

Valt. Iis. Teuvo Peltoniemi

Tiedotusjohtaja, päätoimittaja, A-klinikkasäästö
Koordinaattori, @vec-verkosto (apus.info)
President, Prenal Network

Verkkopalvelut päihde- ja mielenterveystyössä Mielenterveystyöseminaari. Turku 9.11.2007



Päivitys 6.11.2007 Virtual GSM and SMS community in a summer scene at a Helsinki park. Picture from the "Wired"

Taustaa

MIKSI?

Tietoyhteiskunta ja virtuaalimaailma

Tietoyhteiskunta: uusi elämisen, ehkä jopa yhteiskunnan muoto

- @ Utopia vai dystopia?
- @ Ihmisen, maailman ja koneen roolit
- @ Subjektin, objektin ja instrumentin roolit
- @ Uusi tapa jäsentää maailmaa



Thomas More: Utopia 1516

ihminen haluaa virtuaalimaailmaan, koska siellä on kaikki ja enemmänkin; samaa mutta tehokkaammin, ynnä paljon uutta. Mielikuvitus on perustie virtuaaliseen, koska...

- @ Ihminen on altis suggestiolle ja ihmisen aisteja on helppo pettää
- @ Virtuaalimaailma vastaa moniin ihmisen tarpeisiin paremmin kuin reaalia maailma



Virtuaalimaailmaan eli toisen todellisuuden kokemiseen on sekä vanhoja tapoja että uusia

Ihminen, maailma, kone

Uusi virtuaalimaailma



interaktiivisuus,
todennäköisyys,
roolimutokset



Ihminen
ohjaavana
subjektina

Kone instrumenttina
sisäisen ja ulkoisen
maailman hallinnassa

Ympäristö
kesytettävänä
objektina

Vanha maailmanjärjestys

lineaarisuus, staattisuus

MITÄ?

Virtuaalimaailman piirteitä

- Virtuaalisen yhteisön muodostuminen
- Vapaus ajasta, paikasta ja muusta infrasta
- Yhteisöllisyyden ja sosiaalinen tuen hakeminen verkosta
- Vuorovaikutteiset aktiviteetit
- Omien voimavarojen ja motivaation käyttö (empowerment)
- Hallinnan ja kontrollin tunne
- Psykologisen etäisyyden säätelyminen (anonymiteetti, löysä/vahva ryhmäsidos)
- Mahdollisuus pakoon ja uppoutumiseen (eskapismi)
- Nopean mielihyvän saaminen (seksi, jännitys, pelaaminen)
- Roolinsäätelyn mahdollisuus
- Epäsuhtainen kilpailu, jopa kaos, mutta myös sen korjailu
- Informaation tuottaminen helppoa, mutta luotettavuuden arviointi vaikeaa



Telematia sosiaalisen ja psykologisen etäisyyden säätelijänä

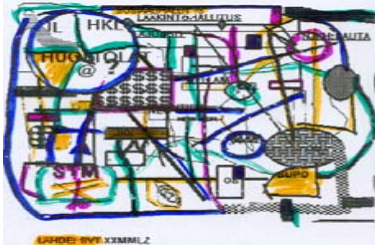
Kasvokkain-suhde terveys- ja sosiaalityössä;
Perusedellytys, joka ei korvautu telematialla?
Ei, vaan osoitus reaalia maailman rajoituksista;

Todellisuudessa ihmiset haluavat **ITSE**
säädellä sosiaalista ja psykologista etäisyyttä.
Tässä verkkopalvelut ovat oivallisia



Telematia auttaa ihmistä **välttämään** epämiellyttäviä **kasvojen menettämisen tilanteita**. Häpeän säätely lisää kommunikaatiota vaikeissakin asioissa ja alentaa kynnystä hakea ja antaa apua.

Telematia monimutkaisen palvelujärjestelmän yksinkertaistajana



Sosiaali- ja terveydenhuolto kadunmiehen näkökulmasta
(Suomen päihdehuoltojärjestelmän peruspiirteet vuonna 1980)
--- Voisi kuvata myös Suomen sosiaali- ja terveydenhuollon telematiikka järjestelmää 2005

Esimerkki Päihdelinkin keskustelupalstalla 7.11.2007

huiskis Vahvasti panostava jäsen * Liittynyt: 23 Elo 2006 * Viestejä: 870

Kirjoittelin alla olevaa vastineeksi tämän päivän Hesarissa (6.11.) olleelle mielipidekirjoitukselle.

