

OPINNÄYTETYÖ 2020
ADELINE KOIVISTO

VARHAISEN PUUTTUMISEN MALLI YLÄKOULUIKÄISEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖÖN -OPAS TERVEYDENHOITAJALLE

**LAU
REA**

AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences

SISÄLLYSLUETTELO

LUKIJALLE....	3
NUORET JA PÄIHTEET....	4
TAVOITE VARHAISELLE PUUTTUMISELLE....	5
VARHAISEN PUUTTUMISEN MALLI....	6
HAVAITSE JA ARVIOI TILANNE....	7
ADSUME-PÄIHDEMITTARI....	8
PUHEEKSIOTTAMINEN....	9
MOTIVOINTI....	10
HOIDON TARPEEN ARVIOINTI....	11
PÄÄTÖSVIESTI JA JÄLKIPOHDINNAT....	13
OPPAASSA KÄYTETYT LÄHTEET....	14

LUKIJALLE

Tämä opas on tuotettu opinnäytetyön tuotoksena. Opas käsittelee varhaista puuttumista yläkouluikäisen päihteiden käyttöön. Tästä oppaasta löydät tietoa nuorista ja päihteistä, varhaisen puuttumisen tavoitteista sekä asiat mitä varhaisessa puuttumisessa tulisi huomioida ja mitä siihen sisältyy.

Varhainen puuttuminen kuuluu kouluterveydenhoitajan työhön. Opas on tehty opetusmateriaaliksi, mutta se on myös hyvä apuväline käytännön työn tueksi kouluterveydenhuollossa. Opasta voivat myös hyödyntää kaikki nuorten kanssa työskentelevät terveydenhuollon ammattilaiset.

NUORET JA PÄIHTEET

KAIKKIEN RIIPPUVUUKSIEN SUHTEEN NUORET KUULUVAT RISKIRYHMÄÄN. KEHITTYVÄT AIVOT OVAT ALTTIITA RIIPPUVUUKSIEN SYNNYLLE, SILLÄ NE OPPIVAT UUTTA KOKO AJAN, OMAKSUVAT NOPEASTI JA TOTTUVAT UUSIIN MIELIHYVÄÄ AIHEUTTAVIIN ASIOIHIN. NUORTEN JA LASTEN KÄSITYKSET PÄIHTEISTÄ JA HAITTAVAIKUTUKSISTA EIVÄT AINA PERUSTU TOSIASIOIHIN.

