



# Ysiltä elämään - nuorten hyvinvointia tukemassa



Peltonen, Jenna & Virtanen, Henni

**Laurea-ammattikorkeakoulu**  
Laurea Hyvinkää

## **YSILTÄ ELÄMÄÄN - NUORTEN HYVINVOINTIA TUKESSA**

Jenna Peltonen & Henni Virtanen  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Joulukuu, 2010

Peltonen Jenna  
Virtanen Henni

### Ysiltä elämään -nuorten hyvinvointia tukemassa

Vuosi 2010

Sivumäärä 66

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli olla mukana järjestämässä Hyvinkään Vehkojan koulun yhdeksäsluokkalaisille teemapäivä peruskoulun loppuessa keväällä 2010. Teemapäivän tavoitteena oli antaa oppilaille eväitä peruskoulun jälkeiseen elämään pohtimalla esimerkiksi tulevaisuuden haaveita. Teemapäivä toteutettiin rasteina, joilla oppilaat kiersivät. Teemapäivä järjestettiin kolmena peräkkäisenä päivänä Rytjön leirikeskuksessa Hyvinkäällä yhteensä kuudelle luokalle eli yli sadalle oppilaalle.

Teoriapohjana toimivat nuoruus yleisenä käsitteenä, nuorten mielenterveys- ja päihdeongelmat sekä erityisesti nuoruuteen liittyvät ongelmat. Nuoruudessa tapahtuu paljon kehitystä, niin fyysisesti kuin psyykkisestikin, mutta myös ongelmia esiintyy. Erityisesti masennus on suurena ongelmana nuorten elämässä ja liittyy osaltaan myös päihteiden väärinkäyttöön, joka on valitettavan yleistä. Nuoruuden erityisongelmista voidaan nimetä muun muassa koulupudokkuus, syrjäytyminen ja suhteellisen suuri itsemurhariski.

Oma osuutemme teemapäivästä oli yksi rasti. Omaa rastiämme varten kehitteimme pelin, jonka perusidean saimme jo harjoittelussamme Vehkojan koululla keväällä 2009. Halusimme pelin avulla ja keskustelemalla selvittää nuorten käsityksiä hyvinvoinnista elämän eri osaluilla, kuten kotona ja koulussa. Lisäksi halusimme synnyttää keskustelua niistä asioista, jotka tuottavat hyvinvointia, mutta myös niistä asioista, jotka heikentävät hyvinvointia.

Keräsimme tutkimusmateriaalia useammalla tavalla, jotta saisimme mahdollisimman kattavan kuvan teemapäivän onnistumisesta, mutta myös nuorten ajatuksista hyvinvointiin liittyen. Tutkimuskysymyksiin vastasimme keräämällä aineistoa teemahaastattelulla sekä analysoimalla pelin vastauksia. Kahdeksan oppilaan teemahaastattelulla saatiin vastauksia oppilaiden mielipiteisiin teemapäivästä. Analysoimalla valokuvia pelin vastauksista saimme tietoa nuorten käsityksistä hyvinvointiin vaikuttavista asioista. Lisäksi tutkimusmateriaalina toimivat omat havaintomuistiinpanomme sekä palaveripöytäkirjat.

Tutkimustulokset liittyen teemapäivän onnistumiseen olivat positiivisia, sillä lähes kaikki haastattelemamme oppilaat olivat tyytyväisiä teemapäivään. Teemapäivä sai kokonaisarvosanaksi lähes kiitettävän arvosanan. Oppilaat nimesivät järjestämämme hyvinvointi -rastin yhdeksi päivän hyödyllisimmäksi rastiksi, toinen hyödyllinen rasti oli vastaajien mielestä sumopaini. Tutkimuksen mukaan oppilaille tuottavat hyvinvointia hauskanpito, nauraminen, lepo ja alkoholi.

Asiasanat: Nuoruus, henkinen hyvinvointi, mielenterveys, päihteet, teemapäivä

Peltonen Jenna  
Virtanen Henni

### From Ninth Grade to Life

Year	2010	Pages	66
------	------	-------	----

---

The purpose of the thesis was to co-organize an event for the ninth graders of Vehkoja School at the end of their basic education in the spring of 2010. The goal of this theme-day was to give the pupils tools for their life after the basic education, for example, by discussing their dreams for the future. The Co-organizers were schools staff and the municipal youth workers. Theme-day included five different task points for the pupils to tour in groups. The day was organized three times over a period of three days. Altogether there were more than one hundred students from six different classes taking part.

The theory-part comprises facts about youth, their mental problems, substance abuse and special problems. A young person develops both physically and mentally, but not without problems. Especially depression is a big problem among the young and it is connected to substance abuse which is harmfully common. The other problems among them include, for example, dropping out of school, becoming segregated from society and increased risk to commit suicide.

We organized one task point for the pupils, by creating a game the basic idea of which we got during our practice at Vehkoja School in the spring of 2009. With the help of the game we wanted find out what the pupils thought about well-being concerning school and home. We also wanted to stimulate discussion about factors contributing well-being.

The material was collected by using various techniques in order to get as complete picture as possible about meeting the goals of the theme-day. In addition to observation, notes and memos we interviewed eight pupils. The interviews were based on themes. We also analyzed the pictures taken of the game which gave us information about well-being and facts contributing to it.

The results were positive, because almost everyone considered the theme-day successful or good. The pupils regarded our well-being task as one of the most important tasks during the theme-day. The other important task was sumo wrestling. The study showed that having fun, laughing, resting and alcohol bring well-being to the pupils.

Key words: Youth, mental well-being, mental health, intoxicants, theme-day

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 TAUSTA .....	8
3 YSILTÄ ELÄMÄÄN -TEEMAPÄIVÄ.....	11
3.1 Teemapäivä .....	11
3.2 Oma rastimme .....	14
4 TUTKIMUSTIETOA NUORUUDESTA .....	15
4.1 Nuoruus .....	18
4.1.1 Nuoruuteen liittyvät fysiologiset muutokset .....	18
4.1.2 Nuoruuteen liittyvät psykologiset muutokset .....	19
4.1.3 Nuoren sosiaalinen elämä .....	20
4.2 Psykkinen hyvinvointi .....	23
4.2.1 Mielenterveysongelmat .....	23
4.2.2 Ennalta ehkäisevä mielenterveystyö ja mielenterveysongelmien hoito.....	26
4.3 Päihteet .....	27
4.3.1 Nuorten päihteiden käyttö .....	28
4.3.2 Ehkäisevä päihdetyö .....	30
4.4 Nuorten erityisongelmat ja niiden ennaltaehkäisy .....	32
4.4.1 Nuoruuden erityisongelmat ja niiden taustat .....	32
4.4.2 Ennaltaehkäisy ja varhainen puuttuminen .....	36
5 TUTKIMUKSESTA.....	39
5.1 Arviointikysymykset .....	39
5.2 Arviointimenetelmät.....	39
5.3 Muu materiaali .....	42
6 TUTKIMUSTULOKSET .....	44
6.1 Teemahaastattelu ja sen tulokset.....	44
6.2 Nuorten käsitykset hyvinvoinnista - analysointia pelin vastausten perusteella. ....	46
6.3 Omien havaintomuistiinpanojen tutkiminen.....	53
6.4 Tulosten yhteenveto .....	54
7 KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS JA ARVIOINTI .....	56
8 POHDINTA .....	59
LÄHTEET .....	62
KUVAT.....	68
LIITTEET .....	69
Liite 1: Teemahaastattelulomake .....	69

## 1 JOHDANTO

Olimme keväällä 2009 kymmenen viikon ammatillisten työmenetelmien harjoittelussa Vehkojan yläkoulussa ja saimme olla mukana muun muassa Ysiltä elämään -tapahtumapäivässä. Aiempina vuosina Ysiltä elämään -tapahtumasta vastuussa olivat Hyvinkään mielenterveysseuran Tasapainon hetkiä projektin työntekijät, mutta projekti loppui 2009. Syksyllä 2009 pohdimme Vehkojan koulun kuraattorin Sarianne Kuusiston kanssa meille sopivaa projektia, ja saimme idean toteuttaa osan Ysiltä elämään -tapahtumasta. Näin mahdollistetaan tapahtuma myös tänäkin vuonna. Valitsimme kohdekouluksi nimenomaan Vehkojan koulun, sillä olemme olleet jo pidempään yhteistyössä koulun kanssa eri hankkeissa ja harjoittelussa. Viime vuonna Vehkojan ongelmat nousivat lehtien otsikoihin ja havaitsimme itse harjoittelussamme, että koulu on levoton. Olemme molemmat myös kiinnostuneita työskentelemään nuorten kanssa valmistuttuamme. Näin ollen kaikesta nuoruuteen liittyvästä teoretiedosta tässä opinnäytetyössä on varmasti hyötyä meille myös jatkossa. Olemme opinnoissamme syventyneet marginalisaatioon, ja sen vuoksi olemme tutustuneet opinnäytetyössämme mielenterveysongelmiin, päihteisiin ja hyvinvoinnin puutteisiin etenkin nuorten kannalta.

Nuorilla on nykyään moninaisia ongelmia, joista suurimpana näyttäytyvät mielenterveysongelmat. Vuonna 2008 Hyvinkäällä toteutetun kouluterveyskyselyn vastaajista noin 13 prosentilla on keskivaikea tai vaikea masennus. Koulu-uupumus vaivasi noin 12 prosenttia kyselyyn vastanneista. Myös masennuslääkkeiden käyttö on lisääntynyt edelleen niin Hyvinkäällä, Uudellamaalla kuin koko maassa. (Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2010-2013, 9.) Koska nuorten mielenterveysongelmat ovat niin yleisiä, on tärkeää pyrkiä lievittämään niitä, sekä auttaa nuorta löytämään apua ongelmiinsa varhaisessa vaiheessa. Teemapäivänä pyritään edesauttamaan arjessa jaksamista, mutta myös tunnistamaan niitä elementtejä, joita kokonaisvaltainen hyvinvointi vaatii.

Omassa rastissamme kävimme läpi nuoren terveyttä ja hyvinvointiin vaikuttavia asioita kokonaisvaltaisesti. Käsittelimme muun muassa alkoholia, tupakointia sekä huumeita suhteessa hyvinvointiin elämän eri osa-alueilla. Tupakointia pidetään yleisesti terveydelle vaarallisena toimintana ja tupakointi tappaa satoja suomalaisia vuosittain. Kuitenkin Hyvinkään kouluterveyskyselyn mukaan 10 prosenttia hyvinkääläisnuorista tupakoi päivittäin. Alkoholikin aiheuttaa Suomessa vakavia ongelmia kansanterveydellisesti. Nuoret käyttävät alkoholia melko paljon suhteessa mahdollisiin vahinkoihin ja ongelmiin. Kyselyn mukaan vähintään kerran kuukaudessa itsensä juo humalaan joka viides nuori. Nämä luvut ovat mielestämme suuria, joten on tärkeää saada nuoret pohtimaan heidän omaa hyvinvointiaan. Huumeiden käyttökin on Hyvinkäällä yllättävän yleistä, sillä peruskoulun yläluokkalaisista noin

5 prosenttia on kokeillut laittomia huumeita ainakin kerran. (Lasten ja nuorten  
hyvinvointisuunnitelma 2010-2013, 12.)

Tässä opinnäytetyön raportissa käsittelemme ensin omaa taustaamme suhteessa teemapäivän järjestämiseen, sen jälkeen käsittelemme Ysiltä elämään -teemapäivää sekä teemapäivän sisältöä, ja omaa rastiämme. Tämän jälkeen käymme läpi työhöme liittyviä keskeisiä käsitteitä sekä teoreettista viitekehystä. Keskeisiksi käsitteiksi olemme valinneet nuoruuden, mielenterveys- ja päihdeongelman sekä nuoruuteen liittyvät erityisongelmat. Seuraavassa luvussa käsitellään tutkimusmenetelmää ja tutkimukseen liittyviä ratkaisuja. Tutkimuksen tuloksia esitellään luvussa 6. Lopuksi arvioimme ja pohdimme tutkimustamme, mutta myös omaa onnistumistamme teemapäivässä.



## 2 TAUSTA

Vehkojan koulu on Hyvinkäällä toimiva yhtenäinen peruskoulu. Koulussa toimii luokka-asteet 1-9, joista 1-2 - luokkalaiset opiskelevat Anttilan koulussa. Varsinaisessa Vehkojan koulurakennuksessa opiskelevat 3-9 - luokkalaiset. Vehkojan koulu on perustettu vuonna 1972. Keväällä 2010 Vehkojan alakoulussa oli noin 90 oppilasta ja viisi luokanopettajaa. Anttilan koulussa oppilaita oli noin 70 oppilasta, neljä luokanopettajaa ja yksi koulunkäyntiavustaja. Anttilan koulu sijaitsee noin puolen kilometrin päässä Vehkojan koulusta. Yläkoulussa opiskeli keväällä noin 400 oppilasta. Yläkoulussa oli kuusi rinnakkaisluokkaa 8-9 - luokilla ja viisi rinnakkaisluokkaa 7-luokalla eli yhteensä 17 luokkaa. Kuluneena lukuvuonna 2009-2010 koko Vehkojan yhtenäiskoulussa oli yli 550 oppilasta ja yli 30 päätoimista opettajaa, joista osa opettaa myös Puolimatkan koulussa. (Vehkojan koulu.)

Lukuvuonna 2009-2010 Vehkojan koulun rehtorina toimi Janne Peräsalmi ja vararehtorina Antti Ahvenniemi. Vehkojan koululla toimi myös 2,5 erityisopettajaa. Sen lisäksi koululla on käytettävissään terveydenhoitaja, kuraattori, nuorisotyönohjaaja, koulupsykologi ja koululääkäri. Terveysneuvoja on päivittäin koululla, kuraattori viikoittain ja koulupsykologi ja - lääkäri tarvittaessa. Nuorisotyöntekijä Niina Ranta eli Nuokku toimi Vehkojan koululla lukuvuoden 2009-2010 ajan noin 20 tuntia viikossa tehden ryhmätyöskiltoja ja ollen läsnä nuorten arjessa. Nuorisotyöntekijän palkkakustannukset maksaa nuorisotoimen Skole-hanke, joka sai rahoituksen lääninhallitukselta. Vehkojan koulun muuhun henkilökuntaan kuuluu viisi siistijää, kolme keittiötyöntekijää ja yksi kiinteistönhoitaja. Vehkojan koulun arvoihin kuuluvat yksilön kunnioittaminen, vuorovaikutustaidot, vastuullisuus, yrittämishalu ja itsetuntemus.

Perusopetuksen oppilashuoltoverkostoon kuuluu kuraattori, koulupsykologi, terveydenhoitaja, erityisopettaja, rehtori ja nuorisotoimen henkilökuntaa. He muodostavat yhdessä oppilashuollon työryhmän, joka edistää hyvää oppimista, psyykkistä ja fyysistä terveyttä sekä sosiaalista hyvinvointia. Koulun sosiaalityön on tarkoitus edesauttaa oppimista ja antaa hyvät valmiudet kasvussa aikuisuuteen sekä puuttumaan mahdollisesti ilmeneviin ongelmiin jo ennalta. Koulun sosiaalityöllä ei kuitenkaan ole resursseja tavoittaa muita, kuin jo oireilevat lapset. Koulu on suuri osa nuoren elämää, joten koulun sosiaalityöllä on läheinen rooli nuoren elämässä, vaikka varsinaisia ongelmia ei olisikaan. Sosiaalityön tulisi olla ennaltaehkäisevää ja varhaista tukea. Koulun sosiaalityön idea on hieno ja kannatettava, mutta resursseja siihen on liian vähän. Oireilevia oppilaita on yhä enemmän, joten sosiaalityön tarvekin lisääntyy. Mikäli ongelmat voitaisiin hoitaa jo varhaisessa vaiheessa, suuremmilta ongelmilta vältyttäisiin eivätkä nuoren kasvu ja opiskelu haavoittuisi niin paljon. Koulun sosiaalityö parhaimmillaan tukisi koko nuoren perhettä elämässä kokonaisvaltaisesti, mikä auttaisi nuorta enemmän. Lisäresurssien saaminen edellyttäisi ongelmien voimakasta esiintuomista, sillä aikuisten

ongelmat tuntuvat olevan nuorten ongelmia tärkeämpiä ja puhutumpia. Nuorten ongelmat tulevat esiin vain silloin, kun tapahtuu jotakin hälyttävää, kuten Jokelan tapahtumat, mutta sitten ne taas unohtuvat. (Hyvinvoiva lapsi ja perhe koulussa.)

Suoritimme toisen vuoden opintoihin kuuluneen harjoittelumme Vehkojan koululla keväällä 2009. Harjoittelussamme pyrimme tukemaan koulun oppilaita haasteissa. Saimme oman tilan koulun aulasta, jota saimme sisustaa mieleisemmeksemme. Tila oli paikassa, johon oppilaiden oli helppo tulla ja olimme kaikkien tapahtumien keskellä. Aamupäivisin tapasimme opettajia sekä oppilaita eri teemojen merkeissä. Järjestimme myös erilaisia tunteja luokkien oppilaille. Joskus oppilaat olivat tekemässä kanssamme kokeita. Olimme myös erityisopettajan tunneilla mukana. Molemmilla oli omat yksilöasiakkaat, joita tapasimme yksin ja ryhmissä. Yksilötapaamisista muodostui tärkeä asia yksilöasiakkaillemme. Iltapäivisin järjestimme ”parkki” - toimintaa, jolloin opettajat saattoivat lähettää oppilaita tunnilta meidän luoksemme, mikäli tunnilla opiskeleminen ei sujunut. Parkissa teimme erilaisia itsetuntemukseen liittyviä tehtäviä, koulutehtäviä, mutta käytimme myös paljon aikaa keskusteluun. Välituntisin meillä oli avoimet ovet, jolloin oppilaat saivat vapaasti tulla keskustelemaan kanssamme. Koimme, että oppilaat ja opettajat ottivat meidät hyvin vastaan ja olimme heille tärkeitä. Monesti tuntui, ettei oppilailla ole kuuntelevaa aikuista arjessa, vaikka heillä onkin suuri tarve puhua. Jotkin harjoittelussa syntyneet siteet ovat edelleen olemassa. Tapasimme harjoittelun aikana paljon oppilaita, jotkut oppilaat kävivät vain kerran, mutta monet oppilaat tulivat aina uudelleen esimerkiksi välituntisin tapaamaan meitä. Saamamme palaute oli erittäin positiivista ja kannustavaa. Harjoittelumme kuluessa kehittelimme muutaman erilaisen työvälineen, joiden avulla pyrimme luomaan keskustelua nuorten kanssa. Tässä opinnäytetyössä esitelty peli on yksi harjoittelussamme kehitetyistä työvälineistä. Pyrimme harjoittelussamme kehittämään kaikki tekemämme työvälineet niin, että niistä olisi hyötyä työelämälle jatkossakin. Harjoittelumme vuoksi koimme luonnolliseksi vaihtoehdoksi toteuttaa oman opinnäytetyömme yhteistyössä Vehkojan yläkoulun kanssa.

Hyvinkään kaupungin nuorisopalveluiden Skole-hankkeen myötä Vehkojan koulu sai oman osa-aikaisen nuorisotyöntekijän vuodeksi syksystä 2009 alkaen. Pilottoimme toimintaa omassa harjoittelussamme viime vuonna ja saimme myönteisiä kokemuksia työskentelystä koulumaailmassa ja nuorten kanssa. Nuoriso- ja sosiaalityötä on pitkään jo yritetty viedä koulumaailmaan, jossa nuoret viettävät paljon aikaansa. Voidaan sanoa, että kaiken kasvatuksellisen ja sosiaalisen työn yhteinen tehtävä koulumaailmassa on tukea kehitystä, mutta toisaalta auttaa sopeutumaan nopeasti muuttuvassa yhteiskunnassa. (Jalonen & Suominen 2007, 37.) Sosionomin tehtävä koululla tulisi olla toimiminen oppilaan tukena kohti omaa elämää sekä olla vuorovaikutuksessa oppilaiden kanssa. Sosionomin ollessa tietoinen palvelujärjestelmästä, hän voi toimia linkkinä kodin ja koulun välillä. Sosionomi työskentelee kouluilla erityisesti ennalta ehkäisevässä työssä. (Harakkamäki 2008, 100.) Laurea Ammattikorkeakoulussa on käynnissä hanke (HAE -hanke), jossa sosionomi-opiskelijat

suorittavat harjoittelun peruskoulussa, mikä pyrkii osaltaan vastaamaan kasvavaan tarpeeseen. Harjoittelukokemustemme perusteella kouluilla kaivataan oppilaiden kanssa työskentelevää henkilöä, jolla ei kuitenkaan ole varsinaista opetusvastuuta vaan voi olla läsnä koulun arjessa muilla tavoin.

Ysiltä elämään - teemapäivän järjesti aikaisemmin Hyvinkään mielenterveysseuran (Hymise) Tasapainon Hetkiä - projekti. Projekti toimi niin sanottuna matalan kynnyksen paikkana hyvinkääläisille peruskoulun yhdeksäsluokkaisille, 10-luokkaisille ja toisella asteella opiskeleville nuorille, mutta myös heidän vanhemmillensa ja muulle verkostolle. Projektin tavoitteena oli vastata nuorten tuen tarpeeseen mahdollisimman aikaisessa vaiheessa, tukea nuorten vanhempia heidän kasvatustehtävässään sekä välittää oppilaitoksiin tietoa nuorten mielenterveyden ongelmien ennaltaehkäisystä, mielenterveysongelmista ja keinoista puuttua niihin. Projekti oli viisivuotinen ja sen työntekijöinä toimivat Päivi Kemp ja Sari Heikkinen. Tasapainon hetkiä -projekti oli osa Hyvinkään kriisikeskuksen palveluita. (Hymise 2008, 18; Salonen 2009b, 16-18.)

Tasapainon Hetkiä -projekti järjesti Ysiltä elämään - teemapäiviä Vehkojan koulussa vuosina 2008-2009. Teemapäivät järjestettiin kaksi kertaa lukuvuodessa eli yhteensä kaksitoista erillistä kertaa. Teemapäivien sisältö suunniteltiin ja kehitettiin yhdessä koulukuraattorin ja opinto-ohjaajan kanssa tukemaan nuorten elämäntilanteesta esiin nousevia aiheita. Tasapainon Hetkiä - projekti toteutti ryhmiä viimeisenä toimintavuotenaan vain keväällä 2009. ( Hymise 2009, 21.)Pääsimme myös oman työharjoittelumme aikana seuraamaan Hyvinkään Mielenterveysseuran toteuttamaa Ysiltä elämään - teemapäivän toista puolikasta. Opinnäytetyön aihetta miettiessämme meillä oli siis tieto siitä, että tämän kaltaisia teemapäiviä on järjestetty ennenkin.

Aloitimme opinnäytetyön suunnittelun ottamalla yhteyttä Vehkojan koulun kuraattoriin Sarianne Kuusistoon joulukuussa 2009. Tällöin kuulumme, että kuraattori ja koulun nuorisotyöntekijä olivat alustavasti suunnitelleet tapahtumaa keväälle 2010. Tapasimme kuraattorin ja nuorisotyöntekijän tammikuussa 2010, jolloin aloitimme varsinaisen oman osuutemme suunnittelun. Kevään myötä erilaisissa palaverissa tapahtumaa suunniteltiin ja mukana olivat eri toimijat, jotka suunnittelivat omia rastejaan myös omilla tahoillaan. Kävimme myös vierailemassa Rytkön leirikeskuksesta tutustumassa paikkoihin, joissa rastit järjestettiin.

### 3 YSILTÄ ELÄMÄÄN -TEEMAPÄIVÄ

#### 3.1 Teemapäivä

Ysiltä elämään järjestettiin Vehkojan koulun yhdeksäsluokkalaisille keväällä 2010. Aiempina vuosina tapahtuma on ollut kaksiosainen, yksi osa syksyllä ja osa keväällä. Nyt oli ainoastaan kevään osuus, mutta ajallisesti se oli pidempi. Ysiltä elämään -tapahtuman tarkoituksena on valmistaa nuoria itsenäisempään ja vastuullisempaan jatko-opiskeluun ja elämään peruskoulun loppuessa, mutta myös irtaantua siitä luokasta, jonka kanssa on oltu tiiviisti yhdessä viimeiset kolme vuotta. Aiheita, joita tapahtumassa käsiteltiin, ovat muun muassa ajankäyttö ja yläasteen merkittävien tapahtumien läpikäyminen.

Teemapäivää järjestämässä olivat kuraattori Sarianne Kuusisto, Skole-hankkeen nuorisotyöntekijä Niina Ranta, opintojen ohjaaja Kaarina Peuraniemi ja Hyvinkään kaupungin nuorisopalvelut työntekijöineen sekä Vehkojan yläkoulun luokanvalvojat. Lisäksi suunnittelussa ovat olleet mukana Vehkojan koulun rehtori Janne Peräsalmi, erityisopettaja Anne Luuro. Tapahtuman suunnittelu ja toteutus suoritettiin täysin yhteistyössä työelämän osajien kanssa. Teemapäivää suunniteltiin useampaan otteeseen keväällä 2010. Suunnittelu tapahtui Vehkojan yläkoulun tiloissa ja siihen osallistui kaikki teemapäivään osallistuvat toimijat. Tämän lisäksi olimme useaan otteeseen sähköpostitse yhteydessä Sarianne Kuusistoon ja Niina Rantaan. Päätimme suunnittelutapaamisissamme, että teemapäivä tullaan toteuttamaan kevään lopulla ja, että jokainen toimija saa vastualueekseen yhden rastin, jonka suunnittelusta ja toteutuksesta he vastaavat. Sovimme, että kaikki teemapäivän järjestämiseen osallistuvat tahot ottavat osaa myös yleisiin järjestelyihin, kuten ruokahuoltoon ja nuorten valvomiseen. Työelämän edustajilla tai meillä ei ollut minkäänlaista valmiita sabluunaa teemapäivässä järjestettyjä rasteja varten, vaan ideoimme yhteisissä suunnittelupalavereissa sen, mitä päivässä tulee tapahtumaan ja mikä on nuorille tässä vaiheessa elämää ja opiskelua oleellisinta.

