

Nuorten käsityksiä ja kokemuksia
nuuskasta ja nuuskan käytöstä

Nuuska nuorten maailmassa

Sanna-Mari Salomäki
ja Johanna Tuisku



Kustantaja: Suomen Syöpäyhdistys ry
Kirjoittajat: Sanna-Mari Salomäki ja Johanna Tuisku
Ulkoasu ja kuvitukset: Neodesign Oy
Kuvat: Shutterstock ja Bildarkivet

ISBN-numero: 978-952-5815-20-7

Kirjapaino: Aldus Oy
2013

Saatteeksi

Uusia keinoja nuorten nuuskattomuuden edistämiseen

Nuuska on tupakkatuote ja terveydelle erittäin haitallista. Se sisältää muun muassa monia syöpävaarallisia aineita ja nikotiinia, joka aiheuttaa riippuvuutta, sairauksia ja haittaa urheilijan suorituskyvyllle. Nuuskan terveysriskiä ei voida väheksyä.

Valitettavasti nuorten nuuskakokeilut ja nuuskan käyttö ovat lisääntyneet viime aikoina. Nuuskaa kokeilevat ja käyttävät enemmän pojat kuin tytöt. Lisäksi nuuskan käyttö on yleisempää urheilevilla, erityisesti joukkuelajeja harrastavilla pojilla. Myös tyttöjen nuuskakokeilut ovat kuitenkin lisääntyneet.

Tarvitaan toimenpiteitä nuorten nuuskan käytön ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi. Tämä tarkoittaa nuuskakokeilujen ja nuuskan käytön aloittamisen ehkäisyä, mutta myös nuuskan käytön lopettamiseen motivointia ja lopettamisen tukemista. Vanhemmat ja nuorten parissa toimivat ammattilaiset ovat tässä avainasemassa. Erityisen merkittävä rooli on urheiluseuroilla.

Kun suunnitellaan nuuskattomuutta edistäviä toimenpiteitä, on tärkeä ymmärtää nuorten näkemyksiä ja maailmaa. Suomen Syöpäyhdistys ry:n, Nuori Suomi ry:n (1.1.2013 alkaen Valo ry) ja Savuton pääkaupunkiseutu -hankkeen teettämään tutkimuskokonaisuuteen on haastateltu yhteensä 90 nuorta eri puolilla Suomea ja kuunneltu nuorten käsityksiä ja kokemuksia nuuskasta ja nuuskan käytöstä.

Tämä selvitys on hyödyllinen työkalu nuorten parissa toimiville – rehtoreille, opettajille, nuoriso-ohjaajille, terveydenhoitajille ja muille ammattilaisille. Tämän selvityksen toinen osa sopii erityisesti liikunnanopettajille, nuorten valmentajille, urheiluseurojen toimihenkilöille sekä muille nuorten urheilun parissa toimiville.

Nuorten nuuskakokeilujen ja nuuskan käytön lisääntyminen on huolestuttavaa. Toimenpiteitä tarvitaan tässä ja nyt!

Helsingissä huhtikuussa 2013

Liisa Pylkkänen

Ylilääkäri

Suomen Syöpäyhdistys ry

Corinne Björkenheim

Projektipäällikkö

Savuton pääkaupunkiseutu -hanke

Eija Alaja

Asiantuntija, koulutus

Valo ry,

Valtakunnallinen

liikunta- ja

urheiluorganisaatio

Virve Laivisto

Kehittämispäällikkö

Suomen Syöpäyhdistys ry

Sanna-Mari Salomäki

Viestinnän tutkija

Aurera Oy

Sisällys

Tämä selvitys koostuu kolmesta osasta:

Osa I ”Nuuska nuorten arjessa ja mielikuvissa” sopii kaikille nuorten parissa toimiville aikuisille. Se esittelee nuorten mielikuvia, käsityksiä ja kokemuksia nuuskasta ja nuuskan käytöstä sekä vinkkejä ammattilaisille nuorten nuuskan käytön ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi.

Osa II ”Urheilevat nuoret ja nuuska” on suunnattu erityisesti nuorten urheilun parissa toimiville. Siinä keskitytään urheilevien nuorten nuuskan käyttöön ja esitellään toimenpide-ehdotuksia urheiluseuroille.

Osaan III on koottu faktaa nuuskan haitoista, tietoa lainsäädännöstä ja materiaaleja nuuskattomuuden edistämiseen.

Osa I: Nuuska nuorten arjessa ja mielikuvissa

Sanna-Mari Salomäki, Johanna Tuisku

1. Nuorten nuuskan käyttö Suomessa.....	8
2. Tutkimuksen toteutus.....	10
3. Tutkimuksen tulokset.....	12
3.1 Nuuskan kokeilu, käyttö ja saatavuus	12
3.2 Nuuskan käyttäjämielikuva.....	14
3.3 Nuorten nuuskan käytön syyt	17
3.4 Nuuska nuorten elinympäristössä.....	20
3.5 Nuorten nuuskan käytön vähentäminen	23
4. Vinkkejä ammattilaisille	26

Osa II: Urheilevat nuoret ja nuuska

Sanna-Mari Salomäki, Johanna Tuisku

1. Urheilevien nuorten nuuskan käyttö.....	32
2. Tutkimuksen toteutus.....	36
2.1 Tutkimuksen tavoitteet	36
2.2 Tutkimusmenetelmät	36
2.3 Tutkimuksen aineisto	37
2.3.1 Jääkiekko	37
2.3.2 Jalkapallo ja salibandy	38
2.4 Aineiston keruu.....	38
3. Tutkimuksen tulokset.....	40
3.1 Nuoret, urheiluharrastus ja päihteet	40
3.1.1 Mitä urheiluharrastus merkitsee nuorelle?	40
3.1.2 Päihteet näkyvät urheilun maailmassa aikuisten kautta	42
3.2 Jääkiekkonuorten suhtautuminen nuuskaan ja muihin päihteisiin	43
3.2.1 Alkoholisti ja tupakasta haittaa suoritukselle	43
3.2.2 Nuuska – urheilijan ystävä vai vihollinen?	44
3.3 Miten jääkiekkoharrastus vaikuttaa nuuskaamiseen?.....	47
3.3.1 Idolit nuuskan käytön esikuvina.....	47
3.3.2 Nuuska läsnä lätkäärjessä	48
3.3.3 Kiekkokaverit kannustavat kokeilemaan.....	50
3.3.4 Valmentajien rooli keskeinen	51
3.3.5 Kodin nuuskaperintö.....	56
3.3.6 Jääkiekossa pitkät perinteet	57
3.3.7 Lajikulttuurin ja harrastusympäristön vaikutus	58
3.4 Johtopäätökset.....	61
4. Toimenpide-ehdotuksia urheiluseuroille	64

Osa III: Faktaa nuuskasta

Marika Sorvari, Virve Laivisto, Liisa Pylkkänen

1. Faktaa nuuskasta	70
1.1 Mitä nuuska on?	70
1.2 Nuuskan terveyshaitat	71
1.3 Nuuskasta voimakas nikotiiniriippuvuus.....	73



Osa I:
Nuuska nuorten
arjessa ja
mielikuivissa

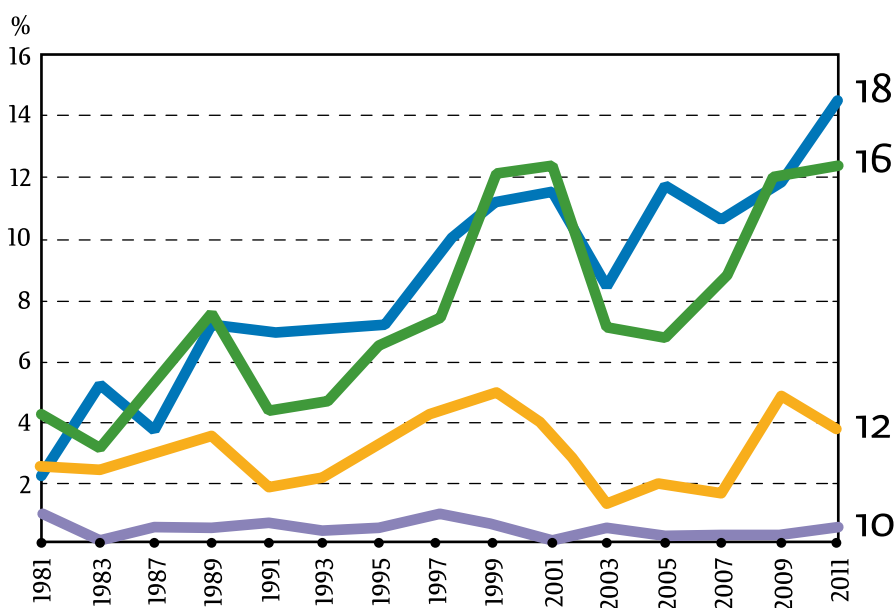
Sanna-Mari Salomäki, Johanna Tuisku

1. Nuorten nuuskan käyttö Suomessa

Nuuskan käyttö ja kokeilut yleistyneet

Nuorten terveystapatutkimuksen (2011) mukaan nuorten tupakointikokeilut sekä päivittäinen tupakointi ovat vähentyneet Suomessa vuosituhannen vaihteesta lähtien. Sen sijaan nuuskan käyttö ja nuuskakokeilut ovat lisääntyneet huolestuttavasti viime vuosina. Sekä tyttöjen että poikien nuuskakokeilut ovat lisääntyneet. (Raisamo, Pere, Lindfors, Tiirikainen & Rimpelä 2011.)

Nykyisin nuuskaavat pojat



Nuuskaa silloin tällöin tai päivittäin käyttävien 12–18-vuotiaiden poikien osuudet (%) iän mukaan 1981–2011. Nuorten terveystapatutkimus 2011.

Nuorten terveystapatutkimuksen (2011) mukaan nuuskaa **on kokeillut**:

- 14-vuotiaista pojista 14 prosenttia ja tytöistä 5 prosenttia
- 16-vuotiaista pojista 32 prosenttia ja tytöistä 14 prosenttia
- 18-vuotiaista pojista 39 prosenttia ja tytöistä 20 prosenttia

Nuuskaa **silloin tällöin tai päivittäin** käyttää Nuorten terveystapatutkimuksen (2011) mukaan:

- 14-vuotiaista pojista noin 4 prosenttia
- 16-vuotiaista pojista noin 12 prosenttia
- 18-vuotiaista pojista noin 14 prosenttia

Tyttöjen nuuskan käyttö on harvinaista. Tytöistä vain muutama prosentti nuuskaa silloin tällöin tai päivittäin. (Raisamo ym. 2011.)

Lukiolais- ja amispojat nuuskaavat yhtä lailla

Nuuskan käytössä ei ole havaittavissa yhtä selkeitä eroja kuin tupakoinnissa lukiolaisten ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien välillä. Kouluterveyskyselyn (2011) mukaan lukiolaisista 10 prosenttia tupakoi päivittäin, kun taas ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista nuorista 40 prosenttia polttaa päivittäin. Nuuskaa käyttää päivittäin ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista pojista kuusi prosenttia ja lukiolaispojista seitsemän prosenttia (1. ja 2. vuoden opiskelijoista). Peruskoulun 8.–9.-luokkalaisista pojista nuuskaa käyttää päivittäin viisi prosenttia. Silloin tällöin nuuskaa käyttää peruskoulun ja lukion pojista 14 prosenttia ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista pojista 23 prosenttia. Oppilaitoskohtaiset erot ovat pienet, ja erot nuuskan käytössä näkyvät voimakkaammin sukupuolten välillä: tyttöjen nuuskan käyttö on vielä harvinaista.

Lähteet:

- Kouluterveyskysely. (2011). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. www.thl.fi/kouluterveyskysely
- Raisamo, S., Pere, L., Lindfors, P., Tiirikainen, M., & Rimpelä, A. (2011). Nuorten terveystapatutkimus 2011. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977–2011. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

2. Tutkimuksen toteutus

Tutkimuksen tavoitteet

Nuorten nuuskakokeilut ja nuuskan käyttö ovat yleistyneet huolestuttavasti. Tässä Savuton pääkaupunkiseutu -hankkeen teettämässä tutkimuksessa haluttiin selvittää, miksi nuuskan käyttö on lisännyt suosiotaan nuorten keskuudessa – miten nuuska näyttäytyy nuorten arjessa ja mielikuvissa. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena oli pohtia, miten nuorten nuuskan käyttöä kannattaisi ehkäistä ja vähentää.

Tutkimuksen tavoitteena oli

- perehtyä nuorten mielikuviin, käsityksiin ja kokemuksiin nuuskasta ja nuuskan käytöstä
- selvittää nuuskan erityispiirteitä nuorten tupakoimattomuuden edistämisen kannalta
- pohtia, miten nuorten nuuskan käyttöä voitaisiin ehkäistä ja vähentää tehokkaammin

Tutkimusmenetelmät

Tutkimus oli luonteeltaan laadullinen eli kvalitatiivinen aineistolähtöinen tutkimus. Kvalitatiivisia tutkimusmenetelmiä hyödynnetään, kun ei olla niinkään kiinnostuneita jonkin ilmiön yleisyydestä vaan halutaan saada syvälinen ja monipuolinen ymmärrys ilmiöstä ja sen taustalla vaikuttavista tekijöistä. Kun halutaan vaikuttaa ihmisten asenteisiin ja käyttäytymiseen, on tärkeää saada käsitys kohderyhmän mielikuvista ja motiiveista, ajatuksista ja tuntemuksista. Näin päästään myös käsiksi konkreettisiin nuorten nuuskan käytön ehkäisyä ja vähentämistä tukeviin oivalluksiin ja ideoihin.

Aineistolähtöisessä analyysissä teoria rakentuu empiirisestä aineistosta lähtien. Tavoitteena ei ole testata tai todentaa olemassa olevia ajattelutapoja vaan löytää uusia näkökulmia. Aineistolähtöisessä tutkimuksessa lähdetään liikkeelle puhtaalta pöydältä ilman ennakko-olettamuksia tutkimuskohteesta. Pyrkimyksenä on tavoittaa tutkittavien oma näkökulma. Tutkimusta rajaavat ja tutkijan tulkintaa ohjaavat tutkimukselle määritellyt tavoitteet. Tutkijan esiymmärrys aihepiiristä auttaa tutkimuksen suunnittelussa. (Ks. Eskola & Suoranta 1998.)

Tutkimuksen aineisto

Tutkimukseen haastateltiin 26 iältään 16–19-vuotiaasta nuuskaa käyttävää poikaa pääkaupunkiseudulta. Tutkimuksessa haluttiin perehtyä sekä ammatillisessa oppilaitoksessa että lukiossa opiskelevien poikien käsityksiin. Haastateltavista puolet (13 poikaa) opiskeli ammatillisessa oppilaitoksessa ja puolet (13 poikaa) lukiossa. Haastateltavista pojista puolet käytti nuuskaa säännöllisesti ja puolet satunnaisesti. Säännöllisesti nuuskaa käyttävillä nuuskakiekko kului tyypillisesti 1–3 päivässä. Satunnaisesti nuuskaavista noin puolet käytti nuuskaa viikoittain ja puolet harvemmin. Osa haastateltavista myös poltti tupakkaa päivittäin tai satunnaisesti, ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat tyypillisesti enemmän kuin lukiolaiset.

Aineiston keruu

Tutkimuksen aineisto kerättiin ryhmähaastatteluiden avulla. Eri puolilla pääkaupunkiseutua järjestettiin neljä ryhmäkeskustelua, kaksi ammatillisissa oppilaitoksissa opiskeleville pojille ja kaksi lukiolaispojille. Haastattelut tehtiin toukokuussa 2012. Kuhunkin ryhmään osallistui 5–8 poikaa.

Haastateltavat rekrytoitiin mukaan tutkimukseen pääkaupunkiseudun ammatillisista oppilaitoksista ja lukioista. Kun haastateltavat rekrytoidaan useista eri kouluista ja oppilaitoksista, mukaan saadaan edustavasti erilaisia nuoria ja näytteestä laadukas. Tutkimusassistentit rekrytoivat nuoria mukaan haastatteluihin kartoittaen muun muassa sukupuolen, iän, opiskelupaikan ja opintolinjan, suhteen nuuskan käyttöön ja tupakointiin. He myös huomioivat yleiset ryhmähaastattelujen koostamisen kannalta tärkeät kriteerit.

Ryhmähaastattelut järjestettiin illalla, nuorten vapaa-ajalla kirjastojen tai muissa vastaavissa neuvottelutiloissa. Ne kestivät noin kaksi tuntia. Haastatteluissa keskusteltiin erilaisista teemoista liittyen nuorten nuuska-mielikuviin, nuuskakokeiluihin ja nuuskan käyttöön, nuuskan saatavuuteen ja esiintymiseen nuorten elinympäristöissä sekä nuuskan käytön aloittamisen ehkäisyyn ja lopettamisen tukemiseen. Haastatteluissa hyödynnettiin monia laadullisen tutkimuksen toiminnallisia ja luovia menetelmiä, jotka helpottavat keskustelua, havainnollistavat asioita, tuovat esiin uusia näkökulmia sekä auttavat mielikuvien ja tunteiden ilmaisemisessa.

Lähteet:

- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

3. Tutkimuksen tulokset

3.1 Nuuskan kokeilu, käyttö ja saatavuus

Yläkouluikä kriittistä aikaa

Haastatelluista nuorista useimmat olivat kokeilleet nuuskaa yläkouluiässä. Nuuskan käyttö oli alkanut yläasteella tai toisen asteen oppilaitoksessa. Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevilla nuuskakokeilut olivat tapahtuneet ja nuuskan käyttö oli alkanut tyypillisesti hieman aiemmin kuin lukiolaispojilla. Kuten tupakointikokeilujen ja tupakoinnin aloittamisen kannalta (esim. Salomäki & Tuisku 2009), myös nuuskan suhteen yläkouluikä on kriittistä aikaa.

Nuoret luulevat, että nuuska auttaa eroon tupakasta

Nuuskakokeilujen syyt ovat samankaltaisia kuin syyt nuorten tupakointikokeilujenkin taustalla (esim. Salomäki & Tuisku 2009, 2011): Nuori haluaa kokeilla nuuskaa, koska monet kaveritkin koulussa, treeneissä ja vapaa-ajalla kokeilevat ja käyttävät sitä. Nuuska herättää mielenkiintoa, koska se on jotain uutta ja muodikasta, vielä ”kovempaa ja siistimpää” kuin tupakointi. Nuoret ovat myös kokeilunhaluisia ja uteliaita tietämään, miltä nuuska tuntuu ja miten se vaikuttaa. Lisäksi nuoria, erityisesti ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevia poikia, motivoi nuuskakokeiluihin halu lopettaa tai vähentää tupakointia. Nuoret siis luulevat, että nuuskan avulla he voisivat päästä eroon tupakoinnista.

Nuuskaa saadaan pääasiassa vertaisvälitysrinkien kautta

Haastateltujen nuorten mukaan pääkaupunkiseudulla nuoret saavat nuuskaa pääasiassa ostamalla sitä kavereilta tai tuomalla sitä itse ulkomailta. Nuuskaa tuodaan laivoilta ja Ruotsista, joskus myös Virosta. Sitä hankitaan sekä omaan käyttöön että myyntiin. Nuuskan käyttäjät tiedottavat toisilleen nuuskan saatavuudesta, ottavat vastaan tilauksia ja myyvät nuuskaa muun muassa Facebookissa. Nuuskan myynnillä nuori voi rahoittaa omaa nuuskan käyttöönsä.

Nuuska maksaa kaverilta ostettuna noin viisi euroa/kieppo. Ostomäärät vaihtelevat oman rahatilanteen ja nuuskan saatavuustilanteen mukaan yhdestä kiepposta useampaan torniin. Nuoret tietävät myös, että nuuskaa myydään tietyissä paikoissa ”tiskin alta”. Näiden paikkojen hintaa pidetään kuitenkin liian kalliina, ja nuuskaa ostetaan mieluummin kavereilta. Itse tehty nuuska ei vaikuta olevan nuorten parissa suosittua.