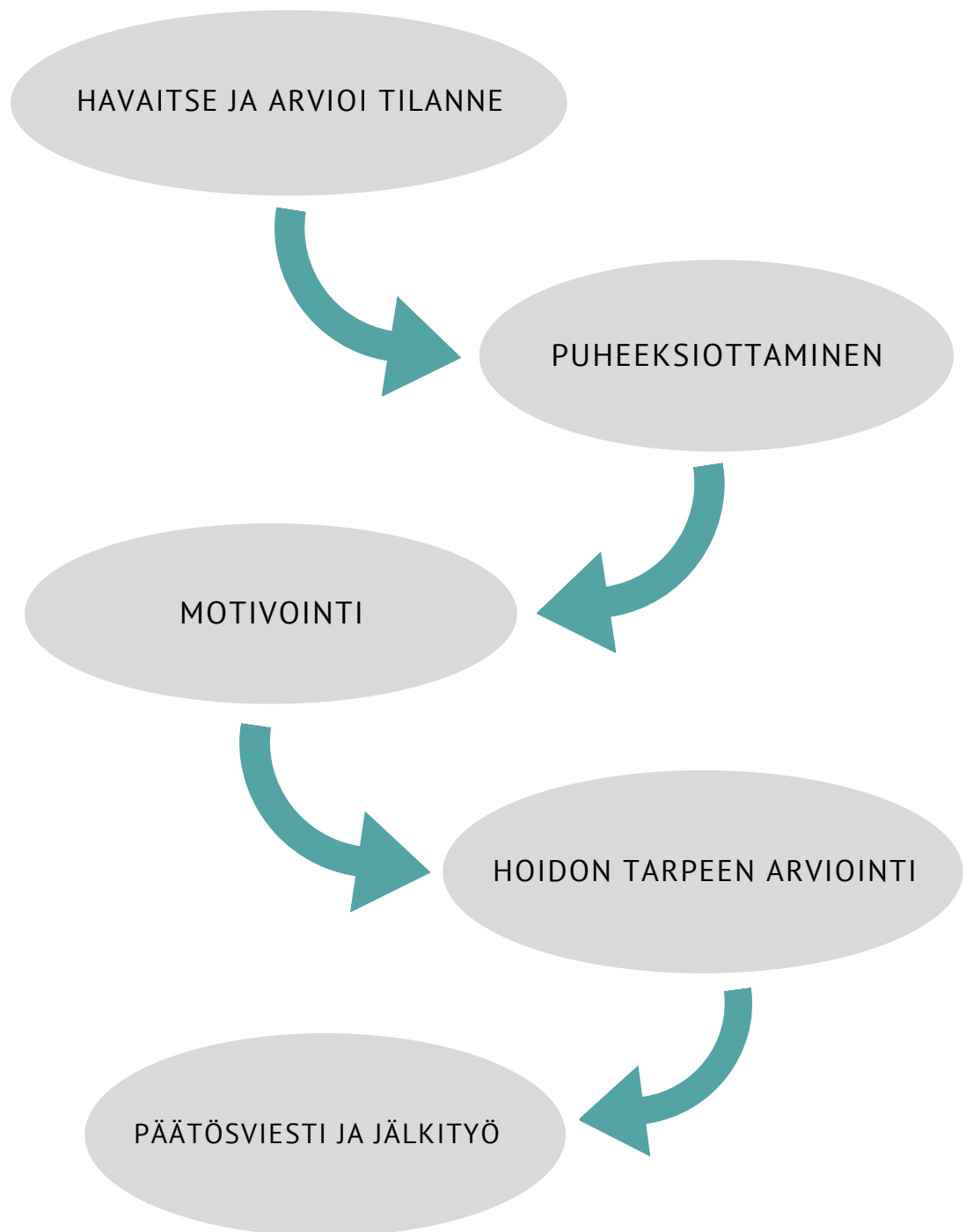
- Päihteiden käyttö nuoruudessa on erityisen haitallista, sillä nuoren aivot ja hermosto kehittyvät vielä.
- Aikuiseen verrattuna terveyshaitat ovat nuorelle moninkertaisemmat.
- Riippuvuus päihteisiin syntyy herkemmin nuorelle aivojen kehityksen ollessa kesken.
- Nuorten mielenterveysongelmilla on suora yhteys päihdeongelmiin.
- Säännöllinen päihteiden käyttö voi vaikuttaa oppimiskykyyn ja heikentää esimerkiksi muistia.
- Päihteidenkäyttö voi vaikuttaa nuoren opiskelumotivaatioon ja tätä myötä koulunkäyntiin.
- Nuoret ja lapset hankkivat päihdetietonsa yleensä kaveripiiristä tai internetistä.
- Päihteiden käytön riskiä nuorilla lisää heikko itsetuntemus, kontrollin puute ja päihteiden helppo saatavuus.
- Sosiaalisen ympäristön päihteitä suosiva suhtautuminen lisää myös nuoren riskiä käyttää päihteitä.

TAVOITE VARHAISELLE PUUTTUMISELLE

PUUTTUMISESSA EI OLE JOHDONMUKAISTA JA SELKEÄÄ MENETTELYKAAVAA. KYSEESSÄ ON PROSESSIMAINEN TAPAHTUMA, MIKÄ ETENEE PIENISTÄ HAVAINNOISTA JA PÄÄTTYY TOIMENPITEISIIN.

- Varhainen puuttuminen on ehkäisevää sekä korjaavaa toimintaa.
- Se tarkoittaa toimintaa, missä ongelmiin puututaan ja pyritään löytämään ratkaisua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.
- Varhaisella puuttumisella pyritään estämään esimerkiksi laajemmat mielenterveysongelmat sekä päihdehäiriöt.
- Tavoitteena varhaiselle puuttumiselle on nuorten päihhteettömyyden edistäminen.
- Vakavien ongelmien haitat ja riskit jäävät sitä pienemmiksi, mitä varhaisemmassa vaiheessa puututaan tupakkatuotteiden, alkoholin sekä huumausaineiden riskikäyttöön.
- Varhainen puuttuminen on tärkeää aikuisiän toimintakyvyn sekä mielenterveyden ylläpitämisen vuoksi.
- Varhaisessa puuttumisessa saatetaan toimia yhteistyössä muidenkin toimijoiden kanssa ja tärkeää onkin moniammatillinen yhteistyö.
- Varhaisessa puuttumisessa korostuu nuoren kunnioittaminen, empatia, avoimuus sekä luottamuksen saavuttaminen.

PÄIHTEIDEN KÄYTÖN VARHAISESSA PUUTTUMISESSA HUOMIOITAVIA ASIOITA



KUVIO MUKAILTU LÄHTEESTÄ:
PUNAINEN RISTI 2020

HAVAITSE JA ARVIOI TILANNE

TUNNUSPIIRTEIDEN TIETÄMINEN, JOTTA PYSTYY HAVAITSEMAAN.
TILANNE TULEE SELVITTÄÄ: ONKO AKUUTTI? TARVITAANKO LISÄAPUJA?