Tapahtuma järjestettiin keväällä 2010 viikolla 20 Rytkön leirikeskuksessa Hyvinkäällä kolmena päivänä, jotka olivat tiistai 18.5, keskiviikko 19.5 ja torstai 20.5. Jokaisena päivänä leirikeskukseen tuli kaksi luokkaa ja tapahtuma kesti kokonaisuudessaan noin neljä tuntia. Tapahtuma sisälsi viisi rastia, joista meidän rastimme oli yksi. Rastin kesto-aika oli noin 25 minuuttia ja rasti järjestettiin noin kuusi kertaa päivän aikana. Oppilaita osallistui tapahtumaan yhteensä 107, jotka jakautuivat ryhmiin luokittain eri rasteja varten. Ryhmissä oli todella paljon vaihtelua niin koon kuin muidenkin ominaisuuksien osalta. Ryhmien koko vaihteli 5-9 oppilaan välillä ja osassa ryhmistä oli vain toista sukupuolta, mutta oli myös ryhmiä, joissa tyttöjä ja poikia oli tasaisesti. Ensimmäisenä päivänä tapasimme viisi ryhmää, joissa oli 5-9 oppilasta. Yhteensä oppilaita ensimmäisenä päivänä kävi rastilla 35. Toisena

päivänä tapasimme myös viisi ryhmää, joissa oli 7-8 oppilasta. Tapasimme yhteensä päivän aikana 38 oppilasta. Viimeisenä päivänä tapasimme vain neljä ryhmää ryhmänjaossa tapahtuneen sekaannuksen vuoksi. Ryhmissä oli kolmantena päivänä oppilaita 8-9 ja koko päivän aikana tapasimme yhteensä 34 oppilasta.

Rastit olivat hyvin monipuolisia. Osa rasteista oli leikkimielisempiä, mutta osa syvällisiä, jotta saataisiin mielenkiintoinen ja vaihteleva teemapäivä. Toiminnan ja rastien tavoitteena ei ollut enää ryhmäyttää luokkaa vaan pikemminkin itsenäistyä, näin ollen varsinaisia ryhmäyttämisharjoituksia ei ollut, koska oppilaat olivat irtaantumassa toisistaan. Ryhmätyötä vaadittiin kuitenkin useilla rasteilla. Suurin osa rasteista ja muusta toiminnasta järjestettiin ulkona.

Teemapäivä alkoi yhteisellä aloitusleikillä, joka vaihteli päivittäin. Aloitusleikin tarkoituksena oli valmistaa teemapäivään leikkimielisellä kisailulla. Aloitusleikkiin osallistuivat sekä järjestäjät että osallistuvat oppilaat. Aloitusleikistä olivat vastuussa Skole-hankkeen nuorisotyöntekijä sekä kaupungin nuorisopalveluiden työntekijät. Aloitusleikin jälkeen suoritettiin ryhmiin jakautuminen luokittain.

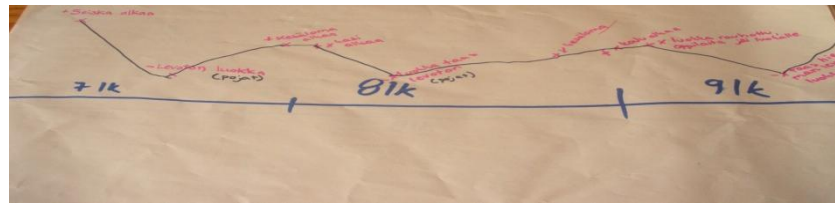
Nuorisopalvelut järjestivät Sumopainia yhtenä rastina oppilaille (Kuva 1). Sumopainissa puetaan päälle suuret topatut puvut, jonka jälkeen painitaan tatamilla erityisten sääntöjen mukaan. Rasti on leikkisä ja kevyesti kilpailumielinen, jossa sekä katsojilla että osallistujilla on hauskaa. Tapahtumaan haluttiin mukaan myös rennompaa ja kevyempää yhteistoimintaa, johon sumopaini oli hyvä vaihtoehto. Sumopaini on erityisesti poikien suosiossa.



Kuva 1. Sumopainia.  
Virtanen 2010.

Kuraattori ja Skole-työntekijä ohjasivat rastillaan oppilaita tekemään janan luokkansa yläkouluhistoriasta (Kuva 2). Oppilaat jakautuivat luokittain pieniin ryhmiin ja saivat kyniä sekä paperia. Janaan oppilaat piirsivät yläasteen aikana koetut nousut ja laskut, sekä niihin vaikuttaneet syyt. Oppilaat kokivat merkittävinä esimerkiksi jonkun opettajan sekä uuden

luokkatoverin tulemisen kouluun. Myös luokan yhteiset ”sisäpiirivitsit” olivat esitettyinä janoissa. Janat käytiin oppilaiden kanssa läpi myöhemmissä yhteyksissä.



Kuva 2. Yläaste-jana. Peltonen 2010.

Paikalla olleiden luokanvalvojien tehtävänä oli järjestää oppilaille reppurasti, jossa oppilaat keräsivät luonnosta löytyviä asioita ja esineitä symboleina elämälle tai koululle. Oppilaat saivat reput, joihin he keräsivät haluamiaan asioita luonnosta. Reppujen sisältöä käytiin yhdessä läpi.

Opintojen ohjaajan rastilla tehtiin tulevaisuuden puu, jossa paperille piirretystä puusta jokainen oppilas sai itselleen oksan. Tälle oksalle oppilaat saivat piirtää, kirjoittaa tai liimata lehdistä leikattuja kuvia sen mukaan, mitä tulevaisuudesta ajattelevat tai mitä siltä toivovat. Tämäkin tehtävä käytiin ryhmäläisten kesken läpi tehtävä valmistuttua. Oppilaat valitsivat oksillensa esimerkiksi hienon auton, jonka toivovat omistavansa jonakin päivänä tai jonkin sanan, joka kuvaa heidän haavettaan.

Omaa rastiamme varten olemme kehitelleet pelin, jossa hyödynnämme viime vuonna työharjoittelussa saamaamme ideaa. Pidimme rastimme leirikeskukseen saunarakennuksen takkahuoneessa, jossa saimme keskustella rauhassa (Kuva 3). Pystyimme istumaan oppilaiden kanssa saman pöydän ääressä tekemässä tehtävää. Peliä käsitellään tarkemmin myöhemmin tässä raportissa.



Kuva 3. Oman rastin toteutuspaikka. Virtanen 2010.

Lisäksi teemapäivään kuului yhteinen ruokailu, jossa oppilaat saivat paistaa makkaraa. Ruokailun aikana oppilaat saivat vapaasti seurustella keskenään, mutta myös paikalla olleiden aikuisten kanssa. Myös sumopainia sai kokeilla ruokailun aikana.

Loppuleikissä oppilaat saivat fiilisnallen avulla kertoa mielipiteitään päivän sujumisesta. Fiilisnalle -tehtävä toteutettiin käyttämällä kuutta Pesäpuu ry:n Nallekorttien korttia, jotka kuvastivat tunteita pettymyksestä mahtavaan tunnelmaan. Kortit oli suurennettu helpottamaan niiden näkemistä. Järjestäjät pitivät nallekortteja ylhäällä, ja oppilaat saivat ryhmittyä siihen ryhmään, joka parhaiten kuvasi heidän ajatuksiaan teemapäivästä. Sen jälkeen ryhmissä keskusteltiin aiheesta. (Kuva 4.)



Kuva 4. Fiilisnalle.  
Peltonen 2010.

### 3.2 Oma rastimme

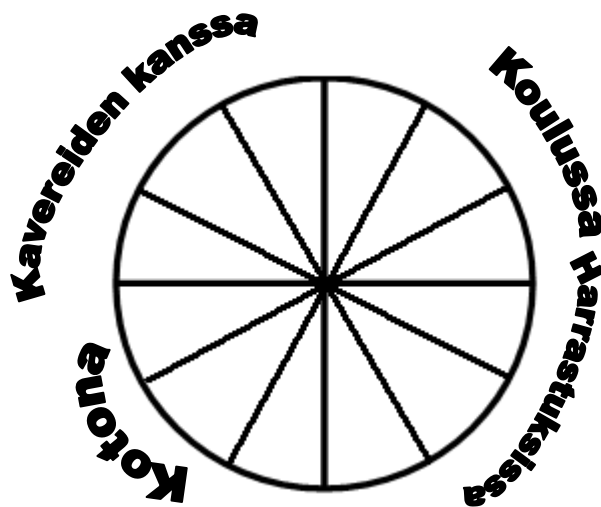
Oma rastimme toteutettiin ryhmätyöskentelynä. Rastimme teemana oli hyvinvointi hyvinkin kokonaisvaltaisesti; käsitelimme niin fyysistä kuin psyykkistä terveyttä. Rastimme teema sopi hyvin muiden rastien teemoihin, mutta myös opintojemme suuntautumisvaihtoehtoon. Rasti koostui kehittämästämme pelistä, jossa käydään läpi teemoja, jotka nuorten mielestä olivat osa heidän hyvinvointiaan. Pelin avulla herättelimme keskustelua hyvinvoinnista ylipäätään ja siitä, mitä asioita nuoret pitävät tärkeinä hyvinvoinnin osatekijöinä. Pelin loppuun suorittaminen ei välttämättä ollut tarkoitus, vaan tavoitteena oli saada aikaan keskustelua omaan hyvinvointiin liittyvistä ratkaisuista. Keskustelemalla saadaan myös haettua ratkaisuja mahdollisiin hyvinvoinnin riskeihin tai ongelmiin.

Pelissämme nuorten on ideana miettiä, mitkä asiat vaikuttavat heidän hyvinvointiin missäkin ympäristössä. Pelipohjana toimii neljään osaan jaettu ympyrä, jonka osat kuvaavat nuoren eri elämäalueita, kuten koulua, kotia, harrastuksia ja kavereita. Hyvinvointiin vaikuttavat asiat ovat ympyrän lohkon muotoisia, jolloin jokaiseen elämän osa-alueeseen mahtuu kolme tärkeintä hyvinvointiin vaikuttavaa asiaa. (Kuva 5; Piirros 1.) Etukäteen olimme miettineet sopivia sanoja, jotka mielestämme vaikuttavat hyvinvointiin. Olimme valinneet sanoiksi lähinnä hyvinvointiin positiivisesti vaikuttavia sanoja, mutta myös sellaisia sanoja, jotka eivät

vaikuta positiivisesti hyvinvointiin, jotta voimme keskustella asiasta nuorten kanssa. Nämä sanat oli kirjoitettu ympyrän lohkon muotoisiin papereihin, jotka sopivat pelipohjaan. Alla on lista niistä sanoista jotka valitsimme peliämme varten.

Nämä asiat vaikuttavat hyvinvointiini:

- Paljon kavereita
- Muutama tosi ystävä
- Itseluottamus
- Poika/tyttöystävä
- Laiskottelu
- Asuinympäristö
- Koulumotivaatio
- Luonto
- Eläimet
- Vanhempien tuki
- Positiivinen ajattelu
- Negatiivinen ajattelu
- Tulevaisuudensuunnitelmat
- Haaveet
- Onnistumisen kokemukset
- Hauskanpito
- Nauraminen
- Itkeminen
- Jaksaminen
- Riittävä uni
- Yleinen hyvinvointi
- Liikunta
- Terveellinen ruokavalio
- Herkut
- Vanhempien kannustus
- Vapaa-aika
- Hyvä fyysinen kunto
- Hyvä psyykinen kunto
- Alkoholi
- Huumeet
- Tupakka
- Rasva
- Ylipaino
- Sellainen olo että pärjää
- Ajankäytön suunnittelu
- Lepo



Piiros 1. Havaintopiiros pelipohjasta.  
Virtanen 2010.





Kuva 5. Kuva pelistä. Peltonen 2010.

Teemapäivässä nuoret tulivat ryhmässä toimintatilaan. Tämän jälkeen pyysimme nuoria asettautumaan pöydän ääreen niin, että jokaisella on hyvä näkyvyys pöydän keskelle. Pyysimme heti aluksi, että nuoret eivät vielä koske pöydälle aseteltuihin ympyrän palasiin tai itse pelilautaan. Aloitimme oman rastimme kertomalla, keitä olemme ja mistä tulemme. Suurimalle osalle nuorista olimme tuttuja jo edellisenä keväänä toteutetusta harjoittelujaksostamme. Kerroimme, että meidän rastissamme heidän on tarkoitus miettiä asioita, jotka heidän mielestä liittyvät oleellisesti heidän henkilökohtaiseen hyvinvointiin ja sen tuottamiseen. Alkuorientaation jälkeen annoimme nuorille luvan koskea pöydällä oleviin ympyrän palasiin ja katsella niitä. Nuoret saivat hetken aikaa selaila läpi pöydällä olevia eri hyvinvointituottamiseen liittyviä teemoja. Tämän jälkeen ohjeistimme, että nuorten tulee valita yksi tärkeä hyvinvointia tuottava asia ja tämän jälkeen heidän oli asetettava se itselle tärkeään elämän osa-alueeseen (koti, koulu, vapaa-aika, kaverit). Sen jälkeen kaikki nuoret laittoivat itse valitsemansa ”kortin” paikalleen. Pyrimme siihen, että rastilla nuorilla olisi kiireetön tunnelma ja, että he saisivat miettiä omaa valintaansa huolella.

Kun kaikki nuoret olivat valinneet ympyrän osan ja asettaneet sen valitsemaansa elämän osa-alueeseen aloitimme keskustelun ensin siitä, miksi nuoret olivat valinneet juuri tietyn hyvinvointiin vaikuttavan asian. Tämän jälkeen käytiin läpi sitä, miksi hän asetti sen valitsemalleen elämän osa-alueelle. Kävimme näin läpi kaikki nuoret ja heidän valintansa. Toisinaan keskustelu kasvoi niin, että ensimmäisten valintojen käsittelyyn kului kaikki

käytettävissä oleva aika. Johdattelimme keskustelua esittämälle erilaisia selventäviä kysymyksiä esimerkiksi tiuhaan esille nousseeseen alkoholin käyttöön liittyen. Jos keskustelua ei herännyt niin paljon pyysimme nuoria valitsemaan toisen ympyrän palasen, pöydälle asetelluista vaihtoehtoista ja sen jälkeen heidän tuli asettaa se jollekin toiselle elämän osa-alueelle kuin ensimmäisellä kerralla. Tämän jälkeen keskustelimme taas siitä, miksi tietty palanen oli asetettu tietylle elämän osa-alueelle.

Aikaa oli käytettävissä vain 25 minuuttia, joten keskustelua oli vietävä melko nopeassa tahdissa eteenpäin. Joidenkin enemmän aikaa tarvitsevien oppilaiden kohdalla tämä saattoi vaikuttaa siihen, kuinka he lähtivät mukaan keskusteluun. Niin sanotusti ”nopeasti lämpenevät” oppilaat taas olivat hetkessä mukana pelin ideassa ja innokkaana keskustelemassa omista ajatuksistaan. Oman pelimme tarkoituksena oli siis selvittää, mitkä teemat ovat tärkeimpiä hyvinvoinnintuottajia nuorten elämässä.

## 4 TUTKIMUSTIETOA NUORUUDESTA

### 4.1 Nuoruus

Nuoruutta on vaikea määrittää. Nuoruudelle on vaikea asettaa tiettyjä ikärajoja, sillä jokainen nuori kehittyy omaan tahtiinsa. Elämänkaari jaetaan useimmin lapsuuteen, nuoruuteen, aikuisuuteen ja vanhuuteen. Tätä nelijakoa voidaan tarkentaa vanhuuden osalta ja aikuisuutta määritellään yleensä pitkälti työn kautta. Lapsuuden katsotaan usein päättyvän koulun aloitukseen. Nuoruus alkaa biologisista muutoksista, mutta sille on toisaalta vaikea asettaa ylärajaa - nuoruuden ylärajana voidaan pitää joskus pitää esimerkiksi työelämää. Lääketieteellinen näkökulma korostaa fyysisistä ja henkistä kypsymistä aikuisuuteen. Tällöin aikuisuuden raja saattaa asettua esimerkiksi 22 ikävuoteen. Nuoruuden määritelmä on kuitenkin suuresti omaan kokemukseen perustuva, eräässä tutkimuksessa nuoruuden ikähaarukka oli 18-36-vuotta. (Rosblom, Ruuskanen, Laine & Vertio 1996, 9.) Yleensä nuoruus kuitenkin jaetaan kolmeen vaiheeseen, jotka ovat varhaisnuoruus noin ikävuosina 11-14, keskinuoruus noin 15-18 ikävuoden välillä ja myöhäisnuoruus noin 19-25. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 18.) Olemme tässä tutkimuksessa keskittyneet pääosin keskinuoruuteen, sillä tutkimuksemme kohteet ovat noin 15-vuotiaita. Käsittelemme kuitenkin tarpeellisoin osin myös muita nuoruuden vaiheita.

Nuoruusiässä tapahtuu muutoksia sekä fyysisellä että psyykkisellä tasolla, mutta myös sosiaalisesti. Nuoruus on kuitenkin tärkeä elämänvaihe. Monet nuorena tehdyt valinnat luovat perustaa aikuisena eletävälle elämälle. Nuori on haavoittuvainen nuoruudessa ja ongelmakäyttäytyminen on yleisimmillään. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 124).

#### 4.1.1 Nuoruuteen liittyvät fysiologiset muutokset

Ylilääkäri Harri Vertion mukaan (Rosblom ym. 1996, 11) fysiologisesti murrosikä alkaa hypotalamuksen eli väliaivojen muutoksesta. Väliaivoista erittyy hormonia, joka aktivoi väliaivojen hormonit toimimaan. Hormonierityksen lisääntyminen saa aikaan kivesten kasvun ja siittiöiden kehittymisen pojilla ja munasarjojen kehittymisen sekä kypsymisen tytöillä. Tytöillä estrogeenin muodostus lisääntyy munasarjojen kypsymisen myötä, joka aiheuttaa muun muassa rintojen kasvua, karvoituksen lisääntymistä, sisäsynnyttimien kehittymistä sekä kuukautisten alkamisen.

Harri Vertion mukaan (Rosblom ym. 1996, 11) murrosiän alkaessa myös androgeenin erittyminen lisämunuaisten kuorikerroksesta sekä kiveksistä lisääntyy. Tämä muutos saa aikaan sen, että poikien kivespussit, kivekset, eturauhanen ja siitin kasvavat. Tämän lisäksi

karvoitusta alkaa kehittyä niin kainaloihin kuin intiimialueellekin. Kehityskulkuun kuuluu myös kurkunpään rustojen kehitys sekä äänenmurros.

Oleellista nuoruudessa on sukukypsyyden saavuttaminen, se merkitsee muutoksia kehon toiminnoissa ja ulkomuodossa (Turunen 2005, 114). Tytöt saavuttavat sukukypsyyden keskimäärin 11-12-vuotiaina ja pojat 13-14-vuotiaina. Länsimaisessa kulttuurissa sukukypsyydellä on laskenut viime vuosikymmeninä, ja sen arvioidaan johtuvan runsaammasta ravinnosta ja kohentuneesta terveydenhuollosta. Hyvinvointiyhteiskunta, joka mahdollistaa hyvän ja monipuolisen ravinnon on varmasti ollut suurimpana syynä murrosiän aikaistumiseen. Vaikka fyysiset muutokset alkavat lapsilla varhain, se ei tarkoita sitä, että he olisivat yhtään sen kehittyneempiä henkisesti kuin muutkaan samanikäiset lapset. (Nordling & Toivio 2009, 157.)

Esa Nordlingin ja Timo Toivion mukaan (2009, 157) puberteetti-ikään liittyy paljon ongelmia, jotka liittyvät nuoren tunteisiin itseään kohtaan ja siihen, kuinka hän kokee muiden suhtautuvan häneen. Muutokset ovat nopeita, ja nuoren on joskus hyvin vaikea ymmärtää ja hyväksyä niitä muutoksia, joita hänessä tapahtuu. Tutkimusten mukaan varhain kehittyvillä pojilla on tiettyjä etuja verrattuna myöhemmin nuoruuden saavuttaviin poikiin. He pärjäävät paremmin urheilussa, ovat suosituimpia kaveripiirissä ja heillä on myönteisempi minäkuva. Toisaalta heillä voi olla ongelmia koulunkäynnissä ja he voivat syyllistyä epäsosiaalisuuteen ja huonoon käytökseen helpommin kuin hitaammin kehittyvät ikätoverit. Tätä on selitetty niin, että aikaisin kehittyvillä pojilla on usein vanhempia nuoria ystävinä ja sen vuoksi he voivat olla alttiimpia tekemään jotakin sellaista, joka ei ole heidän ikätasoonsa nähden korrektia ja hyväksyttävää. Tyttöjen suhteen tilanne voi olla toinen. Naisellisten sukupuoliominaisuuksien nopea kehitys, esimerkiksi rintojen kasvu tai vartalon pyöristyminen, voi tyttöjen toveripiirissä johtaa kiusaamiseen tai naurunalaiseksi joutumiseen.

#### 4.1.2 Nuoruuteen liittyvät psykologiset muutokset

Nuoruutta pidetään siirtymävaiheena lapsuudesta aikuisuuteen. Sen tarkoituksena on irtautua vähitellen lapsuudesta ja kehittyä persoonalliseksi aikuiseksi (Rantanen 2000, 34). Nuoruudessa kehittyvät monet ajatteluun liittyvät taidot, usein merkittävästi. Ihmisen ajattelu muuttuu loogisemmaksi, abstraktimmaksi ja yleistävämmäksi. Nuoruusiässä myös päätöksenteko- ja suunnittelutaidot lisääntyvät. Ajattelun kehittymisen myötä nuoruudessa nuorta alkavat kiinnostaa muun muassa maailmankatsomukselliset kysymykset ja ideologiat. Myös tunneperäisen pohdiskelun kyky kasvaa nuoruusiässä. (Nurmi ym. 2006, 127-128; Turunen 2005, 132-134.)

Nuoruuden keskeisiä kehitystehtäviä ovat sukupuoli-identiteetin omaksuminen, suhteiden luominen toiseen sukupuoleen, koulutuksen hankkiminen ja valmistautuminen työelämään, valmistautuminen perhe-elämään sekä ideologian omaksuminen. (Nurmi ym. 2006, 131.) Eduard Spranger on määritellyt nuoruuden tehtäviksi yksilöllistymisen, eli oman minän löytämisen, elämänsuunnitelman muodostumisen ja sisäänkasvamisen erilaisille elämänalueille, kuten politiikkaan ja uskonnolliseen elämään (Puuronen 2006, 60). Robert J. Havighurst taas nimeää nuoruuden kehitystehtäviksi suhteiden luomisen ikäkumppaneihin, sukupuoliroolien omaksumisen, oman fyysisen olemuksen hyväksymisen, riippumattomuuden saavuttamisen vanhemmista tunnetasolla, valmistautumisen esimerkiksi työelämään ja parisuhteeseen, ideologian omaksumisen ja vastuullisen käyttäytymisen omaksumisen (Puuronen 2006, 63).

Nuoren tulee hyväksyä ja sopeutua fyysisiin sekä seksuaalisiin muutoksiin, itsenäistyä vanhemmista sekä kypsyä sosiaalisesti hyväksytyksi ja kulttuurin mukaiseksi aikuiseksi. Kehittyvä identiteetti pohjaa lapsuuden kokemuksiin, synnynnäisiin taipumuksiin, kehittyneisiin toiveisiin ja saavutettuihin ominaisuuksiin, mutta yhtäläillä myös yhteisön arvoihin ja ihanteisiin. Ehjä identiteetti, luja minä ja vankka persoonallisuus eli kokonaispersoonallisuus saavutetaan aikuisuuden kynnyksellä. Identiteetti saa vahvistuksensa yhteisöstä, joten on tärkeää, että nuorelle läheiset ihmiset hyväksyvät hänet. Tällöin nuori on valmis ja kykenevä itsenäistymään sekä irrottautumaan lapsuudenkodista. Keskinuoruudessa ikävuosina 15-18 nuori etsii itseään ja minuuttaan erilaisten kokeilujen myötä. Hän voi kokeilla erilaisia rooleja tai harrastuksia. (Almqvist 2000, 22- 23; Rantanen 2000, 34-35.)

Lapsikaan ei osaa kävellä heti syntymänsä jälkeen, vaan hänen on opeteltava kävelemään vaivalla ja kestäen monia takaiskuja sekä epäonnistuneita yrityksiä, niin täytyy myös murrosikäisen ensin löytää oma tiensä ja suuntansa. Lapsi yrittää nyt ensimmäisen kerran olla riippumaton perheen elämästä ja sen arvomaailmasta. Sen vuoksi murrosikäinen tarvitsee samanlaista hienotunteisuutta, huomiota, suojelemista ja rohkaisua kuin kävelemään oppiva lapsi. Eiväthän aikuiset jatkuvasti kritisoi ja rajoita pientä lasta sen vuoksi, että hän ei hallitse heti kävelemistä. Vanhemmat päinvastoin iloitsevat jokaisesta pienimmästäkin edistysaskeleesta. (Wais 2003, 93-94.)

#### 4.1.3 Nuoren sosiaalinen elämä

Pirkko Jaraston ja Nina Sinervon mukaan (1999, 89) nuoren varttuessa hänen ihmissuhdeverkkonsa laajenee. Esinuoruus- ja nuoruusiässä nuoren vanhempien kanssa viettämä aika vähenee dramaattisesti. Nuori itsenäistyy vanhemmistaan ja hän suuntautuu yhä enemmän pois perheen piiristä, pääasiassa kohti samanikäisiä tovereita, mutta myös muut kodin ulkopuoliset kontaktit laajenevat. Nuoruudessa nuori saa enemmän itsenäisyyttä,

autonomiaa, vanhemmilta, ja alkaa viettää enemmän aikaa ystävien parissa. (Nurmi ym. 2006, 130). Hänen on mahdollista liikkua entistä vapaammin pitempiäkin matkoja ja laajentaa näin elämän piiriään. Samalla nuori saa monenlaisia vaikutteita ja osa niistä on perhepiirille vieraita. Identiteettiään ja itsenäisyyttään etsiessään nuori voi liittyä erilaisiin ryhmiin. Koska nuoren oma minä on vielä epävarma, ryhmään samaistuminen auttaa häntä vahvistamaan omaa oloaan ja oikeuksiaan. Hän luo uusia suhteita niin saman kuin vastakkaisenkin sukupuolen kanssa. Määrällisen muutoksen lisäksi vertaissuhteet muuttuvat myös laadullisesti, niiltä aletaan odottaa uudenlaisia asioita; sitoutumista, lojaalisuutta, uskoutumista. Nuoren identiteetin kehitykselle on oleellista, että hän saa tuntea olevansa sekä ainutlaatuinen yksilö, hyväksytty muiden joukkoon. Yleensä nuorelle tärkeä ryhmä koostuu toisista samanikäisistä. Mikäli tällaista ryhmää hänellä ei syystä tai toisesta ole, hänen on hyvä löytää muita ihmisiä, eri-ikäisiäkin, joiden joukkoon hän voi tuntea kuuluvansa ja kokea itsensä hyväksytyksi juuri sellaisena kun on. (Jarasto & Sinervo 1999, 89.)

