

## KHAT-TIEDOTUSHANKE

Samsam Farah

Marjukka Musse

Kehittämistehtävä, syksy 2010

Diakonia-ammattikorkeakoulu,

Diak Etelä, Helsinki

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Terveydenhoitaja (AMK)

## SISÄLLYS

<u>1 JOHDANTO.....</u>	<u>3</u>
<u>2 NUOREN TERVEYDEN EDISTÄMINEN.....</u>	<u>5</u>
<u>2.1 Terveystietoa ehkäisevässä päihdetyössä.....</u>	<u>6</u>
<u>2.2 Sosiaalinen media ehkäisevän päihdetyön toimintaympäristönä.....</u>	<u>8</u>
<u>2.2.1 Eettiset periaatteet terveyden edistämiseen sosiaalisessa mediassa.....</u>	<u>9</u>
<u>2.2.2 Esimerkkinä Verkkoterkkari-hanke.....</u>	<u>10</u>
<u>2.3 IRC-Galleria .....</u>	<u>11</u>
<u>3 NUORTEN PÄIHTEIDENKÄYTTÖ .....</u>	<u>12</u>
<u>3.1 Nuoren päihderiippuvuus.....</u>	<u>13</u>
<u>3.2 Somalikulttuurin suhde päihteisiin.....</u>	<u>13</u>
<u>4 HANKKEEN KUVAUS.....</u>	<u>15</u>
<u>4.1 Yhteistyökumppani.....</u>	<u>15</u>
<u>4.2 I osaprojekti.....</u>	<u>15</u>
<u>4.2.1 Tietoisku ja kysely.....</u>	<u>16</u>
<u>4.2.2 Chat.....</u>	<u>17</u>
<u>4.3 II osaprojekti.....</u>	<u>18</u>
<u>5 AIKATAULU, RESURSSIT JA RISKIT.....</u>	<u>19</u>
<u>5.1 Aikataulu.....</u>	<u>19</u>
<u>5.2 Riskit ja resurssit.....</u>	<u>19</u>
<u>6 ARVIOINTI .....</u>	<u>21</u>
<u>7 POHDINTA.....</u>	<u>23</u>
<u>LÄHTEET.....</u>	<u>26</u>
<u>LIITE 1: KHAT - HUUME VAI VIATON PIRISTE?.....</u>	<u>28</u>
<u>LIITE 2: YHTEENVETO.....</u>	<u>31</u>
<u>LIITE 3: KHAT.....</u>	<u>33</u>

## 1 JOHDANTO

Khatilla tarkoitetaan *Catha edulis* -pensaan lehtiä tai oksia, joita käytetään huumeena sen keskushermostoa kiihottavien ja psyykkistä vireyttä lisäävien vaikutusten vuoksi. (Cox & Rampes 2003, 456) Suomessa khatia käyttävät useimmiten somalit (YAD 2008). Viime keväänä valmistunut opinnäytetyömme käsitteli somalinaisten kokemuksia perheenjäsenen khatriippuvuudesta. Tutkimuksesta nousi esiin naisten huoli khatinkäytön leviämisestä nuorten keskuuteen, jonka vuoksi olisi tarvetta kertoa nuorille khatinkäytön haitoista. (Farah & Musse 2010, 48.) Suomessa ei tunneta vielä paljon khatia ja siitä kertovaa materiaalia ei ole juurikaan saatavilla. Tutkimuksen aikana syntyi ajatus khatinkäytön haitoista kertovan materiaalin kehittämisestä kaikille nuorten kanssa työskenteleville henkilöille.

Khat-tiedotushanke on terveydenhoitajaopintoihin liittyvä kehittämisestä eli opinnäytetyö 2 ja se toteutetaan produktiona. Produktio on yleensä lyhytkestoinen ja sen tarkoituksena on tehdä jokin tuotos eli produkti, ja kehittää samalla työvälineitä käytännön toimintaan. Diakin opinnäytetyön tulee lisäksi edistää ammatillista kasvua. (Kuokkanen, Kiviranta, Määttä & Ockenström 2007, 32.) Hankkeen tarkoituksena on edistää nuorten terveyttä osallistavalla menetelmällä. Tavoitteena on tuottaa materiaalia, jonka avulla mahdollisimman moni nuori saisi vaikuttavaa tietoa khatinkäytön haitoista ja näin ennaltaehkäistä khatinkäyttöä nuorten keskuudessa. Tavoitteenamme on myös, että työskentelyprosessi edistää ammatillista kasvuaamme ja vahvistaa terveyden edistämisen menetelmäosaamistamme.

Hanke toteutetaan yhteistyössä Elämä On Parasta Huumetta ry:n kanssa. Hanke laajeni kaksiosaiseksi yhteistyökumppanimme toivoessa osallistumistamme khat-teemalla IRC-gallerian teemaviikolle. Toteutimme I-osaprojektin suunnitteleamalla nuorille suunnatun teemaviikkoon materiaalin eli tietoisuuskun ja kyselyn sekä osallistumalla yhteistyökumppanimme kanssa chatiin IRC-Galleriassa 18.11.2010. Teimme myös yhteenvedon teemaviikon tuloksista EOPH ry:n verkkosivulle. II-osaprojektin toteutimme alkuperäisen suunnitelmamme mukaisesti suunnitteleamalla nuorten kanssa työskenteleville suunnatun khat-tietopakettin yhteistyökumppanimme Elämä On Parasta Huumetta ry:n verkkosivuille. Tarkoituksena oli osallistaa myös nuoria Khat-

tietopaketin suunnitteluun käyttämällä chatista ja kyselystä nousseita tietoja apuna tietopakettia suunnitellessa.

Hankkeen I-osaprojektin kohderyhmänä ovat 13-19-vuotiaat nuoret ja erityisesti somalinuoret, joiden riski khatinkäytön aloittamiseen on somalikulttuuriin liittyvän khatinkäytön vuoksi muita suurempi (Farah & Musse 2010, 2). II-osaprojektin kohderyhmänä ovat kaikki nuorten kanssa työskentelevät henkilöt, kuten esimerkiksi terveydenhoitajat, opettajat, päihde-, sosiaali- ja nuorisotyöntekijät, poliisi, sekä vapaaehtoistyöntekijät ja vanhemmat. Myös nuoret itse voivat saada tietoa tietopaketista.

Raportissa kerromme hankkeen taustoista ja tarkoituksesta sekä avaamme keskeiset käsitteet. Kuvailimme myös hankkeen toteutuksen eri vaiheita hankkeen aikana. Kerromme myös arviointiprosessista ja sen tuloksista. Lopuksi pohdimme muun muassa prosessin ja tuotteen eettisyyttä, luotettavuutta ja hyödyllisyyttä.

## 2 NUOREN TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Savolan ja Koskinen-Ollonqvistin mukaan terveys voidaan nähdä ominaisuutena, toimintakykynä, voimavarana, tasapainona tai kykynä selviytyä ja suoriutua. Terveysteen vaikuttavat muiden muassa yksilölliset, sosiaaliset, taloudelliset, poliittiset, kulttuuriset ja ympäristöön liittyvät tekijät. Nämä terveyttä määrittävät tekijät ovat moninaisia ja vuorovaikutuksessa keskenään. Terveysten edistäminen käsitetään keinona vaikuttaa näihin tekijöihin ja sitä kautta aikaansaada ja ylläpitää terveyttä. (Pelto-Huikko, Karjalainen & Koskinen-Ollonqvist 2006, 12.)

Terveyden edistämisen tavoitteena on yksilön ja yhteisön voimavarojen vahvistaminen ja kansanterveydellisten edellytysten parantaminen. Terveysten edistäminen on erityistä, koska se perustuu yleisesti yhteiskunnassa hyväksytyihin arvoihin ja monitieteiseen lähestymistapaan. Terveysten edistämisen keskeisiä arvoja ovat muun muassa ihmisarvon ja itsenäisyyden kunnioittaminen, tasa-arvo, voimaannuttaminen sekä osallistuminen ja osallistaminen. Terveysten edistämisen tärkeinä nähdään yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tarpeet. Terveysten edistämisen interventioissa korostuvat terveystlähtöisyys, kokonaisvaltainen ihmiskäsitys, terveysten edistämisen arkityöstä nousseet, kohderyhmän itsensä määrittelemät tarpeet ja tuotetun tiedon hyödynnettävyys. (Pelto-Huikko ym. 2006.)

Terveyden edistämisen työmenetelmien tulee perustua nykypäivänä entistä enemmän asiakkaan ja työntekijän vuorovaikutukseen, yhteistyösuhteeseen ja erilaisten eettisten kysymysten sekä yksilöllisten ratkaisujen uudelleentulkintaan. Toiminnan lähtökohtana on monipuolinen tieto vallitsevista yksilön ja yhteisön olosuhteista ja erilaisten toimintavaihtoehtojen arviointi. (Hirvonen, Koponen & Hakulinen 2002, 56.) Uusien, asiakaslähtöisten toimintamallien tarkoituksena on tukea asiakkaan osallistumista itseään koskevaan päätöksentekoon. Keskustelun, toiminnan ja sosiaalisen tuen avulla pyritään vahvistamaan yksilöiden terveitä puolia ja toimintakykyä sekä hyödyntää yhteisön voimavaroja. (Pietilä, Eirola & Vehviläinen-Julkunen 2002, 152.) Terveysten edistämisen keinoja ovat esimerkiksi terveystviestintä, terveystkäyttämistä koskevat ohjelmajulistukset, terveystvalistus, terveystsuositukset, terveystneuvonta ja terveystohjaus (Puuronen 2006, 9).

Nuoruus on terveyden edistämislle otollista aikaa, sillä nuorena omaksutut terveystottumukset jatkuvat usein aikuisuudessakin. Nuoruusiässä rakentuu käsitys itsestä, kuka olen ja mitä elämältä haluan. Nuoren terveyden edistämässä keskeistä on löytää nuoren omat voimavarat ja tukea niitä. Nuoruuden itsenäistymisvaiheessa tutun ammattihenkilön on mahdollista vaikuttaa nuoren elämään ja terveystottumuksiin eri tavalla kuin vanhempien, joista tehdään irtiotta. (Hiltunen, Klen & Markkula 2009.)

