



TIEDONKERUUN TULOKSET

Säädäks Sä? -hanke

TIIVISTELMÄ

Säädäks Sä? -hankkeen tiedonkeruussa selvitettiin nuorten kokemuksia ja asenteita huumeisiin liittyen sekä miten ehkäisevää päihdetyötä ja päihdekasvatusta tulisi tänä päivänä tehdä.

Virva Jääskeläinen & Salla Vuopio



VALO
valmennus
yhdistys

Sisällysluettelo

1	Säädäks Sä? -hankkeen tiedonkeruun tulokset	2
1.1	Tiedonkeruun toteutuksesta	2
1.2	Asenteet huumeita ja huumeita käyttäviä ihmisiä kohtaan	3
1.2.1	Myönteiset asenteet	3
1.2.2	Kielteiset asenteet	4
1.3	Huumeiden käyttöön liittyvät syyt ja kokemukset	5
1.3.1	Käyttötaustan moninaisuus	5
1.3.2	Käytön syyt	6
1.3.3	Koetut hyödyt	7
1.3.4	Koetut haitat ja riskit	7
1.4	Ehkäisevän päihdetyön kehittämistarpeet	9
1.4.1	Kokemukset päihdekasvatuksesta ja huumekeskusteluista	9
1.4.2	Nuorten toiveet ehkäisevään päihdetyöhön	10
1.5	Lopuksi	12

1 SÄÄDÄKS SÄ? -HANKKEEN TIEDONKERUUN TULOKSET

Erityisesti nuorten aikuisten keskuudessa huumeiden kokeilu ja käyttö ovat yleistyneet sekä asenteet huumeita kohtaan lieventyneet ([THL TILASTORAPORTTI 15/2023](#)). Minkälaisia kokemuksia ja asenteita huumeisiin liittyen nuorilla sitten tänä päivänä on? Tätä lähdettiin selvittämään Säädäks Sä? -hankkeen kanssatutkimuksen omaisessa tiedonkeruussa, jossa haastateltiin yhteensä 34 nuorta 18–30-vuotiaista aikuista. Tiedonkeruussa selvitettiin myös, miten ehkäisevää päihdetyötä ja päihdekasvatusta tulisi nuorten mielestä kehittää.

Tässä artikkelissa kuvataan tiedonkeruun tuloksia seuraavista näkökulmista:

- 1) Asenteet huumeita ja huumeita käyttäviä ihmisiä kohtaan
- 2) Huumeiden käyttöön liittyvät syyt ja kokemukset
- 3) Ehkäisevän päihdetyön kehittämistarpeet

1.1 TIEDONKERUUN TOTEUTUKSESTA

Säädäks Sä? -hankkeen tiedonkeruun tavoitteena oli kerätä tietoa nuorten kokemuksista ja asenteista huumeisiin liittyen sekä ajatuksia ehkäisevästä päihdetyöstä. Tiedonkeruun tarkoituksena oli lisätä nuorilähtöistä tietoperustaa ehkäisevän päihdetyön kehittämiseksi. Ensisijaisena kohderyhmänä tiedonkeruussa oli 15–29-vuotiaat nuoret, joilla on kokemusta huumeiden kokeilusta tai satunnaisesta käytöstä.

Säädäks Sä? -hankkeen tiedonkeruu toteutettiin kanssatutkimuksen periaatteiden ja prosessin mukaisesti. Kanssatutkimuksen tapaan ammattilaiset ja vertaiskehittäjät toimivat yhdenvertaisina kumppaneina, joiden yhteistyönä toteutettiin koko tiedonkeruun prosessi sisältäen suunnittelun, toteutuksen sekä arvioinnin ([Kulmala ym. 2023, 18](#)). Vertaiskehittäjinä toimivat vapaaehtoiset nuoret, joilla on itsellään kokemusta huumeiden kokeilusta tai satunnaisesta käytöstä. Ammattilaiset olivat sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia (sosionomi AMK).

Kanssatutkimuksessa vertaisten kokemusten ja elämän tuottama tieto ohjaa tutkimusprosessia ([Hoppania & Venäläinen 2023, 40](#)). Säädäks Sä? -hankkeen tiedonkeruussa tämä näkyi mm. siinä, että haastattelujen sisällöt tulivat vertaiskehittäjiltä, joilla on oman kokemuksensa kautta tietoa siitä, minkälaisia asioita nuorilta kannattaa kysyä. Haastattelujen toteutus oli hankkeessa myös vertaiskehittäjien vastuulla. Tällaisella haastatteluasetelmalla pyritään vaikuttamaan haastattelutilanteen vuorovaikutukseen ja sitä kautta syntyvään haastattelutietoon. Haastateltavan ja haastattelijan välinen vertaisuus käsiteltävässä aiheessa voi helpottaa aiheesta puhumista, mikä tukee haastattelun tavoitetta tuottaa syvempää, kokemusperäistä tietoa ([Hoppania & Venäläinen 2023, 41](#)).

