



**HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU**

**OPINNÄYTETYÖ**

**Liikunta- ja urheilutoimija  
lasten ja nuorten kohtaajana  
Ehkäisevän päihdetyön näkökulma**

*Sanna Bergström*

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

03 / 2016

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

### TIIVISTELMÄ

<b>Työn tekijä</b> Sanna Bergström	<b>Sivumäärä</b> 64
<b>Työn nimi</b> Liikunta- ja urheilutoimija lasten ja nuorten kohtaajana – Ehkäisevän päihdetyön näkökulma	
<b>Ohjaava(t) opettaja(t)</b> Satu Riikonen	
<b>Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja</b> Preventiimi/ Maria Normann & Heidi Odell	
<b>Tiivistelmä</b> <p>Urheiluharrastusta pidetään usein päihteiden käytöltä suojaavana tekijänä, mutta tutkimukset ovat osoittaneet, ettei asia ole niin. Urheilevat nuoret käyttävät muita nuoria enemmän tupakkatuotteita ja juovat itsensä humalaan useammin. UNODC (United Nations Office on Drugs and Crime) kyseenalaistaa urheilun suojaavan vaikutuksen ehkäisevän päihdetyön näkökulmasta ja suosittelee ehkäisevän vaikutuksen lisäämiseksi määrätietoisempaa ehkäisevää päihdetyötä urheilutoimijoille. Viime aikojen tutkimukset aiheesta ovat osoittaneet lupaavia positiivisia tuloksia, kun ehkäisevää päihdetyötä on lisätty osaksi urheiluvuorokauden.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, keitä ovat liikunta- ja urheilutoimijat ja miten ehkäisevä päihdetyö näkyy heidän työssään. Työ tehtiin nuorisotalon ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus Preventiimille kehittämistyönä. Preventiimi tarjoaa nuorisotalon ammattilaisille ehkäisevän päihdetyön koulutuksia. Työn tavoitteena oli tukea tilaajaa laajentamaan koulutustarjontansa nuorten parissa oleville liikunta- ja urheilutoimijoille. Kehittämistyö toteutettiin kartoittaen liikunta- ja urheilutoimijoita, heidän työkenttäänsä ja osaamistarpeitaan. Lisäksi kerättiin aineistoa julkaistuista teoksista ja tehdyistä tutkimuksista sekä haastateltiin seitsemää avainhenkilöä. Näistä syntyneiden tulosten pohjalta laadittiin tietoa, miten tilaajan kannattaa koulutusta lähteä toteuttamaan.</p> <p>Työ on ajankohtainen, sillä liikunta- ja urheilukulttuuri kehittyvät jatkuvasti kokonaisvaltaisempaan toimintamalliin. Pelkän laajentamisen tai liikunnan osaamisen lisäksi tulee osata kokonaisvaltaista hyvinvoinnin edistämistä ja kasvattamista. Liikunta- ja urheilutoimijuus on muuttunut ammattimaiseksi toiminnaksi, jolloin myös työn vaatimustaso on noussut.</p> <p>Opinnäytetyö on merkityksellinen tilaajalle, sillä selvitystyön johdosta se pystyy hyödyntämään analysoitua tietoa ja ehdotuksia koulutuksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Tässä työssä olevan analyysin lisäksi tilaaja on saanut ehdotuksia mahdollisista yhteistyökumppaneista sekä tarkempaa ehdotuksia koulutuksen sisällöstä. Työn toivotaan herättävän ajatuksia myös liikunta- ja urheilutoimijoiden parissa, etenkin ymmärtämään, miten yksittäinen liikunta- tai urheilutoimijana oleva aikuinen on merkittävässä roolissa nuoren kasvun ja kehityksen kannalta.</p> <p>Tutkimustulosten johtopäätöksenä tilaajan kannattaa toteuttaa koulutus yhteistyönä urheilu- tai liikunta-alan toimijan kanssa. Hyvä koulutus sisältää tiukkaa faktaa, asiantuntijuutta ja käytänteitä, joita koulutukseen osallistuva toimija voi soveltaa omaan työhön. Koulutuksessa on hyvä, että ammattilainen kertoo, mitkä asiat toimivat nuorten parissa tehtävässä ehkäisevässä päihdetyössä, mutta toimijan on silti ne itse todettava hyväksi, jotta motivaatio tekemiseen säilyy. Koulutuksen tavoitteena olisi hyvä olla liikunta- ja urheilutoimijan päivittäisen valmiustilan kehittäminen, etenkin nuorten päihderiskeihin puuttumisessa. Lisäksi koulutuksen päätteeksi liikunta- ja urheilutoimijalla on hyvä olla päihde- ja opetustietoa, taitoa toimia, oikeaa asennetta ja yhteistyötaitoja. Jos koulutuksen päätyttyä toimijan oman roolin ymmärrys on laajentunut, on silloin koulutus onnistunut.</p>	
<b>Asiasanat</b> ehkäisevä päihdetyö, nuoret, liikunta, urheilu, kasvattaja, aito kohtaaminen	

**HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES**  
**Civic Activities and Youth Work Degree Programme**

**ABSTRACT**

<b>Author</b> Sanna Bergström	<b>Number of Pages</b> 64
<b>Title</b> Sports operative as an encounterer of children and youth – Preventive substance abuse aspect	
<b>Supervisor(s)</b> Satu Riikonen	
<b>Subscriber and/or Mentor</b> Preventiimi/ Maria Normann & Heidi Odell	
<b>Abstract</b> <p>Sports activity is often seen as preventing from engaging in substance abuse but studies have shown that it is not so. Youth who participate in sport have higher rates of smoking and binge drinking than those who do not. UNODC (United Nations Office on Drugs and Crime) contests the beliefs that sports have preventive influence on substance abuse and recommends a more determined preventive substance abuse work for sport operatives to gain more impact. Recent studies have shown promising results when including the preventive work in sports coaching.</p> <p>The purpose of this bachelor's thesis was to determine who are sports operatives and how is substance abuse preventive work seen in their work. The thesis is made as an assignment from knowledge centre for youth substance abuse prevention Preventiimi as a development work. Preventiimi provides substance abuse prevention education for professionals in youth sector. The purpose of this thesis was to back up Preventiimi to further broaden their education selection towards professionals working with sporting youth. The development work carried out as to map who are the operatives in sports, their field of work and necessities on their know-how. There was also gathered information from published works and conducted studies and interviews of seven key persons. From this information data was composed as how Preventiimi should execute the education.</p> <p>The thesis is topical because sports culture develops constantly towards more holistic operating models and in addition of sports know-how one must know how to advance and raise overall wellbeing. Sports operative work has changed into more professional and since that the level of requirement has increased.</p> <p>This thesis is meaningful for Preventiimi because it can utilize the information analysed and suggestions in planning and conducting the education. Besides the analysis in this thesis Preventiimi was given suggestions of possible collaborators and more detailed information on topics for the education. There are hopes that this thesis also inspires thoughts among sports operative especially to understand how a single sports operative has a significant role in the development and growth of the youth they guide.</p> <p>As a conclusion of this thesis Preventiimi is recommended to execute the education in collaboration with a sports field operator. Good education includes strict facts, expertise and practises that an operative taking part in the education can adapt to ones work. In the education there would be good that an expert lets know which things work in prevention of substance abuse among youth, but the operator must discover them to be good by oneself to keep up the motivation. The objective of the education should consist of developing the readiness state of sports operatives especially interfering in youth substance abuse risks. In addition in the end of the education the sports operative should have knowledge on intoxicants and tuition, ability to act, right attitude and cooperation skills. If the operative has broaden ones knowledge on their own role the education has succeeded.</p>	
<b>Keywords</b> preventive substance work, youth, sports, educator, genuine encounter	

## **SISÄLLYS**

### TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO	5
2 SUOMALAINEN LIIKUNTA- JA URHEILUTOIMINTA	8
2.1 Katsaus liikunta- ja urheilutoiminnan kehityskaareen	8
2.2 Liikunta- ja urheilupaikat	10
2.3 Liikkuvat lapset ja nuoret	13
3 NUORISOALAN EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ	16
3.1 Nuorisotalan ehkäisevän päihdetyön erityispiirteitä	17
3.2 Nuoret ja päihteiden käytön trendit	21
3.3 Laadukkaan ehkäisevän päihdetyön mittari	25
4 TOIMIJOIDEN ROOLIEN TARKASTELUA	28
4.1 Nuorisotyötä tekemässä ja nuorta kohtaamassa	28
4.2 Kasvattajan roolissa	31
4.3 Päihteettömyyden edistäjänä	33
5 PREVENTIIMIN TOIMEKSIANTO	36
6 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT	40
6.1 Haastattelu	40
6.2 Havainnointi	41
6.3 Tulosten analysointi	42
7 TULOKSET JA ANALYYSI	44
7.1 Moninainen joukko liikunta- ja urheilutoimijoita	44
7.2 Päihteettömyyden osaaminen	47
7.3 Urheilussa tehdään ehkäisevää päihdetyötä	49
7.4 Urheilun, esikuvien ja median merkitys	52
7.5 Urheilevat ja liikkuvat nuoret ovat kuten muutkin nuoret	54
8 KEHITTÄMISEHDOTUKSIA PREVENTIIMILLE	56
8.1 Huomioita kohderyhmästä	56
8.2 Koulutuksen suunnittelu ja toteutusehdotus	57
8.3 Koulutuksen tavoitteet	59
9 LOPPUPÄÄTELMÄT	62
LÄHTEET	65

## 1 JOHDANTO

”Kyllä kukkahattutädin saarnaava leima tuntuu olevan aika tiukassa ja ehkäisevän päihdetyöntekijöiden koetaan olevan hyvin tiukkapipoisia ja ehkäisevä päihdetyö mielletään pelkäksi valistamiseksi ja sormien heristelyksi.” (Warpenius, Holmila, Karlsson & Ranta 2015, 109.)

Näin kommentoi eräs panelisti arvioidessaan, mitä ehkäisevän päihdetyön arvostus tulee olemaan vuonna 2025 (Warpenius ym. 2015, 109). Tässä työssä esittelen nuorisoalan ehkäisevää päihdetyötä ja käsittelen sitä liikunnan ja urheilun näkökulmasta. Esittelen myös nuorten päihteiden käytön trendejä ja pohdin lasten ja nuorten parissa toimivien liikunta- ja urheilutoimijoiden roolia. Opinnäytetyössä käytetyt termit *lapsi* ja *nuori* viittaavat alle 18-vuotiaisiin.

Urheiluharrastusta pidetään usein päihteiden käytöltä suojaavana tekijänä. Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että urheilevat nuoret käyttävät muita nuoria enemmän tupakkatuotteita ja juovat itsensä humalaan useammin. UNODC (*United Nations Office on Drugs and Crime*) suosittelee määrätietoisempaa ehkäisevää päihdetyötä urheilutoimijoille ehkäisevän vaikutuksen lisäämiseksi. Viimeaikaiset tutkimukset ovatkin osoittaneet positiivisia tuloksia, kun ehkäisevä päihdetyö on huomioitu myös urheiluvalmennuksessa. (UNODC 2015, 29.) Liikunta- ja urheilutoimijoiden lisääntyntä osaamistarvetta on käsitelty viime vuosien aikana monessa eri julkaisussa ja mediassa. Toimijoiden on osattava tukea lasta ja nuorta kokonaisvaltaisesti, mutta samalla tulostavoitteet ohjaavat esimerkiksi monia urheiluseuratoimijoita. Ohjaajien ja valmentajien rooli ehkäisevässä päihdetyössä on merkittävä, erityisesti työskenneltäessä lasten ja nuorten kanssa.

Tämä opinnäytetyö toimii pohjana koulutukselle, joka tukee lapsia ja nuoria kohtaavien liikunta- ja urheilutoimijoiden ehkäisevän päihdetyön osaamista. Opinnäytetyön tilaajana toimii Preventiimi, nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön asiantuntija, jonka tavoitteena on laajentaa koulutustarjontaansa liikunta- ja urheilutoimijoille. Opinnäytetyöni tavoitteena on toimia kehittämistyönä ja löytää sellainen tapa, jolla ehkäisevän päihdetyön koulutus kannattaa toteuttaa nuorten kanssa toimivien urheilun ja liikunnan ammattilaisten kanssa. Työssäni keskityn

liikunta- ja urheilutoimijoiden rooliin, etenkin lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen tukemisen näkökulmasta. Roolia selvitän tutkimalla, keitä edellä mainitut toimijat ovat ja mitkä Suomessa ovat ne suurimmat liikunnan ja urheilun paikat, joissa lapsia ja nuoria kohdataan. Samalla selvitän toimijoiden osaamistarvetta ja asenteita ehkäisevän päihdetyön tekoon. Tavoitteena on löytää sopiva tapa toteuttaa tilaajan koulutus vastaamaan kentän tarpeita. Tilaajan tarkoituksena on laajentaa koulutustarjontaansa uudelle toimialalle, joten siksi kohderyhmän esittelemine on tässä työssä tärkeää.

Nuoriin ja lapsiin kohdistuvaa ehkäisevää päihdetyötä on viime vuosina tehty systemaattisemmin kuin aiemmin. Perinteisen päihdevalistuksen sijaan on käytössä uusia keinoja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen. Ehkäisevästä päihdetyöstä on tehty myös useita julkaisuja ja tämän opinnäytetyön tilaaja, Preventiimi, on yksi nuorisotalan suunnannäyttäjät. Moni ehkäisevän päihdetyön toimenpide on suunnattu kouluihin, jossa kohdataan paljon lapsia ja nuoria. Koulujen lisäksi lapsia ja nuoria kohdataan myös liikunnan parissa, kun lähes puolet lapsista osallistuu vuosittain johonkin organisoituun liikuntaan tai urheiluun (Mäenpää & Korkatti 2012, 7). Systemaattinen ehkäisevän päihdetyön tekeminen laaja-alaisesti ei ole kuitenkaan vielä arkipäivää nuorten organisoidussa liikunnassa. Ehkäisevän päihdetyön tekeminen laajasti eri toimintaympäristöissä hyödyttää yhteiskunnallisesti meitä kaikkia, sillä sen kustannukset ovat halvempia kuin korjaavien toimenpiteiden (THL 2015).

Kehittämistyötä lähdin toteuttamaan pääasiassa haastattelun keinoin. Preventiimi antoi minulle toimeksiannon, sillä minulla on tuntemusta suomalaisesta nuorisourheilukulttuurista ja työkokemusta niin huippu-urheilusta, kuin ruohonjuuritasoltakin. Alan tuntemukseni vuoksi uskottiin, että osaan valita sopivat ja tilaajan tarpeita edustavat haastateltavat ja sopivat kysymykset. Työssä toivottiin pääsevän kartoittamaan syvällisempää tietoa haastateltujen näkemyksistä ehkäisevästä päihdetyöstä ja toimijoiden osaamisesta.

Tässä opinnäytetyössä kerron ensin suomalaisesta liikunta- ja urheilutoiminnasta, jotta ymmärretään koulutuksen kohderyhmän työalaa. Sen jälkeen käsittelen nuorisotalan ehkäisevää päihdetyötä ja nuorten päihteiden käytön trendejä. Luvussa neljä tarkastelen toimijoiden rooleja muun muassa päihteettömyyden

edistäjinä sekä kasvattajuuden näkökulmasta. Tietoperustan jälkeen esittelen tilaajan toimintaa sekä tämän kehittämistyön toimeksiantoa tarkemmin. Lisäksi kuvaan kehittämistyön menetelmiä, analysoin tuloksia ja esittelen kehittämisehdotukseni tilaajalle. Lopuksi pohdin työn hyödyllisyyttä alalle ja tilaajalle.

## 2 SUOMALAINEN LIIKUNTA- JA URHEILUTOIMINTA

Liikunta ja urheilu ovat kautta aikojen kuuluneet ihmisten elämään ja niillä on ollut, ja on yhä, suuri merkitys ihmisten fyysiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille (Tähtinen & Nevala 2010). *Liikunta* voidaan määritellä mielihyvää tuottavaksi ja fyysistä kuntoa ylläpitäväksi toiminnaksi. *Urheilu* on yksi liikunnan muodoista, mutta siinä lisäksi kilpaillaan sääntöjen mukaisesti. (Kotimaisten kielten keskus 2016.) Näitä kahta termiä, liikunta ja urheilu, käytetään kuitenkin usein päällekkäin ja samaa tarkoittavan asian synonyymeina. Tässä työssä käytän usein pelkkää liikunta-termiä, kun tarkoitetaan molempia asioita. *Liikunta- ja urheilutoimijoilla* viitataan tässä työssä kaikkiin, jotka liikunnan ja urheilun parissa työskentelevät. Työn luettavuuden kannalta käytän jatkossa termiä *toimija*.

Liikunta koskettaa meitä läpileikkaavasti koko elämämme ajan. Liikunnasta puhutaan usein kokonaisvaltaisena vaikuttimena peilattaessa yleiseen hyvinvointiin, terveellisiin elämäntapoihin ja jaksamiseen. Liikunnan merkitys ennalta ehkäisevänä toimintana ja sen kasvatuksellinen näkökulma ovat vahvistuneet viime vuosina, siihen myös liitetään usein sosiaalisia ja kasvatuksellisia odotuksia ja tehtäviä. (Tähtinen & Nevala 2010.) Liikunta synnyttää tilanteita, joissa on mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin ja kartoittaa sosiaalista pääomaa, luoda yhteenkuuluvuuden tunnetta, kokea joukkuehenkeä, oppia yhteisvastuuta ja ymmärrystä yhteistyöstä. Kaikkea tätä oppia voi soveltaa myös muilla elämänalueilla. (Koski 2013, 113.)

### 2.1 Katsaus liikunta- ja urheilutoiminnan kehityskaareen

1800-luvulla Suomeen levisi vaikutteita Keski-Euroopasta, jossa painotettiin terveyttä ja liikuntaa suosivaa elämäntapaa ja erityisesti voimistelua. Tällöin moderni liikunta ja esiasteet urheilusta nousivat esille. Suomen ensimmäinen ja vanhin urheiluseura, *Segelföreningen i Björneborg*, perustettiin 1856. Urheilu järjestäytyi samaan aikaan, kuin muukin spontaani kansalais- ja yhdistystoiminta. Urheiluseurat saivat alkunsa muun muassa raittius- ja nuorisoseurojen va-



navedessä. 1800-luvun lopussa urheilussa kilpaileminen yleistyi Suomessa ja urheiluseuroja tai alajaostoja oli jo 341. Toiminta perustui vapaaehtoisuuteen. 1900-luvun alussa perustettiin Suomen Voimistelu- ja Urheiluliitto SVUL, jonka jälkeen syntyi nopeassa tahdissa monia muita keskus- ja lajiliittoja. (Heikkala, Honkanen, Laine, Pullinen & Ruuskanen-Himma 2003, 5-7.)

1950-luvulla alettiin kouluttamaan liikunnanohjaajia valtion tuella, etenkin vastatakseen nuorisourheilun tarpeisiin. Samalla vuosikymmenellä urheiluopistot, kuntaliikuntajärjestöt ja liikuntatiede liitettiin valtion avustuksen piiriin. Myös Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellinen tiedekunta perustettiin 1963. (Pyykkönen 2010; Heikkala ym. 2003, 11.) Urheilun rinnalle muodostui myös liikuntakulttuuri, sillä suomalaiset innostuivat kuntoilemaan. Täten myös liikuntapolitiikasta tuli osa yhteiskuntapolitiikkaa ja oma liikuntalaki vahvistettiin 1979. Huippu-urheilun merkitys lisääntyi ja se kipusi katsotuimpien tv-ohjelmien joukkoon. Myös yritykset murtautuivat samoihin aikoihin (1980-luvulla) liikuntamarkkinoille, sillä urheilun ja kuntoilun rinnalle kaivettiin jotakin elämystä tarjoavaa kulttuuria. (Pyykkönen 2010.) Rakennemuutos näkyy tänä päivänäkin, kun urheilukulttuuriin on sekoittunut kulutuskulttuuri. Urheilusta on muodostunut joillekin lähes uskontoon verrattava asia. Sen nimeen vannotaan ja niin sanottuja pyhiinvaelluksia tehdään urheilusuorituspaikoille. (Tähtinen & Nevala 2010.) Tämän tiedostaminen toimii mahdollistajana. Urheilulla on niin suuri näkyvyys suomalaisessa yhteiskunnassa, joten sen kautta voi vaikuttaa moneen asiaan, ihmiseen ja asenteseen. Myös yksittäisen urheilijan vastuu esikuvana ja esimerkkinä on tärkeä.

1990-luvun alussa tapahtui tutkijoiden mukaan muutos, kun pihapelien arvostus laski nuorten parissa. Urheilun merkitystä alettiin mittaamaan tuloskorttien kautta ja perheiden panostus muuttui ensisijaisesti kilpavarustelukulutukseen. Tänä päivänä myös erikoistutaan yhä nuoremmalla iällä valitsemaansa lajiin ja erijuttujen kokeilulle ei anneta mahdollisuutta. 1990-luvulla katosi moni yleisseura, joka tarjosi laajalla skaalalla harrastuksia. Niin sanottu matalankynnyksen harrastaminen on kadonnut ja leikistä on tullut vakavaa. (Helander & Vilén 2015, 38-39.)

## 2.2 Liikunta- ja urheilupaikat

Suomessa organisoitu liikunta ja urheilu tarkoittavat käytännössä usein urheiluseuratoimintaa. Monella muullakin toimijalla, esimerkiksi partiot, seurakunnat ja nuorisjärjestöt, on liikunta osana muuta toimintaa. (Kokko 2013, 126.) Tässä alaluvussa esittelen niitä paikkoja, jotka liikuttavat suuria joukkoja lapsia ja nuoria. Vaikka muillakin toimijoilla on liikunta osana toimintaansa, on silti tässä rajattu toiminta vain pelkkiin liikunnan ja urheilun toimijoihin.

### **Urheiluseurat**

Urheiluseuroissa voidaan harrastaa liikuntaa sekä kuntoilu- että kilpailumielessä. Perinteisesti seurojen toiminta on keskittynyt kilpailuun, mutta myös edistämään edustamaansa urheilulajia ja sen harrastamista. Liikuntakulttuurin eriyty-misen myötä moni seura tähtää myös yleiseen liikuntaharrastuksen edistä-miseen sekä nuorisokasvatukseen. Suomessa on ainakin 10 000 liikunta- ja urhei-luseuraa, jotka tyypillisesti toimivat eri lajeihin keskittyneesti. Joissakin urheilu-seuroissa toimii useita jaostoja, jotka järjestävät ja kehittävät oman lajinsa tar-jontaa. (Ammattinetti 2015; Kihu 2015.) Urheiluseurojen merkitys kansallisessa urheilussa on ollut keskeinen ja niillä on edelleen iso merkitys paikkakuntien identiteeteille. Viime vuosikymmeninä liikunta- ja urheilulajien kirjo on kasvanut. Tällä hetkellä valtionavustusta saa 75 lajiliittoa ja niiden alla toimivien kilpamuotojen kirjo on vielä suurempi. Nykyisin junioriurheilussa kilpailu aloitetaan yhä aiemmin ja naisten ja miesten kilpailulajit ja –muodot ovat lähentyneet toisiaan. Myös veteraani- ja vammaisurheilu laajentavat kilpaurheilun muotoja vuosi vuo-delta. (Mäenpää & Korkatti 2012, 7.)