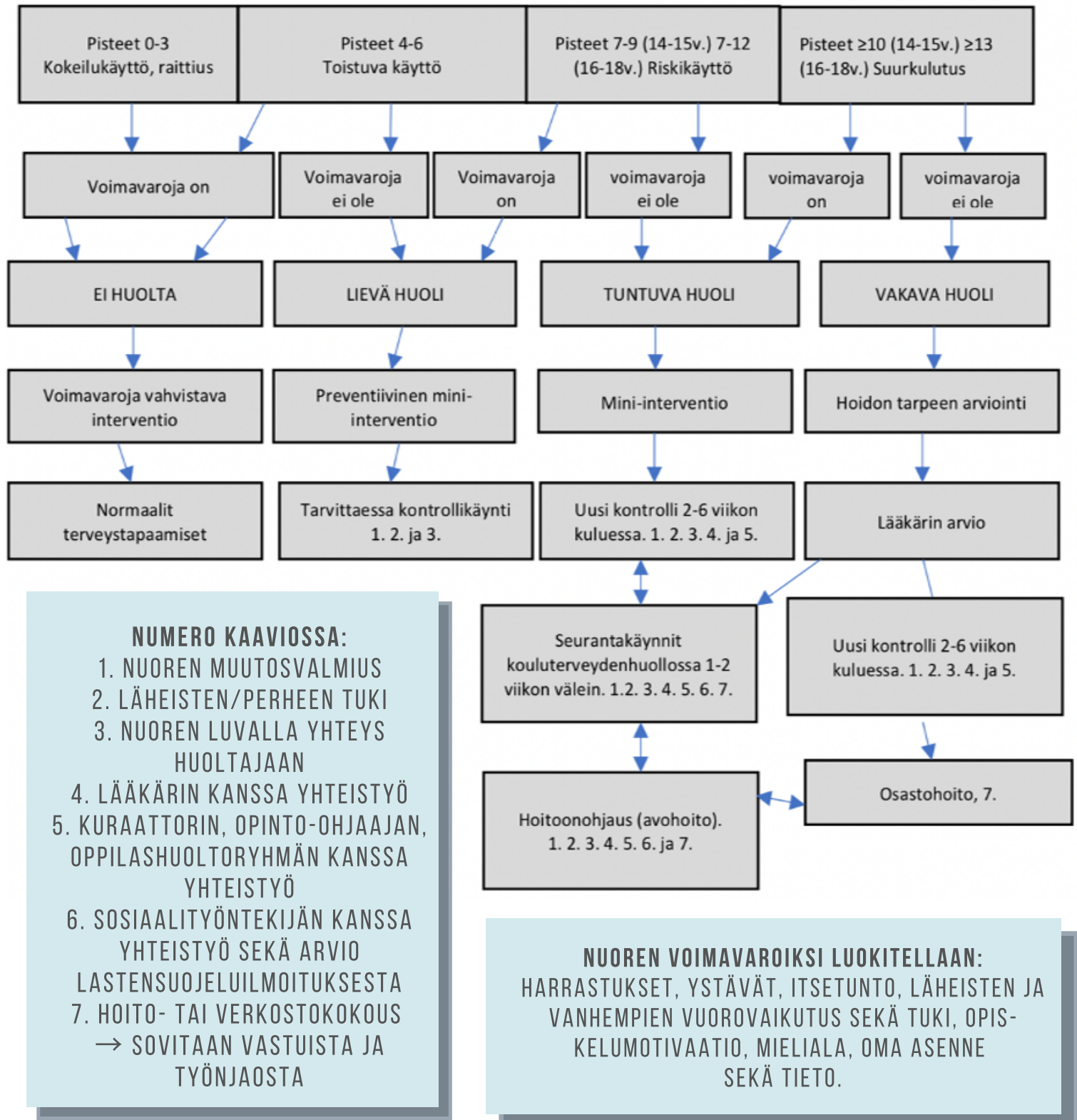
PÄIHTEIDEN TAI HUUMEIDEN KÄYTTÖÄ NUORELLA VOI EPÄILLÄ, MIKÄLI NUORELLA ILMAANTUU:

- Kasvavaa rahantarvetta ilman selkeää syytä
- Mielialojen vaihtelevuus apaattisuuden ja yliaktiivisuuden välillä
- Nuori ei kiinnitä huomiota syömiseensä tai hygieniaan
- Sääntörikkomusten ja käytöshäiriöiden ilmaantuminen
- Pistosjälkien ilmaantuminen
- Koulumenestyksen romahtaminen
- Poissaolot koulusta
- Päihtyneenä oleminen koulussa

TERVEYDENHOITAJAN TULEE ARVIOIDA TILANTEEN VAKAVUUS JA KUINKA AKUUTTI TILANNE ON KYSEESSÄ.