Hoikkalan ja Pajun mukaan nykynuori rakentaa identiteettiään ja elämäänsä kulutuskulttuurissa, jossa korostetaan elämyksellisyyttä, nautintoa ja mielihyvän tavoittelua sekä ylipäättään ruumiillisuutta. Yksilöllistyneessä kulutuskulttuurissa vastuu elämänsä hallinnasta jää nuorelle itselleen. Hoikkalan ym. mukaan Nuori rakentaa suhdettaan eri elämän osa-alueisiin, kuten terveyteen, ristiaalokossa, jossa törmäilevät yksilöllisen tietotaidon ja erilaisten lähiyhteisöjäsenyyksien ohella monet ala- ja vastakulttuurit, näiden emokulttuurit sekä hallitsevat arvo- ja normijärjestelmä. Kosken (2006) mukaan erilaisten merkitysten ristiaalokossa myötaisten tuulien löytäminen on nuorelle haasteellinen tehtävä. (Koski 2006, 23.)

## 2.1 Terveysviestintä ehkäisevässä päihdetyössä

Päihteillä eli päihdyttävillä aineilla tarkoitetaan humalatilaa tai päihtymyksen tunteen aiheuttavia kemiallisia aineita. Suomessa päihteiksi luetaan tupakka, alkoholi, huumausaineet ja tekniset liuottimet. Huumausaineiksi määritellään tietyt lääkkeet, sienet, kannabis, LSD, heroini ja amfetamiini. Huumausaineet jaetaan vaikutuksen mukaan alaryhmiin eli kannabistuotteisiin, hallusiogeeneihin eli harha-aistimuksia aiheuttaviin aineisiin, keskushermostoa lamauttaviin aineisiin ja keskushermostoa kiihottaviin aineisiin. (Kylmänen 2005, 25.) Khat luokitellaan Suomessa myös huumausaineeksi. Pureskeltaessa suurehkoja määriä khatia saadaan amfetamiinin kaltaisia keskushermostoa kiihottavia vaikutuksia (Päihdelinkki 2003.)

Tutkija Zinberg pitää huumeidenkäyttöä sosiaalisena oppimisena, joka omaksutaan tiedostamattomasti jokapäiväisestä elämästä. Nuoret oppivat huumeidenkäytön olevan osa tiettyjä nuorisokulttuureita. Käyttäjien tärkeimpinä tiedonlähteinä toimivat yleensä muut käyttäjät. Käyttäjien näkemysten mukaan yhteiskunnan taholta tuotettu virallinen informaatio ja valistusmateriaali korostavat liioittelevasti aineenkäytön haitallisia

vaikutuksia. Esimerkiksi nuorten ekstaasinkäyttäjien puheissa ekstaasiin liittyvissä terveystarkastuksissa sekoittuvat kaksi erilaista tietolähdettä: virallinen ja epävirallinen informaatio. Sussman ym. määrittelevät virallisen ja vaihtoehtoisen informaation eron siten, että kyseenalaiselta, huumemyönteiseltä taholta tullut tieto on uskomusta eli vaihtoehtoista informaatiota ja viralliselta taholta tuleva informaatio puolestaan faktaa. (Salasuo 2006, 49.)

Huumevalistuksen virallisen tiedon tuottajina toimivat koulut, järjestöt, vapaaehtoisyhdistykset sekä eri viranomaiset. Sen rooli käyttäjien toiminnassa rajoittuu lähinnä perustietojen hankkimiseen riskeistä, mutta käytön jatkuessa ja sosiaalisen oppimisen lisääntyessä tulkinnat virallisen tiedon luonteesta muuttuvat usein kriittisiksi. Vaihtoehtoisen informaation hankintaväyliä ovat muut käyttäjät, Internet ja erilaiset lehtiartikkelit sekä kirjallisuus. Yksittäisen käyttäjän ongelmana on objektiivisen tiedon valikoiminen valtavasta informatiovirrasta. Lisäksi käyttäjät tulkitsevat olemassa olevaa tietoa eri tavoin. Tästä johtuen käyttäjät eivät tunne tai ymmärrä tarkasti käyttöön liittyviä riskejä ja perustavat tietonsa usein erilaisiin kulttuurisiin uskomuksiin. Tämä asettaa ehkäisevälle päihdetyölle uusia haasteita, jotta riskitieto tavoittaisi nuoret ja valistajat saisivat käyttäjien silmissä uskottavuutensa takaisin. Huumausaineista jaettava informaatio tulisikin räätälöidä kohderyhmän elämän ja kiinnostuksen mukaisesti. (Salasuo 2006, 49–50.)

Terveystaju-teoksen kirjoittajat esittävät väitteen, että vain tunteiden ja elämysten varaan rakentuvan huumevalistuksen edellytykset toimia käytännössä ovat rajalliset. Myös yksisuuntainen, "ylhäältä alas" -valistustapa, on aikansa elänyt. Kirjoittajat näkevät nuorta kannustavaksi huumevalistustavan, joka rohkaisee nuorta esittämään huumeidenkäyttöä ja sen ongelmia koskevia kysymyksiä nykynuoren kannalta. Rantalan, Salasuon ja Soikkelin mukaan huumevalistuksen toteuttamistavoissa olisi tarkoituksenmukaista huomioida nuori nykyistä enemmän sekä ratkaisuja etsivänä että niihin itsekkin vastauksia ehdottavana ja löytävänä kansalaisena. Viimeaikaisempia päihdekasvatuksen muotoja arvioidessaan Lähteenmaa ja Vironkangas sekä Rantala, Salasuo ja Soikkeli päätyvät ajatukseen, jonka mukaan päihdevalistuksen vuorovaikutuksellinen osuus olisi ehkäisevän päihdevalistuksen onnistumisen kannalta ratkaisevinta. Kirjoittajat pitävät myös erityisen tärkeänä huumevalistuksen nuorisokulttuurilähtöistä sisällöntuotantoa. (Puuronen 2006, 11.)

## 2.2 Sosiaalinen media ehkäisevän päihdetyön toimintaympäristönä

Sosiaalista mediaa voidaan kuvata prosessiksi, jossa yksilöt ja ryhmät rakentavat yhteisiä merkityksiä sisältöjen, yhteisöjen ja verkkoteknologian avulla. Sisältö koostuu käyttäjien tuottamasta sisällöstä, vertaistuotannosta ja käyttötuotannosta eli sisällön käytön ja tuottamisen sekoittumisesta. Ihmisistä tulee kuluttajien sijasta tuottajakuluttajia. (Kalliala & Toikkanen 2009, 18.)

Verkossa tapahtuvan vuorovaikutuksen piirteitä ovat välineellisyys, tekstipohjaisuus, sosiaalinen vihjeettömyys, nopeus ja kasvottomuus. CMC-teorioiden (computer-mediated-communication) mukaan ei ole olemassa suoraa vastausta sille onko verkko vähemmän sosiaalinen kuin face-to-face kontakti. Verkossa syntyy sekä sosiaalisia että yhteisöllisiä vuorovaikutusmuotoja. Verkkoa voidaan pitää vakavasti otettavana kasvamis- ja sosialisatioympäristönä ja siellä kehittyvät myös asenteet. Sosiaalisen vihjeettömyyden eli sanattoman viestinnän puuttuminen voidaan ajatella vähentävän tietoisuutta itsestä sekä muista. (Klen 2010.)

Verkossa käytävässä dialogissa työntekijä rohkaisee nuorta miettimään käsiteltävää asiaa useista näkökulmista, löytämään erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja ja valitsemaan niistä käyttökelpoisimman. Työntekijä tekee nuoren kanssa toimintasuunnitelman ratkaisun toteuttamiseksi. Verkkotyöntekijän on kyettävä sietämään epäonnistumisia ja epävarmuutta sekä tarvittaessa uskallettava pyytää myös anteeksi, jos oli väärässä. (Klen 2010.)

Netissä nuori voi piiloutua nimimerkin taakse ja jutella ammattihenkilön kanssa vaikeistakin asioista. Kasvottomuus toimii myös toisinpäin, sillä asiantuntija käyttää netissä nimimerkkiä ja näin ollen nuorella ei ole varmuutta siitä, onko tietokoneruudun toisella puolella oikeasti koulutettu ja luotettava ammattilainen. Esimerkiksi Habbo Hotellissa toimivassa Netarissa nuoriso-ohjaajat ovat mukana hahmoina, jotka tunnistetaan nuoriso-ohjaajaksi merkistä. Nuorilla saattaa olla aluksi epäluuloja ohjaajia kohtaan, sillä nuorten voi olla vaikea ymmärtää, että nuorten suosimassa virtuaalimaailmassa työskentelee ihan oikeita koulutettuja nuoriso-ohjaajia nuoria varten. Alkuhämmennyksen jälkeen nuori yleensä pystyy jo luottavaisemmin keskustelemaan ohjaajan kanssa. Monet kokevat, että on helpompi jutella nuoriso-



ohjaajan kanssa verkossa kuin nuoriso-talolla. Yhä useampi nuori saakin tukea netissä työskenteleviltä nuoriso-ohjaajilta. (Rouvali 2009.)

Sosiaalisissa mediassa tehtävässä päihdetyössä voidaan pyrkiä "ylhäältä alas" suuntautuvan, käskevän ja manipuloivan otteen sijasta tasapuoliseen vuorovaikutukseen nuorten kanssa. Tällöin pyritään keskustelemaan ja neuvottelemaan nuorten kanssa eli ottamaan nuorten omat päihteitä koskevat kokemukset ja näkemykset työskentelyn lähtökohdaksi. Nuorilla on tällöin mahdollisuus jopa kiistää tai kyseenalaistaa aikuisten näkemyksiä. Voidaan ajatella, että sosiaalisissa medioissa tehtävän päihdetyön tehtävänä voisi olla ennen kaikkea keskustelun virittäminen päihteistä, eikä niinkään valistaa päihteiden vaarallisuudesta. (Lähteenmaa & Vironkangas 2006, 102–103.)

### 2.2.1 Eettiset periaatteet terveyden edistämiseen sosiaalisessa mediassa

#### Nuoren oikeudet ja velvollisuudet

Yhteyttä ottavalla nuorella on oikeus tietää, minkä ikäisille palvelu on tarkoitettu sekä oikeus luotettavaan, turvalliseen ja oikeudenmukaiseen keskusteluun. yhteydenottaja ohjataan tarvittaessa muiden palveluiden piiriin. Nuorella on oikeus tulla kunnioitetuksi omana itsenään. Hänellä on myös oikeus tietää, voiko hän ottaa yhteyttä nimettömänä ja onko verkkokeskustelun ohjaajan kanssa mahdollisuus käydä kahdenkeskisiä luottamuksellisia keskusteluja. Nuorella on oikeus saada tietoa palveluista ja sen järjestäjästä sekä tietosuojasta ja tietojen käsittelystä. Hänellä on oikeus myös antaa palautetta palvelusta. Lisäksi nuorella on velvollisuus noudattaa palvelun sääntöjä. (Klen 2010.)

