



**Jani Harinen, Sointu Häkkinen,
Solja Käck ja Tiia Liuska**
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja (AMK)
Opinnäytetyö, 2018

EHKÄISEVÄÄ PÄIHDETYÖTÄ ALAKOULULAISILLE

Toiminnallisen tapahtuman järjestäminen 5. ja 6. luokkalaisille

TIIVISTELMÄ

Jani Harinen, Sointu Häkkinen, Solja Käck ja Tiia Liuska
Ehkäisevää päihdetyötä alakoululaisille
Toiminnallisen tapahtuman järjestäminen 5. ja 6. luokkalaisille
Sivut 67 ja liitteet 4
Syyskuu 2018
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea koulun tarjoamaa terveystasvasta järjestämällä eräälle Varkauden alakoulun oppilaille päihdekasvatustapahtuma. Päihteiden lisäksi aiheena tapahtumassa oli digipelaaminen. Kohderyhmänä olivat 5. ja 6. luokan oppilaat.

Päihdekasvatus kouluissa alkaa tavallisesti lasten siirtyessä yläluokille. Yläasteelle siirtyminen on monen lapsen elämässä suuri muutos. Siihen voi liittyä myös päihdekokeilujen riski. Sen vuoksi on tärkeää, että myös päihdekasvatus aloitetaan ennen kuin lapset siirtyvät yläluokille. Ehkäisevän työn ajoittaminen varhaiseen vaiheeseen voi viivästyttää nuorten päihdekokeiluja. Parhaimmassa tapauksessa päihteiden kokeilu pystytään jopa kokonaan estämään.

Digipelaaminen on teknologian nopean kehityksen myötä saavuttanut suuren suosion nuorten keskuudessa. Pahimmillaan pelaaminen saattaa alkaa hallita nuoren elämää päihteiden tavoin aiheuttaen monia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ongelmia ja pahimmassa tapauksessa jopa riippuvuutta.

Tulevina sairaanhoitajina koemme ennaltaehkäisevän työn olevan mahdollisuus vaikuttaa terveyserojen kaventamiseen ja hyvinvoinnin lisääntymiseen tulevaisuudessa. Ehkäisevän päihdekasvatustapahtuman avulla meille avautui ainutlaatuinen mahdollisuus jakaa kohderyhmällemme tietoa päihteistä ja niiden käyttöön liittyvistä haittavaikutuksista sekä ongelmapelaamisesta.

Opinnäytetyön aihe oli työelämälähtöinen. Työn tilaus tuli Varkauden hyvinvointi Ankkurilta, jolle oli tullut kysyntää kouluilta ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä. Tähän toiminnalliseen opinnäytetyöhön sisältyi myös ennalta laadittu sähköinen kysely, jonka avulla halusimme kartoittaa nuorten tietoa sekä kokemuksia päihteistä.

Asiasanat: Ehkäisevä päihdetyö, Nuoruus, Päihteet, Valistus, Ongelmapelaaminen

ABSTRACT

Jani Harinen, Sointu Häkkinen, Solja Käck and Tiia Liuska
Preventative substance abuse work for elementary school children
Organizing a functional event for class 5 and 6 grade students.
Pages 67 and attachments 4
September, 2018
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor's Degree Programme in Health Care.
Nurse

The purpose of this thesis was to support the health education provided by the school by organizing a substance abuse education event for one of Varkaus Primary School student groups. In addition to intoxicants, the theme of the event was digital gaming. The target group was 5th and 6th grade students.

Intoxicant education in schools usually begins with children entering the upper classes. The transition to high school is a major change in the lives of many children. It may also be related to the risk of intoxicants. It is therefore important that even substance abuse education is started before the children move to the upper classes. The timing of preventative work at an early stage may delay the intoxicant experiments of teenagers. In the best case, the experiment of intoxicants can even be completely prevented.

With the rapid development of technology, gambling has gained great popularity among young people. At worst, gambling may begin to control the life of a young person as with intoxicants, causing many physical, psychological and social problems and even worse addictions.

As future nurses, we feel that preventative work has the potential to reduce health inequalities and increase prosperity in the future. A preventive substance abuse event opened up a unique opportunity to share our target group with information on intoxicants and their adverse reactions and problem gaming.

The topic of the Bachelor's Thesis was labor-oriented. The order came from the Varkaus's Hyvinvointi Ankkuri, which had received a demand for schools to prevent substance abuse work. This functional thesis also included a pre-drafted electronic questionnaire that we opted to use young people's knowledge and experiences of intoxicants.

Keywords: Preventive Substance Abuse, Youth, Intoxicants, Enlightenment, Problem Gambling/gaming

1 JOHDANTO	4
2 EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ	6
2.1. Nuoriin kohdistuva päihdetyö Varkauden kaupungissa	9
2.2. Päihdekasvatus perusopetuksessa	11
3 VALISTUKSEN TAVOITTEET JA KEINOT	12
4 NUORUUS JA PÄIHTEET	15
4.1. Nuoruus.....	15
4.2. Nuorten päihdekäyttäytyminen.....	16
5 PÄIHTEET JA NIIDEN TERVEYSRISKIT	19
5.1 Tupakka	19
5.2 Alkoholi	20
5.3 Kannabis ja amfetamiini	21
6 DIGIPELAAMINEN	24
6.1 Nuorten pelikäyttäytyminen	24
6.2 Pelaamisen hyödyt ja haitat	26
6.3 Ongelmapelaaminen	27
7 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	28
8 OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN KUVAUS.....	29
8.1 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	30
8.2 Ennakkokysely.....	31
8.2.1 Suunnittelu ja toteutus	32
8.2.2 Tulokset	34
9 TOIMINNAN SISÄLTÖ JA TOTEUTUS	37
9.1 Rastien toteutus.....	38
9.2 Tupakka	39
9.3 Alkoholi	43
9.4 Kannabis- ja amfetamiini.....	46
9.5 Pelaaminen.....	47
9.6 Yhteenvedo ja palaute.....	52
10 POHDINTA	56
10.1 Työn toteutumisen arviointi ja hyödyllisyys	56

10.2 Eettisyys ja luotettavuus	58
10.3 Kehittämisehdotukset.....	59
LÄHTEET	60
LIITE 1 Keskeiset käsitteet	68
LIITE 2 Ennakkokysely 5. ja 6. luokkalaisille nuorille	70
LIITE 3 Opettajien palautelomake.....	72
LIITE 4 Tupakoinnin hyöty-haittaerittely-kaavake	73

1 JOHDANTO

Nuorten päihdekäyttäytyminen on kokenut muutoksen viimeisen vuosikymmenen aikana. Tämä tulee esille viimeisimmän peruskoulun yhdeksäsluokkalaisille suunnatun eurooppalaisen koululaistutkimuksen (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) eli ESPAD – tutkimuksen kautta. Sen mukaan varhaisnuorten tupakointi ja alkoholinkäyttö ovat vähentyneet. Samaan aikaan huumeisiin, erityisesti kannabikseen on alettu suhtautua neutraalimmin. Toisin kuin varhaisnuorten kohdalla, nuorten aikuisten kohdalla alkoholinkäyttö ei kuitenkaan ole vähentynyt. Onkin vielä aikaista sanoa, onko alkoholinkäytön vähenemisen taustalla todellinen muutos juomiskulttuurissa vai aloitetaanko alkoholinkäyttö vain myöhemmin kuin ennen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL ^[6]).

Nuoret viettävät vapaa-aikaansa jo alakouluikässä erilaisten digipelien parissa. Viimeisin Pelaajabarometri on vuodelta 2015. Sen mukaan lähes kaikilla alakouluikäisillä on älypuhelin käytössään (Mäyrä, Karvinen & Ermi 2016). Vaikka monissa kodeissa ja kouluissa muistutellaan kohtuullisista peliajoista, ne eivät kaikkien nuorten kohdalla toteudu. Digipelaaminen voi alkaa viedä ajan kaikelta muulta ikätasoiselta tekemiseltä kuten kaverisuhteilta ja läksyjen tekemiseltä. (YLE 2017.)

Ehkäisevän päihdetyön merkitys on kasvanut. Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (L 523/2015) pyrkii vaikuttamaan nuorten päihteidenkäytön ja niistä aiheutuvien haittojen vähenemiseen. Ehkäisevän päihdetyön tulee perustua päihteidenkäytön ja rahapelaamisen ja niistä aiheutuvien haittojen seurantaan, käytettävissä olevaan tieteelliseen näyttöön ja hyviin käytäntöihin (Sosiaali- ja terveysministeriö STM 2015, 5). Käytännössä ennaltaehkäisevää päihdetyötä voidaan tehdä monella eri tasolla ja eri toimijoiden kesken. Suomalaisessa peruskoulussa ehkäisevä päihdetyö kuuluu opetussuunnitelman sisältöön. Koulut toteuttavat ehkäisevää päihdetyötä erilaisin tavoin. Koulut voivat järjestää ehkäisevän päihdetyön opetusta omien oppituntiansa puitteissa tai ne voivat käyttää apuna ulkopuolisia toimijoita. Tyypillisiä tapoja käyttää ulkopuolisia toimijoita ovat erilaiset poliisi- tai päihdelääkärin vierailut kouluissa, eri päihdetyötä tekevien järjestöjen vierailut ja toiminnalliset tapah-

tumat kuten päihdeputket, päihdeviikon järjestäminen tai muut ratkaisut. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL^[7].)

Varkauden koulut olivat syksyllä 2017 lähestyneet Hyvinvointi Ankkuria tarpeesta saada oppilaille koulun ulkopuolisen tahon järjestämään ennaltaehkäisevää päihdekasvatusta. Samoihin aikoihin opinnäytetyöprosessimme aloittaminen oli tullut ajankohtaiseksi ja olimme olleet yhteydessä Hyvinvointi Ankkuriin sopivan aiheen löytämiseksi. Hyvinvointi Ankkuri ehdotti, että järjestäisimme tilaustyönä toiminnallisen ennaltaehkäisevän päihdekasvatustapahtuman alakoululaisille nuorille. Yhteistyökumppanimme kanssa käymiemme neuvottelujen pohjalta aloimme syksyllä 2017 suunnitella päihdekasvatustapahtumaa yhden Varkauden alakoulun 5. ja 6. luokan oppilaille.

Paikallisen työelämäkumppanin lisäksi saimme tukea opinnäytetyön toiminnallisen tapahtuman suunnitteluvaiheessa Ehkäisevä päihdetyö ry:ltä (EHYT ry), joka toimii koko maassa ja koko väestön parissa terveiden elämäntapojen edistämiseksi. Alkoholiin, tupakkaan ja huumeisiin liittyvän ehkäisevän työn ohella EHYT ry pyrkii ehkäisemään pelaamisesta syntyviä haittoja. Samalla se vaikuttaa koko yhteiskuntamme hyvinvoinnin kehittämiseen. (Ehkäisevä päihdetyö ry. 2018.) EHYT ry:ltä saimme ohjeistusta alakouluikäisille soveltuvan päihdevalistuksen järjestämiseksi, sekä materiaaleja ja rekvisiittaa järjestämäämme tapahtumaan käytettäväksi.

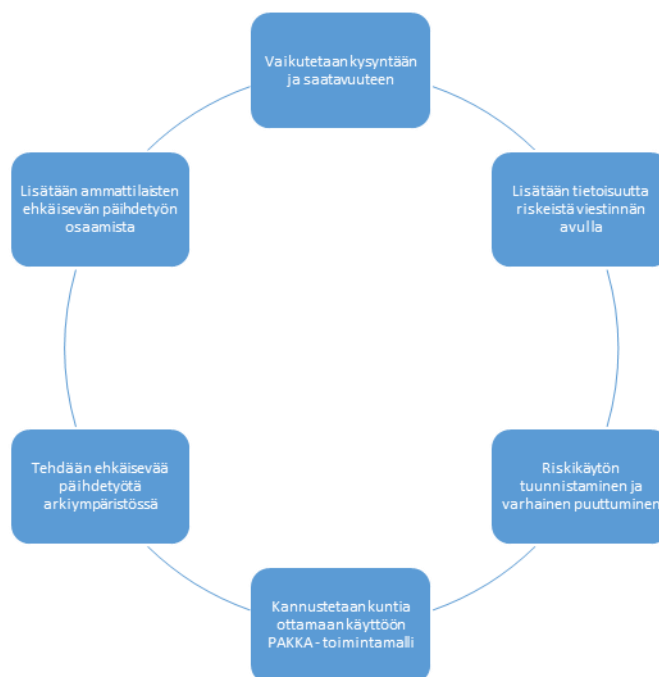
Toiminnallinen päivä rakentui lopulta ehkäisevän päihdetyön teemojen ympärille, jotka olivat tupakka, alkoholi, huumeet ja ongelmallinen digipelaaminen. Toteutimme toiminnalliset päihdepäivät helmikuussa 2018.

2 EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ

Ehkäisevä päihdetyö on lain säätelemää toimintaa, jonka avulla pyritään ehkäisemään ja vähentämään päihteiden aiheuttamia haittoja. Toiminnan tavoitteena on vähentää päihteiden kysyntää, saatavuutta ja tarjontaa sekä parantaa elämänlaatua kokonaisvaltaisesti edistämällä terveyttä ja hyvinvointia. Päihteiden lisäksi myös toiminnalliset riippuvuudet kuten peliriippuvuus kuuluvat osana ehkäisevään päihdetyöhön. Ehkäisevän päihdetyön on perustuttava päihteiden käytön ja siitä aiheutuvien haittojen seurantaan, käytävissä olevaan tieteelliseen näyttöön ja hyviin käytäntöihin. Sosiaali- ja terveysministeriö johtaa ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos kehittää ja ohjaa ehkäisevää päihdetyötä koko maassa yhteistyössä muiden viranomaisten kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö STM 2017.)

Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (L 523/2015) ohjaa päihdehaittojen vähentämiseksi tehtävää työtä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL^[1]). Kuntien ja alueiden lakisääteisen työn tueksi lakia täydentämään on laadittu ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma. Päihdehaittojen vähentämisen tavoitteena on ensisijaisesti terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen kuntalaisten arjessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL^[1].)

Laki velvoittaa kuntia huolehtimaan ehkäisevän päihdetyön organisoinnista alueellaan. Se luo kuntien ehkäisevälle päihdetyölle perusrakenteet ja – tehtävät, mutta antaa niille itselle mahdollisuuden valita, miten ne käytännössä tämän tehtävän järjestävät. Ehkäisevää päihdetyötä tehdään kunnan asukkaiden hyvinvoinnin edistämiseksi ja työn vaikutusten tulisi myös ulottua kuntalaisten jokapäiväiseen elämään. Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma sisältää kuusi painopistettä, jotka antavat suuntaviivat työlle (Kaavio 1). (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL^[1].)



KAAVIO 1. Ehkäisevän päihdetyön painopisteet kunnissa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL^[1])

Pakka – toimintamalli eli paikallinen alkoholi-, tupakka- ja rahapelipolitiikka on malli, jonka avulla haittoja ehkäistään yhdessä EPT-toimijoiden, valvontaviranomaisten sekä vähittäismyynnin ja anniskelijoiden kanssa. Paikalliseen ehkäisevään päihdetyöhön saadaan toimintamallin mukaisella työllä uutta vaikuttavuutta, kun kysynnän ehkäisyä menetelmiä, kuten valistusta ja koulutusta täydennetään lisäksi saatavuuden ehkäisyllä. Pakka – toimintamallin avulla pyritään vaikuttamaan haittoja aiheuttavaan alkoholinkäyttöön, tupakointiin ja rahapelaamiseen kaikissa ikäryhmissä. Ikärajovalvonnan tehostamisella pyritään lisäksi estämään alaikäisten alkoholin-, tupakan- ja rahapeliin saatavuutta ja samalla nostamaan alkoholinkäytön, tupakoinnin ja rahapelaamisen aloittamisikää. (Sosiaali- ja terveysministeriö STM 2015, 51 – 52.)



KAAVIO 2. EPT – lain mukaiset toimielimen tehtävät kunnassa (STM 2015, 36)

Nuorten kanssa tehtävän ehkäisevän päihdetyön pohjana vaikuttaa lisäksi muita lakeja, joista tärkeimmät ovat alkoholilaki (L 1143/1994), lastensuojelulaki (L 417/2007) ja nuorisolaki (L 1285/2016).

Alkoholilain (L 1143/1994) tarkoituksena on alkoholin kulutusta ohjaamalla ehkäistä alkoholipitoisista aineista aiheutuvia yhteiskunnallisia, sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja. Alkoholijuomien myyntiä, luovuttamista ja välittämistä koskevat pykälät löytyvät alkoholilaista. Laissa on muun muassa määritelty ikärajat miedoille ja väkeville alkoholijuomille, selkeästi päihtyneille ihmisille ei alkoholia saa myydä. Mikäli on aihetta olettaa, että alkoholia välitetään eteenpäin tai muuten väärinkäytetään, voidaan kyseiselle ostajalle kieltäytyä myymästä. Mainonnan säätely on alkoholilaissa määritelty, väkevien alkoholi-

juomien mainonta on kokonaan kielletty ja mietojen juomien mainontaan liittyy erikseen säädetyt tarkat ohjeistukset.

Lastensuojelulain (L 417/2007) tarkoituksena on turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun. Lasten ja perheiden kanssa toimivien viranomaisten on tuettava vanhempia ja huoltajia heidän kasvatustehtävässään ja pyrittävä tarjoamaan perheelle tarpeellista apua riittävän varhain sekä ohjattava lapsi ja perhe tarvittaessa lastensuojelun piiriin.

Nuorisolain (1285/2016) tavoitteena on tukea nuorten kasvua, itsenäistymistä ja yhteisöllisyyttä. Lisäksi tavoitteena on edistää nuorten osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia, tukea nuorten harrastamista ja toimintaa kansalaisyhteiskunnassa sekä edistää nuorten yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa sekä oikeuksien toteutumista. Nuorten kuuleminen ja osallistaminen on nähtävä laajasti mahdollisuutena parantaa kuntien toimintaa ja siihen liittyvää päätöksentekoa. Toteuttaessa nuorisolain tavoitteita ja lähtökohtia kunnan tulee paikalliset olosuhteet huomioon ottaen luoda edellytyksiä nuorisotyölle ja -toiminnalle järjestämällä nuorille suunnattuja palveluja ja tiloja sekä tukemalla nuorten kansalaistoimintaa. Nuorisolaki on valmisteltu vuorovaikutuksessa nuorisotyön kentän kanssa.

2.1. Nuoriin kohdistuva päihdetyö Varkauden kaupungissa

Kunnan tulee huolehtia ehkäisevän päihdetyön organisoinnista alueellaan. Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (L 523/2015) korostaa laaja-alaista yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Näitä toimijoita ovat esimerkiksi sosiaali- ja terveyspalvelut, koulut, poliisi sekä harrastus- ja järjestötoiminta. Ehkäisevää päihdetyötä ohjaa kuntastrategia ja sen tulee olla suunnitelmallista ja todennettavissa olevaa toimintaa. Toiminnalle on asetettu sisällölliset vaatimukset ja kunta on velvollinen huolehtimaan siitä, että vaatimukset täyttyvät. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL^[1].) Varkauden kaupungissa ehkäisevää päihdetyötä kouluikäisten lasten ja nuorten kanssa tekevät erityi-

sesti kouluterveydenhuolto, nuorisopalvelut sekä päihdeklinikan nuorten päihdetyö.

Alueellista tietoa liittyen Varkautelaisten nuorten päihteidenkäyttöön haimme THL:n ylläpitämästä Sotka.net – tietokannasta, tulokset näkyvät Taulukko 1.

TAULUKKO 1. 8. ja 9. luokkalaisten nuorten päihteiden käyttö ja rahapelaa-
minen koko maassa ja Varkauden kaupungissa

NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ JA RAHAPELAAMINEN			
VUOSI 2017 (Lähde: THL, Tilasto- ja indikaattori- pankki Sotkanet.fi 2005 – 2018)	Koko maa	Varkaus	Erotus
Kokeillut laittomia huumeita ainakin kerran (% 8. ja 9. luokan oppilaista)	7,9	9,0	+ 1,1
Käyttää päivittäin jotain tupakkatuotetta tai sähkösavuketta (% 8. ja 9. luokan oppilaista)	10,5	14,2	+ 3,7
Nuuskaa päivittäin (% 8. ja 9. luokan oppilaista)	4,5	5,6	+ 1,1
Tupakoi päivittäin (% 8. ja 9. luokan oppilaista)	6,9	7,6	.) 0,7
Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa (% 8. ja 9. luokan oppilaista)	0,2	1,8	.) + 1,6
Pelaa rahapelejä viikoittain (% 8. ja 9. luokan oppilaista)	7,1	.) ,8	.) + 1,7

Varkauden kaupungin viimeisin päihdetyön strategia ajoittuu vuosille 2016 – 2018. Se on myös osa Varkauden kaupungin hyvinvointikertomusta. Päihdetyön yhteinen visio on, että päihteidenkäyttö vähenee vuosittain kaikissa ikäryhmissä. Vuoden 2014 julkaistussa laajassa hyvinvointikertomuksessa todettiin päihdetilanteen olevan Varkaudessa muuta maata huonompi. Uudessa Selvästi vähemmän - Varkauden päihdetyön strategiassa painopiste onkin ennaltaehkäisevässä työssä. Kaupunki pyrkii turvaamaan ennaltaehkäisevän nuorisotyön toimintaedellytykset kaupungissaan, lisäämään kohdennettua ehkäisevää työtä, kehittämään työmenetelmiä, vahvistamaan nuorten terveydenhuoltoa ja lisäämään harrastus- ja viriketoimintaa syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Päihdetyön toteutumista Varkauden kaupungissa seuraa ja arvioi päihdetyöryhmä, joka koostuu moniammatillisista osajista ja kokoontuu

useita kertoja vuodessa keskustelemaan kaupungin päihdetilanteesta. (Var-kauden kaupunki 2018^[2], 2, 22 - 23, 26.)