Säädäks Sä? -hankkeen tiedonkeruu toteutettiin teemahaastatteluina kolmella eri tapaa: vertaistenkehittäjien toteuttamat yksilöhaastattelut (17 hlöä) ja ryhmähaastattelu (4 hlöä) sekä verkkokysely (13 hlöä). Yhteensä tiedonkeruulla tavoitettiin 34 nuorta aikuista, joiden ikä oli 18–29-vuotta.

1.2 ASEENTEET HUUMEITA JA HUUMEITA KÄYTTÄVIÄ IHMISIÄ KOHTAAN

Lieventyneiden huumeasenteiden on nähty olevan yhteydessä mm. siihen, että yhä useampi on joko itse kokeillut tai tuntee jonkun huumeita käyttäneen henkilön. Niin oman kuin lähipiirin kokemuksen huumeiden käytöstä tiedetään olevan yhteydessä vapaamielisempiin huumeasenteisiin ([Hakkarainen ym. 2020, 472](#)). Säädäks Sä? -hankkeen tiedonkeruussa kohderyhmänä oli erityisesti nuoret aikuiset, joilla on henkilökohtaisia kokemuksia huumeiden kokeilusta tai käytöstä. Tästä lähtökohdasta voidaan siis pitää todennäköisenä, että hankkeen kohderyhmällä on kokonaisväestöön verrattuna enemmän vapaamielistä suhtautumista huumeisiin.

Haastatteluissa nuorten aikuisten puheessa esiintyi jonkin verran myönteistä, sallivaa tai hyväksyvää asennetta huumeita kohtaan. Myönteiset asenteet koskivat pääasiallisesti kannabista tai myönteisyyttä ilmeni hyväksyvänä suhtautumisena huumeita käyttäviä ihmisiä kohtaan. Kokonaisuudessaan asenteissa nousi kuitenkin myönteisyyttä enemmän kriittisiä, riskitietoisia ja kielteisiä asenteita. Kielteisyyttä ilmeni etenkin muita huumeita kuin kannabista kohtaan.

Osa haastateltavista toi esiin asenteen muutosta, joka suuntautui sekä myönteiseen että kielteiseen suuntaan. Tyypillisesti asenteen muutoksen kuvattiin liittyvän omiin kokemuksiin – huonot kokemukset huumeiden käytöstä muuttivat asennetta kielteisempään suuntaan, kun taas positiiviset tai neutraalit kokemukset myönteisempään. Myös muutoin henkilökohtaisilla kokemuksilla huumeisiin liittyen oli vaikutusta asenteisiin.

Vaikka tässä artikkelissa on eroteltu myönteiseksi tai kielteiseksi tulkittavia ilmaisuja nuorten puheissa on tärkeä tiedostaa, ettei vastaajia voi vastausten perusteella jakaa huumeista myönteisesti tai kielteisesti suhtautuviin. Nuoret osoittivat vastauksissaan kykyä moninäkökulmaiseen ajatteluun, joka mahdollistaa niin myönteisten kuin kielteistenkin näkemysten ilmaisemisen ilman, että ne ovat toisiaan poissulkevia.

1.2.1 Myönteiset asenteet

Kysyttäessä nuorten mielipidettä huumeiden kokeilusta tai satunnaiskäytöstä 13 vastaajaa (38 %) toi esiin suhtautuvansa myönteisesti tai sallivasti huumeisiin. Vastaajista kahdeksan kohdisti vastauksensa vain kannabikseen. Myönteisyys ilmeni pääasiassa hyväksyvänä suhtautumisena kokeiluun tai satunnaiskäyttöön. Kolme vastaajista kuvasi nuorempana ihannoineensa huumeiden käyttöä, mutta kukaan vastaajista ei ilmaissut ihannoivaa asennetta nykyhetkessä. Kukaan haastateltavista ei myöskään aktiivisesti suositellut huumeiden kokeilua tai käyttöä.

Nuorten käyttämät myönteisyyden ilmaisut olivat pääasiassa lieviä tai neutraaleja. Myönteiseen näkökulmaan huumeiden käytöstä sisällytettiin monesti myös ehtoja. Tyypillisesti mainittuja ehtoja olivat tietoisuus omasta toiminnasta ja sen seurauksista, riittävän hyvä elämäntilanne ja -hallinta, käytön turvallisuus sekä riittävän vähäinen ja lyhytaikainen käyttö. Lisäksi käyttö hyvässä tai neutraalissa mielentilassa koettiin myönteisemmäksi kuin käyttö pahan olon aikana.

”Jos huumeen käyttäjä on täysikänen, tiedostaa mitä tekee ja hallitsee elämän muut osa-alueet hyvin, eikä huumeitten satunnainen käyttö vaikuta sit siihe, on se mun mielestä ok.”

Eniten myönteinen asenne nuorten puheessa näyttäytyi hyväksyvänä suhtautumisena ihmisiin, jotka kokeilevat tai käyttävät huumeita. Tällaista hyväksyvää asennetta huumeita käyttäviä ihmisiä kohtaan toivat esiin useimmat nuoret riippumatta siitä, oliko heidän asenteensa muutoin huumeita kohtaan enemmän myönteinen vai kielteinen.

”Avoimet ajatukset [huumeiden kokeilusta ja satunnaiskäytöstä], jollekki toimii jollekin ei, pääasia, että autetaan eikä tuomita.”

