



NUORTEN navigaattori



Nuorten navigaattori – hankkeen julkaisu

Nuorten hyvinvointi ja huumekokeilut

”Pienimuotoisesta kokeilusta ei ole haittaa” – nuorten käsityksiä ja kokemuksia huumeista



Tekijät: Johanna Wirkkala ja Elina Pohjosaho, Oulun kaupunki | Julkaisuvuosi 2026

Julkaisu on toteutettu terveyden edistämisen määrärahalla (STM)

Sisällys

1. Tiivistelmä	4
2. Johdanto	5
2.1 Altistavat tekijät huumeiden käytölle.....	5
2.2 Valtakunnallisia ja alueellisia erityispiirteitä.....	7
3. Aineiston keruu ja menetelmät	8
4. Tulokset	9
4.1 Suppean kyselyn tulokset	10
4.1.1 Nuorten elämäntilanne ja koettu hyvinvointi	10
4.1.2 Asenteet huumeiden käyttöä ja kokeilua kohtaan	11
4.1.3 Huumeiden kokeilu ja siihen vaikuttavat tekijät	12
4.2 Laajan kyselyn tulokset.....	14
4.2.1 Elämän tyytyväisyys ja tulevaisuuden näkymät	14
4.2.2 Psykkinen kuormitus ja itsetuhoisuus	14
4.2.3 Kiusaaminen, sosiaaliset suhteet ja perheen tuki.....	15
4.2.4 Stressinhallinta ja itsetunto.....	15
4.2.5 Päihteiden käyttö ja siihen liittyvät tekijät.....	15
4.3 Nostoja yksilö-, pari- ja ryhmäkeskusteluista	16
5. Johtopäätökset	18
6. Suositukset.....	22
7. Lähteet	24
8. Liitteet	26

1. Tiivistelmä

Tässä julkaisussa esitellään terveyden edistämisen määrärahalla (STM) rahoitetun Nuorten navigaattori -hankkeen keväällä ja kesällä 2025 toteutetun kohderyhmäanalyysin tuloksia hankealueelta. Kohderyhmäanalyysin tavoitteena oli ymmärtää paremmin oululaisten ja raahelaisten 18–24-vuotiaiden nuorten asenteita huumeita kohtaan sekä tunnistaa huumekokeilujen taustalla vaikuttavia yksilöllisiä, sosiaalisia ja rakenteellisia tekijöitä.

Aineisto kerättiin 19.5.–17.6.2025 välisenä aikana monimenetelmällisesti. Kyselyaineisto koostui laajasta ja suppeasta nettikyselystä, joihin vastasi yhteensä 197 nuorta. Kyselyissä kartoitettiin muun muassa nuorten asenteita huumeita kohtaan, kokeilu- ja käyttökokemuksia, koettuja riskejä ja hyötyjä sekä keskeisiä tiedonlähteitä ja vaikuttavia tekijöitä. Keskusteluaineisto täydensi määrällistä aineistoa tuomalla esiin nuorten omia ääniä, kokemuksellista tietoa ja paikallisia erityispiirteitä. Lisäksi toteutettiin yksilö- ja parikeskusteluja (n=6) sekä Erätauko-menetelmällä käytyjä ryhmäkeskusteluja (n=22), joiden tavoitteena oli syventää ymmärrystä nuorten omista kokemuksista, merkityksenannoista ja arjen todellisuuksista.

Tulokset ovat linjassa aiempien tutkimusten kanssa. Ne osoittavat, että nuorten huumeisiin liittyvät asenteet ja kokeilun taustalla vaikuttavat syyt ovat monisyisiä ja vaihtelevat yksilöllisten elämäntilanteiden, sosiaalisten suhteiden, mielenterveyteen liittyvien tekijöiden sekä ympäristön normien ja saatavuuden mukaan. Kokeiluihin liitettiin muun muassa uteliaisuus, stressin ja pahoinvoinnin hallinta sekä käsitykset huumeiden normalisoitumisesta osana nuorten arkea. Otanassamme korostui useiden eri ikäisten nuorten ajatusmaailma, jossa huumekokeiluihin ja tiettyihin huumeisiin, etenkin kannabikseen ja psykedeeleihin, suhtauduttiin sallivammin. Nuoret korostivat sitä,

miten helppoa huumeita on hankkia. Samanaikaisesti nuoret toivat esiin myös näkökulmia siitä, miten sosiaalinen media vaikuttaa asenteisiin. Nuorilla oli myös huolia terveysvaikutuksista ja riippuvuusriskistä, ja he toivoisivat vahvempaa kiinnostusta omasta elämästä ja tukea vanhemmilta.

Tulokset osoittavat, että nuorten huumeasenteet ja kokeilun syyt ovat murroksessa. Verrattuna vuosituhannen alun yhteiskuntaan some on selkeästi tuonut omat haasteensa niin saatavuuden, kuin yleisten asenteidenkin osalta. Tulokset ovat pääosin linjassa aikaisempien kansallisten ja kansainvälisten tutkimusten kanssa, mutta ne nostavat esiin myös alueellisia erityispiirteitä, kuten korkean psyykkisen kuormituksen ja itsetuhoisten ajatusten yleisyyden. Aineistossa korostui nuorten yhteinen toive ja tahtotila siitä, että heidän tarpeitansa olisi tärkeää kuulla yhä vahvemmin ehkäisevän työn suunnittelussa ja palveluiden kehittämisessä.

Julkaisu on toteutettu terveyden edistämisen määrärahalla (STM).

2. Johdanto

Nuorten navigaattori -hankkeen tavoitteena on lisätä ymmärrystä nuorten huumeasenteista ja tukea sekä kehittää ehkäisevää päihdetyötä Oulussa ja Raahessa. Hanketta rahoittaa sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus (STM) terveyden edistämisen määrärahasta. Tavoitteena on uudistaa alueella tehtävää päihdekasvatusta ja vaikuttaa yhteiskunnallisiin asenteisiin. Yhtenä hankkeen toimenpiteenä suunnitellaan uusi päihdekasvatusmalli Raahen yläkouluihin sekä nuorten ryhmäkeskustelumalli Oulun nuorisopalveluille. Materiaalit tulevat olemaan kaikille vapaasti saatavilla Innokylässä. Hanke pyrkii ehkäisemään huume- ja alkoholi-ongelmia lisäämällä nuorten tietoisuutta huumeiden haitoista ja tarjoamalla selkeitä toimintaohjeita yliannostustilanteisiin. Tavoitteita edistetään sosiaalisen median kampanjan avulla, jalkautumalla nuorten pariin sekä tarjoamalla luotettavaa tietoa päätöksenteon tueksi. Somekampanjan suunnittelussa hyödynnettiin kohderyhmäanalyysissä esiin nousseita teemoja ja nuorten omia näkemyksiä. Punaisena lankana suunnittelussa käytettiin iskulausetta *”Sun valinta”*, mikä korostaa nuoren omaa päätöksentekokykyä.

Huumeiden käyttöä koskevat asenteet ja kokemukset ovat monimuotoistuneet, ja ne vaihtelevat nuorten ikä- ja koulutusryhmien mukaan. Analyysi tuottaa tietopohjaa, jota voidaan hyödyntää vaikuttavien, tutkimukseen perustuvien ehkäisevien päihdetyön menetelmien kehittämisessä Pohjois-Pohjanmaalla. Tulokset korostavat tarvetta kohdennetuille ja oikea-aikaisille toimenpiteille, kuten nuorille suunnatulle viestinnälle ja somekampanjoille, sekä nuorten osallistamisen vahvistamiselle ehkäisevän työn suunnittelussa ja päätöksenteossa. Hankealueella on tarvetta kehittää nuorten vaikutusmahdollisuuksia ja tukea vanhemmuustaitoja osana ehkäisevää työtä tulosten perusteella.

2.1 Altistavat tekijät huumeiden käytölle

Nuorten huumeiden käytön taustalla on usein monimutkainen yhdistelmä psyykkisiä, sosiaalisia ja rakenteellisia tekijöitä. Nuorten huumeiden käytölle altistavat tekijät ovat siis moniulotteisia ja kietoutuvat yksilöllisiin kokemuksiin, sosiaaliseen ympäristöön sekä laajempiin yhteiskunnallisiin rakenteisiin. Riskitekijöiden tunnistaminen ja ymmärtäminen on keskeistä, jotta ehkäisevät toimenpiteet voidaan kohdentaa tarkoituksenmukaisesti ja tarjota tukea riittävän varhaisessa vaiheessa. Huumeiden käyttö voidaan nähdä harmittomana kokeiluna, jonka myötä nuoret saattavat uskoa, että haitat eivät koske heitä. Tieto huumeiden riskeistä on usein hajanaista ja perustuu vertaiskokemuksiin ja perättömään tietoon, mikä voi vääristää nuorten käsitystä eri aineiden ja yhdistelmien vaarallisuudesta.