2.2. Päihdekasvatus perusopetuksessa

Perusopetuksessa ennaltaehkäisevä päihdetyö on osa terveystiedon opetusta. Päihde-, tupakka- ja rahapeliasioiden valistustyötä tulee sisällyttää opetus-suunnitelman mukaisesti terveystiedon ja muiden oppiaineiden yhteyteen. Päihdeopetusta on toteutettu eri tavoin oppilaitoksen ja opiskeluhuollon yhteistyönä, ulkopuolisten asiantuntijoiden avulla ja ostopalveluina. Tavoitteena kuitenkin on, että ulkopuoliset palvelut olisivat perusopetusta täydentäviä eivätkä täysin niitä korvaavia palveluita. Lisäksi uuden lainsäädännön myötä nuorten ja heidän huoltajiensa osallisuutta EPT – toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin tulisi lisätä. (Sosiaali- ja terveysministeriö STM 2015, 26, 36, 58.)

Päihdekasvatuksen vaikuttavuutta lisää se, että valistus on riittävä kestoaltaan ja että sitä toistetaan tarpeeksi usein. Myös elämäntaitojen kehittämiseen tähtäävän opetuksen on todettu suojelevan nuoria päihteiden haitoilta. (Terveystiedon ja hyvinvoinnin laitos THL^[4].)

3 VALISTUKSEN TAVOITTEET JA KEINOT

Päihdevalistuksen tavoitteena on ”kasvattaa valistuneita, itsenäisiä ja henkisesti täysi-ikäisiä ihmisiä, jotka kykenevät tekemään järkeviä päätöksiä myös päihteiden käytön suhteen” (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL^[3]). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos esittää vuoden 2010 raportissaan alkoholin aiheuttamien julkisen huollon kustannusten olleen 0,9 – 1,1 miljardia euroa. Huomion arvoista on, että vain 1 % näistä kustannuksista aiheutuu ennalta ehkäisevän päihdetyön kustannuksista. Huumeiden osalta kustannukset olivat samassa raportissa n. 229 – 284 miljoonaa euroa, ennalta ehkäisevän työn osuuden ollessa 5 % kokonaissummasta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL^[3].)

Valistuksella pyritään lisäämään tietoutta ja ymmärrystä. Riittävän kattava ajankohtainen ja tutkittu tieto on välttämätöntä, jotta muutos ihmisen ajattelumallissa tai käyttäytymisessä voi tapahtua. Tiedon jakamisen lisäksi on tärkeää muokata myös ihmisten asenteita suhteessa päihteiden käyttöön. Päihteiden käytöllä on lukuisia haittoja ajatellen yksilöä, hänen lähipiiriään ja laajemmin ajateltuna koko yhteiskuntaa, ihmisillä on oikeus tietää näistä haitoista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL^[5].)

Nuorille suunnattu ehkäisevä päihdetyö eroaa yleisestä päihdetyöstä monelta osin. Kasvatuksellinen ote korostuu. Päihdekasvatusta suunniteltaessa tulisi miettiä, mitkä päihdekasvatuksen tavoitteet ovat ja kuinka niihin päästään. Kasvatuksellisena tavoitteena nuori saa niitä elämäntietoja ja -taitoja, joita hän tarvitsee tehdäkseen itsenäisesti omaan elämäänsä vaikuttavia päätöksiä. Päihteidenkäyttöön liittyvien riski- ja haittatiedon jakaminen pyrkivät vaikuttamaan nuorten asenteisiin, tietoihin ja käyttäytymiseen. Puhutaan sisäisestä valistuksesta, jonka tavoitteena on kehittää yksilötasolla nuoren sisäistä kontrollia. Tähän kasvatustyöhön osallistuvat kaikki nuoren kanssa toimivat tahot: koti, koulu, harrastusympäristö ja muut tahot kuten seurakunta ja järjestöt. (Salasuo 2015, 15 - 16.)

Ulkoisesti nuorten päihteidenkäyttöön vaikutetaan erilaisin sääntelyin ja ikärajoituksin. Päihteiden saantia rajoitetaan monin keinoin vaikuttamalla niiden tarjontaan ja saatavuuteen. Lisäksi päihteiden läsnäoloa pyritään rajoittamaan ihmisten arjessa. Tästä esimerkkinä mainittakoon päihteiden mielikuvamainonta ja siihen liittyvät kiellot ja rajoitukset. (Salasuo 2015, 16.) Suomessa alkoholin mainonnan rajoituksia kiristettiin viimeksi vuonna 2015 (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos THL ^[9]).

Antti Maunu (2012) on kiteyttänyt nuorille suunnatusta ehkäisevästä päihde-työstä kolme erilaista suuntausta: informatiivinen ja autoritäärinen valistustyö, psykososiaalinen valistustyö ja virittävä valistus.

Informatiivinen ja autoritäärinen valistustyössä puhutaan suoraan aineista, niiden haitoista ja käytön rajoittamisesta. Menetelmiä ovat esimerkiksi tietolehtiset ja päihdevalistusluennot. Apuna näissä voidaan käyttää entisiä päihdeidenkäyttäjiä luennoitsijoina, erilaisia päihdeputki- ratkaisuja ja ryhmäpaineen luomista. Nuorelle annetaan tietoa päihteiden vaikutuksesta terveyteen, kasvuun, sosiaalisiin suhteisiin ja talouteen ja hän tekee saamansa tiedon avulla ratkaisun omasta päihteiden käytöstään. (Maunu 2012, 27 – 34.)

Psykososiaalinen valistustyössä päihteitä ja niiden haittoja korostava näkökulma puuttuu. Tavoitteena on vaikuttaa nuoren itsetunnon kehittymiseen ja sitä kautta päihdeettömään elämään. Itsetuntoa pyritään kehittämään löytämällä nuoren omat voimavarat ryhmän tai yhteisön tuen avulla. Vaikuttamisen menetelmiä ovat ilmaisutaidon, keskustelun ja oman ajattelun kehittäminen. Toiminta tavoittelee pysyvää vaikutusta nuoren elämässä. (Maunu 2012, 35 – 42.)

Virittävä valistus pyrkii vaikuttamaan yleiseen mielipideilmastoon. Se on 1980 – luvulla kehitetty valistuksen teoria, joka pyrkii kulttuurisen ja sosiaalisen muutoksen avulla vaikuttamaan pikku hiljaa yksilön käyttäytymiseen. Valistustyö ei tässä menetelmässä vaadi välitöntä kohtaamista, vaan tapahtuu kampanjoinnin avulla etäältä, usein pelkkien painettujen tai sähköisten informaatiolähteiden avulla. Menetelmän etuina ovat kohderyhmän suuri saavutettavuus pienillä resursseilla. Jotta virittävä valistus olisi toimiva menetelmä,

valistuksen tulee herättää vastaanottajan mielenkiinto. Valistajan tuleekin tuntea hyvin kohderyhmänsä maailma voidakseen vaikuttaa siihen kampanjan keinoin. (Maunu 2012, 43 – 48).

Suunniteltaessa nuorille päihdevalistusta, kohderyhmän tuntemus onkin erityisen tärkeää. Myös ikäryhmän nuorisokulttuurin tuntemus korostuu. Suunnittelussa tulee kiinnittää huomiota myös kohderyhmän ikään. 12-vuotiailla on päihdevalituksen suhteen erilaiset tarpeet kuin 16-vuotiailla. Nuoret kehittyvät yksilöllisesti. Joillakin 13 – vuotiailla voi olla jo omakohtaista kokemusta päihteidenkäytöstä. Menetelmien valinnat tulee tehdä tietoisesti ja niitä käyttävien työntekijöiden tulee tuntea käyttötarkoitus, heidän pitää pystyä perustelemaan menetelmän soveltuvuus ikäryhmälle ja tunnistaa menetelmän käyttöön liittyvät mahdolliset riskit. (Pylkkänen ym. 2009, 16.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on koonnut verkkosivuilleen tietopaketin niistä tekijöistä, joita hyödyntämällä päihdekasvatuksen vaikuttavuus kohderyhmäänsä voidaan varmistaa. THL suosittelee hyödyntämään ennaltaehkäisevässä päihdetyössä vuorovaikutuksellisia menetelmiä. Nuorten mukaan ottaminen keskusteluun ja antamalla heille mahdollisuus ilmaista omia mielipiteitään, vaikuttaisi olevan tehokkaampi valistuksellinen keino kuin suora, autoritäärinen valistus. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL^[7].)

4 NUORUUS JA PÄIHTEET

4.1. Nuoruus

Nuoruusikää kuvataan psyykkiseksi kehitysvaiheeksi, jossa lapsi kehittyy nuoresta aikuiseksi. Nuoruus ajoittuu ikävuosien 12 - 22 välille. Nuoruusikä jaetaan kolmeen vaiheeseen, jotka ovat varhaisnuoruus 12 – 14 vuotiaana, varsinainen nuoruus 15 – 17 vuotiaana ja jälkinuoruus 18 – 22 vuotiaana. (Aalberg & Siimes 2007, 67 - 68.) Kinnunen (2011, 25) on Eriksoniin (1982) viitaten todennut, että nuoruusiällä on kolme keskeistä kehitystehtävää. Nuoren tulee itsenäistyä ja irtaantua vanhemmistaan, hyväksyä oma muuttunut kehonsa ja löytää oma identiteettinsä.

Nuoruus on tärkeä elämänvaihe, sillä persoonallisuus on muotoutumassa ja nuori etsii identiteettiään. Murrosikäinen varhaisnuori on vielä hyvin itsekeskeinen ja altis vaikutteille. Samaan aikaan nuorella tapahtuu kuitenkin itsenäistymistä ja identiteetin jäsentymistä. (Aho & Laine 2004, 29 – 30.)

Nuoren itsenäistymistä ja vanhemmista irrottautumista edistävät varhaisnuoruudessa ystävyysuhteet. Nuori turvautuu ikätovereihin ja heidän apuunsa nuoruusiän kasvun ja kehityksen aikana. Yhdessä vanhempien tuen kanssa hyvät ystävyysuhteet toimivat nuoren kasvun ja kehityksen vahvistajana. (Aalberg & Siimes 2007, 67 – 68.) Ikäkaudelle tyypillistä on voimakas ryhmämuodostaminen. Ryhmä auttaa itsenäistymään ikävaiheessa, jossa itsenäistymistä on alkanut tapahtumaan mutta nuori ei kuitenkaan ole vielä valmis irrottautumaan vanhemmistaan. Ryhmään kuuluminen on välttämätöntä yksilön kehittymisen kannalta ja sen ulkopuolelle jääminen voi aiheuttaa häiriöitä psyykkiseen kehitykseen. Ryhmän avulla nuori muokkaa minäkuvaansa, kokee yhteenkuuluvaisuuden tunnetta ja pääsee kokeilemaan rajojaan. (Aalberg & Siimes 2007, 71 – 73.)

Nuoruudessa kehittyvät kognitiiviset taidot ja tapahtuu aivojen kypsymistä. Aivojen toiminta kehittyy ja mahdollistaa vaativammat kognitiiviset toiminnot. Isoaivojen limbisen järjestelmän, erityisesti manteliumake ja otsalohkon etu-

osa kehittyvät eri tahtiin. Limbinen osa vastaa tunnesäätelystä ja alkaa kehitymään murrosiän kynnyksellä 10 – 12 vuotiaana. Otsalohkon etuosa vastaa päättelykyvystä, harkinnasta ja muistitoiminnoista, sen kehittyminen tapahtuu vasta seuraavien kymmenen vuoden aikana. Nuorten aivojen toiminnallisissa kuvauksissa on havaittu, että limbisen järjestelmä on nuorilla aktiivisempi aivojen alue kuin järkevän käytöksen etuotsalohko. Näiden aivoalueiden kehityserojen on ajateltu selittävän murrosikäisten impulsiivista käyttäytymistä ja voimakkaita tunnereaktioita. (Casey, Jones & Hare 2008.)

Nuoruutta kuvataan ihmisen »toisena mahdollisuutena». Ajatuksena on, että lapsuuden kehityssuunnan muuttaminen on tarvittaessa vielä mahdollista. Nuori tyttö tai poika kokeilee, tutkii rajojaan ja tekee valintoja esimerkiksi terveystottumustensa ja elämäntapojensa suhteen. Nuoruusikäisten terveyskasvatukseen ja ehkäisevään terveydenhuoltoon kannattaa panostaa. (Makkonen & Hermanson 2007.)

4.2. Nuorten päihdekäyttäytyminen

Valtakunnallisten nuorille suunnatun ESPAD - kyselytutkimusten (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs, ESPAD) mukaan nuorten päihteiden käyttö on kahden viime vuosikymmenen aikana pääasiassa vähentynyt (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL ^[6]). ESPAD – kyselytutkimus on eurooppalainen koululaistutkimus joka seuraa ja tilastoi nuorten päihteiden käyttöä sekä Suomessa että muualla Euroopassa. Kyselytutkimus on tehty vuodesta 1995 alkaen neljän vuoden välein Euroopan maissa. Sen kohderyhmänä ovat olleet 16-vuotiaat nuoret eli yhdeksäsluokkalaiset. Tutkimusten mukaan suomalaisten nuorten osalta raittius on vuosien 1995 – 2015 aikana lisääntynyt ja humalahakuinen juominen vähentynyt. Vuonna 1995 täysin raittiita eli nuoria, jotka eivät koskaan olleet käyttäneet alkoholia, oli 10 % vastaajista ja vuonna 2015 heitä oli 26 %. Noin 23 % nuorista oli juonut vähintään kuusi annosta alkoholia edellisten 30 päivän aikana, kun vuonna 1995 vastaava luku oli 51 %. Vuonna 2015 yhdeksäsluokkalaisista vastaajista 37 % oli jossain elämänsä vaiheessa selkeästi humalassa. (Raitasalo ym. 2016, 3.)

Tupakoinnin osalta kehitys on ollut myös positiivista. Tupakkakokeilut ovat vähentyneet voimakkaasti. Kun vuonna 1995 lähes 80 % ikäluokan nuorista oli kokeillut vähintään yhden kerran tupakkaa, oli vastaava luku vuonna 2015 47 %. Myös päivittäinen tupakointi on vähentynyt. Vuonna 1995 yhdeksäsluokkalaisista tutkimukseen osallistuneista pojista ja tytöistä tupakoi päivittäin noin 25 %. Vuonna 2015 vastaava luku oli noin 10 %. Myös nuuskan käyttöä kartoitettiin. Vuonna 2015 noin neljännes pojista ja 13 % tytöistä oli käyttänyt nuuskaa edellisten 30 päivän aikana. Sähkösavukkeen käyttöä kysyttiin ensimmäisen kerran vuonna 2015. Tutkimusvastausten mukaan noin puolet pojista ja kolmannes tytöistä oli kokeillut sähkötupakkaa, mutta sen päivittäinen käyttö ei ollut yleistä. (Raitasalo ym. 2016, 17.)

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaiseman Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan raittiiden nuorten osuus on lisääntynyt siten, että 12-vuotiaista tytöistä 98 % ja pojista 97 % on raittiita. Terveystapatutkimus on jo vuodesta 1977 kartoittanut suomalaisten nuorten alkoholin, tupakoinnin (nuuska ml.) ja huumeidenkäytön kulutusta ja niihin asennoitumista. Kysely on tehty kahden vuoden välein 12 – 18-vuotiaille nuorille. Päihteidenkäytön kehityskulku nuorten keskuudessa on ollut suotuisaa sillä niiden kulutus on kaikissa ikäryhmissä tasaisesti laskenut vuosikymmenten aikana. Alkoholin kulutus kaikesta huolimatta lisääntyy ikävuosien myötä, sillä enää 80 % 14-vuotiaista tytöistä ja pojista ilmoitti olevansa raittiita. Myös tupakkakokeilut ja tupakointi ylipäänsä ovat vähentyneet nuorten keskuudessa. Kun vuonna 1977 12-vuotiaista tytöistä noin 30 % ja pojista noin 50 % ilmoitti joskus kokeilleensa tupakkaa, olivat vastaavat luvut nyt 2 % ja 6 %. Tupakointikokeilujen väheneminen näkyy myös vanhempien ikäryhmien päivittäisessä tupakoinnissa sillä 16-vuotiaista tytöistä ja pojista enää noin 16 % polttaa päivittäin. Vertailun vuoksi voidaan todeta, että tupakoinnin ”huippuvuosina” luvut olivat noin 30 % (Kinunen M. ym 2017, 49).

Vaikka alkoholinkäyttö onkin vähentynyt nuorten keskuudessa, se ei kuitenkaan ole vähentynyt nuorten aikuisten keskuudessa samassa suhteessa. Vaikuttaisi siltä, että alkoholinkäytön aloittamisajankohta on siirtynyt myöhäisemmäksi mutta on vielä aikaista sanoa, liittyykö alkoholinkäytön vähenemi-

nen todelliseen kulttuurilliseen muutokseen lähitulevaisuudessa. (Kinnunen ym. 2017, 71.)

Viimeisimmän ESPAD – tutkimuksen mukaan nuorten asenteet niin kannabis-, amfetamiini- kuin ekstaasikokeilujakin kohtaan ovat lieventyneet eivätkä he pidä kokeiluja niin riskialttiina kuin aikaisemmassa tutkimuksessa neljä vuotta sitten (Raitasalo ym. 2016, 35). Nuorten myönteisyys huumeita kohtaan ja ennen kaikkea niiden helppo saatavuus huolettaa viranomaisia sekä nuorten vanhempia. Joidenkin kyselyjen mukaan osa nuorista pitää huumeiden hankkimista helpompana kuin alkoholin saantia. Huumeiden myynti on siirtynyt osittain myös internetiin, mikä tekee niiden hankinnasta entistä helpompaa. Poliisi on myös viime aikoina havainnut tämän ilmiön ja tehostanut internetin valvontaa. (Poliisihallitus 2017.)

5 PÄIHTEET JA NIIDEN TERVEYSRISKIT

5.1 Tupakka

Savukkeet ja tupakansavu sisältävät arviolta 4000–7000 kemikaalia, joista ainakin 69 on todettu syöpää aiheuttaviksi eli karsinogeeneiksi. Tunnetuimpia haittoja aiheuttavia yhdisteitä ovat nikotiini, terva ja häkä. Tupakkateollisuus myös lisää tupakkaan aineita kuten ammoniakki, joka edistää nikotiinin imeytymistä elimistöön. Nikotiini aiheuttaa osalla voimakkaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen riippuvuuden, näistä etenkin sosiaalisuus ja kaveripiirin tuoman paineet myötävaikuttavat nuoren tupakointi kokeiluja sekä ruokkivat riippuvuuden kehittymistä. Tupakan sisältämä nikotiini imeytyy nopeasti verenkiertoon ja saavuttaa aivot vain muutamissa sekunneissa, jossa aivojen nikotiinireseptorit aktivoituvat, näiden reseptoreiden määrä kasvaa pitkään jatkuneen tupakoinnin myötä. Nuorten aivot ovat vielä kehitysvaiheessa jonka vuoksi nuoret ovat erityisherkkiä nikotiinin vaikutuksille. Fyysisen riippuvuuden kehittyminen on kuitenkin yksilöllistä, toisilla sen syntymiseen riittäessä vain muutaman savuke, kun toisille sitä ei kehity laisinkaan. Nuorilla tupakointi voi myös aiheuttaa pysyviä keskushermoston muutoksia. On arvioitu, että nuorista joka neljäs ensimmäinen tupakan polttaja kokee rentoutumisen tunteen, joka on merkki erityisestä herkkyydestä riippuvuuden syntymiselle. (Ollila 2012.)

