

# DIAK

**Hanna-Leena Mäenrinta**  
**Eija Rummukainen**  
Sosionomi (AMK)  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Opinnäytetyö, 2025



**PÄIHDEVALISTUSESITYS**

**KRIS-SATAKUNNAN KOKEMUSASIAN TUNTIJOILLE**

## TIIVISTELMÄ

Hanna-Leena Mäenrinta & Eija Rummukainen  
Päihdevalistusesitys KRIS-Satakunnan kokemusasiantuntijoille  
Sivut 26 ja 1 liite  
Kevät, 2025  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyön kehittämishanke toteutettiin yhteistyössä KRIS-Satakunnan kanssa, joka on päihde- ja rikostaustaisten vertaistukijärjestö. Kehittämispainotteen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa PowerPoint-esitys päihdevalistuksesta KRIS-Satakunnan kokemusasiantuntijoiden käyttöön. Esityksessä on tutkittua tietoa päihdesairaudesta ja toipumisesta.

Opinnäytetyön kehittämistehtävän tukena käytimme mukailen Toikko & Rantasen (2009, s. 66) lineaarista kehittämismallia, kuvasimme prosessia neljän eri vaiheen kautta sekä käytimme avointa vuorovaikutusta krisläisten kanssa.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä käsiteltiin ennaltaehkäisevää päihdetyötä, kokemusasiantuntijuutta, päihdevalistusta ja vertaistukea. Lisäksi tarkasteltiin päihdesairauden kehittymisen prosessia sekä toipumisen eri vaiheita.

Opinnäytetyön kehittämistehtävän tuloksena syntyi päihdevalistusesitys KRIS-Satakunnan kokemusasiantuntijoiden käyttöön. Päihdevalitusesitystä tullaan käyttämään myös KRIS kokemusasiantuntijoiden koulutuksessa.

Asiasanat: ennaltaehkäisevä päihdetyö, kokemusasiantuntijat, päihdevalistus, vertaistuki

## ABSTRACT

Hanna-Leena Mäenrinta & Eija Rummukainen

Substance abuse education presentation for KRIS-Satakunta's experts by experience

26 p., 1 appendix

Spring, 2025

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor of Social Services

The thesis was carried out in cooperation with KRIS-Satakunta, which is a peer support organization for people who have a history with substance abuse and crime. The purpose of the development-oriented thesis was to produce a Power-Point presentation on substance abuse education to be used by KRIS-Satakunta's experts by experience. The presentation contains research-based information about substance and recovery.

The thesis was carried out by using a linear model of development and interacting openly with representatives of KRIS.

In the theoretical framework of the thesis, preventive substance abuse work, expertise by experience, substance abuse education and peer support are covered. In addition, the process of developing substance abuse problems and the different stages of recovery were examined.

As a result of the thesis, a substance abuse education presentation was created for the use of KRIS-Satakunta's experts by experience. The substance abuse education presentation will also be used in the training of KRIS's experts by experience.

Keywords: preventive substance abuse work, expert by experience, substance abuse education, peer support

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	4
2 OPINNÄYTETYÖN KESKEISET KÄSITTEET JA MENETELMÄT .....	6
2.1 Ennaltaehkäisevä päihdetyö ja päihdevalistus .....	6
2.2 Päihdevalistus diakoniatyössä .....	7
2.3 Tilastotietoa päihdekokeiluista .....	8
2.4 Kokemusasiantuntijuus ja vertaistuki .....	9
3 TOTEUTTAMISYMPÄRISTÖ JA YHTEISTYÖKUMPPANI .....	11
3.1 Kehittämistehtävän toteuttamisympäristö ja yhteistyötaho .....	11
3.2 Kehittämistehtävän tarve ja tavoite .....	12
4 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN PROSESSIKUVAUS .....	12
4.1 Käytetty menetelmä ja tavoitteen asettaminen .....	12
4.2 Suunnitelma käytännön toteutuksesta .....	13
4.3 Kehittämistehtävän toteutus .....	14
4.4 Kehittämistehtävän arviointi .....	15
5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄ KRIS-SATAKUNNALLE.....	15
5.1 PowerPoint esitys .....	15
5.2 Mikä päihteidenkäytössä kiinnostaa ja porttiteoria.....	16
5.3 Päihdeongelman kehittyminen.....	16
5.4 Toipuminen päihdesairaudesta.....	18
6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	19
7 POHDINTA.....	21
LÄHTEET .....	23
LIITE 1. Päihdevalistusesitys.....	27

## 1 JOHDANTO

Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (L 523/2015) velvoittaa kuntia huolehtimaan ehkäisevän päihdetyön tarpeen mukaisesta organisoinnista. Samassa yhteydessä tulee edistää asukkaiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia päihteiden aiheuttamien haittojen vähentämiseksi viranomaisyhteistyöllä sekä kunnan omilla toimilla. (L 523/2015.) Ehkäisevä päihdetyö kuuluu kaikille, vaikka työtavat ja menetelmät vaihtelevat toimialoittain. Ehkäisevällä työllä on suurempi vaikuttavuus ja tavoite on helpompi saavuttaa, kun useampi toimija edistää samoja tavoitteita. Monipuolista ehkäisevää päihdetyötä tehdään järjestöissä, tarjoamalla matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja, päihteetöntä toimintaa sekä vertaistukea. (Markkula ym., 2022. s. 18.)

Opinnäytetyömme yhteistyötaho on KRIS-Satakunta ja aiheeksi valikoitui päihdevalistusesitys kokemusasiantuntijoiden käyttöön. KRIS-Satakunnan kokemusasiantuntijat käyvät puhumassa omasta päihde- ja rikostaustastaan ja siitä selviämisestä muun muassa kouluissa, nuorisokodeissa, päihdehoitolaitoksissa ja tilaisuuksissa. Kokemusasiantuntijoita on KRIS-Satakunnassa opinnäytetyön tekohetkellä 6–7 henkilöä. Krisläiset kertoivat, että eniten yhteydenottoa pyyntöjä kokemusasiantuntijoille tulee nuorisokodeista sekä kouluista.

Tukea tarvitsevien kohtaamista ja tukitoimia tulisi kehittää sosiaali- ja terveystalveluiden ohella eri-ikäisten arjen ympäristössä esimerkiksi varhaiskasvatuksessa, oppilaitoksissa, nuorisotyössä sekä diakoniatyössä. Lisäämällä erilaisten palveluiden saavutettavuutta ja saatavuutta voidaan ehkäistä tehokkaammin päihde-, riippuvuus- ja mielenterveysongelmia. (Markkula ym., 2022. s. 18.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda päihdevalistusesitys. Tavoitteena oli tehdä esitys, jossa on tutkittua tietoa päihteiden haitoista sekä riippuvuussairaudesta ja siitä toipumisesta. Päihdevalistusesityksen on tarkoitus olla kaikkien kokemusasiantuntijoiden käytössä niin, että he lisäävät omasta tarinastaan asioita esitykseen ja sen rinnalle. Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat päihdevalistus ja ennaltaehkäisevä päihdetyö sekä kokemusasiantuntijuus ja vertaistuki.

## 2 OPINNÄYTETYÖN KESKEISET KÄSITTEET JA MENETELMÄT

### 2.1 Ennaltaehkäisevä päihdetyö ja päihdevalistus

Laadukas ennaltaehkäisevä päihdetyö perustuu tietoon, seurantaan ja arviointiin. Ehkäisevää päihdetyötä tehdään suunnitelmallisesti yhteistyössä ja kohdenne-  
tusti esimerkiksi kouluissa, oppilaitoksissa, nuorisotiloissa ja diakoniatyössä. Eh-  
käisevän päihdetyön toimintaohjelmassa yhtenä painopisteenä päihde- ja riippu-  
vuusstrategiassa on varmistaa ehkäisevän päihdetyön laatu, saavutettavuus ja  
saatavuus. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2023.) Ehkäisevän päihdetyön ta-  
voitteena on vähentää päihteiden käytöstä aiheutuvia haittoja, joita ilmenee päih-  
teiden käyttäjille, heidän läheisilleen ja yhteiskunnalle. Ehkäisevä päihdetyö on  
hyvinvoinnin edistämistä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2023.)

Päihdetyön kenttään kuuluu ennaltaehkäisevä ja korjaava päihdetyö. Korjaava  
työ hoitaa jo syntyneitä päihdehaittoja, kun taas ennaltaehkäisevä työ keskittyy  
haittojen ehkäisemiseen varhaisessa vaiheessa koko väestön tasolla. Ehkäise-  
vän päihdetyön yhtenä tavoitteena on kulttuuri missä hyvinvointi voi toteutua  
päihteettömästi ja missä on tilaa päihdekysymyksille sekä tukee ihmisten kykyä  
tehdä valintoja. (Norman ym., 2015, s. 7). Päihdevalistusta saatetaan toteuttaa  
usein ilman ymmärrystä siitä mitä ollaan tekemässä. Tavallinen kansalainen kat-  
soo siihen kuuluvan valistuksen, ehkäisevän päihdetyön toimet sekä päihdekas-  
vatuksen. Valistuksen tehtävä on moninainen ja sitä toteutetaan pitämällä esi-  
merkiksi kouluissa valistusiskuja. Valistus tähtää kulttuuriseen muutokseen tar-  
joamalla mahdollisuuden julkiseen keskusteluun. (Soikkeli ym., 2015, s. 7–11, s.  
18). Päihdevalistus ei ole yksilöiden neuvomista vaan pitkäjänteistä yhteiskun-  
nalliseen ilmapiiriin vaikuttamista, yhteisvastuun ja keskustelun virittämistä tär-  
keistä aiheista (Soikkeli ym., 2015, s. 67).