#### Verkossa toimivan ohjaajan oikeudet ja velvollisuudet

Verkossa toimiva ohjaaja voi olla vapaaehtoinen tai palkattu työntekijä, jolla on oikeus saada työhönsä laadukas koulutus ja jatkuvaa ohjausta. Ohjaajalla on oikeus tietää, voiko hän pysyä palvelussa nimettömänä. Hänellä on myös oikeus olla suostumatta epäasialliseen kohteluun ja velvollisuus puuttua tarvittaessa sääntöjen vastaiseen

käyttäytymiseen. Ohjaajalla on velvollisuus sitoutua palvelun järjestäjän toimintaperiaatteisiin ja arvoihin. Ohjaajalla on oikeus luopua vaitiolovelvollisuudesta, mikäli esiin tulee suunnitteilla oleva rikos tai vakava lastensuojelullinen huoli. Vaitiolovelvollisuudesta luopuessaan ohjaajan on ilmoitettava siitä yhteydenottajalle. (Klen 2010.)

Keskustelussa ohjaajan tulee muistaa olevansa yhteydenottajaa varten. Hän ei saa käsitellä keskustelussa omia asioitaan eikä saa tehdä päätöksiä yhteydenottajan puolesta. Ohjaajan antaman ohjauksen on oltava asianmukaista ja luotettavaa. Yhteydenottaja ohjataan tarvittaessa reaali palvelujen piiriin. Ohjaaja ei pidä yhteyttä yhteydenottajaan työajan ulkopuolella. (Klen 2010.)

### 2.2.2 Esimerkkinä Verkkoterkkari-hanke

Helsingin terveystieteiden tutkimuskeskuksen Verkkoterkkari-hanke on osa moniammatillista Netari.fi-hanketta. Verkkoterkkari-hankkeen terveydenhoitajat ovat työskennelleet Habbo-hotellissa ja IRC-Galleriassa eli Galtsussa. Verkkoterkkareilla on oma terveydenhoitajaksi tunnistettava hahmo Habbossa, joka oli kevään 2010 aikana tavattavissa kerran kuussa. Yhden illan aikana verkkoterkkari kohtasi lähes 80 nuorta, joiden keski-ikä on 13,9 vuotta. Keskustelua ja kysymyksiä oli muun muassa nuoren terveydestä ja perheestä. (Hiltunen, Klen & Markkula 2009).

Verkkoterkkarihankkeen terveydenhoitajat työskentelivät myös IRC-gallerian Netari-yhteisössä kaikkina aukioloiltoina. Nuori näkee terveydenhoitajien profiileista, että he ovat terveydenhoitajia. Terveydenhoitajat ovat osallistuneet yleiseen chat- keskusteluun sekä anonyymikeskusteluun. Huhtikuussa oli ensimmäinen teema-keskustelu seksuaaliterveyteen liittyvistä asioista. Verkkoterkkarit hakevat yhdessä nuoren kanssa luotettavaa tietoa netistä ja pyrkivät samalla vahvistamaan heidän terveydenlukutaitoaan. Netari- yhteisössä olevien aikuisten on mahdollista olla ohjaamassa ja viitoittamassa nuoren tietä kohti hyvää oloa ja terveellistä elämää. (Hiltunen, Klen & Markkula 2009).

Verkkoterkkareiden tavoitteena on ohjata kohdatut nuoret tarvittaessa ottamaan yhteyttä reaali maailman aikuisiin, kuten esimerkiksi kouluterveydenhoitajaan, opettajaan,

koulukuraattoriin ja opinto-ohjaajaan. Verkossa nuori voi kertoa anonyymisti asioistaan ja kirjoittaminen saattaa tuntua helpommalta kuin puhuminen. Asioiden jäsentäminen ja pohtiminen turvallisen aikuisen kanssa voi olla voimaannuttava kokemus, jolloin avun hakeminen jatkossakin on luontevampaa. (Hiltunen, Klen & Markkula 2009).

Moniammatillinen yhteistyö Habbossa ja Galtsussa toimii verkkoterkkareiden mukaan nykytekniikan avulla vaivattomasti. Haasteiksi he kokevat teknisten taitojen nopean omaksumisen ja nuorten verkkokielen ymmärtämisen. Reaaliaikainen terveydenhoitajatyö verkossa vaatii opettelua ja tottumista uudelleenlaiseen työtapaan. Verkkoterkkarihankkeen tavoitteena on kehittää verkkotyöstä osa terveydenhoitajan työnkuvaa. Verkkoterkkareiden mukaan verkkokohtaaminen on yksi sosiaalisen kontaktin muoto ja terveydenhoitajien tulee olla mukana tässä työskulttuurin muutoksessa. (Hiltunen, Klen & Markkula 2009).

### 2.3 IRC-Galleria

Kallialan & Toikkasen (2009, 140) mukaan IRC-Galleria eli galleria tai Galtsu oli vielä vuonna 2009 Suomen suosituimpiin kuuluva, yli 12-vuotialle tarkoitettu, yhteisösivusto. IRC-Galleria on nuorten aikuisten nettiyhteisö, jossa on noin 500 000 rekisteröitynyttä käyttäjää. IRC-Galleriaan lisätään päivittäin noin 75 000 kuvaa, 50 000 blogimerkintää ja miljoona kommenttia. Käyttäjien keski-ikä on noin 21 vuotta. IRC-Galleriassa voi pitää yhteyttä ystäviin ja löytää uusia kavereita. Siellä voi myös kirjoittaa blogia, lisätä kuvia ja videoita muiden nähtäväksi, sekä jutella kiinnostavista aiheista lukuisissa yhteisöissä. Galtsuun voi perustaa myös omia yhteisöjä esimerkiksi kaveri- tai harrastusporukan käyttöön. (IRC-Galleria 2010.).

IRC-galleria perustettiin vuonna 2000, jotta aiemmin, vuonna 1988, perustetun IRCin käyttäjät eli irkkaajat voisivat näyttää toisilleen kuviaan. Galleria on muuttunut alkuajoistaan melkoisesti. Nykyisin suuri osa nuorista ja teini-ikäisistä tuntee Gallerian ja monilla on siellä oma profiili ja kuvia. Gallerian profiilissa voi jakaa kuvia, kertoa omista kiinnostuksiansa kohteista ja kertoa millä kanavilla irkkaa. Kuitenkaan merkittävä osa Gallerian jäsenistä ei osaa käyttää varsinaista irkkiä eli IRC:tä, ja käyttää irkki-sanaa tarkoittaessaan IRC-Galleriaa. Galleriassa omaan profiiliin on myös

mahdollista ostaa rahalla koristeita eli "ihkusälää", jotka vastaavat Habbon virtuaalitavaraa. (Kalliala & Toikkanen 2009, 140.)

### 3 NUORTEN PÄIHTEIDENKÄYTTÖ

Länsimaisessa nuorisokulttuurissa 1990-luvulla tapahtuneen muutoksen eräs lieveilmiö oli huumausaineiden lisääntynyt kokeilu ja käyttö. Huumeiden käyttö voidaankin nähdä nykyisin nuorisokulttuuriin juurtuneena ja siinä kontekstissa normalisoituneena, vaikkakaan ei yleisesti hyväksyttävänä, ilmiönä. Huumeiden käytön lisääntyminen nostaa siitä aiheutuvat terveysriskit ja haitat uuteen valoon. Huumeiden käyttöön liittyvät terveysriskit ja haitat vaihtelevat huomattavasti eri aineiden, käyttötapojen, käyttötiheyden ja useiden yksilöllisten tekijöiden mukaan. (Salasuo 2006, 48.)

Nuorten terveystapatutkimuksessa (2007) päihteiden käytön kehityksessä havaittiin tutkimusta edeltävien kahden vuoden aikana pääosin myönteisenä jatkuvaa kehitystä. Uuden vuosituhannen alun ponnistukset nuorten terveyden ja terveystottumusten kehityksen kääntämiseksi myönteiseen suuntaan vaikuttavat edelleen tuottaneen tulosta. Tupakointia kokeillaan ja sen päivittäinen käyttö aloitetaan vanhemmassa iässä kuin ennen ja tupakansavulle altistuminen on vähentynyt merkittävästi 90-luvulta. Myös raittiiden osuus nuorista kasvoi edelleen vuosina 2005–2007 ja toistuva alkoholin käyttö ja humalajuominen on edelleen vähentynyt. (Rimpelä, Rainio, Huhtala, Lavikainen, Pere ja Rimpelä 2007, 5–6.)

Nuorten terveystapatutkimuksessa havaittiin myös viitteitä kehityksen mahdollisesta kääntymisestä terveyden kannalta kielteiseen suuntaan. Nuuskan käytön väheneminen on pysähtynyt ja tyttöjen nuuskan käyttö saattaa olla lisääntymässä ja 18-vuotiaiden poikien humalajuominen oli lisääntynyt vuoden 2004 toteutetun alkoholin veroalennuksen jälkeen. Lisäksi sosiaalinen altistuminen huumeille ei ollut enää vähentynyt tutkimusta edeltäneen kahden vuoden aikana. (Rimpelä ym. 2007, 5–6.)

Nuorten terveystapatutkimuksesta kävi ilmi, että tytöt tiesivät huumeiden käyttäjiä poikia useammin. Vuonna 2007 hieman vajaa puolet 16–18-vuotiaista tytöistä ja vähän yli 40 % pojista tiesi vähintään yhden huumaavia aineita viimeksi kuluneen vuoden aikana kokeilleen tuttavain. Vain muutama prosentti 12-vuotiaista tiesi jonkun tutun huumaavia aineita käyttäneen henkilön. Vuonna 2007 tiesi 14 % 18-vuotiaista pojista ja 12 % tytöistä yli viisi huumeita kokeillutta tuttavaa, kun luku vielä vuonna 2001 oli pojilla 20 % ja tytöillä 23 %. Vastaavasti 14- ja 16-vuotiailla osuudet olivat puolittuneet tänä aikana. Ajanjaksolla 2003–2007 muutos tyttöjen kohdalla oli tilastollisesti

merkitsevä. Huumeiden tarjonta lisääntyi 1990-luvun lopussa 14–18-vuotiailla, mutta kääntyi laskuun vuoden 2001 jälkeen. Vuonna 2007 oli huumeita tarjottu vajaalle viidennekselle 18-vuotiaista ja joka 20:lle 14-vuotiaista. Huumeiden tarjoajat olivat 1990-luvulta 2000-luvulle tultaessa yhä enemmän tuttavilla eikä enää vieraita kuten 1990-luvun alkupuolella. (Rimpelä ym. 2007, 42–43.)

