sekä opiskelijayhteisöjen toimintaan. Kaikille ensimmäisen vuoden tutoreille järjestettiin yhteinen koulutustilaisuus keväällä 2010. Koulutuksen tarkoituksena oli lisätä tutoreiden keinoja ottaa tupakointi puheeksi uusien opiskelijoiden kanssa. Koulutuksessa myös rekrytoitiin toteuttajat syksyllä 2010 järjestettyyn vertaisohjaajakokeiluun, jonka tarkoituksena oli vaikuttaa uusien opiskelijoiden tupakointiin. Koulutus ja kokeilu perustuivat tehokkaaksi ja vaikuttavaksi havaittuun ASSIST-interventioon, jota on muokattu ammatilliseen koulutukseen ja kyseiselle ikäryhmälle soveltuvaksi.

4 KEINOJA TUPAKOIMATTOMUUDEN EDISTÄMISTYÖHÖN

4.1 Ryhmäohjaus

Ryhmäohjauksen käsite toimii yleisnimikkeenä erilaiselle ryhmässä tapahtuvalle toiminnalle. Ryhmäohjaus voi tarkoittaa äärimmillään joko ryhmäpsykoterapiaa

tai neuvontaa, joka keskittyy päätöksentekoa helpottaviin tietoihin ja taitoihin. Tavallisesti ryhmäohjaus tarkoittaa pitkäaikaista ohjausta, jolle on määritelty tavoitteet ja joka on suunnattu tietyille kohderyhmälle. Ryhmäohjauksen käsite on käytössä myös kertaluonteisten ryhmien yhteydessä. (Honkanen & Mellin 2008, 258-259.) Tässä opinnäytetyössä käsittelemme ryhmäohjausta juuri kertaluonteisen ryhmän näkökulmasta.

Ryhmäohjauksella voi olla mahdollista saavuttaa parempia tuloksia kuin yksilöohjauksella, mutta se ei voi kuitenkaan kokonaan korvata yksilöohjausta. Ryhmätoiminta parantaa sosiaalisia taitoja ja luo mahdollisuuden kontaktien luomiseen. Ryhmä voi olla jäsenilleen tärkeä sosiaalisen tuen lähde ja voimaannuttava kokemus, joka auttaa tavoitteiden saavuttamisessa. Ryhmän jäsenet voivat tavata toisiaan myös virallisten tapaamisten ulkopuolella ja toimia tukena toisilleen. Verrattuna yksilöohjaukseen ryhmäohjauksessa jaetaan tietoa suuremmalle ryhmälle, jolloin se on myös taloudellisempaa. Ryhmäohjaus on kannattavaa myös ohjaajan näkökulmasta. Se on usein vähemmän rasittavaa kuin yksilöohjaus, koska se on vähemmän ohjaajakeskeistä eikä siinä ohjaajaan kohdistu yhtä paljon paineita. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 104; Honkanen & Mellin 2008, 258-260.)

Ryhmässä voidaan käyttää erilaisia ryhmätyömenetelmiä. Opetuksellisia ryhmätyömenetelmiä ovat mm. projektityö, sosiodraama, työryhmä, ihmissuhderyhmä ja aivoriihi. Aivoriihi on hyvä menetelmä, kun halutaan ryhmän tuottavan uusia ja käyttökelpoisia ideoita. Toiminnalliset menetelmät saavat ryhmän jäsenet tutustumaan toisiinsa ja tehostavat ryhmäytymistä. Niiden avulla voidaan parantaa ryhmäläisten kykyä kohdata ongelmallisia tai hankalia tilanteita. Toimintaan yhdistetty oppiminen tukee aktiivista oppimista ja luo ryhmään vapautuneen ilmapiirin, antaa tilaa mielikuvitukselle sekä tukee jäsenten itseluottamusta. Toiminnallisuuden tulee aina olla tavoitteellista. (Kyngäs ym. 2007, 111-112.)

Ryhmän luonteeseen vaikuttaa ryhmäkoko. Ryhmät jaotellaan usein pien- ja suurryhmiin. Pienryhmässä on 5-12 henkilöä ja suurryhmässä yli 20. Ryhmän ihannekoko valikoituu ryhmän perustehtävän mukaan. Yli yhdeksän henkilön

ryhmissä vuorovaikutus vähenee ja vastaavasti alle kolmen henkilön ryhmissä ryhmä alkaa toimia enemmän yksilökeskeisesti. (Niemistö 2000, 57-58.)

Jokainen ryhmä tarvitsee **ryhmäohjaajan** huolehtimaan ryhmästä. Ohjaaja toimii ryhmän suunnannäyttäjänä, huolehtii vuorovaikutuksesta ja resursseista, välittää tietoa ja organisoii työnjakoa. Ohjaajalla on oltava ryhmäohjaus-, vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaitoja sekä tietoa ryhmädynamiikasta ja ryhmäilmiöistä. Hyvistä viestintätaidoista on etua, jolloin ohjaaja kykenee tehokkaasti motivoimaan ryhmäläisiä toimimaan. Lisäksi on tärkeää, että ohjaajalla on herkkyyttä havainnoida ryhmän tarpeita ja ryhmässä tapahtuvia muutoksia sekä kykyä reagoida niihin nopeasti ja joustavasti. (Kyngäs ym. 2007, 107-108; Honkanen & Mellin 2008, 260-264.)

Ohjaajan tulee kokea oma työnsä merkitykselliseksi ja tarkoituksenmukaiseksi, jolloin työ motivoi ja antaa voimaa. Tehokkaaksi ohjaajaksi oppiminen on jatkuva prosessi. Ryhmäohjaajana kehittyminen vaatii tietojen ja taitojen soveltamista käytäntöön, ryhmien ohjaamista, oman toiminnan arvioimista sekä tietoista pyrkimystä kehittää itseään. (Kyngäs ym. 2007, 107-108; Honkanen & Mellin 2008, 260-264.)

Terveystieteiden työssä ryhmäohjaus on yksilöohjauksen lisäksi jatkuvasti yleistyvä työmenetelmä. Terveystieteilijät toteuttavat ryhmäohjausta esimerkiksi neuvoloissa, koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa sekä työpaikoilla ja terveyskeskuksissa. Ryhmäohjauksen tavoitteena on usein terveyttä vahingoittavista elintavoista luopuminen ja uusien terveyttä edistävien elintapojen omaksuminen. (Honkanen & Mellin 2008, 258.)

4.2 Vertaistuki

Kososen pro gradu- tutkielmassa (2010) vertaistuki määritellään omakohtaisten kokemusten vaihtamiseksi ja jakamiseksi samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kesken. Vertaistukeen perustuvan auttamisen ajatus on ihmisten välinen arkinen kohtaaminen ilman erityisiä identiteettimäärittäyksiä. Vertaistuki voi olla vapaamuotoista tai ohjattua. Vertaistukitoiminnaksi voidaan määritellä toi-

minta, jossa samankaltaisia elämäkokemuksia jakavat ihmiset muodostavat ryhmän ja tapaavat toisiaan säännöllisesti vertaistuen merkeissä. Vertaistuen pääperiaatteita ovat kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen, tasa-arvoisuus, solidaarisuus sekä kohtaaminen ja keskinäinen tuki (Mielenpolut 2010).

Nuorten keskuudessa esimerkiksi erilaiset Internet-palstat ovat suosittuja vertaisverkostoja. Myös tupakoinnin lopettamiseen on vertaistukea tarjolla. Esimerkiksi Stumppi.fi Internet-sivustolla on keskustelupalsta sekä erilaisia Internet-päiväkirjoja, joista tukea voivat saada tupakoinnin lopettamista harkitsevat sekä tupakoinnin lopettaneet.

4.3 Tutortoiminta

Sana tutor tulee englannin kielestä ja tarkoittaa opintoja ohjaavaa vanhempaa opiskelijaa. Oppilaitoksissa tutorointi on nuorille vapaaehtoista toimintaa ja kaikki tutoreiksi haluavat käyvät oppilaitoksen järjestämän koulutuksen, jossa he harjoittelevat tarvittavia tietoja ja taitoja tulevaa tutorointia varten. Tutorin tehtävänä on ohjata ja tukea uusia opiskelijoita kokonaisvaltaisesti kaikissa opiskeluun liittyvissä asioissa. Yksi tärkeimmistä tutortoiminnan muodoista on ryhmäyttää uusi opiskeluryhmä ja samalla madaltaa kynnystä siirtyä peruskoulusta seuraavalle opiskeluasteelle. Tutorit tutustuttavat uudet opiskelijat mm. koulu-ympäristöön, oppilaitoksen sääntöihin ja tapoihin, uuteen kotikaupunkiin, uusiin ystäviin sekä aktivoivat heitä oppilaskuntatoimintaan. Myös tutorit hyötyvät toiminnastaan oppimalla esimerkiksi tiimityötaitoja, yhteistyökykyä sekä esiintymistaitoja. (Härkönen 1997, 8-10; Hievanen, Olin & Räsänen 2008, 6-19)

Tutor jakaa omia kokemuksiaan tutoroitavan kanssa ja luo uudelle opiskelijalle tunteen siitä, ettei hän ole mahdollisten ongelmiansa kanssa yksin. Tutorin tärkeimpiä ominaisuuksia on se, ettei hän ole auktoriteettiasemassa uusia opiskelijoita kohtaan, jolloin häntä on helpompi lähestyä. On tärkeää kuitenkin muistaa, että tutor ei ole ammattiauttaja eikä koskaan korvaa koulutettuja ammattilaisia. Toiminnan alussa tutorin rooli on usein keskeinen, mutta opintojen edetessä tutorin rooli vähenee ja ryhmä itsenäistyy. (Härkönen 1997, 8; Hievanen ym. 2008, 7.)

Yhteiskunnallisesta näkökulmasta tutortoiminta on erittäin tärkeää, koska sen avulla pystytään ehkäisemään ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden keskeyttämistä. Tutortoiminnalla pyritään ennaltaehkäisemään erityisesti opiskelun alkuvaiheen ongelmia ja luomaan hyvää yhteishenkeä opiskelijoiden kesken. (Hievanen ym. 2008, 8-9.)

6 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Se tavoittelee käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Se voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus, ympäristöohjelma, turvallisuusohjeistus tai tapahtuman toteuttaminen. Tärkeää on, että toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi. Opinnäytetyön tulisi olla työelämälähtöinen, käytännön läheinen, tutkimuksellisella asenteella toteutettu ja riittävällä tasolla alan tietojen ja taitojen hallintaa osoittava. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-10.)

Toiminnallisella opinnäytetyöllä voi olla työnantaja työelämästä. Sitä kautta opinnäytetyöntekijä voi luoda suhteita työelämään sekä herättää työelämän kiinnostusta. Toimeksiannettu opinnäytetyö lisää opiskelijan vastuuntuntoa opinnäytetyöstä ja opettaa projektinhallintaan. Työelämästä saatu opinnäytetyö tukee hyvin myös ammatillista kasvua. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16-19.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on teoriaosan lisäksi raporttiosa, josta selviää mitä on tehty, miksi, miten sekä millainen työprosessi on ollut ja millaisia tuloksia ja johtopäätöksiä on selvinnyt. Tärkeää on myös arvioida opinnäytetyötä sekä omasta näkökulmastaan että kerätä palautetta opinnäytetyön kohderyhmältä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65, 154.)

Nuorten tupakointia on tieteellisesti tutkittu paljon. Tutkimusten pohjalta käytännön toimintaa nuorten tupakoimattomuuden edistämiseksi on syytä kehittää se-

kä luoda uusia toimintamalleja. Kun meidät palkattiin Savuton Sohva Sakille -hankkeeseen, oli selvää, että EKAMO:n opiskelijoiden tupakointiin yritetään vaikuttaa toiminnallisilla keinoin. Täten oli perusteltua tehdä toiminnallinen opinnäytetyö.

7 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET

Opinnäytetyömme tavoitteena on järjestää koulutus, joka edistää toiminnallisilla keinoin nuorten tupakoimattomuutta sekä vahvistaa yksilöllisiä voimavaroja. Omina tavoitteinamme on kasvattaa ammattitaitoa projektityöskentelyssä, ryhmäohjauksessa ja nuorten kanssa toimimisessa sekä luoda suhteita työelämään.

