Nikotiinin käytön ehkäisy ja välineet oppilaitoksissa

Matleena Eemola
Terveyden edistämisen asiantuntija
2.11.2026

Syöpäjärjestöt

FRESSIS EDU.FI

Mihin etsimme tänään vastauksia?

Miksi?
Mikä saa nuoren aloittamaan nikotiinin käytön?

Miten?
Millainen nikotiinin käytön ehkäisy on vaikuttavaa?

Millä välineillä?
Mitä oppilaitos voi tehdä yksilön ja koko yhteisön tasolla?

Syöpäjärjestöt

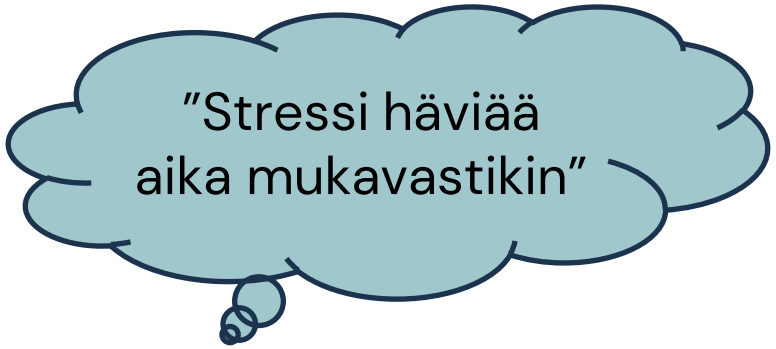
FRESSISEDU.FI

Nikotiinituotteet houkuttavat ja koukuttavat nuoria

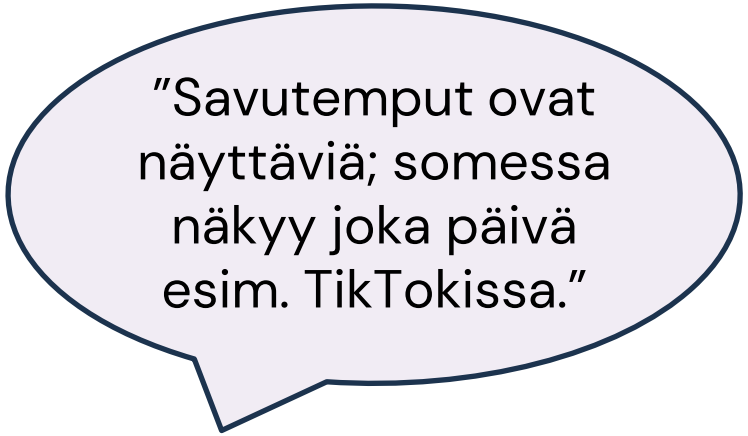
- Nikotiinituotteiden käyttö on muuttunut: uudet tuotteet, kuten vapet ja nikotiinipussit, valtaavat nuorten arkea. Suuret nikotiinimäärät ja tuotteiden yhteiskäyttö lisäävät voimakkaan riippuvuuden riskiä.
- Tuotteiden erilaiset makuvaihtoehdot ja pakkaukset, some, vaikuttajat, meemit, huumori ja pelillisyys tekevät tuotteista nuorille houkuttelevia.
- Monet nuoret eivät miellä kaikkia tuotteita yhtä haitallisiksi.
- Kokeilut ja käytön vakiintuminen tapahtuvat usein ennen 20 ikävuotta, erityisesti elämän siirtymäkohdissa.

