

# Selväpää-ohjelman päihdekasvatustunnin vaikutus

”Kuudesluokkalaisille on tärkeää tässä vaiheessa  
puhua järkeä”



Pitkänen Katja & Varvema-Halminen Satu

Laurea - ammattikorkeakoulu  
Hyvinkää

Selväpää-ohjelman päihdekasvatustunnin vaikutus

”Kuudesluokkalaisille on tärkeää tässä vaiheessa puhua järkeä”

Pitkänen Katja &  
Varvema- Halminen  
Satu  
Hoitotyön koulutus-  
ohjelma  
opinnäytetyö  
joulukuu, 2010

Pitkänen Katja  
Varvema-Halminen Satu

Selväpää-ohjelman päihdekasvatustunnin vaikutus  
"Kuudesluokkalaisille on tärkeää tässä vaiheessa puhua järkeä"

Vuosi 2010 Sivumäärä 50

---

Ennaltaehkäisevän päihdetyön tärkeys on korostunut taloudellisen taantuman seurauksena. Nuorten päihteiden käytön lasku on vuosien 2007-2009 välillä joko pysähtynyt tai niiden käyttö on lähtenyt uudestaan nousuun. (Nuorten terveystapatutkimus 2007 ja 2009). Toimet noususuunnan pysäyttämiseksi korostavat ennaltaehkäisevän päihdetyön merkitystä entisestään. Tämä opinnäytetyö pyrkii tukemaan Myllyhoitoyhdistyksen ennaltaehkäisevän päihdetyön toiminnan jatkamista ja kehittämistä.

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää Myllyhoitoyhdistys Ry:n Selväpää-ohjelman päihdekasvatustunnin vaikutusta Lahden seudun kuudesluokkalaisiin. Päihdekasvatustunnit toteutettiin oppitunnin mittaisina havahdustunteina, joiden tavoitteena oli nuoren aito ja rehellinen kohtaaminen, luotettavan ilmapiirin luominen sekä oppilaiden päihteidenvastaisen asenteen vahvistaminen. Selväpää-ohjelmaa on toteutettu Lahden seudun kuudensien luokkien kanssa syksystä 2009 lähtien, eikä sen vaikutusta tälle ikäryhmälle ole vielä tutkittu.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Avoimet kysymykset avattiin kvalitatiivisen sisällönanalyysin avulla. Aineiston keräämiseen käytettiin kontrolloitua informoitua kyselyä. Kysely toteutettiin Lahden seudun kolmen peruskoulun 97 oppilaalle. Kyselyn tarkoitus oli selvittää antoiko päihdekasvatustunti oppilaille uutta tietoa, vaikuttiko se heidän ajatuksiinsa ja asenteisiinsa, minkälaisena he kokivat päihdekasvatustunnin ilmapiirin sekä pitivätkö he päihdekasvatustuntia tärkeänä ikäryhmälleen. Oppilaiden kykyä tunnistaa päihdeongelmaa selvitettiin kysymyksellä, ovatko he huomanneet päihdeongelmaa lähipiirissään ja kuinka suuren huolen tämä heissä herätti.

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että päihdekasvatustunnilla oli vaikutusta kuudesluokkalaisten asenteisiin ja ajatuksiin sekä sillä oli tietoa lisäävä vaikutus. Oppilaista 97 % sai lisää tietoa päihteistä ja sen haitoista. Päihdekasvatustunti herätti keskustelua sekä vähensi oppilaiden halua aloittaa päihdekokeiluja. Valtaosa oppilaista koki päihdekasvatustunnin ilmapiirin myönteiseksi. Suosituimmat ilmapiiriä kuvailevat adjektiivit olivat rento, rehellinen ja mielenkiintoinen. Kuudesluokkalaiset pitivät päihdekasvatustuntia tärkeänä ikäryhmälleen. Tulokset tukevat Selväpää-ohjelman päihdekasvatustuntien jatkamisen tärkeyttä kuudesluokkalaisille.

Opinnäytetyössä selvitettiin päihdekasvatustunnin vaikutusta oppilaisiin tiedon ja asenteiden tasolla. Mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe olisi selvittää, onko päihdekasvatustunnin päihdekielteisyyttä vahvistava asenne vaikuttanut oppilaiden toimintaan. Hyvä jatkotutkimuksen ajankohta olisi, silloin kun nämä oppilaat ovat kahdeksaluokkalaisten ikäisiä.

Asiasanat: ennaltaehkäisevä päihdetyö, päihdekasvatus, nuori, päihteet, Selväpää-ohjelma, havahdutus

Pitkänen Katja  
Varvema-Halminen Satu

The impact of drug education lesson given by Selvää program  
"It's important to speak sense to sixth graders at this point"

Year 2010

Pages

50

---

The importance of preventive work against substance abuse has been pronounced as a consequence of economical downturn. The decrease in the use of intoxicants among youths has either stopped between years 2007 and 2009 or even started to increase (Youth health and lifestyle survey 2007 and 2009). Measures taken to stop the increase highlight the significance of preventive work against substance abuse. This thesis is aimed at supporting the continuity and development of preventive work against substance abuse by Myllyhoitoyhdistys.

The purpose of this thesis was study the impact of drug education lessons given by Myllyhoitoyhdistys Ry in the context of Selvää program on sixth-graders in Lahti region. The drug education lessons were implemented as one-hour special lessons. The aim of the lessons was authentic and sincere meeting of youngsters, creating trustful atmosphere and strengthening of their anti-drug attitude. Selvää program was implemented with Lahti region sixth-graders since autumn 2009 and its impact within this age group has not been studied.

The method was quantitative by open questions were interpreted by using qualitative content analysis. Research material was collected by controlled informed questionnaires. The questionnaire was handed out to 97 pupils of three elementary schools in Lahti region. The purpose of the questionnaire was to find out whether the drug education lesson had given new information to the pupils, if it had an impact on their thoughts and attitudes, how they felt about the atmosphere of the lesson and if they felt this lesson was important to their age group. Their ability to recognize drug abuse problem was gauged by asking if they had noticed a drug abuse problem among their families and close friends and how concerned they were about it.

The results indicated that the substance abuse lesson did have an impact on the attitudes and thoughts of sixth-graders and it did improve their knowledge about the subject. 97 % of the pupils felt that their knowledge about drugs and their disadvantages had increased. The substance abuse lesson stimulated discussion and decreased the pupils' interest in drug trials. Most of the pupils considered the atmosphere positive. The most popular adjectives describing the atmosphere were relaxed, honest and interesting. The sixth-graders regarded this lesson as important for their age group. The results support an idea that it's very important to continue the Selvää program drug education lessons for sixth-grade schoolchildren.

This thesis studied the impact of drug education lesson on the pupils on the level of knowledge and attitudes. An interesting subject for a follow-up research would be to find out whether the drug education lesson's strengthening of negative attitude towards substance abuse has also had an impact to their actions. Suitable time for a follow-up research would be when they are on the eighth grade.

Keywords: preventive work against substance abuse, drug education, youth, drugs, Selvää programme

Sisältö	
1 Johdanto .....	4
2 Selvää-ohjelma .....	5
3 Nuoruus .....	6
3.1 Varhaisnuoruuden kehitystehtävät .....	7
3.2 Ystävien merkitys .....	8
4 Päihteet .....	9
4.1 Alkoholit .....	9
4.2 Tupakka .....	12
4.3 Huumeet .....	13
4.4 Muut päihteet .....	14
5 Nuori päihteidenkäyttäjä .....	14
5.1 Riippuvuus ja päihdehäiriö .....	16
5.2 Alkoholijuomien saatavuus ja riskitekijät .....	18
5.3 Suojaavat tekijät .....	20
6 Ennaltaehkäisevä päihdetyö .....	21
6.1 Päihdekasvatus .....	22
6.2 Ennaltaehkäisevän päihdetyön vaikuttavuus .....	24
7 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimusmenetelmät .....	24
7.1 Aineiston keruu ja analyysi .....	25
7.2 Luotettavuus ja eettisyys .....	26
8 Tulokset .....	27
8.1 Muistaminen ja ilmapiiri .....	27
8.2 Uusi tieto ja keskustelun herääminen .....	28
8.3 Ajatukset ja asenteet .....	30
8.4 Päihdekasvatustunnin tärkeys .....	30
8.5 Huoli .....	32
8.6 Palaute .....	33
9 Johtopäätökset .....	33
9.1 Uusi tieto .....	33
9.2 Ajatukset ja asenteet .....	34
9.3 Päihdekasvatustunnin Ilmapiiri .....	35
9.4 Huoli .....	35
9.5 Päihdekasvatustunnin tärkeys .....	36
9.6 Jatkotutkimusaihe .....	36
10 Pohdinta .....	37
Lähteet .....	39
Liitteet .....	42

## 1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on selvittää Myllyhoitoyhdistys ry:n Selväpää-ohjelman päihdekasvatustunnin vaikutusta. Selväpää-ohjelma on ennaltaehkäisevää päihdekasvatusta, jonka kohteena ovat 6. ja 8. luokan oppilaat. Tässä työssä on kohderyhmänä Lahden seudun peruskoulujen kuudennet luokat. Teoreettisen osan tarkoitus on selvittää nuoruuteen liittyviä kehitystehtäviä. Miksi ystävät ovat niin tärkeitä nuoren elämässä? Mitä päihteet ovat? Milloin nuoret kokeilevat päihteitä? Mitkä tekijät vaikuttavat päihdeongelmien syntyyn? Entä onko joitain tekijöitä jotka suojaavat nuorta päihteiden käytöltä? Selvitämme, mitä päihderiippuvuus, päihdehäiriö ja päihdevalistus ovat sekä kuinka valistusta voidaan toteuttaa.

Päihdehäiriöiden syntymiseen keskeinen kehitysvaihe on varsinainen ja myöhäinen nuoruusikä, sillä vakavimmat ja huonoimman ennusteen omaavat päihdehäiriöt alkavat jo ennen 15-vuoden ikää. Varhainen alkoholin käytön aloittaminen on voimakkaimpia päihderiippuvuutta ennustavia tekijöitä. Mitä nuorempana päihteille altistutaan, sen suurempi on riski sairastua päihderiippuvuuteen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 129-132.) Nuorten päihteidenkäytön aloittamiseen vaikuttaa eniten sosiaaliset tekijät, kuten kaveripiiri ja sitä tukevat aikuis- ja itsenäistymispyrkimykset. Lasten ja nuorten päihdekasvatuksella on todettu olevan hyviä ennaltaehkäiseviä vaikutuksia normatiivisiin käsityksiin, asenteisiin ja alkoholikäyttämiseen. Lapsella ja nuorella on oikeus saada tietoa alkoholista, sen käytöstä ja haitoista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 129-150.)

Opinnäytetyön aihe päihdekasvatustunnin vaikutuksesta on ajankohtainen, tukee ennaltaehkäisevää päihdetyötä, ja on valtakunnallisesti tärkeä. Selväpää-ohjelmaa on toteutettu kuudensien luokkien kanssa syksystä 2009 lähtien, eikä sen vaikutusta ole vielä tutkittu. Kahdeksansien luokkien kanssa Selväpää-ohjelmaa on tehty vuodesta 2001. Kärkkö (2003) on tehnyt vaikuttavuustutkimuksen kahdeksaluokkalaisille pidetystä Selväpää-ohjelmasta. Tutkimuksessa esiin tulleiden tulosten myötä Selväpää-ohjelma koettiin hyödylliseksi ja keskustelua ja ajattelua herättäväksi. Tässä opinnäytetyössä teemme kyselyn, jonka tarkoituksena on selvittää, onko Selväpää-ohjelma antanut uutta tietoa oppilaille päihdeongelmista, tunnistavatko he päihdeongelman aikaisempaa paremmin, pitävätkö he ohjelmaa tarpeellisena ja vaikuttiko se heidän omiin asenteisiinsa päihteitä kohtaan. Saadut tulokset auttavat Selväpää-ohjelman kouluttajia kehittämään ennaltaehkäisevää päihdetyötä.

Sairaanhoitajan työssä on tärkeä tiedostaa, kuinka laaja ja vakava ongelma nuorten päihteiden käyttö on. Oppimistavoitteina on saada käsitys nuorten päihteiden käyttöön vaikuttavista tekijöistä ja päihdekasvatuksen merkityksestä nuorten asenteisiin.

## 2 Selvää-ohjelma

Myllyhoito on saanut alkunsa Suomessa, kun 1978 alkoholipoliittisen tutkimuslaitoksen tutkija Toivo Pöysä matkusti Kanadaan kuultuaan hoitomuodosta, joka auttoi alkoholisteja raitistumisessa. Yhdysvalloissa oli 1940-luvulla syntynyt Minnesota-mallinen riippuvuuksien ehkäisytyömuoto ja mielialakemiasta vapautumiseen tähtäävä työmuoto. Malli syntyi Nelson J. Bradleyn ja Daniel J. Andersonin uraa uurtavan yhteistyön tuloksena. He halusivat muuttaa sen tilanteen, että psykiatrisissa sairaaloissa hoidettiin alkoholiriippuvaisia ihmisiä lähes tuloksetta. AA-liike eli Alcoholics Anonymous syntyi 1930-luvulla. Minnesota-mallin tarkoitus oli yhdistää hyväksi koettu AA-malli psykiatrisiin hoitotapoihin. Pöysälle tuli hoitomuodosta mieleen ikään kuin myllykivien välissä jauhettu elämä, joka jauhamisen jälkeen leivotaan uudelleenlaiseksi. Suomeen palatessaan hän kirjoitti asiasta artikkelin ”Myllyhoito raitistaa juomareita Kanadassa”. Artikkelin vuoksi Minnesota-mallista hoitoa alettiin kutsua Suomessa Myllyhoidoksi ja se on jäänyt pysyvästi käyttöön. (Kujasalo & Nykänen 2005, 134- 135.)

Myllyhoitoyhdistys ry:n Selvää on nuorille suunnattu ehkäisevän päihdetyön ohjelma. Ohjelman suojelijana toimii kansanedustaja Antti Kalliomäki. Vuodesta 2001 lähtien on myös RAY:n toimitusjohtaja Sinikka Mönkäre antanut tukensa Selvää-ohjelmalle. Selvää-ohjelman havahdutus tunteja on pidetty 8.-luokille vuodesta 2001. Ohjelmaa on laajennettu 6.-luokkiin syksyllä 2009. (Myllyhoitoyhdistys ry.)

Päihdekasvatustunti järjestetään päihdeaiheisin tietoisuuden eli havahdutusin. Havahdutukset kestävät yhden oppitunnin, ja siihen osallistuu yksi luokka kerrallaan. Koulun ja muiden tahojen kanssa tehtävän yhteistyön tavoitteena on suojella lapsia ja nuoria riippuvuutta aiheuttavien päihdeiden käytöltä sekä rikastuttaa peruskoulun päihdekasvatusta. Selvää-ohjelman toiminta-ajatuksena on tukea nuorten päihdeettömyyttä, antaa tietoa päihdeistä ja päihdehaitoista sekä tukea nuorta omaan kriittiseen ajatteluun. Tavoitteena on vahvistaa ryhmän päihdeiden vastaista asennetta luomalla turvallinen ilmapiiri, missä päihdeasioista voi keskustella avoimesti. Päihdekasvatustunnilla käsitellään myös vanhempien päihdeiden käyttöä lasten näkökulmasta. (Myllyhoitoyhdistys ry.) Selvää-ohjelma järjestää päihdekasvatustunnin jälkeen vanhemmille vanhempainillan, jonka sisältö mukaillee nuorten päihdekasvatustuntia. Vanhempainillan tavoitteena on, että vanhemmat tietävät mistä ja miten keskustelua voi nuoren kanssa jatkaa. (Myllyhoitoyhdistys ry:n nettilähde.)

Päihdekasvatustunnilla käsitellään yläasteelle siirtymistä ja sen myötä päihdekokeilujen tulemisesta ajankohtaisiksi. Päihdekasvatustunti on luonteeltaan toiminnallinen. Se sisältää harjoitteita ja pohtimista siitä, kuinka erilaisiin tilanteisiin voi valmistautua, kuuluuko päihdeet nuoruuteen ja voisiko ilman päihdeitä elää. Havahdutuksen avulla pyritään estämään huu-

mekokeiluja, siirtämään mahdollinen alkoholinkäytön aloitusikä aikuisikään ja tarjoamaan päihteetöntä elämäntapaa vaihtoehtona. (Myllyhoitoyhdistys ry.)