Kysymys siitä, minkä itseasiassa tulkitsemme myönteiseksi suhtautumiseksi huumeiden käyttöön ja kokeiluun, nousi vahvasti esiin tiedonkeruun tuloksista. Onko huumemyönteisyys suurelta osin verrattain neutraalia suhtautumista? Ymmärretäänkö hyväksyvä suhtautuminen ihmisten erilaisia valintoja ja elämäntilanteita kohtaan huumemyönteisyydeksi? Vastaajien hyväksyvä suhtautuminen huumeita käyttäviä ihmisiä kohtaan voidaan nähdä stigmaa ja sitä kautta muita huumehaittoja vähentävänä tekijänä, vaikka yleisessä puheessa ja mediassa nuorten huumemyönteisyys usein esitetään negatiivisena ja jopa uhkaavana asiana.

1.2.2 Kielteiset asenteet

Kielteiset asenteet huumeita kohtaan näkyivät vastauksissa erilaisilla tavoilla: suorina kielteisyyden tai varautuneisuuden ilmauksina, negatiivisiksi miellettyinä sanavalintoina, haittojen korostamisena suhteessa hyötyihin sekä ilmauksina, ettei suosittele käyttöö kenenkään. Kaikki vastaajat toivat vastauksissaan esiin vähintään kriittistä ajattelua, riskitietoisuutta ja/tai haittanäkökulmia. Kielteisiin asenteisiin vaikutti osaltaan nuorten henkilökohtaiset kokemukset. Ne, joilla omaan kokemukseen huumeista oli liittynyt enemmän tai isompia haittoja, suhtautuivat pääasiassa huumeisiin kielteisemmin kuin vähemmän tai ei ollenkaan haittoja kokeneet.

Kysymykseen *”Mitä ajattelet huumeiden satunnaisesta käytöstä ja/tai kokeilusta?”* suoran tai jyrkän kielteistä asennetta ilmaisi 10 vastaajaa (29 %). Osassa vastauksista suoran kielteiset ilmaukset oli kohdistettu erikseen ”kovia” tai ”vahvoja” huumeita koskevaksi. Osassa vastauksessa nostettiin puolestaan erikseen esille, että oma kielteinen suhtautuminen koskee myös kannabista.

”Aikasemmin on ollu [lähipiirissä] muittenkin aineitten käyttäjiä, mistä ollaan sitten puhuttu erittäin vakavasti, koska itse en omassa piirissäni hyväksy tällaisia vahvempia huumeita, jotka voi sitten oikeesti muuttaa ihmisen luonnetta ja käyttäytymistä niinku vakavastikin.”

”Huumeiden kokeilu on mielestäni typerä konsepti. - - Jokainen kokeilu on uusi riski jäädä koukuun, tai vahingoittaa itseään vakavasti. Olin nuorempana kannabiksen käytön puolella, mutta kasvaessa olen nähnyt, kuinka sekin voi aiheuttaa vakavia ongelmia ihmisille.”

Osalla vastaajista kielteinen asenne tuli esiin vähemmän jyrkkänä, enemmän kriittisenä ajatteluna tai varautuneisuutena huumeita ja niiden käyttämistä kohtaan. Kriittinen ajattelu ja riskitietoisuus nousi vahvasti esille kysymyksessä: *”Mitä hyötyjä ja haittoja mielestäsi huumeiden satunnaiseen käyttöön tai kokeiluun liittyy?”* Vaikka kysymyksessä tarjottiin mahdollisuutta puhua niin hyödyistä kuin haitoista, vastauksissa korostui vahvasti haittojen näkökulma ja suuri osa vastaajista jätti kokonaan vastaamatta kysymykseen hyötyjen näkökulmasta. Huumeiden käytön riskejä kuvatessaan vastaajat toivat omien kokemustensa lisäksi esiin sellaisia riskejä, joita eivät ole itse kokeneet tai nähneet lähipiirissä. Vuorostaan hyödyiksi kuvattiin pääasiassa omia tai lähipiirin kokemuksia.

1.3 HUUMEIDEN KÄYTTÖÖN LIITTYVÄT SYYT JA KOKEMUKSET

Tiedonkeruun tuloksia tulkittaessa on tärkeää huomioida, että vastaajien huumeisiin liittyvä käyttötausta oli hyvin vaihteleva. Haastattelukutsulla tavoiteltiin nuoria, joilla on kokemusta huumeiden kokeilusta tai satunnaisesta käytöstä. Satunnainen käyttö määritelmänä on kuitenkin epätarkka ja nuoret kuvasivat haastatteluissa omaa käyttötaustaansa mieluummin omin sanoin. Merkittävällä osalla vastaajista oli satunnaisen käytön lisäksi kokemusta huumeiden säännöllisemmästä käytöstä.

Säädäks Sää? -hankkeen tiedonkeruussa selvitettiin nuorten ajatuksia ja kokemuksia huumeiden käyttöön liittyvistä syistä, hyödyistä, haitoista sekä riskeistä. Nuoret kuvasivat näitä asioita paljon omien kokemustensa kautta ja vastauksissa käytön syyt, hyödyt ja haitat olivat vahvasti sidoksissa toisiinsa. Nuoret korostivat myös kokemusten yksilöllisyyttä ja miten esimerkiksi huumeiden kokeilun ja käytön syyt sekä muut lähtökohdat voivat vaikuttaa koettuihin hyötyihin ja haittoihin sekä mahdollisiin riskeihin.