Ehkäisevä päihdetyö nuorten kanssa voidaan jakaa kolmeen toimintamuotoon.  
Sosiaaliseen vahvistamiseen, joka on läsnä kaikkien nuorten arjessa sekä kave-  
ritaitojen harjoittelussa. Sosiaalisessa vahvistamisessa nuoren itsetuntoa ja so-  
siaalisia taitoja vahvistetaan ja tuetaan arvomaailman rakentumista.

Päihteettömyyttä tuetaan vahvistamalla nuoren oikeansuuntaisten valintojen tekemistä. Yleisessä ehkäisyssä otetaan puheeksi päihdehaittojen ehkäisy, päihdeettömien valintojen tekeminen sekä päihdetietous ja asennekasvatus. Tavoitteena on varmistaa, että nuorilla on riittävät tiedot muodostaa turvallinen suhtautuminen päihteiden käyttöön, päihdetiedon jakaminen tapahtuu muun muassa päihdeteemaisilla oppitunneilla. Riskiehkäisy on kohdennetumpaa työtä missä tarjotaan lisätukea nuorille, joilla saattaa olla kohonnut riski päihteiden käyttöön tai on jo havaittu päihteisiin liittyviä haasteita. Riskiehkäisyssä työskennellään pienryhmän tai yksittäisten nuorten kanssa. (Norman ym., 2015, s. 8).

## 2.2 Päihdevalistus diakoniatyössä

Päihdehaittojen ehkäisyn tulisi läpäistä koko kirkon toiminta. Ehkäisevä päihde-työ on terveyden edistämistä, jolloin kirkon näkökulmasta tärkein ulottuvuus on siinä, että kirkko auttaa ihmisiä ja yhteisöjä arjen selviytymisessä ja vaikuttaa päihteetöntä elämää edistävien rakenteiden syntymiseen. (Kirkkohallitus, 2005.) Diakoniatyön vaikuttamistoiminta ei voi olla pelkästään yksilökohtaista, valmiiden rakenteiden ehdoilla tapahtuvaa palveluohjausta eikä myöskään kokonaisrakenteiden muuttamista vaan tarvitaan kaikkia vaikuttamisen mahdollisuuksia samanaikaisesti ja niiden pitäisi olla osa diakonian perustyötä. Kirkon ja diakonian tärkein voimavara ovat vielä toistaiseksi työntekijät, mutta resurssien vähentyessä on mietittävä miten aikaa ja asiantuntemusta käytetään. Tulevaisuudessa on etsittävä uusia työn painopisteitä ja toimintatapoja ja mietittävä kuinka yhteistyötä eri toimijoiden kanssa voidaan tiivistää. (Wallenius, 2022, s. 61.)

Lapsiperheiden hyvinvointi- ja terveyserot ovat kasvaneet viime vuosina, jolloin kasvanut on myös ero hyvin ja huonosti voivien nuorten välillä. Läsnaolon nuorisotyö - julkaisuissa (2016, s. 13–14) kirjoitetaan siitä, kuinka yhä nuoremmille kasaantuu kasvua häiritseviä tekijöitä, sekä siitä, että lapsiköyhyys on lähes kolminkertaistunut 20 vuoden aikana. Köyhyysriski on suuri monilapsisissa perheissä sekä yksinhuoltajaperheissä, ja nämä tekijät vaikuttavat lasten ja nuorten elämään heikentävästi. Yksinäisyys voi saada nuoren kokemaan olevansa huonompi kuin muut ja ulkopuolisuuden kokemus kasvaa. Nämä voivat olla

riskitekijöitä myös pähteiden käytölle, jolloin ennaltaehkäisevä päihdetyö on ensiarvoisen tärkeää. Kirkon ovet auki strategiassa (Ovet auki 2020, s. 5) todetaan diakonian tarpeen lisääntyvän, mikä tarkoittaa, että diakoniaa pitää kohdistaa sinne missä sitä eniten tarvitaan ja mihin vaikeudet kasaantuvat. Kokemusasiantuntijoiden käyttö diakoniviranhaltijan työparina, nuorten kanssa tehtävässä työssä mahdollistaisi opinnäytetyönä tekemämme päihdevalistusesityksen käyttämisen osana ennaltaehkäisevää diakoniatyötä.

### 2.3 Tilastotietoa päihdekokeiluista

Duodecim (2013, s. 129) mukaan Suomalaisten nuorten päihdekokeilut ajoittuvat 12–13 vuoden ikään. Onnettomuustutkintakeskus teki vuonna 2024 tutkimuksen alle 25-vuotiaiden tapaturmaisista huumekuolemista. Suomessa vuonna 2023 menehtyi alle 25-vuotiaita ja yli 10-vuotiaita nuoria yhteensä 294, joista 147:llä todettiin obduktiossa tai esitiedoissa huumausaineiden tai päihdyttävien lääkeaineiden käyttöhistoria (Onnettomuustutkintakeskus, 2024, s.14). Muutos huumemarkkinoilla on johtanut siihen, että huumeiden saatavuus on helpottunut. Saatavuutta ovat parantaneet salattuun verkkoon ja suojattuihin viestisovelluksiin perustuvat nettimarkkinat. Kontaktia paikallisiin myyjiin ei enää tarvita, koska netistä saa hankittua myös harvinaisempia aineita. (Hakkarainen ym., 2020. s. 465–466.) Satakunnan hyvinvointialueelle tehtiin vuosina 2021 ja 2023 lasten ja nuorten terveys ja hyvinvointi – kysely. Kysely toteutettiin perusopetuksen 8. ja 9.-luokkalaisille. Vertailuun valitsimme alueeksi Satakunnan hyvinvointialueen, koska opinnäytetyön kehittämistehtävä tehdään KRIS-Satakuntaan ja aiheiksi valitsimme päihteet ja riippuvuudet. Vertailuun valitut kysymykset liittyivät kannabiksen kokeiluun ja käyttöön sekä muun huumaavan aineen käyttöön sekä onko omalla paikkakunnalla helppo saada huumeita. (Kuvio 1.) Kannabiksen kertakokeilu on laskenut vuodesta 2021 verrattuna vuoteen 2023 0.9 %, samoin kuin Kannabiksen kokeilu vähintään kaksi kertaa on samassa vertailussa laskenut 0.5 %. Kannabiksen käyttö viimeisen 30 päivän aikana oli taas vastaavasti noussut 0.3 %. Kysymykseen muun huumaavan aineen käytöstä 30 päivän sisään vastaus oli vertailussa noussut 0.8 %. Huumeiden helppo hankkiminen oli noussut vuodesta 2021 vuoteen 2023 mennessä 3.7 %. (Kuvio 1.) Vuonna 2021 vastaajia

oli noin 3660 ja vuonna 2023 vastaajia oli noin 3300. (Kouluterveyskysely, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.)



Kuvio 1. Kouluterveyskysely, (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024.)

Vuonna 2022 Terveyden ja hyvinvoinnin laitos julkaisi toimenpide-ehdotuksia nuorten huumekuolemien ehkäisemiseksi. Yksi ehdotuksista oli, että nuorille tulisi kohdentaa tietoa esimerkiksi koulukoteihin ja sijaishuoltoon. Tietoa tulisi jakaa myös sinne missä nuoret viettävät aikaa. Peruskouluissa tulisi jakaa tietoa avun hälyttämisestä yliannostustapauksissa. (Onnettomuustutkintakeskus, 2024, s.98–99.)

## 2.4 Kokemusasiantuntijuus ja vertaistuki

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on tehnyt vuonna 2019 mittavan selvityksen kokemusasiantuntijuudesta Suomessa. Kokemusasiantuntijoiden koulutussuositus perustuu ajatukseen prosessimaisesta valmennuksesta. Valmennus sisältää kuntoutumisen ja oman elämäntarinan lisäksi identiteettityön rakentumisen

elementtejä yhdessä vertaisten kanssa. (Hirschovits-Gerz ym., 2019. s. 44.) Kehittyvässä kokemusasiantuntijuudessa tunnekokemuksilla on suuri merkitys. Tunteiden merkityksen ymmärtäminen on tärkeää kehittymiselle ja kokemusasiantuntijuuden arvon tunnustamiselle. Merkitystä on myös hyväksymisen, jakamisen ja luottamuksen vahvistumisella kehittyvässä kokemusasiantuntijuudessa. Myös ammattilaisten asenteilla ja käsityksillä on vaikutusta kehittyvälle kokemusasiantuntijuudelle. (Soronen, 2020, s. 60–76.) Kokemusasiantuntijat ovat tuoneet omaa osaamistaan peruskoulun päihdekasvatukseen. On syytä kiinnittää huomiota siihen, että kokemustoimijat tuovat omaa kokemustaan ja koulutustaan muun muassa tiedon jakamiseen ja ymmärryksen lisäämiseen, vaikuttamalla laajempiin ihmisryhmiin, joilla ei oleteta olevan samaa kokemusta. (Leinonen & Muikkula, 2021, s. 14.) Päihdevalistuksen suuntautuessa nuoriin voi tulla samais-tumisen kokemuksia, kun kokemusasiantuntijana on toinen nuori. Nuorten koke-musasiantuntijoiden läsnäolo mahdollistaa kokemuksen avoimesta ja syvälli-sestä keskustelusta nuorten kanssa, muun muassa siitä kuinka huumeiden käy-tölle altistavia tekijöitä on paljon ja suojaavia tekijöitä vähän. Nuori kokemusasi-antuntija tuo myös näkökulmaa siihen mistä ja miten hakea ja ottaa apua vastaan. (Leinonen & Muikkula, 2021, s. 14.)