Selväpää-ohjelmasta aikaisemmin 8.-luokkalaisille tehdyn vaikuttavuustutkimuksen (Körkkö 2003) mukaan nuoret kokevat havahdutukset tarpeellisiksi. Tutkimukseen osallistuneista nuorista 90 % piti havahdutusta tärkeänä omalle viiteryhmälleen. Aiheesta 70 % oli jatkanut keskustelua kotona tai ystävien kesken. Nuorista 30 % oli ryhtynyt tarkastelemaan omaa suhdettaan päihteisiin ja 20 % kertoi vähentäneensä päihteiden käyttöä. Vaikuttavuustutkimus osoitti, että ammatilliskokemuksellisella työtöteellä on mahdollista estää jopa satojen nuorten päihteiden aloitus tai ainakin siirtää sitä myöhemmäksi.

### 3 Nuoruus

Nuoruus jaetaan kirjallisuudessa varhaisnuoruuteen (9-12 v), keskinuoruuteen (13-16 v) ja myöhäisnuoruuteen (17-19 v). Ikäjakama vaihtelee hieman kirjallisuudesta riippuen. Nuoruuden eri ikävaiheita on vaikea rajata tarkkaan, sillä jokaisen nuoren kehitys on persoonallista (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 1999, 18; Aalberg & Siimes 1999, 55-59; Murrosiän kynnyksellä). Kuudennen luokan oppilaat ovat yleensä 11- 13-vuotiaita. Murrosikä alkaa keskimäärin tytöillä 9-12 ikävuoden tienoilla ja pojilla se alkaa keskimäärin 12-vuotiaana (Cacciatore 2006, 115-116; Varhaisnuoruuden kasvu ja kehitys). Lapsi on matkalla lapsuudesta nuoruuteen ja nuoruus on siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen. Kehitysvaiheessa nuorella on tarkoitus irtautua vähitellen lapsuudesta ja löytää oma persoonallinen aikuisuutensa (Rantanen, 46-49). Nuoruudessa käydään läpi monia kehitystehtäviä, kuten fysiologiset muutokset ja kypsyminen, ajattelun kehitys, sosiaaliset muutokset ja sosiaalis-kulttuuriset muutokset ympäristössä. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2008, 124-127.) Lapsi tasapainoilee lapsuuden ja nuoruuden välissä ja tuo aika voi olla ajoittain hämmentävää. Hän leikkii vielä barbeilla ja legoilla, haluaa välillä syliin ja toisaalta taas haluaa olla itsenäinen nuori. (Murrosiän kynnyksellä.)

Varhaisnuori itsenäistyy vähitellen, rakentaa omaa identiteettiään ja luo uudenlaisen suhteen vanhempiinsa ja ystäviinsä hakien omaa paikkaansa yhteiskunnassa. Vaarana on, että nuori suuntautuu liiaksi kodin ulkopuolelle, joten hän tarvitsee vanhempiaan edelleen tukemaan rajojen ja arjen toiminnan turvaamiseksi. Vanhemman tehtävä on jarrutella liiallista kasvuintoa. Vanhemman rooli on tärkeä säilyttää, eikä ruveta liian kaverilliseksi, vaikka myönteinen ilmapiiri onkin toivottavaa. (Inkinen, Partanen & Sutinen 2000, 169; Murrosiän kynnyksellä.) Koulun kasvatuksellinen rooli on myös suuri, sillä nuori viettää suuren osan ajastaan koulussa. Koulu antaa yhden mallin oppimiselle, ajattelutaidoille ja moraalien kehittymiselle ja nuori saa erilaisia näkökulmia oman identiteetin luomiseensa. (Aaltonen ym. 1999, 71.)



### 3.1 Varhaisnuoruuden kehitystehtävät

Lapsen persoonallisuuden kehityksen tärkeimmät aikakaudet ovat ensimmäiset kolme vuotta ja nuoruusikä. Persoonallisuus katsotaan koostuvan ihmisen lähes muuttumattomina pysyvistä toimintatavoista, ajatuksista ja tuntemuksista. Nuoren on löydettävä oma persoonansa, mikä vaatii vanhemmista irtaantumista ja oman yksilöllisyyden löytämistä. (Aaltonen ym. 1999, 77-90; Varhaisnuoruuden kasvu ja kehitys.) Oman persoonan muovaamista auttaa menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden pohdiskelu. Nuoret pohdiskelevat mielellään omia juuriaan, henkilökohtaista historiaansa ja elämän tarkoitustaan. Vanhempien kertomukset varhaisvaiheista, valokuvat, mielikuvat ja sukupuun tutkiminen antaa merkityksen nuoren olemassa ololle. (Cacciatore 2006, 94- 146.)

Nykyisyyden pohtiminen valintojen seurauksien kautta on tärkeää. Valintoja tehdään joka hetki ja niillä on vaikutusta loppuelämään. Kun nuori on varovainen liikenteessä tai kieltäytyy juomasta itsensä humalaan, hän tekee valinnan, joka vaikuttaa myöhemmin. Pikku hiljaa nuori oppii ympäristöön peilaamalla, että mennyt vaikuttaa nykypäivään ja taas tänä päivänä tehdyt hyvät ratkaisut vaikuttavat tulevaisuuteen. Tulevaisuuden pohtiminen, unelmat ja mielikuvat tulevaisuudesta auttavat nuorta ponnisteluisia eteenpäin. (Cacciatore 2006, 94-146.)

Varhaisnuoruudessa tunne-elämä kuohuu helposti, vaikka kaikki nuoret eivät koe mitään erityistä kriisiä. Nuoren kehossa tapahtuu hurjaa vauhtia muutoksia. Psykkinen kehitys on hitaampaa kuin fyysinen ja se näkyy usein lapsenomaisena käytöksenä, kun mieli yrittää sopeutua tilanteeseen. Käytös voi ilmetä erilaisena ongelmakäyttäytymisenä, kuten uhitteluna, röyhkeytenä ja rivoina puheina kuin myös aggressiivisuutena, levottomuutena ja epäsiisteytenä. Ongelmakäyttäytyminen kuitenkin vähenee nuoren kasvaessa aikuiseksi. Mikäli ongelmakäyttäytyminen jatkuu, siitä voi seurata muita ongelmia kuten päihteiden väärinkäyttöä ja rikollisuutta. Varhaisnuori on vielä kypsymätön, hän elää hetkessä ja toimii helposti hetken mielijohteesta. Energiaa riittää, mutta riskinarviointi- ja harkintakykyä tai syyseuraussuhteita hän ei vielä pysty tarpeeksi ymmärtämään. Vanhempien tuki ja ohjaus on tärkeää, ettei nuori ajaudu väärään seuraan tai tee asioita joita ei itse haluaisi. Nuori tarvitsee hyväksyntää, ymmärrystä ja läsnä olevia vanhempiaan, jotka asettavat hänen toiminnalleen rajat. (Aaltonen ym. 1999, 77- 90; Nurmi ym. 2008, 124- 125; Varhaisnuoruuden kasvu ja kehitys.)

Varhaisnuoruudessa nuoren ajattelukyky kehittyy merkittävästi. 12- vuotiaan ajattelu on yleensä melko konkreettista. Hän ymmärtää parhaiten käsin kosketeltavissa olevat asiat, ja ne asiat jotka voidaan havaita omin aistein. Hän oppii uudet asiat parhaiten itse tekemällä ja ymmärtää asiat sananmukaisesti. Varhaisnuoruudessa kyky ymmärtää abstrakteja käsitteitä

lisääntyy nopeasti. Nuori hahmottaa tulevaisuuttaan ja ajan käsitys laajenee. Hän pystyy jäsentämään paremmin menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden tapahtumat. Ajattelun kehittyminen luo pohjaa moraalien kehittymiselle. Nuori pystyy ottamaan toisen ihmisen näkökulman huomioon entistä paremmin. Kriittinen ajattelu paranee ja nuori voi kyseenalaistaa aiemmin opittua entistä helpommin. Nuori pohtii laajoja asioita, mikä selkeyttää hänen omia arvojaan ja näkemyksiään. Hän kuitenkin näkee asiat vielä aika mustavalkoisina. Nuori luokittelee ihmiset, teot ja asiat vielä karkeasti hyviin ja pahoihin. Omat mielipiteet voivat olla jyrkkiä ja ehdottomia. Jatkossa elämän mukanaan tuoma kokemus ja tieto lisääntyvät, mutta ajattelun muodot eivät enää muutu varhaisuoruuden jälkeen olennaisesti. (Nurmi ym. 2008, 128- 129; Varhaisuoruuden kasvu ja kehitys.)

Vanhempien arvot ja uskomukset eivät kelpaa nuorelle sellaisenaan. Hän haluaa muovata itselleen sopivan kokonaisuuden, vanhempien, ikätoverien ja ulkopuolisten mallien tavoista. Ulkopuolisia tahoja ovat esim. harrastusyhteisöt, sukulaiset, koulu ja media. Nuori pohtii käsitystään siitä, mikä on tavoittelemisen arvoista ja millainen on ihannehminen. Nuori kokeilee mikä vanhempien tai muiden tahojen arvoista voisi olla siirrettävissä hänen omaan arvomaailmaansa. Vanhempien voi olla vaikea hyväksyä nuoren arvoja, jos ne poikkeavat paljon heidän omistaan. Laajempien asioiden ajattelu ja ymmärtäminen saattaa lisätä nuorella ahdistusta maailman tapahtumista. Nuori haluaa toimia oikeudenmukaisesti ja olla loukkamatta perheenjäseniään ja ystäviään. Luottamus ja lojaaluis kaveriteitä kohtaan on tärkeää. (Aalberg & Siimes 1999, 56- 57; Varhaisuoruuden kasvu ja kehitys.)

### 3.2 Ystävien merkitys

Ystävien merkitys nuoruudessa on suuri. Nuoren itsenäistyminen vaatii onnistuakseen vanhemmista emotionaalista irrottautumista ja heidän korvaamista ystäville. Ystävien hyväksyntä on nuorelle tärkeää sillä, kun ystävät hyväksyvät hänet, hänen on helpompi hyväksyä itsensä. Nuori kokee ryhmän paineet kovina ja haluaa tulla hyväksytyksi harrastus-, ystävä- tai koulu- piiriin. Yksilö vaikuttaa ryhmän käyttäytymiseen ja toisin päin. (Aaltonen ym. 1999, 90- 97.) Erityisesti nuorilla tytöillä kaveripiiri vaikuttaa suuresti arvoihin ja valintoihin. Alkoholivastainen ajatusmaailma kaveri- tai harrasteporukan ihmisillä auttaa nuorta pidättäytymään itsekin alkoholin juomisen aloittamisesta tai jatkamisesta. (Kujasalo & Nykänen 2005, 90.)

Nuoret toimivat toistensa peilipintoina ja tukena surussa, jonka lapsen maailman taakse jättäminen aiheuttaa. Ystävyysuhteissa harjoitellaan vuorovaikutustaitoja, kuten toisten huomioon ottamista ja erimielisyyksien selvittämistä. Ystävyysuhteiden hoidossa opitut vuorovaikutustaidot antavat hyvän pohjan tuleville ihmis- ja parisuhteille. Pojat hakevat turvaa isosta joukosta ja viihtyvät suuremmissa kaveriporukoissa kuin tytöt. Tytöillä on yleensä yksi hyvä ystävä, jonka kanssa jaetaan kaikki asiat, pelot, ilot ja surut. Nuori on vielä ailahtelevainen ja ystävyysuhteet joutuvat koetukselle kolmiodraamien, selän takana puhumisen ja

ulkopuoliseksi jättämisen takia. Pettymyksiltä ja yhteentörmäyksiltä on vaikea välttyä. Kavereisuhteita ei kannata katkaista niiden takia, vaan on hyvä opetella keskustelemaan mieltä painavista asioista. Kun riidat ja erimielisyydet ratkaistaan, opitaan uutta vastavuoroisesta kanssakäymisestä. (Aaltonen ym. 1999, 99-100; Varhaisnuoruuden kasvu ja kehitys.)

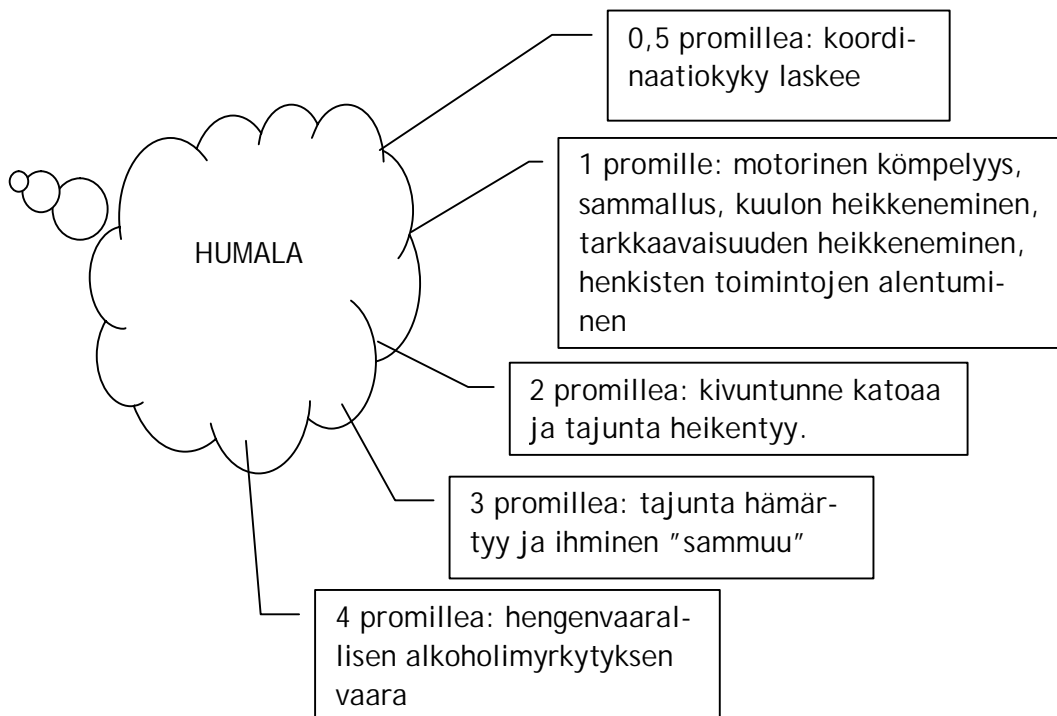
Nuoruudessa kavereiden puute on selvä kehityksellinen riski. Nuori saattaa kokea olevansa niin huono, ettei kukaan halua olla hänen kanssaan. Hän voi esittää kovaa peittääkseen haa-voittuvuutensa ja antaakseen välinpitämättömän kuvan muille, vaikka totuus on aivan toinen. Aikuisen tehtävänä on puuttua nuoren yksinäisyyteen ja etsiä yhdessä nuoren kanssa ratkaisu tilanteeseen. (Varhaisnuoruuden kasvu ja kehitys.)

#### 4 Päihteet

Päihteiksi määritellään aineet, jotka aiheuttavat keskushermostovaikutuksina korjaantuvia käyttäytymisoireita ja psykologisia muutoksia. Päihteitä nautitaan nautinnon tai huumauksen saavuttamiseksi, ilman terapeutista tarkoitusta. Päihteitä ovat alkoholi ja huumeet. Huumeisiin katsotaan kuuluvaksi nikotiini, kannabistuotteet, opiaatit, hallusinogeenit (LSD), bentsodiatsepiinit, barbituraatit, tekniset liuottimet, amfetamiini, kofeiini ja kokaiini. Päihdyttävät ja huumaavat vaikutukset perustuvat ainekohtaisiin keskushermostovaikutuksiin. Päihteistä (bentsodiatsepiinit, alkoholi, opiaatit ja barbituraatit) rauhoittavat tai lamaannuttavat hermostoa, kun taas (amfetamiini, kokaiini, kofeiini) stimuloivat sitä. Huumaavan vaikutuksen ohella päihteet tuottavat psyykkisiä vaikutuksia, jotka käyttäjä kokee miellyttävinä. Tällaiset psyykkiset kokemukset lisäävät taipumusta käyttää päihteitä uudelleen. Mitä voimakkaampi päihteiden vaikutus on, sitä todennäköisemmin käyttäjä käyttää niitä uudelleen. (Kiiänmaa & Hyttiä 2003, 110-119.)