1.3.1 Käyttötaustan moninaisuus

Käyttötaustaa kysyttiin haastattelujen alussa monivalintakysymyksellä, jonka vastausvaihtoehdot olivat *”kokeillut huumeita / satunnainen käyttö / muu, mikä?”*. Vastausten perusteella kyseinen jaottelu ei ole riittävä ja kuvasta nuorten kokemusten moninaisuutta. Suurin osa vastaajista ei vastannut kysymykseen vain valitsemalla sopivinta vastausta vaan kuvasi käyttötaustaansa omin sanoin.

Kahdella vastaajista ei ollut kokemusta huumeiden kokeilusta. Vaikka tiedonkeruussa tavoiteltiin ensisijaisesti nuoria, joilla on oma kokemus huumeiden kokeilusta, ei vastauksia huumeita kokeilemattomilta jätetty pois tuloksista. Tiedonkeruussa haluttiin huomioida se, että nämä vastaajat olivat muutoin kokeneet haastattelun itseään koskevaksi ja osoittivat kiinnostusta aiheeseen. Vastaajista seitsemän vastasi kokeilleensa huumeita. Myös satunnaisen käytön sekä säännöllisemmän käytön yhteydessä kokeilutausta oli monesti erikseen mainittuna. Vaikka henkilö olisi käyttänyt enemmän jotain tiettyä huumetta, on taustalla aina kokemus ensikokeilusta sekä toisinaan lisäksi kokeiluja muista huumeista.

Satunnainen käyttö ilmaisuna osoittautui haastavaksi ja haastateltavat kuvasivat käyttötaustaansa ennemmin omin sanoin kuin valitsivat yhden haastattelussa annetuista vaihtoehdoista. Erilaisissa vastauksissaan 11 vastaajaa viittasi satunnaisempaan käyttöön ilman kokemusta säännöllisemmästä tai aktiivisemmasta käytöstä. Osalla vastaajista satunnaiskäyttö oli edelleen ajankohtaista ja osa oli lopettanut käytön kokonaan. Satunnaisen käytön yhteydessä mainittiin myös monesti kokeilu ja osa vastaajista ei osannut rajata, kuvaako heidän kokemustaan paremmin kokeilu vai satunnaiskäyttö. Tässä yhteydessä satunnaisen käytön ja kokeilun välimaastoon itsensä määritelleet on tulkittu satunnaisen käytön puolelle. On kuitenkin tärkeä tiedostaa satunnaisen käytön olevan hyvin lakea ilmaisu – siinä missä se yhdelle tarkoittaa sitä, että on käyttänyt huumeita yhden kokeilun sijaan muutaman kerran pitkällä aikavälillä, voi se toiselle tarkoittaa kuukausittaista tai viikoittaistakin käyttöä.

14 vastaajista kuvaili omaavansa kokemusta jollain tavalla satunnaiskäyttöä säännöllisemmästä käytöstä. Käytettyjä ilmaisia omasta käyttökokemuksesta oli mm. ”päivittäiskäyttäjä”, ”aktiivisesti polttanut”, ”käytän huumeita säännöllisesti”, ”päivittäis-satunnaiskäyttö”, ”moninainen”, ”rankka” ja ”runsas”. Vastauksissa tuli vahvasti esille, ettei kokemus säännöllisemmästä käytöstä sulje pois kokemusta satunnaisesta käytöstä tai kokeiluista.

1.3.2 Käytön syyt

Oman ensikokeilun syyksi nimettiin useassa vastauksessa kiinnostus tai kokeilunhalu. Mikäli kokemus kokeilusta on ollut myönteinen eikä vastannut huumeista annettua negatiivista kuvaa, on kokeilu voinut johtaa uusiin käyttökertoihin.

”Ja sit semmone ylipäättään mielenkiinto niitä [huumeita] kohtaan. Vaikka sit itellä, kun rupes kokeilee kovia päihteitä, niin eihän se ollukaan niinku on opetettu. Nii sit ne oli vähän niinku pokemoneja, et piti kaikki napata.”

Erityisesti satunnaisesti huumeita käyttävät kuvasivat käytön syyksi hyvän olon buustaamista eli ennestään hyvän olon lisäämistä. Tätä pidettiin myös verrattain haitattomana syynä käyttää huumeita.

”Itellä, jos puhutaan tästä kannabiksesta, niin se on enemmän sitä hyvän mielen käyttöä. Itse on silloin kun ensimmäistä kertaa kokeillu huomannu, että se ei tuo negatiivisia vaikutuksia niin sitten se on enemmän sitä, että okei tästä tulee ihan hyvä fiilis. Jotenkin semmonen hauskanpito.”

Huumeiden käytön syyksi kuvattiin myös paha olo ja mielenterveyden haasteet. Pahan olon ollessa käytön syynä huumeiden käytöllä pyritään joko turruttamaan tai muuttamaan sen hetkistä olotilaa, kuten ahdistusta tai masennusta.