*Sinettiseurat* ovat lasten ja nuorten urheilun laatuseuroja, jotka ovat aktiivisia ja halukkaita kehittämään omaa toimintaansa. Sinetin saaminen on urheiluseuralle kunnia ja se kertoo myös siitä, että seura on lajinsa ja paikkakuntansa parhaita lasten ja nuorten urheilun toiminnan toteuttajia. Sinetin saaminen tuo seuralle arvostusta, mutta mukana tulee myös vastuuta. Sinetti on lajikohtainen ja sille on tarkka kriteeristö. Kriteereitä ovat muun muassa 1) Liikkumista ja urheilua tukeva toimintaympäristö, 2) Urheilulliset elämäntavat ja kasvu terveeksi urheili-

jaksi 3) Innostus 4) Monipuolisuus 5) Kehittävä työ. Vuonna 2014 mukana oli yli 600 seuraa 43 eri lajista. (Sinettiseura 2015.)

### **Urheilujärjestöt ja lajiliitot**

Suomessa liikunnan ja urheilun kattojärjestö on Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio *Valo ry*. Valon tehtävänä on edistää liikuntaa, urheilua ja fyysistä aktiivisuutta sekä kansalaistoimintaa kaikenikäisten ihmisten joukossa. Valolla on noin 60 valtakunnallista jäsenjärjestöä, 15 alueellista järjestöä ja noin 20 kumppanuusjäsentä. (Ammattinetti 2015.)

*Suomen Olympiakomitea* toimii Kansainvälisen Olympiakomitean edustajana Suomessa ja sen tavoitteena on tukea ja kehittää suomalaisen huippu-urheilun edellytyksiä sekä turvata olympiamenestys. Olympiakomitea toimii ammattimaisemman urheiluvalmennuksen eteen ja voimavaroja suunnataan päivittäisvalmennuksen tehostamiseksi, erityisesti valmennus- ja harjoittelukeskuksissa. Lisäksi Olympiakomitea tukee nuorten lahjakkuuksien valmentautumista ja toimii erilaisissa projekteissa, joiden avulla pyritään edistämään urheilijan asemaa ja sitä kautta huippu-urheilumenestystä. *Suomen Paralympiakomitea* toimii samalla tavalla, mutta se vastaa vammaishuippu-urheilun edunvalvonnasta ja kehittämisestä yhteistyössä vammaisurheilujärjestöjen kanssa. Se tukee myös vammaishuippu-urheilun valmennustoimintaa, vastaa valmennustuen tulospurusteisesta suuntaamisesta ja paralympialaisiin liittyvistä valmisteluista. (Kihu 2015.)

*Lajiliitot* ovat liikuntajärjestöjä, joiden toiminta keskittyy vain yhteen lajiin tai urheilumuotoon. Suomessa urheilurakenne menee niin, että lajiharrastajat ovat urheiluseuran jäseniä, urheiluseurat taas jonkin kansallisen lajiliiton jäseniä ja ne taas kansainvälisen lajiliiton jäseniä. Lajiliittojen päävastuu on oman lajinsa kilpa- ja huippu-urheiluun liittyvät tehtävät sekä urheiluseurojen ohjaus ja tukeminen. Lajiliitot myös organisoivat kansainvälistä kilpailutoimintaa ja pyrkivät vaikuttamaan oman lajinsa kansainväliseen lajiliittoon. Myös lajikohtainen yhteistyö vammaisurheilujärjestöjen kanssa kuuluu lajiliittojen tehtäviin. (Kihu 2015.)

### **Urheiluakatemit ja urheiluoppilaitokset**

Suomessa on tällä hetkellä noin 20 urheiluakatemiaa, joiden yhteinen tavoite on sovittaa urheilijan siviiliura, nuorella koulu, ja urheilu yhteen. Toinen tavoite on päivittäisvalmennuksen tehostaminen, useimmiten ammattivalmentajien kautta. Urheiluakatemit ovat huippu-urheilun alueellinen verkosto ja ovat pitkälti keskittyneet suurempiin opiskelu- ja urheilukaupunkeihin. Ne ovat syntyneet pääosin paikallisesta lähtökohdasta, jossa perustajatahoina ovat useimmiten kaupunki tai sen urheilulukiot tai urheiluammattioppilaitokset. Jokainen urheiluakatemia on omalla tavallaan organisoitunut oman paikkakuntansa lähtökohdista ja toimintaeroja saattaa akatemioiden välillä olla jonkin verran. Urheilijat valitaan akatemiaan ja Suomen Olympiakomitea toimii valtakunnallisena toiminnan koordinoijana. (Urhea 2015; Kihu 2015.) Muissakin urheiluoppilaitoksissa tehtävänä on yksilöllisen opintosuunnitelman toteuttaminen, jotta urheilu ja opiskelu voidaan yhdistää mahdollisimman hyvin. Urheiluoppilaitoksia ovat kaikki urheilulukiot ja –ammattioppilaitokset sekä korkeakoulut, jotka toteuttavat joustavaa ja urheilijalle sopivaa koulutusohjelmaa. (Kihu 2015.)

### **Kunta**

Kunnan liikuntatoimen tehtävänä on, valtion ohella, luoda edellytykset kuntalaisten liikunnalle. Tämä tarkoittaa liikuntapaikkojen rakentamista ja ylläpitämistä sekä liikunnan järjestämistä eri-ikäisille ihmisille ja erityisryhmille. Suomessa noin 75 prosenttia noin 30 000 liikuntapaikasta on kuntien rakentamia ja ylläpitämiä. Liikuntatarjonta vaihtelee kunnittain. Kilpa- ja huippu-urheilun näkökulmasta kuntien pääasiallinen tehtävä, liikuntapaikkojen rakentamisen ja ylläpidon lisäksi, on urheiluseuratoiminnan tukeminen. Kunnat ja urheiluseurat tekevät yhteistyötä esimerkiksi yhteistyöllä järjestettävissä liikuntatapahtumissa. Kunnat myös edistävät liikunnan kansalaistoimintaa. Kunnissa tuetaan paikallisia urheiluseuroja välittömästi jakamalla avustuksia sekä välillisesti tarjoamalla kuntien tiloja niiden käyttöön. Rahallisesti mitattuna välillinen tuki, eli helpotukset liikuntapaikkamaksuihin, on merkittävämpi kuin välitön tuki. Useimmiten lasten ja nuorten liikuntaryhmien tilojen käyttökustannukset ovat matalampia kuin aikuisten kilpa- ja huippu-urheilun ryhmien. Kunta voi tukea myös yksittäistä menestynyttä urheilijaa (tai urheilujoukkuetta) esimerkiksi stipendillä tai lahjoittamalla urheilijalle kunnasta tontin. Kilpa- tai huippu-urheilijan kanssa kunta voi tehdä myös yhteistyösopimuksen, joka hyödyttää urheilijaa taloudellisesti ja kuntaa

esimerkiksi imagon parantamisen näkökulmasta. (Ammattinetti 2015; Kihu 2015.)

Monella kunnalla on huono rahatilanne, joka näkyy, kun on nipistettävä palveluntarjonnasta kuntalaisille. Moni kunta ei esimerkiksi kykene satsaamaan kuntalaisten liikuntapaikkoihin. Tämä näkyy etenkin Itä- ja Pohjois-Suomessa. Lasten eniten käyttämät kuntien liikuntapalvelut ovat lähellä kotia sijaitsevat paikat, joihin ei tarvita varauksia ja ovat maksuttomia. Nämä paikat lisäävät juuri sen ryhmän liikkumista, jotka sitä eniten tarvitsevat, eli tavalliset nuoret. Näitä lähiliikuntapaikkoja on rakennettu melko vähän ja liikuntasuunnittelun professori Kimmo Suomi epäileekin, että paikan rakentaminen ei voi olla kunnassa rahasta kiinni vaan on enemmänkin tahtokysymys. Keskimääräiset kustannukset lähiliikuntapaikan rakentamiseen on 25 000 euroa ja toiset samanlaiset kun hankitaan varusteet. Yhteissummaksi tulee tällöin 50 000 euroa. Kimmo Suomen mukaan tasa-arvo ei toteudu, sillä idässä on vaikeampi harrastaa kuin lännessä. Toisin sanoen harrastamismahdollisuudet riippuvat siitä, missä päin Suomea asuu. Esimerkiksi Pohjois- ja Itä-Suomen sisähallit ovat huonossa kunnossa ja pääkaupunkiseudulla on kaksi kertaa niin paljon jäähalleja kuin Itä-Suomessa. Länsi-Suomessa niitä on kolme kertaa enemmän kuin Itä-Suomessa. (Kasurinen 2015.)

### 2.3 Liikkuvat lapset ja nuoret

Pienellä lapsella on luontainen uteliaisuus ja aktiivisuus liikkumiseen. Pieni lapsi jäljittelee ja toistaa aikuisen tai muun esimerkin toimintaa. Liikkuessaan lapsen on mahdollista ilmaista tunteitaan ja oman kehon tuntemus sekä sen hallinta antavat pohjan lapsen terveelle itsetunnolle. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 54-55, 101.) Lasten ja nuorten kohdalla liikunta on ylivoimaisesti suosituin harrastus, kun 43 prosenttia 3–18-vuotiaista lapsista ja nuorista osallistuu vuosittain johonkin organisoituun liikuntaan tai urheiluun. Noin 40 vuotta sitten harrastajia oli puolet vähemmän ja osallistujat olivat lähinnä niitä, jotka koululiikunnasta saivat 9 tai 10. Nykyään moni harrastaja on koululiikunnan 7- ja 8-oppilaita. (Mäenpää & Korkatti 2012, 7.) Toisin sanoen liikunnan ja urheilun harrastajien

”profiili” on laajentunut ja yhä useampi lapsi tai nuori tulee urheilun ja liikunnan pariin harrastamaan.

Salasuo, Piispa & Huhta (2015, 315) peräänkuuluttavat reagoimista ohjatun harrastamisen kasvaneisiin kustannuksiin. Jos kustannusten nousuun ei reagoida, ei tällöin pääsy ohjatun liikunnan harrastamisen pariin ole yhdenvertainen kaikille lapsille ja nuorille. (mt. 315) Harrastuksen kustannukset ja niiden nousu ovat olleet 2000-luvulla yleinen puheenaihe. Monella kustannukset alkavat olla perheen sietorajoilla. On arvioitu, että kasvukeskuksissa (valtalajeissa) yli 11-vuotiaiden seuramaksut ovat 200-400 euroa kuukaudessa. Tähän ei lasketa varusteiden, kuljetusten ja mahdollisten lisäpalvelujen kustannuksia. On myös arvioitu, että urheiluseurojen vuotuinen liikevaihto on yhteensä 500 miljoonaa euroa. Tämän lisäksi kotitalouksien osuuden on arvioitu olevan vielä toiset 500 miljoonaa euroa. Tämän tiedon tiimoilta ei ole ihme, että moni palveluntarjoaja ja kauppias ovat löytäneet urheilun ja urheiluseurat. (Mäenpää & Korkatti 2012, 7.) Vaarana on, kuten Salasuo ym. (2015, 315) toteavat, että kustannusten nousu sulkee monia perheitä urheiluharrastusten ulkopuolelle.

Urheilussa tavoitellaan kilpailumenestystä, jota tehdään valmentajien ohjauksessa. Itkonen (2013, 84) mukaan urheiluun liittyy kiinteä auktoriteettiasetelma, jossa toimintaa ohjataan aikuisjohtoisesti. Nuoret ovat kuitenkin itse myös organisoineet sellaisia liikuntamuotoja, joissa ei ole urheiluun liitettävää auktoriteettiasemaa. Näitä nuorisokulttuurisia liikuntamuotoja ovat Itkosen (mt. 84) mukaan muun muassa skeittaus (rullalautailu), bleidous (tempurullaluistelu), lumilautailu, parkour (kaupunkiympäristön esteradoilla liikkuminen), sekä hiphop (kulttuuri, jossa tärkeää mm. tanssi, musiikki, graffitit). Edellä mainituista lumilautailu on jatkanut kasvuaan yleisesti tunnettuun huippu-urheilumuotoon, mutta siihen liitetään yhä myös elämäntyyllisiä muotoja. (mt. 84-90.)

Liikuntakulttuurissa terveyteen liittyvät merkitykset ovat tärkeitä, mutta nykypäivänä korostuvat myös sosiaalisuuteen ja yhdessäoloon liittyvät merkitykset. Etenkin vertaiset ovat nuorten elämässä keskeisessä roolissa ja liikunta tarjoaa mahdollisuuden luontevaan yhdessäoloon. Myös aikuiset kokevat, että liikunta voi olla merkittävä yhteinen nimittäjä ystävyydelle. (Koski 2013, 113.) Liikuntaan ja urheiluun on liitetty terveystieteellisen lisäksi myös sen kasvatuksellinen

puoli. Nuoria pyritään kasvattamaan liikunnalliseen elämäntapaan, joka seuraisi koko elämän varrella. Tähän pyritään vaikuttamaan kasvatuksellisesti niin, että liikkuva lapsuus kantaisi liikunnalliseen elämäntapaan (VALO 2016). Tammelin (2013, 69) toteaa, että lapset ja nuoret eivät juurikaan keskity liikunnan tai urheilun terveyttä edistävään näkökulmaan. Ja jotta liikunnallinen elämäntapa jatkuisi nuoruuden ja lapsuuden läpi, on liikkumisen oltava mielekästä ja tuottaa iloa lapselle. Parhaiten näitä elementtejä onnistutaan tuottamaan, kun lapset otetaan liikunnan suunnitteluun mukaan. (mt. 69.) Tästä esimerkkinä voidaan pitää *Pelaajat päättää* -kampanjaa, joka sai alkunsa jääkiekosta ja sittemmin laajennettiin muihin lajeihin. Ideana on pelaajalähtöinen valmennus, jossa yhden viikon ajan pelaajat saavat suunnitella ja toteuttaa (valmentajien avulla) viikon harjoitukset. Tällä pyritään tuomaan vaihtelua harjoituksiin ja ennen kaikkea saadaan pelaajien ääntä kuuluviin ja sitä kautta motivoidaan heitä. Vuonna 2015 yli 170 seuraa tai tahoa osallistui kyseiseen kampanjaan. (Ahlroth 2015.)

Yhteiskunnallisesti liikkuminen seuraa päiväkodista peruskoulun loppuun saakka. Kuten jo luvun 2 alussa mainittiin, on liikunta lähes puolilla lapsista harrastuksena. Salasuo ym. (2015, 317) ynnäävät kansallista ja kansainvälistä tutkimustietoa, että jos nuori urheilija erikoistuu tai aloittaa yksipuolisen kovan harjoittelun liian varhain, voi kääntöpuolena olla mahdolliset psyykkiset ja terveydelliset suorat ja välilliset haitat. Alle 10-vuotiaiden kohdalla tulee lasten urheilua tarkastella yhteiskunnallisten arvojen ja lasten oikeuksien, vapauksien sekä suojelun näkökulmista. (mt. 317.)

### 3 NUORISOALAN EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ

Urheiluharrastusta pidetään usein päihteiden käytöltä suojaavana tekijänä. Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että asia ei ole niin. Sen sijaan urheilevat nuoret käyttävät muita nuoria enemmän tupakkatuotteita ja juovat itsensä humalaan useammin. UNODC (*United Nations Office on Drugs and Crime*) kyseenalaistaa urheilun suojaavan vaikutuksen ehkäisevän päihdetyön näkökulmasta ja suosittelee ehkäisevän vaikutuksen lisäämiseksi määrätietoisempaa ehkäisevää päihdetyötä urheilutoimijoille. (UNODC 2015, 29.)

Ehkäisevässä päihdetyössä päihteiksi luokitellaan alkoholi, huumeet, tupakkatuotteet sekä lääkkeiden väärinkäyttö. Ehkäisevän päihdetyön tavoitteena on edistää terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta. Tähän pyritään edistämällä päihdeittömiä elintapoja, ehkäisemällä ja vähentämällä päihdehaittoja, syventämällä päihdeilmiön ymmärrystä ja hallintaa sekä lisäämällä vaihtoehtoja päihteiden käytölle. Ehkäisevässä päihdetyössä keskitytään kokonaisvaltaisesti koko väestön hyvinvoinnin tukemiseen ja terveiden elämäntapojen edistämiseen. Toiminnassa korostuvat tiedonvälitys, arvot ja normit sekä sosiaalisten verkostojen tukeminen. Ehkäisevän päihdetyön pyrkimyksenä on vähentää päihteiden saatavuutta, tarjontaa ja kysyntää. Ehkäisevä päihdetyö on alana kehittynyt yhteiskunnan ja asenteiden muutoksen myötä. Sen juuret ovat raittiustyössä, jonka tavoitteena oli raittiiden elämäntapojen edistäminen valistuksen ja sääntelyn keinoin. 2000-luvulla kiinnostus ehkäisevään päihdetyöhön on lisääntynyt. On aiempaa paremmin ymmärretty, että päihdetyö on kokonaisuus ja, että myös ehkäisevä työote, korjaavan rinnalla, on tärkeä. Nykyisin ehkäisevää päihdetyötä tehdään laaja-alaisesti, sosiaali- ja terveysalan lisäksi oppilaitoksissa, nuoriso- ja vapaa-aikatoimissa, poliisissa, järjestöissä, seurakunnissa ja muualla elinkeinoelämässä. Järjestökenttä on ollut perinteinen ehkäisevän päihdetyön tekijä (mm. vanhat raittiusseurat). Tällä hetkellä ehkäisevän päihdetyön järjestökenttää koordinoi valtakunnallinen toimija Ehkäisevän päihdetyön yhdistys EHYT ry. Nuorisoalan ehkäisevää päihdetyön ammattikenttää koordinoi Preventiimi. (Warpenius ym. 2015, 11, 14-17; Kylmänen 2005, 9; Stakes 2006, 9; Normann, Odell, Tapio & Vuohelainen 2015, 5, 7.)



Ehkäisevän päihdetyön euromääräisten kustannusten vertailu korjaavien toimenpiteiden kustannuksiin on erittäin haastavaa. On kuitenkin selvää, että ehkäisevä päihdetyö tulee yhteiskunnallisesti halvemmaksi, kuin korjaavan päihdetyön toimenpiteet ja siksi sen tekeminen kokonaisvaltaisesti yhteiskunnassa, hyödyttää meistä jokaista. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos ynnää, että päihdetyössä yhden henkilön kuukauden tehohoidon kustannuksilla kustannettaisiin kahden ehkäisevän työn tekijän vuosipalkan verran. (THL 2015.)

### 3.1 Nuorisotalan ehkäisevän päihdetyön erityispiirteitä

The general aim of drug prevention --- it is the healthy and safe development of children and youth to realize their talents and potential and become contributing members of their community and society. Effective drug prevention contributes significantly to the positive engagement of children, young people and adults with their families, schools, workplace and community. --- In summary, drug prevention is an integral part of a larger effort to ensure children and young people are less vulnerable and more resilient. (UNODC 2015, 1-2.)

Yllä oleva selite kertoo, että ehkäisevä päihdetyö on muuta kuin johdannossa kerrottu kukkahattutäti-vertaus, jolla viitattiin valistustyöhön tai sormen heristelyyn. Vapaasti suomennettuna ehkäisevä päihdetyö on osa suurempaa kokonaisuutta, jossa pyritään vaikuttamaan lapsen ja nuoren hyvinvointiin. Se on terveyden ja turvallisuuden edistämistä, jossa pyritään siihen, että lapset ja nuoret ymmärtävät omat kykynsä ja mahdollisuutensa ja heistä kasvaa osallistuvia jäseniä yhteisössään ja yhteiskunnassaan. Onnistunut nuorisotalan ehkäisevä päihdetyö vaikuttaa merkittävästi lapsiin, nuoriin ja aikuisiin näiden perheissä, kouluissa, työpaikoilla ja eri yhteisöissä. Ehkäisevällä päihdetyöllä pyritään varmistamaan lapsesta ja nuoresta vahvaa ja joustavaa yksilöä. (mt. 1-2.)

<b>PÄIHDETYÖ</b>			
<b>EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ</b>		<b>KORJAAVA PÄIHDETYÖ</b>	
<b>SOSIAALINEN VAHVISTAMINEN, ENNALTAEHKÄISY</b>	<b>YLEINEN EHKÄISY</b>	<b>RISKI-EHKÄISY</b>	<b>PÄIHDEHOITO</b>
SOSIAALISET TAIDOT, KAVERI-SUHTEET YHTEISÖLLISYYS	RYHMÄN VAHVISTAMINEN, ARVOTYÖSKENTELEY, RYHMÄILMIÖT	KOHDENNETTU NUORISOTYÖ, PIENRYHMÄTOIMINTA	kuntoutus
ITSETUNNON VAHVISTAMINEN, TUNNEHALLINTA, LÄHISUHDETAIDOT	TIETOUS, OMAT VALINNAT JA OIKEUDET	ELÄMÄNHALL. YKSILÖLLINEN TUKI	kuntoutus

Kuvio 1. Preventiimi: Nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön kokonaisuus

Kuviossa 1. määritellään päihdetyön alle kaksi suurta kokonaisuutta: ehkäisevä ja korjaava päihdetyö. Niiden alle on jaoteltu ennaltaehkäisy, yleinen ehkäisy, riskiehkäisy sekä päihdehoito. Ennaltaehkäisystä voidaan puhua yhdessä sosiaaliseen vahvistamisen kanssa, jolla tarkoitetaan esimerkiksi nuorten omien yhteisöjen rakentamista ja tukemista, nuorten kuulemista, kannustamista, läsnäoloa ja aikuisena olemista nuoren arkipäivässä. Tässä itsetunnon vahvistaminen, tunnehallinta, lähisuhdetaidot sekä sosiaaliset taidot ja suhteet ovat yksilöön kohdistuvan ehkäisevän päihdetyön keskiössä. Yleisen ehkäisyn kulmakiviä ovat tietous, omien valintojen ja oikeuksien lisäksi arvotyöskentely, ryhmäilmiöt ja ryhmän vahvistaminen. Riskiehkäisy on sitä, että on kohdennettu ryhmä, esimerkiksi nuorisotyön kautta ja pienryhmätoimintana. Tällöin elämäntapa ja yksilöllinen tuki ovat työn teemasanoja. Lopuksi on päihdehoito, joka on jo korjaavaa päihdetyötä ja kuntoutusta. (Pylkkänen, Viitanen & Vuohelainen 2009.) Nuorisoalan päihdetyön lähestymiskulma ei ole ongelmakeskeinen vaan humaani ja yksilöä arvostava (Parviainen 2009, 1).