Diakoniatyössä kokemusasiantuntijuus ja sen kehittäminen on vielä uutta, vaikka vertaistuellisia ryhmiä löytyy seurakuntien perinteistä. Kokemusasiantuntijalla tar-koitetaan henkilöä, jolla on kokemusta elämänkriiseistä joko oman elämänsä tai läheisensä kautta, ja myös työntekijällä voi olla kokemusasiantuntijuutta. Yhteis-työ kokemusasiantuntijan ja ammattilaisen välillä lähtee siitä oletuksesta, että yh-teisen tekemisen kautta saavutetaan jotain mitä yksin ei saisi aikaan. Kokemus-asiatuntija täydentää ammattilaisten asiantuntemusta ja helpottaa vuoropuhe-lua auttajan ja autettavan välillä. (Wallenius, 2022, s. 59–60.) Kokemusasiantun-tijoiden tehtävien vaatimustaso on noussut tehtävien monipuolistuttaessa. Oman kokemuksen tarinallistaminen ja hyödyntäminen ovat kuitenkin kokemusasi-antuntijuuden ydin. (Hirschovits-Gerz ym., 2019. s. 42.) Kokemusammattilaisia on palkattu myös töihin, koska osa kokemusasiantuntijatoiminnasta on ammatti-maistunut. Tähän rinnalle on nousemassa perinteinen vertaistyö ja sen kehittä-minen. Vertaiskoulutus eroaa kokemusasiantuntijakoulutuksesta siten, että toi-minta on selkeästi vertaistukikoulutusta, -toimintaa ja koordinoitua lähinnä

sairaalaympäristössä eikä siten ole palkkausperusteista toimintaa. Kokemusasi-  
antuntijat voivat toimia ohjaajina tai tukena vertaisille, jolloin toiminta on lähellä  
perinteistä vertaistukitoimintaa. (Hirschovits-Gerz ym., 2019. s. 45, s. 12.) Ver-  
taistuki voi olla yhdistysten organisoimaa tai omaehtoista toimintaa. Vertaistuki  
voi kuulua myös asiakkaan hoito- ja kuntoutumisprosessiin, jolloin se on julkisen  
tai yhdistyksen tuottamaa palvelua. Vertaistukea voidaan toteuttaa esimerkiksi  
kahdenkeskisenä tukena tai ryhmissä, jossa vertainen voi olla ammattilaisen työ-  
parina. Vertaistuen ominaisuuksia on kyky ymmärtää toisia kokemuksellisuuden  
kautta. Siihen kuuluu erityinen yhteys ihmisten välillä sekä vastavuoroinen tuke-  
minen. Vertaistuki liitetään usein siihen tilanteeseen missä ystävän, sukulaisen  
tai ammattiauttajan apu ei ole riittävää, koska omakohtainen kokemus puuttuu.  
(Rissanen & Jurvansuu, 2017.)

### 3 TOTEUTTAMISYMPÄRISTÖ JA YHTEISTYÖKUMPPANI

#### 3.1 Kehittämistehtävän toteuttamisympäristö ja yhteistyötaho

Teimme opinnäytetyön kehittämistehtävän KRIS-Satakunnan kokemusasiantun-  
tijoiden käyttöön. KRIS-Satakunta on päihde- ja rikostaustaisten vertaistukijär-  
jestö. KRIS- toiminnan periaatteita ovat rehellisyys, päihdeettömyys, toveruus, yh-  
denvertaisuus ja yhteisvastuullisuus. KRIS-toiminta on aloittanut Suomessa jo  
vuonna 2001 nimellä rikollisten revanssi yhteiskunnassa. (Immonen, 2024.)  
KRIS- toiminta alkoi Porissa vuonna 2018 (KRIS, i.a.). KRIS tarjoaa tukea muun  
muassa vankeusrangaistuksen aikana ja tutustumaan voi mennä päihdekuntou-  
tuksesta. KRISin tekemän vankilatyön tavoitteena on tukea vankilasta vapautu-  
vaa irtaantumaan rikos- ja päihdekierteestä sekä tukea yhteiskuntaan kiinnitty-  
mistä. Päihdeettömyyden merkitystä tulisi korostaa, kun halutaan vähentää uusin-  
tarikollisuutta, koska valtaosa vangeista on päihderiippuvaisia. (Immonen, 2024).  
KRIS tekee nuorisotyötä tukemalla alle 29-vuotiaita nuoria päihdeettömään ja ri-  
koksettomaan elämään vertaistukiperiaatteella. (KRIS, i.a.). KRIS tarkoittaa

vertaistyöllään selviytymisprosessin, kokemuksen ja sosiaalialan ammattitutkin-  
tojen yhdessä antamaa ammattitaitoa (Immonen, 2024).

### 3.2 Kehittämistehtävän tarve ja tavoite

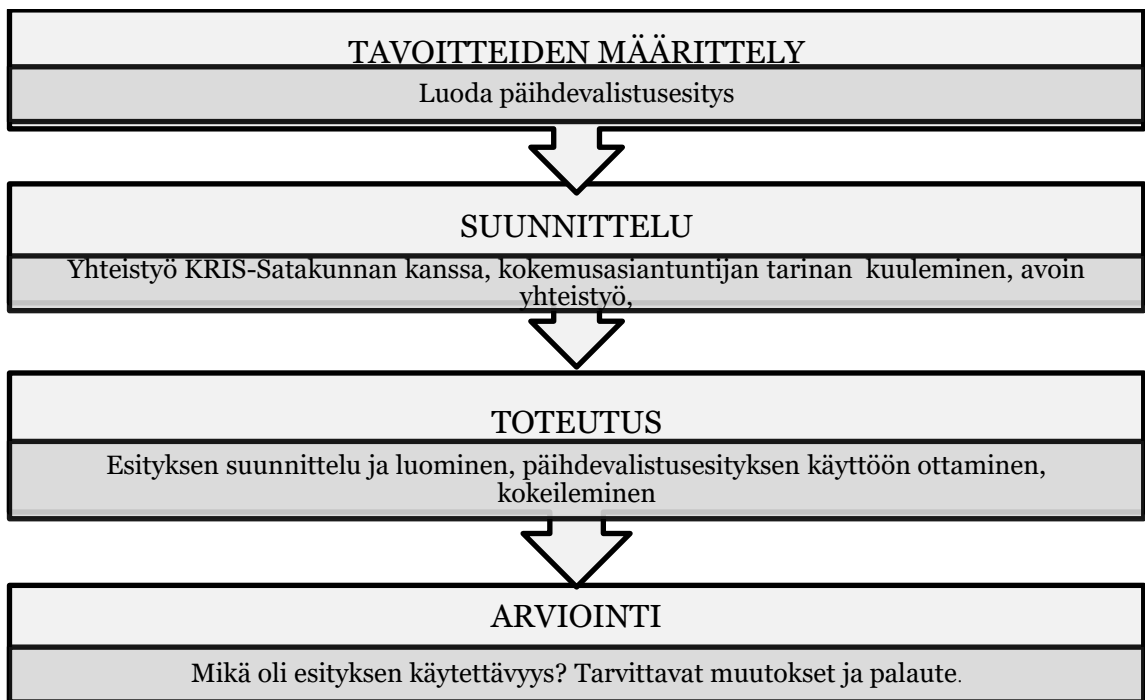
Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä PowerPoint-esitys niin, että jokaisella ko-  
kemusasiantuntijalla on sama peruspohja samoin tiedoin käytettävissään. Tavoit-  
teena oli luoda esitys, jossa on tietoa päihdesairaudesta ja siitä toipumisesta.  
Päihdevalistusesityksen tavoitteena oli koota yhteen laadukkaampi ja kattavampi  
tieto nuorten kanssa toimiville kokemusasiantuntijoille. Powerpoint tehtiin muo-  
kattavaksi versioksi eli jokainen kokemusasiantuntija voi muokata esitystä oman  
tarpeensa mukaisesti ja esitys on vapaasti käytettävissä. Pyrimme tekemään  
opinnäytetyöstä mahdollisimman saavutettavan. Saavutettavassa asiakirjassa  
tärkeintä on, että lukija, joka ei näe kuvaa saa saman tiedon kuin näkevä henkilö.  
Saavutettavassa asiakirjassa kuvissa oleva teksti annetaan esimerkiksi vaihto-  
ehtoisena tekstinä. (Microsoft Word, 2024.) Kunnat hyödyntävät yhä useammin  
palveluita käyttäviä asiakkaita, jotka ovat myös kokemusasiantuntijoita. Koke-  
musasiantuntijuus hyödyttää myös palvelujärjestelmää, kertomalla omaa koke-  
mustaan kehittää samalla myös palveluita. (Palukka ym., 2019, s. 21)

## 4 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN PROSESSIKUVAUS

### 4.1 Käytetty menetelmä ja tavoitteen asettaminen

PowerPointin lähteinä on käytetty muun muassa Terveiden ja hyvinvoinnin lai-  
toksen julkaisuja, Onnettomuustutkintakeskuksen ja kouluterveyskyselyn materi-  
aaleja sekä tieteellisiä julkaisuja. Kehittämishankkeelle ei ole laskettu budjettia,  
koska se tuotetaan opinnäytetyönä, sähköisenä materiaalina.