Psykologia ja lääketiede on pitkään tutkinut nuoruuden mukana tuomaa tunnetta voittamattomuudesta, joka on omiaan lisäämään myös huume- ja alkoholi-ongelmia. Tutkimusten mukaan myös nuorten aivojen etuosa ei ole vielä täysin kehittynyt, koska hermosolujen ja niitä ympäröivien rakenteiden kehittyminen vie aikaa. Tämä prosessi jatkuu naisilla noin 25-vuotiaaksi ja miehillä noin 30-vuotiaaksi asti. Nuoret voivat herkemmin tehdä riskialttiita päätöksiä, kuten kokeilla vaarallisia aineita tai ajaa ylinopeutta, koska heidän aivonsa eivät vielä hallitse impulsiivista käytöstä ja heidän itsehillintänsä ei ole yhtä kehittynyttä kuin aikuisilla. (Casey & Caudle, 2013; Whelan, Weierstall & Garavan, 2012.)

Yksinäisyys ja ulkopuolisuuden tunne heikentävät hyvinvointia ja voivat lisätä tarvetta hakea hetkellistä lohtua päihteistä. Lapsuuden haitalliset kokemukset, kuten perheessä ilmenevä päihteiden käyttö tai perheväkivalta, voivat myös altistaa myöhemmälle huumeiden käytölle. (Carliner, Gary, & Keyes, 2016; Korhonen, Huizink, Dick ym., 2008; Migalova, Smith, & Jensen, 2025.)

Sosiaalinen asema ja marginaalissa oleminen, esimerkiksi sukupuoli- tai kulttuurivähemmistöön kuuluminen, voivat lisätä psyykkistä kuormitusta ja altistaa päihteiden käytölle selviytymiskeinona. Taloudellinen epävarmuus, työttömyys, opintojen paineet ja tulevaisuuden epävarmuus ovat erityisen merkittäviä riskitekijöitä nuorilla. (Berg, Laursen, & Pedersen, 2018; Levola, Niemi, & Virtanen, 2024.)

Nuoret saattavat aliarvioida huumeiden haittavaikutuksia ja hankkia tietoa pääasiassa vertaisiltaan, epäluotettavista lähteistä tai sosiaalisen median kautta. Populaarikulttuuri, julkkkikset ja sosiaalinen media ovat viime aikoina normalisoineet huumeiden käyttöä, mikä voi madaltaa kynnystä kokeiluun. Esimerkiksi Twitchin sosiaalisen median alusta tarjoaa useita livestriimejä pitäviä, huumeista positiiviseen sävyyn puhuvia tilejä. Vastaavia esimerkkejä on havaittu myös muilla some-alustoilla. Tutkimukset ovat osoittaneet, että ryhmäpaine ja tarve kuulua joukkoon voivat myös lisätä kokeilualttiutta, vaikka suoraa pakottamista ei olisikaan. (Stogner & Gibson, 2021; Tolosa, 2024).

Huumeiden käytön riskiryhmään kuuluvilla nuorilla voi ilmetä erilaisia varomerkkejä ja niin sanottuja hiljaisia signaaleja. Näihin lukeutuvat muun muassa mielenterveyden haasteet, mielekkään vapaa-ajan tekemisen puute sekä yhteisöllisen ja aikuisilta saadun tuen vähäisyys. Lisäksi merkkejä voivat olla kiinnostuksen väheneminen koulunkäyntiä, harrastuksia tai muita aiemmin merkityksellisiä toimintoja kohtaan sekä muutokset käyttäytymisessä, kuten sosiaalinen vetäytyminen, puhumisen vähentyminen ja kaveripiirin vaihtuminen. Myös rahantarpeen lisääntyminen tai taloudellisten huolien korostuminen voivat viitata huumeiden hankintaan. Varhainen tunnistaminen edellyttää luottamuksellista vuorovaikutusta sekä nuoren kokemusten kuuntelemista ilman leimaamista. Erityisen tärkeää on, että nuoren ympärillä on turvallisia aikuisia ja toimivia tukirakenteita, jotka mah-

dollistavat varhaisen tuen ja ohjauksen tarvittaessa jatkopalveluihin. (Centers for Disease Control and Prevention, 2023; Trucco, 2020.)

Huumeiden käytön riskiryhmään kuuluvilla nuorilla voi ilmetä erilaisia varomerkkejä



2.2 Valtakunnallisia ja alueellisia erityispiirteitä

Valtakunnallisissa jätevesitutkimuksissa on viime aikoina havaittu huumeiden käytön kasvua, erityisesti amfetamiinin, metamfetamiinin, MDMA:n ja kokaiinin osalta. Mediassa paljon esillä olleen muuntohuume alfa-PVP:n esiintyvyys on lisääntynyt merkittävästi pääkaupunkiseudulla, mutta sen esiintyvyydestä ei ole raportoitu tilastollisesti merkittäviä havaintoja Oulussa vuoden 2024 jätevesitutkimuksen toteutusaikaan. Vuoden 2024 jätevesitutkimustulosten perusteella kokaiinin käyttö on alkanut lisääntymään selvästi myös Pohjois-Suomessa. (THL, 2025.)

NOPSA-verkoston kvartaali-infon mukaan kenttähavaintojen perusteella Pohjois-Pohjanmaan alueella heinä-syyskuun 2025 kvartaalilla yleisimmin raportoituja huumausaineita olivat bentsodiatsepiinit, amfetamiini ja kannabis. Muita havaintoja olivat alfa-PVP, ketamiini, LSD, synteettiset kannabinoidit ja nitatseeni. Loka-joulukuun 2025 kvartaali-infon mukaan Oulussa yleisimmin raportoidut aineet olivat bentsodiatsepiinit, amfetamiini ja kannabis, ja muita usein raportoituja aineita olivat alfa-PVP, kokaiini, ekstaasi ja buprenorfiini (EHYT ry 2026).

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue Pohde ja alueen kunnat kartoittivat keväällä 2025 aikuisten näkemyksiä päihteiden käytöstä ja rahapelailmisesta. Tulosten mukaan huumeiden käyttö koetaan Oulussa merkittäväksi ongelmaksi, sillä 69 % vastaajista arvioi huumeiden käyttöä olevan liikaa (Pohde, 2025).

Kouluterveyskyselyn (2025) mukaan kannabiksen ja muiden laittomien huumeiden kokeilu vaihtelee kouluasteittain ja alueittain. Luvut kuvaavat oppilaiden osuutta, joka on kokeillut kannabista tai muita laittomia huumeita vähintään yhden kerran elämässään.

Oulussa 8.–9.-luokkalaisista 6 % on kokeillut sekä kannabista että muita laittomia huumeita, mikä vastaa koko maan tasoa. Lukiolaisista Oulussa 7 % on kokeillut kannabista ja 7 % muita huumeita, kun koko maan osuudet ovat vastaavasti 9 % ja 9 %. Ammatillisissa oppilaitoksissa kokeilut ovat hieman yleisempiä: Oulussa 12 % on kokeillut kannabista ja 12 % muita laittomia huumeita, kun koko maan osuudet ovat 13 % ja 14 %. (THL, 2025, Kouluterveyskyselyn tulospalvelu.)

Raaha sijoittuu kaikilla koulutusasteilla selvästi valtakunnallista tasoa alhaisemmaksi. Perusopetuksen 8.–9.-luokkalaisista 4 % on kokeillut kannabista ja 4 % muita laittomia huumeita. Lukiolaisista 3 % on kokeillut kannabista ja 3 % muita huumeita, ja ammatillisissa oppilaitoksissa vastaavat osuudet ovat 6 % kannabista ja 7 % muita huumeita. (THL, 2025, Kouluterveyskyselyn tulospalvelu.)

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue Pohteeella toteutettiin lokakuussa 2024 nuorille suunnattu ZekkiPro-kysely yhteistyössä DIAKin ja Oulun kaupungin kanssa. Kyselyyn vastasi yhteensä 25 352 nuorta 28 kunnan alueelta. Tietoa kerättiin kolmen eri ikäryhmän (7–9v, 10–13v, 14+) 3X10D-elämäntilannemittareita hyödyntäen. Kyselyn tulokset osoittavat, että alueen murrosikäiset nuoret, erityisesti 14–17-vuotiaat (n=9 613), kokevat haasteita itsetunnossa ja resilienssissä. Tuloksissa korostuu myös merkittävä sukupuoliero elämäntyytyväisyydessä: tytöt raportoivat selvästi poikia alhaisempaa tyytyväisyyttä elämäänsä sekä toisen asteen opiskelijoiden (n=2 935) että koko 14–17-vuotiaiden ikäryhmässä. (Zitting ym. 2025.)

3. Aineiston keruu ja menetelmät

Aineiston keruu toteutettiin kevään ja alkukesän 2025 aikana useilla eri menetelmillä, joissa pyrittiin tavoittamaan nuoria mahdollisimman laajasti huomioiden ikä, sukupuoli, asuinalue, sosioekonominen asema sekä aiemmat päihdekokeilut.