Nuoren itsenäistyessä vanhemmistaan, perheen merkitys ensisijaisena yhteisönä nuorelle vähenee. Hän rakentaa identiteettiään eli käsitystä itsestään yhä enemmän muilta nuorilta saamansa palautteen avulla. Hän saa saman ikäisiltä ystäviltään tukea irrottautuessaan kiinteästä suhteesta vanhempiinsa. Hän voi kokeilla omia ajatuksiaan ja mielipiteitään keskustelemalla ja pohtimalla niitä kavereiden kanssa yhdessä. Nuorelle kavereiden hyväksyntä on usein tärkein asia elämässä. (Jarasto & Sinervo 1999, 91.)

Jari Sinkkosen mukaan (2010, 58-59) varhaisnuoresta kaikki on helposti ”sairaana noloa”, erityisesti omat vanhemmat kuuluvat tähän luokkaan. Omat, vähemmän myönteiset ominaisuudet heijastetaan vanhempiin, tai ainakin nuori voi etsiä lähipiiristään syyllistä omiin fyysisiin ja psyykkisiin ominaisuuksiin. Nuori on melko haparoiva ihminen nuoruudessaan eikä hänellä ole vielä kovin suurta kykyä torjua negatiivisia psyykkisiä vaikutuksia, sillä ottaessaan etäisyyttä vanhempiin, menettää hän samalla osan vanhempien ja kodin tarjoamasta suojasta. Koska puolustuskeinot ovat vielä jäykkiä ja vähäisiä, saattaa se johtaa siihen, että nuori ottaa asiat liian vakavasti verrattuna niiden todelliseen tilaan. Nuoren narsistinen haavoittuvuus ja joustamattomat henkiset puolustuskeinot eli defenssit ovat huono yhdistelmä, ja nuori on altis menemään mukaan kaikenlaisiin ajattelemattomuuksiin, joita myöhemmin kuitenkin katuu.

Pikkulapsen yleisönä ovat hänen vanhempansa, jotka ihastelevat lapsen uusia taitoja ja taputtavat niille. Nuorikin odottaa ja kaipaa vanhemmiltaan kiinnostusta ja hyväksyntää, vaikka ei toisikaan toivettaan ja haluaan esille. Pikemminkin hän antaa ymmärtää, että vanhempien reaktiot ovat yhdentekeviä, ainakin jos efektiä verrataan ikätovereilta saadun palautteen voimaan. Jos kavereilta ei tule mitään tukea tai arvostusta nuoren pyrkimyksille, ei vanhemmilta saatu kannustus riitä kompensoimaan tuota puutetta. Varhaisnuoren yleisönä

ovat vanhempien asemesta kaverit. Kaikki asiat käyvät läpi ikätoverien testin: vaatteet, hiusmuoti, mielipiteet, musiikkimieltymykset, elokuvat, pelit, seurusteleminen, opettajat ja koulunkäynti. Luokassa on aina tiettyjä vaikutusvaltaisia oppilaita, jotka ovat päässeet asemaansa jostakin syystä, toiset sosiaalisuuttaan ja tarmokkuuttaan, toiset enemmän äänekkyydellä ja röyhkeydellä. Näiden vaikuttajien mielipiteitä seurataan valppaasti, sanoo Jari Sinkkonen. (Sinkkonen 2010, 57-58.)

Nuorelle tärkeä ryhmä voi olla myös harrastusryhmä tai toisiaan lähellä asuvien nuorten muodostama porukka. Tytöille paras kaveri on yleensä tärkein sosiaalinen suhde, niin että parhaan kaverin kanssa kiinnitytään myös suurempaan ryhmään. Tytöille koulunkäynti voi olla tärkeämpää kuin tietyn ryhmän hyväksyntä. Tyttöryhmät ovat yleensä pienempiä kuin poikaryhmät, kun taas pojat kuluttavat tyttöjä useammin myös enemmän vapaa aikaansa vertaisryhmässä. Heille vertaisryhmässä tapahtuva toiminta on tärkeämpää kuin tytöille ja toiminnallisuutta ilmentävät ryhmät ovatkin yleensä poika- tai sekaryhmiä. (Rosblom ym.1996, 37-38.)

Olemme Jari Sinkkosen (2010) kanssa yhtä mieltä siitä, että kavereiden merkitys murrosiässä kasvaa todella suureksi ja pyrkimys vanhempien siipien suojasta itsenäiseen elämään on kova. Kuitenkin tämä Sinkkosen mainitsema ”mielipidejohtajan seuraaminen” on mielestämme enemmän alakoululle tyypillistä toimintaa. Mielestämme yläkoululuokassa ei ole vain yhtä ainoaa mielipidejohtajaa, jota nuoret sokeasti seuraavat. Yläkoulussa nuoret liikkuvat hyvin useasti kahden tai kolmen hengen ryhmissä. Tämän ryhmän sisällä voi olla yksi nuori, joka on niin sanotusti johtaja, joka sanoo mitä tehdään ja minne mennään, mutta koko luokan hallitsevaa oppilasta tuskin löytyy. Nuoret ovat myös hyvin kavereuskollisia, joten jos nuori alkaa liikkua johonkin toiseen ryhmään kuuluvan mukana, tulee hänelle todella nopeasti ryhmän vaihto eteen.

Ystävyysuhteissa kehittyvät monet tärkeät, koko tulevaa elämää ajatellen, taidot. Nuori saa tilaisuuden kokeilla ja hakea itselleen sopivaa tasapainoa läheisyyden ja erillisyyden välillä. Tämähän on useimmiten yksi haasteellisimmista kysymyksistä myös meille aikuisille. Nuori voi joutua miettimään sitä, kuinka paljon hän voi, uskaltaa ja haluaa olla oma itsensä ja kuinka suuressa määrin antaa kavereiden sanella käyttäytymisensä, arvonsa ja ajatuksensa. Miten paljon ryhmässä on sopeuduttava ja miellytettävä muita, jotta välttyään konflikteilta. (Jarasto & Sinervo 1999, 90.)

Pirkko Jaraston ja Nina Sinervon(1999, 90) mukaan nuori oppii hyväksymään erilaisuutta ollessaan vastavuoroisessa suhteessa toisten samanikäisten nuorten kanssa. Nuori oppii näkemään, että kaikissa ihmisissä on niin hyvät kuin heikotkin puolensa, mutta silti he voivat

olla ystäviä. Näin nuoren taipumus mustavalkoiseen ajattelutapaan vähenee. Suhteessaan muihin nuori tutustuu myös itseensä.

#### 4.2 Psykkinen hyvinvointi

Hyvinvointi on kokemukseen pohjautuva yksilöllinen asia, sillä jokaisen ihmisen hyvinvointi poikkeaa ainakin jonkin verran toisen ihmisen hyvinvointi-näkemyksestä. Kuitenkin huolimatta subjektiivisista hyvinvoinnin määritelmistä, kaikki ihmiset tavoittelevat hyvinvointia. Hyvinvointi on ilmiönä suhteellinen, mutta hyvinvoinnin kasvaessa usein myös suhteelliset odotukset kasvavat. Hyvinvoinnin eri osa-alueita ovat materiaallinen hyvinvointi, työ ja koulutus, fyysinen sekä psykkinen hyvinvointi, sosiaaliset verkostot sekä sisäinen elämänhallinta ja kokemus elämänlaadusta. (Ihalainen & Kettunen 2006, 15-17.)

##### 4.2.1 Mielenterveysongelmat

Mielenterveys on uusiutuva voimavara. Se kuuluu, mutta sitä voi uusia ja suojella liialliselta kulumiselta. Mielenterveys ei ole mikään tila, joka kerran saavutettuna pysyy itsestään yllä. Se koostuu kyvyistä, joita meillä kaikilla on mahdollisuus pitää yllä ja kehittää. Mielenterveys on voimavaran ohella myös kokemus ja tunne elämän sujumisesta. Nuoruudessa voimavarat kuluvat helposti. On kiire mennä eteenpäin, aikuistua ja hankkia kokemuksia. Kysymyksen ”kuka minä olen ja millainen haluan olla” pohtiminen on osa itsensä etsimistä. Itsen etsiminen on toisinaan myös omien rajojen kokeilua sekä hyvässä että pahassa. Jos rajojen kokeilu ja elämään kuuluvien riskien ottaminen on liian runsasta, ei nuori (eikä aikuinenkaan) enää voi hyvin. Omaan itseä, omia kykyjä ja voimavaroja voidaan etsiä uusissa ihmissuhteissa, opiskelussa, oppimiskokemuksissa, harrastuksissa, velvollisuuksissa, vapaa-ajassa ja levossa, omista ajatuksista ja tunteista. (Litmanen, Lähdesmäki & Renfors 2003, 109.)

Mielenterveysongelmat ovat nuorten vaikein terveysongelma. Nuoruudessa alkavat useimmat aikuisiän mielenterveysongelmat (Nuorten mielenterveys 13.3.2008). Arvioidaan, että puolet aikuisiän mielenterveyden ongelmista on syntynyt ennen 15 ikävuotta (Mielenterveys 4/2010, 17). Ongelmat ovat hieman yleisempiä tytöillä kuin pojilla. Nuorten mielenterveysongelmat tunnustetaan jo melko hyvin, mutta hoidon saaminen ei aina ole selvää. Lapsista ja nuorista 15-20 prosentilla on psykkinen häiriöitä ja noin 7-8 prosentin arvioidaan olevan erityisen psykiatrisen hoidon tarpeessa (Kallio & McDowell 2004; Nuorten mielenterveysongelmat jäävät usein hoitamatta 10.1.2008.) Suuri osa nuorten mielenterveysongelmista jää hoitamatta, esimerkiksi depressiopotilaista hoidossa on vain noin joka kolmas ja ahdistuneisuushäiriöstä kärsivistä noin joka neljäs. Suuri tarve on matalan kynnyksen auttamispaikoista. (Suuri osa nuorten mielenterveysongelmista jää hoitamatta 10.9.2008.)



Tutkimusten mukaan vakavista tunneperäisistä vaikeuksista kärsii noin 7-10 prosenttia nuorista (Nurmi ym.) 2006, 151). Nuorten mielenterveysongelmat ja hoito ovat Stakesin (alla) mukaan lisääntyneet.

Taulukko 1 esittää nuorten mielenterveyshuollon erikoissairaanhoidokäyntejä ja mielenterveyskäyntejä Suomessa per asukas 1995-2007.

Vuosi	1995	1997	2000	2003	2005	2007
Nuorisopsykiatria	58 615	66 655	91 982	104 215	127 686	160 658
Mielenterveyskäynnit/as	0,28	0,31	0,32	0,39	0,39	0,40

Taulukko 1. Mielenterveyskäynnit 1995-2007. Stakes 2008.

Mielialahäiriöiksi luetaan mania, kaksisuuntainen mielialahäiriö sekä erilaiset masennustilat. Mielialahäiriöt jaetaan alaluokkiin vaikeusasteen mukaan. Mielialahäiriöitä saattavat aiheuttaa elämässä ollut rasisustekijä esimerkiksi menetys tai epäonnistuminen. Erityisesti masennus on yleistymässä kaikkien ikäluokkien keskuudessa. Masennuksesta kärsivät naiset melkein kaksi kertaa useammin kuin miehet. (Lepola, Koponen, Leinonen, Joukamaa, Isohanni, Hakola 1996, 48; Wahlbeck & Mäkinen 2008, 8.) Masennustilan oireita ovat mielialan lasku, mielenkiinnon menetys, energian vähäisyys ja aktiivisuuden heikkeneminen. Lisäksi saattaa olla unihäiriöitä, keskittymisvaikeuksia, ruokahalun muutoksia ja itsetunnon laskua. (Aho, Isometsä, Mattila, Jousilahti & Tala 2009; Räsänen 2000, 191.) Oireet ovat yksilöllisiä ja erityisesti nuorilla on epätypillisiä oirekuvia. Nuorten oireistossa korostuvat ärtyneisyys, vihaisuus, aggressiivinen käytös sekä sosiaalinen oireilu. Oireiden yksilöllisyydestä riippumatta matala mieliala on masentuneilla pysyvä päivästä toiseen eikä mielialassa tapahdu muutoksia, vaikka olosuhteet muuttuvat. Masentuneilla voi kuitenkin olla selkeitä eroja vuorokaudenaikojen välillä, sillä esimerkiksi aamut ovat huomattavasti vaikeampia kuin päivät. Nuoret kärsivät samanaikaisesti masennuksen kanssa usein myös esimerkiksi ahdistuneisuudesta tai päihteiden väärinkäytöstä. (Lepola ym. 1996, 51; Salonen 2010, 18-19.) Masennus on nuorten yleisin mielialahäiriö sekä merkittävä itsemurhien riskitekijä. Nuorten vaikeaa ja keskivaikeaa masennusta esiintyy noin kahdeksalla prosentilla peruskoulun pojista ja noin 17 prosentilla tytöistä. Muutamalla prosentilla masennus on vaikeaa. (Salonen 2009a, 11.) Euroopan tasolla noin 60 prosenttia itsemurhan tehneistä on kärsinyt masennuksesta. (MielenTerveys 4/10, 17; Wahlbeck & Mäkinen 2008, 9.). Masennuksella on riski uusiutua; jopa 70 prosenttia sairastuu viiden vuoden kuluessa uudelleen (Salonen 2010, 19).

Kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavilla vaihtelevat maaniset ja depressiiviset jaksot, ja jaksot ovat yleensä toistuvia. Maanisen jakson aikana potilas on usein hyvin aktiivinen ja toimelias, mutta tilanne muuttuu depressiivisen jakson aikana ja potilaasta tulee

aikaansaamaton ja masentunut. Maanisen ja depressiivisen kauden välillä on oireeton väliaika, joka kestää useita kuukausia. Oireettomat jaksot lyhenevät iän myötä. Kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön voivat sairastua kaikenikäiset ja tauti alkaa yleensä depressiolla. (Lepola ym. 1996, 55-57.)

Jos nuori tyydyttää ruualla muita tarpeita, kuin ravinnon saamisen, saattaa kyse olla syömishäiriöstä. Nuori saattaa säädellä ruoan ottamisella tai ottamatta jättämisellä ulkonäköä tai painoa. (Rantanen 2000b, 286.) Niistä yleisimpiä ovat anoreksia ja bulimia. Harvinaisempia ovat BED (Binge eating disorder) eli lihaviiden ahmimishäiriö sekä ortoreksia. Lisäksi on erilaisia epätyypillisiä syömishäiriöitä, jotka lienevät yleisempiä kuin selkeät tapaukset. Syömishäiriö on epätyypillinen, kun oireet ovat lieviä tai kaikki diagnostiset kriteerit eivät täyty. (Ebeling.) Aiemmin syömishäiriöitä pidettiin lähinnä naisten sairauksina, mutta nykyään arvioidaan, että noin 0,5 prosenttia miehistä sairastuu anoreksiaan tai bulimiaan. (Tukiasema.net.) On arvioitu, että jopa joka viides nainen kärsii jonkinasteisesta syömishäiriöstä (Syömishäiriöliitto). Anoreksia eli laihuushäiriö on psyykinen häiriö, joka johtaa potilaan pakonomaiseen laihduttamiseen (Buckroyd 1997, 15-17). Anoreksiaan sairastuu elämänsä aikana 1-5 prosenttia naisista, nuoruusiässä sairastuu länsimaissa noin yksi prosentti nuorista. (Uusitalo 2007, 17). Myös bulimia, eli ahmimishäiriö, on psyykinen sairaus, joka johtaa ruuan ahmimiseen ja oksentamiseen (Buckroyd 1997, 37-39). Bulimiaan sairastutaan keskimäärin 18 vuoden ikäisenä ja siihen sairastuu noin 1-3 prosenttia naisista (Tukiasema.net). Ortoreksian taustalla on halu syödä mahdollisimman terveellisesti, mutta tilanne on muuttunut pakonomaiseksi tarpeeksi syödä ainoastaan terveellistä ruokaa. Ortorektikko kiinnittää ruokaillessaan huomiota ruuan laatuun eikä niinkään määrään. BED:ssä on kyse epätyypillisestä syömishäiriöstä, jossa henkilö ahmii nopeasti suuria määriä ruokaa, mutta erotuksena bulimiaan sairastunut ei kuitenkaan oksenna syömäänsä ruokaa. BED:tä sairastavan ihmisen ahmimiskohtaukset ovat toistuvia ja hallitsemattomia. (Syömishäiriöliitto.)

Ahdistus ja huolestuneisuus ovat normaaleja tunnetiloja, mutta poikkeavaksi ne muuttuvat silloin, kun ne haittaavat arjessa selviytymistä ja ovat pitkittyneet. Yleistyneen ahdistuneisuushäiriön oireena on jatkuva huolestuneisuus omasta ja läheisten tilanteesta. Sen lisäksi voi esiintyä rintakipua, sydämentykytystä, vatsavaivoja, lihaskipuja, hengenahdistusta, vapinaa, huimausta, hikoilua, tukehtumisen tunnetta, äänenvärinää, punastelua, pistelyä ja puutumista, huimausta sekä tihentynyttä virtsaamisen tarvetta. (Poliklinikka.fi Ahdistuneisuushäiriö.)

Paniikkihäiriökohtaus on ahdistuskohtaus, jonka oireina ovat kuoleman pelko, sydämen tykytys, huimaus ja ilman loppumisen tunne. Sen lisäksi potilas saattaa kärsiä suun kuivumisesta, hikoilusta, vapinasta, epärealistisesta olostä ja rintakivuista.

Paniikkikohtauksen kesto on yksilöllistä ja vaihtelevaa. Paniikkikohtaus tulee yleensä ennalta arvaamattomasti. Nuoruusiässä paniikkioireet liittyvät yleensä opiskelun, ystävyysuhteiden ja seurustelusuhteiden aiheuttamaan stressiin ja pettymyksiin. (Friis, Eirola, Mannonen 2004, 107.)

Käytöshäiriöllä tarkoitetaan pitkäkestoista ja toistuvaa epäsosiaalista käyttäytymistä. Lasten ja nuorten käytöshäiriöstä kärsivä henkilö usein rikkoo muiden oikeuksia ja sosiaalisia normeja vastaan. Sen lisäksi esiintyy aggressiivisuutta, toisten omaisuuden tahallista tuhoamista, vilpillisyyttä ja sääntöjen rikkomista. Käytöshäiriö on melko yleinen häiriö, joka on selvästi lisääntynyt. Kansainvälisten tutkimusten mukaan nuorista pojista 10-13 prosenttia ja tytöistä 4-6 prosenttia kärsii käytöshäiriöistä eli häiriö on pojilla tyttöjä yleisempi. Koulukiusaaminen on usein käytöshäiriön oire. Käytöshäiriöön on useita erilaisia syitä, kuten perinnöllisyys sekä äidin raskauden aikainen päihteidenkäyttö, mutta myös esimerkiksi perheen sisäisillä ristiriidoilla ja matalalla sosioekonomisella taustalla on merkitystä. Käytöshäiriöt lisäävät nuoren riskiä sairastua aikuisena mielenterveysongelmiin tai päihdehäiriöön sekä lisää riskiä rikollisuuteen sekä huonoon sosioekonomiseen tilanteeseen. (Huttunen 2010; Moilanen 2000, 234-235; Suvisaari & Manninen 2009, 2459-2461.)

Osa nuorista kärsii niin kutsutusta ulkosuuntautuneesta ongelmakäyttäytymisestä eli käytöshäiriöstä, aggressiivisuudesta sekä rikollisuudesta. Pojilla ongelmakäyttäytyminen on tyttöjä yleisempää. Ongelmakäyttäytymisen syntyyn vaikuttavat esimerkiksi vanhempien avioero, yksinhuoltajuus sekä kaveripiiri, mutta myös lapsuuden temperamentti- ja piirteillä on merkitystä. (Nurmi ym. 2006, 152-153.)

#### 4.2.2 Ennalta ehkäisevä mielenterveystyö ja mielenterveysongelmien hoito

Mielenterveys alkaa ensisijaisesti perheestä ja lähiympäristön voimavaroista. Mielenterveyden tukemisen tärkeimmät palvelut nuoren elämässä ovat koulu, oppilashuolto ja kouluterveydenhuolto. Kun palveluiden työntekijät toimivat yhdessä vanhempien ja tukiverkoston kanssa, tuetaan nuorten mielenterveysongelmien ennalta ehkäisyä. Suojaavalla toiminnalla vähennetään mahdollisten riskitekijöiden haitallisuutta. Riskitekijöitä voivat olla muun muassa sairaudet ja traumat. (Noppari & Peltonen 2005, 172.)

Ehkäisevä mielenterveystyö voidaan jakaa rakentavaan, suojaavaan ja parantavaan mielenterveystyöhön. Rakentavalla toiminnalla pyritään vaikuttamaan yhteiskuntaan siten, että saataisiin lisättyä mielenterveyttä edistäviä tekijöitä, esimerkiksi koulun olosuhteisiin vaikuttamista. Suojaavilla teoilla pyritään vähentämään riskitekijöistä aiheutuvia haitallisia vaikutuksia, jotka heikentävät nuoren psyykkistä kehitystä. Parantavaa toimintaa ovat esimerkiksi varhaiset interventiot sekä sairastuneen perheen tukeminen. (Räsänen & Tamminen 2000, 366-367.)

Nuorten mielenterveysongelmia voidaan lieventää lääkityksellä. Onnistunut lääkitys auttaa eroon hankalista oireista ja vaikuttaa suotuisasti nuoren elämään. Psykykläkkeiden käytön aloitusta ei kannata viivyttää, mikäli voidaan olettaa lääkityksestä olevan hyötyä. Tutkimustuloksia nuorten psyykelääkityksestä on vähän, joten esimerkiksi suositellut annokset perustuvat osin kliiniseen kokemukseen. Lääkitykseen yhdistetään mahdollisuuksien mukaan psyko- tai perheterapiaa. (Huttunen 2004, 189-190.) Masennuksen hoitoon käytetään ensisijaisesti SSRI-lääkkeitä (Selektiiviset serotoniinin takaisinoton estäjät). Kuitenkin nuoren tilannetta on seurattava tarkoin, sillä SSRI-lääkkeit saattavat lisätä ahdistusta ja itsemurha-ajatuksia. Jatkuva lääkitys on suotavaa, sillä yli puolet masennukseen sairastuneista nuorista sairastuu uudelleen viiden vuoden kuluessa. Ahdistusta ja pelko-oireita on perusteltua hoitaa lääkityksellä, kun oireet ovat voimakkaita ja terapia ei ole riittävä hoitomuoto. Lääkityksenä käytetään muun muassa bentsodiatsepiineja, beetasalpaajia, rauhoittavia antihistamiineja ja SSRI-lääkkeitä. (Huttunen 2004, 194-196.)

Ongelmien hoitoon voidaan käyttää myös erilaisia psykoterapian muotoja, mutta myös erilaisia luovuusterapioita. Lisäksi on tärkeää käyttää hyväksi sosiaalisten verkostojen tukea. Sekä perhe, että koulu ja harrastusyhteisöt voivat toimia terapeuttisena verkostona, joka tukee nuorta. Tärkeää on näin vahvistaa lapsen itsetuntoa ja parantaa käsitystä itsestään. Nuoruusiässä myös kaveriverkostolla on merkitystä masennuksesta toipumisessa. Kuitenkin itsetuhoinen nuori vaatii lähes aina sairaalahoitoa. (Räsänen 2000, 196-197.)

Syömishäiriötä hoidetaan pääasiallisesti avohoidossa, mutta mikäli tilanne on vakava, voidaan myös sairaalahoitoa suositella potilaalle. Kunnasta riippuen hoito toteutetaan perusterveydenhuollossa, erikoissairaanhoidossa tai syömishäiriöpoliklinikalla. Hoidossa kiinnitetään huomiota potilaan fyysiseen ja psyykkiseen tilaan. Potilaan hoidon suunnittelu ja hoito tapahtuu yhteistyössä lääkärin, ravitsemusterapeutin, potilaan ja perheen kanssa. (Lasten ja nuorten syömishäiriöt 2009.)

#### 4.3 Päihteet

Päihteiksi luetaan yleensä alkoholi, huumeet sekä päihtymystarkoituksessa käytettävät lääkkeet, joskus voidaan tarkoittaa myös tupakkaa ja teknisiä liuottimia (Ihalainen & Kettunen 2006, 173). Alkoholi on Suomessa yleisimmin käytetty päihde ja alkoholista johtuvasta päihderiippuvuudesta kärsii muutama prosentti käyttäjistä. Alkoholi aiheuttaa vuosittain eniten terveydellisiä haittoja kaikissa ikäryhmissä. Verrattuna muihin maihin suomalaisten alkoholin käyttö on humalahakuista. Suurta alkoholin sietokykyä ihannoidaan ja alkoholin käyttö on jatkuvassa kasvussa. (Havio, Inkinen & Partanen 2008, 93-94; Pylkkänen, Viitanen & Vuohelainen 2009, 4.)