Päihteet puhuttelevat jollain tavalla meitä jokaista koko elämänkaaren ja on selvää, että jokaisessa ikäryhmässä on tarvetta ehkäisevälle päihdetyölle. Nuoruus on ehkäisevälle päihdetyölle erityisen otollinen, kun omaa minäkäsitystä ja moraalikysymyksiä pohditaan erityisen paljon. Tämän vuoksi tähän ikäkauteen kannattaa keskittyä erityisesti. Nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön menetelmät tähtäävät nuoren kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja elämönhallinnan vahvistamiseen. Sosiaalisella vahvistamisella, nuoren sosiaalisten taitojen, itsetunnon ja nuoren oman arvomaailman rakentumisen tukemisella, on suuri rooli. Voidaan puhua ehkäisevästä päihdetyöstä, vaikkei päihteistä mainittaisi sanallakaan. Päihteettömyyttä tuetaan vahvistamalla nuoressa niitä taitoja, joita nuori tarvitsee päihteitä kohdattaessa. Yleisen ehkäisevän päihdetyön ja nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön eroavaisuuksia on lueteltu kuviossa 2. Siinä jo mainitun sosiaalisen vahvistamisen lisäksi korostetaan kasvatuksellista otetta ja tuodaan esille, että päihdeasenteisiin on mahdollista vaikuttaa varhaisessa vaiheessa. Muistutetaan myös, että lainsäädäntö rajoittaa alaikäisten päihteiden käyttöä. (Normann ym. 2015, 7-9.)

#### **MITEN NUORISOALAN EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ EROAA YLEISESTÄ EHKÄISEVÄSTÄ PÄIHDETYÖSTÄ?**

- Kasvatuksellinen ote korostuu
- Nuoria kohdataan suurissa määrin ja useilla eri foorumeilla
- Sosiaalisen vahvistamisen rooli on suuri
- Päihdeasenteisiin on mahdollista vaikuttaa varhaisessa vaiheessa
- Lainsäädäntö rajoittaa alaikäisten päihteiden käyttöä

Kuvio 2. Miten nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö eroaa yleisestä ehkäisevästä päihdetyöstä? (Normann ym. 2015, 7.)

Alle 18-vuotialta laki kieltää kaikenlaisen päihteiden käytön ja hallussapidon. Jottei 18 vuotta täytettyään nuori lähde päihdekierteeseen, on ehkäisevää päihdetyötä tehtävä kasvatuksellisesta näkökulmasta ja pyrittävä vaikuttamaan asenteisiin, jotta työ kantaa pidemmälle nuoren (aikuisen) elämässä. Lasten ja nuorten yleistä elämönhallintaa ja sen vahvistamista pidetään tärkeämpänä kuin erillisiä päihdekasvatusohjelmia. Teoksessa Warpenius ym. (2015, 53.)

arvioidaan, että koulumaailma korostuu yhä keskeisempään asemaan tulevaisuuden kasvatustyössä ja ehkäisevässä päihdetyössä. Erillisten päihdekasvatusohjelmien haasteena on, että ne jäävät usein irrallisiksi muusta elämästä. Sen sijaan tulee siis keskittyä elämänhallintakokonaisuuteen. Nuorten elämänhallinnan yleinen vahvistaminen ei kuitenkaan korvaa päihdetietoutta, joten yleistä valistustoimintaakin tulee olla tulevaisuudessakin. Näitä toimintatapoja tulee käyttää rinnakkain. (mt. 53.)

Nuorisolan ehkäisevää päihdetyötä ohjaa Opetus- ja Kulttuuriministeriö. Se tukee ehkäisevää päihdetyötä ja on listannut seuraavia nuorten päihteiden käytön ennaltaehkäisyn tapoja:

- Nuorisojärjestöjä ja nuorisotyötä tekeviä järjestöjä tuetaan niiden päihteiden käyttöä ennaltaehkäisevissä toimissa.
- Valtakunnallisia nuorisokeskuksia ohjeistetaan nuorten päihteiden käytön ennaltaehkäisyyn.
- Ennaltaehkäisevä huumetyö laajennetaan ehkäiseväksi päihdetyöksi, erityisesti nuorten työpajoilla ja muussa erityisnuorisotyössä, jonne mm. koulutetaan alan osaajia.
- Suositaan ja tuetaan alkoholittomia vaihtoehtoja nuorten harrastuksissa, esimerkkinä päihteettömät nettikahvilat. Toimintaan myönnetään harkinnanvaraisia avustuksia kunnille ja järjestöille.
- Nuorisotutkimusta suunnataan päihteiden käytön ehkäisyyn, ja tutkimustuloksia käytetään tehokkaasti hyväksi. (OKM 2016.)

Ehkäisevän päihdetyön tekijöiltä vaaditaan jatkuvaa ajanhermolla pysymistä ja uusiutumiskykyä sekä oman osaamisen kehittämistä. Jokainen nuoren parissa tai eduksi toimiva ammattilainen tarvitsee tavalla tai toisella ehkäisevän päihdetyön osaamista. (Normann ym. 2015, 5.) Kuten aiemmin mainittiin, tulee nuoren ehkäisevä päihdetyö tehdä kokonaisuuden kautta (kuvio 3). Kaikkien nuorten parissa työskentelevien ei pidä eikä kuulu olla tason 3 asiantuntijoita, eli kykeneviä ehkäisevän päihdetyön kehittämiseen. Silti on hyvä ottaa huomioon tason 1 asiat, kuten miten reagoida päihdeilmiöihin tai miten kohdata ja tukea nuorta niin, että se tukee samalla päihteettömyyttä. Nuoren hyvinvoinnin edistämisessä kohtaaminen ja nuoren tukeminen hänen kasvaessaan on ensiarvoisen tärkeää.

Jos päihteiden käyttöä ilmenee, on nuori ohjattava eteenpäin päihteettömyyden polulla.

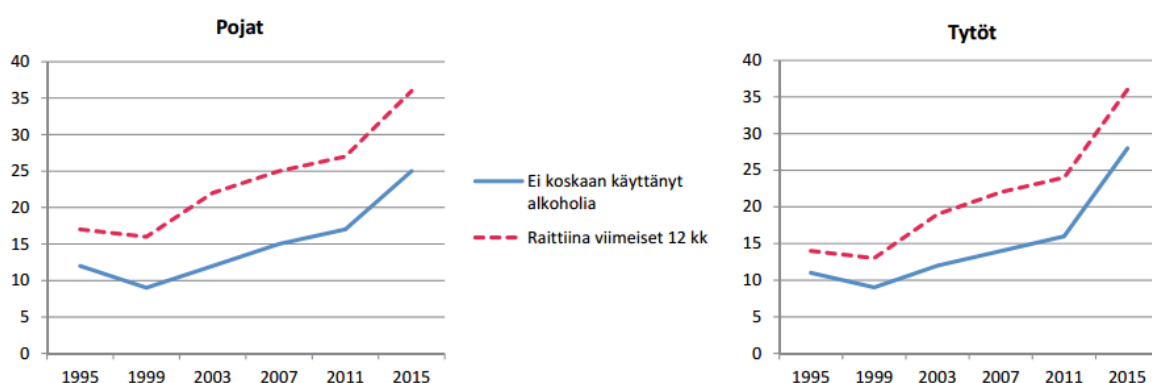


Kuvio 3. Nuorisovalan ehkäisevässä päihdetyössä tarvittavan osaamisen tasot (Normann ym. 2015, 27.)

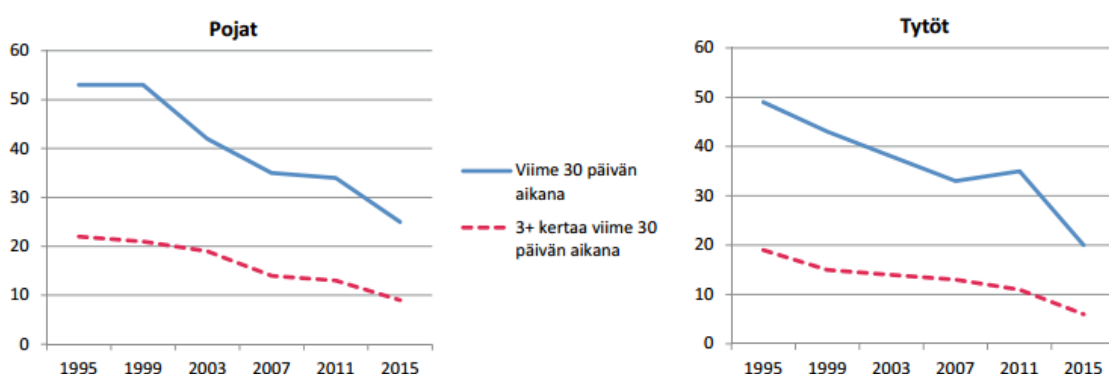
### 3.2 Nuoret ja päihteiden käytön trendit

Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen ehkäisevän päihdetyön ennakoititutkimuksen (Warpenius ym. 2015) mukaan nuorten (alle 18-vuotiaat) raittiuus tulee yleistyämään jonkin verran tulevaisuudessa. Nuorten asenteet alkoholia kohtaan ovat muuttuneet kriittisemmiksi kuin aiemmin ja ikä, jolloin alkoholin juominen aloitetaan, on korkeampi kuin ennen. Nuoret ovat myös hyvin tietoisia alkoholi- ja tupakkatuotteiden haitoista ja etenkin jokaviikkoiseen humalahakuiseseen juomiseen liitetään nuorten keskuudessa paljon riskejä. Tilastot tukevat arviota, sillä raittiiden nuorten osuus on lisääntynyt vuodesta 1999 (kuvio 4). 15–16 -vuotiaista tytöistä ja pojista 36 prosenttia oli vuonna 2015 raittiita. Samana vuonna pojista 25 prosenttia ei ollut koskaan käyttänyt alkoholia, kun tuo luku oli vuonna 1999 alle 10 prosenttia. Tyttöjen luvut olivat suhteellisen samat kuin pojilla. Humalahakuisen juomisen tilastoissa on lyhyen ajan sisällä tapahtunut suuri muutos (kuvio 5). Muutosta selitetään nuorten asenteiden kiristymisellä, erityisesti jokaviikkoista humalajuomista kohtaan. (Warpenius ym. 2015, 37-38; Raitasalo, Huhtanen & Miekka 2015, 3,17-18.)

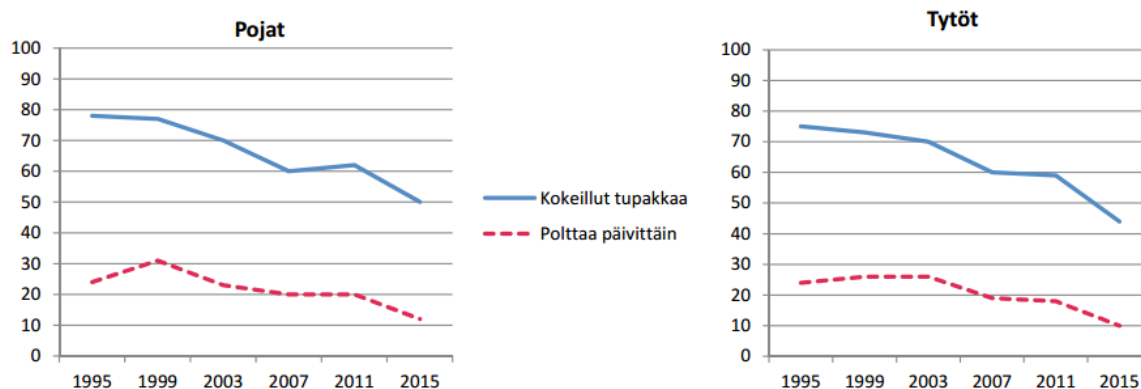
Myös tupakointi on vähentynyt 2000-luvulla (kuvio 6). Vuonna 2015 15–16 -vuotiaista pojista 12 ja tytöistä 10 prosenttia oli tupakoinut päivittäin viimeisen 30 vuorokauden aikana. Vielä vuonna 2007 tupakoi päivittäin noin joka viides nuori. Myös tupakan kokeilu on merkittävästi vähentynyt. Vuonna 2015 vajaa puolet 15–16 -vuotiaista ilmoitti kokeilleensa, kun vuonna 2003 70 prosenttia ja vuonna 1995 lähes 80 prosenttia nuorista kertoi tupakoineensa ainakin kerran elämänsä aikana. Päivittäisen tupakoimisen uskotaan laskevan ja raittiuden lisääntyvän vielä myös tulevaisuudessa. Sen sijaan sähkötupakka on yleistynyt myös nuorten keskuudessa, kun 15–16 -vuotiasta 50 pojista ja 32 prosenttia tytöistä ilmoittaa kokeilleensa joskus. Nuuskan käyttö on pojilla jälleen nousussa ja yleisempää kuin tupakointi, mutta tytöillä se on tupakointia harvinaisempaa. (Warpenius ym. 2015, 37-41; Raitasalo ym. 2015, 3, 17-18, 34.)



Kuvio 4. Raittiiden osuudet 1995-2015, % (Raitasalo ym. 2015, 19.)

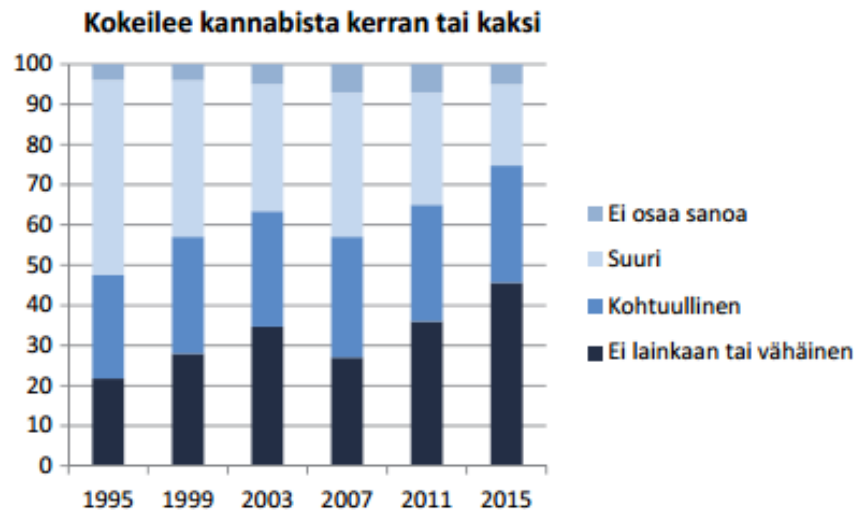


Kuvio 5. Kuusi annosta tai enemmän juoneiden osuus 1995–2015, % (Raitasalo ym. 2015, 21.)

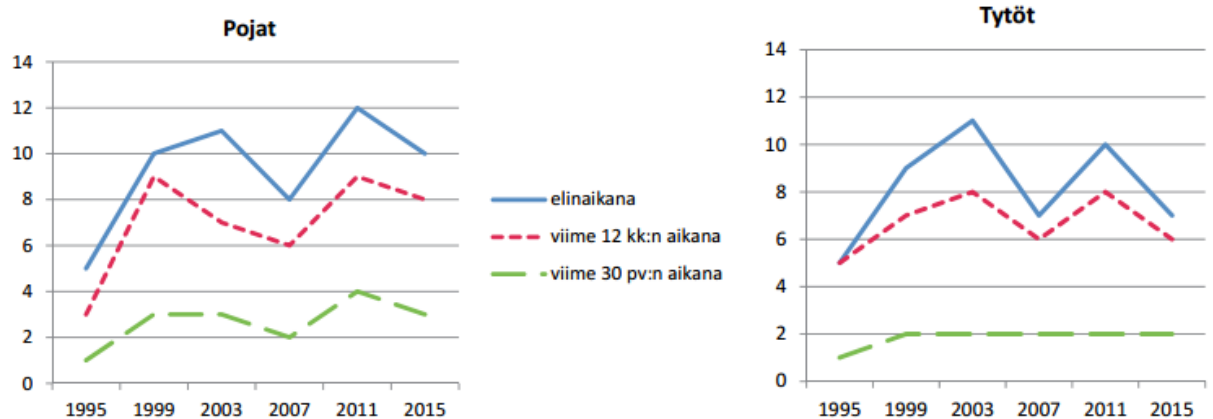


Kuvio 6. Tupakkaa kokeilleiden ja päivittäin polttavien nuorten osuudet 1995-2015, % (Raitasalo ym. 2015, 17.)

Nuorten kannabiksen käytöstä ollaan huolissaan ja sen uskotaan kasvavan jonkin verran vuoteen 2025 mennessä. Kasvava käyttö voi johtua kansainvälisen sääntelyn vapautumisesta. Kun käyttö sallitaan muualla, myös Suomessa saatavuus paranee, sen ollessa nyt jo hyvä. Vuonna 2015 pojista 17 prosenttia ja tytöistä 14 prosenttia arvioi kannabiksen saatavuuden olevan helppoa, mutta hieman vaikeutunut vuodesta 2011. Kannabiksen käytön uskotaan olevan nuorten keskuudessa ”positiivisessa” nosteessa, eivätkä nuoret käyttäjät ajattele sen haittoja (kuvio 7). Tilastot kuitenkin kertovat, että käyttö ei ole yleistynyt 15–16 –vuotiaiden joukossa, ja käyttö ja kokeilu ovat jopa hieman vähentyneet vuodesta 2011. Vuonna 2015 (kuvio 8) 15–16 -vuotiaista pojista 10 prosenttia ja tytöistä 7 prosenttia oli joskus kokeillut kannabista ja usealla se oli tapahtunut viimeisen 12 kuukauden aikana. Usein kannabiskokeilut aloitetaan hieman vanhemmassa iässä. Muiden huumeiden käyttö on harvinaista 15-16 –vuotiaiden keskuudessa, kun vuonna 2015 vain 3 % nuorista kertoi kokeilleensa jotain muuta huumetta kuin kannabista. Cannabis on usein ensimmäinen huume, jota kokeillaan. (Warpenius ym. 2015 40-41; Raitasalo ym. 2015, 23-31.)



Kuvio 7. Arvioitu kannabiksen käyttöön liittyvä terveydellinen tai muu riski, %, 15–16-vuotiaat. (Raitasalo ym. 2015, 31.)



Kuvio 8. Kannabiksen käyttö 1995-2015, % (Raitasalo ym. 2015, 24.)

Vaikka nuoret ovatkin raittiimpia ja vähemmän humalahakuisia alle 18-vuotiaana, kuin aikaisempina vuosikymmeninä, ei se silti näytä muuttaneen suomalaista alkoholikulttuuria vähemmän humalaan suosivaan suuntaan. 18 vuoden iässä alkoholin käyttö ja humalahakuinen juominen on yhtä yleistä, kuin 1970- ja 1980-luvulla. Nuorten päihteiden käytön kehityssuunta on kuitenkin myönteinen. Ehkäisyn kannalta tulisi kiinnittää huomiota haittapuolien tietoisuuden lisäämiseen. Asenteet päihteitä kohtaan ovat lieventyneet ja tämä saattaa ennakoida myöhempää käyttöä. (Raitasalo ym. 2015, 35-36.) Tulee siis opettaa nuoria hallitsemaan oikeaa tietoa, jotta he pystyvät muodostamaan asenteensa oikean tiedon pohjalta.



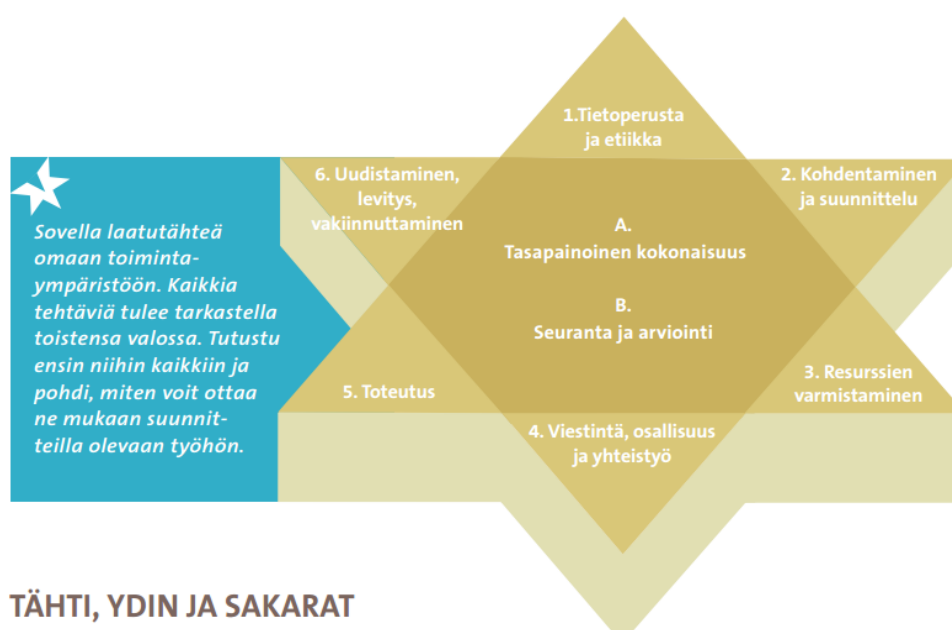
Warpeniuksen (ym. 2015) mukaan uskotaan kuitenkin, että vuonna 2025 suomalaiset suhtautuvat nykyistä kriittisemmin päihteiden käyttöön. Päihteiden käytön tiedetään aiheuttavan haittoja myös muille kuin pelkästään käyttäjälle itselleen. Vuonna 2025 uskotaan, että yhä useampi suomalainen hyväksyy puuttumisen aikuisen ihmisen alkoholinkäyttöön. Ehkäisevän päihdetyön tekemisen jatkuvuuden kannalta asenteet ja arvot ovatkin ratkaisevassa asemassa. Nykyisten trendien perusteella voisi ennustaa, että vuonna 2025 alkoholia ei enää arvosteta entiseen tapaan ja alkoholihaittoihin ja niiden näkymiseen on kyllästytty. Kriitikot kuitenkin muistuttavat, että yksilöllisyyden ja yksityisyyden korostuessa myös alkoholin käytössä vallitsee ”jokaisen oma asia”-henki. Joka tapauksessa uskotaan voimakkaasti, että päihteiden käyttö jatkuu edelleen. (mt. 106-107.) Tämän seikan valossa voidaan päätellä, että ehkäisevälle päihdetyölle on perusteet tulevaisuudessakin. Sen keskeinen tehtävä on huolehtia koko kansan hyvinvoinnin edistämisestä, mutta erityisesti toimia mukana lasten ja nuoren kasvatuksessa.

Päihdeasioita kohdatessaan nuori tekee ratkaisun yksinkertaistettuna puntaromalla päihteiden riskit ja hyödyt. Riskit voivat liittyä terveyteen tai sosiaaliseen häpeään sekä laittomuuteen (alle 18-vuotiaana). Hyöty voi esimerkiksi olla mielentilaan liittyvä, kuten rohkeus ja hauskuus, tai tunne hyväksytyksi tulemisesta jossakin yhteisössä. (Kylmänen 2005, 31.) Kun nuori kohtaa haasteen, ottaa hän helposti mallia muista tai tekee niin, kuin kuvittelisi luotettavan esikuvan (aikuisen) tekevän. Ehkäisevässä päihdetyössä valistus pelkästään ei toimi. Myös pelkkä kieltäminen ja ”ei:n” ulkoa opettelu ei ole ratkaisu, vaan on pystyttävä opettamaan nuorelle perustelut, etenkin tilanteisiin, joihin liittyy voimakas sosiaalinen paine (mt. 31). Kun nuori päättää kieltäytyä päihteistä, vaikka muut ottaisivatkin, niin se voidaan tulkita vahvan itsetunnon merkiksi. Ratkaisuihin päädytään sen tiedon perusteella, mitä on. Tämän vuoksi ehkäisevän päihdetyön näkökulmasta on äärimmäisen tärkeää, että nuorella on oikeaa tietoa päihteiden haitoista.