##### 4.1 Alkoholi

Alkoholi (etanoli) on eniten käytetty päihde heti kofeiinin ja nikotiinin jälkeen. Farmakologisesti alkoholi luokitellaan huumaavaksi lääkeaineeksi. Sillä on mielihyvää tuottavia ja huumaavia keskushermostovaikutuksia. Humalalla tarkoitetaan tilaa, joka johtuu alkoholin vaikutuksesta käyttäytymiseen, mielentilaan ja suorituskykyyn. Humalan voimakkuus on suorassa suhteessa veren alkoholipitoisuuteen. Alkoholipitoisuuden veressä vaikuttaa nautitun alkoholin määrä, imeytyminen ja käyttökokemus. Pienenä määränä nautittuna alkoholi vaikuttaa rentouttavasti, kohottaa mielialaa, lisää itsevarmuutta ja vähentää estoja. (Kiiänmaa 2003, 120-131.)



Kuva 1. Promillien vaikutus (Kiianmaa 2003, 120-131).

Kuva 1 esittää veren alkoholipitoisuuden vaikutuksia. Veren alkoholipitoisuuden ollessa alle promillen ilmenee joidenkin toimintojen kiihottumista, mutta selvään koordinaatiokyvyn heikentymiseen riittää jo puolen promillen alkoholimäärä veressä. Käyttäjä ei kuitenkaan havaitse suorituskyvyn laskua, vaan voi tuntea sen jopa kohonneen. Pienellä määrällä tässä tarkoitetaan alle yhden promillen pitoisuutta veressä. Veren alkoholipitoisuuden noustessa yli yhden promillen, humaltuminen on jo selvästi havaittavissa. Humaltuminen ilmenee motorisena kömpelyytenä, puheen sammaltamisena, kuulon heikkenemisenä, tarkkaavuuden huonontumisena ja henkisten toimintojen alentumisena. Veren alkoholipitoisuuden ollessa kaksi promillea, kivuntunne katoaa ja tajunta heikentyy. Yli kolmen promillen humalatilassa tajunta hämärtyy ja ihminen "sammuu". Mikäli henkilö on ennen sammumistaan juonut runsaasti alkoholia, tai mahassa on muusta syystä vielä imeytymätöntä alkoholia, voi alkoholipitoisuus nousta hengenvaaralliseksi. Alkoholimyrkytyksen vaara on suuri alkoholipitoisuuden noustessa yli 4 promilleen veressä. Hengenvaarallinen tila johtuu hermoston lamaantumisesta, jolloin hengitys voi lamaantua. Alkoholin laajentaessa pintaverisuonia aiheutuu käyttäjälle lämmönhukkaa, vaikka henkilö voi itse tuntea olonsa lämpimäksi. Hengenvaaraksi voi muodostua sammuminen kylmään ilmaan, jolloin paleltuminen on uhkana. (Kiianmaa 2003, 120-131.)

Sietokyky kasvaa alkoholin käytön toistuessa usein. Väsymys, paastoaminen, stressi ja huono terveydentila heikentävät alkoholin sietokykyä. Aineenvaihdunnallinen toleranssi kehittyy hitaasti pitkään jatkuneen alkoholin käytön seurauksena, jolloin elimistö pyrkii kumoamaan alkoholin vaikutusta tehostamalla alkoholin palamista. Elimistö pyrkii tehostamaan alkoholin

palamista kasvattamalla maksan kokoa ja lisäämällä maksan entsyymijärjestelmän toimintaa. Toiminnallisessa toleranssissa hermoston sopeutuminen alkoholin vaikutuksille kasvaa. (Kii-anmaa 2003, 120-131.)

Pitkäaikainen alkoholinkäyttö aiheuttaa muistin, motoriikan ja aloitteellisuuden heikkenemistä sekä henkisen suorituskyvyn laskua. Kouristuksen riski sekä aivovaurion vaara lisääntyy, sillä etenkin nuorilla voimakas humalatile alentaa verensokeripitoisuutta, jolloin aivojen energian saanti voi vaarantua. (Aalto-Setälä, Marttunen ja Pelkonen 2003, 4.) Huonosti syöneen henkilön verensokeripitoisuus saattaa myöhemmin laskea tasolle, joka aiheuttaa tyypillisiä hypoglykemian oireita. Oireita ovat, tajunnan häiriöt, raajojen ojentajalihasten jäykkyys, babinskin refleksi, kouristukset, hemipareesi ja leukalukko. Tämä tila on harvinainen, mutta lapsilla se on yleisempi kuin aikuisilla. Alkoholi saattaa vähentää myös hypoglykemiaturmuksia, jolloin verensokerin liiallista laskua ei välttämättä huomaa. Alkoholin aiheuttamaa verensokeripitoisuuden laskua sanotaan alkoholihypoglykemiaksi. (Savolainen 2003, 303-306.) Pitkäaikainen juominen aiheuttaa alkoholin loppuessa vieroitusoireita. Vieroitusoireina voi esiintyä levottomuutta, vapinaa, ahdistusta, tasapainohäiriöitä, tajuttomuutta, kouristuskoh- tauksia, näkö- tai kuuloharjoja ja psykoosia. Satunnainen runsas alkoholin käyttö aiheuttaa krapulatilaa, jonka voimakkuus on suhteessa humalatilaa voimakkuuteen. (Aalto-Setälä ym. 2003; Kii-anmaa 2003, 120-131.)

Nuoret suhtautuvat säännölliseen alkoholinkäyttöön suvaitsevammin kuin tupakointiin. Asen- teet jokaviikkoista humalajuomista kohtaan ovat kuitenkin tiukentuneet. Humalajuomisella tarkoitetaan yli kuuden alkoholiannoksen nauttimista. Nuoret arvioivat 1-2 alkoholiannoksen päivittäisestä käytöstä olevan yhtä paljon haittaa kuin viikoittaisesta humalajuomisesta. Tytöt pitävät sekä alkoholin käytöstä että tupakoinnista aiheutuvia riskejä terveydelle yhtä suurina. (Metso, Ahlström, Huhtanen, Leppänen & Pietilä 2009, 18-20.) Suomalaisnuorten alkoholin- käyttö etenkin humalajuominen vähentyi vuosina 1999-2003, kuitenkin tiheä humalajuomi- nen, jolla tarkoitetaan vähintään kolmea humalajuomiskertaa kuukauden aikana, ei vähenty- nyt kyseisenä aikana. Vuoden 2007 ESPAD- tutkimuksen mukaan vuosien 2003-2007 välillä myös tiheä humalajuominen oli vähentynyt nuorten keskuudessa. Tiheästi humalajuomista harrastavien nuorten osuus väheni vastaavana aikana 18 %:sta 12 %:iin. Nuorten, jotka eivät olleet koskaan edes kokeilleet alkoholia, määrä kasvoi selvästi, siten että vuonna 1995 heitä oli 24 %, kun vuonna 2007 vastaava luku oli 37 %. (Ahlström, Metso, Huhtanen & Ollikainen 2007, 74.)

## 4.2 Tupakka

Tupakka on keskushermostoa stimuloiva aine. Tupakan savu sisältää pääasiassa tervaa, nikotiinia ja häkää. Nikotiini on riippuvuutta aiheuttava aine, häkä lisää sydänsairauksien riskiä ja terva voi aiheuttaa syöpää ja keuhkosairauksia. Nikotiini on erittäin myrkyllinen ja vahva mielialaan vaikuttava aine. Tupakan pitkäaikaisvaikutukset liittyvät sekä hengitys- että verenkierroelimestöön ja sillä on todettu lisäävän syöpään sairastumisen riskiä. Tupakoinnin lopettamisesta aiheutuu erilaisia vieroitusoireita, kuten hermostuneisuus, unettomuus, keskittymisvaikeudet ja ärtyisyys. (Aalto-Setälä ym. 2003; Kansainvälinen jälleenrakennus ja kehitys pankki/Maailmanpankki 2000, 21-28.)

Maailmassa on arvioitu tupakoivan noin 1,1 miljardia ihmistä. Tupakointi lisääntyy maailmalla siten, että vuonna 2050 arvellaan tupakoivia olevan yli 1,6 miljardia. Tupakointiin vaikuttaa väestön elintaso. Korkean tuloluokan maissa tupakoivien määrä on vähentynyt, paitsi joissakin väestöryhmissä se on edelleen lisääntynyt. Tupakointi aloitetaan tavallisesti nuorena. Korkean elintason maissa 80 % tupakoivista aloittaa murrosiässä. Pieni- ja keskituloisissa maissa tupakointi aloitetaan hieman myöhemmin. Tulotaso vaikuttaa siten, että lähes kaikissa maissa köyhät tupakoivat yleisemmin kuin varakkaat. (Kansainvälinen jälleenrakennus- ja kehitys pankki/Maailmanpankki 2000, 2,13-17.)

Sekä ESPAD- tutkimuksen että Nuorten terveystapa tutkimuksen 2007 mukaan suomalaisnuorten tupakointi on vähentynyt 2000-luvulla vuoteen 2007 saakka. Vuonna 2007 noin 20 % nuorista poltti vähintään yhden savukkeen päivässä. Tyttöjen tupakointi alkoi laskea hieman myöhemmin kuin poikien. Nuorten tupakkakokeilut olivat myös vähentyneet. Vuonna 1995 lähes 80 % nuorista oli kokeillut tupakkaa, kun vuonna 2007 vastaava luku oli 60 %. (Rimpelä, Rainio, Huhtala, Lavikainen, Pere & Rimpelä 2007, 26-27; Ahlström ym. 2007, 74.) Noin 40 % 15-vuotiaista oli polttanut tupakkaa ilman, että siitä oli muodostunut tapa. (Metso ym. 2009. 18-20.) Lapsista 6 prosenttia aloittaa päivittäisen tupakoinnin 12-vuotiaana tai nuorempana ja määrä kasvaa tasaisesti koko yläasteen aikana. Tupakoinnissa ei ole todettu merkittäviä eroja eri paikkakuntien välillä. (Aalto-Setälä ym. 2003,6.) Suurin osa nuorista pitää säännöllistä tupakointia suurena riskinä terveydelle, mutta satunnaista tupakointia pidettiin lähes riskittömänä. Noin 10 % sekä aikuisista että nuorista piti säännöllistä tupakointia riskittömänä tai riskejä pidettiin vähäisinä. (Metso ym. 2009.) Vuosien 2007-2009 aikana tupakkakokeilut olivat jatkaneet laskua muiden paitsi 14-vuotiaiden poikien kohdalla. Päivittäin tupakoivien nuorten määrän väheneminen pysähtyi ja alkoi nousta 14-16-vuotiaiden poikien kohdalla. Nuuskan ja itsekkäärittyjen savukkeiden käyttö oli lisääntynyt ja joka kolmas nuori altistuu tupakansavulle kotonaan. (Rainio, S; Pere, L; Lindfors, P; Lavikainen, H; Saarni, L. & Rimpelä, A. 2009, 24-36.)

#### 4.3 Huumeet

Vuoden 2000 kouluterveyskyselyssä havaittiin, että vaikka enemmistö nuorista suhtautuu kielteisesti huumeisiin, myönteisesti suhtautuvien osuus on kasvanut. Hieman yli puolet 14-28-vuotiaista tiesi jonkun tuttavain kokeilleen huumeita Nuorten terveystapatutkimuksen 2007 mukaan. Huumetarjonta on muuttunut siten, että vuonna 2001 yleisemmin huumeita tarjosi entuudestaan tuttu ihminen vieraiden sijaan. (Aalto-Setälä ym. 2003,7.) USA:ssa ja Iso-Britanniassa tehtyjen vastaavien tutkimusten mukaan nuorten alkoholin käyttö oli yhtä yleistä kuin suomalaisten nuorten, mutta huumeiden käyttö oli huomattavasti yleisempää. Suomessa pääkaupunkiseudulla huumeiden käyttö on huomattavasti yleisempää kuin muualla maassa. Käyttö keskittyy myös tavallisesti suuriin kaupunkeihin maaseutua yleisemmin. (Marttunen & Kiiänmaa 2003, 100- 108.)

Laittomien huumeiden kokeilu ja käyttö on yleistynyt eniten yläasteikäisillä nuorilla. Suurin osa huumeekokeiluista muodostavat kannabiskokeilut. Kannabis on yleisemmin käytössä suuremmissa kunnissa ja poikien keskuudessa. Terveyskyselyn (2000) mukaan joka kymmenes kaikista vastaajista oli kokeillut kannabista, ja 2,4 % oli ainakin kerran kokeillut muita huumeita, kuten amfetamiinia, heroiniä tai kokaiinia. Niistä oppilaista 43 %, jotka olivat käyttäneet kannabista viisi tai useamman kerran, olivat kokeilleet myös muita huumeita. Lukiotausmaisista nuorista kannabista kokeilleita oli 22 % ja säännöllisesti käyttäviä 2 %. Ne nuoret, jotka eivät olleet koskaan kokeilleet kannabista, eivät olleet myöskään kokeilleet muita laittomia huumeita. (Aalto-Setälä ym. 2003,7.)

ESPAD-tutkimuksen (2007) tulosten mukaan sekä tyttöjen että poikien kannabiskokeilujen määrä väheni aikavälillä 2003-2007. Kannabista käyttävien nuorten määrä lisääntyi vuodesta 1995 aina vuoteen 2000, jolloin sen käytön yleistymisen pysähtyi poikien keskuudessa. Tyttöjen kohdalla kannabiksen käyttö yleistyi aina vuoteen 2003 asti. (Ahlström ym. 2007, 74; Metso ym. 2009.)

Ekstaasia ja amfetamiinia kohtaan nuorten asenteet ovat lieventyneet. Nuoret eivät uskoneet kokeiluun liittyvän niin paljon riskejä kuin ennen. Vuonna 2007 noin viidennes nuorista piti ekstaasin kokeilua riskittömänä tai lähes riskittömänä, reilu kolmannes arvioi siihen liittyvän suurta riskiä. Nuoret pitivät kannabiksen kokeiluun liittyviä riskejä vähäisempinä kuin ekstaasin, mutta ero niiden välillä on selvästi kaventunut. Suurin osa nuorista uskoi laittomien huumeiden kokeiluun liittyvän suurta riskiä. Noin kymmenes osa kuitenkin uskoi kannabiksen ja ekstaasi kokeiluun liittyvät riskit vähäisiksi tai olemattomiksi. Useimmat tytöt arvioivat huumeiden säännölliseen käyttöön liittyviä riskejä suuriksi yleisemmin kuin pojat. Pojat arvioivat kuitenkin tyttöjä useammin huumeekokeilujen sisältävän suurempia riskejä. (Metso ym. 2009.)

#### 4.4 Muut päihteet

Terveyskyselyssä (2000) lääkkeiden päihdekäytön todettiin olevan suhteellisen vähäistä, mutta yhteiskäyttö alkoholin kanssa oli yleisempää. Noin 16 % kahdeksaluokkalaisista ja 20 % yhdeksäluokkalaisista tytöistä oli ainakin kerran kokeillut lääkkeitä alkoholin kanssa. Lääkkeiden ja alkoholin yhteiskäyttö ei ollut pojilla yhtä yleistä. Samanikäisistä pojista 7-8 % oli kokeillut lääkkeiden ja alkoholin yhteiskäyttöä. ESPAD-tutkimuksessa suomalaisnuorista 6 % oli käyttänyt lääkkeitä ilman alkoholia päihtymistarkoituksessa ja alkoholin kanssa 13 %. Tutkimuksessa todettiin lääkkeiden päihdekäytön olevan yhtä yleistä eri puolilla Suomea. (Aalto-Setälä ym. 2003,7; Metso ym. 2009.) ESPAD-tutkimuksen mukaan runsas kolmannes 15-16-vuotiaista pojista oli kokeillut nuuskaa ja 10 % oli käyttänyt nuuskaa vähintään 40 kertaa. Nuorten terveystapatutkimuksessa 2007, 16-18-vuotiaiden nuuskan käyttö oli lisääntynyt tasaisesti. Vuosina 2007-2009, Nuorten terveystapatutkimuksen 2009 mukaan, nuuskaaminen on jatkanut nousuaan kaikissa ikäryhmissä pojilla, mutta tyttöjen nuuskaaminen on harvinaisempaa. Eniten nuuskaa kokeillaan Pohjois- ja Länsi-Suomessa. Ruotsissa nuuskaa myydään laillisesti, mikä vaikuttanee länsirannikoilla asuvien nuorten lisääntyneeseen nuuskan käyttöön. Liimaa tai tinneriä ilmoitti haistelleen 6 % yläasteen ja ammattikoulujen oppilaista ja 2 % lukiolaisista. Liimojen ja muiden haisteltavien aineiden käyttö oli yleisintä Pohjois-Suomen nuorten keskuudessa. (Aalto-Setälä ym. 2003,8; Metso ym. 2009.) Vaikka vuoden 2007 ESPAD-tutkimuksen mukaan suomalaisnuorten muiden päihteiden käyttö näyttää olevan laskusuunnassa, niin liuottimien ja liimojen käyttö on edelleen noususuunnassa. (Ahlström ym. 2007, 74-75.)