Tupakointi alentaa keuhkojen toimintakykyä ja hidastaa hengitystiesairauksien paranemista, se myös pahentaa pitkäaikaissairauksia kuten astmaa ja allergioita. Kestävyys ja suorituskyky heikkenevät tupakansavun sisältämän hään syrjäyttäessä hapen minkä vuoksi lihaksilla on vähemmän happea tarjolla. Vähentyneen hapen saannin sekä nikotiinin aiheuttaman verisuonten supistumisen vuoksi rasituksesta palautuminen hidastuu sekä erilaisten vammojen riski kasvaa. Tupakka on myös erityisen haitallista suun terveydelle ja tupakoijilla hammaskivi, syventyneet ientaskut ja hampaan juurikalvon tulehdukset ovat yleisempiä kuin tupakoimattomilla. Hampaat myös värjäytyvät sekä hengitys alkaa haista. Tupakoijan iho alkaa menettää kiinteyttään ennen aikaisesti ja esim. aknen riski nuorella on suurempi heikentyneen pin-

taverenkierron vuoksi. Joidenkin lääkkeiden imeytyminen myös heikentyy tupakoinnin seurauksena ja joidenkin lääkkeiden käyttö yhdessä tupakan kanssa lisää merkittävästi terveysriskejä. Ehkäisytablettien kanssa tupakointi lisää merkittävästi riskiä verisuonitukoksille, pahimpana näistä sydämessä tai aivoissa esiintyvät tukokset. Pojille tupakointi voi aiheuttaa potenssiongelmiä. Teini-iässä runsaasti tupakoivilla on suurempi riski aikuisiän vyötärölihavuuteen, joka taas on merkittävä tekijä kakkostyyppin diabeteksen syntyemisessä. (Ollila 2012.)

5.2 Alkoholi

Alkoholi on Suomessa laillinen päihde, mutta sen käyttö ja hallussapito on alaikäiseltä kielletty. Alkoholi aiheuttaa Suomessa vuosittain noin miljardin euron kustannukset, ja tupakan jälkeen se aiheuttaa vuosittain enemmän sairauksia ja kuolemia kuin muut päihteet yhteensä. Alkoholi vaikuttaa pääsääntöisesti keskushermostoa lamaannuttaen ja sen vaikutukset riippuvat muun muassa sukupuolesta, iästä, painosta sekä hormonaalisista tekijöistä. Etenkin nuoret ovat erittäin alttiita alkoholin haitoista kehittymätön elimistössä vuoksi. (Nuorten linkki.) Antti Torikka (2017, 7) havaitsi tutkimuksessaan, että erityisesti tiheä alkoholin käyttö ja muiden päihteiden käyttö vähäisessäkin määrin olivat yhteydessä nuorten masennukseen. Alkoholikäyttöä ja masennusalttiutta lisäsi vanhempien alhainen sosioekonominen asema.

Terve varttuva nuori on utelias, joka hakee uusia elämyksellisiä kokemuksia. Kehittyvässä vaiheessa olevien aivojen palkitsemisjärjestelmä on nuoruusiässä erittäin aktiivinen, kun taas toimintaa säätelevä ja kontrollijärjestelmä kypsyy verrattain hitaasti. Tämä aivojen epäsuhta yhdessä nuoren uteliaisuuden kanssa altistaa nuorta erilaisille päihdekokeiluille. Nuorilla alkoholin käytössä korostuvat myönteiset ja palkitsevat vaikutukset kuten estojen vähenemisen myötä lisääntyvä sosiaalisuus. Nuoren aivot ovat kuitenkin erittäin alttiita vaurioille ja alkoholin käyttö nuorella iällä häiritsee merkittävästi niiden kypsyemisprosessissa heikentäen muistia ja oppimiskykyä jopa pysyvästi. Alkoholin käyttö nuorella iällä voi aiheuttaa myös hippokampuksen ja prefrontaalikorteksin surkastumista, jotka altistavat nuorta alkoholiriippuvuudelle.

Alle 15-vuotiaana alkoholin käytön aloittaneen riski myöhemmällä iällä ilmenevään ongelmakäyttöön onkin moninkertainen verrattuna vasta aikuisiällä ensi kosketuksen alkoholiin saaneeseen henkilöön. (Penttilä 2013.)

Alkoholi vaikuttaa keskushermostoa lamaten aiheuttaen jo käytön aikana välittömiä haittoja esim. motoriikan muuttuessa kömpelömmäksi ja erilaisten sosiaalisten riskien ja riskikäyttäytymisen kasvaessa. Pidemmässä käytössä alkoholi altistaa myös sydän- ja verisuonisairauksille ja ennen kaikkea vahingoittaa aivoja ja on erittäin haitallista nuorten kehitykselle.

5.3 Kannabis ja amfetamiini

Kannabis on erilaisista hamppukasveista (*Cannabis sativa*) saaduista valmis- teista käytettävä yleisnimitys. Suomessa kannabis on luokiteltu huumausai- neeksi, joten sen käyttäminen, myyminen, ostaminen ja hallussa pitäminen, ovat laissa kielletty. (Päihdelinkki, i.a.)

Kannabis on yleisimmin käytetty laiton päihde Suomessa. Alle 20-vuotiaille se on yleisin hoitoon hakeutumisen johtanut ongelmapäihde, vaikka tilastojen valossa sitä käytetään enimmäkseen satunnaisesti. (Päihdelinkki, i.a.) Tästä syystä kannabis valikoituikin huumausaineista myös rastiradalla läpi käytä- väksi. Kannabiksen psykoaktiivisin aine THC sitoutuu kannabinoidireseptor- eihin, joita sijaitsee sekä ääreishermostossa että aivoissa. Sen vaikutus keskushermostoon on pääosin lamaava. Kannabiksen vaikutukset voivat olla jokaiselle erilaiset, ja ne vaihtelevat käytetyn valmisteeseen, käyttötavan, käyt- töympäristön, kasvilajikkeen sekä henkilökohtaisen herkkyyden mukaan. (Päihdelinkki, i.a.)

Kannabiksen käytön yleistyminen suomessa on huolestuttava kehityssuunta, johon vaikuttaa keskeisesti mielikuva kannabiksen todellista vähemmistä ter- veyshaitoista (Terveystieteiden tutkimuskeskus THL^[2]). Kannabis aiheuttaa sekä positiiviseksi että negatiiviseksi koettuja vaikutuksia käyttäjälle. Positiivi- seksi koettuihin vaikutuksiin luetaan se, että sillä on sekä piristävä, että rau- hoittava vaikutus käyttäjään. Tyypillisesti kannabiksen käyttö vähentää ag-

gressiivisuutta ja rentouttaa. Suurilla annoksilla voi esiintyä myös lieviä halusinaatioita, jotka osa käyttäjistä kokee positiiviseksi ja halutuksi vaikutukseksi. Negatiiviseksi koettuja vaikutuksia on se, että kannabiksen käyttö heikentää työmuistia, huomiokykyä, motorista koordinaatiokykyä ja reaktionopeutta. Epämiellyttävät kannabiskokemukset, kuten ahdistus ja vainoharhaisuus, ovat yleisiä. Kannabista käyttäneen henkilön kehon lämpötila voi laskea ja verenpaine sekä sydämen syke nousta. Epämiellyttävät kannabiskokemukset, kuten vainoharhaisuus ja ahdistus, ovat yleisiä. (Päihdelinkki, i.a.)

Kannabiksen käytöstä koituvia akuutteja riskitekijöitä ovat päihtymyksen aikana merkittävästi heikentyneet huomiokyky ja reaktionopeus, minkä vuoksi riski onnettomuuksiin kasvaa etenkin liikenteessä. Kannabiksen käyttö voi johtaa psykoottiseen oireiluun ja jopa laukaista psykoosin, sen laukeamisen riskiä lisäävät kannabiksen käytön aloittaminen nuorella iällä, perinnöllinen alttius, traumatausta sekä käytetyn valmisteen korkea THC pitoisuus. (Päihdelinkki, i.a.)

Kannabiksen käyttö yksinään ei aiheuta myrkytys- tai yliannostuskuolemia. Kannabiksen keskushermostoa lamauttava vaikutus kuitenkin yhtäaikaisessa käytössä muiden lamaavien aineiden kanssa voi johtaa tajunnan tason alenemiseen ja tapaturmariskin lisääntymiseen. Pitkäaikainen kannabiksen käyttö heikentää kognitiivisia kykyjä, erityisesti verbaalista oppimiskykyä, huomiokykyä ja muistia. (Päihdelinkki, i.a.) Erityisesti kannabiksen käytön haitat liittyvät runsaaseen käyttöön nuoruusiässä, jolloin kannabis vaikuttaa haitallisesti aivojen kehitykseen, mielenterveyteen ja kognitiiviseen suoriutumiseen (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos THL^[2]).

Amfetamiinit ja niiden johdannaiset luokitellaan korkeimman oikeuden linjauksen mukaisesti erittäin vaarallisiksi huumausaineiksi. Amfetamiini luokitellaan stimulantteihin kuuluviin synteettisiin päihteisiin. Sitä käytetään yleisimmin suun kautta, suonensisäisesti pistämällä tai nuuskaamalla. Suomessa amfetamiinin käyttäminen, hallussa pitäminen, ostaminen ja myyminen ovat lailla kielletty. Amfetamiini on kuitenkin kannabiksen jälkeen yksi eniten käytetyistä huumausaineista Suomessa, ja sillä on keskeinen rooli päihteiden ongelmakäytössä, sillä se on yleisimpiä suonensisäisesti käytettyjä huuma-

usaineita. (Päihdelinkki, i.a.) Amfetamiini valikoitui meidän päihdekasvatus-tunneilla käsiteltäväksi huumausaineeksi edellä mainituiden syiden takia.

Amfetamiini aiheuttaa käyttäjälleen niin sanotusti toivottuja sekä ei-toivottuja vaikutuksia. Toivotuista vaikutuksista mainittakoon itsevarmuuden tunne, seksuaalisuuden aktivoituminen ja ylienergisyys. Amfetamiinin aiheuttamia ei-toivottuja vaikutuksia ovat muun muassa unettomuus, aistiharhat, vaino-harhaisuus, vapina ja masennus. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL^[8].) Amfetamiini poistaa nälän ja väsymyksen tunteet (Päihdelinkki, i.a).

Amfetamiinin käyttöön liittyy hengenvaarallisten komplikaatioiden riski, tämä johtuu siitä, että se vaikuttaa elimistöön kiihdyttävästi. Amfetamiini nostattaa käyttäjänsä verenpainetta ja sydämen sykettä, se voi myös aiheuttaa rytmihäiriöitä tai kehon ylikuumenemista. Suurina annoksina nautittuna amfetamiini voi laukaista psykoosin. Kaikkien amfetamiinin käyttöön liittyvien riskien todennäköisyys kasvaa runsaan ja pitkäaikaisen käytön seurauksena. (Päihdelinkki, i.a.)

6 DIGIPELAAMINEN

Digipelejä pelataan tietokoneen, pelikonsolin (esim. Sony Playstation, Nintendo Wii, Microsoft Xbox), käsipelikonsolin (esim. Nintendo DS, Sony Playstation Portable) tai mobiililaitteiden avulla. Edellä mainittujen lisäksi esimerkiksi Facebookia ja muita kaupallisia verkkoalustoja käytetään alustana pelaamiselle. (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 11.) Myös mobiilipelaaminen on viime vuosina lisääntynyt älypuhelimien yleistymisen ja erilaisten sovellusten kehittymisen myötä (Mäyrä ym. 2016, 16). Kun aiemmin konsolipelejä ja pelaamiseen tarvittavia laitteistoja suunniteltiin valtavien budjettien siivittäminä, mobiilipelien luonne on hyvin erilainen. Niitä pystytään tekemään pienellä budjetilla, pienissä tiimeissä ja digitaalisen jakamisen avulla niiden jakelu on helppoa maailmanlaajuisesti. (Ylönen 2014, 25.)

Pelit voidaan luokitella erilaisiin tyylilajeihin. Pelaajabarometri 2015 mukaan erilaisia tyylilajeja on toistakymmentä. Pelit voidaan jakaa myös hyöty- ja viihdepeleihin ja esimerkiksi sen mukaan, tapahtuuko pelaaminen verkossa vai ei. Pelien välillä on eroja myös sosiaalisuuden asteen määrässä; pelataanko pelejä yksin vai yhdessä muiden pelaajien kanssa. (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 11 – 15.)

6.1 Nuorten pelikäyttäytyminen

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 antaa uutta tietoa 10 – 14-vuotiaiden lasten median käytöstä ja liikuntatottumuksista. Tutkimuksen mukaan liki 90 % käyttää älypuhelimia päivittäin. Valtaosa käyttää internetiä. Pojat käyttävät internetiä pelaamiseen tyttöjä enemmän. Noin 40 % pojista ja tytöistä 15 – 20 % ilmoitti pelaavansa internetissä päivittäin. Ikäryhmän nuoret myös lukevat ja katselevat muiden käyttäjien tuottamia sisältöjä, osallistuvat yksityisiin keskusteluihin ja kommentoivat ja tykkäävät toisten käyttäjien päivityksiä. Omien kuvien ja videoiden jakaminen yksityisesti on yleisempää tytöillä kuin pojilla. Julkisesti omia kuvia ja videoita jaetaan harvoin. Uutisten

ja ajankohtaisten asioiden seuraaminen internetistä on vielä harvinaista. (Merikivi ym. 2016, 21, 27 - 28.)

Vuoden 2015 Pelaajabarometriin ikäryhmässä 10 – 19 vuotiaat, vastasi 121 henkilöä. Heistä yli puolet ilmoitti pelaavansa jotain digitaalista peliä päivittäin. Pelaamiseen käytettiin aikaa vuonna 2015 enemmän kuin vuoden 2013 Pelaajabarometrissa. Pelaaminen näyttäisi kuitenkin vähenevän iän myötä. (Mäyrä ym. 2016, 27, 34.)

Pelituki – hankkeen (2012 - 2015) kyselytutkimukseen vastasi 324 alle 18 vuotiaasta nuorta. Heistä 69 % ilmoitti pelaavansa enintään kaksi tuntia päivässä. Yhteensä liki 8 % vastaajista pelasi kuitenkin yli 40 tuntia viikossa. Vajaa 60 % vastaajista kertoi havainneensa pelaamisen vieneen joskus liikaa aikaa. Usein niin tapahtui 7 % mielestä. Yleisesti pelaaminen nähtiin mukavana ajanvietteenä. Pelejä pelattiin myös ajan kulumisen ja tekemisen puutteen vuoksi. 44 % vastaajista koki, että pelaaminen on heille harrastus. Erittäin paljon pelaavilla pelaamiseen liittyi vahva sosiaalisuuden ja vuorovaiikutuksen merkitys. Yksinäisyys oli pelaamisen motiivina 10 %:lla vastaajista. (Pelituki 2014, 3, 5 – 6, 17).

Männikön ja Kääriäisen (2015) tutkimus osoitti, että noin 9 % 13 – 24-vuotiaista suomalaisista kärsii ongelmallisesta digipelaamisesta. Tutkimus perustui noin 300 henkilön haastatteluun sähköisen kyselylomakkeen avulla. Tutkimuksessa ongelmallista digipelaamista mitattiin Game Addiction Scale for Adolescents (GAS)8 – mittarin avulla. Pojat arvioivat selvästi enemmän ongelmallisia oireita liittyen pelaamiseen kuin tytöt. Ongelmallinen pelaaminen oli yhteydessä väsymykseen, uni- ja keskittymisongelmiin sekä masennus- ja ahdistusoireisiin. Tutkimus antoi myös viitteitä siitä, että kuntoliikunta voi suojata ongelmalliselta pelaamiselta. (Männikkö & Kääriäinen 2018, 23 – 24.)

Pelaaminen on universaalia toimintaa, kaiken ikäiset ihmiset pelaavat digitaalisia pelejä kaikkialla maailmassa. Pelaaminen siis kiehtoo ihmisiä. Pelitutkimuksen erityisen kiinnostuksen kohteena onkin ollut selvittää, miksi ja millaisia digitaalisia pelejä pelataan. Pelaamismotivaatiomallin mukaan ihmisellä

on kehityksen ja hyvinvoinnin näkökulmasta kolme eri perustarvetta, joita hän pelatessaan tyydyttää. Nämä perustarpeet ovat omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys. Digipelaamiseen liittyvät kokemukselliset asiat kuten tavoitteiden saavuttaminen, taitojen kehittyminen, palkinnot (voittaminen) ja pelaajayhteisöön kuulumisen lisäävät yksilön motivaatiota ja sitoutumista pelaamiseen. (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 28.)

6.2 Pelaamisen hyödyt ja haitat

Pelaamista ja sen vaikutuksia pelaajan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin on tutkittu varsin paljon. Lähestymistapa aiheeseen vaikuttaisi olevan hieman kaksijakoinen riippuen siitä, kenen näkökulmasta aihetta tarkastellaan. Pelaamista harrastuksena pitävät tahot löytävät runsaastakin pelaamisesta enemmän hyödyllisiä ja vähemmän haitallisia puolia kuin esimerkiksi terveydenhuollon toimijat. Koska pelaaminen on arkipäiväistynyt, pelaamisen haitallisuuteen keskittyvät moralisointipiikit ovat vähentyneet. Pelaamisesta onkin tullut pysyvä, jopa kulttuurillinenkin ilmiö, jonka kehityskulkua tuskin mikään pysäyttää. (Pasanen & Arjoranta 2013, 44.)

Pelaamisen hyödyt liittyvät kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Ne tarjoavat myös mahdollisuuden kielitaidon kohentumiseen erityisesti silloin kun pelataan verkkoroolipelejä. Pelaamismotivaatiomallin mukaisesti pelit tarjoavat paitsi onnistumisia, myös epäonnistumisia. Epäonnistumisten kautta lapsi oppii käsittelemään myös pettymyksen tunteita. Saman mallin mukaisesti lapsi oppii pelatessaan myös sinnikkyyttä, koska pettymyksen (häviön) jälkeen hän joutuu yrittämään uudelleen saavuttaakseen päämäärän (palkinnon). (Meriläinen 2016.)

Pelaamisen haitat liittyvät fyysisiin ongelmiin, pelien negatiivisiin sisällöllisiin vaikutuksiin ja ongelmiin elämänhallinnassa (Meriläinen 2016). Liiallisesta pelaamisesta ja sen haittavaikutuksista on olemassa runsaasti kansainvälistä tutkimusta. Tiedetään, että liialliseen pelaamiseen liittyy psykososiaalisia ongelmia kuten ahdistuneisuutta, impulsiivisuutta ja huonoa itsetuntoa. Liiallinen pelaaminen voi olla toisaalta merkki oireellisesta käyttäytymisestä, joka

johtaa ahdistus- ja masennustiloihin ja sosiaalisiin pelkotiloihin. Henkilöt, jotka kärsivät ongelmallisesta pelaamisesta, voivat eristäytyä normaaleista sosiaalisista suhteista ja vapaa-ajantoiminnoista. (Männikkö & Kääriäinen 2018, 22.)

6.3 Ongelmapelaaminen

Runsaskaan pelaaminen ei välttämättä kerro varsinaisesta peliongelma, jos ei siihen liity toimintakyvyn laskua (Wessman 2016, 12). Ongelmallista pelaamisesta tulee silloin, kun pelaajan arkirutiinit muuttuvat. Hän ei ehkä nuku riittävästi, pelaamisesta tulee riitaa, liikkuminen vähenee ja sosiaaliset suhteet kärsivät. Lievemmassä ongelmassa pelaajalle tulee vielä hyvänolontunnetta pelaamisesta. Pelaaja ymmärtää, että pystyäkseen hoitamaan päivittäiset velvollisuutensa joutuu hän vähentämään pelaamistaan. Vakavassa ongelmassa pelaaja ei pysty enää kontrolloimaan pelaamistaan. Pelaamisesta tulee pakonomaista, jolloin ajatukset liikkuvat ainoastaan pelimaailmassa. (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 88.)

Suomessakin esiintyy ongelmallista pelaamista nuorten keskuudessa. Maassamme on viime vuosien aikana toteutettu useita hankkeita, jotka tähtäävät nuorten mielenterveys-, päihde- ja riippuvuusongelmien ennaltaehkäisyyn ja vähentämiseen. Esimerkkinä matalan kynnyksen verkostotyöstä lasten ja nuorten päihde- ja riippuvuustyölle mainittakoon Kainuun SOTE:ssa toteutettavan POLKU-malli, jossa jalkautuva työpari tekee asiakaskäyntejä pyydetessä. (Kainuun sote 2018.) Vaikka malli alun perin kehitettiin ennaltaehkäisevän päihdetyön malliksi, lähes puolet sen yhteydenottoopynnöistä liittyy nykyään pelaamiseen. (YLE 2018.)

Peliriippuvuudesta kärsivät kaikenikäiset ja sitä pidetään monissa maissa jopa uhkana kansanterveydelle. Maailman terveysjärjestö WHO onkin lisännyt pakonomaisen videopelien pelaamisen kansainväliseen tautiluokitukseen (ICD). (YLE 2018.)

