EHYT Bueno

1

Keskustelua kannabiksesta

Opettajan opas

Materiaalista ja opettajan oppaasta

Tämän paketin avulla on tarkoitus keskustella nuorten kanssa kannabiksesta, siihen liittyvistä ilmiöistä, käytöstä ja haitoista. Materiaalin on tuottanut Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. Materiaali on suunnattu yläkouluun, mutta soveltuu hyvin käytettäväksi myös toisen asteen oppilaitoksissa, lukioissa ja ammattioppilaitoksissa.

Tarkoituksena on käydä asioita läpi keskustelun ja pohdinnan kautta. Tavoitteena on herättää nuoret pohtimaan kriittisesti materiaalissa käsiteltyjä asioita, sekä omaa suhdettaan ja asennettaan päihteisiin. Pakettiin kuuluu PowerPoint-esitys keskustelukysymyksineen, sekä tämä opas, johon kannattaa tutustua etukäteen. Esitystä voi käyttää oppituntityöskentelyssä tai valita dioista kysymyksiä, joita jakaa oppilaille kotitehtäväksi. Kotitehtävissä hyödynnytettäviä lähteitä oppilaille löytyy oppaan loppuosasta. Opas on tarkoitettu oppituntia vetävälle. Oppaan alussa löytyy lisämateriaalia perehtymiseen. Diojen kommenttikentistä löytyy linkattuna myös kannabisaiheisia videoita, joita voi hyödyntää oppitunnin lisämateriaalina.

Huomioita työskentelytavasta

Esitys on rakennettu niin, että nuoret pohtivat ensin annettuja kysymyksiä, jonka jälkeen vastaukset avataan yhdessä pohdintatehtävien jälkeisillä dioilla. Vastaukset kysymyksiin löytyvät niiltä.

Päihdekasvatuksessa erityisen tärkeä asia on eettisyys. Aihetta käsitellessä pitää ottaa huomioon, että nuorilla saattaa olla hyvin erilaisia kokemuksia aiheeseen liittyen. Tarjottu tieto saattaa tuntua nuoresta epämukavalta ja ahdistavalta erilaisista syistä, kuten jonkin akuutin lähipiirissä olevan tilanteen tai omien uhkakuvien kautta. Aihetta pitää käsitellä niin, ettei se aiheuta lapselle tai nuorelle pelkoja tai ahdistusta. Vetäjän rooli on kunnioittaa nuorten mielipiteitä ja näkemyksiä, vaikka ne eroavaisitkin omista.

Kannabiksen käyttö ja kannabiksesta käytävä keskustelu ovat lisääntyneet viime vuosina. Kannabis on monille vanhemmille ja kasvattajille vieras ja pelottavakin asia, johon yhdistyy huoli omasta lapsesta tai nuorista yleisesti. Kannattaa muistaa, että kannabiksesta puhuminen ei ole sama asia kuin sen kokeilu tai käyttö. Valtaosalla nuorista ei ole omakohtaisia kokemuksia kannabiksen

käytöstä. Aihe kuitenkin kiinnostaa heitä ja siitä puhutaan paljon, myös myönteiseen sävyyn. Nuoret kaipaavat kannabisaiheen käsittelyyn meiltä aikuisilta peilaavaa, avointa, sekä ei-tuomitsevaa keskustelua. Avoimen keskustelun avulla voimme paremmin tarjota nuorille tietoa ja työkaluja, joita he voivat käyttää päätöksentekonsa pohjana. Avoimen ja keskustelevan ilmapiirin ansiosta nuorten on tarvittaessa helpompi pyytää myös apua, mikäli kannabis aiheuttaa haastetta.

Ennen aloittamista, tee oppaasta löytyvä ennakkotehtävä. Tämä auttaa sinua valmistautumaan kannabiskeskusteluun nuorten ryhmän kanssa. Tehtävän löydät seuraavalta sivulta.

Materiaali on jaoteltu seuraaviin teemoihin

Osa 1 (diat 1-10) Mitä kannabis on? Miten se vaikuttaa?

Osiossa etsitään yhdessä vastauksia kysymyksiin mitä kannabis on ja miksi sitä käytetään, mitä vaikutuksia kannabikselta halutaan ja millaisia ei-toivottuja vaikutuksia käytöstä voi seurata.

Osa 2 (diat 11-15) Miten lääkekannabis eroaa huumausaineena käytettävästä kannabiksesta?

Osiossa nuoret pääsevät pohtimaan eroa lääkekäytön ja päihtymiseen tähtäävän käytön välillä. Osiossa kerrataan huumausainelakia ja huumeiden määritelmää, sekä keskustellaan siitä, mitä seuraamuksia kannabiksenkäytöstä voi olla siitä kiinni jäädessä ja mihin se voi vaikuttaa.

Osa 3 (diat 16-25) Mielikuvat kannabiksesta ja käytön yleisyydestä, käytön riskit

Osiossa paneudutaan siihen, millaisia mielikuvia kannabiksesta ja kannabiksen käytön yleisyydestä nuoret saavat ympäristöstään, ja miten tämä vaikuttaa heidän suhtautumiseensa. Pohdintatehtävän jälkeen luodaan katsaus kokeilun yleisyydestä nuorten osalta Kouluterveyskyselyn valossa, sekä keskustellaan säännöllisen käytön pitkäaikaisista riskeistä.

Osa 4 (diat 26-27) Yhteenvetoa opitusta ja lisätietoa

Oppitunnin loppuun ryhmän kanssa tehdään janatehtävä, joka havainnollistaa nuorten näkemyksiä ja oppimista. Lisätietoa nuoret voivat löytää EHYT ry:n nuorille suunnatuilla somekanavilla sekä osoitteessa buenotalk.fi.

Lähteitä oppilaille kotitehtävien tekoa varten

Ennen kuin aloitat, tee alla oleva ennakkotehtävä

Neutraalin keskustelun ylläpitämiseksi on hyödyllistä peilata omaa suhtautumistaan aiheeseen ennen oppitunnin pitämistä. Päihteet koskettavat ihmisiä eri tavalla läpi elämänkaaren; henkilökohtaiset kokemuksemme, näkemyksemme, perhetaustamme ja ystävyyssuhteemme vaikuttavat siihen, mitä me ajattelemme aiheesta.

Nuoret toivovat aikuisilta päihdekeskusteluissa näkökulmia, ymmärrystä ja vaiihtoehtoja siihen, miten toimia eri tilanteissa, ei ylhäältäpäin tulevaa sääntöjen ja negatiivisten seurausten luettelua. Ennen keskustelua on tärkeää, että mietit omia ennakkoasenteitasi ja suhtautumistasi kannabisaiheeseen. Oman suhtautumisen tiedostaminen sekä suhtautumisen takana olevien syiden miettiminen, auttaa toimimaan neutraalina keskustelijana. Tämä edistää hyvää keskusteluyhteyttä ja luottamuksellista suhdetta nuoriin. Nuorten näkökulmat saattavat hyvinkin erota omastasi. Kertaamalla oma tietopohjasi ja suhtautumisesi aiheeseen, olet paremmin varautunut keskusteluun nuorten kanssa.

Ennakkotehtävä aikuiselle

1. **Mieti seuraavia kysymyksiä. Kirjaa ajatuksiasi lyhyesti ylös tarvittaessa:**

Millaista oli olla nuori? Mieti itseäsi saman ikäisenä kuin nuoret siinä ryhmässä, jonka kanssa olet keskustelemassa kannabiksesta tai kenelle olet pitämässä oppituntia.

Mitkä asiat koit olevan haastavia, stressaavia tai turhauttavia siinä iässä? Miksi? Saitko apua/tukea ikäviin kokemuksiisi tai haastaviin tilanteisiin? Mistä/keneltä? Mikäli et, miten ja mistä olisit toivonut saavasi apua/tukea?

Millainen oli oma suhtautumisesi kannabikseen tässä iässä? Osaatko sanoa miksi? Mikä vaikutti suhtautumiseesi?

Millaista keskustelua päihteistä / suhtautumista päihteisiin toivoit aikuisilta itse tässä iässä? Millainen menettelytapa oli aikuisella, johon itse koit luottamusta ja teki sinuun hyvän vaikutuksen?

2. Pidä nämä vastaukset mielessä ja vastaa seuraaviin kysymyksiin:

Mikä motivoi sinua keskustelemaan kannabiksesta nuorten kanssa? Onko taustalla jokin tapahtuma, tavoite tai tunne? Jos nuorten kannabiksen käyttö huolestuttaa, mitkä ovat suurimmat huolenaiheesi asian suhteen? Miksi?

Mikä on henkilökohtainen suhtautumisesi kannabiksen käyttöön? Miksi ajattelet näin? Mikä on vaikuttanut siihen, että ajattelet näin aiheesta?

Onko sinulla henkilökohtaista kokemusta kannabiksen ongelmallisesta käytöstä? Miltä ongelmallinen kannabiksenkäyttö näyttäytyy mielestäsi? Mikä on mielestäsi kohtuullista kannabiksen käyttöä? Vai onko sellaista?

3. Mieti seuraavaksi, miten vastaukset edellisiin kysymyksiin voivat vaikuttaa siihen, miten keskustelet nuorten kanssa.

Kiinnitä huomiota siihen, miten reagoit nuorten väittämiin tai kysymyksiin:

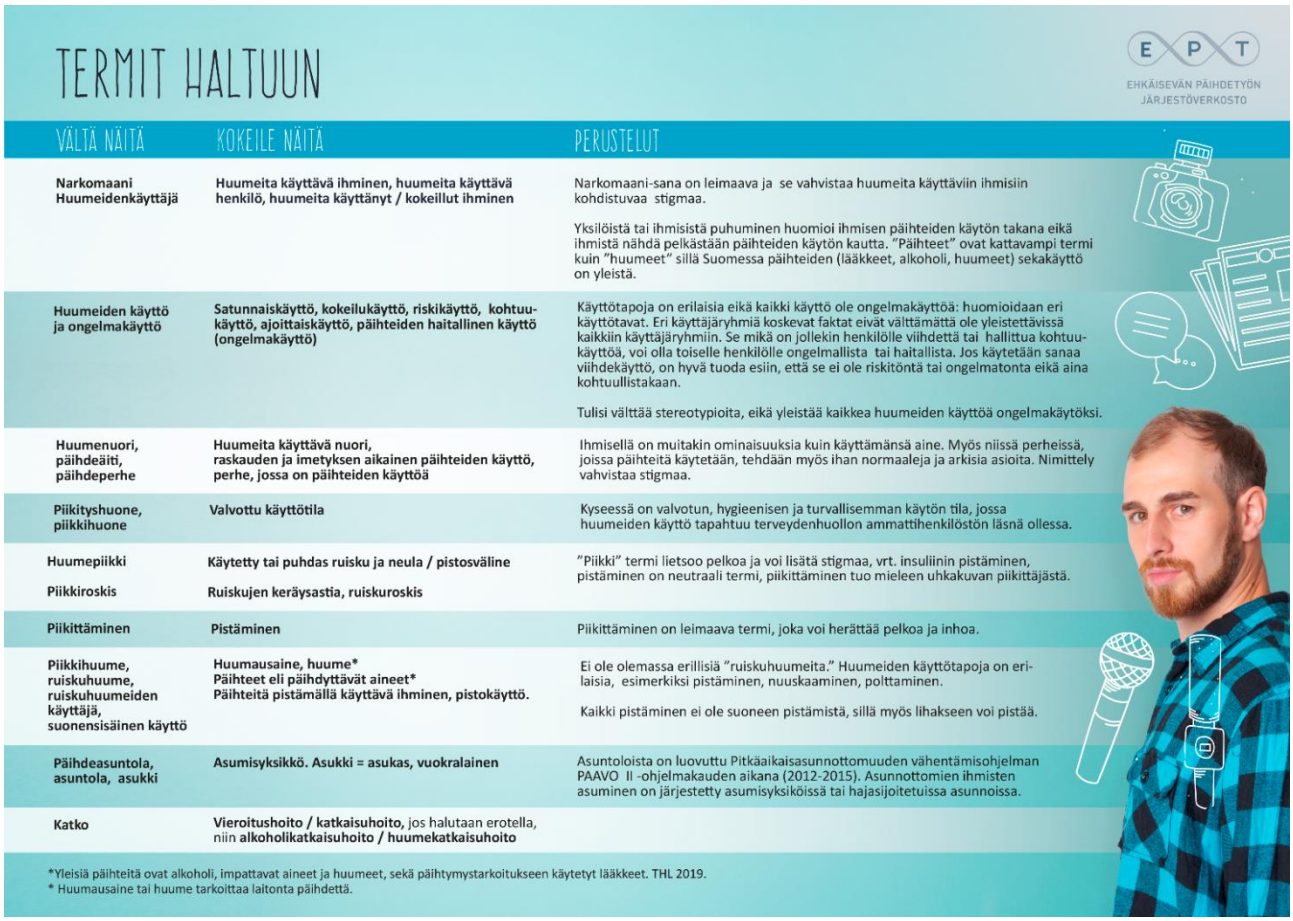
- Millaisia tunteita nuorten puheenvuorot/kommentit herättävät sinussa?
- Osoitatko ymmärrystä vai kiellätkö?
- Suhtaudutko positiivisesti, negatiivisesti vai neutraalisti?
- Millaista kieltä käytät?
- Käytätkö leimaavia sanoja kuten narkkari tai nisti? (katso Termit haltuun huoneentaulu alla)

Pidä nämä asiat mielessä keskustelun ajan. Tiedosta tunteesi ja reaktiosi oppitunnin aikana. Reflektoi jälkeenpäin. Mieti, miten voit osallistua keskusteluun aikuisena, muistaen millaisia tarpeita tämän ikäisillä nuorilla on päihdekeskusteluun liittyen.