Kehittämistehtävän tukena käytimme mukaillen Toikko & Rantasen, (2009) lineaarista kehittämismallia (Kuvio 2), jossa kuvaamme prosessia neljän eri vaiheen kautta. Lineaarisen mallin mukaan määritimme opinnäytetyöllemme tavoitteen, joka oli päihdevalistusesitys KRIS-Satakunnan kokemusasiantuntijoiden käyttöön sekä vastaa kokemusasiantuntijoiden tarvetta vai tarpeeseen heidän oman esityksensä tueksi.



Kuvio 2. Lineaarinen prosessimalli kehittämistehtävästä

#### 4.2 Suunnitelma käytännön toteutuksesta

KRIS-Satakunnan kanssa käytiin läpi opinnäytetyön tarkoitusta, tavoitetta sekä rajattiin kohderyhmä, joksi valikoituivat alle 18-vuotiaat nuoret. Teimme suunnitelmaa siitä, miten saamme luotua mahdollisemman hyvän, kattavan ja laadukkaan päihdevalistusesityksen. Suunnitteluvaiheessa mietimme yhdessä tilaajan kanssa, miten saamme mahdollisimman laadukkaan ja kattavan päihdevalistusesityksen kokemusasiantuntijoiden käyttöön. Suunnitteluvaiheessa tärkeässä roolissa oli hyvä ja tiivis yhteistyö KRIS-Satakunnan kanssa. (Toikko & Rantanen,

2009, s. 64.). Suunnittelupalaverissa kokemusasiantuntijat totesivat, että olisi hyvä tuoda esiin realistista tietoa päihteidenkäytöstä sekä rikollisuudesta, koska se ei ole ihanteellista elämää ja aina on mahdollisuus kuolemalle. Kokemusasiantuntijat korostivat sitä, että nuorille pitäisi enemmän puhua päihteidenkäytön seuraamuksista, kuin käytön kokemuksista. Otimme opinnäytetyössä huomioon sen, että päihde- ja tunne-elämänsairaudesta ja menetetyistä mahdollisuuksista tarvitaan enemmän tietoa nuorille. Huomioimme myös sen, kuinka korkea kynnys on hakeutua hoitoon ja kuinka päihteiden käyttö ja rikollisuus vaikuttavat identiteettiin. Kokemusasiantuntijat toivoivat myös itsehoitoa otettavan esitykseen, koska siitä tiedetään niin vähän. Keskustelimme toipumisesta ja siihen liittyvistä tekijöistä ja siitä, kuinka päihdemaailman kuva, mikä ihmisillä on ei vastaa todellisuutta. Suunnitteluvaiheessa teimme myös riskianalyysin sekä aikataulun työlle.

#### 4.3 Kehittämistehtävän toteutus

Tavoitteena oli käydä kuuntelemassa 1–2 kokemusasiantuntijan vierailua (jos se on mahdollista tilaajan puolesta), ilman, että heillä on tekemämme esitys käytössään. PowerPoint-esityksen luomisen jälkeen tavoitteena oli käydä uudelleen kuuntelemassa 1–2 kokemusasiantuntijan vierailua niin, että heillä on esitys käytössä (jos se on mahdollista tilaajan puolesta). Tavoitteena oli käydä keskustelua opinnäytetyön tilaajan eli KRIS-Satakunnan kokemusasiantuntijoiden kanssa ja yhdessä arvioida esitystä. Keskustelussa piti arvioida päihdevalistusesityksen käytettävyyttä, selkeyttä ja vastasiko esitys tavoitetta, oliko tieto esityksessä laadukasta. Arvioinnin jälkeen teimme muutosehdotukset esitykseen. Työn toteutusta tuki avoin vuorovaikutus KRISläisten kanssa läpi koko opinnäytetyöprosessin. Toteutusvaiheessa kävimme kuuntelemassa kokemusasiantuntijan tarinan ja teimme päihdevalistusesityksen PowerPointina suunnitelman mukaan, jonka lähetimme KRIS-Satakunnan kokemusasiantuntijalle sekä toiminnanjohtajalle luettavaksi. Heiltä saadun palautteen mukaan korjasimme esitystä. Toikko & Rantasen mukaan projekti elää toteutusvaiheessa ja tällöin joudutaan suunnitelmaa muuttamaan tai täydentämään. Korjausten jälkeen lähetimme uuden PowerPoin-  
tin ja sovimme palautekeskustelun KRIS-Satakunnan kanssa työn arvioimiseksi.

#### 4.4 Kehittämistehtävän arviointi

Lineaarinen kehittämismallin prosessi tukeutuu määriteltyyn tavoitteeseen. Kokemusasiantuntijan mukaan esitys oli erittäin kattava ja laadukas väline heidän työskentelyynsä sekä ottavat päihdevalistusesityksen mukaan kokemusasiantuntija koulutukseen. Lineaarisen mallin mukaan kehittämistehtävä päättyi päihdevalistusesityksen käyttöönottoon KRIS-Satakunnan kokemusasiantuntijoille. Riskianalyyssissa näimme merkittäväksi riskiksi sen, ettemme voisi osallistua tilaisuuksiin joihin kokemusasiantuntija oli tilattu. Riskin teki se, että oma arviomme jäi pois päihdevalistusesityksen toimivuudesta ja muutostarpeesta sekä keskustelu molemminpuolisesta kokemuksesta. Yhdeksi riskitekijäksi nimesimme sen, ettei kokemusasiantuntijatilauksia tullut niin, että päihdevalitusesitystä tulisi riittävästi käytettyä kehittämistehtäväprosessin yhteydessä, jolloin esityksen muokaus jää KRISin kokemusasiantuntijoiden tehtäväksi. Riskinä on myös se, ettei esitystä oteta käyttöön vaan se koetaan käytettävyydeltään hankalana ja jatketaan aiemmin toimitulla tavalla.

## 5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄ KRIS-SATAKUNNALLE

### 5.1 PowerPoint esitys

PowerPoint-esitykseen oli koottu päihteidenkäyttöön liittyvää tietoa. Kaikkia tietoja ei pystytty lähteistämään, koska osa tiedoista oli tullut suoraan toipujilta tai ammattihenkilöiden kokemuksista. Ehkäisevässä päihdetyössä tietoperusta ei muodostu vain tutkitusta tiedosta vaan se karttuu myös käytännön työkokemuksista. Hiljaisen tiedon merkitystä ei voida vähätellä eikä unohtaa ehkäisevässä päihdetyössä. Ehkäisevän päihdetyön tietoperustaa ovat muun muassa tiedot päihteistä ja niiden haitoista, päihderiskeiltä ja haitoilta suojaavista ja altistavista tekijöistä, lainsäädännöstä ja kohderyhmän oikeuksista sekä tutkimustietoon perustuvista päihdehaittojen vähentämisen menetelmistä. (Soikkeli & Warsell, 2013, s. 17.)

## 5.2 Mikä päihteidenkäytössä kiinnostaa ja porttiteoria

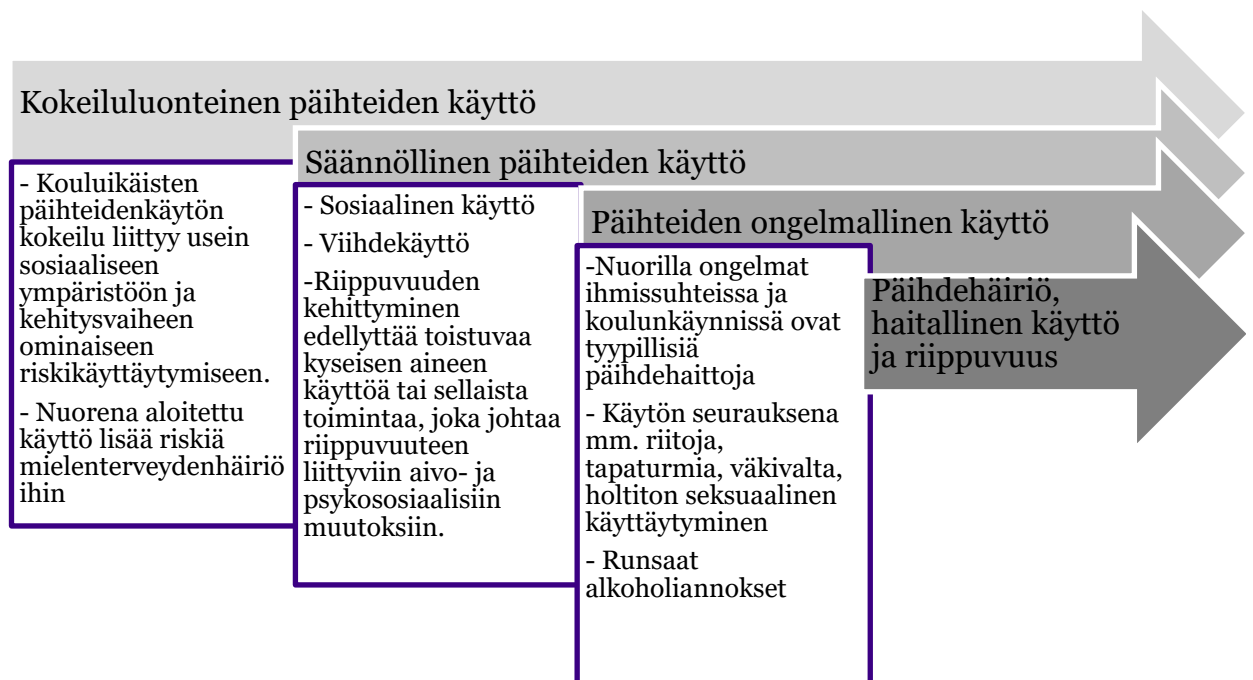
Päihteiden käytön taustalla saattaa olla hyvin erilaista tekijöitä. Nuorten päihteidenkäyttö saattaa liittyä usein mielialaan ja perhe- ja ihmissuhteisiin, joten se ei ole irrallinen asia. Useat päihteidenkäyttäjät ovat kertoneet, että päihteiden kokeilussa kiehtoo usein sen jännitys ja uutuudenviehätys, mutta myös laittomuus ja kiinni jäämisen riski. Joillakin nuorilla saattaa olla ajatus siitä, että pitää pystyä tekemään asioita paremmin kuin muut ja enemmän kuin muut. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023.) Päihteiden käytöllä ja kokeilulla halutaan tukahduttaa kielteisiä tunteita. Yksinäisyys, masennus ja ahdistus altistavat päihteiden käytölle ja kokeilulle. Nuoret hakevat hyväksyntää ja merkityksellisyyttä kaveripiiristään missä käytetään päihteitä. Myös impulsiivisuus ja lyhytjänteisyys vaikuttavat käyttöön ja kokeiluun. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023.)