 *Jotkut menee ja tuo paljon ja myy sitten.
Tekee voittoa sillä. Jos tuot laivalta, tienaat sen,
minkä itse käytät. Se on tavallaan ilmasta sillon.*

Poika, käyttää nuuskaa

Nuuskan hankkiminen on nuorille siis paitsi jännittävää välitystoimintaa ja pääsyä tiettyihin sosiaalisiin piireihin myös kannattavaa liiketoimintaa ja hauskanpitoa risteilyllä.

Nuuskan käyttö vaihtelevaa

Nuorten oli vaikea arvioida haastatteluissa tarkasti omaa nuuskan käyttönsä määrää. Nuuskan käyttö vaihtelee sen mukaan, kuinka usein nuori laittaa nuuskaa huuleen, kuinka paljon hän laittaa nuuskaa huuleen (pusseja tai mililitroja) ja kuinka kauan hän kulloinkin pitää nuuskaa huuleessa (muutamasta minuutista useaan tuntiin). Nuuskan käyttöön vaikuttaa myös sen saatavuus. Nuuskaa tulee käytettyä vähemmän silloin, kun sitä on heikommin saatavilla, ja enemmän silloin, kun sitä on itsellä varastossa. Erityisesti satunnaisesti nuuskaavilla käyttömäärät vaihtelevat paljon. He käyttävät nuuskaa tyypillisesti ollessaan juhlimassa, treeneissä ja koulussa, kun ollaan kavereiden seurassa ja kun nuuskaa on tarjolla. Säännöllisesti nuuskaa käyttävillä kiekko kuluu tyypillisesti 1–3 päivässä.

Kullakin omat nuuskamieltymyksensä

Nuorten nuuskan valintaa ohjaavat saatavuus – käytetään sitä, mitä on saatavilla – sekä henkilökohtaiset mieltymykset. Haastatteluissa nuuskaa käyttävät nuoret keskustelivat innokkaasti omista suosikeistaan ja inhokeistaan. Nuorilla vaikuttaa olevan paljon tietämystä eri nuuskalaaduista, niiden koostumuksista, vahvuuksista (nikotiinimäärä) ja hinta-laatusuhteista, eri nuuskamerkeistä ja makuvaihtoehtoista. Ja kullakin nuorella on omat mieltymyksensä nuuskan suhteen.

Nuoret käyttävät sekä pussi- että löysää nuuskaa. Osa nuorista käyttää molempia, osa mieluummin jompaakumpaa. Mieltymykset vaihtelevat yksilöllisesti. Pussinuuksan käyttö on nuorten mielestä helpompaa ja huo- maamattomampaa. Sen käyttäminen on siistimpää, koska se ei likaa suuta eikä sotke ympäristöä. Se sopii nuorten mukaan paremmin sisätiloissa käytettäväksi. Pussinuuksaa on helpompi tarjota kavereille ja saada kavereilta. Nuorten mielestä pussinuuksa sopii paremmin kokeilijoille ja aloittelijoille. Löysän nuuskan nuoret mieltävät vahvemmaksi. Se poraa, imeytyy ja vaikuttaa paremmin. Käytettävää määrää pystyy säännöstelemään itse. Nuuskan leipomisen ja tykittämisen takia sillä on enemmän ”näyttöarvoa” nuorten

keskuudessa. Se on ”äijämäisempää”. Löysä nuuska sopii nuorten mielestä paremmin kokeneille nuuskan käyttäjille, koska sitä pitää osata käyttää.

3.2 Nuuskan käyttäjämielikuva

Maskuliininen päihde

Nuuskakokeilut ja nuuskan käyttö ovat selkeästi yleisempiä poikien kuin tyttöjen keskuudessa. Nuuska on päihde, johon liittyy voimakkaasti mielikuvia miehekkyydestä. Haastateltujen poikien mielestä tyttöjen nuuskan käyttö olisi ”epäluonnollista ja outoa”, ”vastenmielistä ja iljettävää”, ”epänaisellista”.

Ei miehetkään käytä meikkiä!

Poika, käyttää nuuskaa

Hyi, ku näkis, ku tyttö laittaa löysää huuleen!

Poika, käyttää nuuskaa

Nuuska sopii miehekkäille miehille

Tutkimuksessa perehdyttiin nuuskan käyttäjämielikuvaan. Nuorten kanssa tehtiin erilaisia mielikuvia luotaavia tehtäviä ja keskusteltiin mielikuvista. Millaiset miehet sitten nuorten poikien mielestä käyttävät nuuskaa? Nuuskaa käyttävät nuorten mielestä esimerkiksi poliisit, palomiehet ja portsarit, rakensmiehet ja perusduunarit, jääkiekkoilijat, salibandyn pelaajat ja jalkapalloilijat, vapaaottelijat ja punttisallilla kävijät. Ja millaiset miehet eivät nuorten poikien mielestä käytä nuuskaa? Nuuskaa eivät käytä naismaiset miehet, kiltit, päihtettömät ja nörtit eivätkä ”juntti”- ja terveysurheilijat. Rokkarit, hevarit ja muut perinteisiin musiikkialakulttuureihin kuuluvat polttavat nuorten mukaan ennemmin tupakkaa. Tupakointi on ”vanhan liiton katuuskottavuutta”. Nuuskaa käyttävistä julkisuuden henkilöistä esiin nousivat haastatteluissa muun muassa jääkiekkoilijasankarit ja muut urheilijatähdet kuten Kimi Räikkönen sekä Jare ja VilleGalle JVG-bändistä.

[Nuuska] kuuluu urheilijoiden ja jätkien tyyliin.

Poika, käyttää nuuskaa

JVG lisäs nuorten nuuskan käyttöä varmaan 200 %.

Poika, käyttää nuuskaa

Millaiset miehet käyttävät nuuskaa?



Nyt, kun tulee [jäähkiekon] Suomi-pelejä, niin kyllä silloin ollaan kisakatsomossa biitti huulessa.

Poika, käyttää nuuskaa

Mielikuva nuuskaavasta nuoresta: rento, fiksu ja urheilullinen

Haastateltujen nuorten mielikuvat nuuskaavasta nuoresta ovat hyvin positiivisia: Hän harrastaa urheilua ja menestyy koulussa ihan hyvin. Hän on suosittu ja hänellä on laaja kaveripiiri. Hän on sosiaalinen ja huumorintajuinen ja avoin uusille asioille. Mielikuvien nuuskaava nuori on ”rento, fiksu ja urheilullinen”.

Mielikuva nuuskaavasta nuoresta on erilainen, paljon positiivisempi, kuin mielikuva tupakoivasta nuoresta (esim. Salomäki & Tuisku 2011). Mielikuva tupakoivasta nuoresta on moniulotteisempi, ja siihen liittyy myös negatiivisia mielleyhtymiä esimerkiksi heikosta koulumenestyksestä, harrastamattomuudesta ja vähäisestä liikunnasta, liiallisesta päihteiden käytöstä, huonosta itsetunnosta ja piittaamattomuudesta omaa hyvinvointia kohtaan.

Nuuskaan liittyvä käyttäjämielikuva houkuttelee

Mielikuvat ovat tärkeitä, koska ne ohjaavat ihmisten tekemiä valintoja ja päätöksiä (Karvonen 1999). Mielikuvaan nuuskan käyttäjästä liittyvät urheilullisuus, rentous ja huolettomuus, ennakkoluulottomuus, rohkeus ja kovuus, äijä- ja jätkämäisyys, sporttinen ulkonäkö, hauskuus ja huumori, sosiaalisuus, suosio ja varakkuus.

Nuuska näyttäytyy osana urheilun maailmaa ja tavoiteltavaa mieskuva. Nuuskan käyttäjien viiteryhmä ja nuuskaan liittyvä mieskuva ovat siis nuoren miehen näkökulmasta houkuttelevia.

Tytötkin alkavat tottua?

Perinteisesti tyttöjen mielestä nuuskan käyttö on ollut ”ällättävää”. Tyttöjen suhtautumisella on aina vaikutusta myös poikiin. Tässä tutkimuksessa havaittiin kuitenkin orastavia merkkejä siitä, että tytötkin alkavat tottua poikien nuuskan käyttöön ja että pojat jopa yrittävät tehdä nuuskan käytöllä vaikutusta tyttöihin. Vaarana on, että nuuskan käyttö alkaa tyttöjenkin mielikuvissa kuulua osaksi ihailtua mieskuva. Samanlaisia havaintoja tehtiin myös tutkimuskokonaisuuden toisessa osassa Urheilevat nuoret ja nuuska (ks. kappale 3.2 sivu 43).

Vastaavasti pojat alkavat tottua tyttöjen nuuskakokeiluihin. Tytötkin kokeilevat nuuskaa – ja haastateltujen poikien mielestä yhä enenevässä määrin. Vaikka pojat pitävät tyttöjen nuuskan käyttöä epäluonnollisena, vastenmielisenä ja epänaiseellisenä, tyttöjen nuuskakokeiluihin suhtaudutaan hyväksyvämmiin. Osa pojista jopa ajattelee, että siinä voi olla jotain coolia – nuuskan kokeileminen viestii tytön huolettomuudesta ja uskalluksesta kokeilla uutta.

Tuntuu, että se [tyttöjen nuuskaaminen] on vastenmielistä mutta samalla coolia.

Poika, käyttää nuuskaa

Ainahan ne [tytöt] sanoo, että se on tosi ällöttävää. Mutta sitten kuitenkin, kun ollaan juomassa jossain yhdessä, niin ne tulee aina pummimaan.

Poika, käyttää nuuskaa

3.3 Nuorten nuuskan käytön syyt

Nuuska sopii tilanteeseen kuin tilanteeseen

Haastatteluissa nuorilta kysyttiin, millaisissa tilanteissa nuuskaa käytetään. Nuuskan käyttö vaikuttaa sopivan tilanteeseen kuin tilanteeseen. Nuorten olikin haastatteluissa helpompi määritellä tilanteita, joihin nuuskan käyttö ei sovi. Nuuskaa ei käytetä tilanteissa, joissa sen käyttö vaikuttaa mahdottomalta: esimerkiksi syödessä, nukkuessa, kovien urheilusuoritusten aikana, sairaana. Nuuskan käyttö ei ole myöskään sopivaa muodollisissa tilanteissa, joissa pitää näyttää fiksulta ja yrittää tehdä positiivinen vaikutus: esimerkiksi työhaastattelussa, sukujuhlissa, rehtorin puhuttelussa, hienossa ruokaravintolassa.

Monenlaisia mielikuvia nuuskan hyödyistä

Nuoret kokevat saavansa nuuskan käytöstä monenlaista hyötyä, monissa eri tilanteissa. Nuorten mielestä nuuska auttaa rentoutumaan esimerkiksi hypytunnilla lepäillessä, treenien jälkeen tai illalla ennen nukkumaan menoa. Toisaalta ajatellaan, että nuuska auttaa keskittymään koulutöihin ja tarjoaa piristystä, kun pitää herätä aamulla aikaisin tai kun pitää lukea myöhään illalla kokeisiin. Nuuskan mielletään antavan potkua niin treeneissä kuin juhliessakin.

Nuuskan käyttö tarjoaa nuorille tekemistä tyhjiin hetkiin ja tylsyyteen. Toisaalta sitä on mukava käyttää muun tekemisen ohessa, vaikkapa leffaa katsoessa, autoa ajaessa tai pelikonsolia pelatessa. Nuorten mielestä nuuskasta saa mielihyvää ja nautintoa – ”mikäpä on sen nautinnollisempaa kuin istua kuumassa saunassa pakastimesta otettu jääkylmä nuuska huulessa”. Toisaalta nuuskan koetaan helpottavan oloa treenien jälkeen, krapulassa, ennen peliä tai muulloin, kun hermot ovat kireällä, on paineita tai stressiä.

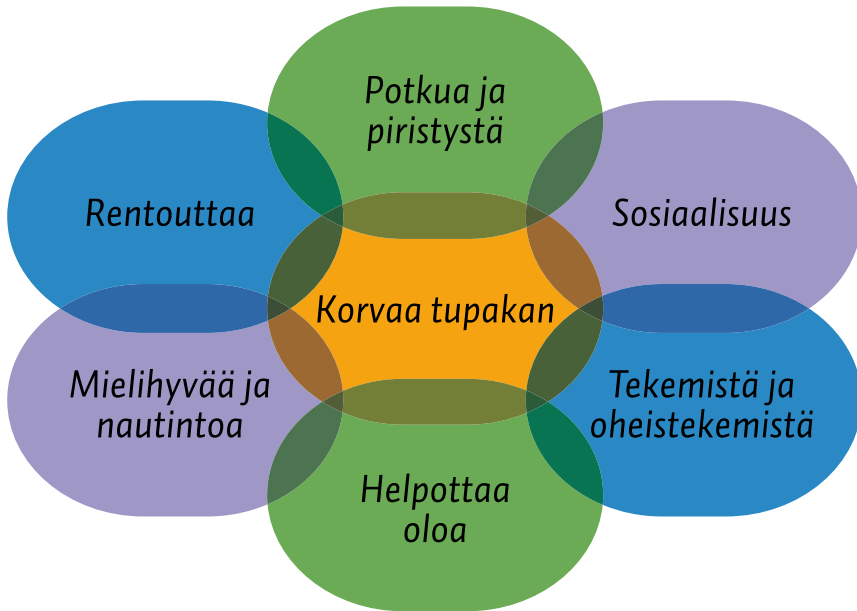
Nuuskaa voi käyttää yksin tai yhdessä. Sen mielletään kuuluvan sosiaalisiin tilanteisiin välitunneilla, juhliessa tai vaikkapa silloin, kun pelaillaan kaveriporukalla sählyä tai korista. Nuuskaa voi käyttää ulkona ja myös sisätiloissa: lentokoneessa, oppitunneilla, omassa huoneessa, autossa, saunassa, vessassa, julkisissa kulkuvälineissä, elokuvateatterissa, kirjastossa, kuntosalilla jne. Nuuskan käytöllä nuoret myös korvaavat tupakointia.

**Onko tunne rentoutumisesta ja olon helpottumisesta
vieroitusoireiden lievittymistä?**

Millaisia haittoja nuuskan käytöstä seuraa?

Lue Faktaa nuuskasta (s. 70)!

Nuoret kokevat saavansa nuuskasta hyötyjä



Nuuskan koetaan olevan "parempaa kuin tupakka"

Keskusteltaessa nuuskan käytöstä sitä verrataan usein tupakointiin. Nuoret tuovat esille, että tupakointi heikentää kuntoa ja vahingoittaa keuhkoja eikä siksi sovi urheiluun – toisin kuin nuuska heidän mielestään. Ajatellaan myös, että tupakointi haisee pahalle ja on terveydelle haitallisempaa. Se haittaa sekä itseä että muita. Tupakointi koetaan sosiaalisesti paheksuttavammaksi. Lisäksi tupakointi vaatii aina oman aikansa ja paikkansa (ulkona) toisin kuin nuuskan käyttö. Nuuskan käyttö onkin sitä käyttävien nuorten mielestä haittommampaa, helpompaa ja huomaamattomampaa kuin tupakointi. Nuuskaa käyttävien nuorten mielestä nuuskasta saa nikotiinin ikään kuin "paremmassa muodossa" kuin tupakasta. Osa nuorista myös pyrkii nuuskan käytöllä vähentämään tupakointia tai lopettamaan tupakoinnin.

Nuuskan käyttö ja tupakointi liittyvät yhteen

Nuuskan käyttö ja tupakointi kuitenkin linkittyvät ja limittyvät nuorilla usein enemmän tai vähemmän. Nuuskaa käyttävät nuoret saattavat esimerkiksi polttaa tupakkaa juhliessa tai silloin, kun nuuskaa ei ole saatavilla. Osa nuorista taas käyttää molempia tupakkatuotteita. He käyttävät joko molempia rinnakkain (esimerkiksi päivittäin sekä tupakkaa että nuuskaa) tai käyttävät nuuskaa ja tupakkaa vuorotellen (esimerkiksi poltetaan tupakkaa, sitten siirytään käyttämään nuuskaa ja taas hetken kuluttua vaihdetaan tupakointiin).

Tupakoivat nuoret puolestaan voivat käyttää nuuskaa silloin tällöin esimerkiksi tilanteissa, joissa ei jaksakaan lähteä ulos tupakalle, tupakointi ei ole mahdollista tai joissa nuuskaa on tarjolla ja saatavilla. Vaikka nuuskaan ja tupakkaan liittyvät mielikuvat ovat erilaisia, yhdistäviäkin tekijöitä, kuten nikotiinin maailma, löytyy.

Nuuskan käyttö ja tupakointi limittyvät



Nuuskan terveyshaittoja ei tunneta

Haastatellut nuoret eivät olleet kovinkaan tietoisia nuuskan terveyshaitoista. Esille nousivat lähinnä haitat suun terveydelle (hampaille ja ikenille) ja syöpäriski (suusyöpä, haimasyöpä). Haitoista puhuttaessa nuorten välille syntyi haastatteluissa väittelyä. Keskustelutilaisuuksissa nuoret kiistelivät ja pohtivat ääneen, aiheuttaako nuuska näitä haittoja todistetusti. Nuuskan käytön haittoja ei ollut juurikaan havaittu itsessä. Nuoret eivät myöskään tienneet, että kavereille tai tutuille aikuisille nuuskan käyttäjille olisi aiheutunut nuuskasta mitään haittoja. Nuuskan haitat eivät näy helposti ulospäin. Nuorilla ei siis ole todistettua faktatietoa eikä omakohtaista kokemusta nuuskan haitoista. Tästä johtuen nuuskan käyttö tuntuu heistä terveellisemmältä kuin tupakointi.

Riippuvuutta nuoret nuuskan käyttäjät eivät ajattele kovinkaan aktiivisesti. Toiset ikään kuin kieltävät sen, ja uskovat, että eivät ole itse riippuvaisia. Ja toiset ikään kuin hyväksyvät sen. Jos taustalla on esimerkiksi pitkä ura tupakoitsijana, he pitävät riippuvuutta elämän perusolotilana, joka harmittaa mutta jolle ei oikein voi mitään.

Tietoa tarjolla vähän ja vääränlaista

Nuoret saavat tietoa nuuskan terveyshaitoista pääasiassa koulun terveystiedon tunneilta, netistä, lehtiartikkeleista ja kavereilta. Mediassa vastaantuleva tieto kiinnostaa nuuskaa käyttäviä nuoria. Nuorten mielestä tupakoinnin terveyshaittoja tuodaan kuitenkin esille paljon enemmän ja monilta eri tahoilta.

Muun muassa terveydenhoitajilta ja oppikirjoista saatu ”virallinen” informaatio koetaan usein liioittelevaksi, mikä tekee valistuksesta epäuskottavaa. Valistuskuvien haittojen arvioidaan esimerkiksi olevan ”vanhantyyllisen”, vaarallisemman nuuskan aiheuttamia tai vaarojen arvioidaan konkretisoituvan vasta todella runsaan ja pitkäaikaisen nuuskan käytön seurauksena. Nuori ei siis pysty samaistumaan tällaiseen yliampuvaksi kokemaansa valistukseen.

Tupakasta tulee heti mieleen ne haitat, ku niistä jauhetaan niin paljon. Röökistä toivotetaan joka suunnalta... vanhemmilta, uutisissa, kaikkialla!

Poika, käyttää nuuskaa

Kuvia terveystiedon kirjassa, kun joku on käyttänyt 30 vuotta. Ne on aika karuja, mutta niillä on ollut lasinsiruja siinä nuuskassa. Ne on ne pahimmat tapaukset, mitä niihin otetaan.