### 3.3 Laadukkaan ehkäisevän päihdetyön mittari

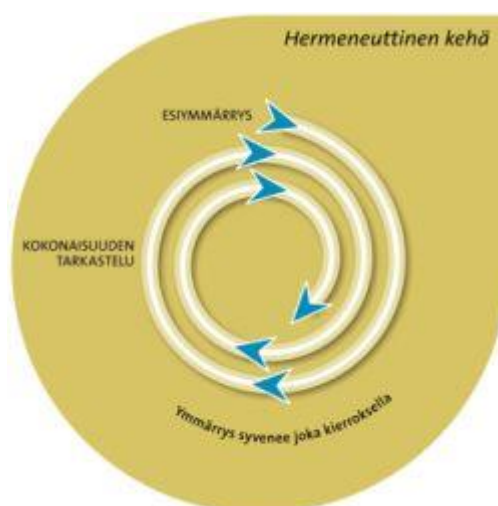
Ehkäisevää päihdetyötä on tehty ja tehdään edelleen erittäin kirjavalla tavalla. Toisin sanoen tekijöitä on monenlaisia ja toimintamalleja on useita. Ehkäisevän päihdetyön laajentuessa eri toimintaympäristöihin, kuten esimerkiksi liikuntatoimintaan, on hyvä olla yhteiset linjat siitä, mikä on toimivaa ja miten mitataan työn laatua tai onnistumista.

Vuonna 2013 kehiteltiin ehkäisevälle päihdetyölle ”laatutyökalu” nimeltä **Laatutähti** (kuvio 9). Alkuperäinen ehkäisevän päihdetyön ”laatukriteeristö” syntyi jo STAKES:n aikana vuonna 2006 ja silloin se syntyi laajan asiantuntijatyöryhmän työskentelyn pohjalta. 2013 siitä tehtiin kehitetty versio, jonka Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) julkaisi ja jonka Soikkeli & Warsell (2013) koostivat yhteen. Laatutähti on työkalu, visuaalinen apuväline, laadukkaan työn suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Kyseessä on siis laatukriteerit, jotka ovat nos-taneet ehkäisevän päihdetyön arvostusta ja uskottavuutta. Laatukriteerit ovat luoneet alalle yhteisen ja yhtenäisen kielen ja ajatuskehityksen. Laatutähden avulla pystytään esittelemään esimerkiksi päättäjille tai omalle organisaatiolle, miten on työtä tehty. On hyvä, että arvotyöskentelylle on tehty yhteiset pelisäännöt ja laatumittari, jotta erilaiset ihmiset voivat tehdä samaa työtä samoilla kriteereillä. (Soikkeli & Warsell 2013, 7-8.)



Kuvio 9. Laatutähti (Soikkeli & Warsell 2013, 10.)

Laatutähden taustalla on hermeneutiikka ja sitä voidaan tarkastella *Hermeneuttisen kehän* avulla. *Hermeneuttinen kehä* (kuvio 10) kuvaa ymmärryksen kehittymistä, kun tulkitsemme jotakin ilmiötä ja huomiomme kiinnittyy vuorotellen yksityiskohtiin ja kokonaisuuteen. Uusi käsitys kokonaisuudesta ruokkii yksityiskohtien parempaa ymmärrystä, tällöin syntyy kehämäinen ilmiö tai ajattelu. Kehää voidaan kulkea, kunnes tarkastelukierrokset eivät tarjoa uutta ymmärrystä. Lähdemme kehälle kokonaisuuden ennakkokäsityksen, eli *esiymmärryksen*, kanssa. Hermeneuttinen ajattelu tarjoaa vastapainoa jyrkälle vastakkainasettelulle, jossa on vain tutkimus – ja kokemustieto tai maallikko ja spesialisti. (Soikkeli & Warsell 2013, 11.)



Kuvio 10. Hermeneuttinen kehä (Soikkeli & Warsell 2013, 12.)

Meillä jokaisella on jokin ennakkokäsitys/esiymmärrys päihteiden käytöstä ja haitoista. Ymmärrys muuttuu ja tarkentuu, kun tieto ja kokemus lisääntyvät. Kun tulee uusia käsityksiä kokonaisuudesta ja ymmärretään enemmän yksityiskohtia, niin silloin uusi tieto korjaa ennakkokäsitystä jatkuvasti. (Soikkeli & Warsell 2013, 12.) Nuorilla tuo edellä mainittu esiymmärrys on usein omilta vanhemmilta opittua. Nuorten kohdalla on hyvä keskittyä etenkin oikean tiedon antoon ja puhuttava päihteiden käytön riskeistä ja onko päihteiden käytöstä hyötyä. Keskustelua on käytävä asioiden oikeilla nimillä, eli ei vähätellä eikä liioitella.

## 4 TOIMIJOIDEN ROOLIEN TARKASTELUA

Lapsella on halu ja tarve kiinnittyä siihen ympäröivään maailmaan, jossa vanhemmat ja muut aikuiset esikuvat elävät (Karvonen 2009, 160). Mitä nuorempien lasten kanssa ollaan tekemisissä, sitä tarkemmin pitäisi kiinnittää huomiota omaan rooliin ja antamaan esimerkillisyyteen. Lapsen tai nuoren on helppo samaistua ohjaajaan (Kylmänen 2005, 69). Ehkäisevän päihdetyön kannalta todettiin luvussa 3, että kaikkien nuorten parissa toimivien on tärkeää tietää, mitä omassa roolissa voi tehdä tukeakseen nuoren päihdeettömyyttä. Liikunta- ja urheilutoimijan sekä ammattilaisen ehkäisevän päihdetyöntekijän roolit sisältävät paljon samaa. Toki opetettava substanssiosaaminen on erilaista, mutta lähtökohtina molemmissa rooleissa ovat elämönhallinnan parantaminen, ihmisen hyvinvoinnin lisääminen ja aito välittäminen. Kun tulokulma on se, että tehdään samalla nuorisotyötä, niin erot pienenevät entisestään.

Liikunta- ja urheilutoimijoiden vaatimusten kiristyminen ei kumpua ainoastaan urheilun sisältä, vaan esimerkiksi urheiluseuran odotetaan kantavan vastuuta koko yhteiskunnan haasteista, mielletäänhän se kuitenkin hyvinvoinnin edistäjäksi. Myös yksittäisen toimijan ammattimaistumisen vaatimus on noussut. Ammattimaisempaa otetta kaivataan, jotta kentälle saataisiin parempaa osaamista ja sitä kautta laatua (ja kansallista/kansainvälistä menestystä) myös lajiin. (Kokko 2013, 129.) Haasteena on kuitenkin, että suuri osa toimijoista on edelleen vapaaehtoisia ja aika on rajallista. Harvassa ovat enää ne, jotka pyyteettömästi sitoutuvat tekemään työtä saman seuran eteen vuosikymmeniksi, Kokko mainitsee (mt. 129). Liikuntakasvatuksen näkökulmasta jatkuvuutta ajatellen, on selvítettävä, miten ihmiset saataisiin sitoutettua pitkäjänteisesti toimintaan, jotta osaaminen pysyy seurassa. Toisaalta jos tämä ei ole mahdollista, niin miten varmistaa (liikuntakasvatuksellinen) osaaminen lyhytaikaisten toimijoiden kohdalla. (mt. 129.)

### 4.1 Nuorisotyötä tekemässä ja nuorta kohtaamassa

Nuorisotyön määritelmä on yksinkertaisimmillaan *nuorten harrastustoimintaa ja persoonallista kehitystä tukeva työ* (Kotimaisten kielten keskus 2016). Nuorisotyöllä ja –toiminnalla on erittäin tärkeä rooli nuoren ollessa aikuisuuden kynnyksellä. Esimerkiksi on monia nuoria, joilta puuttuvat hyvät aikuiskontaktit. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 167.) Tällöin valmentaja tai muu liikunnanohjaaja on se aikuinen, jolta nuori oppii miten käyttäytyä aikuisena. Valmentaja toimii myös kasvattajana. Nuorisotyön roolissa olevalla kasvattajalla on oltava taitoa tunnistaa henkisiä prosesseja, joita nuori käy lävitse. (mt. 168.) Siis mitä vanhemmaksi lapsi tai nuori tulee, korostuu myös elämänhallinnallinen ote valmennustyössä. Pelkkä lajin substanssiosaaminen ei välttämättä riitä kohtaamistilanteissa. Valmentajan tulee hallita myös aito kohtaaminen ja kasvattajan rooli. Kuten Piironen-Malmi ym. (2008, 134) toteavat, on aito kohtaaminen taitolaji. Ehkäisevän päihdetyön osalta todettiin jo luvussa 3, että yksi tärkeimmistä työvälineistä on kohtaaminen.

Kuviossa 11 on Veivo-Lempisen (2009, 213) kymmenen avainta aitoon kohtaamiseen, joita voi jokainen toimija tarkastella oman roolinsa kautta. Avaimia ovat aitous, aikuisuus, avoimuus, empaattisuus, inhimillisyys, motivointi, luotettavuus, nöyryys, palaute ja pedagoginen rakkaus.

### Kymmenen avainta aitoon kohtaamiseen

- Aitous: Tee työtä omalla persoonallasi.
  - Aikuisuus: Et ole kaveri vaan kasvattaja.
  - Avoimuus: Puhu asioiden oikeilla nimillä rakentavasti.
  - Empaattisuus: Ole nuoren puolella.
  - Inhimillisuus: Tuomitse teko, älä nuorta ihmisenä.
  - Motivointi: Kiitä, kehu, kannusta (3 x K).
  - Luotettavuus: Pidä aina sanasi. Ellet pysty siihen, perustele, miksi et. (Ks. avoimuus.)
  - Nöyryys: Ammenna omasta elämästäsi selviämiskokemuksia.
  - Palaute: Kannusta rehellisesti ja rakentavasti.
  - Pedagoginen rakkaus: Rajat ovat välittämistä.
- + Tunneäly: Käytä intuitiotasi ja tilannetajuasi.
- + Tunnista, tunnusta ja toimi: Toimi vastuullisesti niin, että muistat nuoren edun mutta myös omat rajasi!

Arvostava kohtaaminen mahdollistaa aidon kohtaamisen.

Kuvio 11. Kymmenen avainta aitoon kohtaamiseen (Veivo-Lempinen 2009, 213.)

Lapsen ja nuoren kasvaessa ei voida korostaa liikaa myönteisten kokemusten tärkeyttä. Näiden perusteella lapsen itsetunto rakentuu lujaksi ja luottamus omaan osaamiseen ja voimavaroihin kasvaa. Nuori tarvitsee myös haasteita ja kokemuksia omista selviytymistaidoistaan. Voidaan puhua selviytymisestä kasvun näkökulmasta samana. *Individualism*, eli yhteisön sijaan yksilöä arvostava maailmankatsomus (Termi: Kotimaisten kielten keskus 2016.), ihannointi on mennyt niin pitkälle, että yhteisöjen merkitys on katoamassa. Tämä taas johtaa siihen, että nuoren minäkuvan rakentamiseen tulee haasteita, sillä kasvuun tarvitaan niin sanottuja peilejä, joita yhteisö muodostaa. (Karvonen 2009, 159-160.)

Urheiluvalmentajalla on hyvät mahdollisuudet ohjata ja tukea lasten ja nuorten kehitystä, sillä urheilussa on ominaispiirteitä, jotka tekevät siitä hyvän kasvun

välineen. Urheilun parissa toimiminen kasvattaa lapsen ja nuoren itsetuntoa ja kehittää itseluottamusta ja antaa onnistumisen tunteita. Lapset oppivat mikä on oikeudenmukaista, kun käsitellään esimerkiksi sääntöjä. (Vasarainen & Hara 2005, 25.) Myös Karvonen (2009, 163) muistuttaa luotettavan aikuisen tärkeydestä: ”Lapsen ja nuoren terveeseen kehittymiseen tarvitaan aikuisen läsnäoloa, kannustavaa palautetta, osallisuutta ja yhteisöä, jossa on mahdollisuus oppia vuorovaikutuksen ja yhteistyön pelisääntöjä turvallisesti.”

#### 4.2 Kasvattajan roolissa

Kasvatuksessa on kyse ihmiseksi kasvamisesta, jonka tulos saadaan kasvattajien sekä kasvavan yhteistoiminnan ja vuorovaikutuksen toteutumisesta. Kasvatus on sidoksissa aikaan, paikkaan ja kulttuuriin ja on aina arvosidonnaista. Kasvattaja siirtää kasvatettavalle arvoja, jotka hän itse kokee oikeina ja hyvinä. Kasvatustoiminta herättää ihmisissä moraalisia kannanottoja ja voimakkaita tunteita, sillä kasvatusta määrittävät vahvat henkilökohtaiset normit. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 60.) Miettinen (1995, 118) kuvaa valmentajien roolin ja kaiken mitä valmentaja tekee olevan opettamista. Valmentajat opettavat hyväksymistä, hylkäämistä tyytyväisyyttä ja tyytymättömyyttä. Valmentajat auttavat valmennettaviaan tutkimaan persoonallisuuttaan ja eleiden, ilmaisujen, hymyn taikka taputuksen olalle voidaan laskea opettavan enemmän kuin muun. Tehokkaan opettamisen lisäksi tuloksekas valmentaminen on hyvää psykologiaa, ynnää Miettinen (mt. 118.)

Eero Piironen kolumnissaan (2015) toteaa, että mitä nuorempien lasten kanssa toimitaan, sitä suurempi merkitys on valmentajan roolilla kasvattajana ja esimerkkinä. Ensiarvoisen tärkeää on, että valmentaja toimii hyvin lasten kanssa ja osaa kannustaa yksilöiden vaatimalla tavalla oikein, ei rajun kritiikin kautta. Vaikka kotona luonnollisesti tehdään suurin kasvatustyö, on valmentajallakin suuri vastuu, sillä valmentaja viettää paljon aikaa valmennettavien kanssa. Liikunta-asioiden lisäksi valmentajan pitäisi toimia roolimallina, opettajana (oikean ja väärän merkitys), ohjaajana terveellisten elämäntapojen tiellä ja opettaa kunnioituksesta ja arvostuksesta muita ja itseä kohtaan ja vielä pitää huoli koulunkäynnin sujumisestakin. Piironen (2015) toteaaakin: ”Ei ole helppo pesti.” Myös

Salasuo ym. (2015, 317) muistuttaa, että urheilun parissa ei kasvateta vain huippu-urheilijoita vaan myös lapsia ja nuoria.

Myös entinen huippujääkiekkoilija Saku Koivu pohtii (YLE 2016) omaa rooliaan junioriurheiluvalmentajana: ”Olen nyt enemmän opettajan ja kasvattajan roolissa. Omilla neuvoillani yritän kehittää poikien taitoja.” Samalla hän vertaa suomalaista junioriurheilua Pohjois-Amerikan malliin:

Kilpailuasetelma on Pohjois-Amerikassa raaempi, koska pelaajia on enemmän. Kaikki parhaat ja lahjakkaimmat pelaajat kerätään yhteen. Jos jonkun vauhti hiipuu, niin vaihdetaan uuteen mieheen. Kasvatusnäkökulma ei ole ehkä siellä niin vahva, kuin meillä täällä Suomessa. (mt.)

Kasvattajilla on valtavat mahdollisuudet vaikuttaa millainen aikuisuus lasta tulevaisuudessa odottaa. Välittäminen on kasvatusta, hoitoa, huolenpitoa, opetusta ja ohjausta. Etiikan näkökulmasta nämä kaikki liittyvät toisiinsa. Estolan (1997) mukaan välittäminen on kannanotto siihen, mikä kasvatuksessa on tärkeää. Välittämiseen liittyy emotionaalinen lataus ja kasvatukseen tulee sisältää tilanteita ja vuorovaikutusta, jotka synnyttävät tunnekokemuksia. Välittäminen on opittu erityinen tapa käyttäytyä toista ihmistä kohtaan, eikä itsestäänselvyys, kuten monesti luullaan. Värri (1997) toteaa, että aikuisen kannalta välittämisessä on kyse vastuusta. Kasvattajalla, joka tuntee eettistä vastuuta lapsista ja nuorista, on kyky tarkastella omia tunteitaan sekä kyseenalaistaa omaa toimintaansa. Tarvittaessa hänellä onnistuu myös vaihtoehtoisten ratkaisujen löytäminen sekä moraaliristiriitojen ratkaiseminen. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 9-11.)

Välittäminen kerryttää sosiaalista pääomaa lapsena, joka auttaa lasta rakentamaan elämänsä tavalla, jossa aikuisiällä sosiaalinen toimintakyky on hyvä. Eräässä tutkimuksessa (Pulkkinen, Nygren, Kokko 2002) kävi ilmi, että 14 ikävuoteen mennessä kehittynyt sosiaalinen tausta, eli ihmissuhteet, huolenpito, sosioekonominen asema, vanhempien alkoholinkäyttö ja heidän käyttäytymisensä luotettavuus ovat yhteydessä sosiaaliseen toimintakykyyn 36-vuotiaana. Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan muun muassa vakaata työuraa tai hallittua alkoholinkäyttöä. Voidaan siis todeta, että mitä suotuisampi lapsuuden kehitystausta on, sitä todennäköisemmin aikuisena on hyvä sosiaalinen toimintakyky. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 131.)



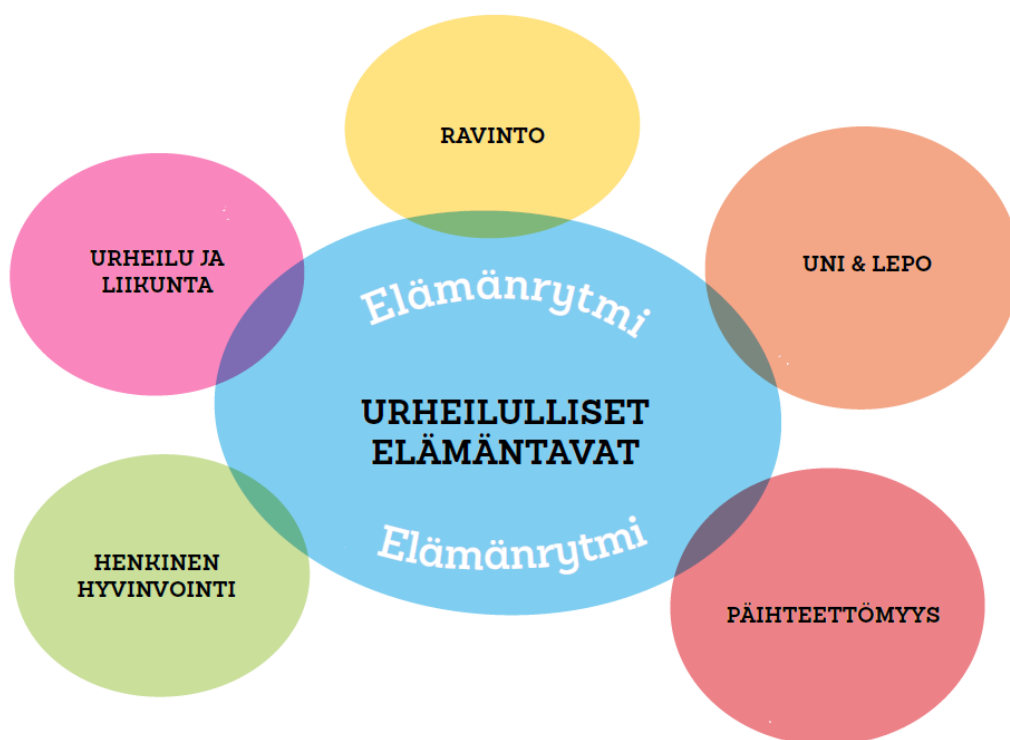
### 4.3 Päihteettömyyden edistäjänä

Ehkäisevässä päihdetyössä tärkeää on ymmärtää **riskitekijöiden** ja **suojaavien tekijöiden** vaikutuksia nuoren mahdolliseen päihteiden käyttöön. Suojaavat tekijät tukevat nuoren tervettä ja turvallista kehitystä. Riskitekijöiden tiedetään lisäävän päihteisiin liittyvien ongelmien todennäköisyyttä. Näillä kummillakaan tekijöillä ei ole suoraa yhteyttä päihteiden käyttöön, mutta ne on hyvä huomioida pohdittaessa, miten voidaan tukea nuoren päihteettömyyttä. (Normann ym. 2015, 12.) Riskitekijöitä ovat muun muassa päihdemyönteisyys, kaveripiirin runsas päihteiden käyttö tai ihannoima suhtautuminen päihteisiin sekä päihteiden helppo saatavuus. Lisäksi riskitekijöitä ovat oppimisvaikeudet, koulunkäyntiin ja koulumenestykseen heikko sitoutuminen sekä heikot sosiaaliset taidot ja yleinen yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunne. Myös puutteet huolenpidossa ja kasvatuksessa sekä elämäntilanteen muutokset ovat riskitekijöitä. Suojaavina tekijöinä voidaan pitää hyvää itsetuntoa ja itseluottamusta sekä sopeutumiskykyä muuttuvissa tilanteissa. Lisäksi yhteenkuuluvaisuuden tunne, osallistumisen mahdollisuus eri yhteisöissä ja sen näkeminen myönteisenä ja tätä kautta yksilön sosiaalinen verkosto ja sosiaaliset taidot ovat tärkeitä suojaavia tekijöitä. Myös harrastukset ovat yksi tärkeä suojaava tekijä. (mt. 12; THL 2016.) Suojaavia ja riskitekijöitä tarkasteltaessa voi ymmärtää, mihin voi itse vaikuttaa juuri omassa työssä tai roolissa nuorten parissa (Normann ym. 2015, 12). Liikunta- ja urheilutoimija on tärkeässä roolissa näiden edellä mainittujen suojaavien tekijöiden ylläpitäjänä. Jotta toimijat osaisivat tarkastella rooliansa juuri ehkäisevän päihdetyön kannalta, on tällöin hyvä kouluttaa heitä asiasta.

Nuoren kanssa kohtaamiseen on hyvä ottaa lähtökohdaksi ajatus siitä, miten itse haluaisit sinulle puhuttavan esimerkiksi elintavoistasi. Esimerkiksi päihdekeskustelussa niin sanotusti ylitsevuotava empatia huomataan helposti. Nuoret kiinnittävät huomiota eleisiin ja sanavalintoihin. Kohtaamisessa ydin on se, että nuori kokee pystyvänsä luottaa aikuiseen ja sitä kautta myös keskustelemaan kiperistä asioista. Kohtaamisen onnistuttua nuori kykenee hahmottamaan erilaisia ajatus- ja käyttäytymismalleja ja tunnistamaan omia tunteitaan. Aikuiselta vaaditaan tällöin tiedollista ja ohjauksellista valmiutta sekä tilannetajua. Ennen

kaikkea aikuisen täytyy osoittaa aitoa mielenkiintoa ja kykyä kuunnella nuorta. (Kylmänen 2005, 68.)

