

This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher's pdf of the original publication.

To cite this, use the original publication:

Rahi, M. & Salmela, M. & Salakari, M. & Vaskelainen, J. 2021. Vanhemmuuden tuki on avain nuorten päihteettömyyteen: opetusvideo ohjaa vanhempia. Talk-verkkolehti, HYVE / Health and Well-being 22.6.2021.

Link to the original publication: [URL](#)

All material supplied via Turku UAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

Vanhemmuuden tuki on avain nuorten päihteettömyyteen: opetusvideo ohjaa vanhempia

22.06.2021

Marjut Rahi terveydenhoitaja, Master School -opiskelija, Turun ammattikorkeakoulu
Marjo Salmela TtT, yliopettaja, Turun ammattikorkeakoulu

Minna Salakari FT, lehtori, projektipäällikkö, Turun ammattikorkeakoulu

Jenni Vaskelainen NIKO-projektin projektipäällikkö, terveyden edistämisen asiantuntija, sairaanhoitaja (YAMK), Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

Nuorten terveyden edistäminen on arvoihin perustuvaa ja tavoitteellista toimintaa. Sen päämääränä ovat terveyden ja hyvinvoinnin aikaansaaminen ja sairauksien ehkäiseminen. Terveyden edistämisen työn tuloksia ovat muun muassa terveyttä suojaavien sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vahvistuminen, elämäntapojen muutos sekä terveystalouden kehittyminen. Terveyden edistämisen vaikutukset näkyvät yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan hyvinvointina.

Vanhemmuutta tukemalla voidaan saada aikaan laajamittaisia vaikutuksia, joilla on sekä kansanterveydellinen että kansantaloudellinen merkitys. Jos vanhempi kokee jäävänsä vanhemmuudessaan yksin, ilman tukea ja välineitä arjen hallintaan, voivat vaikutukset näkyä lapsen hyvinvoinnissa. Erilaisilla vanhemmuutta tukevilla ohjelmilla ja toiminnoilla lisätään vanhempien psyykkistä hyvinvointia, vähennetään perheenjäsenten kokemaa stressiä ja parannetaan ihmissuhteiden laatua.

Huipputyypiksi ilman päihteitä – vanhemmuustaitoja kehittämässä

Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen (LSSY) NIKO II -terveyden edistäminen nuorten arjessa -projekti tähtää nuorten nikotiinittomaan ja päihteettömään elämään. Projektissa on kehitetty erilaisia terveyden edistämisen malleja, jotka sopivat laajasti nuorten toimintaympäristöihin.

Nuorten terveyden edistäminen on useiden tahojen yhteistyötä yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. NIKO-projektin tarpeen muodostavat tieto ja huoli nuorten sekä nuorten aikuisten nikotiinituotteiden lisääntyneestä ja monipuolistuneesta käytöstä sekä tarve kehittää uudenlaisia terveyden edistämisen ja syövän ennaltaehkäisyn malleja.

Vanhemmuuden tukemiseen tähdännyt Huipputyypiksi ilman päihteitä! -kehittämiprojekti toteutettiin Turun ammattikorkeakoulun Master Schoolin opinnäytetyönä, osana NIKO II -

projektia. Kehittämiprojektin tarve pohjautui tutkimustietoon nuorten päihteiden käytön aiheuttamista terveysriskeistä, kansanterveydellisistä vaikutuksista sekä näiden tekijöiden aiheuttamasta tarpeesta luoda toimintamalli vanhemmuuden tukemiseen kohti nuorten päihteettömyyttä ja nikotiinittomuutta. Nuorten päihteiden käyttöä ja päihdeongelmia voidaan ehkäistä vanhemmuustaitoja lisäävillä interventioilla.

Huipputyypiksi ilman päihteitä! -kehittämiprojektin tarkoituksena oli luoda vanhemmuuden tukemiseen sopiva toimintamalli peruskoulun 6.-luokkalaisten vanhemmille. Toimintamalli tarjoaa vanhemmille oikeaa tietoa nuorten päihteiden käyttöön liittyvistä asioista ja antaa heille valmiuksia tukea nuoria päihteettömään elämään. Tavoitteena on nuorten päihteiden, erityisesti nikotiinituotteiden, käytön vähentäminen, nuorten itsetunnon tukeminen ja vertaispaineesta selviäminen.