Vuonna 2008 alkoholin kokonaiskulutus oli jo 10,4 litraa 100 prosenttista alkoholia per asukas. Muissa Euroopan maissa käyttömäärät ovat laskusuunnassa, kun taas Suomessa tilanne selkeästi on päinvastainen. Suomi on noussut vähiten kuluttavista maista yhdeksi, erityisesti Pohjoismaiden, eniten kuluttavaksi maaksi. (Karlsson 2009, 10-12.) Alle kymmenessä vuodessa 2000-luvulla kokonaiskulutus kasvoi Suomessa litralla. Muunnettuna yli 15-vuotiaiden kulutukseksi, käytetään Suomessa noin 12,5 litraa 100 prosenttista alkoholia henkeä kohden (Päihdetilastollinen vuosikirja 2009, 57).

Nykyisin suomalaisista aikuisista yli 90 prosenttia käyttää alkoholia. Valtaosalle juominen ei aiheuta merkittävää riskiä tai haittoja, mutta alkoholin liikkäyttö on kuitenkin hyvin yleistä. Terveys 2000 -tutkimuksen mukaan 30-64-vuotiaista miehistä 17 prosenttia ja naisista 5 prosenttia täytti joko riskikäytön, haitallisen käytön tai alkoholiriippuvuuden kriteerit. (Aalto & Seppä 2009, 14.)

#### 4.3.1 Nuorten päihteiden käyttö

Alkoholi on suomalaisnuorten suosituin päihde. Kokeilu aloitetaan yleensä yläasteen aikana, noin 13-15-vuotiaina. Nuorten yleisin juomapaikka on tutkimusten mukaan toisen koti, sen jälkeen yleisimpiä paikkoja ovat ulkotilat sekä oma koti. Nuoret saavat alkoholia sisaruksilta tai kavereilta, mutta myös vanhemmilta alkoholin saaminen oli suhteellisen yleistä. (Aalto-Setälä, Marttunen & Pelkonen 2003a, 6.) Tutkimusten mukaan nuorten mielestä alkoholin hankkiminen on helppoa (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2007, 44).

Huumausaineista yleisimmin käytössä on kannabis. Nuorten huumeokeilut lisääntyivät paljon 1990-luvulla samalla kun tarjonta lisääntyi, mutta 2000-luvulla tilanne näyttää tasaantuneen. Lääkkeiden ja alkoholin sekakäytön arvioidaan kuitenkin lisääntyneen. (Havio ym. 2008, 166.)

Nuorten alkoholin käyttö väheni 1970- ja 1980-lukujen taitteessa, mutta alkoi jälleen yleistyä 1980-luvun puolivälissä. Raittiiden osuus pieneni ja toistuva alkoholin juominen ja etenkin humalahakuinen juominen yleistyivät rajusti 1980-luvun lopussa ja hieman hitaammin 1990-luvun alussa. 1990-luvun lopussa säännöllinen alkoholinkäyttö ja tosihumalaan juominen olivat tytöillä nousseet 2-3-kertaisiksi ja pojilla lähes kaksinkertaisiksi 1980-luvun alkupuolen tasosta. (Kovanen & Leino 2006, 37-38.)

2000-luvulla nuorten alkoholinkäytössä on tapahtunut myös positiivisia muutoksia. Alkoholikokeilut ovat siirtyneet vanhemmalle iälle ja nuoremmat ikäryhmät käyttävät vähemmän alkoholia. (Havio ym. 2008, 166.) Nuorten alkoholin käyttö on polarisoitunut: yhä suurempi osa nuorista pidättäytyy kokonaan alkoholin käytöstä, mutta toisaalta taas yhä suurempi osa tietyissä ikäryhmissä on lisännyt humala-juomistaan merkittävästi (Lasten ja

perheiden alkoholihaitat laskuun 2008). Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskeleva nuori käyttää enemmän päihteitä kuin lukiolainen ja heidän asenteensa päihteitä kohtaan ovat suvaitsevammat. Miehet käyttävät pääasiallisesti päihteitä enemmän kuin naiset, mutta nuoruusiän keskivaiheilla tyttöjen ja poikien päihteiden käyttö on suunnilleen samalla tasolla. (Fröjd, Kaltiala-Heino, Ranta, von der Pahlen & Marttunen 2009, 17, Salonen 2009a, 10.)

Kavereilla ja vertaisryhmällä on suuri merkitys nuoren käyttäytymiseen. Jos kaveriporukan tapana on juoda, on nuoren vaikeaa kieltäytyä alkoholista. Nuorelle on tärkeää kuulua joukkoon, joten jos alkoholista kieltäytymisen riskinä on joutua pois porukasta, on todennäköistä, ettei nuori kieltäydy. (Aalto-Setälä ym. 2003a, 6; Havio ym. 2008, 167.) Myös aikuisilla päihteiden käyttö liittyy sosiaalisiin tilanteisiin. Usein alkoholin nauttimistilanteet ovat juhlia, hauskanpitoa tai rituaaleja. (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 31, 43.)

Kriteerit päihdehäiriöstä täyttää jopa joka kymmenes nuori, mutta toisaalta aikuisia varten määritellyt kriteerit eivät välttämättä ole sopivia arvioitaessa nuoren päihteidenkäyttöä. Kuitenkin käyttö voi olla haitallista ilman, että kriteerit täyttyvät. Esimerkiksi sammuminen sekä sekakäyttö on aina tulkittava riskikäytöksi. (Fröjd ym. 2009, 17.) Päihdeongelmaisista nuorista suurimmalla osalla on myös jokin mielenterveyshäiriö, kuten esimerkiksi käytös- tai tarkkaavaisuushäiriö, masennus- tai ahdistuneisuushäiriö. Ei ole selkeää tutkimustietoa siitä, johtaako mielenterveysongelma päihdeongelmaan vai toisin päin. (Aalto-Setälä, Marttunen & Pelkonen 2003b, 8). Alkoholin käyttö kuitenkin voi pahentaa nuoren syrjäytymisriskiä, jolloin nuoresta saattaa tulla moniongelmainen (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 45).

Yhteiskunnallisten ja kansantaloudellisten seurauksien lisäksi alkoholi aiheuttaa lukuisia seurauksia alkoholin käyttäjälle erityisesti, mikäli kyseessä on nuori. Nuoruudessa aivot kehittyvät voimakkaasti - vain vauvaiässä kehitys on voimakkaampaa. Koska päihteet vaikuttavat keskushermostoon, ne vaikuttavat myös nuoren aivoihin. Nuoruudessa kehittyvät muun muassa impulssikontrolli, motivaatio ja ihmissuhteiden ylläpitämiseksi tarvittavat taidot. Mikäli aivot altistuvat kriittisenä ajankohtana suurille määrille alkoholia, on riski, etteivät tärkeät taidot kehity. Tämä saattaa johtaa esimerkiksi siihen, että impulsiivinen käytös jatkuu läpi aikuisiän, vaikka se normaalisti olisikin nuoruudelle tyypillinen piirre. Nuoruusiän alkoholialtistus lisää riskiä myöhempään päihteiden väärinkäyttöön ja riippuvuuteen. Riski on todettu muun muassa suomalaisessa Lapsesta aikuiseksi - pitkäaikaistutkimuksessa. Tutkimukseen osallistuneista jokainen, joka oli ollut kunnolla humalassa ennen kuin täytti 14 vuotta, kuului alkoholin ongelmakäyttäjiin 36-42-vuotiaana. (Fröjd ym. 2009, 19.)

Nuoren runsaan päihteiden käytön on todettu olevan yhteydessä riskikäyttäytymiseen, alentuneeseen riskinottokynnykseen, lisääntyneeseen aggressiivisuuteen, erityisesti

tieliikenteessä kohonneeseen tapaturmariskiin, heikentyneeseen psykososiaalisen toimintakykyyn ja myöhempiin päihdeongelmiin. Rungas päihteidenkäyttö saattaa myös vaikeuttaa nuoren kognitiivista, emotionaalista ja sosiaalista kehitystä sekä altistaa rikollisuudelle joko tekijänä tai uhrina. Päihteiden käyttö lisää selvästi koulupoissaoloja ja ammatillisen koulutuksen tai lukion keskeyttämistä vaikeuttaen siten myöhempääkin kouluttautumista. Eri päihteiden käyttö-tavat ovat yhteydessä toisiinsa. (Aalto-Setälä ym. 2003a, 3; Bäckmand & Lönnqvist 2009, 8; Fröjd ym. 2009, 19.) Päihteiden käyttö nuoruusiässä saattaa lisätä riskiä myöhemmille mielenterveyden ongelmille. Alkoholin käytön aloittaminen lapsuudessa tai varhaisnuoruudessa lisää merkittävästi alkoholin runsaan ja usein tapahtuvan käytön riskiä aikuisuudessa. Täten alkoholin käytön aloittamisien nostamisen onkin arvioitu olevan yksi tärkeimmistä keinoista ehkäistä alkoholin aiheuttamia haittoja. (von der Pahlen, Lepistö & Marttunen 2008, 9.)

#### 4.3.2 Ehkäisevä päihdetyö

Ehkäisevässä työssä keskeisenä tavoitteena on terveyden edistäminen (Kovanen & Leino 2006, 19). Ehkäisevän päihdetyön koko kentän kattavana tavoitteena on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen tukemalla päihteettömiä elintapoja sekä vähentämällä päihteiden käyttöä ja käytöstä aiheutuvia haittoja. Tavoitteena on myös vähentää kysyntää sekä saatavuutta. (Laatutähteä tavoittelemassa 2006, 6.) Ehkäisevä päihdetyö nuorten parissa kohdentuu erityisesti parantamaan nuorten ymmärrystä ja tietoutta päihteiden käyttöön liittyvistä erilaisista riskeistä ja vahvistamaan niiltä suojaavia tekijöitä. Nuorilla tulee olla oikeus saada päihteistä asiapitoista ja väärentämätöntä tietoa, jotta he voivat tiedon perusteella harkita omia valintojaan. (Pylkkänen ym. 2009, 3, 13, 16.) Ehkäisevä päihdetyö pohjaa myös ajatukselle, että on helpompaa ja halvempaa ennaltaehkäistä, kuin korjata jo syntyneitä vaurioita (Ehkäisevä päihdetyö kourassa 2009, 1).

Ehkäisevän työn tavoite on varmistaa, että tietty kohderyhmä välttää epäterveellisen käyttäytymisen noudattamalla tiettyä toimintatapaa. Hyvinvointi on keskeinen periaate. Tarkoitus on edistää terveyttä ja hyvinvointia ja ehkäistä kärsimystä ja haittoja. Toinen periaate on vahingoittamattomuus. Ehkäisevän työn toimenpiteet eivät saa aiheuttaa kohtuutonta haittaa tai ei toivottuja sivuvaikutuksia. Kolmas periaate on yksilön kunnioittaminen. Yksilön omaa tahtoa on kunnioitettava. Aikuisten huumeiden käyttäjien kohdalla periaate tarkoittaa, että myös käyttäjän oma tahto on otettava huomioon päätöksiä tehtäessä. Yksilön kunnioittamisen periaate saattaa täten olla toisinaan ristiriidassa hyvinvoinnin periaatteen kanssa. Neljäs periaate on oikeudenmukaisuus. Hyötyjen ja haittojen tulisi jakautua tasaisesti. Edellä mainittujen periaatteiden noudattamiseen vaikuttavat toteuttajan(työntekijän) elämän - ja maailmankatsomus, toteuttavan

organisaation näkemys sekä maan yhteiskunnallinen ja kulttuurinen ilmapiiri. (van der Stel 1999, 51.)

Alkoholin, huumeiden ja tupakan kaltaisten päihteiden käytön voi tulkita olevan rituaalista käyttäytymistä, johon sisältyy päihteiden vaikutuksiin liittyvien odotusten toteutuminen. Väestön enemmistön ajatukset ja odotukset noiden päihteiden vaikutuksista ovat perustana tietyissä kulttuureissa vallitsevalle päihteiden käytön rajoittamiselle. Päihteiden käytön vastaista taistelua voi pitää vallitsevien odotusten ja näkemysten vastaisena kritiikkinä ja taisteluna. Tavoite voi olla myös päihteiden käyttömahdollisuuksien perinpohjainen hävittäminen tai ainakin sen ohjaaminen toivottuun suuntaan. (van der Stel 1999, 27.)

Yhteiskunnan sosiaalinen ja kulttuurinen ilmapiiri määrittää sen, mikä on soveliaista tai epäsoveliaista päihteiden käytön, väärinkäytön ja päihderiippuvuuden suhteen. Alkoholin ja huumeiden käytön ehkäisyyn tähtäävä työ on hyvä esimerkki siitä hienotunteisuudesta, jolla eri yhteiskuntaryhmien näkemyksiin ja kollektiivisiin arvoihin suhtaudutaan ehkäisevässä työssä yleensä. Nämä erilaisten normien aiheuttamat ristiriidat muodostavat todellisia esteitä ehkäisevälle työlle. Ristiriidoista on kuitenkin myös hyötyä: niiden avulla päihteiden käyttöä ehkäisevä työ on jatkuvasti julkisessa keskustelussa. (van der Stel 1999, 39.)

Ehkäisevää työtä ei voida tarkastella erillisenä ympäröivän yhteiskunnan arvoista ja normeista. Ehkäisevä päihdetyö tapahtuu historiallisesti määräytyvässä sosiaalisessa kontekstissa. Yhdessä yhteiskunnassa jokin päihde on hyväksytty, toisessa tuon saman päihteiden käyttö on ankarasti rangaistava teko. Työntekijöiden on otettava aina huomioon kysymys siitä, onko ihmisen käyttäytymiseen vaikuttaminen sallittua - yleensä kohderyhmät eivät ole pyytäneet apua, ja ihmisiin saatetaan joskus yrittää vaikuttaa heidän sitä tietämättään. Ehkäisevään työhön ei ole muodostunut mitään erityistä ammatillista toimintamallia kuten esimerkiksi lääkäreille tai muille terveydenhuollon ammattilaisille. Ehkäisevässä työssä on tilaa monille eri lähestymistavoille. (van der Stel 1999, 51.)

Ehkäisevä työ nuorten parissa perustuu pitkälti siihen, että nuori saa ohjausta, apua ja tukea elämässään tilanteissa, joita hän ei välttämättä osaa ratkaista itse. Tärkeää on, että nuori tuntee olevansa itse osallisena niiden asioiden ratkaisuisissa, jotka koskevat hänen omaa elämäänsä ja tilannettansa. Vain olemalla itse mukana aktiivisena toimijana, nuori oppii ymmärtämään perusteet tehdyille ratkaisuille sekä noudattamaan annettuja ohjeita ja sääntöjä omina tietoisina valintoinaan. Kaikenlainen pakottaminen tai ulkoa annetut opit herättävät usein nuorena vastarintaa ja siten ehkä unohtuvat helposti. Tärkeää on, että nuori saa oman äänensä kuuluviin. (Pylkkänen ym. 2009, 11; Banks 2004, 27-28.)



Nuorten parissa ehkäisevä päihdetyö voidaan jakaa kolmeen osaan: yleiseen, riskiehkäisyyn sekä sosiaaliseen vahvistamiseen. Yleisen ehkäisyn keskeisenä tarkoituksena on antaa nuorille ajankohtaista tietoa eri päihdeaineista ja niiden käytön aiheuttamista yleisistä riskeistä. Riskiehkäisyssä kohdennetaan toimia tiettyyn ryhmään tai yksilöön, jonka riskikäyttäytyminen on jo tunnistettu tai se on selkeästi ennakoitavissa. Sosiaalisessa vahvistamisessa tarkastellaan nuoren asennetta, elämäntilannetta sekä sosiaalista ympäristöä, mutta myös päihteiden käytöltä suojaavia tekijöitä ja niille altistavia riskitekijöitä. (Pylkkänen ym. 2009, 16-17.)

Nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö eroaa aikuisten kanssa tehtävästä päihdetyöstä paitsi kasvatustavoitteidensa myös painopisteensä takia. Nuorten ehkäisevässä päihdetyössä erityisesti päihdeasenteisiin pyritään vaikuttamaan laajemmin ja varhaisemmassa vaiheessa kuin mitä aikuisten kanssa on mahdollista. Aikuisille kohdennetussa ehkäisevässä työssä korostetaan usein terveyshaittoja ja riskitekijöitä, kun taas nuorten parissa ehkäisevässä työssä keskitytään nuoren elämänhallinnan parantamiseen ja kasvattamiseen eikä päihteistä välttämättä puhuta juuri lainkaan. (Pylkkänen ym. 2009, 12.)

Paikallisista ehkäisevää työtä tekevistä pisteistä hyvänä esimerkkinä toimii Hyvinkäällä toimiva Nuorisoasema TellUs, joka pyrkii nuorten päihteiden käytön varhaiseen puuttumiseen. TellUs:een voi hakeutua itse, mutta myös kouluterveydenhuollon ohjaamana tilanteissa, joissa nuoren päihteiden käyttö huolestuttaa nuorta itseään, kotia tai nuoren muuta sosiaalista ympäristöä. TellUs on tarkoitettu alle 25-vuotiaille nuorille, mutta myös vanhemmat voivat tulla keskustelemaan lapsensa alkoholinkäytöstä. Nuorisoasema toimii matalan kynnyksen paikkana eikä näin ollen vaadi lähetettä ja on myös maksuton. TellUs:ssa nuori voi saada keskusteluapua eri elämäntilanteisiin, ehkäisyneuvontaa sekä esimerkiksi akupunktiohoitoa päihdeongelmaan. Nuorisoasema TellUs:ssa työskentelee yksi puolipäiväinen sairaanhoitaja. (Nuorisoasema TellUs.)

#### 4.4 Nuorten erityisongelmat ja niiden ennaltaehkäisy

##### 4.4.1 Nuoruuden erityisongelmat ja niiden taustat

Nuoruus on nykyään elämänvaihe, jota leimaavat välillä hyvin ristiriitaiset vaatimukset ja nopea elämänrytmi. Elämä on nuorillakin muuttunut yhä katkonaisemmaksi ja epävarmuus on lisääntynyt samalla, kun elämähallinnan ongelmat kasaantuvat. Nuoruudesta tulee helposti moniongelmainen aika. Vasta täysi-ikäistyneellä nuorella saattaa olla päihdeongelma, maksuhäiriöitä, työttömyyttä sekä koulutuksen puutetta. Elämänhallinnan puute saattaa johtaa koulutuksesta syrjäytymiseen, joka saattaa lopulta estää yhteiskuntaan kuulumisen. Valitettavasti nuoret ovat sosiaalityössä jääneet marginaaliin. (Karjalainen 2007, 161-162.)

Nuoruus on merkittävä ja mielenkiintoinen ajanjakso, mutta toisaalta nuoruutta pidetään ikävaiheena, jossa ollaan alttiita syrjäytymiselle. Yhteiskunnasta syrjäytyneillä on usein ollut vaikeuksia jo nuoruudessa (Vertanen 2008, 14). Vaikka nuorten elinolot ovat Suomessa suhteellisen hyvät muun muassa maksuttoman koulutuksen takia, on syrjäytymisvaarassa eri arvioiden mukaan viidestä kymmeneen prosenttia nuorista. Syrjäytymisvaarassa olevista suurin osa on poikia. Syrjäytymiseen johtavia avaintekijöitä ovat pitkäaikainen psyykkinen ja sosiaalinen uhka, stressi, pitkäaikainen työttömyys sekä kahden tai useamman riskitekijän yhteisvaikutus. Monet kokemukset vastoinkäymisistä lisäävät myös syrjäytymisen riskiä. Syrjäytymiseen liittyy yleensä köyhyyttä, eristymistä ja kyvyttömyyden tunnetta. On huomattu, että nuoret aikuistuvat yhä aiemmin, mikä on johtanut esimerkiksi päihdeongelmiin. (Ahola 2008, 129; Heikkinen 2007, 24; Helminen 2005, 9; Helminen 2005b 22; Ihalainen & Kettunen 2006, 19.)

Esa Nordling ja Timo Toivio kirjoittavat kirjassaan *Mielenterveyden psykologia* (2009,158), että nuorten asema ja kulttuuri on ollut voimakkaassa muutoksessa 1900-luvun puolivälistä asti ja nuorten itsenäisyys on lisääntynyt paljon. Selkeiden rajojen ja johdonmukaisen kasvatuksen asema korostuu entisestäänkin murrosikäisen suotuisan kehityksen turvaamiseksi. Rajattomuus ja epäjohdonmukaisuus saavat aikaan turvattomuutta. Turvattomuus vähenee sen kautta, että yksilö kokee voivansa hallita ympäristöään. Turvattomuuden kokemukset lisäävät siis tarvetta vaikuttaa muihin, jolloin emotionaalinen manipulaatio lisääntyy, mikä taas lisää turvattomuutta. Itseään vahvistava kehä on tällöin valmis.

Perheiden ongelmat ovat kasvaneet 1990-luvun laman aikana ja jälkeen, jolloin epävarmuus lisääntyi. Laman takia toteutettiin leikkauksia lapsiperheiden sosiaaliturvaan ja palveluihin. Erityisesti päiväkoteihin ja kouluihin kohdistuvat säästöt johtivat ryhmäkokojen kasvuun sekä nuorten ja lasten ongelmien kärjistymiseen. Lama-aikana resursseja vähennettiin niistä palveluista, jotka auttoivat perheitä ongelmatilanteissa. Lama aiheutti myös työttömyyttä perheissä, joten ainoaksi toimeentulomuodoksi tuli toimeentulotuki. Hiljalleen työttömyys aiheutti mielenterveys- ja päihdeongelmia, jotka aiheuttivat muutoksia huonompaan suuntaan lasten kasvuolosuhteissa. Normaalin kasvun ja kehityksen mahdollisuuksien puuttuminen saattaa johtaa myöhempisiin oppimisvaikeuksiin, sosiaalisiin ongelmiin sekä psyykkisiin ja fyysisiin oireisiin. Myöskään laman jälkeen ei ole tukea lisätty vaikka tarve on kasvanut. Erityisesti lastensuojelun tarve on jatkuvasti kasvanut, mikä kertoo perheiden arkielämän ongelmien vaikeutumisesta. Ongelmat ovat paitsi lisääntyneet, myös vaikeutuneet. Toisaalta myös perheet hajoavat useammin. Avioeron taustalla saattaa olla pitkään jatkunut kriisi perheessä, joka vaikuttaa myös lasten tilanteeseen. Yksinhuoltajalla on suurempi riski ajautua taloudellisiin vaikeuksiin, mikä taas vaikuttaa perheen lasten elämään.

(Aalberg & Siimes 2007, 159; Harrikari 2008, 21; Heikkinen, Levamo, Parviainen & Savolainen 2007, 10-11; Raunio 2009, 285-286; Vogt 2005, 63.)

Osa lapsiperheistä voi pahoin ja näyttää siltä, että perheiden mahdollisuudet turvata lastensa normaalia kehitystä ovat heikentyneet. Tällöin lapset ja nuoret syrjäytyvät, käyttävät päihteitä, eivät viihdy koulussa, masentuvat ja tarvitsevat yhä enemmän lastensuojelun ja mielenterveyspuolen palveluja. Huolenaiheet kohdistuvat ensisijassa sosiaalisiin ja psyykkisiin asioihin, mutta huono ravinto ja liikunnan puute ovat lisänneet huolta fyysisestä terveydestä. On nähty, että kasvava paine vanhempien työelämässä vie aikaa perheeltä lasten kustannuksella. (Raunio 2009, 283-284.)

Nuorten koulupudokkuus sekä työttömyys ovat myös suuria ongelmia, joihin tarvitsee paneutua. Hyvinkäällä on tutkittu, että peruskoulun suorittaneista koulutuksen ja työn ulkopuolella oli vuonna 2007 noin 600 nuorta eli 14,4 prosenttia 17-24 -vuotiaista hyvinkääläisistä nuorista. Elokuun 2009 lopussa Hyvinkäällä oli työttömänä 274 alle 25-vuotiasta. Vuotta aikaisemmin määrä oli 123 nuorta. Nuorten työttömyys on siis yli kaksinkertaistunut vuoden aikana. (Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2010-2013, 7.) Vuonna 2007 Suomessa katsottiin erään tutkimuksen mukaan olevan 100 000 15-24 -vuotiaista nuorta työelämän ja koulutuksen ulkopuolella. (Vertanen 2008, 13.) Nuorella työttömyys johtaa usein heikompiin hyvinvoinnin ja terveyden ylläpidon mahdollisuuksiin. Työttömyys saattaa johtaa myös heikompaan itsetuntoon ja onnistumisen kokemusten puutteeseen. Passivoituminen voi johtaa psyykkisiin ongelmiin erityisesti tytöillä. Pitkäaikaistyöttömät pojat ovat vaarassa ajautua rikolliseen toimintaan. Työttömyys lisää myös päihteiden käyttöä sekä epäterveellisiä elämäntapoja. (Noppari & Peltonen 2005, 168.)

Vuosittain ilman peruskoulun päättötodistusta jää Suomessa noin 300 nuorta. Tämä on ongelma, sillä ilman peruskoulun päättötodistusta ei voi hakeutua ammatilliseen koulutukseen tai muihin jatko-opintoihin. Peruskoulun päättäneistä osa ei hakeudu ollenkaan jatkokoulutukseen vaikka todistus olisikin. Osa jättää menemättä ammatilliseen koulutukseen vaikka opiskelupaikan saisikin. Vuosittain koko maan tasolla toisen asteen koulutukseen jää hakeutumatta hieman alle kymmenen prosenttia ikäluokasta (Lehtonen & Lehtonen 2008, 53). Huonolla todistuksella ei välttämättä pääse haluamaansa koulutukseen, mikä vaikuttanee nuoren opiskelumotivaatioon. Huono opiskelumotivaatio voi johtaa keskeyttämiseen. Vuosittain noin 5 prosenttia nuorista oppilaista keskeyttää ammatillisen koulutuksen. Ilman ammatillista koulutusta on vain vähän mahdollisuuksia työllistyä. (Vertanen 2008, 12-13.)

Positiivista nuorten kohdalla on nuorisorikollisuuden vähentyminen suurimpien rikoslajien ja huumausainerikosten määrissä. Toisaalta myös rikollisuus on polarisoitunut; osa nuorista tekee entistä enemmän rikoksia kun osa ei tee rikoksia lainkaan. (Puuronen 2006, 173-174.)