Porttiteorian mukaan lievät päihteet altistavat voimakkaimmille päihteille. Riippuvuutta aiheuttavat aineet herkistävät ja opettavat aivoja käyttämään ja kaipaamaan päihteitä, jolloin se vaikuttaa aivojen palkitsemis- ja mielihyväjärjestelmään. (Lönnqvist, 2004, s.4) Otimme esitykseen mukaan Kannabiksen (Päihdelinkki, i.a.), koska se on yleinen huumausaine ja paljon keskustelua herättävä muun muassa sen laillistamiseen liittyen. Esitykseen mukaan otimme mukaan myös imppaamisen, koska käyttö painottuu nuoriin henkilöihin (Päihdelinkki, i.a.).

## 5.3 Päihdeongelman kehittyminen

Kuvaamme päihdeongelman syntymisen vaiheita prosessina, mukaillen Aalto-Setälää ym. (2023, s. 197) (Kuvio 3). Päihdeongelma alkaa raittiudesta ja jatkuu kokeilun ja säännöllisen käytön myötä päihteiden sosiaalisen ja ongelmallisen käytön kautta päihdehäiriöön. Huomioitavaa on, ettei kaikille kehity päihdehäiriötä. Päihteidenkäytön aloittaminen kouluikäisillä liittyy usein sosiaaliseen ympäristöön ja kehitysvaiheen ominaiseen riskikäyttäytymiseen. Mitä nuorempana ja runsaampana päihteidenkäyttö alkaa, sitä suurempi todennäköisyys on, että tulee monensuuntaisia yhteyksiä myös mielenterveydenhäiriöihin. (Aalto-Setälä ym., 2023, s.197.) Nuorilla ongelmat ihmissuhteissa ja koulunkäynnissä ovat

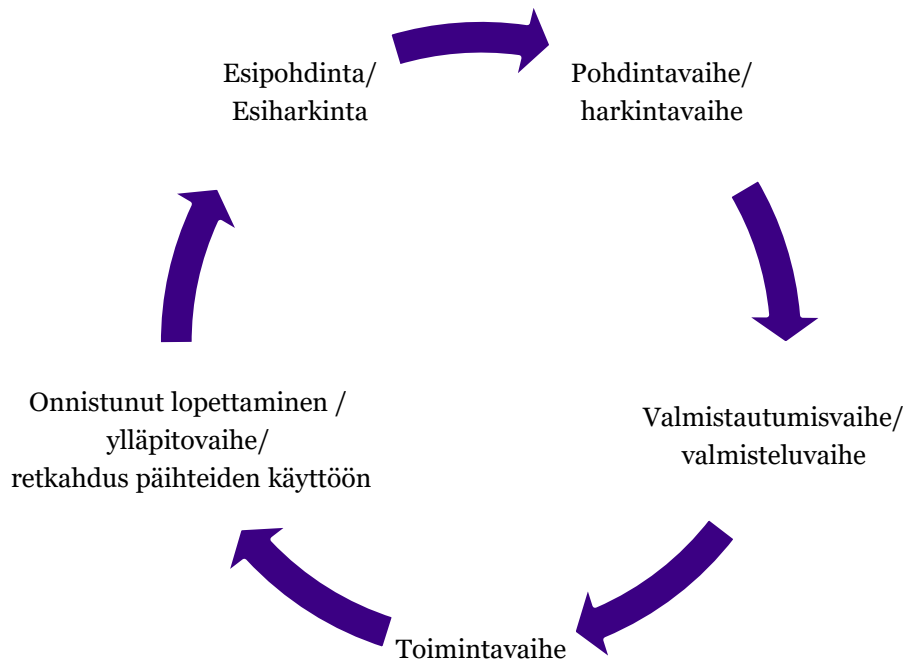
tyypillisiä päihdehaittoja. Nuoruusiän päihdehäiriöt ennakoivat myöhäisempää päihdeongelmaa, joten nuorten päihteidenkäyttöön tulee puuttua aktiivisesti (Niemi, 2009, s. 49–50). Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (2023) mukaan riippuvuuden kehittyminen edellyttää toistuvaa kyseisen aineen käyttöä tai sellaista toimintaa, joka johtaa riippuvuuteen liittyviin aivo- ja psykososiaalisiin muutoksiin. Riippuvuuden eli addiktion ydin on aineen käytön tai toiminnan pakonomaisuus. Haettaessa aineen tuottamaa mielihyvää tai tunnetilaa saattaa olla hyvin vaikea enää säädellä käytön tai toiminnan aloitusta, määrää tai lopettamista. PowerPoint-esityksessämme tuomme esiin myös sitä näkökulmaa, etteivät kaikki nuoret edes halua käyttää päihteitä ja että nuorella on lupa valita olla käyttämättä päihteitä. Päihteidenkäytön tulee olla aina oma valinta. (Hahto, 2022.) Olemme myös listanneet yhteystietoja (liite 1, sivu 15) mistä nuori voi hakea apua itselleen tai jos on huolissaan kaverista.



Kuvio 3. Päihdeongelman kehittyminen.

#### 5.4 Toipuminen päihdesairaudesta

Toipumisen prosessia voidaan kuvata eri tavalla. Tänä päivänä yksi käytetty malli on toipumisorientaation viitekehys (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 2023). Kuvaamme toipumisprosessia Käypä hoito- suosituksen (Niemelä, 2018) muutosvaihemallin mukaan (Kuvio 4) sekä Koski-Jänneksen (2008, s. 61–62) kuvaaman muutosvaihemallin mukaisesti (Kuvio 4). PowerPointissa on avattu toipumisen prosessin sisältöä (liite 1, s. 16–18), ei niinkään sen eri vaiheita. Sen avaaminen, että toipuminen on yksilön henkilökohtainen prosessi ja sisältää muutostyöskentelyä eri osa-alueilla muun muassa arvoissa, toiminnassa, asenteessa ja taidoissa, lisää ymmärrystä toipumisen prosessista. (Martin & Soronen, 2023). Päihderiippuvuudesta toipumiseen kuuluu päihteettömiä jaksoja sekä palaamista takaisin haitalliseen päihteidenkäyttöön. Retkahduksen ehkäisemiseksi tarvitaan toipujan tarpeita vastaavia ja saavutettavissa olevia jatkohoitomahdollisuuksia. Retkahdukset saattavat toimia oppimiskokemuksena oman itsensä tuntemiseen, mitä kautta saattaa avautua mahdollisuus pysyvämpään muutokseen. Retkahtaminen on prosessi minkä aikana tehdään useita eri päätöksiä. Toipujan tulisikin käsitellä omia retkahdusriskejään ja varomerkkejään. Retkahduksen ehkäisyssä ei ole kyse pelkästään fyysisen riippuvuuden vastustamisesta vaan myös tunne-elämän ja käyttäytymiseen liittyvistä tekijöistä. Akuutit riskitilanteet ja toipujan selviämiskeinot sekä niiden puuttuminen vaikuttavat retkahdusriskiin. Toipujan toimivalla selviytymissuunnitelmalla on vaikutuksia päihderiippuvuudesta toipumiseen. (Ekqvist & Kuusisto, 2024, s. 291–292.)



Kuvio 4. Muutosvaihemalli

## 6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyön aiheessa ja päihdevalistusesityksen sisällössä piti huomioida se, että päihdevalistusesitys suunnattiin nuorille. Tässä asiayhteydessä nuorilla tarkoitetaan alaikäisiä, alle 18-vuotiaita nuoria. Opetushallitus linjaa, että terveystiedon opetuksessa 7.–9.-luokkalaisille tulisi antaa mahdollisuus keskustella ja tarkastella ajatuksiaan kriittisesti liittyen päihteiden käyttöön ja pelaamiseen. Päihdekasvatuksessa tulisi vahvistaa sosiaalisia normeja ja vähentää positiivisia odotuksia päihteiden käyttöön ja pelaamiseen liittyen. Oppilaille tulisi antaa tietoa päihteiden käytön vaikutuksista ja riskiarvioinnista. Oppilaiden elämänhallinnan taitoja, osallisuutta ja mielen hyvinvointia tulisi vahvistaa. (Opetushallitus, i.a.) Huomiota piti kiinnittää myös siihen, että nuorilla voi olla hyvin erilaiset taustat ja elämäntilanteet. Ehkäisevässä päihdetyössä piti huomioida eettisyyden periaatteet, joista tärkein on vahingoittumattomuuden periaate. Kohdehenkilölle tai –

henkilöille ei saa aiheutua haittaa tai vahinkoa. Tiedon tulee olla totuudenmukaista ja avoimesti perusteltua. Tiedon tulee olla myös hyödyllistä ja ymmärrettävää (Soikkeli & Warsell, 2013, s. 19), joten ikätasoinen kertominen on huomiotava kokemusasiantuntijan käyttäessä päihdevalistus pohjaa.