On hyvä muistaa, että nuorten kannabiksen käytön kirjo on laaja; vaihdellen siitä, että aihe ei kiinnosta yhtään, on kiinnostusta aiheeseen mutta ei käyttöä, on kokeillut kerran, on kokeillut pari kertaa, käyttää satunnaisesti jonkun tarjotessa, käyttää säännöllisesti tai käyttää niin runsaasti ja usein, että puhutaan jo kannabiksen ongelmallisesta käytöstä tai jopa riippuvuudesta. Keskustelun aikana on hyvä keskustella näistä eroista, sekä suhteuttaa haittavaikutukset ja riskit eri käyttöprofiilien kohdalla.

Vaikka päihdemyönteisyys voi lisätä todennäköisyyttä käytölle, yhtälö ei ole näin mustavalkoinen. Nuoret kaipaavat kannabiskeskusteluun monia näkökulmia. Muista siksi, että ymmärtäminen ei ole sama asia kuin hyväksyminen. Saat olla nuorten kanssa eri mieltä ja saat tuoda esiin ne asiat, mitkä itseäsi huolestuttavat, mutta oma näkökulma kannattaa pyrkiä perustelemaan. Nuorten on hyvä olla tietoisia aikuisten suhtautumisesta, mutta nuoren tai aikuisen oma suhtautuminen ei saisi olla esteenä neutraalille keskustelulle. Sinulla ei tarvitse olla vastauksia kaikkiin kysymyksiin. Asioista voi aina yhdessä ottaa selvää. Ohjaa tarvittaessa eteenpäin. Vetäjän rooli on kunnioittaa nuorten mielipiteitä ja näkemyksiä, vaikka ne eroavaisitkin omista. Tarkoituksena on tarjota uusia näkökulmia sekä lisätietoa keskusteltaviin aiheisiin. Nuorten näkemyksiä kuuntelemalla, voi bonuksena oppia itsekin jotain uutta.

Antoisia keskusteluhetkiä! 😊



TERMIT HALTUUN

EPT
EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN JÄRJESTÖVERKOSTO

VÄLTÄ NÄITÄ	KOKEILE NÄITÄ	PERUSTELUT
Narkomaani Huumeidenkäyttäjä	**Huumeita käyttävä ihminen, huumeita käyttävä henkilö, huumeita käyttänyt / kokeillut ihminen**	Narkomaani-sana on leimaava ja se vahvistaa huumeita käyttäviin ihmisiin kohdistuvaa stigmaa. Yksilöistä tai ihmisistä puhuminen huomioi ihmisen päihteiden käytön takana eikä ihmistä nähdä pelkästään päihteiden käytön kautta. "Päihteet" ovat kattavampi termi kuin "huumeet" sillä Suomessa päihteiden (lääkkeet, alkoholi, huumeet) sekakäyttö on yleistä.
Huumeiden käyttö ja ongelmakäyttö	**Satunnaiskäyttö, kokeilukäyttö, riskikäyttö, kohtuu-käyttö, ajoittaiskäyttö, päihteiden haitallinen käyttö (ongelmakäyttö)**	Käyttötapoja on erilaisia eikä kaikki käyttö ole ongelmakäyttöä: huomioidaan eri käyttötavat. Eri käyttäjäryhmiä koskevat faktat eivät välttämättä ole yleistettävissä kaikkiin käyttäjäryhmiin. Se mikä on jollekin henkilölle viihdettä tai hallittua kohtuu-käyttöä, voi olla toiselle henkilölle ongelmallista tai haitallista. Jos käytetään sanaa viihdekäyttö, on hyvä tuoda esiin, että se ei ole riskitöntä tai ongelmatonta eikä aina kohtuullistakaan. Tulisi välttää stereotypioita, eikä yleistää kaikkea huumeiden käyttöä ongelmakäytöksi.
Huumenuori, päihdeäiti, päihdeperhe	**Huumeita käyttävä nuori, raskauden ja imetyksen aikainen päihteiden käyttö, perhe, jossa on päihteiden käyttöä**	Ihmisellä on muitakin ominaisuuksia kuin käyttämänsä aine. Myös niissä perheissä, joissa päihteitä käytetään, tehdään myös ihan normaaleja ja arkisia asioita. Nimittely vahvistaa stigmaa.
Piikityshuone, piikkihuone	**Valvottu käyttötila**	Kyseessä on valvotun, hygieenisen ja turvallisemman käytön tila, jossa huumeiden käyttö tapahtuu terveydenhuollon ammattihenkilöstön läsnä ollessa.
Huumepiikki **Piikkiroskis**	**Käytetty tai puhdas ruisku ja neula / pistosväline** **Ruiskujen keräysastia, ruiskuroskis**	"Piikki" termi lietsoo pelkoa ja voi lisätä stigmaa, vrt. insuliinin pistäminen, pistäminen on neutraali termi, piikittäminen tuo mieleen uhkakuvan piikittäjästä.
Piikittäminen	**Pistäminen**	Piikittäminen on leimaava termi, joka voi herättää pelkoa ja inhoa.
Piikkihuume, ruiskuhuume, ruiskuhuumeiden käyttäjä, suonensisäinen käyttö	**Huumausaine, huume* Päihteet eli päihdyttävät aineet* Päihteitä pistämällä käyttävä ihminen, pistokäyttö.**	Ei ole olemassa erillisiä "ruiskuhuumeita." Huumeiden käyttötapoja on eri-laisia, esimerkiksi pistäminen, nuuskaaminen, polttaminen. Kaikki pistäminen ei ole suoneen pistämistä, sillä myös lihakseen voi pistää.
Päihdeasuntola, asuntola, asukki	**Asumisyksikkö. Asukki = asukas, vuokralainen**	Asuntoloista on luovuttu Pitkäaikaisasunnottomuuden vähentämisohjelman PAAVO II -ohjelmakauden aikana (2012-2015). Asunnottomien ihmisten asuminen on järjestetty asumisyksiköissä tai hajasijoitetuissa asunnoissa.
Katko	**Vieroitushoito / katkaisuhoito,** jos halutaan erotella, niin **alkoholikatkaisuhoito / huumekatkaisuhoito**	

*Yleisiä päihteitä ovat alkoholi, impattavat aineet ja huumeet, sekä päihtymystarkoitukseen käytetyt lääkkeet. THL 2019.
* Huumausaine tai huume tarkoittaa laitonta päihdettä.

Ehkäisevän päihdetyön järjestöverkoston listaus vältettävistä termeistä, eettisen kohtaamisen näkökulmasta. Listauksen PDF tiedosto saatavissa alla olevasta linkistä.

https://www.ept-verkosto.fi/wp-content/uploads/2020/01/Huoneentaulu_termit.pdf

Dia 1

Miten materiaalia käytetään

Diojen kommenttikentässä näkyvät ohjeet sisältöjen käsittelyyn, sekä lisäkysymykset keskustelun avaamiseen. Nuoret pohtivat ensin pareittain/pienryhmissä annettuja kysymyksiä, jonka jälkeen vastaukset puretaan yhdessä seuraavien diojen yhteydessä. Vastauksia annettuihin kysymyksiin on kerätty dioille ja kommenttikentässä lukee mikä kysymys viittaa mihinkin sisältöön. Lisätyt linkit ovat vastauksissa käytettyjä lähteitä, joista löytyy lisätietoa aiheesta. Opettajan oppaassa vastaukset ovat avattu laajemmin. Tarkoitus on osallistuttaa nuoret kysymysten kautta käsiteltävään teemaan.

Tiedoksi. Huomioitavaa keskustelusta

Riippuen ryhmästä, voi kannabiksen laittomuus vaikuttaa siihen, kuinka avoimesti nuoret ovat valmiita jakamaan ajatuksiaan. Joku saattaa pelätä leimaantumista tai, että heitä epäillään käyttäjiksi, jos he ilmaisevat tietoa aiheesta. Monella ei myöskään ole aiheesta tietoa tai eivät ole aiheesta kiinnostuneita, joten keskusteluyhteyden ylläpitämiseksi kannattaa hyödyntää pohdintaa pareittain tai pienryhmissä ensin, ja sitten vasta jakaa koko ryhmän kanssa.

Edellä mainittujen seikkojen vuoksi on hyvä korostaa, että keskustelua käydään yleisellä tasolla ja, että kannabiksesta voi saada paljonkin tietoa ympäriltä olevasta mediasta, kavereilta tai muilta ihmisiltä, vaikkei itse olisikaan tekemisissä aineen kanssa. Kerro, että olet kiinnostunut kuulemaan, mitä nuoret aiheesta ajattelevat. Tarkoituksena ei ole tehdä oletuksia, vaan keskustella yleisesti aiheesta sekä jakaa tietoa. Jos joku kysyy henkilökohtaisuuksia, nuorella on oikeus olla vastaamatta.

Kannabisvideot perehtymiseen

Kootusti aiheesta löydät Kannabis faktapaketista, EHYT ry (2016)

http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Kannabis%20faktapaketti%20paivitetty%2009_2016.pdf

Kannabisvideot on tuotettu YAD Youth Against Drugs ry:n ja Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n yhteisessä ESR-rahoitteisessa kannabishankkeessa. Tutustu osoitteessa: www.kannabis.eu

Kannabisfaktavideo YouTubessa, YAD ry & EHYT ry

https://www.youtube.com/watch?v=E_a73SyFm9g&feature=youtu.be

Kannabiksen käyttötavat, YouTube video, YAD ry & EHYT ry

https://www.youtube.com/watch?v=ecu3oWKzHdc&t=76s

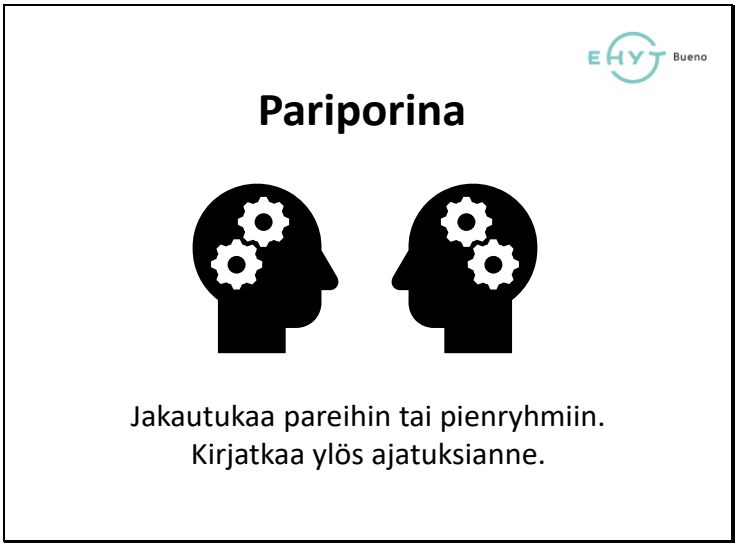
Kannabiksen käytön rangaistavuus, haastattelussa poliisi, YouTube video, YAD & EHYT ry

https://www.youtube.com/watch?v=8AU7YdQVf_c&feature=youtu.be

Päihdelääkärin haastattelu, YouTube video, YAD ry & EHYT ry:

https://youtu.be/dvPFLuUwRys

Dia 2



Alkuesittely ja oppitunnin rakenne. Jakautukaa pareihin

Ennen tehtäväksi antoa kerro nuorille, että tarkoituksena on keskustelussa jakaa mielipiteitä ja pohtia yhdessä aihetta. Tämä edellyttää sitä, että muiden vastauksia kunnioitetaan. Korosta, että keskustelua käydään yleisellä tasolla, joten kenenkään ei tarvitse kertoa omakohtaisia kokemuksiaan. Tämä suojelee kaikkia keskustelijoita. Jos joku kysyy henkilökohtaisuuksia, nuorella on oikeus olla vastaamatta.

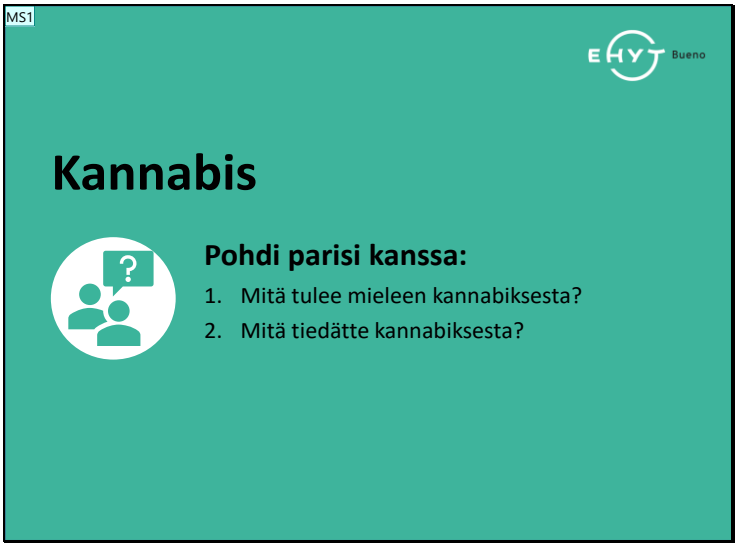
Kerro nuorille, että me kaikki tulemme erilaisista perheistä ja erilaisista taustoista, mikä vaikuttaa siihen minkälaisia kokemuksia ja käsityksiä meillä on aiheesta. Tämän takia ei ole yhtä oikeaa mielipidettä, vaan aiheesta on tarkoitus keskustella monesta eri näkökulmasta.

Kerro nuorille myös, että ensiksi pohditaan kysymyksiä parin kanssa, tämän jälkeen niitä käydään läpi koko ryhmän kanssa ja keskustellaan lisää. Tarvittaessa kysymyksiä voi pohtia myös itsenäisesti.

Jaa ryhmä pareihin tai pienryhmiin. Mieti mikä ryhmässä toimii parhaiten, tutut parit, vieraat parit jne. Kerro että tulette keskustelemaan kannabiksesta ja kannabikseen liittyvistä asioista.

Huolehdi, että ryhmillä on kynä ja paperia vastausten kirjaamista varten.

Dia 3



OSA 1 Mitä kannabis on?

Pohdintatehtävä

Diassa on kaksi kysymystä, jotka auttavat virittäytymään aiheeseen sekä tarjoavat oppituntia pitävälle tietoa ryhmän tietämyksen tasosta ja asenteista. Lue ne ääneen nuorille ja korosta, että nuoret miettivät vastauksia omista näkemyksistä käsin, joten oikeita vastauksia ei ole. Kerro miten paljon aikaa on käytettävissä.