Erityisesti masennuksesta kärsivillä nuorilla on suuri riski päätyä työkyvyttömyyseläkkeelle. Neljäsosa viime vuonna mielialahäiriön vuoksi työkyvyttömyyseläkkeelle joutuneista oli alle 35-vuotiaita - suuri osa heistä ei koskaan ole ollut työelämässä. Vuonna 2008 yli 2500 alle 34-vuotiaasta jäi työkyvyttömyyseläkkeelle mielenterveysongelmien vuoksi. Vuoden 2008 lopussa työkyvyttömyyseläkkeellä oli melkein 20 000 alle 35-vuotiaasta. Myös masennuksesta johtuvat sairauspoissaolot ovat lisääntyneet. Nuorten mielenterveyden edistämiseksi on kyse siis yhteiskunnallisesti merkittävästä asiasta, niin kansanterveydellisesti kuin - taloudellisesti. Menetetyn työpanoksen hinta on noin 1,5 miljoonaa euroa, kun kolmekymppinen ihminen jää työkyvyttömyyseläkkeelle. (Anttila 2010, 37; Kujala 2010, 6; Salonen 2010, 19.)

Koulu-uupumuksesta kärsii noin 12 prosenttia peruskouluikäisistä pojista ja 13 prosenttia saman ikäluokan tytöistä. Lukiolaiset ovat uupuneempia kuin ammattiin opiskelevat. Yleisintä koulu-uupumus on heikoimmin menestyvillä oppilailta. Uupumuksen riskitekijöitä ovat esimerkiksi koulun työympäristön kiireisyys, opiskeluvaikeudet ja ihmissuhdetekijät. (Salonen 2009a, 11.)

Vuosittaisista itsemurhista Suomessa vähintään joka kymmenes on alle 24-vuotiaan tekemä. Lisäksi itsemurhayrityksiä arvioidaan olevan 10-15-kertainen määrä. Erityisesti jo kerran itsemurhaa yrittäneet ovat suuressa riskissä yrittää uudelleen. (Salonen 2010, 20.) Nuorten itsetuhoisuuden syitä ovat muun muassa turvattomuus, hylkäämisen ja nöyryytyksen kokemukset, koulukiusaaminen, kaltoinkohtelu tai seksuaalinen hyväksikäyttö. Itsemurhariskiä saattavat lisätä myös erilaiset ongelmat nuoren perheessä, jotka saavat nuoren väsymään elämään. Kuitenkin suurin yksittäinen itsemurhien riskitekijä myös nuorilla on masennus, mutta alkoholin arvioidaan liittyvän noin puoleen itsemurhatapauksista ja neljäsosa itsemurhista tehdään päihtyneenä. (Heiskanen 2007, 48-49; Uusitalo 2007, 16-19.) Nuoruusiän kuluessa noin 3-5 prosenttia nuorista yrittää itsemurhaa ja noin 10-15 prosentilla nuorista on vakavia ja toistuvia itsemurha-ajatuksia. Vuonna 2005 itsemurha oli 15-24 -vuotiaiden toiseksi yleisin kuolinsyy. Vuonna 2005 kaksi 10-14 -vuotiaasta päätyi itsemurhaan, vuotta aiemmin luku oli viisi. 15-19 -vuotiaiden ikäryhmästä vuonna 2005 itsemurhan teki 29 nuorta ja vuotta aiemmin 41. Vuonna 2005 itsemurhia tehtiin poikkeuksellisen vähän ja erityisesti nuorempien kohdalla vuosittainen vaihtelu on suurta. Positiivista on se, että pitkällä ajanjaksolla tarkasteltaessa itsemurhien vuosittainen lukumäärä on pienentynyt, ja siten myös nuoret tekevät itsemurhia vähemmän. Itsemurhien ehkäisyä vaikeuttaa se, että nuoren itsemurha on yleensä tehty hetken mielijohteesta ja itsemurhaprosessi on lyhyempi kuin aikuisilla. Nuoret ovat myös loppuun asti melko epävarmoja siitä, haluavatko he oikeasti kuolla. (Uusitalo 2007, 5-8, 16.)

Tämän päivän nuorten terveydelle rakennetaan huomispäivän työvoiman terveys. Nuoruus on tärkeä ikävaihe yksilön myöhemmän terveyden kannalta. Nuoruusiässä omaksuttu elämäntapa, koulutus ja elämänuran valinta luovat perustan myöhemmälle terveydelle. Nuoria on pidetty terveenä ryhmänä, sillä kuolleisuus ja vakavat sairaudet ovat harvinaisia. Nämä mittarit antavatkin yksipuolisen kuvan nuorten terveydestä. (Aromaa, Huttunen, Koskinen, Teperi 2005, 307.)

Kuolleisuus on pienimmillään 5-14-vuotiailla, mutta kasvaa sen jälkeen voimakkaasti erityisesti pojilla. Yleisimmät kuolinsyyt ovat tapaturmat ja väkivalta. Haittaavia pitkäaikaissairauksia esiintyy noin kymmenesosalla 12-18-vuotiaista ja tavallisimpia pitkäaikaissairauksia ovat astma, erilaiset allergiat ja diabetes, jotka ovat lisääntyneet 1970-luvulta lähtien. Fyysisen terveyden ongelmista suurimpana esiintyy ylipainoisten määrän lisääntyminen sekä allergioiden ja erilaisten tukirangan vaivojen lisääntyminen (Aalberg & Siimes 2007, 156). Tutkimusten mukaan suurin osa nuorista pitää terveydentilaansa hyvänä, mutta noin joka neljäs ilmoittaa ainakin yhden päivittäisen tai lähes päivittäisen stressioireen. Stressioireet lisääntyivät 1990-luvun lopulla ja 2000-luvun alussa, kun etenkin väsymys sekä niska-, hartia- ja alaselkävivut yleistyivät. Vuoden 2001 jälkeen stressin oireet, tupakointi sekä huumeiden käyttö näyttävät kääntyneen myönteiseen suuntaan. (Rimpelä 2005.)

#### 4.4.2 Ennaltaehkäisy ja varhainen puuttuminen

Sosiaali- ja terveystalitiikan ennalta ehkäisevänä tavoitteena on hyvinvoinnin riskitekijöiden lieventäminen tai poistaminen ennen niiden muuttumista huono-osaisuudeksi tai hyvinvoinnin vajeiksi. Ansiotyöllä nähdään olevan suuri merkitys ihmisen toimeentulon ja hyvinvoinnin lähteenä, mutta se vaikuttaa myös yhteisöllisessä mielessä. Varhaisen puuttumisen avulla pyritään puuttumaan tarpeeksi ajoissa lasten, nuorten ja perheiden ongelmiin. (Karjalainen 2007, 122-123.)

Erityisesti varhaista puuttumista on alettu korostaa viime vuosina Suomessa. Sen mukaisesti ongelmien ei tulisi antaa kasautua, eikä huonoon tilanteeseen saa jättää ketään. Vaikeudet eivät yleensä tule itsenään ratkaistuksi ajan kanssa, vaan tarvitaan toimia. (Varpu) Yhteiskunnallisella tasolla varhainen puuttuminen säästää resursseja, mutta henkilökohtaisella tasolla se on inhimillinen tapa toimia eli varhainen puuttuminen on sekä taloudellisesti että sosiaalisesti kestävä ratkaisu. (Raunio 2009, 289; Välimäki 2007, 21). Varhainen puuttuminen voidaan nähdä riskien hallintakeinona, jolla pyritään osaltaan vähentämään yhteiskunnan menoja, mutta myös kaventamaan julkisen sektorin roolia (Harrikari 2008, 121-124).

Ehkäisevä työ voidaan jakaa primaari-, sekundaari- ja tertiääripreventioon. Primaaripreventio tarkoittaa yhteiskunnallisia toimia, joilla luodaan hyvinvointia ja vähennetään vaikeuksia. Sekundaaripreventiossa vähennetään jo olemassa olevia ongelmia. Varhainen puuttuminen on sekundaaripreventiota. Tertiääripreventiossa pyritään vähentämään ongelmien aiheuttamaa toimintakyvyttömyyttä esimerkiksi kuntoutuksella. (Vogt 2005, 63.)

Haasteena on kuitenkin käyttää ja kehittää ennaltaehkäisevien, varhaisen puuttumisen ja tuen elementtejä. Kyky havaita ongelmat ja varhaisen puuttumisen vaatima tilanne ovat haasteita sosiaalialan työntekijöille. (Harakkamäki 2008, 93-94.) Ennaltaehkäisyssä on tärkeää huomata, että riskitekijät ja vaikeudet yleensä kasaantuvat. Hyviä muotoja ovat erilaiset nuorille tarjottavat toimintamuodot ja harrastukset, joissa nuori saa onnistumisen kokemuksia ja jännitystä, mutta myös luottamusta sekä aikuiskontakteja valvotusti. (Vogt 2005, 64.)

Toisaalta asiantuntijat ovat sitä mieltä, että nuoren negatiiviselta vaikuttavaan tilanteeseen ei saa puuttua liian varhain, sillä moni nuori kärsii normaaliin murrosikään kuuluvaa kaaosta ja ilmaisee itseään tekojen kautta. Osa ongelmista on kuitenkin vain kehityskipuja, joiden erottamiseen puuttumista vaativista oireista on kehitetty erilaisia seuloja. Kuitenkin jos nuori hakee apua, tulee hänet aina ottaa vakavasti, mutta huomioida myös epäsuorat avunpyynnöt. (Vuorinen 2010, 28-29.)

On tärkeää, että nuorelle taataan hyvä koulutus sekä tuki päästäkseen työmarkkinoille. Kaikki nuoret vaativat ohjausta opinnoissaan. Ongelmissa olevalle nuorelle on lisäksi tarjottava tukitoimia. Oleellista on ehkäistä koulutuksen keskeyttämistä ja edistettävä siirtymistä toisen asteen opintoihin. Koulutuksen ja työllistymisen tukeminen ovat tärkeitä, sillä suomalainen yhteiskuntapolitiikka nojaa sille ajatukselle, että työllistyminen on syrjäytymisen paras ehkäisykeino. Työllistyminen taasen vaatii nykyaikana lähestulkoon aina koulutusta eikä vähäistä ammattitaitoa vaativia tehtäviä ole paljon tarjolla. (Välimäki 2007, 21-23.)

Itsemurhien ehkäisyssä on tärkeää, että ongelma tunnistetaan riittävän varhain ja ongelmaa hoidetaan asiallisesti. Oleellista on myös masennuksen hoitaminen, sillä se on yleistä itsemurhan tehneillä. Vakaasti itsemurhaan päätyneiden auttaminen voi kuitenkin olla haasteellista, mutta kuten edellä todettu, harva nuori on tehnyt vakaan päätöksen surmata itsensä. (Heiskanen 2007, 73.)

Hyvinkääläinen erikoisuus ongelmien ennaltaehkäisy-yrityksissä on ollut kaupunginvaltuuston vuonna 2004 hyväksymä kotiintuloaikasuositus. Alle 15-vuotiaiden tulisi päätöksen mukaan olla kotona viimeistään 23.00. Alkuperäisen esityksen mukaan kyse on suosituksesta vanhempien kasvatuksen tueksi. Asiassa vedottiin myös tutkimukseen siitä, etteivät

vanhemmat tiedä, missä nuoret liikkuvat eivätkä kaikilla kotiintuloajat ole kunnossa. Päihteidenkäyttö oli muun muassa lisäksi syy kotiintuloajalle. (Harrikari 2008, 219-222.)

## 5 TUTKIMUKSESTA

### 5.1 Arviointikysymykset

Koska kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, tutkimuskysymyksiä voidaan nimittää myös arviointikysymyksiksi. Omassa työssämme kysymyksillä arvioidaan teemapäivän onnistumista, mutta myös nuorten näkemyksiä hyvinvoinnista. Toiminnallinen osuus on kuvattu raportissa, jossa arvioidaan alla olevia kysymyksiä.

- Mitä nuoret ajattelivat teemapäivästä?
- Mitkä tekijät vaikuttavat nuorten hyvinvointiin?
  - Mikä on päihteiden ja mielenterveyden vaikutus hyvinvointiin?

### 5.2 Arviointimenetelmät

Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö. Ammattikorkeakouluissa toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimuksellisemmille opinnäytetöille. Joskus niitä voidaan kutsua myös kehittämistöiksi. (Hakala 2004, 23.) Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteita ovat käytännön toiminnan ohjeistaminen, käytännön toiminnan opastaminen, toiminnan järjestäminen ja järjeistäminen. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi ohje, esite, tai jonkin tapahtuman suunnittelu ja järjestäminen, kuitenkin niin että se sopii kohderyhmälle. Tällaiseen opinnäytetyöhön kuuluu kaksi osaa. Toinen osa on toiminnallinen osuus, kun toinen on kirjallinen projektin dokumentointi ja arviointi eli opinnäytetyöraportti. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 65; Airaksinen 2009.)

Laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan aineiston ja analyysin ei numeraalista kuvausta. Laadullisesta tutkimuksesta voidaan käyttää joskus myös pehmeät menetelmät -nimitystä. (Eskola & Suoranta 1998 13.) Verrattuna määrälliseen tutkimukseen, laadullista tutkimusta voidaan kuvailla esimerkiksi sanoilla pehmeä, joustava, subjektiivinen ja induktiivinen (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 1997, 131). Laadullisella aineistolla tarkoitetaan aineistoa, joka on tekstiä. Se voi olla esimerkiksi haastattelu, havainnointi, kirje tai päiväkirja. (Eskola & Suoranta 1998, 15.) Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto (Tuomi & Sarajärvi 2002, 73). Opinnäytetyössämme käytämme näistä kaikkia muita, paitsi kyselyä, sillä Tuomen ja Sarajärven (2002) mukaan näitä kaikkia voidaan käyttää myös rinnakkain (73).

Arviointimenetelmäksi on valittu laadullinen tutkimus, tarkemmin sanottuna teemahaastattelu, jossa on kuitenkin myös puolistrukturoidun haastattelun ominaisuuksia. Toisaalta esimerkiksi Tuomi ja Sarajärvi (2002, 77) määrittelevät teemahaastattelun ja



puolistrukturoidun haastattelun samaksi asiaksi. Näin ollen haastattelumenetelmä olisi teemahaastattelu tai puolistrukturoitu haastattelu riippuen siitä, miten haluamme sitä nimittää. Teemahaastattelu määritellään keskustelunomaiseksi tilanteeksi, jossa käydään läpi ennalta suunniteltuja teemoja. Haastattelussa käsittelyjärjestys on vapaa, eikä kaikkien haastateltavien kanssa välttämättä puhuta kaikista asioista yhtä laajasti. Toisaalta taas puolistrukturoidussa haastattelussa kaikille haastateltaville esitetään melko samat kysymykset samassa järjestyksessä. Haastattelulle on mietitty teemat, mutta niiden lisäksi on mietitty tarkkoja kysymyksiä, joista kaikki esitetään haastateltaville. (Eskola & Suoranta 1998, 87; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006; Yli-Luoma 2001,34; Tiittula & Ruusuvoori 2005, 11.) Olemme päätyneet siihen, että olemme valinneet teemoja, joiden alle kysymykset kuuluvat. Näin kysymysten liittyminen toisiinsa on helpompi hahmottaa. Kysymykset käytiin läpi keskustelunomaisesti, mutta kaikkien haastateltavien kanssa käytiin samat kysymykset läpi, jotta saatiin riittävästi tutkimusmateriaalia.

Jokaisen toimintapäivän jälkeen haastattelimme muutamaa toimintaan osallistunutta oppilasta, joka kuului siis teemapäivän ja sitä kautta myös haastattelun kohderyhmään. Tavoitteena oli teemahaastattelun avulla selvittää oppilaiden näkemyksiä teemapäivän onnistumisesta. Oppilaat valittiin satunnaisesti, mutta kuitenkin niin, että tyttöjä ja poikia olisi suunnilleen saman verran. Tapahtuman luonteesta johtuen kaikki oppilaat olivat samanikäisiä, joten ei tarvinnut suorittaa satunnaista valintaa. Vasta teemapäivän ja ensimmäisten teemahaastattelujen jälkeen tiesimme, kuinka montaa vastaajaa on haastateltava, jotta saisimme riittävän laajan aineiston. Tällaisissa tapauksissa puhutaan laadullisessa tutkimuksessa kylläntymisestä eli saturaatiosta, jolloin uudet haastattelut eivät enää tuota uutta tietoa. Arvioimme ennen tutkimuksen tekoa, että haastateltavia tulisi olemaan noin 10 nuorta, jonka jälkeen vastaajien vastaukset ovat samankaltaisia eivätkä ne enää hyödyttäisi tutkimusta. Tämä toteutui myös käytännössä, sillä kahdeksan vastaajan jälkeen olimme mielestämme saaneet kylläntyneen aineiston. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 89.) Aineistossa tärkeää oli määrän sijasta laatu, koska saimme riittävästi haastattelumateriaalia vähemmällä vastaajamäärällä, ei olisi ollut mielekästä haastatella useampaa oppilasta (Eskola & Suoranta 1998, 18).

Haastattelussa käytettiin apuna lomaketta (liite 1), johon toinen meistä kirjasi vastaukset toisen haastateltaessa. Näin vastaajan ei tarvinnut itse kirjoittaa, joten saimme mahdollisesti laajemmat vastaukset. Nauhurin käyttö on haastavaa, sillä tapahtumapaikasta johtuen taustäännet olisivat saattaneet pilata nauhoituksen, joten päädyimme siihen, että on parempi kirjata vastaukset käsin. Haluamme myös enemmänkin laadullisia kuin määrällisiä vastauksia, tästä syystä emme halunneet käyttää lomakekyselyä. Seuraavalla sivulla on esitetty haastattelun teemat sekä niihin liittyvät kysymykset.

Haastattelun teemat ja kysymykset olivat:

- Teemapäivän onnistuminen
  - Mitä pidit teemapäivästä?
  - Mitä kehittämisideoita sinulla olisi?
  - Minkä arvosanan antaisit teemapäivälle?
  - Mitä pidit rastistamme?
  
- Teemapäivän hyödyllisyys (tärkein anti)
  - Mikä rasti oli mielestäsi hyödyllisin tulevaisuutta ajatellen?
  - Mitä uutta opit?
  - Onko tärkeää, että tällaista toimintaa on myös jatkossa?
  - Mikä rasti jäi parhaiten mieleen ja miksi?
  
- Tulevaisuus
  - Millaisia tulevaisuudensuunnitelmia sinulla on?
  - Mikä tulevaisuudessa askarruttaa?

Oliko tapahtumapaikka onnistunut?

Olisitko ennemmin ollut koulussa kuin teemapäivässä?

Sukupuoli

Haastattelun avulla saatu materiaali käytiin läpi ja analysoitiin. Erityisesti kiinnitimme huomiota mielipiteisiin teemapäivästä sekä kehittämis ehdotuksiin. Oppilailta saatuja vastauksia käytämme hyväksi opinnäytetyössämme, mutta vastauksia käytetään pohjana myös tapahtuman mahdollista jatkoa suunniteltaessa.

Toista arviointikysymystä varten keräsimme aineistoa käyttämällä suunnittelemaamme peliä koskien nuorten hyvinvointia. Halusimme tietoa siitä, mitkä asiat tuottavat nuorille hyvinvointia missäkin elämän osa-alueella. Peliä pelattiin osana teemapäivää, yhteensä 14 kertaa ja vastauksia saimme 94. Valokuvasimme pelin vastaukset, jotka sitten luokittelimme ja analysoimme.

Aineisto kerättiin eettisellä tavalla, eikä yksittäistä vastaajaa voi tunnistaa vastauksista. Valmiissa työssä käytimme vastaajista koodeja, emmekä käyttäneet vastaajista oikeita nimiä. Aiemmista kontakteistamme johtuen tiesimme mahdollisesti ennalta joitakin vastaajia mutta emme kaikkia. Tämä ei vaikuttanut haastattelun kulkuun. Mahdollisesti kyselytilanne oli oppilaille rennompia ja sisältörikkaampi, kun keskustellaan henkilön kanssa, joka on tuttu.

Tärkeää oli luoda luottamuksellinen keskustelutilanne kaikkien vastaajien kanssa. Toisaalta lupaus salata henkilöllisyys auttoi myös tuttuja ihmisiä antamaan avoimia vastauksia. (Mäkinen 2006, 114-116; Ruusuvoori & Tiittula 2005, 41.) Tulokset ovat melko luotettavia, mutta vastaajaryhmän määrästä johtuen, eivät tulokset ole täysin yleistettävissä kaikkiin osallistujiin. Toisaalta laadullisessa tutkimuksessa ei pyritäkään siihen tulosten yleistettävyyteen tilastollisessa mielessä. Tutkimuksella pyritään lähinnä kuvaamaan tapahtumaa. (Moilanen & Rähä 2007, 66; Tuomi & Sarajärvi 2002, 87.)

Tutkimustuloksia esitettäessä käytetään sekä laadullisen että määrällisen tutkimuksen menetelmiä, joten kyse on triangulaatiosta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 233). Triangulaatiolla tarkoitetaan yleensä erilaisten menetelmien, tutkijoiden tai teorioiden yhdistämistä. Triangulaatio voidaan jakaa edelleen erityyppisiin triangulaatioihin. Tässä tutkimuksessa on käytetty menetelmätriangulaatiota eli tutkimusaineistoa on hankittu eri tavoin, esimerkiksi haastattelemalla ja havainnoimalla. Triangulaatiomenetelmiä käyttämällä saadaan usein kattavampi ja luotettavampi tieto tutkittavasta asiasta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006; Metsämuuronen 2008, 60.) Olemme itse päätyneet yhdistämään menetelmiä, koska saimme tietoa parhaiten yhdistämällä eri tutkimusmenetelmiä. Lisäksi menetelmien yhdistäminen helpottaa tutkimuksen tekoa sekä selkiyttää esitystä. Osa tuloksista on selkeintä esittää määrällisessä muodossa esimerkiksi käyttäen erilaisia diagrammeja, vaikkakin niitä avataan myös laadullisin keinoin.

### 5.3 Muu materiaali

Aineistoa kerättiin teemahaastattelujen lisäksi monista muista lähteistä, jolloin saatu aineisto on monipuolista. Muuna tutkimuksen materiaalina käytämme omia kenttämuistiinpanojamme, omia havaintoja sekä palaverien kokousmuistioita.

Havainnoinnilla tarkoitetaan tilannetta, jossa tutkija tarkkailee tutkimuksen kohdetta ja tekee havainnoinnin aikana muistiinpanoja (Metsämuuronen 2008, 42). Havainnointia pidetään yleisenä laadullisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmänä. Haastattelun ja havainnoinnin yhdistämistä pidetään usein hyvänä ratkaisuna, vaikkakin sitä pidetään jokseenkin suuritöisenä menetelmänä. Havainnointia pidetään hyvänä keinona, jos tutkittavasta asiasta tiedetään vain vähän. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 83.) Opinnäytetyössämme meillä ei ole laisinkaan ennakkotietoja mahdollisista tapahtumista, joten on hyvä havainnoida tapahtumaa. Näin saamme tietoa, joka ei välttämättä näy haastatteluvastauksissa, sillä havainnoinnilla voidaan saada monipuolisempia näkemyksiä tutkimusta varten. Havainnoinnin muodoista opinnäytetyömme havainnoinnissa on kyse osallistuvasta havainnoinnista, sillä osallistumme teemapäivän tapahtumiin hyvinkin aktiivisesti ja oma toimintamme vaikuttanee suuresti vastaajien näkemyksiin asiasta (Tuomi & Sarajärvi 2002, 84). Kohteena olevat oppilaat

vanhempineen olivat myös tietoisia siitä, että tapahtuma on osa opinnäytetyötämme, joten oppilaat tietävät, että heitä havainnoidaan.

Tarkoituksena oli, että kenttämuistiinpanomme käsittelevät lähinnä omia havaintojamme rastista, mutta myös muusta toiminnasta. Muistiinpanomme ovat tärkeä osa tutkimusta, niiden avulla pystyimme myöhemmin palauttamaan mieleen tapahtumia ja tunnelmia. Muistiinpanot ovat lähinnä tiivistelmiä tapahtumista, sillä aikataulun vuoksi kovin tarkkoja lausahduksia ja kertomuksia emme ehdi kirjoittaa itse hetkessä. Tavoitteena on saada mahdollisimman kattavat, mutta kuitenkin sisältörikkaat muistiinpanot. (Gibaldi 2003, 46-48.)

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

### 6.1 Haastattelu ja sen tulokset

Haastattelimme teemapäivien aikana yhteensä kahdeksaa oppilasta, joista viisi oli miehiä ja kolme oli naisia. Haastattelu suoritettiin joko saunarakennuksessa tai ulkotiloissa tekemämme lomakkeen pohjalta. Haastateltavat suostuivat mielellään haastatteluun eikä haastateltavien löytäminen ollut vaikeaa. Sovimme työnjaon niin, että toinen kirjoitti vastaukset ja toinen haastatteli valittua oppilasta. Pyrimme saamaan oppilailta mahdollisimman spontaaneja ja aitoja vastauksia, emme johdatelleet keskustelua paitsi kysymällä kysymyksiä. Esittäessämme tutkimussuunnitelmaa saimme ehdotukseksi hankkia haastateltavia lupaamalla palkkio vastauksesta, mutta emme ottaneet ehdotusta huomioon vähäisten resurssien vuoksi. Käytännössäkin tämä olisi ollut turha, sillä oppilaat olivat suostuvaisia haastatteluun muutoinkin.

Vastauksia käsiteltäessä olemme antaneet oppilaille koodin, jonka avulla yksittäistä oppilasta ei voida tunnistaa. Koodin ensimmäinen kirjain tulee sukupuolesta, n = nainen ja m= mies. Sen jälkeen on numero, joka on satunnaisessa järjestyksessä annettu numero. Sukupuolen erottaminen on johtunut lähinnä omista mielenkiinnoistamme nähdä, vaikuttavatko sukupuolierot esimerkiksi siihen, mikä oli vastaajan mielestä paras tai hyödyllisin rasti.