Totesin kuitenkin, että päihdeongelmaisena kantini ei kestä ajatusta siitä, että henkilötoni olisivat edes Hesarin toimituksen tiedossa. Niinpä läitin viestini tänne ja toivon, että sitä vietiäisiin eteenpäin.

Olen nimimerkin "Tinkka" kanssa suunnilleen saman ikäinen alkoholistinen. Ongelmani ei ole vienyt minua katkolle, mutta se aiheuttaa vahinkoa kotona, työssä ja sosiaalisissa suhteissa.

Edustan kai sitä enemmistöä suomalaisista alkoholisteista, joilla kulesit ovat kunnossa: hoidan itseni, urani, perheeni, harrastan ja toimin hyväntekeväisyydessä, mutta jos juon, juomiseni on keskivaiheen alkoholismille tyypillisen hollittonta ja pakonomaista.

Olen saanut ongelmaani apua mm. työterveydestä ja A-kliniikalta.

Lisäksi keskustelen vertaisten kanssa A-klinnikäsiänti verkkopalvelussa, Päihdelinkissä....



Pelien ja muiden virtuaalimaailmojen etuja ja haittoja

HYÖTYJÄ JA HAITTOJA

- Fysiologisia vaivoja
- Uppoutumissairaus
- Näkövaikutukset
- Cybersairaus – disorientaatio, huimaus, ahdistus
- **Riippuvuus**
- Tietoyhteiskuntakyvyt
- Extreme-kokemusten simulointi
- Pelkojen, aggressiivisuuden ja muiden tunteiden käsittely
- Sosiaaliset verkostot
- Oman identiteetin käsittely
- Kommunikaation kehittyminen
- Kielitaito
- Reaktioiden harjaannuttaminen
- Avaruusgeometrian taju
- Onnistumisen tunteita

Monet näistä asioista voivat toimia molemmiin päin

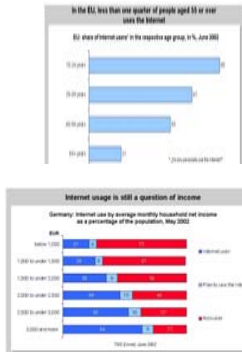


Telematian käytön digitaalikiulu



Matkapuhelimien vuokraus- ja korjauspaja Banjul, Gambia

Telematiikka on lisännyt erityisesti vammaisten kommunikaatiomahdollisuuksia



Sähköpostin ja tekstiviestien suosio: Kirjoitetun tekstin etuja

- @ Ajan- ja paikan siirto
- @ **Viestin tarkkuus**
- @ Mahdollisuus palata viesteihin
- @ Nimettömyys ja sosiaalisen etäisyyden säätely
- @ Kanssakäymisen suhteellinen hitaus: ei välitöntä palautetta
- @ Ihmiset näyttävät rakastavan kirjoitettua telematiikkaa (sähköposti, tekstiviestit, chat, tv-chatit)



Itsemurhat ja kännykkä

Kansallinen itsemurhaprojektin ja modernien masennuslääkkeiden lisäksi selitys itsemurhien vähenemiselle on **kännykkä**.

- Tekstiviestillä välitetään tunteita, annetaan ja saadaan tukea
- Kännykkä lisää turvallisuutta jo laitteena
- Kännykkä auttaa pyytämään ja vastaanottamaan apua, kun sitä tarvitaan
- Lääketieteen seuraava palkinto Jorma Ollilalle?