### 3.1 Nuoren päihderiippuvuus

Nuorten kohdalla tavallisin alkuvaiheen riippuvuus syntyy päihteidenkäytön tilanteisiin. Päihteidenkäyttötilanteisiin liittyy kaverit ja hauskanpitoa ja päihteidenkäyttö antaa rohkeutta tehdä jotain jännittävää. Harva nuori käyttää päihteitä lääketieteellisesti riippuvuustasoisesti eli varsinaiset päihdediagnoosien kriteerit eivät nuoren kohdalla useinkaan täyty. Nuoren päihteiden käyttö saattaa täyttää muutamia päihderiippuvuus-kriteerejä, mutta esimerkiksi vieroitusoireet puuttuvat. Tämä ei kuitenkaan tee tilanteesta vaaratonta, sillä riippuvuus voi pahentua päihdediagnoositasoiseksi aikuisikään mennessä. Päihteitä käyttävän nuoren tilanteeseen tuleekin puuttua heti. (Kylmänen 2005, 23.)

Kylmänen (2005, 23) jakaa nuoren päihteidenkäytön vaiheet seuraavasti:

1. Raittius
2. Kokeilukäyttö (usein tupakka sekä alkoholi)
3. Satunnainen käyttö
4. Varhainen huolestuttava tai haitallinen käyttö (yhden tai useamman päihteen käyttö vakiintunut ja haitallisia seurauksia alkanut ilmetä)
5. Haitallinen käyttö (toistuvaa ja säännöllistä päihteiden käyttöä, useita haitallisia seurauksia alkanut ilmetä)
6. Päihderiippuvuus

### 3.2 Somalikulttuurin suhde päihteisiin

Khatinkäytöllä voidaan nähdä olevan somalien keskuudessa samansuuntainen sosiaalinen merkitys kuin alkoholinkäyttö on suomalaisille (Farah & Musse 2010, 2), jonka vuoksi somalinuorilla voidaan ajatella olevan muita suurempi riski alkaa käyttää

khatia. Paul Griffithsin Lontoon somalialaisten khatinkäyttöä koskevaan tutkimukseen osallistuneista yli puolet eli 66 % oli sitä mieltä, että khatinkäyttö auttaa ylläpitämään somalikulttuuria. Khatinkäyttö vaikutti yleisesti hyväksytyltä Lontoon somalien keskuudessa, sillä jopa 89 % haastatelluista khatinkäyttäjistä ja puolet heistäkin, jotka eivät itse käytä khatia, hyväksyivät khatin kohtuukäytön. (Griffiths 1998, 45–54.)

Alkoholinkäyttöä tai tupakanpolttoa pidetään somalikulttuurissa khatinkäyttöä huonompina vaihtoehtoina. Griffithsin tutkimukseen vastanneista somaleista 90 % piti khatinkäyttöä hyväksyttävämpänä kuin alkoholinkäyttöä, joka selittynee sillä, että heidän uskontonsa kieltää alkoholin. Lisäksi jopa 77 % hyväksyisi mieluummin lapsensa khatinkäytön kuin tupakanpolton. Haastatelluista khatia käyttävistä 41 % uskoisi jatkavansa khatinpureskelua, vaikka se kiellettäisiin lailla Isossa-Britanniassa. (Griffiths 1998, 45–54.)

## 4 HANKKEEN KUVAUS

### 4.1 Yhteistyökumppani

Elämä On Parasta Huumetta ry eli EOPH tekee terveyttä edistävää ehkäisevää päihdetyötä lapsen ja nuoren edun näkökulmasta. Järjestö toimii yhdessä lasten ja nuorten, heidän vanhempiensa sekä muiden lasten kasvatustyössä mukana olevien aikuisten kanssa. (EOPH ry 2010.)

EOPH työskentelee toiminta-ajatuksensa mukaan vuorovaikutteisesti osallistavien menetelmien avulla internetissä, matkapuhelimilla ja kasvotusten. EOPH:n toimintaa on sosiaalisissa medioissa Habbossa, IRC-Galleriassa, Demi.fi-sivustolla ja Facebookissa. Järjestö toimii sosiaalisessa mediassa käyttäjiä ja palveluntarjoajia kunnioittaen. Sen tavoitteena on välittää tietoa nuorten elämään vaikuttavista asioista ja lisätä keskustelua niistä. (EOPH ry 2010.)

Elämä On Parasta Huumetta ry ylläpitää IRC-Galleriassa samannimisen yhteisön toimintaa. Yhteisössä pidetään kerran kuussa teemaviikko, jonka tarkoituksena on käsitellä päihteisiin liittyviä aiheita uusista näkökulmista. Teemaviikot pitävät sisällään tietopaketin aiheesta, kyselyn sekä yleensä neljä tuntia chat-keskustelua. Toiminta IRC-Galleriassa on suunnattu yli 13-vuotiaille nuorille. (EOPH ry 2010.)

### 4.2 I osaprojekti

Hanke sai vauhtia, kun istuimme 10.9 EOPH:n Internet- ja mobiiliyksikön päällikön ja neuvontapalveluvastaavan kanssa suunnittelemassa hanketta. Kerroimme opinnäytetyömme pohjalta nousseesta ideasta tehdä nettiin khat-tietopaketti, joka olisi kohdistettu nuorten kanssa työskenteleville henkilöille. Kävimme yhdessä läpi erilaisia khat-tiedotusvaihtoehtoja, jotka olisi mahdollista toteuttaa yhteistyökumppanimme tarjoamissa puitteissa.

Sovimme, että käymme tutustumassa sosiaalisiin medioihin ja samalla tarkkailemme, mitkä ovat somalinuorten suosikkipaikkoja. Sovimme myös, että suunnittelemme khat-



teemaviikon IRC-Galleriaan EOPH ry-yhteisöön sekä nuorten kanssa työskenteleville kohdistetun khat-tetopakettin EOPH ry:n sivuille. Toteuttaisimme molempien osahankkeiden materiaalit sekä suomen että somalin kielisinä.

Verkossa tehtyjen havaintojemme ja myös muutamalta somalinuorelta saamamme tiedon mukaan somalinuorten tämänhetkinen suosikkipaikka on Facebook ja IRC-Galleria on jo menossa pois muodista. IRC-galleriassakin oli useita yhteisöjä, joiden jäsenet olivat pääosin somalitaustaisia, mutta niiden toiminta oli aika passiivista tällä hetkellä. Päätimme kuitenkin toteuttaa teemaviikon IRC-Galleriassa, koska EOPH tarjosi valmiin työskentely-ympäristön.

Pidimme hankkeen suurimpana riskinä sitä, että nuoret eivät osallistu kyselyyn ja chattiin, jonka vuoksi EOPH ry mainosti sitä kohderyhmälle etukäteen. IRC-Galleriassa mainostettiin teemaa maanantaina 15.11 kohdennetusti somaliyhteisöissä, sekä kuten tavallisestikin kaikille 13–19 vuotiaille IRC-Gallerian kävijöille. Itse chat-päivänä kaikki 13–19-vuotiaat saivat IRC-Galleriaan kirjautuessaan tiedotteen, että EOPH-yhteisössä on chat. Lisäksi me opiskelijat tiedotimme suullisesti ja Facebookissa tutuille somalinuorille mahdollisuudesta osallistua kyselyyn ja chattiin.

Sovimme yhteistyökumppanin kanssa, että menemme heidän toimitilaansa 18.11 klo 17.45 ja valmistaudumme klo 18 alkavaan chattiin IRC-Gallerian EOPH-yhteisössä. Sovimme myös, että teemme kyselyn ja chatin tuloksista yhteenvedon EOPH:n sivuille.

#### 4.2.1 Tietoisku ja kysely

Tarkoituksenamme oli suunnitella tietoisku, jossa annetaan ytimekkäästi tietoa khatista ja sen haittavaikutuksista. Kyselyn avulla halusimme selvittää onko syytä olla huolissaan khatin leviämisestä nuorten keskuuteen. Kysyimme kuinka paljon nuorilla oli ennestään tietoa tai kokemuksia khatista. Kysyimme myös nuorten mielipiteitä khatin laittomuudesta tai laillisuudesta ja mikä olisi nuorten mielestä paras tapa ennaltaehkäistä khatinkäyttöä. Lopuksi selvitimme myös kuinka hyödylliseksi nuoret kokivat khat-tietoiskun. Somalinkielisen tietoiskun ja kyselyn tarkoituksena oli antaa tietoa khatista somalinkielisille sekä madaltaa somalinkielisten kynnystä osallistua kyselyyn ja sen avulla olisimme saaneet myös viitteitä siitä, kuinka moni vastaajista on

somaleja. Hankkeen tavoitteena oli myös oppia terveyttä edistävän materiaalin suunnittelua.

Suunnittelimme IRC-Galleriaan 13–19- vuotiaille nuorille suunnatun teemaviikon eli khat-tietoiskun ja kyselyn (LIITE 1) sekä suomen että somalin kielisenä. Varmistimme sähköpostitse myös, että kyselyssä on mahdollista valita vain yksi vaihtoehto, josta lisättäisiin kyselyn alkuun ohjeistava teksti. EOPH ry:n työntekijän mukaan kysely ja muutkin tekstit menevät IRC-Gallerian EOPH ry-yhteisöön IRC-Galleriaa ylläpitävän Sulake Corporationin kautta eli EOPH ry lähettää ne Sulakkeelle, joka laittaa ne IRC-Galleriaan. EOPH ry:n työntekijän mukaan he voivat itse saada kyselyn kautta tietoa siitä kuinka monta vastaajaa on käynyt, mutta vastaajien ikä- sukupuolijakautumaa ei voisi saada.

Lähetimme sekä suomen että somalinkieliset tietoiskun ja kyselyn EOPH ry:n, jossa se tarkistettiin ja välitettiin IRC-galleriaan. EOPH ry-yhteisön sivulle laitettavaksi. Somalinkielisestä versiosta piti valitettavasti jättää tilaongelman vuoksi kyselyosio pois.

#### 4.2.2 Chat

Teemaviikon Chatin tarkoituksena oli saada nuoret miettimään teemaa-aihetta ja keskustelemaan asiasta sekä antaa tietoa aiheesta. Chattiin osallistumalla saisimme myös itse kokemusta uudeltaisesta työmenetelmästä.