#### 5 Nuori päihteidenkäyttäjä

Päihteiden vaikutuksia on tutkittu osittain sekä kokeellisesti että kliinisin tutkimuksin. Alkoholin ja muiden päihdyttävien aineiden humalluttava vaikutus näyttää lisääntyvän iän mukana. Nuoren keskushermoston kyky sietää päihteitä on parempi kuin aikuisten. Nuoren hermosto näyttää olevan vastustuskykyisempi toistuvan alkoholinkäytön vaikutuksille. Nuorilla toleranssin kehittyminen tapahtuu hitaammin kuin aikuisilla, ja vieroitusoireet ovat lievempiä kuin aikuisilla. Varhaisnuorelle selvänä vaaratekijänä on kokemattomuus itsessään. Nuorelle ei ole vielä kehittynyt toleranssia. Vaarana on, että hän nauttii päihteitä saman määrän kuin kokeneempi käyttäjä. (Marttunen & Kiiänmaa 2003,100- 108; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004,130- 132.) Heinälän (2004, 275- 288) mukaan lapset, nuoret ja vanhuksat päihtyvät enemmän samasta määrästä alkoholia kuin työikäiset aikuiset. Alkoholin aineenvaihdunnalliset muutokset muuttuvat iän mukana, toteavat myös Marttunen ja Kiiänmaa (2003).

Alkoholin puutteellinen palaminen ei ole sinänsä vaaratekijä, sillä alkoholin hapettumiseen vaikuttava entsyymi saavuttaa täyden tehonsa jo viiden vuoden iässä. Veren sokeripitoisuus



teen alkoholilla on laskeva vaikutus. Aivojen energiansaanti vaarantuu verensokerin laskiessa liian matalalle ja seurauksena voi olla tajuttomuus tai kuolema. Poliklinikoilla lasten yleisin alkoholimyrkytysten oire on pieni verensokeripitoisuus. Se on myös yleisin syy alkoholin aiheuttamalle tajuttomuudelle tai kuolemalle. Nuoruusiässä tapahtuu suuria fysiologisia muutoksia keskushermostossa. Normaalista kehitystä saattavat häiritä päihteiden vaikutukset sukupuoli- ja kasvuhormonituotantoon. Myös väilliset runsaan alkoholinkäytön vaikutukset, kuten huono ravitsemus tai syömättömyys voi aiheuttaa ongelmia. Joidenkin kokeiden mukaan päihteiden käyttö nuorella iällä voi lisätä aggressiivista käytöstä ja huonontaa kognitiivisia taitoja. (Marttunen & Kiiänmaa 2003, 100-108.)

Alkoholi aiheuttaa nuorelle erilaisia sosiaalisia haittoja. Opiskeluun liittyvät ongelmat, ihmissuhdeongelmat ja syrjäytyminen ovat todellisia vaaratekijöitä sosiaaliselle hyvinvoinnille alkoholinkäytön muuttuessa runsaaksi. Akuuteista haitoista yleisimpiä ovat alkoholinkäytön seurauksena tapahtuvat tapaturmat. Alkoholinkäyttöön liittyvät tapaturmat ja myrkytykset ovat Suomessa yleisin kuolinsyy alle 40-vuotiailla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 130- 134.)

Päihteiden vaikutus nuoreen on yksilöllistä ja riippuu monesta eri tekijästä. Vaikutus on erilainen käytettäessä yhtä päihdettä kerrallaan kuin käytettäessä eri päihteitä yhtä aikaa. Esimerkiksi kannabis ja useat lääkkeet voimistavat alkoholin päihdyttävän vaikutuksen moninkertaiseksi. Yksittäisen päihteen vaikutusta säätelee muun muassa nuoren mieliala ja seura jossa sitä käytetään. Aineen ensimmäisen kokeilun vaikutus voi olla huomattavasti erilainen verrattuna vaikutukseen ainetta säännöllisesti käytettäessä. Aineen käyttö voi aiheuttaa toleranssin, jolloin esimerkiksi alkoholia usein käyttävä joutuu nauttimaan suuremman määrän humaltuakseen verrattuna harvoin käyttävään. Toleranssi ei kehity pysyväksi, se häviää vähitellen, kun päihteen käyttöä vähennetään tai lopetetaan. (Aalto-Setälä ym. 2003, 4.) Toleranssin kehittyminen tapahtuu nuorilla suhteellisen nopeasti, sen sijaan somaattiset komplikaatiot ja vieroitusoireet ovat harvinaisempia kuin aikuisilla. (Marttunen & Kiiänmaa 2003, 100-108.)

Päihteiden käyttöä ja muutoksia käytössä on kartoitettu erilaisten tutkimusten avulla. Vuodesta 1996 on tehty Kouluterveyskysely luokkakohtaisesti 8. ja 9. luokkalaisille sekä ammattikoulun ja lukion 2. luokkalaisille heidän päihteiden käytöstä. Vuodesta 1977 joka toinen vuosi suoritettu valtakunnallinen Nuorten terveystapatutkimus (NTTT) on lähetetty postitutkimuksena 12-18-vuotiaille. Suomessa on toteutettu laaja eurooppalainen nuorten päihteiden käyttöä koskeva koululaistutkimus ESPAD (The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) vuosina 1995 ja 1999. (Aalto-Setälä ym. 2003, 5.) Kuitenkaan nuorten diagnosoitujen päihdehäiriöiden yleisyydestä ei ole kattavaa tietoa (Marttunen & Kiiänmaa 2003, 100-108).

## 5.1 Riippuvuus ja päihdehäiriö

Ihminen voi olla riippuvainen monesta asiasta, kuten toisista ihmisistä, toiminnoista tai aineista. Riippuvuutta tarvitaan ja se ei aina ole paha asia. Positiivinen riippuvuus pitää yllä elämää, antaa iloa elämään ja tuo hyvää oloa. Perheiden ja yhteisöjen perusta on toisiin ihmisiin kohdistuva riippuvuus. Riippuvuus on paha silloin, kun se vahingoittaa ihmisen hyvinvointia ja kuluttaa hänen voimavaroja. Sopivasti nautittuna ruoka ja nautintoaineet antavat väriä elämään, mutta liiallinen käyttö on pahasta. Hyvä riippuvuus on muuttunut vahingolliseksi riippuvuudeksi silloin, kun ihminen ei kykene olemaan ilman riippuvuuden kohdetta, vaikka siitä jatkuvasti aiheutuu haittaa ja ongelmia. (Kujasalo & Nykänen 2005, 83.)

Päihderiippuvuus voi syntyä usealla eri tavalla. Psykkinen riippuvuus johtaa siihen, että nuori kokee tarvitsevansa päihteitä eikä tunne tulevansa toimeen ilman niitä. Fyysisen riippuvuuden ilmaisevat erilaiset vieroitusoireet päihteen puuttuessa. Fyysisiä vieroitusoireita ovat esimerkiksi pahoinvointi, vapina, kouristukset ja hermostuneisuus. Sosiaalinen riippuvuus liittyy päihteen käyttötilanteisiin ja seuraan jossa niitä käytetään. Nuori voi kokeilla päihteitä kavereiden hyväksynnän tai ryhmän yhteenkuuluvuuden takia. (Aalto-Setälä ym. 2003,4.)

Riippuvainen ihminen jatkaa pakonomaisesti jonkin aineen käyttöä tai tiettyä toimintaa välittämättä sen aiheuttamista negatiivisista seurauksista, kuten terveydentilan lasku, työkyvyn heikkeneminen ja perhesuhteiden kariutuminen. Riippuvuuden taustalla on usein olotilaansa tyytymätön ihminen, joka hakee nopeaa ratkaisua muutoksen aikaan saamiseksi. Hän ottaa pullon siideriä tai ostaa uuden vaatteen helpottaakseen ahdistustaan. Tämä auttaa vain hetken, ja kun alkuhuuma on ohi, ahdistus vain lisääntyy, koska todellinen ongelma on käsittelemättä. Tämän seurauksena hän ostaa uuden vaatteen tai pullon ja kierre on valmis. Tällaista nopeaa helpotusta hakeva ihminen tuntee luonnollista mielihyvää tuottavat aktiviteetit, kuten liikunta, metsässä kävely ja saunominen, liian hitaiksi ja vaivalloisiksi mielihyvän saavuttamisen kannalta. (Kujasalo & Nykänen 2005, 83- 84.)

Päihdehäiriöt ovat ahdistuneisuus-, mieliala- ja käyttäytymishäiriöiden ohella nuoruusajan yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä. Päihdeongelmat voivat alkaa hyvin varhain jo lapsuusiällä esimerkiksi liimojen haistelulla. Nuoruusiällä yleistyvät alkoholin ja huumeiden käyttö. (Marttunen & Kiiänmaa 2003,100-108.) Kansainvälisissä väestötutkimuksissa on päihdehäiriö todettu olevan ainakin 5 prosentilla nuorista. Päihteen käyttö voi olla merkittävää, vaikka käyttö ei täyttäisi tautiluokitusten mukaisia väärinkäytön tai alkoholiriippuvuuden määritelmiä. Diagnostiset kriteerit on suunniteltu aikuisille, eivätkä ne huomioi potilaan ikää eivätkä kehitystasoa. Tästä johtuen diagnostisia kriteerejä ei voida suoraan käyttää nuorten kanssa.

Nuorten psykiatrissa diagnostiikkaa vaikeuttaa ikäkaudelle tyypillinen nopea psyykinen, sosiaalinen ja fyysinen kehitys. Tutkittaessa nuorta on huomioitava käyttäytymisen ja mielialojen normaalit vaihtelut kokonaisvaltaisesti yhdessä sairauden oireiden kanssa. Nuorten kohdalla on huomioitava diagnostisia kriteerejä lievempi päihteiden käyttö ja väärinkäyttö, koska esimerkiksi heijastevaikutuksia työhön ei yleensä havaita. Psykososiaaliset ongelmat ilmenevät usein sosiaalisten suhteiden ja perhesuhteiden ongelmina, sekä opiskeluun tai kouluun liittyvinä ongelmina. (Aalto-Setälä ym. 2003,5; Marttunen & Kiianmaa 2003,100-108.)

Päihteiden käyttö aloitetaan usein varhaisnuoruudessa noin 12-13-vuotiaana. Tyttöjen päihteiden käyttö on yleisempää kuin poikien, mutta poikien alkoholin käytön määrä on runsaampaa kuin tytöillä (Helve 2002; Nurmi ym. 2008, 154). Päihdehäiriön keskimääräiseksi alkamiseksi on väestötutkimuksissa todettu 14-15 vuotta (Aalto-Setälä ym. 2003,9). Joissakin tutkimuksissa on todettu, että alle 15-vuotiaana aloitettu huumeiden käyttö viittaa huumeiden ongelmakäytön lisäksi päihde-, ja mielenterveysongelmiin sekä huonoon ennusteeseen. Päihdehäiriöt ovat yleensä pitkäkestoisia ja uusiutuvia, hoidosta huolimatta. Nuoruusiällä päihdehäiriöstä kärsivä sairastuu aikuisena muita yleisemmin päihdehäiriöihin. Heillä on myös todennäköisemmin mielenterveysongelmia sekä vajavuutta psykososiaalisessa toimintakyvyssä. (Aalto-Setälä ym. 2003,9; Marttunen & Kiianmaa 2003, 100-108.)

Suurimmalla osalla päihdehäiriöstä kärsivistä nuorista on myös jokin muu samanaikainen mielialahäiriö. Tavallisimmin päihdehäiriön kanssa samanaikaisesti esiintyy masennusta tai käyttäytymis- tai ahdistuneisuushäiriö. Monihäiriöisyys on havaittu liittyvän päihdeongelman vakauteen, varhaiseen päihteiden käytön aloitukseen ja heikompaan psykososiaaliseen toimintakykyyn. Mitä ongelmallisempaa päihteiden käyttö on, sitä todennäköisemmin taustalla on myös jokin toinen mielenterveyden häiriö. Monihäiriöisyyden on todettu olevan yhteydessä nuorten itsetuhoiseen käyttäytymiseen. Monihäiriöinen nuori hakeutuu hoitoon todennäköisemmin kuin pelkästä päihdehäiriöstä kärsivä, mutta hoidon ennuste on monihäiriöisellä huonompi. (Aalto-Setälä ym. 2003,9; Marttunen & Kiianmaa 2003, 100-108.)

Nuori, joka tupakoi säännöllisesti, on tutkimusten mukaan useimmiten käyttänyt myös muita päihteitä. Useiden päihteiden käyttö samanaikaisesti on yleistä. Mitä nuoremmalla iällä nuori aloittaa alkoholin käytön sitä todennäköisemmin hän myöhemmin käyttää myös muita päihteitä (sosiaali- ja terveysministeriö 2004). Kannabistuotteita käyttävä nuori on todennäköisesti kokeillut myös muita huumeita. Tavallisimmin päihteiden käyttö aloitetaan tupakoinnilla ja alkoholilla, ja jatkuu kannabistuotteiden kokeilun jälkeen muiden huumeiden kokeiluun. Se mitä päihteitä nuori valitsee ja missä järjestyksessä, riippuu päihteen saatavuudesta, hinnasta ja ympäröivän kulttuurin normeista. Kaikki tupakkaa ja alkoholia käyttävät eivät siirry käyttämään huumeita, mutta todennäköisyys on suurempi tupakoivalla ja alkoholia käyttävällä kuin täysin raittiilla. (Aalto-Setälä ym. 2003, 9-10.)

Alkoholin käytön aloittaminen alle 15-vuotiaana lisää huomattavasti riskiä sairastua myöhemmin mielenterveys- ja päihdeongelmille. Mitä myöhäisempään vaiheeseen nuoruutta ensimmäiset päihdekokeilut ja käyttö ajoittuu, sitä vähäisempiä ovat haittojen todennäköisyys väestötasolla. (Aalto-Setälä ym. 2003, 9-10; Marttunen & Kiianmaa 2003, 110-108.) Alkoholi on suomalaisten yleisin päihde sekä aikuis- että nuoruusiässä. Vuonna 2007 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan hieman alle viidesosa yläasteikäisistä ja neljäsosa lukiolaisista juo itsensä humalaan vähintään kerran kuukaudessa. (Fröjd, Kaltiala-Heino, Ranta, Pahlen ja Marttunen 2009, 17-20.) ESPAD- tutkimuksen mukaan suomalaiset tytöt ja pojat juovat yhtä usein ja aloittavat ensimmäiset päihdekokeilut 13-15-vuotiaina. Ensi kertaa humaltuneita alle 12-vuotiaita oli hyvin vähän. Noin puolet 15-vuotiaista raportoi olleensa ainakin kerran elämässään humalassa ja kolmasosa ilmoitti olleensa humalassa ainakin 20 kertaa. Nuorista 20 prosenttia ilmoitti olleensa humalassa vähintään kolme kertaa viimeisen kuukauden aikana. (Aalto-Setälä ym. 2003,6.) Vuoden 2003 ESPAD- tutkimuksen mukaan 14-vuotiaiden ensimmäiset humalakokeilut olivat vähentyneet. 2007-tutkimuksen mukaan edelleen 13-vuotiaiden humalakokeilut olivat vähentyneet, mutta vastaavasti 15-vuotiaiden kokeilut olivat lisääntyneet. (Metso ym. 2009.) Raittiiden nuorten osuuden ollessa suurimmillaan 2000-luvulla vuonna 2007, on raittiiden nuorten osuus nyt vuosina 2007-2009 lähtenyt taas laskuun, Nuorten terveystapa- tutkimuksen 2009 tulosten perusteella.