”Mulla oli tosi paha ahistus, krooninen ahistus silloin ja uniongelmaa. Tämmösti niinku stereotyyppiset, klassiset periaateissa ongelmat. Sit kun sattuu kokeilemaan kannabista ekaa kertaa, kun on tarpeeks turhautunu tilanteeseen ja ollu siitä muutenki kiinnostunut ni yhtäkkiä ei ahista ja nukkuu paremmin. Siitä se niiku lähtee, lähti itellä.”

Nuoret näkivät pahan olon huumeiden käytön syynä riskinä. Monesti kokemuksiin pahan olon lievittämisestä liittyi haaste olon palaamisesta, toisinaan myös aikaisempaa pahempana. Osassa vastauksissa pahan olon lievitykseen tai mielenterveysongelmiin liitettiin myös mielenterveyspalveluiden ja muun tuen puute. Tällöin huumeet näyttäytyivät jäljelle jääneenä vaihtoehtona tuen puuttuessa.

”Siinä oli jotenki epätoivoo tai sellasta, ku ei oikei saa apuu mistää.”

Nuoret toivat vastauksissaan esiin sosiaalista painetta mahdollisena kokeilun ja käytön syynä. Yhdessäkään vastauksessa sosiaalista painetta ei kuitenkaan kuvattu omana kokemuksena. Oman kokemuksen kautta kerrottaessa sosiaaliset syyt näyttäytyivät positiivisempina: oma kiinnostus kokeiluun on herännyt kaverin käyttökokemuksen myötä tai huumeiden satunnainen käyttö koettiin mielekkäänä yhteisenä tekemisenä. Yhdellä vastaajista oli myös kokemus siitä, että yksinäisyys ja ulkopuolisuus ovat olleet osaltaan syynä hänen omalle sekä hänen tuttujensa huumeiden käytölle.

Vastauksissa verrattiin monesti kannabista alkoholiin. Joillakin nuorilla oli alkoholista huonoja kokemuksia ja kannabis koettiin itselle harmittomammaksi vaihtoehdoksi.

1.3.3 Koetut hyödyt

Tyypillisimmin huumeiden hyödyksi tai siihen liittyväksi positiiviseksi kokemukseksi kuvattiin siitä saatua hyvää oloa. Hyvän olon kuvaukset vaihtelivat lievemmistä voimakkaampiin. Käytettyjä ilmaisuja olivat mm. ”semmonen hauska fiilis”, ”kepeempi olo” ja ”puhas euforia”.

Huumeiden kokeilun ja satunnaiskäytön sosiaalisina hyötyinä vastauksissa nousi esiin mukava yhteinen tekeminen ja jaetut kokemukset kavereiden kanssa, uusien ystävien saaminen sekä rohkeuden lisääntyminen sosiaalisissa tilanteissa toimimiseen.

”Kaveripiiriä, tosiaan oon tutustunu ihmisiin siinä kannabiksen käytön yhteydessä ja ystävystyny heidän kanssaan muuten.”

”Mä opin puhuan paremmin, kun mä olin päihtynyt. Jotenki semmotteet ylimääräiset kohinat ja semmoset, pysty jotenkin juttelee ihmisten kaa syntyjä syviä, kun ei ahdistanu ja jotkut väylät oli auki. Niin musta tuntu että se opetti mua niinku kommunikoimaan paremmin.”

Huumeista koettiin joissain tapauksissa olevan itselääkinnällistä hyötyä. Hyöty unettomuuden hoidossa oli mainittu useammassa vastauksessa. Muita mainintoja oli kivut, ahdistus ja traumaattisten kokemusten käsittely.

”Sit taas, jos palataan siihen kannabikseen, niin mä tiedän monia joilla se on auttanut unongelmiin, kipuihin, ahdistukseen. Että sitten vasta jos on lähetty säännöllisesti käyttää isommilla annoksilla, ni sit siitä on ollu haittoja enemmän kun hyötyjä. Et pieninä määrinä mä oon nähnyt, miten se voi oikeesti auttaa ihmisiä.”

Myös ADHD:n itselääkintä huumeilla oli mainittu kahdessa vastauksessa. Itselääkitys ADHD:n yhteydessä kuvattiin kuitenkin enemmän negatiivisena asiana ja sen sijaan ihmisten toivottiin saavan laillisen lääkeytyksen sekä avun tilanteeseen.

1.3.4 Koetut haitat ja riskit

Useissa vastauksissa kuvattiin huumeiden käyttämiseen liittyviä negatiiviseksi koettuja tunteita. Kyseiset tunteet saattoivat ilmetä ennen käyttöä, käytön aikana ja/tai sen jälkeen. Osassa vastauksissa ennen käyttöä koetut tunteet, kuten ahdistus kuvattiin enemmän huumeiden käytön syynä kuin itse käytöstä aiheutuvana. Osassa vastauksissa kuvattiin, että valmistautuminen huumeen käyttämiseen on voinut herättää stressiä tai ristiriitaisia tuntemuksia.