Varmistimme, että EOPH:lta on tulossa työntekijöitä mukaan chattailemaan ja että joku tulisi toimimaan myös moderaattorina eli keskustelun asiallisuutta valvovana henkilönä. EOPH ry:n työntekijä lupasi, että heiltä tulee kaksi työntekijää kanssamme chattiin, joka olisi välttämätöntä teknisten asioiden ja valvonnan kannalta. Toivoimme saavamme myös tietoa chattiin osallistuneiden määrästä ja ikä- ja sukupuolijakaumasta. Chattiin osallistuneiden määrää ei EOPH ry:n mukaan saisi, koska paikalla on aina porukkaa jotka vain seuraavat keskustelua osallistumatta siihen itse. EOPH ry:n työntekijä kertoi, että ikä- ja sukupuolijakauma on mahdollista saada Sulakkeen kautta ja myös, että he kopioivat aina koko chatin ja siitä on mahdollisuus ottaa pätkiä kunhan nimimerkit jättää pois.

Menimme sovitusti EOPH ry:n, jossa työntekijä perehdytti meidät pikaisesti chattailuun. Chatissa vain muutama nuori osallistui aktiivisesti keskusteluun khatista. Osa puhui asian vierestä ja muutamat tyytyivät vain seuraamaan keskustelua. Pyrimme aktivoimaan myös hiljaisia osallistujia esittämällä heille kysymyksiä. Osa ei reagoanut niihinkään. Muutaman osallistujan mielestä nuorille huumeista kertominen on huumeiden mainostamista. Osa nuorista kirjoitti huumemyönteisiä kommentteja, kuten esimerkiksi: ”oon miettinyt että kun niin moni on kokeillu huumeita, vois ite kokeilla” joihin puutuimme kysymyksellä: ”ootko miettinyt haluatko olla sitten huumeriippuvainen aikuinen?”. Tämä sai nuoren ajattelemaan asiaa uudelleen ja hän vastasi: ”no olisha se ykstoikkonen elämä sitte.” Kirjoitimme teemaviikon kyselyn ja chatin tuloksista yhteenvedon EOPH ry:n kotisivuille. (LIITE 2)

#### 4.3 II osaprojekti

Suunnittelukokouksessa 10.9 sovimme yhteistyökumppanimme kanssa, että suunnittelemme ja toteutamme EOPH ry:n verkkosivuille kaikille nuorten parissa työskenteleville suunnatun khat-tietopaketin. Tarkoituksena on, että tietopakettiin sisältyy sekä ytimekkäästi tietoa khatista että linkkejä khatista tuotettuun materiaaliin. Tietopaketti sovittiin toteutettavaksi sekä suomen että somalin kielellä. Kysyimme, olisiko mahdollista saada kävijämäärälaskuria tietopaketin sivuille, mutta se ei EOPH ry:n työntekijän mukaan ole mahdollista.

Tietopaketin tarkoituksena on antaa nuorten kanssa työskenteleville henkilöille, kuten esimerkiksi terveydenhoitajille, opettajille, päihde-, sosiaali- ja nuorisotyöntekijöille, poliisille sekä vapaaehtoistyöntekijöille ja vanhemmille tietoa khatista. Myös nuoret itse voivat saada tietoa tietopaketista. Tietopakettiin kokosimme tietoa khatinkäytön terveysvaikutuksista sekä vaikutuksista perheessä sekä khatinkäyttöön vaikuttavista kulttuurisista tekijöistä. Tietopaketin perään laitoimme käyttämämme lähteet. Loppuun lisäsimme linkkejä sivuille, joilta saa lisätietoa khatista.

## 5 AIKATAULU, RESURSSIT JA RISKIT

### 5.1 Aikataulu

Alkuperäisen suunnitelmamme mukaan saimme otettua yhteyttä toivomaamme yhteistyökumppaniin elokuun loppuun mennessä. Khatia koskevaan materiaaliin tutustuminen netissä oli myös tarkoitus toteuttaa tuolloin, mutta se siirtyi syyskuun alkupuolelle.

Syyskuussa suunnittelimme tarkentavamme hankkeen tavoitteita, sisältöä ja arviointisuunnitelmaa yhdessä yhteistyökumppanin kanssa. Lokakuussa suunnittelimme toteuttavamme ja testaavamme teemaviikon materiaalin sekä aloittavamme raportin kirjoittamisen. Tämä toteutui hieman aikataulusta jäljessä, sillä suunnittelimme teemaviikon materiaalin vasta lokakuun puolen välin jälkeen.

Marraskuun alkupuolella kaavailimme tekevämme teemaviikon materiaaliin tarvittavat parannukset ja materiaali lähetettäisiin yhteistyökumppanille arvioitavaksi ja julkaistavaksi, joka toteutui aikataulun mukaisesti. Yhteistyökumppanimme lähetti IRC-Gallerian Elämä On Parasta Huumetta ry -yhteisöön suunnittelemamme tietoiskun ja kyselyn noin viikkoa ennen chatia. 18.11 osallistuimme chattailuun IRC-Galleriassa yhdessä EOPH ry:n työntekijän kanssa.

Raportin kirjoittaminen aloitettiin alkuperäisen suunnitelman mukaan marraskuun alkupuolella. Nuorten kanssa työskenteleville suunnatun tietopaketin suunnittelun ja toteutuksen sekä teemaviikon yhteenvedon suunnittelimme tekevämme marraskuun loppuun mennessä, joka toteutui myös suunnitellusti.

### 5.2 Riskit ja resurssit

Hankkeen riskinä oli, että emme olisi löytäneet sopivaa yhteistyökumppania ja että nuoret innostu auttamaan meitä. Varmistimme hyvän yhteistyökumppanin ja arviointiin lupautuvien nuorten löytymisen ryhtymällä tiedusteluun mahdollisimman varhain. Hankkeen suunnitteluun, toteuttamiseen, arviointiin ja raportoimiseen on varattu aikaa vain muutama kuukausi, jonka vuoksi on mahdollista, että emme ehdi saada työtä

ajoissa valmiiksi esim. lasten tai omien sairastumisten tai innostuksen laantumisen vuoksi. Päätimme yrittää kuitenkin pysyä suunnitellussa aikataulussa mahdollisimman hyvin ja tsemppata toisiamme.

EOPH ry ja IRC-Galleriaa ylläpitävä Sulake Corporation huolehtivat suunnittelemamme materiaalin toteuttamisesta nettiin, jonka vuoksi suurena riskinä hankkeelle pitämämme teknisen epäonnistumisen riski pieneni huomattavasti. Riskinä pidimme myös, että kukaan ei katso/lue sivujamme. Suunnittelimme tiedottavamme yhteistyökumppanimme avustuksella teemaviikosta ja khat-tietopaketista laajalle ja tekemään niistä kohderyhmää kiinnostavat. Koska saimme yhteistyökumppaniksemme luotettavan ja kokeneen asiantuntijajärjestön, luotimme, että hankkeemme tuottamalle materiaalille löytyy kiinnostusta.

## 6 ARVIOINTI

Robsonin mukaan terveyden edistämisessä arvioinnin tehtävänä on ohjelmien parantaminen ja arvottaminen. Arvioinnin avulla pyritään määrittelemään terveyden edistämiseen pyrkivän toiminnan arvo tai vaikutus ja tarjota muutossuosituksia. Arviointia voidaan tehdä ennen suunniteltua vaikutukseen tähtäävää toimintaa, sen aikana, jolloin arviointi kohdistuu työn toteuttamiseen tai asiakkaassa tapahtuviin muutoksiin tai sen jälkeen. (Pelto-Huikko 2006, 14.)

Ennen kuin suunnittelemamme teemaviikon materiaali ja khat-tietopaketti laitettiin nettiin, niitä oli arvioinut EOPH ry:n edustaja ja hanketta ohjaava DIAK:n opettaja. Ohjaavalta opettajalta saimme materiaaliin muutamia parannusehdotuksia, jotka myös toteutettiin. Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist (2001, 8) ovat sitä mieltä, että parhaaseen tulokseen aineiston tuottamisessa päästään, jos kohderyhmältä itseltään kysytään, mitä he haluavat. Ennen julkaisua pilotoimme materiaalin pyytämällä kahden, 14-vuotiaan nuoren, arvioita IRC-Galleriaan suunnittelemastamme tietoiskusta ja kyselystä. Heidän mielestään tietoisku ja kysely olivat selkeitä, eivätkä he osanneet keksiä mitään lisättävää tai muutettavaa niihin.

Arvioimme Chat-keskustelua sen aikana ja jälkikäteen sekä kyselyn onnistumista jälkikäteen vastausten pohjalta. Keskustelu tuntui vaimealta, joten yritimme aktivoida nuoria keskustelemaan ja EOPH ry:n työntekijä kävi laittamassa välillä myös mainoksia IRC-Gallerian etusivulle. Suunnittelimme IRC-Gallerian kyselyyn palauteosion khat-teeman hyödyllisyydestä.

Petyimme siihen, miten vähän kyselyyn ja chattiin osallistuttiin. Kyselyyn osallistui vain 26 henkeä ja chattiin osallistuminenkin oli vaimeaa. Aikaisempina teemaviikkoina kyselyyn osallistujia on ollut jopa useita satoja, mutta vähimmilläänkin 87 vastaajaa (elokuussa 2010). Koska kyselyyn vastasi vain pieni joukko nuoria, kyselyn tuloksista ei voida vetää yleistäviä johtopäätöksiä esimerkiksi nuorten kokemuksista khatista. Teemaviikkoa voitaneen pitää kuitenkin hyödyllisenä ainakin kyselyyn osallistuneille, sillä suurin osa (85%) kyselyyn vastanneista vastasi, että oli saanut tietopaketista ainakin jotain uutta tietoa khatista. Suunnitelmassa emme olleet ottaneet huomioon julkaisemiseen kuluvaan aikaan, jonka vuoksi aikaresurssit kävivät vähiin ja jouduimme

jännittämään, ehditäänkö teemaviikon yhteenvedoa ja nuorten kanssa työskenteleville suunnattua tietopakettia julkaista netissä ennen seminaareja.

Chatissakin vain osa nuorista innostui miettimään aihetta ja keskustelemaan siitä. Kuitenkin näiden muutaman nuoren kohdalla voidaan katsoa tavoitteemme saada nuoret ajattelemaan toteutuneen. Kyselyyn ja chattiin osallistumisen vähyys saattoi johtua siitä, että monetkaan nuoret eivät tienneet mistä oli kysymys tai he ajattelevat, että khat-aihe ei kosketa heitä. Somalinkielisen tietoisuuden vaikutukseen ei ollut toivotunlainen eli sen avulla ei saatu somalinuoria osallistumaan teemaviikon kyselyyn tai chattiin toivotulla tavalla. Koska kyselyn somalin kielinen versio ei mahtunut mukaan teemaviikkoon, emme saaneet tietoa siitä oliko vastanneiden joukossa somalinuoria. Aikataulua suunnitellessamme emme olleet osanneet huomioida yhteenvedon ja khat-tietopaketin julkaisemiseen kuluvaan aikaan, joten jouduimme jännittämään, ehtivätkö ne verkkosivuille raportin palautuspäivään mennessä. Parhaiten koimme saavuttaneemme tavoitteemme lisätä menetelmäosaamistamme. Harjaannuimme myös terveystieteen edistävän materiaalin suunnittelussa.