Niin urheilussa kuin elämässä menestymisessä tarvitsee kokonaisuuden olta-  
van kunnossa. Kokonaisuudella tarkoitetaan esimerkiksi ravinnon, unen ja le-  
von, henkisen hyvinvoinnin ja liikunnan lisäksi myös päihteettömyyttä. Kuviossa  
12 on kuvattu urheilullisten elämäntapojen kokonaisuutta. Päihteettömyys on  
yksi osa urheilijan elämää. Se on yhtä tärkeässä roolissa kuin kaikki muutkin  
osat. Päihteettömyyden pitäisi olla samalla tasolla kuin se itse urheilu, mutta  
harva sitä kuitenkaan sinne rinnastaa. Tätä toimintaa tukee ja ottaa kantaa val-  
takunnalliset liikunta- ja urheilujärjestöt, kuten Valo ry ja Olympiakomitea  
(Sport.fi 2015.) Myös Itkonen (2013, 83) mainitsee, että mikäli urheilusta ei ole  
muodostunut elämäntyylistä valintaa, on aikaa muulle tekemiselle.



Kuvio 12. Urheilulliset elämäntavat (Sport.fi 2015.)

Liikunnallisten ja urheilullisten elämäntapojen avulla ei tavoitella vain yksittäisen  
ihmisen hyvinvointia, vaan asia vaikuttaa myös kansantaloudellisesti. Terveen,  
liikkuvan ja hyvinvoivan kansalaisen uskotaan selviytyvän pidempään työelä-  
mässä, kuin liikunnallisesti passiivisen. Selvää tutkimusnäyttöä asiasta ei kui-

tenkaan ole. (Ilmanen 2013, 55-57.) Samoin tähtää ehkäisevä päihdetyö terveisiin elämäntapoihin ja sitä kautta yksilön hyvinvoinnin lisäämiseksi ennakoi hänen jaksamistaan työelämässä sekä vähentää päihdehoidon kustannuksia.

## 5 PREVENTIIMIN TOIMEKSIANTO

Preventiimi on Etelä-Suomessa vuonna 2003 aloitettu hanke, joka sittemmin on laajentunut valtakunnalliseksi ja yhdeksi Opetus- ja kulttuuriministeriön nimeämistä nuorisotyön kehittämis- ja palvelukeskuksista. Se on nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön asiantuntija ja sitä hallinnoi Humanistinen ammattikorkeakoulu (HUMAK). Preventiimi tarjoaa monipuolista tietoa ehkäisevästä päihdetyöstä nuorten parissa toimiville ammattilaisille. Heidän tarjontaansa ovat muun muassa kuukausitiedotteet, verkkojulkaisut, seminaarit, Preventiimi.fi-verkkosivuston tietopankki sekä useat eri koulutukset. Preventiimi on aktiivisesti mukana sellaisissa hankkeissa, joissa tähtäimenä on kehittää nuorisoalan ehkäisevää päihdetyötä. Heillä on lähes 120 kumppanuusorganisaatiota, jotka edustavat kuntien nuoriso-, vapaa-aika-, sosiaali- ja terveystoimia sekä järjestöjä, säätiöitä, seurakuntia ja oppilaitoksia. Kumppanuusorganisaatioiden lisäksi Preventiimi tekee yhteistyötä eri alojen palvelu-, kehittämis- ja osaamiskeskusten kanssa. (Preventiimi 2016; Vuohelainen, Söderman & Parviainen 2015, 78-81; Odell 2016; OKM 2015.)

Preventiimi tarjoaa nuorisoalan ammattilaisille pääsääntöisesti maksuttomia täydennyskoulutuksia, osana HUMAK:n ammatillista täydennyskoulutusta, joita tukee Opetus- ja kulttuuriministeriö. Koulutukset ovat useimmiten opintopistekoulutuksia, mutta myös yhden päivän kestoiset maksuttomat teemakoulutukset on otettu tarjontaan mukaan. Teemakoulutukset voivat syntyä spontaanisti jostakin ajankohtaisesta ilmiöstä, teemasta tai tietyn kohderyhmän ammatin tarpeiden ympärille. Tarve nousee esille yleensä kentältä. Tällaisiin koulutuksiin etsitään yhteistyökumppanit tilanteiden mukaisesti ja yhteistyöllä lähdetään luomaan yhteisiä tavoitteita ja koulutussisältöä. (Preventiimi 2016; Odell 2016.)

Tämä opinnäytetyö sai alkunsa Preventiimin kiinnostuksesta laajentaa teemakoulutustarjontaa liikunta- ja urheilutoimijoille. Olin ollut Preventiimin Heidi Odellin kanssa tekemisissä Humanistisen ammattikorkeakoulun opintojen puolesta ja ilmaisoin silloin kiinnostuksestani yhteistyöhön. Itselläni on työkokemusta muun muassa urheilujärjestöstä, lajiliitosta, huippu-urheilusta ja juniorivalmen-

nustaustaa useammasta urheiluseurasta. Melko nopeasti yhteistyön aihe vahvistui. Sovimme yhdessä, että tuotan Preventiimille tietoa liikunta- ja urheilutoimijoista ja otan selvää millaisia ehkäiseviä päihdetyön koulutuksia toimijoille tarjotaan. Preventiimin toiveena oli, että toteutan selvitystyön ohessa myös muutamia haastatteluja, joiden avulla kartoitan kentän ääntä ja koulutustoiveita. Opinnäytetyöni on osa Preventiimin koulutustarjonnan laajentamisen kehittämistyötä.

Liikunnan toimijakenttä on laaja, mutta tässä koulutuksen suunnittelun keskiössä ovat lasten ja nuorten parissa toimivat, palkkatyönä toimintaa tekevät aikuiset. Toimijoista puhuttaessa ei voida kuitenkaan rajata ulos niitä ohjaajia ja valmentajia, jotka tekevät toimintaa vapaaehtoisina tai muun työn ohella. Palkkatyönä tekevät ovat Preventiimin pääasiallinen kohderyhmä, mutta liikunta- ja urheilutoiminnan näkökulmasta keskiössä ovat kaikki lasten ja nuorten kohtajat.

Koulutuksen rakentamiseen sain Preventiimiltä Sanni Laurilan (2014) tekemän raportin, jonka teemakoulutuksen rakentamisen mallinnusta (kuviokuva 13) toivottiin käytettävän. Laurila mainitsee jaetun asiantuntijuuden hyödyistä ja siitä, että kun Preventiimi järjestää koulutuksia uusilla teemoilla, voi se johtaa uusien yhteistyökumppaneiden löytymiseen. Koulutustarjonnan laajeneminen lisää myös Preventiimin näkyvyyttä ja tunnettua eri toimialoilla. Laurila kuvailee eri teemavalintojen mahdollisuuksista houkutella koulutuksiin sellaisia osallistujia, jotka eivät Preventiimiä entuudestaan tunne. Uudet teemakoulutukset lisäävät myös eri alojen ammattilaisten mahdollisuuksia päivittää omaa osaamistaan. Laurila muistuttaa, että jaettu asiantuntijuus voi tuottaa sellaista tietoa, jota alalla ei vielä ole, ja yhdessä sitä voi viedä eteenpäin. (mt.)



Mallinnus

## TEEMAKOULUTUKSEN JÄRJESTÄMINEN



Kuvio 13. Teemakoulutuksen järjestäminen – mallinnus (Laurila 2014.)

Tämän opinnäytetyön kehittämistyössä keskitytään kuvion 13 kahteen ylimmäiseen laatikkoon, eli teemakoulutuksen suunnitteluun ja toteutukseen. Työ pyrkii vastaamaan etenkin suunnitteluvaiheen osuuteen ja tekemään alustavan ehdotelman toteutuksesta ja ohjaamaan siinä sopivaan suuntaan. Suunnitteluvaiheessa kartoitan tarvetta ja olemassa olevia vastaavia koulutuksia. Suunnittelussa kartoitan myös toimijoiden osaamistarvetta ja sitä, miten koulutuksella voisi sitä tukea. Suunnitteluvaiheeseen kuuluu myös sisällön alustava hahmotaminen ja resurssien tarkastelu. Toteutusvaiheessa harkitaan ja hankitaan yhteistyökumppani ja ryhdytään tekemään markkinointia sekä sovitaan muita käytännön järjestelyjä. Teemakoulutuksen päätyttyä kokonaisuuteen kuuluvat vielä arviointi ja dokumentointi, jotka jäävät tilaajalle itselleen.

Tässä opinnäytetyössä kehittämistehtävän tarkoituksena on tarjota tilaajalle uusia näkökulmia siihen, miten he voivat laajentaa koulutustarjontaansa liikunta- ja urheilutoimijoille. Lisäksi pyrin saamaan esiin niitä ilmiöitä tai teemoja, jotka toimijoita askarruttavat ja joihin koulutus mahdollisesti voisi tuoda lisätukea. Tiedonhankinnassa päämenetelmänä oli haastattelu ja olemassa olevien julkaisujen läpikäynti. Aihetta rajattiin tilaajan kanssa yhteisesti niin, että keskitytään toimijoiden rooleihin eikä niinkään yleiseen hyvän koulutuksen rakentamiseen.

Tämä rajaus sen vuoksi, että tilaajalla on koulutuksen ja kouluttamisen osaamista jo ennestään. Menetelminä käytin haastattelua ja havainnointia. Tämän lisäksi keräsin taustatietoa kirjallisista lähteistä sekä verkkolähteistä. Kehittämistyön jälkeen pyrin vastaamaan etenkin kuvion 13 sisältöosuuteen.

## 6 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT

Tässä opinnäytetyössä kehittämistyön menetelminä käytän pääasiallisesti haastattelua ja niissä tilanteiden havainnointia. Pyrkimykseni on muun muassa haastattelujen avulla kartoittaa tapoja, miten ehkäisevää päihdetyötä on urheilevien nuorten parissa tehty ja miten sitä olisi hyvä tehdä. Kartoittavassa tutkimuksessa etsitään uusia näkökulmia ja ilmiöitä ja strategia tällöin on tavallisimmin kvalitatiivinen, eli laadullinen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 161-164.)

### 6.1 Haastattelu

Haastattelu on yksi tiedonhankinnan perusmuoto ja se valitaan usein, kun halutaan korostaa vastaajan subjektiivisuutta. Hirsjärven & Hurmeen (2008, 11) mukaan haastattelu valitaan, kun halutaan ymmärtää ihmisten mielipiteitä ja käsityksiä. Tämän vuoksi haastattelu sopii tähän kehittämistyöhön hyvin. Haastattelussa vastaajalla on aktiivinen rooli ja tutkijan on vaikea tietää etukäteen mihin suuntaan vastaukset vievät keskustelua. Vaikka kysymykset ovat ennalta mietittyjä, voi käydä niin, että vastaaja johdattaa keskustelua niihin teemoihin, jotka itse kokee tärkeäksi. Haastattelua tehdessä on mahdollista nähdä vastaajan ilmeet ja eleet. Haastattelussa tutkija voi myös syventää tai selventää saatuja vastauksia tai esittää esimerkiksi lisäkysymyksiä tai pyytää perustelevaan vastaajan mielipiteitä. *Teemahaastattelulle* tyypillistä on se, että aihe on tiedossa, mutta tarkat kysymykset eivät. Teemahaastatteluja käytetään paljon kasvatustieteellisissä tutkimuksissa, sillä se vastaa monia kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtia. *Avoimessa haastattelussa* taas haastattelija pyrkii selvittämään haastateltavan tunteita, mielipiteitä ja ajatuksia ja haastattelutilanne muistuttaa keskustelua. (mt. 11, 34-41; Hirsjärvi, ym. 2013, 208-210.)

Tässä työssä yhdistin edellä mainittuja haastattelutapoja. Tilaaja toivoi haastatteluun 5-7 avainhenkilöä, joiden avulla voidaan selvittää, miten ”kentällä” koetaan ehkäisevän päihdetyön koulutuksen tarpeellisuutta. Avainhenkilöillä tilaaja tarkoitti sellaisia, jotka minä koen olevan avainasemassa sen suhteen, että saadaan tilaajan tarvitsemaa tietoa toimijoista. Valitsin ammattilaisia, jotka



edustavat melko laajasti nuorten liikunta- ja urheilutoimintaa sekä siellä toimijoita tuntevia henkilöitä. Valinnoilla halusin painottaa vastaajien tietoa ja osaamista liikunnasta ja urheilusta toimialana sekä sen toimijoista. Lisäksi valitsin myös nuorten ehkäisevän päihdetyön osaajan, jotta sain itse näkökulmaa aiheeseen. Lisäksi koin tärkeänä kuunnella hänen näkemystään siitä, miten liikunta- ja urheilutoiminnassa voisi ehkäisevää päihdetyötä tehdä. Tilaajan toivoma kuntasectori oli myös edustettuna.

Tein kaikki haastattelut loka-joulukuun 2015 aikana. Seitsemästä haastattelusta neljä oli kahdenkeskeisiä tapaamisia, kolme puhelinhaastatteluna tai videoneuvottelun kautta. Henkilökohtaisen tapaamisen hyvät puolet ovat, että voi samaan aikaan tarkkailla ja havainnoida vastaajan eleitä ja ilmeitä. Pitkien välimatkojen ja rajallisen aikataulun vuoksi suoritin osan haastatteluista puhelimitse, vaikka ihanteellisin tilanne olisikin ollut haastattelu kasvotusten.

## 6.2 Havainnointi

Havainnoinnin avulla pyritään selittämään esimerkiksi sitä, miten tutkittavaa ilmiötä käytetään tai miten ihmiset toimivat ilmiöön liittyvissä vuorovaikutustilanteissa. Havainnot kohdistuvat ihmisen toimintaan ja käyttäytymiseen ja esimerkiksi siihen, mitä ilmeemme tai eleemme paljastavat, vaikka emme puhuisikaan. Havainnointia käytetään usein haastattelun lisänä, jotta pystytään analysoimaan annetun tiedon lisäksi esimerkiksi nonverbaalista ilmaisua. Havainnot tekee tutkija, jonka on pystyttävä erottamaan omat havaintonsa siitä, miten muut ihmiset kuvailevat tai kertovat omista havainnoistaan. Havaintoja voidaan dokumentoida monin tavoin, esimerkiksi tekemällä muistiinpanoja, valokuvaamalla, äänittämällä tai videoimalla. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 37-40, 119-121.) Havaitsemisella tarkoitetaan tässä sitä, mitä eri asioita havaitsin haastattelutilanteissa.

Havainnoinnin etuna on, että sen avulla saadaan välitöntä ja suoraa informaatiota yksilön, ryhmien ja organisaatioiden toiminnasta ja käyttäytymisestä. Havainnoinnin voidaan sanoa olevan todellisen elämän ja maailman tutkimista ja näin se välttää keinotekoisuuden. Havainnointi sopii menetelmänä hyvin laadul-

lisen tutkimuksen menetelmäksi sillä se tutkii esimerkiksi vuorovaikutusta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 37-40, 119-120; Hirsjärvi ym. 2013, 205-206.)

Lisäksi pyrin selvittämään millaisia asenteita ja arvoja liikunta- ja urheilutoimijoilla on, kun puhutaan nuorten parissa tehtävästä ehkäisevästä päihdetyöstä. Ihmisten toimintaa ja työntekoa ohjaavat heidän ja yhteisönsä arvomaailma. On otettava huomioon, että haastatteluissa voidaan antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia. Esimerkiksi jos kysytään moraalisia asioita tai tutkitaan ilmiöitä, johon suhtautumista ei haluta sanoa ääneen ja ne koetaan vaikeiksi. Tällöin haastattelijan tai tutkijan oma rooli on ratkaiseva, eli se miten hän osaa tulkita haastateltavan vastauksia. (Häkkinen & Salasuo 2015, 7-11, 15.) Anonymiteetti antaa mahdollisuuksia käsitellä sellaisia asioita, joihin normaalisti ei oteta julkisesti kantaa, vaikka mielipide löytyisikin.

### 6.3 Tulosten analysointi

Tulokset ja niiden analysointi pohjautuvat haastattelujen antiin, omiin havaintoihini sekä kirjallisuuteen ja muihin lähteisiin. Haastattelut litteroin ensin kokonaan puhtaiksi. Sitten etsin niistä yhtenäisiä teemoja, jotka nousevat useammassa haastattelussa esille. Lopuksi peilaan tietoperustan ja haastattelutulosten yhtäläisyyksiä tai eroavaisuuksia. Jokaisella haastatelleella on mahdollisuus varmistaa vielä haastattelun jälkeen kirjallisesti oman haastattelun sisältö, jota lainaan työssäni. Vaikka uskon monelle liikunta- ja urheilutoimijalle olevan tärkeää se, millaisella kompetenssilla vastauksia annetaan, niin tässä työssä vastaajan taustalla ei ole merkitystä. Tilaajalle jokainen vastaaja ja vastaus ovat yhtä arvokkaita ja tärkein tieto on *mitä* sanotaan, eikä *kuka* sanoi. Yksittäisen vastaajan nimeä ei tuoda esille missään vaiheessa ja haastattelutulokset käyn nimettömänä lävitse luvussa seitsemän.

Preventiimin toiveena oli saada tietää laajasti aiheista, jotka toimijoita puhuttavat. Tuloksia käsittelen teemoittain ja ne on koottu haastattelujen yhteenvedoiksi niin, ettei yksittäistä vastaajaa voi tunnistaa. Teemat pyrkivät esittelemään muutaman esimerkin liikunta- ja urheilupaikoista ja onko olemassa ”profiilia”

liikunta- ja urheilutoimijalle. Tuloksissa käyn läpi myös liikunnan ja urheilun merkitystä ja sen mahdollisuuksia sekä millaista osaamista liikunta- ja urheilutoimijalla tulee olla, miten heitä tuetaan ja onko ehkäisevän päihdetyön koulutuksia. Lopuksi esittelen muita esille nousseita asioita ja tekemiäni havaintoja.

Koko opinnäytetyö tulee olemaan Preventiimin käytettävissä, vaikka itse kehittämistyö on yhteistyön lähtökohtana. Opinnäytetyön lisäksi Preventiimi saa tiedoksi tietoja koko opinnäytetyöprosessin aikana. Tiedonannot ovat hieman yksityiskohtaisempia, kuin mitä tässä opinnäytetyössä tulee olemaan. Alkuperäiset tiedoksiannot jäävät minun ja tilaajan välille, eivätkä ne niiden yksityiskohtaisten tietojen kanssa ole niin merkityksellisiä, että niiden pitäisi olla opinnäytetyössä mukana.

## 7 TULOKSET JA ANALYYSI

Tämä luku sisältää Preventiimiä varten kokoamaani tietoa urheilukentästä ja sen vastaanottavuudesta ehkäisevän päihdetyön suhteen. Se pohjautuu haastattelujen antiin, omiin havaintoihini sekä kirjallisuuteen ja muihin lähteisiin. Kehittämistyöni tarkoituksena oli löytää Preventiimille tapa, jolla ehkäisevää päihdetyötä kannattaa toteuttaa nuorten kanssa toimivien urheilun ja liikunnan ammattilaisten kanssa. Tähän lukuun on koottu tuloksia siitä, miten haastattelemani toimijat kokevat, että lapsia ja nuoria kohdataan liikunta- ja urheilutoiminnassa. Lisäksi olen pyrkinyt tiivistämään työn yhden ydinkysymyksen, eli millainen on liikunta- ja urheilutoimija. Esittelen myös, mitä haastattelujen sekä muun tiedonhankinnan perusteella sain selville, mitä urheilukentällä on ehkäisevän päihdetyön osalta tehty. Samalla esittelen myös lyhyesti muita nuorten liikunta- ja urheilualaa puhuttavia trendejä. Koen sen tarpeellisen, jotta Preventiimi tuntee, millaisten asioiden parissa toimijat ovat. Haastattelujen yhteydessä tein samalla alustavaa markkinointia tulevasta koulutuksesta siten, että kerroin Preventiimin toiminnasta ja houkuttelin haastateltuja kertomaan työpaikoillaan, että tällainen koulutus on tulossa. Sekä koulutuksesta, että Preventiimistä oltiin kiinnostuneita.

Tuloksissa esittelemäni asiat ovat haastattelutuloksia, jos erikseen ei ole muuta mainittu. Myös omat ajatukseni ovat eroteltu selvästi. Haastattelujen tarkoituksena oli saada haastateltavien näkemyksiä aiheista, joten tässä luvussa olevat haastattelutulokset ovat subjektiivisia, mutta silti tilaajalle merkityksellisiä. Kaikissa haastatteluissa ei noussut samoja asioita esille, mutta mitään suurempia eroavaisuuksia ei tullut ilmi.

### 7.1 Moninainen joukko liikunta- ja urheilutoimijoita

Ei ole yhdenlaista sabluunaa siitä, millainen liikunta- ja urheilutoimija on. Ryhmä on itseasiassa melko heterogeeninen, mutta joitain yhtäläisyyksiä löytyy. Koulutettuja tuntuu esimerkiksi urheiluseuroissa olevan melko vähän ja harvalla juniorivalmentajalla on esimerkiksi kasvatusalan tai nuorisoalan tutkintoa. Harraste-

valmentajien liikunnan koulutustaustalla ei useampi haastateltava kokenut olevan niin paljon väliä, vaan ensisijaisesti on oltava hyvä toimimaan lasten kanssa. Monesti kerhoa tai joukkuetta lähtee vetämään jonkun isä, joka luultavimmin tekee jonkun ihan muun alan töitä. Monella valmentajalla ainoa urheilulajin tai liikunnan teoreettinen osaaminen on usein haettu omista lajikoulutuksista. Monella urheiluseuran ammattilaisellakin osaaminen on monesti oman kokemuksen kautta hankittua ja oman mielenkiinnonkohteiden ja motivaation kautta saatua tietoa. Urheilu- ja lajitaustojakin on monenlaisia, mutta kiinnostus urheiluun ajaa yleensä toimintaan mukaan. Myös lasten kautta moni vanhempi kiinnostuu ohjaamisesta ja tulee näin mukaan seuratoimintaan.

Vuonna 2009 toteutettiin laaja valmentajakysely (Blomqvist, Häyrinen & Hämäläinen 2012, 3.), jonka vastausten perusteella voidaan määritellä millainen on tyypillinen suomalainen urheiluvalmentaja. Hän on 30–49 –vuotias mies, jolla on omaa kilpaurheilukokemusta ja valmentamistoiminta on aloitettu oman tai oman lapsen lajiharrastuksen johdosta. Tyypillisesti valmentajakoulutusta on ainakin lajiliiton I-tason koulutus ja valmentajakokemusta 10 vuotta. Tyypillinen valmentaja asuu pääkaupunkiseudulla tai yli 50 000 asukkaan kunnassa. Valmennuskertoja on viikossa noin neljä ja valmentamistunteja kertyy noin 10. Valmennustehtävässä toimitaan vapaaehtois pohjalta. (mt. 3.) Edellä mainitusta kyselystä on vierähtänyt tätä opinnäytetyötä tehdessä jo lähes seitsemän vuotta, joten sen enempää en tuloksia analysoi nykytilanteeseen. En usko kuitenkaan valmentajien taustatietojen muuttuneen merkittävästi. Muun muassa Salibandyliitto (2015) toteutti kyselyn valmentajilleen vuonna 2015 ja sen perusteella valmentajaprofiili vaikuttaisi pysyneen samankaltaisena. Kyselyyn vastanneista 87 prosenttia oli miehiä, joilla keski-ikä oli 38 vuotta ja valmennuskokemusta noin 8 vuotta (mt. 3).