8 SAVUTON SOHVA SAKILLE - VERTAISOHJAAJAKOULUTUKSEN JÄRJESTÄMINEN

8.1 Suunnittelu

Yhteistyömme Elämäntapaliiton kanssa alkoi joulukuussa 2009, kun Savuton Sohva Sakille -hankkeen projektipäällikkö Reetta Ruokonen Elämäntapaliitosta otti yhteyttä Saimaan ammattikorkeakouluun ja etsi hankkeesta kiinnostuneita opinnäytetyöntekijöitä. Nuorten tupakoinnin asiantuntijana hankkeessa toimii Hanna Ollila Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitokselta. Hanke palkkasi meidät projektityöntekijöiksi toteuttamaan ja raportoimaan koulutuksen. Opinnäytetyönämme suunnittelimme, toteutimme ja raportoimme Savuton Sohva Sakille -vertaisohjaajakoulutuksen Imatran EKAMO:n toimipisteen tutoropiskelijoille. Koulutus sisällytettiin osaksi opiskelijoiden tutorkoulutusta.

Aloitimme koulutuksen suunnittelun tapaamalla Reetta Ruokosen ja Hanna Ollilan tammikuussa 2010 Helsingissä, jossa pidimme ensimmäisen yhteisen palaverin. Palaverissa täsmentyi osuutemme hankkeessa. Saimme myös sisältörunon koulutuksessa käsiteltävistä asioista jatkokehittelyämme varten. Sisältö-

rungon (Liite 1) kokosi Savuton Sohva Sakille -hanke ASSIST-interventiossa käsiteltyjen teemojen ja muun nuorten tupakointia koskevan tutkimustiedon perusteella. Se käsitti ehdotuksia käsiteltävistä teemoista, käytettävistä menetelmistä ja aikataulusta. Varsinaisen koulutustilaisuuden sisällön suunnittelu, käsiteltävien teemojen sekä käytettävien menetelmien valinta kuului meille.

Alun perin tarkoituksena oli järjestää Savuton Sohva Sakille -vertaisohjaajakoulutus ja -kokeilu EKAMO:n sekä Lappeenrannan että Imatran yksiköissä. Ajan- ja resurssien puutteen vuoksi toiminta päätettiin rajata ainoastaan Imatran yksikköön. Koulutus suunniteltiin pidettäväksi kahtena eri päivänä, kestoltaan yhteensä kuusi tuntia. Käytännön järjestelyiden vuoksi päädyttiin pitämään yksi kolmen tunnin mittainen koulutustilaisuus.

Helmikuussa 2010 tapasimme EKAMO:n Imatran yksikössä Hanna Ollilan, Imatran opinto-ohjaajan Asta Sillanpään ja liikunnan ja terveystiedon opettajan Sakke Haapiaisen. Tällöin sovimme tarkemmin koulutuksen yksityiskohdista, kuten päivämäärästä ja koulutustilasta. Sakke Haapiainen kertoi, että syksyn interventioon osallistuvien tutoreiden on mahdollista saada suorituksia myös Ammattiosaajan työkykypassiin, joka on ammattiin opiskelevien työkalu oman työkyvyn ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Ennen koulutusta lähetimme koulun rehtorille sekä opettajille sähköpostilla tiedotteen koulutuksesta.

Koulutuksen suunnittelun aikana pidimme yhteyttä Reetta Ruokoseen ja Hanna Ollilaan puhelimen sekä sähköpostien välityksellä. Heiltä saimme tukea ja ohjausta koko suunnitteluprosessin ajan. Olimme yhteydessä myös Savuton Sohva Sakille -hankkeen tiedottaja-kouluttaja Mikko Vainioon. Saamassamme sisältörungossa koulutus oli jaettu kahteen eri kokonaisuuteen: **vaikuttamisen taidot** ja **tupakointi**. Koulutuksen kertaluonteisuuden ja keston vuoksi valitsimme sisältörungon aiheista mielestämme tärkeimmät ja sopivimmat juuri tutorkoulutukseen, koska kaikkia aiheita ei ollut mahdollista käsitellä. Pohdimme sitä, minkä aiheiden käsittelystä olisi tutoreille mahdollisimman paljon hyötyä ajattelun sekä koko tutortoimintaa että syksyn kokeilua. Vaikuttamisen taitojen teemoiksi valikoituivat vuorovaikutustaidot sekä konfliktitilanteiden hallinta. Tupakoinnin teemoiksi valitsimme tupakoinnin haitat, tupakointi työelämässä, tupa-

koinnin kustannukset, tupakoinnin lopettaminen ja siihen saatavilla oleva tuki, tutorien esimerkkiasema ja opiskelijoiden keinot edistää tupakoimattomuutta oppilaitoksessa.

Etsimme tietoa valitsemistamme aiheista Internetistä, kirjoista ja oppaista liittyen nimenomaan nuoriin ja ammattiinopiskeleviin. Koulutusta varten teimme diaesityksen (Liite 2), joka oli esillä koko koulutuksen ajan. Käyttämämme lähteet koulutuksen sisältöön löytyvät diaesityksen lopusta. Esityksen ulkoasu oli yhtenäinen muiden hankkeen materiaalien kanssa. Tarkoituksenamme ei ollut pitää opiskelijoille luentoa, vaan suunnittelimme myös kysymyksiä ja keskustelunaiheita, joiden tarkoituksena oli saada opiskelijat aktivoitumaan mahdollisimman paljon.

Koulutuksessa jaettu materiaali koostui Savuton Sohva Sakille -esitteestä, Tutorin ja oppilaskuntatoimijan muistilistasta (Liite 3), Mustosen & Ollilan (2009) Tupakatta työelämään -oppaasta, palautelomakkeesta (Liite 4), vertaisohjaajakokeilun sitoumuslomakkeesta (Liite 5) sekä Elämäntapaliiton huivista, kynästä ja muistilehtiöstä. Koulutusta varten tehdyt lomakkeet ja muistilista työstettiin yhdessä Reetta Ruokosen, Hanna Ollilan ja Mikko Vainion kanssa. Elämäntapaliitto kustansi materiaalit koulutukseen, lukuun ottamatta Tupakatta työelämään -oppaita, joita EKAMO halusi tarjota koulutukseen. Lisäksi kokeiluun sitoutuneita varten varattiin jaettavaksi kokeilun sisältöjä ja veloitteita kertaava tiedote (Liite 6) sekä Elämäntapaliiton muistitikut.

Vertaisohjaajakoulutuksen tarkoituksena oli paitsi käsitellä tupakointia ja vertaisvaikuttamista tutoreiden kanssa, myös rekrytoida joukosta toteuttajia **vertaisohjaajakokeiluun** samassa oppilaitoksessa. Kokeiluun sitoutuneet tutorit toteuttivat kahdeksan viikkoa kestäväen intervention uusille opiskelijoille syksyllä 2010. Intervention aikana tutorit pyrkivät panostamaan uusien opiskelijoiden tupakoimattomuuteen. He ottivat tupakoinnin puheeksi uusien opiskelijoiden kanssa, kehottivat opiskelijoita koulupäivän aikaiseen tupakoimattomuuteen ja kannustivat tupakoinnin lopettamiseen. Intervention ajan tutoreiden oli tarkoitus täyttää viikottain sähköistä päiväkirjaa, johon merkittiin miten ja kuinka paljon tupakoinnista puhutaan, eli kuinka aktiivisesti he toteuttivat interventiota. Aktiivi-

sesti päiväkirjaa täyttäneiden kesken luvattiin arpoa lahjakortti ja heidän oli mahdollista saada kokeilun suorittamisesta merkintä Ammattiosajaan työkykypassiin, palkintotilaisuus sekä SAKKI ry:n sertifikaatti.

8.2 Sisältö ja toteutus

Savuton Sohva Sakille -vertaisohjaajakoulutus järjestettiin 26.3.2010 Etelä-Karjalan ammattiopiston Imatran yksikön kokoushuoneessa klo 11.15–14.00. Kokoushuone toimi hyvänä koulutusympäristönä, koska se ei ollut luokkamainen. Pitkät pöydät järjesteltiin puoliympyrän muotoon niin, että kaikilla oli näkyvyys sekä toisiinsa että valkokankaalle, johon heijastettiin dia-esitys. Tarkoituksena oli luoda ympäristö, joka mahdollistaisi keskustelemisen koko ryhmän kesken.

Kaikkien ensimmäisen vuosikurssin tutoreiden odotettiin tulevan paikalle, koska Savuton Sohva Sakille -vertaisohjaajakoulutus sisältyi heidän tutorkoulutukseensa. Opiskelijoita saapui paikalle yhteensä 22, 14 tyttöä ja 8 poikaa. Opiskelijoista 9 poistui kesken koulutuksen vedoten muun muassa muihin opiskelukiireisiin sekä kyytiongelmiin. Suurin osa koulutukseen osallistuneista oli tutoreita, mutta myös oppilaskunnan jäseniä oli paikalla. Kaksi opiskelijaa oli EKAMO:n Lappeenrannan yksiköstä ja loput Imatralta. Opiskelijoita oli tekniikan puolelta sähkö-, puu-, laboratorio-, rakennus- ja logistiikka-aloilta sekä palvelualojen puolelta tarjoilija- ja kokkiopiskelijoita sekä merkonomiopiskelijoita. Yksi opiskelijoista oli täysi-ikäinen, muut olivat alle 18-vuotiaita. Lähes kaikki osallistujat kertoivat tupakoivansa. Koulutukseen osallistui myös kaksi koulunkäyntiavustajaa.

8.2.1 Koulutuksen aloitus

Koulutuksen alettua esittelimme itsemme ja kerroimme lyhyesti päivän aiheista sekä Savuton Sohva Sakille -hankkeesta. Painotimme opiskelijoille, että koulutuksen on tarkoitus olla keskusteleva ja ilmapiiriltään rento, eli mielipiteitään ja ajatuksiaan saisi jokainen esittää vapaasti. Kysyimme, olivatko opiskelijat kuulleet mitään Savuton Sohva Sakille -hankkeesta. Muutamat kertoivat muistavan-

sa nimen tai kuulleensa aiemmin jotain hankkeeseen liittyvää, erityisesti opiskelijat muistivat logokilpailun.

8.2.2 Vaikuttamisen taidot

Vaikuttamisen taidot -aihetta pohjustivat osallistujien itsensä esittelyt, joiden tarkoitus oli tutustuttaa heidät toisiinsa. Vaikuttamisen taitoihin liittyen puhuimme vuorovaikutuksesta, vuorovaikutustaidoista sekä sanallisen ja sanattoman viestinnän määrittelemisestä, perustelemisesta, argumentoinnista sekä konfliktitilanteiden hallinnasta. Nämä aiheet käsiteltiin luentomaisesti ja ohjaajajohtoisesti. Halusimme varata enemmän aikaa muiden aiheiden käsittelyyn, koska ne oli suunniteltu toiminnallisiksi ja keskustelua herätteleviksi.

8.2.3 Tupakointi

Halusimme osallistaa opiskelijoita ja esittelimme heille häkämittarin, johon hakkaat saivat puhaltaa. Seinälle heijastetussa diassa oli esillä yleisiä puhallusarvoja, joihin he pystyivät vertaamaan omia arvojaan. Tässä yhteydessä puhuttiin myös yleisesti **tupakoinnin haitoista** sekä hänen vaikutuksista elimistöön. Häkämittari sai positiivisen vastaanoton ja kevensi tunnelmaa.

Tupakointi ja työelämä -osiossa keskustelimme eri ammattiryhmien tupakoinnista ja sen hyväksymisestä sekä mielikuvista. Aihe herätti keskustelua ammatin opiskeluvien keskuudessa, koska paikalla oli usean eri koulutusalan edustajia. Aiheesta käytiin vapaamuotoista ja monipuolista keskustelua. Lisäksi annoimme faktatietoa tupakoinnista työpaikoilla, työkyvyn ylläpitämisen tärkeydestä, työturvallisuusasioista sekä tupakoivan työntekijän kustannuksista työnantajalle. Pyysimme opiskelijoita arvioimaan, kuinka monta prosenttia ammattiopiston opiskelijoista ja lukiolaisista tupakoi. Heitä ihmetyttivät suuret erot lukion ja ammattiopiston opiskelijoiden välillä.