Oppilaiden mielipiteet vaihtelivat käytännössä melko vähän. Pääasiallisesti oppilaat olivat tyytyväisiä teemapäivään, eikä heillä ollut mainittavia kehittämisehdotuksia tai negatiivista palautetta. Hyvin nuorisomaiseen tyyliin suurin osa sanallisista vastauksista alkaa sanalla ”ihan”, sillä pyrimme kirjoittamaan haastateltujen vastaukset niin kuin ne sanottiin. Oppilaiden antamien vastausten puutteellinen oikeakielisuus ei kuitenkaan vaikuta vastausten laatuun.

Ensimmäinen kysymys oli ”mitä pidit teemapäivästä”. Tällä kysymyksellä haimme yleistä mielipidettä teemapäivän onnistumisesta. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että teemapäivä oli ”ihan kiva” tai ”ihan jees”. Vastaajista kuusi oli tätä mieltä. Yksi vastaaja halusi tarkentaa vastaustaan kertomalla, että ensimmäinen tehtävä oli hänen mielestään huono (”anaalista”). Yhden vastaajan kommentti oli vähemmän innokas ”siinähan se meni” - vastaus. Yksi vastaaja oli sitä mieltä, että teemapäivä oli ”aivan ihana”, mutta olemme kyseenalaistaneet tämän vastaajan vastauksen jonkinlaisena huumorina.

Seuraavaksi kysyimme oppilaiden mielipidettä järjestämästämme rastista. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että rasti oli joko ”ihan mukava”, ”ihan kiva” tai ”ihan hyvä” tai ”ihan jees.” Lisäksi yhden vastaajan mielestä oli hyvä miettiä, mikä on itselle tärkeää. Yhden

vastaajan mielestä rasti oli hauska. Vastaajat olivat sitä mieltä, että rasti oli jokseenkin onnistunut eikä ainakaan mitään selkeästi huonoa tullut esille. Näiden vastausten perusteella voimme olla tyytyväisiä rastiimme, sillä emme saaneet lainkaan negatiivista palautetta teemapäivien aikana liittyen rastiimme, vaan kommentit olivat positiivisia. On tietysti mahdollista, että meidän läsnäolomme sekä rastin järjestäjinä että haastattelijoina ovat vaikuttaneet joidenkin vastaajien vastaukseen, mutta uskomme tämän mahdollisuuden olevan melko pieni.

Kolmas kysymys koski oppilaiden mielipidettä siitä, mikä rasti oli hyödyllisin tulevaisuutta ajatellen. Oppilaat kokivat viidestä rastista kolmen olevan melko tasaisesti hyödyllisiä. Eniten vastauksia saivat järjestämämme rasti sekä sumopaini. Lisäksi tulevaisuuden puun tekeminen sai kaksi ääntä. Vastauksissa ei ollut nähtävissä hajontaa sukupuolen perusteella, vaan esimerkiksi kolme naispuolista antoivat kukin äänensä eri rastille. Vastaajat eivät mahdollisesti ajatelleet kysymystä kovinkaan vakavasti, mikä näkyy sumopainin saamissa äänissä.

Sen jälkeen kysyimme, mitä uutta oppilaat kokivat oppineensa teemapäivänä. Kysymys oli selkeästi vaikeampi, sillä se sai ensimmäiset ”en tiedä” - vastaukset. Vastaukset jakaantuivat kahteen osaan, en tiedä -vastauksiin sekä sumopaini -vastauksiin. Erityisesti miehet kokivat oppineensa sumopainin uutena asiana, sillä kolme miesvastaajaa vastasi näin. Muut vastaajat eivät kokeneet oppineensa mitään.

Kysyimme oppilailta seuraavaksi ”mikä rasti jäi parhaiten mieleen ja miksi?” Sumopaini keräsi jälleen eniten ääniä. Sumopaini sai yhteensä kuusi ääntä, jotka olivat tasaisesti sekä nais- että miesvastaajilta. Lisäksi oma rastimme sai kaksi ääntä. Sumopaini jäi oppilaiden mieleen parhaiten muun muassa siksi, että oppilaat voittivat ja saivat pitää hauskaa. Sumopaini oli myös se rasti, joka keräsi osanottajia ruokataukojen ja päivän lopetuksen aikana.

Oppilaat saivat antaa myös kehittämisideoita, mutta kenelläkään ei ollut ideoita. Selkeästi omia innovaatioita ja pohdintaa vaativat tehtävät olivat oppilaille vaikeampia. Toisaalta kysymys olisi ollut hankala myös järjestäjien vastata miettimättä asiaa etukäteen.

Pyysimme oppilaita antamaan teemapäivälle kouluarvosanan 4-10. Näiden arvosanojen keskiarvo oli 8,8. Yhden oppilaan vastaus oli kuitenkin 10 ½, mikä hieman vääristää keskiarvoa. Keskiarvo ilman tuota 10 ½ -vastausta on 8,6, mikä on myös erinomainen tulos. Annettujen vastausten moodi oli 9 ja mediaani 8,5. Tulokset kertovat oppilaiden olleen erittäin tyytyväisiä teemapäivään ja sen sisältöön. Vaihtelua oppilaiden antamien arvosanojen välillä ei ole suuresti, mikä auttaa yleistämään arvosanoja kaikkien oppilaiden mielipiteitä vastaaviksi.

Kysyimme oppilailta myös heidän tulevaisuuden suunnitelmiaan. Oppilaat saivat vapaasti kertoa suunnitelmistaan, kokivat he kysymyksen tarkoittavan lähitulevaisuutta tai sitten pidemmän tähtäimen suunnitelmia. Kaksi opiskelijaa oli varmasti menossa lukioon, yksi oppilas joko kaupan ja hallinnon tutkintoon ”kauppikseen” tai lukioon. Yksi oppilas oli varmasti menossa ”kauppikseen” ja yksi ammattikouluun. Kaksi oppilasta kertoi tulevaisuuden suunnitelmistaan perustaa jossakin vaiheessa omat yritykset. Kaksi naisvastaajaa eivät haastatteluhetkellä tienneet tulevaisuudensuunnitelmistaan.

Oppilaat saivat myös kertoa, mikäli heitä askarrutti tulevaisuudessa jokin asia. Emme saaneet oppilailta juuri mitään varteenotettavia vastauksia, kuin ”eipä oikeestaan”. Oppilaat tuntuivat olevan melko varmoja tulevaisuuden suhteen, vaikkakaan eivät vielä tietäneet syksyn opiskelupaikkaansa tai muutenkaan tulevaisuuttaan kovin pitkälle. Mielestämme oli hyvä asia, ettei oppilaita huolettanut suuresti mikään asia tulevaisuudessa, vaan heillä oli uskoa tulevaisuuteen sekä varmasti jossain määrin myös itseensä.

Kaikki oppilaat kokivat tapahtumapaikan olleen onnistunut. Kaikki olivat yksimielisiä siitä, että tapahtuma on hyvä järjestää myös jatkossa. Suurin osa vastaajista oli myös mieluummin viettämässä teemapäivää kuin koulussa. Yksi vastaaja olisi ollut ennemmin koulussa, mutta emme voi olla varmoja hänen vastauksensa autenttisuudesta.

## 6.2 Nuorten käsitykset hyvinvoinnista - analysointia pelin vastausten perusteella.

Käsittelimme siis hyvinvointia ja siihen nuorten mielestä liittyviä asioita luomamme pelin kautta. Nuorilta kysyttiin, mitkä asiat vaikuttavat ja tuottavat hyvinvointia heidän elämänsä eri osa-alueilla (koti, koulu, vapaa-aika, harrastukset). Olemme keränneet kuvaan 6 kaikista osa-alueista vastaukset, sillä se kertoo kokonaisvaltaisesti hyvinvoinnin tekijöistä. Vastauksia kertyi yhteensä 94, eli kaikki oppilaat eivät vastanneet tai valitsivat jostain syystä yhteisen kaverin kanssa. Olemme esittäneet tutkimustuloksemme laadulliselle tutkimukselle epätyypilliseen tapaan pylvädiagrammien muodossa, koska mielestämme näin lukija saa paremman kuvan siitä, mitkä teemat toistuivat nuorten puheissa ja näin ollen nämä ovat niitä teemoja, jotka nuoret kokevat tuovan hyvinvointia heidän elämäänsä. Diagrammit myös hieman selkeyttävät tulosten tutkimista, sillä erilaisia vastausvaihtoehtoja oli lukuisia, mikä olisi tehnyt niiden sanallisesta selostamisesta listamaista.

Erityisesti hauskanpito nähtiin tekijänä, joka tuottaa oppilaille hyvinvointia. Hauskanpidoksi oppilaat kokivat erityisesti kavereiden kanssa olemisen. Hauskanpito sai ääniä annetuista vastauksista yli kymmenesosan. Seuraavaksi tärkeintä nuorille oli vapaa-aika sekä lepo. Tämän jälkeen tärkeimpiä asioita olivat alkoholi, nauraminen ja positiivinen ajattelu. Myös

liikunta oli tärkeää nuorille, mutta myös laiskottelu. Laiskottelu ja lepo sekä hauskanpito ja nauraminen voidaan katsoa toisiinsa liittyviksi asioiksi, jolloin ne nousevat olennaisiksi hyvinvoinnin tuottajiksi nuorten elämässä. Lisäksi vähemmän ääniä saivat onnistumisen kokemukset, riittävä uni sekä jaksaminen. Lisäksi lukuisat vaihtoehdot saivat yksi tai kaksi ääntä, mutta osa vaihtoehdoista jäi vaille kannatusta. (Kuva 6.)

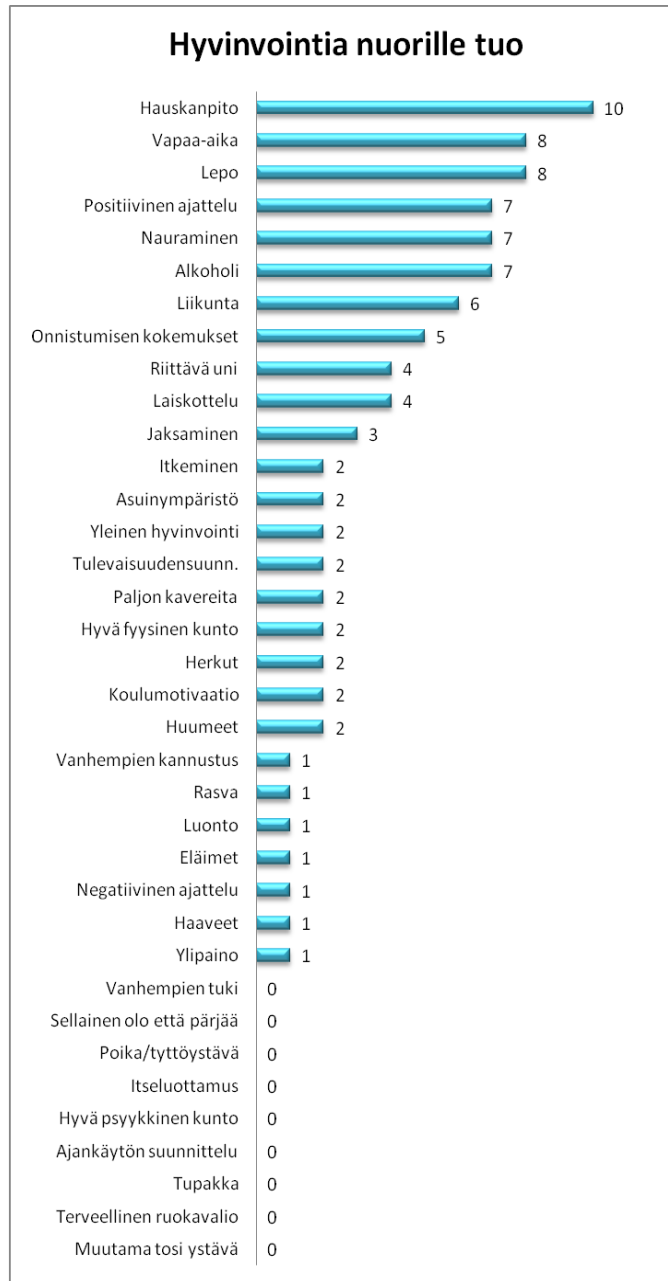
Nuorille hauskanpito ja nauraminen tarkoittivat lähinnä kavereiden kanssa vietettyä aikaa vapaa-ajalla. Hauskanpitoon ei välttämättä kuulu mitään erityistä toimintaa, vaan pelkästään kavereiden kanssa oleskelu voidaan nähdä hauskanpidoksi. Nauramisen oppilaat liittyivät läheisesti hauskanpitoon. Alkoholi ei välttämättä aina liity hauskanpitoon ja nauramiseen, mutta niissä oli nähtävissä selkeä yhteys. Olimme vastauksia analysoidessamme erityisesti kiinnostuneita alkoholiin sekä psyykkisiin kysymyksiin liittyvistä vastauksista sekä niiden analysoinnista, sillä se liittyy sekä teoriaosuuteen sekä omiin opintoihimme läheisesti.

Ajatuksia herätti kuitenkin se tosiasia, että jo nuoret liittyvät hauskanpidon niin tiiviisti alkoholiin ja alkoholin liitettäviin asioihin, kuten kaupungilla oleskeluun. Tätä asiaa on tutkinut muun muassa Aalto-Setälä kumppaneineen. (Aalto-Setälä ym. 2003a, 6). Mieleemme nousi välittömästi suomalainen kulttuuri yleensä ja kuinka suomalaisessa kulttuurissa ”perjantaipullo” kuuluu perinteiseen suomalaiseen viikonlopun viettoon. Alkoholiin liittyvä hyväksyvä ilmapiiri on varmasti ollut myös osaltaan vaikuttamassa nuorten asenteisiin ja arvoihin. Nuoret ovat oppineet alkoholimyönteisen ilmapiirin ja suhtautumisen jo melko nuorena, sillä useimmat ovat käyttäneet alkoholia jo muutaman vuoden, vaikka ovat iältään vasta 15-vuotiaita. Nuorten kuluttamat alkoholimäärät ovat myös huolestuttavia, toisaalta osa ei käytä alkoholia lainkaan, tässä näkyy teoriaosassa esitetty polarisoituminen, josta Havio ynnä muut kirjoittavat (Havio ym. 2008, 166). (Havio ym. 2008, 93-94; Pylkkänen ym. 2009,4.)

Nuorten mielipiteisiin alkoholin käytöstä pitäisi pyrkiä vaikuttamaan jo pienestä pitäen. Vanhempien omat asenteet tulisi olla myönteiset terveelliselle elämäntavalla ja sitä myöten myös lapsi tai nuori ottaisi nämä arvot omakseen. Jos yhä useimmat vanhemmat suhtautuisivat alkoholin käyttöön kielteisesti, myös vallitseva salliva ilmapiiri alkaisi muuttua pikkuhiljaa. Suomalaisessa kulttuurissa juomattomuudesta joutuu usein kaveriporukan silmätikuksi ja alituisten juomattomuutta koskevien kysymysten kohteeksi, joihin sitten hieman häpeillen joutuu vastaamaan. Kuka nuori haluaa joutua kaveriporukan silmätikuksi kun aikuisetkaan eivät, omassa kaveripiirissään, sitä halua? Kuten edellä olevan teoriaosuuden luvussa Nuoren sosiaalinen elämä kävi ilmi, nuoruudessa nuorelle tulee yhä tärkeämmäksi ja tärkeämmäksi kuuluminen johonkin ryhmään sekä hyväksytyksi tuleminen tässä ryhmässä. Kavereiden vaikutuksesta nuorten elämään ja alkoholin käyttöön kirjoittavat muun muassa Jarasto ja Sinervo teoksessaan. (Aalto-Setälä ym. 2003a, 6; Jarasto & Sinervo 1999, 89;



Lappalainen-Lehto ym. 2007, 31, 43.) Keskusteluissa muutama nuori osasi kertoa osasyiksi alkoholin juomiselle sosiaaliset syyt eli lähinnä sen, että kaveritkin juovat eikä ole helppoa kaveripaineessa olla juomatta alkoholia.



Kuva 6. Hyvinvointia nuorille tuo. Peltonen 2010.

Myös liikunta oli tärkeää nuorille, mutta myös laiskottelu. Osalla nuorista oli liikuntaharrastus, josta he nauttivat. Lisäksi osa harrasti liikuntaa omatoimisesti, mutta osa tähtäsi harrastuksessaan huipulle asti. Oppilaiden harrastukset vaihtelivat taitoluistelusta ja hiihdosta ratsastuksen kautta taiteisiin, joten ne olivat monipuolisia. Erilaiset urheilulajit, erityisesti joukkueurheilu olivat suosittuja. Havaitsimme myös, että kahtiajako nuorten välillä oli melko suuri. Osa harrasti urheilua hieman turhankin tosissaan, käyden treeneissä useasti

viikossa ja tähdäten omassa lajissaan huipulle. Useammalla nuorella harrastuksia oli useita ja harrastusten parissa kului suuri osa viikosta. Toisaalta joukossa oli paljon myös sellaisia nuoria, jotka eivät harrastaneet mitään. Ainoa ajanviete näillä nuorilla, koulun ulkopuolella, oli kavereiden kanssa oleminen, tietokoneen pelaaminen tai television katselu. Huomattavissa oli siis selkeästi kahtiajakoa kahteen eri ääripäähän. Liikunnan puute ja passiivisuus ovat huolestuttava piirre nuorisossa, sillä nuortenkin keskuudessa ylipaino on jo huolestuttava ilmiö. Ylipainoisista nuorista tulee helposti ylipainoisia aikuisia, joille kehittyy ylipainosta johtuvia sairauksia, jotka huonontavat elämänlaatua. Nuorison terveydestä puhuvat Aalberg ja Siimes, sekä Kyösti Raunio teoksissaan ja Erja Rimpelä tekstissään. (Aalberg & Siimes 2007, 156; Raunio 2009, 283-284; Rimpelä 2005.) Toisaalta myös liiallinen urheiluun ja harrastukseen käytetty aika vie ehkä liikaa aikaa nuoren elämästä, jossa pitäisi jäädä aikaa myös hauskanpitoon sekä kavereiden kanssa oleiluun eikä kaikkea aikaa tulisi käyttää suorittamiseen. Harrastus ei myöskään vaikuttanut nuorten alkoholinkäyttöön, harrastavat nuoret käyttivät alkoholia yhtä paljon kuin ne nuoret, jotka eivät harrastaneet.

Kaverit ja ystävät jäivät yllättävän vähälle nuorten keskuudessa, erityisesti poika- ja tyttöystävät jäivät vaille mainintoja kaikkien nuorten kanssa. Vastausvaihtoehdot paljon kavereita ja muutama tosi ystävä saivat melko olemattomasti vastauksia vaikka voisikin olettaa kavereiden olevan tärkeitä. Mietimme, että pitävätkö nuoren ystäviä niin itsestänselvyytenä ja kiinteänä osana elämäänsä, että sitä ei tarvitse edes mainita. Vai voiko olla niin, että nuoret viettävät aikaa kaupungilla porukoissa, jossa osa on tutumpia ja osa taas ei. Tyttö- ja poikaystäväistä emme puhuneet nuorten kanssa lainkaan, vaikka voisi ajatella, että muutamalla oppilaalla sadasta olisi seurustelukumppani. Osaltaan asiat, jotka nuoret liittivät hyvinvointiinsa, kuuluvat myös kaverisuhteisiin. Esimerkiksi hauskanpito ja alkoholin käyttö ovat sellaisia asioita, joita tehdään kaveriporukassa eikä yksin. Mielestämme voimme kuitenkin muiden vastausten perusteella olettaa, että kaverit ovat olennainen osa nuorten elämää, kuten Pirkko Jaraston ja Nina Sinervon teoksessa todetaan. (Jarasto & Sinervo 1999, 91.)

Myös abstraktimmat asiat kuten vanhempien kannustus ja onnistumisen kokemukset saivat jonkin verran vastauksia. Muutama nuori nimesi tärkeäksi hyvinvoinnin tuottajaksi omassa elämässään onnistumisen kokemukset. Mielestämme oli todella yllättävää, että he rohkenivat sanoa niinkin henkilökohtaisen ja joillekin jopa aran asian ääneen. Onnistumisen kokemusten tärkeys kertoo siitä, että nuori haluaa tuntea itsensä kelpolliseksi ja pystyväksi. Halu tämän kaltaiseen tunteeseen taas osoittaa sitä, että nuori saattaa olla epävarma itsestään ja haluaa tukea omalle kyvykkyydelleen. Olisimme toisaalta voineet odottaa näiden saavan myös enemmän vastauksia, sillä koimme itse nämä asiat tärkeiksi hyvinvoinnin tuottajiksi. Toisaalta myös perinteisesti terveellisiksi koetut asiat, kuten terveellinen ruokavalio ja luonto saivat vähäisesti ääniä.

Koulumotivaatio olisi tässä nuoren elämänvaiheessa erityisen tärkeä asia, sillä niin kuin teoriaosuudessamme luvussa Nuorten erityisongelmat totesimme, nuoren peruskoulun päättötodistus on ensiarvoisen tärkeä jatkokoulutuspaikan saamisen kannalta. Jatkokoulutuspaikka taas takaa ammatin tai mahdollisuuden korkeakouluopintoihin ja sitä kautta kouluttautumisen ammattiin, kuten Lehtonen ja Lehtonen kertovat. (Lehtonen & Lehtonen 2008, 53.) Koulumotivaatio oli osan mielestä tärkeä asia hyvinvointiin etenkin kouluympäristössä. Osa nuorista kertoi myös vanhempien kannustuksen olevan tärkeää, mielestämme kaikkien nuorten koulutusta ja opiskelua edesauttaisi vanhempien, tai jonkun tärkeän aikuisen, kannustus sekä motivointi.

Pelin kautta saaduissa tutkimustuloksissa sekä keskusteluissa tuli esille myös se tosiseikka, että nuoret selkeästi tietävät jollakin tasolla, mitkä ovat hyvän ja terveellisen elämän peruspilarit. Nuoret valitsivat hyvinvoinnin tuottajiksi pelissä teemoja kuten riittävä uni, terveellinen ruokavalio, koulumotivaatio ja niin edelleen. Näistä voimme päätellä, että nuoret tiedostavat mikä olisi heille hyväksi, mutta eivät halua toteuttaa sitä kirjaimellisesti tässä elämänsä vaiheessa. Voimme myös pohtia sitä, ovatko nämä vastaukset sellaisia joita nuoret valitsivat vain siksi, että niin ”kuuluu” vastata, mutta eivät oikeasti ajattele vastaamallaan tavalla.

Halusimme ensisijaisesti tietoa siitä, mitkä tekijät tuottavat hyvinvointia milläkin osa-alueella elämässä. Tämän takia lajittelimme saamamme vastaukset myös pelin lohkojen perusteella, jotta saisimme tarkemman kuvan siitä, mikä tuo hyvinvointia eri elämän osa-alueilla. Oppilaiden vastaukset vastasivat kysymykseen, mikä heille tuo hyvinvointia kotona, koulussa, vapaa-ajalla tai harrastuksissa. Lajittelimme kaikki 94 vastausta niihin luokkiin, joihin ne oli vastaushetkellä laitettu.

Oppilaille tutkimuksemme mukaan tuottaa hyvinvointia kotona erityisesti lepo. Sen lisäksi huumeet, laiskottelu ja yleinen hyvinvointi saivat ääniä. Oppilaiden vastauksissa näkyi selkeästi teoriaosassa esittämämme irtaantuminen ja itsenäistyminen kotoa sekä



Kuva 7. Hyvinvointia kotona tuo. Virtanen 2010.

vanhemmista. Tämä vaikuttaa jo tapahtuneen, sillä koti-sarakkeeseen tuli vastauksia selkeästi vapaa-aikaa ja koulua vähemmän. Tästä kertoivat esimerkiksi Jarasto ja Sinervo sekä Nurmi ynnä muut. (Jarasto & Sinervo 1999, 89; Nurmi ym. 2006, 130.) Koti-sarakkeeseen tuli tässä vastauksia vain 18, kun taas muihin sarakkeisiin tuli enemmän vastauksia. Oppilaille koti näyttyy kuitenkin paikkana, jossa voi levätä. Myöskään keskusteluissa kotiasiat tai vanhemmat eivät olleet kovinkaan suuressa roolissa. Tämä voi toisaalta johtua siitä, ettei nuoruudessa ainakaan julkisesti kuulu viettää kovinkaan paljon aikaa vanhempien kanssa kotona, vaan on tyylikkäämpää viettää aikaa kavereiden kanssa poissa kotoa. Keskusteluissa nuoret kertoivat, että viettävät paljon kotona aikaa erilaisen elektroniikan parissa, tosin jotkut kertoivat viettävänsä aikaa myös muiden perheenjäsenten kanssa. (Kuva 7.)

Vapaa-aika oli oppilaille selvästi kotia merkityksellisempi elinympäristö, sillä se sai ääniä 32. Sama suuntaus oli myös teemapäivässä, sillä vapaa-aika ja siihen annetut vastaukset tuottivat paljon enemmän keskustelua kuin esimerkiksi koti ja kotiin liittyvät asiat. Vapaa-ajalla oppilaille tuo hyvinvointia hauskanpito, alkoholi ja nauraminen. Oppilaiden puheissa nämä myös liittyivät osaltaan toisiinsa, mutta hauskanpito ei välttämättä vaadi alkoholia, vaan hauskaa voi olla myös muutoin. Mutta keskusteluissa alkoholi usein tuottaa hauskuutta sekä nauramista. Vapaa-ajan tekemisiin liittyivät olennaisesti myös kaverit, sillä vapaa-aika nähtiin aikana, jolloin ollaan kavereiden kanssa. Eniten vastauksia saaneista hyvinvoinnin osatekijöistä tuli mieleemme, että nämä ovat sellaisia asioita, joista 16-vuotiaan nuoren viikonloppu koostuu. Näiden teemojen parissa nuori viettää aikaansa ja elää elämäänsä vapaa-ajallaan. Tässäkin voidaan nähdä nuoruuteen kuuluva itsenäistyminen ja irtaantuminen perheestä, kuten teoriaosuudessa esitetty muun muassa Sinkkosen ja Nurmen ynnä muiden kuvaamana. Kavereiden kanssa vietetty aika sekä hauskanpito vaikuttanevat osaltaan myös psyykkiseen hyvinvointiin ja positiiviset kokemukset kavereiden kanssa varmasti suojaavat myös mielenterveyttä ja ennaltaehkäisevät mielenterveysongelmia. (Kuva 8.) (Sinkkonen 2010; Nurmi ym. 2006; 130.)