Haastattelutulokset tukivat tietoperustassakin esiteltyä ajatusta siitä, että liikunta- ja urheilutoimijuus on muuttunut ammattimaiseksi. Monessa pienemmässä urheiluseurassa palkattuja työntekijöitä on kuitenkin todella vähän ja moni toimija tekee sitä jonkun muun työn ohella. Haastatteluissakin, kuten tietoperustassa, valmentajia ja ohjaajia rinnastettiin kasvattajaan ja opettajaan. Lajituntemus ei aina takaa hyvää valmentajuutta tai kasvattajaa. Kasvattajan roolissa korostuvat lapsen tai nuoren ja aikuisen välinen vuorovaikutustaidot. Esimerkiksi ur-

heiluseuroissa kohdataan monenlaisista lähtökohdista tulevia lapsia ja nuoria. Tällöin etenkin nuorimpien lasten parissa aikuinen ohjaaja on avainasemassa lapsuuden alkutaipaleella. Vuorovaikutustaitojen lisäksi tärkeää on osata muun muassa ryhmätaitojen hallintaa, yhteisöllistämistä ja muuta lasta tukevaa toimintaa (näitä suojaavia tekijöitä käsiteltiin myös tietoperustan luvussa 4.3). Haastatteluissa todettiin, että valitettavasti seurojen resurssit eivät ole useinkaan sellaisia, että voitaisiin palkata kaikista pätevimmät tekijät, vaikka ymmärretään toimijoiden roolin tärkeys lapsen ja nuoren kohtaajana. Urheiluseuravalmentaminen voi myös monesti olla yksittäisen valmennuspäällikön tai muun seuratoimijan linjausten mukaista. Tällöin yhden seuratoimijan arvomaailma ja tekeminen saattavat heijastua kaikkiin valmennettaviin lapsiin ja nuoriin. Usein seuratoimijan osaaminen on hänestä itsestään kiinni, halusta ja kyvystä kehittyä sekä käytettävästä ajasta.

Lähes kaikissa haastatteluissa mainittiin, että sekä urheilun, että muutoin nuoren kohtaamisen keskiössä pitäisi olla *yksilön huomioiminen*. Urheilijallakin täytyy olla mahdollisuus tehdä sitä, mikä on juuri hänelle räätälöity. Joukkuelajeissa taas pelaajan kohtaaminen yksilönä, on niin urheilunkehityksen kuin lapsen tai nuoren kasvun kannalta tärkeää. Useammassa haastattelussa nostettiin esiin, niitä toimijoiden osaamistarpeita, mitä myös Veivo-Lempisen Kymmenen avainta aitoon kohtaamiseen –kuviossa (luku 4.2) on mainittu. Opettajamainen ote, hyvät vuorovaikutustaidot sekä lasten ja nuorten ymmärtäminen tuntui olevan haastateltujen yleinen näkemys hyvistä taidoista liikunta- ja urheilutoimijoiden kentällä. Vaikka ammattimaisuus on lisääntynyt, niin silti koetaan, että toimijoiden osaamisessa on suuria eroja. Osa haastateltavista kritisoi toimijoiden lajiosaamista ja osa taas piti sitä ihan hyvänä, mutta ”sitä kaikkea muuta” ei. Tällä kaikella muulla viitataan esimerkiksi luvussa 4 käsiteltyihin aiheisiin, kuten vuorovaikutustaidot, kohtaaminen ja pedagoginen osaaminen. Osa koki, että monella on suppea käsitys aiheista ja tekemistä voidaan kutsua välillä puuhasteluksi, vaikka ammattimaisesti pyritäänkin tekemään.

Kunnallisten liikuntapalveluiden työntekijät ovat sen sijaan monesti koulutettuja, sillä työn vaatimustaso vaatii virallista pätevyyttä tiettyihin virkoihin. Kuntien nuorisopuolella on liikunnanosaamista, vaikkei välttämättä koulutusta siihen olekaan. Oman kokemuksen kautta moni nuorisopuolen työntekijä tuo työhönsä

myös liikuntaa ja saattaa myös toimia vapaa-ajalla esimerkiksi jossain urheilu-seuratoiminnassa vapaaehtoisena.

Eräs asia, joka nousi useammassa haastattelussa esille, oli liikunta- ja urheilutoimijoiden riittämätön aika ja oma jaksaminen. Kun toimija kohtaa haasteita, esimerkiksi nuoren kanssa, joka tarvitsisi erityistä tukea (vaikkapa päihdeasioissa), niin silloin korostuu toimijan oma jaksaminen. Kuinka paljon toimija pystyy antamaan niin sanotusti ylimääräistä, kun töitä olisi enemmän kuin vuorokaudessa on tunteja. Osa koki työn luonteen olevan sellainen, että pitäisi olla *aina* tavoitettavissa. Tässä piilee vaaraa työuupumukseen. Tällöin työyhteisöllä ja läheisillä työtovereilla on jaksamisen kannalta suuri rooli. Pulkkinen (2013, 610) listaa työhyvinvoinnin koostuvan kolmesta elementistä: itsestä huolehtiminen, verkostoituminen ja koulutus. Verkostoituminen mahdollistaa laajemman kantsatokannan tekemiseen ja koulutus taas mahdollisuuden tiedon päivittämiseen. Kaikki kolme elementtiä tukevat toisiaan. (mt. 610.) Työnohjaus nousi esiin eräässä haastattelussa, jossa korostettiin omien verkostojen tärkeyttä, tarvittaessa tukea työhön. Haastateltava koki tärkeäksi, että voi muiden liikunta-toimijoiden kanssa yhdessä ratkoa ongelmia. Nämä muut liikuntatoimijat ovat omien työtovereiden lisäksi muiden liikunta- ja urheilutoiminnan edustajia.

## 7.2 Päihdeettömyysosaaminen

Haastateltavat korostivat, ettei heillä ole tutkittua tietoa siitä, millaista ehkäisevän päihdetyön osaamista tai tekemistä liikunta- ja urheilutoiminnassa on. Mutta heillä oli näkemys asiasta omasta roolista tai niin sanotusta mututuntumasta. Uskottiin, että monessa koulutuksessa (urheilutoimijoille) päihdeettömyysasiat ovat jollain tavalla läsnä, mutta se koetaan valistuksena. *Valistus* on aikansa elänyt sana ja pitäisi löytää uusia tulokulmia ja uusia käytäntöjä miten sitä viedään eteenpäin. Myös sana *päihde* toi melko yksipuolisen sävyn keskusteluun, lähinnä alkoholin ja tupakan. Toisaalta se on ymmärrettävissä, sillä ne ovat varmasti aikuisten suurimpia päihdeiden käytön asioita. Toisekseen sana *päihdeettömyys* tuntui saavan paremman vastaanoton, kuin sana *päihde*. Tätä voi osaksi selittää se, että esimerkiksi Valo ry on lanseerannut Urheilulliset elämäntavat (ks. 4.3), joissa yhtenä osana on päihdeettömyys (juuri tätä sanaa käytet-

ty). Päihteettömyys sanana voi olla mielekkäämpi tai liikunnan ja urheilun yhteydessä tutumpi. Uskon myös, että termi *ehkäisevä päihdetyö* ei sisällöltään ole kovinkaan tuttu. Enemmän käytettiin sanoja *päihdekasvatus* ja *päihdetyö* ja niillä viitattiin enemmänkin korjaavan työhön ja päihdevalistukseen. Yhtä mieltä oltiin kuitenkin siitä, että ehkäisevä päihdetyö kuuluu kaikille. Tässä haastateltavien mietteitä:

On kyse reilusta pelistä ja päihteettömyydestä, niin se on jokaisen urheilutoimijan ja jokaisen katsomossa olevan velvollisuus tukea. Ei pelkästään urheilijan.

Päihdekasvatus (ja Reilu Peli) kuuluu kaikille, vaikea rajata mitään. Varsinkin lasten ja nuorten toimintaa järjestävät.

Tämä päihteettömyys on urheilun eettisiä asioita, ja osa reilua peliä. Näen, että tämä reilu peli on jokaisen urheilutoimijan tehtävä. Onko kyseessä Olympiakomitea, Paralympiakomitea, Valo, ADT, Kansallinen lajiliitto, kansainvälinen lajiliitto, urheiluseura, yksittäinen toimija, vanhempi, urheilija, eli jokaisella on vastuu reilusta pelistä ja sen tekemisestä. Se miten saadaan tietoisuuteen, että jokaisella on oma vastuu, niin esimerkit ovat hyviä.

Päihdekasvatus kuuluu kouluihin ja koteihin (vanhemmille). Se tulee kumminkin yhteiskunnallisesti hoitaa, kun tiedämme, että kaikki vanhemmat eivät ole samanlaisia. Mutta kuuluuhan se herranjumala meillekin (urheiluseuraan). Se on vaan semmoinen asia, mitä tuskin on kauheasti mietitty.

Puhuttaessa huippu-urheilusta junioritasolla: On urheiluakatemia, urheiluoppilaitoksia, huippu-urheiluyksikkö, lajiliitot ynnä muut. Siellä urheilulliset elämäntavat (myös päihteettömyys) alkaa pikkuhiljaa olemaan osa sitä kaikkea muuta kokonaisuutta.

Haastatteluista kumpusi ajatuksia myös siitä, miten päihteettömyys on, laissakin alaikäisten, mutta myös liikunta- ja urheilutoiminnassa eettinen asia. Eettisyydellä viitataan etiikkaan. Etiikka on ihmisen moraalista toimintaa tutkivaan tieteenhaaraan, eli oikean ja hyväksyttävän toimintatavan tutkimista (Pönkkö 2009, 129; Kielitoimisto 2015). Pönkkö (2009,131.) peräänkuuluttaa, että lasten ja nuorten harrastusryhmien ohjaajakoulutuksiin tulisi sisällyttää eettisiä velvoitteita, kuten esimerkiksi ryhmädynamiikan tuntemusta ja hallintaa. Etiikan korostaminen on ollut myös suomalaisille ehkäisevän päihdetyön laatuksiteereille omaperäinen ominaisuus (Soikkeli & Warsell 2013, 8). Haastateltavista kaikki olivat sitä mieltä, että urheilu ja päihteet eivät kuulu yhteen. Muutamassa haas-



tattelussa todettiin, että on helppo keskittyä urheiluun liitettävissä päihdeasioissa vakaviin asioihin, kuten doping, ja siihen, että ne ovat kiellettyjä. Vaikeampi on nostaa esille asioita, mitkä ovat moraalisesti hieman arveluttavia, muttei kuitenkaan suoranaisesti urheiluun liitettynä kiellettyjä. Dopingin käytöstä on selvät sanktiot ja niitä asioita valvoo ylempi auktoriteetti.

Haastateltavat ottivat ajatuksen Preventiimin ehkäisevän päihdetyön koulutuksesta erittäin hyvin vastaan ja vahvistivat sitä tunnetta, että aiheen esille nostamiseen on tarvetta. Tämän asian havainnoin sen kautta, että he kertoivat ymmärtäneensä aiheen vakavuuden ja sen, että miten ehkäisevän päihdetyön tulisi olla läpileikkaavaa kaikissa paikoissa, joissa nuoria kohdataan. Haastatteluisissa uskottiin, että asenteet voivat olla vielä vanhanaikaisia sen suhteen, ettei tunneta kuin valistustyö. Niissä tuotiin myös esille, että prosessi pitäisi saada käyntiin ylhäältä alas, eli johdosta ruohonjuuritasolle. Prosessi uskottiin olevan aikaa vievä ja vaativan paljon asennemuutoksia. Koulutuksesta puhuttaessa haasteena urheilutoimijoilla on ajankäyttö ja ihmisiä osallistumiseen motivointi. Useampi haastateltava mainitsi, että jos täytyy valita meneekö valmennus-, ravinto- vai päihdeettömyyskurssille, niin toimijoiden keskuudessa priorisoidaan muut päihdeettömyyden edelle. Tässä taustalla oli ajatus toimijoiden kiireisistä toimenkuvista, eikä siitä, ettei aihe kiinnostaisi. Edellä mainittua seikkaa ajatellen, haastatteluissa ehdotettiin, että päihdeettömyys kannattaisi nivoa läpileikkaavaksi muuhun toimintaan. Oli sitten kyse ravitsemuksesta tai valmennuksesta, niin päihdeettömyys voisi olla kaikessa mukana. Koettiin, että koulutuksissa on oltava avoin ilmapiiri, jotta voidaan puhua päihdeistä. Mitä enemmän päihdeettömyyttä saadaan osaksi isompaa kokonaisuutta, sitä paremmin se menisi koulutuksesta myös käytännötoimintaan mukaan.

### 7.3 Urheilussa tehdään ehkäisevää päihdetyötä

**Puhtaan urheilun ja reilun pelin** eteen töitä tekee *Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry*. Se edistää dopingvapaata ja puhdasta urheilukulttuuria ja toimii dopingvalvojana ja -testaajana. Vuoden 2015 alussa voimaantullut Suomen antidopingsäännöstö velvoittaa jokaista lajiliittoa tekemään antidopingohjelman. ADT arvioi ja raportoi ohjelmat Opetus- ja kulttuuriministeriölle ja ne otetaan

huomioon lajiliittojen valtionavustuksissa. ADT:n toimintaan kuuluu myös koulutusten järjestäminen muun muassa lajiliitoille, urheiluseuroille ja urheiluoppilaitoksille. ADT pyrkii koulutuksillaan ja toiminnallaan vaikuttamaan muun muassa urheilujärjestöjen asenteisiin ja tietoisuuteen, jotta heillä on valmiudet tehdä eettisesti oikeita valintoja. (ADT 2016.)

**Lajiliitoilla** on tehty päihitteettömyyteen eteen eri linjauksia. Monessa lajiliitossa suhtaudutaan hyvinkin tiukasti asiaan. Esimerkiksi Lentopalloliitolla (2015) on antidopingohjelmassaan maininta, että antidopingvalistus kytketään kaikkiin koulutustapahtumiin. Antidopingohjelmassa tavoitteiden kohdalle on kirjattu näin:

- Asenteet ja toimenpiteet dopingin käyttöä kohtaan ovat ehdottoman kielteiset.
- Asenteet testausta ja valistusta kohtaan ovat myönteiset.
- Motivaatio ja aktiivisuus omakohtaiseen vastuunottoon ja tiedonhankintaan lisääntyy.
- Antidopingtyötä tehdään liiton kaikilla toimintasektoreilla.
- Yhteistyökanavat muihin antidopingtyötä tekeviin kansallisiin ja kansainvälisiin tahoihin toimivat näitä tavoitteita tukien.
- Mielikuva lentopallosta eettisesti vastuuntuntoisena, puhtaana ja väkivallattomana lajina vahvistuu. (Lentopalloliitto 2015.)

Myös Maastohiihto on tehnyt haastekampanjan, että heidän A-maajoukkue pitää junioreille koulutuksia, reilusta pelistä. Kampanja on saanut hyvää näkyvyyttä myös Suomen ulkopuolella. Urheilijälähtöisten kampanjoiden vaikutus on aivan erilainen kuin organisaation virallisen toiminnan. Kun huippu-urheilija menee esimerkiksi luennoimaan puhtaasta urheilusta kasvattiseuransa junioreille, idolin vaikutus näkyy heti (ADT 2014). Esikuva-ajatteluun antaa tukensa myös moni muu opinnäytetyössä haastateltu. Edellä mainittu haastekampanja on alun perin lähtenyt maastohiihdon olympiamitalisti ja maailmanmestari Aino-Kaisa Saariselta, joka on haastanut muut tekemään saman perässä. Kampanjasta on antanut hyvää palautetta myös Suomen Antidopingtoimikunta, joka on ollut mukana kampanjan viestinnässä (mt.)

Saarisin aloite on erinomainen ja poikkeuksellinen urheilun maailmassa. On erityisen hienoa, että aloite tulee urheilijalta itseltään, ja

toivomme, että hiihdon A-maajoukkue tarttuu haasteeseen kaikin voimin ja julkisesti. Tämä on vahva viesti siitä, ettei vilpille ole tilaa nykyisessä huippu-urheilussa. Aino-Kaisan idea toimisi hyvin muis-sakin lajeissa, ja toivommekin, että jatkoa seuraa, ADT:n viestintä-päällikkö Susanna Sokka sanoo. (mt.)

Vilpittömän urheilun puolesta on perustettu myös 28.1.2016 **Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry**. Jatkossa se vastaa urheilun eettisyyden vahvistamisesta Suomessa.

SUEK on yleishyödyllinen yhteisö, jonka toimintaan kuuluvat urheilun eettiset asiat Suomessa sekä kansainvälinen yhteistyö. Antidopingtoiminnan sekä urheilukilpailujen tulosten manipuloinnin ja katsomoväkivallan ehkäisyn rinnalle saattaa tulevaisuudessa nousta muitakin eettisen urheilun teemoja. Yhdistys saa rahoitusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä sekä muilta yhteistyötahoilta. SUEKilla on viisi jäsentä: Suomen Olympiakomitea ry, Suomen Paralympiakomitea ry, Suomen Urheilulääkäriyhdistys – Finlands Idrottsläkareförening ry, Valo, Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry sekä Suomen valtio, jota edustaa opetus- ja kulttuuriministeriö. (ADT 2016.)

Nähtäväksi jää, miten uusi SUEK asettautuu liikunnan ja urheilun kentällä. Haastatteluihin palatakseni totean, että on varmasti helpompi suhtautua kielteisesti dopingaineiden käyttöön, kun se on kielletty. Tällöin toimijan ei tarvitse itse miettiä, millainen oma suhtautuminen on näiden aineiden käyttöön. Toki dopingaineiden käytöllä on historiansa suomalaisessa urheilussa, mutta tässä työssä ne eivät juurikaan paina. Osasta haastatteluista nousi esille, että on helpompi seistä niiden asioiden takana, jotka joku muu on kieltänyt. On selvää, että meillä on Suomessa laki, joka kieltää alaikäisen päihdeiden käytön. Ehkäisevän päihdetyön kannalta jos tarkastellaan omaa roolia esikuvana, on tällöin otettava omaan päihdeiden käyttöön kantaa. On oltava sinut sen kanssa, miten itse käyttää päihdeitä. Osa haastateltavista oli sitä mieltä, että se tekee koko päihdekasvatuksesta hankalaa, kun täytyy tarkastella omaa käyttöä. Asia koettiin ikään kuin moraalisenä velvollisuutena olla esimerkkinä lapsille ja nuorille.

**Kunnissa** ehkäisevä päihdetyö ja koko päihdekasvatus järjestetään usein monialaisena ja moniammatillisena yhteistyönä, esimerkiksi järjestöjen ja nuorisopalveluiden yhteistyönä. On kuitenkin hyvin kuntasidonnaista, missä ja miten työ tapahtuu. Se, mitä kunnassa tai kaupungissa tehdään, on kiinni myös siitä, mitä mieltä poliittiset päättäjät ovat asioista. Palveluja voidaan esimerkiksi ostaa

suoraan päihdetyön järjestöiltä, jotka sitten vastaavat sisällöistä. Julkisella sektorilla päihdetyön resurssit ja painopiste ovat usein vielä korjaavassa päihdetyössä. Erilaisia toimijoita on paljon ja lähestymiskulmat voivat olla erilaisia, myös riippuen kuntapäätäjistä. Kuntapuolella liikuntalaki ohjaa toimintaa ja hyvin harvoin kuulee liikunnan ja urheilun yhteydessä puhuttavan ehkäisevästä päihdetyöstä. Toiminta on ehkä ennemminkin rakennettu niin, että pyritään nostamaan esille liikunnan terveydenedistämisen aspektia.

Äskettäin julkaistu VALO:n ja Syöpäjärjestöjen yhteinen **Urheilu ja nuuska – esite** (katso tarkemmin lähteistä *Nuuska-esite 2016*) korostaa tässäkin opinnäytetyössä esiteltujen esikuvien merkitystä. Esitteessä korjataan usein nuuskaamiseen liittyviä virheellisiä käsityksiä urheilusuorituksen suhteen. Siinä myös todetaan, kuten tässä työssä, että urheilevien nuorten nuuskaaminen on yleisempää kuin muilla nuorilla. Tämän työn ja Preventiimin koulutuksen ajankohitaisuudesta kieli tämän esitteen julkaisu. Toisin sanoen, kun julkaisu on nyt tehty, niin hiljalleen se tavoittaa urheilevat nuoret sekä alan toimijat. (Nuuska-esite 2016.)

#### 7.4 Urheilun, esikuvien ja median merkitys

**Esikuva-ajattelu** on edelleen hyvin voimakasta urheilun parissa. Moni nuori ihannoit oman urheilulajinsa aikuisia menestyjiä tai omia valmentajiaan. Myös yhteiskunnallisesti urheilijat ovat julkisia hahmoja ja heidän urheilun ulkopuolista käytöstä tarkkaillaan. Tällöin jos urheilija näyttäytyy päihteiden alaisena, liitetään se usein koko hänen edustamaansa urheilulajiin. Urheilija on esimerkkinä vielä urheilemisen jälkeen, joten tämä niin sanottu vastuu ei lopu koskaan. Syyinä tähän voi olla se, että urheilu liitetään usein niihin terveyttä edistäviin elämäntapoihin ja –valintoihin. Tällöin urheiluun tai urheilijoihin ei saisi yhdistää päihteitä tai muuten moraalisesti arveluttavaa käytöstä. Eräs haastateltava ihmetteli, että miksi urheilumaailma ei ole vielä ottanut voimakkaasti kantaa juuri päihteettömyyden suhteen. Hän kuitenkin totesi itse, että jos jokin urheiluseura mainostaa itseään päihteettömänä, niin silloin asiaan pitää sitouttaa kaikki toimijat. Näitä toimijoita ovat valmentajien, valmennettavien, seuratyöntekijöiden lisäksi kaikki vanhemmat, huoltajat ja muut, jopa katsojat, jotka tulevat peliä seu-

raamaan. Jos yksikin näistä käyttää päihteitä jossain urheiluseuran tilaisuudessa, niin silloin voidaan katsoa päihteettömyyden uskottavuuden rapisseen pois. Useampi haastateltava nosti esille sen, että ensimmäinen haaste on ”kouluttaa” päihteettömyyteen nämä liikunta- ja urheilutoimijat. Usea haastateltu sanoi työyhteisössään lähes päivittäin kohtaavan tupakkatuotteiden käyttöä työssään.

Palatakseni vielä maastohiihtäjä Aino-Kaisa Saarisen tuomaan esikuva-ajatukseseen:

--Nuoret tekevät päätöksiä, joihin vaikuttavat monet asiat. Myös me nykyiset huippu-urheilijat ja esikuvat voimme vaikuttaa tulevaisuuden huippuihin. Omalla esimerkillämme voimme kasvattaa urheilijat kunnioituksen ilmapiiriin ja luoda puhtaita tulevaisuuden huippu-urheilijoita -- (ADT 2014.)