Osalla vastaajista oli puolestaan kokemuksia siitä, että huumausaine on vaikuttanut heihin negatiivisesti aiheuttamalla esim. ahdistusta, huonoa oloa tai aggressiivisuutta. Huumeiden käytön jälkeen nousseiksi negatiivisiksi tunteiksi kuvattiin mm. morkkista, masennusta ja haikeutta. Osassa vastauksissa kuvattiin sitä, miten huumausaineesta saadun hyvän olon jälkeen täytyy kohdata taas ikävätkin tunteet ja tiputus reaalielämään voi olla emotionaalisesti ja psyykkisesti hajottava.

Kysyttäessä huumeiden kokeiluun ja käyttöön liittyvistä tunteista, etenkin enemmän huumeita käyttäneiden kohdalla, nousi esiin kokemus häpeästä, syyllisyydestä ja itsesyytöksistä. Käyttöön ei siis sisälly pelkoa vain ulkoa päin tulevasta leimatuksi tulemisesta, vaan käyttöön liittyy myös sisäistettyä itsesyrjintää.

"Häpeä mun mielestä heti tulee ekana keskeisenä mieleen. Se on se, mikä tuntuu et on estänyt ittee hyvin paljon etenemästä. Jotenkin häpeä se on niinku riittämättömyys, semmone et miks. Ehkä mä puhun enemmän kuitenkin jo ongelmakäytöstä, tai sit kun ihminen ite tiedostaa sen ongelman, mut siinä on paljon semmosta: huono itsetunto, syyllisyys."

Koukkuun jääminen oli vastauksissa eniten mainittu huumeiden käyttöön liittyvä riski. Osa vastaajista kuvasi koukkuun jäämistä myös omana kokemuksenaan, mutta moni mainitsi tämän ilman omakohtaista kokemusta. Riippuvuuden syntyyn ja sen riskiä lisäävänä tekijänä mainittiin monesti perinnölliset taipumukset.

"Pitempään kun on nyt käyttänyt, ni ei oo hyötyjä, jäänyt sillee koukkuu. Se on vähän sillee huono juttu."

Sosiaalisiksi haitoiksi tai riskeiksi kuvattiin huonoihin kaveriporukoihin ja ihmissuhteisiin päätyminen huumeiden käytön myötä tai pelottaviksi koetut ihmiskontaktit huumeiden hankkimisen yhteydessä.

"Kyl mua on myöskin jännittänyt ne, et keiltä hankitaan sitä budia. Et onks ne ihan jotain sekopäitä, kenen luokse olen menossa hakemaan."

Yhdessä vastuksessa kuvattiin myös, miten huumeiden käyttö kaveriporukan yhteisenä tekemisenä voi alkaa määrittää porukkaan kuulumista, jolloin huumeiden käytön lopettamista harkitseva voi pelätä menettävänsä myös kaverinsa.

Kokeiluun liittyvänä riskinä vastauksissa tuotiin esiin, että kokeilulla voi olla mahdollisesti yllättäviä ja vakavia vaikutuksia, kun ei tiedä, miten oma keho ja mieli huumausaineeseen reagoi.

"No kokeilu, kokeiluthan on aina niitä riskialttiimpia. Koska sä et voi kuitenkaan, vaikka ois kuinka puhdas sukuhistoria psykoosien ja muitten suhteen, niin sä et voi ikinä kuitenkaan tietää, miten se sun aivokemia ja kroppa reagoi sen huumeen kanssa."

Vastaajissa oli mukana henkilöitä, joille huumeiden kokeilu tai käyttö oli laukaissut vakavia terveydellisiä tai mielenterveydellisiä ongelmia. Kokeilun yhteydessä tuotiin esiin myös yliannostuksen riski etenkin, jos huumausaineen sisältö on kyseenalainen. Useissa vastauksissa riskiksi oli mainittu myös muilla aineilla jatkettut huumeet, jotka voivat aiheuttaa yllättäviä haittavaikutuksia.

1.4 EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN KEHITTÄMISTARPEET

Nuorten kokemukset päihdekasvatuksesta olivat pääasiassa negatiivisia – joko sitä ei juuri ollut tai se oli tyyliltään pelottelevaa. Monella oli kokemuksia siitä, ettei huumeista ja niihin liittyvistä ajatuksista ole voinut puhua turvallisesti kotona tai nuoria kohtaavien ammattilaisten kanssa.

Keskeisiksi ehkäisevän päihdetyön kehittämiskohteiksi nuorten vastauksissa nouseekin aikaisempaa monipuolisempi ja neutraalimpi tieto huumeista sekä matalan kynnyksen keskustelumahdollisuudet. Huumeiden haitallista käyttöä ehkäisevinä tekijöinä nuoret pitävät lisäksi turvallisia yhteisöjä ja vertaisia, mielekästä tekemistä ja tunteita. Lisäksi nuoret toivat esiin erilaisten palveluiden sekä lainsäädännön merkitystä tuen hakemisen, turvallisuuden sekä haittojen vähentämisen näkökulmasta.