Suurin aineisto kerättiin kyselyiden avulla. Kyselyaineisto kerättiin Zef-kyselytyökalun avulla 14.4.–27.5.2025 välisenä aikana ja siihen vastasi yhteensä 197 nuorta, joista 4 ilmoitti asuinpaikakseen Raahen. Kaikkien kyselyyn vastanneiden sisällytettiin kohderyhmäanalyysiin. Raahen pienen osallistujamäärän vuoksi vertailevaa tutkimusta Oulun ja Raahen välillä ei kuitenkaan voitu tehdä. Huomionarvoista on, ettei nuorten ollut pakko vastata jokaiseen kyselyn kysymykseen. Kyselyä suunnitellessa nuorilta nousi esiin huomio siitä, että kaikki eivät jaksaisi tai halua vastata pitkään ja paljon aikaa vievään kyselyyn. Nuorten toiveet huomioiden laadimme kaksi kyselyä, joista nuoret saivat valita, sopiiko heidän aikatauluihinsa paremmin pidempi vai lyhyempi versio. On myös mahdollista, mutta epätodennäköistä, että joku nuori on vastannut molempiin kyselyihin. Kyselyihin kerättiin osallistujia

muun muassa anonyymissa Jodel-viestintäsovelluksessa, alueen eri oppilaitosten, etenkin toisen ja kolmannen asteen, kautta ja sosiaalisessa mediassa mainostamalla.

Lisäksi järjestettiin yksilö-, pari- ja ryhmäkeskusteluja 19.5.–24.6.2025. Yksilö- ja parikeskustelut noudattivat samaa haastattelurunkoa, jonka kirjoittajat laativat. Ryhmäkeskustelut noudattivat Erätauko-säätiön keskustelurunkoa, joista jokaisessa keskustelussa käytettiin samaa käsikirjoitusta. Erätauko-keskustelut valikoituvat ryhmäkeskustelujen pohjaksi kannustavan ilmapiirin ja selkeän rakenteen vuoksi. Erätauko-säätiön sivuilla luonnehditaan keskustelujen ideologiaa seuraavasti:

”Erätauko-keskustelu auttaa paremmin ymmärtämään itseä, muita ja maailmaa. Keskustelun päätteeksi ei tarvitse olla samaa mieltä tai ratkaista asioita. Erätauon avulla voi lisätä luottamusta, vahvistaa osallisuutta ja kuunnella paremmin myös hiljaisia ääniä.”

(Erätauko-säätiö, 2026.)



4. Tulokset

Suppeaan kyselyyn vastasi 148 nuorta ja laajaan kyselyyn vastasi 49 nuorta Oulusta, kaikkiin kysymyksiin ei ollut pakko vastata (*Taulukko 1* ja *Taulukko 2*). Molempiin kyselyihin vastanneista suurin osa ilmoitti asuinkunnakseen Oulun, tai täsmensi sitä kaupunginosalla. Vastauksia saatiin useilta asuinalueilta (vähintään viisi/alue) seuraavasti: Tuirasta, Haukiputaalta, Kaakkurista, Toppilansalmesta ja Oulun keskustasta. Käymme läpi molempien kyselyiden päätulokset omissa osioissaan, painottaen laajassa kyselyssä niihin tuloksiin, jotka täydentävät suppean kyselyn tuloksia.

Taulukko 1. Suppeaan ja laajaan kyselyyn osallistuneiden sukupuoli- ja ikäjakauma.

Suppea kysely (n.148)		Laaja kysely (n.49)
Sukupuoli		
Mies	56 (38 %)	14 (29 %)
Nainen	82 (56 %)	29 (59 %)
Muu	3 (2 %)	3 (6 %)
Ei halua kertoa	7 (4 %)	3 (6 %)
Ikä		
18–20	59 (40 %)	11 (22 %)
>20–22	37 (25 %)	12 (25 %)
>22–24	52 (35 %)	26 (53 %)

Taulukko 2. Kaikkien vastanneiden sukupuolijakauma ikäryhmittäin.

Ikä	Mies	Nainen	Muu	Ei halua kertoa
18–20	27	38	3	2
>20–22	16	32	0	1
>22–24	27	41	3	6

4.1 Suppean kyselyn tulokset

4.1.1 Nuorten elämäntilanne ja koettu hyvinvointi

Suurin osa vastaajista asui joko yksin tai puolison kanssa, ja osa nuorista asui edelleen vanhempiensa kanssa (Taulukko 3).

Taulukko 3. Nuorten asuinmuotojen jakauma suppeassa ja laajassa kyselyssä.

Kenen kanssa asut	Suppea n=46		Laaja n=134		Yhteensä n=180	
Vanhempien kanssa	37	28 %	7	15 %	44	25 %
Yksin	48	36 %	18	39 %	66	37 %
Puolison kanssa	41	31 %	16	35 %	57	32 %
Kaverin kanssa	5	4 %	3	7 %	8	4 %
Jonkun muun kanssa	3	2 %	2	4 %	5	3 %

Vastaajien arviot henkilökohtaisen tai perheensä taloudellisen tilanteen riittävydestä olivat pääosin myönteisiä. Yhteensä 133 vastaajasta n=55 (41 %) koki rahatilanteensa hyväksi ja n=57 (43 %) kohtalaiseksi. Heikoksi rahatilanteensa koki n=21 (16 %) vastaajista.

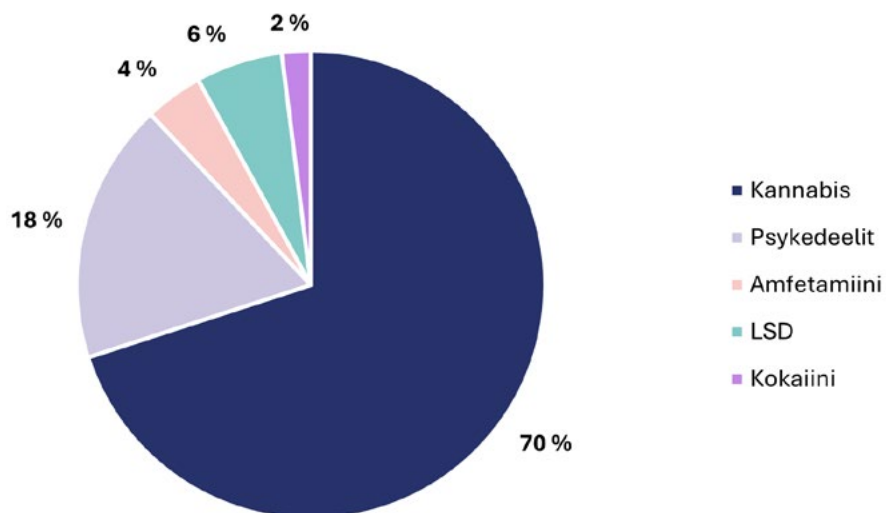
Valtaosa vastaajista n=99 (75 %) ilmoitti olevansa tyytyväinen elämänsä, mutta noin neljännes (n=34, 25 %) ei kokenut elämäänsä tyydyttäväksi. Stressiä, yksinäisyyttä tai ulkopuolisuuden tunnetta oli kokenut usein n=50 (38 %) ja joskus n=58 (44 %) vastaajista. Vain n=25 (19 %) ilmoitti, ettei ollut kokenut näitä tunteita lainkaan.

Noin kolmannes vastaajista (n=43, 34 %) kertoi kokeneensa kiusaamista, väkivaltaa tai syrjintää. Lisäksi itsetuhoisiin ajatuksiin tai käytäytymiseen liittyviä kokemuksia ilmoitti n=53 (41 %) vastaajista. Yli puolet vastaajista (n=69, 54 %) näki tulevaisuutensa positiivisena, ja lähes kolmannes suhtautui siihen neutraalisti.

4.1.2 Asenteet huumeiden käyttöä ja kokeilua kohtaan

Vastaajien suhtautuminen huumeisiin oli pääosin kielteistä. Huumeekokeiluihin liittyvät vastaukset ovat nähtävillä *Taulukossa 4*. Vastaajista $n=98$ (77 %) ei hyväksynyt huumeiden käyttöä yleisesti. Huumeiden kokeiluun suhtauduttiin kuitenkin jonkin verran sallivammin: $n=43$ (34 %) hyväksyi kokeilun, mutta enemmistö $n=84$ (66 %) ei pitänyt sitäkään hyväksyttävänä. Suurin osa vastaajista $n=84$ (66 %) ei pitänyt joidenkin huumeiden käyttöä hyväksyttävämpänä kuin toisten. Noin kolmannes vastaajista $n=43$ (34 %) kuitenkin koki, että tiettyjen huumeiden käyttö on hyväksyttävämpää. Perusteluissa nousivat esiin erityisesti kannabis ja lievemmät psykedeelit, joita pidettiin vähemmän haitallisina tai sosiaalisesti hyväksyttävämpinä kuin niin sanottuja ”kovia” huumeita, kuten amfetamiini, LSD ja kokaiini. Useissa vastauksissa korostui myös käyttötavan, kuten lääkekäytön, ja käytön harvinaisuuden merkitys hyväksyttävyyden arvioinnissa. Tulokset *Kuvassa 1*.

Kysymys	Hyväksyn	En hyväksy
Miten suhtaudut yleisesti huumeiden käyttöön?	29 (23 %)	98 (77 %)
Miten suhtaudut huumeiden kokeiluun verrattuna säännölliseen käyttöön?	43 (34 %)	84 (66 %)
Onko mielestäsi toisten huumeiden käyttö hyväksyttävämpää kuin toisien?	43 (34 %)	84 (66 %)



Kuva 1. Nuorten ajatukset hyväksyttävämistä huumeista.