7 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tarjota ala-asteen oppilaille tietoa päihteistä ja ongelmapelaamisesta sekä näiden aiheuttamista haitoista niin yksilö- kuin yhteiskunnallisella tasolla. Työhön sisältyi alakouluikäisille oppilaille järjestetty toiminnallinen tapahtuma, jonka avulla heräteltiin nuoria pohtimaan omaa suhtautumistaan päihteisiin ja ongelmapelaamiseen. Toiminnallisen tapahtuman lisäksi työn tarkoitus oli luoda Varkauden hyvinvointi Ankurille valmis malli, jota hyödyntää toiminnallisen päihdekasvatuksen toteuttamisessa myös tulevaisuudessa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea koulujen tarjoamaa ehkäisevää päihdetyötä pyrkimättä kuitenkaan korvaamaan koulujen omaa terveystasvatukseen kuuluvaa päihdetyötä. Tavoitteena oli lisäksi oman ammatillisuuden vahvistaminen ja asiantuntijuuden kehittyminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä asiantuntijuus tulee pystyä osoittamaan yhdistämällä teoreettista tietoa käytännön osaamiseen minkä lisäksi näitä kahta asiaa tulee pystyä tarkastelemaan kriittisesti (Vilka & Airaksinen 2003, 41 – 42).

Ammatillisesta näkökulmasta, tulevana sairaanhoitajina, tavoitteena oli kehittää pedagogisia valmiuksiamme, verkostoitumistaitoja sekä kykyä toimia moniammatillisissa työryhmissä ja näin ollen vahvistaa rooliamme tulevana hoitoalan ammattilaisina.

8 OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN KUVAUS

Lähdimme liikkeelle opinnäytetyön prosessissa tutustumalla kirjallisuuskatsauksen kautta ennaltaehkäisevän päihdetyön tarkoitukseen, sen merkitykseen sekä erilaisiin toimintamalleihin. Teorioiden avulla melko hajanaisena pidetyn ennaltaehkäisevän päihdetyön vaikuttavat keinot nykytietämyksen valossa hahmottuivat helpommin.

Seuraavaksi perehdyimme tarkemmin kohderyhmäämme. Kohderyhmän tuntemus on tärkeää, jotta on mahdollista suunnitella juuri heidän tarpeisiinsa soveltuva toiminnallinen tapahtuma osallistujien ikätaso huomioiden. Tutustuimme aluksi teorian avulla ikäryhmämme kehitysvaiheeseen ja sen mukanaan tuomiin yleisiin muutoksiin fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmassa.

Lopuksi toteutimme toiminnallisen tapahtuman, johon liittyi lisäksi tapahtuman arviointi. Tarkoituksena oli järjestää laadukas, ikätason mukainen tapahtuma joka pohjautuu tutkittuun tietoon ollen kuitenkin mielenkiintoinen, ajatuksia ja keskustelua herättävä järkevä kokonaisuus. Tapahtuman päätteeksi keräsimme osallistujien mielipiteet tapahtuman hyödyllisyydestä arviointiprosessia varten. Prosessi eteni vaiheittain, kaavion esittämällä tavalla.

Työelämäkumppanit

- Varkauden kaupunki (tutkimuslupa), Hyvinvointi Ankkuri, EHYT ry

Kirjallisuuskatsaus

- Perehtyminen aihepiiriin ja kohderyhmään, lainsäädäntö

Ennakkokysely

- Lomakehaastattelu

Suunnittelu

- Toiminnansisällön luominen, etukäteisjärjestelyt, materiaalihankinnat

Toteutus

- Toiminnallisen päivän toteutusx4

Palaute

- Palautelomake
- Hymynaamajana

KAAVIO 3. Prosessin kuvaus

8.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisessa opinnäytetyössä luodaan tuote, joka voi olla esimerkiksi ohjeistus, kirja, opetusvideo tai tapahtuma. Tuotteella tulee olla tilaaja ja kohderyhmä, jolle tuote sisällöllisesti soveltuu. Kohderyhmä on hyvä ottaa mukaan myös tuotteen lopulliseen arviointiin. Toiminnallisesta opinnäytetyöstä kirjoitetaan lopuksi raportti, jossa kuvataan tarkasti työskentelyn eri vaiheet ja keinot, joiden avulla lopputulokseen on päästy. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 40, 51.)

Opinnäytetyön menetelmäksi valikoitui toiminnallinen opinnäytetyö, koska halusimme että työmme tulisi olemaan konkreettisesti hyödyllinen. Meitä myös kiinnosti erityisesti kohderyhmänä lapset ja nuoret sekä päihdeteema. Halusimme toteuttaa työmme Varkauden kaupungin alueella, koska kolme ryhmämme jäsentä asuu Varkaudessa. Edellä mainitusta syystä myös kaupungin nuorten aseman kohottaminen on lähellä sydäntä.

Toiminnallisen opinnäytetyömme aiheeksi muodostui järjestää päihteitä ja liiallista digipelaamista käsittelevä ehkäisevän päihdetyön tapahtuma neljälle Varkauden alakoulun luokalle. Kohderyhmäksemme valikoituivat yhteistyökumppanimme toiveesta kaksi viidennen ja kaksi kuudennen luokan ryhmää. Oppilaat olivat iältään 11 – 12 vuotiaita. Koska kohderyhmänämme olivat lapset, joita suojaavat erityiset oikeudet, oli meidän pohdittava tapahtumaa suunnittelusta toteutukseen myös eettisestä näkökulmasta. Toiminnallinen opinnäytetyömme koostui kohderyhmän päihteidenkäyttöä, digipelaamista ja tapahtuman sisältötoiveita kartoittavasta ennakkokyselystä, toiminnallisesta tapahtumasta ja toiminnallisen tapahtuman arvioinnista loppukyselyn avulla. Arviointi pyydettiin sekä tapahtumaan osallistuneilta oppilailta että heidän luokanvalvojiltaan.

Ammattikorkeakoululain mukaan ammattikorkeakoulun tehtävänä on antaa työelämän ja sen kehittämisen vaatimukseen sekä tutkimukseen, taiteellisiin ja sivistyksellisiin lähtökohtiin perustuvaa korkeakouluopetusta ammatillisiin asiantuntijatehtäviin ja tukea opiskelijan ammatillista kasvua. Tehtäviään hoitaessaan ammattikorkeakoulun tulee edistää elinikäistä oppimista. (L

932/2014). Ammattikorkeakoulutuksen tavoitteena on, että opiskelija valmistuttuaan kykenee toimimaan oman alansa asiantuntijana. Opinnäytetyön tavoitteena on ammatillisuuden ja ammatillisen teorian yhdistäminen, sekä pitkäjänteisen opinnäytetyöprosessin läpivieminen. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9.) Opinnäytetyö voidaan nähdä prosessina, jonka aikana opiskelija kehittää valmiuksiaan soveltaa osaamistaan käytännön asiantuntijatehtävissä. Opinnäytetyön tavoitteena on myös opettaa tieteellisen kirjoittamisen käytäntöjä ja kehittää analysointi- ja perusteluvaihtoehtoja, kriittistä ajattelua ja eettistä harkintaa. Opinnäytetyön tulee olla työelämälähtöinen. Se voi olla luonteeltaan tutkimuspainotteinen tai kehittämispainotteinen. (Koistinen & Keskitalo, 2018.)

Diakonia – ammattikorkeakoulu on mielestämme täyttänyt ammattikorkeakoululle asetetun tehtävänsä. Jo opiskelujen aloittamisesta lähtien oppilaitos on painottanut työelämäyhteistyötä, tiedonhankintaa ja opitun tiedon soveltamista käytännön työelämässä. Tämä opinnäytetyö on esimerkki siitä että on mahdollista opiskelijoina aktivoitua hankkimaan työelämäkumppanuus, jonka tukemana on pystytty tuottamaan toiminnallinen päihdekasvatustapahtuma alakouluikäisille lapsille. Opinnäytetyöprosessin aikana on ollut mahdollista vahvistaa ammatillista osaamista siten, että opiskelijoille on kehittynyt tarvittavat edellytykset hankkia tietoa, arvioida ja soveltaa sitä ja viedä se lopulta käytäntöön.

8.2 Ennakkokysely

Kohderyhmämme käsityksiä päihteisiin ja pelaamiseen liittyen kartoitimme lyhyen ennakkokyselyn avulla, se on ennen opetustapahtumaa tehtäväksi annettu kysely, jolla voidaan kerätä kohderyhmän odotuksia tulevan tapahtuman sisällöstä ja toimintatavoista. Tällaista kyselyä käytetään yhä useammin erilaisten koulutusjaksojen yhteydessä tilaisuuden sisällön räätälöintiin osallistujien toiveiden mukaiseksi. Mikäli halutaan selvittää kohderyhmän toiveita, käsityksiä ja ajatuksia, ovat laadulliset tutkimusmenetelmät perusteltuja vaihtoehtoja. (Airaksinen, Vilkka 2003, 56 - 57.)

Päihdekasvatustapahtuman merkityksellisyyttä ja uskottavuutta lisää kohde-ryhmän mukaan ottaminen suunnitteluun ja toteutukseen (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos THL^[7]). Kyselyn laatimiseen ja toteuttamiseen liittyy runsaasti tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa kyselyssä saataviin vastauksiin, vastausten informatiivisuuteen, kyselyn vastausprosenttiin ja kyselyn luotettavuuteen. Kyselyn toteuttaminen edellyttää sen ongelmakohtiin paneutumista etukäteen ja kyselyn testaamista ennen sen toteuttamista. Kyselyn muodosta riippuen vastauksia voidaan analysoida sekä määrällisesti että laadullisesti. (Jyväskylän yliopisto 2016.)

8.2.1 SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Kyselyn ollessa suunnattu alaikäisille nousi esiin eettiset kysymykset kyselyn luvallisuudesta ja lupakäytännöistä, vaikkakin kysely oli laadittu anonymisti vastattavaksi. Yhteistyökumppaneiden sekä ohjaavan opettajan kanssa käytösten keskusteluiden siivittämänä koimme parhaaksi anoa kaupungin sivistystoimelta tutkimuslupaa kyselyn toteuttamiseksi. Tutkimusluvan pyytäminen kuuluu myös hyviin ja eettisiin tutkimuskäytäntöihin (Tampereen yliopisto i.a). Tutkimuslupa meille myönnettiin vuoden 2018 tammikuussa.

Luvan saatuaamme aloimme suunnitella kyselyä, jonka avulla voisimme kerätä tietoa kohdenuorten päihdehistoriasta, digipelaamisen määrästä ja siitä miten he haluaisivat meidän toteuttavan päihdetapahtuman. Pohdimme alkuun, kuinka toteuttaa kysely, perinteisellä paperikaavakkeella vai internetissä olevalla pohjalla. Paperikaavakkeiden analysointi, olisi ollut turhan haastavaa ison joukon vastauksista, joten päädyimme käyttämään kyselyssä Webropol - palvelua. Webropol on kotimainen kysely- ja raportointityökalu, jolla saa tehtyä käyttäjän tarpeesta riippuen erilaisia kyselyitä, jotka voidaan välittää eteenpäin sähköisesti vastaajille (Webropol, i.a). Kyselylomake sisälsi 11 kpl strukturoituja kysymyksiä, joista kahta oli mahdollisuus täydentää avoimella vastauksella. Loppuun oli lisätty vielä yksi kokonaan avoin kysymys. Testasimme kyselyn toimivuutta lähettämällä linkin omiin sähköposteihimme ja vastasimme kyselyyn linkin kautta. Testauksen jälkeen kysely lähetettiin kohdekoulun viidennen ja kuudennen luokan opettajille sähköposti-

linkkinä ja opettajat huolehtivat, että oppilaat saavat linkin ja vastaavat kyselyyn. Kohderyhmämme laajuus oli kaksi viidennen ja kaksi kuudennen luokan oppilasryhmää, joissa oppilaita yhteensä noin 120. Strukturoitujen kysymysten vastaukset analysoitiin tilastollisen analyysin avulla. Vastauksista laadittiin kaaviot. Avoimet vastaukset analysoitiin sisällönanalyysin avulla ja tulokset esitettiin kirjallisessa muodossa.

Kyselyn sisällölle työelämäkumppanimme Hyvinvointi Ankkuri ja kohdekoulu antoivat vapaat kädet. Halusimme tehdä ennakkokyselyn, jotta voisimme ottaa kohderyhmän paremmin huomioon rasteja suunnitellessa. Toiminnallisen opinnäytetyömme teemoja mukaillen pyrimme valitsemaan kyselylomakkeeseen helppolukuisia kysymyksiä liittyen eri teemoihin. Mielenkiintomme kohdistui erityisesti tietoon, oliko kohderyhmämme oppilailla jo kokemuksia päihteidenkäytöstä ja mikäli oli niin mistä päihteistä. Lisäksi halusimme selvittää kuinka paljon oppilaat pelaavat erilaisia digipelejä.

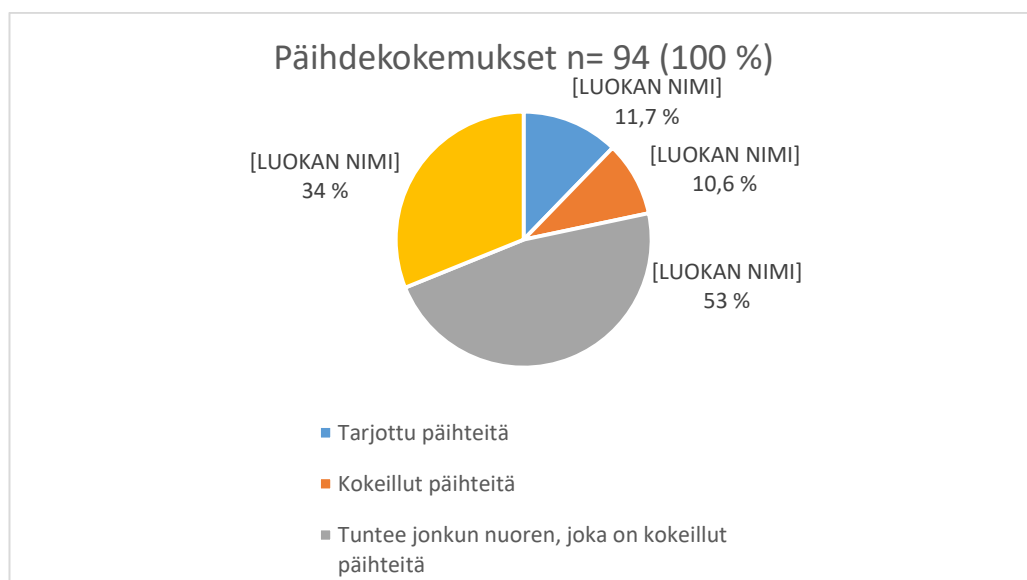
Tutkimusmenetelmänä kyselylomakkeella päätettiin käyttää kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta. Tällaisessa kyselyssä kysymykset antavat vastauksen esimerkiksi silloin, kun halutaan vastaus kysymykseen kuinka usein, kuinka moni tai kuinka paljon. Määrällistä tutkimusta voidaan pitää perusteltuna silloin kun vastaajia on paljon. Mitä suurempi joukko kyselyyn vastaa, sitä paremmin se edustaa kohderyhmänsä yleistä mielipidettä johonkin asiaan. Vaikka tieto saadaankin numeromuodossa, tutkimuksen tekijä kuvaa saadun tutkimustuloksen sanallisessa muodossa. Strukturoinnin avulla tutkittavat asiat vakioidaan kysymyslomakkeelle sellaisiksi kysymyksiksi, jotka kysytään kaikilta vastaajilta samalla tavalla ja jotka kaikki vastaajat myös ymmärtävät samalla tavalla. Vastaukset vakioidaan esimerkiksi numeroarvolla ja niitä voidaan mitata tilastollisesti. (Vilkka 2014, 14-17.)

Kyselymme sisälsi myös laadullisen tutkimuksen piirteitä. Sen tavoitteena oli tuottaa meille tietoa ja lisätä ymmärrystämme tutkittavasta ilmiöstä kohderyhmän sisällä. Tutkimustulosten tulee vastata tutkimuksen osallistujien näkemyksiä tutkittavasta ilmiöstä (Kylmä ym. 2003, 610).

Tarkoituksena tässä ennakkokyselyssä oli luoda pääasiassa strukturoitu kysely, joka pitää sisällään monivalintakysymyksiä. Niiden lisäksi kyselyssä oli muutama avoin kysymys (Liite 5). Tähän malliin päädyttiin, jotta saataisiin mahdollisimman monipuolisesti tietoa kohderyhmän ajatuksista aihepiiriin liittyen. Lisäksi kohderyhmälle haluttiin tarjota mahdollisuus esittää aiheeseen liittyviä kysymyksiä ennakkoon.

8.2.2 TULOKSET

Ennakkokyselyyn vastasi 94 oppilasta, joista oli tyttöjä 54 ja poikia 40

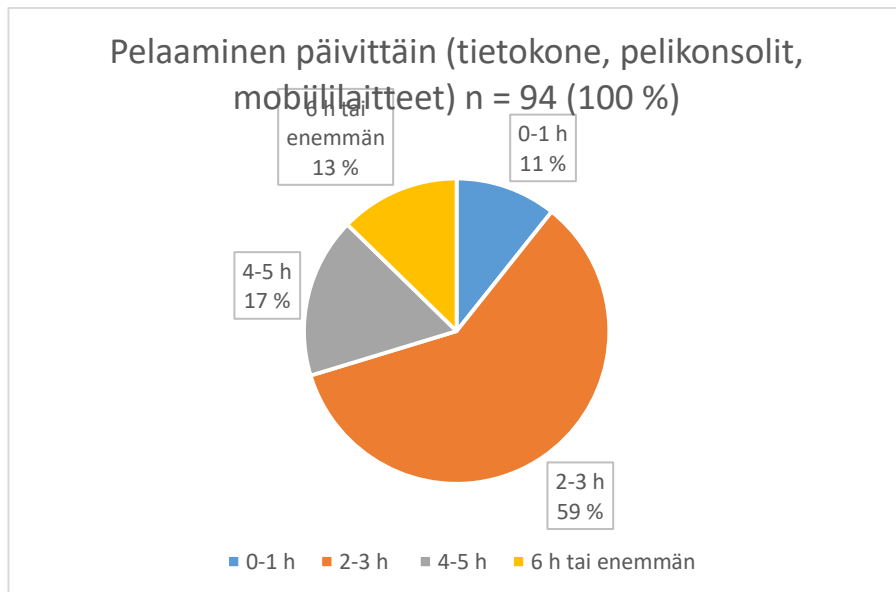


KAAVIO 4. Alakoulun 5. ja 6. luokkalaisten oppilaiden päihdekokemukset

Vastaajilla oli mahdollisuus täydentää vastaustaan kertomalla mitä päihdettä heille oli tarjottu ja mitä päihdettä he olivat mahdollisesti kokeilleet. Yhdeksälle oppilaalle oli tarjottu jotain päihdettä. Suurimmalle osalle niistä vastaajista, joille päihdettä oli tarjottu, oli tarjottu joko tupakkaa, nuuskaa ja/tai sähkötupakkaa. Alkoholin tarjoaminen mainittiin yhdessä vastauksessa.

Päihteitä oli kokeillut 8 oppilasta. Tupakka ja nuuska olivat kokeilluimmat päihteet. Alkoholia vastasi kokeilleensa kaksi oppilasta. Kolme vastaajaa ilmoitti kokeilleensa kaikkia päihteitä.

Yli puolet vastaajista tunsi jonkun nuoren, joka on käyttänyt päihteitä. Kolmasosan vastaajista lähipiirissä esiintyi päihteidenkäyttöä.



KAAVIO 5. Alakoulun 5. ja 6. luokan oppilaiden päivittäinen digipelaaminen

Oppilailta kysyttiin heidän päivittäisestä peliajasta tietokoneen, pelikonsolin tai mobiililaitteen äärellä. Yli puolet vastaajista pelasi 2 – 3 tuntia päivittäin. Kolmasosa vastaajista ilmoitti pelaavansa yli 4 tuntia päivässä, mikä on jo melko paljon. Joukossa oli kuitenkin pieni vähemmistö oppilaita, jotka pelasivat erittäin vähän eli alle tunnin päivässä.