Tupakoinnin kustannukset -osiossa käsitelimme sitä, paljonko tupakointi maksaa ja mihin muuhun sen rahan voisi käyttää. Opiskelijat toivat esiin Venäjältä tuotujen tupakkatuotteiden halvan hinnan ja helpon saatavuuden. Laskimme myös muutamalle vapaaehtoiselle opiskelijalle henkilökohtaiset tupakointi-

kustannukset Nicoretten Internet-laskurilla. Opiskelijoiden mielestä oli herättävää nähdä käytännössä, miten paljon rahaa tupakointi vie. Moni kuitenkin kertoi vanhempien maksavan tai ostavan heille tupakkaa, jolloin tupakoinnin tuomat kulut eivät koskettaneet heitä.

Tupakoinnin lopettaminen -osiossa käsittelimme **tuen tarvetta** ja kavereiden kannustamisen tärkeyttä, nikotiinikorvaustuotteita, tupakoinnin lopettamisen hyötyjä ja kerroimme mistä tukea lopettamiseen voi hakea. Tähän liittyen ammattiopiston kaksi terveydenhoitajaa saapuivat paikalle. He esittäytyivät ja kertoivat tarjoamastaan avusta tupakoinnin lopettamisessa.

Tupakointiasioiden jälkeen keskityimme **tutortoimintaan**. Painotimme, miten tärkeässä esimerkiasemassa tutorit toimivat ja miten heidän käytöksensä sekä esimerkinsä vaikuttavat uusien opiskelijoiden toimintaan ja mielipiteisiin. Annoimme vinkkejä ja neuvoimme, miten tutorit voivat kohdata uusia opiskelijoita erityisesti tupakointiin liittyvissä tilanteissa. Muistutimme myös, etteivät tutorit mainostaisi pihan tupakointikatosta uusille opiskelijoille. Tässä vaiheessa opiskelijat itse nostivat esille sen, että tupakointikatos on tarkoitettu ainoastaan samassa rakennuksessa opiskeleville ammattikorkeakoululaisille. He kuitenkin kertoivat, ettei kukaan vahdi, ketä tupakkapaikalla käy.

Kerroimme opiskelijoille EKAMO:n luvanneen panostaa rahallisesti **taukotilojen viihtyisyyteen**. Kehotimme opiskelijoita pohtimaan, mitä he haluaisivat välituntien aikana tehdä ja mitä hankintoja he koululle haluaisivat. Toivoimme opiskelijoiden kehittävänsä ideoita aktiviteeteille, joita voisi harrastaa tupakoinnin sijaan.

Lyhyen tauon jälkeen esittelimme Savuton Sohva Sakille - **vertaisohjaajakokeilun** ja pyysimme kokeiluun mukaan haluavia lukemaan ja allekirjoittamaan jakamamme sitoumuslomakkeen (Liite 5). Opiskelijoista 15 halusi lähteä toteuttamaan kokeilua. Osallistujille jaoimme Elämäntapaliiton muistitikut sekä kokeilun sisältöjä ja velvoitteita kertaavan tiedotteen (Liite 6).

Iltapäivän viimeinen aihe oli **ongelmatilanteiden kohtaaminen pienryhmänäytelmien avulla**. Opiskelijat jakautuivat viiteen pienryhmään, joista jokaiselle

jaoimme omat ongelmatilanteet (Liite 7) kirjallisena. Olimme suunnitelleet ongelmatilanteet ja pohtineet valmiiksi niihin mahdollisia ratkaisuvaihtoehtoja. Tarkoituksena oli miettiä pienryhmässä ratkaisuehdotus, joka näyteltäisiin muulle ryhmälle. Opiskelijat eivät kuitenkaan innostuneet näyttelemisestä, joten muutin suunnitelmia niin, että näytelmien esittämisen sijaan ryhmä jakoi sanallisesti ajatuksensa muille. Purimme tilanteet lopuksi koko ryhmän kesken ja mietimme yhdessä lisää ratkaisumahdollisuuksia.

8.2.4 Koulutuksen lopetus

Osallistujat täyttivät koulutuksen päätteeksi nimettömänä palautelomakkeen (Liite 4), jonka tarkoituksena oli antaa meille tietoa koulutuksen onnistumisesta, mutta toisaalta myös hyödyttää tulevaisuudessa Elämäntapaliittoa mahdollisten jatkohankkeiden kehittämisessä. Lopuksi kiitimme kaikkia koulutukseen osallistuneita ja päätimme tilaisuuden.

8.3 Arviointi

Kevään 2010 vertaisohjaajakoulutusta arvioidaan tässä opinnäytetyössä tutoropiskelijoiden täyttämien palautelomakkeiden avulla. Syksyn 2010 vertaisohjaajakokeilun vaikutusten arviointi kuuluu Savuton Sohva Sakille -hankkeelle, joka on kerännyt arviointiaineistoa kyselylomaketutkimuksella sekä vertaisohjaajien täyttämien sähköisten päiväkirjojen avulla.

Palautelomakkeen palautti 17 opiskelijaa, tosin neljältä opiskelijalta oli jäänyt täyttämättä palautelomakkeen toinen sivu. Palautteet olivat pääosin positiivisia ja koulutus oli opiskelijoiden mielestä onnistunut. Opiskelijoista 76 % arvioi koulutuksen hyödyllisyyden ja koulutuksen antamien valmiuksien vertaisohjaajakokeilun toteuttamiseen asteikolla 1-5 olevan vähintään 4. Avoimissa vastauksissa kerrottiin, että koulutus antoi ajattelemisen aihetta sekä paljon tärkeätä tietoa. Kaikki vastanneista kertoivat koulutuksen olleen hyödyllinen, mutta monet asiat olivat ennestään tuttuja. Vastanneista 76 % kertoi oppineensa jonkin verran tai paljon jotain uutta ja ainoastaan 6 % vastanneista kertoi, ettei oppinut mitään uutta. Kaikkien vastanneiden mielestä koulutuksessa läpikäytyt asiat olivat vähintään jonkin verran mielenkiintoisia. Vastanneista 74 % antoi kouluttajille ar-

vosanaksi 5 (erittäin hyvä) asteikolla 1-5. Avoimissa vastauksissa kommentoitiin kouluttajien olleen mukavia ja asiansa osaavia sekä esitystavan olleen selkeää, innostava ja mukaansatempaava. Opiskelijoiden lisäksi koulunkäyntiavustajat antoivat suullisesti positiivista palautetta koulutuksesta.

Palautelomakkeista selvisi, että monet koulutuksessa käsitellyt asiat olivat opiskelijoille ennalta tuttuja, eivätkä he toivoneet, että asioita olisi käsitelty enemmän. Vastausten mukaan he eivät kuitenkaan kokeneet mitään asiaa turhaksi. Osa tupakoimattomista opiskelijoista toivoi palautteessa, että koulutuksessa olisi käyty asioita enemmän tupakoimattomien näkökulmasta. Lisäksi koulutukseen olisi toivottu lisäksi jotakin videotiedostoa.

9 EETTISET NÄKÖKOHDAT

Olimme vastuussa koulutuksessa antamamme tiedon oikeellisuudesta sekä ajantasaisuudesta. Koulutuksen suunnittelussa sekä toteutuksessa meidän tuli huomioida asemamme tulevina terveysalan ammattilaisina. Omat henkilökohtaiset asenteemme ja ajatuksemme eivät saaneet ohjata tai vaikuttaa toimintaamme.

Koulutuksessamme pyrimme antamaan tutoreille keinoja ja rohkeutta ottaa tupakointi puheeksi uusien opiskelijoiden kanssa sekä tietoa tupakoinnista nuorten elämäntilanteeseen ja heille relevantteihin asioihin liittäen. Pyrimme myös herättelemään tutoreita ajattelemaan oman esimerkkinsä vaikutusta uusiin opiskelijoihin. Tärkeää oli, miten asiamme esitimme. Moralisointi tai nuorten painostaminen eivät olleet hyväksyttäviä keinoja. Kannustavalla ja rennolla asenteella yritimme saada nuoret itse ajattelemaan omaa toimintaansa ja muuttamaan omaa käytöstään.

Koulutuksen toteuttajina meillä on vaitiolovelvollisuus, joka edellyttää meitä pitämään salassa koulutukseen osallistuvien henkilötiedot. Emme saaneet missään projektin vaiheessa tuoda esiin tunnistettavia tietoja osallistujista ulkopuolisille. Opiskelijoiden tunnistetietoja käsitellessämme noudatimme erityistä huo-

lollisuutta. Savuton Sohva Sakille -projektin jatkon kannalta epäoleelliset tiedot ja paperit hävitetään asianmukaisella tavalla.

Koulutuksessa esittelemäämme syksyn kokeiluun osallistuminen oli tutoreille täysin vapaaehtoista. Vapaaehtoisuus täytyi tuoda selkeästi esille ja kertoa tarkasti kaikki, mitä kokeilu sisältää. Kun asianmukaiset tiedot oli annettu, mukaan halunneet tutorit allekirjoittivat sitoumuslomakkeen. Opiskelijat saivat myös mukaansa lomakkeen, jossa kerrattiin mihin he olivat sitoutuneet, sekä hankkeen projektipäällikön yhteystiedot mahdollisia kysymyksiä varten.

Itse olemme allekirjoittaneet Elämäntapaliiton kanssa tutkimusyhteistyösopimuksen, joka määrittää ja aikatauluttaa toimintaamme. Täten olemme sitoutuneet suorittamaan oman osamme Savuton Sohva Sakille -hankkeesta.

Koko Savuton Sohva Sakille -hanke huomioi eettiset näkökohdat EKAMO:ssa toimittaessa. Uusien opiskelijoiden hyväksymiskirjeeseen toimitettiin kappale Savuton Sohva Sakille -hankkeen toiminnasta ja oppilaitoksessa toteutettavista kyselyistä kyseisenä lukuvuotena. Vanhemmilla oli mahdollisuus kieltää lastensa osallistuminen kyselyihin niin halutessaan.

10 POHDINTA

Koulutus oli kaiken kaikkiaan onnistunut. Saimme luotua koulutuksesta rennon tilaisuuden, jossa opiskelijat viihtyivät. Koulutuksen rentoon ilmapiiriin vaikutti osaltaan se, että me, koulutuksen järjestäjät, olemme itsekin nuoria eivätkä opiskelijat kokeneet meitä auktoriteetteina. Tämä mahdollisti vapaan keskustelun ja opiskelijat uskalsivat vapaasti esittää omia ajatuksiaan ja kommenttejaan.

Koulutukseen laatimamme aikataulu piti melko hyvin paikkaansa. Löysempi aikataulu olisi mahdollistanut enemmän keskustelua. Kokonaisuudessaan koulutus oli ehkä hieman liian pitkä pidettäväksi yhdellä kertaa. Jos koulutus olisi jaettu kahteen osaan, olisi aiheisiin voinut syventyä vielä hieman enemmän. Materiaalit olivat hyviä ja toimivat hyvin tilaisuudessa. Materiaalien ulkoasu oli nuo-

rekas ja selkeä ja kannusti opiskelijoita tutustumaan niihin. Opiskelijat olivat myös tyytyväisiä, kun he saivat itselleen oheistuotteita, kuten kyniä, huiveja ja muistilehtiöitä.

Palautelomake oli selkeä ja toimiva ja kysymystenasettelu oli yksinkertaista. Opiskelijoille olisi ollut hyvä mainita lomakkeen kaksipuolisuudesta, koska neljältä opiskelijalta oli jäänyt vastaamatta toisen puolen kysymyksiin. Palautelomakkeen kaikki vastausvaihtoehdot 1-5 olisi ollut hyvä avata sanallisesti numerovaihtoehtojen lisäksi, mikä olisi helpottanut vastausten analysointia. Nyt sanallisesti oli avattu vain ääripään vastausvaihtoehdot 1 ja 5. Lisäksi kysymykset olisi voinut numeroida kyselylomakkeeseen. 10. kysymykseen (Minkä arvostuksen antaisit koulutuksesta saamallasi tutorin ja oppilaskuntatoimijan muistilistalle?) opiskelijoiden oli hieman vaikeaa vastata, koska he eivät olleet koulutuksen aikana kunnolla ehtineet tutustua muistilistaan. Tätä kysymystä emme ottaneet huomioon koulutusta arvioidessamme.

Muutamit tupakoimattomat opiskelijat olivat antaneet kirjallista palautetta siitä, että tupakoimattomia ei huomioitu koulutuksessa riittävästi. Tähän vaikutti varmasti se, että suurin osa osallistujista oli tupakoivia, jolloin keskusteluissa tuli paljon esille heidän näkökulmiaan. Kouluttaessamme sekä esitysmateriaaleja ja Tutorin ja oppilaskuntatoimijan muistilistaa tehdessämme meidän olisi pitänyt enemmän ottaa esille myös tupakoimattomien näkökulmaa, jotteivät he olisi kokeneet oloaan ulkopuolisiksi.