- Päihteiden runsaan käytön tunnistaminen on haasteellista silloin, kun se ei ole vielä aiheuttanut nuorelle psykososiaalisia ongelmia tai riippuvuutta. Lisäksi nuoren tietämättömyys avun tarpeesta vaikeuttaa tunnistamista.
- ADSUME-kysely on tarkoitettu nuorten päihteettömyyttä edistävän terveyskeskustelun tukimateriaaliksi sekä nuorten päihteiden käytön arviointiin.
- Kyselyn tulisi kuulua nuoren terveystarkastukseen rutiininomaisesti.
- Se sopii erityisesti 8. ja 9. luokkalaisille nuorille, mutta sitä voidaan käyttää myös tarvittaessa 7. luokkalaisille.
- Päihdemittari auttaa nuorta itseään ja terveydenhoitajaa tunnistamaan riskikäyttäytymisen sekä arvioimaan nuoren päihteiden käyttöä.
- Kyselyn tuloksia käytetään varhaisen puuttumisen perusteena sekä terveyskeskustelun pohjana.
- Kyselyn pisterajat ja huolen laatu määrittävät kuinka tilanteessa olisi hyvä toimia.
- Päihteiden käytön lisäksi täytyy selvittää nuoren mielenterveyden tilaa → onko päihteiden käytön taustalla esimerkiksi masentuneisuutta, ahdistuneisuutta tai jotakin muuta?

ADSUME-PÄIHDEMITTARIN PISTEYTYKSET JA TOIMINTAOHJEET



ADSUME-KYSELY OSOITTEESSA:

https://thl.fi/documents/605763/1475727/adsume_nuorten_paihdemittari_ja_toimintakaavio.pdf/ea421b8a-eb74-497d-9dd5-6b1aa56a92d6

KUVION LÄHDE:
THL 2020

PUHEEKSIOTTAMINEN

ROHKEUS VÄLITTÄÄ. PUHEEKSIOTTAMISEN MENETELMIÄ ON USEITA.
HUOLEN HERÄTESSÄ TULEE OTTAA ASIA PUHEEKSI
– SE ON TERVEYDENHOITAJAN VELVOLLISUUS!

- Huolen herätessä tulisi muistaa, että puheeksiotto ei ole helppoa välttämättä myöskään nuorelle, joten terveydenhoitajan tulisi uskaltaa ottaa huoli rohkeasti puheeksi.
- Puheeksioton tunnuspiirteitä ovat havaintoihin perustuvaa, ei uskomuksiin.
- Puheeksiotto ei saa olla persoonallisuuteen kohdistuvaa, vaan sen tulee kohdistua käyttäytymiseen ja toimintaan.
- Hyvä puheeksiotto on kuvailevaa ja konkreettista, ei vihjailevaa.
- Painopisteen tulisi olla tulevaisuudessa, sekä ratkaisuisissa, ei menneisyydessä ja ongelmissa.
- Tarvittaessa puheeksiotossa vaaditaan pitkäjänteisyyttä ja jämäkkyyttä.
- Puheeksiotossa tärkeää on pyrkiä dialogiin niin, että saataisiin nuoren ja terveydenhoitajan yhteinen pohdinta sekä arvio tilanteesta.
- Tavoitteena on pystyä arvioimaan yhdessä nuoren hyvinvointiin vaikuttavia asioita sekä voimavaroja.
- Päätöksien ja valintojen pohjalle nuorella on oikeus saada tietoa tarpeen mukaan.
- Mikäli huoli on herännyt terveystarkastuksen myötä, käydään nuoren kanssa vastauksia yhdessä läpi ja kysytään nuoren omaa arviota tilanteeseen.
- Tilanteessa tulisi olla aidosti läsnä ja kuunnella tarkkaan, mitä nuori kertoo.

PUHEEKSIOTTOA ESTÄVIÄ TEKIJÖITÄ:

- Päihdeongelmaisen ongelmiin ei puututa → ongelmia kuitenkin paikkaillaan.
- Pelko ylireagoinnista niin, että pelätään puuttuvan aiheettomasti asioihin.
- Pelko siitä, että nuori on riidanhaluinen sekä hankala.
- Puheeksiottajalla saattaa olla ”mukavan ihmisen” -oireyhtymä, eli hän haluaa olla kaikkien kanssa hyvissä väleissä ja ei halua leimautua hankalaksiihmiseksi.