(Jussi Huttunen, Duodecim 2003:119)

Ihmiset hakevat tukea ja kontakteja: Netin yhteisö sivustoja



Tämän hetken yleisimmät digiviestintäpalvelut

- (Matka)puhelinkeskustelut
- Tekstit ja kuvat sähköpostin ja keskustelupalstojen kautta
- Mobiili teksti- ja kuvaviestintä
- Pikaviestintä (Microsoft Messenger, Skype jne)
- Virtuaaliyhteisöt (IRC-galleria, Facebook, SecondLife jne)
- Pelit



Digitaaliset terveyspalvelut

Virtuaalinen hoito ja tuki: "E-therapy already is a big business"

Suomalaisia terveystaaleja: esimerkkejä

Isoja yleisportaaleita (esim. Yle Terveys), terveystaaleja (esim. Verkkoklinikka, tulossa Kansalaisen terveystaali), erikoistuneita terveystaaleja (esim. psykososiaalinen Apua.info), ammattilaistaaleja (esim. Terveystaali, Sosiaaliportti, Isoja erityisvastuuta (esim. Päihdelinkki), pienempiä interaktiivisia sivustoja (esim. Nettiruokailu, Tukinet, Ulkopsykologi)

www.apua.info: Yli 20 järjestön yhteinen psykososiaalinen portaali

Aloitti vuonna 2001. Nyt yli 8000 eri kävijää kuussa.

- JÄSENET 2007
- Aikinkeskästä
 - CoonAikien
 - Elämä on parasta huometta
 - Elämäntapalitto
 - Ensi- ja turvakotien liitto
 - Fokhälsan
 - Heipemästä
 - Kehityksenpolitiikka
 - Kirkon perheasiain toimisto
 - Kuntoutuksiahoi/ Insp
 - Lastensuojelun keskusliitto
 - Mannerheimin lastensuojeluliitto
 - Mielenterveyden keskusliitto
 - Nyyi
 - Pelastuskeskus
 - Sinua hallitso
 - Stakes/ Vamma
 - Suomen Mielenterveysseura
 - Suomen Punainen Risti
 - Tukinet
 - Västökliitti
 - Yhdistysten terveydenhoitosäätiö
 - Åbo lands menthälsocentralKompass

STAKES Terve-SOS palkinto 2003

www.apua.info:n jäsenjärjestöjen sivuja

Esimerkki: Päihdelinkki ja muut A-klินิกkasäätiön digitaaliset palvelut

Päihdelinkki: "Kaikkea tiedosta nettiterapiaan"

Aloitti vuonna 1996. Nyt yli 40 000 eri kävijää kuussa.

- Laaja tietopankki (alkoholi, huumeet, tupakointi, pelaaminen, nettiriippuvuus jne.
- Kommentoitu **mediaseurantapalsta**
- Näyttöön perustuvia **itsearviointitestejä**
- Promille** verenalcoholiestimaattori (myös tekstiviestillä)
- On-line **itseapu- ja vertaisryhmäyökaluja**
- Web-terapia
 - Henkilökohtainen **(anonyymi)neuvonta**
 - Suljettuja **hoitoryhmiä** (nyt päihdeäidille)
- Nettikyselyitä** ja **pikagallup**
- Perhepäinoiteista** neuvonta- ja tukimateriaalia
- ekonsulttaatio** sosiaali- ja terveydenhuollon muille ammattilaisille päihdeasioista
- Viihdeosio**
- Suosittuja **vertaisryhmäkeskusteluja**
 - Sauna – (huumeista)
 - Me vähentäjät – (alkoholista)
 - Kotikanava – (perheille)
 - Katsika – (nettiriippuvaisille)

Myös suppeammat ruotsin-, englannin- ja viittomakieliset versiot

Päihdelinkki: Esimerkki virtuaalisesta päihde-ehkäisystä ja hoidosta:

English, Swedish and Sign language versions, Russian coming

Vertaisryhmä - keskustelu

Ammattilaisapu

Vertaisapua

Yksilöllinen ammatillinen tukipalvelu ongelmiin

Itseapua

VIRTUAALI-AUTTAMISTA

A-klinikkasäätiöllä vuodessa: 300 000 avoahoitoasiakaskäyntiä, 400 000 verkkoasiakasta

Testit

- TESTIT** ovat Päihdelinkin suosituimpia osia: Testejä alkoholista, huumeista, lääkkeistä, tupakoinnista, pelaamisesta, netinkäytöstä, tulossa seksiriippuvuudesta
- Promille** verenalcoholiteesti on Internetin lisäksi tarjolla tekstiviestipalveluna sekä puhelimeen ladattavana java-sovelluksena
- Testeistä voi jatkaa **itseapupalveluihin**, jotka perustuvat kognitiiviseen terapiamalliin ja kirjanpitoonmetelmään (nyt alkoholista ja nettiriippuvuudesta) tai nettiterapeutin palveluihin
- Tulossa mm. Jeppe-juomapäiväkirja