Koulutuksessa selvisi, että lähes kaikki osallistujat tupakoivat. Tällä on varmasti suuri vaikutus siihen, miten vertaisohjaajakokeilun toteutus onnistuu. Vaikka vertaisohjaajakokeiluun osallistuvat tutorit sitoutuvat pyrkimään koulupäivien aikaiseen tupakoimattomuuteen, on heidän mahdollinen tupakointinsa huonona esimerkkinä tuleville opiskelijoille.

Opinnäytetyön tekeminen kehitti ammatillista osaamistamme monipuolisesti. Opinnäytetyömme yksi suurimmista haasteista oppimisen kannalta oli projektityöskentely sekä tiiviin yhteistyön tekeminen yhteistyökumppanimme Elämäntäpaliiton kanssa. Tulevassa ammatissamme yhteistyö ja projekteissa toimiminen

erilaisten tahojen kanssa nousee tärkeään rooliin. Toimiva yhteistyö vaatii molempinpuolista sujuvaa kommunikointia, aikataulujen yhteensovittamista sekä kompromissien tekoa. Yhteistyömme Elämäntapaliiton kanssa onnistui hyvin ja tuki meitä opinnäytetyöprosessin aikana.

Oman haasteensa opinnäytetyön tekemiseen toi parityöskentely ja siihen liittyvä aikataulujen yhteensovittaminen ja tasapuolinen työnjako. Koimme kuitenkin parityöskentelyn voimaannuttavaksi ja rikastavaksi tekijäksi. Usein terveydenhoitajan työ on melko itsenäistä, mutta on erittäin tärkeää verkostoitua ja ylläpitää ammatillista yhteistyötä eri terveysalan ammattilaisten kanssa. Tämä opinnäytetyö kehitti meitä ammatilliseen työskentelyyn.

Terveydenhoitajan tehtäviin kuuluu terveystieteen antaminen erilaisille ryhmille tai yksilöille. Opinnäytetyötä toteuttaessamme saimme arvokasta kokemusta ryhmäohjauksesta ja kansanterveysongelmiin puuttumisesta yhteisöllisestä näkökulmasta. Perinteisen valistuksen lisäksi terveydenhoitajan on tärkeää kehittää omaa ammattitaitoaan ja luoda uusia ja erilaisia toimintamalleja itselleen ja työyhteisölleen. Koulutuksemme pohjana toimi ajatus uusien valistus- ja tiedonantokeinojen kehittämisestä ja käytöstä. Opinnäytetyötä tehdessämme kehitimme tiedonhankintakeinojamme hankkimalla laajasti tutkittua tietoa käsittelemistämme aiheista.

Toteuttamamme vertaisohjaajakoulutus oli pilottihanke, jota voidaan kehittää ja jatkossa laajentaa ja käyttää myös muissa oppilaitoksissa. Täysin uusien toiminnallisten keinojen luominen on tärkeää nuorten tupakoimattomuuden edistämiseksi.

KUVAT

Kuva 1 Savuton Sohva Sakille –hankkeen logo, s. 2

KUVIOT

Kuvio 1 Tupakointia kokeilleiden 12–18-vuotiaiden osuudet (%) iän ja sukupuolen mukaan vuosina 1977–2009, s. 8

Kuvio 2 Päivittäin tupakkatuotteita käyttävien 14–18-vuotiaiden ikävakioidut osuudet (%) sukupuolen mukaan vuosina 1981–2009, s. 9

LÄHTEET

Elämäntapaliitto 2011. Savuton Sohva Sakille.

<http://www.elamantapaliitto.fi/content/view/178/92/> (Luettu 6.9.2010)

Etelä-Karjalan ammattiopisto 2010-2011. Opiskelijan opas.

<http://www.ekamo.fi/files/docs/esitteet/OpiskelijanOpas.pdf> (Luettu 4.3.2011)

Hara, M., Ollila, H. & Simonen, O. 2010. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:58. Lasten ja nuorten tupakoimattomuuden edistäminen.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1082856&name=DLFE-11427.pdf (Luettu 31.1.2011)

Hievanen, S., Olin, K. & Räsänen, M. 2008. Tutortoiminnan käsikirja. Helsinki: Yliopistopaino.

Honkanen, H. & Mellin, O-K. 2008. Terveyden edistämisen työmenetelmiä terveydenhoitajan työssä. Yhteistyö yhteisöjen ja ryhmien kanssa. Teoksessa Haarala, P., Honkanen, H., Mellin O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. Terveydenhoitajan osaaminen. Helsinki: Edita Prima.

Huovinen, M. 2004. Tupakka. Jyväskylä: Duodecim/Suomen Apteekkariliitto.

Härkönen, P. 1997. Opiskelijatutoroinnin käsikirja ammattikorkeakouluille ja toisen asteen ammatillisille oppilaitoksille. Vihanti: Laatupaino Oy.

Kosonen, K. 2010. "Voimia ja virtaa vertaistuesta" – Tutkimus Invalidiliiton vertaistukeen perustuvasta toiminnasta. Tampereen yliopisto. Sosiaalitutkimuksen laitos. Pro gradu –tutkielma. <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu04287.pdf> (Luettu 3.3.2011)

Kouluterveys 2008 –kyselyn Etelä-Karjalan taulukot. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos.

<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/taulukot2008/ekarjala2008/tupakointi08ek.htm> (Luettu 4.3.2011)

Kouluterveys 2010 –kyselyn taulukot. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos.

<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/taulukot2010/index.htm> (Luettu 4.3.2011)

Kouluterveys 2010 -kyselyn Etelä-Karjalan taulukot. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos.

<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/taulukot2010/ekarjala2010/tupakointi2010ek.htm> (Luettu 4.3.2011)

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

Liimatainen-Lamberg, A-E. (toim.) 2000. Tupakoimattomana ammattiin – opas tupakoimattomuuden edistämistyöhön ammatillisissa oppilaitoksissa. Helsinki: Hakapaino Oy.

Mielenpolut 2010. Vertaistuki ja tukea läheiselle.
<http://www.jyvaskyla.fi/sote/mielenpolut/vertaistuki> (Luettu 4.10.2010)

Mikkonen, J. 2011a. Savuton Sohva Sakille -hankkeen projektipäällikkö. Kirjallinen tiedonanto.

Mikkonen, J. 2011b. Yhteisöllinen osaja – Ammattiin opiskelevat hyvinvointinsa edistäjinä.
http://www.elamantapaliitto.fi/images/stories/Savuton%20Sohva%20Sakille/yhteisollinen_osaja.pdf (Luettu 8.4.2011)

Mikkonen, J. & Tynkkynen, L. 2010. Terve amis! Ammattiin opiskelevien terveyden taustatekijät: 50 toimenpide-ehdotusta terveystietojen kaventamiseksi.
http://www.elamantapaliitto.fi/images/stories/Savuton%20Sohva%20Sakille/terveamis_netti.pdf (Luettu 8.4.2011)

Mustonen, N. & Ollila, H. 2009. Tupakatta työelämään – Savuttomuusopas ammatilliseen koulutukseen. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/7dcbb525-9ff9-44d6-909f-d18c4ade7587> (Luettu 7.4.2011)

Mäkelä, M. 2011. Savua Ilmassa. Tupakoinnin paikka ammattiin opiskelevien elämässä. Elämäntapaliitto.
http://www.elamantapaliitto.fi/images/stories/Savuton%20Sohva%20Sakille/savua_ilmassa.pdf (Luettu 7.4.2011)

Niemistö, R. 2000. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tampere Tammer-Paino.

Ollila, H. 2009. Nuorten vertaisvaikutus oppilaitosten tupakoimattomuuden edistämistyössä. Tutkimuskatsaus ja alustava projektisuunnitelma Savuton Sohva Sakille –hankkeen EKAMO-pilottia varten.

Paavola, M., Pennanen, M. & Vartiainen, E. 2007. Voiko nuorten tupakointia ehkäistä?
http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2007/nro_1_2007/voidaanko_nuorten_tupakointia_ehkaista/ (Luettu 22.9.2010)

Peltola, A. 2011. Tervettä tietoa – Ammattiin opiskelevien terveystiedon opetuksen nykytila.
http://www.elamantapaliitto.fi/images/stories/Savuton%20Sohva%20Sakille/tervettä_tietoa.pdf (Luettu 8.4.2011)

Piontek D., Buehler A., Rudolph U., Metz K., Kroeger C., Gradl S., Floeter S. & Donath, C. 2008. Social contexts in adolescent smoking: does school policy matter? Health Education research 23(6), 1029-1038.
<http://her.oxfordjournals.org/content/23/6/1029.full.pdf+html> (Luettu 23.3.2011)

Poulsen, L.H., Osler, M., Roberts, C., Due, P., Damsgaard, M.T., Holstein, B.E. 2002. Exposure to teachers smoking and adolescent smoking behavior: analysis of cross sectional data from Denmark. *Tobacco Control* 11, 246-251. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1759003/pdf/v011p00246.pdf> (Luettu 23.3.2011)

Rainio, S., Pere, L., Lindfors, P., Lavikainen, H., Saarni, L. & Rimpelä, A. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:47. Nuorten terveystapatutkimus 2009. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977—2009. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-10634.pdf (Luettu 17.5.2010)

Rauhala, E-M. 2010. Koulun tupakointikäytäntöjen yhteys nuorten tupakointiin. Tampereen yliopisto. Terveystieteen laitos. Pro gradu –tutkielma. <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu04367.pdf> (Luettu 4.3.2011)

Savutta Savossa -opas. Suomen Ammattiin Opiskelevien Liitto – SAKKI Ry. http://www.sakkinet.fi/easydata/customers/sakki/files/oppaat/SS_opas.pdf (Luettu 6.5.2010)

Sosiaali- ja terveysministeriö 2001. Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 -kansanterveysohjelmasta. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=42733&name=DLFE-6214.pdf (Luettu 31.1.2011)

Sosiaali- ja terveysministeriö 2010. Tupakoinnin vähentämispoliittikka. <http://www.stm.fi/hyvinvointi/paihdehaitat/tupakointi> (Luettu 8.2.2011)

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:6. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma. KASTE 2008-2011. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3683.pdf&title=Sosiaali__ja_terveydenhuollon_kansallinen_kehittamisohjelma_KASTE_2008_2011_fi.pdf (Luettu 8.2.2011)

Suomen ASH. Tupakoinnin kustannukset. <http://www.suomenash.fi/fi/tupakkatuotteet/tupakoinnin+kustannukset> (Luettu 6.4.2011)

Tupakkalaki 13.8.1976/693.

Vierola, H. 2006. Pysy nuorena – elä kauemmin. Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. Vantaa: Dark Oy.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

**Sisältörunko jatkokehityksen pohjaksi EKAMO:n tutoreiden koulutustilaisuuteen:
KEVÄÄN 2010 TUTORKOULUTUKSEN LISÄOSAN SISÄLTÖ:**

Savuton Sohva Sakille –hankkeen EKAMO-kokeilun ensimmäisen vaihe sijoittuu kevääseen 2010. Silloin tutoreiden koulutukseen, jonka oppilaitos järjestää, lisätään ylimääräinen tupakointia käsittelevä osa. Koulutuksen tarkoituksena on antaa tutoreille keinoja ja – taitoja tupakoinnin puheeksi ottamiseen uusien opiskelijoiden kanssa, saada tutorit huomiomaan tupakointi omassa asemassaan uusien opiskelijoiden esikuvana ja motivoida tutoreita omaan tupakoimattomuuteen koulupäivän aikana ja siten esimerkin näyttämiseen muille. Pyritään koulutuksessa rentoon tunnelmaan, avoimeen vuorovaikutukseen ja välteetään auktoriteetit-kuulijat-asetelmaa. Lähestytään aihetta yleisemmän vaikuttamiskoulutuksen kautta, ja tupakointi esitellään sen ”casena”.