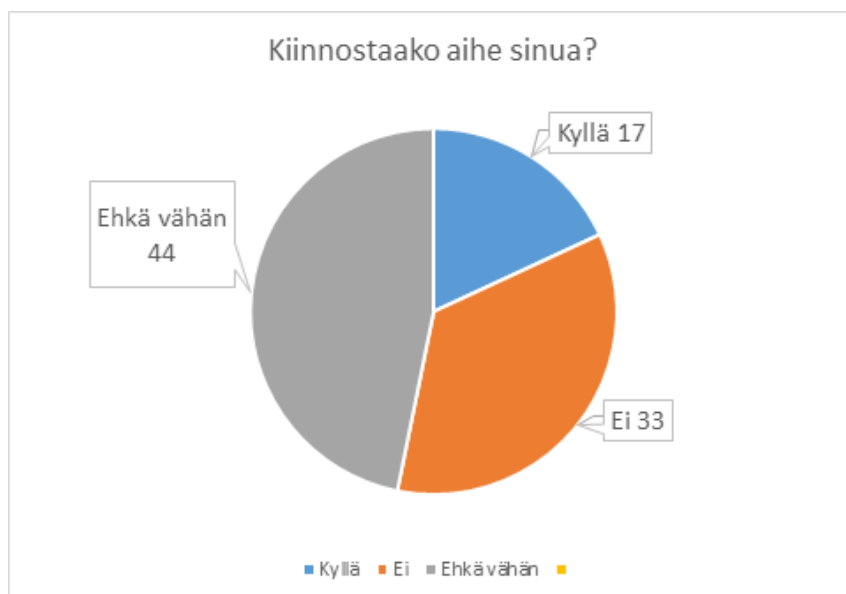
Kyselylomakkeen loppuun olimme valinneet kysymyksen, mitä oppilaat tulevalta päivältä odottivat. Oppilailta oli mahdollisuus vastata useampaan kohtaan. Taulukko 2:ssa on esitettyjä vastaukset. Otsikon jälkeinen luku osoittaa, kuinka moni oli kiinnostunut kyseisestä aiheesta.

TAULUKKO 2. Oppilaiden vastaukset kysymykseen, mitä he odottavat päihdekasvatustunneilta.



Vastauksista voidaan päätellä, että oppilaat olivat kiinnostuneita saamaan tietoa päihteistä ja peliriippuvuudesta. Myös keskustelua aiheesta toivottiin. Kohderyhmä halusi tuntejen sisältävän myös pelejä, leikkejä tai tietovisan. Tämä olikin tärkeä tieto, joka liittyi kohderyhmän ikätasoon ja joka meidän tuli huomioida tapahtuman suunnittelussa. Valistuksen tulee olla ikäryhmälle soveltuvaa. Sen tulee olla paitsi asiapitoista, myös tapahtua ikätasoisesti vaikakapa leikin, tietovisan tai jonkin toiminnan kautta eikä liian totisella ja yksipuolisella luennoinnilla kuulijakuntaa tule saamaan puolelleen.

Lopuksi kysyimme vielä oppilailta, kiinnostaako aihe heitä.



KAAVIO 6. Kiinnostaako päihdeaihe kyselyyn vastanneita oppilaita?

9 TOIMINNAN SISÄLTÖ JA TOTEUTUS

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli Hyvinvointi Ankkurin toiveesta täydentää erään Varkauden alakoulun tarjoamaa päihdekasvatusta. Toteutustapana oli toiminnallinen tapahtuma, jossa toiminnan kautta annettiin tietoa ja taitoa päihteisiin ja liialliseen digipelaamiseen liittyen. Kohderyhmämme koostui kahdesta ala-asteen viidennen luokan ja kahdesta kuudennen luokan oppilasryhmästä. Iältään he olivat 11 – 12 vuotiaita. Osallistujia oli kaikkiaan noin 100 oppilasta.

Kohderyhmä haluttiin ottaa mukaan toteutuksen suunnitteluun ennakkokyselyn avulla. Oppilaiden ikä huomioon ottaen tulimme siihen tulokseen, että toiminnan kautta pienryhmissä yhdessä keskustellen saavutamme tavoitteemme parhaiten. Tarkoituksena oli myös samalla luoda materiaali ja toimintatapa, jota myös muut toimijat voivat jatkossa hyödyntää osana 5-6 luokkalaisten päihdekasvatusta.

Toiminnallinen osuus päätettiin pitää neljälle alakoulun luokalle neljänä eri päivänä helmikuussa 2018. Aikaa yhdelle ryhmälle oli varattu kahden oppitunnin verran eli 90 minuuttia. Jokaiselle ryhmälle oli tarkoitus pitää sisällöllisesti sama ohjelma. Tarkoituksena oli aloittaa jokainen tapahtuma tiiviillä alustuksella, johon oli varattu aikaa noin 10 minuuttia. Alustuksen jälkeen tapahtuisi oppilaiden jako neljään pienryhmään. Pienryhmissä oppilaat tulisivat kiertämään neljä eri pistettä, joissa aiheina olivat huumeet, alkoholi, tupakka ja nuuska sekä digipelaaminen. Yhdelle tapahtumapisteelle oppilasryhmää kohden oli varattu aikaa 15 minuuttia, jonka jälkeen he siirtyisivät seuraavalle pisteelle. Tapahtumapisteissä oli tarkoitus käsitellä toiminnan ja/tai keskustelun kautta kyseiseen aihepiiriin liittyviä asioita. Rastien loppuksi tarkoituksena oli pitää yhteinen yhteenveto sekä kerätä palaute sekä oppilailta että heidän luokanvalvojiltaan tapahtuman sisällöstä.

Rajoitteita tapahtuman järjestämiselle toi tapahtumaan kohdennetun ajan rajallisuus. Tapahtuma tuli suunnitella sellaiseksi, että toimintamme pysyy annetuissa aikarajoissa. Toiminnallisen tapahtuman tulisi olla tiivis, osallista-

va ja informatiivinen. Valmiita ohjelmapaketteja ei ole juurikaan tarjolla, joten jouduimme kiinnittämään erityistä huomiota tapahtuman huolelliseen suunnitteluun.

9.1 Rastien toteutus

Toiminnallinen kierros jaettiin suunnitelman mukaisesti neljään osaan eli toimintarastiin siten, että jokainen opiskelijaryhmämme jäsen sai suunnitellakseen ja vedettäväkseen yhden rastin. Rastit olivat tupakka, alkoholi, kannabis ja peliriippuvuus. Rastien tavoitteena oli tuoda oppilaille tietoa päihdeiden haitoista vuorovaikutteisesti. Oppilaita tuli paikalle yksi luokka kerrallaan eli noin 20 – 30 henkilöä.

Ennen rasteille siirtymistä oppilaille pidettiin yhteinen alustus. Alustuksen kesto oli noin 10 minuuttia. Lähdimme liikkeelle esittelemällä itsemme, kerroimme olevamme opiskelijaryhmä Diakonia – ammattikorkeakoulun Piekämäen toimipisteeltä, sekä tiedotimme oppilaita ohjelman sisällöstä ja kuluista. Esitimme oppilaille Päihdeilmiö – videon alustuksena toiminnallisille rasteille. Video oli hieman humoristinen ja visuaalisesti mukaansa tempaava mutta kuitenkin asiapitoinen. Videon oheen oli esitetty herätteleviä kysymyksiä aiheista. Videon jälkeen oppilaille annettiin mahdollisuus esittää kysymyksiä aihepiiriin liittyen.

Tämän jälkeen opiskelijaluokka jaettiin neljään ryhmään. Ajatuksena oli, että rastit kierretään läpi yhden tunnin aikana. Jokaista rastia kohden oli siten mahdollista käyttää aikaa 12 - 15 minuuttia per ryhmä. Rastien päätteeksi pidettiin vielä noin 10 minuutin kesto tapahtuman pääsisällöistä power point – esityksen avulla ja kerättiin palaute. Oppilailta palaute kerättiin mielipidejanan avulla ja opettajilta sekä suullisesti että palautelomakkeen kautta. Tässä vaiheessa oppilaille oli vielä mahdollisuus esittää kysymyksiä tai keskustella aiheista. Päätimme tapahtuman kiitoksilla.

TOIMINNALLINEN TAPAHTUMA

ALOITUS	TOIMINTA 4x12-15min	LOPETUS
<ul style="list-style-type: none"> - Tilaisuuden avaus - Ohjelman kulku - Päihdeilmiö-video+kysymykset - Ryhmien muodostus 	<p>Rastirata</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tupakka 2. Alkoholi 3. Pelaaminen 4. Huumeet 	<ul style="list-style-type: none"> - Yhteenveto - Sana vapaa! - Palaute - Toiminnan päättäminen

KAAVIO 7. Toiminnallinen tapahtuma – tapahtuman kulku ja aikataulutus

9.2 Tupakka

Tupakkarastilla pyrimme osallistavaan ajatuksia herättävään tiiviiseen kokonaisuuteen. Kyseistä aihetta käsiteltiin monesta eri näkökulmasta havainnollistavia esimerkkejä ja materiaaleja hyödyntäen. Tupakkarastin sisältö oli aiheellisesti oppilaille tutuin, sekä siihen oli melko runsaasti hyödynnettävissä jo valmiita materiaaleja valistusta tukemaan. Keskeisintä sisällön suunnittelussa oli löytää materiaaleista sopivin ja merkityksellisin aineisto rastille, sekä luoda niistä toimiva pieni kokonaisuus ajan rajallisuuden puitteissa. Kyseiselle rastille käytimme mm. EHYT Ry:n, A-klinikkasäätiön ja Syöpäjärjestöjen materiaaleja, sekä jo aiemmin hankittua teoriatietoutta ja omaa luovuutta.

Yhdensuuntaisen luennoinnin sijaan tehokkaan päihdekasvatuksen tulisi olla vuorovaikutteista ja keskustelevaa, sillä esittäminen useista eri näkökulmista lisää sen vaikuttavuutta. Tätä voidaan pitää toteutuksen suunnittelun lähtökohtana. Tupakkarastilla lähdettiin liikkeelle siten, että oppilaat asettuivat pienen pöydän ääreen, mihin heille oli jaettu kaavakkeet "Tupakoinnin hyötyhaittaerittely". Lomakkeelle oppilaat saivat noin 3 minuutin ajan pohtia tupakoinnin ja tupakoimattomuuden vaikutuksia ihmisen elimistöön. Oppilaat melko hyvin ottautuivat kyseiseen tehtävään ja kaikilla syntyi jonkinlainen näkemys asiasta. 5 ja 6 luokan välillä ei ilmennyt huomattavia eroavaisuuksia tietämyksessä, mutta kuudennen luokan oppilaiden vastaukset olivat ehkä aavistuksen kattavampia. Vastaukset keskittyivät lähinnä terveyttä ja ulkonäköä

alentaviin seikkoihin. Yleisimpiä vastauksia olivat keuhkosairaudet ja syöpä, mutta osa kuitenkin nosti esille esimerkiksi riippuvuuden ja rahallisen menetyksen teemat. Lyhyehkön oman pohdinnan jälkeen oppilaat saivat avoimesti kertoa heränneistä ajatuksistaan. Rastin vetäjän tehtävä oli tässä kohtaa rohkaista oppilaita tuomaan esille omia näkemyksiä ja vastauksia yhteisesti niistä keskustellen ja keskustelua eteenpäin johdatellen. Keskusteluun osallistuminen oli vapaaehtoista, mutta suotavaa. Ryhmän pienen koon ansiosta osallistumiselle oli otolliset edellytykset ja lähestyminen oli helppoa.

Oppilaiden työstäessä hyöty- haittaerittelyä ohjaaja valmisteli fläppitaululle "tupakka-Tauno" nimistä hahmoa piirtämällä. Hahmo oli karkea versio ihmisen kehosta, johon oli piirretty keskeisimpiä kehon osia ja elimiä. Hahmon ympärille lähdettiin kasaamaan ajatuksia oppilailta, sitä mukaa kun keskustelu eteni. Taulun saimme lainaan oppilaitoksesta. Pyrimme monipuolistamaan opetusta visuaalisin keinoin, siksi päädyimme hyödyntämään piirtämistä yhtenä osana opetusta. Hahmoa oli myös helppo hyödyntää keskustelua johdatellessa. Esimerkiksi osoittamalla kasvojen aluetta, "mitä vaikutuksia tupakoinnilla on kyseiselle alueelle?", tai näyttämällä sydäntä "mitä tupakointi tekee sydämelle ja mihin se johtaa?". Hahmon ilme muokkautui sitä mukaan, kun oppilaat esittivät havaintojaan. Selkeyden vuoksi oli järkevää lähteä liikkeelle aloittamalla päästä ja etenemällä hahmon alaosaan. Näin kaikki oleellinen tuli käytyä läpi.

Otimme oheismateriaalia käyttöön sitä mukaa, kun kyseinen teema nousi esille. Suun terveyttä alentavista tekijöistä puhuttaessa käytimme havainnollistamisessa apuna tupakoitsijan hampaat objektia, sekä kuvia nuuskan aiheuttamista vaurioista ikenissä. Tässä yhteydessä oli loogista ottaa esille myös nuuskan käytön vaikutukset suun alueelle, maku- ja hajuaistin muutokset, sekä hengityksen paha haju. Keskustellessa tupakoinnin vaikutuksista keuhkoihin, näytimme kuvaa terveistä ja tupakoitsijan keuhkoista. Oppilaat saivat verrata kuvia keskenään. Edellä mainittujen lisäksi puhuimme myös keskittymiskyvystä, verenkierrosta, lihasten toiminnasta, ihosta ja näiden kaikkien yhteisvaikutuksista. Keskustelua käytiin kuitenkin melko yleisellä tasolla, ottaen huomioon kohderyhmän valmiudet. Oheismateriaali oli oppi-

laista mielenkiintoista ja ajatuksia herättelevää. Teoreettinen tietopohja tuki opetusta ja teki siitä asiantuntevaa.



KUVA 1. Tupakka-pisteeltä. Solja esittelee pisteen rekvisiittaa.

Tupakka Taunon ja tupakoinnin hyöty- haittaerittelyllä käsiteltiin siis tupakoinnin terveyttä alentavia tekijöitä yksilön näkökulmasta oman pohdinnan, vuorovaikutuksen ja visualisoinnin kautta. Tämän jälkeen laajensimme perspektiiviä pohtimalla kuvitteellisesti mm. tupakoinnin vaikutuksia Taunon ympärillä oleviin ihmisiin, sekä ympäristöön. Ympäristö näkökulmaan toi vaikuttavuutta kyseiseen aiheeseen liittyvä juliste. Näin haitallisia vaikutuksia tuli pohdittua monesta eri näkökulmasta ja laajemmissa mittasuhteissa.

Tupakka Taunon jälkeen siirryimme johdattelevan kysymyksen kautta tupakan ja nuuskan sisältämiin myrkkyihin ja kemikaaleihin. Puhuimme yleisimmistä haitallisista aineista, sekä sivusimme nikotiinin yhteydessä myös riippuvuutta, mikä nousi esille jo rastin aikaisemmassa vaiheessa. Terva oli yksi tunnetuimpia tupakan haitallisista aineista. Näitä teemoja tuki EHYT ry:n tarjoama juliste- Tupakoitsijan ravintoympyrä, sekä tervapurkki, johon oli kerätty yhden vuoden ajalta säännölliseen tupakoivan ihmisen keuhkojen terva määrä. Tervapurkki oli oppilaille pysähdyttävä ja kuvotusta aiheuttava elementti.



KUVA 2. Tupakka-piste

Näiden lisäksi esitimme oppilaille vielä yksinkertaisen laskelman tupakoinnin kustannuksista viikko-, kuukausi-, ja vuositasolla. Edeltävästi oppilaat saivat arvata tupakoinnista taloudellisesti aiheutuvaa menetystä yhden vuoden aikana. Esittämämme laskelman mukaan yhdessä vuodessa kustannukset nousivat n.2500 euroon ja 10 vuodessa jopa 25 500 euroon. Oppilaiden reaktioista voi päätellä, että luvut olivat heille merkittävän suuria ja havainnollistavia. Lyhyeen aikaan tuli paljon sisältöä, mutta tuokio oli johdonmukainen ja mielestämme selkä.

Rastin sisältö ja rakenne pysyi lähes samana jokaisella luentokerralla. Opettajalta tuli toive, että rastilla käsiteltäisiin sähkötupakkaa, tämä toive toteutettiin. Oppilaat olivat pääsääntöisesti osallistuvia ja aktiivisia, mikä teki opetuksesta vuorovaikutuksellista. Kuudennen luokan oppilailla teoriatietous oli ehkä aavistuksen kattavampaa. Rasti oli huolellisesti suunniteltu ja ajankäyttö onnistui mielestämme hyvin. Rastin vetäjän omat ohjaustaidot kehittyivät luentojen myötä, mikä teki valistuksesta luontevaa. Viimeisillä kerroilla toiminnasta pääsi jo nauttimaan.

9.3 Alkoholi

Alkoholiosuudessa käsiteltiin mitä alkoholi on, kuinka alkoholi vaikuttaa, ja miksi se on erityisen haitallista nuorille. Tavoite oli tarjota nuorille rehellinen ja liioittelematon katsaus alkoholista vuorovaikutuksen sekä toiminnan keinoin. Jokaisesta alkoholia nauttivasta ei tule ongelmakäyttäjää, myöskään haitat ja sairaudet eivät koske jokaista, vaan osa ilmenee vasta mittavan käyttöhistorian myötä. Sen sijaan alkoholilla on paljon jo käytön aikana ilmenviä välittömiä haittavaikutuksia kuten tapaturmariskit, sosiaaliset haitat, alkoholimyrkytyksen vaara, sekä ennalta-arvaamattomat vaikutukset nuoren kehitykselle.

Toteutuksen suunnittelu alkoi tutustumalla alan kirjallisuuteen ja julkaisuihin sekä haastattelemalla alan ammattilaisia kuten EHYT ry:n itä-Suomen aluekoordinaattoria. Vaikutteita käytiin hakemassa myös päihdelääkäriin sekä poliisin järjestämältä päihdeluennolta, joka oli suunnattu yläasteikäisille. Päihdevalistus kuuluu Suomessa opetussuunnitelmaan, ja siten tarjolla olikin erittäin runsaasti tietoa nuorta koskevasta päihdekasvatuksesta. Kirjallisuuden ja tilastojen ikäryhmä painottui pitkälti yläaste- ja lukioikäisiin, joten vähäinen kirjallisuus valikoidusta kohderyhmästä toi oman haasteensa toteutuksen suunnitteluvaiheessa. Toteutuksen sisältöä suunniteltaessa tärkeimmässä roolissa olikin ammattilaisilta saatu tieto. EHYT:in aluekoordinaattorin mukaan ala-asteikäisille kohdistetun päihdekasvatuksen ei tulisi olla liian teoriakeskeinen ja pelottava, sen tulisi myös sisältää vuoropuhelua ja toimintaa. (Huttunen 2018). Nuoria koskevia erityisiä alkoholin aiheuttamia vaaroja poh-tiessa nousi esille idea sammuneen ihmisen auttamisesta ja sen ympärille rakennetusta esityksestä, kantavana teemana nuoren elimistön kyvyttömyys käsitellä alkoholia.

Toteutus rakentui lopulta alkoholin välittömien vaikutusten, etenkin alkoholimyrkytyksen ympärille (nuoren elimistön kyvyttömyys käsitellä alkoholia ja suurentuneet riskit vaaroihin), unohtamatta myöskään alkoholin tuomia pitkäaikaisia vaikutuksia kuten sairaudet ja ongelmakäyttö. Toteutus oli jaettuna karkeasti kahteen osaan; teoria ja toiminta. Ohjelman selkeyttämiseksi toteutus oli kuitenkin helpompi ajatella kolmena eri osana, joista ensimmäinen osa

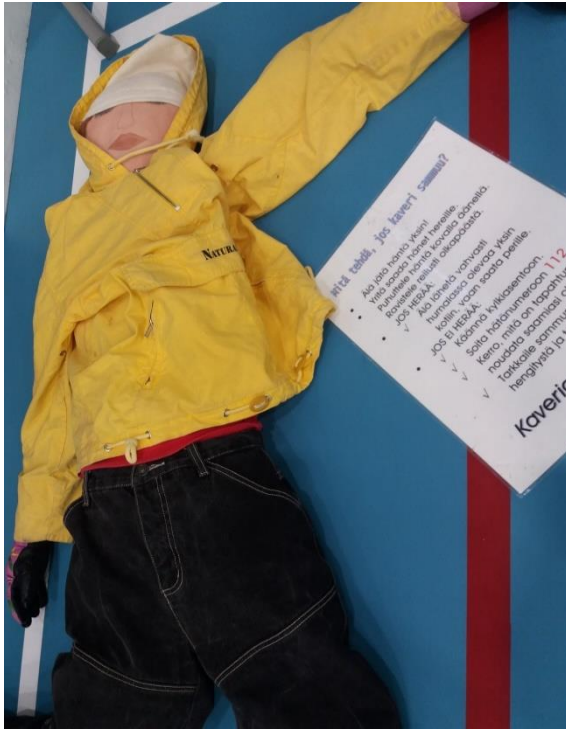
sisälsi aiheeseen johdattelun teemoin; mitä alkoholi on, miksi sitä käytetään, kuinka alkoholi vaikuttaa ja mitä haittoja siitä on (korostaen miksi erityisesti nuorille haitallista). Ensimmäinen vaiheen oli tarkoitus herättää mielenkiinto aiheeseen vuoropuhelun keinoin, osioon sisältyi aiemmin mainitut teemat joiden tarkoituksena oli luoda runko keskustelulle (johdattelevat kysymykset, yhteinen pohdinta) painon olematta liikaa luennoiva. Painopiste oli välittömästi alkoholin nautittua seuraavat haitat ja vaarat. Teorian seuraava osuus rakentui alkoholin kauaksi kantoisimmille vaikutuksille kuten sairaudet ja ympäristöön vaikutus. Esitystä oli tukemassa julisteet ihmiskehosta, kuinka alkoholi vaikuttaa eripuolille ihmisen elimistöä ja kehoa. Toisen julisteen tavoitteena oli havainnollistaa kuinka alkoholi vaikuttaa muuhun elämiseen kuten talous, sosiaaliset suhteet, henkinen hyvinvointi ja muiden turvallisuus.