**Median rooli** nousi esille useammassa haastattelussa. Uskottiin, että median on helpompi nostaa negatiivisia asioita esiin, kuin positiivisia. Koettiin, että Suomessa tehdään paljon hyviä juttuja (päihteettömyys ja koko reilu peli), mutta silti nostetaan esille esimerkiksi jos urheilija on nuuska huulella jossakin (kuten juuri nyt alle 20-vuotiaiden jääkiekon MM-joukkueesta). Jokaista yhtä negatiivista juttua kohti on varmasti lukuisia hyviä esimerkkejä mitä voisi nostaa esiin. Ajatus on, että vaikka tehtäisiin järjestäytyneessä urheilussa töitä muutoksen eteen, niin se mitä ne urheilijat/esikuvat tekevät, niin se on se millä pystytään parhaiten vaikuttamaan. Haastattelujen ja ”mediakahlausten” tehtyäni voisin sanoa, että yksittäisellä ihmisellä (urheilijalla/esikuvalla) on erittäin suuri vaikutus ja samalla vastuu myös nuorten käytökseen.

### **Urheilun merkitys ja mahdollisuus**

Urheilun merkitystä voi tarkastella monesta eri näkökulmasta. Urheilusta voidaan puhua *kansallisen identiteetin näkökulmasta* ja miten se tuo suomalaisille yhteisiä jaettuja kokemuksia. Urheilu innostaa osallistumaan ja seuraamaan ja tarjoaa monia mahdollisuuksia. Toimia voi vapaaehtoisena, lasten kautta, penkkiurheilijana, aktiivisena urheilijana tai liikunnan harrastajana. *Kansanterveysnäkökulmasta* voidaan puhua liikkumattomuushaasteen taklaamisesta. Urheilulla on myös rajoja rikkova, tälläkin hetkellä erittäin ajankohtainen näkökulma, eli siltojen rakentajarooli *kotouttamisnäkökulmasta*. Urheilu ja liikunta tarjoavat sellaista toimintaa, missä ei välttämättä tarvitse olla yhteistä kieltä toiminnan edellytyksenä. Urheilulla on mahdollisuus luoda rajapintoja ja kontakteja tulevien ja

kantasuomalaisten välille, ja sitä kautta ihmisillä on mahdollisuus oppia avartamaan ymmärrystään. *Kasvattajanäkökulmasta* voidaan tarkastella asiaa enemmänkin, mutta muun muassa pyritään kasvattamaan liikunnalliseen elämäntapaan. Urheilulla ja liikunnalla on näkökulmana myös *oppimisen tukeminen* kouluissa ja varhaiskasvatuksessa. Suomessa on paljon toimenpiteitä siihen, miten saadaan liikkuvampia päiviä kouluihin ja varhaiskasvatukseen. Myös *tasa-arvoisia* mahdollisuuksia koitetaan edistää. (Eräs haastateltava.) Toisin sanoen liikunnan ja urheilun näkökulmasta voidaan tarkastella lähes koko yhteiskuntaamme. Sen avulla voidaan urheilutermein taklata muitakin ”vaikeita” aiheita, joten ehkäisevän päihdetyön näkökulma sopii sinne hyvin. Kuten eräs haastateltava mainitsi, on kaikki urheilussa mahdollista. Jos on keksinyt hyvän, uuden tulokulman, niin myös ”ulkopuoliset” toimijat voivat menestyksekkäästi koskettaa urheilumaailman kuplaa.

### 7.5 Urheilevat ja liikkuvat nuoret ovat kuten muutkin nuoret

Urheilevia nuoria ei voi niputtaa yhteen muottiin. Esimerkiksi samassa joukkueessa eivät kaikki nuoret käyttäydy samalla tavalla, joten heitä täytyy tarkastella yksilöinä. Sillä, että on urheileva nuori, ei voida ennustaa esimerkiksi päihteiden käyttöä. Joukkueen sisällä voi olla hyvinkin erilaisia asenteita esimerkiksi päihdeitä kohtaan. Parasta työtä, niin lajivalmentamisessa kuin päihdekasvatuksen tiimoilta tehdään silloin, kun tunnistetaan nuori yksilönä. Tällöin tiedetään, mitä juuri kyseinen yksilö kaipaa tuekseen. Esimerkiksi yksi valmentajan tärkeimmistä tehtävistä on tuntea omat valmennettavansa. Tämä pätee niin aikuisiin huippu-urheilijoihin kuin pieniin lapsiinkin.

Yleisesti haasteeksi nostettiin nuorten tietoisuus. Tänä internetin aikana esimerkiksi kannabiksen kasvatus saattaa olla helpompaa, kun vaikkapa Youtubevideoiden joukosta voi löytää tarkat ohjeet kuka vaan. Toisaalta tietoisuus ei lisää välttämättä ymmärrystä, esimerkiksi syy-seuraussuhteisiin. Moni nuori ei ajattele kauaskantoisesti ja ei sisäistä ajatusta, että yksikin kerta voi olla liikaa. Tähän ongelmakohtaan pitäisi pystyä luomaan avoin, keskusteleva ilmapiiri, jossa (nuorten kokemat) asiat voisivat rehellisesti olla esillä. Edelleen vallitsee häpeilevä, salaileva ja tuomitseva asenne, niin urheilupiireissä kuin muuallakin.

Kun selvitin, miten nuoret urheilijat näkyvät esimerkiksi eräällä selviämisasemalla oli vastaus sellainen, että joukkueurheilijat (valtalajit – palloilulajit) näkyvät. Useaa haastateltavaa ei tämä tieto yllättänyt. Joukkuelajeissa ja sitä kautta päihteiden käytössä ryhmadynamiikalla koettiin olevan merkitystä. Uskottiin myös vanhan sanonnan: ”raskas työ, raskaat hovit”, olevan tuttua urheilijoille. Monesti rankan turnauksen jälkeen siis haetaan päihteistä rentoutusta tai hupia. Haastatteluissa nostettiin kuitenkin esille sana *joukkuelaji*, ja sen monimuotoisuus. Esimerkiksi muodostelmaluistelu on aivan toista maata, kuin vaikkapa jalkapallo. Muodostelmaluistelun harjoittelu on valtakunnallisestikin erittäin ammattimaista ja kurinalaista, vähättelemättä muita.

Haastattelutulokset tukivat tietoa, mitä tilastotkin todentavat (luvussa 3.2), että nuorten humalahakuinen juominen ei ole muodissa ja tupakkaakin hieman vie-roksutaan. Sen sijaan trendi on mennyt siihen, että raitis, alkoholiton nuori polttaa kannabista. Osa haastateltavista tiedosti sen, että suurin osa nuorista tietää jonkun joka polttaa. Tätä trendiasiaa peilaten toimijan kenttään, on muistettava, että päihdetrendit ovat siis erilaisia, kuin toimijoiden nuoruudessa. Eräs haastateltava nosti esiin sen, että ei edes kuviteltu, että keskikalja tulisi kioskeihin. Moni aikuinen ajattelee, että ei silloin omassa nuoruudessa mitään tämmöistä hölmöilyä ja onpa maailma ja nuoret muuttuneet. Eivät ne nuoret mihinkään ole muuttuneet vaan ympärillä oleva maailma on. Eräs haastateltava peräänkuulutti aikuisten vastuuta myös sen suhteen, että eivät nuoret tätä maailmaa ole muuttaneet. Sosiaalinen media ja internet, sitä kautta erilaiset haasteet, muun muassa huumeiden saannin helpottuminen, eivät ole nuorten keksimiä, vaan aikuisten. Aikuisten on tällöin otettava selvää siitä, mitkä ovat nykyiset nuorten päihdetrendit, aivan kuten silloin aikanaan toimijoiden vanhempien tuli ottaa selvää.

## 8 KEHITTÄMISEHDOTUKSIA PREVENTIIMILLE

Tässä luvussa esittelemäni kehittämissuositukset ovat opinnäytetyöni tietoperustan ja kehittämistyön menetelmien tuloksista. Koska Preventiimi on osaava kouluttaja, en keskittynyt koulutuksen rakentamisen teoriaan. Sen sijaan keskityin koulutuksen sisältöön, aiheisiin ja tapoihin, miten mahdollisesti liikunta- ja urheilutoimijoille voisi ehkäisevän päihdetyön sanomaa viedä omaan toimintaansa mukaan.

”**Miten tämä liittyy minuun?**”, on varmasti erittäin monen johonkin seminaariin tai koulutukseen osallistuvan mielessä jossakin vaiheessa. On hyvä lähteä toteuttamaan koulutusta niin, että siinä **laajennetaan toimijan ymmärrystä omasta roolistaan** (nuorten parissa). Ei kannata lähteä antamaan valmista sabluunaa, kuinka toimia, vaan pyrkiä vaikuttamaan toimijan omaan ajatusmaailmaan, omatuntoon ja arvoihin, jolloin työtä tehdään (toivottavasti) ajatellen, eikä siksi, kun joku on sanonut näin. On hyvä, että ammattilainen kertoo, mitkä asiat toimivat nuorten parissa tehtävässä ehkäisevässä päihdetyössä, mutta toimijan on silti ne itse todettava hyväksi, jotta motivaatio säilyy. Tällöin teemasana on *itsereflektointi*.

### 8.1 Huomioita kohderyhmästä

Koulutusta ennen kannattaa pohtia jonkinlaista ”porkkanaa” sinne osallistujille. Kuten jo tietoperustassa mainitsin, monia toimijoita ohjaavat erilaiset tulostavoitteet ja muut mittarit. On hyvä korostaa koulutuksen ajankohtaisuutta, esimerkiksi sen suhteen, miten tutkimukset osoittavat urheilevien nuorten päihdeiden käytön olevan yleisempää kuin muilla nuorilla (UNODC 2015, 29). On hyvä tuoda esille myös se, että on suositettu määrätietoisempaa ehkäisevää päihdetyötä urheilutoimijoille. Lisäksi on hyvä nostaa esiin se seikka, että on kyseenalaistettu urheiluharrastuksen suojaava vaikutus ehkäisevän päihdetyön näkökulmasta. (mt. 29.) Myös haastattelujen kautta kävi ilmi, ettei urheiluharrastusta pidetä yksiselitteisesti suojaavana tekijänä. Asiaa voidaan tarkastella myös positiivisen maineen ja kokonaisvaltaisen hyödyn kautta. Kun organisaatio valtuuttaa toimijansa osallistumaan koulutukseen, voidaan se katsoa hyödyttävän koko organi-



saatiota. Koulutettava tällöin tuo koulutuksen antia omaan organisaatioonsa, levittäen tietoa ja menetelmiä eteenpäin. Joten koulutuksella on hyvä pyrkiä yksitellen yhden ihmisen kautta koko organisaation (seuran, kunnan, järjestön ym.) opastamiseen. Toki myös organisaatiolle voidaan katsoa olevan hyötyä positiivisen maineen saaminen. Toisin sanoen, organisaatiossa voidaan ajatella ehkäisevän päihdetyön ja muun kokonaisvaltaisen lasten ja nuorten hyvinvoinnin olevan tärkeää, kun koulutukseen panostetaan. Kehittyvässä organisaatiossa nähdään omat tarpeet kouluttautua ja asiaan silloin halutaan panostaa.

Koulutuksen kohderyhmän ollessa suuri; kattojärjestöt, lajiliitot, urheiluseurat, urheilujärjestöt, muu 3. sektori sekä kaupungit ja kunnat, on hyvä miettiä markkinoinnin kohdentamisen tarpeellisuutta. Toimialasta tulee huomioida se, että toimijoita on erittäin paljon ja myös materiaalia ja koulutuksia tuottavia toimijoita on runsaasti. Tästä johtuen paljon tapahtuu samaan aikaan ja liikunta- ja urheilukulttuuri elää koko ajan. On siis enemmän kuin kannattavaa suunnitella ja toteuttaa koulutus yhteistyönä jonkin suuren tai aktiivisen urheilu- tai liikuntatoimijan kanssa.

## 8.2 Koulutuksen suunnittelu ja toteutusehdotus

Ehdotan koulutuksen lähtevän joko kasvatuksellisesta (= urheilulliset elämäntavat) tai eettisestä näkökulmasta. Toki nämä voi nivota yhteen, mutta jos asiat erotetaan, päästään ehkä syvemmälle aiheeseen. Jos keskitytään toimijan kasvatusvastuun keskiöön, jotkut toimijat (ehkä huippu-urheilusta) voivat katsoa, etteivät he tähän käytä aikaansa. Jos taas keskitytään eettisiin asioihin (tasa-arvo, päihteet, ottelumanipulaatio yms.), silloin saattaa kohderyhmäksi valikoidua enemmän huippu-urheilun kuin junioritason toimijat. Kummastakin on jo olemassa toimintaa, joten koulutusta kannattaa mielestäni ehdottomasti toteuttaa yhteistyönä.

Tavoitteena olisi liikunta- ja urheilutoimijan päivittäisen valmiustilan kehittäminen, etenkin nuorten päihderiskeihin puuttumisessa. On hyvä käydä koulutuspäivän päätteeksi keskustelua siitä, mitä opittiin tai mitä jäi mukaan vietäväksi. Koulutukseen osallistujia saattaa odottaa työkaluja ja tietoa, joilla saada var-

muutta omaan toimintaan, Hänellä saattaa olla myös monia kysymyksiä, joihin odottaa saavansa vastauksia. Koulutukseen osallistujilla on varmasti erilaisia odotuksia ja Preventiimin kannattaakin hieman kartoittaa tai kutsussa avata mitä koulutukselta kannattaa odottaa. Myös koulutuksen tulijaa tulee motivoida, jotta hän saapuu koulutukseen. Osa saattaa tulla ”esimiehen käskystä” ja osa taas omasta mielenkiinnosta. Koulutuksen osallistujalle hyödyllistä on laajentaa verkostoja, käydä mielenkiintoisia keskusteluja, ja saada uusia näkökulmia ja ennen kaikkea uusia työkaluja päivittäiseen työhön.

Ehdotan, että koulutukseen tuodaan sisältöä ja faktaa siitä, mitä nuorten päihdeiden käyttö tällä hetkellä on ja mihin se on menossa. Tähän opinnäytetyöhön olen koonnut nuorten päihdeiden käytön trendejä, ja sitä tietoa voi hyödyntää myös koulutuksessa. On hyvä käydä nuorten päihdeiden käytön historiaa lyhyesti lävitse, jotta ymmärretään paremmin päihdeilmiötä, mutta kuitenkin tulee keskittyä nykykäyttöön ja mahdollisesti tulevan ennusteisiin. Koska koulutettavat toimijat eivät mitä luultavimmin normaalisti työskentele päihdeasioiden parissa, on sisällön oltava napakka ja tiivis, mutta asiakeskeinen. Kun kouluttaja on sisällä asiassa, kenties erittäin intohimoisesti sydämellä mukana, tulee inostuttua helposti liikaa. Tulee siis miettiä tarkkaan, ovatko päihdekäytön taustailmiöt vai itse päihdeiden käyttö tärkeämpi kokonaisuus? Ehdotan, että keskitytään jompaankumpaan. Kuten jo aiemmin mainitsin, niin koulutuksen osallistujat tuskin tekevät päihdeasioiden kanssa työtä, joten pelkkä aiheen pintaraapaisu riittänee (vaikka se kouluttajalle olisikin ”vaikeaa”).

Koulutus on vetävämpi jos mukana on yksi huippunimi. Riippuen kohderyhmästä, se voi olla esimerkiksi huippuvalmentaja tai huippu-urheilija. Toisaalta myös erilaiset nuorisourheiluun tai urheilun yhteiskunnalliseen merkitykseen erikoistuneet puhujat voivat toimia. Koulutus on parhaimmillaan, kun se sisältää asiantuntijuutta, uutta ajankohtaista tietoa sekä käytännönmenetelmiä. Käytännönmenetelmät voivat olla erilaisia brainstorming-tyyppisiä yhteisiä keskustelutilanteita, jossa esimerkiksi pohditaan yhteisiä tavoitteita tai niin sanottuja pelisääntöjä.

Koen, että ensisijaisesti yhteistyötä kannattaa tehdä sellaisten kanssa, joilla on jo liikehdintää kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Näitä järjestöjä on

useita ja olen ehdottanut Preventiimille yhteistyökumppaneita nimeltä ja hieman jo tehnyt esityötä sen mahdollistamiseksi. Yhteistyöllä pystytään toimimaan kokonaisvaltaisesti päihdeettömän liikunta- ja urheilukulttuurin puolesta.

### **Toteutustapa**

Lähtisin toteuttamaan koulutusta aiemmin mainitun hermeneuttisen kehän avulla. Jokaisen koulutuksessa käytävän aiheen kohdalla, voidaan kulkea hermeneuttista kehää, jossa kiinnitetään huomiota ilmiöön aina vuorotellen eri yksityiskohtien ”silmälasit päässä”. Hermeneuttinen kehä kuvaa siis ymmärryksen kehittymistä, joka muokkautuu ja uudistuu, kun tulkitaan ilmiötä. Tällöin huomio kiinnittyy vuorotellen eri yksityiskohtiin ja kokonaisuuteen. Kehää kuljetaan niin pitkään, kunnes se ei anna enää uutta. (Soikkeli & Warsell 2013, 11.) Tätä ajattelutapaa voidaan käyttää, kun esimerkiksi lähdetään purkamaan vaikkapa juniorivalmentajan toimenkuvaa pienempiin osiin. Miten yksittäistä harjoituskertaa voidaan tarkastella esimerkiksi nuorisotyön näkökulmasta tai vaikkapa ehkäisevän päihdetyön näkökulmasta.

### **8.3 Koulutuksen tavoitteet**

Koulutuksen päämääränä on vaikuttaa osallistujien tietoihin, taitoihin ja asenteisiin sekä tarjota menetelmiä liittyen ehkäisevään päihdetyöhön heidän oman roolinsa näkökulmasta. Alla olevassa kuviossa (kuvio 14) näkyy, mistä ehkäisevän päihdetyön osaaminen olisi hyvä koostua. Kuvio on mukailtu Päihdekasvattajan osaamisalueista (Heimo, Jalo, Tähkävuori & Vahalahti 2012, 6-7.), ja se on hyvin sovellettavissa myös liikunta- ja urheilutoimijoille. Ehdotan, että tietoa pyritään lisäämään avaamalla hieman päihdeaineiden vaikutusten ja haittojen sekä riippuvuuden tietoa, mutta ennen kaikkea keskitytään lasten ja nuorten päihdetrendeihin. Menetelmätietoja voidaan käydä lävitse jo niin, että kerrotaan mitä ehkäisevän päihdetyön toimintatapoja tällä hetkellä tehdään. Kouluttajatiedot voidaan soveltaa liikunta- ja urheilutoimijan työnkuvaan. Eli opetetaan taitoa käyttää suojaavia tekijöitä vahvistavia toiminnallisia ja osallistavia menetelmiä. Asenteet ovat kuviossani kaiken lähtökohta. Toimijan tulisi pohtia omia päihdeasenteita ja mahdollisesti työstää niitä. Kun tietoa on, niin on mahdollisuus

päihdeilmiön laajempaan ymmärrykseen. Lopuksi asenne on käännettävä ammatilliseksi.



Kuvio 14. Koulutuksen vaikutuspäämäärä (mukaillen Heimo ym. 2012, 6-7.)

- On hyvä lähteä toteuttamaan koulutusta niin, että siinä laajennetaan toimijan ymmärrystä omasta roolistaan (nuorten parissa).
- On hyvä, että ammattilainen kertoo, mitkä asiat toimivat nuorten parissa tehtävässä ehkäisevässä päihdetyössä, mutta toimijan on silti ne itse todettava hyväksi, jotta motivaatio säilyy. Tällöin teemasana on itsereflektointi.

Koulutusta kannattaa lähteä toteuttamaan yhteisöllisesti. Yhteisölliseen oppimiseen kuuluu avoin keskustelu, yhdessä ajatteleva ja palautteen saaminen ja antaminen. (Karvonen 2009, 161.) Koulutuksen jälkeen kannattaa arvioida prosessin ja palautteen kautta sen mahdollisia kehitystarpeita.

Preventiimin koulutustoiminta perustuu (Odell 2016) sosiokonstruktiviseen lähestymistapaan, jossa koulutuksen jokainen osallistuja osallistuu yhdessä tiedon rakenteluun ja sen syventämiseen. Tämän vuoksi ehdotta-

mani intseriflektointi ja oman roolin laajentaminen lähtökohtana koulutukselle, tukee myös Preventiimin koulutustoimintaa. Preventiimin koulutukset muutenkin rakennetaan niin, että työstetään osallistujien omaan työnkuvaan nojaavia aiheita yhdessä. Preventiimin koulutusmalli, jossa toimitaan myös vertaistuellisena toimintana osallistujien kesken, on hyvä vastaus haastatteluissa nousseisiin tarpeisiin. (mt.) Myös haastatteluissa nostettiin esiin ajatus, että toimijan oma halu kehittää osaamistaan ja työtään, tukee Preventiimin sopivuutta juuri liikunta- ja urheilutoimijoiden kouluttajana. Jos koulutuksen päätyttyä toimijan oman roolin ymmärrys on laajentunut, on silloin koulutus onnistunut. Koulutuksen tavoitteena on saada myös vietyä oppia eteenpäin. Tällöin tulee miettiä, saako koulutettava jotain valmista materiaalia vietäväksi omaan organisaatioonsa tai synnytetäänkö sitä kenties koulutuksessa.

## 9 LOPPUPÄÄTELMÄT

Opinnäytetyöni ydinkysymykset olivat keitä ovat liikunta- ja urheilutoimijat, jotka kohtaavat lapsia ja nuoria sekä millainen ehkäisevän päihdetyön osaaminen heillä on. Ydinkysymysten selvittämisen jälkeen pohdin, millaisen teemakoulutuksen opinnäytetyöni tilaajan kannattaa järjestää, jotta se vastaa kentän tarpeita. Siis minkälainen koulutus tukee toimijoita puuttumaan nuorten päihderiskeihin työssään.

Koen haastattelujen onnistuneen erinomaisesti. Ilokseni voin todeta, että kaikissa haastatteluissa mainittiin ehkäisevän päihdetyön kuuluvan myös liikunta- ja urheilutoimintaan. Jokaisella haastateltavalla oli oman roolinsa puitteista näkemystä siitä, miten ehkäisevää päihdetyötä tehdään ja tulisi tehdä liikunta- ja urheilutoiminnassa. Haastattelutilanteet yllättivät minut positiivisesti se suhteen, miten avoimesti päihteistä haastateltavat puhuivat. Lähtökohtaisesti odotin nuorten päihteiden käytön ilmiön tutkimisen olevan haastavaa. Päihteiden käyttö yleisesti on ilmiönä meitä jokaista koskettava, sillä se on yhteiskunnallisesti esillä. Päihteiden ja urheilun ei myöskään katsota kuuluvan yhteen. Näistä asioista, kun lähdetään tekemään haastattelua, niin on tulkittava haastateltavien ilmeitä, eleitä ja vastauksia. Souto, Honkasalo & Suurpää (2015,144,151.) ohjeistavat, että arkaluontoisiksi miellettyjen aiheiden keskustelun tulisi olla hienovaraisista ja samalla avointa, mutta herkkää. Toisaalta keskustelu tulee käydä sen oikealla nimellä (esimerkiksi päihteiden käyttö) ja vähätellä ei saa. Asioiden ääneen sanominen saattaa herättää syyllisyyden tunnetta tai leimatuksi tulemisen pelkoa. (mt. 2015,144,151.)