Toukokuu 2006	Prosenttia
Päihdelinkki etusivu	19
Nettiriippuvuustesti	14
Promille	12
Kokousseuraryhmät	11
Testit etusivu	9
Rahapeliteesti	9
Sauna	7
Juomatapatesti	6
Audit	5
Tietopankki etusivu	3
Me vähentäjät	2
Omia-apu etusivu	2
Neuvontia etusivu	2
Yhteensä	100
N	(7492)

Anonyymineuvonta: Päihdelinkin terapeutit antavat yksilöllistä tukineuvontaa

- Yli 8000 kysymys-vastausparia vuodesta 1999
- Viestiketjuja 762 (28 %), pisin sisälsi 31 viestiä
- Naisia 68 %, noin puolet kysyjistä alle 30-vuotiaita
- Omia ongelmaa 73 %
- Myös konsultaatiopalvelu ammattilaisille (noin 50 vuodessa)

Nettiriippuvuuskysymyksiä 11 %

Päihdelinkin tuleva Jeppe-itseapupalvelu

ESITTELY

JEPPE juomapäiväkirja

Kirjautuminen

Etusivu

Yhteistyökumppanit

Yhteensä

Päihdelinkin keskustelualueet

PÄIHDELINKIN KESKUSTELU
Keskustelualueita nyt 9
Rekisteröityjä käyttäjiä 10 000
Käyttäjää enimmillään 263

Aiheita 20 000
VIESTEJÄ 440000
joista
Sauna 300 000
Me Vähentäjät 44000
Valtti 2200
Katiska 1000

Suljettu keskusteluryhmä - Saunan kuivaushuone

- Puoleksi suljettu ryhmä aloitti helmikuussa, ohjaajana ammattiterapeutti
- Tavoitteena huumeiden käytön lopettaminen
- Osanottajia yli 50, päivittäin aktiivisia 10
- Palautekyselyn mukaan muutti yli puolella tavoitteita ja asenteita
- Nyt menoissa strukturoitu kognitiivinen ryhmä (10 jäsentä)



Päihdelinkin suosion indikaattori: parodiasivusto www.webalcoholic.com

PÄIHDEHOITOFILPPERITM
Suomen suurin päihdehuumeiden parodiasivusto

Webalcoholic.com | Salva Rattamu™ | Keskustelu | E...

Roikuttaminen riikii (CDDIT, Carrot the Disorder Identification)
Roikuttako prokkaanta kukaoliisesti, sipinesti va ikäsa? Oikoo roikuttamiseksi Oikoo prokka halonnet sibiokkii roikuttamiseksi? Vaa Eaa testata ja amoda omu

!!!WANTED!!!
For crime against common sense

"Les Tres Amigos"
Mi "Les Amigos" "Les Amigos" "Les Amigos" Mera, other crime suspects:
-Päihdehoitofilpperit™
-Päihdehoitofilpperit™

Päihdelinkin ja Promille GSM:n itsearviointitestit

Mobiili-itseapua

Suosittu verenalkoholin arviointipalvelu Promille avattiin Prevet-yhteistyön kautta myös Tšekissä 2005

Promille pohjautuu **kognitiiviseen terapiaan**, joka tukee ihmisen muutosta pienin askelin tarkkailemalla edistystä ja antamalla vihjeitä kontrollin säilyttämisestä ja muutoksen ylläpitämisestä.

Eris Promille suosion salaisuus on se, että se **sosiaalisesti näkyvä**. Ihmisillä on tapana saada ja lähettää tekstiviestejä ravintolassa ilman, että muut kiinnittävät siihen huomiota. Perinteiset menetelmät kuten kirjanpito tai taskulaskin herättäisivät paljon huomiota ja kommentteja.

Niille, jotka haluavat seurata ja kontrolloida juomistaan muiden tietämättä tekstiviesti toimii **matalan kynnyksen anonyyminä ja helppokäyttöisenä välineenä**.