Kerro nuorille, että me kaikki tulemme erilaisista perheistä ja erilaisista taustoista, mikä vaikuttaa siihen minkälaisia kokemuksia ja käsityksiä meillä on aiheesta.

Pyydä nuoria kirjaamaan vastauksiaan paperille lyhyesti, mikäli tarve.

Ryhmältä kannattaa myös kysyä ovatko he keskustelleet kannabiksesta aikaisemmin ja jos ovat niin missä yhteydessä? Kannattaa myös kysyä mitkä asiat kannabiksessa erityisesti ihmetyttää.

Tiedoksi. Valmistautuminen keskusteluun koko ryhmän kanssa

Kannabis ilmiönä herättää ajatuksia nuorissa. Vaikka moni osoittaa aktiivista kiinnostusta aiheeseen tai haastaa provosoivasti, se ei välttämättä tarkoita, että nuori olisi kiinnostunut kokeilemaan kannabista tai olisi käyttänyt kannabista. Nuorten tietopohja vaihtelee suuresti sekä

ikäryhmittäin että ryhmien sisällä. Pyri siksi osallistuttamaan koko ryhmä aiheen käsittelyyn, sen sijaan että yhden oppilaan kanssa argumentoidaan jostain tietystä asiasta.

Julkinen keskustelu kannabiksen dekriminalisaatiosta (rangaistavuuden poistamisesta) sekä aineen laillistaminen eri maissa on saattanut kulkeutua nuorten korviin. Suurella osalla nuorista ei kumminkaan ole aiheesta paljonkaan tietoa, joten seuraavien diojen idea on tarjota perustietoa kannabiksesta, sen laillisesta asemasta Suomessa sekä tarjota vastauksia siihen, miksi sitä käytetään.

Kannabis näkyy nuorille somessa, viihdekulttuurissa (mm. Netflix-sarjat, elokuvat, musiikki), uutisissa ja maailmanlaajuisissa erityyppisissä keskusteluissa, ja näihin ilmiöihin monet nuoret ovat törmänneet. Monilla saattaa siksi olla kysymyksiä aiheesta. Oppitunnin aikana on tärkeä pyrkiä yhdessä purkamaan myyttejä, jotka liittyvät kannabikseen; esimerkiksi *"kannabis ei ole yhtä haitallista kuin alkoholi" "kannabiksessa ei ole mitään pahaa, koska kukaan ei ole kuollut siihen"* tai *"kannabiksesta ei voi tulla riippuvaiseksi".* Näihin kolmeen ja moneen muuhunkin myyttiin löytyy purkuapua tästä oppaasta.

Tarjoamalla totuudenmukaista tietoa ilman liioittelua tai pelottelua, voimme parhaiten vaikuttaa nuorten tietoon ja asenteisiin. Siksi on myös tärkeää keskustella syistä, miksi kannabista käytetään (mitkä ovat aineen positiiviset vaikutukset) ja sen kautta paneutua terveellisempiin vaihtoehtoihin (millä muulla tavalla voi saada hyvän olon/ mikä muu asia voisi auttaa pahaan oloon esimerkiksi).

Pohdintatehtävän purku:

Käykää läpi mitä ryhmät ovat vastailleet ennen kuin näytät seuraavan dian. Nuorilla saattaa olla hyvin eritasoista tietoa kannabiksesta ja osalle aihe voi olla kokonaan uusi. Esiin voi siksi nousta hyvin erilaisia näkemyksiä ja argumentteja, joten pyri pyytämään perusteluja eri väittämiin ja kysy mihin nuoret perustavat tietonsa / mistä he ovat saaneet kyseisen käsityksen. Älä tuomitse. Ole kiinnostunut miksi joku ajattelee niin kuin ajattelee, kunnioita nuorten näkemyksiä vaikkeivat ne vastaisivatkaan omaasi.

Dia 4

Mitä kannabis on? Käykää läpi dia yhdessä. Jatkuu dialla 5

Kannabis on yleisnimitys, jota käytetään erilaisista hamppukasvista (cannabis sativa) saaduista valmisteista. Hamppu on kasvi, jota hyödynnetään ravintona, lääkkeenä sekä monien teollisten hyödykkeiden raaka-aineena. Nykypäivänä hamppu on yksi maailman kiistellyimmistä kasveista eräiden hamppulajikkeiden päihdyttävien vaikutuksien vuoksi.

Hamppu ja marihuana ovat samaa kasvilajia, ero on niiden erityisissä kasvutavoissa. Kannabiskasveja on tuhansia eri kantoja. Jotkut ovat peräisin luonnosta, kun taas toiset on jalostettu sisältämään erityisiä piirteitä. Jotkut kannat jalostetaan tuottamaan paljon THC:tä, toiset suurempia kukkia ja jotkut kestämään liian kuivaa tai kosteaa ilmastoa.

THC kannabinoidi vaikuttaa päihdyttävästi. Kannabiskasvi tuottaa tätä THC:tä suojaksi auringolta. CBD taas on kannabiksen lääkinnällisten vaikutusten takana.

Lisätietoa ja lähteet:

Tositietoa-esite Kannabis, EHYT ry

http://www.ehyt.fi/sites/default/files/tiedostot/tositietoa_kannabis_verkko.pdf

Hampun ja marihuanan eroista, Daily CBD

https://dailycbd.com/fi/hamppu-vs-marijuana/

Kannabisfaktavideo YouTubessa, YAD ry & EHYT ry

https://www.youtube.com/watch?v=E_a73SyFm9g&feature=youtu.be

Dia 5

Mitä kannabis on? Käykää läpi dia yhdessä

Marihuanalla viitataan kasvin kuivattuihin kukintoihin (kukinnoista, lehdistä ja varresta saatava vihreä rouhe), hasiksella kannabiskasvin kuivattuun pihkaan ja kukintopuristeeseen (esiintyy usein ruskeina levyinä). Kannabiksesta voi tehdä myös hasisöljyä. Kannabista käytetään yleisemmin polttamalla, joskus myös höyryttämällä, syömällä tai juomalla.

Kannabis on yleisimmin käytetty laiton päihde Suomessa. Vuonna 2018 noin joka neljäs 15-69-vuotiaista suomalaisista oli kokeillut kannabista (THL:n Tilastoraportti 2018). Yleisimpiä kokeilut ovat 25-34 -vuotiaiden keskuudessa, heistä n. 45 % on kokeillut kannabista.

Kannabiksen käyttö, osto, myynti ja hallussapito on kiellettyä. Kannabiksen käyttö Suomessa on enimmäkseen satunnaista, harvoin tapahtuvaa.

Lisätietoa ja lähteet:

THL, Tilastoraportti (2018) Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet. Tustu tästä.

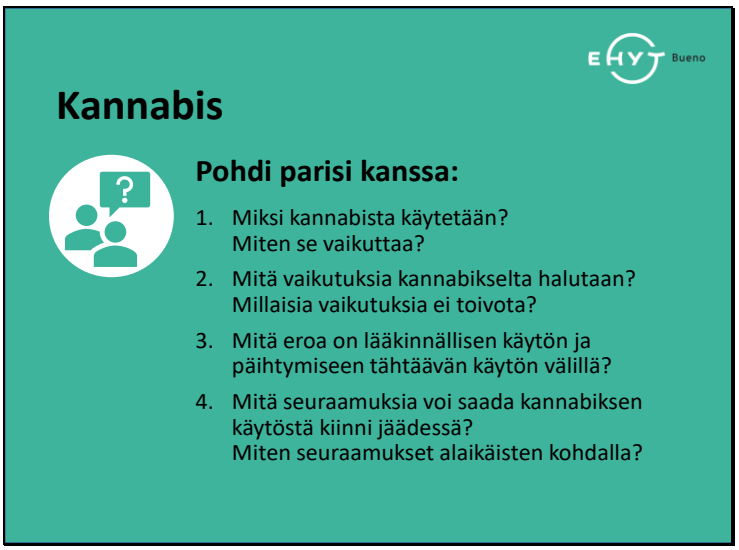
Päihdelinkki – Kannabis

https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/kannabis

Kannabiksen käyttötavat, YouTube video, YAD ry & EHYT ry

https://www.youtube.com/watch?v=ecu3oWKzHdc&t=76s

Dia 6



OSA 2 Miksi kannabista käytetään? Miten se vaikuttaa?

Pohdintatehtävä

Ja ryhmä pareihin tai pienryhmiin; ehkäpä jaat toisin kuin tunnin aluksi, niin oppilaat saavat vaihtelua! Tarvittaessa kysymyksiä voi pohtia myös itsenäisesti. Voit joko pyytää pohtimaan kysymystä kerrallaan ja keskustella jokaisen kysymyksen jälkeen, tai sitten antaa pareille heti koko nipun kysymyksiä pohdittavaksi ja käydä kaikkia kysymyksiä kerralla läpi. Halukkaat voivat kirjata pohdintojaan paperille. Vastaukset löytyvät seuraavilta dioilta.

Muista että kysymykset ovat osittain mielipidekysymyksiä, niihin ei ole yhtä vastausta. Suhtaudu avoimesti nuorten esittämiin ajatuksiin. Tunnusta esim. kannabiksen käytöstä saatu positiivinen tunnetila/päihtymyksen tunne, mutta pyri herättelemään kriittistä ajattelua käytön riskeistä esim. pahan olon turruttamiseen. Tuo esiin teini-iän erityisyys riskeille ja haittojen todennäköisyydelle.

Kun kysymyksiä on pohdittu pareittain/ryhmissä, lähtekää purkamaan kysymyksiä kysymys kerrallaan. Vastaukset annetaan tulevien diojen avulla.

Dia 7

Miten kannabis vaikuttaa? Tutustukaa diaan

Miksi ihmiset käyttävät kannabista? Miten se vaikuttaa?

Kannabiksen kannabinoidit vaikuttavat pääosin aivojen reseptoreihin, joiden reseptorialueet vaikuttavat muun muassa tunteisiin, muistiin, mielihyvään, keskittymiseen, aistiherkkyyteen, sekä ihmisen ajankulun ja paikan, nopeuden ja etäisyyden tiedostamiseen.

Kannabista käytetään yleensä sen aiheuttaman hyvänolon tunteen takia (aineella sekä piristäviä että rauhoittavia vaikutuksia lajikkeesta riippuen, lisää usein ajatusten juoksua ja sosiaalisuutta). Aineen käytöstä voi seurata myös päinvastaisia psyykkisiä oireita. Kun puhutaan kannabiksen haitoista, on hyvä erottaa välittömät haitat vs. pitkäaikaisen käytön haitat. Kannabiksen vaikutukset riippuvat siitä, mitä kannabisvalmistetta käytetään ja kuinka paljon. Myös käyttäjän kokemuksella ja mielentilalla on merkitystä (Nuortenlinkki).

Eri ihmiset hakevat päihtymyksestä eri asioita, samalla tavalla kuin muidenkin päihteiden kanssa. Joku hakee esim. stressinlievitystä ja toinen käyttää kannabista unilääkkeenä. Pyri herättelemään nuoria miettimään seuraavien diojen aikana millaisia riskejä erityyppisestä käytöstä voisi olla ja mitä vaihtoehtoja voisi keksiä käytön tilalle. **Miten käyttö voi vaikuttaa kaveripiiriin, perheen jäseniin tai seurustelukumppaniin? Milloin käyttö on huolestuttavaa?**

Lähteet:

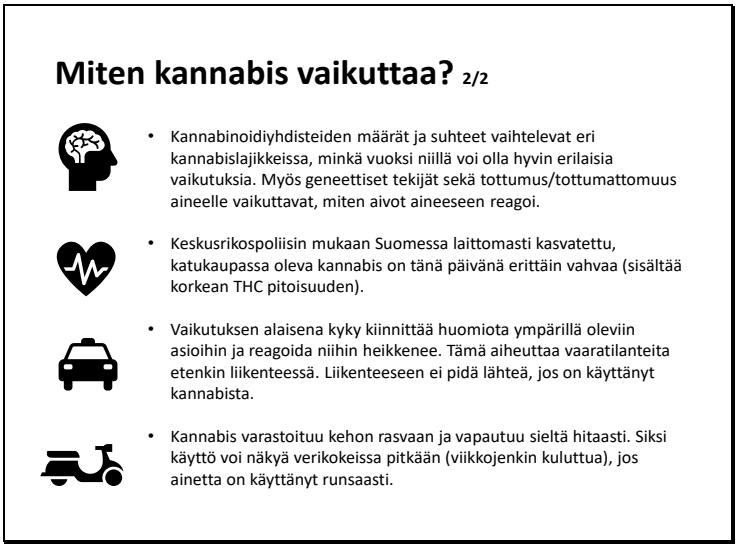
Päihdelinkki - Kannabis

https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/kannabis

Nuortenlinkki - Kannabis

https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatieto/kannabis

Dia 8



Miten kannabis vaikuttaa? Vastaukset kysymykseen 1 dialta 7

Miksi ihmiset käyttävät kannabista? Miten se vaikuttaa?

Kannabiksen vaikutukset vaihtelevat käyttötavan, käytetyn valmisteen, kasvilajikkeen, käyttöympäristön sekä käyttäjän kokemuksen ja henkilökohtaisen herkkyyden mukaan. Myös annoskoolla on huomattavan suuri merkitys (Päihdelinkki).

Kannabis on rasvaliukoinen aine, joten se pysyy elimistössä pitkään. Se varastoituu elimistössä kehon rasvakudoksiin, muun muassa aivoihin ja sukusoluihin, haitaten niiden toimintaa. Tästä johtuen kannabiksen aineenvaihduntatuotteet pysyvät elimistössä viikkokausia, vaikka varsinainen päihtymystila kestää vähemmän aikaa (Vainio & Laaksonen 2015).

