

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

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

To cite this, use the original publication:

Hannula, A.; Berg, J. & Salakari, M. 2021. Avoin kommunikaatio auttaa vanhempia tukemaan nuorten nikotiinittomuutta. Talk-verkkolehti, HYVE / Health and Well-being 22.5.2021.

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

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

Avoim kommunikaatio auttaa vanhempia tukemaan nuorten nikotiinittomuutta

22.05.2021

Kirjoittajat

Annika Hannula sairaanhoitaja YAMK

Johanna Berg TtT, lehtori, Turun ammattikorkeakoulu

Minna Salakari FT, lehtori, projektipäällikkö, Turun ammattikorkeakoulu

Nuorten nikotiinituotteiden käyttö on monipuolistunut, mikä näkyy nuorten keskuudessa muun muassa nuuskan käytön lisääntymisenä. Ennaltaehkäisy tulisi kohdentaa yläkouluun siirtyville lapsille, koska tällöin todennäköisyys aloittaa tupakan ja nuuskan käyttö on yleisintä. Perhetausta ja vertaispaine ovat tärkeimpiä tekijöitä, jotka vaikuttavat nuorten nikotiinituotteiden käytön aloittamiseen.

Nikotiinia vastaan taistellessa tarvitaan tietoa. Turun ammattikorkeakoulun Master School -opiskelija Annika Hannula loi opinnäytetyössään tietokokonaisuuden, joka tarjoaa vanhemmille tietoa siitä, miten he pystyvät tukemaan nuoren nikotiinittomuutta paremmin. Kehittämisen apuna käytettiin vanhempien määrittelemiä hyvän oppaan kriteereitä, jo käytössä olevia vanhemmuutta tukevia esitteitä sekä vanhemmista koostuvan asiantuntijaraadin palautteita.

Vertaistuki antaa voimaa vanhemmuuteen

Vanhemmille suunnattu tietokokonaisuus laadittiin osana Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen (LSSY) NIKO-projektia ja se tuotettiin osaksi Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt ry:n (VSLJ) Linkki-toiminnan Murkkufoorumia. Se on murrosikäisten vanhemmille suunnattu, ammatillisesti ohjattu vertaisryhmä, josta he voivat saada eväitä ja voimavaroja arkeen.

Nuorten vanhemmat kokevat vertaistuen yhdeksi tärkeimmäksi tukimuodoksi, josta saa voimaa vanhemmuuteen. Nyt tuotettua materiaalia voidaan hyödyntää tarvittaessa laajasti, myös Murkkufoorumin ulkopuolella, esimerkiksi oppilaitoksissa.



kuva: iStock

Avoin kommunikaatio tukee nuorten terveystalintoja

Avoin kommunikaatio kasvattaa nuorten ja vanhempien välistä luottamusta sekä saattaa olla merkittävä strategia vaikuttaa nuoren käyttäytymiseen. Näin voidaan saada aikaan terveystalintoja. Opinnäytetyössä laaditulla tietokokonaisuudella edistetään ja helpotetaan vanhemman ja nuoren välistä kommunikaatiota. Se lisää niin nuorten kuin vanhempienkin tietoisuutta nikotiinituotteista, niiden haitoista sekä käytön lopettamisen hyödyistä.

Lämpimät ja tiiviit vanhempien ja lasten väliset suhteet tukevat nuorten terveystalintoja ja suojaavat syrjäytymiseltä.

Tutkimusten mukaan ennaltaehkäisy- ja interventiostrategioiden tulisikin keskittyä erityisesti vahvistamaan nuorten vanhemmilta ja kouluilta saamaa sosiaalista tukea.