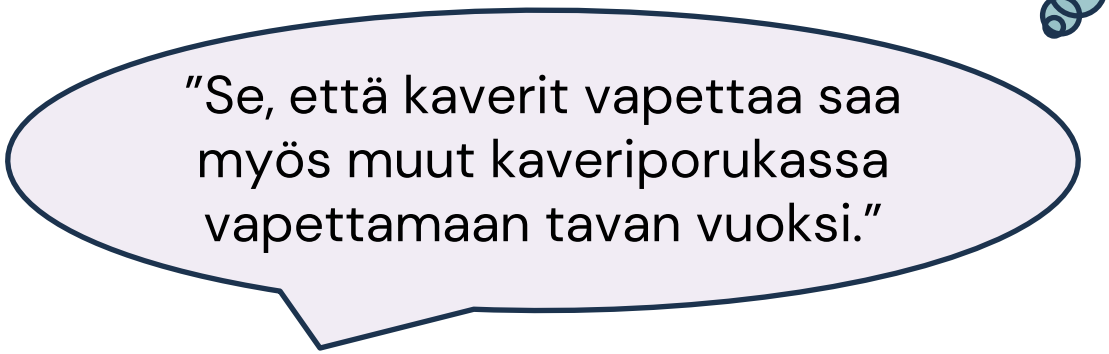
Syöpäjärjestöt FRESSISEDU.FI

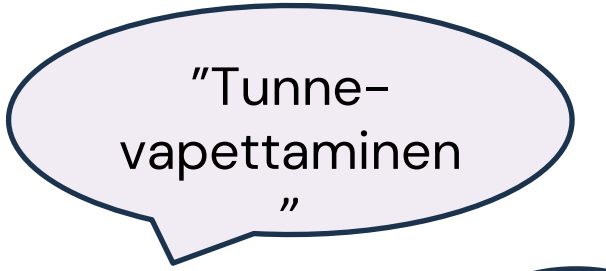
Miksi nuori kokeilee tai käyttää tupakka- ja nikotiinituotteita?

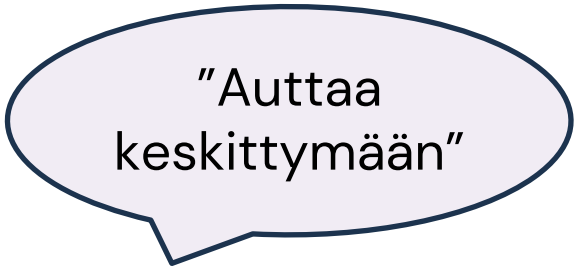




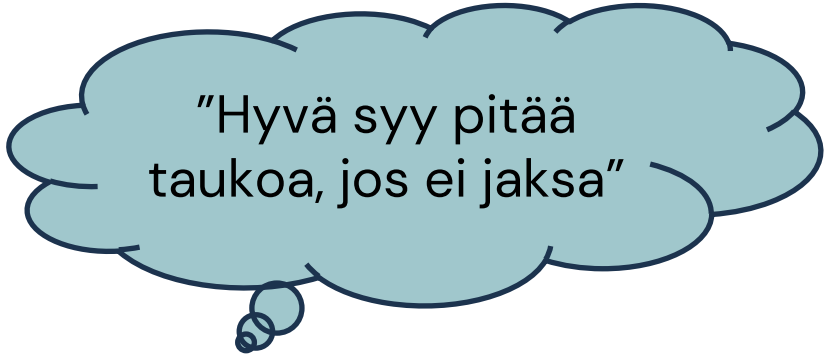












Nikotiinituotteet houkuttavat ja koukuttavat nuoria

- Kokeilut ja käytön jatkuminen eivät ole vain yksilön valintoja, vaan niihin liittyy vahvasti myös muun muassa ympäristö, sosiaaliset tekijät sekä riippuvuus.

- Nuorten nikotiinin käyttö ei ole vain terveyskysymys. Se liittyy oppimiseen, hyvinvointiin, osallisuuteen, turvallisuuteen ja arjen toimintakykyyn. Siksi sen ehkäisy kuuluu meille kaikille, riippumatta ammattiroolista.

- Aikuisten toiminnalla ja oppilaitoksen kulttuurilla onkin suuri merkitys.

Vaikuttava ehkäisevä työ rakentuu useasta tekijästä

Johtaminen ja rakenteet
Johdon sitoutuminen · yhteiset toimintatavat · tietopohja · seuranta ja arviointi · viestintä

Arjen käytännöt ja yhteisön hyvinvointi
Henkilöstön osaaminen ja esimerkki · ikätasoinen päihdekasvatus · osallisuus · terveellinen ja turvallinen ympäristö · yhteisöllinen opiskeluhuolto · viestintä

Kohtaaminen ja tuki
Varhainen puheeksi otto · johdonmukainen puuttuminen ja varhainen tuki · opetuksen tuki · ohjaus · opiskeluhuolto

Syöpäjärjestöt

Miten nikotiinittomuutta voidaan edistää vaikuttavasti?

Kolme vaikuttavaa keinoa:

1. **Yhteisön normit ja viestintä**
   - Koko oppilaitoksen sitoutuminen, erityisesti johdon
   - Selkeät säännöt, toimintaohjeet ja johdonmukainen viestintä nikotiinittomuudesta
   - Aikuisten esimerkki/rooli turvallisina aikuisina ja puuttumisen kulttuuri
2. **Osallisuus ja opiskelijoiden ääni**
   - Opiskelijat mukaan suunnittelemaan ja arvioimaan toimintaa
   - Vertaistoiminta ja ryhmien tuki
3. **Yhteistyö ja varhainen tuki**
   - Opiskeluhuollon rooli: keskustelut, tuki ja ohjaus
   - Yhteistyö huoltajien ja ulkopuolisten toimijoiden kanssa

Vaikuttava nikotiinittomuuden edistäminen on oikea-aikaista, kattavaa ja johdonmukaista.