1.4.1 Kokemukset päihdekasvatuksesta ja huume keskusteluista

Suurin osa vastaajista koki, ettei ollut juuri saanut tai oli saanut vain vähäisesti päihdekasvatusta. Päihdekasvatuksen vähäisyyttä kuvattiin niin kotona kuin koulussa. Muita tahoja ei juuri mainittu päihdekasvatuksen toteuttajiksi. Monella vastaajista oli kokemus, että huumeiden käyttö on kielletty, mutta siitä ei ole saanut tarpeeksi tietoa tai voinut keskustella. Tietoa huumeista oli saatu oman kokemuksen kautta, tutuilta sekä itse etsimällä ja somesta.

Päihdekasvatus- ja valistus miellettiin tyypillisesti pelotteluna ja kärjistettyjä riskejä korostavana. Tämän koettiin vähentävän päihdekasvatuksen uskottavuutta. Joissain tapauksissa pelotteleva päihdekasvatus on nostanut kynnystä kokeilla ensimmäistä kertaa. Toisaalta vastauksissa kuvattiin päihdekasvatuksen uskottavuuden kärsineen ja oman asenteen huumeita kohtaan muuttuneen, kun on huomattu, ettei kavereiden tai omat kokemukset olekaan vastannut päihdekasvatuksessa annettua kuvaa huumeista.

Vastauksissa tuotiin esiin, että huumeiden käytöstä ei välttämättä voi tai uskalleta puhua. Erityisesti perheen piirissä huumeet olivat tabu, mutta toisinaan myös ystävien kanssa keskustelua aiheesta ei koettu mahdolliseksi. Yksi vastaaja kuvasi, kuinka haasteellista on, että huumeista voi puhua turvallisesti ja ilman kauhistelua vain muiden huumeita käyttävien seurassa. Ammattilaisten kanssa puhumisen yhteydessä tuotiin esiin pelko liian jyrkästä suhtautumisesta ja puuttumisesta, leimaamisesta sekä alaikäisenä lastensuojeluilmoituksesta.

”Pelkään puhua huumeiden käytöstä esimerkiksi terapiassa, kun tiedän, että kaikille se ei ole niin neutraalin tuntuinen asia.”

1.4.2 Nuorten toiveet ehkäisevään päihdetyöhön

Nuoret toivoivat, että päihdekasvatus tarjoaisi monipuolisempaa ja kattavampaa tietoa huumeista. Useampi nuori koki saamansa päihdekasvatuksen olleen liian kärjistävää ja isoja riskejä korostavaa. Tämän tilalle kaivattiin neutraalimpaa, rehellistä tietoa huumeista ja niiden vaikutuksista. Osa nuorista toi esiin, että huumeiden käytön hyödyistä pitäisi voida puhua ja lisäksi moni toi esiin, ettei pienemmistä riskeistä ja haitoista puhuta tarpeeksi. Tietoa haluttiin myös lisää siitä, miten huumeiden käytöstä voi tehdä turvallisempaa. Tiedon toivottiin olevan konkreettista ja kokemuspohjainen tieto koettiin tärkeäksi.

”Jos sais enemmän infoa, et ihmiset tietäis, mihin ne on lähtemässä ennen kun kokeilee mitään huumeita. Että kaikki tietäis, minkä asioiden perusteella voi varmistua siitä et se on mahdollisimman turvallista, ja että huumeen laatu on paras mahdollinen. Jos kaikki tietäis huumeiden käytön red flagit, mitä varoa et pysy turvassa, vois päättää paljon perustellummin millasen kokemuksen huumeista haluaa.”

Tiedon lisäksi yksi eniten esiintunut ehkäisevän päihdetyön kehittämiskohde nuorten vastauksissa oli matalan kynnyksen keskustelutuki. Nuoret pitivät kokonaisvaltaista tukea muihin elämän haasteisiin, kuten mielenterveyden haasteisiin ja kiusaamiseen liittyen, huumeiden käyttöä sekä käyttöön liittyviä riskejä vähentävänä tekijänä.

Keskeisenä haittoja ja riskejä ehkäisevänä tekijänä nuoret pitivät mahdollisuutta puhua omista ajatuksista ja kokemuksista liittyen huumeiden kokeiluun ja käyttöön kenen tahansa nuorta kohtaavan ammattilaisen kanssa. Nuoret toivoivat, että huumeista puhuttaessa kohtaaminen säilyisi kokonaisvaltaisena, eikä nuoren tarvitsisi pelätä leimatuksi tulemistä tai muita seuraamuksia.

Ammattilaisten toivottiin ottavan huumeita myös aktiivisemmin puheeksi silloinkin, kun aiheeseen ei liity erityistä huolta.

”Jos ajattelen sitä nuorta 15-16 -vuotiasta alaikäistä itseäni, joka aloitti kokeilemaan ja satunnaiskäyttämään, et jos ois ihan kenen tahansa puoleen voinu kääntyä ja jotenkin todella sillä lailla luottamuksellisesti, niin se ois tuottanu turvaa. Mut tottakai sitä sit aatteli, että siinä on sit joku lastensuojelu niskassa tai joudun heti johonkin suljetulle tai jotain muuta tällästä. Kun ei itse tiennyt, mitä siitä seuraa että jos kertois käyttävänsä ni ei kertonu ollenkaan.”