KUVA 3. Jani esittelee alkoholi-pisteen rekvisiittaa

Kolmas osuus, joka oli ajallisesti suurimman osuuden saanut osa, käsitteli alkoholimyrkytyksestä seuraavaa tajuttomuutta eli sammumista ja kuinka toimia sammuneen ihmisen kanssa. Tätä osuutta oli tukemassa EHYT:ltä lainaksi saama alkonukke, jonka tehtävä oli toimia sammuneena ihmisenä. Osuus alkoi johdattelevalla taustatarinalla joka päättyi tajuttoman ihmisen löytämiseen. Osallistujien tehtävänä oli pohtia mistä tilanteessa on mahdollisesti kyse, sisältyykö tilanteeseen erityisiä riskejä ja vaaroja (sammuneen

asento ja olosuhteet). Kokonaiskuvan rakentuessa seuraava tehtävä oli pohdittua kuinka tilanteessa tulisi toimia ja nuoret saivat yhdessä harjoitella toteutusta. Harjoittelun yhteydessä käytiin yhdessä läpi kuinka ihminen tulisi asettaa turvalliseen kylkiasentoon, ja millaisin keinoin se on helpoin toteuttaa. Toimintaan sisältyi myös sammuneen tarkkailu sekä avun hälyttäminen.



KUVA 4. Alkoholipisteen tehtävänukke

Toteutuksen sisältöön nähden 12 - 15 minuutin aika oli varsin riittävä, esitys kesti kasassa ja piti nuorten mielenkiinnon yllä. Nuorten tieto ja käsitys alkoholista oli varsin moninainen, osalla ollessa erittäin laajalti tietoa alkoholista, kun taas osalle aihe oli vielä täysin vieras. Merkittävänä huomiona lähes jokaiselle oli poikkeuksetta selvää, että tajuton potilas tulee kääntää kylkiasentoon, kun taas muiden vaarojen (olosuhteet; esim. ulos sammuminen pakkasella, hyväksikäytön riskit jne.) tietämys oli enempi yksilöllistä. Luokkien (5. ja 6. luokka) välisiä eroja löytyi niin tietämyksessä kuin kiinnostuksesta aiheen suhteen, 6. luokan opiskelijoiden ollessa selkeämmin kiinnostuneempia aiheesta, joka ilmeni kysymyksinä ja runsaana vuoropuheluna toteutuksen yhteydessä. Toisaalta runsas keskustelu ja kysymykset voivat olla myöskin täysin sattumanvaraista osan ihmisistä ollessa selkeästi toisia sosiaalisempia, myöskin varmuuden saaminen esiintyjänä ja toteutuksen kehityskaari saattoivat edesauttaa vuoropuhelun syntyä osallistujien kanssa.

9.4 Kannabis- ja amfetamiini

Huumausaine rastin tavoitteena oli kertoa nuorille hyödyllisiä faktoja huumausaineisiin liittyen, niiden vaikutustavoista, käytöstä aiheutuvista haitoista sekä kumota yleisesti kuultavia puolustuspuheita esimerkiksi kannabiksen osalta. Tieto haluttiin pitää mahdollisimman helposti käsiteltävissä olevana ja kohderyhmän ikä huomioitiin rastin suunnittelussa tarkoin.

Huumausaine pisteelle oli valittu käsiteltäväksi kaksi Suomessa eniten käytössä olevaa huumausainetta kannabis ja amfetamiini. Emme kokeneet tarpeelliseksi käsitellä huumausaineita sen laajemmassa mittakaavassa kohderyhmän ikä huomioiden, lisäksi ajan rajallisuuden vuoksi aihepiiriä oli rajattava.



KUVA 5. Huumausaine-pisteeltä

Tällä rastilla aihepiirin pariin pureuduttiin totta vai tarua väittämien avulla. Oppilaille siis jaettiin punainen ja vihreä kartongin pala, joiden avulla he ilmaisivat mielipiteensä väittämän todenperäisyydestä, tämän jälkeen kerrottiin oikea vastaus ja miksi näin on. Joka välissä oli mahdollista kysyä, jos joku aihepiirin parissa askarrutti mieltä. Väittämiä läpikäydessä oppilaille saatiin välitettyä tietoisuutta näiden laittomien huumausaineiden vaikutuksista ja vaaroista. Huumausainerasti haluttiin pitää enemmän sellaisena että nämä jokai-

sen olisi hyvä tietää tyyppisenä tietoisena ja painottaa nimenomaan sitä näkökulmaa, että mitkään päihteet eivät kuulu lapsen elämään.

Huumausaineen suunnittelu oli haastavaa, koska kohderyhmän oppilaat olivat niin nuoria. Rastia suunnitellessa pohdittiin sitä, että voiko lapset kiinnostua vain enemmän huumeista kun niistä näin varhain kerrotaan heille. Keskustelimme asiasta myös Ehyt ry:n työntekijän kanssa, hänen mielipiteensä asiaan oli se, ettei ole mahdollista antaa liikaa informaatiota asioista, kunhan faktat kerrotaan faktoina. Hänen mielipiteensä innoittamana päädyttiin pysymään alkuperäisessä suunnitelmassa ja toteuttaa rasti totta vai tarua väittämien avulla.

Väittämiä aihepiirin tiimoilta tuli 14, kaikkien ryhmien kanssa ei ennätetty käymään kaikkia väittämiä läpi, jos esiintyi paljon keskustelua tai kysymyksiä. Tästä syystä kannabikseen kohdistuvat väittämät tulivat esityksessä ensimmäisenä, koimme että kohderyhmän ikähuomioiden, kannabistietous on heille tärkeämpää. Oppilaiden yleisin kysymys huumausaineiden saralta oli, että onko kannabis jossain laillista ja miksi sitten Suomessa ei ole. Selvästi kuitenkin kohderyhmän kokemus ja tietämys, sekä kiinnostus huumausaineita kohtaan oli vielä vähäistä.

Huumausainerastista ei erillistä palautetta tullut keneltäkään opettajalta, joten rasti toteutettiin jokaisella kerralla samalla tavalla, eikä nähty tarpeelliseksi lähteä muuttamaan sisältöä. Ryhmien välillä oli lähinnä eroa siinä, että toiset tiesivät jo jotain valmiiksi aihepiiristä ja uskalsivat esittää enemmän kysymyksiä, toisissa ryhmissä taas oppilaat istuivat penkillä ja kuuntelivat tarkkaavaisina, mutta eivät uskaltaneet tai halunneet kysellä tai muutoin osallistua keskusteluun.

9.5 Pelaaminen

Viime aikoihin saakka mediakasvatusta on leimannut huoli median haitallisesta vaikutuksesta lapsiin ja nuoriin. Vanhemmat ovat huolissaan erityisesti mobiilista internetistä, väkivaltaisesta mediasisällöstä ja liiallisesta pelaami-

sesta. (Noppiari 2014, 100.) Ennakkokyselymme tulosten perusteella voitiin päätellä, että suurin osa (59 %) kyselyyn vastanneista oppilaista pelaa mobiili-, konsoli- tai verkkopelejä 2 – 3 tuntia päivässä. Kuitenkin jopa 30 % vastaajista ilmoitti pelaavansa vähintään neljä tuntia päivässä.

Pelirastilla käsiteltiin vuorovaikutuksellisen ja oppilaita osallistavan keskustelun avulla liialliseen digipelaamiseen liittyviä asioita. Rastin tarkoituksena oli herätellä nuoria pohtimaan omaa pelaamistaan suhteessa muuhun ajankäyttöön sekä tuoda esille liiallisen pelaamisen mukanaan tuomat mahdolliset negatiiviset vaikutukset. Pelaamisella on myös monia hyviä puolia, joten myös positiiviset vaikutukset haluttiin tuoda keskustelussa esille.

Pelituki – hankkeen puitteissa tehdyn ja vuonna 2014 julkaistun kyselytutkimuksen mukaan pelejä ja pelikulttuuria tuntevat ammattilaiset suhtautuvat myönteisemmin pelaamiseen kuin ne ammattilaiset, joiden pelituntemus on vähäistä. Pelituntemusta omaavat ammattilaiset kokevat myös voivansa toteuttaa paremmin ennaltaehkäisevää ja tukea antavaa työtä ongelmallisesti pelaavien nuorten parissa. (Pelituki 2014, 5). Rastin suunnittelija aloitti tutustumisensa kohderyhmänsä pelikulttuuriin tekemällä tutustumiskäynnin nuorille suunnattuun pelitapahtumaan. Lisäksi rastin suunnittelija tutustui pelaamiseen kulttuurillisena ilmiönä eri tutkimusten ja järjestöjen internet – materiaalien kautta.

Rastin keskusteluaiheet jaettiin teemoihin, joiden avulla keskustelua voitiin viedä eteenpäin annetun ajan puitteissa. Teemakeskuskeskustelu on johonkin päämäärään pyrkivä, ratkaisuja ja vastauksia hakevaa pohdintaa, joka on ohjattua ja etenevää (Jyväskylän yliopisto 2010). Menetelmä valittiin, koska digipelaamisen odotettiin herättävän runsaasti keskustelua. Keskustelun aikana pyrittiin välttämään minkäänlaista vastakkainasettelua ja moralisointia. Kaikki näkökulmat pelaamiseen liittyen olivat siten hyväksyttäviä, kunhan ne liittyivät valittuun teemaan.

Teemakeskuskeskustelu aloitettiin Ikäraajat ja sisältömerkinnät – teeman kautta. Teemassa hyödynnettiin yleiseurooppalaisen ikäluokitusjärjestelmää videopeleille (Pan European Game Information PEGI). Tarkoituksena oli selvittää,

tunnistavatko oppilaat yleisimmät PEGI - merkinnät mukana tuoduista peleistä. Mukana tapahtumassa olivat pelit, joiden PEGI - ikärajamerkinnät olivat 3, 12, 16 ja 18.



KUVA 6. PEGI - ikärajat ja sisältömerkinnät (PEGI)

Tapahtumaan tuotiin mukana eri ikärajamerkinnöillä varustettuja pelejä. Oppilaat silmin nähden innostuivat nähdessään pyöreällä pöydällä pelejä. K18 pelinä oli sotapeli Call Of Duty. Pelaajabarometri 2015 mukaan se oli yksi suosituimmista digitaalisista peleistä kyselyyn vastanneiden keskuudessa (Mäyrä ym. 2016, 31). Noin puolet oppilaista tunnisti kyseisen pelin ja oli sitä joskus pelannut. Keskustelussa siirryttiin siihen, miksi K18 ovat haitallisia eikä niitä suositella kohderyhmän pelattaviksi. Oppilaat tunnistivat, että peli voi olla haitallinen koska se sisältää väkivaltaa ja sopimatonta kielenkäyttöä.



KUVA 7. Pelipisteen rekvisiittaa

Seuraavaksi käytiin keskustelua päivittäisestä peliajasta. Ruutuaika – käsite luotiin aikana, jolloin älylaitteet olivat harvinaisempia kuin nykyään. Tänä päivänä liki kaikilla kouluikäisillä on jokin älylaite eli ”ruutu” käytössään. (Mediakasvatusseura 2016, 3.) Runsaskaan ruutuaika ei automaattisesti ennusta peliongelman syntymistä ja päinvastoin vähäinenkin pelaaminen voi olla haitallista. Pelien sisältö ja pelaamisen vaikutus muuhun elämään on ratkaisevampaa kuin tuntimäärien laskeminen (Wessman 2016, 33).

Vaikka viimeisten vuosien aikana kielteisen sävyn saaneesta ruutuaika-käsitteestä on pyritty luopumaan ja siirrytty valistuksessa enemmänkin yleistä elämänhallintaa kehittävään, omia valintoja ja vastuuta korostavaan lähestymistapaan, on ruutuajalla edelleenkin kannattajansa lasten ajankäyttöä pohdittaessa ja määrällisiä suosituksia pidetään tarpeellisina. (Mediakasvatusseura 2016, 5-6.) Pelirastilla ruutuaika-käsite korvattiin peliaika – käsitteellä, jonka tarkoituksena keskustelun aikana oli tuoda esille nimenomaan pelaamiseen käytettävää aikaa suhteessa muuhun ajankäyttöön.

Peliaika – teemaa käsiteltäessä oppilailta kysyttiin, paljonko heidän mielestään on liikaa pelaamista. Jokaisessa 5 – 6 oppilaan ryhmässä oli joku, jonka mielestä pelata voisi vaikka koko päivän. Suurin osa kertoi kuitenkin kyllästyvänsä pelaamiseen noin kahden tunnin pelaamisen jälkeen. Tytöt pelasivat vähemmän kuin pojat. Heille sosiaalisen median käyttö tuntui olevan tärkeämpää kuin pelaaminen. Sekä pelaajat että somettajat kertoivat pyrkivänsä lopettamaan pelaamisen tai somettamisen tuntia ennen nukkumaanmenoa eli noin kello 20 illalla.

Liikapelaaminen – teema herätti oppilaissa keskustelua. Kysyttäessä oppilailta, pelaavatko he joskus mielestään liikaa, muutama oppilas myönsi pelaavansa. Suurin osa lisäksi tunsu tai tiesi jonkun, joka heidän mielestään pelaa liikaa. Kysyttäessä, millaisia vaikutuksia oppilaat olivat havainneet tällaisessa henkilössä, kertoivat he havainneensa levotonta käytöstä, keskittymisvaikeuksia ja face to face – kontaktien puutetta. Aika kului tuolloin enimmäkseen pelien parissa

Pelaamisen positiiviset puolet – teeman kautta haluttiin tuoda esille myös pelaamisen hyviä puolia. Oppilaiden mielestä pelaaminen on mukavaa ajanvietettä. Oppilaat nimesivät pelaamisen positiivisiksi puoliksi myös strategisten taitojen, ongelmanratkaisutaitojen ja englannin kielitaidon kehittymisen.

Pelaamisen fyysiset haittavaikutukset – teeman kautta haluttiin muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Oppilailta kysyttiin, tietävätkö he kuinka paljon heidän ikäistensä lasten tulisi liikkua päivässä. Suurin osa tiesi, että kaksi tuntia tulisi liikkua päivittäin. Suurimmalla osalla lapsista olikin jokin urheiluharrastus. Tällaiset lapset kertoivat, etteivät he harrastuksen vuoksi ehtineet juuri-kaan viettää aikaa harrastusiltoina pelien parissa. Oppilaiden kanssa keskusteltiin lisäksi liialliseen pelaamiseen liittyvistä fyysisistä vaikutuksista. Useat oppilaat kertoivat päänsäryn olevan haitta, jota ilmenee liiallisen pelaamisen yhteydessä. Monet olivat myös sitä mieltä, että näkö voi kärsiä, jos pelaa paljon. Oppilaita kehoitettiin lopettamaan pelaaminen tällaisten haittojen ilmaantuessa. Heitä kehoitettiin myös kiinnittämään huomiota peliasentoon ja muistutettiin niska-hartiaseudun venyttelyn hyödyistä pelaamisen lomassa.

Yksin vai yhdessä – teeman tarkoituksena oli tuoda esille sosiaalisen kanssakäymisen tärkeyttä lapsen elämässä. Suurin osa oppilaista kannatti pelaamista yhdessä. Verkkopeleissä pelattiin enimmäkseen tuttujen kavereiden kanssa. Tämä tuo esille sen, että pelaamiseen liittyy omalla tavallaan myös sosiaalista kanssakäymistä. Jotkut pelit olivat oppilaiden mielestä kuitenkin sellaisia, joita on kiva pelata yksinkin.

Pelirastin suunnittelu oli haasteellista. Pelirastiin oli olemassa erittäin vähän valmista materiaalia, jota olisi voinut käytettävissä olevan ajan rajallisuuden vuoksi käyttää suoraan hyödyksi tässä tapahtumassa. Rastista haluttiin mahdollisimman vuorovaikutteinen, jossa aito pelaamiseen ja sen aiheuttamiin mahdollisiin ongelmiin liittyvä keskustelu olisi pienryhmissä luontevaa. Rastista muodostui lopulta vuorovaikutuksellinen teemakeskustelu, jossa käsiteltiin pelien ikäraja- ja sisältömerkintöjä sekä pelaamiseen ja ajankäyttöön liittyviä asioita

Keskustelua vietiin eteenpäin teemojen kautta. Tärkeimmiksi kanaviksi pelirastin teemojen suunnittelussa muodostuivat ajankohtaiset tutkimusaineistot sekä Pelituki - hankkeen ja Mediakasvatus ry:n materiaalit. Ikäraja- ja sisältömerkinnöistä tietoa haettiin PEGI:n (Pan European Game Information) suosituksista.

Erytisen tärkeäksi etukäteissuunnittelu ja aiheiden jakaminen teemoihin osoittautui, koska rastin toteuttamiseen oli varattu aikaa vain 12 - 15 minuuttia. Varsinkin ensimmäisenä toimintapäivänä tuntui sille, ettei annettu aika ole riittävä. Keskustelu pelaamisesta pienryhmissä teemojen kautta osoittautui hyväksi menetelmäksi. Oppilaat osallistuivat aktiivisesti keskusteluun. Luokkien opettajat seurasivat keskustelua ajoittain vierestä ja osa heistä myös osallistui siihen. Jokaisen ryhmän kanssa pyrittiin pääpiirteittäin käymään läpi samat teemat. Aluksi kokeiltiin ajatusten kirjoittamista post-it lapuille mutta käytännössä lappujen kirjoittaminen osoittautui niin aikaa vieväksi toiminnaksi, että siitä luovuttiin ja teemat käytiin läpi keskustelun kautta. Kun keskustelija oli käyty useampia, ohjaajalle muodostui rutiini, jonka avulla keskustelujen vetäminen helpottui.

Pelikulttuurin, kohderyhmän tuntemus ja hyvät vuorovaikutustaidot ovat edellytys sille, että lasten kanssa pääsee asioiden ytimeen ja saa heidät temmattua mukaan keskusteluun. Pelirastin vetäjälle itselle rasti oli ammatillisesti hyvin avartava kokemus. Oli myös palkitsevaa huomata, että oppilaat olivat kiinnostuneita peliteemasta ja aktiivisia keskustelijoita.

9.6 Yhteenveto ja palaute

Yhteenvetorastilla käytiin läpi tapahtuman ydinsisältö Power Point- esityksen avulla. Esitykseen oli kerätty vielä jokaiselta pisteeltä tärkeimmät asiat mitkä olisi hyvä muistaa. Yhteenvedossa muistuteltiin muun muassa vielä sitä näkökulmaa, että päihteet eivät kuulu lapsen elämään, ei lapsen käytettäväksi, mutta ei myöskään niin, että lapsi joutuisi elämään päihteiden ongelmakäytön keskellä.

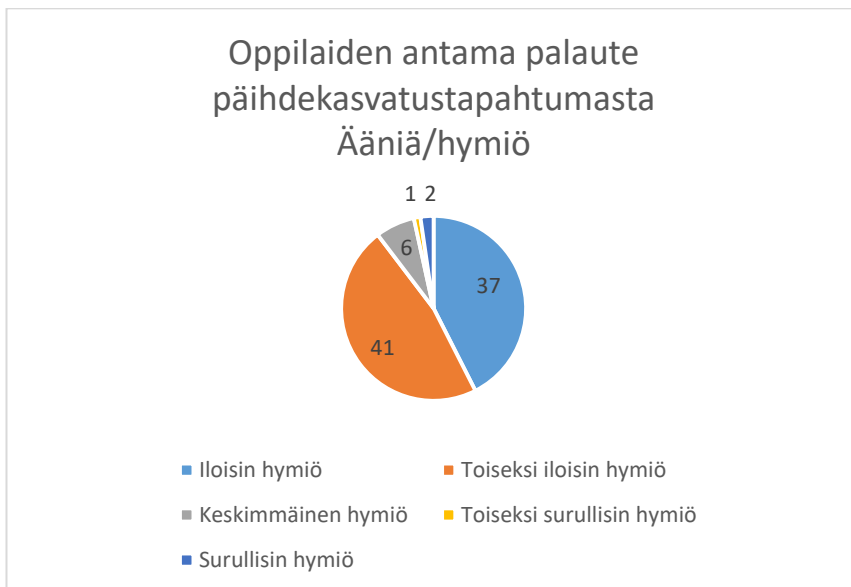
Oppilaille annettiin vielä mahdollisuus kysyä, jos joku asia askarrutti ja tämän jälkeen pyydettiin oppilailta palaute toiminnasta mielipidejanan avulla.