Syöpäjärjestöt FRESSISEDU.FI

Vaikuttava ehkäisevä työ tarvitsee jokaista ammattilaista

KOULUN JOHTO

Tukee, mahdollistaa ja sitouttaa: linjaukset, toimintaohjeet, koulutukset

OPISKELUHUOLTO

Suunnittelee, toteuttaa ja tukee: yhteisöllinen ja yksilökohtainen työ

HENKILÖSTÖ

Ohjaa ja toimii esimerkkinä: toteuttaa toimintaohjeita, ottaa puheeksi, käsittelee aihetta oppitunneilla

OPPILAAT

Osallistuu, suunnittelee ja toteuttaa: mielekäs tekeminen, tapahtumat, yhteiset toimintaohjeet.

Vaikuttava päihdekasvatus oppilaitoksissa

- **Perustuu vuorovaikutukseen**
  - Opiskelijoille aktiivinen rooli, ja mahdollisuuksia pohtia, kyseenalaistaa sekä harjoitella erilaisia taitoja, ikä- ja kehitysvaiheeseen sopivalla tavalla. Pelkkä tiedon yksisuuntainen jakaminen ei ole tehokasta.
- **Perustuu jatkuvuuteen**
  - Tavoittaa jokaisen opiskelijan säännöllisesti ja eri toimijoiden toimesta.
  - Pistemäisellä toiminnalla ei saavuteta pysyviä tuloksia. Erilaiset tapahtumat ja kampanjat voivat tukea työtä, jos ne sidotaan laajempaan ehkäisevän päihdetyön kokonaisuuteen.
- **Oppilaiden ja opiskelijoiden osallistamiseen**

Vahvistetaan suojaavia tekijöitä, ehkäistään riskitekijöitä.

ENNALTAEHKÄISY ON OSA VÄLITTÄMISEN KULTTUURIA

Nikotiinittomuuden edistäminen ei ole vain kieltoja, vaan viesti siitä, että opiskelijoista välitetään. Tämä vahvistaa luottamusta ja kokemusta siitä, että oppilaitos on turvallinen paikka jokaiselle nuorelle.

FRESSISEDU.FI

Oppilaitos voi olla tärkeä suojaava tekijä

- ✓ Myönteinen suhtautuminen koulunkäyntiin
- ✓ Viihtyisä ja turvallinen kouluympäristö
- ✓ Kiinnittyminen oppilaitosyhteisöön
- ✓ Opinnoissa pärjääminen

suojaavat nuorta päihteiden käytöltä.

Syöpäjärjestöt FRESSISEDU.FI

Oppilaitoksissa toteutetut kattavat ja johdonmukaiset toimet

- Lisäävät nuorten tietoisuutta nikotiinituotteiden käytön haitoista
- Vahvistavat nikotiinittomuutta tukevia asenteita
- Vähentävät nikotiinituotteiden aloittamiseen liittyviä aikomuksia

Syöpäjärjestöt

FRESSIS EDU.FI

”Jokainen tekee itse sen päätöksen, lopettaako tupakoinnin tai nuuskaamisen, mutta ***me oppilaitoksessa työskentelevät voimme rakentaa oppilaitosympäristöä ja -yhteisöä, joka tarjoaa mahdollisuuden tehdä terveyttä ja hyvinvointia tukevia valintoja****.”*

FRESSISEDU.FI

Miten rakennan hyvää keskusteluyhteyttä nuoreen?
Kysy, kuuntele, kannusta ja kehu

Milloin puhun?

- Keskustelu on hyvä käydä rauhallisessa tilanteessa ja avoimella mielellä.

Miten puhun?

- Kuuntele ja ole kiinnostunut nuoren ajatuksista.
- “Perinteinen valistaminen” johtaa helposti vastareaktioon ja keskustelu loppuu lyhyeen.
- Hyväksyntä ja myötätunto sulattavat usein vastarinnan

Mitä teen, jos nuori torjuu?