Voimapiiri

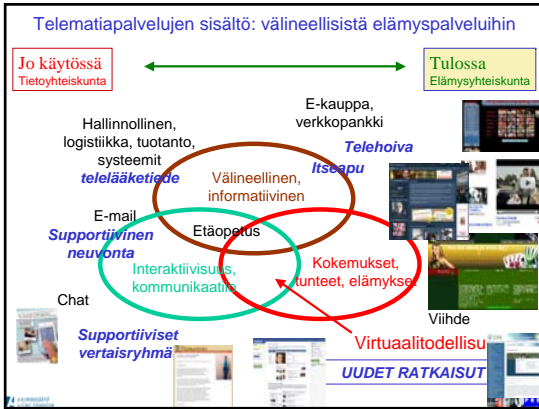
Matalan kynnyksen tekstiviestipalvelu päihdeongelmallisille



- Koekäytössä kevästä 2007
- Tarjoaa sekä itseapua, vertaisapua että ammattiapua
- Päihdelinkissä tukisivusto
- Pilottivaiheessa 4 ryhmää, joissa 7-8 henkilöä hoitopaikoista ja Päihdelinkistä
- Satoja viestejä tähän mennessä

Voimapiiri on Helsingin kaupungin sosiaaliviraston ja A-klinikkasäätiön yhteisprojekti, jota rahoittaa STM ja RAY.

Tulevaisuus on virtuaalisempaa



MITEN? Virtuaalimaailman muotoja

"Virtuaalinen": etä, sähköinen, verkko, esim. virtuaaliopetus

> **VIRTUAALITODELLISUUS** "virtual reality" (VR): Ihminen kiinni tietokoneeseen muutamien aistein, esim. pelit nykyisellään

> **LÄSNÄ-ÄLY** "ubiquitous computing": Interaktiivinen tietokone(verkko) kaikkialle ihmisen elinympäristöön, esim. paikannetut viestit, sähköttarat

> **Päällekkäistodellisuus**: Virtuaalitodellisuuden, läsnä-älyn ja reaali maailman päällekkäinen käyttö, esim. hävittäjälentokoneen ohjaussysteemi

> **Täydellinen uppotodellisuus**: yhdistää virtuaalitodellisuuden ja läsnä-älyn integroiduksi immersiotodellisuudeksi: kaikki aistit yhdistettynä vierasmaailmaan, tulevaisuus

Pelit, elokuvat, viihde, hyöty

MMORPG = Massively Multiplayer Online Role-playing Game

RIIPPUVUUS Nettiriippuvuus

1. Keskusteluriippuvuus (chat, myös kännykällä)
2. Nettipeliriippuvuus
3. Nettirahapeliriippuvuus (myös day trade)
4. Nettiseksiriippuvuus (myös puhelimitse)
5. Nettiseurustelu (dating)
6. Verkko yhteisöriippuvuus
7. Informaatioriippuvuus
8. Surfailuriippuvuus
9. Mobiiliriippuvuus
10. Yleinen tietokoneriippuvuus

1. Olemassa olevat riippuvuudet siirtyvät nettiin, jossa niitä voi tehdä helpommin ja intensiivisemmin
2. Syntyy kokonaan uusia riippuvuuksia, jotka eivät ole mahdollisia ilman tietokonetta

Todellisen virtuaalitodellisuuden rajapinnat: yhteys ihmiseen kaikkien aistien kautta

MITÄ TULOSSA?

VR interface utilizes human attitude, five senses, and deep sensation.

Deep sensation

- Attitude of head
- Attitude of hands and fingers
- Sense of seeing
- Sense of hearing
- Sense of touch/force
- Sense of smell
- Sense of taste

"Real" Virtual Reality (VR)

Source: Mitsubishi Institute 1997

Virtuaalitodellisuus nyt ja tulevaisuudessa

VIHDEKÄYTTÖ HYÖTYKÄYTTÖ

Mainio koulutuksen, ehkäisyn ja hoidon simulaattori

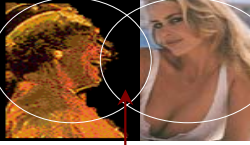
Erinomainen viihdelaitte, ehkä odotettu "killer application"

Tässä pelataan pelkin ajatuksen voimalla pyörittäenistä tävältätaisuuden Guger Technologiesin muokkaimessa. Elektrodien mittamat jännitteet muuttuvat aivojen aktiivisuuden myötä ja siten voidaan hyvin kärkeasti havaita mielen liikkeet.