Poika, käyttää nuuskaa

3.4 Nuuska nuorten elinympäristössä

Nuuskan käyttö sallitumpaa

Haastateltujen nuorten mukaan aikuiset pitävät tupakointia nuuskan käyttöä pahempana ja sallivat mieluummin nuuskan käytön kuin nuoren tupakoinnin. Nuoret nuuskan käyttäjät kokevat itse olevansa nuuskan käytön suhteen usein parempia asiantuntijoita kuin aikuiset. Nuorten mielestä aikuisetkaan eivät ole tietoisia nuuskan käytön haittavaikutuksista tai välttämättä muistakaan nuuskan käyttöön liittyvistä asioista. Osa nuorten lähipiirin aikuisista käyttää nuuskaa itsekin. Haastatteluisia esille nousivat niin isät, isoveljet, sukulaismiehet kuin valmentajatkin.

Vanhemmat tietämättömiä

Nuorten mukaan myös vanhempien keskuudessa on tietämättömyyttä nuuskan suhteen. Vanhemmat eivät useinkaan ole perillä lapsensa nuuskan käytöstä tai saattavat virheellisesti arvioida sen olevan hyvin vähäistä, koska



nuuskaa ei periaatteessa pitäisi edes saada Suomesta. Nuuskan käyttö on huomaamattomampaa eikä siitä jää niin helposti kiinni vanhemmille. Niinpä vanhemmat eivät taistele yhtä tarmokkaasti tätä ”näkömätöntä vihollista” vastaan. Nuorten mukaan osa vanhemmista hyväksyy eettisesti kyseenalaisen alaikäisten nuuskan myyntibisneksen.

”Mä olin kerran jättäny vessaan sellaisen kiekon. Menin kattomaan, että mihin se jäi. Ni mutsi oli laittanu sen mun hiusvahojen joukkoon.

Poika, käyttää nuuskaa

”Mun mutsi sponssaa vähän nuuskaamista, koska se ei yhtään tykkää mun röökaamisesta.

Poika, käyttää nuuskaa

Nuuskaa käytetään koulussa ja vapaa-ajalla

Haastatellut nuoret kertoivat, että nuuska näkyy koulujen ja oppilaitosten arjessa. Nuuskaa näkyy oppilaiden taskuissa ja pöydillä. Nuuskaa käytetään kouluissa niin välitunneilla kuin tunneillakin. Nuuskaroskia näkyy ympäriinsä. Nuorten mukaan nuuskan käyttöön liittyvät säännöt eivät ole yhtä selkeät kuin säännöt tupakoinnin suhteen. Säännöt voivat vaihdella koulu- ja opettajakahohtaisesti. Joidenkin nuorten mielestä nuuskan käyttöä ei ole varsinaisesti kielletty koulussa. Nuorten mukaan nuuskan käyttöön ei pääosin puututa kouluissa aktiivisesti. Nuorten nuuskan käyttöä ei luonnollisesti huomaa yhtä helposti kuin tupakointia, mutta myös suhtautuminen vaihtelee. Tietyt ”tiukat opettajat” puuttuvat nuuskan käyttöön. Toiset saattavat suhtautua nuorten nuuskan käyttöön välinpitämättömästi tai jopa sallivasti, vain roskaamisesta huomautellen.

”Joissain lukioissa opettajat ei sano siitä yleisesti mitään, mutta joissain lukioissa se on vähän tarkempaa.

Poika, käyttää nuuskaa

”Meidän ope itse sanoi, että te voitte käyttää nuuskaa niin paljon kuin haluatte, kunhan sitä ei löydy seinistä ja katoista.

Poika, käyttää nuuskaa

Nuoret toivat haastatteluissa esille, että urheiluharrastuksissa nuuskaa käyttävät niin nuoret kuin aikuisetkin ja suhtautuminen nuuskan käyttöä kohtaan saattaa olla hyvinkin sallivaa.

”Yrittää piilotella, mut se on ihan normaalia [että valmentajat käyttävät nuuskaa treeneissä].

Poika, käyttää nuuskaa

”Vapaaottelussa sitä [nuuskaa] näkee ihan kaikkialla koko ajan.

Poika, käyttää nuuskaa

”Ei niillä oikein ole mitään sanottavaa siihen [nuuskan käyttöön], varsinkaan kun ne itsekin käyttää.

Poika, käyttää nuuskaa

Urheilevien nuorten nuuskan käyttöä ja siihen liittyviä tekijöitä on selvitetty tarkemmin tutkimuskokonaisuuden toisessa osassa (ks. Urheilevat nuoret ja nuuska s. 32-67).

3.5 Nuorten nuuskan käytön vähentäminen

Lopettaminen ei kiinnosta

Haastatellut nuoret eivät olleet miettineet nuuskan käytön lopettamista, koska nuuskan käyttöä ei koeta ongelmalliseksi. Nuorilta ei löydy halua lopettaa nuuskan käyttöä nyt eikä oikein tulevaisuudessakaan. Heillä ei ole mitään syytä tai tarvetta lopettaa. Oma nuuskan käyttö saatetaan myös kokea vähäiseksi ja harmittomaksi.

Konkretisoituvat haitat motivoisivat lopettamaan

Nuorten mielestä nuuskan käytön lopettaminen voisi tulla ajankohtaiseksi, jos nuuskan haitallisuudesta ilmaantuisi jotain uutta tutkimustietoa tai jos nuori huomaisi itsessään tai lähipiirinsä nuuskan käyttäjissä selkeitä ja vakavia haittoja. Myös merkit riippuvuudesta voisivat olla motivoiva tekijä niille käyttäjille, joilla ei ole taustalla tupakointiriippuvuutta. Seurustelukumppanin kielteinen suhtautuminen ja nuuskan hinnan nousu voisivat myös kannustaa lopettamaan nuuskan käytön.

Tilanne toinen kuin nuorella tupakoitsijalla

Nuorilla nuuskan käyttäjillä tilanne lopettamisen suhteen on hyvin erilainen kuin nuorilla tupakoitsijoilla. Tupakoinnin suhteen nuorilla löytyy halua lopettaa tupakointi jo nyt, nuorena. Joka tapauksessa tupakointi aiotaan lopettaa jossain vaiheessa, viimeistään aikuisena. Tupakoinnin lopettamisen kautta nuori haluaa eroon erilaisista kokemistaan sosiaalisista ja fyysisistä tupakoinnin haitoista. Nuoret myös pitävät tupakoinnin lopettamista hyvänä valintana ja vastuullisena tekona. Nuorten lähipiiri tuo yleensä selkeästi esiin toiveensa tupakoinnin lopettamisesta. (ks. esim. Salomäki & Tuisku 2006, 2012.)

Nuorten ehdotuksia nuuskan käytön vähentämiseksi

Haastatteluissa kysyttiin nuorilta, miten heidän mielestään nuorten nuuskan käyttöä voitaisiin ehkäistä ja vähentää. Nuoret esittivät erilaisia nuuskan tuontia ja myyntiä rajoittavia sekä nuuskan hintaan vaikuttavia ja säädösten kiristämiseen liittyviä ehdotuksia. Lisäksi toivottiin lisää tietoa nuuskan haittavaikutuksista sekä selkeitä sääntöjä nuorten nuuskan käyttöön.

Nuorten ehdotuksia

- Nuuskan tuominen Suomeen kiellettäisiin
- Tulli tarkastaisi laivalta tulevat
- Laivalla enemmän valvontaa
- Myynti lopetettaisiin kokonaan, Ruotsia myöten
- Nuuskan hintaa korotettaisiin
- Nuuskan hallussapidosta ja käytöstä tulisi laitonta, ja siitä saisi sakot
- Kouluissa enemmän valistusta nuuskan vaaroista
- Varoittavia mainoksia
- Keskusteltaisiin enemmän haitoista
- Paremmat faktat ja tutkimukset, todistetaan todelliset haitat
- Tietoa vanhemmille
- Kouluihin tiukemmat säännöt nuuskan käytön suhteen

- Nuuskakokeilujen ja nuuskan käytön aloittamisen kannalta yläkouluikä on kriittistä aikaa. Nuoret saavat nuuskaa pääasiassa vertaisvälitysrinkien kautta. Säännöllisesti nuuskaa käyttävällä nuorella nuuskakiekko kuluu tyypillisesti 1–3 päivässä.
- Nuuska on nuorten mielikuvissa miehekäs päihde. Mielikuvaan nuuskan käyttäjästä liittyvät urheilullisuus, rentous, ennakkoluulottomuus ja rohkeus, hauskuus ja sosiaalisuus, äijämäisyys ja jatkämäisyys. Nuuskan käyttäjien viiteryhmä ja nuuskaan liittyvä mieskuva ovat nuoren miehen näkökulmasta houkuttelevia.
- Nuoret käyttävät nuuskaa hyvin monenlaisissa tilanteissa. He kokevat saavansa nuuskan käytöstä monenlaisia hyötyjä, ja heillä on monenlaisia syitä käyttää nuuskaa. Osa nuorista luulee, että he voivat nuuskan käytön avulla päästä eroon tupakoinnista.
- Keskusteltaessa nuuskan käytöstä sitä verrataan usein tupakointiin. Nuuskan käyttö on nuuskaavien nuorten mielestä haitattomampaa, helpompaa ja huomaamattomampaa kuin tupakointi. Nuoret eivät tunne nuuskan terveyshaittoja kovinkaan hyvin. Nuuskaa käyttävien nuorten mielestä tupakoinnin terveyshaittoja tuodaan esille paljon enemmän ja monilta eri tahoilta. Nuorilla ei ole nuuskan käytön haitoista vastaavaa faktatietoa ja arkikokemusta kuin tupakoinnin haitoista.
- Nuuskaa käyttävät nuoret kokevat, että aikuiset suhtautuvat nuuskan käyttöön sallivammin kuin tupakointiin. Nuoret eivät myöskään jää kiinni nuuskan käytöstä yhtä helposti kuin tupakoinnista, koska nuuskan käyttö on huomaamattomampaa.
- Nuuskan käytön lopettaminen ei ole samalla tavalla ajankohtaista jo nuoruudessa kuin tupakoinnin lopettaminen. Kun nuori ei koe nuuskan käyttöä ongelmalliseksi, halua lopettaa ei löydy.

Lähteet:

- Karvonen, E. (1999). Elämää mielikuvayhteiskunnassa. Tampere: Gaudeamus.
- Salomäki, S.-M. & Tuisku, J. (2006). Tupakkaa ei tueta, sitä poltetaan. Suomen Syöpäyhdistyksen tilaustutkimus.
- Salomäki, S.-M. & Tuisku, J. (2009). Kiltistä koululaisesta tupakoivaksi teiniksi. Suomen Syöpäyhdistyksen tilaustutkimus.
- Salomäki, S.-M. & Tuisku, J. (2011). Hei me päihdytään. Suomen Syöpäyhdistyksen tilaustutkimus.
- Salomäki, S.-M. & Tuisku, J. (2012). Kuuntelua, kannustusta ja kehuja. Nuorten näkemyksiä tupakoinnin lopettamisesta ja lopettamisen tuesta. Suomen Syöpäyhdistyksen tilaustutkimus.

4. Vinkkejä ammattilaisille

Nuorten nuuskan käyttö ja kokeilut ovat lisääntyneet huolestuttavasti viime aikoina. Tässä Savuton pääkaupunki seutu -hankkeen teettämässä tutkimuksessa selvitettiin nuorten mielikuvia, käsityksiä ja kokemuksia nuuskasta ja nuuskan käytöstä. Tavoitteena oli ymmärtää, miksi nuuskan käytön suosio on kasvanut, ja löytää entistä tehokkaampia keinoja nuorten nuuskan käytön ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi.

Positiivisiin mielikuviiin muutosta

Tutkimuksen mukaan nuorten nuuskaajien mielikuvat nuuskasta ja nuuskan käytöstä ovat hyvin positiiviset. Positiivista mielikuvaa rakentavat monet tekijät. Ensinnäkin nuuskan käyttäjien viiteryhmä ja käyttäjämielikuva ovat nuoren miehen näkökulmasta houkuttelevia. Nuuska on osa urheilun maailmaa, ja nuuska näyttäytyy osana tavoiteltavaa mieskuvaa. Nuuska on myös noussut eräänlaiseksi nuorisokulttuurin muoti-ilmiöksi. Toiseksi nuoret kokevat saavansa nuuskan käytöstä monenlaisia hyötyjä. Monet nuoret esimerkiksi luulevat, että nuuskan avulla he voisivat päästä eroon tupakoinnista. Kolmanneksi positiivista mielikuvaa luo nuorten tietämättömyys nuuskan käytön haitoista. Nuuskan käytön mielletään olevan vähemmän haitallista kuin tupakointi. Neljänneksi positiivista mielikuvaa tukee se, että nuuskan käyttö on sosiaalisesti hyväksyttävämpää kuin tupakointi. Aikuiset suhtautuvat nuuskan käyttöön sallivammin. Nuuskan käyttö on huomaamattomampaa ja helpompaa kuin tupakointi. Se ei haittaa samalla tavalla ympärillä olevia. Vaarana on, että tytötkin alkavat tottua poikien nuuskan käyttöön.

Nuuskaan liittyvät positiiviset mielikuvat ohjaavat nuorten valintoja. Näihin mielikuviiin tarvitaan muutosta.

Nuoret tarvitsevat tietoa

Nuoret tarvitsevat tietoa nuuskan terveyshaitoista ja muista haittavaikutuksista. Poikia kiinnostavat erityisesti kuntoon ja urheilusuoritukseen liittyvät näkökulmat, mutta myös ulkoiseen olemukseen vaikuttavat tekijät, koska pojatkin ovat nykyään ulkonäkö tietoisia. Nuoret tarvitsevat tietoa siitä, millaisia haittoja nuuska aiheuttaa heille sekä tässä ja nyt että tulevaisuudessa. Myös nuuskan käytön aiheuttama riippuvuus on hyvä muistaa pitää esillä. Nuuskan käytön myötä elimistöön tulevan nikotiinin määrä vaihtelee sen mukaan, kuinka usein ja kuinka paljon nuori laittaa nuuskaa huuleen ja kuinka kauan hän kulloinkin pitää nuuskaa huulella sekä kuinka vahvaa nuuskaa hän käyttää. Elimistö saattaa huomaamattakin saada valtavan määrän



nikotiinia, erityisesti jos nuori sekä nuuskaa että polttaa tupakkaa. (Ks. Fakta nuuskasta s. 70.)

Nuuska ei auta tupakoinnin lopettamisessa

Erityisen tärkeää on myös viestiä nuorille, että nuuska ei ole keino tupakoinnin lopettamiseen. Yhden terveydelle haitallisen tupakkatuotteen korvaaminen toisella ei johda tupakoinnin lopettamiseen. Vaarana on, että tupakka-riippuvuus vaihtuu nuuskariippuvuuteen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan minkäänlaista tieteellistä näyttöä nuuskan tehosta tupakasta vieroituksessa ei ole olemassa. Tupakkatuotteista vieroittautumiseen suositellaan esimerkiksi nikotiinikorvaushoitoja, jotka tutkimusten mukaan auttavat hallitsemaan vieroitusoireita ja kaksinkertaistavat mahdollisuuden onnistua lopettamisessa.

Sekä tupakka että nuuska ovat tupakkatuotteita ja terveydelle haitallisia. Molemmat sisältävät nikotiinia, joka aiheuttaa riippuvuutta ja sairauksia sekä haittaa urheilijan suorituskykyä. Erilaisesta käytötavasta johtuen nuuskalla ja tupakoinnilla on myös erilaisia terveyshaittoja. Esimerkiksi nuuskan kohdalla korostuvat haitat suun terveydelle, kun taas tupakointi vaikuttaa enemmän keuhkoihin.

Tietoa aikuisille

Aikuistenkin keskuudessa on paljon tietämättömyyttä liittyen nuuskan käyttöön. Koko nuorten nuuskaaminen ilmiönä, kaupan käynnistä nuuskan käyttöön, on tuotava aikuisten tietoisuuteen. Aikuiset – niin vanhemmat kuin lasten ja nuorten parissa toimivat ammattilaisetkin – tarvitsevat myös tietoa nuuskan haittavaikutuksista, nuuskaan liittyvästä lainsäädännöstä ja omista mahdollisuuksistaan vaikuttaa nuoriin.

Lain mukaan tupakkatuotteiden hallussapito on kielletty alle 18-vuotiailta. Nuuskan myynti, maahantuonti ja muu luovuttaminen on Suomessa kielletty. Yksityishenkilö saa omaa henkilökohtaista käyttöään varten tuoda maahan nuuskaa enintään 30 rasiaa. Nuuskaa ei saa myydä tai lahjoittaa Suomessa kavereille eikä tutuille. (Ks. www.finlex.fi, tupakkalaki.)

Salliva asenne on huono viesti nuorille

Aikuisten salliva ja välinpitämätön suhtautuminen nuuskan käyttöä kohtaan on viesti nuorille. Nuuskan käyttö näyttäytyy nuorille silloin hyväksyttävämpanä. Aikuisten tulee omilla teoillaan ja sanomisillaan viestiä nuorille, että nuuskan käyttö ei ole sen suositeltavampaa kuin tupakointikaan. Molemmat tupakkatuotteet ovat nuorille haitallisia.

Kokeilujen ja aloittamisen ehkäisy, mutta myös lopettamiseen motivointi ja siinä tukeminen

Nuorten nuuskan käytön vähentämiseksi keskeistä on nuuskakokeilujen ja nuuskan käytön aloittamisen ehkäisy, mutta myös lopettamiseen herättely ja motivointi sekä nuuskan käytön lopettamisen tukeminen. Tarvitaan tietoa ja tukea, pelisääntöjä ja puuttumista, kiinnostusta ja kannustusta.

Selkeä viesti ammattilaisilta nuorille:

- Nuuska on tupakkatuote.
- Nuuskan käyttö on haitallista – niin terveydelle ja suorituskyvylle kuin ulkonäönkin kannalta. Nuuskan käyttö aiheuttaa riippuvuutta.
- Nuuska ei ole keino tupakoinnin lopettamiseen.
- Nuorten nuuskan käyttöä ei hyväksytä. Nuuskaan suhtaudutaan samalla tavalla kuin muihinkin tupakkatuotteisiin.
- Nuorten nuuskan käyttö on kiellettyä nuorten elinympäristöissä ja käyttöön puututaan.
- Nuoria kannustetaan nuuskattomuuteen ja heitä tuetaan nuuskan käytön lopettamisessa.





Osa II: Urheilevat nuoret ja nuuska

Sanna-Mari Salomäki, Johanna Tuisku

1. Urheilevien nuorten nuuskan käyttö

Nuorten terveystapatutkimuksen (2011) mukaan nuorten nuuskan käyttö ja nuuskakokeilut ovat lisääntyneet viime vuosina. Sekä tyttöjen että poikien nuuskakokeilut ovat yleistyneet (Raisamo, Pere, Lindfors, Tiirikainen & Rimpelä 2011). Lue tarkemmin nuorten nuuskan käytön yleisyydestä (Nuorten nuuskan käyttö Suomessa s. 8).

Urheilevat nuoret nuuskaavat enemmän

Yleisesti ajatellaan, että urheilua harrastavat nuoret elävät terveellisemmin ja esimerkiksi käyttävät vähemmän päihteitä kuin nuoret yleensä. Tutkimusten mukaan liikunta- tai urheiluseuraan kuuluvien nuorten nuuskan käyttö on kuitenkin selvästi yleisempää kuin muilla nuorilla. Tupakkaa poltetaan sen sijaan muita nuoria vähemmän. Vastaavasti urheilevat nuoret kokeilevat nuuskaa useammin kuin suomalaisnuoret yleensä, mutta tupakointikokeilut ovat harvinaisempia. (Haukkala, Vartiainen & de Vries 2006; Kannas, Vuori, Seppälä, Tynjälä, Villberg, Välimaa & Ojala 2002; Kokko, Villberg & Kannas 2011.)