- Pidä yhteys avoinna – nuori voi palata asiaan, kun on valmis

Syöpäjärjestöt

FRESSISEDU.FI

Miten ottaa puheeksi, jos nuori ei käytä tupakka- ja nikotiinituotteita?

Millaisia ajatuksia nuorella liittyy nikotiinituotteisiin ja niiden käyttöön?

- Mitä hän niistä tietää, miten hän suhtautuu niihin, mitä ne hänelle merkitsevät?
- Mitkä asiat vaikuttavat omaan suhtautumiseen?

Millaisia ajatuksia nuorella on siitä, jos kaverit käyttävät?

- Miten ryhmäpaine vaikuttaa omiin ajatuksiin?

Mistä syistä nuori haluaa olla ilman nikotiinia?

- Nikotiinittomuuden hyödyt, esim. Fressiksen artikkelia apuna käyttäen

Mitkä tekijät saattavat ”kannustaa” käyttöön tai kokeiluun?

- Millaisia keinoja on vastustaa, kieltäytyä tai pysyä ilman tuotteiden käyttöä?

VÄLINEITÄ OPPILAITOKSIIN JA KOULUIHIN

Systemaattisesti toteutettuna jokainen pieneltäkin tuntuva toimenpide on tärkeä ja tukee nikotiinittomuuden edistämistä oppilaitoksissa.

Yhteiset säännöt ja toimintaohjeet

1. Arviointityökalu oppilaitoksen nikotiinittomuuden edistämisen nykytilan arviointiin
2. Järjestyssäännöt
3. Puuttumisen toimintaohjeet

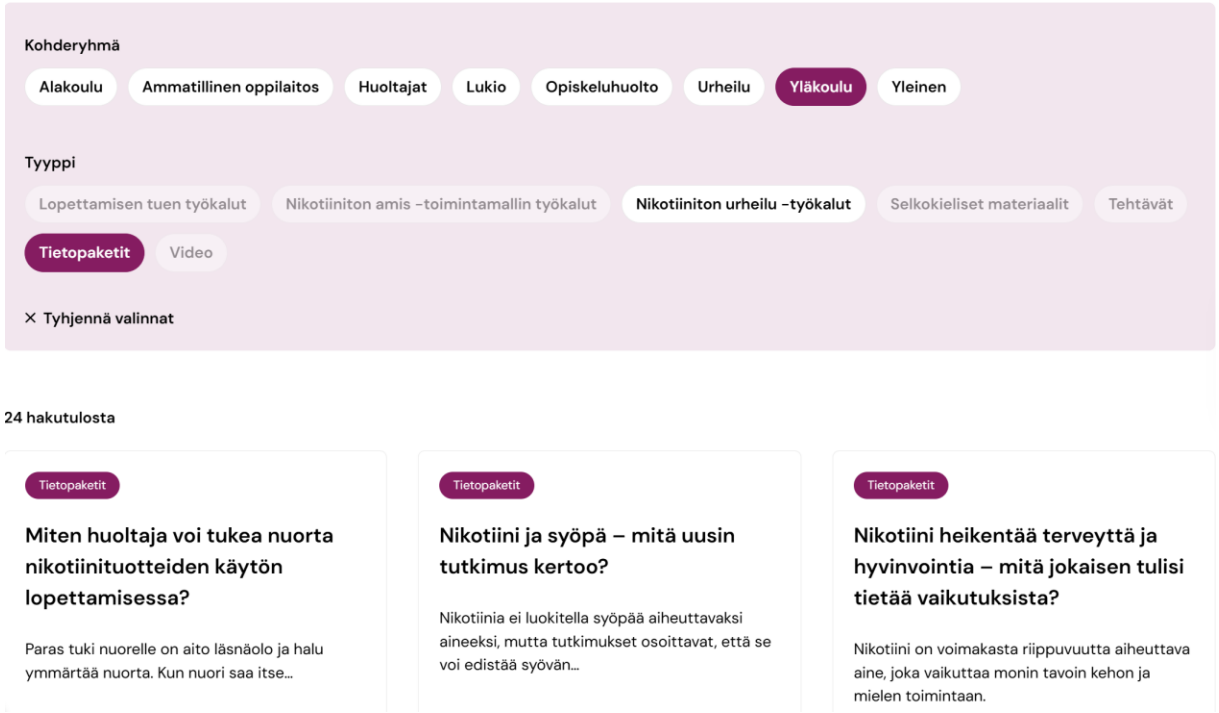
1. Nikotiinittomuuden edistämisen nykytilan arviointi +
2. Koulun järjestyssäännöt +
3. Puuttumisen toimintaohje +