MOTIVOINTI

NUORI TARVITSEE VAIHTOEHTOJA SEKÄ TUKEA. TUKEMISTA TARVITAAN PSYYKKISESTI, FYYSISESTI, SOSIAALISESTI SEKÄ HENKISESTI. MOTIVOINTI VOI TAPAHTUA ESIMERKIKSI KESKUSTELEMALLA NUOREN TULEVAISUUDESTA SEKÄ KÄYMÄLLÄ LÄPI HYÖDYT JA HAITAT ASIOISTA. – MOTIVOINNISSA VOI KÄYTTÄÄ APUNA MOTIVOINTIKESKUSTELUA.

HYVIÄ TUNNUSPIIRTEITÄ MOTIVOIVAAN HAASTATTELUUN:

Motivoinnissa tärkeää avointen kysymysten esittäminen. Näiden avulla herätellään nuoren oma motivaatio muutokseen. Avoimet kysymykset ovat parempia kuin suljetut kysymykset. *”Mitä huumausainetta käytät?”* on parempi kuin *”käytätkö kannabista?”*. Avoimien kysymysten myötä, nuori kykenee itse myös oivaltamaan tekemisiään ja tunnistamaan ongelmia sekä luomaan pohjaa käyttäytymisen muutokselle.

EMPATIAN OSOITTAMINEN:

Tähän kuuluu esimerkiksi katsekontaktin pitäminen, läsnäolo ja tarkkaavainen kuuntelu. Tärkeää on, että nuori kokee tullessa kuulluksi. Empatiaa voi osoittaa esittämällä tarkentavia kysymyksiä ja näin osoittaa, että on kuunnellut nuorta.

MUUTOSKYKYVYN USKON VAHVISTAMINEN:

Elämäntapamuutoksen saavuttamiseksi, olisi hyvä saada nuori itse puhumaan muutoksen puolesta. Nuoren vahvuuksia tunnustetaan ja muistetaan pienetkin edistysaskeleet sekä asioiden hyvät puolet. Korostetaan nuoren tavoitteita ja arvoja. Tavoiteltavan ja nykyisen tilanteen ristiriidan korostaminen tuodaan esille.

VÄITTELYN VÄLTTÄMINEN:

Keskustelun tulisi olla myönteistä. Terveystoimittaja ei saisi provosoitua nuoren mahdollisesta vastarinnasta. Nuorta ei saa kritisoida ja ymmärrystä tulisi näyttää esimerkiksi: *”Tupakan lopettaminen on hankalaa ja ymmärrän sen...”*

HUONOJA KEINOJA MOTIVOIVASSA HAASTATELUSSA OVAT:

- Taivuttelu ja suostuttelu.
- Suorat kehotukset aiheuttavat yleensä vastareaktion.

”Lopeta juominen!” *”Sinun tulee lopettaa nyt tupakointi!”*

NUOREN KANSSA KÄYTÄVIÄ INTERVENTIOITA:

VOIMAVAROJA VAHVISTAVA INTERVENTIO:

Tarkoittaa terveydenhoitajan antavan myönteistä palautetta raittiudesta ja keskustellaan satunnaisista kokeiluista positiiviseen sävyyn syylistämättä. Terveydenhoitajan tulee keskustella tilanteista, joissa päihteitä saatetaan tarjota, tilanneraittiudesta sekä alkoholin kohtuu annoksista ja selvittää nuoren ajatuksia ja toimintaa näissä.

PREVENTIIVINEN MINI-INTERVENTIO:

Tarkoittaa varhaista puheeksiottamista. Terveydenhoitajan tulee olla empaattinen, mutta samalla jämäkkä. Nuoren kanssa pohditaan omaa arviota tilanteesta.

MINI-INTERVENTIO:

Tarkoitetaan lyhytneuvontaa koskien päihteiden riskikulutusta. Se sisältää päihteiden kulutuksen kartoittamisen, neuvonnan sekä muutaman seurantakäynnin tarpeen mukaan. Terveydenhoitaja ilmaisee huolensa ja tilanteesta keskustellaan rakentavasti, motivoiden sekä neuvoen. Tilanteessa tulee keskustella myös nuoren omasta arviosta, muutoshalukkuudesta sekä vastuusta.