Teemaviikon yhteenvedo ja Khat- tietopaketti lähetettiin arvioitavaksi EOPH ry:lle ja pyysimme korjausehdotuksia. Yhteenvedo julkaistiin sellaisenaan, mutta tietopakettiin jäimme odottamaan korjausehdotuksia. Itsellämmekin on jo suunnitelmia sen sisällön tiivistämisestä ja ulkonäköä koskien. Tulemme tiivistämään ainakin terveysvaikutuksia koskevan kappaleen. Lisäksi muokkaamme sen ulkonäköä. Alkuperäiseen suunnitelmaamme kuului myös kävijämäärälaskurin saaminen nuorten kanssa työskenteleville suunnatun tietopaketin sivulle, mutta se ei ollut yhteistyökumppanimme mukaan mahdollista. Kävijämäärälaskurin avulla olisimme voineet seurata kuinka paljon sivuillamme on käyty eli sen tarpeellisuutta.

## 7 POHDINTA

Hankkeen alussa mietimme, että pystymmekö toteuttamaan hallitusti ja aikataulun mukaisesti hanketta, joka laajeni alkuperäissuunnitelmastaan melkoisesti. Opettajan antamat ohjeet selkeyttivät suunnitelmaamme ja saimme muodostettua osahankkeista loogisen kokonaisuuden. Koimme saavamme tulevassa työssämme tärkeitä työvälineitä terveyden edistämiseen sosiaalisessa mediassa suunnittelemalla tietoisuuden ja kyselyn nuorille sekä osallistamalla chattailuun. Oppimiskokemukset olisivat jääneet pelkän nuorten kanssa työskenteleville suunnatun tietopakettin suunnittelemisesta kapeaksi.

Hankkeen tarkoituksena oli tavoittaa etenkin somalinuoria, joiden riski alkaa käyttää khatia on muita suurempi. Nyt emme saaneet somalinuoria aktivoitua toivomallamme tavalla. Kenties joku muu sosiaalisen median ympäristö olisi tavoittanut somalinuoria paremmin. Toisaalta yhteistyökumppanimme tarjosi valmiin sosiaalisen median ympäristön khatista keskusteluun. Niukkojen aikaresurssien puitteissa olisi ollut mahdollista perustaa meitä varten uusi keskusteluympäristö somalinuorten suosimaan sosiaalisen median ympäristöön. Pohdimme jo suunnitteluvaiheessa yhteistyökumppanimme kanssa mahdollisuuksia toteuttaa khat-tiedotusta muissa sosiaalisissa medioissa. Kuitenkin esimerkiksi nuorten suosimassa Facebookissa ei tällaista avointa chat- mahdollisuutta edes ole.

IRC-galleria ei vaikuta enää olevan kovin suosittu somalinuorten keskuudessa. Tiedustelujemme mukaan myöskään ne somalinuoret, joille kerroimme teemaviikosta, eivät olleet valmiiksi kirjautuneena IRC-Galleriaan. Osallistuminen olisi vaatinut Galleriaan liittymisen vaivan. Eräs nuori kuvaili, että Galleriaan liittyminen olisi vienyt sen verran paljon aikaa, että hän luovutti. Saadaksemme enemmän nuoria osallistumaan meidän olisi pitänyt kehottaa nuoria kirjautumaan ajoissa Galleriaan. Meidän olisi pitänyt myös mainostaa ajoissa ja laajemmin teemaviikkoa. Olisimme voineet etukäteen viedä mainoksia somalinuorten suosimiin paikkoihin, kuten esimerkiksi kirjastoihin ja nuorisotaloille. Olisimme voineet myös pyytää nuorisotyöntekijöitä aktivoimaan paikalla olevia nuoria osallistumaan chatiin.

Nuorten khat-teemaa kohtaan tuntemaan innostuksen puutteesta voisi ehkä vetää johtopäätöksen, että khat on ehkä vielä kuitenkin pientä ihmisryhmää koskettava ongelma eikä leviäminen valtaväestön keskuuteen ole vielä todellinen uhka. Toisaalta



jos pienestä kyselyyn osallistuneiden nuorten joukosta löytyi yksi (profiilin perusteella ei-somalialainen) kokeilija ja yksi, joka tunsivat khatinkäyttäjän, voidaanko ajatella, että khatinkäytön haitoista olisi kuitenkin syytä puhua yleisimminkin nuorille?

Verkossa toimiva ohjaaja voi olla vapaaehtoinen tai palkattu työntekijä, jolla on oikeus saada työhönsä laadukas koulutus ja jatkuvaa ohjausta. Ohjaajalla on oikeus tietää, voiko hän pysyä palvelussa nimettömänä. Hänellä on myös oikeus olla suostumatta epäasialliseen kohteluun ja velvollisuus puuttua tarvittaessa sääntöjen vastaiseen käyttäytymiseen. Ohjaajalla on velvollisuus sitoutua palvelun järjestäjän toimintaperiaatteisiin ja arvoihin. Ohjaajalla on oikeus luopua vaitiolovelvollisuudesta, mikäli esiin tulee suunnitteilla oleva rikos tai vakava lastensuojelullinen huoli. Vaitiolovelvollisuudesta luopuessaan ohjaajan on ilmoitettava siitä yhteydenottajalle. (Klen 2010.)

Keskustelussa ohjaajan tulee muistaa olevansa yhteydenottajaa varten. Hän ei saa käsitellä keskustelussa omia asioitaan eikä saa tehdä päätöksiä yhteydenottajan puolesta. Ohjaajan antaman ohjauksen on oltava asianmukaista ja luotettavaa. Yhteydenottaja ohjataan tarvittaessa reaali palvelujen piiriin. Ohjaaja ei pidä yhteyttä yhteydenottajaan työajan ulkopuolella. (Klen 2010.)

Pyrimme eettiseen toimintaan hankkeessamme. Pyysimme chatiin perehdytystä ja jatkuvaa ohjausta, joka takaisi laadukkaan työtteen. Toimimme chatissa nimimerkkien suojassa nimimerkeillä EOPH ja EOPH2. Kyselyyn ja chatiin osallistuneiden nuorten anonymiteetti suojattiin työn eri vaiheissa. Nuoret vastasivat kyselyyn nimettöminä ja chatiin osallistuneiden nimimerkkejä ei tuotu raporttiin näkyville lainausten yhteyteen. Pyrimme puuttumaan epäasialliseen käytökseen ohjauksella ja EOPH oli valmistautunut myös poistamaan epäasiallisia kommentteja tarvittaessa.

Kaiken kaikkiaan koemme saaneemme hankkeesta uusia näköaloja terveydenhoitajan työhön. Olemme oppineet myös mitä kannattaa ottaa huomioon tiedotushankkeita suunnitellessa. Me olemme saaneet myös tutustua aivan uudenlaiseen terveydenedistämisympäristöön eli työskentelyyn verkossa ja saaneet välineitä toimia verkkoterkkarina tulevassa työssämme.

## LÄHTEET

- Cox, Glenice & Rampes, Hagen 2003. Adverse effects of khat: a review. *Advances in Psychiatric Treatment* 9(6). Leeds: The Royal College of Psychiatrists, 456–463. Viitattu 28.11.2010  
<http://apt.rcpsych.org/cgi/content/full/9/6/456> Tuloste tekijän hallussa.
- EOPH ry 2010. Elämä On Parasta Huumetta ry. Viitattu 27.10.2010 <http://www.eoph.fi/>
- Farah, samsam & Musse, Marjukka 2010. Eivätkä he näe mitään muuta kuin sitä khatia. Somalinaisten kokemuksia perheenjäsenen khatinkäytöstä.
- Hiltunen, Tanja, Klen, Inga & Markkula, Tiina 2009. Terveystietä verkossa. Toukokuun 2009 teema: Verkkonuorisotyön tulevaisuus Kommentti. Nuorisotutkimuksen verkkokanava. Nuorisotyö verkkoympäristössä. Viitattu 9.11.2010 [http://www.kommentti.fi/sivu.php?artikkeli\\_id=369#maalis4](http://www.kommentti.fi/sivu.php?artikkeli_id=369#maalis4)
- Hirvonen, Eila, Koponen, Päivikki & Hakulinen, Tuovi 2002. Yksilö, perhe ja yhteisö muutoksessa: Näkökohtia terveyteen. Teoksessa Anna-Maija Pietilä, Tuovi Hakulinen, Eila Hirvonen, Päivikki Koponen, Eeva-Maija Salminen ja Kirsi Sirola. Terveystietä edistämisen. Uudistuvat työmenetelmät. Helsinki: WSOY, 35–76.
- IRC-Galleria 2010. Etusivu. Viitattu 28.11.2010 <http://irc-galleria.net/>
- Jyväskylän yliopisto. Mitä terveystietä on? Viitattu 24.8.2010  
<https://www.avoin.jyu.fi/optimakurssit/terveystieto/terv102/osa-1-terveystietä/mita-terveystietä-on>
- Kalliala, Eija & Toikkanen, Tarmo 2009. Sosiaalinen media opetuksessa. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab
- Klen, Inga 2010. Terveystietä edistämisen sosiaalisessa mediassa. Luento Helsingin Diakonia-ammattikorkeakoulussa 9.11.2010.
- Koski, Pasi 2006. Merkitysten ristiaallokossa -Suhde terveyteen, alkoholiin ja liikuntaan rakentuu sosiaalisissa maailmoissa. Teoksessa Anne Puuronen (toim.)Terveystietä. Nuoret, politiikka ja käytäntö. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, Julkaisuja 63, 23–32
- Kylmänen, Petri 2005. Kun kaikki muutkin... Nuorten ehkäisevä päihdetyö. Helsinki: Tammi.
- Lähteenmaa, Jaana & Virokannas, Elina 2006. Nuoret ja päihdet ehkäisevän päihdetyön tuotetarjottimella. Teoksessa Anne Puuronen (toim.)Terveystietä. Nuoret,