Proessori 4/2005

Tulevaa?: Virtuaaliriippuvuus

VIRTUAALIRIIPPUVUUS

(Reaalivaimo) (Virtuaalivaimo)

Päällekkäinen alue

Totaalisesta virtuaaliriippuvuudesta tulee todellinen HAASTE ennaltaehkäisylle ja hoidolle

Muutamia muita tärkeitä teknologian kehitysnäkymiä

Läsnä-älyverkko (Ubiquitous computing)

Paikantamispalvelut, läsnäoleva tieto, sähköiset tunnisteet (RF tags) ...



Mutta haluatko vaimosi/miehesi/vanhempiesi/työnantajasi aina tietävän, missä olet?

Paljon hyötyä käytännön elämässä, mutta myös haittoja.



Source: Anu Karkkainen, Anni Oksanen, Matti Rantanen, Salli Totti, Tomi Karkkainen & Vesa-Matti Järvelin

Robotit ihmisen jatkeena ja sijaisena



Humanoidi




From the first day you interact with AIBO, it will become your companion.



Locate a ball
Approach the ball
Judge the distance
Kick the ball
Follow the ball

KATSO ROBOTITANSI!

Reaalimaailmasta virtuaalimaailmaan lääketieteessä: tähtystysmenetelmien muutoksia






NANOTEKNIikka


(From left) Classical endoscope, medical wireless capsule camera, computer screening, and virtual endoscope camera based on computer images, and the coming nanotechnology with micro instruments for diagnosis and medication



Nanotube

Telematiikan nyky- ja vähän tuleviakin pulmia erityisesti sosiaali- ja terveysasioissa

- @ Anonymiteetti ja tietosuojakysymykset
- @ Laadunvarmistaminen
- @ Käyttöliittymäongelmat
- @ Psykososiaalisen palvelujärjestelmän it-infrastruktuurin heikkous (laitteet, osaaminen, asiakasrekisterit)
- @ Rautapohjainen infrastruktuuripainotus (perinteinen telelääketiede)
- @ Asennepulmat: face-to-face -suhteen ylikorostus
- @ Ammattikuntasuojamuurit
- @ **Kustannusten jako**
(kun käyttäjän tunnistaminen ei ole mahdollista/oikein)
Kuntapohjaiseen rahoitusvastuuseen pohjautuva järjestelmä ei toimi psykososiaalisissa telematiikkipalveluissa!



Psykososiaalisten telematiapalveluiden kehittämistarpeita

- Ⓞ Automatisoinnin lisääminen ja teknologian kehittäminen
- Ⓞ Myös puhelin-, video- ja mobiiliportaalit (call center)
- Ⓞ Koordinointi muiden yleis-, teema- ja ammattilaisportaalien kanssa
- Ⓞ Yhteiskunnan hoitamien telematiapalveluiden lisääminen (erityisesti sairaanhoitopiirit, kunnat)
- Ⓞ Koordinointi, yhteistyö ja palveluntarjoaminen ulkomailla (eHealth)
- Ⓞ Järjestelmäkeskeisyydestä asiakaskeisyyteen
- Ⓞ Välineellistä elämäspalveluihin
- Ⓞ Integrointi perinteisen auttamisen kanssa

Portaaleiden sekä (yfi)kansallisten verkkopalveluiden rooli kasvaa, siitä on hyötyä sekä kustannusten kannalta että marginaaliryhmien ja syrjäseutujen palveluille



Lisätietoja



Ⓞ Peltoniemi: *Experiences and perspectives in using telematic prevention on sensitive health issues*. In: Latifi (ed.): *Establishing telemedicine in developing countries*. IOS Press. Amsterdam 2004.

Ⓞ teuvo.peltoniemi@a-klinikka.fi

Ⓞ www.teuvelopeltoniemi.net

Ⓞ www.paihdelinkki.fi, www.apua.info, www.prevnet.net



VIRTUAALIMAAILMASTA TULEE OSA REAALIMAAILMAA

ja hoidossakin verkko tulee korvaamaan suuren osan nykyisestä psykososiaalisesta työstä!