HOIDON TARPEEN ARVIOINTI

NUORELLE TULEE TARJOTA JA KERTOA TARVITTAESSA ERILAISISTA HOITOVAIHTOEHDOSTA JA TUKIPALVELUISTA. NÄITÄ OVAT ESIMERKIKSI AVOHOITO, LAITOSHOITO, KUNTOUTUS JA ERILAISET TUKIPALVELUT. HUOLEN HERÄTESSÄ, TARVITAAN PERUSTEELLISIA KESKUSTELUJA JA PERUSTELUJA NUOREN LUOTTAMUKSEN SÄILYTTÄMISEKSI.

- Nuoren muutosvalmius sekä tuen tarve tulee kartoittaa terveydenhoitajan vastaanotolla.
- Terveydenhoitajan tulee kertoa tilanteen vakavuus ja kertoa mahdollisesta yhteistyöstä oppilashuollon, sosiaaliviranomaisten, kodin sekä lastensuojelunlain velvoitteista, mikäli nuori vaarantaa terveyttään päihteillä.
- Nuorta tulee kunnioittaa hoidon suunnittelussa. Mikäli nuori uskoo pystyvänsä muuttamaan käyttäytymistään yksin, sovitaan seurantakäynnit terveydenhoitajan vastaanotolle. → Hoidon suunnittelu tehdään uudelleen, mikäli tilanne ei korjaannu.

- Tavoitteena nuorten päihdehoidossa on päihdeettömyys, mihin pyritään yleensä pienin askelin. Samalla tulee huomioida kokonaistilanne ja siihen vaikuttavat tekijät.
- Lastensuojelulaki, päihdehuoltolaki sekä mielenterveyslaki sivuaa päihdeitä käyttävän nuoren hoitoa. Lastensuojelulaki on yleisin alaikäisen kanssa työskennellessä.
- Hoito voidaan toteuttaa lapsen tai nuoren tahdosta riippumattomana psykiatrisena hoitona tai lastensuojelun pakkotoimina, mikäli nuori ei sitoudu vapaaehtoisesti päihdeongelmansa hoitoon.
- Tarvittaessa nuori voidaan sijoittaa perhesijoitukseen tai lastensuojelulaitokseen.
- Hoidossa pyritään kuitenkin pakkotoimia ennen toteuttamaan hoito avohuollon tukitoimin niin, että nuoren kehitys ja terveys eivät vaarannu.
- Tilanteen kartoittamisessa voidaan toimia yhteistyössä moniammatillisen tiimin kanssa.

NUORELLE TULEE KERTOAA ERILAISISTA HOITOVAIHTOEHDOSTA TARVITTAESSA.

AVOHOITO:

Nuoren päihdeongelman hoito tulee aloittaa varhaisessa vaiheessa ja tarkoitus on toteuttaa sitä ensisijaisesti avohoidossa. Hoidon järjestämisen vastuussa on kunta. Avohoitopaikkoja on esimerkiksi päihdehuollon yksiköissä, terveydenhuollossa sekä sosiaalitoimissa.

LAITOSHOITO:

Katkaisuhoidossa, joka suoritetaan laitoshuoneena, nuori asuu hoitolaitoksessa. Laitoshoito kestää jonkin aikaa ja sen tarkoituksena on hoitaa päihdeiden aiheuttamia haittoja sekä vieroitusoireita.

KUNTOUTUS:

Kuntoutushoidossa tarkoituksena on päihdeongelman voimavarojen vahvistaminen, kartoittaminen sekä tietoisuuden ja ymmärtämisen lisääminen päihderiippuvuuden hallinnassa. Kuntoutuksessa pyritään elämään ilman päihdeitä ja hallitsemaan tilanteita, joissa päihdeet olivat ennen mukana. Joskus päihdeongelman joutuu asumaan laitoksessa pidempään, jolloin hoitoa kutsutaan pitkäaikaiseksi laituskuntoutukseksi.

TUKIPALVELUT:

Auttavat kuntoutus- ja katkaisuhoidon jälkeen. Näitä ovat esimerkiksi päivätoimintakeskukset.

PÄÄTÖSVIESTI JA JÄLKIPOHDINNAT

OSANA VARHAISTA PUUTTUMISTA ON SUUNNITELMAN TEKEMINEN. NUORELLA TULISI OLLA KONKREETTINEN SUUNNITELMA VÄLIETAPEISTA JA LOPULLISESTA ELÄMÄNTAPAMUUTOKSESTA.

NUOREN KANSSA KÄYDÄÄN LÄPI VIELÄ:

- Yhteenveto puhutuista asioista ja mitä nuoren kanssa on sovittu.
- Sovitaan mahdolliset seurantakäynnit terveydenhoitajalle tai esimerkiksi vastaanotto lääkärille.
- Sovitaan mahdollisesta moniammatillisen tiimin yhteistapaamisesta.
- Tarvittaessa yhteydenotto vanhempiin nuoren luvalla.
- Nuorelle voidaan antaa mukaan ohjelehtinen ja yhteystietoja esimerkiksi tukipalveluista.