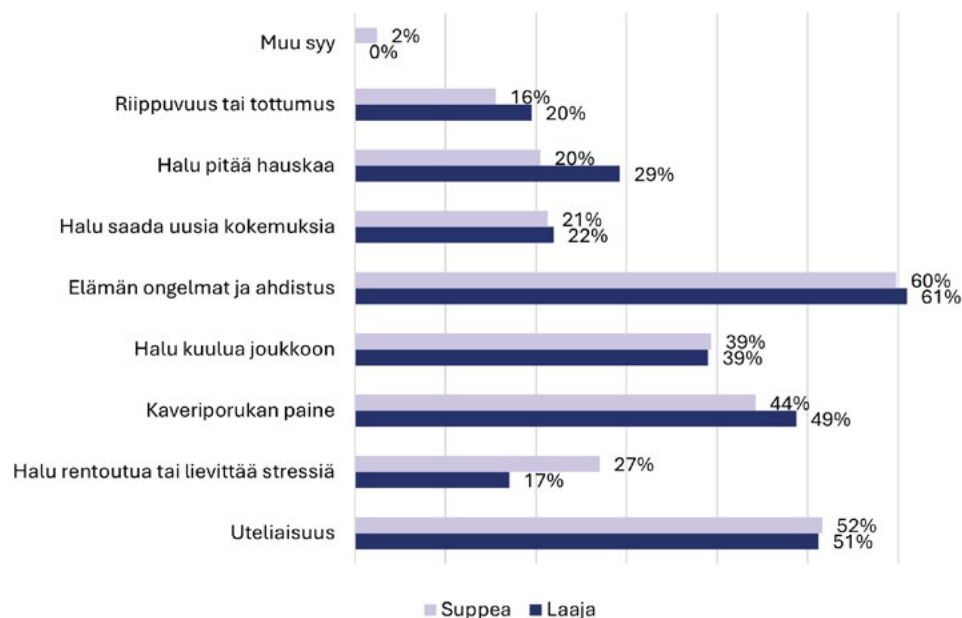
4.1.3 Huumeiden kokeilu ja siihen vaikuttavat tekijät

Sosiaalinen paine huumeiden kokeiluun ei ollut vastaajien mukaan yleistä. Valtaosa $n=92$ (74 %) ei ollut koskaan kokenut painetta kokeilla huumeita, ja lähes kaikki $n=120$ (95 %) kokivat pystyvänsä kieltäytymään huumeista, jos niitä tarjottaisiin. Suurin osa vastaajista $n=73$ (59 %) ei ollut koskaan käyttänyt huumeita. Käyttäneiden kohdalla yleisin syy ensimmäiseen kokeiluun oli uteliaisuus $n=29$ (23 %). Muita syitä olivat kaveripiiriin tai sosiaaliseen tilanteeseen liittyvät tekijät $n=11$ (9 %) sekä halu rentoutua tai paeta stressiä $n=10$ (8 %).

Vastaajat arvioivat myös nuorten huumeiden käytön taustasyitä ilmiönä. Vastauksissa huumeiden kokeilulle voi altistaa erityisesti elämän ongelmat ja ahdistus $n=73$ (60 %), uteliaisuus $n=63$ (52 %) sekä kaveriporukan vaikutus $n=54$ (44 %). Myös ryhmään kuulumisen tarve $n=48$ (39 %) ja stressin lievittäminen $n=33$ (27 %) nousivat esiin. Sen sijaan riippuvuus tai tottumus mainittiin selvästi harvemmin $n=19$ (16 %). Suppean ja laajan kyselyn tulokset ja vertailu nähtävillä Kuvassa 2.

”Netistä ja kavereilta sekä kadulta”

Huumeiden hankkiminen koettiin vastaajien keskuudessa melko helpoksi. Yli puolet vastaajista $n=71$ (58 %) arvioi huumeiden saatavuuden helpoksi, vaikka huomattava osa $n=48$ (39 %) ei osannut ottaa asiaan kantaa. Vastausten perusteella huumeita hankitaan pääasiassa sosiaalisten verkostojen ja digitaalisten kanavien kautta. Vastauksissa kuvattiin tilanteita, joissa ”joku tuntee tutun tutun”, jonka kautta huumeita on mahdollista hankkia. Digitaaliset kanavat nousivat vastauksissa selvästi esiin. Erityisesti Telegram mainittiin toistuvasti huumeiden hankintakanavana, ja sen lisäksi mainontoja tuli myös Snapchatista, Wickristä sekä yleisesti ”netistä.”



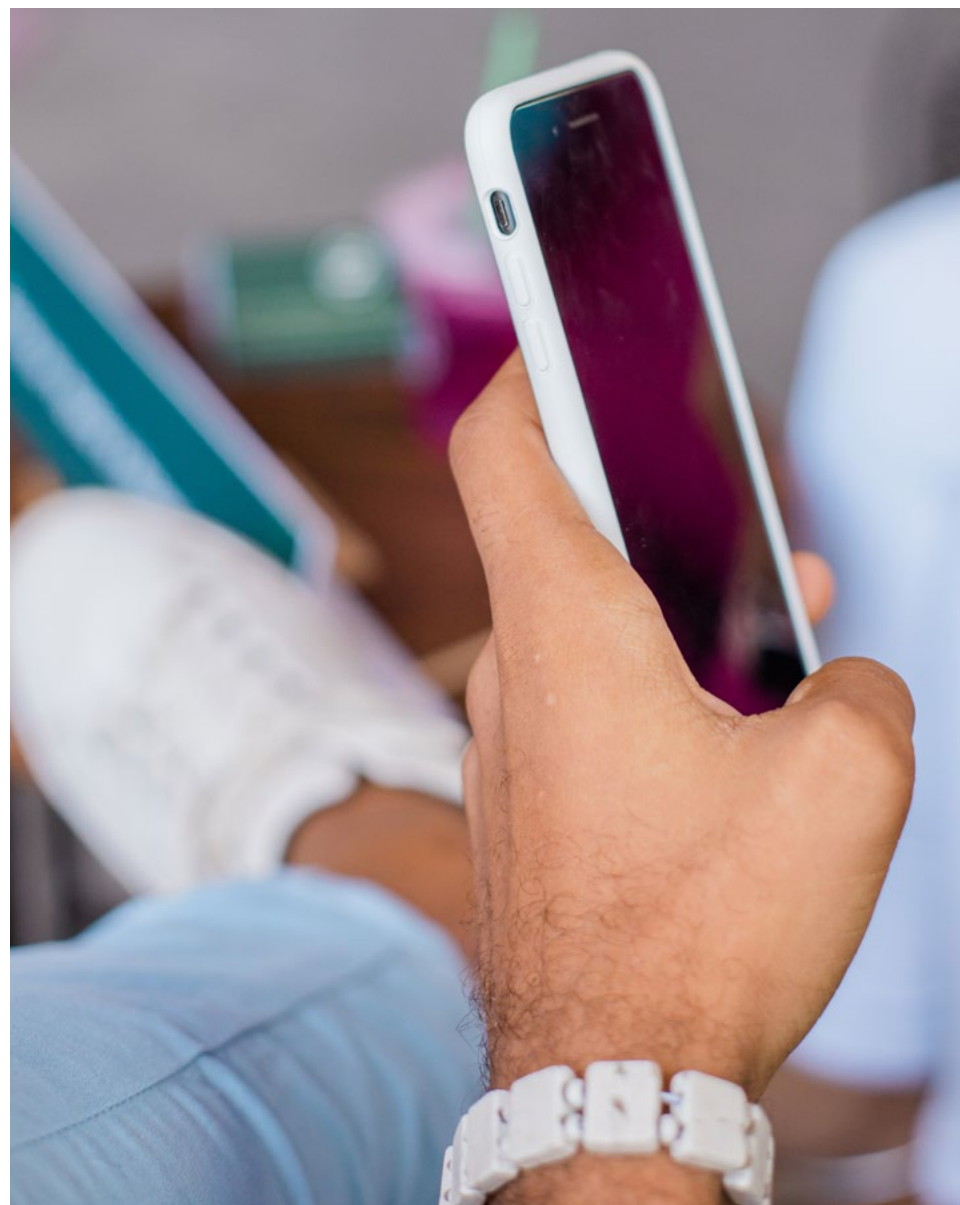
Kuva 2. Nuorten huumeikokeiluun vaikuttavat tekijät suppeassa ja laajassa kyselyssä.

“Telegramin ryhmistä, someista, tuttujen kautta tms., mistä tavoittaa paikalliset myyjät”

Joissakin vastauksissa viitattiin myös Telegram-ryhmiin, dark webin keskusteluryhmiin sekä satunnaisiin kohtaamisiin esimerkiksi baareissa tai kaupungilla yöaikaan.

Vastaajat saivat eniten tietoa huumeista ja niiden haitoista digitaalisista lähteistä. Lähes 40 prosenttia ($n=49$) mainitsi Googlen tai muut verkkosivustot, ja noin neljännes $n=30$ (24 %) some-kanavat. Koulu tai oppilaitos toimi tiedonlähteenä $n=26$ (21%) vastaajista, kun taas perheen, kavereiden tai luotettavien aikuisten rooli tiedonvälittäjinä oli selvästi vähäisempi $n=15$ (15 %). Avoimissa vastauksissa mainittiin tiedonlähteinä myös kokemusasiantuntijat sekä Katuklinikka ja päihdeklินิกka.