“Pitkäaikaisella käytöllä poistumisaika pitenee suhteessa, koska kannabinoidit kertyvät rasvakudokseen ja voivat varastoitua siellä pitkänkin ajan. Huumetestissä esimerkiksi satunnaiskäyttäjällä kannabis (THC) näkyy virtsassa noin 5–14 vuorokautta. Suurkäyttäjällä kannabis on todettavissa virtsasta vielä jopa 14–30 vuorokautta sen käytön lopetuksesta” (Vainio &Laaksonen, 2015).

Lähteet:

Päihdelinkki - Kannabis

https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/kannabis

Nuortenlinkki - Kannabis

https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatieto/kannabis

YLE uutiset 26.8.2018: Entistä vahvempaa kannabista viljellään ammattimaisesti Suomessa – KRP: Kannabiskontteja on löydetty jo kaksi

https://yle.fi/uutiset/3-10357326

Turun ammattikorkeakoulu, Opinnäytetyö. Vainio, Susanna; Laaksonen, Tanja (2015).

Minkälaista tietoa nuoret saavat kannabiksesta internetin välityksellä: tietoa terveydenhuollon ammattihenkilöille.

https://www.theseus.fi/handle/10024/104106

Diat 9-10

Välittömät vaikutukset 1/2

Toivotut vaikutukset

- Halutaan päihtyä, lajikkeesta riippuen joko rentoutua tai saada energiaa
- Kohonnut mieliala, hyvän olon tunne
- Sosiaalisuuden lisääntyminen, lajikkeesta riippuen
- Herkistää aisteja ja voi voimistaa ruokahalua
- Empatian ja yhteenkuuluvuuden tunteen lisääntyminen
- Assosiaatioiden ja aistikokemusten lisääntyminen
- Lievät aistiharhat, muuttaa käsitystä ajasta ja tilasta

Välittömät vaikutukset 2/2

Ei-toivotut vaikutukset

- Epämiellyttävät kokemukset, kuten ahdistus, vainoharhaisuus ja paniikki
- Levottomuus, kuolemanpelko tai pelkoa kontrollin menettämisestä
- Tapaturmat
- Vaikea muistaa asioita, muuttaa käsitystä ajasta ja tilasta
- Suun kuivumista
- Motorisen toiminnan häiriöitä
- Pulssin lyöntitiheyden kiihtyminen
- Pahoinvointi
- Heikentää palauttavan unen laatua, väsyttää
- Sisäänpäinkääntyneisyys, ”jumitus”, ei pysty liikkumaan
- Voimistaa olemassa olevaa mielentilaa, aistit herkistyvät
  → Voi pahentaa taustalla olevan ongelman kokemusta

Toivotut ja ei-toivotut vaikutukset. Vastaukset kysymykseen 2 dialta 7

Diassa on nostettu esiin kannabiksenkäytön välittömiä vaikutuksia. Pitkäaikaisen käytön riskeihin ja seurauksiin palataan oppitunnin lopussa dioilla 20-25.

Kannabiksenkäyttö vaikuttaa aivojen mielihyväkeskukseen. Joku saattaa muuttua puheliaaksi ja iloiseksi ja estot voivat hävitä. Toisille taas kannabis aiheuttaa uneliaisuutta ja pahoinvointia. Kannabis vaikuttaa myös aivojen aistitoimintaan, mikä voi aiheuttaa aistiharhoja ja sekavuustiloja tai muita psykoosioireita, jopa ensimmäisen käytön yhteydessä. Psykoosioireet vaativat hoitoa ja häviävät kuukauden sisällä käytön lopetuksesta. Kannabiksen vaikutuksesta myös koordinaatio- ja

reaktiokyky voivat heikentyä. Runsas käyttö voi heikentää myös lähimuistin toimintaa ja motivaatiota, sekä vaikuttaa nuoren vireystilaan (Vainio & Laaksonen 2015).

Mitä vaikutuksia kannabikselta halutaan? Millaisia vaikutuksia ei toivota?

Eri kannabislaatujen aiheuttamat psyykkiset vaikutukset riippuvat näiden aineiden pitoisuuksista ja pitoisuuksien suhteesta. Suomessa jalostettu kannabis on erittäin vahvaa (Sisältää korkean THC pitoisuuden). Ei-toivottuina vaikutuksina saattaa esiintyä lyhytmuistin häiriöitä, suun kuivumista, motorisen toiminnan häiriöitä sekä silmien punoitusta.

Varsinkin kokemattomilla käyttäjillä tai suurista annoksista voi seurata ahdistusta ja paranoiaa. Myös depersonalisaatio ja derealisaatio (itsensä epätodelliseksi ja vieraaksi tunteminen) ja jopa psykoosioireet (mm. henkilön todellisuudentaju on heikentynyt ja hänellä on huomattavia vaikeuksia erottaa, mikä on totta ja mikä ei) ovat mahdollisia. Sen ohessa voi esiintyä myös paniikkikohtauksia, sekavuustiloja, harhaisuutta, epämiellyttäviä mielentiloja ja masentuneisuutta, jotka yleensä menevät ohi päihtymyksen lakatessa (Vainio & Laaksonen 2015).

On ihmisryhmiä, joiden tulisi varovaisuuden nimissä pidättäytyä kokonaan kannabiksen käytöstä sen korkeampien riskien vuoksi. Tällaisia ryhmiä ovat raskaana olevat naiset, psykooseista kärsineet, päihdeongelmaiset ja muuten päihdeongelmille henkilö- tai perhehistoriansa vuoksi muita alttiimmat ihmiset. Näihin palataan oppitunnin lopussa dioilla 20-25.

Välittömät haitat:

esim. ajokyvyn heikkeneminen, sekavuustilat/harhat, työmuistin heikkeneminen, tapaturmat, muuttaa käsitystä ajasta ja saattaa aiheuttaa ahdistusta tai paranoiaa.

Pitkäaikaisen käytön haitat:

Riippuvuus, passivoituminen, altistuminen ahdistus- ja masennushäiriöiden kehittymiselle sekä skitsofrenialle, seksuaalisen halukkuuden heikkeneminen (etenkin miehet), vaikuttaa negatiivisesti muistiin ja oppimiskykyyn.

Lähteet:

Turun ammattikorkeakoulu, Opinnäytetyö. Vainio, Susanna ja Laaksonen, Tanja (2015).

Minkälaista tietoa nuoret saavat kannabiksesta internetin välityksellä: tietoa terveydenhuollon ammattihenkilöille.

https://www.theseus.fi/handle/10024/104106

Dia 11

OSA 2 Lääkekannabis. Vastaukset kysymykseen 3 dialta 7

Mitä eroa on lääkinnällisen käytön ja päihtymiseen tähtäävän käytön välillä?

Itse kasvatettu tai katukaupasta ostettu kannabis eroaa vaikutuksiltaan ja laadultaan lääkekannabisvalmisteista, eikä sovellu itsehoitolääkkeeksi. Saadakseen lääkettä, ihmisellä on oltava joku vaiva mitä hoitaa. Lääkkeet saadaan lääkäriltä reseptillä, jolloin lääkkeen sisältö on tiedossa ja sen käyttöön on annettu ohjeet. Itsekasvatetun tai laittomilta markkinoilta hankitun kannabiksen pitoisuuksia ei ole mitattu eikä tällöin voi olla varma siitä mitä aine sisältää.

Ryhmän kanssa on hyvä keskustella itselääkinnän syistä, mikäli se nousee keskusteluun. Lisätietoa löytyy dialta 13.

Lähteet ja lisätietoa:

Hampun ja marihuanan eroista, Daily CBD

https://dailycbd.com/fi/hamppu-vs-marijuana/

Research Brief: Cannabis - Harmless Recreation or Harmful Drug? (2019). Forte - Forskningsrådet för arbetsliv, hälsa och välfärd (Swedish Research Council for Health, Working Life and Welfare).

Ruotsin tutkimusneuvoston koonti globaalin kannabistutkimuksen ajankotaisista tuloksista vuodelta 2019. Yhteenveto löytyy myös ruotsiksi. Dokumentti on englanninkielinen:

https://forte.se/app/uploads/sites/2/2019/09/fik-12-cannabis-eng_ta.pdf

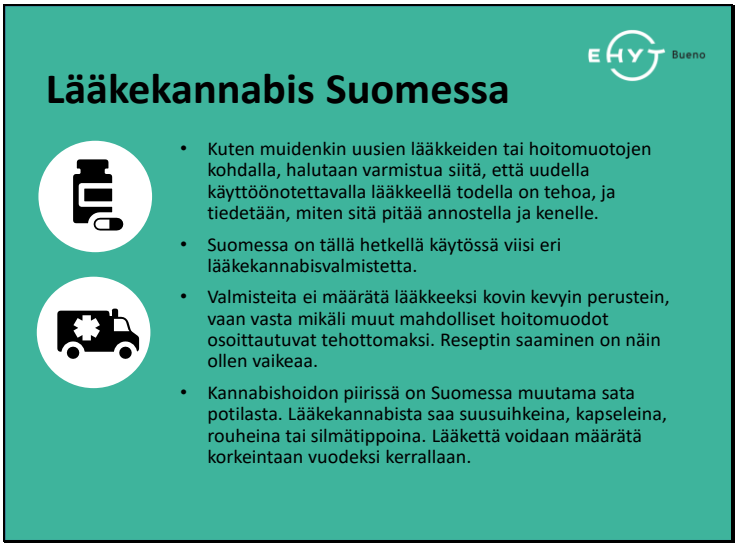
Kymmenen kysymystä lääkekannabiksesta, Epilepsialiitto. Dokumenttiin on listattu kymmenen yleisintä kysymystä aiheiseen liittyen. Dosentti, lastenneurologian erikoislääkäri Liisa Metsähonkala on koonnut vastauksiin lääketieteen nykykäsityksiä lääkekannabiksen käytöstä:

https://www.epilepsia.fi/documents/20181/51897/Kymmenen+kysymyst%C3%A4+kannabiksesta+LM.pdf/78bc47c6-0e5b-4787-9001-afd6718e9ba6

Tositietoa-esite Kannabis, EHYT ry

http://www.ehyt.fi/sites/default/files/tiedostot/tositietoa_kannabis_verkko.pdf

Dia 12



Lääkekannabis Suomessa. Käykää läpi dia yhdessä

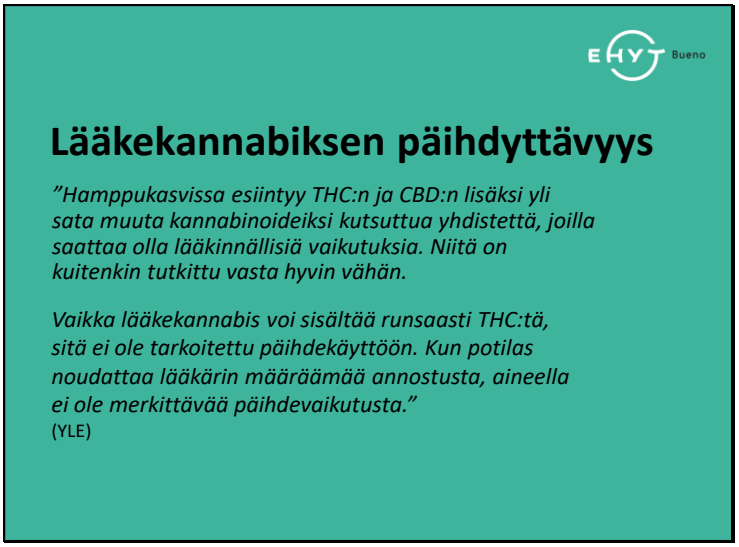
Kuten muidenkin uusien lääkkeiden tai hoitomuotojen kohdalla, halutaan varmistua siitä, että uudella käyttöönotettavalla lääkkeellä todella on tehoa, ja tiedetään, miten sitä pitää annostella ja kenelle. Suomen viranomaisten linja kannabistuotteiden lääkekäyttöä kohtaan on viime vuosina tiukentunut. Samaan aikaan kansainvälisesti on menty toiseen suuntaan ja lääkekannabiksesta odotetaan vastauksia opioidien väärinkäytön ongelmalle (HS, 21.10.2019).

Lähteet:

Helsingin Sanomat, 21.10.2019: ”Lääkekannabis on toiveiden tynnyri”, sanoo Fimean ylitarkastaja - Viranomaisten mielestä tutkittua tietoa kannabiksen lääkekäytöstä ei ole tarpeeksi ja se on ristiriitaista.

https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000006280267.html

Dia 13



Lääkekannabiksen päihdyttävyys

Nuorilla saattaa olla kysymyksiä lääkekannabiksen päihdyttävyydestä. Lääkekannabiksessa on sekä CBD:tä ja THC:tä ja niiden määrät vaihtelevat eri valmisteissa. Lääkäri arvioi mikä valmiste sopii potilaan oireisiin parhaiten. Kuten muidenkin lääkärin määräämien lääkkeiden kohdalla, lääkekannabis ei ole tehty päihtymystä varten, mutta sitäkin voi väärinkäyttää.

Vaikean saatavuutensa ja korkean hintansa vuoksi, on ihmisiä, jotka saattavat epätoivoisina kääntyä laittoman kannabiksen käyttöön oireidensa hoidossa. Aine on harvemmin silloin testattu eikä lajike tai aineen kannabinoidi pitoisuudet ole tiedossa, jolloin vaikutukset voivat olla jopa päinvastaisia. Itselääkinnässä on aina riskejä.

Hampputuotteet / ”kevytkannabis”

Kannabismarkkinoille on ilmestynyt moniakin erilaisia ”kevytkannabistuotteita” (hampputuotteita) trendin kasvaessa globaalilla tasolla. Kasvin katsotaan olevan hamppu, kun se tuottaa vähemmän kuin 0,3 % THC:tä kuivapainossa mitattuna. Hampusta valmistetut lisäravinteet luokitellaan ravintolisäksi, ei psykoaktiiviseksi huumeeksi. Kevytkannabiksella tarkoitetaan tuotteita, jotka sisältävät vain pienen määrän päihdyttävää THC:tä ja enimmäkseen CBD:tä. Eri maiden lainsäädännöissä on eroja näiden pitoisuuksien suhteen. Nykyisin hamppu on laillista sekä EU-maissa että Yhdysvalloissa ja useimmissa muissa maissa. Tämän takia suurin osa markkinoilla

olevista CBD-ravintolisistä valmistetaan hampusta, jotta ne sopisivat tähän luokitukseen (Daily CBD).