- politiikka ja käytäntö. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/  
Nuorisotutkimusseura, Julkaisuja 63, 98–110.
- Parkkunen, Niina, Vertio, Harri & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. terveyden edistämisen keskus. Viitattu 24.8.2010 [http://www.health.fi/content/files/jul\\_laa\\_suunnitteluopas.pdf](http://www.health.fi/content/files/jul_laa_suunnitteluopas.pdf)
- Pelto-Huikko, Antti, Karjalainen, Karoliina & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2006. Terveyden edistämisen toimintamallit. Terveyden edistämisen hankkeissa kehitettyjen toimintamallienn arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Terveyden edistämisen keskus ry.
- Pietilä, Anna-Maija, Eronen, Raija & Vehviläinen-Julkunen, Katri 2002. Työmenetelmiä terveyttä edistävässä asiakastyössä. Teoksessa Anna-Maija Pietilä, Tuovi Hakulinen, Eila Hirvonen, Päivikki Koponen, Eeva-Maija Salminen ja Kirsi Sirola. Terveyden edistäminen. Uudistuvat työmenetelmät. Helsinki: WSOY, 148–171.
- Puuronen, Anne 2006. Mitä on terveys-tietoa, taitoa vai tajua? Teoksessa Anne Puuronen (toim.)Terveystaju. Nuoret, politiikka ja käytäntö. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, Julkaisuja 63, 5–19.
- Päihdelinkki 2003. Pikatieto. Khat. <http://www.paihdelinkki.fi/pikatieto/?c=Khat>
- Rimpelä, Arja, Rainio, Susanna, Huhtala, Heini, Lavikainen, Hanna, Pere, Lasse ja Rimpelä, Matti 2007. Nuorten terveystapatutkimus 2007. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977–2007. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Rouvali, Maria 2009. Epäluuloista kohti luottamusta. Maaliskuun 2009 teema: Kohtaaminen verkossa. Kommentti. Nuorisotutkimuksen verkkokanava. Nuorisotyö verkkoympäristössä. Viitattu 9.11.2010 [http://www.kommentti.fi/sivu.php?artikkeli\\_id=369#maalis4](http://www.kommentti.fi/sivu.php?artikkeli_id=369#maalis4)
- Salasuo, Mikko 2006. Huumeiden viihdekäyttäjien terveyden lukutaito ja perinteinen huumevalistus törmäyskurssilla -Esimerkkinä ekstaasin käyttäjät. Teoksessa Anne Puuronen (toim.)Terveystaju. Nuoret, politiikka ja käytäntö. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, Julkaisuja 63, 48–58.
- Torkkola, Sinikka 2002. Terveysviestintä-kirjan esittely. Viitattu 24.8.2010. <http://www.uta.fi/~tisito/tervek.html>
- YAD 2008. Katia kanssa. Viiva 1/2008. Tampere: Youth Against Drugs ry. Viitattu 28.11.2010 <http://www.yad.fi/index.php?l=2&path=12,374,377>

## LIITE 1: KHAT - HUUME VAI VIATON PIRISTE?

Khat on tullut tutuksi meille suomalaisille viime aikoina mediassa olleiden otsikoiden kautta. Varsinkin khatin takavarikot tullissa ovat saaneet julkisuudessa paljon huomiota.

Kuten ehkä tiedätkin, khat on huume, jota Suomessa käyttävät lähinnä Afrikasta ja Arabiasta tulleet ihmiset. Viime aikoina on kuitenkin havaittu khatinkäyttökokeiluja myös suomalaisten nuorten keskuudessa.

Khatilla on amfetamiinin kaltaisia, mutta lievempiä vaikutuksia eli se piristää. Tiedetään kuitenkin, että myös khatista voi tulla riippuvaiseksi ja pitkäaikaisessa käytössä se voi vahingoittaa terveyttä monin eri tavoin. Riippuvuuden lisäksi khatinkäyttö voi aiheuttaa mm. sydämen rytmihäiriöitä, korkeaa verenpainetta, päänsärkyä, impotenssia, anoreksiaa, suun tulehduksia, hampaiden värjäytymistä ja älyllisten toimintojen heikentymistä. Tutkimuksissa on todettu myös, että khat saattaa aiheuttaa käyttäjälle aggressiivisuutta, unettomuutta, ahdistusta, aistiharhoja, ja jopa psykoosin. Kaiken lisäksi khatinkäyttö vahingoittaa perhe-elämää ja on kallista.

Onko aiheellista pelätä khatinkäytön lisääntyvän Suomessa? Kuinka mahdollisena pidät sitä, että khatinkäyttö leviää myös Suomalaisten nuorten keskuuteen? Kuinka vaarallisena huumeena pidät khatia? Miten tärkeää on mielestäsi puhua khatista nuorille?

Tule keskustelemaan aiheesta tiistaina 18.11 klo 18.00–19.30. Muista vastata myös kyselyyn! Vastaamalla ja chatiin osallistumalla voit vaikuttaa EOPH ry:n sivuille suunnitteleman Khat-tietopaketin sisältöön!

## QAAD – MAANDOORIYE MISE MAADO FIRFIRCOONI KEENTA?

Qaadku in dhawayto wuxuu aad ugu soo caanbaxay qalabka isgaarsiinta iyo ciwaanada joornaalada. Siiba kastamka qaadadkii lagu qabtay waxay xiiso galiyeen aaladaha isgaarsiinta

Laga yaabe sidaad u ogtahayba qaadku waa maandoriye. Dalka Finland qaadka inta badan waxaa isticmaala qoomiyaha kasoo jeeda Afrika iyo qaar ka mid ah wadamada

Eeshiya.. Waqtiyadii ugu dambeeyay waxaa la ogaaday in xitaa qaadka tijaabintiisu ay ka jirto xataa dhalinyarada finishka dhexdooda.

Qaadka waxaa ku jira labada maaddo oo ah: Katiin iyo Katinoon oo ku abtirsada qoyska maandooriyeyaasha ee Amfitamiinka. Qofku wuxuu dareemaa raaxo iyo firfircooni iyo fikrado khayaali ah, inta uu Qaadku jirkiisa ku jiro.

Waxaa la ogyahay qaadku dadka cuna in uu qabtaa. Caadaysiga cunidda qaadku waxay dhib u geysataa caafimaadka, siyaabo baddan oo kala duwan. Cunidda qaadku waxay dhibaato u geysataa shaqaynta wadnaha, cadaadiska dhiiga oo aad u kaca,(dhiigkar), Madax xanuun, dhibaatooyin la xiriira taranka, dheefshiidka, taasoo rabitaanka cuntada oo yaraada (Anoreksiya,), wuxuu burburiyaa ilkaha iyo cirridka, taasoo dhibaato u keenaysa caafimaadka afka, caqliga oo hoos u dhaca. Qaadku wuxuu kale oo sababaa xanaaq baddan, niyad jab, hurdo la'aan iyo dareemada oo isku yaaca, dhibaatooyin xagga maskaxda ah. Waxaa baadhitaanada lagu ogaaday in qaadku uu burburiyo dhismaha qoyska iyo khaasaaro xaga dhaqaalaha.

Ma kula tahay in qaadku uu ku faafayo waddanka (Finland) mase tahay arrin walwal leh? Sidee ku qiyaasaysaa fiditaanka isticmaalida qaadka, dhalinyarada Finishka dhexdooda? Isticmaalku qaadku khatar intee le'eg bay kula tahay in uu u geysan karo? Muhiim ma kula tahay in qaadka khatartiisa dhalinyarada loo sheego?

18.11.2010 saacadu markay tahay inta u dhaxaysa 18.00–19.30 ka soo qayb gala Chatti ku saabsan qaadka, Xusuusana in aad ka jawaabto su`aalaha. Ogowna in fikradaadu muhiim tahay, oo ay saamayn weyn ku yeelanayso dib u habaynta EOPH ry:n beyjajkooda.

Linkkejä:

<http://www.paihdelinkki.fi/pikatieto/?c=Khat>

[https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/14803/Farah\\_Samsam.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/14803/Farah_Samsam.pdf?sequence=1)

<http://www.youtube.com/watch?v=Hk882gi4I7A&feature=related>

## KYSELY:

1 Miten tuttu khat-huume on sinulle?

- a) en ole tiennyt aiemmin khatista
- b) olen kuullut tai lukenut siitä jo aiemminkin
- c) tiedän henkilön, joka käyttää khatia
- d) minulle on tarjottu khatia, mutta kieltäydyin
- e) olen kokeillut sitä itsekin
- f) käytän khatia säännöllisesti

2 Mistä sait tietää khatista?

- a) en ole tiennyt aiemmin khatista
- b) kaverilta
- c) perheenjäseneltä
- d) sukulaiselta
- e) mediasta (tv, radio, lehdet, internet)
- f) päihdekasvatuksen luennolta
- g) muualta

3 Pitäisikö khatin olla mielestäsi laillista?

- a) kyllä
- b) ei
- c) en osaa sanoa

4 Mikä on mielestäsi paras tapa ehkäistä nuorten khatinkäyttöä?

- a) tiukentaa lain valvontaa (lisää poliiseja ja tullivirkamiehiä)
- b) kovemmat rangaistukset khat-huumerikoksista
- c) kerrotaan nuorille enemmän khatin haitoista
- d) varhainen puuttuminen nuorten khatinkäyttöön

5 Miten hyödylliseksi arvioit tämän khat-tietoiskun ja kyselyn?

- a) Sain paljon uutta tietoa
- b) Sain jonkin verran uutta tietoa
- c) En saanut lainkaan uutta tietoa

## LIITE 2: YHTEENVETO

Pidimme Elämä On Parasta Huumetta ry:n yhteisössä teemaviikon Khat-huume vai viaton piriste ja teemaan liittyvät keskustelut 18.11.2010.

Kyselyyn saatiin 18.11 mennessä vain 26 vastausta. Kiinnostuksen vähyyks saattoi johtua siitä, että monetkaan nuoret eivät tieneet, mitä khat on. Kyselyyn vastanneista 38% ei tiennyt aiemmin khatista mitään. Kuitenkin reilusti yli puolella eli 62% vastaajista oli ennestään tietoa khatista. Yksi heistä oli kokeillut sitä itsekkin ja yksi tiesi jonkun khatinkäyttäjän. Tavallisin khat- tiedonlähde oli erilaiset mediat (42% vastaajista). Yksi vastaaja oli saanut tietoa kaverilta, yksi perheenjäseneltä ja kolme vastaajaa jostain muualta.