Kuva 8. Hyvinvointia vapaa-ajalla tuo. Virtanen 2010.

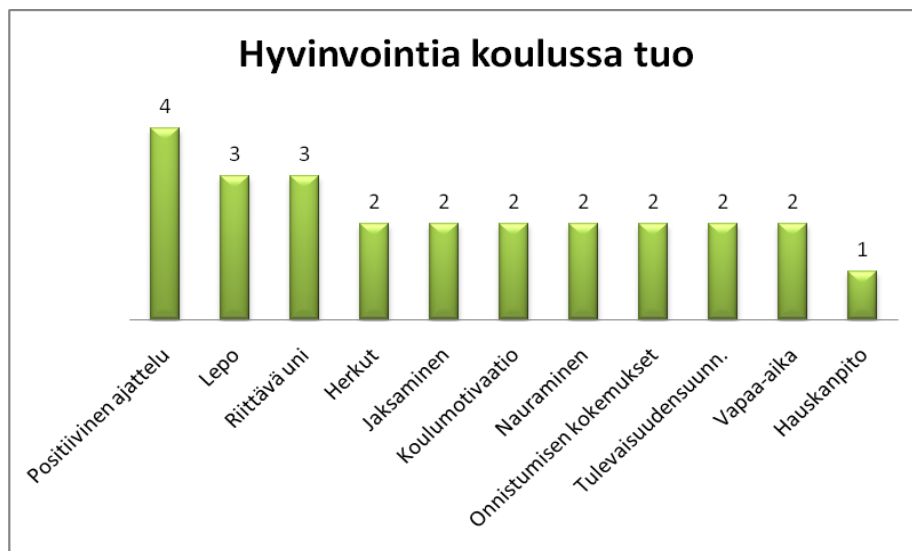
Koulu näyttäytyi tutkimuksessa myös merkityksellisenä paikkana, sillä siihen annettiin vastauksia noin 25. Vaikka usein nuoret puheissaan inhoavat koulua, on se silti tärkeä osa elämää nuorille, osaltaan varmasti koulussa olevien kavereiden vuoksi. Keskusteluissa opettajat sekä esimerkiksi koulun ruoka saivat lähinnä negatiivista palautetta. Myös teemapäivässä tehdyissä yläkoulu-janoissa näkyivät erityisesti eri opettajien vaikutus kouluviihtyvyyteen. Koulussa suurimmaksi hyvinvoinnin tuojaksi nähtiin positiivinen ajattelu. Lisäksi lepo ja riittävä uni vaikuttavat hyvinvointiin koulussa. Osa oppilaista oli kuitenkin sitä mieltä, että lepääminen nimenomaan koulussa tuo hyvinvointia elämään, mutta kouluhyvinvointiin vaikuttaa myös kotona nukutut riittävät unet. Myös herkkujen tuomasta hyvinvoinnista keskustelimme oppilaiden kanssa ja heille tuntui olevan tärkeää, että he pääsevät välituntisin käymään kaupasta hakemassa karkkia, vaikka se olisikin epäterveellistä. Tästä pääsimme keskusteluun kouluruuasta, mutta kaikki oppilaat eivät sitä syö, vaikkakin se varmasti toisi hyvinvointia koulupäivään. Toisaalta myös hauskanpito ja nauraminen olivat

tärkeitä

asioita

koulussa.

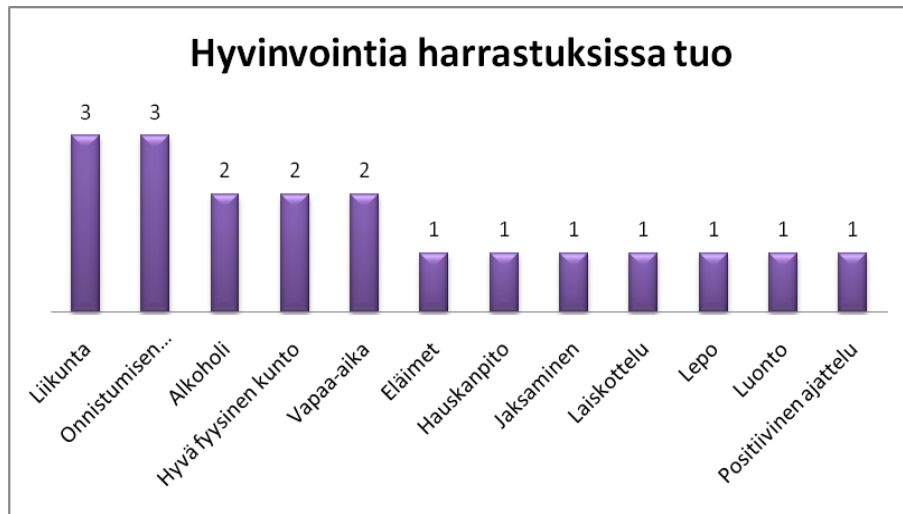
(Kuva 9.)



Kuva 9. Hyvinvointia koulussa tuo. Virtanen 2010.

Oppilaat vastasivat myös harrastuksiin liittyviin kysymyksiin, sillä osalle oppilaista harrastukset ovat tärkeä osa elämää, mutta osa oppilaista ei vastannut lainkaan harrastusaiheisiin kysymyksiin johtuen harrastusten puutteesta. Vastauksia harrastusosio sai yhteensä 18. Oppilaille hyvinvointia harrastuksissa tuo liikunta sekä onnistumisen kokemukset. Suuren osa harrastus oli liikuntaa jo itsessään, mutta oppilaat nauttivat liikkumisesta ja liikunnasta. Myös alkoholi nähtiin hyvinvoinnin tuojaksi harrastuksissa.

Oppilaat myös kertoivat alkoholin käytöstä harrastusporukan kanssa. Myös hyvä fyysinen kunto ja vapaa-aika olivat harrastuksissa hyvinvoinnin tuottajia. (Kuva 10.)



Kuva 10. Hyvinvointia harrastuksissa tuo. Virtanen 2010.

### 6.3 Omien havaintomuistiinpanojen tutkiminen

Havaintomuistiinpanoja kirjoitimme hieman jokaisen ryhmän jälkeen, jolloin tapahtumat olivat vielä tuoreesti mielessä. Ryhmissä oli todella paljon vaihtelua niin koon kuin muidenkin ominaisuuksien osalta. Ryhmien koko vaihteli 5-9 oppilaan välillä ja osassa ryhmistä oli vain toista sukupuolta, mutta oli myös ryhmiä, joissa tyttöjä ja poikia oli tasaisesti. Ensimmäisenä päivänä tapasimme viisi ryhmää, joissa oli 5-9 oppilasta. Erityisesti ensimmäisen ryhmän kanssa koimme, että keskustelua oli vaikea saada aikaan. Mutta seuraavan ryhmän kanssa saimme paremmin keskusteltua, ja koimme, että heidän kanssaan auttoi huumorin käyttäminen. Muidenkin ryhmien kanssa huumori yleensä auttoi keskustelun aikaansaamisessa. Muutaman ryhmän kanssa kävimme keskustelua erityisesti alkoholista ja tupakasta. Yhteensä oppilaita ensimmäisenä päivänä kävi rastilla 35.

Toisena päivänä tapasimme myös viisi ryhmää, joissa oli 7-8 oppilasta. Tapasimme yhteensä päivän aikana 38 oppilasta. Toinen päivä oli mielestämme keskustelujen ja onnistumisen kannalta paras. Puhuimme nuorten kanssa melko paljon alkoholista ja nuoret kertoivat avoimesti kokemuksiin alkoholin kanssa. Osa tarinoista oli hyvinkin huolestuttavia. Toisaalta osa nuorista ei juo lainkaan, erityisesti urheilijat käyttävät vähän alkoholia tai eivät lainkaan. Keskusteluissa alkoholia käyttävät nuoret osasivat hyvin kertoa miksi juovat. He kertoivat käytön syyksi erityisesti kaverit, totumuksen ja kyseessä on sosiaalinen asia. Keskiiviikkonakin oli yksi ryhmä, jonka kanssa emme niinkään saaneet keskustelua aikaiseksi, mutta muiden ryhmien kanssa onnistuimme.

Viimeisenä päivänä tapasimme neljä ryhmää ryhmänjaossa tapahtuneen sekaannuksen vuoksi. Ryhmissä oli oppilaita 8-9 ja koko päivän aikana tapasimme yhteensä 34 oppilasta. Kolmantena päivänä keskustelut eivät olleet yhtä hyviä, kuin toisena päivänä, mutta saimme kuitenkin hyvää keskustelua aikaiseksi osan ryhmistä kanssa. Keskustelut käsittelivät myös alkoholia ja muita päihteitä, mutta vähemmän kuin aiempina päivinä. Kolmantena päivänä keskustelun onnistumiseen vaikutti mielestämme paljon se, että kaikki ryhmät olivat kooltaan suuria ja jokseenkin epämääräisiä. Opettajien puheiden perusteella odotimme kolmannelta päivältä todella viljejä oppilaita, mutta käytännössä oppilaat käyttäytyivät hyvin eikä heidän kanssaan ollut ongelmia.

Kolmesta teemapäivästä keskiviikko oli mielestämme onnistunein. Silloin saimme aikaan parhaimmat ja antoisimmat keskustelut. Ryhmien kokoonpanot eivät mielestämme vaikuttaneet keskustelujen onnistumiseen. Jokaisessa ryhmässä oli aina joku, joka ei halunnut puhua eikä puhunut kovinkaan paljon edes kysyttäessä. On otettava myös huomioon se tosiasia, että ryhmädynamiikka on asia, joka varmasti vaikutti siihen kuinka avoimesti nuoret olivat valmiita ryhmässä keskustelemaan esim. omasta suhteestaan alkoholin käyttöön. Jos ryhmässä oli muutama dominoiva poika ei hiljaisemmat tytöt saaneet välttämättä sanotuksi, mitä he ajattelevat, vaikka tässä pyrimme heitä tässä tukemaan. Mielipidevaikuttajien valta ja asema olivat kuitenkin niin vaikuttavat, että aremmat pysyivät melkolailla hiljaa koko ryhmän ajan. Jari Sinkkosen teoriaosuudessa mainitsema mielipidejohtajan valta on siis erittäin suuri. (Sinkkonen 2010, 57-58.)

#### 6.4 Tulosten yhteenveto

Mielestämme voimme katsoa teemapäivän onnistuneen, sillä vastaajat antoivat hyviä arvosanoja ja sanallisia vastauksia teemapäivän onnistumisesta, lisäksi vastaajien mielestä he olivat mielummin teemapäivässä kuin koulussa. Suosituin rasti oli useammaltakin kannalta katsottuna sumopaini, joka oli useiden oppilaiden mielestä sekä hyödyllinen, hauska, että opettavainen rasti.

Tärkeimpiä hyvinvointia tuottavia asioita olivat hauskanpito, vapaa-aika, lepo, alkoholi, nauraminen ja positiivinen ajattelu. Nämä saivat useita vastauksia. Lisäksi vähemmät tärkeitä olivat muun muassa liikunta, onnistumisen kokemukset ja riittävä uni. Hyvinvointiin liittyen erityisesti alkoholi herätti keskustelua oppilaiden kanssa, sillä se on oppilaille olennainen osa elämää ja kavereisuhteita. Oppilaiden alkoholinkäyttö on yleistä ja erityisesti käytettävät määrät ovat huolestuttavia. Hauskanpito ja nauraminen ovat myös tärkeitä nuorille ja näitä he kokevat tekevänsä kavereiden kanssa. Kotona nuorille hyvinvointia tuottaa erityisesti lepo ja laiskottelu, joten koti voidaan nähdä melko rauhallisena paikkana, jossa nuoret käyvät lataamassa akkujaan. Koti nähtiin nuorten elämässä vähemmän merkityksellisenä paikkana

kuin vapaa-aika ja koulu. Tämä johtunee nuorten itsenäistymisestä. Vapaa-ajalla hyvinvointiin vaikuttivat erityisesti hauskanpito, alkoholi ja nauraminen. Nämä liittyvät kaikki läheisesti kavereihin ja heidän kanssaan vietettyyn aikaan. Koulussa hyvinvointia nuorille tuo positiivinen ajattelu, lepo sekä riittävä uni. Positiivinen ajattelu helpottanee nuorten selviytymistä koulupäivästä ja tehtävistä. Osa oppilaista lepäsi mielellään koulussa, mutta osan mielestä lepo ja riittävä uni vaikuttavat positiivisesti jaksamaan opinnoissa. Harrastukset ja liikunta olivat osalle nuorista tärkeitä, mutta osa taasen ei harrastanut lainkaan. Harrastuksissa hyvinvointia toivat liikunta sekä onnistumisen kokemukset. Oppilaat saivat onnistumisen kokemuksia harrastuksestaan, mikä osaltaan auttaa jaksamaan, mutta osaltaan myös innostaa jatkamaan harrastuksessa.

Tapasimme teemapäivien aikana useita oppilaita, jotka kävivät rastillamme erilaisissa ryhmissä. Emme kuitenkaan huomanneet ryhmien kokoonpanon erityisesti vaikuttavan keskusteluun, mutta toisaalta ryhmien suuri koko tai ryhmän jäsenten erilaiset kiinnostuksen kohteet hieman vaikeuttivat keskustelua. Suuressa ryhmässä yhtä oppilasta kohden jäi vähemmän aikaa pohtia ja kertoa vastauksestaan, mikä taas oli mahdollista pienempien ryhmien kohdalla.



## 7 KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS JA ARVIOINTI

Kohtasimme teemapäivien aikana 107 nuorta, joten sen osalta mielestämme onnistuimme hyvin. Peli ja keskustelut onnistuivat vaihdellen päivien mukaan, erityisesti ensimmäinen päivä ei ollut niin onnistunut, kuin muut päivät. Tämä saattoi johtua esimerkiksi omasta hermostuksestamme tai epävarmuudesta, mutta tilanne helpottui päivien myötä. Ensimmäisenä päivänä sää oli harmaa, sateinen ja tuulinen ja uskomme, että tämä vaikutti niin meidän kuin nuortenkin mielialaan laskevasti. Kahtena seuraavana päivänä sää oli aurinkoinen ja lämmin, mikä varmasti vaikutti myös oppilaiden kuin meidänkin mielialoihin.

Peliämme ei ollut kokeiltu ennen ensimmäistä Ysiltä elämään - tapahtumapäivää, joten valmista kaavaa siihen, kuinka peli tulisi järjestää, ei ollut syntynyt. Toki olimme valmistelleet ja miettineet kysymyksiä valmiiksi, joiden avulla voisimme tarpeen tullen johdatella keskustelua syvällisemmäksi. Kokemusta pelin vetämisestä ei siis kuitenkaan ollut vaikka muutoin olimmekin valmistautuneet. Uskomme, että rutiinien puuttuminen pelin vetämisessä vaikutti myös omaan mielialaamme jonkin verran esimerkiksi jännitystä nostaen erityisesti ensimmäisenä päivänä. Ensimmäisenä päivänä nuoret olivat myöskin vähiten innostuneita pelistämme. Nuorten vähäinen innostuminen vaikutti myös meihin, jonka seurauksena tunnelma oli ajoittain hieman valju.

Mielestämme onnistuimme hyvin omassa rastissamme, mutta myös muussa toiminnassa. Omassa rastissamme on kuitenkin myös kehitettävää. Toisaalta rasti oli hyvinkin vapaamuotoinen, eikä kaikkien ryhmien kanssa käyty välttämättä samoja asioita läpi, vaan käsiteltävät aiheet lähtivät oppilaiden esille tuomista asioista. Mielestämme on hyvä, että pelimme toimii niin, että nuoret saavat määritellä sen mitkä ovat keskustelun aiheet ja mistä suunnasta tiettyä aihetta lähestytään. Nuoret osallistuivat keskusteluun mielellään, varsinkin jos pelin vetäjä esitti tarkentavia kysymyksiä.

Yksi kehitettävä asia pelissämme on se, että olisimme halutessamme voineet kertoa nuorille esimerkiksi tietoisuuksia siitä, mikä oikeasti on terveellistä tai joitain prosenttilukuja alkoholin käytöstä sekä haitoista. Näin nuoret olisivat saaneet jotain konkreettista keskustelun pohjaksi ja tueksi. Nämä tietoisuudet olisi pitänyt mieltä hyvin tarkkaan, sillä nuorilla on nykyään hyvin paljon tietoa siitä, mikä on terveellistä ja mikä ei. Tietoa saattaa olla jopa niin paljon, että nuoret ovat tulleet sille sokeiksi ja kuuroiksi. Tämän vuoksi, emme halunneet omasta pelistämme tehdä suoraan valistavaa, vaan enemmän ajatuksia herättävän. Ajattelimme, että keskustelun kautta ajatuksia herää parhaiten. Tietoisuista olisi kuitenkin ehkä jäänyt nuorille jotakin niin sanotusti ”kättä pidempää”. Faktatietoa jakamalla olisimme parantaneet nuorten tietoutta ja ymmärrystä liittyen päihteisiin. Näin olisimme paremmin voineet toteuttaa ehkäisevän päihdetyön menetelmiä. Tästä faktatiedon merkityksestä ehkäisevällä

päihdetyölle kertoo Pylkkänen ynnä muut. (Pylkkänen ym. 2009, 3, 13, 16.) Yksi kehittämisidea olisi myöskin jättää oppilaille tyhjiä lohkoja, joihin he voisivat vapaasti kirjoittaa hyvinvointiin vaikuttavia asioita, mikäli emme olisi etukäteen osanneet valita oikeata sanaa. Toisaalta osa nuorista olisi varmasti kirjoittanut jotakin epäsovivaa, mikä olisi voinut aiheuttaa epäasiallista keskustelua.

Oli mukava kuulla, kuinka jotkin oppilaat muistivat meidän olleen harjoittelussa heidän koulullaan vuotta aiemmin. Eräs oppilas kertoi muistavansa, kuinka parkissa oli pääsiäisenä tarjolla oppilaille pieniä pääsiäismunia. Oli hyvä kuulla, että olimme edes siitä jääneet oppilaiden mieleen. Se antoi toivoa, että myös muut tekemämme asiat olisivat jääneet mieleen. Tämä tuttuusfaktori oli meille varmasti myös eduksi. Suurin osa nuorista tunnisti meidät ja osa oli todella paljon tekemisissä kanssamme harjoittelussa. Nuoret ehkä uskalsivat tämän vuoksi tuoda ajatuksiaan rennommin ja turvallisemmin esiin, koska peliä vetämässä olivat ennestään tutut ihmiset. Emme usko, että tuttuudesta oli juurikaan haittaa pelin vetämiselle ja tutkimustulosten oikeellisuudelle.

Osallistuimme teemapäivässä aktiivisesti myös käytännön järjestelyihin, kuten ruokahuoltoon. Nämä hetket olivat erityisen antoisia, sillä silloin olimme paljon oppilaiden kanssa myös vapaammassa muodossa. Näin saimme keskusteltua etenkin niiden oppilaiden kanssa, joiden kanssa olimme enemmän tekemisissä harjoittelumme aikana. Se kuinka suhtaudumme nuoriin vapaammalla ajalla määrittää myös sitä kuinka he suhtautuvat meihin rastilla. Pyrimme vapaa-ajalla olemaan nuorten keskuudessa ja juttelemalla loimme kontaktia ennestään vieraisiinkin nuoriin. Jos olisimme jääneet etäisiksi hahmoiksi, jotka vain vetävät rastin ja lähtevät kotiin, emme usko, että nuoret olisivat meille avautuneet tai antaneet totuuden mukaisia vastauksia pelissä. Vapaa-aika ja ruokailuhetket olivat siis myös yksi merkittävä tekijä nuorten ja meidän välisen kommunikaation ja suhteen luomisessa.

Kehitettävää olisi kuitenkin myös ollut. Järjestäjryhmä oli melko hajanainen ja iso, joten keskinäisessä tiedonkulussa ja tiedotuksessa olisi ollut kehitettävää. Toisinaan oli epäselvää kuka tekee mitään ja kuka osallistuu mihinkin rastille. Uskomme kuitenkin, että näin ison ryhmän toimiessa yhdessä erityisesti tiedonkulku on ja tulee aina olemaan yksi iso haaste. Oli kuitenkin hyvä, että järjestäjätahoja oli useampi, sillä näin saimme monipuolisia rasteja järjestettyä. Teemapäivät itsessään sujuivat ilman sen suurempia kimmelluksia.

Erityisesti alkuleikin kanssa oli ongelmia, joten alkuleikki oli joka päivä erilainen. Käytännössä tämä ei haitannut, mutta alkuleikki olisi vaatinut parempaa suunnittelua. Alkuleikki oli kuitenkin siinä mielessä erittäin merkityksellinen, että siitä alkoi koko päivä ja varmasti vaikutti siihen, millä mielellä nuoret lähtivät työskentelmään teemapäivässä. Alkuleikin merkityksen pohtiminen jäi kuitenkin todella vähälle, ja sitä ei koettu niin merkitykselliseksi

osaksi päivää. Kokonaisuutensa alkuleikki ei ratkaisevasti vaikuttanut siihen, kuinka teemapäivät loppuen lopuksi onnistuivat, mutta alusta loppuun asti suunniteltu alkuleikki olisi tuonut hyvällä tavalla lisää rakennetta päivään. Mielestämme on melko nurinkurista, että päivä on tarkkaan muuten suunniteltu, mutta yksi päivän osa-alue jätetään huomiotta. Mielestämme toinen haastava osuus teemapäivässä oli lopetus. Nuorten keskittyminen alkoi rakoilla iltapäivästä ja nalle -fiiliskorteilla tehtävä päivän lopetus ei ollut meidän kriteereillämme kovin onnistunut vaikkakin toimi tarkoituksessaan.

Tässä raportissa on vaikea saada näkyviin niitä mielenkiintoisia ja monipuolisia keskusteluja, joita kävimme oppilaiden kanssa teemapäivien aikana. Parasta teemapäivissä oli mielestämme erityisesti nuorten kanssa käydyt keskustelut. Usein tuli tunne, kuinka oppilailla oli jotakin sanottavaa, jonka he halusivat jakaa aikuisen kanssa.

## 8 POHDINTA

Teoriaosuudessa käsitelimme sekä ehkäisevää päihdetyötä että ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä. Pyrimme jossain määrin käyttämään näitä myös omassa rastissamme, sillä on tärkeää ehkäistä nuorten päihteidenkäyttöä vaikkakin nuorilla on enää muutama vuosi täysi-ikäisyyteen. Mielenterveyttä on tärkeää edistää läpi elämän, jotta vältetään mielenterveyden ongelmat. Nuoruudessa rakennetaan paljon mielenterveyttä suojaavia tekijöitä, jotka tukevat läpi elämän. Nuoruudessa tehdyt valinnat vaikuttavat loppuelämään, kuten Aromaa ynnä muut kirjoittavat teoksessaan. (Aromaa ym. 2005, 307.) Koimme tärkeäksi ottaa nämä teemat osaksi opinnäytetyötämme, sillä mielenterveysongelmat ja alkoholin käyttö vaikuttavat negatiivisesti nuorten elämään. Teemapäivässä keskityimme lähinnä kyseenalaistamaan ne syyt, joiden takia nuori käyttää alkoholia. Keskusteluissa nuoret eivät välttämättä osanneet nimetä syytä, miksi juovat. Suurena syynä oli tuttu ”kun kaikki muutkin”, kuten muun muassa Aalto-Setälä ynnä muut sekä Havio ynnä muut kirjoittavat. Olisi siis tärkeää vaikuttaa koko ikäluokkaan nuoresta alkaen niin, ettei sosiaalista painetta alkoholin käyttöön synny. (Aalto-Setälä ym. 2003a, 6; Havio ym. 2008, 167.) Toisaalta koemme alkoholin olevan niin merkittävä osa suomalaista yhteiskuntaa ja vapaa-aikaa, että nuorten on vaikea saada muunlaista mallia toimia. Koko yhteiskunnallisella tasolla vaadittaisiin muutosta, jotta saataisiin nuorten alkoholinkäyttö vähentymään.

Pyrimme tukemaan nuoria teemapäivien aikana erityisesti ehkäisevässä päihdetyössä sekä pyrimme myös puuttumaan mahdollisiin ongelmiin keskustelujen avulla emmekä niinkään halunneet tutkia nuorten ajatuksia vaan halusimme korostaa toiminnassamme ennalta ehkäisevää vaikutusta. Mielenterveyden tukemista ja ennalta ehkäisevää mielenterveystyötä olisimme voineet painottaa enemmänkin, mutta nuorista lähtenyt keskustelu käsitteli paljon alkoholia. Pyrimme käyttämään ehkäisevän työn menetelmää, jonka tavoitteena on tukea päihteetöntä elämää ja vähentää päihteiden käyttöä, jota kuvataan Laatudähteä tavoittelemassa -julkaisussa (Laatudähteä tavoittelemassa 2006, 6). Tavoittelimme tätä keskustelemalla nuorten kanssa, mutta erityisesti halusimme saada nuoret miettimään syytä, miksi juovat.

Olemme tutkimuksellamme saaneet tietoa niistä tekijöistä, jotka tuottavat nuorille hyvinvointia. Käytännössä emme kuitenkaan voi tietää, onko toimintamme ennalta ehkäissyt nuorten haitallisia elämäntapoja, kuten alkoholin käyttöä. Emme myöskään tiedä, miten olemme tukeneet hyvinvointia nuorten käytännön elämässä. Näiden asioiden selvittäminen olisi vaatinut pitkällisempää tutkimusta, sillä osa tapahtumassa heränneistä ajatuksista saattaa aiheuttaa toimintaa vasta paljon myöhemmin. Koemme kuitenkin osin onnistuneen ehkäisevässä päihdetyössä, sillä saimme nuoret pohtimaan omaa alkoholin käyttöään, osa tuntui jopa hämmästyvän, kun ei keksinyt merkittävää syytä juomiselleen.