Valtaosa suppeaan kyselyyn vastaajista $n=75$ (62 %) koki, ettei huumeista puhuta nuorten keskuudessa riittävästi tai oikealla tavalla. Vastaajista $n=75$ (62 %) tiesi, mistä huumeisiin liittyvää apua on saatavilla, mutta $n=46$ (38 %) ei ollut tästä tietoinen.



4.2 Laajan kyselyn tulokset

4.2.1 Elämän tyytyväisyys ja tulevaisuuden näkymät

Kysyttäessä elämän tyytyväisyyttä, 44 vastaajasta puolet (n=22, 50 %) ilmoitti olevansa tyytyväinen elämäänsä, kun taas toinen puoli (n=22, 50 %) ei ollut tyytyväinen. Tyytymättömyyden syinä nuoret mainitsivat muun muassa taloudellisia haasteita, mielenterveysongelmia ja sosiaalisen tuen puutetta. Yksi vastaaja kuvasi, että hän haluaisi saada töitä, jotta voisi esimerkiksi hakea terapiaan ja selvittää traumojansa sekä säästää rahaa elääkseen paremmin ja tehdä enemmän asioita, joista nauttii.

Kysyttäessä tulevaisuuden näkemistä positiivisena 42 vastaajasta n=14 (33 %) oli samaa mieltä, n=18 (43 %) oli ei samaa eikä eri mieltä, n=5 (12 %) oli eri mieltä ja n=5 (12 %) ei osannut sanoa.



4.2.2 Psykkinen kuormitus ja itsetuhoisuus

Lähes puolet (48 %, n=23) raportoi kokevansa stressiä, ahdistusta tai surullisuutta usein ja 41 % (n=20) silloin tällöin. Harvoin tunteita koki 11 % (n=6), eikä kukaan ilmoittanut, ettei olisi koskaan kokenut psyykkistä kuormitusta. Moni nuori toi esiin taloudellisia paineita ja opiskelustressiä, esimerkiksi:

“Huono rahatilanne opiskelijana” tai “Stressi, taloudellinen huoli”

Joidenkin kohdalla ongelmat liittyivät myös mielenterveyden haasteisiin:

“Köyhyys, mt-ongelmat, autismi/ADHD” tai “Masennus”.

Yksi vastaaja kuvasi tilannetta näin:

“Haluaisin saada töitä, jotta voisin hakea esim. terapiaan ja selvittää traumojani sekä myös säästää rahaa, jotta voisin matkustaa ja elää ns. paremmin ja tehdä enemmän asioita mistä nautin.”

Tämä korostaa sitä, että psykkinen kuormitus liittyy usein taloudellisiin ja sosiaalisiin rajoitteisiin.

Itsetuhoisia ajatuksia tai itsetuhoista käyttäytymistä raportoi 71 % vastaajista (n=31). Itsemurhan suunnittelua tai itsemurhayrityksiä ilmoitti 39 % vastaajista (n=17). Tulokset viittaavat huomattavaan psyykkiseen kuormitukseen vastaajaryhmässä.

4.2.3 Kiusaaminen, sosiaaliset suhteet ja perheen tuki

Kiusaaminen oli yleistä, erityisesti ala- ja yläasteella. Vastaajat kuvasivat kokeneensa muun muassa ulossulkemista, nimitelyä, selän takana puhumista ja fyysistä kiusaamista:

“Jätetty porukan ulkopuolelle, nimitelty, ilmeilty ja puhuttu selän takana”

“Haukuttu, tönitty, kammiteltu, jätetty ulkopuolelle”

“Syrjitty, nimitelty, lyöty, kustu reppuun, heitelty kenkiä roskiin, estetty kotiin meno tms.”

Sosiaalisen tuen osalta 59 % (n=29) koki perhesuhteensa hyväksi ja saman verran vastaajia koki kuuluvansa kaveriporukkaan. Perheessä tai lähipiirissä käytävää avointa keskustelua vaikeista asioista koki säännölliseksi 23 % (n=10) vastaajista ja satunnaisesti 42 % (n=18). Keskustelun koki harvinaiseksi 26 % (n=11), ja n=4 (9 %) ilmoitti, ettei keskustelua käydä lainkaan. Valtaosa vastaajista koki saavansa tukea perheeltään tai lähipiiriltään. Erittäin paljon tukea koki saavansa 21 % (n=9) ja melko paljon 46 % (n=20) vastaajista. Jonkin verran tukea raportoi 27 % (n=12), ja vain pieni osa, 7 % (n=3) koki, etteivät saaneet tukea juuri lainkaan.

4.2.4 Stressinhallinta ja itsetunto

Nuoret käyttivät monenlaisia keinoja stressin käsittelyyn. Yleisimmät keinot olivat liikunta ja harrastukset (29 %, n=14), keskustelu (24 %, n=12) ja luova toiminta, kuten musiikki (24 %, n=12). Yksi vastaajista ilmoitti käsittelevänsä stressiä koulun tai työn kautta (5 %, n=1). Joidenkin nuorten mielestä stressinhallintakeinoja ei tarvita (5 %, n=2) ja 7 % (n=3) ei osannut nimetä käytössään olevia keinoja. Lisäksi 10 % (n=4) vastaajista kuvasi käsittelevänsä stressiä muilla tavoilla. Itsetuntoa kartoitettaessa 91 % (n=44) näki itsessään hyviä puolia.

4.2.5 Päihteiden käyttö ja siihen liittyvät tekijät

Nuoret kokevat jonkin verran painetta kokeilla huumeita: 10 % (n=4) raportoi painetta usein ja 26 % (n=11) joskus. Saatavuus tapahtuu pääosin verkon välityksellä (Telegram, Signal, muut some-kanavat) ja tuntuilta, mikä näkyy monissa avoimissa vastauksissa, joita voi katsoa suppean kyselyn tuloksissa.

Ensimmäisen huumeen kokeiluun vaikuttivat erityisesti uteliaisuus (32 %, n=16) ja sosiaalinen paine (17 %, n=9). Joidenkin syinä mainittiin halu rentoutua tai paeta stressiä, halu kuulua joukkoon ja muu henkilökohtainen syy (Kuva 1).

Asenteet huumeita kohtaan vaihtelivat: 34 % (n=14) vastusti ehdottomasti, 22 % (n=9) ei hyväksynyt mutta ymmärsi, 34 % (n=14) arvioi tilanteen mukaan ja 10 % (n=4) ei nähnyt ongelmaa. Huumeiden käyttöä pidettiin yleisesti vakavana ongelmana: 34 % (n=14) erittäin vakavana ja 54 % (n=22) melko vakavana.

4.3 Nostoja yksilö-, pari- ja ryhmäkeskusteluista

Nuorten omat kommentit paljastavat monipuolisen kuvan huumeiden käytön taustalla olevista motiiveista ja kokemuksista. Useat vastaajat kuvasivat kokeilun syitä henkilökohtaisilla tarinoilla.

”Silloin kun nuoret kokeilee niitä huumeita, niin ei se varmastikaan heti aluksi ole sitä pakoa huonoilta tunteilta tai muilta negatiivisilta asioilta. Se on varmasti vain semmoinen hauska, pikku ilta.”

”Pienimuotoisesta kokeilusta ei ole haittaa.”

”Halusin vain rentoutua turvallisesti kotona, ediblesit (eli syötävät huumeet) auttoi.”

”Olin puhunut joittenkin kavereiden kanssa, jotka oli käyttänyt huumeita, jotka asui esimerkiksi Yhdysvalloissa tai muualla. Niin se jotenkin sai mut ajattelemaan positiivisesti niistä.”

Kysyttäessä sitä, mikä olisi voinut ehkäistä kokeilut, eräs nuori pohti, että vanhempien kiinnostus hänen elämästään sekä kiintymyksen osoittaminen olisi ollut tärkeää:

”Olisin toivonut, että vanhemmat olisivat joskus halanneet.”

Toisaalta osa vastaajista toi esiin, että alkuvaiheen kokeilu saattoi tuntua harmittomalta, mutta seuraukset olivat vakavia:

”Ensimmäiset kuukaudet oli oikeasti kivaa, mutta sitten kaikki lähti käsistä.”

Sosiaalinen ympäristö ja saatavuus voi vaikuttaa:

”Kukaan ei painostanut, mutta kynnys madaltui, kun joku kaveri käytti.”

”No oon mää huomannut, että se on selvästikkin tosi, tosi paljon helpompaa esimerkiksi nuorten saada huumeita tällä hetkellä.”

Keskusteltaessa siitä, mikä vaikuttaa asenteisiin huumeista eräs nuori pohti:

”No varmasti niinku some ja todellakin musiikki, rap-musiikki tällä hetkellä.”

”Some varsinkin tiktok.”

”Roadman-kulttuuria ollut ja muuta tämmöstä, niin siinä varmasti tulee paljon keskustelua huumeista ja ajatellaan, että joo näissä biiseissä sanotaan, että käydään polttaa jointtia. Otetaan vähän jotain essoja tai jotain tämmöistä. Itekin pitäisi varmaan kokeilla tai ehkä se toleen menee niillä?”

”Ne voi olla tosi kasuaalia. Se on normaali asia.”