## 5.2 Alkoholiuomien saatavuus ja riskitekijät

Alkoholin myyminen alle 18-vuotiaille on Suomessa lain nojalla kiellettyä. Viimeisimmän alkoholinkäyttökerran juomien hankintatapaa on tutkittu vuodesta 1995 lähtien. Selvästi yleisin keino hankkia alkoholia alaikäisenä oli ystävän tai sisaruksen välittämänä. Alkoholin välitys näyttäisi olevan vähentynyt. Silti noin kolmannes nuorista hankki alkoholijuomansa ystävän tai sisarusten välityksellä. Toiseksi yleisin tapa oli ystävien tai sisarusten tarjoaminen. Myös tuntemattomat aikuiset ja muut tuttavat hankkivat tai tarjosivat nuorille alkoholia. Pieni osa nuorista oli onnistunut ostamaan alkoholia itse. Jotkut nuorista olivat ottaneet luvalla tai ilman vanhempiensa juomia. (Metso ym. 2009.)

Päihdeongelmien riskitekijöiksi kutsutaan tekijöitä, jotka ovat yhteydessä nuoren todennäköisyyteen käyttää päihteitä. Riskitekijöitä ovat geneettiset ja persoonallisuuteen kuuluvat ominaisuudet sekä lapsuuden perheeseen ja sen toimintakykyyn liittyvät tekijät ja muut ympäristötekijät. Niillä on erilainen merkitys riippuen siitä, missä ikä- ja kehitysvaiheessa lapsi tai nuori on. Tutkimustieto riskitekijöistä auttaa riskiryhmien tunnistamisessa. Suojaaviksi tekijöiksi voidaan katsoa ne tekijät, jotka ovat yhteydessä nuoren pienempään todennäköisyyteen käyttää päihteitä. Varhaisen puuttumisen yhteydessä voidaan havaittujen suojaavien tekijöiden vaikutusta pyrkiä vahvistamaan ja riskitekijöiden vaikutusta heikentämään. (Aalto-Setälä ym. 2003,10-11.)

Nuoressa itsessään olevia mahdollisia päihdehäiriön riskitekijöitä ovat erilaiset käytös- ja uhmakkuushäiriöt, vaikea temperamentti, aggressiivisuus ja impulsiivisuus. Häiriökäyttäytyvä nuori voi ajautua epäsosiaaliseen seuraan, jossa käytetään pähteitä tai hän voi alkaa käyttää pähteitä omaan pahaan oloonsa. Nuorena aloitettu yhden päihteen käyttö altistaa myös muiden pähteiden käytölle. Riskikäyttäytyminen, esimerkiksi varhaiset seksikontaktit sekä erilaiset stressi- ja traumaattiset elämäkokemukset voivat lisätä riskiä päihdeongelmille. Päihdeongelmille voivat altistaa erilaiset oppimisvaikeudet, vähäiset sosiaaliset taidot ja erityinen tarve kokea elämyksiä, kuten tarve kokeilla miltä eri pähteet tuntuvat. (Aalto-Setälä ym. 2003, 10-11.)

Nuorella on tarve kuulua joukkoon ja hänen käyttäytymiseensä vaikuttaa merkittävästi kavერიpiriin tavat ja normit. Jos kavერიporukassa käytetään pähteitä, voi niistä kieltäytyminen olla vaikeaa, koska vaarana on kavereiden arvostuksen puute tai jopa kavერიporukasta ulkopuolelle jääminen. Päihdehäiriön riskiä lisää kavერიpiirin alkoholimyönteinen asenne ja kavereiden päihdehäiriöt. Kavერიpiirissä esiintyvä rikollisuus, epäsosialisuus ja muu ongelmakäyttäytyminen lisää riskiä. Pähteiden helppo saatavuus ja edullinen hinta lisäävät myös riskiä päihdehäiriöille. (Aalto-Setälä Ym. 2003, 10-11; Kujasalo & Nykänen 2005, 90. )

Perheessä voi esiintyä useita erilaisia päihdehäiriöille altistavia riskitekijöitä. Näillä riskitekijöillä on suuri vaikutus, sillä nuori on voinut altistua niille varhaislapsuudesta lähtien. Yleisimpiä perheensisäisiä riskitekijöitä ovat vanhempien päihdehäiriöt ja mielenterveysongelmat. Nuorella voi olla geneettinen riski päihdehäiriöille, jota ympäristö vielä vahvistaa. Geneettinen alttius ei itsessään välttämättä aiheuta päihdehäiriötä, jos ympäristö on suotuista. Nuori ei opi kohtuullista alkoholinkäyttöä vanhemmiltaan, jos vanhempien alkoholinkäyttö on runsasta ja humalahakuista. Vanhempien riitaisuus, huono kommunikaatiokyky, vaikeus asettaa rajoja ja puutteet perushoivassa sekä varhaisen kiintymyssuhteen ongelmat lisäävät alttutta päihdehäiriölle. Useat riskitekijät, kuten perheen ongelmat rajojen asettelussa, yhdessä nuoren käytöshäiriön kanssa lisäävät päihdehäiriön riskiä oleellisesti. (Aalto-Setälä ym. 2003, 10-11.) Riskitekijöiden arvioinnissa on syytä muistaa, että riskitekijät eivät suoraan näytä päihdehäiriötä, eikä niiden välillä ole suoraa syy-seuraussuhdetta. Riskitekijöiden suhteellista merkitysvyyttä on vaikea arvioida. Vahvin tutkimusnäyttö liittyy vanhempien päihdehäiriöön. Päihdehäiriöisten lapsilla on geneettisesti 3-4-kertainen riski sairastua alkoholiriippuvuuteen. (Aalto-Setälä ym. 2003,12.)

### 5.3 Suojaavat tekijät

Päihdehäiriöiltä suojaavia tekijöitä ovat vahva vanhemmuus, vahva myönteinen tunneside ja ohjaava kasvatustyyli. Myönteisen tunnesiteen luomista helpottaa hyvä keskusteluyhteys nuoren ja vanhemman välillä. Selkeät säännöt, vapaa-ajan valvonta ja läheiset suhteet sekä vanhempien että sisarusten kanssa ovat vahvoja suojatekijöitä. Perheen vanhempien ja sisarusten ei-ihannoiva suhde päihteisiin ja vanhempien selkeä mielipide päihteitä vastaan vaikuttaa suojaavasti. Suuri merkitys nuoren asenteisiin on kaveripiirin asenteilla. Nuoren kehitysvaiheeseen kuuluva tarve kuulua joukkoon on vahva suojaava tekijä silloin, kun ystäväpiirikin on päihteetön. Hyvä koulumenestys ja hyvät kokemukset sosiaalisissa yhteisöissä on todettu olevan myös suojaava tekijä, sillä myönteiset kokemukset sitovat nuorta vahvemmin koulunkäyntiin ja harrastuksiin. (Aalto-Setälä ym. 2003, 12.)

Taulukko 1. Päihdehäiriön syntymiseen vaikuttavia tekijöitä

Suojaavat tekijät	Riskitekijät
- vahva vanhemmuus	- perinnölliset tekijät
- vahva ja myönteinen tunneside vanhempiin, sisaruksiin tai johonkin toiseen aikuisen	- vanhempien päihde- ja mielen-terveysongelmat
- ohjaava kasvatustyyli	- käytös- ja uhmakuushäiriöt
- selkeät säännöt ja vapaa-ajan valvonta	- vaikea temperamentti
- vanhempien ei-ihannoiva asenne alkoholia kohtaan	- aggressiivisuus
- kaveripiirin alkoholikielteen asenne	- impulsiivisuus
- hyvä koulumenestys	- varhaiset seksikontaktit
- hyvät sosiaaliset taidot ja myönteiset kokemukset, onnistumiset	- stressi- ja traumaattiset elämäkokemukset
- suotuisa temperamentti	- oppimisvaikeudet, vähäiset onnistumisen kokemukset
- kyky selviytyä vaikeuksista	- vähäiset sosiaaliset taidot
- terveelliset elämäntavat: uni, ravinto, harrastukset	- kokeiluhalu
- ympäristö	- kaveripiirin alkoholimyönteinen asenne
	- päihteiden helppo saatavuus, edullisuus
	- ympäristö

Lähde: (Aalto-Setälä ym. 2003, 10-11; Kujasalo & Nykänen 2005, 90; Tamminen & Räsänen 2004, 373- 377; Kylmänen 2005, 13)

Käytännössä perheolot eivät aina ole suotuisat, mutta kuten Tamminen & Räsänen (2004, 373-377.) kirjoittavat artikkelissaan Sairauksien ennaltaehkäisy on huomattu, että lapsi tai nuori voi kuitenkin selviytyä ilman päihdehäiriötä epäsuotuisista kotiooloista huolimatta. Tämän tiedon pohjalta on voitu todeta, nuorella itsessään tai ympäristössä olevan suojaavia tekijöitä, jotka tukevat hänen kasvuaan. Nuoresta käsin katsottuna hänellä voi olla ns. suotuisa temperamentti, joka toimii suojaavana tekijänä vaikeissa oloissa. Nuoren lahjakkuustasolla ja kyvyllä selviytyä vaikeuksista sekä kyvyllä hyödyntää kokemuksia uusissa tilanteissa, on myös suojaava vaikutus. Ympäristöllä on suuri merkitys, sillä yksikin tukea antava läheinen aikuinen riittää turvaamaan terveen kasvun. Kirjassaan Kylmänen (2005, 13) mainitsee suojaavina tekijöinä lisäksi terveelliset elämäntavat, kuten riittävä uni, lepo, ravinto ja päihteettömät mallit ja harrastukset.

## 6 Ennaltaehkäisevä päihdetyö

Ehkäisevä päihdetyö on toimintaa, jonka tavoitteena on terveyden, hyvinvoinnin ja turvallisuuden lisääminen edistämällä päihteettömyyttä ja ehkäisemällä päihdehaittoja. Tavoitteena on edistää perus- ja ihmisoikeuksia sekä lisätä päihdeilmion ymmärrystä ja hallintaa. Lähtökohdiana päihdetyölle on tieto päihdeiden haitallisuudesta sekä käyttäjälle itselleen että ympäristölle. Päihdeiden kysyntää, saatavuutta, tarjontaa ja haittoja pyritään vähentämään. Ehkäisevän päihdetyön tarkoituksena on vaikuttaa päihdeitä koskeviin asenteisiin, oikeuksiin ja tietoon, suojaaviin ja riskitekijöihin sekä käyttötapoihin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 47-62.)

Kuntien tehtävänä on vastata ennaltaehkäisevästä terveydenhuollosta ja terveellisestä ympäristöstä. Näin ollen alkoholihaittojen ehkäisystä ja vähentämisestä päävastuu on kunnilla. Kunnilla on hyvät mahdollisuudet vaikuttaa eri hallinnon alueilla päiväkodista, opiskelija- ja työterveyshuoltoon sekä muihin sosiaali- ja terveyspalveluihin. Päihdehuoltolaki velvoittaa kuntia järjestämään sisällöltään ja laadultaan omia kuntalaisia palvelevaa päihdehuoltoa, siten että se perustuu asiakkaan hoidon ja avun tarpeeseen. Sosiaali- ja terveysministeriön ja Kuntaliiton yhteiset päihdepalvelujen laatusuositukset vuodelta 2002 ohjaavat kuntien päihdehuoltoa, siten että tavoitteena on päihdehaittojen ehkäisy kaikissa kunnan päätöksissä. Yhteistyö alkoholiohjelmassa ja valtioneuvoston periaatepäätöksessä esitettyjen tavoitteiden saavuttamiseksi varmistetaan kumppanuussopimuksilla, joissa kunnat päättävät toimintalinjoista omista lähtökohdista käsin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 47-49.)

Päihdehaittojen ehkäisy ja hoito eivät toteudu riittävän tehokkaasti viranomaistyönä. Luterilaisen ja ortodoksisen kirkon lisäksi Suomessa toimii muita kirkkoja ja järjestöjä, joilla on merkittävä osa päihdehaittojen ehkäisyssä ja hoidossa. Ehkäisevän päihdetyön tekijät ovat monista eri ammattiryhmistä, joilla on jokaisella oma tietopohjansa, kielensä ja arvonsa, joka vaikuttaa järjestön tapaan toimia. Kun yhteinen päämäärä on lähtökohtien ja menetelmien

erilaisuudesta huolimatta määriteltävissä, toimijoilta voi odottaa yhteistyökykyä, lojaaliutta ja kunnioitusta eri näkemyksistä huolimatta. (STAKES 2006,5-7.) Ehkäisevän päihdetyön järjestöt ovat tehneet yhteistyönä järjestöjen päihdeohjelman vuosille 2004-2006. Päihdeohjelmaan järjestöt ovat määritelleet keskeisimmät asiat ja tavoitteet päihdehaittojen ehkäisemiseksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 63-73.)

Ehkäisevä päihdetyö on jaoteltu kolmeen ryhmään riippuen siitä mikä on kohderyhmänä valistukselle. Primaaripreventio tarkoittaa yleistä ennaltaehkäisevää päihdetyötä, jonka tavoitteena on lisätä tietoa päihteiden käyttöön liittyvistä haitoista, ongelmista ja riskeistä. Tavoitteena on ehkäistä tai myöhentää päihteiden käytön aloittamista. Sekundaaripreventio on päihdetyötä, joka kohdistuu riskiryhmiin. Riskiryhmiä voivat olla esimerkiksi päihteiden käytön jo aloittaneet nuoret, jotka ovat syrjäytymisvaarassa. Tavoitteena on katkaista jo aloitettu päihteiden käyttö ja ehkäistä käytön lisääntymistä ja syrjäytymistä. Tertiaaripreventio on korjaavaa päihdetyötä, jonka tavoitteena on varsinaisen ehkäisemisen sijasta hoitaa ihmisiä joilla on jo olemassa päihdeongelma. (Valintojen viidakossa 2005, 12-13.)

Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakesin määräämä laaja asiantuntijaryhmä on laatinut ehkäisevän päihdetyön laatukriteerit. Päihdetyön strategiat, ohjelmat, suositukset ja kriteerit ovat välineitä eri toimijoiden ja järjestöjen yhteisymmärrykseen ja auttavat yhteiseen päämäärään ja kokonaisuuden hallintaan. Yhteisten tavoitteiden avulla resursseja pystytään kohdistamaan juuri niille alueille, joissa vaikutus päihdehaittojen ehkäisyyn on tehokkainta ja hyvin perusteltua. (STAKES 2006,5-6.)

### 6.1 Päihdekasvatus

Eri maissa tehtyjen vaikuttavuustutkimusten mukaan yksilöön kohdistuvalla valistuksella ei ole välitöntä vaikutusta väestön alkoholikäyttäytymiseen. Käyttäytymistä on vaikeaa muuttaa valistuksella, mutta käsitysten muuttaminen tietoa lisäämällä näyttäisi olevan helpompaa. Kouluissa toteutettu päihdevalistus ja -kasvatus voi olla hyvin tuloksellista, jos sen suunnittelu ja toteutus on tehty hyvin. Sosiaalisten taitojen opettamisella, vanhempien mukaan ottamisella ja normatiivisiin uskomuksiin vaikuttamisella on todettu olevan tuloksellista vaikutusta myös käyttäytymiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 148-149; Valintojen viidakossa 2005, 14-15.)

Suurin osa nuorista uskoo käyttävänsä vähemmän alkoholia kuin ikätoverinsa. Tämä harhaluulo lisää nuoren tarvetta kokeilla päihteitä. Päihdevalistuksen uusin suuntaus on painottaa kouluyhteisön ja koko paikallisen yhteisön roolia. Koulussa annettu päihdekasvatus voi saada aikaan merkittäviä vaikutuksia nuorten päihteidenkäytössä. Päihdekasvatus on perusteltua myös siksi, että jokaisella on oikeus saada riittävästi tietoa alkoholista, sen käytöstä ja haitoista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 148-149; Valintojen viidakossa 2005, 14-15.)



Päihdekasvatus on kehittynyt viime vuosikymmenten aikana yksinkertaisista tietoon ja asenteisiin vaikuttavista malleista monimutkaisempiin vaikuttavuusmalleihin, joissa otetaan huomioon mahdollisimman paljon nuoreen vaikuttavia tekijöitä. Perinteisempiä ehkäisevän päihdetyön malleja käytetään vielä nykyään yhdistettynä tai uusien mallien rinnalla. (Valintojen viidakossa 2005,13.)