Opinnäytetyön tekemiseen liittyy aina eettisyyden huomioiminen. Eettisyys on keskeinen lähtökohta ja ohjaa koko opinnäytetyön prosessia (Raivo & Lempinen, 2019, s. 4–5). Tutustuimme ammattikorkeakoulujen opinnäytetyön eettisiin suosituksiin. Eettiset suositukset perustuvat lainsäädäntöön sekä kansallisiin tutkimuseettisiin periaatteisiin ja suosituksiin. Opinnäytetyöntekijän tulee työssään huomioida eettisyyden lähtökohdat ja tarpeellisuus. (Raivo & Lempinen, 2019, s. 4–5.) Luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto kuuluvat tieteellisen käytännön peruseriaatteisiin. Opinnäytetyön suunnitelmassa ja käsikirjoituksessa tuli huomioida aiempi saatavilla ollut tutkimustieto. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023, s. 11–13.) Lähdeaineistona käytimme tieteellisiä artikkeleita, joiden etsimiseen hyödynsimme Diakonia ammattikorkeakoulujen informaatioita. Tarkoin valittu lähdeaineisto vahvistaa opinnäytetyön luotettavuutta. Kehittämistehtävämme sai alun työelämäyhteistyön tarpeesta, ja heidän kanssaan tehtiin yhteistyösopimus. Läpi koko kehittämistehtävän olemme huomioineet työelämätahon ajatukset ja toiveet, joten eettisyys, arvostus yhteistyökumppania kohtaan sekä vastuunkantaminen kehittämistehtävän toteutumisesta ja eettisten periaatteiden noudattamisesta ovat toteutuneet kehittämistehtävässä ja opinnäytetyössä.

## 7 POHDINTA

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön prosessi oli mielenkiintoinen ja opettavainen. Opinnäytetyön eri vaiheissa piti huomioida eri asioita, mutta tästä huolimatta pysyimme suunnitellussa aikataulussa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda päihdevalistusesitys KRIS-Satakunnan kokemusasiantuntijoiden käyttöön. Tavoitteena oli saada luotua esitys, jossa on tutkittua tietoa päihdeiden käytöstä, lopettamisesta ja toipumisesta. Asiasanoina olivat päihdevalistus, ennaltaehkäisevä päihdetyö sekä kokemusasiantuntija ja vertaistuki.

Mielestämme opinnäytetyön tavoite toteutui päihdevalistusesityksen toteuttamisessa. Teimme päihdevalistusesityksen yhteistyössä KRIS-Satakunnan kanssa ja otimme huomioon heidän tarpeensa työlle. Otimme huomioon myös saamamme palautteen ja sen mukaan korjasimme esitystä. Tarkoituksena oli, että olisimme käyneet itse kuuntelemassa, miten esityksen käyttö kokemusasiantuntijan puheenvuorossa toteutuu, mutta tämä jäi toteutumatta aikataulullisista syistä. Saamamme palautteen perusteella päihdevalistusesitys on monikäyttöinen ja kohdentuu eri asiakasryhmille hyvin. Tämä huomioiden voimme todeta, että tarve ja tavoite kohtasivat opinnäytetyön kehittämistehtävää tehdessä. Esitys auttaa kokemusasiantuntijaa nostamaan esiin omasta elämästään yksityiskohtia, joista kuulija voi helposti löytää samaistumispintaa. Pyytämämme palautteen mukaan esityksen avulla on myös helpompi hahmottaa omaa kokemuspuheenvuoroaan. Esitys näyttää tuleville kokemusasiantuntijalle millaisia asioita olisi hyvä tuoda omassa puheenvuorossa esiin ja minkälainen järjestys olisi tarinan etenemisessä toivottavaa. KRIS aikoo ottaa päihdevalistusesityksen osaksi kokemusasiantuntijakoulutustaan.

Jatkoa ajatellen esityksen käytettävyyttä ja vaikutusta olisi hyvä tutkia. Pohdimme myös työtä tehdessä, onko eettisesti oikein luoda esitys kokemusasiantuntijan tarinan rinnalle. Pohdimme määrittääkö esitys kokemusasiantuntijan kertomusta ja sen kulkua mutta toisaalta palautteessa oli, että kokemusasiantuntijat esityksen avulla hahmottavat mitä asioita olisi hyvä omassa puheenvuorossaan nostaa esiin. Toisaalta jokainen kokemusasiantuntija voi itse päättää, miten ja kuinka paljon esitystä omassa esityksessään hyödyntää.

Opinnäytetyötä tehdessämme ammatillinen tietomme ennaltaehkäisevästä päihdetyöstä ja kokemusasiantuntijuudesta vahvistui. Saamamme kokemuksen mukaan on tärkeää, että ennaltaehkäisevää työtä tehdään niin hyvinvointialueilla, kolmannella sektorilla sekä seurakunnissa, kiinnittäen erityisesti huomioita lasten ja nuorten hyvinvointiin ja sen tukemiseen. Sosionomin näkökulmasta on hyvä tietää kokemusasiantuntijoiden koulutuksesta ja siitä mihin kokemusasiantuntijaa voisi hyödyntää esimerkiksi työparina. Diakoniatyössä kokemusasiantuntijuuden hyödyntäminen on mielestämme samalla tavalla mahdollista kuin esimerkiksi sosionomin työparina. Sosionomin ja diakoniatyön näkökulmasta kokemusasiantuntijoiden ja vertaistuen käyttäminen on mielestämme mahdollisuus mikä on hyödyksi asiakkaille, joiden kanssa tulemme työskentelemään ja keitä tulemme kohtaamaan.

## LÄHTEET

- Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appelqvist-Schmidlechner, K., Haravuori, H., & Marttunen, M. (2023). *Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön*. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-131-3>
- Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma. (2023). Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.
- Ekqvist, E., & Kuusisto, K. (2024). Päihdekäyttö, retkahdusriskit ja retkahtamisenvälttäminen kolmen kuukauden kuluttua laitospäihdekuntoutuksesta. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2024: 61: 291–305. <https://doi.org/10.23990/sa.122488>
- Hahto, T., (2022). Päihteettömyys elämäntapana – mitä se tarkoittaa? *Nuortenetti*
- Hakkarainen, P., Karjalainen, K., & Salasuo, M. (2020). *Nuoret, entiset nuoret ja huumeet. Miten sukupolvi näkyy huumeiden käytössä ja huumemielipiteissä? Yhteiskuntapolitiikka* 85 (2020):5–6. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020112593256>
- Hirschovits-Gerz, T., Sihvo, S., Karjalainen, J., & Nurmela, A. (2019). *Kokemusasiantuntijuus Suomessa. Selvitys kokemusasiantuntijakoulutuksen ja -toiminnan käytännöistä. Työpaperi nro 17/2019. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos*. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-354-0>
- Huhanantti, S., & Wallenius, V. (2022). *Diakonia. Nyt. Näkökulmia vaikuttavaan auttamistyöhön*. Kirjapaja.
- Immonen, P. (2024). KRIS Suomessa - lyhyt historia. Mikä KRIS on? % kris.fi
- Kirkkohallitus. (2005). Kirkon päihdestrategia. <https://evl.fi/plus/wp-content/uploads/sites/3/2024/03/kirkonpaihdestrategia.pdf>
- Koski-Jännes, A. (2008). Motivoivan haastattelun periaatteet ja menetelmät. Teoksessa A. Koski-Jännes, L. Riittinen, & P. Saarnio (toim.), *Kohti muutosta, motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin*. Tammi. (s. 41–64).

- Kouluterveyskysely. (2024). Lasten ja nuorten terveys ja hyvinvointi. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.
- L 523/2015. Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä. 24.4.2015/523. [Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015 - Säädökset alku-peräisinä - FINLEX®](#)
- Leinonen, S. K., & Muikkula, K. (2021). Kokemusasiatuntijuus koulun päihdekasvatuksessa. *YAD ry:n päihdekasvatustunnin merkitys oppilaiden huumeasenteisiin*. [Opinnäytetyö, Oulun ammattikorkeakoulu].  
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202104286117>
- Läsnäolon nuorisotyö. (2016). Suomen evankelis-luterilaisen kirkon erityisnuorisotyön linjaus. Suomen ev.-lut. kirkon julkaisuja 54, kirkkohallitus.
- Lönnqvist, J., (2004). Miten suhtautua nuorten alkoholinkäyttöön. Porttiteoria ja nuorten alkoholinkäyttö – mikä on porttiteoria? Kansanterveyslaitoksen tiedotuslehti, 7. 2. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201210018857>
- Markkula, J., Karlsson, N., Ollila, H., & Strand, T. (2022). Ehkäisevä päihdetyö-opas kunnille ja hyvinvointialueille. Terveysten ja hyvinvoinninlaitos.  
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-825-5>
- Martin, M., & Soronen, K. (2023). Mielenterveys- ja päihdetyössä kokemusasiatuntijana toimimisen merkitys omalle toipumiselle. A-klinikkasäätiö. [https://tiedostot.a-klinikkasaaatio.fi/a-klinikkasaaatio\\_tutkimussarja\\_2023\\_1.pdf](https://tiedostot.a-klinikkasaaatio.fi/a-klinikkasaaatio_tutkimussarja_2023_1.pdf)
- Marttunen, M., & Pahlen, B. (2013). Päihdehäiriöiden kehittymistä voidaan ehkäistä. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2013;129(19):2051-6. [Päihdehäiriöiden kehittymistä voidaan ehkäistä](#)
- Microsoft Word. (1.7.2024). Saavutettavat asiakirjat. [Microsoft Word - Saavutettavasti.fi](#)
- Niemelä, S. (2009). Nuorten päihdeongelmien hoito ja kuntoutus. Teoksessa T. Tammi, M. Aalto, & A. Koski-Jännes (toim.), *Irti päihdeongelmasta*. Edita. (s. 49–73).
- Niemelä, S., (12.4.2018). Muutosvaihemallin mukainen hoitosuunnitelma. Käypä hoito-suositus. Suomalainen lääkäriseura Duodecim.  
[www.kaypahoito.fi/nix02543](http://www.kaypahoito.fi/nix02543)