OPINNÄYTETYÖNTEKIJÖIDEN OSUUS:

- ✓ Kehitetään koko koulutukselle vetävä nimi (Ehkä helpompi mieltä esimerkiksi yhdessä SAKKIlaisten tai amisopiskelijoiden kanssa, kun koulutuksen sisältö ja rakenne on alkanut hahmottua tarkemmin).
- ✓ Jollain tavalla on huomioitava myös oppilaskuntatoimijoiden rooli – heidän pitäisi viestiä samaa mitä tutoreiden. Selvitetään, voisivatko oppilaskunnan jäsenet tulla mukaan samaan koulutukseen, tai pidettäisiinkö heille oma koulutustilaisuus

1. Kokonaisuus vaikuttamisen taustataidot: vuorovaikutustaitoja, konfliktinhallintaa, vaikutuskanavat ja keinot oman äänen kuuluville saamiseen esim. oppilaitoksessa, kunnallispolitiikassa tms.

OPINNÄYTETYÖNTEKIJÖIDEN OSUUS:

- ✓ Selvitetään mitä sisältöjä oppilaitoksen tutorkoulutuksessa käsitellään ja miten. Vältetään päällekkäisiä sisältöjä. Sovitaan tutor-yhdyshenkilöiden kanssa tarkemmat päivämäärät ja kellonajat koulutukselle (n. 3 tuntia).
 - Kannattaa tutustua myös SAKKI ry:n Tutortoiminnan käsikirja –oppaaseen
- ✓ Kootaan tiivis ja tasapainoinen asiakokonaisuus, jossa parannetaan tutoreiden sosiaalisia taitoja ja annetaan keinoja viedä asioita aloitteellisesti eteenpäin. Kehitetään myös tälle kokonaisuudelle oma vetävä nimi.

2. Kokonaisuus tupakointi: tupakka työelämässä ja työkyvyssä, tutorin oma esimerkiasema tupakoinnin suhteen ja vertaisvaikutus sekä tupakoinnin sosiaalisuus, tupakkateollisuuden markkinointi, terveyshaitat ja tupakkariippuvuus, tupakoinnin lopettaminen ja siihen saatavilla oleva tuki, tutoreiden ja oppilaskuntatoimijoiden oma-aloitteisuus ja keinot edistää tupakoimattomuutta oppilaitoksessa (välituntitoiminta jne.) tms.

OPINNÄYTETYÖNTEKIJÖIDEN OSUUS:

- ✓ Kootaan tiivis ja tasapainoinen asiakokonaisuus, jossa annetaan tutoreille monipuolisesti tietoja tupakoinnin ulottuvuuksista. Kehitetään myös tälle kokonaisuudelle oma vetävä nimi.
 - Koska kyseessä ammattiin opiskelevat, on tärkeää liittää tupakoimattomuus erityisesti työkyvyn ylläpitämiseen ja työelämän arvostukseen. Tupakoimattomuus koulupäivän aikana nostetaan esiin tutorin ja oppilaskuntatoimijoiden tärkeänä taitona ja viestinä uusille opiskelijoille.
 - EKAMO-nuorten haastatteluista voisi nostaa sopivia sitaatteja kuhunkin aiheeseen, muutenkin kannattaa tutustua haastattelujen litterointeihin.

Kevään tutorkoulutuksen lisäosan rakenne:

OPINNÄYTETYÖNTEKIJÖIDEN OSUUS:

- ✓ Etsitään koulutukseen soveltuvia osallistavia menetelmiä, jotka rytmittävät aiheiden käsittelyä. Kehittämistyön pohjaksi yksi esimerkki:
 - Kun nuoret tulevat koulutukseen, kerrataan koulutuksen nimi ja kysytään mitä ajatuksia ja odotuksia koulutus herättää. Lähdeettäessä itse aiheeseen koulutussisällöt käydään läpi kahden kangaspussin avulla, joihin on kirjoitettu/painettu koulutuskokonaisuuksien 1 ja 2 nimet. Pusseihin on laitettu kunkin kokonaisuuden mukaiset, kartongeille kirjoitetut sisältöjen otsikot (esim. vuorovaikutus). Ensin käydään pussi 1 läpi siten, että jotain opiskelijaa pyydetään nostamaan sieltä yksi kartonki. Kartongissa oleva aihe käydään läpi esim. lyhyen powerpointin ja jonkin aihetta konkretisoivan aktiviteetin avulla (mininäytelmä, talk show tms.). Kun aihe on käsitelty, nostetaan seuraava kartonki. Kun pussi 1 on käyty läpi, siirrytään pussiin 2 ja se käydään läpi vastaavalla tavoin.
- ✓ Kun koulutuksen sisällöt ja rakenteet on lyöty lukkoon, suunnitellaan tutoropiskelijoille koulutuksessa mukaan jaettava lyhyt kooste/muistilista. Koosteen avulla tutorit voivat kerrata sisältöjä syksyllä uusien opiskelijoiden aloittaessa. Kooste jaetaan kaikille osallistuneille, ei pelkästään kokeilua toteuttamaan ilmoittautuneille.
 - Ulkoasun saa Savuton Sohva Sakille –logokilpailun tuotoksista
- ✓ Suunnitellaan koulutuksen kävijöille palautelomake. Palautelomake täytetään tilaisuudessa koulutussisältöjen läpikäymisen päätteeksi.
- ✓ Suunnitellaan miten motivoidaan koulutuksen käyneet nuoret toteuttamaan itse kokeilu uusien opiskelijoiden kanssa syksyllä 2010 JA yrittämään koulupäivän aikaista tupakoimattomuutta.
 - Palkinnot, miten asia ja kokeilun vaatimukset (koulupäivän aikainen tupakoimattomuus, päiväkirjojen täyttö) esitetään tilaisuudessa jne.
- ✓ Suunnitellaan sitoumuslomake, jossa kokeiluun ilmoittautuvat sitoutuvat toteuttamaan kokeilun syksyllä 2010 ja yrittämään koulupäivän aikaista tupakoimattomuutta. Lomakkeeseen he kirjoittavat yhteystietonsa.
 - Motivointi ja kokeilun toteuttamiseen ilmoittautuminen tehdään heti koulutuksen loppuksi ja lomakkeet kerätään pois tilaisuuden päättyessä.
 - Tehdään mahdolliseksi myös kokeilun toteuttamiseen ilmoittautuminen sähköisesti, jos jotkut haluavat harkinta-aikaa. Ilmoittautuminen tässä tapauksessa esimerkiksi opinnäytetyöntekijöiden sähköpostiosoitteisiin tiettyyn aikaan mennessä.

KOKEILUN TOTEUTTAMISVAIHE SYKSYLLÄ 2010:

Kun uudet opiskelijat aloittavat, tutorit ottavat tupakoinnin puheeksi koulutuksessa ohjatulla tavalla, kehottavat aloittavia opiskelijoita koulupäivän aikaiseen tupakoimattomuuteen ja kannustavat tupakoinnin lopettamiseen sekä kertovat lopettamisesta kiinnostuneille tarjolla olevista tukipalveluista. He voivat myös järjestää yhdessä oppilaskunnan kanssa tempauksia ym. ja haastaa henkilöstöä työpäivän aikaiseen tupakoimattomuuteen tms. Kokeilu kestää kahdeksan viikkoa eli syyslomaan asti. Tarkemmat ajat on tarkistettava EKAMO:n vuosikellosta.

OPINNÄYTETYÖNTEKIJÖIDEN OSUUS:

- ✓ Otetaan yhteyttä kokeilun toteuttajiksi ilmoittautuneisiin tutoreihin ja järjestetään heille lyhyt tapaaminen. Motivoidaan heitä ja kerrataan vielä palkinnot sekä mitä piti tehdä esim. päiväkirjojen täyttämiseksi. Jaetaan vielä lisää koosteita niille, jotka ovat jo omansa kesällä hukanneet. Rohkaistaan ottamaan opinnäytetyöntekijöihin yhteyttä, jos ilmenee kysyttävää tai tuntuu, ettei saa mitään aikaiseksi. Sovitaan tapaamisessa ajat, jolloin opinnäytetyöntekijät ovat kokeilun toteuttamisen aikana tavattavissa oppilaitoksessa kysymysten ym. varalta (esim. kerran joka kokeiluviikko). Sovitaan nuorten kanssa, että myös opinnäytetyöntekijät voivat olla heihin yhteydessä.
 - Mietitään miten päiväkirjojen palautus ja täyttö käytännössä tehdään. Sähköinen olisi varmasti kätevin ja vähiten työtä tuottava.

MUU TYÖ:

Sekä koulutuksen että itse kokeilun onnistuneisuutta ja vaikutuksia seurataan erilaisilla arvioinneilla.

OPINNÄYTETYÖNTEKIJÖIDEN OSUUS:

- ✓ Koulutuksen jälkeen nuorten jättämä palaute koostetaan yhteen ja raportoidaan.
- ✓ Uudet opiskelijat täyttävät tupakointia koskevat kyselyt ennen ja jälkeen kokeilun (heti opintojen aloituksen yhteydessä, heti kokeilun jälkeen, puoli vuotta kokeilun jälkeen). Selvitetään mihin yhteyteen kyselyiden täyttäminen sijoittuisi luonnollisimmin ja mahdollisimman vähällä vaivalla sekä hankkeen että oppilaitoksen työntekijöille. Selvitetään, miten ensimmäinen seurantakysely heti kokeilun jälkeen voisi sijoittua oppilaitoksen teettämän uusien opiskelijoiden palautekyselyn yhteyteen.
 - Tehdään opiskelijoille suostumuslomake kyselyiden täyttämisestä sekä tiedote vanhemmille. Selvitetään missä yhteydessä uudet opiskelijat voisivat luonnollisimmin allekirjoittaa suostumuslomakkeen.
 - Kootaan kyselyjen tulokset yhteen ja raportoidaan. Kyselylomakkeisiin on liitettävä jonkinlainen henkilökohtainen tunnistin/koodi/tms., jotta vaikutuksia voidaan seurata vastaajakohtaisesti – onko osa lopettanut tupakoinnin, miten aloittamisen on käynyt jne.

Savuton Sohva Sakille



Savuton Sohva Sakille

- Elämäntapaliiton ja SAKKIn yhteinen hanke (2009-2011)
- Tarkoituksena luoda ammattiin opiskeleville parempia valmiuksia vaikuttaa omaan opiskeluympäristöönsä ja omaan terveyteensä
 - Tavoitteena opiskelijoiden osallisuuden lisääminen ja tupakoinnin väheneminen
- Opiskelijoiden mahdollisuus päättää ja toimia yhdessä on tärkeää
- Hankkeen yksi tärkeistä tavoitteista on taukotilojen parantaminen ja niiden merkitys savuttomammalle opiskeluympäristölle

Vuorovaikutus



Mitä on vuorovaikutus?

- Avoin ja monipuolinen vuorovaikutus on tasa-arvoista keskustelemista ja kuuntelemista
- Molemmat osapuolet ovat aktiivisia, ja molempien asenne vaikuttaa tilanteeseen
- Hyvään vuorovaikutukseen ei kuulu toisten arvostelu ja perusteeton kritiikki

- Vuorovaikutustaitoihin kuuluvat
 - Selittäminen
 - Kuunteleminen
 - Kysyminen
 - Oman mielipiteen ilmaiseminen ja perusteleva
 - Yhteenvedon ja johtopäätösten tekeminen keskustelusta
 - Toisten kannustaminen ja tukeminen

- Vuorovaikutus koostuu
 - Sanallisesta viestinnästä
 - Puhe
 - Sanattomasta viestinnästä
 - Ilmeet
 - Eleet
 - Liikkeet
 - Asennot
 - Katse
 - Välimatka

Perusteleminen & Argumentointi

- Väitteille, mielipiteille ja ehdotuksille esitetään "todisteita" tai niitä tukevia seikkoja ja niiden avulla pyritään vaikuttamaan muihin ihmisiin, heidän mielipiteisiinsä ja uskomuksiinsa
- Perustelemista tapahtuu jokapäiväisessä vuorovaikutuksessa, esim. kun yrität houkutella ystävääsi elokuvaan ja kerrot sen saamista hyvistä arvosteluista

Perustelemisessa huomioitavaa

- Perusteluiden esittäminen vakuuttavasti
- Kun osaat perustella mielipiteesi ja ajatuksesi hyvin, sinusta syntyy luotettava vaikutelma – tämä ihminen ilmeisesti tietää asiasta oikeasti jotakin..
- Kenelle perustelet asioita, minkälaiset perustelut heihin mahdollisesti vetoaisivat?
- Myös toisten perustelut on otettava huomioon

Konfliktitilanteet

- Väärinkäsitysten, kielteisten tunteiden ja kritiikin kohtaaminen ei aina ole helppoa
- Erimielisyydet eivät aina ole pahasta – tuloksena voi olla "puhdistettu ilmapiiri", luottamuksen ja läheisyyden paraneminen
- Asioista kannattaa pyrkiä keskustelemaan yhteisymmärryksessä, eikä lakaista ongelmallista tilannetta maton alle

Konfliktitilanteissa huomioitavaa

- Kannattaa välttää turhauttavaa ”Eipäs – juupas, minä olen oikeassa – sinä väärässä” asetelmaa
- Omia mielipiteitä kannattaa pyrkiä perustelemaan ja yrittää ymmärtää myös toisen mielipidettä ja perusteluja
- Omista tunteista voi olla hyödyllistä kertoa ”Minusta tuntui, että sinä...”