Haastattelutuloksia pidän onnistuneena, muun muassa sen vuoksi, että haastattelemani henkilöt olivat huolella valittuja. Toisekseen Preventiimin toive oli saada muutaman avainhenkilön haastattelun avulla vinkkejä koulutuksen toteuttamiseen. Uskon saaneeni erään näkemyksen siitä, mikä liikunta- ja urheilutoimijoiden osaaminen ehkäisevän päihdetyön osalta on, miten sitä tehdään nyt ja millainen koulutus tukisi liikunta- ja urheilutoimijuutta. Haastattelut suoritin niin sanotusti subjektiivisena haastattelijana, eli kerroin itsestäni ja omasta historias-tani urheilutoiminnan parissa. Tein tietoisesti valinnan ja otin riskin, sillä en voi-

nut tietää, miten haastateltavat suhtautuvat ajatuksiini. Haastattelujen litterointivaiheessa vahvistui ajatukseni, että tein oikean ratkaisun. Haastatteluissa ilmapiiiri oli mielestäni keskustelevalta, jolloin sain tietää pintaa syvemmillä asioita. Oman taustani vuoksi osasin myös kysyä tarkentavia kysymyksiä. Myös osa haastateltavista sanoi, että oli mukava kuulla, että minulla on näkemystä asioista, jolloin haastattelusta/keskustelusta oli tietynlainen molemminpuolinen ”hyöty”.

Vaikka haastateltavia oli *vain* seitsemän, olivat ne erittäin tarkasti harkittuja ja yhdessä muodostavat kokonaisuuden toimialalta. Tilaaja on maininnut, että he tukevat kaikkia toimijoita yhtä lailla, olkoot he sitten suuria tai pieniä toimijoita. Tämä näkökulma tukee myös anonymiteettia, eli sanoman sisällöllä on suurempi merkitys, kuin sen sanojalla. Tuloksia ei voida suoraan yleistää, mutta ne antavat kuvan erilaisista toimijoista. Tämä antaa toisaalta tukea alaltakin, kun todettiin, että toimijoita ei voida niputtaa yhteen. Haastattelutulokset kuitenkin osoittivat, että nämä seitsemän, toisistaan tietämätöntä henkilöä, nostivat samoja aiheita esille ja olivat yhtä mieltä siitä, että ehkäisevä päihdetyö kuuluu kaikille.

Tätä opinnäytetyötä oli ilo tehdä, sillä aihe on itselleni tärkeä. Samalla tätä työtä oli harvinaisen haastavaa työstää. Oma oppi tästä prosessista on erittäin suuri. Kehittämistyötä tehdessä opin arvioimaan kahden eri alan yhteen tuomista ja pohtimaan sitä, miten niin sanottua moraalista asiaa kannattaa kartoittaa. Lisäksi sain uusia kontakteja liikunta- ja urheilutoimialalta sekä pääsin kurkistamaan eri toimijoiden työarkeen, johon en ilman työtä välttämättä olisi päässyt.

Liikunta- ja urheilutoimijuus on todella laaja-alainen käsite ja pelkästään siitä saisi opinnäytetyön aikaiseksi. Jään innokkaana odottamaan, millaisen koulutuksen Preventiimi järjestää. Toivon heidän huomioivan tämän opinnäytetyöprosessin aikana syntyneet tiedonannot, yhteiset keskustelumme sekä itse opinnäytetyön. Toivon koulutukseen aktiivista osallistumista, jotta liikunta- ja urheilutoimijat saisivat välineitä ehkäisevän päihdetyön tekemiseen osana toimijuuttaan. Jatkoa varten tilaajan kannattaa miettiä erillisten aluekoulutusten merkitystä. Suosittelen myös miettimään verkkokurssimahdollisuutta. Tällöin koulutus olisi liikkumisen suhteen esteetön ja useampi työnantaja saattaisi hyväksyä täl-

laiseen koulutukseen osallistumisen. On myös muistettava, että urheilumaailmassa moni asia menee hitaasti eteenpäin, joten vakiinnuttaakseen asemansa, on tehtävä pitkäjänteistä työtä. Jatkossa voitaisiin tutkia esimerkiksi sitä, mitä mahdollisuuksia alle kouluikäisiä ohjaavien liikunta- ja urheilutoimijoiden roolissa on ehkäisevän päihdetyön tiimoilta, jotta aihe olisi lapsille tuttua jo ennen kouluun menoa. Tämä tukee ajatusta, jossa koko yhteiskunta kasvattaa ehkäisevän päihdetyön osalta monialaisesti ja moniammatillisesti.

Jokainen meistä on vastuussa ehkäisevästä päihdetyöstä. Nuorten ja lasten parissa toimivien aikuisten vastuullinen rooli korostuu, kun kasvattajuuden merkitys suurenee. Yhteisellä pelillä voimme vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lasten ja nuorten hyvinvointiin ja tukemiseen. Jos jokainen meistä, omassa roolissaan, toimii ehkäisevän päihdetyön eteen, niin lapsi ja nuori nauttii tällöin usean aikuisen esimerkin hedelmästä. Toimijoiden roolia voidaan tukea esimerkiksi asiantuntijoiden koulutuksilla. Loppupeleissä toimijalla on itsellään vastuu päätöksenteosta. *”Sisäistäkö yksilö pelaavansa joukkuelajissa vai onko hän yksilöurheilija?”* (Kamensky, 2008, 40).

### **Tilaajan palaute:**

Bergströmin opinnäytetyö on tuottanut Preventiimille oivallista kuvaa siitä, mitkä ovat erilaisten liikunta- ja urheilutoimijoiden organisaatiotason eroavaisuuksia, jotka saattaisivat vaikuttaa siihen miten ehkäisevää päihdetyötä edistävä koulutus otetaan vastaan. Toisaalta työn tuloksina on löytynyt myös alan yhteisiä tiedontarpeita, asenteita ja odotuksia, joita alalla koulutusta ja ehkäisevää päihdetyötä kohden kohdistuu. Työstä Preventiimille on rakentunut entistä selvempi kokonaiskäsitys siitä, millaisista elementeistä juuri liikunta- ja urheilualan toimijoille suunnattava koulutus olisi hyvä tulevaisuudessa rakentaa, ja mitä tekijöitä koulutuksen rakentamisessa ja markkinoinnissa kannattaa huomioida. Bergström nivoo työssään oivallisesti myös lukijoilleen yhteen nuorisolan ehkäisevän päihdetyön tavoitteita, ja työn suunnittelun laatuohjausta. Nuoruuden ikävaiheesta, kehityshaasteista ja nuorten päihdetilanteesta on edellä mainittujen valossa tehty työhön hyvä kuvaus. Työ voi parhaimmillaan tukea nuorten parissa urheilu- ja liikuntaohjausta tekevien työtä myös kasvatuksellisen roolin haltuun ottamisessa. (Odell 2016.)



## LÄHTEET

- ADT 2014. Uutiset. Arkisto 2014. Aino-Kaisa Saarinen haastaa hiihdon A-maajoukkueen luennoimaan junioreille puhtaasta urheilusta. Viitattu 28.1.2016. [http://www.antidoping.fi/arkisto-2014/-/asset\\_publisher/2aF6/content/aino-kaisa-saarinen-haastaa-hiihdon-a-maajoukkueen-luennoimaan-junioreille-puhtaasta-urheilusta](http://www.antidoping.fi/arkisto-2014/-/asset_publisher/2aF6/content/aino-kaisa-saarinen-haastaa-hiihdon-a-maajoukkueen-luennoimaan-junioreille-puhtaasta-urheilusta)
- ADT 2016. Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry. Viitattu 28.1.2016. <http://www.antidoping.fi/>
- Ahlroth 2015. Kouvolalaisesta ideasta lähti lumipallo pyörimään eri puolille Suomea – nuoret pelaajat saivat päätäntävällän viikonajaksi. Kouvolan Sanomat 20.12.2015. Viitattu 30.12.2015. <http://www.kouvolansanomat.fi/Online/2015/12/20/KouvolalaisestaideastalähtilumipalloyörimäänneripuolillaSuomeanuoretpelaajatsaivatpätätävällanviikonajaksi/2015220044976/4>
- Ammattinetti 2015. Ammattialat. Liikunta ja urheilu. Viitattu 30.11.2015. [http://ammattinetti.fi/ammattialat/detail/10/125\\_ammattiala](http://ammattinetti.fi/ammattialat/detail/10/125_ammattiala)
- Blomqvist, Minna & Häyrinen, Mikko & Hämäläinen, Kirsi 2012. Valmentajakysely. Kuvaus suomalaisten valmentajien taustoista ja valmentajauran aikaisista oppimistilanteista. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU Jyväskylä:2012. Viitattu 1.3.2016. [http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2012\\_blo\\_valmentaja\\_sel55\\_11011.pdf](http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2012_blo_valmentaja_sel55_11011.pdf)
- Estola, Eila 1997 Välittäminen varhaiskasvatuksen perustana. Teoksessa Suorin tie ei aina ole lyhin. Varhaiskasvatuksessa oppimisen alku. Helsinki: Opetusalan ammattijärjestö OAJ, 44-49.
- Heikkala, Jukka & Honkanen, Pekka & Laine, Leena & Pullinen, Markku & Ruuskanen-Himma, Eila 2003. Liikunnan ja urheilun tarina. SLU. Liikunnan ja Urheilun Maaailma 17/2003, erikoispainos. Viitattu 4.2.2016. [http://web.archive.org/web/20060117102742/http://www.slu.fi/mp/db/file\\_library/x/IMG/17059/file/Liik\\_ ja\\_ urh\\_ tarina\\_ 72\\_ dpi.pdf](http://web.archive.org/web/20060117102742/http://www.slu.fi/mp/db/file_library/x/IMG/17059/file/Liik_ ja_ urh_ tarina_ 72_ dpi.pdf)
- Heimo, Tiina & Jalo, Niina & Tähkävuori, Jenni & Vahalahti, Ina 2012. Päihdetietoa ja –taitoa. Toimintamalli päihdekasvatukseen. Turun kaupunki, sosiaali- ja terveystoimen julkaisuja, 2012.
- Helander, Kari & Vilén, Seija 2015. Onnellinen urheilija. Lapsen kasvu urheilijaksi. 1. painos. Helsinki: Readme.fi.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. 1. painos. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2013. Tutki ja kirjoita. 15.-17. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Häkkinen, Antti & Salasuo, Mikko (toim.) 2015. Salattu, hävetty, vaiettu. Miten tutkia piilossa olevia ilmiöitä. 1. painos. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

- Itkonen, Hannu 2013. Nuorisokulttuuri ajassa, tilassa ja liikkeessä. Teoksessa Jaakkola Timo, Liukkonen Jarmo ja Sääkslahti Arja (toim.) Liikuntapedagogiikka. 1. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 74-95.
- Ilmanen, Kalervo 2013. Arvot liikuntakasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola Timo, Liukkonen Jarmo ja Sääkslahti Arja (toim.) Liikuntapedagogiikka. 1. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 48-61.
- Kamensky, Mika 2008. Strateginen johtaminen. 1. painos. Helsinki: Talentum Media oy.
- Karvonen, Riina 2009. Nuoret ja stressi. Teoksessa Anna-Liisa Lämsä (toim.) Mun on paha olla – Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, 121-125.
- Kasurinen, Riina 2015. YLE: 8.4.2015 Professori satsaisi rahaa arkiliikkujiin kilpaurheilun sijaan – suosituin liikuntapaikka ei ole stadion vaan pyörätie. Viitattu 20.11.2015.  
[http://yle.fi/uutiset/professori\\_satsaisi\\_rahaa\\_arkiliikkujiin\\_kilpaurheilun\\_sijaan\\_\\_suosituin\\_liikuntapaikka\\_ei\\_ole\\_stadion\\_vaan\\_pyoratie/7912870](http://yle.fi/uutiset/professori_satsaisi_rahaa_arkiliikkujiin_kilpaurheilun_sijaan__suosituin_liikuntapaikka_ei_ole_stadion_vaan_pyoratie/7912870)
- Kihu 2015. Suomalaisen huippu-urheilun rakenteet. Liikunnan edellytykset. Viitattu 20.11.2015.  
[http://www.kihu.fi/faktapankki/huujarjestelma/huu\\_rakenteet.html](http://www.kihu.fi/faktapankki/huujarjestelma/huu_rakenteet.html)
- Kokko, Sami 2013. Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa Jaakkola Timo, Liukkonen Jarmo ja Sääkslahti Arja (toim.) Liikuntapedagogiikka. 1. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 125-142.
- Koski, Pasi 2013. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa Jaakkola Timo, Liukkonen Jarmo ja Sääkslahti Arja (toim.) Liikuntapedagogiikka. 1. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 96-124.
- Kotimaisten kielten keskus 2016. Viitattu 28.1.2016.  
<http://www.kielitoimistonsanakirja.fi/>
- Kylmänen, Petri 2005. Kun kaikki muutkin... Nuorten ehkäisevä päihdetyö. 1. painos Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Laurila, Sanni 2014. Projektiraportti. Ei julkaistu
- Lentopalloliitto 2015. Viitattu 6.12.2015. [http://www.lentopalloliitto.fi/huippu-urheilu/antidoping/liiton\\_antidopingohjelma/](http://www.lentopalloliitto.fi/huippu-urheilu/antidoping/liiton_antidopingohjelma/)
- Miettinen, Pauli 1997. Yhteistyöllä huipulle. Miten rakennan menestyvän joukkueen. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy
- Mäenpää, Pasi (toim.) & Korkatti Sirpa (toim.) 2012. Urheiluseurat 2010-luvulla 2012. SLU-julkaisusarja 1/2012. Viitattu 1.12.2015.  
<http://www.sport.fi/kirjasto/teos/urheiluseurat-2010-luvulla>
- Normann, Maria & Odell, Heidi & Tapio, Meri & Vuohelainen, Elsi 2015. Nuorisolan ehkäisevä päihdetyö. Hyppää kyytiin! Humanistinen ammattikorkeakoulu. Viitattu 2.1.2016. <http://www.humak.fi/wp-content/uploads/2015/08/nuorisolan-ehkaiseva-paihdedetyo.pdf>
- Nuuska-esite 2016. Viitattu 8.3.2016.  
<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiZlsljwMTYvMDMvMDMvMTRfNDI1fMjhMTMzX051dXNrYWVzaXRILnBkZiJdXQ/Nuuskaesite.pdf>
- Odell, Heidi 2016. Preventiimi. Sähköpostit ja puhelut 2016.

- OKM 2015. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Nuorisotyön valtakunnalliset kehittämis- ja palvelukeskukset. Viitattu 11.12.2015.  
[http://www.minedu.fi/OPM/Nuoriso/nuorisotyoen\\_kohteet\\_ja\\_rahoytus/kehittamis\\_ja\\_palvelukeskukset/](http://www.minedu.fi/OPM/Nuoriso/nuorisotyoen_kohteet_ja_rahoytus/kehittamis_ja_palvelukeskukset/)
- OKM 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Ehkäisevä päihdetyö. Viitattu 9.2.2016.  
[http://www.minedu.fi/OPM/Nuoriso/nuorisotyoen\\_kohteet\\_ja\\_rahoytus/ennalta\\_ehkaisevae\\_paeihde-\\_ja\\_huumetyoe/](http://www.minedu.fi/OPM/Nuoriso/nuorisotyoen_kohteet_ja_rahoytus/ennalta_ehkaisevae_paeihde-_ja_huumetyoe/)
- Parviainen, Immo 2009. Lukijalle. Teoksessa Sanna Pylkkänen, Reijo Viitanen & Elsi Vuohelainen (toim.) Mitä on nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö? Laadukkaan päihdekasvatuksen tukimateriaali. 2. uudistettu painos. Preventiimi & Humanistinen ammattikorkeakoulu, sarja C. Oppimateriaaleja. 1.
- Piironen-Malmi, Ulla & Strömberg, Seija 2008. Välittämisen pedagogiikka. 1. painos. Helsinki: Tammi.
- Preventiimi 2016. Viitattu 19.1.2016 & 9.2.2016. <http://www.preventiimi.fi>
- Pulkkinen, Seppo 2013. Liikunnanopettaja osana työyhteisöä. Teoksessa Jaakkola Timo, Liukkonen Jarmo ja Sääkslahti Arja (toim.) Liikuntapedagogiikka. 1. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 602-619.
- Pylkkänen, Sanna & Viitanen, Reijo & Vuohelainen Elsi (toim.) 2009. Mitä on nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö? Laadukkaan päihdekasvatuksen tukimateriaali. 2. uudistettu painos. Preventiimi & Humanistinen ammattikorkeakoulu, sarja C. Oppimateriaaleja. 1.
- Pyykkönen, Teijo 2010. Valtion liikuntaneuvosto / Opetus- ja Kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvosto – linjoja liikuntaa vuodesta 1920. Viitattu 5.2.2016.  
<http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/15/VLN90esite.pdf>
- Pönkkö, Maija-Leena 2009. Kaikilla aikuisilla on kasvatus- ja huolenpitovastuu. Teoksessa Anna-Liisa Lämsä (toim.) Mun on paha olla – Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. 1. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 129-133.
- Raitasalo, Kirsimarja & Huhtanen, Petri & Miekkala, Mari 2015. Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995-2015. ESPAD-tutkimusten tulokset. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 19/2015. Viitattu: 9.2.2016.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129809/URN\\_ISBN\\_978-952-302-572-1.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129809/URN_ISBN_978-952-302-572-1.pdf?sequence=1)
- Salasuo, Mikko & Piispa, Mikko & Huhta, Helena 2015. Huippu-urheilijan elämänkulku. Tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, julkaisuja 166, Tiede.
- Salibandyliitto 2015. Valmentajalisenssijärjestelmän lähtökysely. Avainseurat 2015. Viitattu 5.3.2016.  
<http://floorball.fi/files/8714/2963/2464/valmentajakysely.pdf>
- Sinettiseura 2015. Viitattu 30.11.2015.  
<http://www.sport.fi/en/urheiluseura/sinettiseurat/sinettiseuraksi>
- Soikkeli, Markku & Warsell, Leena 2013. Laatutähteä kiertämässä. Ehkäisevän päihdetyön laatukäsikirja. Tampere: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Souto, Anne-Mari & Honkasalo, Veronika & Suurpää, Leena 2015. Kuuntelemista, sanoittamista ja näkyväksi tekemistä. Tutkijat kiistellyn rasismien äärel-

- lä. Teoksessa Antti Häkkinen & Mikko Salasuo (toim.) Salattu, hävetty, vaiettu. Miten tutkia piilossa olevia ilmiöitä. 1. painos. Tampere: Osuuskunta Vas-tapaino, 136-162.
- Sport.fi 2015. Urheilulliset elämäntavat – vanhempainiltakokonaisuus. Viitattu 30.11.2015. <http://www.sport.fi/kasva-urheilijaksi/urheilun-pelisaannot/materiaalit/urheilulliset-elamantavat-vanhempainiltakokonaisuus>
- Stakes 2006. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus. Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerit. Työryhmämuistio 25.1.2006. Työpapereita 3/2006. Helsinki. Viitattu 9.2.2016. <https://www.thl.fi/documents/605763/1449622/Ehkaisevanpaihdetyonlaatukriteerit.pdf/e78556f1-3844-45dd-933a-bfa63e65a2d1>
- Tammelin, Tuija 2013. Liikuntasuositukset terveyden edistämiseksi. Teoksessa Jaakkola Timo, Liukkonen Jarmo ja Sääkslahti Arja (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 62-73.
- THL 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Vaikuttavuus ja kustannukset. Viitattu 1.3.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/seuranta-ja-vaikuttavuus/vaikuttavuus-ja-kustannukset>
- THL 2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Riski- ja suojaavat tekijät. Viitattu 1.2.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/ehkaiseva-paihdetyo/riski-ja-suojaavat-tekijat>.
- Tähtinen, Arto & Nevala, Juhani 2010. Kasvatus & aika. 2/2010. Pääkirjoitus Liikunnan ja urheilun muuttuvat merkitykset. Viitattu 4.2.2016. [http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?lan=1&page\\_id=260](http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?lan=1&page_id=260)
- UNODC 2015. International Standards on Drug Use Prevention. United Nations Office on Drugs and Crime. United Nations. Wien. Viitattu 2.12.2015. [https://www.unodc.org/documents/prevention/UNODC\\_2013\\_2015\\_international\\_standards\\_on\\_drug\\_use\\_prevention\\_E.pdf](https://www.unodc.org/documents/prevention/UNODC_2013_2015_international_standards_on_drug_use_prevention_E.pdf)
- Urhea 2015. Yleiskuvaus urheiluakatemiasta. Viitattu 20.11.2015. [http://www.urhea.fi/urhea/yleiskuvaus\\_urheiluakatemiasta/](http://www.urhea.fi/urhea/yleiskuvaus_urheiluakatemiasta/)
- VALO 2015. Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry. Kumppanit. Viitattu 20.11.2015: <http://www.sport.fi/valo>.
- VALO 2016. Visio ja strategia, toimintasuunnitelmat ja vuosikertomukset. Viitattu 5.2.2016. <http://www.sport.fi/valo/mita-temme/visio-ja-strategia-toimintasuunnitelmat-ja-vuosikertomukset>
- Vasarainen, Jere & Hara, Antti 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Veivo-Lempinen, Lea 2009. Nuoren aito kohtaaminen. Teoksessa Anna-Liisa Lämsä (toim.) Mun on paha olla – Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, 197-213
- Vuohelainen, Elsi & Söderman, Joni & Parviainen, Immo 2016. Yhteistyön ytimessä. Teoksessa Satu Riikonen ja Virpi Ruuska (toim.) Näin me sen teemme! Toimialojemme tulevaisuutta rakentamassa. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja, 9, 73-78. Viitattu 20.1.2016. <http://www.humak.fi/wp-content/uploads/2015/12/nain-me-sen-teimme-verkko.pdf>

- Värri, Veli-Matti 1997. Hyvä kasvatusta – kasvatusta hyvään. Dialogisen kasvatuksen filosofinen tarkastelu erityisesti vanhemmuuden näkökulmasta. Väitöskirja.
- Warpenius, Katariina & Holmila, Marja & Karlsson, Thomas & Ranta, Jussi 2015. Ehkäisevä päihdetyö Suomessa 2025 - ennakkotutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 5/2015.
- YLE 2016. Saku Koivu uudesta valmennuspestistään: ”Uusi ura on alkanut”. Viitattu 30.1.2016  
[http://yle.fi/urheilu/saku\\_koivu\\_uudesta\\_valmennuspestistaan\\_uusi\\_alkanut/8630433](http://yle.fi/urheilu/saku_koivu_uudesta_valmennuspestistaan_uusi_ura_alkanut/8630433)