Palautteen avulla yksilöt pystyvät kehittymään, kun he saavat tietoonsa missä ovat onnistuneet ja missä olisi vielä kehitettävää (Juholin 2008, s. 243). Kun aletaan miettiä sopivaa palautteenkeruumenetelmää, on tärkeää huomioida palautteen antajien ikä ja pohtia, millä keinoin palautteen saisi kerättyä jotta se olisi mahdollisimman luotettavaa tietoa. Toiminnallinen palautteenkeruumenetelmä on toimintatapa, jolla pyritään keräämään yksilöltä tai ryhmältä palautetta toiminnan tai tekemisen avulla. Tällaisia ovat esimerkiksi tunnekartta, mielipidejana ja hymiökartta. Palautteen kerääminen lapsilta on haastavaa. Perinteistä kyselykaavaketta käyttäen luotettavan palautteen saaminen voi olla haasteellista. Palautteen saaminen on kuitenkin tärkeä osa mitä tahansa hanketta tai projektia, jotta toimintaa voidaan arvioida ja kehittää paremmaksi. (Kettunen, 2012 s. 22 - 23, 26 - 27.)

Palautteen keruu ja arviointi oli tärkeä osa opinnäytetyötämme. Etenkin siitä syystä, että toiminta toistui, ja sitä oli mahdollisuus kehittää. Palautteen avulla meillä oli mahdollisuus tehdä seuraaville kerroille parannuksia tapahtuman sisältöön, jotta se jatkossa palvelisi vieläkin paremmin kohderyhmäänsä. Rakentava hyvä palaute motivoi ja antoi merkittäviä oppimiskokemuksia ohjaajille. Pohdimme myös paljon ennen toteutusta sitä, että onko toiminnan sisältö kohderyhmälle sopivaa. Saadun palautteen perusteella olimme onnistuneet sisällöllisesti.

Palaute kerättiin oppilailta jokaisen tilaisuuden päätteeksi ja keruumenetelmänä päädyttiin käyttämään mielipidejanaa. Menetelmässä piirretään valmis jana, johon laitetaan erilaisia hymiöitä kuvaamaan mielipidettä toiminnasta. Palautteen antaja laittaa post-it lapun sen hymiön päälle, joka parhaiten kuvastaa hänen mielipidettään toiminnasta. Askartelimme kartongille janan, mihin kuvasimme viisi erilaista hymynaamaa, oppitunnin päätteeksi oppilaat kävivät liimaamassa janalle post-it laput, mihin he saivat myös halutessaan kirjoittaa avointa palautetta (Kuva 7). Saimme muutamia avoimia palautteita, mutta pääsääntöisesti oppilaat antoivat palautteen hymynaamaa osoittamalla. Oppilaat kommentoivat tuokioita mm. seuraavasti: *"Oli kivaa ja opin uutta"*,

oli mielenkiintoinen”, ” todella mukavia ihmisiä”. Koimme palautteenannon toimivaksi ja käytännössä se oli helppo toteuttaa. Ääniä oppilailta tuli 87, ja ne jakaantuivat kavion 8 osoittamalla tavalla. Palautteen perusteella voimme päätellä lyhyesti, että valtaosa kohderyhmästä oli tyytyväisiä toteutukseen.



KAAVIO 8. Oppilaiden antama palaute päihdekasvatustapahtumasta (Ääniä/hymiö)



KUVA 7. Hymynaama-jana

Opettajilta palaute kerättiin kirjallisessa muodossa palautelomakkeen avulla. Laatimamme lomake koostui seitsemästä avoimesta kysymyksestä. Lomakkeet jaettiin kyseisen ryhmän opettajille ennen toiminnan alkua. Opettajat kulkivat ryhmän mukana rasteilla. Saadun palautteen perusteella kehitimme toimintaamme oppimismyönteisempään suuntaan. Opettajilta saatu kirjallinen palaute oli kannustavaa ja kattavaa. Tässä muutamia otteita palautteista: ”*Diakista tulee yleensä alansa ammattilaisia, olette siitä hyvä esimerkki! Tsemppiä opiskeluihin!*”, ”*Hyvä kokonaisuus!*”, ”*Kohtaaminen onnistui, vetäjät lähestyivät hienosti oppilaita*”, ”*Ohjaajilla hyvä taustatieto asioista, hyviä ja perusteltuja vastauksia nuorten esittämiin kysymyksiin*”, ”*erittäin hyvä kokonaisvaltainen tuokio*”.

10 POHDINTA

10.1 Työn toteutumisen arviointi ja hyödyllisyys

Viimeisimmän kouluterveyskyselyn mukaan Varkauden kaupungissa 8. - 9. luokkalaisten nuorten päihteidenkäyttö on hieman yleisempää verrattuna saman ikäisten nuorten päihteidenkäyttöön muualla maassamme. Päihdekasvatuksen yleisten tavoitteiden mukaisesti päihdekasvatuksen valistustuokiot kannattaa ajoittaa kahteen eri ikävaiheeseen: varhaiseen ja myöhäiseen. Toiminnallisen opinnäytetyömme ehkäisevän päihdekasvatuksen tapahtuma kohdistui varhaiseen ikäkauteen, jolloin päihteitä saatetaan jo mahdollisesti kokeilla.

Myös digitaalisten pelien suosio on kasvanut viimeisten vuosien aikana ja pelaaminen saattaa aiheuttaa ongelmia ajankäytön hallinnassa jo alakouluikäisillä lapsilla. Ennaltaehkäisevän päihdetyön näkökulmasta opinnäytetyömme olikin tarpeellinen ja aihe ajankohtainen.

Tämä opinnäytetyö on edennyt prosessimaisesti alkaen yhteistyökumppanuuden luomisesta edeten kohti suunnitelmaa ja lopullista päihdekasvatustapahtuman toteutusta. Ammatillista kasvua ja asiantuntijuutta on tukenut paitsi teoreettisen tiedon lisääntyminen prosessin aikana kuin myös vuorovaikutukselliset keskustelut yhteistyökumppanimme ja asiantuntijajärjestö EHYT ry:n edustajan kanssa. Tämän opinnäytetyöprosessin aikana olemme aiheen laaja-alaisuudesta johtuen kehittyneet myös saatavilla olevan tiedon arvioimisessa.

Ehkäisevä päihdetyö terminä on hyvin moniulotteinen ja laaja kokonaisuus ja siitä on runsaasti tietoa saatavilla. Työn rajaaminen ei ollut helppoa. Esimerkiksi digipelaamisessa olisi ollut aineksia vaikka omaan opinnäytetyöhön. Mielestämme onnistuimme kuitenkin kokoamaan riittävän tiiviin paketin kirjalliseen muotoon. Pääsimme myös itse tietotulvan läpi sisäistämään, mitä ennaltaehkäisevä päihdetyö tarkoittaa, mihin sillä pyritään ja ketkä ja miten sitä tehdään.

Työ palveli montaa eri tahoja; ammatillisessa mielessä tekijöitään ja työn tilaajaa sekä päihdekasvatuksen näkökulmasta työmme kohderyhmää eli Varakauden alakoulun 5. ja 6. luokan oppilaita. Tavoitteenamme oli järjestää toiminnallinen ehkäisevän päihdetyön tapahtuma, joka olisi ikätasolle soveltuva, valistava ja kuitenkin mielenkiintoinen herättäen kohderyhmässä keskustelua ja ajatuksia liittyen aiheeseen. Oman arviomme ja saadun palautteen perusteella toteutus oli kaiken kaikkiaan onnistunut. Opinnäytetyössämme kehitetty valistus oli toimiva kokonaisuus, jonka pohjalta on helppo jonkun muun vetää sama kokonaisuus toiselle kohderyhmälle. Työstämme onkin tarkoituksena työstää selkeä toimintasuunnitelma Hyvinvointi Ankkurin mahdolliseen jatkokäyttöön, sekä luovutamme opinnäytetyöstämme kirjallisen kappaleen Varakauden kaupungin sivistystoimelle kiitoksena tutkimusluvan myöntämisestä. Vaikka aihepiirimme oli hyvin laaja, pyrimme parhaan taitomme mukaan tuomaan esille tässä kirjallisessa työssä koko opinnäytetyöprosessin suunnittelusta toteutukseen ja arviointiin.

Tämän opinnäytetyön ansiosta myös ryhmätyöskentelyyn, esiintymiseen ja ryhmänohjaukseen liittyvät taitomme kehittyivät. Onnistunut tapahtuma vaati runsaasti suunnittelua ja yhteydenpitoa. Ryhmänä meidän oli pystyttävä jakamaan työtä mahdollisimman tasapuolisesti.

Paras palkkio tehdystä työstä meille oli se, että koimme itse toiminnallisen tapahtuman toteutuksen olleen erittäin onnistunut. Tapahtuma ei ollut liian raskas, yksipuolisesti luentomainen tai kestoltaan liian pitkä. Sekä meille että palautteen perusteella myös kohderyhmällemme jäi tapahtumasta positiivinen kokemus. Koimme että pääsimme työlle asettamiimme tavoitteisiin.

Opinnäytetyötä tehdessämme koimme haasteelliseksi sen, että esitarkastusvaiheessa meillä vaihtui ohjaava opettaja peräti kahdesti. Ensimmäinen ohjaava opettajamme oli toivonut tietynlaista linjaa, esimerkiksi paikallisuuden korostamista, sen sijaan kolmannen ohjaavan opettajan linja ensimmäisestä oli hyvin erilainen, joka aiheutti meille melkoisia haasteita vielä esitarkastusvaiheessa. Loppujenlopuksi koemme kuitenkin, että uusi näkökulma selkeytti

työtämme ja annetun ajan puitteissa saimme kasaan meitä miellyttävän kokonaisuuden.

10.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusetiikka korostui opinnäytetyöprosessimme aikana, koska kohderyhmänämme olivat lapset. Vuonna 1989 julkistettu YK:n Lapsen oikeuksien sopimuksen 12 artikla asettaa vaatimuksen, jonka mukaan lapsella tulee olla oikeus ilmaista näkemyksensä kaikissa häntä itseään koskevissa asioissa. Lapsen näkemykset tulee ottaa huomioon hänen ikä- ja kehitystasonsa huomioiden (YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista). Opinnäytetyömme ennakkokyselyyn vastaaminen ja toiminnalliseen tapahtumaan osallistuminen oli oppilaille vapaaehtoista.

Toiminnallista opinnäytetyötä voidaan kuvata prosessiksi, joka pitää sisällään tiedon hankintaa, taustatietojen kartoitusta ja tiedon järjestelmällistä kokoamista ja arviointia. Toiminnallisessa opinnäytetyössä hyödynnettävä tietopohja voi olla joko tutkimuksellista tai käytännöstä kumpuavaa. Usein toiminnallinen opinnäytetyö sisältää edellä mainittuja molempia näkökulmia. (Vilka 2014, 17.) Tämän opinnäytetyön suunnittelun ja toteutuksen tietopohjana olemme käyttäneet tutkimukseen perustuvaa teoriaa ja tilastoja. Olemme pyrkinneet kriittisyyteen lähteiden valinnassa. Lisäksi olemme hyödyntäneet ehkäisevän päihdetyön ammattilaisten asiantuntijuuteen perustuvaa ohjausta tapahtuman suunnittelussa. Suuri osa toiminnallisessa tapahtumassa käytetyistä havainnollistavista materiaaleista saatiin lainaan ehkäisevän päihdetyön järjestöltä. Materiaalit olivat ikätasolle soveltuvia, joita järjestöt käyttävät myös omissa ehkäisevän päihdetyön tapahtumissaan mm. kouluissa ja erilaisilla nuorten messuilla.

Opinnäytetyömme sisälsi myös ennakkokyselyn, joka toteutettiin Webropol – palvelun kautta. Tutkimusluvan kyselyn toteuttamiseen myönsi Varkauden kaupungin sivistystoimi. Vaatimuksena kyselyn järjestämiselle oli vastaajien ehdoton anonymiteetin suojeleminen. Oppilaat vastasivat kyselyyn anonymisti tablettien avulla opettajiensa ohjaamina. Oppilaiden osallistuminen kyselyyn

oli kuitenkin vapaaehtoista. Kyselylomakkeen yhteydessä oli kerrottu, mihin tarkoitukseen vastauksia oli tarkoitus käyttää.

10.3 Kehittämisehdotukset

Yksittäisen ennaltaehkäisevän päihdekasvatustapahtuman vaikutusten arviointi on vaikea, jopa mahdoton tehtävä. Hyvin onnistuneesta tapahtumasta huolimatta emme voi mitenkään tietää, vaikuttaako järjestämämme tapahtuma päihteidenkäyttöä ehkäisevästi kohderyhmämme elämässä. Emme myöskään voi tietää, vähentävätkö kohderyhmämme nuoret digipelaamistaan ja alkavatko he mahdollisesti harrastaa enemmän liikuntaa. Edellä mainittu toteamus liittyy vahvasti myös päihteidenkäytön ja digipelaamisen suosioon kulttuurillisina ilmiöinä. Tässä työssä käytettyjen tilastojen ja valistustyön historian näkökulmasta kulttuurillisen muutoksen laiva kääntyy hyvin hitaasti.

Kulttuurillisen suunnanmuutoksen tapahtumiseksi tulisi eri toimijoiden yhteistyötä edelleen tiivistää. Kehittämisehdotuksena tälle työlle näkisimme tiedon jakamisen myös vanhemmille. Monille vanhemmille esimerkiksi ennaltaehkäisevän päihdetyön koko toimintakenttä omalla paikkakunnalla lainsäädäntöineen voi olla vieras. Vanhemmille tulisikin jakaa tietoa ja ottaa heidät mukaan ennaltaehkäisevään päihdetyöhön siten, että se innostaisi heitä kiinnittämään entistä enemmän huomiota aiheeseen myös kotona. Myös lainsäädäntö korostaa osallisuuden lisäämistä. Tapahtuma voitaisiin järjestää esimerkiksi koulun vanhempainillassa. Toinen vaihtoehto tuoda ennaltaehkäisevän päihdetyön ajatusta esille voisi olla esimerkiksi jokin helppolukuinen mutta kuitenkin mielenkiintoinen infopaketti, jossa konkreettisesti tuotaisiin esille ennaltaehkäisevän päihdetyön idea ja miten sitä omalla paikkakunnalla tehdään. Monet vanhemmat voisivat olla myös kiinnostuneita nuorten päihdetilanteesta omalla paikkakunnalla. Ehdottaisimmekin, että tämän lapsille suunnatun toiminnallisen tapahtuman jatkoksi myös vanhemmat pyrittäisiin saamaan tiiviimmin mukaan ennaltaehkäisevän päihdetyön toimijoiksi.

LÄHTEET

- Aalberg, Veikko & Siimes, Martti 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. 1. painos. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aho, Sirkku & Laine, Kaarina 2004. Minä ja muut - kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. 1.-3. painos. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Otava
- Casey, B.J; Jones, Rebecca M; Hare, Todd A 2008. The Adolescent Brain. Ann NY Acad Sci. 2008 Mar: 1124: 111 – 126. Saatavilla 12.12.2017:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2475802/#>
- Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. 2018. Verkkosivut. Saatavilla 29.7.2018:
<http://www.ehyt.fi/>
- Jyväskylän yliopisto 2016. Kyselyt. Saatavilla 22.11.2017:
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhanäikintamenetelmat/kyselyt>
- Jyväskylän yliopisto 2010. Teemakeskustelu. Saatavilla 11.8.2018:
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/mit/Verkkokurssin%20tuotantoprosessi/pedagoginen-suunnittelu/pedagoginen-suunnittelu-1/oppimista-edistaevaet-pedagogiset-metodit-ja-teknikat-1/teemakeskustelu>
- Kaarniemi, Piia; Teurajärvi, Meiju 2009, Ehkäisevä päihdetyö alakoulussa. Opinnäytetyö. Saatavilla:
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5132/Kaarniemi_Piia.pdf?sequence=1
- Kainuun sote 2018. Lapsiperheiden päihde- ja riippuvuustyö (Polku – jalkautuva päihdetyöpari). Saatavilla 17.7.2018:
<https://sote.kainuu.fi/lapsiperheiden-paihde-ja-riippuvuustyö-polku-jalkautuva-paihdeyopari>
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. Laadullisen analyysin tulkinta. Tyypittely. Saatavilla 22.11.2017:
<http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen->

[materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta/tyypittely](#)

Kettunen, Ville 2012. Parempaa palautetta lapsilta Opinnäytetyö.

<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/44523/Kettunen%20Ville.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kinnunen, Jaana M; Pere, Lasse; Raisamo, Susanna; Katainen, Anu; Ollila, Hanna; Rimpelä, Arja 2017. Nuorten terveystapatutkimus 2017. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaaminen. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2017:28. Helsinki 2017. Saatavilla 6.11.2017:

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80160/2_kirjanmerkit_20170824_Suomi%20100_NTTT2017_korjaukset_mukana%20%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kinnunen, Pirjo 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Varhaisaikuisen mielen-terveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Akateeminen väitöskirja. Tampereen Yliopisto. Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. Tampere 2011. Saatavilla 12.12.2017:

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.817.5445&rep=rep1&type=pdf>

Koistinen, Paula & Keskitalo, Elsa 2018. Opinnäytetyö ammattikorkeakoulussa. Saatavilla 2.3.2018:

<http://libguides.diak.fi/c.php?g=389856&p=2793515>

Kuuluvainen, Soila & Mustonen, Terhi 2017. Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus. Sosiaalipedagogiikan säätiö, Helsinki. Saatavilla 3.1.2017: <http://www.sosped.fi/digipelirajaton-site/wp-content/aineistot/sites/10/2017/10/FINAL-osa-1.pdf>

KvaliMOTV. Teemoittelu. Saatavilla 22.11.2017:

http://www.fsd.uta.fi/metodit/metodit/kvali/L7_3_4.html

Kylmä, Jari; Vehviläinen – Julkunen, Katri; Lähdevirta, Juhani 2003. Laadullinen terveystutkimus – mitä, miten ja miksi? Duodecim 2003: 119:609-15. Saatavilla 22.11.2017:

<http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo93495.pdf>

L 1143/1994. Alkoholilaki. Saatavilla:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19941143>

L 417/2007. Lastensuojelulaki. Saatavilla:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

L 932/2014. Ammattikorkeakoululaki. Saatavilla:

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20140932>

L 523/2015. Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä. Saatavilla:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150523>

L 1285/2016. Nuorisolaki. Saatavilla:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

Makkonen, Katri & Hermanson, Elina 2007. Millaisen lääkärin nuori tarvitsee?

Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 2007;123(2):203-4.

Saatavilla 12.12.2017:

<http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2007/2/duo96231>

Maunu, Antti 2012. Ryyppäämällä ryhmäksi. Ehkäisevän päihdetyön kartta-

lehtiä nuorten ja nuorten aikuisten juomiskulttuureihin. 2. uudis-

tettu painos. Helsinki: Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. Saatavilla

29.10.2017:

http://www.ehyt.fi/sites/default/files/ryyppaamalla_ryhmaksi_virallinen.pdf

Mediakasvatusseura 2016. Ruudulla. Mediakasvatuksen ammattilaisten nä-

kemyksiä median käytön suosituksista ja ruutuaika-käsitteestä.