Päihdekasvatuksen ensimmäinen oppimismalli on traditionaalinen malli, joka perustuu tiedon lisäämiseen ja oletukseen, että tieto muuttaa asenteita ja johtaa käyttäytymisen muuttumiseen. Näyttö ei todista, että tiedon lisääminen suoraan johtaisi käyttäytymisen muutokseen. Traditionaalista mallia arvostetaan tänä päivänä yleissivistävänä tietoa lisäävänä välineenä, mutta valistuksessa toimiakseen edellytyksenä on, että tieto on aitoa, uskottavaa ja asiallista. Valistuksen tavoitteena on ajatusten, kysymysten ja keskustelun herättäminen sekä nuoren rohkaiseminen itsenäiseen päätöksentekoon päihteisiin liittyvissä asioissa. (Valintojen viidakossa 2005,13.)

Psykososiaalinen oppimismalli eli kieltäytymismalli toi päihdekasvatukseen mukaan vuorovaikutuksellisuuden. Nuorten päätöksentekotaitoja voidaan selkiyttää erilaisin vuorovaikutuksellisin roolileikein. Roolileikit vahvistavat arvoja ja nuoren taitoja vastustaa kaveripiirin luomia vaatimuksia. Mallissa uskotaan, että päihteiden käyttöön vaikuttaa arvot, asenteet ja uskomukset. Päihteiden käyttö opitaan matkimalla vanhemmilta ja ympäristöstä. Oletamus on, että hyvän itsetunnon ja sosiaalisuuden omaava nuori on päihteetön. Roolileikkien ja todellisuuden kohtaaminen tuo haasteita valistukselle. Toimintakokemukselliset tehtävät vahvistavat nuoren itsetuntoa ja minäkuvaa. Näyttöä ei ole siitä, että onko kohentuneella itsetunnolla vaikutusta päihteiden käytöstä pidättäytymiseen. Vuorovaikutuksellisessa mallissa tavoitteena on myönteisen minäkuvan vahvistaminen, yhteisöllisyys ja yhteisten sääntöjen luominen sekä sitoutuminen. (Valintojen viidakossa 2005,14.)

Itseuskomusajattelutapa eli omaan suoriutumiseen uskomisen lisää positiivista ajattelua ja ratkaisukeskeisyyttä. Mallissa ajatellaan, että sillä on enemmän merkitystä, mihin ihminen uskoo pystyvänsä, kuin mihin oikeasti pystyy. Mallin tavoitteena on kehityksen tukeminen rohkaisemalla nuorta uskomaan itseensä ja suorituksiinsa. (Valintojen viidakossa 2005,14.)

Normatiivisessa mallissa kerrotaan, että nuorten päihteiden käyttö ei ole hyväksyttävää, ja oikaistaan virheellisiä käsityksiä nuorten päihteiden käytön yleisyydestä. Mallin haittapuolena on ylhäältä tuleva tieto, jolloin se ei herätä vuorovaikutteista keskustelua eikä omaa kriittistä ajattelua ja oivalluksia. Riski-interventioon perustuva malli muistuttaa normatiivista mallia siten, että tässäkin mallissa tietoa annetaan nuorelle ylhäältä päin, eikä se saa nuorta välttämättä pohtimaan asioita omalta kohdaltaan. Mallissa korostetaan päihteiden käyttöön liittyviä riskejä ja haittoja. Minkään yksittäisen mallin käyttäminen päihdekasvatuksessa ei todennäköisesti yksinään ole riittävää. Useiden mallien yhdistäminen johonkin isompaan päihdekasvatusstrategiaan on tehokkaampaa, jolloin erilaiset toimintatavat tukevat osaltaan toi-

sia. Tietyt yksittäiset ehkäisevän päihdetyön menetelmät eivät tehoa. Pelottelu, pelkkä päih-teistä ja sen riskeistä tiedottaminen, itsetunnon kohottaminen ja suuret joukkomenetelmät eivät ole tuottaneet hyviä tuloksia päihdeiden käytön ehkäisyssä nuorilla. (Valintojen viidakos-sa 2005, 13-14.)

## 6.2 Ennaltaehkäisevän päihdetyön vaikuttavuus

Käsitteenä vaikuttavuus (impressiveness/ effectiveness) on todella monimuotoinen. Siihen voidaan liittää monia eri merkityksiä, kuten tehokkuus, tuottavuus, laatu, taloudellisuus, tuloksellisuus, kannattavuus, riippuen tieteen- ja hallinnonalasta. Sanan tarkoitus vaihtelee myös eri kielissä runsaasti. Käsitteistä rakennetut mallit vaihtelevat suuresti eri tahojen vä-lillä riippuen siitä, minkälainen arvonäkemyks niistä halutaan luoda. Käsitteelliset mallit kertovat, onko niitä käyttävän organisaation tarkoituksena esim. taloudellinen hyöty, yhteiskunnallisen edun tuottaminen tai yksilöllisen kehityksen parantaminen. (Raivola, Valtonen & Vuorensyrjä 1/2000, 11).

Osahankeraportissaan Raivola ym. (1/2000, 12) kuvaavat koulutuksen vaikuttavuutta, samoin kuin suuressa osassa suomalaista kirjallisuutta ja tutkimusta, oppimistavoitteiden vastaavuudeksi. Näin ollen vaikuttavuus viittaa tavoitteiden toteutumisen ja saavuttamisen asteeseen, vaikka vaikuttavuus ei ole näin yksiselitteinen ilmiö. Yhtenä vaikuttavuuden ongelmana he tuovat esiin sen, että kun tavoitteet on ennalta päätetty ja niitä ei saavuteta koulutuksen aikana, oppimista voi tapahtua silti. Tällöin voidaan todeta, että opetus on vaikuttanut, vaika tavoitteisiin ei päästäisikään. Tässä opinnäytetyössä vaikuttavuutta halutaan arvioida niin, että onko Selvää-ohjelman kehittämällä päihdekasvatustunneilla ennaltaehkäisevää vaiku-tusta nuoriin tiedon ja asenteiden tasoilla.

## 7 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyö päihdekasvatustunnin vaikuttavuudesta on ajankohtainen ja valtakunnallisesti tärkeä. Esimerkiksi Hyvinkään kaupungin lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmasta vuosille 2010- 2013 selviää, että päihdeiden vuoksi hoidossa olleiden nuorten (15- 24 v.) määrä on ollut kasvussa ja koko Suomessa sairaalahoitoa on annettu suhteessa vielä enemmän kuin Hyvinkäällä. Nuorten terveystapatutkimuksesta 2009 selviää nuorten päihdeiden käytön laskun pysähtyminen ja joidenkin päihdeiden käytön lisääntyminen vuosina 2007- 2009. Mielestämme ennaltaehkäisevät toimet ja niiden kehittäminen on erityisen tärkeää, jotta noususuunta saataisiin pysähtymään. Selvää-ohjelmaa on toteutettu kuudensien luokkien kanssa vuoden ja ohjelman vaikuttavuutta ei tällä ikäryhmällä ole tutkittu aikaisemmin. Tulokset auttavat Selvää-ohjelman kehittämistä ja toiminnan jatkumista nuorten ennaltaehkäisevän päihdetyön parissa.

Tässä opinnäytetyössä selvitetään vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Onko Selväpää-ohjelman päihdekasvatustuntia vaikuttanut oppilaiden ajatuksiin ja asenteisiin?
2. Ovatko oppilaat saaneet uutta tietoa päihdeistä?
3. Tunnistavatko oppilaat päihdeongelman aikaisempaa paremmin?
4. Pitävätkö oppilaat Selväpää-ohjelman päihdekasvatustuntia hyödyllisenä itselleen ja muille kuudesluokkalaisille?
5. Millaiseksi oppilaat kokivat päihdekasvatustunnin ilmapiirin?

Tutkimusmenetelmänä on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus, jonka rinnalla on käytetty kvalitatiivisia eli laadullisia menetelmiä. Kvantitatiivisen tutkimuksen kohteena ovat yleensä fyysiset esineet ja ilmiöt. Ihmistä tutkittaessa tämän tutkimusmenetelmän avulla kohteena ovat yleensä asenteet, mielipiteet ja käsitykset. Opinnäytetyö on tehty sekä määrällisin että laadullisin tutkimusmenetelmin. Määrällisin keinoin haluttiin selvittää, onko Selväpää-ohjelman päihdekasvatustunti vaikuttanut Lahden seudun kuudensien luokkien oppilaiden asenteisiin, mielipiteisiin ja tietoon päihdeistä. Laadullisin tutkimusmenetelmin haluttiin selvittää perusteluja vastauksille. Samasta aiheesta tehty vaikuttavuustutkimus (Körkkö 2003), on tehty määrällisellä tutkimusmenetelmällä. Kun opinnäytetyössä on käytetty samaa menetelmää, tulosten vertaaminen keskenään on helpompaa. Määrällistä tutkimusta käytettäessä perusjoukon on oltava suuri. Lahden seudulla on noin 1000 kuudesluokkalaista, joille on pidetty Selväpää-ohjelman mukaisia päihdekasvatustunteja vuonna 2009-2010. Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää yleisemmällä tasolla päihdekasvatustunnin vaikutusta. Oppilaita on paljon, joten otos määriteltiin noin 100-200 oppilasta. Tällöin otos on edustava ja kuitenkin suhteellisen pieni. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 166- 167; Heikkilä 2005,18-20.)

### 7.1 Aineiston keruu ja analyysi

Selväpää-ohjelman pääkouluttaja Mia Jansson oli yhteydessä yhteistyökouluihin etukäteen selvittääkseen mahdolliset yhteistyökoulut aineiston keruuta varten. Tutkimusaineisto kerättiin toukokuussa 2010. Survey-tyylisen kyselyn avulla pyritään esimerkiksi kuvailemaan, selittämään tai vertailemaan ilmiöitä. Vastaukset perustuvat oppilaiden itsearviointiin ja raportointiin. Tästä syystä oli tärkeää tehdä kysely jo keväällä 2010, jolloin päihdekasvatustunnin ja kyselyn väliin jäi mahdollisimman vähän aikaa. Näin toimittaessa vastauksien voitiin olettaa olevan luotettavampia, kuin jos kysely olisi tehty vasta kesäloman jälkeen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 180- 186; Heikkilä 2008, 18-32.)

Kyselyn etu on, että se voidaan toteuttaa suurelle joukolle ja siinä voidaan kysyä monia asioita nopeallakin aikataululla. Kysely tehtiin kouluilla oppituntien aikana, joten kato voidaan olettaa olevan pieni. Heikkoutena on määrällisen kyselyn pinnallisuus. Sillä, vaikka kyselyn vastauksista voidaan oletettavasti päätellä esimerkiksi, että nuori on huomannut ympärillään aikaisempaa enemmän päihdeongelmaa, niistä ei saada tietoa, millä tasolla. Vastauksista saadaan tarkempaa tietoa, kun osassa kysymyksissä kysytään myös perusteluja vastauksille. Monimutkaisemman kyselyn toteuttaminen voisi vaikuttaa vastaamisintoon niin, että oppilaat eivät jaksakaan keskittyä sen tunnolliseen täyttämiseen. Kuudesluokkalaisten ollessa kyseessä voidaan odottaa vastausten joukossa olevan leikiksi lyötyjä vastauksia. Kyselyt tehtiin kontrolloidusti informoidulla kyselyllä, joka tarkoittaa sitä, että kyselyt jaetaan henkilökohtaisesti kohdeoppilaille. Oppilaat vastasivat kyselyyn nimettömänä yksityisyyden suojaamiseksi. Kysymykset suunniteltiin puolueettomasti sillä tavoin, että tutkijan omat näkemykset eivät vaikuta vastauksiin. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Koska kysely tehtiin alaikäisille oppilaille, pyydettiin vanhemmilta ensin lupa kyselyyn osallistumisesta. Kyselylomake on strukturoidun ja avoimen kyselyn välimuoto, koska monivalintakysymysten lisäksi siinä on myös avoimia kysymyksiä. Tällöin oppilaalla oli mahdollisuus tuoda esiin näkökulmia, joita ei oltu huomattu kysyä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 180- 186; Heikkilä 2008, 18-32.)

Kyselyn tulokset analysoitiin SPSS-ohjelman avulla. Analysoinnin jälkeen tulokset tulkitaan. Tulkitseminen tarkoittaa analyysin tulosten pohtimista ja niiden perusteella tehtyjä omia johtopäätöksiä. Tulkinnan avulla pyritään selkiyttämään merkityksiä, joita analyysissa nousee esiin. Analyysiin vaikuttaa monet asiat. Jokainen ihminen havaitsee asioita omalla tavallaan ja tulkitsee niitä omista lähtökohdistaan. Oppilaat tulkitsevat kyselyn kysymykset kukin omalla tavallaan ja vastaavat niihin sen mukaisesti. Analysointi vaiheessa vastaukset tulkitaan työn tekijöiden lähtökohdista ja vielä jokainen lukija tulkitsee lukemansa omista lähtökohdistaan. Jotta tuloksien pohdinta olisi kokonaisvaltaista, tulee pohdintaa tehdä monesta eri näkökulmasta. Tulosten analysointi ei yksin riitä, vaan tuloksista tulisi tehdä pääseikat yhteen kokoaavia ja ongelmiin selkeästi vastaavia synteesejä, joihin johtopäätöksetkin perustuvat. Tulosten laajempaa merkitystä kuin vain tutkimusalueella on syytä pohtia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 210-212.)

## 7.2 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön tulee mitata niitä tutkimusongelmia, jotka on valittu kyselyyn. Käsitteet ja muuttujat täytyy olla tarkoin määritelty, jotta tulokset ovat päteviä (valideja). Tarkkuus ja kriittisyys ovat tärkeitä, jotta saadaan luotettavia (reliabiliteetti) tutkimustuloksia, sillä virheiden mahdollisuus on suuri. (Heikkilä 2008, 29-32.) Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen mittaustulosten toistettavuutta eli sitä kykeneekö tutkimus tuottamaan ei-

sattumanvaraisia tuloksia. Sekä tutkimusmenetelmää että tuloksia on tärkeää arvioida luotettavuuden ja pätevyyden kannalta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 213-215.)

Vaikka opinnäytetyötä tehtäessä kyseessä ei ole tutkimus, on hyvä pohtia tutkimuseettisiä kysymyksiä. Tutkimuksellisia ratkaisuja tehtäessä tulee pyrkiä tietoisiin ja eettisesti perusteltuihin ratkaisuihin. Opinnäytetyön aiheen valinta on jo eettinen ratkaisu ja tulee miettiä, kenen lähtökohdista aihe valitaan ja miksi aihetta aletaan tutkia. Tässä työssä tilaus tulee ulkopuoliselta taholta, mutta on ajankohtainen yhteiskunnallisesti nuorten lisääntyneen päihdeiden käytön takia. Kun opinnäytetyön tutkimuskohteena ovat ihmiset, heillä on oikeus tietää, mihin he osallistuvat ja mihin tietoja käytetään. Osallistumisesta tarvitaan suostumus ja nuorten ollessa kyseessä tarvitaan vanhemmilta suostumus tutkimukseen osallistumisesta. Tutkittava osallistuu vapaaehtoisesti ja hänellä on oikeus kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen. Aineisto kerätään nimettömänä, jolloin anonyymiys säilyy. Tieteellisissä toimissa on tärkeää välttää epärehellisyttä kaikissa toimissa. Tämä sisältää mm. plagioinnin, toisten tutkimukseen osallistuneiden osuuden vähättelyn, itsensä plagioinnin, määrärahojen väärinkäytön ja tulosten kritiikittömän yleistyksen. Paljon on siis otettava huomioon, jotta tutkimuksessa on riittävästi ja oikein huomioituna eettiset näkökohdat. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 25- 28.)

## 8 Tulokset

Opinnäytetyön tulokset perustuvat toukokuussa 2010 tehtyyn kyselyyn. Vastaajina oli Lahden seudun kouluista kolme kuudetta luokkaa, jotka olivat aikaisemmin samana vuonna osallistuneet Myllyhoitoyhdistyksen pitämään Selvää-ohjelman mukaiseen päihdekasvatustuntiin. Kyselyt toimitettiin henkilökohtaisesti paikalle. Näin vastaajat saivat tarvittaessa kysyä neuvoa ja vastaukset saatiin heti mukaan. Kysely oli kahden sivun mittainen ja kohtalaisen nopeasti täytettävissä. Vastauksia saatiin yhteensä 97 kpl, tytöiltä 48 ja pojilta 48. Yksi vastaajista oli rastittanut olevansa sekä tyttö että poika (lomake liitteenä kysymys1). Kysymys oli kaksiluokkainen. Vastaajien sukupuoli haluttiin selvittää, jotta nähtiin vaikuttiko se vastauksiin.