LASTENSUOJELUN TARPEEN MIETTIMINEN:

- Tulee aina miettiä, kun huoli herää, ja kyseessä alaikäinen nuori.
- Huolen herätessä: velvollisuus tehdä matalalla kynnyksellä ilmoitus! Syitä esimerkiksi: päihteiden käyttö, koulunkäynnin ongelmat ja kehitystä vaarantavat tekijät.
- Tehtävä kunnan sosiaalitoimistoon joko puhelimitse, kirjallisesti tai käymällä virastossa. Ei sähköpostilla!
- Ilmoitus tulee tehdä, vaikka nuori tai perhe kieltää ja tilanteesta on selkeä huoli.
- Epäselvissä tilanteissa voi konsultoida sosiaalitoimistosta asiaa ennen varsinaisen ilmoituksen tekoa.

OMAN OSAAMISEN POHTIMINEN:

- Terveydenhoitajan mieliala saattaa olla myös vihainen tai turhautunut vastaanoton jälkeen, mikäli tilanne ei ole mennyt niin kuin oli ajatellut.
- Tällaisen tilanteen jälkeen onkin tärkeää, että terveydenhoitaja myös miettii omaa osaamistaan sekä miten saisi asiakassuhteen kehittymään tilanteen jälkeen mahdollisilla seurantakäynneillä.
- Tärkeää on myös miettiä omaa jatkotyöskentelyä sekä puheeksioton sujuvuutta ja tuloksia. → Onko huoli vielä olemassa vai vähenikö huoli?

Autio, P. & Jyrä, S. 2019. Kouluterveydenhoitajien kokemuksia yläasteikäisten nuorten alkoholin- käytön ehkäisemisessä ja vähentämisessä käytetyistä mittareista sekä ohjauskeinoista. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.10.2020.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/160006/Jyra_Siru.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Fressis 2020. Alkoholi ja riippuvuus. Tietopankki. Syöpäjärjestöt. Viitattu 7.10.2020.

<https://www.fressis.fi/tietopankki/alkoholi/alkoholi-ja-riippuvuus/>

Ehkäisevä päihdetyö EHYT Ry (EHYT Ry) 2020. Päihdekasvatus. Viitattu 6.10.2020 <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/mita-on-ehkaiseva-paihdeyto/paihdekasvatus/>

Eriksson, E. & Arnkil, T. E. 2012. Huoli puheeksi. Opas varhaisista dialogeista. 8. painos. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus (Stakes). Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy. Helsinki. Kouluterveydenhuolto. Sosiaali- ja terveysala. Viitattu 15.10.2020.

<https://www.hel.fi/sote/fi/palvelut/palvelukuvaus?id=4118>

Jyväskylä 2020. Päihteet puheeksi kouluterveydenhuollossa. Terveysblogi. Viitattu 8.10.2020.

<https://www.jyvaskyla.fi/en/node/39684>

Järvinen, M. 2020. Motivoiva haastattelu. Käypä hoito. Viitattu 24.9.2020. <https://www.kaypahoito.fi/nix02109>

Kirjoittajat ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2009. Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen. Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. Yliopistopaino Helsinki 2009.

Kiuru, S. 2018. Huume-epäily koulussa toimintamalli. Toimintatutkimuksellinen analyysi kehittämissaiheista. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 25.9.2020.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103335/1525440672.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Käypä hoito 2018. Huumeongelmaisen hoito. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Viitattu 25.9.2020. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50041#readmore>

Linnakangas, S. & Lohvansuu, T. 2010. Huolet puheeksi. Opinnäytetyö. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Viitattu 29.9.2020. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/12883/Linnakangas_Silja.pdf?sequence=1

Mielenterveystalo 2020. Päihteet. Päihteiden väärinkäytön tunnistaminen. HUS. Viitattu 7.9.2020.

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/opaat/mielenterveys_puheeksi/Pages/paihteet.aspx

MLL 2019. Mannerheimin lastensuojelu liitto. Päihteistä puhuminen murrosikäiselle. Vanhemmille. Viitattu 10.10.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-nuoren-kanssa/vanhemman-ja-nuoren-vahva-suhde-helpottaa-murrosikaa/paihteista-puhuminen-murrosikaiselle/>

Nuortennetti 2020. Päihteet. Mieli ja keho. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 7.9.2020.

<https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/paihteet/>

Ojala, M. & Rauhamäki, A. 2011. Päihteitä käyttävien nuorten tukipalveluja kartoittavan kyselylomakkeen. Opinnäytetyö. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.10.2020.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/24966/ojala.pdf?sequence=1&isAllowed=ylaatinen>.