Keskustelussa huomioitavaa

- Kenelle puhut? Millä tavalla asian esität?
- Sopiiko huumori tilanteeseen?
- Mieti tarkasti, milloin on hyvä hetki ottaa puheeksi esimerkiksi jokin vaikea aihe?
- Miten keskustelukumppani suhtautuu aiheeseen? Onko hän innostunut vai ahdistaa häntä koko keskustelu?
- Hiljaisetkin hetket kuuluvat hyvään keskusteluun

Paljonko höngit häkää?



Mitä häkä on?

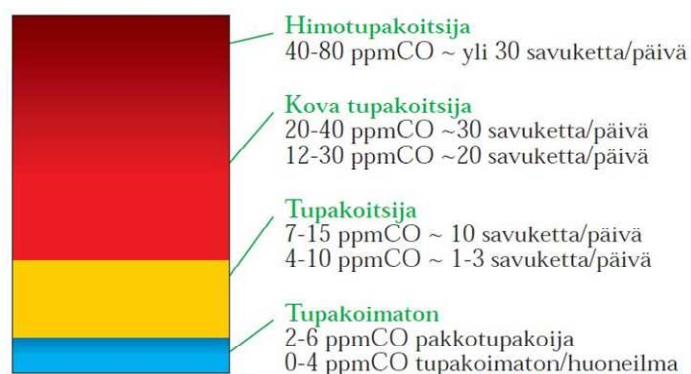
- Hiilimonoksidi eli häkä on yksi tupakansavun pääaineeksista tervan ja nikotiinin lisäksi
- Se on myrkyllinen kaasu, joka kiinnittyy veren punasoluihin (Hb) hapen sijasta syrjäyttäen sen
- Näin muodostuu häkähemoglobiinia (COHb) ja elimistö kärsii samalla hapenpuutteesta

Häkäkaasun haittavaikutuksia:

- Nostaa sydämen lyöntitiheyttä (pulssia)
- Päänsärky
- Huomiokyvyn aleneminen
- Hämäränäön heikkeneminen
- Hengenahdistus rasitustilanteissa

- Tulipalo -> häkämyrkytys

Yleisiä puhallusarvoja



Veren häkähemoglobiinipitoisuus (COHb)

1. Veren häkähemoglobiinipitoisuus normaaliolosuhteissa on 0,3-0,8 % COHb. Liikenteestä, passiivisesta tupakoinnista ym. kaasuista altistuminen voi nostaa arvon 1-2 %:iin.
2. Säännöllisesti tupakoivilla veren häkähemoglobiinipitoisuus on 5-10 % COHb.
3. Ketjupolttajilla veren häkähemoglobiinipitoisuus on jopa 15 % COHb.
4. Sikareita polttavilla veren häkähemoglobiinipitoisuus on jopa 20 % COHb.

Läpäisisitkö sinä katsastuksen?

- Vuonna 1986 jälkeen käyttöön otettu auto ei pääse katsastuksesta läpi, jos pakoputkesta tulee häkää yli 4,5 %
- Vähäpäästöisiksi luokiteltavissa autoissa raja on 0,3-0,5 %

Tupakointi ja työelämä



- Tupakoiva kosmetologi – kauneuden ammattilainen?
- Tupakoiva hoitaja – terveyden ammattilainen?
 - Onko olemassa ammatteja, joihin tupakointi ikään kuin kuuluu? Entä ammatteja, joihin se ei sovi missään nimessä? Miksi?
 - Minkä alan työntekijöiden uskottavuus ammattilaisina kärsii, jos he tupakoivat?

” Työnantajalla on velvollisuus huolehtia työntekijöiden turvallisuudesta ja suojella heitä tupakansavulle altistumiselta työpaikalla. ”

- Ammattiin opiskelevien on tärkeää oppia työ – ja toimintakyvyn ylläpitämistä sekä työturvallisuuteen liittyviä asioita: Tupakoimattomuus on olennainen osa kumpaakin!
- Tupakointi nostaa riskiä sairastua työ – ja toimintakykyä heikentäviin sairauksiin – tupakoimattomana jaksat paremmin ja pidempään työelämässä!
- Nikotiiniriippuvuus haittaa arkielämää, työtä ja opiskelua
 - Vieroitusoireet kuten keskittymisvaikeudet, hermostuneisuus, päänsärky
- Tupakointi riskialttiissa paikoissa ja tupakoiden sammuttaminen huolimattomasti vaarantaa työturvallisuutta!

Mikä on savuton työpaikka?

- Tupakointi on kielletty kaikkialla sisätiloissa
- Ulkona tupakointi on järjestetty niin, ettei se häiritse muita
- Tupakointi on kielletty työaikana
- Tupakoivaa henkilökuntaa tuetaan tupakoinnin lopettamisessa

-> Työkyky paranee, henkilöstön hyvinvointi lisääntyy, työnantaja hyötyy taloudellisesti

- Työnantajat ovat yhä enemmän kiinnostuneita tupakoimattomista työntekijöistä

– Askin päivässä polttava työntekijä viettää tupakkatauolla noin 17 päivää vuodessa

– Tupakoiva työntekijä maksaa työnantajalle noin 2000-3000 euroa vuodessa: tupakkatauot + lisääntyneet sairauspoissaolot + työtehon lasku

– Tupakoiva työntekijä ei ole hyvää mainosta yritykselle

- Jotkut työpaikat ovat valmiita panostamaan työntekijöidensä tupakoimattomuuteen ja terveisiin elämäntapoihin esimerkiksi:

– Kuntoiluharrastusta tukemalla

– Maksamalla tupakoimattomille vuosibonuksia

– Maksamalla tupakoinnin lopettaville työntekijöille bonuksen

Moniko teistä polttaa?



- Imatralla 1. ja 2. vuoden ammattiin opiskelevista (vuonna 2008)
 - 52% tupakoi päivittäin
 - 27% ei tupakoi lainkaan
 - 12% on lakossa tai lopettanut
 - 81% tupakoivista tupakoi päivittäin koulun alueella
- Etelä-Karjalan alueen lukioissa v. 2008 opiskelevista vain 12% tupakoi päivittäin

Jos olisi rahaa...



Tupakointi on kallista..

- Jos tupakoit askin suomalaista tupakkaa (4e) päivässä
 - kuukaudessa menee rahaa n. 120e
 - ja vuodessa 1460e!
- Jos tupakoit askin venäläistä tupakkaa (2e) päivässä
 - Kuukaudessa menee rahaa n. 60e
 - Ja vuodessa 730e

Tällä rahalla voisit kuukaudessa:

- käydä elokuvissa **joka toinen päivä**
- ostaa uusia vaatteita, kenkiä, laukkuja, meikkejä...
- käydä ravintolassa syömässä **kerran viikossa**
- ilostuttaa tyttö-/poikaystävää erilaisilla yllätyksillä
- tankata autoon tai mopoon **yli 90 litraa** bensaa
- käydä kampaajalla/parturissa

Vuodessa voisit:

- tehdä muutaman etelänmatkan
- ostaa käytetyn auton tai säästää kalliimpaan
- ostaa kalliimpaakin viihde-elektroniikkaa

Tupakoinnin lopetus



Kun olet tehnyt lopetuspäätöksen...

- Hae tukea lopettamiseen ystäviltä, koulukavereilta, perheeltä..
- Omalla savuttomuudellasi kannustat myös kavereitasi yrittämään
 - Yhdessä kaverin/kavereiden kanssa lopettaminen on helpompaa
 - Haasta myös kaverisi mukaan yritykseesi!
 - Tupakoitpa itse tai et, tee ystävänpalvelus ja kannusta sekä tue lopettamisyrityksessä kavereitasi

Kun olet tehnyt lopetuspäätöksen...

- Kovan motivaation ja tahdonvoiman lisäksi voit tarvita avuksesi myös nikotiinikorvaustuotteita tai lääkevalmisteita
- Korvaushoitovalmisteista saat nikotiinia, joka helpottaa fyysisiä vieroitusoireita
 - nikotiinipurukumit (esim. Nicotinell®, Nicorette®)
 - imeskelytabletit
 - nikotiinilaastarit
 - inhalaattorit
- Lääkevalmisteet reseptilääkkeitä
 - Champix®

Mitä elimistössäsi tapahtuu lopettamisen jälkeen?

- **20 min** tupakoimatta, verenpaineesi ja pulssisi ovat palanneet normaaleihin arvoihin.
- **24 h** tupakoimatta, veresi hiilimonoksiditaso on laskenut lähes nolnaan.
- **3 pv** tupakoimatta, veritulpan riski on laskenut, hengityksesi on helpompaa ja keuhkoputkesi alkavat tervehtyä
- **Muutaman päivän** kuluttua yleiskuntosi on parantunut 10 – 15 %:lla.

- **Muutaman viikon** kuluttua maku- ja hajuaistisi alkavat palautua entiselleen.
- **Muutaman viikon** kuluttua ihosi on raikkaampi ja terveempi.
- Verenkiertosi on parantunut **2 - 12 viikon** kuluttua.
- **Muutaman kuukauden** kuluttua keuhkoputkien värekarvat ovat kasvaneet uudelleen.
- **Vuoden** kuluttua sydäninfarktin riski on laskenut puolella.
- **15 vuoden** kuluttua riski saada keuhkosityöpä on laskenut samalle tasolle kuin henkilöillä, jotka eivät ole koskaan tupakoineet.

Muita hyviä syitä lopettaa..

- Kasvoillesi tulee vähemmän ryppyjä, erityisesti suun ympärille.
- Hampaat muuttuvat valkeammiksi, ja hengityksesi tuoksuu paremmalta.
- Hiukset ja kynnet tulevat terveemmiksi.
- Tyttö-/ poikaystävä luultavasti kiittää.
- Säästäväsi rahat – noin 1 700 euroa – riittävät vaikka mihin!

Tukea ja apua lopettamiseen saat..

- Nettisivuilta:
 - Stumpi.fi
 - Fressis.fi
 - Ryppy.net
 - Nicorette Active Stop-netti ohjelma
(www.activestop.fi)
- Oman oppilaitoksesi terveydenhoitajilta

Tutorit ja oppilaskunta



Tutortoiminta on tärkeää!

- Tutorina toimiessasi
 - Toimit tukihenkilönä uusille opiskelijoille
 - Vaikutat siihen, millaisen mielikuvan uudet opiskelijat saavat oppilaitoksestanne
 - Olet omalla käytökselläsi esimerkkinä muille ja vaikutat myös siihen, miten uudet opiskelijat suhtautuvat tupakointiin kouluaikana
 - Voit opastaa uusia opiskelijoita muiden aktiviteettien pariin välituntien aikana tupakoinnin sijaan

- Minkä kuvan annat uusille opiskelijoille koulun suhtautumisesta tupakointiin?
 - Kerrotko ensimmäisenä, missä tupakkapaikka sijaitsee?
 - Koulua esitellessäsi muista kertoa opiskeluterveydestä, ja terveydenhoitajan tuesta tupakoinnin lopettamisen suhteen
- Voisitko vaikuttaa siihen, ettei tupakointi olisi koulupäivän ainut sosiaalinen tapahtuma?

Tupakoinnin sosiaalisuus

- Monet nuoret ovat tupakoinnista sosiaalisesti riippuvaisia
- Sosiaalinen riippuvuus tarkoittaa riippuvuutta ryhmään tai toisiin toimijoihin
 - Ryhmiin liittyvät paineet ja samaistumisen tarve voivat johtaa tupakointiin monilla nuorilla

Tupakoitko itse enemmän
kouluaikana kavereiden
kanssa kuin yksin kotona
ollessasi?