### 8.1 Muistaminen ja ilmapiiri

Oppilailta kysyttiin, muistivatko he osallistuneensa Selvää-koulutukseen (kysymys 2). Muistamista koskevalla kysymyksellä haluttiin selvittää, onko oppilaille muistikuvaa päihdekasvatustunnista. Vastausvaihtoehtoina olivat kyllä ja en. Myös en-vaihtoehdon rastittaneet oppilaat, jotka vastasivat muihin kysymyksiin, luokiteltiin kuuluviksi kyllä-vaihtoehdon valinneiden joukkoon. Voidaan olettaa, että jos oppilaat muistivat koulutuksen ilmapiirin, he muistivat koulutuksenkin. Tarkoitus ei ollut selvittää, muistivatko oppilaat koulutuksen sisältöä. Vastaa-

jia ohjeistettiin jättämään vastaamatta, jos he eivät olleet olleet mukana koulutuksessa. Opettajan luvalla nämä oppilaat saivat halutessaan poistua välitunnille.

Koulutuksen yhtenä tavoitteena oli luoda turvallinen ilmapiiri, jossa nuoret voivat keskustella päihteistä avoimesti. Ilmapiiriä tiedustelevassa (kysymys 3) kysymyksessä haluttiin selvittää, millaisena nuoret kokivat koulutuksen ilmapiirin. Vaihtoehtoina oli kahdeksan adjektiivia ja yksi avoin vastaus mahdollisuus. Oppilaat saivat valita koulutuksen ilmapiiriä koskevia adjektiiveja vapaasti niin monta kuin halusivat. Sekä tytöt että pojat valitsivat samoja ilmapiiriä kuvailevia adjektiiveja yhtä usein. Suosituimmiksi adjektiiveiksi nousivat rento, rehellinen ja mielenkiintoinen. Sekä tytöt että pojat kokivat ilmapiirin pääsääntöisesti myönteiseksi. Tylsäksi ilmapiirin rastittivat 12 vastaajaa. Mukavaksi ilmapiirin kuvaili 37 oppilasta. Luotettavaksi ilmapiirin koki 31 oppilasta. Oppilaista kolme kokivat ilmapiirin ahdistavana. Yksikään oppilas ei kuvailut koulutuksen ilmapiiriä syyllistäväksi. Omin sanoin Ilmapiiriä kuvaili 11 oppilasta:

- "☺"
- "Surullinen."
- "Ärsyttävä."
- "en muista."
- "Sosiaalinen ja huumorintajuinen."
- "En muista, kun ei olla oltu."
- "Hiljainen."
- "Omituinen, kaikkia oppilaita ei kiinnostanut."
- "Tylsä, koska olen kuullut samat asiat ennekin."
- "Kaikki kuuntelevat."
- "Vaihteli ehkä enimmäkseen mielenkiintoisen ja ahdistavan välillä."

## 8.2 Uusi tieto ja keskustelun herääminen

Uuden tiedon saamista nuorilta tiedusteltiin (kysymys 4, taulukko 2) usean vaihtoehdon lisäksi vapaamuotoisen vastauksen avulla. Kysymyksellä haluttiin selvittää, kokivatko nuoret oppivansa uutta koulutuksen aikana ja tukeeko se näin koulutuksen tarpeellisuutta ja ajankohtaisuutta. Oppilaista 72 oli sitä mieltä, että he olivat saaneet uutta tietoa koulutuksessa. Tyttöistä useampi kuin pojista ilmoitti saaneensa uutta tietoa. Uutta tietoa päihteistä sai 23 tyttöä ja 19 poikaa. Päihteiden käytöstä uutta tietoa sai 20 tyttöä ja 11 poikaa. Tyttöistä 30 ja pojista 26 sai uutta tietoa päihteiden haitoista. Tyttöistä 9 ja pojista 15 ilmoitti, ettei saanut mitään uutta tietoa koulutuksesta. Vapaamuotoiseen kysymykseen omin sanoin vastasi kaksi

oppilasta. Vastaukset vahvistivat, että he olivat saaneet uutta tietoa alkoholista ja sen haitoista.

Taulukko2. Oppilaiden tiedon saanti

	N
saitko uutta tietoa päihteistä	42
saitko uutta tietoa päihteiden käytöstä	31
saitko uutta tietoa päihteiden haitoista	56
ei mitään uutta tietoa	25
Total	154

Koulutuksen tavoitteena oli herättää keskustelua ja ajattelua nuorissa, joten (kysymys 5, taulukko 3) haluttiin selvittää, onko keskustelua päihteistä syntynyt myös koulutuksen jälkeen. Noin puolet vastanneista ei ollut keskustellut asiasta kenenkään kanssa. Toisella puolikalla eniten keskustelua oli syntynyt ystävien ja perheiden kanssa. Ystävien kanssa oli keskustellut 27 oppilasta. Oppilaista 23 oli keskustellut perheen kanssa ja 19 opettajan kanssa. Tytöt ovat poikia useammin ilmoittaneet keskustelleensa asiasta koulutuksen jälkeen.

Taulukko 3. Keskustelun herääminen

	N
ystävien kanssa	27
perheen kanssa	23
opettajan kanssa	19
en kenenkään kanssa	46
Total	115

### 8.3 Ajatukset ja asenteet

Oppilaiden ajatuksia päihteistä ja niiden käytöstä kysyttiin kahdella kysymyksellä (kysymys 6 ja 7). Kysymyksillä haluttiin selvittää, onko koulutus vaikuttanut nuoriin ja heidän ajatuksiinsa päihteiden käytöstä. Oppilaat saivat valita vapaasti 5 väittämästä sekä kertoa vapaamuotoisesti muita päihteisiin liittyviä ajatuksia. Kysymyksellä selvitettiin, olivatko oppilaat ajatelleet kokeilla päihteitä sekä päihdekokeilun ajankohtaa. Oppilaista 93 ei ollut ajatellut päihteiden kokeilemistä ennen Selvääpää-ohjelmaa. Yksi ilmoitti ajatelleensa kokeilla 18-vuotiaana ja yksi vasta aikuisena sekä yksi joskus, kun joku on tarjonnut. Päihdekokeilujen aloittamista ajattelevien määrä pysyi samana koulutuksen jälkeen.

Tarkentavana vastausvaihtoehtona oppilaat saivat valita väittämän, en halunnut kokeilla päihteitä. Kysymyksen tarkoitus oli selvittää, onko oppilaille herännyt halu päihdekokeiluun, vaikka eivät olisikaan ajatelleet vielä kokeilla. Ennen Selvääpää-koulutusta 70 oppilasta ei ollut halunnut kokeilla päihteitä. Koulutuksen jälkeen 78 oppilasta ei halunnut kokeilla päihteitä. Aikomus jättää kokeilu myöhäisemmäksi, lisääntyi kahdeksalla oppilaalla. Kaikki oppilaat vastasivat päihteiden olevan haitallisia terveydelle. Vastaajista 6 ei ollut ajatellut päihteitä tai niiden vaikutuksia ollenkaan ennen koulutusta. Koulutuksen jälkeen vastaava luku oli 8. Vapaamuotoisesti ajatuksiaan päihteistä kertoi kaksi oppilasta. Toinen oppilas toivoi, ettei päihteitä käyttäisi kukaan ja toinen kertoi pidättäytyvänsä päihteistä uskonnollisen vakaumuksensa takia.

### 8.4 Päihdekasvatustunnin tärkeys

Koulutuksen tärkeyttä haluttiin selvittää (kysymys 8) vastaajien näkökulmasta. Vastausvaihtoehtoina oli kyllä ja en vastaukset. Lisäksi oppilaat saivat vapaamuotoisesti perusteella vastauksensa. Kysymyksen tarkoitus oli selvittää, kokivatko vastaajat koulutuksen tarpeelliseksi omalle viiteryhмälleen. Vastaajista 84 oli sitä mieltä, että koulutus on tärkeä heidän ikäryhmälleen. Vaikka 25 oppilasta ei kokenut saaneensa koulutuksesta mitään uutta tietoa päihteistä, kuitenkin suuri osa koki sen ikäryhmälleen tärkeäksi. Kahdeksan oppilasta ei pitänyt koulutusta tärkeänä ikäryhmälleen. Viisi oppilasta vastasi koulutuksen sekä tärkeäksi että ei - tärkeäksi.

Oppilaista 89 perusteli vastauksensa (kuva 2). Vastaukset lajiteltiin sisällön analyysin avulla. Vastauksissa toistui, että oppilaat pitävät tiedon saantia päihteiden haitoista tärkeänä, ennen kuin päihdekokeilut tulevat ajankohtaisiksi. Ei-tärkeäksi Selvääpää-koulutusta pitävien oppilaiden perusteluissa toistuu ajatus, että oppilaat tietävät jo kaiken tarpeellisen päihteistä.





Kuva 2. Oppilaiden ajatuksia päihdekasvatustunnin tärkeydestä.

Kyllä-vastauksen valinneiden oppilaiden perusteluja:

- "Kuudesluokkaisille on tärkeää puhua tässä vaiheessa järkeä "
- "Siksi ettei kukaan aloittasi polttaa tupakkaa, juoda alkoholia alaikäisenä ja käyttää huumeita"
- "Koska tullaan siihen ikään että jotkut haluaa ehkä esittää ja ruveta käyttämään päihteitä"
- "Minusta sen jälkeen kaikki ajattelevat asiaa enemmän"
- "Koska se on niille tärkeä ketkä ovat aikeissa kokeilla päihteitä, mutta peruuttavat aikeensa"
- "Kuudesluokkalaisen on tärkeää saada tietää päihteiden vaaroista."
- "Siitä saa hyvää tietoa päihteiden haitoista."
- "Kaikki oppivat ettei päihteitä kannata käyttää."

Ei-vastauksen valinneiden oppilaiden perusteluja:

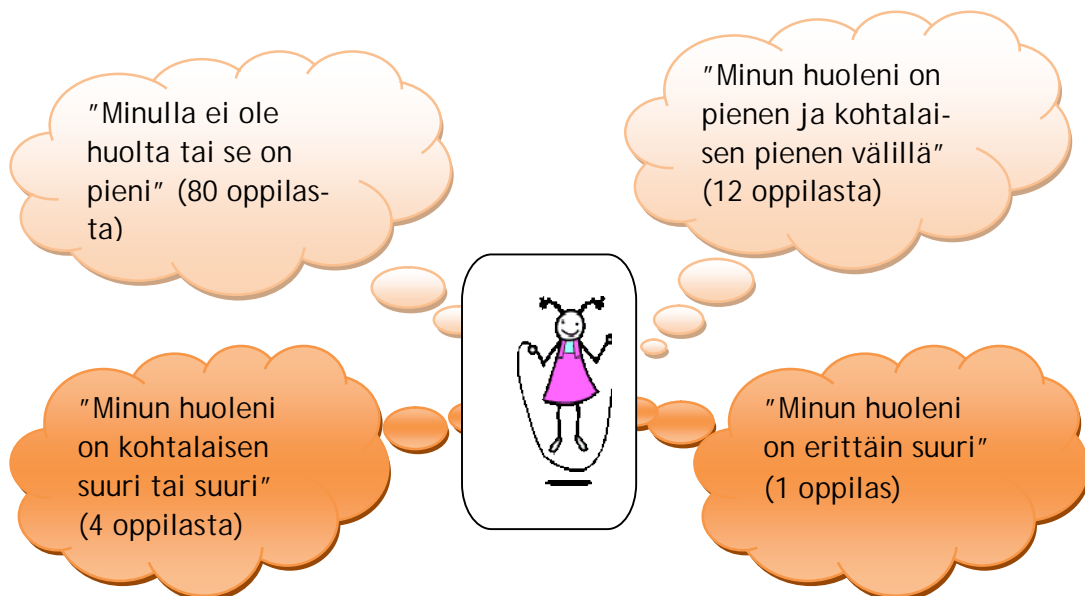
- "Koska mielestäni olen liian nuori tajuamaan sitä."
- "Koska itse ainakin tiesin jo kaiken mitä kerrottiin."
- "Koska kaikki tietää ainakin meidän luokalla kaikki päihteistä."

Muutama oppilas piti kysymystä sekä tärkeänä että ei-tärkeänä:

- "Se on vähän siinä ja siinä. Jossain mielessä ihan tärkeää mutta joillekin kuudesluokkalaisille päihteet eivät ole vielä ajankohtainen asia."
- "En oikein tiedä. Onhan se ihan tärkeä jos päihteistä ei puhuta kotona yhtään."
- "Molemmat koska joillekin se voi olla hyödyksi mutta toisille se oli vain kertausta."

### 8.5 Huoli

Oppilaiden kykyä tunnistaa päihdeongelmaa selvitettiin kysymällä (kysymys 9), ovatko vastaajat kiinnittäneet enemmän huomiota ympäristössään päihteiden käyttöön. Vastausvaihtoehtoina oli ystävien, perheen, oma ja jonkun muun päihteidenkäyttö sekä se, että ei ole huomannut päihdeongelmaa kenelläkään. Vastaajaa pyydettiin tämän jälkeen merkitsemään rasti janalle kuvaamaan hänen huolensa määrää. Päihdeongelmaa kenelläkään ei ollut huomannut 80 vastaajaa. Kaksi vastaajaa oli huolissaan omasta päihteiden käytöstä. Vastaajista 8 oli huolissaan perheensä päihteiden käytöstä. Kavereiden päihteiden käytöstä oli huolissaan 9 vastaajaa. Yksi oppilas kertoi olevansa huolissaan muiden, kuin tuttujien päihteiden käytöstä. Vastaajista 80 laitto rastin välille ei huolta, ja pieni huoli. Pienen huolen ja kohtalaisen huolen välille rastin laitto 12 vastaajaa. Huolensa arvioi kohtalaisen suuren ja suuren välille neljä oppilasta. Suuresta erittäin suuri huoli on yhdellä oppilaalla (kuva 3).



Kuva 3. Huolen määrä. Kuvalähde: Clip Art

## 8.6 Palaute

Viimeisenä (kysymys 10) annettiin vastaajille mahdollisuus vapaamuotoisesti antaa palautetta Selvää-koulutuksesta. Palautetta antoi 52 oppilasta. Palautteista 40 oli positiivisia. Oppilaista 6 kertoi palautteessa oppimiaan asioita päihteistä. Oppilaat kertoivat saaneensa koulutuksesta lisää tietoa ja pitivät sitä mielenkiintoisena ja tarpeellisena ikäryhmälleen. Muutama oppilas uskoi, että koulutuksesta oli hyötyä ennaltaehkäisevästi päihdekokeiluille. Tylsänä, mutta hyödyllisenä koulutusta piti 3 oppilasta.

- "Kaikilla kouluilla pitäisi käydä kertomassa päihteistä ja niiden vaarallisuudesta."
- "Se oli hyvin mielenkiintoinen. Oli sovellettu hyvin tämän ikäisille. Ei siis ollut tylsä."
- "Selvää koulutuksessa sai tietoa päihteistä ja saa varmuutta ettei kannata kokeilla päihteitä."
- "Nyt tietää paljon uutta. Selvää koulutus oli hyvä. Minä en aio käyttää päihteitä. Toivon että kukaan kavereistanikaan ei alkaisi käyttää niitä."
- "Pidin koulutuksesta ja sen jälkeen rupesin ajattelemaan, etteivät ne ole hyväksi. Henkilö joka piti meille koulutuksen oli mukava. Koulutus sai ajattelemaan."
- "Koulutus oli hieman tylsä, mutta siellä puhuttiin ihan järkeä."
- "Päihteet on tyhmille. En aio aloittaa päihteiden käyttöä koskaan. Olen mieluummin kavereiden kanssa pelaamassa ulkona tai sisällä jotain pelejä."

## 9 Johtopäätökset

### 9.1 Uusi tieto

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää Myllyhoitoyhdistys ry:n Selvää-ohjelman päihdekasvatustunnin vaikuttavuutta Lahden seudun kuudesluokkalaisilla.

Ehkäisevän päihdetyön tavoitteena on terveyden, hyvinvoinnin ja turvallisuuden lisääminen edistämällä päihteettömyyttä ja ehkäisemällä päihdehaittoja. Lähtökohtana on tieto päihteiden haitallisuudesta sekä käyttäjälle itselleen että ympäristölle. Ehkäisevän päihdetyön tarkoituksena on vaikuttaa päihteitä koskeviin asenteisiin ja tietoon. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 47-62.)