Khatinkäytön laittomuutta piti oikeutettuna lähes puolet (46%) vastaajista. Liki viidennes (19%) vastaajista oli sitä mieltä, että khatia ei tarvitsisi kieltää lailla ja 39% vastaajista ei osannut ilmaista kantaansa. Vastanneista nuorista reilu puolet (62%) piti khatinkäytön haitoista kertomista nuorille parhaimpana keinona ennaltaehkäistä khatinkäyttöä. Tehokkaimpana keinona ennaltaehkäistä khatinkäyttöä piti rangaistusten koventamista khat-rikoksista 15% vastaajista ja toiset 15% ajatteli varhaisen puuttumisen nuorten khatinkäyttöön olevan paras khatinkäytön ehkäisykeino. 8 % vastanneista nuorista lisäisi lainvalvontaa ehkäistäkseen khatinkäyttöä.

Teemaviikkoa voitaneen pitää hyödyllisenä ainakin kyselyyn osallistuneille, sillä suurin osa (85%) kyselyyn vastanneista vastasi, että oli saanut tietopaketaista ainakin jotain uutta tietoa khatista.

Myös chattiin osallistuttiin vaimeasti, sillä vain 13 nuorta otti osaa keskusteluun jollain tavalla. Keskustelusta nousseet tulokset ovat samansuuntaisia kyselyn kanssa. Neljä keskustelijaa kertoi, ettei ole kuullut khatista aiemmin. Viisi keskusteluun osallistunutta nuorta ilmaisi tietävänsä ennestään khatista jotain. Khatista oli saatu tietoa opettajilta, kavereilta, netistä tai lehdistä. Eräs myönsi itse kokeilleensa khatia ja kolme nuorta tiesi jonkun käyttäjän. Khatia kuvailtiin turhaksi, roskaksi, laittomaksi ja päihteeksi.

Otteita keskustelusta:

"Khat? Mut enpä oo aiemmin kuullu"

"tieto lähin rajottuu siihen et piristävää se on"

"oikeestaa sen takii tänne tulinki ku näin Khat -sanana"

"Eihän khat kai ole kovin yleistä suomessa? Muualla kuin tietyissä maahanmuuttajapiireissä pääkaupunkiseudulla?"

"Netissä on kuultu sekä koulussa"

"tuttu käytti"

"En itse koske siihen roskaan, mutta nähty on kyllä."

-----

Osallistujat	26
1. Miten tuttu khat-huume on sinulle?	
- a) en ole tiennyt aiemmin khatista	10
- b) olen kuullut tai lukenut siitä jo aiemminkin	14
- c) tiedän henkilön, joka käyttää khatia	1
- d) minulle on tarjottu khatia, mutta kieltäydyin	0
- e) olen kokeillut sitä itsekin	1
- f) käytän khatia säännöllisesti	0
2. Mistä sait tietää khatista?	
- a) en ole tiennyt aiemmin khatista	10
- b) kaverilta	1
- c) perheenjäseneltä	1
- d) sukulaiselta	0
- e) mediasta (tv, radio, lehdet, internet)	11
- f) päihdekasvatuksen luennolta	0
- g) muualta	3
3. Pitäisikö khatin olla mielestäsi laillista?	
- a) kyllä	5
- b) ei	12
- c) en osaa sanoa	9
4. Mikä on mielestäsi paras tapa ehkäistä nuorten khatinkäyttöä?	
- a) tiukentaa lain valvontaa (lisää poliiseja ja tullivirka...	2
- b) kovemmat rangaistukset khat-huumerikoksista	4
- c) kerrotaan nuorille enemmän khatin haitoista	16
- d) varhainen puuttuminen nuorten khatinkäyttöön	4
5. Miten hyödylliseksi arvioit tämän khat-tietoiskun ja kyselyn?	
- a) Sain paljon uutta tietoa	4
- b) Sain jonkin verran uutta tietoa	11
- c) Sain vain vähän uutta tietoa	7
- d) En saanut uutta tietoa	4
KHAT -kyselyn tulokset	



### LIITE 3: KHAT

Khatilla tarkoitetaan *Catha edulis* -pensaasien lehtiä tai oksia, joita käytetään sen psyykkistä vireyttä lisäävien vaikutusten vuoksi. Pureskeltaessa khatin lehtiä niistä liukenee katinonia (pääasiallisin piristävä ainesosa) sekä katiinia (piristää vain vähän, mutta aiheuttaa enemmän systeemisiä haittavaikutuksia). Khat luokitellaan Suomessa laittomaksi huumeeksi. Sitä käyttävät pääosin Somaliasta ja muualta Afrikasta sekä Arabian niemimaalta tulleet ihmiset. Viime aikoina khatinkäyttökokeiluja on havaittu myös sekä maahanmuuttajataustaisten että kantaväestön nuorten keskuudessa. Khatinkäytön haitoista on tärkeää kertoa nuorille ennaltaehkäistäessä khatinkäyttöä.

Khatin kansanterveydellisten vaikutusten katsotaan toistaiseksi olevan vähäisiä. Khatinkäyttö voi kuitenkin aiheuttaa käyttäjälle riippuvuutta ja pitkäaikaisessa käytössä sen on todettu vahingoittavan terveyttä monin eri tavoin. Pitkäaikaisen khatinkäytön verenkiertojärjestelmään kohdistuvia vaikutuksia ovat muun muassa takykardia, rytmihäiriöt, korkea verenpaine, sydäninfarkti, keuhkoödeema ja aivoverenvuoto. Ruuansulatuskanavaan kohdistuvia vaikutuksia ovat esimerkiksi suun kuivuminen, vesijuoppous, hammaskaries, mahahaava, ummetus, suoliston lamaantuminen, anoreksia ja lisääntynyt riski ylempään ruuansulatuskanavan syöpään. Virtsa- ja sukupuolielimiin kohdistuvia vaikutuksista tärkeimpiä ovat impotenssi, libidon muutokset, siittiöiden epämuodostumat ja virtsaretentio. Khatinkäytön keskushermostovaikutuksia ovat huimaus, kognitiivisten toimintojen heikentyminen, vapina, unettomuus ja päänsärky. Pitkäaikaisesta khatinkäytöstä saattaa aiheutua myös psyykkisiä ongelmia, kuten uneliaisuutta, ärtyisyyttä, ruokahaluttomuutta, psykoottisia reaktioita, masennusta, aggressiivisuutta sekä nukahtamis- ja heräämisvaiheeseen liittyviä aistiharhoja. Khatin pitkäaikaiskäytöstä voi aiheutua myös muun muassa maksakirroosi, keuhkoputkentulehduksia, näön hämärtymistä, mustuaisen laajentuneisuutta, kuumetta, hikoilua ja korkeaa veren glukoosipitoisuutta. Raskauden ja imetyksen aikaisen khatinkäytön riskejä ovat lapsen alhainen syntymäpaino, kuolleena syntyminen ja heikentynyt imetus.

Khatriippuvuudesta aiheutuu myös ongelmia käyttäjän perheessä. Khatinkäyttöön kuluu paljon aikaa ja usein huomattava osa perheen tuloista. Khatinkäyttäjän epäsäännöllinen vuorokausirytmistö, mielialamuutokset ja välinpitämättömyys perhettä kohtaan aikaansaavat ristiriitoja perheessä. Myös lapsen ja khatinkäyttäjän vanhemman suhde kärsii.

Khatinkäytöllä voidaan ajatella olevan somalien keskuudessa samansuuntainen sosiaalinen merkitys kuin alkoholinkäytöllä on suomalaisille. Khatinkäytön sosiaalisen luonteen ja kulttuurisidonnaisuuden huomioiminen on tärkeää pyrittäessä ennaltaehkäisemään khatinkäyttöä sekä hoitamaan khatriippuvaista ja hänen perhettään.

### LÄHTEET

- Cox, Glenice & Rampes, Hagen 2003. Adverse effects of khat: a review. *Advances in Psychiatric Treatment* 9(6). Leeds: The Royal College of Psychiatrists, 456–463. <http://apt.rcpsych.org/cgi/content/full/9/6/456?maxtoshow=&hits=10&RESULTFORMAT=&fulltext=khat&searchid=1&FIRSTINDEX=0&resource-type=HWCIT>
- El-Wajeh, Y. A. M. & Thornhill 2009. M. H. Qat and its health effects. *British Dental Journal* 206 (1), 17 – 21. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19132030>.
- EOPH ry 2010. Marraskuun teemaviikko 18.11. Khat - huume vai viaton piriste. <http://www.eoph.fi/toiminta/sosiaalinen-media/irc-galleria/irc-gallerian-teemaviikot/>
- Farah, Samsam & Musse, Marjukka 2010. Eivätkä he näe mitään muuta kuin sitä khatia. Somalilaisten kokemuksia perheenjäsenen khatinkäytöstä. Opinnäytetyö. Helsinki: DIAK. [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/14803/Farah\\_Samsam.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/14803/Farah_Samsam.pdf?sequence=1)
- Kartovaara, Leena & Sauli, Hannele 2007. Suomalainen lapsi 2007. Sosiaalitalostoseminaari 12.4. Helsinki: Tilastokeskus. [http://www.stat.fi/ajk/tapahtumia/2007-04-12\\_esittely\\_suomi\\_lapsi.pdf](http://www.stat.fi/ajk/tapahtumia/2007-04-12_esittely_suomi_lapsi.pdf)
- Maghi, Rita Annonio; Broers, Barbara; Khan, Riaz; Benguettat, Djamel; Khazaal Yasser & ZuUino, Daniele Fabio 2009. Khat Use: Lifestyle or Addiction? *Journal of Psychoactive Drugs* 41 (1), 1–10.

Päihdelinkki 2010. Khat. <http://www.paihdelinkki.fi/pikatieto/?c=Khat>

#### MUITA LINKKEJÄ JA TUTKIMUKSIA

Päihdelinkki 2010. Pikatieto. Khat. <http://www.paihdelinkki.fi/pikatieto/?c=Khat>

Päihdelinkki 2010. Tietoisku. Khat. <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/327-khat>

YAD 2008. Viiva 1/2008. Katia kanssa. <http://www.yad.fi/index.php?l=2&path=12,374,377>

Helsingin kaupungin sosiaaliviraston somalinkielinen khattiedote.  
<http://www.hel.fi/hki/sosv/fi/ety/Toiminta/somalinkielinen/Qaadka>

Englanninkielinen video khatin haittavaikutuksista <http://www.youtube.com/watch?v=Hk882gi4I7A&feature=related>

Griffiths, Paul 1998. Qat Use in London: A Study of Qat Use Among a Sample of Somalis Living in London. Drugs Prevention Initiative Paper No. 26. London: Home Office, Central Drugs Prevention Unit.