Keskusteluissa nousi esiin myös havainto, että huumeiden käyttäjä ei vastaa mitään tiettyä ulkoista profiilia, mikä haastaa stereotyyppioita ja voi osaltaan normalisoida käyttöä:

”Semmonenkin ihminen voi käyttää, josta ei päälsin puolin näe”

Nuorten huumeiden kokeiluun ja käyttöön liittyy moninaisia taustoja ja motiiveja, jotka keskustelut ja parikeskustelut ovat tuoneet esiin elävästi. Yleisimmin kokeilua motivoi halu kokea jotain uutta tai paeta vaikeita tunteita ja elämäntilanteita. Päihteet toimivat usein eskapismina, pakokeinona arjen stressistä, mielenterveyden haasteista tai perheolosuhteiden vaikeuksista. Monet nuoret kuvaavat huumeiden käytön tarjoavan nopeaa ja konkreettista muutosta mielentilaan, minkä vuoksi esimerkiksi masennus ja ahdistus voivat johtaa itselääkintään päihteiden avulla.

”Nuorten yksinäisyyskin on nousussa, että sekin on aika vaikea asia.”

Siinä missä kyselyisen perusteella nuoret eivät kokeneet merkittävää sosiaalista painetta kokeilla huumeita, keskusteluissa ilmeni, että sosiaalinen paine ja kaveripiiri näyttäytyvät kaksijakoisina voimavaroina: toisaalta ryhmäpaine madaltaa kynnystä kokeilla huumeita.

”jos kaikki muutkin käyttävät, miksi en minäkin.”

”Koulun suosituimmat niin heillä just tää statuksen nosto.”

”Kyllä se mun mielestä lähtee semmoisena ketjureaktiona, että yks alottaa ja toinen tekee perässä.”

Toisaalta perhe ja läheiset ihmissuhteet voivat myös herättää nuoret pohtimaan käytön riskejä ja varomaan kokeilua. Useissa ryhmäkeskusteluissa painottui ennen kaikkea se, että nuoret olivat tietoisia omista valinnoistaan, eikä merkittävää painetta ollut tuntenut kuin murto-osa kyselyihin vastanneistakaan.

”Se on aika helppoa ladata se yks sovellus ja kysyä joltain. Vähän ei niin hyvältä kaverilta.”

”Kaveri sanoo, että hei minulla on vähän kannabista. Haluatko kokeilla ja oot siinä silleen, että miksei?”

”Mikäli perheellä on niinkön totaalikieltäytyminen, niin siinä voi ihan varmasti tulla se kapinallisuus, että mitä mä nyt testaan. Mut sitten, mut ite kasvettiin sellaisessa, että... älä testaa, mut jos testaat niin sano. Niin mulla oli tai mä huomasin että mulla oli paljon pienempi niinkön halu testata mitä mun omilla piireillä.”

Mediavaikutukset ja populaarikulttuuri korostuivat useissa keskusteluissa. Televisiosarjat, kuten Euphoria ja Shameless, sekä sosiaalisen median julkkikset ja alakulttuurit saattavat romantisoida huumeiden käyttöä ja luoda siitä glamourin kuvan. Rap-kulttuurin ja designer-huumeiden ympärille rakentuvat identiteetit voivat tehdä päihteiden käytöstä osan nuoren haluttua minäkuvaa. Tämä lisää tarvetta vahvistaa nuorten kriittistä medialukutaitoa ja tarjota realistista tietoa huumeiden vaaroista.

5. Johtopäätökset

Tämän selvityksen tulokset osoittavat, että nuorten hyvinvointi rakentuu samanaikaisesti suojaavista ja kuormittavista tekijöistä. Huumeisiin liittyvät asenteet ja kokeilut kytkeytyvät tiiviisti tähän kokonaisuuteen: ne eivät näyttäydy irrallisena ilmiönä, vaan osana nuorten tapoja säädellä kuormitusta ja jäsentää omaa paikkaansa muuttuvassa yhteiskunnassa.

Tämän selvityksen keskeinen havainto ei ole ainoastaan nuorten psyykkinen kuormitus, vaan se, **miten nuorten arki, tiedonmuodostus ja päihteisiin liittyvät asenteet ovat muuttuneet viimeisen vuosikymmenen aikana.**

Nuorten kertomuksissa korostuu kokemus siitä, että huumeet ovat aiempaa näkyvämpiä, helpommin saatavilla ja läsnä osana arkisia digitaalisia ympäristöjä. Samanaikaisesti nuoret toivovat tukea ja keskustelua erityisesti vanhemmiltaan, mutta kokevat, ettei avointa ja vastavuoroista vuorovaikutusta päihteistä, mielenterveydestä ja arjen kuormituksesta synny riittävästi.

Nuorten hyvinvointi on ristiriitaista

Vanhempien tuen merkitys korostuu

Kokeilua normalisoidaan

Huumeiden saatavuus ja
digitaaliset alustat murroksessa

Kuva 3. Analyysin johtopäätökset tiivistettynä

Huumeisiin liittyvä tieto ei enää välity ensisijaisesti koulun, viranomaisten tai perheen kautta, vaan sosiaalisen median, alakulttuurien ja vertaissisältöjen välityksellä. Tämä muokkaa nuorten käsityksiä huumeiden käytön yleisyydestä, hyväksyttävyydestä ja riskeistä tavalla, joka poikkeaa selvästi aiemmista sukupolvista. Huumeiden käyttöä ei kuvata vain riskikäyttäytymisenä, vaan myös osana rentoutumista, opiskelun apuna, kuulumista tiettyihin yhteisöihin ja arjen hallintaa – erityisesti tilanteissa, joissa psyykkinen kuormitus on suurta ja tuen saatavuus koetaan rajalliseksi.

Yksilö- ja parikeskusteluissa nuoret kuvasivat psyykkisen kuormituksen kietoutuvan erityisesti taloudellisiin huoliin, opiskelupaineisiin ja riittämättömyyden kokemuksiin

Nuorten hyvinvointi on ristiriitaista

Tulokset osoittavat, että nuorten koettu hyvinvointi on monimuotoista ja osin ristiriitaista. Vaikka yli neljä viidestä vastaajasta piti taloudellista tilannettaan vähintään kohtalaisena, merkittävä vähemmistö koki taloudellista epävarmuutta, mikä heijastui suoraan psyykkiseen kuormitukseen ja elämään tyytyväisyyteen. Stressiä, yksinäisyyttä tai ulkopuolisuuden tunnetta oli kokenut suurin osa nuorista joko usein tai joskus, mikä korostaa mielenterveyteen ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyvien haasteiden yleisyyttä nuorten arjessa. Kyselyiden myöhemmät kysymykset asenteista huumeita kohtaan taas peilaavat sitä todellisuutta, että moni tähänkin kyselyyn vastanneista nuorista on joko kokeillut tai riskissä kokeilla huumeita.

Laajassa kyselyssä psyykkinen kuormitus korostui entisestään: lähes kaikki vastaajat raportoivat stressiä, ahdistusta tai surullisuutta, ja itsetuhoiset ajatukset olivat huomattavan yleisiä. Yksilö- ja pari-

keskusteluissa nuoret kuvasivat psyykkisen kuormituksen kietoutuvan erityisesti taloudellisiin huoliin, opiskelupaineisiin ja riittämättömyyden kokemuksiin. Tulokset osoittavat, että nuorten mielenterveys on koetuksella ja mahdollisuudet hakea apua vaikuttavat olevan rajallisia.

Vanhempien tuen merkitys korostuu – keskusteluyhteys kaipaava vahvistamista

Tulokset osoittavat, että vanhempien ja perheen merkitys nuorten tukena on edelleen vahva, mutta päihteisiin ja mielenterveyteen liittyvä avoin vuorovaikutus ei toteudu toivotulla tavalla. Vaikka suurin osa nuorista koki saavansa tukea perheeltään tai lähipiiriltään, huumeisiin liittyvää keskustelua pidettiin usein riittämättömänä tai vääränlaisena. Hieman yli 60 % suppeaan kyselyyn vastanneista arvioi, ettei huumeista puhuta nuorten keskuudessa tarpeeksi tai tavalla, joka vastaisi heidän arkeaan ja tiedontarpeitaan.

Sekä kyselyaineistossa että keskusteluissa korostui tarve konkreettisemmalle ja laaja-alaisemmalle keskustelulle, joka ei rajoitu pelkästään terveydellisiin haittoihin, vaan huomioi myös nuoren henkilökohtaisen hyvinvoinnin. Avoin keskustelu vaikeista aiheista, kuten päihteistä, oli useimmiten satunnaista ja osalla nuorista harvinaista tai kokonaan puuttuvaa, vaikka perhesuhteet koettiin pääosin hyviksi.

Tämä viittaa siihen, että vanhempien tuki näyttäytyy nuorten näkökulmasta tärkeänä, mutta osin hyödyntämättömänä suojaavana tekijänä. Kun keskusteluyhteys jää ohueksi, nuoret hakevat tietoa ja vertaistukea muualta, erityisesti sosiaalisesta mediasta ja kavერიpiiristä. Vanhempien rooli nuorten hyvinvoinnin tukemisessa ei ole heikentynyt, mutta se edellyttää luottamuksen vahvistamista, kiinnostusta nuoren elämästä ja uskallusta puhua vaikeista aiheista.