Nuori urheilijan polulla -tutkimuksessa kartoitettiin 13–15-vuotiaiden suomalaisten urheilijoiden elämäntapoja. Tutkimuksen mukaan (Kokko & Villberg 2013):

- 13–15-vuotiaista urheilijapoista nuuskaa on kokeillut 24 prosenttia ja tytöistä 5 prosenttia
- 13–15-vuotiaista urheilijapoista nuuskaa käyttää (päivittäin tai satunnaisemmin) 13 prosenttia ja tytöistä 2 prosenttia
- 13–15-vuotiaista urheilijapoista nuuskaa käyttää päivittäin 6 prosenttia.

Nuuska on joukkuelajien parissa yleisempää

Nuuskan käyttö on yleisempää joukkuelajeja harrastavien poikien keskuudessa – erityisesti jääkiekossa (Mattila, Raisamo, Pihlajamäki, Mäntysaari & Rimpelä 2012). Myös Nuori urheilijan polulla -tutkimuksen mukaan nuuskan kokeilu ja käyttö on hieman yleisempää joukkuelajeja harrastavien kuin yksilölajeja harrastavien poikien keskuudessa. Joukkuelajeja harrastavista 13–15-vuotiaista pojista nuuskaa on kokeillut 25 prosenttia ja yksilölajeja harrastavista pojista 20 prosenttia. (Kokko & Villberg 2013.)

Suomen Jääkiekkoliiton teettämän valtakunnallisen juniorijääkiekkoilijoiden päihdekyselyn (2006) mukaan yli 14-vuotiaat jääkiekkojuniorit nuuskaavat selvästi useammin kuin samanikäiset nuoret keskimäärin (Pitkänen 2006).

Jääkiekk junioreiden nuuskan käyttö

- 15-16-vuotiaista jääkiekk junioreista vain noin puolet ja 17-18-vuotiasta neljäsosa ei ole kokeillutkaan nuuskaa.
- Nuuskaa käyttää (päivittäin tai silloin tällöin) 15-16-vuotiaista jääkiekk junioreista noin 25 prosenttia ja 17-18-vuotiaista noin 40 prosenttia.
- 15-16-vuotiaista jääkiekk junioreista noin 10 prosenttia ja 17-18-vuotiaista noin 20 prosenttia käyttää nuuskaa päivittäin.

Lähde: Suomen Jääkiekkoliiton valtakunnallinen juniorijääkiekkoilijoiden päihdekysely (2006)

Urheiluseurat avainasemassa

Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 mukaan hieman alle puolet suomalaisista 3–18-vuotiaista lapsista ja nuorista harrastaa urheiluseurassa. Mikään muu vapaa-ajanviettoympäristö ei tavoita organisoidusti yhtä suurta osaa lapsista ja nuorista. Urheiluseurat ovatkin tärkeä toimintaympäristö, kun tavoitteena on nuorten nuuskan käytön vähentäminen.

Päihitteettömyyden edistämisessä parannettavaa

Suomalaiset lasten ja nuorten liikunta- ja urheiluseurat ovat yleisellä tasolla melko terveyttä edistäviä. Seurakohtaiset erot ovat kuitenkin suuria. Nuoren Suomen Sinettiseurat ovat huomioineet terveyden edistämisen muita paremmin. Tutkimuksissa on noussut esille päihteiden vähäinen huomioiminen valmennustoiminnassa. Suurin osa valmentajista ei ole juurikaan käynyt läpi päihteisiin liittyviä kysymyksiä, vaikka esimerkiksi nuuskan käytön yleisyyden valossa tämä olisi tärkeää juuri seuratoimintaan osallistuvien nuorten kohdalla. (Kokko 2005, 2006, 2010; Kokko, Kannas & Villberg 2009.)

Seuratoimintaan osallistuminen ja urheilun harrastaminen ei siis automaattisesti edistä nuoren päihitteettömyyttä. Esimerkiksi nuorten nuuskan käytön vähentämisen suhteen urheiluseurojen toimintaa on tarpeen vielä kehittää.

Lähteet:

- Haukkala, A., Vartiainen, E., & de Vries, H. (2006). Progression of oral snuff use among Finnish 13–16-yearold students and its relation to smoking behaviour. *Addiction*, 101, 581–589.
- Kannas, L., Vuori, M., Seppälä, H.-R., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R., & Ojala, K. (2002). Suojaako urheiluseuratoiminta nuoria päihteiltä ja tupakalta. *Liikunta & Tiede*, 39, 4–11.
- Kokko, S. (2005). Sports clubs as a setting for youth health promotion. Teoksessa T. Hoikkala, P. Hakkarainen, & S. Laine (toim.) *Beyond Health Literacy*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, 338–354.
- Kokko, S. (2006). Terveysten edistäminen osana lasten ja nuorten liikunta-/urheiluseuratoimintaa. Teoksessa A. Puuronen (toim.) *Terveystaju – nuoret, politiikka ja käytäntö*. Tampere: Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, 61–74.
- Kokko, S. (2010). Health Promoting Sports Club. Youth Sports Clubs' Health Promotion Profiles, Guidance, and Associated Coaching Practice, in Finland. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Kokko, S., Kannas, L., & Villberg, J. (2009). Health promotion profile of youth sports clubs in Finland: club officials' and coaches' perceptions. *Health Promotion International*, 24, 26–35.
- Kokko, S., Villberg, J., & Kannas, L. (2011). Nuori urheilijan polulla. Nuori Suomi ry:n tilaustutkimus.
- Kokko, S. & Villberg, J. (2013). Henkilökohtainen tiedonanto, 15.2.2013.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. (2010). Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n tilaustutkimus.
- Mattila, V. M., Raisamo, S., Pihlajamäki, H., Mäntysaari, M., & Rimpelä, A. (2012). Sports activity and the use of cigarettes and snus among young males in Finland in 1999–2010. *BMC Public Health* 2012, 12, 230.
- Pitkänen, S. (2006). Suomen Jääkiekkoliiton valtakunnallinen juniorijääkiekkoilijoiden päihdekysely. Suomen Jääkiekkoliiton tilaustutkimus.
- Raisamo, S., Pere, L., Lindfors, P., Tiirikainen, M., & Rimpelä, A. (2011). Nuorten terveystapatutkimus 2011. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977–2011. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.



2. Tutkimuksen toteutus

Nuorten nuuskakokeilut ja nuuskan käyttö ovat lisääntyneet huolestuttavasti. Nuorten nuuskan käytön ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi tehtävää työtä onkin syytä tehostaa.

Yksi keskeinen kohderyhmä nuuskattomuuden edistämässä ovat urheilua harrastavat nuoret, erityisesti pojat. Urheiluseurojen rooli on ratkaiseva, kun halutaan edistää nuorten nuuskattomuutta.

2.1 Tutkimuksen tavoitteet

Tässä Suomen Syöpäyhdistyksen ja Nuoren Suomen teettämässä tutkimuksessa haluttiin perehtyä urheilevien nuorten nuuskan käyttöön – miten urheilivat nuoret suhtautuvat nuuskan käyttöön ja millainen rooli nuuskan käytöllä on nuorten harrastusympäristössä ja -kulttuurissa. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena oli etsiä keinoja, joiden avulla urheiluseuroissa voidaan tehokkaammin ehkäistä ja vähentää nuorten urheiluharrastajien nuuskan käyttöä.

Tutkimuksen tavoitteena oli

1. selvittää urheilevien nuorten mielikuvia, käsityksiä ja kokemuksia urheiluharrastukseen, päihteisiin ja erityisesti nuuskan käyttöön liittyen
2. kartoittaa urheiluseurojen erityispiirteitä nuorten terveyden edistämisen, erityisesti nuuskattomuuden edistämisen ympäristönä
3. etsiä uusia mahdollisuuksia urheilevien nuorten nuuskan käytön ehkäisyyn ja vähentämiseen urheiluseuroissa

2.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus oli luonteeltaan laadullinen eli kvalitatiivinen aineistolähtöinen tutkimus. Kvalitatiivisia tutkimusmenetelmiä hyödynnetään, kun ei olla niinkään kiinnostuneita jonkin ilmiön yleisyydestä vaan halutaan saada syvällinen ja monipuolinen ymmärrys ilmiöstä ja sen taustalla vaikuttamista tekijöistä. Kun halutaan vaikuttaa ihmisten asenteisiin ja käyttäytymiseen, on tärkeää saada käsitys kohderyhmän mielikuvista ja motiiveista, ajatuksista ja tuntemuksista. Näin päästään myös käsiksi konkreettisiin nuorten nuuskan käytön ehkäisyä ja vähentämistä tukeviin oivalluksiin ja ideoihin.

	Kvantitatiivinen	Kvalitatiivinen
Tutkijan ja tutkittavan suhde:	etäinen	läheinen
Tutkimusstrategia:	strukturoitu	strukturoimaton (aineistolähtöisyys)
Aineiston luonne:	kova, luotettava	rikas, syvä
Teorian ja tutkimuksen suhde:	teoriaa varmistava	teoriaa luova

Lähde: Bryman 1988

Aineistolähtöisessä analyysissä teoria rakentuu empiirisestä aineistosta lähtien. Tavoitteena ei ole testata tai todentaa olemassa olevia ajattelutapoja vaan löytää uusia näkökulmia. Aineistolähtöisessä tutkimuksessa lähdetään liikkeelle puhtaalta pöydältä ilman ennakko-olettamuksia tutkimuskohteesta. Pyrkimyksenä on tavoittaa tutkittavien oma näkökulma. Tutkimusta rajaavat ja tutkijan tulkintaa ohjaavat tutkimukselle määritellyt tavoitteet. (Ks. Eskola & Suoranta 1998.)

2.3 Tutkimuksen aineisto

Tutkimukseen haastateltiin yhteensä 64 urheilevaa nuorta. Tutkimuksessa perehdyttiin erityisesti jääkiekkoa harrastavien poikien mielikuviin, käsi-tyksiin ja kokemuksiin, koska nuuskan käyttö on jääkiekon parissa näkyvä haaste. Lisäksi tutkimuksessa kartoitettiin myös jalkapalloa ja salibandyä harrastavien poikien ja tyttöjen mielipiteitä ja näkemyksiä. Kyseiset lajit – jääkiekko, jalkapallo ja salibandy – valittiin mukaan, koska ne ovat poikien keskuudessa suosituimmat urheiluseuroissa harrastetut lajit (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010). Lisäksi tutkimukseen haastateltiin 12 valmentajaa, jotka valmensivat jääkiekkoa, jalkapalloa tai salibandyä harrastavia nuoria.

2.3.1 Jääkiekko

Tutkimukseen haastateltiin yhteensä 43 jääkiekkoa harrastavaa poikaa, joista 15 oli B-junioreita, 13 C-junioreita ja 15 D-junioreita. Iältään haastateltavat olivat 12–17-vuotiaita. He olivat peruskoulun 7.-, 8.- tai 9.-luokkalaisia, opiskelivat lukiossa tai ammatillisessa oppilaitoksessa. Haastateltavista puolella (22 nuorta) oli kokemuksia nuuskasta: Osa käytti nuuskaa säännöllisesti päivittäin tai viikoittain, osa satunnaisesti silloin tällöin. Osa oli kokeillut nuuskaa useasti, osa vain kerran. Puolet haastateltavista (21 nuorta) ei ollut koskaan kokeillut nuuskaa. Haastateltavat edustivat kolmea eri jääkiekkoseuraa. Seurat toimivat eri puolilla Suomea, ja seurojen edustusjoukkueet pelasivat

SM-Liigassa tai Mestiksessä. Haastateltavat pelasivat ikäluokkansa ylimmällä tai sitä seuraavalla tasolla, haastateltavat eivät olleet niin sanotuista harrastejoukkueista. Jokaisessa seurassa tutkimukseen osallistui haastateltavia valittujen ikäluokkien osalta 1–2 joukkueesta tai ryhmästä.

Lisäksi tutkimukseen haastateltiin 8 jääkiekkovalmentajaa. He valmensivat B-, C- ja D-junioreita. Valmentajat edustivat viittä eri jääkiekkoseuraa, edellä mainittujen kolmen seuran lisäksi kahta seuraa pääkaupunkiseudulta. Valmentajista puolet käytti nuuskaa, puolet ei. Haastateltavien ikä vaihteli vähän päälle 20-vuotiaista vähän päälle 50-vuotiaisiin. Haastateltavien joukossa oli sekä joukkueiden vastuvalmentajia että apuvalmentajia, sekä päätoimisia että sivutoimisia valmentajia.

2.3.2 Jalkapallo ja salibandy

Tutkimukseen haastateltiin 21 jalkapalloa tai salibandya harrastavaa nuorta. Heistä 6 oli jalkapalloa harrastavia B-junioripoikia ja 7 salibandya harrastavia C-junioripoikia sekä 8 jalkapalloa tai salibandya harrastavia B-juniorityttöjä. Iältään nuoret olivat 14–17-vuotiaita. Haastateltavilla oli erilaisia kokemuksia nuuskasta: Osa käytti nuuskaa päivittäin tai silloin tällöin. Osa oli kokeillut nuuskaa, osa ei. Pojista 5 haastateltavalla oli kokemuksia nuuskasta, 8 haastateltavalla ei. Tytöistä puolella haastateltavista oli nuuskakokemuksia, puolella ei. Tutkimukseen haastateltiin lisäksi kahta jalkapallovalmentajaa ja kahta salibandyvalmentajaa. He valmensivat B-, C- ja D-junioreita. Haastateltavat edustivat kahta salibandyseuraa ja kahta jalkapalloseuraa pääkaupunkiseudulta.

2.4 Aineiston keruu

Aineistoa tutkimukseen kerättiin ryhmä- ja yksilöhaastatteluiden avulla. Nuorten osalta aineisto kerättiin 10 ryhmähaastattelussa. Kullekin lajille (jääkiekko, jalkapallo ja salibandy) ja ikäryhmälle (B-, C- ja D-juniorit) järjestettiin omat keskustelutilaisuutensa sekä tytöille omansa. Valmentajia haastateltiin yksilöhaastatteluissa. Haastattelut tehtiin loka-marraskuussa 2012.

Haastateltavat nuoret rekrytoitiin mukaan tutkimukseen seurojen toimihenkilöiden ja joukkueiden valmentajien sekä elämäntapakartoituksen avulla. Mukaan valittujen joukkueiden pelaajat täyttivät lomakkeen, jossa kysyttiin elämäntapoihin liittyviä kysymyksiä ja halukkuutta osallistua

tutkimushaastatteluun. Näin tutkimukseen saatiin mukaan edustavasti erilaisia urheilijanuoria. Nuorten ryhmähaastattelut järjestettiin illalla, nuorten vapaa-ajalla kirjastojen tai muissa vastaavissa neuvottelutiloissa. Ne kestivät noin kaksi tuntia. Haastatteluissa keskusteltiin erilaisista teemoista liittyen urheiluharrastukseen, nuorten elämäntapoihin, päihteisiin ja nuuskaan. Lisäksi haastatteluissa hyödynnettiin monia laadullisen tutkimuksen toiminnallisia ja luovia menetelmiä, jotka helpottavat keskustelua, havainnollistavat asioita, tuovat esiin uusia näkökulmia sekä auttavat mielikuvien ja tunteiden ilmaisemisessa.

Valmentajat rekrytoitiin mukaan haastatteluihin seurajohdon avulla. Valmentajien yksilöhaastattelut kestivät noin tunnin. Tapaamisissa keskusteltiin erilaisista teemoista liittyen urheiluharrastukseen, nuorten valmentamiseen, nuorten elämäntapoihin, päihteisiin ja nuuskaan sekä urheilullisten elämäntapojen edistämiseen. Tapaamiset järjestettiin urheiluseurojen tiloissa, halleilla, kirjastoissa tai muissa tarkoitukseen soveltuvissa tiloissa, joissa pystyttiin keskustelemaan rauhassa ja luottamuksellisesti.

Lähteet:

- Bryman, A. (1988). Quantity and quality in social research. London: Unwin Hyman.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. (2010). Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n tilaustutkimus.

3. Tutkimuksen tulokset

Tutkimuksessa perehdyttiin erityisesti jääkiekkoa harrastavien nuorten mieliin ja käsityksiin. Tästä syystä myös raportoinnissa keskitytään heidän näkemyksiinsä. Kunkin kappaleen lopussa on esitetty myös havaintoja, joita tehtiin tutkimukseen osallistuneissa jalkapallo- ja salibandyseuroissa ja -joukkueissa.

3.1 Nuoret, urheiluharrastus ja päihteet

3.1.1 Mitä urheiluharrastus merkitsee nuorelle?

Haastatellut jääkiekkojuniorit toivat esille hyvin monenlaisia asioita, joita jääkiekkoharrastus heille merkitsee.

Urheilijan kurinalainen elämä

Jääkiekkoharrastukseen liittyy urheilullinen elämäntapa. Jääkiekkojuniorit pyrkivät noudattamaan terveellisiä elämäntapoja: pitää syödä hyvin, levätä riittävästi ja pyrkiä välttämään päihteitä. Treenaaminen rytmittää nuorten jääkiekkoilijoiden elämää. Harrastuksen myötä määrittivät arjen rutiinit.

Vahva yhteishenki ja yhteisö

Harrastus tuo mukanaan tärkeän sosiaalisen ympäristön – yhteisön, joka on kuin ”toinen koti”. Urheiluharrastuksesta saa kavereita, ja tärkeä osa harrastamisesta on ”hauska yhdessäolo”. Oma joukkue ja joukkueen vahva yhteishenki merkitsevät nuorille paljon.

Tavoitteet ja unelmat korkealla

Urheiluharrastus merkitsee nuorille myös tavoitteita ja unelmia. Jääkiekkojunioreiden tulevaisuuden tavoitteet ja unelmat ovat korkealla: ammattilaisuus, NHL, maajoukkue. Pitkällä tähtäimellä haaveet liittyvät menestymiseen tulevaisuudessa, lyhyellä tähtäimellä omaan kehittymiseen pelaajana.

Suuria tunteita

Nuoret jääkiekkoilijat puhuivat haastatteluissa paljon ”intohimosta” ja ”rakkaudesta lajiin”. Jääkiekkoharrastus tuo mukanaan suuria tunteita ja elämyksiä. Treenaaminen ja pelaaminen tuovat hyvää mieltä, iloa ja nautintoa. Välillä pitää antaa kaikkensa, uskaltaa ja olla rohkea. Jääkiekko on tunteiden vuoristorataa, mutta päälimmäisinä tunteina nuorilla ovat mielessä onnistumisen elämykset.

Jääkiekon kiehtova maailma

Nuorten jääkiekkoharrastus linkittyy jääkiekon lajikulttuuriin ja siihen liittyy koko jääkiekon kiehtova maailma. Jääkiekkoidolit ilmentävät lajikulttuuriin liittyvää miehisyyttä, kovuutta ja suoraselkäisyyttä. Lajiin liittyy myös kansallisympöytty, sen kirkkaimpina tähtinä Suomen Leijonat.

Jääkiekkojunioreille jääkiekko onkin paljon enemmän kuin vain harrastus – se on elämäntapa.



Urheiluharrastus vaatii paljon ja antaa paljon

Hyvien puolien lisäksi nuorten jääkiekkoilijoiden haastatteluissa nousi esiin myös harrastuksen varjopuolia. Harrastus vie paljon aikaa, mutta toisaalta se tarjoaa kivaa tekemistä ja ajanvietettä. Harrastaminen on rankkaa ja raskasta, mutta toisaalta se auttaa myös jaksamaan esimerkiksi koulussa. Harrastus voi aiheuttaa loukkaantumisia sekä luoda paineita ja tuottaa stressiä, mutta toisaalta se ennen kaikkea parantaa kuntoa ja lisää sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia. Harrastaminen on kallista, mutta toisaalta rahalla saa hyvän harrastuksen ja se on myös sijoitus tulevaisuuteen. Jääkiekkoharrastus vaatii paljon, mutta se myös antaa paljon.

3.1.2 Päihteet näkyvät urheilun maailmassa aikuisten kautta

Pasi Nurminen kaatu,
ku se tuli lentokoneesta
alas portaita... Jos
mieluummin sitä sit
himassa juhlistais.