CBD-hampputuotteiden trendiin voi tutustua oheisesta uutisartikkelista. Virossa on esimerkiksi laillista myydä kevytkannabistuotteita, joiden THC-pitoisuus on alle 0,2 prosenttia. Tuotteet saavat kuitenkin sisältää runsaammin kannabidiolia eli CBD:tä.

Lähteet ja lisätietoa:

YLE Uutiset 4.2.2020, Lääkekannabis: Tanskaan nousee jättimäisiä halleja, jotka täytetään kannabiksella – Kanadalaisfirmat valtaavat nyt Euroopan markkinoita ja tähtäimessä on myös Suomi

https://yle.fi/uutiset/3-11140970

Lisätietoa CBD muodista:

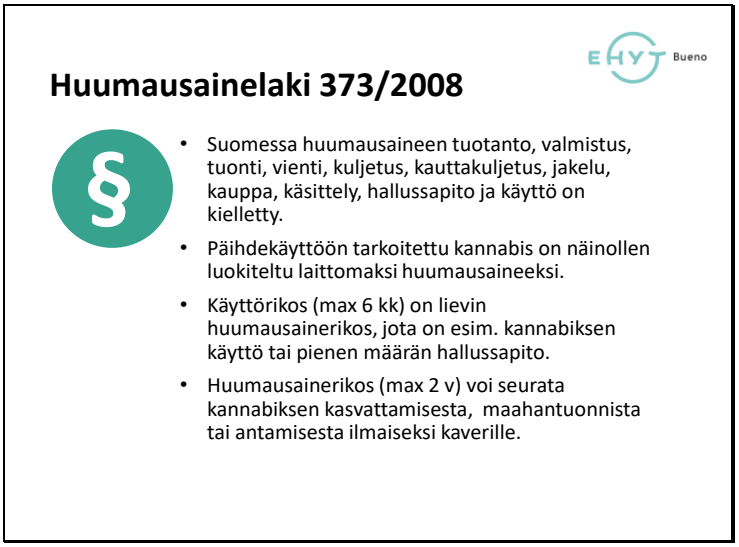
YLE Uutiset 9.6.2019, Hamppu: Ihmerohdoksi hehkutetun CBD-hamppuöljyn suosio kasvaa Euroopassa, mutta pullossa voi piillä terveysriski – Suomeen tuotteita tulee porsaanreiän kautta

https://yle.fi/uutiset/3-10769723

Hampun ja marihuanan eroista, Daily CBD

https://dailycbd.com/fi/hamppu-vs-marijuana/

Dia 14



Huumausainelaki. Tutustukaa diaan yhdessä

Suomessa huumausainelaki kieltää huumeiden tuotannon, valmistuksen, tuonnin, viennin, kuljetuksen, kauttakuljetuksen, jakelun, kaupan, käsittelyn, hallussapidon ja käytön. Kerratkaa käyttörikoksen ja huumausainerikoksen eroa. Varmista, että nuoret ymmärtävät eron esimerkiksi käytön rangaistavuuden poistamisen (dekriminalisaatio) ja laillistamisen välillä. Lisäkysymyksiä dian aiheisiin löytyy alta.

- **Depenalisointi:** käyttö yhä laitonta mutta sille ei ole määritelty rangaistusta (vrt. pyöräilykypärä)
- **Dekriminalisointi:** käytön ja hallussapidon salliminen ja rangaistavuuden poistaminen
- **Regulointi:** säätelyn alaisena oleva tuote (vrt. alko). Saatavuutta ja valmistamista rajoitetaan
- **Laillistaminen:** käytön, hallussapidon, ja muun tuotanto- ja myyntiketjun vapauttaminen. Tuotantoa ja kauppaa säännellään silloin muiden kuin rikoslain nojalla

Lisäkysymykset diaan 14

- **Miten huumeet määritellään?**
- **Onko lääkkeet huumeita?**

Vastaukset löytyvät alta.

Tiedoksi. Mikäli kannabiksen laillinen asema nousee keskusteluun

Kannabiskeskustelu on noussut julkisuuteen vuonna 2019 kansalaisaloitteen yhteydessä, joka puoltaa kannabiksen käyttörangaistuksen luopumista. Kannabikseen liittyvä keskustelu on osa suurempaa huumepoliittista keskustelua, johon liittyy monta näkökulmaa. Nuorilla saattaa olla paljonkin kysymyksiä aiheeseen liittyen, johon yksi oppitunti ei riitä. Älä käytä aikaa turhaan väittelyyn asiasta; yritä mieluummin selvittää mitkä asiat nuoria tässä asiassa kiinnostaa ja miksi. Kaikkiin kysymyksiin ei välttämättä löydy yksiselitteistä vastausta. Tarvittaessa voitte palata tämän aiheen pariin.

Mikäli nuorilla on kuitenkin paljon kysymyksiä siitä, miksi kannabis on Suomessa laitonta ja muissa maissa laillista, voit kertoa, että Suomen huumepolitiikkaan vaikuttaa monet eri tekijät. Huumepolitiikasta käydään keskustelua jatkuvasti, ja se nousee eri aikakausina yleiseen keskusteluun, kansanterveydellisten riskien ja päihdekulttuurien muuttuessa. Huumepolitiikkaan vaikuttaa näin ollen mm. maan sosiaalipoliittiset näkökulmat, sekä maan päihteidenkäytön trendit. Huumepolitiikka on myös osa historiallista kehitystä. Kannabis ei ole ollut perinteinen päihde Suomessa, koska kasvi ei ole kasvanut luonnollisesti kylmissä olosuhteissa. Kannabis on aikoinaan ollut tuontitavara ulkomailta, kun sitä tänä päivänä voidaan kasvattaa kotitekoisesti tarvittavilla välineillä. Yhteiskunnan muuttuessa myös päihdekulttuurit muuttuvat. Kannabis kysymykseen liittyy näin ollen monta eri näkökulmaa (esim. lääkekäytön tulevaisuus, hoitomuodot, rangaistavuus, kansanterveys ja ihmisten hyvinvointi, laillinen asema ja ikärajat) joita keskustelussa voi huomioida.

Huumausaineiden laillistamisesta keskusteltaessa keskustellaan usein useammasta kuin yhdestä asiasta. Esimerkiksi kannabiksen laillisuus ja käytön rangaistavuus ovat kaksi eri asiaa. Haittojen vähentäminen ja käytön hyväksyttävyys tai tuomittavuus ovat myös kaksi eri kysymystä. Käydyssä keskustelussa pohditaankin usein huomaamatta kahta eri kysymystä: Tuleeko kannabiksen tai huumausaineiden käytön olla laillista ja säädeltyä kuten esimerkiksi alkoholin ja tupakan? Tai tuleeko niiden käytöstä tai pienten määrien hallussapidosta omaan käyttöön rangaista? Suomessa odotetaan kannabiskysymyksen käsittelyä eduskunnassa.

Mikäli laillisesta asemasta halutaan keskustella ryhmässä, on hyvä pistää nuoria miettimään ketä tai keitä päihteiden/ huumeiden laillistaminen hyödyntäisi, jos mietitään esimerkiksi päihdehaittojen vähentämistä. Lisääkö laillistaminen käyttöä vai vähentääkö se sitä? Miten asia on

nuorten ja alaikäisten osalta? Mitkä asiat yhteiskunnassa pitävät nuorten kokeilut alhaisina? Mitkä asiat voivat lisätä kiinnostusta kokeiluun ja käyttöön? Nikotiinituotteet ja alkoholi ovat laillisia päihteitä Suomessa, jotka jo valmiiksi aiheuttavat huomattavia haittoja ihmisille yksilötasolla, sekä kansanterveydellisiä kustannuksia valtiolle ja veronmaksajille. Kannabiksen laillistaminen eli laillisen myynnin vapauttaminen, ei tarkoittaisi sitä, ettei käytöllä olisi ikärajaa. Päihteisiin liittyvät ikärajat suojaavat lapsia ja nuoria. Nuorilla on suuremmat riskit kannabiskäytön haitoille kehityksensä vuoksi, jota lainsäädäntö pyrkii turvaamaan.

Voit pyytää nuoria pohtimaan, lisääntyisikö kannabiksen käyttö, mikäli se laillistettaisiin? Mitä seurauksia laillisen myynnin vapauttamisesta voisi olla 1) yksilöille 2) läheisille (perheen jäsenille, kouluille, työpaikoille) 3) yhteiskunnalle? **Kuka hyötyy päihteiden käytön tai myynnin lisääntymisestä?**

Lisätietoa ja lähteet:

THL, Huumausaineiden laillisuus ja käytön rangaistavuus

https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/huumeet/huumausainepolitiikka/huumausaineiden-laillisuus-ja-kayton-rangaistavuus

Kannabiksen kieltämisellä ja sallimisella on pitkät perinteet, esimerkki aikajanasta:

Yle Uutiset, 17.3.2019: Vihreä aalto etenee maailmalla, mutta milloin kannabis laillistetaan Suomessa? Näin vastaavat puolueet:

https://yle.fi/uutiset/3-10663151

Vastauksia lisäkysymyksiin

Miten huumeet määritellään? Onko lääkkeet huumeita?

Huume, tai huumausaine tarkoittaa laitonta päihdettä, jonka laittomuuden määrittelee lainsäädäntö. Huume on Suomessa huumausainelain tarkoittama päihde, jolla on lamauttavia, päihdyttäviä, kiihdyttäviä tai harhoja tuottavia keskushermostovaikutuksia.

Yleisimmin käytetty huumausaine Suomessa on kannabis (marihuana, hasis). Muita, selvästi kannabista vähemmän käytettyjä huumausaineita ovat mm. amfetamiini, buprenorfiini (Subutex) ja ekstaasi.

Lääkkeiden sekakäyttö ja päihdekäyttö

Ihmisen hermostoon ja tunnetiloihin vaikuttavilla lääkeaineilla on yleensä hoidollisten vaikutusten ohella myös epäsuotavia vaikutuksia. Tässä mielessä ongelmallisia ovat rauhoittavat ja unilääkkeet, keskushermostoon vaikuttavat kipulääkkeet, jotkut yskänlääkkeet, jotka sisältävät kodeiinia ja/tai efedriiniä sekä jotkut suoliston toimintaan vaikuttavat lääkkeet, jotka sisältävät opiumia. Haittakäytön ehkäisemiseksi lääkkeiden saatavuus on lääkärin valvomaa. Reseptilääkkeiden ohjeiden vastainen käyttö on siitä huolimatta tutkimusten mukaan yleistä. Osa "väärinkäytöstä" on pelkästään terveydellisesti haitallista käyttöä, osa varsinaista lääkkeiden päihdekäyttöä (Päihdelinkki).

“Alkoholin ja lääkkeiden yhtäaikainen käyttö on sekakäytön yleisin muoto. Sekakäyttö tarkoittaa useiden päihdyttävien aineiden käyttöä yhtäaikaisesti tai vuorotellen. Tahallista sekakäyttö on silloin, kun halutaan pidentää tai tehostaa humalatilaa lääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutuksella. Sekakäyttöä voi tapahtua myös tahattomasti, jos ihmisellä on lääkitys johonkin sairauteen ja hän juo alkoholia ajattelematta alkoholin yhteisvaikutuksia lääkkeiden kanssa. Sekakäyttö on aina riski.” (Tositietoa-Alkoholi, EHYT ry)

“Varsinaisella väärinkäytöllä tarkoitetaan yleensä enemmän tai vähemmän tietoista rauhoittavan tai muun lääkkeen käyttöä päihtymyksen aikaansaamiseksi tai tilan muuttamiseksi. Lääkkeitä käytetään tällöin esimerkiksi yhdessä alkoholin tai muun päihteen kanssa, tavallisesti yliannoksina.” (Päihdelinkki)

Lisätietoa ja lähteet:

Lisätietoa lääkkeiden väärinkäytöstä, Päihdelinkki

https://paihdelinkki.fi/sgn/tietopankki/tietoiskut/laakkeiden-vaarinkaytto

Lisätietoa sekakäytöstä, Tositietoa- Alkoholi-esite, EHYT ry

http://www.ehyt.fi/sites/default/files/tiedostot/tositietoa_alkoholi_verkkoon2_s.pdf

Dia 15

Kannabiksen rangaistavuus. Kerro diassa nostetuista faktoista

Huumausainemerkintä

- **Poliisiasiain tietojärjestelmään** (PATJA) jää merkintä aina, josta tiedot poistuvat 1-20 vuodessa, riippuen teon vakavuudesta
- Esimerkiksi kannabiksen käyttörikos näkyy noin 5 vuotta
- Näkyy turvallisuusselvityksissä -> SUPO (perus, laaja ja suppea)
- Jos syyllistyy esimerkiksi käyttörikokseen, on seurauksena yleisesti sakkorangaistus (max 6 kk vankeutta), josta jää merkintä viideksi vuodeksi poliisiasiain tietojärjestelmään. Nämä merkinnät voivat vaikuttaa opiskelu-, harjoittelu- tai työpaikkoihin.
- **Rikosrekisteriin** tulee merkintä silloin, jos henkilö tuomitaan muuhun rangaistukseen kuin sakkoon. Esimerkiksi ehdolliseen tai ehdottomaan vankeusrangaistukseen tuomitseminen johtaa rikosrekisterimerkintään -> rikosrekisteriote
- Huumeiden käytöstä ensi kertaa kiinni jääneille 15–17-vuotiaille nuorille tulisi järjestää puhuttelutilaisuus. Puhuttelun jälkeen tehdään yleensä syyttämättäjättämispäätös, PATJA:ssa merkintä edelleen. (Lähde: Miten puhua kannabiksesta koulutus, EHYT ry)

Tällä hetkellä suositus on, että huumeiden käytöstä ensi kertaa kiinni jääneille 15–17-vuotiaille nuorille tulisi järjestää puhuttelutilaisuus. Suositus on, että poliisi pitää ensimmäisestä kerrasta kiinni jääneelle puhuttelun, toisella kerralla puhuttelun pitää syyttäjä. Syyttäjän vetämässä

puhuttelutilaisuudessa on nuoren lisäksi mukana huoltaja, sosiaaliviranomaisen edustaja ja poliisi. Puhuttelun jälkeen voidaan tehdä syyttämättäjättämispäätös, jolloin nuori ei saa rangaistusta (tiedot kirjattu huhtikuussa 2020).