- Normann, M., Odell, H., Tapio, M., & Vuohelainen, E. (2015). *Nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö - Hyppää kyytiin!* Humanistinen ammattikorkeakoulu.  
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-456-204-1>
- Onnettomuustutkintakeskus. (2024). Nuorten tapaturmaiset huumekuolemat vuonna 2023. T2023-S1.
- Opetushallitus. (i.a.). Päihteet, tupakkatuotteet ja rahapelaaminen terveystiedon opetuksessa. Päihteet, tupakkatuotteet ja rahapelaaminen terveystiedon opetuksessa | Opetushallitus
- Ovet auki. (2020). Suomen evankelis-luterilaisen kirkon strategia vuoteen 2026. Kirkkohallitus. \*Ovet auki - Suomen ev.lut.kirkon strategia vuoteen 2026
- Palukka, H., Auvinen, P., & Tiilikka, T. (2019). Kokemusasiantuntija mielenterveys ja päihdepalveluissa - osallisuuden mahdollistaja vai osallistamispolitiikan väline? *Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti*, 27(1), 21–37 <https://doi.org/10.30668/janus.66252>
- Päihdelinkki. ( i.a.-a). Imppaus. <https://paihdelinkki.fi/tietopankki/pikatieto/imppaus/>
- Päihdelinkki. ( i.a.-b). Kannabis. <https://paihdelinkki.fi/tietopankki/pikatieto/kannabis/>
- Raivo, P., & Lempinen, P. (2019). Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene. [AMMATTIKORKEAKOULUJEN OPINNÄYTETÖIDEN EETTISET SUOSITUKSET 2020.pdf](#)
- Rissanen, P., & Jurvansuu, S. (2017). Vertaistoiminnan muodot ja merkitys päihde- ja mielenterveysjärjestöissä. *Kuntoutus* 1 | 2017. <https://journal.fi/kuntoutus/article/view/112442>
- Soikkeli, M., & Warsell, L. (2013). Laatutähteä kiertämässä. Ehkäisevän päihdetyön laatukäsikirja. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Soikkeli, M., Salasuo, M., Puuronen, A., & Piispa, M. (2015). Se toimii sittenkin kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. Nuorisotutkimusseura verkkojulkaisu. PDF-näkymä tiedostosta Se toimii sittenkin : kuinka päihdevalistuksesta saa selvää (edition.fi)

- Soronen, K. (2020). Tunnekokemukset osana kokemusasiantuntijaksi kehittymistä. *Janus* vol. 28 (1) 2020, 60–76.  
<https://doi.org/10.30668/janus.70425>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). Mitä ehkäisevä päihdetyö on? [Mitä ehkäisevä päihdetyö on? - THL](#)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). Päihde- ja toiminnalliset riippuvuudet. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/paihde-ja-toiminnalliset-riippuvuudet>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). Päihde- ja riippuvuuspalvelut. <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito>
- Toikko, T., & Rantanen, T. (2009). Tutkimuksellinen kehittämistoiminta, näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu 2/2023. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)

## LIITE 1. Päihdevalistusesitys

### KRIS-SATAKUNTA

### KOKEMUSASIAANTUNTIJALUENTO



### KRIS-SATAKUNTA

- Päihde- ja rikostaustaisten vertaistukijärjestö .
- Porissa toiminta alkoi 1.3.2018.
- Periaatteet:päihteettömyys , rehellisyys, toveruus, yhteisvastuullisuus, yhdenvertaisuus.
- KRIS tarjoaa vertaistuen, kokemuksensa, tietonsa ja luottamuksellisen yhteydenpidon kanssasi.
- Tarjoamme kokemusasiantuntijuuteen pohjautuvia nuorten tapaamisia esim. nuorisotiloilla sekä lastensuojelulaitoksissa. Tuemme alle 29 - vuotiaita nuoria päihteettömään ja rikoksettomaan elämään vertaistukiperiaatteella.

*Olet lämpimästi Tervetullut*

*kasvavan yhteisömmä jäseneksi!*



Kerro itsestäsi esim:

- NIMI
- IKÄ
- KUINKA PITKÄ KÄYTTÖHISTORIA
- KUINKA PITKÄÄN OLLUT PÄIHITEITTÄ



3

## Mikä siinä kiehtoo:



- Uutuuden viehätys, jännitys
- Ajatus siitä, että on pakko tehdä muita enemmän, kokeilla enemmän, olla enemmän= maineen ja kunnioituksen hakeminen
- Päihteiden hankkimiseen liittyvä suunnitelmallisuus
- Mielihyvän tunne, pahan olon helpottuminen
- Laittomuus ja rikollisuus
- Kiinni jäämisen riski



4

## Imppaaminen



- **Fakta:**

- Päihdyttävän vaikutuksen kesto ja voimakkuus riippuvat paljon siitä mikä aine on kyseessä.
- Myrkyllisten kemikaalien hengittäminen ärsyttää limakalvoja ja hengitysteitä Tästä voi seurata muun muassa **pahoinvointia, yskää ja hengenahdistusta**
- Päihtymystilan ei -toivottuihin vaikutuksiin voi kuulua myös **muistikatkoksia, sekavuutta ja aistiharhoja** Hallusinaatioiden todennäköisyys kasvaa jos päihtymys toistuu useita kertoja peräkkäin.
- **Imppaukseen liittyy äkillisen kuoleman riski. Imppaus voi aiheuttaa rytmihäiriötä tai lamauttaa hengityksen.**
- Pitkään jatkunut käyttö on liitetty myös **apaattisuuteen, masennukseen ja vihamielisyyteen. Vainoharhaiset ajatukset**voivat käytön myötä lisääntyä. Imppaukseen on liitetty myös **aivo-, maksa- ja munuaisvaurioiden riski**
- **Imppaaminen on erityisen vaarallista nuorten kehittyville aivoille.**

Lähde:  
Päihdelinkki

## Kannabis:



- **Fakta:**

- **Laillinen asema:** Kannabis on Suomessa luokiteltu huumausaineeksi Sen käyttö, osto, myynti ja hallussapito on kiellettyä.
- Kannabis on yleisimmin käytetty laiton päihde Suomessa.
- Alle 20-vuotiailla kannabis on yleisin hoitoon hakeutumiseen johtanut ongelmapäihde.
- **Haitat:**
  - Kannabis heikentää työmuistia, huomiokykyä, motorista koordinaatiokykyä ja reaktionopeutta.
  - Ahdistus ja vainoharhaisuus, ovat yleisiä, voi ilmetä myös levottomuutta, kuolemanpelkoa tai pelkoa kontrollin menettämisestä.
  - Kannabis voi laskea kehon lämpötilaa sekä nostaa sydämen sykettä ja verenpainetta.
  - Kannabiksen käyttö voi johtaa psykoottiseen oireiluun, jopa laukaista psykoosin.
- Vieroitusoireet tulevat usein viiveellä ja alkavat 1 –2 vrk käytön loputtua, ovat huipussaan noin viikon kuluttua ja voivat kestä ä muutaman viikon.
- Päivittäiskäyttäjistä noin kolmannekselle kehittyy riippuvuus, satunnaiskäyttäjistä vastaavasti yhdelle kymmenestä.

Lähde päihdelinkki & THL



## Porttiteoria:

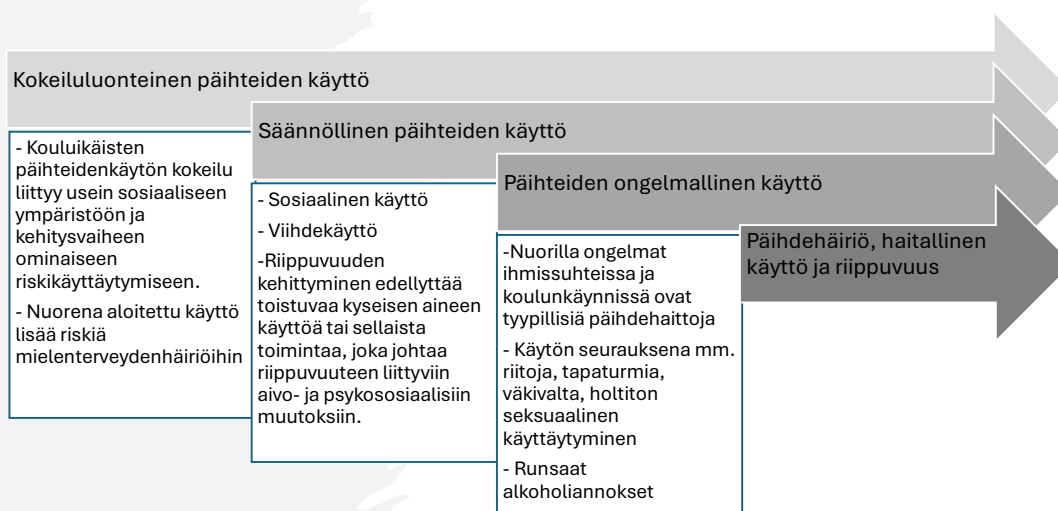
Lievät päihteet toimivat porttina vahvempiin päihteisiin:

- Nikotiinituotteet- Alkoholi- Kannabis- Lääkkeet- Bilehuumeet . Muut huumeiksi luettavat päihteet ja niiden sekakäyttö.
- Päihteiden kokeilu ja toistuva päihteidenkäyttö edistää ongelmakäytön ja riippuvuuden riskiä.
- Riippuvuutta aiheuttavat aineet herkistävät ja opettavat aivomme käyttämään ja kaipaamaan päihteitä.
  - Vaikuttaa aivojen palkitsemis- ja mielihyväjärjestelmiin.
  - Kun aloittaa ja kokeilee jotain uutta ja toteaa sen hyväksi sitä voi tai jopa haluaa tehdä lisää.