Kaveripiirillä ja turvallisilla yhteisöillä nähtiin olevan tärkeä rooli niin huumeiden käytön ennalta ehkäisyssä kuin haittojen ehkäisyssä. Yhteenkuuluvuuden ja mielekkään yhdessä tekemisen, esimerkiksi harrastusten kautta, nähtiin ehkäisevän huumeiden käyttöä. Mielekkään ajanvietteen ja sen tuottamien positiivisten tunteiden katsottiin vähentävän tarvetta hakea samoja asioita päihteistä.

Siinä vaiheessa, kun nuorella on jo kokemuksia huumeiden kokeilusta tai satunnaisesta käytöstä, nähtiin merkityksellisenä mahdollisuus keskustella aiheesta turvallisessa yhteisössä.

”Mun mielestä se olis ollu itselle tärkeää, että olis ollu se semmonen muu yhteisö, jossa olis ollu fiilistä, että tästä voidaan keskustella ilman et tulee jotenkin syytetyksi tai arvostelluksi.”

Lisäksi vertaistuen merkitys nousi vahvasti esiin siinä kohtaa, jos oma käyttö oli kääntynyt haitalliseksi ja sitä halusi vähentää tai lopettaa. Tällaisissa tilanteissa osa nuorista oli kokenut myös itselleen tärkeäksi irrottautua niistä ihmis- ja kaverisuhteista, jotka ylläpitivät omaa haitallista käyttöä. Tällainen irrottautuminen ja vertaistuen saaminen koettiin kuitenkin haastavaksi.

Nuoret toivat vastauksissaan esiin monia tapoja edistää turvallisempaa huumeiden käyttöä. Haittojen ennaltaehkäisyn kannalta keskeisiksi tekijöiksi mainittiin riittävä tieto sekä luotettava seura ja turvallinen ympäristö käyttötilanteessa. Turvallisuuden lisäämiseksi toivottiin myös mahdollisuutta aineiden testaukseen. Nuoret pitivät muutoinkin haittoja vähentäviä palveluita, kuten puhtaiden käyttövälineiden jakoa ja käyttöhuoneita, tarpeellisina.

Nuorten vastauksissa tuli esiin lainsäädännöllinen näkökulma haittoja vähentävänä tekijänä. Osassa vastauksissa tuotiin esiin, että huumeiden dekriminialisointi tai laillistaminen loisi uusia mahdollisuuksia niin ehkäisevälle kuin haittoja vähentävälle päihdetyölle. Keskeisinä asioina tuotiin tuen hakemisen kynnyksen madaltuminen sekä turvallisuuden lisääntyminen.

1.5 LOPUKSI

Säädäks Sä? -hankkeen tiedonkeruu toteutettiin haastatteluina rajatulle kohderyhmälle, mikä tekee tiedonkeruusta laadullisen. Tiedonkeruun tulokset eivät ole yleistettävissä, eivätkä tarjoa kokonaisvaltaista kuvaa nuorten asenteista ja kokemuksista liittyen huumeisiin ja ehkäisevään päihdetyöhön. Sen sijaan tiedonkeruun vahvuutena on pidetty sitä, että se tuo esiin huumeita kokeilleiden ja satunnaisesti käyttävien nuorten ääntä ja ajattelua. Tämä lisää ymmärrystä sekä vahvistaa ehkäisevän päihdetyön nuorilähtöistä tietoperustaa.

Osallistuminen haastatteluun oli monelle haastateltavalle jo itsessään merkityksellinen kokemus. Osa haastateltavista koki, ettei ole aikaisemmin voinut puhua aiheesta näin avoimesti, tai että haastattelu mahdollisti aiheen tarkastelun itselle uusista näkökumista. Nuoret kokivat tärkeäksi, että voivat lisätä ammattilaisten tietoa ja ymmärrystä aiheesta jakamalla oman kokemuksensa.

Nuorten kokemusten mukaan heidän saamansa päihdekasvatus on ollut riittämätöntä tai toimimatonta. Tähän nuoret toivovat muutosta ja kertovat minkälaista ehkäisevää päihdetyötä tarvittaisiin tilalle: kokonaisvaltaisempaa tukea, tiedon lisäämistä, avointa keskustelukulttuuria, yhdessä tekemistä ja turvallisempaa huumeiden käyttöä. Miten voisimme vastata entistä paremmin toiveisiin ja tehdä vaikuttavampaa ehkäisevää päihdetyötä?

Tiedonkeruun tuloksia hyödynnettiin Säädäks Sä? -hankkeessa huumekeskusteluihin tarkoitetun menetelmän kehittämisessä. Yhdessä nuorten aikuisten kanssa kehitetyssä menetelmässä on kolme erilaista keskustelukorttipakkaa, joita voidaan käyttää erillään tai yhdessä. Menetelmän tarkoituksena on lisätä nuorten toivomaa monipuolista ja avointa keskustelua huumeista ilman pelkoa leimatuksi tulemisesta. Menetelmässä huomioidaan kokonaisvaltaisuus eli mahdollisuus puhua huumekeskustelujen yhteydessä muista hyvinvointia tukevista ja haastavista tekijöistä.

Muista, tukeminen auttaa aina, tuomitseminen ei koskaan.