Lisätietoa ja lähteet:

YAD ry & EHYT ry, Kannabispaku, Haastattelussa poliisi:

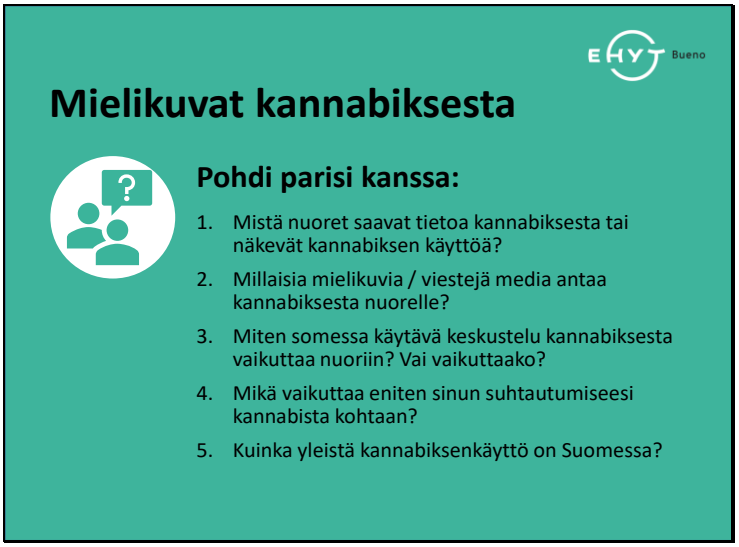
YouTube video poliisin haastattelusta menettelytavoista kannabikseen liittyen.

https://www.youtube.com/watch?v=8AU7YdQVf_c&feature=youtu.be

Yle Uutiset 6.11.2019 / päivitetty 3.1.2020: Jäitkö kiinni kannabiksen poltosta? Nämä 7 asiaa siitä voi seurata:

https://yle.fi/uutiset/3-11048377

Dia 16



OSA 3 Nuorten mielikuvat kannabiksesta

Pohdintatehtävä

Jaa ryhmä pareihin tai pienryhmiin; ehkäpä teet uuden jaon, niin oppilaat saavat vaihtelua! Kysymyksiä voi pohtia myös itsenäisesti. Voit joko pyytää pohtimaan kysymystä kerrallaan ja keskustella jokaisen kysymyksen jälkeen, tai sitten antaa pareille heti koko nipun kysymyksiä pohdittavaksi ja käydä kaikkia kysymyksiä kerralla läpi. Halukkaat voivat kirjata pohdintojaan paperille.

Muista 4. kysymyksen kohdalla, että henkilökohtaisuuksia saa myös olla kommentoimatta, mikäli ei halua. Tähän vaikuttaa myös turvallisuuden tunne ryhmässä; älä painosta ketään vastaamaan.

Kun kysymyksiä on pohdittu pareittain/ryhmissä, lähtekää purkamaan kysymyksiä kysymys kerrallaan. Kysymykset eivät vaadi samalla tapaa taustatietoa, kuuntele aktiivisesti nuorten tuomia näkökulmia ja pyydä heitä perustelemaan oletuksiaan ja vastauksiaan.

Vastauksia ja lisäkysymykset

Kuinka yleistä kannabiksen käyttö on Suomessa?

Kysymykseen 5. paneudutaan seuraavassa diassa nro 17.

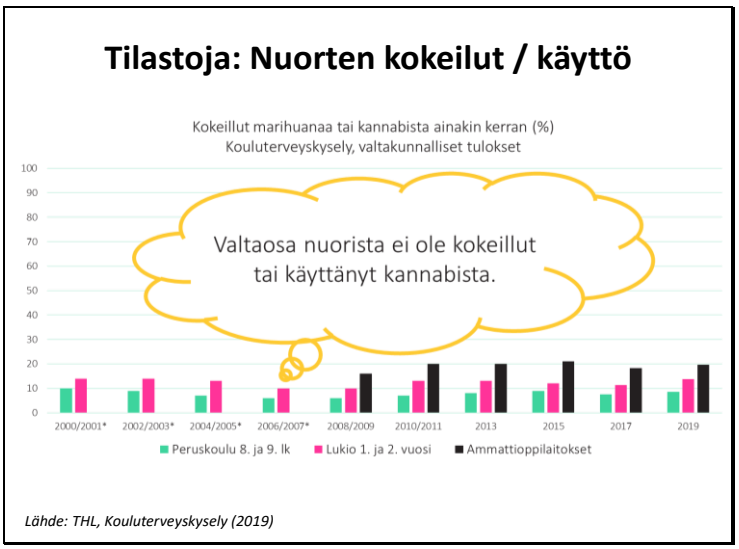
- Noin joka neljäs suomalainen on joskus elämänsä aikana kokeillut kannabista (THL, 2018).
- Eniten käyttö on yleistynyt nuorten aikuisten keskuudessa; huumeiden kokeilu ja käyttö on yleistynyt erityisesti 25–34-vuotiailla nuorilla aikuisilla. Tämän ikäryhmän vastaajista peräti 45 prosenttia ilmoitti käyttäneensä jotain laitonta huumetta joskus elämässään (THL, 2018).
- Kannabiksen käyttäminen on yhteydessä aineen saatavuuteen. Yli puolet **täysi-ikäisistä** nuorista pitää sen hankkimista helppona, mutta **yli puolet yhdeksäsluokkalaisista pitää hankintaa vaikeana tai mahdottomana** (THL).
- Huumeiden käytön yleisyyden arvioimista vaikeuttaa se, että käytetyn otantamenettelyn vuoksi kyselyllä ei tavoiteta esimerkiksi laitoksissa olevia tai ilman vakituista osoitetta eläviä. Osalla tästä kyselyn ulkopuolelle jäävästä ryhmästä huumeiden käyttö saattaa olla muuta väestöä yleisempää.
- Kannabiksen saantiin vaikuttavat paikkakunnan tilanne, ihmiset keitä tuntee jne. Usein kannabis tulee kaverin/tutun kautta, joka tuntee jonkun. Harvoin kauppa tapahtuu satunnaisen kohtaamisen kautta. Jos tuntee "oikeat" henkilöt, saattaa kannabista saada jopa helpommin kuin alkoholia, mutta yleisellä tasolla ei. Monelle nuorelle on kuitenkin tarjottu huumeita, tuntemattomiltakin. Keskustelkaa mitä sellaisessa tilanteessa voi tehdä? Voiko jollekin olla vaikea kieltäytyä?

Lähde:

THL, Tilastoraportti 25.2.2019, Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet 2018

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137660/Suomalaisten_huumeiden_k%c3%a4ytt%c3%b6_ja_huumeasenteet_2018_tilastoraportti.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Dia 17



Kouluterveyskysely. Kannabiksen kokeilu ja käyttö.

Tutustukaa Kouluterveyskyselyn tilastoihin (diat 17 ja 18) ja tehkää sitten kaavioihin liittyvät pohdintatehtävät dialla 19. Kaavio näyttää yläkoulun 8.-9. luokkalaisten ja toisen asteen opiskelijoiden tilastoa kannabiksen kokeilusta.

Indikaattori perustuu kysymykseen: "Oletko koskaan kokeillut tai käyttänyt seuraavia aineita?". Kysymyksen osio: 1) marihuanaa tai hasista (kannabista). Vastausvaihtoehdot: 1) en koskaan, 2) kerran, 3) 2-4 kertaa 4) 5 kertaa tai useammin. Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka ovat ilmoittaneet vaihtoehdon 2, 3 tai 4.

Suomessa kannabis ei ole korvannut alkoholia, vaan noussut sen rinnalle (kannabiksen käyttäjät juovat myös useammin humalahakuisesti) (THL, Näin Suomi juo 2018).

Kouluterveyskyselyn toteuttaa terveyden- ja hyvinvoinnin laitos (THL). Kyselyllä kerätään tietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnista, terveydestä, koulunkäynnistä ja opiskelusta, osallisuudesta sekä avunsaamisesta ja palvelujen tarpeisiin vastaavuudesta.

Lähde:

Kouluterveyskysely (2019) Käyttänyt kannabista ainakin kerran, Aikasarja perusopetus 8. ja 9. lk, lukio, aol 2006-2019:
https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=199990&mittarit_2=200055&sukupuoli_0=143993#

Tiedoksi

Kehitys ei välttämättä kuvaa kaikkien nuorten käsityksiä nuorten kannabiskäytön tilanteesta. Osa saattaa kyseenalaistaa tilaston todenmukaisuutta, koska tutkimukseen vastataan itsenäisesti ja nuori voi silloin valehdella vastauksensa. Nuorilla on myös usein käsitys että “kaikki muutkin käyttävät”. Mikäli nuoret suhtautuvat kriittisesti tuloksiin, kysy silloin syitä sille, miksi joku ajattelee, ettei tilasto pidä paikkaansa. Tilasto kuvaa koko Suomen kehitystä kokeilun suhteen, joten alueellisia eroja on.

Valtakunnallisen Kouluterveyskyselyn (2019) mukaan laittomia huumeita on ainakin kerran elämässään kokeillut

- 8,9 prosenttia peruskoulun 8.-9.lk oppilaista
- 14 prosenttia 1. ja 2. vuoden lukiolaisista
- 20,1 prosenttia ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoista.

Kouluterveyskyselyn nostoja vuodelta 2019:

Kokeillut kannabista ainakin kerran, %

- Peruskoulun 8.-9.lk: 8,6 %
- Lukio 1.-2. vuoden opiskelijat: 13,8%
- Ammattikoulun 1.-2.vuoden opiskelijat: 19,7%

Kokeillut kannabista vähintään kaksi kertaa, %

- Peruskoulun 8.-9.lk: 5,7 %
- Lukio 1.-2. vuoden opiskelijat: 9,0%
- Ammattikoulun 1.-2.vuoden opiskelijat: 13,8%

Huumeidenkäytön yleisyydestä

Nuorten yleisimmin kokeilema tai käyttämä huume on kannabis. Painota, että suurin osa ei ole käyttänyt kannabista, vaikka puhutaankin siitä, että nuorten asenteet kannabista kohtaan ovat positiivisemmat kuin ennen. Yläkouluikäisten kannabiksen kokeilu on hieman lisääntynyt viime vuosista ESPAD-aineiston mukaan. Eniten käyttö on yleistynyt nuorten aikuisten keskuudessa. (ESPAD- ja Kouluterveyskysely-aineiston tulosten eroon voi vaikuttaa mm. se, että kyselyjen kohderyhmät ovat hiukan erilaiset).

Yhä useampi tuntee tänä päivänä henkilökohtaisesti jonkun, joka on käyttänyt/käyttää huumeita, mikä on vaikuttanut siihen, kuinka helpoksi arvioi huumeiden saatavuuden alueellaan. Moni kokee huumeiden saatavuuden helpoksi, vaikkei itse käyttäisikään huumeita.

”Muiden huumeiden kuin kannabiksen käyttö on 15–16-vuotiailla harvinaista. Käyttö lisääntyi vuodesta 1995 vuoteen 2011 saakka, tämän jälkeen se on pysynyt tasaisena. **Vuonna 2019 kolme prosenttia nuorista ilmoitti kokeilleensa jotain muuta huumetta kuin kannabista.** Kannabis on yleensä ensimmäisenä kokeiltu huume, ja jotkut kannabista kokeilleista kokeilevat myöhemmin muita huumeita, yleensä kuitenkin vanhempina kuin 15–16-vuotiaina.

Kannabista elinaikanaan kokeilleiden osuus on noussut pojilla vuoden 1995 viidestä prosentista vuoden 2019 13 prosenttiin. Tytöillä vastaavat luvut olivat viisi ja yhdeksän prosenttia. Muiden huumeiden kohdalla ei ole tapahtunut merkittäviä muutoksia” (ESPAD 2019).

”Aikuisväestön, erityisesti nuorten aikuisten, kannabiksen käyttö on yleistynyt Suomessa 1990-luvun alusta lähtien. Sen sijaan 15–16-vuotiaiden kannabiskokeilut ja käyttö pysyivät tasaisina vuoteen 2015 asti, minkä jälkeen käyttö näyttää lisääntyneen erityisesti pojilla. Vuonna 2019 pojista 13 prosenttia ja tytöistä yhdeksän prosenttia oli joskus elinaikanaan kokeillut kannabista. ”Myös säännöllisempi kannabiksen käyttö vaikuttaa ESPAD tulosten mukaan lisääntyneen.” (ESPAD 2019).