Jääkiekkojuniori

Saattaa ne
[aikuiset] joskus
olla juovuksissa...
Aamupalalla vähän
huonossa kunnossa.

Jääkiekkojuniori

Pelireissuilla on
alkoholin käyttöä.

Jääkiekkojuniori

Huoltajat on kaikki tu-
pakalla hallin edessä ja
haisee aina tupakalle.

Jääkiekkojuniori

Se on aika karun-
näköstä, ku koutsit
menee hallin nurkalle
röökille ja haisevat pa-
halle pikkulasten eessä.

Jääkiekkojuniori

Välillä näyttäis
valmentajalla
ylähuuli olevan
kireellä.

Jääkiekkojuniori

Joskus pääsin vierailemaan SM-liigajoukkueen
pukukopissa, niin kyllä siellä melkein jokaisen
pelaajan paikalla oli nuuskakiekkaja.

Jääkiekkojuniori

Noloa ja hävettävää

Päihteet näkyvät nuorten urheiluharrastuksessa aikuisten kautta. Nuorten mielestä päihteiden käytön ei pitäisi kuulua urheilun maailmaan, mutta nuoret eivät tuomitse aikuisten päihteiden käyttöä. Aikuiset ovat täysi-ikäisiä. Nuoret saattavat kuitenkin kokea aikuisten päihteiden käytön nolona ja hävettävänä.

Nuoret oppivat ja omaksuvat urheilun päihdekulttuurin

Erityisesti nuoremmat juniorit suhtautuvat aikuisten päihteiden käyttöön ihmetellen. Pikkuhiljaa nuoret kuitenkin itsekin oppivat ja omaksuvat urheilun päihdekulttuurin.

Havaintoja muista lajeista

Jalkapalloa ja salibandya harrastavien nuorten haastatteluiden perusteella jalkapallon ja salibandyn maailma eroaa joiltain osin jääkiekon maailmasta. Haastatelluilla jalkapalloa ja salibandya harrastavilla nuorilla ei ollut samanlaisia tulevaisuuden tavoitteita ja haaveita. Myös jalkapalloon ja salibandyyn liittyvä fani- ja lajikulttuuri näyttäytyi haastatteluissa erilaisena, ei yhtä vahvana. Sen sijaan jalkapallo- ja salibandyharrastus tuovat yhtä lailla nuorten elämään liikuntaa, kuntoa ja hyvää mieltä, kavereita ja mukavaa yhdessäoloa sekä onnistumisen elämyksiä, kehittymisen kokemuksia ja hyvää fiilistä. Myös jalkapalloa ja salibandya harrastaville nuorille harrastus antaa paljon ja vaatii paljon.

Päihteet näkyvät myös nuorten jalkapallo- ja salibandyharrastuksessa aikuisten kautta. Haastatteluissa nuoret toivat esiin samankaltaisia esimerkkejä aikuisten päihteiden käytöstä kuin jääkiekkojunioritkin.

3.2 Jääkiekkonuorten suhtautuminen nuuskaan ja muihin päihteisiin

Haastatellut jääkiekkojuniorit mielsivät itsensä urheilijoiksi ja pelaajiksi – eivät harrastajiksi eivätkä ”tavallisiksi nuoriksi”. Haastateltujen nuorten mielestä urheilevien nuorten suhtautuminen päihteisiin ja päihteiden käyttö on hieman erilaista kuin ”tavallisten nuorten”.

3.2.1 Alkoholista ja tupakasta haittaa suoritukselle

Juhlitaan harvemmin mutta kunnolla

Alkoholi on osa vasta vähän vanhempien jääkiekkojunioreiden päihdevalikoimaa. Haastateltujen nuorten mukaan tällä tasolla treeni- ja pelikaudella aika-taulu on niin tiukka, että heillä on vähemmän tilaisuuksia käyttää alkoholia, lähinnä vapaaviikonloppuisin. Mutta sitten, kun juhlitaan, juhlitaan kunnolla. Oman arvionsa mukaan jääkiekkojuniorit siis käyttävät alkoholia harvemmin kuin nuoret yleensä, mutta määrällisesti alkoholia kuluu samalla tavalla kuin muillakin nuorilla.

Tupakka ei kuulu urheilijoille

Tupakointiin jääkiekkojuniorit suhtautuvat kielteisesti. Tupakointi ei heidän mielestään sovi urheilijoille, koska se heikentää kuntoa.

3.2.2 Nuuska – urheilijan ystävä vai vihollinen?

Jääkiekkojunioreilla on vahvoja positiivisia mielikuvia nuuskan käyttöön liittyen. Mielikuvat liittyvät urheilun ja erityisesti jääkiekon maailmaan, nuuskan haitattomuuteen erityisesti suorituskyvyn kannalta ja verrattuna tupakointiin, nuuskaan nuorisokulttuurin muoti-ilmiönä sekä nuuskan positiivisiin käyttökokemuksiin. Toisaalta nuorilla jääkiekkoilijoilla on myös paljon negatiivisia mielikuvia nuuskasta. Ne liittyvät nuuskan epämiellyttävyyteen, epäterveellisyyteen ja vahingollisuuteen, riippuvuuteen, hyödyttömyyteen, rahan menoon ja nuuskakieltoihin.

Ystävä ja vihollinen

Urheilevien nuorten mielikuvissa nuuska on siis sekä myönteinen että kielteinen asia - toisaalta ystävä ja toisaalta vihollinen. Seuraavaksi käydään näitä mielikuvia hieman tarkemmin läpi.



Myönteisiä mielikuvia

Nuorten urheilijoiden mielikuvissa nuuska on osa urheilun maailmaa. Nuuskan mielletään olevan urheilijoiden, erityisesti jääkiekkoilijoiden, päihde ja "tavaramerkki". Sitä käytetään urheilupiireissä. Sen käyttö sopii nuorten mielestä paremmin urheilijoiden imagoon kuin esimerkiksi tupakointi.

Urheilevien nuorten tiedontaso nuuskan haittavaikutuksista on heikko. Erityisesti ei tiedetä, miten nuuska vaikuttaa urheilusuoritukseen. Nuorilla on monenlaisia käsityksiä: Osa ajattelee, ettei käytöstä ole urheilusuorituksen kannalta hyötyä eikä haittaa. Osa uskoo nuuskan heikentävän suoritusta ja osa parantavan. Kaiken kaikkiaan nuuska kuitenkin sopii nuorten mielestä urheilijoille paremmin kuin tupakka. Nuuskan ei mielletä vaikuttavan samalla tavalla keuhkoihin, hapenottokykyyn ja kuntoon kuin tupakan. Nuuskan käyttö ei myöskään haise eikä näy ulkopuolisille yhtä helposti kuin tupakointi. Se on päihde, jota urheilijanuori voi käyttää huomaamattomammin. Nuuskaa on nuorten mielestä myös helpompi käyttää kuin tupakkaa. Sen ei koeta haittaavan tekemistä ja toimintaa eikä häiritsevän muita.

Nuorten urheilijoiden keskuudessa nuuskan käyttö on myös eräänlainen muoti-ilmiö. Se on nuorten mielestä ”siistiä, coolia, äijää ja kovaa”. Nuuskan käyttöön liittyvä terminologia, nuuskan lempinimet ja nuuskamerkit ovat nuorille tuttuja. Nuuskaa käyttävät nuorten idolit vahvistavat omalta osaltaan mielikuvaa nuuskan trendikkyudesta.

Haastatellut nuoret, jotka käyttivät nuuskaa, toivat esille myös nuuskan käyttöön liittyviä positiivisia käyttökokemuksia. Heidän mielestään nuuska rauhoittaa ja rentouttaa. Nuuskan koetaan antavan mielihyvää ja tuovan hyvän olon tunteen. Nuuska tuntuu piristävän oloa ja nousevan päähän.

Myös kielteisiä mielikuvia

Urheilevilla nuorilla nuuskaan ja nuuskan käyttöön liittyy mielikuvia epämiellyttävyydestä. Nuuska huulessa näyttää tyhmältä. Nuuska haisee ja maistuu pahalta. Nuuskan käyttö on ällöttävää ja likaista.

Nuuskan käyttöön liittyy myös mielikuvia epäterveellisyydestä ja vahingollisuudesta. Haastatteluissa terveyshaitoista esiin nousivat lähinnä haitat suun terveydelle (ikenet ja hampaat) sekä syöpä. Nuorilla on mielikuvia, että nuuska voi olla terveydelle haitallista ja aiheuttaa sairauksia, mutta mielikuvat eivät eivätkä konkretisoidu yhtä vahvasti kuin tupakoinnin kohdalla.

Nuoret mieltävät nuuskan käytön huonoksi puoleksi myös riippuvuuden, jonka johdosta nuuskaa on pakko käyttää ja nuuskasta on vaikea päästä eroon. Riippuvuus ja sen haittavaikutukset ovat yllättävän tuttuja myös nuuskaamattomille nuorille. Vaikka heillä ei ole omakohtaisia kokemuksia, riippuvuuden haitat ja vieroitusoireet (esimerkiksi joukkuetoverin hermostuneisuus ja aggressiivisuus) näkyvät myös nuuskaamattomille nuorille.

Nuorten urheilijoiden keskuudessa nuuskan käyttö koetaan myös turhaksi. Nuorten mielestä nuuskaan menee paljon rahaa eikä siitä saa mitään hyötyä. Nuorilla on mielikuvia myös nuuskan laittomuudesta, nuuskan käyttö on alaikäisiltä kielletty.

Nuuskaan liittyvä tieto kiinnostaa, mutta sitä tulee liian vähän ja liian myöhään

- Nuorten tiedontaso nuuskan haittavaikutuksista on heikko, erityisesti nuuskan haitoista suorituskyvyn kannalta.
- Nuoret ovat saaneet melko vähän tietoa nuuskan haitoista. Enemmän urheiluharrastuksen parissa puhutaan nuorten mukaan ravinnon ja levon merkityksestä kuin pähteistä. Valmentajilta tullut tieto nuuskasta ja omaan urheilulajiin liittyvät esimerkit jäävät kuitenkin hyvin mieleen.
- Nuorempien junioreiden (D-juniorit, C-juniorit) kanssa nuuskasta ei välttämättä ole vielä keskusteltu, vaikka nuuskakokeilut alkavat jo tässä iässä.
- Nuuskan terveyshaitat ja erityisesti vaikutukset suorituskykyyn kiinnostavat nuoria urheilijoita. Haitoista kannattaisi nuorten mielestä kertoa urheiluharrastuksen parissa.

Havaintoja muista lajeista

Haastatteluiden perusteella jalkapalloa ja salibandya harrastavien nuorten positiiviset ja negatiiviset mielikuvat nuuskasta ovat hyvin samanlaisia kuin jääkiekkoa harrastavilla nuorilla. Nuuskan käyttö liittyy urheiluun, erityisesti jääkiekkoon, mutta myös salibandyyn ja jalkapalloon.

Haastatteluiden perusteella nuuska voi olla myös osa tyttöjen urheilun maailmaa. Haastatelluilla jalkapalloa ja salibandya harrastavilla tytöillä mielikuvat nuuskaan liittyen olivat samankaltaisia kuin pojilla. Haastatellut urheilevat tytöt eivät siis kokeneet nuuskan maailmaa vieraaksi. Se on tuttu urheilevien tyttöjen nuuskakokeilujen ja nuuskan käytön ja/tai urheilevien poikien nuuskan käytön kautta. Vaarana on, että tytöt alkavat suhtautua poikien – ja tyttöjen – nuuskan käyttöön yhä hyväksyvämmiin.

Ennen aattelin, ettei se sovi. Nykyään kaikki kaverit joukkueessa nuuskaa, niin siihen tottuu.

Urheilijatyttö

Aluks aatteli, että se [nuuska] on ällöä. Mut sit ku huomasi, kuinka moni tyttö sitä käyttää, niin ei se ollutkaan niin ihmeellistä.

Urheilijatyttö

3.3 Miten jääkiekkoharrastus vaikuttaa nuuskaamiseen?

Kaikilla nuorilla on elämässään ja elinympäristössään tekijöitä, jotka vaikuttavat nuuskan kokeilemiseen ja käyttöön. Nuoruus on elämänvaihe, jolloin erilaiset kokeilut kiinnostavat. Nuorisokulttuurin muoti-ilmiöt ja trendit vaikuttavat mielikuviin ja asenteisiin. Kaveripiirillä ja kodin kasvuympäristöllä on vahva vaikutus.

Harrastusympäristö ja lajikulttuuri vahvistavat nuuskan käyttöä

Jääkiekkoa harrastavilla nuorilla on lisäksi harrastusympäristöön ja lajikulttuuriin liittyviä tekijöitä, jotka vaikuttavat nuuskaamiseen. Nämä tekijät lisäävät houkutusta nuuskakokeiluihin, vauhdittavat nuuskan käytön aloittamista, ylläpitävät nuuskan käyttöä ja vaikeuttavat nuuskan käytön lopettamista.

Seuraavaksi käydään läpi näitä tekijöitä, jotka nousivat esiin jääkiekkojunioreiden ja jääkiekkovalmentajien haastatteluissa.

3.3.1 Idolit nuuskan käytön esikuvina

Vahva idolikulttuuri

Nuorisokulttuuri on pirstaloitunut. Ei ole olemassa ”yhtä nuorisoa”, vaan nuorisokulttuuri pitää sisällään erilaisia alakulttuurisia orientaatioita. Myös fanikulttuuri on sirpaloitunut ja yksilöllistynyt. (Salomäki & Tuisku 2011.) Jääkiekossa vallitsee kuitenkin poikkeuksellisen voimakas ja yhtenäinen idolikulttuuri.

Jääkiekkojuniorit ihailevat oman seuransa edustusjoukkueen pelaajia, SM-liiga-, NHL- ja maajoukkuepelaajia, sekä suomalaisia että ulkomaisia jääkiekkoilijoita. Pelaajien lisäksi ihaillaan myös valmentajia, selostajia ja jopa huoltajia sekä entisiä pelaajia, jääkiekkolegendoja. Idoleita ihaillaan heidän pelitaitojensa ja saavutustensa takia. Pääasiassa ihaillaan pelaajia, jotka ovat kovan työn ja kurinalaisuuden kautta päässeet huipulle - ei niinkään ”ylimielisiä tyypejä”. Nuorten mielestä huippupelaajat elävät pääosin kurinalaista huippu-urheilijan elämää, mutta monen idolin huulessa pullottaa kuitenkin nuuska.

Idoleiden nuuskan käyttö näkyy

Nuoret mieltävät, että nuuskan käyttö on yleistä huippupelaajien keskuudessa. Nuoret ovat nähneet idoliensa nuuskan käyttöä niin mediassa kuin hallilakin. Nuoret kiinnittävät huomiota idoleissaan pienimpiinkin yksityiskohtiin kuten siihen, miten idoleiden mailat ovat erkattu, miten he venyttelevät harjoitusten jälkeen, ketkä käyttävät nuuskaa ja ketkä eivät. Nuoret myös muistavat yksityiskohtaisesti haastatteluvideot, kohtaamiset hallilla, valokuvat ja muut tilanteet, joissa idoleiden nuuskan käyttöä näkyy.

Nuoret pitävät yleisesti ottaen nuuskattomuutta urheilijalle parempana vaihtoehtona, mutta idoleiden nuuskan käyttöä ei tuomita. Nuuskan käyttö ei ole syy fanittaa eikä syy olla fanittamatta. Positiivisina esimerkkeinä nuoret toivat haastatteluissa esiin muun muassa Koivun veljekset.

JVG:kin vahvistaa mielikuvia

Nuuskaa käyttävien pelaajien, valmentajien ja muiden jääkiekkolegendojen ohella nuoret toivat haastatteluissa esiin JVG-yhtyeen vaikutuksen nuorten nuuskakokeiluihin ja nuuskan käyttöön. JVG on suomalainen rap-duo, jonka kappaleiden sanoitukset liittyvät urheiluun. Duon molemmilla jäsenillä on urheilutausta. Yhtyeen musiikkivideoilla on vierailut kuuluisia jääkiekkoilijoita ja muita urheilutähtiä. Haastatellut nuoret kokevat, että JVG on musiikkinsa kautta (esimerkiksi sanoituksissa ja musiikkivideoilla) tehnyt nuuskan käyttoa nuorten keskuudessa tunnetummaksi ja houkuttelevammaksi – ollut mukana luomassa nuuskan käytöstä nuorisokulttuurin muoti-ilmiötä. Nuorten mukaan JVG on myös vahvistanut mielikuvaa nuuskan käytöstä jääkiekossa.

3.3.2 Nuuska läsnä lätkeärjessä

Nuuska osana hallielämää

Nuuska on osa jääkiekkojuniorin arkea, vaikka nuori ei itse nuuskaa käyttäisikään. Jääkiekkonuori ei voi olla kohtaamatta nuuskaa ja nuuskan käyttöä harrastuksensa parissa. Nuuskan käyttö on osa jääkiekon hallielämää ja koppelikulttuuria. Nuuskaa myös liikkuu jääkiekkopiireissä ja sitä on saatavilla.

Kaikilla ja kaikkialla

Nuoret havaitsevat nuuskan käyttöä kaikkialla: jäähallien käytävillä, pukukopeissa, katsomoissa, vaihtoitioissa, valmentajien kopeissa, hallien ravintoloissa ja kahviloissa. Nuuskaa käytetään pelimatkoilla bussissa, alku- ja loppuverryttelyssä, oheisharjoittelussa, salilla, lenkillä, jopa jäällä. Nuuskaroskia näkee roskiksissa, suihkuissa, lattioilla, katoissa, seinillä, pihalla. Nuuskaa käyttävät valmentajat, vanhemmat juniorit (esim. B- ja A-juniorit), vierasjoukkueen pelaajat, oman seuran edustusjoukkueen pelaajat, huoltajat, fysioterapeutit, isät, vahtimestarit, katsojat jne.

Edustusjoukkueella on varasto, joka on täynnä nuuskaa.

Jääkiekkojuniori

Valmentajat kävelee mälli huulessa pitkin hallia.

Jääkiekkojuniori

” On se tietysti vähän outo tilanne, kun vierasjoukkue meidän sarjassa saa käyttää, et ku ne tulee tänne pelaamaan ja kävelee käytävillä nuuskat huulessa.

Jääkiekkojuniori

” Erään joukkueen A-junnut oli täällä käymässä, näin koppiin, ku huoltajat piti niille nuuskakuppia, et hyvä peli äijät, et ottakaa pojat siitä.

Jääkiekkojuniori

” Ku oltiin turnauksessa, katosta tippu päälle nuuskaa, ei ollu hirveen miellyttävä käydä suihkussa.

Jääkiekkojuniori



3.3.3 Kiekkokaverit kannustavat kokeilemaan

Joukkuekaverit ja vanhemmat juniorit houkuttelevat

Jääkiekkokaverit, erityisesti joukkuekaverit ja vanhemmat juniorit, kannustavat jääkiekkonuria kokeilemaan ja käyttämään nuuskaa. Nuoret arvioivat, että nuuskaa kokeillaan yleensä 12–16-vuotiaana. Todennäköisesti päihteitä tarjotaan myös muissa kaveripiireissä. Jääkiekkokavereiden rooli on kuitenkin merkityksellisempi kuin muiden.

Kiekkokaverit kannustavat kokeilemaan



Jääkiekkokaverille hankala sanoa ei

Jääkiekkokaverit ovat erityisen merkityksellisiä, koska heidän kanssaan vietetään paljon ja tiiviisti aikaa. Joukkuekavereiden kanssa jaetaan yhteiset tavoitteet, tehdään ja saavutetaan asioita yhdessä. Jääkiekkonuioreilla on samanlainen arvomaailma ja yhteinen elämäntyyli. Ollaan urheilijoita, ollaan jääkiekkonuioreita - ikään kuin samaa porukkaa. Nuoren on paljon helpompi kieltäytyä eri viiteryhmään kuuluvan nuoren tarjouksesta kuin sanoa ei samaan viiteryhmään kuuluvalla nuorella.

Lisäksi joukkueen sisäinen ryhmädynamiikka vaikuttaa. Joukkueessa on nuoria, joilla on enemmän vaikutusvaltaa muihin – virallisesti (esimerkiksi kapteeni) tai epävirallisesti. Saavuttaakseen tietyn aseman ja statuksen joukkueessa nuoret voivat kokeilla ja käyttää nuuskaa. Halutaan saada toisten huomiota, päästä mukaan tiettyihin piireihin ja osoittaa, että ollaan kovia ja cooleja. On painetta olla samanlainen kuin muut. Nuoremmat juniorit ihailevat vanhempia junioreita. Nämä tekijät syövät perusteita ja voimaa kieltäytyä, kun jääkiekkokaveri tarjoaa nuuskaa.

Nuuskan kokeiluun ja käyttöön houkutellaan erityisesti jääkiekon parissa esimerkiksi hallilla, illanvietoissa, pelimatkoilla tai kun nuori on pelaamassa vanhempien junioreiden joukkueessa. Lisäksi jääkiekkokaverit tarjoavat nuuskaa myös koulussa ja vapaa-ajalla. Nuuskan käytön leviämisen kannalta kriittinen tilanne voi olla uuden pelaajan tuleminen joukkueeseen. Hän saat-
taa tuoda nuuskan käytön mukanaan joukkueeseen.

3.3.4 Valmentajien rooli keskeinen

Urheilullisten elämäntapojen vahvistaminen osa valmennustyötä

Haastatellut jääkiekkovalmentajat näkevät valmentajan tehtävät hyvin kokonaisvaltaisesti. Lajin opettaminen ja pelaajien kehittäminen on kaikille valmentajille keskeisin tehtävä. Kasvatustyö ja nuorten elämänhallinnan ja urheilullisten elämäntapojen vahvistaminen nähdään kuitenkin myös tärkeäksi. Valmentajat korostavat elämäntapojen osalta lähinnä ravinnon, levon ja urheilijan elämänrytmin merkitystä, mutta myös päihteettömyyttä.

Millainen on hyvä valmentaja?

Tutkimukseen osallistuneilta nuorilta kysyttiin, millainen on hyvä valmentaja. Nuorten mielestä hyvä valmentaja on:

- **Sitoutunut**
Hyvä valmentaja suhtautuu lajiin ja tekemiseen intohimoisesti. Hän on tavoitteellinen ja valmis uhraamaan omaa aikaansa, ”antamaan kaikkensa”.
- **Ammattitaitoinen**
Hyvällä valmentajalla on valmennusosaamista, pelikokemusta sekä tietoa ja asiantuntemusta lajista.
- **Auktoriteetti**
Hyvä valmentaja on tarpeeksi tiukka ja jämäkkä, asettaa rajat ja pitää kuria joukkueessa. Hän on myös vaativa.

- **Kannustava**

Hyvä valmentaja on positiivinen, uskoo pelaajiin ja huomioi joukkueen kaikki pelaajat.

- **Vuorovaikutustaitoinen**

Hyvä valmentaja antaa palautetta, osaa neuvoa ja kertoa ohjeet selkeästi. Avoimuus, sosiaalisuus, rentous ja huumorintaju ovat tärkeitä ominaisuuksia. Hyvä valmentaja myös kuuntelee nuorten mielipiteitä ja näkemyksiä.

- **Välittävä**

Hyvä valmentaja tuntee omat pelaajansa, on luotettava ja reilu kaikkia kohtaan. Hän haluaa pelaajien ja joukkueen parasta.

- **Ei hyväksy päihteitä**

Hyvä valmentaja välittää pelaajien hyvinvoinnista, joukkueen suorituskyvystä sekä joukkueen ja seuran maineesta. On tärkeää, että joukkueen yhteisesti sovitusta säännöistä pidetään kiinni ja päihteiden käyttöön puututaan. Päihteet eivät kuulu urheiluun eivätkä alaikäisille. Nuorten mielestä hyvä valmentaja antaa hyvää esimerkkiä eikä itse käytä päihteitä urheiluharrastuksen parissa. Hyvä valmentaja myös kertoo ja keskustelelee päihteistä.

Miten valmentajat suhtautuvat päihteisiin?

Haastateltujen jääkiekkovalmentajien mukaan **alkoholin käyttö** vaikuttaa selkeästi pelaajien suorituskyyyn. Joukkueilla onkin alkoholiin liittyen selkeät säännöt: alkoholia ei käytetä peli- ja harjoituskaudella. Jääkiekkojunioreiden vapaaviikonloppujen juhlintaa valmentajat eivät tuomitse. Silloin pelaajat viettävät aikaa keskenään ja ovat vanhempiensa vastuulla. Valmentajat myös ymmärtävät, että vapaaviikonloppuja on harvoin ja rankka työ vaatii rankat hovit. Haastateltujen valmentajien mielestä junioripelaajien alkoholin käyttö ja sen vaikutukset eivät yleisesti ottaen näy urheiluharrastuksessa eivätkä haittaa toimintaa.

Tupakointiin haastatellut jääkiekkovalmentajat suhtautuvat kielteisesti. Valmentajien mielestä tupakoinnin haittavaikutukset suorituskyyllä ovat kiistattomat ja voimakkaat. Ikään kuin itsestään selvästi tupakointi ei kuulu urheilijalle. Haastateltujen valmentajien mukaan jääkiekkojuniorit eivät yleensä polta tupakkaa.

Nuuskan suhteen valmentajilla hyvin erilaisia näkemyksiä

Valmentajilla on hyvin erilaisia käsityksiä nuuskasta ja sen haitallisuudesta sekä nuuskattomuuden edistämisestä. Myös haastateltujen jääkiekkovalmentajien suhtautuminen nuuskan käyttöön vaihtelee, ja joukkueiden nuuskan

käyttöä koskevat säännöt ovat erilaisia. Seuraavaksi käydään näitä näkemyksiä hieman tarkemmin läpi.

Valmentajien käsitykset nuuskasta ja sen haitallisuudesta ovat hyvin erilaisia. Valmentajilla on erilaisia käsityksiä siitä, miten nuuska vaikuttaa henkiseen ja fyysiseen suorituskyykyyn ja miten sopivaa nuuskan käyttö on urheilijoille. Osa mielestä nuuskan käyttö heikentää suorituskyykyä tai ei ainakaan paranna sitä. Osa kokee, että nuuskan käytöllä on positiivisia vaikutuksia suorituskyydyn kannalta tai että nuuskan käyttö ei vaikuta suorituskyykyyn ainakaan haitallisesti. Monet arvioivat kuitenkin sekä haitat että hyödyt vähäisiksi. Valmentajilla on myös erilaisia näkemyksiä nuuskan haitallisuudesta terveydelle ja vastustuskyvyille. Myös näkemykset nuuskasta suhteessa tupakkaan eroavat. Osa mieltää nuuskan ”paremmaksi” kuin tupakan, osa pitää nuuskaa ja tupakkaa samanlaisina tupakka-/nikotiinituotteina.

Valmentajien suhtautuminen nuuskan käyttöä kohtaan vaihtelee. Osa valmentajista käyttää itse nuuskaa, osa ei. Nuuskaavilla valmentajilla on erilaisia tapoja käyttää nuuskaa jääkiekon parissa. Osa käyttää nuuskaa hallilla, joukkueen toiminnassa ja/tai nuorten läsnä ollessa, osa ei. Valmentajat, jotka pyrkivät salaamaan oman nuuskan käyttönsä joukkueensa pelaajilta, yrittävät näin vähentää oman esimerkinsä vaikutusta. Myös valmentajien suhtautuminen nuorten nuuskan käyttöä kohtaan vaihtelee. Osa suhtautuu nuorten nuuskan käyttöön vahvan kielteisesti ja asenne on selkeästi nuuskan käytön kieltävä. Osa taas suhtautuu nuorten nuuskan käyttöön myönteisemmin ja asenne on sallivampi. Haastateltujen nuorten mukaan suhtautuminen nuuskaan ja joukkueen toimintatavat nuuskan käytön suhteen riippuvat paljon valmentajasta ja siitä, käyttääkö valmentaja itse nuuskaa vai ei.

Valmentajien näkemykset nuuskattomuuden edistämisestä eroavat. Valmentajilla on erilaisia mielipiteitä siitä, kuinka tarpeellista nuuskan käytön vähentäminen jääkiekon parissa on ja millaiset mahdollisuudet valmentajalla on vaikuttaa nuorten nuuskan käyttöön. Myös näkemykset valmentajien keinoista edistää nuuskattomuutta vaihtelevat, ja nykyiset toimintatavat ovat kirjavia. Tällä hetkellä nuorten nuuskan käyttöön pyritään vaikuttamaan yleisimmin asettamalla sääntöjä.

Joukkueiden nuuskan käyttöä koskevat säännöt vaihtelevat valmentajan mukaan. Kukin valmentaja soveltaa seurojen määrittelemiä yleisiä linjauksia eri tavalla luodessaan oman joukkueensa säännöt. Jos nuuskan käyttö on kielletty joukkueen toiminnassa, miten ”joukkueen toiminnassa” määritellään? Jos nuuskan käyttö on kielletty alaikäisiltä, miten ikärajojen tai sääntöjen valvonnan suhteen joustetaan? Jos nuuskan käyttö on kielletty jäähallissa, miten sääntöä tulkitaan ja keitä sääntö koskee? Koskevatko joukkueen nuuskasäännöt kaikkia joukkueen jäseniä – myös aikuisia? Sääntöjen valvontakäytännöt ja sääntöjen rikkomisesta seuraavat sanktiot vaihtelevat suuresti eri

valmentajien välillä. Valmentajilla on myös erilaisia tapoja viestiä säännöistä ja sanktioista niin joukkueelle kuin vanhemmillekin. Kaiken kaikkiaan nuuskan käyttöön liittyvien sääntöjen suhteen kukin joukkue on valmentajansa näköinen. Haastateltujen nuorten mielestä olisi hyvä, että urheilu-harrastuksessa olisi päihteiden käyttöön selkeät säännöt ja niitä noudatettaisiin.

Ei sitä oikeen oo sanottu, et saako [nuuskaa] käyttää hallilla vai ei, ei oo suoraan kielletty ikinä.

Jääkiekkojuniori

Jos joku siellä kopissa nuuskaa, niin sitten nuuskaa, ei me siellä pyöritä tarkkailemassa.

Jääkiekkovalmentaja

Miksi valmentajien mielestä nuuskan – ja muidenkin päihteiden – käytön on hyvä olla kiellettyä?

- **Nuuska ja muut päihteet eivät kuulu (huippu-)urheiluun.** Huippu-urheilijan elämäntavat olisi hyvä oppia jo nuorena. Ja vaikka nuoresta ei huippu-urheilijaa tulisikaan, on hienoa, jos nuorena opitut terveelliset elämäntavat kantavat aikuisuuteen asti.
- **Päihteettömyys tukee pelaajana kehittymistä.** Nuuskan käyttö heikentää suorituskyyä ja myös vastustuskykyä. On tärkeää, että nuoret jääkiekkoilijat pysyvät terveenä ja jaksavat harjoitella.
- **Nuuskattomuus on tärkeää oman joukkueen maineen ja seuran edustamisen kannalta.** Valmentajat kokevat oman joukkueensa myös olevan esimerkkinä nuoremmille junioreille.
- **Päihteet eivät kuulu alaikäisille.** Monet haastatellut korostivat, että joukkueen säännöt perustuvat lainsäädäntöön.
- **Kasvatukselliset syyt ja vastuu muiden lapsista.** Nuuskakieltojen koetaan myös olevan tärkeä keino nuuskan käytön ehkäisyssä ja vähentämisessä. Halutaan kannustaa nuoria nuuskattomuuteen ja terveellisiin elämäntapoihin – eikä päinvastoin.

Erilaisilla valmentajilla myös yhteisiä käsityksiä nuuskasta

Valmentajilla on hyvin erilaisia näkemyksiä liittyen nuuskaan ja nuuskan käyttöön. Kuitenkin löytyy myös asioita, joiden suhteen valmentajien käsitykset ovat yhteneväisiä.

Nuuskaa pidetään päihhteistä ”pienimpänä pahana”. Valmentajien tietämys nuuskan haittavaikutuksista terveydelle ja vaikutuksista fyysiseen ja henkiseen suorituskykyyn ei vaikuta olevan yhtä vahvaa kuin muiden päihhteiden osalta. Tiedon saanti nuuskan vaikutuksista on pitkälti oman innostuksen ja aktiivisuuden varassa. Näkemykset nuuskan vaikutuksista perustuvatkin monella valmentajalla mutu-tuntumaan.

Nuuska on varmasti vähiten haittaa, ku yli 50 prosenttia liigapelaajista käyttää päivittäin.

Jääkiekkovalmentaja

Se voi olla sen verran pieni se negatiivinen vaikutus, että sä sillä muulla tekemisellä tavaltaan korjaat sen. Kukaan huippuhan ei vedä röökii, koska sitä sä et korjaa enää harjoittelemalla.

Jääkiekkovalmentaja

Nuorten nuuskakokeiluja ei pidetä pahana. Helposti ajatellaan, että erilaiset kokeilut kuuluvat nuoruuteen – myös urheilevien nuorten nuuskakokeilut. Tällöin ei kuitenkaan nähdä, miten helposti nuorten jääkiekkojunioreiden nuuskakokeilut johtavat nuuskariippuvuuteen.

Vastuun koetaan rajoittuvan vain omaan joukkueeseen. Valmentajat eivät puutu herkästi muiden joukkueiden jääkiekkojunioreiden nuuskan käyttöön tai muiden joukkueiden toimintaan. Nuuskaavat valmentajat saattavat käyttää nuuskaa muiden jääkiekkojunioreiden nähden, vaikka he eivät käytä nuuskaa oman joukkueensa pelaajien edessä. Oma valmentaja on erityisen tärkeässä roolissa, mutta nuoret havainnoivat myös muita valmentajia. Valmentaja on nuoren näkökulmasta aina valmentaja.

Vapaa-ajalla tapahtuvaan nuuskan käyttöön ei puututa. Haastatellut nuoret toivat esille, että valmentajat saattavat kieltää nuuskan käytön tyylisiin ”ihan sama, mitä teette vapaa-ajalla, mutta täällä ei nuuskata”. Valmentajat korostavat, että nuoret ovat vapaa-ajallaan vanhempiansa vastuulla. Vaikka valmentajat eivät pysty nuorten nuuskan käyttöön silloin puuttumaan, nuuskattomuuteen voi kuitenkin kannustaa.

3.3.5 Kodin nuuskaperintö

Kodin vaikutus nuoren päihteiden kokeiluun ja käyttöön on merkittävä. Kodin arvomaailma ja esimerkki voivat antaa nuorelle vahvan perustan kiel-
täytyä nuuskasta ja muista päihteistä tai kannustaa päinvastaiseen suuntaan.

Jääkiekko ja nuuskan käyttö periytyvät isältä pojalle

Monet haastatelluista jääkiekkojunioreista ovat ”lätkäperheestä tai -suvusta”. Jääkiekko on ikään kuin koko perheen harrastus, ja lajin harrastaminen pe-
riytyy. Monien haastateltujen nuorten perheissä ja suvuissa muutkin pelaavat
tai ovat pelanneet jääkiekkoa – isät, sedät, enot, isoveljet jne. Jos he käyttävät
nuuskaa ja suhtautuvat nuuskan käyttöön hyväksyvästi, voi jääkiekon lisäksi
myös nuuskan käyttö periytyä isältä pojalle tai veljeltä toiselle.

Kodin esimerkki ja asenne vaikuttavat

Haastatteluissa nuoret toivat esille, miten kodin esimerkki ja asenne vai-
kuttavat nuoren jääkiekkojuniorin nuuskan kokeiluun ja käyttöön. Nuoren
kiinnostus nuuskaa kohtaan saattaa herätä herkemmin, jos nuuska on läsnä
myös kotona. Nuuskan saatavuus kotoa helpottaa nuuskan kokeilua ja käyt-
töä. Oman perheen ja suvun jääkiekkoilijoita ihaillaan ja arvostetaan. Aikuiset
ovat nuorelle malli ja esimerkki nuuskan käytönkin suhteen. Nuorten mu-
kaan aikuinen saattaa suhtautua ymmärtäväisemmin nuoren nuuskakokeilu-
ja ja nuuskan käyttöä kohtaan, jos hän itse käyttää nuuskaa. Suhtautuminen
nuuskan käyttöä kohtaan voi olla kaiken kaikkiaan hyväksyvämpää, ja kotona
saatetaan esimerkiksi vähätellä nuuskan haittavaikutuksia.

*Mun veli pelaa amma-
tikseen. Mä ihailin sitä
mun isoveljee ja halusin
käyttää [nuuskaa], kos-
ka se käytti.*

Jääkiekkojuniori

*Jos isä on iteki niin
tyhmä [että käyttää
nuuskaa], niin sit antaa
pojanki käyttää.*

Jääkiekkojuniori

*Isät ymmärtää parem-
min, ku on kokemuksia
ittellään.*

Jääkiekkojuniori

*Iskät käyttää nuuskaa
ja hakee sitä Ruotsista
monta tornia, nuoret
myy niitä eteenpäin.*

Jääkiekkojuniori

3.3.6 Jääkiekossa pitkät perinteet

Miehekäs laji, miehekäs päihde

Nuorten jääkiekkoilijoiden ja jääkiekkovalmentajien haastatteluista kävi ilmi, miten vahvasti nuuskan käyttö on osa lajia. Jääkiekkoilijoiden nuuskan käytöllä on pitkät perinteet niin Suomessa kuin Ruotsissakin. Nuuska on miehekäs päihde, ja jääkiekko on miehekäs laji. Monet jääkiekkolegendat käyttävät tai ovat käyttäneet nuuskaa. Nuuskan käyttöön liittyy monia tarinoita valmentajien omiltakin juniori- ja pelaaja-ajoilta. Jääkiekkoilijoiden nuuskan käytön vähentäminen saattaa vaikuttaa vaikealta – tai jopa mahdottomalta.

”Me kavereiden kaa laitettiin kaakaojauhetta tykkiin ja tykitettiin huuleen. Ton ikäsenä halus tehdä samalla tavalla [kuin omat idolit]. Tää kuvaa sitä esikuvan voimaa.

Jääkiekkovalmentaja

Nuuska on tahra lajin maineelle

Haastateltujen valmentajien ja nuorten keskuudessa tuotiin esille kuitenkin myös erilaisia näkemyksiä. Vaikka nuoret kokevat nuuskan olevan osa jääkiekkokulttuuria, heidän mielestään nuuskan käyttö voi tuoda lajille huonoa mainetta. Sekä monia valmentajia että nuoria ärsyttää, että kaikkien jääkiekkoilijoiden oletetaan käyttävän nuuskaa ja nuuskan käyttö liitetään niin vahvasti jääkiekkoon. Tällöin monet jääkiekon ja jääkiekkoharrastuksen hyvät puolet jäävät vaille huomiota.

”Se on lätkälle väärä ja huono julkisuuskuva. Et kaikki luulee, et jos sä pelaat lätkää, niin sä vedät nuuskaa ja dokaat.

Jääkiekkovalmentaja

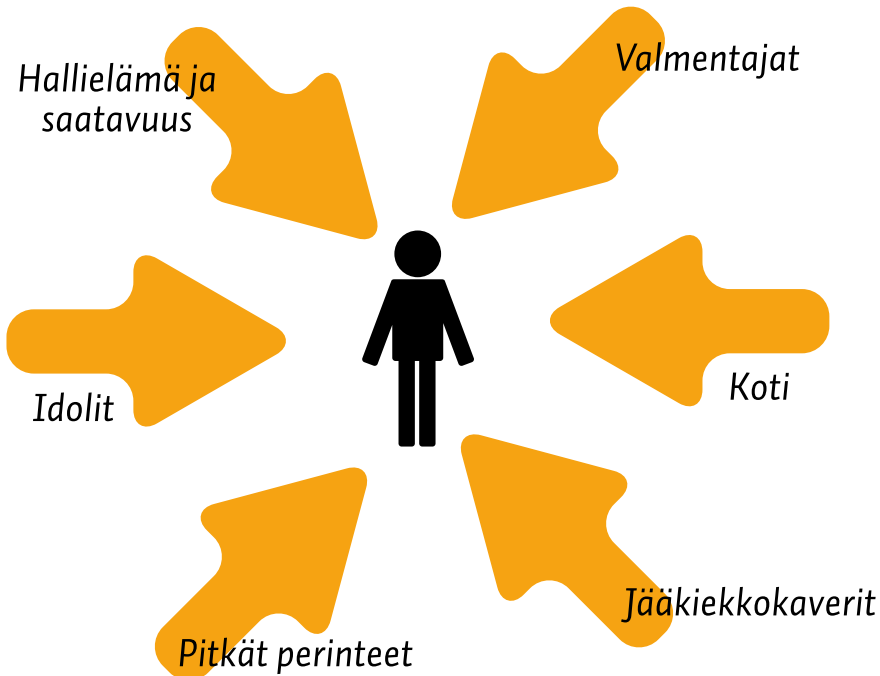
”Nuuska pilaa lätkän maineen.

Jääkiekkojuniori

3.3.7 Lajikulttuurin ja harrastusympäristön vaikutus

Kaikilla nuorilla on elämässään ja elinympäristössään tekijöitä, jotka vaikuttavat nuuskan kokeilemiseen ja käyttöön. Jääkiekkoa harrastavilla nuorilla on lisäksi vielä harrastusympäristöön ja lajikulttuuriin liittyviä tekijöitä, jotka vahvistavat nuuskan kokeilua ja käyttöä.

Miten jääkiekkoharrastus vaikuttaa nuuskaamiseen?



Nuuskakiekko helposti haltuun

Jääkiekon lajikulttuuriin ja harrastusympäristöön liittyvät tekijät lisäävät houkutusta kokeilla nuuskaa. Kokeilut johtavat helposti nuuskan käyttöön, kun jääkiekon maailmassa nuuskan käytön oppiminen ja omaksuminen on luontevaa. Nuuskan käyttöön syntyy nopeasti ja huomaamattomasti fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen riippuvuus. Nuuskan sisältämä nikotiini aiheuttaa fyysisen riippuvuuden. Jääkiekon lajikulttuurissa ja harrastusympäristössä olevat tekijät vauhdittavat psyykkisen ja sosiaalisen riippuvuuden syntyä. Lopulta on pakko käyttää nuuskaa.

Lopettamista ei havaittavissa

Jääkiekon lajikulttuurissa ja harrastusympäristössä on myös tekijöitä, jotka vaikeuttavat nuuskan käytön lopettamista. Haastatteluissa nuuskan käytön

lopettaminen nousi yllättävän vähän esiin (esimerkiksi verrattuna tupakoivien nuorten parissa tehtyihin tutkimuksiin, ks. esim. Salomäki & Tuisku 2006). Haastateltavat eivät kertoneet jääkiekkojunioreista, jotka ovat lopettaneet nuuskan käytön. Eivätkä nuuskaa käyttävät jääkiekkonuolet tuoneet juurikaan esille omakohtaisia nuuskan käytön lopettamiseen liittyviä ajatuksia tai kokemuksia. Nuorilla jääkiekkoilijoilla ei ole vahvoja syitä eikä motivaatiota nuuskan käytön lopettamiseen. Vaikka halua lopettaa löytyisikin, keinot ja mahdollisuudet nuuskan käytön lopettamiseen ovat vähäiset.

- Jääkiekkoa harrastavien nuorten harrastusympäristöön ja lajikulttuuriin liittyvät tekijät lisäävät houkutusta nuuskakokeiluihin, vauhdittavat nuuskan käytön aloittamista, ylläpitävät nuuskan käyttöä ja vaikeuttavat nuuskan käytön lopettamista.
- Jääkiekossa on vahva idolikulttuuri. Jääkiekkojuniorit näkevät valitettavan paljon idoliensa nuuskan käyttöä niin medioiden välityksellä kuin kohdatessaan ihailemiaan pelaajia.
- Vaikka nuori jääkiekkoilija ei itse nuuskaa käyttäisikään, hän ei voi olla kohtaamatta nuuskaa harrastuksensa parissa. Nuuska ja nuuskan käyttö näkyy jääkiekkojunioreiden harrastusympäristössä monilla tavoilla. Nuuskaa on myös saatavilla.
- Jääkiekkokaveripiirissä houkutellaan nuuskan kokeiluun ja käyttöön. Jääkiekkokavereiden rooli on merkityksellinen. Nuorella ei ole perusteita ja voimaa sanoa ei samaan viiteryhmään kuuluvalla tai ihailun kohteena olevalle jääkiekkokaverille.
- Jääkiekkovalmentajien käsitykset nuuskasta sekä suhtautuminen nuuskan käyttöön vaihtelevat voimakkaasti eri valmentajien välillä. Valmentajan rooli on ratkaiseva - millaiset säännöt joukkueessa on nuuskan käytön suhteen, kannustaako joukkuehenki nuuskattomuuteen vai nuuskan käyttöön, keskustellaanko nuuskan haitoista, millaista esimerkkiä valmentaja itse antaa nuorille. Nuuskan käytön suhteenkin joukkue on valmentajansa näköinen.
- Jääkiekkoharrastus voi periytyä isältä pojalle – ja vastaavasti myös nuuskan käyttö. Kodin esimerkin ja asennoitumisen vaikutus nuorten nuuskakokeiluihin ja nuuskan käyttöön on merkittävä.
- Jääkiekossa nuuskan käytöllä on pitkät perinteet. Nuuska on miehekäs päihde, ja jääkiekko on miehekäs laji. Nuuskan käyttöön puuttuminen voikin tuntua haasteelliselta. Lajin parissa nuuskan käytön koetaan tuovan lajille kuitenkin myös huonoa mainetta, jolloin monet jääkiekon ja jääkiekkoharrastuksen hyvät puolet jäävät vaille huomiota.

Havaintoja muista lajeista

Nuorten haastatteluiden perusteella nuuska on läsnä ja näkyy myös jalkapalloa ja salibandya harrastavien nuorten harrastusympäristössä.

Haastatteluiden mukaan salibandy- ja jalkapallovalmentajien käsitykset nuuskasta ja suhtautuminen nuuskan käyttöön vaihtelevat. Valmentajien erilaiset asenteet heijastuvat joukkueiden käytännöissä. Valmentajan oma nuuskan käyttö ja nuorten nuuskan käyttö voi jopa olla täysin avointa, vapaata ja sallittua salibandy- ja jalkapalloharrastustoiminnassa. Jalkapallo- ja salibandyvalmentajatkin tarvitsevat tietoa niin nuuskan kuin muidenkin päihteiden haitoista ja vaikutuksista suorituskykyyn.

Haastatelluilla salibandya ja jalkapalloa harrastavilla nuorilla on samanlainen käsitys ”hyvästä valmentajasta” ja siitä, että hyvä valmentaja ei hyväksy päihteitä. Myös jalkapalloa ja salibandya harrastavat nuoret korostavat valmentajan esimerkin vaikutusta. Jalkapallo ja salibandy ovat joukkuelajeja, joten joukkuekaverien merkitys nuuskan kokeilun ja käytön kannalta on merkittävä. Sen sijaan jalkapalloon ja salibandyyn liittyvä fani- ja lajikulttuuri näyttäytyi haastatteluissa erilaisena. Nuuskan käytöllä ei ole yhtä vahvoja perinteitä ja mainetta jalkapallon ja salibandyn parissa kuin jääkiekossa – ainakaan vielä. Salibandyn osalta lajin tiiviit yhteydet Ruotsiin ovat nuuskan suhteen haaste.

Peli on ainoa, missä ei käytetä [nuuskaa]. Ei valmentaja sano mitään. Sitä voi käyttää aika vapaasti. Voi käyttää vaikka valkkukin näkisi.

Salibandyjuniori, poika

Käsittääkseni ei joukkueen tilaisuuksissa saa käyttää nuuskaa. Miten kukin aikuinen sitten noudattaa. Se on vähän sama, että ylinopeutta ei saa ajaa, mut kaikki sitä tekee.

Jalkapallovalmentaja

Lähteet:

- Salomäki, S.-M. & Tuisku, J. (2006). Tupakkaa ei tueta, sitä poltetaan. Suomen Syöpäyhdistyksen tilaustutkimus.
- Salomäki, S.-M. & Tuisku, J. (2011). Hei me päihdytään. Suomen Syöpäyhdistyksen tilaustutkimus.

3.4 Johtopäätökset

Nuorten nuuskan käyttö ja kokeilut ovat lisääntyneet huolestuttavasti. Urheilevat nuoret käyttävät ja kokeilevat nuuskaa useammin kuin suomalaisnuoret yleensä. Nuuskan käyttö on yleisempää joukkuelajeja, erityisesti jääkiekkoa, harrastavien poikien keskuudessa. Urheiluseurojen rooli on merkittävä, kun halutaan edistää nuorten nuuskattomuutta.

Tässä Suomen Syöpäyhdistyksen ja Nuoren Suomen teettämässä tutkimuksessa selvitettiin urheilevien nuorten käsityksiä ja kokemuksia nuuskan käytöstä ja nuuskan käyttöön vaikuttavista tekijöistä sekä valmentajien näkemyksiä aiheesta. Tarkoituksena oli myös pohtia, miten urheiluseuroissa voidaan tehokkaammin ehkäistä ja vähentää urheilevien nuorten nuuskan käyttöä. Tutkimuksessa havaittiin nuorten harrastusympäristössä ja lajikulttuurissa tekijöitä, jotka lisäävät houkutusta nuuskakokeiluihin, vauhdittavat nuuskan käytön aloittamista, ylläpitävät nuuskan käyttöä ja vaikeuttavat nuuskan käytön lopettamista.

Nuuska pois urheilun upeasta maailmasta

Urheiluharrastus tuo nuoren elämään monenlaisia upeita asioita. Harrastus tuo mukanaan tärkeän sosiaalisen ympäristön, linkittää yhteisöön ja laajemmin lajikulttuuriin. Harrastus merkitsee nuorelle tulevaisuuden tavoitteita ja unelmia. Se antaa mielihyvää, kehittymisen kokemuksia ja onnistumisen elämyksiä. Urheiluharrastukseen liittyvät myös terveelliset elämäntavat. Onkin ristiriitaista, jos näiden upeiden asioiden lisäksi urheiluharrastus edesauttaa nuoren nuuskan kokeilua ja käyttöä.

Urheiluun liittyy oma päihdekulttuurinsa, jonka myös urheilua harrastavat nuoret oppivat ja omaksuvat. Urheilupiireissä käytetään nuuskaa. Erityisesti se on jääkiekkoilijoiden päihde ja tavaramerkki. Nuoret urheilijat mieltävät nuuskan ”kuuluvan urheiluun”. Tätä mielikuvaa tukee muun muassa heikko tiedontaso nuuskan haittavaikutuksista, nuuskan vahva läsnäolo ja näkyminen nuorten urheilijoiden harrastusympäristössä sekä idoleiden malli ja esimerkki.

Urheilun parissa tarvitaan asennemuutosta: Nuuska on päihde, joka aiheuttaa riippuvuutta. Se ei kuulu urheiluun. Viestin urheileville lapsille ja nuorille pitää olla selkeä ja yhdenmukainen. Aikuisten on myös hyvä muistaa, että he viestivät nuorille sekä sanoillaan että teoillaan.

Ehkäistään kokeiluja ja käyttöä sekä tuetaan lopettamista

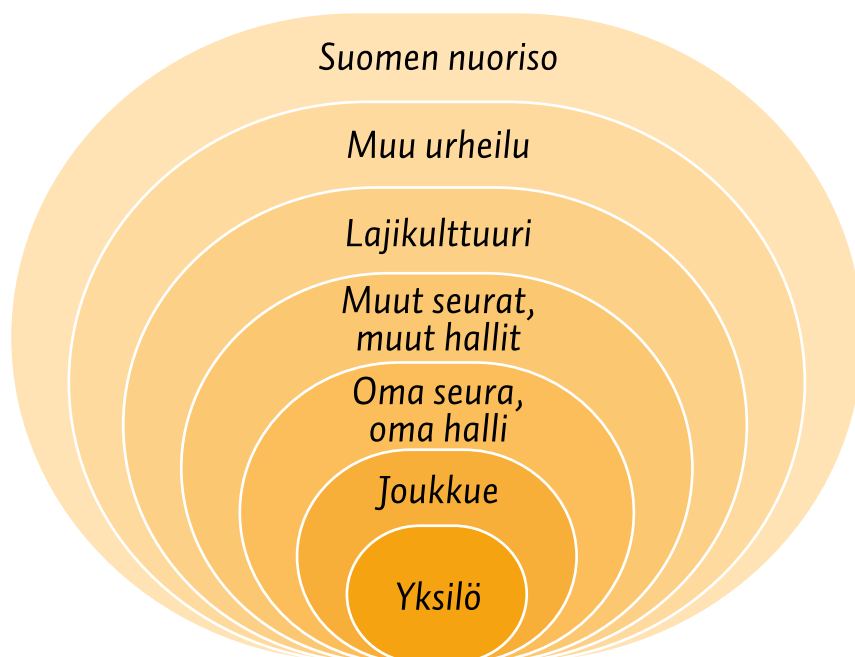
Lasten ja nuorten urheiluharrastamisen nuuskattomuudelle on hyvät perusteet: Päähteettömyys tukee urheilijana kehittymistä. Päähteet eivät kuulu alaikäisille. Lasten ja nuorten urheiluharrastusten parissa toimivilla aikuisilla

on myös kasvatuksellinen tehtävä, ja urheiluseurat ovat vastuussa toiminnassaan mukana olevista lapsista ja nuorista. Päihhteet eivät kuulu urheilullisiin elämäntapoihin.

Tärkeä osa urheiluvien nuorten nuuskan käytön vähentämistä on nuuskakokeilujen ja nuuskan käytön ehkäisy. Yhtä tärkeää on kuitenkin tukea nuuskaa käyttäviä urheilijanuoria nuuskan käytön lopettamisessa. Urheiluharrastuksen tulisi toimia nuuskan käytön lopettamiseen motivoivana tekijänä – eikä päinvastoin. Harrastuksen tulisi tarjota nuorille syitä lopettaa nuuskan käyttö ja konkreettisia keinoja lopettamiseen. Haasteena on, miten tiivis treeni- ja peliaikataulu mahdollistaa riippuvuudesta irrottautumisen.

Nuuska ei ole vain oma asia

Monesti nuuskan käyttöä tai sen sallimista puolustellaan sillä, että nuuskan käyttö on jokaisen – varsinkin täysi-ikäisen – oma asia ja valinta. Yksilön nuuskan käytöllä on kuitenkin vaikutusta muihin ympärillä oleviin – niin omassa joukkueessa, omassa seurassa ja kotihallissa kuin muissakin seuroissa ja halleissa harrastaviin. Omalta osaltaan kukin yksilö vaikuttaa oman lajinsa lajikulttuuriin sekä laajemmin urheilun päihdekulttuuriin. Vaikutusvaltaisilla, näkyvillä ja ihailluilla yksilöillä on vaikutusta myös laajemmin. Valmentajalla on vahva vaikutus omaan joukkueeseensa, idolilla lajikulttuuriin ja nuorisokulttuuriin, suositulla junioripelaajalla oman seuran ja koulunsa nuoriin. On kyse sitten junioriurheilijan, valmentajan tai urheiluidolin nuuskan käytöstä, nuuska ei ole vain oma asia.



Valmentajat vaikuttamaan

Valmentajien suhtautuminen nuorten urheilullisten elämäntapojen edistämistä kohtaan on lähtökohtaisesti myönteistä. Haastatelluista valmentajista heijastui sitoutuneisuus valmentamiseen ja rakkaus lajia kohtaan. Valmentajat tekevät työtään pelaajiaan varten, ja heillä on myös halua edistää nuorten hyviä elämäntapoja.

Valmentajien vaikutusmahdollisuudet ovat hyvät. Valmentaja viettää paljon aikaa nuorten urheilijoiden kanssa ja on läsnä nuorten arjessa. Hän on aikuinen ja auktoriteetti, jota nuoret kunnioittavat ja kuuntelevat. Parhaimmillaan valmentajan ja nuorten välillä vallitsee luottamus. Nuoret ymmärtävät, että valmentaja haluaa heidän parastaan ja välittää heistä.

Joukkueen asenneilmapiiri ja toimintatavat voivat tukea pelaajien nuuskattomuutta tai nuuskan käyttöä. Joukkueen avainhenkilönä valmentajan rooli on ratkaiseva. Jokainen joukkue on valmentajansa näköinen. Tällä hetkellä valmentajien toimintatavat ja käytännöt nuorten nuuskattomuuden edistämisen suhteen vaihtelevat paljon, kunkin valmentajan henkilökohtaisten käsitysten ja näkemysten mukaan.

Valmentajilla on ainutlaatuinen rooli ja poikkeukselliset vaikutusmahdollisuudet edistää urheilijanuorten nuuskattomuutta omalla esimerkillään, luomalla joukkueen säännöt ja toimintakulttuurin, opastamalla ja kannustamalla nuoria oikeaan suuntaan. Seuroilla ja lajiliitoilla puolestaan on merkittävä vastuu valmentajien työn tukijoina ja tiedon jakajina. Jokaisen vanhemman olisi voitava luottaa siihen, että lasten ja nuorten urheiluseurojen toiminta on nuuskattomuuden – ja muunkin päihteettömyyden - edistämisen suhteen laadukasta joukkueesta ja valmentajasta riippumatta.

Nuorissa on voimaa

Nuuskattomuuden edistämisen lähtökohdat urheilevien nuorten parissa ovat hyvät. Urheilevat nuoret eivät lähtökohtaisesti koe nuuskaa tarpeelliseksi. He arvostavat puhdasta huippu-urheilua eivätkä varsinaisesti ihaile urheilijoiden nuuskan käyttöä. He vain pikkuhiljaa oppivat ja omaksuvat omaan harrastusympäristöönsä ja lajiinsa liittyvän päihdekulttuurin.

Urheilevat nuoret haluavat kehittyä ja menestyä. Heillä on tulevaisuuden tavoitteita, joiden eteen he ovat valmiita tekemään työtä. Nuoret ovat valmiita elämään urheilijan kurinalaista elämää. Ja he ovat harrastuksensa myötä tottuneet luopumaan asioista. He ovat myös kiinnostuneita urheilemiseensa vaikuttavista asioista ja halukkaita vastaanottamaan tietoa. Nuoret urheilijat saavat mielihyvää ja onnistumisen elämyksiä itse urheilemisesta.

Toivottavasti tulevaisuudessa urheilevien nuorten on helpompi tehdä terveellisiä valintoja. Mahdollisuudet nuorten nuuskattomuutta tukevan harrastusympäristön ja -kulttuurin luomiseen ovat olemassa.

4. Toimenpide-ehdotuksia urheiluseuroille

Urheiluseurojen rooli on merkittävä, kun halutaan edistää nuorten nuuskattomuutta. Urheilevien nuorten nuuskan käytön vähentäminen tarkoittaa sekä nuuskakokeilujen ja nuuskan käytön aloittamisen ehkäisemistä että nuorten nuuskan käytön lopettamisen tukemista.

Nuorten nuuskattomuutta voidaan tukea urheiluseuroissa monipuolisesti:

1. Harrastusympäristö ja -kulttuuri tukevat nuuskattomuutta
2. Seurat ja lajiliitot tukevat valmentajien työtä nuorten nuuskan käytön vähentämiseksi
3. Joukkueen asenneilmapiiri ja toimintatavat edistävät nuuskattomuutta
4. Nuoria urheilijoita motivoidaan ja tuetaan nuuskattomuuteen yksilöinä

*Nuuskattomuutta tukeva
harrastusympäristö ja -kulttuuri*

*Nuuskattomuutta
edistävä joukkue*

*Yksilön motivointi
ja tukeminen
nuuskattomuuteen*

Valmentajien työn tuki

1. Nuuskattomuutta tukeva harrastusympäristö ja -kulttuuri

Lasten ja nuorten harrastusympäristö ja -kulttuuri kannustavat nuuskattomuuteen:

- Nuuskaa ja nuuskan käyttöä ei näy lasten ja nuorten harrastusympäristössä (nuuskapurkit, nuuskan käyttöön liittyvät välineet, nuuskaroskat, nuuskan käyttö).
- Aikuiset (idolit, pelaajat, valmentajat, joukkueiden toimihenkilöt jne.) antavat nuuskatonta esimerkkiä lapsille ja nuorille.
- Nuuskaa ei ole saatavilla lasten ja nuorten harrastusympäristössä.

- Asenneilmapiiri lasten ja nuorten urheiluharrastuksissa tukee nuuskattomuutta.
 - Nuuskan käyttöön suhtaudutaan kielteisesti ja nuuskan käyttöä ei hyväksytä.
 - Nuuskan käyttö ei kuulu urheiluun eikä lasten ja nuorten urheilu-/liikuntakulttuuriin.

2. Valmentajien työn tuki

Seurat ja lajiliitot tukevat valmentajien työtä:

- Tehdään tarvittavat linjaukset, jotka tukevat valmentajien työtä ja takaavat lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnan laadukkuuden nuuskattomuuden edistämisen suhteen.
 - Asetetaan nuorten nuuskan käytön vähentäminen yhteiseksi tavoitteeksi.
 - Määritellään yhtenäiset toimintatavat, miten lasten ja nuorten nuuskattomuutta tuetaan valmennustyössä ja joukkueiden toiminnassa.
 - Laaditaan pelisäännöt lasten ja nuorten urheilun parissa (joukkueissa) toimivien aikuisten nuuskan käyttöön.
- Tarjotaan valmentajille koulutusta ja tietoa:
 - nuuskan vaikutuksista fyysiseen ja henkiseen suoriutuskykyyn.
 - valmentajien mahdollisuuksista vaikuttaa nuoriin ja vähentää nuorten nuuskan käyttöä.
- Tuotetaan valmentajille työkaluja ja materiaaleja, joita he voivat hyödyntää omassa työssään.

3. Nuuskattomuutta edistävä joukkue

Joukkueen asenneilmapiiri ja toimintatavat vahvistavat kaikkien joukkueen pelaajien nuuskattomuutta:

- Joukkueella on selkeät säännöt liittyen nuuskan käyttöön. Nuuskan käyttö on kielletty nuorilta ja myös joukkueessa toimivilta aikuisilta lasten ja nuorten urheiluharrastuksissa. Säännöistä viestitään joukkueen jäsenille ja nuorten vanhemmille. Sääntöjä valvotaan ja niiden rikkomisesta seuraa sanktioita.
- Joukkuehenki tukee nuuskattomuutta ja kannustaa urheilullisiin elämäntapoihin.
- Joukkueessa korostetaan vastuullisuutta ja esimerkillisyyttä. Nuoret eivät kannusta joukkuekavereitaan eivätkä nuorempia junioreita nuuskan käyttöön. Nuoret edustavat omaa joukkuettaan ja seuraansa päihteettömyydellään.



- Valmentaja kiinnittää joukkueen toiminnassa erityistä huomiota joukkueen ryhmädynamiikan kannalta vaikutusvaltaisiin pelaajiin (esim. kapteeni) ja joukkueen kannalta kriittisiin tilanteisiin (esim. joukkueeseen tulee uusi pelaaja).
- Kotien kanssa tehdään yhteistyötä nuorten nuuskan käytön ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi.

4. Yksilöiden motivointi ja tukeminen nuuskattomuuteen

Nuoret urheilijat saavat tietoa ja tukea, opastusta ja kannustusta:

- Nuorille urheilijoille jaetaan tietoa nuuskan käytön vaikutuksista fyysiseen ja henkiseen suoriutskykyyn kiinnostavalla tavalla ja omaan lajiin liittyen.
- Nuorten urheilijoiden tunnetaitoja vahvistetaan esimerkiksi paineiden ja stressin hallintaan sekä rentoutumiseen ja jännityksen poistamiseen liittyen.
- Valmentaja huomioi erityisesti nuoret, jotka ovat nuuskan kokeilun ja käytön aloittamisen suhteen kriittisessä elämänvaiheessa (esim. ikä).
- Nuuskaan liittyvistä kysymyksistä keskustellaan avoimesti nuorten kanssa.
- Nuuskaa käyttäviä nuoria motivoidaan lopettamaan nuuskan käyttö, heitä tuetaan nuuskan käytön lopettamisessa ja ohjataan avun ja tuen piiriin.





Osa III: Faktaa nuuskasta

Marika Sorvari, Virve Laivisto, Liisa Pylkkänen

1. Faktaa nuuskasta

1.1 Mitä nuuska on?

Nuuska on tupakkatuote. Nuuska sisältää 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin tupakka.

Suomessa käytetty nuuska on jauhetusta tupakasta ja makuaineista muodostettu kosteutettu seos, jota polttamisen sijaan käytetään suussa pitämällä sitä huulen alla. Nuuska sisältää 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin tupakka. Nikotiini ja nuuskan sisältämät aineet imeytyvät suoraan verenkiertoon suun limakalvojen kautta. Suomessa käytetään eniten ruotsalaista kosteaa nuuskaa (snus). Yhdysvalloissa, Afrikassa ja Aasiassa puolestaan suositaan kuivanuuskaa (snuff). Nuuska pakataan noin 25–50 gramman rasioihin joko irtonuuskana tai annospusseina. Jokaisessa noin gramman nuuska-annospussissa on noin 3–8 mg nikotiinia, ja keskimääräisen kulutuksen arvioidaan olevan noin 19 grammaa nuuskaa päivässä. (Wicholm & ym. 2012.)

Nuuskan myynti ja välittäminen toiselle on Suomessa kiellettyä. Lisäksi nuuskan hallussapito on kielletty alle 18-vuotiailta.

Nuuska on tupakkatuote, ja sitä koskevat tupakkalain (1976/693) asetukset. Nuuskan myynti kiellettiin Suomessa vuonna 1995, mutta sen käyttöä ei ole kriminalisoitu. EU-tuomioistuin kielsi nuuskan myynnin 2006 myös Ahvenanmaalla ja Ahvenanmaalla rekisteröidyissä laivoissa. Ruotsinlaivoilla nuuskaa myydään edelleen kuitenkin laillisesti Ruotsin aluevesillä. Yksityishenkilö saa omaa henkilökohtaista käyttöään varten tuoda maahan nuuskaa enintään 30 rasiaa. Yksi rasia saa sisältää enintään 50 grammaa mainittua tupakkaa. Lahjaksi nuuskaa ei saa tuoda. Myös nuuskan välittäminen ja myyminen kaverille on laitonta. Tupakkatuotteiden maahantuonti ja hallussapito on kielletty alle 18-vuotiailta.

1.2 Nuuskan terveyshaitat

Usein tupakointia ja nuuskan käyttöä verrataan toisiinsa ja pohditaan, kumpi on terveydelle haitallisempaa. Nuuska mielletään usein tupakointia vaarattomammaksi. Nuuskan terveysvaikutuksia ei kuitenkaan pidä verrata tupakanpolton vaikutuksiin vaan siihen, ettei käytetä mitään tupakkatuotteita. Näin tarkastellen nuuskan terveysriskejä ei voida väheksyä. Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan nuuskan haitat ovat ilmeiset eikä nuuskasta ole terveyshyötyjä (WHO 2002). Tupakointiin verrattuna nuuskan terveysvaikutuksia on kuitenkin tutkittu vähän. Pitkäaikaiset seurantatutkimukset nuorena aloitetun nuuskankäytön vaikutuksista puuttuvat vielä. Monet nuuskan mahdolliset terveysvaikutukset voidaan havaita vasta vuosikymmenien kuluttua. (Wicholm & ym. 2012.)

Nuuskan sisältämät myrkyt

Nuuskan on osoitettu sisältävän noin 3000 erilaista kemikaalia ja yhdistettä, joista lukuisat ovat myrkyllisiä sekä syöpävaarallisia aineita eli karsinogeennejä. Nuuska sisältää muun muassa raskasmetalleja, viljelyssä käytettäviä torjunta-ainejäämiä sekä nitrosoamiineja, jotka ovat voimakkaita syöpää aiheuttavia yhdisteitä. Lisäksi nuuska sisältää polysyklisiä aromaattisia hiilivetyjä eli PAH-yhdisteitä, joiden on todettu aiheuttavan kehon uusiutuvisissa soluissa muutoksia. (Wicholm & ym. 2012.)

Nuuskan vaikutukset sydämeen ja verenkiertoon

Nuuskan terveyshaitat johtuvat pääasiassa sen sisältämästä nikotiinista. Nikotiinilla on vaikutusta muun muassa sydämeen ja verenkiertoon. Nuuskan sisältämä nikotiini nostaa tilapäisesti verenpainetta sekä sydämen sykettä, jolloin sydän rasittuu normaalia enemmän. Nuuskan käyttäjillä on merkittävästi suurempi riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin. Nuuskaa käyttävillä on myös suurentunut sydäninfarktin riski. Lisäksi kuolemaan johtavan aivoverenkiertohäiriön, erityisesti aivoinfarktin, riski on nuuskaa käyttävillä suurempi. (Wicholm & ym. 2012.)

Nuuskan sisältämän nikotiinin vaikutuksesta verisuonet supistuvat ja lihasten verenkierto heikkenee, mikä puolestaan lisää liikuntavammojen vaaraa ja hidastaa lihasten palautumista urheilusuoritusten jälkeen. Nikotiini vähentää myös lihasvoimaa ja -massaa, koska lihasten hapen ja ravintoainesten saanti huononee. (Wicholm & ym. 2012.; WHO 2007.)

Nuuska haittaa urheilua.

Nuuska...

- supistaa verisuonia, jolloin lihasten verenkierto heikkenee
- vähentää lihasmassaa ja lihasvoimaa
- nostaa sydämen sykettä
- nostaa verenpainetta
- hidastaa palautumista urheilusuorituksen jälkeen
- altistaa urheiluvammoille

Nuuskan aiheuttamat vauriot suussa

Tavallisimmat nuuskan aiheuttamat paikalliset ja havaittavissa olevat vauriot tapahtuvat suussa. Nuuska aiheuttaa suussa limakalvovaurioita, joita kutsutaan nuuskaleesioksi. Jo suhteellisen lyhytaikaisen nuuskaamiseen jälkeen suusta voi erottaa paksuuntuneena, harmahtavana, ryppyisenä limakalvovaurion paikassa, jossa nuuskaa pidetään huulen alla. Tämä muutos on myös hyvä kiinnitysalusta suun bakteereille, mikä lisää nuuskan aiheuttamaa pahanhajuista hengitystä. Suurin osa nuuskaleesioista paranee nuuskan käytön lopettamisen jälkeen.

Nuuskan käytön seurauksena käyttäjällä voi esiintyä myös ikenien vetäytymistä, jolloin hampaan juuri paljastuu. Nuuska voi sisältää hiekanjyväsiä, jotka ovat tulleet luonnosta tupakkakasvin mukana. Nämä sekä nuuskan suolojen saostumat kuluttavat hampaita. Kulunut, kiillevaurioitunut hammas ja paljastunut hammasjuuri värjäntyvät ja reikiintyvät helposti. Nämä muutokset hampaissa ovat palautumattomia. Nuuskan käytön on osoitettu aiheuttavan myös ientulehduksia. Vakavimmat suun vauriot syntyvät päivittäisestä irtonuuskan käytöstä sekä nuuskasta, jonka pH on korkea tai nikotiinipitoisuus suuri. (Wicholm ym. 2012; Hammaslääkäriliitto 2005.)

Nuuska ja syöpä

Nuuskan syöpävaarallisuudesta puuttuvat pitkäaikaiset seurantatutkimukset. Samanaikainen tupakanpolto on syövän ja nuuskan välistä yhteyttä sekoitava tekijä. Nuuskan ja syövän yhteyteen viittaavia tutkimuksia on kuitenkin enemmän kuin niitä, joissa ei ole todettu nuuskan syöpävaarallisuutta. Nämä tutkimustulokset osoittavat, että nuuskan ainesosat voivat lisätä syöpärisiä. (Wicholm & ym. 2012.) Nuuskaa käyttävillä on havaittu suurentunut riski sairastua muun muassa suun ja nielun alueen syöpiin (Roosaar & ym. 2008). Heillä voi olla myös suurempi riski sairastua maha- ja ruokatorven syöpiin, koska osa nuuskasta tulee väistämättä nieltä. Monet nuuskan sisältämistä aineista imeytyvät mahalaukun kautta elimistöön. (Zendeheel ym.

2008.) Tutkimuksissa on myös viitteitä nuuskan yhteydestä haimasyöpään (Wicholm & ym. 2012).

1.3 Nuuskasta voimakas nikotiiniriippuvuus

Nuuska sisältää 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin tupakka, joten jo muutamasta nuuskan käyttökerrasta voi syntyä voimakas nikotiinin aiheuttama fyysinen riippuvuus. Riippuvuudella tarkoitetaan nikotiinin käytöstä syntyvää keskushermoston nikotiinireseptoreiden määrän ja toiminnan muutosta, jonka seurauksesta käytön lopettaminen tai nuuska-annoksen väliin jättäminen saattaa johtaa fyysisiin vieroitusoireisiin. Vieroitusoireet ilmaantuvat muutaman tunnin kuluessa viimeisestä nuuska-annoksesta. Vieroitusoireet ovat yksilöllisiä. (Wicholm ym. 2012.) Voimakas riippuvuus vaikeuttaa myös tupakkatuotteiden käytön pysyvää lopettamista, vaikka siihen olisi perusteltu syy tai motivaatio. (Helomaa ym. 2012; National Institute on Drugs Abuse 2009.) Nuuskan käytön myötä syntynyt nikotiiniriippuvuus voi lisätä myös riskiä aloittaa tupakointi (Vierola 2008).

Nuuskasta aiheutuvat voimakkaat vieroitusoireet heikentävät suorituskykyä.

Vieroitusoireita ovat...

- voimakas nikotiinin himo
- levottomuus
- ärtyneisyys
- keskittymisvaikeudet
- heikentynyt stressin sietokyky
- päänsärky
- unettomuus

Nuuskan käytön lopettaminen

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan tieteellistä näyttöä nuuskan tehosta tupakoinnin lopettamisen apuna ei ole olemassa. Yhden tupakkatuotteen korvaaminen toisella ei johda tupakkatuotteiden käytön lopettamiseen. Nuuskan käytön lopettamiseen sopivat samat mallit ja menetelmät kuin tupakoinnin lopettamiseen. Nuuskan käyttäjä, toisin kuin tupakoitsija, ei välttämättä koe ympäristön painetta käytön lopettamiseen, koska nuuskan käytöstä ei aiheudu terveyshaittoja ulkopuolisille. Siksi nuuskan käyttäjää

olisi motivoitava ajattelemaan nuuskan terveysvaikutuksia lopettamispäätöksensä perustaksi. (Helomaa & ym. 2012.)

Vieroitus onnistuu parhaiten, kun lopettajaa rohkaistaan ja tuetaan sekä hänelle annetaan käytännön ohjeita lopettamiseen liittyen. Nuoret tarvitsevat ikäryhmän erityispiirteet huomioivaa ja säännöllistä tukea ja apua lopettamiseen. Nikotiinikorvaushoidot sopivat vieroitusohjauksen lisäksi myös nuorille nuuskasta eroon pyrkiville, jotka ovat selvästi riippuvaisia nikotiinista. Nikotiiniriippuvuuden hoidon lopullisena tavoitteena on vieroitus tupakkatuotteista pysyvästi. Välittävä, empaattinen ja ymmärtävä ote on tärkeää vieroituksessa. (Helomaa & ym. 2012.)

Nuoret tarvitsevat apua ja tukea nuuskan käytön lopettamiseen. Nikotiinikorvaustuotteet sopivat vieroitusohjauksen lisäksi myös nuorille nuuskasta eroon pyrkiville.

Materiaalia nuuskattomuuden edistämiseen

Nuorille: asiaa nuuskasta ja tukea nuuskan käytön lopettamiseen

- fressis.fi
- pokalehuulessa.fi

Ammattilaisille: työkaluja nuorten nuuskattomuuden edistämiseen:

- tyokalupakki.net

Aikuisille: apua nuuskan käytön lopettamiseen

- stumpi.fi
- neuvontapuhelin 0800 148 484

Kirjallisuutta

- Hammaslääkäriliitto 2005. Nuorten nuuskan käyttö – haaste suun terveydenhuollolle. Luettavissa <http://www.hammaslaakariliitto.fi/suun-terveys/terveyden-edistaaminen/tupakka-vai-terveys/nuorten-nuuskankaeyttoa-haaste-suun-terveydenhuollolle/>
- Heloma A, Ollila H, Danielsson P, Sandström P, Vakkuri J (toim.) 2012. Kohti savutonta Suomea. Tupakoinnin ja tupakkapolitiikan muutokset. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere.
- Kouluterveyskysely 2011. Luettavissa <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/a3081e2a-52be-4c3a-af4a-2193e9e0b6ab>
- National Institute of Health 2009. Tobacco Addiction. National Institute of Health, NIH. Luettavissa <http://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/tobacco-addiction>
- Raisamo, S, Pere L, Lindfors P, Tiirikainen m, Rimpelä A 2011. Nuorten terveystapatutkimus 2011. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2011. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki.
- Roosaar A, Johansson AL, Sandborgh-Englund G, Axéll T, Nyrén O 2008. Cancer and mortality among user and nonuser of snus. Int J Cancer 2008; 123, 168-173.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL. Nuuska. Luettavissa http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/tupakointi/nuuska
- Vierola H. 2008. Tupakointi saatiin vähenemään – miten käy nuuskan? Luentotiivistelmä esityksestä
- Päihdepäivillä 2008.
- WHO 2002. Recommendation on Smokeless Tobacco Products. Luettavissa http://www.who.int/tobacco/sactob/recommendations/en/smokeless_en.pdf
- WHO 2007. International Agency for Research on Cancer (IARC). Smokeless Tobacco and Some Tobacco-specific N-Nitrosamines. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans. Volume 89/2007. Luettavissa <http://monographs.iarc.fr/ENG/Monographs/vol89/mono89.pdf>
- Wickholm S, Laitinen A, Ainamo A, Rautalahti M 2012. Nuuskan terveyshaitat. Duodecim 2012;128; 1089-96.
- Zendejdel K, Nyrén O, Luo J, ym. 2008. Risk of gastroesophageal cancer among smokers and users of Scandinavian moist snuff. Int J Cancer 2008;122:1095-9

Nuorten nuuskakokeilut ja nuuskan käyttö ovat lisääntyneet huolestuttavasti. Nuuskaa käyttävät niin ammatillisissa oppilaitoksissa kuin lukioissakin opiskelevat pojat. Nuuskan käyttö on suosittua myös urheilevien nuorten keskuudessa. Nuorten nuuskan käytön ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi tarvitaan toimenpiteitä.

Tässä selvityksessä tuodaan esille nuorten käsityksiä ja kokemuksia nuuskasta ja nuuskan käytöstä. Nuorten nuuskattomuuden edistämiseksi on tärkeää ymmärtää, millaiset tekijät nuorten arjessa ja mielikuvissa vaikuttavat nuuskan käytön suosioon.

Selvitys tarjoaa hyödyllistä tietoa ja toimenpide-ehdotuksia nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille ja erityisesti myös nuorten urheilun parissa toimiville.



Syöpäjärjestöt



SOSIAALI- JA
TERVEYSMINISTERIÖ