Saatavilla 9.3.2018: [https://www.mediakasvatus.fi/wp-](https://www.mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2016/10/Ruudulla-Mediakasvattajien-na%CC%88kemyksia%CC%88-ruutuajasta_2016.pdf)

[content/uploads/2016/10/Ruudulla-Mediakasvattajien-na%CC%88kemyksia%CC%88-ruutuajasta_2016.pdf](https://www.mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2016/10/Ruudulla-Mediakasvattajien-na%CC%88kemyksia%CC%88-ruutuajasta_2016.pdf)

Merikivi, Jani; Myllyniemi, Sami; Salasuo, Mikko (toim.) 2016. Media hans-

kassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja

liikunnasta. Valtion nuorisoasiain neuvottelukunnan julkaisuja

(verkkojulkaisu), nro 55. Verkkojulkaisu (Nuorisotutkimusseu-

ra), nro 104. Saatavilla 17.7.2018:

https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/media_hanskassa.pdf

Meriläinen, Mikko 2016. Pelihaitat ja niiden ehkäisy. MLL verkkosivut. Julkaisuajankohta 21.12.2017. Saatavilla 13.3.2018:

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/digitaalinen-pelaaminen/pelihaitat-ja-niiden-ehkaisy/>

- Meriläinen, Mikko 2016. Pelaamisen hyödyt. MLL verkkosivut. Julkaisuajan-kohta 21.12.2017. Saatavilla 13.3.2018:
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/digitaalinen-pelaaminen/pelaamisen-hyodyt/>
- Mielenterveystalo. Häiriöt ja ongelmat. Päihdeongelmat. Saatavilla 31.10.2017:
https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx
- Mäyrä, Frans; Karvinen, Juho; Ermi, Laura 2016. Pelaajabarometri 2015. Lajityyppien suosio. TRIM Research Reports 21. Tampereen yliopisto. Saatavilla 7.3.2018:
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/99003/978-952-03-0153-8.pdf>
- Mäyrä, Frans; Sihvonen, Tanja; Paavilainen, Janne; Saarenpää, Hannamari; Kultima, Annakaisa; Nummenmaa, Timo; Kuittinen, Jussi; Stenros, Jaakko; Montola, Markus; Kinnunen, Jani; Syvänen, Antti 2016. Monialainen pelitutkimus. Valintakoeteos. Tampereen yliopisto. Saatavilla 2.1.2018:
http://www.uta.fi/sis/iti/valintakoeteos/Pelitutkimus_2016.pdf
- Noppari, Eija 2014. Mobiilimukset. Lasten ja nuorten mediaympäristön muutos, osa 3. Journalismin, viestinnän ja median tutkimuskeskus COMET. Saatavilla:
http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95272/mobiilimukset_2014.pdf
- Ollila, Hanna 2012. Nuorten linkki. Tupakka. Saatavilla 19.07.2018:
<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/tupakointi/tupakka>
- Pasanen, Tero & Arjoranta, Jonne 2013. "Kuka tarvitsee netin sotapelejä?" Väkivaltaisten pelien diskurssit suomalaisessa verkkomediassa. Teoksessa J. Suominen, R. Koskimaa, F. Mäyrä, P. Saarikoski, O. Sotamaa (toim.), (s. 29-57). *Pelitutkimuksen vuosikirja 2013*. www.pelitutkimus.fi. Saatavilla 13.3.2018:
<http://www.pelitutkimus.fi/vuosikirja2013/ptvk2013.pdf>
- PEGI (Pan European Game Information). Saatavilla 11.8.2018:
<https://pegi.info/fi>

- Pelituki 2014. Näkökulmia nuorten pelaamiseen. Pelituki – hankkeen tiedontuotannon raportti. Tammikuu 2014. Saatavilla 7.3.2018:
http://www.pelituki.fi/File/Tiedontuotannon_raportti.pdf?rnd=1392191501
- Poliisihallitus 2017. Poliisi paljasti useita huumausainerikoksia darknetissä tehostetun kenttävalvonnan aikana. Poliisihallitus. Tiedotteet 8.11.2017. Saatavilla 12.11.2017:
http://www.poliisi.fi/tietoa_poliisista/tiedotteet/1/1/poliisi_paljasti_usei-ta_huumausainerikoksia_darknetissa_tehostetun_kenttavalvonn_an_aikana_65392?language=fi
- Pylkkänen, Sanna; Viitanen, Reijo; Vuohelainen, Elsi (toim.) 2009. Mitä on nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö? Laadukkaan päihdekasvatuksen tukimateriaali. 2. uudistettu painos. Preventiimi – nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus. Humanistinen ammattikorkeakoulu sarja C. Oppimateriaaleja. Saatavilla 12.11.2017:
<http://www.koordinaatti.fi/sites/default/files/mita-on-nuorisoalan-ehkaiseva-paihdeetyo.pdf>
- Päihdelinkki. Tietopankki. Saatavilla 29.10.2017: <https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto>
- Päihdelinkki. Tietopankki. Saatavilla 24.7.2018:
<https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/kannabis>
- Raitasalo, Kirsimarja; Huhtanen, Petri; Miekka, Mari 2015. Nuorten päihteiden käyttö 1995 - 2015. ESPAD-tutkimusten tulokset. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Raportti 19/2015. Helsinki 2015. Saatavilla 9.11.2017:
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129809/URN_ISBN_978-952-302-572-1.pdf?sequence=1
- Salasuo, Mikko 2015. Vaikuttamisen keinot. Teoksessa M. Soikkeli, M. Salasuo, A. Puuronen & M. Piispa, *Se toimii sittenkin - Kuinka päihdevalistuksesta saa selvää* (s. 11 - 21). Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 85. Saatavilla 8.11.2017:
http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/se_toimii_sittenkin.pdf

- Sosiaali- ja terveysministeriö STM 2015. Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma. Alkoholi-, huume- ja rahapelihaittojen sekä tupakoinnin vähentäminen. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2015:19. Helsinki: Lönnberg Painot oy. Saatavilla 29.7.2018: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74726/STM_EPT-kansi_sisus_netti.pdf?sequence=1
- Sosiaali- ja terveysministeriö STM 2017. Ehkäisevä päihdetyö. Verkkosivut. Saatavilla 29.7.2018: <http://stm.fi/ehkaiseva-paihdeyto>
- Tampereen Yliopisto. Tutkimuslupa i.a. Verkkosivut saatavilla 30.8.2018: <http://www2.uta.fi/tutkimus/tutkimuksen-etiikka/ihmistieteiden-eettinen-ennakkoarviointi/tutkimuslupa>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL^[1]. Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma. Saatavilla 1.9.2018: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/ehkaisevan-paihdeyto-toimintaohjelma#materiaalia%20kunnan%20hyvinvoinnin%20tueksi>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL^[2]. Kannabis. Saatavilla 30.8.2018: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/huumeet/kannabis>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL^[3]. Päihdehaittakustannukset 2010. Saatavilla 15.8.2018: <https://www.thl.fi/fi/tilastot/tilastot-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet/alkoholi/paihdehaittakustannukset>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL^[4]. Päihdekasvatus oppilaitoksissa. Saatavilla 15.8.2018: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto/ehkaisevan-paihdeyto-menetelmat/paihdekasvatus-ja-valistus/paihdekasvatus-kouluissa>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL^[5]. Päihdevalistuksen tavoitteet. Saatavilla 15.8.2018: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto/ehkaisevan-paihdeyto-menetelmat/paihdekasvatus-ja-valistus/paihdevalistuksen-tavoitteet>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL^[6]. Suomalaisnuorten päihteiden käyttö on vähentynyt ja käytön riskejä pidetään aiempaa pienempinä

2016. Saatavilla 30.8.2018: <https://thl.fi/fi/-/suomalaisnuorten-paihteiden-kaytto-on-vahentynyt-ja-kayton-riskeja-pidetaan-aiempaa-pienempina>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL^[7]. Tehokasta päihdevalistusta. Saatavilla 25.8.2018: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdevalistus/ehkaisevan-paihdevalistuksen-menetykset/paihdekasvatus-ja-valistus/tehokasta-paihdevalistusta>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL^[8]. Tietoa eri huumeista. Saatavilla 1.9.2018: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/keinoja-mielenterveyden-edistamiseen/time-out-aikalisa-elama-raiteilleen/aikalisaohjaajien-materiaalipaketti/paihteet-ja-peliriippuvuus/huumeet/tietoa-eri-huumeista#amf>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL^[9]. Uutiskirje 2015. Alkoholimainonnan rajoitukset ovat osa alkoholipolitiikan kokonaisuutta. Ehkäisevän päihdetyön uutiskirje 1/2015. Saatavilla 6.11.2017: <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ajankohtaista/ehkaisevan-paihdevalistuksen-uutiskirje/2015/alkoholimainonnan-rajoitukset>

Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet 2018. Alkoholitupakka ja riippuvuudet. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2005 – 2018. Saatavilla <https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/index>

Torikka, Antti 2017. Depression and Substance Use in Middle Adolescence. Acta Universitatis Tamperensis 2290. Suomen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print. Tampere 2017.

Varkauden kaupunki 2018^[1]. Hyvinvointi Ankkuri. Verkkosivut. Saatavilla 29.7.2018: <http://www.varkaus.fi/hyvinvointi-ja-terveys/el%C3%A4m%C3%A4ntavat-ja-terveys/hyvinvointi-ankkuri>

Varkauden kaupunki 2018^[2]. Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma Varkaus ja Joroinen 2016 – 2019. Saatavilla 28.7.2018: <http://www.varkaus.fi/sites/default/files/atoms/files/Lasten%20ja%20nuorten%20hyvinvointisuunnitelma.pdf>

- Vilkka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen oppinäytetyö. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vilkka, Hanna 2014. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Saatavilla 22.11.2017: <http://hanna.vilkka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>
- Wessman Jaana 2016. Nuoren peliriippuvuuden tunnistaminen ja hoitoon ohjaus. Helsingin opetusviraston koulutustilaisuus 25.8.2016. PPT – esitys. Saatavilla 9.3.2018: <https://www.slideshare.net/jaanawessman/nuoren-peliriippuvuuden-tunnistaminen-ja-hoitoon-ohjaus>
- YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista. Saatavilla 26.8.2018: https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf
- YLE 2017. Pelaako lapsesi liikaa? Näin saat pelihimon aisoihin. Verkkouutinen. Julkaisuaikankohhta 24.1.2017. Saatavilla 25.8.2018: <https://yle.fi/uutiset/3-9419969>
- YLE 2018. Maailman terveysjärjestö luokitteli pakonomaisen videopelaamisen sairaudeksi. Verkkouutinen. Julkaisuaikankohhta 18.6.2018. Saatavilla 15.7.2018: <https://yle.fi/uutiset/3-10261704>
- YLE 2018. Pelaamiseen koukuttuneet opiskelijat uusi ilmiö kouluissa – jotkut jopa haluavat keskeyttää opintonsa voidakseen pelata. Verkkouutinen. Julkaisuaikankohhta 7.3.2018. Saatavilla 17.7.2018: <https://yle.fi/uutiset/3-10102452>
- Ylönen, Jani 2014. Videopelien historia ja pelinkehitys – 2D-pelimoottoreiden vertailu. Pro Gradu – tutkielma. Jyväskylän Yliopisto. Tietojenkäsittelytieteiden laitos. Saatavilla 2.1.2018: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/45038/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201501081057.pdf?sequence=1>

LIITE 1 Keskeiset käsitteet

Ehkäisevä päihdetyö = Ehkäisevän päihdetyön tehtävä ja tavoite on vähentää esiintyviä päihdehaittoja, saatavuutta, kysyntää ja tarjontaa. Ehkäisevä työ pyrkii edistämään kansalaisten terveyttä, turvallisuutta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Työn piiriin kuuluu alkoholi, huumausaineet, tupakkatuotteet, peliriippuvuus ja muut toiminnalliset riippuvuudet, kuten esimerkiksi netti- tai shoppailuriippuvuus.

Päihdekasvatus = Päihdekasvatus on oppilaitoksissa osa ehkäisevää ja korjaavaa opetustyötä. Päihdeopetus sisältyy opetussuunnitelmaan ja on osana terveystiedon opintoja. Kasvatuksella pyritään kehittämään valistuneita, itsenäisiä, henkisesti kehittyneitä yksilöitä, jotka kykenevät tekemään harkittuja ratkaisuja päihteiden käytön suhteen.

Yleinen ehkäisy = Kohdistuu väestöön yleisesti tai johonkin rajattuun ryhmään sen sisällä, esimerkiksi tiettyyn ikäryhmään, mutta rajaus ei perustu päihteiden käyttöön tai sitä ennakoiviin oireisiin. Yleisen ehkäisyn piiriin kuuluvat muun muassa kaikkien päihteiden käytön aloittamisen ehkäisy, esimerkiksi tupakka- tai huumevalistus sekä nuorten päihteiden käytön aloittamisen myöhentäminen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2017)

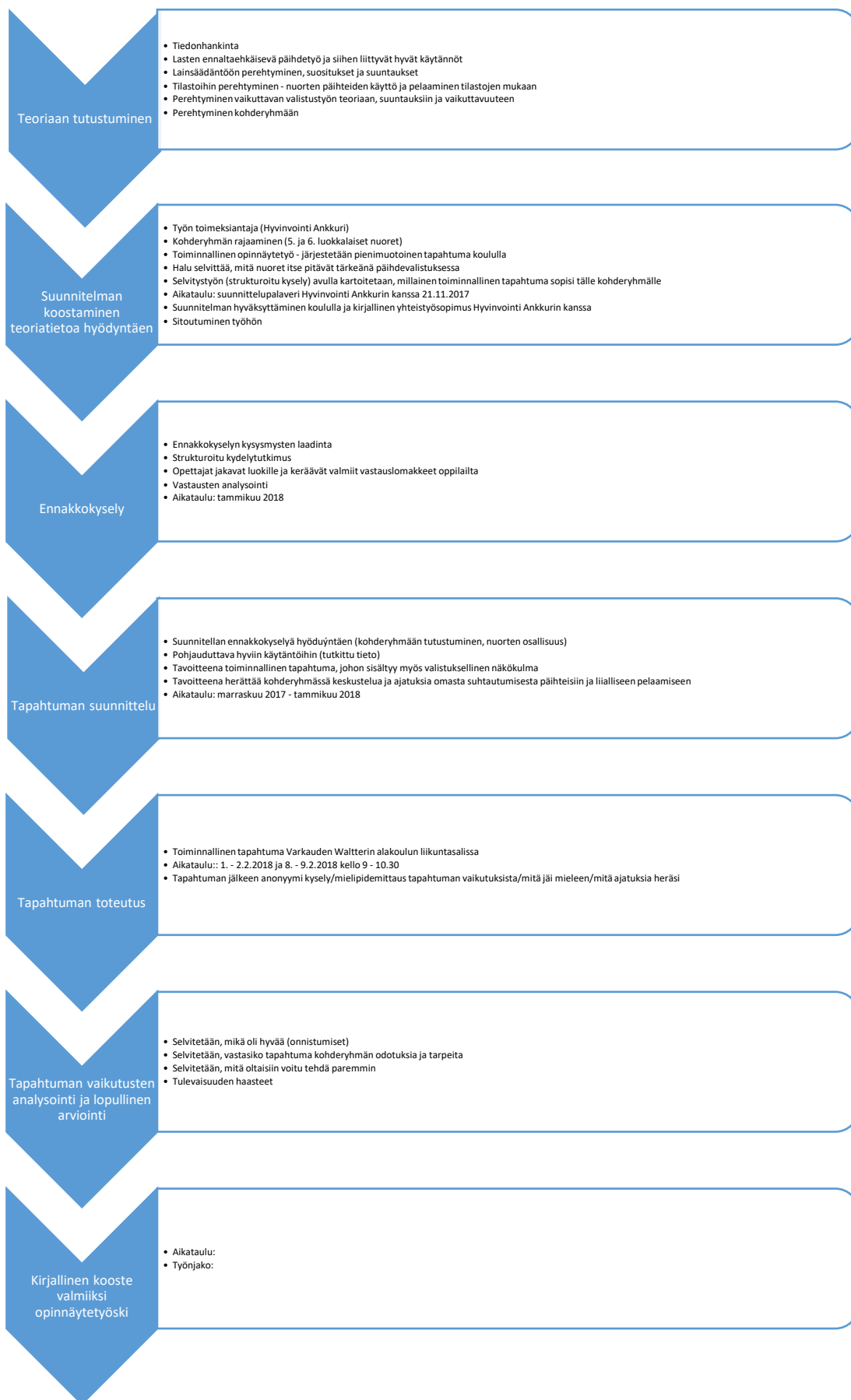
Päihteet = Päihteitä ovat ilman hoidollista tavoitetta käytetyt psyykkisiin toimintoihin vaikuttavat aineet. Näitä ovat muun muassa alkoholi, huumeet, impattavat aineet sekä lääkkeet, joita käytetään päihtymys tarkoituksessa. Päihteet sisältävät keskushermostoon vaikuttavia yhdisteitä.

Tupakkatuotteet = Tupakka on stimulantteihin luokiteltu päihde. Sitä valmistetaan kuivattamalla tupakkakasvien sukuun kuuluvien kasvien lehtiä. Yleisin tupakkatuote on tupakka, jota poltetaan savukkeissa, sikareissa, piipussa tai vesipiipussa. Nuuska ja purutupakka kuuluvat savuttomiin tupakoihin. Tupakan päihdyttävä vaikutus syntyy nikotiinista. (Päihdelinkki) Lain mukaan tupakkatuotteella tarkoitetaan poltettavaa, sieraimen vedettävää, imeskeltävää tai pureskeltavaa tuotetta, joka on valmistettu tupakasta.

Huumausaineet = Huumeet ja huumausaineet ovat laittomia päihteitä. Lainsäädäntö määrittelee päihteiden laittomuuden. Huumeet vaikuttavat keskushermostoon. Huumeepäihtymys merkitsee elimistön, erityisesti aivojen myrkytystä. Huumausaineet luokitellaan tavallisesti rauhoittaviin, piristäviin ja hallusinogeenia edustaviin aineisiin. Huumausaineita pureskellaan, hengitetään, poltetaan, nuuskataan tai käytetään suonensisäisesti.

Peliriippuvuus = Ongelmapelaaminen on rahan- ja/ tai ajankäytöltään liiallista pelaamista, joka vaikuttaa kielteisesti pelaajaan, hänen läheisiinsä tai muuhun sosiaaliseen ympäristöön. Nämä kielteiset vaikutukset liittyvät usein talouteen, suoriutumiseen opinnoissa tai työelämässä sekä fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Peliriippuvuus tai pelihimo luokitellaan psykiatriassa käyttäytymis- ja hillitsemishäiriöihin ja se kuuluu toiminnallisiin riippuvuuksiin. Koukkuun jäädytään tekemiseen eli pelaamiseen ja sen aiheuttamiin tunteisiin. (Päihdelinkki.fi)

Toiminnallinen opinnäytetyö = Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämän kehittämistyö, joka tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan kehittämistä, ohjeistamista, järjestämistä tai järjeistämistä. Toiminnallisella opinnäytetyöllä on siten yleensä toimeksiantaja. Toteutustapana voi olla kohderyhmän mukaan esimerkiksi kirja, opas, cd-rom, messuosasto, näyttely, kehittämissuunnitelma tai jokin muu tuotos/tuote/produkti tai projekti tai tilaisuuden/ tapahtuman järjestäminen. (Virtuaaliammattikorkeakoulu)



LIITE 2 Ennakkokysely 5. ja 6. luokkalaisille nuorille

Kyselyyn vastataan nimettömänä eikä tietoja luovuteta eteenpäin. Kyselyn tarkoituksena on saada tietoa tämän päivän nuorten mahdollisista päihdekemuksista sekä suhtautumisesta päihteisiin. Sähköinen kysely on osana opinnäytetyömme prosessia ja vastauksia käytämme myöhempää analyysia varten, sekä haemme vastauksilla myös ideoita toiminnallisen päivän toteutukseen.

Olen

Tyttö poika

Käyn nyt

5 lk 6 lk

Onko sinulle koskaan tarjottu päihteitä?

Kyllä ei

Jos on niin mi-
tä? _____

Oletko kokeillut jotakin päihdettä (tupakka/nuuska, alkoholi, huumausaineet)?

Kyllä En

Jos olet, mi-
tä? _____

Tunnetko jonkun nuoren joka on kokeillut päihteitä (tupakka/nuuska, alkoholi, huumausaineet)?

Kyllä En

Esiintyykö lähipiirissäsi päihteiden käyttöä?

Kyllä Ei

Oletko huolissasi jonkun ystäväsi tai muun lähipiiriisi kuuluvan henkilön päihteiden käytöstä?

- Kyllä En

Kulutan päivässä keskimäärin pelaamiseen (tietokone, pelikonsolit, mobiililaitteet) aikaa

- 0-1 h 2-3h 3-4h 5-6h 7h tai enemmän

Kulutatko mielestäsi liian paljon aikaa pelien parissa?

- Kyllä En

Mitä odotat tulevalta päivältä? (Voit valita useamman kohdan.)

- Lisää tietoa päihteistä/peliriippuvuudesta
 Keskustelua aiheesta
 Mahdollisuuden esittää kysymyksiä.
 Pelejä/leikkejä/tietovisa tms

Kiinnostaako aihe sinua?

- Kyllä Ei Ehkä vähän

Heräsikö kysymyksiä? Sana vapaa!

Kiitos vastauksista!

LIITE 3 Opettajien palautelomake

PALAUTETTA TUNNEISTA

Missä onnistuimme?

Mitä voisimme tehdä toisin?

Oliko sisältö mielestäsi kohderyhmälle sopivaa?

Huomasitko sisällöllisesti jotain kehitettävää?

Miten kommentoisit ohjaus/opetus näkökulmasta toimintaamme?

Toimiko kokonaisuus mielestäsi?

Mitä muita huomioita teit? Sana vapaa!

LIITE 4 Tupakoinnin hyöty-haittaerittely-kaavake

TUPAKOINNIN HYÖTY-HAITTAERITTELY

TUPAKOINTI	TUPAKOIMATTOMUUS
+	+
-	-