



Varusmiesten tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö Miten kannustamme lopettamiseen somessa ja verkossa

Jänis-verkoston webinaari 16.4.2024 klo 14-15:30

Filha ry / Irti nuuskasta –hanke

Anelma Lammi



Miten tuemme lopettamista somessa

- **Some tjo nuuskalle**
 - Instagram ja TikTok
 - Lopettamisen kampanjat 1 kk / 2x/vuosi
 - Teemakuukaudet
 - Onnistumistarinat: 2 kampanjaa/vuosi
 - Hanke tuottaa sisällön
 - Sisällön viimeistelystä vastaavat nuoret
 - Rajattu kohderyhmä, joten kohdentaminen mahdollista
 - Maksullinen markkinointi, kohdennus
 - Ohjaus verkkosivuille

Miten tuemme lopettamista verkkosivuilla

Verkkosivut irtinuuskasta.fi

- Testit
 - HONC (Hooked on nicotine checklist)
 - Nikotiiniriippuvuustesti nuuskaajille
 - Nikotiiniriippuvuustesti tupakoijille
 - Riskitilanteiden testi
 - Numeerinen tulos + tulkinta
- Laskurit / kuinka paljon säästäisit, jos lopettaisit
- Lopettamisen tukea (eri näkökulmat)
- Kysy asiantuntijalta
- Onnistumistarinat
- Ohjaus verkkosivuille somesta ja sovelluksesta
 - Kaupallinen yhteistyö varusmiesten käyttämän sovelluksen kanssa

Kävijämääriä somessa ja verkkosivuilla

tj0nuuskalle Instagram-tili

- Tavoitetut tilit 25 462 / kk
- Näyttökerrat 74 337 / kk
- Tavoitettu kohderyhmä: 80% 18-24 vuotiaita, 89% miehiä ja 11% naisia
- Seuraajat: 462

Irtinuuskasta.fi –verkkosivut

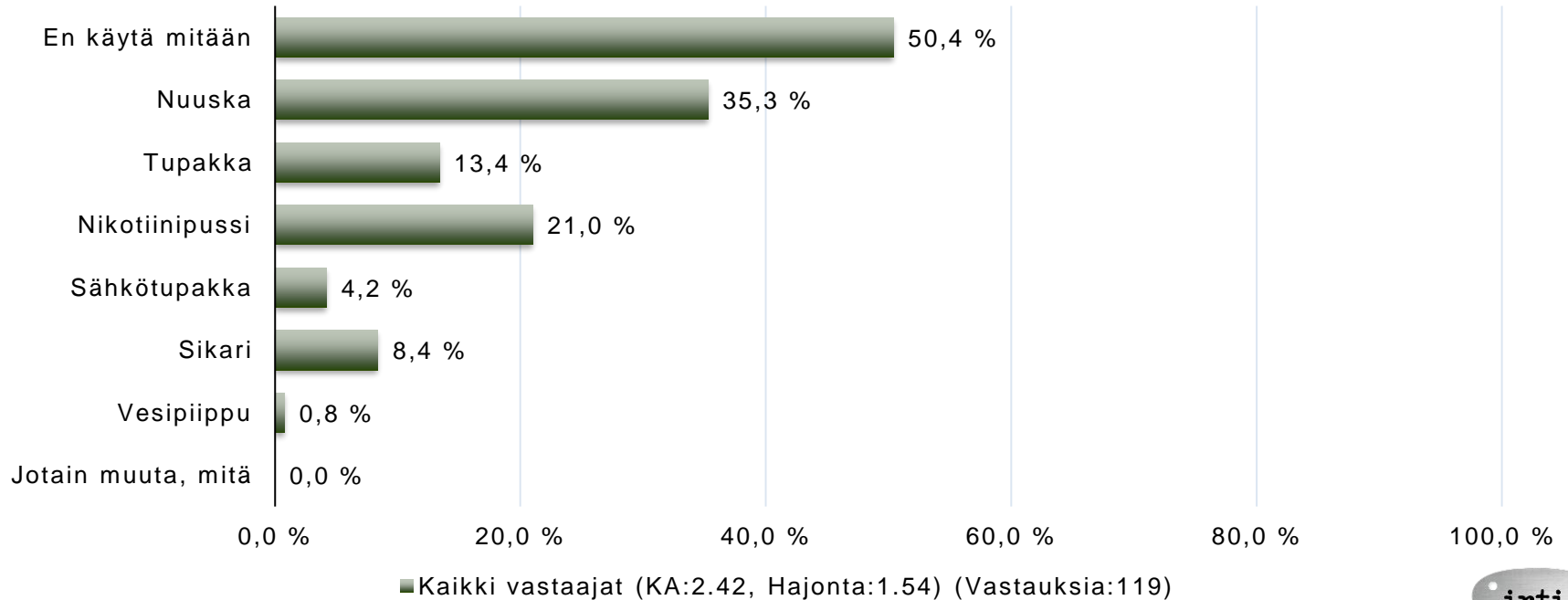
- Testit ja laskurit
 - HONC 6088
 - Nikotiiniriippuvuustesti nuuskaajille 5872
 - Tupakkalaskuri 1753
 - Nuuskalaskuri 1736
 - Nikotiiniriippuvuustesti tupakoiville 704
 - Riskitilanteiden testi 222
- Tukea lopettamiseen 1315 (10-12/23) Viimeinen kiekko 5508 (1-10/23)
- Kysy asiantuntijalta 82
- Onnistumistarinat 1824



Mikä toimii?

- Kasvokkain: pop-up + houkuttimet, ei ryhmät
- Riippuvuus ja sen arviointi kiinnostaa, ei niinkään terveys
- Perinteiset julisteet
- Käytön lopettaneiden varusmiesten haastattelut
- Kuvat parempia kuin teksti
 - tunnistettavat kuvat varusmiehen arjesta
- Liikkuva kuva parempi kuin pelkkä kuva
- Tekstit lyhyitä
- Yksittäisten teemojen nosto, isot kokonaisuudet vasta kun kiinnostus on herännyt
- Tyyli normaali asiatyyliä, ei (armeija)slangia

Käytätkö jotain tupakka- tai nikotiinituotetta? n=119



Lopettamisen helppous ja vaikeus

- Varusmiehillä paljon kokemusta käytön lopettamisesta
- Lopettaminen ei ole vaikeaa
- Ilman käyttöä oleminen ei ole vaikeaa
- Käyttö kuitenkin alkanut uudelleen
 - Sosiaalinen riippuvuus, ryhmäpaine
 - Armeijan aloitus
 - Tietyt sosiaaliset tilanteet, esim. juhlinta + alkoholi
 - ”*Kaverit yrittää sorruttaa*” – sekä armeijassa että siviilissä
- Nuorille tulee **tarjota keinoja, joilla selviää riskitilanteista**



Anelma Lammi