Vanhempien asenteet ja nuoren ystäväpiirin tunteminen vaikuttavat nuoren päihteiden käyttöön

Kehittämiprojektin esiselvitysvaiheessa tehtiin systemoitu kirjallisuuskatsaus. Systemoidun kirjallisuuskatsauksen keinoin tuotettiin tietoa siitä, minkälainen tuki auttaa vanhempia tukemaan nuoria päihteettömyyteen ja miten erilaiset vanhempien hyödyntämät tukimuodot vaikuttavat nuorten päihteiden käyttöön.

Katsauksen tulosten mukaan vanhempien asenteet päihteiden käyttöön ja pyrkimys rajoittaa niiden käyttöä, vanhempien tuki ja tietämys nuorten toiminnasta sekä nuorten ystäväpiirin tunteminen ovat tekijöitä, joilla on vaikutusta nuorten päihteiden käyttöön.

Vanhempien tuella ja tietoperustalla on merkitystä nuorten päihteiden käyttöön, ja vanhempien tietämyksen nuorten toiminnasta on tunnistettu olevan suojaava tekijä nuorten päihteiden käytölle.



Videon avulla vanhemmille voidaan antaa oikeaa tietoa nuorten päihteiden käyttöön liittyvistä asioista ja antaa vanhemmille valmiuksia tukea nuoria päihteettömään elämään.

Systemoituun katsaukseen valittujen tutkimusten perusteella nuorilla, jotka kokevat vähäistä vanhempien tukea, on enemmän vaikeuksia vastustaa ikäryhmänsä vertaispainetta päihteiden käytön suhteen: heillä ei ole henkilökohtaisia taitoja, joita vanhempien tuki vahvistaa. Murrosikäisten päihteiden käytön riski liittyy vahvasti vanhempien myönteiseen asennoitumiseen esimerkiksi alkoholin käyttöön, heidän nuorille tarjoamaansa alkoholiin ja vanhempien omaan alkoholin käyttöön.

Opetusvideo kertoo, miten nuorten itsetuntoa ja päihteettömyyttä voi tukea

Toukokuussa valmistuneen opinnäytetyön tuotoksena syntyi Huipputyypiksi ilman päihteitä! -opetusvideo. Opetusvideo perustuu projektin aikana tehtyyn vahvaan tietoperustaan, jota on konkretisoitu Viljamaan (2017) teoksella. Opetusvideon tekemiseen osallistuivat myös LSSY:n graafikko ja media-alan ammattilainen.

Opetusvideo koostuu puheesta, diasarjoista, kuvista ja musiikista. Se on sarja, joka koostuu viidestä erillisestä klipistä, joissa on oma teemansa ja tavoitteensa. Opetusvideon alussa on lyhyt esittely videosarjasta. Esittelyosio johdattelee katsojan aiheeseen ja tuo esiin, miten videota voi hyödyntää omassa arjessaan, omiin tarpeisiinsa. Dioihin on koottu tiedollisen opetuksen tärkein sanoma. Videoklipit ovat kestoltaan kolmesta minuutista yhteentoista minuuttiin.

Videoiden aiheet ovat:

1. Mitä päihteitä nuoret käyttävät ja mitä riskejä nuorten päihteiden käytöllä on?
2. Tunne nuoren maailma!
3. Kuinka tukea nuoren itsetuntoa?
4. Miten tukea ja valmistella nuorta toimimaan yllättävissä tilanteissa?
5. Kuinka toimia, kun huomaat nuorella vaarallista käytöstä?

Opetusvideota arvioitiin sen työstämisen jokaisessa vaiheessa. Opetusvideon sisältöä suunniteltaessa mietittiin tarkkaan, millaista tietoa vanhemmille välitetään ja miten. Opetusvideon raakaversiot esitettiin ohjausryhmälle ja vanhempainraadille. Saatujen palautteiden ja arvioiden perusteella opetusvideota muokattiin ja paranneltiin sen valmistuksen eri vaiheissa.