Lähteet:

ESPAD tutkimus (2019)

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138792/ESPAD_tilastoraportti06112019.pdf?sequence=3&isAllowed=y

THL, Näin Suomi juo (2018) Suomalaisten muuttuvat alkoholinkäyttötavat. Luku 15 (s.158) *Miksi nuoret juovat vähemmän?*

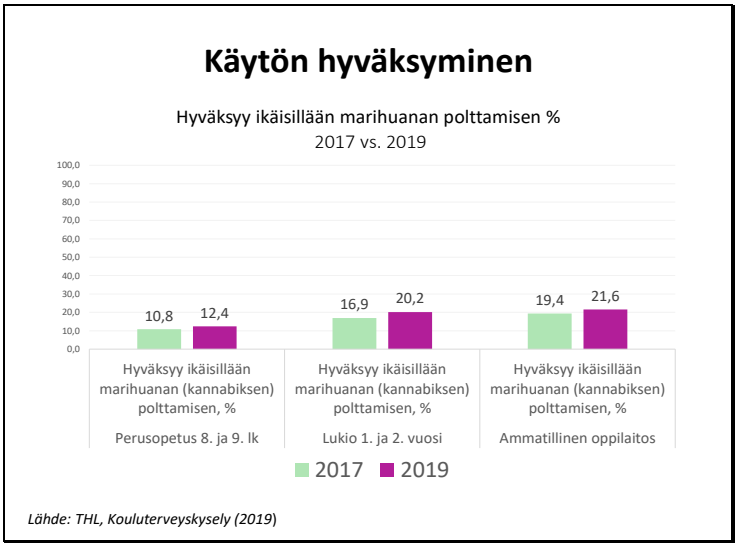
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136800/THL_TEE029_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lisätietoa:

THL, Tilastoraportti 25.2.2019, Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet 2018

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137660/Suomalaisten_huumeiden_k%c3%a4ytt%c3%b6_ja_huumeasenteet_2018_tilastoraportti.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Dia 18



Lähde: THL, Kouluterveyskysely (2019)

Kannabiksen käytön hyväksyminen omassa ikäryhmässä

Tilasto kertoo kannabiksen käytön hyväksymisestä ikäisillään eri luokka-asteittain. Lähteenä on käytetty Kouluterveyskyselyn valtakunnallisia tuloksia 2017-2019. Tutustukaa tilastoon yhdessä. Kaavioon liittyvät kysymykset tulevat seuraavalla dialla 19.

Indikaattori perustuu kysymykseen: "Ihmisillä on erilaisia käsityksiä siitä, mikä on hyväksyttävää ja mikä ei. Hyväksytkö sinä ikäisilläsi seuraavat asiat? ". Kysymyksen osio: 6) marihuanan (kannabiksen) polttaminen. Vastausvaihtoehdot: 1) kyllä, 2) en, 3) en osaa sanoa. Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka ovat ilmoittaneet vaihtoehdon 1.

Lähteet:

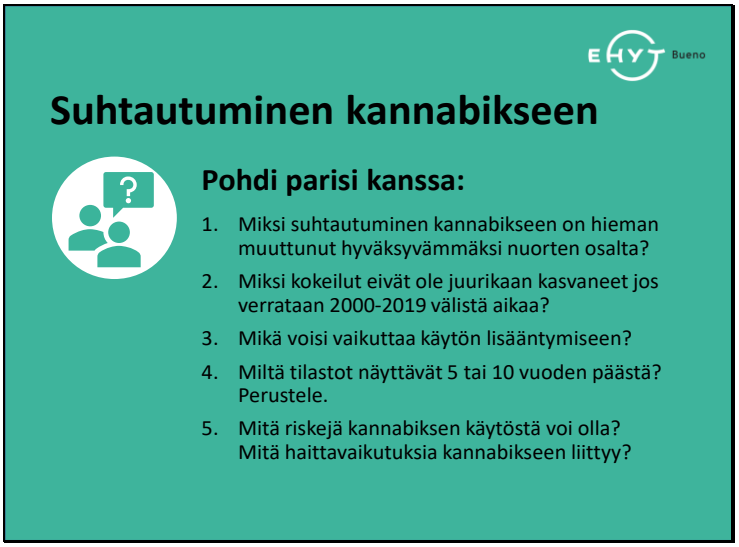
THL, Kouluterveyskyselyn tulokset 2019, Hyväksyy ikäisillään marihuanan polttamisen

https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=199990&mittarit_2=200288&sukupuoli_0=143993#

Helsingin Sanomat 18.6.2019, Tutkimus: Suomalais-nuorilla tiukka asenne kannabiksen säännölliseen käyttöön

https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000006146224.html?share=8382767b978748bb765185cde8e26557&fbclid=IwAR3YJSsMhzPs21LkxGKHT7hdA_y2Jri_He30CyV16TEwoGF_P1RCCTXmw2o

Dia 19



OSA 3 Suhtautuminen kannabikseen

Pohdintatehtävä dioista 17 ja 18

Pyydä nuoria pohtimaan kysymyksiä ensin parin kanssa, käykää sitten vastauksia yhdessä läpi. Voitte tarvittaessa palata kaavioiden kuviin edellisillä dioilla, jotta ryhmä näkee kehityksen. Kysymykseen 5 paneudutaan dioilla 20-25.

Käykää mielellään läpi nuorten vastauksia ennen kuin siirrytte haittavaikutusten käsittelemiseen. Ryhmän tietopohja voi tässä vaihdella suuresti, pyri osallistamaan koko ryhmä keskusteluun.

Mikäli joku haluaa provosoida väittämillä “kannabiksessa ei ole haittavaikutuksia” tai “kannabis on terveellisempää kuin alkoholi” pyri suhtautumaan neutraalisti ja kysymään mistä nuori on saanut tämmöisen käsityksen, ettei kannabiksessa olisi haittoja. Moni saattaa nimittäin uskoa näin, koska asiasta ei ole aikaisemmin keskusteltu. Pyri kuuntelemaan nuoren näkemystä ja tarjoamaan siihen uusia näkökulmia esimerkiksi erottamalla välittömät haittavaikutukset pitkäaikaisista haittavaikutuksista (kokeilu / säännöllisen käytön riskeissä eroja). Vetoa tarvittaessa käsittelemäänne osioon lääkekannabiksesta. Muista, että nuorella on oikeus omaan näkemykseensä, vaikkei se vastaisi aikuisen parempaa tietoa. Herättele kriittistä ajattelua.

Tiedoksi keskustelun tueksi

- Valtaosa kannabiksen käytöstä on luonteeltaan kokeilua tai satunnaista käyttöä.
- Kannabikseen suhtaudutaan huomattavasti myönteisemmin kuin muihin huumausaineisiin, kiinnostus ei suoranaisesti kerro käytöstä (THL Kouluterveyskysely).
- Alaikäisillä nuorilla käyttö pysynyt koko 2000-luvun tasaisena, noin 10 prosentin ala- tai yläpuolella: Vaikka hyväksymisen prosentit ovat nousseet, nousu ei näy käyttöprosenteissa, jos katsotaan koko 2000 lukua.
- Suurella osalla nuorista kokeilua ja käyttöä rajoittaa aineen laittomuus sekä pelko käyttöön liittyvistä riskeistä ja haitoista.

Kun kannabiksesta keskustellaan, ajaudutaan vertaamaan sitä usein muihin päihteisiin, lähinnä alkoholiin. Vertailussa kannabiksen puolustajat usein argumentoivat, että kannabiksen haitat olisivat alkoholiin nähden vähäisempiä. Tutkimukset osoittavat, että kannabiksen ja alkoholinkäytön välillä on selvä yhteys. Humalajuominen on jopa yleisempää kannabiksen käyttäjien keskuudessa kuin muilla. Päihteiden vertailu ei aina ole hyödyllistä tai aiheellista. Kaikissa päihteissä on haittoja, mutta haittavaikutusten ilmaantumiseen vaikuttaa monet eri tekijät, kuten ikä/kehitysvaihe, perinnölliset tekijät, käytön yleisyys, aineen pitoisuus, yleiset elämäntavat jne. (Tositietoa-kannabis, EHYT ry).

Lisätietoa ja lähteet:

YouTube video, päihdelääkärin haastattelu kannabiksen käytöstä ja sen vaikutuksista

https://www.youtube.com/watch?v=dvPFLuUwRys&feature=youtu.be

Kannabisvideot on tuotettu YAD Youth Against Drugs ry:n ja Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n yhteisessä ESR-rahoitteisessa kannabishankkeessa - kannabis.eu.

Lääkärilehti 14.8.2019, Nuori on herkkä kannabiksen haitoille

https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/uutiset/nuori-on-herkka-kannabiksen-haitoille/?public=92f4c8caad2ed611731733248e1e01e6

Nuortenlinkki – Kannabismyytit

https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/huumeet-ja-laakkeet/kannabismyytit

Dia 20

Käytön riskit. Vastaukset kysymykseen 5 dialla 19. Jatkuu dialla 21

Kannabis ei ole aiheuttanut yliannostus- tai myrkytyskuolemia, mutta sen käyttö voi laukaista psykoosin. Toistuvan ja pitkäaikaisen käytön myötä myös toleranssi aineen vaikutuksille kasvaa. (saman vaikutuksen saavuttamiseksi tarvitaan isompi annos).

Kannabiksen käyttö altistaa raskausaikana sikiön kehittymishäiriöille ja lisää sikiön sairausriskiä (Vainio & Laaksonen, 2015).

Lähteet:

Päihdelinkki - Kannabis

https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/kannabis

Forte, Research Brief: Cannabis - Harmless Recreation or Harmful Drug? (2019)

https://forte.se/app/uploads/sites/2/2019/09/fik-12-cannabis-eng_ta.pdf

Turun ammattikorkeakoulu, Opinnäytetyö. Vainio, Susanna ja Laaksonen, Tanja (2015) *Minkälaista tietoa nuoret saavat kannabiksesta internetin välityksellä: tietoa terveydenhuollon ammattihenkilöille:* https://www.theseus.fi/handle/10024/104106

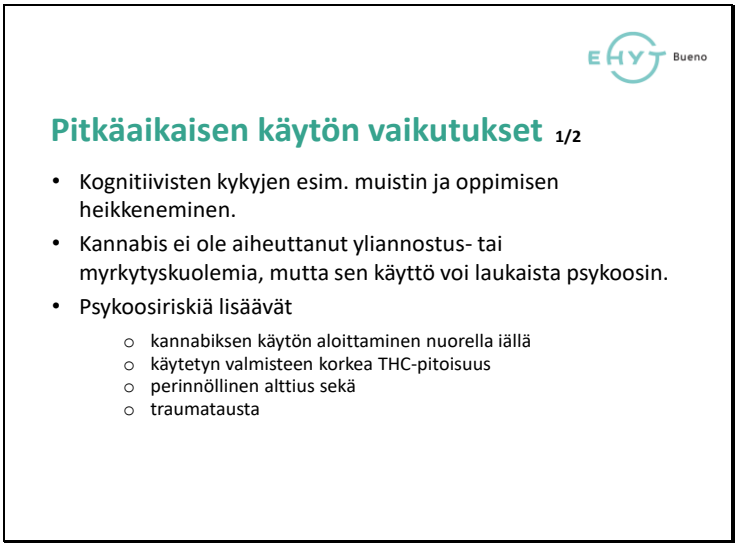
Dia 21

Käytön riskit. Vastaukset kysymykseen 5 dialla 19

Keskustelkaa kannabiksenkkäytön riskeistä, käykää läpi välittömiä haittoja vs. Pitkäaikaisen käytön haittoja. Pitkäaikaisia haittavaikutuksia avataan seuraavilla dioilla 20-23.

“Kannabis vaikuttaa aivojen aistitoimintaan, mikä voi aiheuttaa aistiharhoja ja sekavuustiloja tai muita psykoosioireita, jopa ensimmäisen käytön yhteydessä. Psykoosioireet vaativat hoitoa ja häviävät useimmiten kuukauden sisällä käytön lopetuksesta. Runsas käyttö voi heikentää myös lähimuistin toimintaa ja motivaatiota, sekä vaikuttaa nuoren vireystilaan. Varsinkin kokemattomilla käyttäjillä tai suurten annosmäärien yhteydessä esiintyy voimakasta ahdistuksen tuntemusta ja paranoidisuutta, joihin voi liittyä paniikkikohtauksia, sekavuustiloja, harhaisuutta, epämiellyttäviä mielentiloja ja masentuneisuutta. Oireet menevät yleensä ohi päihtymysvaikutuksen lakattua. Kannabispäihtymyksen vaikutukset saattavat muuttua päihtymystilan keston aikana” (Vainio & Laaksonen 2015).

Dia 22



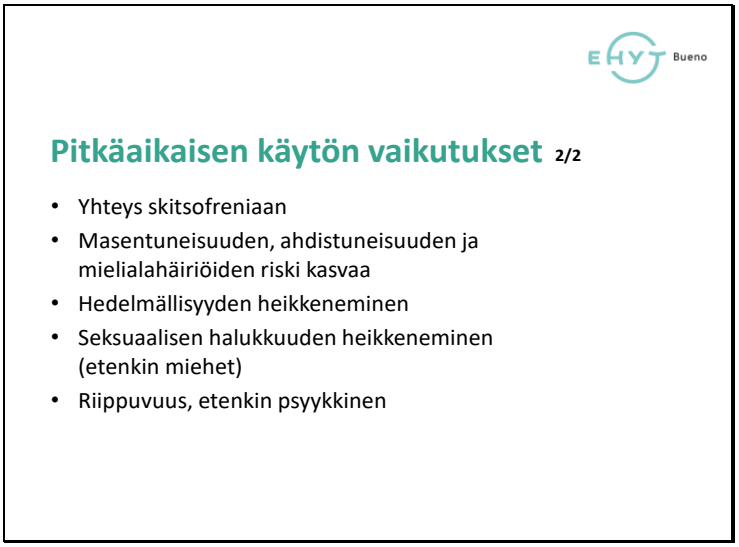
Pitkäaikaisen, säännöllisen käytön riskit. Jatkuu dialla 23

Kannabis lisää nuoren ihmisen riskiä sairastua erilaisiin mielenterveyden ongelmiin ja käytöshäiriöihin. Kannabis ei ole aiheuttanut yliannostus- tai myrkytyskuolemia, mutta käytön haitat näkyvät esimerkiksi liikenneonnettomuuksissa ja ihmissuhdeongelmissa.

Lisäkysymykset

- Mikä on kannabiksen säännöllistä käyttöä? Mikä on satunnaista käyttöä?
- Mikä vaikuttaa siihen, kuinka paljon tai usein joku haluaa käyttää kannabista?
- Voiko haittavaikutuksia huomata jo lyhyemmällä aikavälillä?
- Mitkä asiat saattavat vaikuttaa haittojen ilmaantumiseen?
- Mitä silloin voi tehdä? Mistä nuori voisi saada apua?