Opinnäytetyön tulosten mukaan Selvää-ohjelman päihdekasvatustunti antaa uutta tietoa päihteistä ja niiden haitoista. Kaikki oppilaat sekä ennen että jälkeen päihdekasvatustunnin olivat sitä mieltä, että päihteet ovat haitallisia terveydelle. Nuoret saavat tietoa päihteistä vanhemmilta, ystäviltä, koulusta ja median välityksellä. Oppilaista 72 % koki saaneensa uutta tietoa päihdekasvatustunnilla. Suurin osa oppilaista pitää päihdekasvatustuntia tärkeänä ennen yläasteelle siirtymistä. Oppilaat kokivat, että tiedonsaanti päihteiden haitoista ennalta-

ehkäisee päihdekokeiluja. Usein pähteiden käyttö aloitetaan jo 12-13-vuotiaana, joten Selvää-ohjelman ajankohta on sopiva päihdekokeilujen ennaltaehkäisemiseksi.

Körkön (2003) tekemän vaikuttavuustutkimuksen kahdeksaluokkalaisista 29 % koki saaneensa uutta tietoa pähteistä. Opinnäytetyön tulokset ovat samansuuntaisia, vaikka ne eivät ole vertailukelpoisia vaikuttavuustutkimuksen kanssa. Kuudesluokkalaiset saivat päihdekasvatustunnilla enemmän uutta tietoa kuin kahdeksaluokkalaiset. Nämä tulokset eivät ole vertailukelpoisia, sillä on oletettavaa että kaksi vuotta vanhemmalla on muutenkin enemmän tietoa. Päihdekasvatustunnin vaikutus on siis suurempi kuudesluokkalaisiin, kuin kahdeksaluokkalaisiin. Kahdeksaluokkalaisille on pidetty Selvää-ohjelman päihdekasvatustunteja vuodesta 2001. Kuudesluokkalaisille vastaavaa päihdekasvatustuntia on pidetty vasta 2009 syksystä alkaen. Opinnäytetyön tulosten perusteella päihdekasvatustunnin pitämistä kuudesluokkalaisille kannattaa jatkaa.

## 9.2 Ajatukset ja asenteet

Ystävillä on suuri merkitys nuoren elämässä. Nuori kokee ryhmän paineet kovina ja haluaa tulla hyväksytyksi ystäväpiirissään. Ryhmän tuki on tärkeää ja sen asenteet vaikuttavat yksilöön. Päihdevastainen ajatusmaailma auttaa nuorta pidättäytymään itsekin pähteistä. Selvää-ohjelman päihdekasvatustunnin tavoitteena on vahvistaa ryhmässä pähteiden vastaista asennetta. Tässä on onnistuttu opinnäytetyön tulosten mukaan. Ennen päihdekasvatustuntia 73 % oppilaista ei halunnut kokeilla pähteitä. Vastaava luku päihdekasvatustunnin jälkeen oli kasvanut 80 %:iin. Kuudesluokkalaisilla on ollut jo ennen päihdekasvatustuntia pähteiden vastainen asenne, jota päihdekasvatustunti selvästi vahvisti. Tulokset vahvistavat päihdekasvatustunnin olevan tarpeellinen kuudesluokkalaisille, koska sillä voidaan vahvistaa jo entuudestaan vahvaa pähteiden vastaista asennetta. Päihdekasvatustunnin tavoitteena on herättää keskustelua ja tukea oppilasta itsenäisiin päätöksiin. Puolet oppilaista oli jatkanut keskustelua päihdekasvatustunnin jälkeen.

Körkön (2003) vaikuttavuustutkimuksessa kahdeksaluokkalaisista 70 % oli keskustellut pähteistä päihdekasvatustunnin jälkeen jonkun kanssa, yleisimmin ystäviensä kanssa. Vanhempiansa kanssa oli keskustellut 13 % kahdeksaluokkalaisista. Kuudesluokkalaisista noin puolet oli jatkanut keskustelua pähteistä jonkun kanssa. Vanhempien kanssa oli keskustellut 28 % oppilaista. Kahdeksaluokkalaisten keskuudessa päihdekasvatustunti oli herättänyt enemmän keskustelua koulutuksen jälkeen. Kuudesluokkalaisten elämässä pähteet eivät ole vielä ajankohittaisia ja siksi ehkä koulutuksen jälkeistä keskusteluaikin oli syntynyt vähemmän. Suurempi osa tytöistä kuin pojista koki saaneensa uutta tietoa, ja tytöt olivat keskustelleet asiasta enemmän myöhemmin. On hyvä, että oppilaat voivat keskustella pähteistä turvallisesti myös vanhempiansa kanssa, sillä aihe voi aiheuttaa ahdistusta, jos keskustelun mahdollisuutta ei ole. Selvää-ohjelma järjestää vanhempainillan päihdekasvatustunnin jälkeen, jossa vanhemmille

kerrotaan yksityiskohtaisesti havahdutustunnin sisällöstä. Vanhempainillan tarkoituksena on saada vanhemmat ja nuoret puhumaan päihdeasioista samaa kieltä.

### 9.3 Päihdekasvatustunnin Ilmapiiri

Kouluissa toteutettu päihdevalistus ja -kasvatus voi olla hyvin tuloksellista, jos sen suunnitelu ja toteutus on tehty hyvin. Selvää-ohjelman päihdekasvatustunti vaikuttaa soveltuvan hyvin kuudesluokkalaisille, sillä oppilaat kuvaavat koulutuksen ilmapiiriä mielenkiintoiseksi, rennoksi ja rehelliseksi. Selvää-ohjelman yhtenä tavoitteena on luoda turvallinen ilmapiiri, jossa oppilaat voivat keskustella avoimesti päihteistä. Osa oppilaista koki, että päihdekasvatustunti on jo opittujen asioiden kertausta ja kokivat ilmapiiriin jopa tylsänä. Ahdistavana tai surullisena ilmapiiriin koki kolme oppilasta.

Lapsi voi kokea tilanteen ahdistavana ja pelottavana silloin, kun ei pysty vielä käsittelemään asiaa. Päihteet saattavat tuntua pelottavilta ja lähipiirin päihteiden käyttö voi aiheuttaa ahdistusta. Päihdeperheen lapsi voi kokea avuttomuuden ja voimattomuuden tunnetta, koska ei pysty vaikuttamaan perheensä päihteiden käyttöön. Päihdekasvatustunnin kehittämisen kannalta olisi hyvä löytää nämä lapset, jotta heitä voitaisiin auttaa. Kuitenkaan päihdekasvatuksen tavoitteena ei ole ahdistuksen tai pelon synnyttäminen lapsessa. Kysymyksen asettelussa olisi pitänyt ottaa huomioon perustelujen mahdollisuus, jotta olisi saatu tietoa ahdistavan ilmapiiriin syystä.

### 9.4 Huoli

Päihdekasvatustunnin tavoitteena on antaa oppilaille tietoa päihteistä, niiden käytöstä ja haitoista. Oppilaat oppivat tunnistamaan päihdeongelmaa ympärillään. Oppilaiden kykyä huomata päihdeongelmia testattiin kysymällä, onko heillä herännyt huoli omasta tai muiden päihteiden käytöstä. Suurin osa oppilaista ei ollut huomannut päihdeongelmaa kenelläkään. Oppilaista 20 %:lla oli herännyt huoli omasta, ystävien tai perheen päihteiden käytöstä. Näistä oppilaista suurin osa koki huolen määrän pieneksi tai kohtalaiseksi ja viidennes arvioi sen kohtalaisen ja suuren huolen välille. Erittäin suureksi huolen määrän perheensä päihteiden käytöstä arvioi 1 % oppilaista. Oppilaista 2 % oli huolissaan omasta päihteiden käytöstä, mutta huolen määrän he määrittivät pieneksi. Päihdekasvatustunnin aikana oppilailla on turvallinen aikuinen läsnä, jonka kanssa voi jutella mieltä askarruttavista asioista. Oppilaalle on erittäin tärkeää saada keskustella huolestaan turvallisen aikuisen kanssa myös päihdekasvatustunnin jälkeen.

### 9.5 Päihdekasvatustunnin tärkeys

Tulosten mukaan valtaosa kuudesluokkalaisista pitää päihdekasvatustuntia tärkeänä ikäryhmälleen. Tämän selvittäminen oli tärkeää, koska kuudesluokkalaisille annettua Selväpää-ohjelman päihdekasvatustunnin vaikuttavuutta ei ole aiemmin tutkittu. Heidän mielipiteensä on jatkoon kannalta tärkeä huomioida. Noin puolet oppilaista piti päihdekasvatustuntia hyödyllisenä ikäryhmälleen, koska saivat siellä tietoa päihteistä ja sen haitoista. Noin kolmannes näki päihdekasvatustunnin tärkeänä ajatellen sen ehkäisevän päihdekokeiluja. Muutama oppilas koki tietävänsä päihteistä ja niiden haitoista riittävästi. Nämä oppilaat pitivät päihdekasvatustuntia kertauksena ja kokivat ilmapiirin tylsänä. Vaikka nämä oppilaat eivät pitäneet sitä itselleen tärkeänä, he pitivät sitä tärkeänä kuitenkin omalle ikäryhmälleen.

Kaksi oppilasta koki, että päihdekasvatustunnin ajankohta on liian varhainen. He kokivat, etteivät vielä pysty ymmärtämään näin hankalaa aihetta. Kuudesluokkalaisten nuorten ajattelu- ja päättelykyky kehittyy vielä merkittävästi. Kuudesluokkalaisten ajattelu on vielä melko konkreettista ja he näkevät asiat aika mustavalkoisina. He luokittelevat vielä asioita karkeasti hyviin ja pahoihin. He oppivat uusia asioita parhaiten itse tekemällä ja ymmärtävät asiat sananmukaisesti. Kuudesluokkalaisten kriittinen ajattelu kehittyy ja he alkavat kyseenalaistamaan aiemmin opittua. Laajojen asioiden pohtiminen auttaa oppilasta omien arvojen ja näkemysten muodostamisessa. Sisällöltään toiminnallinen päihdekasvatustunti tukee oppimista tässä kehitysvaiheessa. Kuudesluokkalaisten kehitystaso vaihtelee kuitenkin vielä runsaasti, mikä voisi olla selittävä tekijä sille, että 2 % oppilaista koki päihdekasvatustunnin ajankohdan liian varhaiseksi.

### 9.6 Jatkotutkimusaihe

Opinnäytetyössä selvitettiin päihdekasvatustuntien vaikutusta nuoriin tietoon ja asenteiden tasolla. Mielenkiintoista olisi tehdä jatkotutkimus Lahden seudulla, kun nämä oppilaat ovat kahdeksannella luokalla. Tuolloin voisi selvittää, onko päihdekasvatustunnin päihdekielteisyyttä vahvistava asenne vaikuttanut myös oppilaiden toimintaan.

## 10 Pohdinta

Nuorten terveystapatutkimuksessa (2009) puhutaan taantumien vaikutuksista nuorten päihteiden käyttöön. Aikaisempien kokemusten perusteella tiedetään taloussuhdanteiden rajujen vaihtelujen vaikuttavan perheiden arkeen ja sitä kautta nuorten elinympäristöön ja terveyskäyttäytymiseen. Viime laman kokemuksista oppineina olisi nyt syytä painottaa ennaltaehkäiseviin toimiin.

Valtakunnallisella tasolla on 2000-luvulla hyväksytyt ohjelmia käytössä lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen turvaamiseksi. Ohjelmat kuten Terveys 2015-kansanterveysohjelma, Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelma ja Terveyden edistämisen politiikkaohjelma (2008- 2011) sekä kansallinen alkoholiohjelma ovat entistäkin tärkeämpiä ennaltaehkäiseviä välineitä meneillään olevan taloustilanteen aikana.

Myllyhoitoyhdistys ry on herännyt hyvissä ajoin vastaamaan yhteiskunnalliseen tarpeeseen. Uusien toimintamallien kehittäminen on tärkeää ennaltaehkäisevän päihdetyön vaikuttavuuden kannalta. Selvää-ohjelma tukee koulujen järjestämää päihdekasvatusta. Tutustuimme Myllyhoitoyhdistys RY:n toimintaan teoriaan perehtyen. Saimme lisää tietoa päihdeongelmista, ennaltaehkäisevästä päihdetyöstä ja nuoruuden kehitystehtävistä. Syvennyimme Selvää-ohjelman havahdustuntiin Myllyhoitoyhdistyksen antaman kirjallisuuden avulla. Mielenkiintoista olisi ollut osallistua päihdekasvatustuntiin, jolloin olisimme nähneet käytännössä, kuinka havahdutus tapahtuu.

Opinnäytetyöprosessin aikana meille selvisi vaikuttavuus-käsitteen laajuus, sillä alkuun kuvitelimme, että teemme vaikuttavuustutkimuksen Selvää-ohjelman vaikuttavuudesta. Vaikuttavuuden tutkiminen kirjallisuuden avulla selvensi vaikuttavuuden monimuotoisuuden. Yhteistyössä Mia Janssonin kanssa rajasimme opinnäytetyön aiheeksi Selvää-ohjelman päihdekasvatustunnin vaikutuksen.

Yhteistyötaitomme kehittyivät opinnäytetyötä tehdessä. Teimme yhteistyötä Myllyhoitoyhdistys RY:n pääkouluttaja Mia Janssonin kanssa sekä Lahden seudun peruskoulujen rehtorien ja opettajien kanssa. Yhteistyö yhteistyökumppaneiden kanssa oli sujuvaa, etenkin Mia Janssonin kanssa, joka antoi meille tarpeen tullen tietoa nopeastikin.

Opimme erilaisista tutkimusmenetelmistä ja niiden käytöstä. Perehdyimme määrälliseen tutkimukseen ja SPSS-ohjelman käyttöön. Teimme kyselylomakkeen nopealla aikataululla. Kyselylomakkeen suunnitteluun olisimme voineet käyttää aikaa enemmän. Kyselylomakkeen vastausvaihtoehtojen useat muuttujat hankaloittivat SPSS-ohjelman käyttöä. Jos muuttujia olisi ollut vähemmän, SPSS-ohjelmaa olisi voinut paremmin hyödyntää esimerkiksi taulukkojen ja diagrammien tekemisessä.

Opinnäytetyön avulla opimme hakemaan tietoa luotettavista lähteistä. Internetissä on paljon tietoa tarjolla, mutta se ei aina ole luotettavaa. Opinnäytetyöprosessin aikana huomasimme, että uutta tietoa tulee jatkuvasti, sillä noin puolen vuoden työstämisen ajanakin valmistui uutta tutkittua tietoa nuorten päihteiden käytöstä.



## Lähteet

- Aalberg, V. & Siimes, M. A. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 1999. Nuoren aika. Porvoo: WSOY.
- Aalto-Setälä, T., Marttunen, M. & Pelkonen, M. 2003. Nuorten päihdehäiriöiden varhaistunnistaminen. Tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille, 2003.[www-tiedosto].[http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/ohjeet\\_ja\\_suosituksset/paihdehairiot.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/ohjeet_ja_suosituksset/paihdehairiot.pdf) . (Luettu 3.4.2010).
- Ahlström, S., Metso, L., Huuhtanen, P., Ollikainen, M. 2007. Missä nuorisoryhmissä päihteiden käyttö on vähentynyt? Suomen ESPAD- aineiston tuloksia 2007. [www-tiedosto].<http://yp.stakes.fi/NR/rdonlyres/A772C405-5DF4-4819-871B-C8B74F9F680C/0/ahlstrom.pdf> (luettu 14.11.2010).
- Cacciatore, R. 2006. Kasvun ja kehityksen aika-Kiva opettaa kasvavalle ja kehittyvälle. Teoksessa Peltonen, H. & Kannas, L. (toim.) Terveystieto tutuksi - ensiapua terveystiedon opettamiseen. 2. korjattu painos. Helsinki: Hakapaino, 94-146.
- Fröjd, S., Kaltiala-Heini, R., Ranta, K., Pahlen, B. & Marttunen, M. 2009. Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus.7.uudistettu painos. Helsinki: Edita Prima.
- Heinälahti, P.2004. Päihteidenkäyttö. Teoksessa Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria.3. painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino, 275- 288.
- