

Motiv – kurssi nuorten tupakoimattomuuden tukemiseksi

Raportti pilottiryhmästä Lapin ammattioppilaitoksessa keväällä 2011

Taustaa

Lapissa tupakointi on muuta maata yleisempää ja ammatillisissa oppilaitoksissa lähes neljä kertaa yleisempää kuin lukioissa. Ammattikoululaisista jopa 45% tupakoi. Motiv -kurssi tukee käytännössä tupakkalain toimeenpanoa ja savuton oppilaitos -tavoitteita.

Ideana Motiv -kurssissa on antaa tukea tupakoinnin lopettamiseen rankaisemisen sijaan ja kohdella tupakoivia ja tupakoimattomia samanarvoisesti. Motivaatiokurssi on nuorten omista ajatuksista ja tarpeista lähtevää toimintaa ja kurssilaiset osallistuvat kurssin suunnitteluun.

Tavoite

Motivaatiokurssilla tuetaan ammattikoululaisia pohtimaan omaa suhtautumistaan tupakointiin ja etsimään motivaatiota tupakoimattomuuteen.

Kohderyhmä

Ryhmään voi osallistua n.10 toisen asteen oppilaitoksen 1-vuosikurssin opiskelijaa riippumatta tupakointikäyttäytymisestä. Mukaan pyritään saamaan sekä tupakoivia, tupakoinnin jo lopettaneita että tupakoimattomina pysyneitä opiskelijoita.

Toiminta

Motiv –kurssia pilotoitiin Rovaniemellä Lapin ammattioppilaitoksessa keväällä 2011.

Motivaatiokurssi on vapaavalintainen ½ op:n kurssi. Kurssi järjestetään oppilaitoksen tiloissa ja pyritään pitämään vapaavalintaisille opinnoille varattuna aikana. Kurssi sisältää 8 pakollista ryhmäkokoontumista 1h30min/vko sekä kotitehtäviä.

Kurssin sisältö ja toimintamenetelmät muotoutuvat ryhmäläiset omista ideoista ja tarpeista. Tärkeä osa kurssia ovat erilaisten tupakointitottumusten, ajatusten ja kokemusten jakaminen sekä vertaistuki. Ryhmää ohjaa yksi vakituinen ohjaaja sekä ryhmän toivomia vieraita.

Toimijat

Pilottikurssi toteutettiin yhteistyössä Lapin ammattioppilaitoksen sekä Pohjoisen alueen Kaste –ohjelman Lapin terveyden edistämisen osion, Lapin Avi:n Savuttomuushankkeen ja Terveys ry:n kanssa.

Motiv –kurssin markkinointi

Oppilaitoksen ryhmänohjaajat ovat tärkeässä osassa mahdollistamassa motivaatiokurssia, jotta kurssille löydetään aika ja paikka ja kurssi saadaan osaksi opintosuoritteita.

Opiskelijoille Motiv –kurssia markkinoitiin opiskelijoille ryhmäkohtaisesti sekä oppilaskunnan ja facebookin kautta. Markkinoinnista huolehtivat Lapin ammattiopiston nuorten edustajat.

Pilottiryhmä kerättiin yhdestä opiskeluryhmästä. Kurssille osallistui 11 opiskelijaa Lapin ammattiopiston Metsäruusun yksikön 1.vuosikurssilta. Ryhmäläisistä noin puolet tupakoi tai oli joskus tupakoinut ja puolet ei ollut tupakoinut koskaan.

Ryhmän ohjaajana oli Lapin ammattiopiston vapaa-aikaohjaajaopiskelija. Ohjaajan tukena toimii suunnitteluryhmä, joka kokoontui ensimmäisten ryhmäkokoontumisten jälkeen ja valmisteli alkukyselyn sekä arviointihaastattelut. Ryhmäläiset haastateltiin puolistrukturoidulla haastattelulla.

Aikataulu

Kurssin suunnittelu:	2010
Kurssin markkinointi:	tammikuu 2011
Kurssi-aika:	9.2.-1.4.2011.
	9.2. 1.tapaaminen 2½h
	16.2. 2.tapaaminen 2½h
	2.3. 3.tapaaminen 2½h
	16.3. 4.tapaaminen 4½h
	1.4. 5.tapaaminen 4½h
Arviointihaastattelut:	6.4.2011
Jatkokehittäminen:	kesä-syky 2011
Uusi kurssi:	kevät 2012

Motiv -ryhmän tapaamisten ohjelmat

1. tapaaminen
 - Tutustuminen kurssiin ja ryhmäläisiin
 - Alkukysely
 - Kahvit
 - Keskustelua tupakoinnista ja lopettamisesta omien kokemusten kautta
2. tapaaminen
 - Tutustumista ryhmäpeleillä
 - Keskustelua kolmessa ryhmässä: tupakoivat, lopettaneet, ei -tupakoivat
 - o ryhmät tekivät kysymyksiä muihin ryhmiin – parhaat kysymykset palkittiin
3. tapaaminen
 - Tutustuminen aiheeseen eri maiden tupakointivalistukseen liittyvillä nettivideoilla
 - 20 sekunnin piirustus
 - keskustelua tupakoinnin seurauksista
 - tietoa esim. painon muutoksista
 - kotitehtävien jakaminen
4. tapaaminen – kelkkasafari
 - kelkkailu, lumikenkäily ja pilkkiminen
 - makkaranpaistoa ja keskustelua kotitehtävistä
5. tapaaminen
 - kotitehtävien tarkistus ja keskustelu
 - Keskustelua vierailijan kanssa (vierailijana yli 30 vuotta polttanut tupakoija, joka on vasta lopettanut tupakoinnin)
 - Loppukysely ja keskustelua kurssista

Alkukyselyn tulokset

vastaajina 7 tyttöä ja 5 poikaa

Tupakointitottumuksiltaan ryhmäläiset olivat erilaisia:

- ryhmäläisistä kaksi ei ollut koskaan maistanutkaan tupakkaa
- kolme ryhmäläistä ei ollut koskaan tupakoinut
- kolme oli lopettanut tupakoinnin
- yksi tupakoi säännöllisesti eikä harkinnut lopettamista
- kolme tupakoivat mutta harkitsivat lopettamista

Ryhmäläiset arvioivat millaiset tupakointitottumukset heillä on vuoden kuluttua:

- vain säännöllisesti tupakoiva, joka ei harkinnut lopettamista, arvioi tupakoivansa vuoden kuluttua.
- tupakoivat ryhmäläiset, jotka harkitsivat lopettamista, arvioivat polttavansa vähemmän vuoden kuluttua
- muut ryhmäläiset olivat sitä mieltä, että vuoden kuluttua he eivät varmasti tupakoi.

Ryhmään osallistumisen motivaatio:

- kaksi ryhmäläistä (toinen tupakoiva ja toinen tupakoimaton) tulivat mukaan, koska halusivat kannustusta ja tukea tupakoimattomuuteen
- yksi tupakoimaton tuli mukaan opintopisteen houkuttelemana
- yksi tupakoiva halusi pois normiopetuksesta
- kaksi tupakoinnin lopettanutta halusi olla kehittämässä jotain uutta
- viisi (kolme tupakoivaa ja kaksi tupakoimatonta) koki asian mielenkiintoiseksi
- yksi tupakoimaton ei tiennyt miksi oli mukana

Odotukset ryhmästä:

- uusia kokemuksia, tietoa, keskusteluita, hauskanpitoa, oman päänsä käyttämistä, sosiaalisuutta, oikeaa hyötyä

Ryhmäläisten tavat tukea tupakoinnin lopettavaa kaveriaan:

- 10 ryhmäläistä tukee kavereitaan lopettamaan tupakoinnin
- kannustamalla, kertomalla omasta tupakoinnin lopettamisestaan, näyttämällä kuvia copd:stä ja keuhkosityöpäpotilaista, olemalla kiinnostunut toisen lopettamisesta, ja toimimalla niin, ettei saata toista kiusaukseen, vaikka itse tupakoikin.

Loppukyselyn tulokset

8 ryhmäläistä vastasi loppukyselyyn (5 tyttöä ja 3 poikaa, joista 5 ei tupakoinut, kaksi tupakoi ja yksi ei ollut osallistunut alkukyselyyn). Loppukysely tehtiin vapaapäivänä, jolloin muualla asuvat opiskelijat eivät olleet paikalla.

Ryhmäläiset olivat tyytyväisiä ryhmään riippumatta omista tupakointitottumuksista. 7 ryhmäläisen mielestä kurssi vastasi heidän odotuksiaan. Asteikolla 1-5 kurssi sai arvosanan 4.

Molemmat tupakoivat vastasivat, että kurssi auttoi vähentämään tupakointia. Myös yhden tupakoimattoman mielestä ryhmä vahvisti päätöstä pysyä tupakoimattomana.

Kehittämisaatuksia ryhmäläisiltä:

- tiiviimpi ja pitempi kurssi

- ajattelemaan ja puhumaan aktivoivia osioita
- vierailijoita ja vierailuja
- tietoa enemmän
- oikeista asioista puhumista
- jokin yhteinen projekti

Arviointihaastattelujen yhteenveto

7 ryhmäläistä haastateltiin puolistrukturoidulla haastattelulla. Haastateltavista yksi tupakoi, muut olivat tupakoimattomia.

Ryhmän kokoonpano:

- Sekaryhmä, jossa tasaisesti tupakointitottumuksiltaan erilaisia nuoria
- ryhmä koottu samalta luokalta / eri luokilta, jo yläkoulussa
- ei välttämättä tarvitse tulla opintopisteitä, mutta kurssi pitää olla koulupäivän aikana

Ryhmän ohjelma:

- tavoitteiden asettaminen
- säännölliset kokoontumiset 2h /vko, aamupäivällä, kouluaikana
- yli 6 kokoontumista
- vierailijoita, kokemusasiiantuntijoita, tutustumiskäyntejä, itsenäisiä tehtäviä, rentoa keskustelua,
- faktatietoa lisää
- pitäisi pysyä aiheessa

Ohjaaja:

- vertainen, jolla kokemusta tupakoinnista
- nuori / rento, tulee toimeen nuorten kanssa
- ei terveyspuolen ammattilainen

Ilmapiiri:

- kannustava, tasa-arvoinen, positiivinen palaute, turvallinen, tuttu

Kehittäminen

Pilottikurssin jälkeen luodaan malli motivaatiokurssin toiminnan sisällöksi, tehdään opintojaksokuvaus ja arvioidaan ryhmästä tulevat opintopisteet.

Suunnitteluryhmä kokoontuu touko-, kesä- ja elokuussa luomaan kurssin ohjelmaa, ohjaajien koulutusta ja markkinointia kouluille ja oppilaitoksille.

Syksyllä 2011 markkinoidaan kurssia kaikkiin LAO:n yksiköihin, ja aloitetaan kurssi 2012 keväällä. Kurssinohjaajiksi yritetään saada Ramk:in terveydenhuollon opiskelijoita. Ohjaajien tueksi laaditaan pilottikurssista ohjaajankäsikirja.

Toimijat Motiv –ryhmän takana

Heini Sankala, Lapin Aluehallintovirasto ; Tuula Kokkonen, Inkerelli Vieltojärvi ja Emmaleena Salla, Pohjoisen alueen Kaste ; Teppo Kuusela, Terveys ry ; Laina Meriläinen ja Sari Pulkkinen, Lapin ammattiopisto ; kohderyhmän kokemusasiiantuntijoina Lao:sta Jouni Alaraatikka ja Jani Kuha.