7



## Päihdeongelmien kehittyminen voidaan nähdä prosessina:



8



## Muut riippuvuussairaudesta altistavat tekijät:

- Perimä eli perintötekijät
  - alkoholiriippuvuudelle altistavien perintötekijöiden on arvioitu lisäävän riippuvuuden kehittymisen riskiä noin 50 prosenttia ( Lähde THL)
- Yksilön ominaisuudet ( oppimisvaikeudet, elämän kriisit, sosiaaliset haasteet, persoonallisuustekijät)
- Sosiaalinen todellisuus
  - yhteisöt ja yhteiskunta jossa elämme, kaverit.

Lähde THL & YAD

9



## Fakta:

- Mitä aikaisemmin kouluikäinen aloittaa päihteiden käytön ja mitä runsaampaa se on, sitä todennäköisemmin hän oireilee myös muulla tavoin psyykkisesti ja kärsii jostain muusta samanaikaisesta mielenterveyden häiriöstä.
- Päihdeongelmilla ja päihdehäiriöillä (päihteiden haitallinen käyttö ja päihderiippuvuus) on monen suuntaisia yhteyksiä muihin mielenterveyden häiriöihin.
- Yleisimpiä samanaikaisia häiriöitä ovat käytös - ja uhmakkuushäiriöt, masennus ja ahdistuneisuushäiriöt sekä ADHD.

Lähde THL

10



## Fakta

- Päihderiippuvuus on ”mielihyvänsairaus”, jossa aivot oppivat, että päihteen käyttö tuottaa mielihyvää.
- Ensimmäisen käyttökokemuksen tunnetta ei välttämättä tule uudelleen.
- Riippuvuuden kehittyminen edellyttää toistuvaa kyseisen aineen käyttöä tai sellaista toimintaa, joka johtaa riippuvuuteen liittyviin aivo- ja psykososiaalisiin muutoksiin.
- Riippuvuuden eli addiktion ydinoire on aineen käytön tai toiminnan pakonomaisuus. Ihminen hakee aineen tai toiminnan tuottamaa mielihyvää tai tunnetilaa eikä enää pysty säätelemään aineen käytön tai toiminnan aloitusta, määrää tai lopettamista.

Lähde THL & YAD

11



## Fakta

- Moni nuori ei halua käyttää tai edes kokeilla päihteitä
- Joskus päihdettä käytetään siitä syystä, että pelätään jäävänsä paitsi sellaisista kokemuksista, mitä päihtyneenä ajatellaan saavutettavan.
- Päihteettömyyden tulee olla oma valinta
- Päihteistä on lupa kieltäytyä
- Päihteiden käyttö on etenkin nuoren aivojen kehitykselle haitallista, joten omaa hyvinvointia on mahdollista turvata jättämällä käyttämättä päihteitä.
- Koskaan ei siis ole liian myöhäistä valita olla selvinpäin.
- Jos haluat olla selvinpäin, sinulla on siihen täysi oikeus. Jos koet painetta käyttää päihteitä kavereiden takia, on siitä hyvä puhua aikuisen kanssa.

Lähde Nuortennetti

12



## Entä se kääntöpuoli?

- Vieroitusoireet: pahoinvointi, tuskaisuus, ahdistus, masennus, kylmä -kuumatuntemukset, krampit, harhat, kivut ja säryt, psykoosiriski
- Toleranssin kasvu: aina suuremmat annokset -mikään ei riitä tuomaan hyvää oloa.
- Vaikutus kognitiiviseen kykyyn (ajattelu, tunteet ja toiminta) ja mielenterveyteen, pakkomielleisyys
- Rahan riittämättömyys = velkakierre, rikokset, vankilakierre
- Eristäytyminen, syrjäytyminen ja yksinäisyys
- Viranomaiskontaktit
- Läheisten huoli ja pelko
- Itsetuhoisuus, viiltely, kuolema, joko vahingossa tai tarkoituksella.

13



## FAKTA

- **Suomessa menehtyi vuonna 2023 alle 25 vuotiaita ja yli 10 vuotiaita nuoria yhteensä 294.**
- **Näistä 149:llä oli viitteitä huumausaineiden käyttöhistoriasta.**

Lähde

Onnettomuustutkintakeskus

14



## Mistä hakea apua, jos herää huoli omasta itsestä tai kaverista:

- Netin anonyymit chatit: Päihdeneuvonta, Sekasin chat, Päihdelinkki-chat, omahoito-ohjelma/mielenterveystalo.fi, nuortennetti,
- Koulun opettajat, kuraattori, psykologi, terveydenhoitaja
- Nuorten vastaanotto
- Päihdepalvelut ( K18)
- KRIS- Satakunta
- NA-ryhmät
- Vanhemmat
- Luotettava tuttu aikuinen

15

## Mitä toipuminen on:

- Henkilökohtainen pitkä prosessi, uuden identiteetin rakentuminen
- Asian puheeksi ottaminen
- Avun pyytäminen ja vastaanottaminen
- Sairauden myöntäminen ja hyväksyminen
- Haitallisten ajatus- ja toimintamallien muuttamista
- Vastuunottamista ja vastuun kantamista
- Rehellisyyttä
- Ympäristön muutosta ( kaverit)
- Tunteiden tunnistamista ja opettelemista
- Asioiden uudelleen opettelua ( esim. päivärytmi ja arjen asiat, mitä arkeen kuuluu)
- Perustarpeiden huomioimista ( ravinto, liikunta ja lepo)
- Uuden identiteetin rakentamista
- Itsensä hoitamista ( vertaistuki, kokemusasiantuntijat, ammattilaiset)
- Ajan antamista
- Takapakkeja
- Nöyrytymistä
- Itselleen anteeksi antamista
- Se on MAHDOLLISTA!!!

16



## Mitä on toipuminen?

Henkilökohtainen pitkä prosessi mihin kuuluu uuden identiteetin rakentuminen ja itsensä hoitaminen. Uusi identiteetti rakentuu tekemällä uusia ja opettelemalla uusia asioita.

- Asian puheeksi ottaminen
- Avun pyytäminen ja vastaanottaminen
- Perustarpeiden huomioimista ( ravinto, liikunta ja lepo)
- Asioiden uudelleen opettelua ( esim. päivärytmi ja arjen asiat, mitä arkeen kuuluu)
- Vastuunottamista ja vastuun kantamista, hoidetaan ja tehdään sovitut asiat
- Rehellisyyttä itseä ja muita kohtaan
- Ympäristön muutosta ( kaverit)
- Ajan antamista, muutos ei tapahdu yhdessä yössä
- Takapakkeja, motivaatiomuutos, mikä kuuluu toipumiseen
- Nöyrytmistä
- Itselleen anteeksi antamista
- Sairauden myöntäminen ja hyväksyminen
- Haitallisten ajatus- ja toimintamallien muuttamista
- Tunteiden tunnistamista ja opettelemista
- Itsensä hoitamista ( vertaistuki, kokemusasiantuntijat, ammattilaiset)





Lopettamisessa on omat vaikeutensa ja toipumisen alkaminen edellyttää sitä että pystyy myöntämään ongelmansa ja haluaa muutosta.

Riippuvuudesta irtautuminen vaatii usein koko arkielämän ja tunne-elämän remonttia ja ajatuksen siitä, että muutos on mahdollinen!



## Lähteet:

- Kaprio, J., (2004). Miten suhtautua nuorten alkoholinkäyttöön. Porttiteoria ja nuorten alkoholinkäyttö – mikä on porttiteoria? *Kansanterveyslaitoksen tiedotuslehti*, 7. 2. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201210018857>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (2023). *Päihde- ja toiminnalliset riippuvuudet. Päihde- ja toiminnalliset riippuvuudet - THL*
- Onnettomuustutkintakeskus. (2023). *Nuorten tapaturmaiset huumekuolemat vuonna 2023. T2023-S1 Nuorten huumekuolemat (turvallisuustutkinta.fi)*
- [Päihderiippuvuus - YAD ry](#)
- Päihdelinkki. (i.a.). *Imppaus. Imppaus — Päihdelinkki (paihdelinkki.fi)*
- Päihdelinkki. (i.a.). *Kannabis. Kannabis — Päihdelinkki (paihdelinkki.fi)*
- Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appelqvist-Schmidlechner, K., Haravuori, H., & Marttunen, M. (2023). *Koulukäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön*. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-131-3>
- Hahto, T., (2022). *Päihdeettömyys elämäntapana – mitä se tarkoittaa? Päihdeettömyys elämäntapana – mitä se tarkoittaa? – Nuortennetti*
- Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appelqvist-Schmidlechner, K., Haravuori, H., & Marttunen, M. (2023). *Koulukäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön*. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-131-3>