Avoin keskustelu vaikeista aiheista, kuten päihteistä, oli useimmiten satunnaista ja osalla nuorista harvinaista tai kokonaan puuttuvaa, vaikka perhesuhteet koettiin pääosin hyviksi.

Nuorten asenteet huumeita kohtaan ovat pääosin kielteisiä, mutta kokeilua ja tiettyjä huumeita normalisoidaan

Vastaajien mielestä nuorten huumekokeiluihin ilmiönä vaikuttivat eniten elämän ongelmat ja ahdistus, uteliaisuus ja kaveriporukan paine sekä halu kuulua joukkoon (katso Kuva 2). Nuoret itse raportoivat, että sosiaalinen paine huumeiden kokeiluun ei heidän kokemuksensa mukaan kuitenkaan ollut yhtä yleistä. Valtaosa suppean kyselyn vastaajista (74 %, n=92) ei ollut koskaan kokenut painetta kokeilla huumeita, ja lähes kaikki (95 %, n=120) kokivat pystyvänsä kieltäytymään huumeista, jos niitä tarjottaisiin. Tulos haastaa yleisen käsityksen siitä, että nuorten huumekokeiluiden taustalla olisi usein se, ettei uskalleta sanoa ei.

Vaikka suoraa painetta ei välttämättä koettu ja suurin osa nuorista koki voivansa kieltäytyä tarjotuista huumeista, kaveripiirin esimerkki saattoi alentaa kokeilun kynnystä: jos joku lähipiirissä käyttää, kokeilu koettiin helpommaksi ja vähemmän riskialttiiksi. Kaveripiiri voi rohkaista kokeiluun ja käyttö voi normalisoitua myönteisesti suhtautuvassa porukassa.

Nuorten yleisasenne huumeiden käyttöä kohtaan oli molemmissa kyselyissä pääosin kielteinen. Samanaikaisesti tulokset osoittavat, että nuoret tekevät selkeitä erotteluja eri aineiden välillä haitallisuuden ja sosiaalisen hyväksyttävyyden perusteella. Erityisesti kannabis

nähtiin usein muita huumeita hyväksyttävämpänä, ja pienimuotoista kokeilua saatettiin pitää harmittomana. Kannabiksen lisäksi myös psykedeelit mainittiin useasti hyväksyttävimpinä (Katso Kuva 1).

Kaikki nuoret eivät kuitenkaan pidä huumeiden käyttöä kiinnostavana tai kokeilemisen arvoisena, vaan monille päihteettömyys on tietoinen valinta. Osalla nuorista suhtautuminen huumeisiin on rennompaa, ja kokeilunhalu korostuu keskeisenä syynä käytölle. Huumeita saatetaan käyttää hyvän olon tavoitteluun tai arjen ahdistuksen lievittämiseen, ja joissakin tapauksissa niitä käytetään viikonloppuisin alkoholin sijasta.

Nuorten yleisasenne huumeiden käyttöä kohtaan oli molemmissa kyselyissä pääosin kielteinen.

Huumeiden saatavuus ja tiedonhankinta painottuvat digitaalisille alustoille

Nuoret kokivat huumeiden saatavuuden pääosin helpoksi ja hankintakanavat sijoittuivat vahvasti verkkoon ja sosiaaliseen mediaan. Tämä havainto on linjassa valtakunnallisten tilastojen kanssa ja korostaa digitaalisen ympäristön merkitystä nuorten arjessa. Samalla tiedonhankinta huumeista ja niiden haitoista painottui Googleen, sosiaaliseen mediaan ja vertaistietoon, kun taas perheen ja luotettavien aikuisten rooli jäi vähäisemmäksi. Tulokset viittaavat siirtymään satunnaisesta altistumisesta jatkuvaan näkyvyyteen, jossa huumeet ovat osa nuorten digitaalista maisemaa riippumatta omista valinnoista.

Tulokset osoittavat, että nuoret kaipaavat realistista, konkreettista ja heidän elämänsä vastaavaa päihdekasvatusta. Digitaalinen ympä-

ristö näyttäytyy sekä riskitekijänä että merkittävänä mahdollisuutena ehkäisevälle päihdetyölle, mikäli luotettavaa tietoa ja tukea pystytään tarjoamaan nuorten käyttämissä kanavissa heihin vetoavilla tavoilla.

Vahvuudet ja heikkoudet

Selvitystyön vahvuutena on monimenetelmällinen lähestymistapa, jossa yhdistyvät suppea ja laaja kysely sekä yksilö-, pari-, ja ryhmäkeskustelut. Tämä mahdollistaa ilmiön tarkastelun sekä määrällisestä että kokemuksellisesta näkökulmasta ja lisää tulosten tulkinnallista syvyyttä. Myös kyselyissä hyödynnettiin useissa kysymyksissä avuvastauksia, jotta välttyttäisiin johdattelemasta liikaa tietyn aihepiirin äärelle.

Lisäksi nuorten otannassa on pyritty huomioimaan nuoria erilaisista lähtökohdista, eri puolilta Oulua ja Raahen sekä eri ikäryhmistä.

Heikkoutena voidaan toisaalta pitää vastaajien alueellista rajautumista sekä sitä, että osa kysymyksistä perustui itsearviointiin, mikä voi altistaa sosiaaliselle toivottavuudelle. Tarkoituksena olisi ollut verrata myös Oulun ja Raahen alueiden erityispiirteitä keskenään, mutta tämä osoittautui mahdottomaksi Raahen pienen otannan vuoksi. Kyselyihin vastasi Raahesta neljä nuorta ja yksilökeskusteluihin yksi nuori. Lisäksi laajan kyselyn pienempi vastaajamäärä rajoittaa tulosten yleistettävyyttä, mutta valottaa kuitenkin osaltaan nuorten ajatuksia ja pohdintoja aihepiirin ympärillä.



6. Suositukset

Selvitystyö osoittaa, että nuorten huumeokeilut kietoutuvat vahvasti psyykkiseen kuormitukseen, sosiaalisiin suhteisiin ja elämän epävarmuuteen. Ennaltaehkäisevän työn ytimessä tulee olla nuorten kokonaisvaltainen hyvinvointi, ei pelkästään päihteet. Vaikka huumeiden vaaroja ei aina tunnisteta kokeiluvaiheessa, psyykkiset ja fyysiset haittavaikutukset voivat olla vakavia ja nopeasti ilmeneviä. Lisäksi huumeisiin liittyvä stigma vaikeuttaa avun hakemista, mikä tekee lopettamisesta ja kuntoutumisesta haastavampaa. Vieroitusoireet ja riippuvuuden muodostuminen ovat yleisiä vaikeuksia, jotka vaativat ammattilaisten tukea.

Ennaltaehkäisevän työn ytimessä tulee olla nuorten kokonaisvaltainen hyvinvointi, ei pelkästään päihteet.

Näiden monipuolisten kokemusten ja havaintojen valossa ehkäisevän työn on oltava kokonaisvaltaista ja nuorten elämäkokemukset huomioivaa. Tärkeää on vahvistaa nuorten kykyä tehdä tietoisia päätöksiä, tarjota turvallisia ja avoimia keskustelufoorumeita sekä luoda matalan kynnyksen tukipalveluja ja kohtaamispaikkoja. Lisäksi on olennaista purkaa stigmaa ja lisätä nuorten medialukutaitoa, jotta he pystyvät tekemään paremmin informoituja päätöksiä huumeiden suhteen. Näin voidaan tukea nuoria vahvistamaan omaa hyvinvointiaan ja ehkäisemään huumeiden käytön haittoja.

Tulosten perusteella on suositeltavaa vahvistaa nuorten vertaistukea ja hyödyntää kokemusasiantuntijoita tukipalveluissa, sillä he voivat toimia tärkeänä ”sillanrakentajana” nuoren ja ammattilaisen välillä. Lisäksi ammattilaisten koulutusta kannattaa lisätä, jotta he pystyvät tunnistamaan riskitekijöitä ja tukemaan nuoria matalalla kynnyksellä. Varhainen puuttuminen ehkäisee kokeilun kehittymistä säännölliseksi käytöksi.

Tulokset osoittavat, etteivät kaikki nuoret ole tietoisia huumeisiin liittyvistä tukipalveluista, mikä heikentää avun hakemisen mahdollisuuksia. Tämä korostaa kohdistetun ja moniulotteisen ehkäisevän päihdetyön tarvetta, jossa vahvistetaan mielenterveyttä, sosiaalisia suhteita ja suojaavia tekijöitä sekä lisätään tukipalveluiden näkyvyyttä ja saavutettavuutta. Sosiaalinen media näyttäytyy keskeisenä kanavana tiedon jakamiselle ja stigmaa vähentävälle viestinnälle. Nuorille suunnatun, helposti saavutettavan tiedon tarjoaminen huumeiden haitoista ja tukimahdollisuuksista voi kannustaa avun hakemiseen ja tukea ehkäisevää päihdetyötä. Näihin teemoihin keskittyi myös Nuorten navigaattorin Instagram- ja TikTok-kampanja.