Vanhemmille jaettu kirjallinen materiaali ja ns. vanhemmuusvalmennus siitä, miten keskustella nuoren kanssa materiaalin avulla, lisäävät ja parantavat merkittävästi viestintää vaikeista asioista kuten päihteiden käytöstä.



kuva: iStock

Tietokokonaisuus laadittiin yhdessä asiantuntijoiden ja kohderyhmän kanssa

Kehittämiprojektin menetelmänä hyödynnettiin asiantuntijaraateja, jotka koostuivat esitestausryhmästä ja varsinaisen kohderyhmän edustajista eli vanhemmista. Ryhmään kuuluivat kaikki NIKO-projektin ohjausryhmän jäsenet eli LSSY:n edustajat, opettajat ja muiden Turun ammattikorkeakoulun Master Schoolin osaprojektien tekijät. Vanhemmat rekrytoitiin mukaan yläkoulun etävanhempainillassa koulun vanhempaintoimikunnan avustuksella.

Asiantuntijaraadeille kohdenneet palautekyselyt ohjasivat tietokokonaisuuden toteutusta. Tuotoksesta kerättiin asiantuntijaraatien palaute sähköisen kyselyn avulla. Sen pohjalta materiaali muokattiin lopulliseen muotoonsa, vastaamaan erityisesti vanhempien tarpeita.

Asiantuntijoiden, ammattilaisten ja murrosikäisten vanhempien palautteiden mukaan tietokokonaisuus lisäsi totuudenmukaista tietoa nikotiinituotteista ja niiden haitoista. Se myös kannusti keskustelemaan aiheesta nuoren kanssa.

Tietomateriaali nähtiin selkeänä, ytimekkäänä, tunteita herättävänä ja ymmärrettävänä kokonaisuutena, jolla uskotaan olevan vaikuttavuutta.

Asiantuntijaraatien jäsenet kokivat tietokokonaisuuden herättävän hyvin tai melko hyvin keskustelua vanhemman ja nuoren välillä. Sitä olisi helppo käydä läpi yhdessä nuoren kanssa. Vanhemmat kaipasivat nuorten nikotiinittomuutta tukevaa materiaalia myös

kouluihin jaettavaksi. Materiaalin saatavuuteen ja markkinointiin toivottiinkin panostusta, jotta vanhemmat löytäisivät sen.

Valmis tuotos antaa välineen tiedonjakoon

Vanhemmille suunnattuun tietokokonaisuuteen laadittiin kaksiosainen taitto, joka jakoi sisällön kahteen osioon. Materiaalin molemmat puolet toimivat oman aiheensa etukansina. Toiselta puolelta löytyy tieto vanhemmuuden tuen keinoista; toiselta puolelta tiedot nikotiiniriippuvuudesta, -tuotteista ja niiden haitoista.



kuva:PxHere

Tietokokonaisuus on vanhempien apuväline, jolla he voivat tarjota nuorelle totuudenmukaista tietoa nikotiinituotteiden haitoista ja käytön lopettamisen hyödyistä.

Valmis tietokokonaisuus korostaa perheen merkitystä sekä avoimen kommunikaation tärkeyttä. Lisäksi siinä kerrotaan muun muassa vertaispaineen vaikutuksista, nikotiiniriippuvuudesta, vieroitusoireista sekä taloudellisista vaikutuksista. Siitä löytyy myös lisätietolinkkejä aiheesta.

Materiaali on saatavilla VSLJ:n Linkki-toiminnan sähköisistä materiaaleista. Sen voi lisäksi tilata sähköpostitse LSSY:n NIKO-projektin projektipäälliköltä joko sähköisenä versiona tai painettuna esitteenä.

NIKO II – terveyden edistäminen nuorten arjessa (NIKO)

Opinnäytetyö tehtiin osana varsinaissuomalaisista NIKO II -projektia. Projektin osapuolina olivat Turun ammattikorkeakoulu, **Lounais-Suomen Syöpäyhdistys** ja projektin suunnittelija. NIKO-projektin tavoitteena on estää ja vähentää nuorten nikotiinituotteiden käyttöä ja siten ehkäistä sairauksia kuten syöpää.