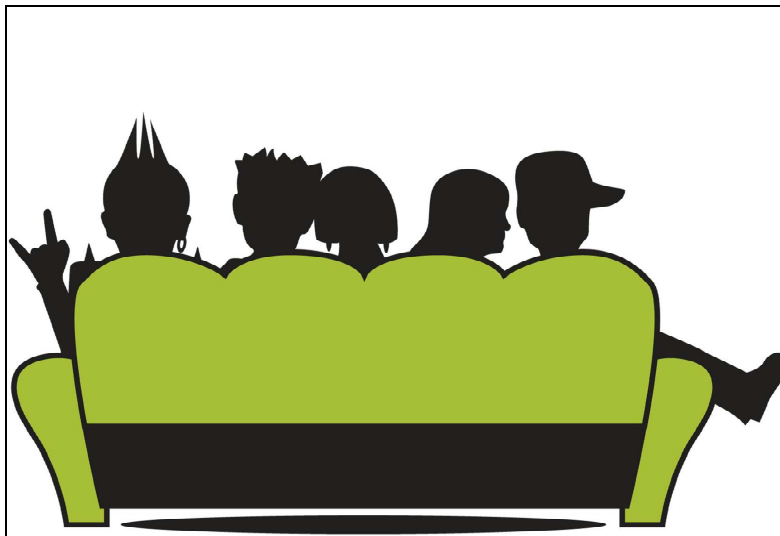
Nyt on mahdollisuus vaikuttaa!

- Koulun johto on luvannut panostaa esim. taukotilojen viihtyvyyteen
- Ideoikaa, mitä koululle voisi hankkia?
- Mitä tekemistä voisi keksiä välitunneille tupakkoinnin sijaan?
- Mikä olisi hyvä kokoontumispaikka tupakkapaikan sijaan?
- Erilaisten tempausten järjestäminen
- Opettajien haastaminen mukaan tupakoimattomuuteen

Ideointia voitte jatkaa esimerkiksi oppilaskunnan seuraavassa kokouksessa.
– Rehtorille ehdotukset viimeistään 14.4. mennessä

TAUKO!!!!

(15 min)



Vertaisohjaajakokeilu



Vertaisohjaajana toimiminen

- Kokeilun tarkoituksena on vaikuttaa EKAMO:n uusien opiskelijoiden tupakointitottumuksiin ja asenteisiin positiivisella tavalla
- Kokeilu alkaa syksyllä 2010, heti koulun alkaessa ja kestää 8 viikkoa (syysloman alkuun asti)

Mitä sinulta odotetaan?

- Toimit ns. vertaisohjaajana
- Ota tupakointi puheeksi
 - Kannusta muita savuttomuuteen
 - Kerro tukipalveluista, ole tukena
- Kiinnitä huomiota omaan käyttäytymiseen, pyri olemaan tupakoimatta koulupäivän aikana
 - Repsahtaminen ei ole maailman loppu, aina voi yrittää uudestaan!
- Kirjoita lyhyttä sähköistä muistiota kokemuksista kokeilun aikana viikottain

KAIKKI ANTAMASI TIEDOT OVAT TÄYSIN
LUOTTAMUKSELLISIA, EIKÄ TIETOJA
VOIDA JATKOSSA YHDISTÄÄ SINUUN

- Tietoja käytetään kokeilun raportoimiseen ja mahdollisiin jatkotutkimuksiin

Palkintojakin on luvassa...

- Palkintotilaisuus järjestetään Imatran Valtionhotellilla
- Kaikki kokeilun loppuun vieneet saavat:
 - SAKKI sertifikaatin
 - Suorituksen ammattiosaajan työkykypassiin
 - Elämäntapaliiton tuotteita, mm. muistitikun

**Lisäksi osallistut 300 euron lahjakortin
arvontaan!**

Kiitos osallistumisestasi!



Lähteet

- Collin, J., Korhonen, K., Penttinen, P. & Vakiola, V. 2003. Avoin ja monipuolinen vuorovaikutus. <http://www.tutkiva.edu.hel.fi/vuorovai.html>
- Valo, M. 1995. Puheviestinnän tietoa ja taitoa. Helsinki: Otava.
- Matkalla savuttomuuteen – ohjaajan apu. Diasarja aiheesta, miten valmistautua tupakoinnin lopettamiseen. Hengityслиitto.
- http://www.hengityслиitto.fi/content/Julkaisut_materiaalit/Materiaalit_terveyden_alan_henkilostolle/Ohjaajan_opas_diasarja.pdf
- Tupakointi ja työelämä. Työkalupakki.net – Työkaluja tupakoimattomuuden edistämiseen. http://www.tyokalupakki.net/files/tupakointi_ja_tyoelama_amis.pdf

Lähteet

- Kouluterveyskysely 2008, Etelä-Karjala.
- Tupakoinnin lopettamisen hyödyt: 15 hyvää syytä lopettaa. Nicorette. <http://www.nicorette.fi/tupakoinninlopettaminen/15syyta.aspx>
- Sosiaalinen riippuvuus. Stumppi.fi. http://www.stumppi.fi/portal/stumppi/lopettaminen/tupakkariippuvuus/sosiaalinen_riippuvuus/

“Mie just mietin et jos ei ois
kouluu ollenkaan niin
noinkohan mie polttasin
ollenkaan tupakkaa”

Tutorin ja oppilaskunta- toimijan muistilista



Tutorina ja oppilaskuntatoimijana olet tärkeä esimerkki ja tukihenkilö uusille opiskelijoille. Vaikutat paitsi siihen, millainen mielikuva uusille opiskelijoille oppilaitoksesta ja sen toimintatavoista syntyy, myös siihen miten he suhtautuvat tupakointiin. Hyödynnä Savuton Sohva Sakille -koulutuksesta saamiaisi oppeja ja ota tupakointi rohkeasti puheeksi uusien opiskelijoiden kanssa! Tämä muistilista toimii tukenasi.

CHECKPOINT 1:
Mitä oma käyttäytymisesi viestii uusille opiskelijoille?

Sanomisillasi on väliä

Onko ensimmäinen viestisi uusille opiskelijoille ”Tupakkapaikka löytyy takapihalta”? Mitä jos kertoisit sen sijaan mitä muuta tekemistä ja ajanvietettä oppilaitoksesta löytyy? Tupakoiville kannattaa mainita, että opiskeluterveydenhoitajalta saa halutessaan tietoa ja tukea tupakoinnin lopettamiseen, ja netissä esimerkiksi fressis.fi tai stumppi.fi -sivujen foorumeilta saa apuja.

Oma toimintasi vaikuttaa muihin

Kannustatko tupakoinnin lopettamista yrittävää vai tuhoatko yrityksen pyytämällä häntä mukaasi tupakalle? Luotko omalla tupakoinnillasi paineita muille tupakoinnin aloittamiseen? Tupakoinnin lopettaminen on monin kerroin vaikeampaa kuin aloittaminen. Mitä aiemmin tupakoinnin lopettaa, sen helpompaa se todennäköisesti on.

Jos yrität itse lopettaa tupakoinnin tai pyrit olemaan tupakoimatta koulupäivän aikana, kerro siitä muille! Voit vaikka haastaa muutaman kaverisi mukaan yhteiseen yritykseen. Enemmistö ikäisistäsi tekee jo lopetusyrityksiä, ja moni kaipaisi tukea erityisesti kavereiltaan. Toimi siis itse positiivisena esimerkkinä muille ja anna tukea sitä tarvitseville!

”Mie oon monesti yrittäny lopettaa mut se on iha sikavaikeeta ku ihan kaikki kaverit polttaa.”

*”Niin sillä rahalla sais vaikka mitä oikeesti, mie just mietin, v*ttu ku ois paljon rahaa. Miulla ois niin paljon rahaa, oikeesti”*

CHECKPOINT 2: **Ovatko omat tietosi ajan tasalla?**

Työnantajat arvostavat tupakoimatonta työntekijää

Tupakoivasta työntekijästä aiheutuu työnantajalle 2000-3000 euron vuosittaiset lisäkustannukset tupakoimattomaan verrattuna. Ne johtuvat tupakoivien lisääntyneistä sairauspoissaoloista sekä työtehon laskusta.

Ei siis ihme, että moni työpaikka on jo savuton, jolloin tupakointi työsopimuksen mukaisella työajalla on kielletty. Moni työnantaja myös palkitsee tupakoimattomuudesta tuntuvasti. Esimerkiksi Pekkaniska Oy maksaa 1000 euron kertabonuksen tupakoinnin lopettajalle ja 170 vuosibonuksen tupakoimattomille. Tupakkataukojen poisjättäminen koulupärvän aikana onkin erinomaista harjoittelua työelämää varten.

Tupakoimattomuus ja tupakoinnin lopettaminen ovat keskeisiä työkyvyn ja -turvallisuuden ylläpitäjiä. Kannattaa selvittää oman koulutusalan työnantajien toimintatapoja tupakoinnin suhteen ja välittää tietoa uusille opiskelijoille. Moni työnantaja arvostaa ja palkitsee tupakoimatonta työntekijää. Myös työharjoittelupaikat saattavat jo edellyttää tupakoimattomuutta esimerkiksi asiakkailta tulleiden valitusten takia.

Tupakointi alkaa näkyä nopeasti

Tupakkatuotteisiin lisätään valmistusvaiheessa muun muassa ammoniakkia tehostamaan nikotiinin imeytymistä ja mentolia helpottamaan tupakansavun hengittämistä syvemmälle keuhkoihin. Savukkeista syöpää aiheuttavia aineita on löydetty yli 40, nuuskasta yli 25. Monet haittavaikutukset alkavat ilmetä nopeasti. Häkä syrjäyttää hapen, jolloin kunto ja suorituskyky heikkenevät, ja päänsärky ja paha olo tulevat herkemmin. Iho huononee, aknen riski kasvaa, hampaat ja kynnet kellastuvat. Tupakan haju peittää parhaimmatkin hajurvedet. Ääreisverenkierto heikkenee, jolloin potenssi huononee ja sormia paleltaa. Vieroitusoireet, kuten ärtyneisyys ja keskittymisvaikeudet, haittaavat opiskelu- ja työkykyä.

Tupakointi on haitallista myös lompakolle

Jos tupakoit askin (4e) päivässä, kuukaudessa menee rahaa noin 120 euroa ja vuodessa 1460 euroa. Tällä rahalla voisit kuukaudessa esimerkiksi käydä elokuvissa joka toinen päivä tai ravintolassa syömässä kerran viikossa ja ostaa vaatteita, kenkiä, meikkejä ym. ja käydä kampaajalla tai parturissa. Saat autoon tai mopoon tankattua yli 90 litraa bensaa. Vuodessa voisit tehdä muutaman matkan, ostaa käytetyn auton tai säästää kalliimpaan, ostaa kalliimpaakin viihde-elektroniikkaa tai ilostuttaa tyttö-/poikaystävää erilaisilla yllätyksillä.

CHECKPOINT 3:

Voisitko vaikuttaa siihen, ettei tupakointi olisi ainoa sosiaalinen tapahtuma koulupäivän aikana?

Kehitä kivaa tekemistä tupakoinnin vaihtoehdoksi

Oppilaskunta voi vaikuttaa oppilaitoksen johtoon ja hankkia resursseja ulko- ja sisäpelien ostamiseen, lehtitilauksiin tai muihin yhdessäolon ja leppoisan ajanvietteen mahdollistaviin välineisiin. Asioista pitää voida jutella myös ilman tupakkaa huuelessa.

Tutorit ja oppilaskuntalaiset voivat järjestää tempauksia välitunneille. Tupakoijia voidaan vaikka houkuttaa pelaamaan erä mölkkyä savukkeeseen sijaan! Pelit ja tempaukset sopivat hyvin myös uusien opiskelijoiden ryhmäyttämispäiviin. Uusia opiskelijoita voi kehottaa keksimään oppilaitoksen tiloista tai alueelta jonkun muun kokoontumispaikan tupakkakatoksen sijaan.

Panosta taukotilojen viihtyvyyteen

Oppilaskunta voi vaikuttaa oppilaitoksen johtoon ja hankkia resursseja viihtyvyyden parantamiseen. Voidaan esimerkiksi hankkia sohvia tai sisustaa käyttämätön aulatila lehtien lukutilaksi. Hankinnat on suunniteltava yhdessä oppilaitoksen johdon kanssa. Hankintojen kunnossapitovastuu kuuluu oppilaskunnalle.