Tulokset osoittavat, että nuoret kokevat saavansa tukea sekä perheeltä että kaveripiiriltä, mutta avoin keskustelu vaikeista asioista, kuten päihteistä, on harvinaisempaa. Selvitystyömme mukaan vain osa nuorista keskustelee päihteistä säännöllisesti perheen tai lähipiirin kanssa, ja monien mukaan keskusteluja käydään harvoin tai ei lainkaan. Kouluterveyskyselyn (2025) mukaan nuoret kokevat yleisesti voivansa keskustella vanhempiensa kanssa monista asioista, mutta erityisesti haastavat tai stigmatoidut aiheet, kuten päihteet, jäävät usein käsittelemättä (THL, 2025, Kouluterveyskyselyn tulospalvelu).

Tulokset osoittavat, etteivät kaikki nuoret ole tietoisia huumeisiin liittyvistä tukipalveluista, mikä heikentää avun hakemisen mahdollisuuksia.

Molemmat aineistot tukevat siten käsitystä siitä, että sosiaalista tukea on olemassa, mutta sen sisältö ja laajuus vaihtelevat. Ehkäisevän työn näkökulmasta tämä korostaa tarvetta vahvistaa vanhempien ja nuorten välistä vuorovaikutusta päihteisiin liittyvissä kysymyksissä, esimerkiksi perheille suunnattujen ryhmien tai muiden matalan kyn-

nyksen toimintojen kautta, jotta luottamus ja avoin keskustelu lisääntyisivät. Vanhempien huoli mahdollisista sanktioista tai lasten-suojelullisista toimenpiteistä voi hidastaa avun hakemista lapsen päihteiden käyttöön, minkä vuoksi selkeän ja oikea-aikaisen tiedon tarjoaminen on tärkeää esimerkiksi vanhempainiltojen kautta.

Ennaltaehkäisevän työn lähtökohtana tulee olla nuorten yksilöllisten elämäntilanteiden huomioiminen ja psyykkisen hyvinvoinnin vahvistaminen. Verrattuna vuosituhaten alkuun, sosiaalinen media on muuttanut nuorten arkea merkittävästi, tuoden uusia haasteita erityisesti päihteiden saatavuuteen ja asenteisiin liittyen. Aineistossa korostui nuorten yhteinen toive tulla kuulluksi ehkäisevän työn suunnittelussa ja palveluiden kehittämisessä. Nuorten osallisuuden vahvistaminen tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia ja lisää ehkäisevien toimien vaikuttavuutta sekä luottamusta palvelujärjestelmään.

Ehkäisevän päihdetyön ja mielenterveyden edistämisen välinen yhteys näyttäytyy aineistossa tiiviinä, mikä korostaa tarvetta moniammatilliselle ja sektorirajat ylittävälle yhteistyölle. Tilastotiedon, kyselyaineistojen ja nuorten kanssa käytävän vuoropuhelun yhdistäminen mahdollistaa riskien varhaisen tunnistamisen, kohderyhmien tavoittamisen sekä vaikuttavien, ajankohtaisten ja nuorten arkea vastaavien toimenpiteiden suunnittelun.

Ennaltaehkäisevän työn lähtökohtana tulee olla nuorten yksilöllisten elämäntilanteiden huomioiminen ja psyykkisen hyvinvoinnin vahvistaminen.



7. Lähteet

- Arseneault, L., Cannon, M., Witton, J., & Murray, R. M. (2004). Causal association between cannabis and psychosis: Examination of the evidence. *The British Journal of Psychiatry*, 184(2), 110–117. <https://doi.org/10.1192/bjp.184.2.110> (Viitattu 18.12.2025)
- Barratt, M. J., Ferris, J. A., & Winstock, A. R. (2014). Use of Silk Road, the online drug marketplace, in the UK, Australia and the USA. *Addiction*, 109(5), 774–783. [10.1111/add.12470](https://doi.org/10.1111/add.12470) (Viitattu 19.12.2025)
- Berg, N., Kiviruusu, O., Bean, C. G., Huurre, T., Lintonen, T., & Hammarström, A. (2018). Social relationships in adolescence and heavy episodic drinking from youth to midlife in Finland and Sweden: Examining the role of individual, contextual and temporal factors. *BMC Public Health*, 18, 1000. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5885-8> (Viitattu 26.11.2025)
- Berg, N., Kiviruusu, O., Grundström, J., Huurre, T., & Marttunen, M. (2021). Stress, development and mental health study: The follow-up study of Finnish TAM cohort from adolescence to midlife—Cohort profile. *BMJ Open*, 11(12), e046654. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-046654> (Viitattu 26.11.2025)
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006> (Viitattu 18.12.2025)
- Casey, B. J., & Caudle, K. (2013). The Teenage Brain: Self Control: Self Control. *Current Directions in Psychological Science*, 22(2), 82–87. <https://doi.org/10.1177/0963721413480170>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2023). Substance Use Among Youth. Substance Use Among Youth | Reducing Health Risks Among Youth | CDC (Viitattu 22.12.2025)
- Dal Maso, A. (2026). NOPSA-verkoston kvartaali-infot (2025): heinä-syyskuu 2025 & loka-joulukuu 2025. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. (Viitattu 19.1.2026)
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34> (Viitattu 19.12.2025)
- EHYT ry. (2024). Nuorten kulttuuri ja päihteet -selvitys. <https://ehyt.fi> (Viitattu 4.12.2025)
- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. (2022). European Drug Report 2022: Trends and developments. <https://www.euda.europa.eu> (Viitattu 18.12.2025)
- Hawkins, J. D., Catalano, R. F., & Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood. *Psychological Bulletin*, 112(1), 64–105. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.64> (Viitattu 19.12.2025)
- Korhonen, T., Huizink, A. C., Dick, D. M., Pulkkinen, L., Rose, R. J., & Kaprio, J. (2008). Role of individual, peer and family factors in the use of cannabis and other illicit

drugs: A longitudinal Finnish study. *Drug and Alcohol Dependence*, 97(1-2), 33-43. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2008.03.015> (Viitattu 26.11.2025)

Levola, J., Alakokkare, A.-E., Denisoff, A., Mustonen, A., Miettunen, J., & Niemelä, S. (2024). Adolescent alcohol and cannabis use and early adulthood educational attainment in the 1986 Northern Finland birth cohort study. *BMC Public Health*, 24, 255. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17693-w> (Viitattu 26.11.2025)

Migalova, E., Furstova, J., Hasto, J., Tavel, P., & Kascakova, N. (2025). The link of adverse childhood experiences and attachment to maladaptive personality traits in adults diagnosed with substance use disorder. *BMC Psychology*, 13, 974. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03331-6> (Viitattu 26.11.2025)

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2013). OECD guidelines on measuring subjective well-being. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9789264191655-en> (Viitattu 19.12.2025)

Oulun kaupunki. (16.9.2025). Päihdetilannekysely kartoitti oululaisten aikuisten näkemyksiä päihteiden käytöstä ja rahapelaamisesta. Oulun kaupunki. <https://www.ouka.fi/uutiset/paihdetilannekysely-kartoitti-oululaisten-aikuisten-nakemyksia-paihteiden-kaytosta-ja> | Oulun kaupunki (Viitattu 11.1.2026)

Richert, T., Anderberg, M., & Dahlberg, M. (2020). Mental health problems among young people in substance abuse treatment in Sweden. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 15, 43. <https://doi.org/10.1186/s13011-020-00282-6> (Viitattu 17.12.2025)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). ESPAD-tutkimus: Nuorten päihteiden käyttö (Tilastoraportti 42/2024). <https://www.thl.fi> (Viitattu 26.11.2025)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2025). Kouluterveyskysely 2025: Tulokset ja aineisto. Helsinki: THL. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2025091596210> (Viitattu 13.1.2026)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2025). Wastewater based epidemiology of drug use in Finland [Jätevesitutkimus: huumeiden käyttö Suomessa]. THL. Jätevesitutkimus: väestötason huumeiden käyttö - THL (Viitattu 22.12.2025)

Tolossa, Y. T. (2024). Peer influence and risk taking behaviors among adolescents: A meta analysis. *Journal of Child and Adolescent Behavior*, 12, 669. 10.4172/2375-4494.1000669 (Viitattu 22.12.2025)

Trucco, E. M. (2020). A Review of Psychosocial Factors Linked to Adolescent Substance Use. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*. 10.1016/j.pbb.2020.172969 (Viitattu 22.12.2025)

Whelan, R., Weierstall, K., & Garavan, H. (2012). The Orbitofrontal Cortex, Drug Use and Impulsivity: Can Teenage Rebellion Be Predicted Through Neural Correlates? *Future Neurology*, 7(5), 507-509. <https://doi.org/10.2217/fnl.12.49>

World Health Organization. (2014). Social determinants of mental health. World Health Organization. Social determinants of mental health (Viitattu 19.12.2025)

Zitting, J., Paananen, R. & Harju, H. (2025). Nuorten hyvinvoinnin tilannekuva. Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue (Pohde). Diakonia-ammattikorkeakoulu. (Viitattu 13.1.2026)

8. Liitteet

Kohderyhmäanalyysin liitteet tulevat saataville Nuorten navigaattorin Innokylä -sivuille:

www.innokyla.fi/fi/kokonaisuus/nuorten-navigaattori-hanke-tyokaluja-kunnille-ehkaisevan-paihde-tyon-kehittamiseen