Dia 23



Pitkäaikaisen, säännöllisen käytön riskit

Kannabiksen säännöllinen käyttö lisää riskiä mielenterveysongelmien synnylle. Nuoret ovat kehitysvaiheensa takia alttiimpia haittojen synnylle. Haittojen ehkäisyn näkökulmasta paras keino on pitkittää ensi kokeiluja myöhemmälle aikuisialle, kun aivot ovat kehittyneet valmiiksi. Pitkäaikaisen käytön seurauksena kannabis voi aiheuttaa väsymystä, haluttomuutta, ahdistuneisuutta ja masennusta. Pitkään jatkunut, runsas käyttö heikentää keskittymis- ja oppimiskykyä, tarkkaavaisuutta sekä muistia. Säännöllisen kannabiksen käytön seurauksena elimistön hormonitoiminta voi häiriintyä ja se voi vaikuttaa myös hedelmällisyyteen, sekä naisilla, että miehillä. Tutkimustulokset ovat jossain määrin kiistanalaisia (Päihdelinkki).

Jos kannabista käyttää, voi haittoja minimoida käyttämällä kannabista mahdollisimman harvoin. Hengityselinten sairauksien ja syövän riskit on mahdollista välttää, jos kannabista ei käytä polttamalla.

Lähteet:

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, Käypähoito - Kannabiksen aiheuttamat terveyshaitat

https://www.kaypahoito.fi/nix01881

Päihdelinkki - Kannabis

https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/kannabis

Turun ammattikorkeakoulu, Opinnäytetyö. Vainio, Susanna; Laaksonen, Tanja (2015)

Minkälaista tietoa nuoret saavat kannabiksesta internetin välityksellä: tietoa terveydenhuollon ammattihenkilöille: https://www.theseus.fi/handle/10024/104106

Dia 24

Kannabiksen haitat nuorille

Tuo esiin teini-iän erityisyys haittavaikutusten ja riippuvuuden syntymiselle. Tällä hetkellä ei tarkkaan tiedetä, jäävätkö aivojen muutokset pysyviksi, vai korjautuvatko ne kokonaan kannabistuotteiden käytön lopettamisen jälkeen.

Kannabisriippuvuutta käsitellään seuraavalla dialla. Korosta, että ahdistukseen, masennukseen tai riippuvuuden hoitoon voi hakea apua terveysasemalta tai kouluterveydenhuollosta. Kannusta nuoria puhumaan huolistaan aikuisen kanssa, johon luottaa.

Monella nuorella on vääristynyt käsitys esimerkiksi siitä, miten lastensuojelu tai muut viranomaiset lähtevät viemään asiaa eteenpäin, mikäli nuoren kannabiksen käyttö tulee ilmi. Yritä korostaa, että aikuiset puuttuvat nuorten päihteidenkäyttöön siksi, koska päihteet saattavat tuoda nuoren elämään sellaisia riskejä, jotka vahingoittavat nuoren terveyttä tai haittaavat nuoren tulevaisuutta. Mikäli nuori hakee apua ongelmaan, johon liittyy päihteidenkäyttö, aikuisten ensisijainen tavoite on varmistaa, että nuorella on kaikki hyvin, ei rangaista nuorta rikospykälillä. Jotkin asiat kuitenkin edellyttävät sitä, että asiasta ilmoitetaan vanhemmille tai sosiaaliviranomaisille. Nuorella on silloin oikeus saada tietää mitä viedään eteenpäin ja miksi.

Lähteet:

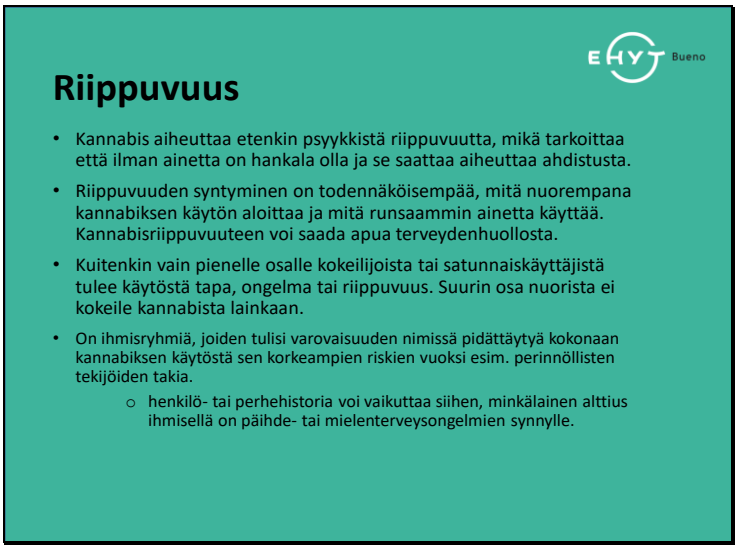
Nuortenlinkki, Pikatietoa - Kannabis

https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatieto/kannabis

Päihdelinkki - Kannabis

https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/kannabis

Dia 25



Kannabisriippuvuus. Tutustukaa diassa nostettuun tietoon

Kuten muidenkin päihteiden kohdalla, myös kannabikseen voi syntyä riippuvuus. Riippuvuus esiintyy enimmäkseen psyykkisenä oireiluna, aineelle syntyy jatkuva halu ja ilman sitä voi olla vaikea olla ja se saattaa ahdistaa. Riippuvuuden syntyyn vaikuttaa monet eri tekijät. Tutustukaa tarvittaessa videoon päihdelääkärin haastattelusta kannabiksen käyttöön liittyen. Korosta, että riippuvuuteen voi hakea apua. Läheiset ovat myös oikeutettua tukeen ja apuun.

Päihdelääkärin haastattelu, YouTube video, YAD ry & EHYT ry

https://youtu.be/dvPFLuUwRys

Lisäkysymykset diaan 25

- Miten määrittelisitte kannabisriippuvuuden?
- Mistä voisi huomata, että joku on riippuvainen?
- Mitä silloin voi tehdä?

Riippuvuus esiintyy yksilöllisesti, ja sitä voi olla vaikea tunnistaa. Päihteiden ongelmakäytön aiheuttamat haitat näkyvät usein ensin lähipiirissä riitoina, valehteluna tai luottamuksen menettämisenä. Pohtikaa yhdessä, miten huolta voisi osoittaa kunnioittavasti kannabista käyttävälle ihmiselle ja miettikää kenen puoleen voisi kääntyä, mikäli jonkun kannabiksen käyttö huolestuttaa tai ahdistaa. Suhtaudu aiheeseen kuitenkin sensitiivisesti ja pidä keskustelu yleisellä tasolla, jotta kukaan ei koe aiheen olevan liian henkilökohtainen. Nuorilla on myös oikeus olla kommentoimatta.

”Riippuvuustasoinen kannabiksen käyttö on todennäköisesti osa laaja-alaisempaa päihdeongelmaa ja voi kertoa jo varhain lapsuudessa alkaneesta syrjäytymiskehitystä. Tällöin taustalla on usein ylisukupolvista syrjäytymistä ja päihdeongelmia. Aikuisten päihdehoidossa tulisikin huomioida myös alaikäisten lasten tilanne” (Lääkärilehti).

Lähteet:

Lääkärilehti 14.8.2019, Nuori on herkkä kannabiksen haitoille

https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/uutiset/nuori-on-herkka-kannabiksen-haitoille/?public=92f4c8caad2ed611731733248e1e01e6

Dia 26

OSA 4 Yhteenvetoa opitusta sekä lisätietoa. Janaharjoitus

Janaharjoituksen tarkoituksena on antaa oppitunnin vetäjälle tietoa osallistujien näkemyksistä ja vetää yhteen käsitellyt teemat.

Janaharjoituksen voi toteuttaa myös etänä, jolloin nuoret vastaavat kirjallisesti esitettyihin väittämiin esim. skaalalla 1-5; 1- eri mieltä, 2-osittain eri mieltä 3-ei samaa eikä eri mieltä/en tiedä, 4- osittain samaa mieltä, 5 samaa mieltä, sekä perustelevat mielipidettään jokaisen väittämän kohdalla.

Mikäli tehtävä toteutetaan fyysisesti samassa paikassa olevien kesken, pyydä nuoria nousemaan ylös ja asettumaan kasvot sinuun päin riviin (tarvitsette tähän kunnolla tilaa). Kerro, että teette janaharjoituksen. Kuvitteellisen janan vasemmassa reunassa on “eri mieltä” ja oikeassa reunassa “samaa mieltä”. Kerro nuorille, että tulet esittämään heille väittämiä, ja heidän pitäisi siirtyä oman mielipiteensä mukaisesti janalle seisomaan, äärilaitoihin, johonkin välille jne. Kehoita tekemään omia pohdintoja ja siirtymisiä, eikä seuraamaan muita 😊

Kouluttaja lukee väittämät

Voi valita pari, tai käydä läpi kaikki, mikäli aika riittää.

- Kannabiksesta on helppo puhua aikuisten kanssa
- Haluaisin lisää tietoa kannabikseen liittyen
- Kannabiksen käyttö on jokaisen oma asia
- Kannabiksen käyttö ei vaikuta muihin ympärillä oleviin ihmisiin
- Kannabiksen käytön rajoittaminen toimii yhteiskunnassamme hyvin
- Alaikäisten kannabiksen käyttöön puututaan mielestäni tarpeeksi
- Se mitä nuoret tekevät vapaa-ajallaan, ei kuulu vanhemmille
- Päihteistä/huumeista ja mielen hyvinvoinnista puhutaan mielestäni koulussa tarpeeksi
- Jos huoli herää jonkun päihteidenkäytöstä, tiedän kenen puoleen kääntyä
- Opin tänään jotain uutta

Janaharjoituksen voi teettää pelkillä siirtymisillä, mutta voi myös kysyä lisäksi muutamilta nuorilta **miksi he asettuivat juuri siihen kohtaan**. Keskustelussa voidaan jakaa kokemuksia siitä, miten nuoret kokevat kannabikseen liittyvät teemat omasta kokemuksesta käsin. Muista kuitenkin, että esim. kysymys “jos huoli herää jonkun päihteidenkäytöstä, tiedän kenen puoleen kääntyä” voi olla liian lähelle tuleva asia, jota ei halua jakaa, joten sen voi myös jättää väliin. Näitä kanavia kannattaa kuitenkin vinkata nuorille, jotta tietää että apua on saatavilla.

Meillä jokaisella on omat kokemuksemme, asenteemme, tunnelatauksemme ja uskomuksemme päihteisiin liittyen. Näitä asioita on hyvä kerrata mielessään, jotta huomaa miten oma historia ja kokemukset vaikuttavat meihin sekä mielikuviimme päihteistä. Nuorten elämä on moninaista ja päihteet näkyvät nuorten arjessa monella tapaa. Kaikkien nuorten kiinnostuksiin ei liity päihteiden käyttö. Suurin osa nuorista ei ole päihteiden ongelmakäyttäjiä, mutta valtaosa oppilaista kokee päihdehaittoja.

Dia 27

Buenotalk.fi sivustolta lisätietoa aiheesta

Buenotalk.fi sivu on EHYT ry:n ylläpitämä nuorten kanava, johon kannattaa pyytää nuoria tutustumaan. Sieltä löytää lisätietoa päihteistä- ja pelaamisesta, sekä muista aiheista, jotka koskettavat yläkouluikäisen ja toisen asteen opiskelijan arkea. Bueno-toiminnan sisältöjä löytyy Instagramista, YouTubesta sekä kotisivulta buenotalk.fi.

Buenotalk.fi osoitteessa nuoret pääsevät kokeilemaan päihdetietouttaan minivisojen muodossa. Näitä visoja voi hyödyntää myös opetuksessa.

Kotisivulta löytyy myös kysy/fråga palsta, jossa nuori voi kysyä päihteisiin tai pelaamiseen liittyvistä asioista anonyymisti, sekä lukea muiden nuorten kysymyksiä ja niihin saatuja vastauksia. Kysymyksiin vastataan kolmen päivän sisään. Nuorten kysymyksistä tehdään videoita Buenotalkin YouTube kanavalle, jossa nuorten nostamia aiheita käsitellään viihteellisesti.

Lähteitä oppilaille kotitehtävien tekoa varten

Mikäli jaat diaesityksen keskustelukysymyksineen nuorille kotitehtäväksi / etäopiskeluun, voi oppilaita pyytää etsimään vastauksiaan esitettyihin kysymyksiin seuraavilta sivuilta:

Buenotalk.fi

Buenotalk.fi-sivun minivisat tarjoavat tietoa kannabiksesta ja muista aiheista visan muodossa: https://www.buenotalk.fi/

BuenoTalk YouTube -kanavalla löytyy myös vastauksia nuorten esittämiin kysymyksiin kuten:

”Miksi jotkut ihmiset joutuu riippuvaisiksi päihteistä?”
https://www.youtube.com/watch?v=maMNmdu0tic

”Parantaako kannabis syöpää (ja muita väitteitä)?”
https://www.youtube.com/watch?v=ayRkyBB-f1w

Alkoholin ja kannabiksen yhteisvaikutuksesta:
https://www.youtube.com/watch?v=sIc1_UsfUOk&t=60s

Fressis.fi

Syöpäjärjestöjen ylläpitämä Fressis.fi-sivusto tarjoaa nuorille tutkittua tietoa, tarinoita ja vinkkejä terveelliseen ja hyvinvoivaan arkeen. https://www.fressis.fi/

Nuortenlinkki.fi

A-klinikkasäätiön ylläpitämä sivusto Nuortenlinkki.fi on nuorille suunnattu, hyödyllinen tietolähde tehtäviä työstettäessä. Tietoartikkelit sekä pikatietoa-osio tarjoaa kannabiksesta ja muista päihteistä kattavaa ja tutkittua infoa nuorille. https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit

Tositietoa kannabis-esite

Ehyt ry:n Tositietoa esite kannabiksesta soveltuu tietoiskuksi opetuksen tueksi. Esite on faktapaketti nuorten kanssa käytävän päihdekeskustelun tueksi ja siitä löytyy paljon hyödyllistä tietoa tehtäviä varten.
http://www.ehyt.fi/sites/default/files/tiedostot/tositietoa_kannabis_verkko.pdf