Kehittämisprojektin tuotoksena syntynyt opetusvideo on monella tavalla hyödyllinen ja käyttökelpoinen: videomateriaali on yhä tärkeämpi osa tämän päivän opetusta. Menetelmänä opetusvideon käyttö osana terveyden edistämistä on hyvä, sillä se on yhtä aikaa mielekäs ja monipuolinen – videota voidaan katsoa itselle sopivaan aikaan. Opetusvideota voidaan esittää muun muassa vanhempainilloissa tai jakaa etäyhteyksin linkkinä, jolloin sitä voidaan

katsoa ajasta ja paikasta riippumatta. Opetusvideo poistaa esteitä luennoille osallistumiselta ja madaltaa osallistumisen kynnyksiä sekä on helposti saavutettavissa.

Tuotettu video jää LSSY:n NIKO II -projektin käyttöön vanhemmuuden tukemiseen. Aluksi opetusvideota pilotoidaan NIKO-projektin yhteistyökouluissa, myöhemmin sitä on tarkoitus käyttää alueellisesti Varsinais-Suomessa ja levittää laajemmin valtakunnalliseen käyttöön.

Tutustu Marjut Rahin opinnäytetyöhön:

[Huipputyypiksi ilman päihteitä! Opetusvideo nuorten päihteiden käytön vähentämiseksi vanhemmuutta tukemalla.](#)

Lähteet

Haravuori, H. & Raitasalo, K. 2017. Nuorison päihteidenkäytön trendit 2000-luvulla. Tieteessä katsaus. Lääkärilehti, 72(34), 1782–1787.

Koning, I.M.; Verdurmen, J.E.; Engels, R.C.; van den Eijnden, R.J. & Vollebergh, W.A. 2012. Differential Impact of a Dutch Alcohol Prevention Program Targeting Adolescents and Parents Separately and Simultaneously: Low Self-Control and Lenient Parenting at Baseline Predict Effectiveness. Prevention science: the journal of the Society for Prevention Research, 13(3), 278–87. Viitattu 7.7.2020. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22298017/>

Laajasalo, T. 2017. Arkipäiväistetään vanhemmuuden tuki! Kasvun tuki. Vaikuttavan varhaisen tuen tietolähde. Viitattu 20.3.2021. <https://kasvuntuki.fi/arkipaivaistetaan-vanhemmuuden-tuki/>

Lippold, M.A.; Greenberg, M.T. & Feinberg, M.E. 2011. A Dyadic Approach to Understanding the Relationship of Maternal Knowledge of Youths' Activities to Youths' Problem Behavior Among Rural Adolescents. Journal of Youth and Adolescence, 40(9), 1178–1191. Viitattu 29.6.2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3265135/>

Mason, W.A. & Spoth, R. L. 2012. Sequence of Alcohol Involvement from Early Onset to Young Adult Alcohol Abuse: Differential Predictors and Moderation by Family-Focused Preventive Intervention. Addiction, 107(12), 2137–2148. Viitattu 29.6.2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3477285/>

Rahi, M. 2021. Huipputyypiksi ilman päihteitä! -Opetusvideo nuorten päihteiden käytön vähentämiseksi vanhemmuutta tukemalla. Opinnäytetyö (YAMK). Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Roebroek, L. & Koning, I. M. 2016. The Reciprocal Relation Between Adolescents' School Engagement and Alcohol Consumption, and the Role of Parental Support. Prevention

Science,17(2), 218–226. Viitattu

11.6.2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4718970/>

Salakari, M.; Nurminen, R. & Rajamäki, A. 2019. Verkostoitumisesta seitittymiseen -nuorten kohtaamisia nuorten arjessa. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 252. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Salakari, M. 2017. "NIKO" – Syövän ehkäisy ja terveyden edistäminen nuorten arjessa. Projektisuunnitelma. Lounais-Suomen Syöpäyhdistys.

Viljamaa, J. 2017. Mitä minä teen tämän teinin kanssa. Helsinki: Minerva kustannus Oy