Henkilöstön osaamisen vahvistaminen

- Puheeksi oton malli
- Tietoartikkeleita

Näin otat nikotiinin käytön puheeksi:

1. Kerro huolesi +
2. Pohtikaa yhdessä tuotteiden käytön haittoja +
3. Pohtikaa yhdessä käytön lopettamisen hyötyjä +
4. Pohtikaa yhdessä keinoja käytön lopettamiseen +
5. Ole tukena +



Viestintä

- Sisäinen ja ulkoinen viestintä
  - Esim. hyväksymiskirjeet, Wilma-viestit, intra
- Esitteitä
- Kieltokyltit







Alta löydät valmiit viestipohjat hyödynnettäväksi viestinnässä.

Wilma-viesti opiskelijoille: nikotiinittomuuden hyödyt ja tukipalvelut

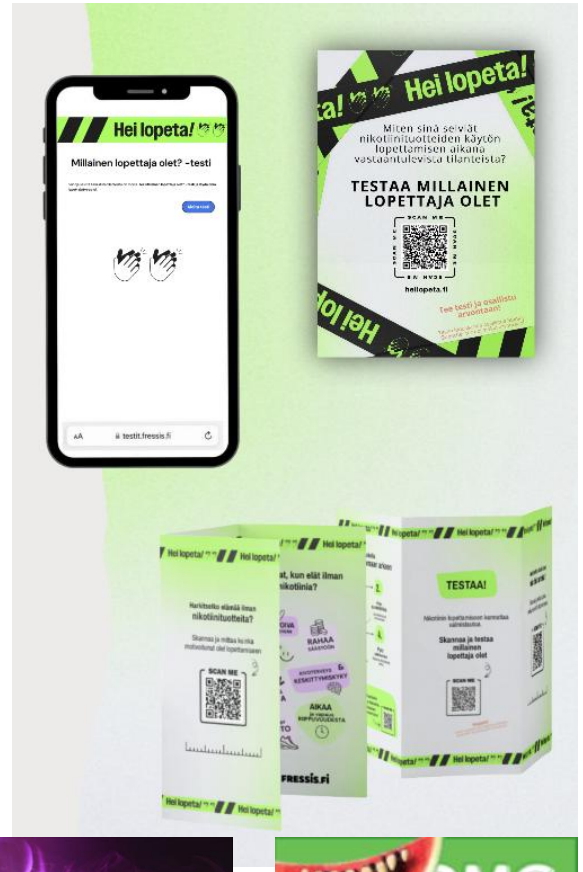
Wilma-viesti huoltajalle: nikotiinittomuuden hyödyt ja tukipalvelut

Wilma-viesti huoltajalle: nuori käyttänyt tai pitänyt hallussaan nikotiinituotteita

Viestintää nuorille

- Julisteet
- Kampanjat
  - Hei Lopeta!
  - Älä ole koekaniini
- Some
- Verkkosivustot













Opiskelijoiden osallistaminen

- Rastirata
- Opetusmateriaalit terveystietoon
- Tietotestit
- Jalkautuminen
  - Hei Lopeta! –kampanjan jalkautumiset
- Välituntitekeminen





Nikotiinittomuuden edistämisen toimintamallit peruskouluun ja ammatillisiin oppilaitoksiin

Toimintamallit tarjoavat kouluille ja oppilaitoksille:

- Käytännön työkalut ja selkeän toimintatavan nikotiinittomuuden edistämiseen

- Koulun arjessa tämä näkyy esim. yhteisinä käytäntöinä, ennakoivana hyvinvointityönä, henkilöstön yhtenäisenä toimintana sekä oppilaiden tukemisena nikotiinittomiin valintoihin.