Punainen risti 2020. Varhaisen puuttumisen malli. Viitattu 24.9.2020.

<https://www.punainenristi.fi/paihdeyto/varhaisen-puuttumisen-malli>

Pylkkänen, S. 2012. Preventiimi – nuorisolan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus. Vain yhdelle? Tukimateriaali päihdekeskusteluun nuoren aikuisen kanssa. Humanistinen Ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.9.2020.

<http://www.preventiimi.fi/wp-content/uploads/sites/28/2015/11/Vain-yhdelle-tukimateriaali-verkkoversio.pdf>

Päihdelinkki 2020. Tietoa päihdehoidoista. Mistä apua? Viitattu 6.10.2020. <https://paihdelinkki.fi/fi/mista-apua/tietoa-paihdehoidosta>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2017. Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja. Opas 14. 4. uudistettu painos. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy Helsinki 2017, 173-175.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2019. Nuorten päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt. Viitattu 7.9.2020. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-paihteiden-kaytto-ja-kaytoshairiot>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL) 2019. Vaikuttavaa päihdekasvatusta. Viitattu 14.9.2020. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeetyo/paihdekasvatus-ja-valistus/vaikuttaako-paihdevalistus->

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL) 2020. Lastensuojeluilmoitus. Lastensuojelun käsikirja. Viitattu 28.9.2020. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lastensuojeluilmoitus-ja-lastensuojeluasian-vireilletulo/lastensuojeluilmoitus#milloin%20taytyy%20tehda%20ilmoitus>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL) 2020. Nuorten päihdemittari Adsume. Viitattu 6.10.2020. https://thl.fi/documents/605763/1475727/adsume_nuorten_paihdemittari_ja_toimintakaavio.pdf/ea421b8a-eb74-497d-9dd5-6b1aa56a92d6

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL) 2020. Puheeksiotto ja mini-interventio. Ehkäisevä päihdeetyö. Viitattu 24.9.2020. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeetyo/alkoholinkayton-puheeksiotto-ja-mini-interventio>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL) 2020. Päihdekasvatus oppilaitoksissa. Ehkäisevä päihdeetyö. Viitattu 23.9.2020. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeetyo/paihdekasvatus-ja-valistus/paihdekasvatus-kouluissa>

Suomen mielenterveys ry (Mieli) 2020. Lasten ja nuorten päihdehoito. Viitattu 5.10.2020. <https://mieli.fi/fi/kehittamistoiminta/mielenterveysosaaminen/nuoren-mielen-ensiapu/lasten-ja-nuorten-paihdehoito>

Suomen mielenterveys ry (Mieli) 2020. Päihteet. Viitattu 7.9.2020. <https://mieli.fi/fi/kehittamistoiminta/mielenterveysosaaminen/nuoren-mielen-ensiapu/paihteet>

Suomen mielenterveys ry (Mieli) 2020. Riippuvuusongelmat. Viitattu 7.10.2020 <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-hairiot/riippuvuusongelmat>

Pirinen, S. 2017. Luokkalaisen ajatuksia kannabisvalistuksesta. Opinnäytetyö - Laadullinen tutkimus. Laurea ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.9.2020. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/138606/Pirinen_Samu.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pirkanen, M. 2010. Varhaisen puuttumisen malli nuorten päihteettömyyden edistämiseksi - toimintaohjeita 2010. Kuopion sosiaali- ja terveyskeskus. Viitattu 8.10.2020. https://thl.fi/documents/605877/3316838/adsume_kayttoohjeet.pdf/9dec081b-85a9-413a-9d55-03017b82d595

Pirkanen, M. 2011. Varhaisen puuttumisen malli nuorten päihteettömyyden edistämiseksi – toimintaohjeita 2011. Viitattu 1.10.2020. <https://docplayer.fi/4130065-Varhaisen-puuttumisen-malli-nuorten-paihteettomyyden-edistamiseksi-toimintaohjeita-2011.html>

Päihdelinkki 2020. Tietoa päihdehoidoista. Mistä apua? Viitattu 5.10.2020. <https://paihdelinkki.fi/fi/mista-apua/tietoa-paihdehoidosta>

Wikman-Heinonen, H. 2020. Vaikeiden asioiden puheeksi ottaminen. KKT-keskus Arvo. Viitattu 28.9.2020. https://www.mtk.fi/documents/197812/260259/Lieto30052017_Vaikeiden+asioiden+puheeksiottaminen_Hanna+Wikman-Heinonen.pdf/9e94c3c0-0a79-8821-e354-b267b9307b0d?t=1545297862645