Valitsemamme teoreettinen viitekehys kumpusi osaltaan omista kiinnostuksen kohteistamme, mutta myös käytännön tarpeista. Teoriasta nousi paljonkin huolestuttavia asioita, jotka näkyivät myös käytännössä. Erityisesti alkoholi ja sen suuret käyttömäärät näkyivät teoriassa ja valitettavasti myös käytännössä. Todennäköisesti osa nuorista kärsii mielenterveyden ongelmista, mutta niiden ollen tabu nyky-yhteiskunnassa, eivät nuoret puhu niistä kavereilleen. Toivomme kuitenkin nuorten saavan ongelmiinsa ja tarpeisiinsa asianmukaista apua.

Tänä vuonna Ysiltä elämään - tapahtuma järjestettiin laajempaan ja isompaan kokonaisuuteen kuin se aikaisempina vuosina järjestetty. Koimme, että laajemmalla mittakaavalla järjestetty tapahtuma antoi nuorille enemmän ja myöskin toivat kaivattua hengähdystaukoa yhdeksännen luokan viimeisiin viikkoihin. Aikaisemmin tapahtuma on järjestetty Vehkojan koulun omissa tiloissa, mutta mielestämme oli hyvä, että tällä kertaa tapahtuma järjestettiin muualla kuin koulussa. Koimme, että nuorten keskittyminen oli tiiviimpää vieraassa ympäristössä kuin aikaisempaan vuonna omassa koulussa.

Olemme olleet hyvin paljon yhteistyössä Vehkojan koulun kanssa opintojemme aikana, joten työskentely koulun ja sen henkilökunnan kanssa on ollut meille tuttua. Toisena opiskeluvuotena järjestimme ryhmänä ryhmäyttämistä eräälle Vehkojan koulun luokalle, jonka kautta tutustuimme Sarianne Kuusistoon. Ryhmäyttämisen pohjalta päädyimme myös harjoitteluun koululle, jossa meidät otettiin hyvin vastaan emmekä kokeneet silloinkaan ongelmia työskentelyssä kouluympäristössä. Kouluympäristö on omanlaisensa emmekä ole opinnoissamme varsinaisesti tutustuneet kouluympäristöön tai siihen liittyviin asioihin, kuten oppilashuoltoon. Myös opinnäytetyössämme yhteistyö koulun kanssa sujui hyvin, olimme yhteistyössä sekä kuraattorin, rehtorin että eri opettajien kanssa. Vaikka koulu onkin ajoittain hierarkkinen ja hieman jäykkä, olivat teemapäivät kuitenkin onnistuneet ja kaikki osallistuivat tasapuolisesti. Molempien meidän mielestä koulu on ollut hyvä työympäristö ja yhteistyökumppani, sillä siellä ollaan läsnä, kun nuori sitä tarvitsee. Mielestämme on myös hienoa, että kevään 2009 harjoittelustamme ja nyt opinnäytetyöstä jää kuraattori Sarianne Kuusistolle toimivia työvälineitä oman työnsä harjoittamiseen.

Opinnäytetyöprosessi on ollut ajoittain etenkin aikataulullisesti haastava vaikka teemapäivien järjestäminen sujui hyvin. Erityisesti kaiken tekemämme ja kokemamme saattaminen kirjalliseen muotoon on ollut vaikeaa, koska materiaalia on ollut todella kattavasti. Ei ole helppoa saattaa tekstiksi sitä kaikkea, mitä nuorten kanssa olemme keskustelleet ja tehneet. Parasta teemapäivissä olivat ehdottomasti kuitenkin nuoret ja heidän kanssaan vietetty aika. Osa nuorista saattoi olla puhtaasti vailla aikuista kuulevaa ja kuuntelevaa korvaa. Aikuista, joka olisi oikeasti kiinnostunut siitä, mitä nuori puuhaa vapaa-ajallaan. Olemme oppineet

paljon uutta etenkin teoriaosuutta kirjoittaessamme, sillä osa tiedosta on ollut meille uutta.

## LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Nemo: Helsinki.

Aalto, M. & Seppä, K. 2009. Alkoholien liikakäyttö. Teoksessa Aalto, M., Bäckmand, H., Haravuori, H., Lönnqvist, J., Marttunen, M., Melartin T., Partanen, A., Partonen, T., Seppä, K., Suomalainen, L., Suokas, J., Suvisaari, J., Viertiö, S. & Vuorilehto, M. Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen - opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. Yliopistopaino: Helsinki.

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. WSOY: Porvoo.

Aalto-Setälä, T., Marttunen, M. & Pelkonen, M. 2003a. Nuorten päihdehäiriöiden varhaistunnistaminen - tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Kansanterveyslaitos. Mielenterveyden ja alkoholitutkimuksen osasto.

Aalto-Setälä, T., Marttunen, M. & Pelkonen, M. 2003b. Nuorten päihdehäiriöt ja muut mielenterveyden häiriöt: tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Kansanterveyslaitos. Mielenterveyden ja alkoholitutkimuksen osasto.

Aho, T., Isometsä, E., Mattila, M., Jousilahti, P. & Tala, T. 2009. Masennus (depressio). Käyvän hoidon potilasversiot. 1.10.2009. Sivulla vierailtu 10/2010. Saatavilla: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/khp00044>

Ahola, P. 2008. Sytykkeitä oppilaslähtöiseen oppilaitosyhteistyöhön. Teoksessa Lehtonen, H. (toim.) Sytykkeitä syrjäytymisen ehkäisemiseen. Tampereen yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Hämeenlinnan yksikkö.

Airaksinen, T. 29.1.2009. Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen. Sivulla vierailtu 4/2010. Saatavilla: <http://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnytyy-tekstin>

Almqvist, F. 2000. Ihmisen elämänskaari: Nuoruus. Teoksessa Räsänen, E., Moilanen, I., Tamminen, T. & Almqvist, F. (toim.) 2000. Lasten- ja nuorisopsykiatria. Duodecim: Helsinki.

Anttila, M. 2010. Liian nuorena eläkkeelle. Työ Terveys Turvallisuus 4/2010. Työterveyslaitos.

Aromaa, A., Huttunen, J., Koskinen, S. & Teperi, J.(toim.) Suomalaisten terveys. 2005. Duodecim Oy. Helsinki.

Banks, S. 2004. Ethics, Accountability and the Social Professions. Palgrave MacMillan.

Buckroyd, J. 1997. Anoreksia & bulimia. Wsoy: Juva.

Bäckmand, H. & Lönnqvist, J. 2009. Johdanto. Teoksessa Aalto, M., Bäckmand, H., Haravuori, H., Lönnqvist, J., Marttunen, M., Melartin, T., Partanen, A., Partonen, T., Seppä, K., Suomalainen, L., Suokas, J., Suvisaari, J., Viertiö, S. & Vuorilehto, M. Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen - opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. Yliopistopaino: Helsinki.

Ebeling, H. Nuorten syömishäiriöt. Terapia Fennica.fi Kandidaattikustannus Oy. Sivulla vierailtu 10/2010. Saatavissa: [http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Nuorten\\_sy%C3%B6mish%C3%A4iri%C3%B6t](http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Nuorten_sy%C3%B6mish%C3%A4iri%C3%B6t)

- Ehkäisevä päihdetyö kourassa. 2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Alkoholiohjelma 2008-2011. Saatavissa PDF-tiedostona: <http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/5239921B-D5EF-43C5-AB87-72039D6DB1D0/0/koura052009.pdf>
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino: Tampere.
- Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. WSOY: Vantaa.
- Fröjd, S., Kaltiala-Heino, R., Ranta, K., von der Pahlen, B. & Marttunen, M. 2009. Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä.
- Gibaldi, J. 2003. MLA Handbook for Writers of Research Papers. Sixth edition. MLA: New York.
- Hakala, J.T. 2004. Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. Gaudeamus: Helsinki.
- Harakkamäki, L. 2008. SYTYKKEEN ja sosiaalialan koulutusohjelmien yhteistyö. Teoksessa Lehtonen, H. (toim.) Sytykkeitä syrjäytymisen ehkäisemiseen. Tampereen yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Hämeenlinnan yksikkö.
- Harrikari, T. 2008. Riskillä merkityt. Lapset ja nuoret huolen ja puuttumisen politiikassa. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura: Julkaisuja 87.
- Havio, M., Inkinen, M. & Partanen, A. 2008. Päihdehoitotyö. Tammi: Jyväskylä.
- Heikkinen, A., Levamo, P., Parviainen, M. & Savolainen, A. 2007. Näe minut - kuule minua. Kokemuksia ryhmistä. SOCCAn ja Heikki Waris instituutin julkaisusarja nro 11.
- Heikkinen, A. 2007. Olenko mä sitä riskiryhmää? Murrosikäiset pojat kouluvaikeuksien metsäpolulla. Teoksessa Heikkinen, A., Levamo, P., Parviainen, M. & Savolainen, A. 2007. Näe minut - kuule minua. Kokemuksia ryhmistä. SOCCAn ja Heikki Waris instituutin julkaisusarja nro 11.
- Heiskanen, T. 2007. Viimeinen ratkaisu? Kokemuksia ja näkemyksiä itsemurhan syistä, ehkäisystä, avunsaannista ja asenteista. Suomen mielenterveysseura. SMS-tuotanto: Helsinki.
- Helminen, J. 2005. Saatteeksi. Teoksessa Helminen, J. (toim.) Kiintopisteitä nuoruusaikaan. Psykososiaalinen tuki ja työ nuorten kanssa toimittaessa. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. B Raportteja 26.
- Helminen, J. 2005b. Nuoruuden huuma ja psykososiaalinen työ nuorten kanssa. Teoksessa Helminen, J. (toim.) Kiintopisteitä nuoruusaikaan. Psykososiaalinen tuki ja työ nuorten kanssa toimittaessa. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. B Raportteja 26.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Kirjayhtymä: Helsinki.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Tammi: Helsinki.
- Huttunen, M. 2004. Lääkkeet mielen hoidossa. Duodecim: Tampere.
- Huttunen, M. 23.7.2010. Lasten ja nuorten käytöshäiriö. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Sivuilla vierailtu 10/2010. Saatavilla: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00382](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00382)
- Hymise. 2008. Toimintakertomus 2008. Hyvinkään Seudun Mielenterveysseura.
- Hymise. 2009. Vuosikertomus 2009. Hyvinkään Seudun Mielenterveysseura.



Hyvinvoiva lapsi ja perhe koulussa. 2008. Kehittämissuunnitelma. Työryhmä: Hansen-Haug, P., Järvinen, A., Kinnunen, M-L., Kuusisto, S., Liimatainen, T., Pirhonen, H., Uusitalo, T., Varjonen, S. & Vuolanko, J.

Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2006. Turvaverkko vai trampoliini. Sosiaaliturvan mahdollisuudet. WSOY Oppimateriaalit: Helsinki.

Jalonen, S. & Suominen, M. 2007. Sosionomin (AMK) ammatillinen pätevyys koulun sosiaalityössä. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Jarasto, P. & Sinervo, N. 1999. Elmää varten. Murrosikäisen ja nuoren maailma. Gummerrus kirjapaino: Jyväskylä

Kallio, M. & McDowell, H. 2004. Nuoret ja mielenterveys. Helsingin yliopisto. Käyttätymistieteellinen tiedekunta. Sivulla vierailtu 4/2010. Saatavissa: [http://www.mv.helsinki.fi/home/korvela/vanha/opetus/perhekasvatus/Pienryhma\\_tyot/Aihe\\_5\\_mcdowell\\_ja\\_kallio.htm](http://www.mv.helsinki.fi/home/korvela/vanha/opetus/perhekasvatus/Pienryhma_tyot/Aihe_5_mcdowell_ja_kallio.htm)

Karlsson, T. (toim.) 2009. Suomen alkoholiolot 2000-luvun alussa. Kulutus, haitat ja politiikka. Raportti 15/2009. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

Karjalainen, P. 2007. Teoksessa Kananoja, A., Lähteinen, M., Marjamäki, P., Laiho, K., Sarvimäki, P., Karjalainen, P. & Seppänen, M. 2007. Sosiaalityön käsikirja. Tietosanoma: Helsinki.

Kovanen, A. & Leino, M. 2006. Päihteettömyyden puolesta - terveyskasvatusmateriaali kouluterveydenhoitajalle ehkäisevän päihdekasvatuksen toteuttamiseen. Turku: Turun painatuspalvelukeskus.

Kujala, H. 2010. (koonnut.) Nuorten masennus maksaa miljardeja. Työ Terveys Turvallisuus. 3/2010. Työterveyslaitos.

Laatutähteä tavoittelemassa. 2006. Jokinen, H. (toim.) Laatutähteä tavoittelemassa - ehkäisevän päihdetyön laatuksiteerit. Stakes: Helsinki. Saatavissa PDF-tiedostona: [http://neuvoa-antavat.stakes.fi/NR/rdonlyres/EC80AF22-E280-498B-A05B-B1839EA118DF/0/laatutahtea\\_tavoittelemassa.pdf](http://neuvoa-antavat.stakes.fi/NR/rdonlyres/EC80AF22-E280-498B-A05B-B1839EA118DF/0/laatutahtea_tavoittelemassa.pdf).

Lappalainen-Lehto, R., Romu, M-L. & Taskinen, M. 2007. Haasteena päihteet. Ammatillisen päihdetyön perusteita. WSOY: Helsinki.

Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2010-2013. 2009. Hyvinkään kaupunki. Saatavissa PDF-tiedostona: [http://www.hyvinkaa.fi/Tiedostot/Opetus/Opetuksen%20tietopankki/Lasten\\_ja\\_nuorten\\_hyvinvointisuunnitelma.pdf](http://www.hyvinkaa.fi/Tiedostot/Opetus/Opetuksen%20tietopankki/Lasten_ja_nuorten_hyvinvointisuunnitelma.pdf)

Lasten ja nuorten syömishäiriöt. 20.08.2009. Käypä hoito. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen asettama työryhmä. <http://www.kaypahoito.fi/kh/kaypahoito?suositus=hoi33030#s8>

Lasten ja perheiden alkoholihaitat laskuun - Tavoitteet - Alkoholiohjelma - Stakes. Sivulla vierailtu 5/2010. Saatavissa: <http://info.stakes.fi/alkoholiohjelma/FI/tavoitteet/lapsetperheet/index.htm>

Lehtonen, H. & Lehtonen, H. Avauksia perusopetuksen yrittäjyyskasvatukseen. Teoksessa Lehtonen, H. (toim.) Sytykkeitä syrjäytymisen ehkäisemiseen. Tampereen yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Hämeenlinnan yksikkö.

Lepola, U., Koponen, H., Leinonen, E., Joukamaa, M., Isohanni, M. & Hakola, P. 1996. Psykiatria. WSOY. Juva.

Litmanen, H., Lähdesmäki, L., Renfors, T. 2003. Sillä siikkeli. Nuoren terveystapas. WSOY: Porvoo.

Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia -sarja 4. International Melhelp: Helsinki.

MielenTerveys. 4/10. Miksi nuoren mieli voi pahoin. Suomen mielenterveysseura.

Moilanen, I. 2000. Käytöshäiriöt. Teoksessa Räsänen, E., Moilanen, I., Tamminen, T. & Almqvist, F. (toim.) 2000. Lasten- ja nuorisopsykiatria. Duodecim: Helsinki.

Moilanen, P. & Räihä, P. 2007. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. PS-kustannus: Jyväskylä.

Mäkinen O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Tammi: Helsinki.

Noppari, E. & Peltonen, L. 2005. Pajan paras terkkä. Nuoret kohti tasapainoista elämää pajatoiminnalla. Teoksessa Helminen, J. (toim.) Kiintopisteitä nuoruusaikaan. Psykososiaalinen tuki ja työ nuorten kanssa toimittaessa. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. B Raportteja 26.

Nordling, E. & Toivio, T. 2009. Mielenterveyden psykologia. Esa print: Tampere.

Nuorisoasema TellUs. Sivulla vierailtu 7/2010. Saatavissa:  
<http://www.hyvinkaa.fi/en/Terveyspalvelut/Paihdepalvelut/Nuorisoasema-TellUs/>

Nuorten mielenterveys. 13.3.2008. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Sivulla vierailtu 4/2010. Saatavissa: [http://www.ktl.fi/portal/suomi/ktl\\_tutkii/tutkimus/mielenterveys-\\_ja\\_paihdeongelmat/nuorten\\_mielenterveys](http://www.ktl.fi/portal/suomi/ktl_tutkii/tutkimus/mielenterveys-_ja_paihdeongelmat/nuorten_mielenterveys)

Nuorten mielenterveysongelmat jäävät usein hoitamatta. 10.1.2008. STT. Saatavissa:  
<http://www.ksml.fi/uutiset/kotimaa/mielenterveysongelmat-nuorten-suurin-terveyshaitta/53718>

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. WSOY oppimateriaalit.

Peltonen, J. 2010. Kotialbumi. Ysiltä elämään.

Poliklinikka.fi Ahdistuneisuushäiriö. 30.9.2009. Saatavissa:  
<http://www.poliklinikka.fi/?page=7356044&id=3162130>

Puuronen, V. 2006. Nuorisotutkimus. Vastapaino: Tampere.

Pyökkänen, S., Viitanen, R. & Vuohelainen, E. (toim.) 2009. Mitä on nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö. Laadukkaan päihdekasvatuksen tukimateriaali. Preventiimi - nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus. Humanistinen ammattikorkeakoulu sarja C.

Päihdetilastollinen vuosikirja 2009 - alkoholi ja huumeet. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa PDF-tiedostona:  
<http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2009/paihde/Paihdetilastollinen2009.pdf>.

Rantanen, P. 2000. Nuoruusikä. Teoksessa Räsänen, E., Moilanen, I., Tamminen, T. & Almqvist, F. (toim.) 2000. Lasten- ja nuorisopsykiatria. Duodecim: Helsinki.

Rantanen, P. 2000b. Nuorten syömishäiriöt. Teoksessa Räsänen, E., Moilanen, I., Tamminen, T. & Almqvist, F. (toim.) 2000. Lasten- ja nuorisopsykiatria. Duodecim: Helsinki.

- Raunio, K. 2009. Olennainen sosiaalityössä. Gaudeamus: Helsinki.
- Rimpelä E. 2005. Nuorten terveys. 18.7.2005. Terveyskirjasto. Sivulla vierailtu 10/2010. Saatavilla [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=suo00046](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00046)
- Rosblom, O., Ruuskanen, U., Laine, T. & Vertio, H. 1996. Nuorten hoitotyö. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Vastapaino: Tampere.
- Räsänen, E. 2000. Mielialahäiriöt ja itsetuhokäyttäytyminen. Teoksessa Räsänen, E., Moilanen, I., Tamminen, T. & Almqvist, F. (toim.) 2000. Lasten- ja nuorisopsykiatria. Duodecim: Helsinki.
- Räsänen, E. & Tamminen, T. 2000. Ehkäisevä mielenterveystyö. Teoksessa Räsänen, E., Moilanen, I., Tamminen, T. & Almqvist, F. (toim.) 2000. Lasten- ja nuorisopsykiatria. Duodecim: Helsinki.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Tampere. Saatavissa: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>
- Salonen, K. 2009a. Nuorten päihdeasenteet höllentyvät. MielenTerveys 4/2009. Suomen Mielenterveysseura.
- Salonen, K. 2009b. Täällä nuori -kuuleeko kukaan? MielenTerveys 6/2009. Suomen Mielenterveysseura.
- Salonen, K. 2010. Pahoinvoinnin kierteessä. MielenTerveys 4/2010. Suomen Mielenterveysseura.
- Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. WS Bookwell: Juva.
- Stakes. Sosiaali- ja terveydenhuollon tilastollinen vuosikirja 2008.
- Suuri osa nuorten mielenterveysongelmista jää hoitamatta. 10.9.2008. STT. Saatavissa: [http://www.iltalehti.fi/uutiset/200809108244385\\_uu.shtml](http://www.iltalehti.fi/uutiset/200809108244385_uu.shtml)
- Suvisaari, J. & Manninen, M. Käytöshäiriön ennusteeseen vaikutetaan parhaiten puuttamalla ongelmiin varhain. Suomen Lääkärilehti 27-32/2009. Saatavilla PDF-tiedostona: [http://www.laakarilehti.fi/files/nostot/nosto27\\_2.pdf](http://www.laakarilehti.fi/files/nostot/nosto27_2.pdf)
- Syömishäiriöliitto. Tietoa syömishäiriöistä. Syömishäiriöliitto Syli ry. Sivulla vierailtu 10/2010. Saatavilla: <http://www.syomishairioliitto.fi/syomishairiot/>
- Tiittula, L. & Ruusuvuori, J. 2005 Johdanto. Teoksessa Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Vastapaino: Tampere.
- Tukiasema.net. 2000. <http://www.tukiasema.net/teemat/artikkeli.asp?docID=177>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi: Helsinki.
- Turunen, K.E. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Atena Kustannus: Jyväskylä.
- Uusitalo, T. 2007. Nuorten itsemurhat Suomessa. Lapsiasiavaltuutetun toimiston selvityksiä 2:2007. Sosiaali- ja terveysministeriö. Lapsiasiavaltuutetun toimisto. Julkaistu verkossa 11/2007. Sivulla vierailtu 17.10.2010. Saatavilla PDF-tiedostona: [http://www.lapsiasia.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=101063&name=DLFE-8152.pdf](http://www.lapsiasia.fi/c/document_library/get_file?folderId=101063&name=DLFE-8152.pdf)

van der Stel, J. 1999. Ehkäisevän päihdetyön käsikirja - alkoholi, huumeet ja tupakka. A-klinikkasäätiön raporttisarja 31.

Varpu. Varhaisen puuttumisen vastuuhenkilöverkosto. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla: <http://www.varpu.fi/index.phtml?s=28>

Vehkojan koulu. 15.12.2009. Sivulla vierailtu 4/2010. Saatavilla: <http://www.hyvinkaa.fi/Opetus-ja-koulutus/Perusopetus/Peruskoulut/Vehkojan-koulu/>

Vertanen, I. 2008. Yrittäjyyskasvatus syrjäytymisen ehkäisemisessä. Teoksessa Lehtonen, H. (toim.) Sytykkeitä syrjäytymisen ehkäisemiseen. Tampereen yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Hämeenlinnan yksikkö.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi: Helsinki.

Virtanen H. 2010. Kotialbumi.

Vogt, I. 2005. Kasvetaan yhdessä. Ryhmätoiminta kasvun edistäjänä. Teoksessa Helminen J. (toim.) Kiintopisteitä nuoruusaikaan. Psykososiaalinen tuki ja työ nuorten kanssa toimittaessa. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. B Raportteja 26.

von der Pahlen, B. Lepistö, J. & Marttunen, M. 2008. Nuoret, päihteet ja väkivalta. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 4/2008.

Vuorinen, J. 2010. Nuorten asiaa monesta näkökulmasta. MielenTerveys 1/2010. Suomen Mielenterveysseura.

Wahlbeck, K. & Mäkinen, M. (Eds). (2008). Prevention of depression and suicide. Consensus paper. European Communities. Sivulla vierailtu 17.10.2010. Saatavilla: [http://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/mental/docs/consensus\\_depression\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/mental/docs/consensus_depression_en.pdf)

Wais, M. 2005. Lapsuus ja nuoruus nykyaikana. Kasvatuksen mielekkyydestä ja mielettömyydestä. Kirjakas: Tallinna.

Välimäki, K. 2007. Nuorelle turvattava erilaiset aikuistumisen polut. Teoksessa Tarvainen T., Pietiläinen V. & Kuure T. (toim.). 2007. Nuoret eivät odota. Palvelurakenteen muutos nyt. Sosiaali- ja terveysministeriö. Selvityksiä 2007:61. Yliopistopaino: Helsinki.

Yli-Luoma, P.V.J. 2001. Ohjeita opinnäytetyön tekemiseen. IMDL: Sipoo.

## KUVAT

Kuva 1. Sumopainia. Virtanen 2010.....	12
Kuva 2. Yläaste-jana. Peltonen 2010. ....	13
Kuva 3. Oman rastin toteutuspaikka. Virtanen 2010. ....	13
Kuva 4. Fiilislalle. Peltonen 2010. ....	14
Kuva 5. Kuva pelistä. Peltonen 2010. ....	16
Kuva 6. Hyvinvointia nuorille tuo. Peltonen 2010. ....	48
Kuva 7. Hyvinvointia kotona tuo. Virtanen 2010. ....	50
Kuva 8. Hyvinvointia vapaa-ajalla tuo. Virtanen 2010. ....	51
Kuva 9. Hyvinvointia koulussa tuo. Virtanen 2010. ....	52
Kuva 10. Hyvinvointia harrastuksissa tuo. Virtanen 2010. ....	53
Piirros 1. Havaintopiirros pelipohjasta. Virtanen 2010. ....	15
Taulukko 1. Mielensterveyskäynnit 1995-2007. Stakes 2008. ....	24

## LIITTEET

## Liite 1: Teemahaastattelulomake

Teemahaastattelulomake	Ysiltä elämään
Päivä: 18.5/19.5/20.5	M/N
<b>Mitä pidit teemapäivästä?</b>	
<hr/> <hr/>	
<b>Mitä pidit rastistamme?</b>	
<hr/> <hr/>	
<b>Mikä rasti oli mielestäsi hyödyllisin tulevaisuutta ajatellen?</b>	
<hr/>	
<b>Mitä uutta opit?</b>	
<hr/> <hr/>	
<b>Mikä rasti jäi parhaiten mieleen ja miksi?</b>	
<hr/> <hr/>	
<b>Mitä (kehittämis)ideoita sinulla olisi?</b>	
<hr/> <hr/>	
<b>Minkä arvosanan antaisit teemapäivälle? _____</b>	
<b>Millaisia tulevaisuudensuunnitelmia sinulla on?</b>	
<hr/> <hr/>	
<b>Askarruttaako sinua jokin asia tulevaisuudessasi?</b>	
<hr/>	
<b>Oliko tapahtumapaikka onnistunut? Kyllä/Ei</b>	
<b>Onko tärkeää, että tällaista toimintaa on myös jatkossa?</b>	
Kyllä/Ei, Miksi? _____	
<b>Olisitko ennemmin ollut koulussa kuin teemapäivässä? Koulu/teemapäivä</b>	