Ole aktiivinen vaikuttaja ja tiedonvälittäjä

Yksinkertaisinta tiedonvälitystä on suora vuorovaikutus uuden opiskelijan kanssa. Lisäksi oppilaskunta ja tutorit voivat järjestää yhdessä muiden opiskelijoiden kanssa teemapäiviä ja tietoiskuja tupakoinnista. Tällöin saadaan tuotua esiin juuri ne näkökulmat tupakoinnista, jotka ovat tärkeitä esimerkiksi omalla koulutusosalalla ja tulevassa ammatissa. Opiskelijat voivat suunnitella esimerkiksi julisteita tai vaikka vessoihin liimattavia tietoiskutarroja. Terveystietoa voidaan pyytää tekemään häikäisytöitä välitunnilla. Vain mielikuvi - ja oppilaitoksen johdon suostumus - ovat rajana!

"Koulussa tupakointi on semmonen sosiaalinen juttu. Sie näät kaikki siellä."



Savuton Sohva Sakille -koulutus 26.3.2010, palautekysely

Ympyröi mielestäsi sopiva vastausvaihtoehto ja tarkenna vastausta halutessasi tyhjille riveille.



Koitko, että koulutus oli Sinulle hyödyllinen?

Ei lainkaan hyödyllinen 1 2 3 4 5 Erittäin hyödyllinen

Perusteluja? _____

Antoiko koulutus valmiuksia ottaa tupakointi puheeksi uusien opiskelijoiden kanssa?

Hyvin vähän 1 2 3 4 5 Erittäin paljon

Perusteluja? _____

Olivatko koulutuksessa läpikäydyt asiat kiinnostavia?

Eivät lainkaan kiinnostavia 1 2 3 4 5 Erittäin kiinnostavia

Perusteluja? _____

Opitko jotain uutta?

En mitään 1 2 3 4 5 Erittäin paljon

Perusteluja? _____

Olisitko toivonut joitain asioita käsiteltävän koulutuksessa enemmän?

1 En 2 Kyllä, mitä?

Koitko jonkin käsittelyn asian turhaksi?

1 En 2 Kyllä, minkä/mitkä?

Mitä mieltä olit tavasta, miten asiat käytiin läpi? (esim. näytelmät)

Erittäin huono 1 2 3 4 5 Erittäin hyvä

Perusteluja? _____

Voisiko koulutuksen sisältöä ja tyyliä kehittää paremmaksi?

1 Ei 2 Kyllä, miten?

Minkä arvosanan antaisit kouluttajille?

Erittäin huono 1 2 3 4 5 Erittäin hyvä

Perusteluja? _____

Minkä arvosanan antaisit koulutuksesta saamallesi tutorin ja oppilaskuntatoimijan muistilistalle?

Erittäin huono 1 2 3 4 5 Erittäin hyvä

Perusteluja? _____

Tupakoitko itse nykyisin?

1 En ole koskaan tupakoinut 2 En, olen lopettanut 3 Kyllä, satunnaisesti 4 Kyllä, päivittäin

Kiitämme vastauksistasi! 😊

Tervehdys!

Olet osallistumassa SAKKI ry:n ja Elämäntapaliiton yhteisen Savuton Sohva Sakille -hankkeen vertaisohjaajakokeiluun. Kokeilun tarkoituksena on nostaa tutorit ja oppilaskuntatoimijat aktiivisiksi toimijoiksi ja vaikuttajiksi myös tupakoinnin suhteen Etelä-Karjalan ammattiopiston Imatran toimipisteessä. Kokeilu kestää syksyn 2010 lukukauden alusta syysloman alkuun asti, yhteensä siis noin kahdeksan viikkoa. **Kokeilun toteuttaminen tarkoittaa sinun osaltasi seuraavaa:**



- ✓ Otat tupakoinnin puheeksi uusien opiskelijoiden kanssa, virallisissa ja epävirallisissa merkeissä toimissasi (esimerkiksi ryhmäytymispäivillä ja välitunneilla). Kannustat uusia opiskelijoita tupakka-
taukojen poisjättämiseen. Tupakoinnin lopettamisesta kiinnostuneita kannustat lopettamisyrittäkseen yksin tai vaikka kaveriporukan kanssa, ja kerrot heille saatavilla olevista lopettamisen tukipalveluista.
- ✓ Kiinnität huomiota siihen, millaisen viestin tupakoinnista oma käyttäytymisesi tutorina tai oppilaskuntatoimijana uusille opiskelijoille antaa. Jos tupakoit, sinun odotetaan pyrkivän kokeilun ajan siihen, että et itse tupakoi koulupäivän aikana. Jos innostut yrittämään tupakoinnin lopettamista, saat siihen tukea terveydenhoitajaltasi. Molemmista kannattaa kertoa uusille opiskelijoille, koska voit puolestasi innostaa muita. Repsahtamista ei tarvitse pelätä – pääasia, että yrität pian uudelleen.
- ✓ Täytät sähköistä muistiota internetissä 1-5 kertaa viikossa. Muistiossa kerrot lyhyesti aktiivisuudestasi ja kokemuksistasi kokeilun suorittamisessa.
- ✓ Täytät palautekyselyn kokeilun päätteeksi.

Palautekyselyn ja muistioiden täyttäminen on tärkeää, koska kokemuksesi auttavat kokeilun jatkokehittämisessä. Kaikki kokeilun aikana Sinulta kerätty tieto on luottamuksellista ja sitä käytetään vain kokeilun raportoimiseen ja jatkokehittämiseen Savuton Sohva Sakille -hankkeen taholta. Jos et ole muistanut täyttää sähköisiä muistioita annetulla aikavälillä, sinuun voidaan ottaa yhteyttä kokeilun aikana.

SAKKI ry ja Elämäntapaliitto palkitsevat kaikki kokeilun edellä mainitun mukaisesti suorittaneet SAKKI-sertifikaatilla palkintotilaisuudessa Imatran valtionhotellilla. Savuton Sohva Sakille -koulutuksesta ja vertaisohjaajakokeilusta saat myös suorituksen Ammattiosaajan työkykypassiin. Lisäksi osallistut 300 euron arvoisen lahjakortin arvontaan.

Olen lukenut yllä olevan ja sitoudun Savuton Sohva Sakille -vertaisohjaajakokeilun toteuttajaksi

Imatralla 26.3.2010 _____ (allekirjoitus)

Nimen selvennys: _____

Sähköposti: _____ Puhelinnumero: _____

Lisätietoja saat tarvittaessa Savuton Sohva Sakille -hankkeen projektipäälliköltä:

Reetta Ruokonen, puh. 044 346 3626, sähköposti reetta.ruokonen@elamantapaliitto.fi

Kiitos ilmoittautumisestasi!



Olet sitoutunut toteuttamaan SAKKI ry:n ja Elämäntapaliiton yhteisen Savuton Sohva Sakille -hankkeen vertaisohjaajakokeilua. Kokeilun tarkoituksena on nostaa tutorit ja oppilaskuntatoimijat aktiivisiksi toimijoiksi ja vaikuttajiksi myös tupakoinnin suhteen Etelä-Karjalan ammattiopiston Imatran toimipisteessä. Kokeilu kestää syksyn 2010 lukukauden alusta syysloman alkuun asti, yhteensä siis noin kahdeksan viikkoa.

Kokeilun toteuttaminen tarkoittaa sinun osaltasi seuraavaa:

- ✓ Otat tupakoinnin puheeksi uusien opiskelijoiden kanssa, virallisissa ja epävirallisissa merkeissä toimiessasi (esimerkiksi ryhmäytymispäivillä ja välitunneilla). Kannustat uusia opiskelijoita tupakka-
taukojen poisjättämiseen. Tupakoinnin lopettamisesta kiinnostuneita kannustat lopettamisyrytykseen yksin tai vaikka kaveriporukan kanssa, ja kerrot heille saatavilla olevista lopettamisen tukipalveluista.
- ✓ Kiinnität huomiota siihen, millaisen viestin tupakoinnista oma käyttäytymisesi tutorina tai oppilaskuntatoimijana uusille opiskelijoille antaa. Jos tupakoit, sinun odotetaan pyrkivän kokeilun ajan siihen, että et itse tupakoi koulupäivän aikana. Jos innostut yrittämään tupakoinnin lopettamista, saat siihen tukea terveydenhoitajaltasi. Molemmista kannattaa kertoa uusille opiskelijoille, koska voit puolestasi innostaa muita. Repsahtamista ei tarvitse pelätä – pääasia, että yrität pian uudelleen.
- ✓ Täytät sähköistä muistiota internetissä 1-5 kertaa viikossa. Muistiossa kerrot lyhyesti aktiivisuudestasi ja kokemuksistasi kokeilun suorittamisessa.
- ✓ Täytät palautekyselyn kokeilun päätteeksi.

Palautekyselyn ja muistioiden täyttäminen on tärkeää, koska kokemuksesi auttavat kokeilun jatkokehittämisessä. Kaikki kokeilun aikana Sinulta kerätty tieto on luottamuksellista ja sitä käytetään vain kokeilun raportoimiseen ja jatkokehittämiseen Savuton Sohva Sakille -hankkeen taholta. Jos et ole muistanut täyttää sähköisiä muistioita annetulla aikavälillä, sinuun voidaan ottaa yhteyttä kokeilun aikana.

SAKKI ry ja Elämäntapaliitto palkitsevat kaikki kokeilun edellä mainitun mukaisesti suorittaneet SAKKI-sertifikaatilla palkintotilaisuudessa Imatran valtionhotellilla. Savuton Sohva Sakille -koulutuksesta ja vertaisohjaajakokeilusta saat myös suorituksen Ammattiosaajan työkykypassiin. Lisäksi osallistut 300 euron arvoisen lahjakortin arvontaan.

Savuton Sohva Sakille -kouluttajat Niina Ikonen ja Kaisa Halme ovat syksyllä tukenasi ja tavattavissa säännöllisesti Imatralla. He ottavat sinuun sähköpostitse tai puhelimitse yhteyttä ja ilmoittavat syksyn tapaamisten ajankohdista sekä muista käytännön järjestelyistä viimeistään kesäkuussa. Voit näyttää tämän tiedotteen vanhemillesi, jotta he tietävät mihin olet sitoutunut.

Lisätietoja sinä tai vanhempasi saatte tarvittaessa Savuton Sohva Sakille -hankkeen projektipäälliköltä:

Reetta Ruokonen, puh. 044 346 3626, sähköposti reetta.ruokonen@elamantapaliitto.fi

1. Uudet opiskelijat, infon antaminen

- Tapaatte tutoreina ensimmäistä kertaa uudet ohjattavanne. Keskustelu siirtyy tupakointiin ja opiskelijat haluavat pitää tupakkatauon. Mitä kerrot heille tupakoinnista oppilaitoksessanne? Tupakkapaikasta? Tupakoinnin lopettamisen tukipalveluista? Miten voisit houkutella heitä jättämään tupakkatauon väliin?

2. Tekemistä tupakoinnin sijaan?

- Olette kaveriporukalla viettämässä välituntia sisällä ja kaverisi ehdottavat, että jatkaisitte juttua tupakkapaikalla. Perustelet muulle porukalle, miksi tekisitte mieluummin jotain muuta. Mitä voisitte tehdä tupakoinnin sijaan?

3. Konfliktitilanne

- Ehdotat ystävällesi, että menisitte välitunnin aikana kahville sen sijaan että hän menisi tupakalle ja hän suuttuu: "Mitä se siuta liikuttaa vaikka polttasinki? Älä sie puutu miun asioihin!" Miten reagoit?

4. Tuen antaminen

- Kaverisi on ollut jo useamman viikon tupakoimatta ja nyt häntä v*uttaa niin kovin, että hänen tekisi mieli mennä tupakalle. Vieressä oleva kaverisi on jo tarjoamassa kaverillesi tupakkaa. Miten voisit auttaa kaveriasi selviämään v*tutuksesta ilman tupakkaa?

5. Ryhmän painostus, tupakasta kieltäytyminen

- Olette juhlimassa kaveriporukalla perjantai-iltana tutun kotibileissä. Suurin osa bilevieraista tupakoi. Sinä et tupakoi, muttet halua viettää aikaa yksin sisällä muiden juostessa parvekkeella. Menet mukaan ja sinua painostetaan polttamaan ja tarjotaan tupakkaa. Mitä teet? Miten uskallat ison porukan painostuksen edessä sanoa ei?