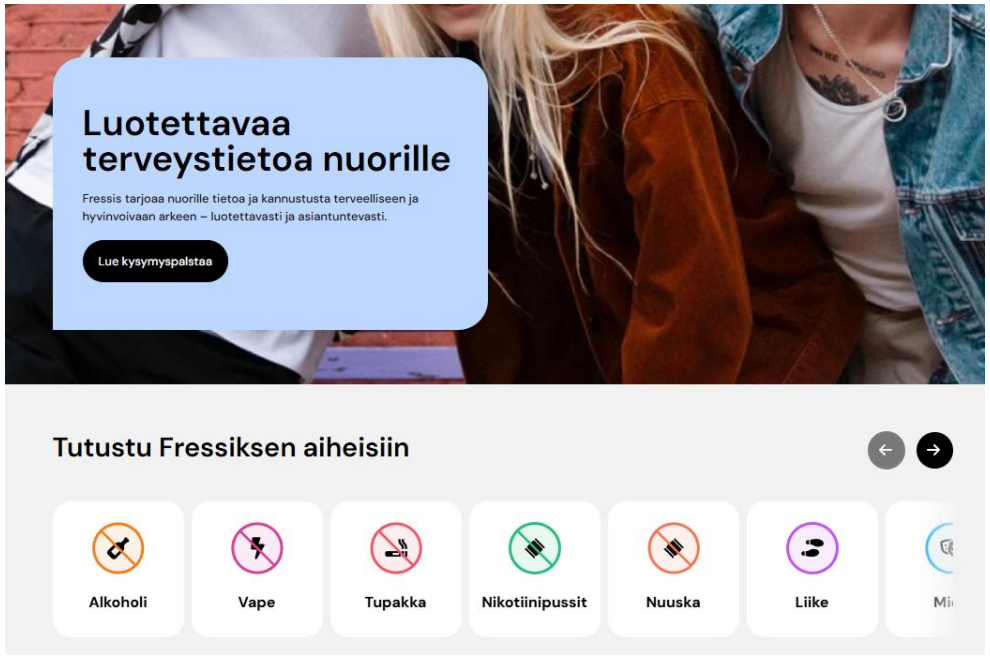


Syöpäjärjestöt

FRESSISEDU.FI

Syöpäjärjestöjen palvelut nuorille ja nuorten lähiaikuisille

FRESSIS.FI



FRESSISEDU.FI

Fressisedu.fi

Tietoa ja välineitä nuorten nikotiinittomuuden edistämiseen

FressisEdu.fi on Syöpäjärjestöjen ylläpitämä verkkosivusto, joka tarjoaa monipuolisia materiaaleja ja työkaluja nuorten nikotiinittomuuden edistämiseen.

Sivusto on suunnattu nuorten kanssa toimiville ammattilaisille ja muille lähiaikuisille. Sivusto tarjoaa erityisesti oppilaitoksille, kouluille ja urheiluseuroille työkaluja tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön ehkäisyyn sekä lopettamisen tukemiseen.



NIKOTIINITON URHEILU

Nikotiiniton urheilu →

NIKOTIINITON YLÄKOULU

Nikotiiniton yläkoulu →

NIKOTIINITON AMIS

Nikotiiniton amis →

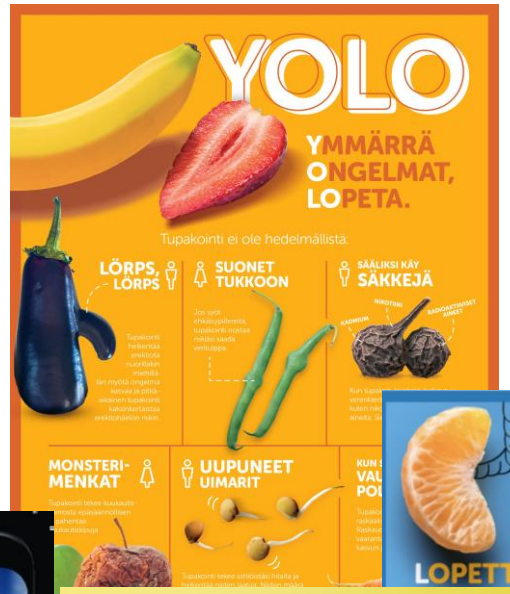
LOPETTAMISEN TUKI

Syöpäjärjestöt

Maksuttomat materiaalit keskustelun tueksi

Tilaa Velox-verkkokaupasta:













Syöpäjärjestöt

Oppilaitosten nikotiinittomuutta ei rakenneta
yksittäisillä tempauksilla.

Se rakentuu arjen kohtaamisissa,
yhteisissä toimintatavoissa ja siitä,
että jokainen aikuinen uskaltaa ottaa
nikotiinin puheeksi.

FRESSISEDU.FI


Kun kaikki osallistuu,
kenenkään kuorma
ei käy liian suureksi

Kiitos!



Matleena Eemola
Terveyden edistämisen asiantuntija
matleena.eemola@cancer.fi

Tutustu verkkosivuihin: Fressisedu.fi
Tilaa Uutiskirje: uutiskirje-fressisedu.cancer.fi
Seuraa Instagramissa: @FressisEdu

Syöpäjärjestöt

FRESSISEDU.FI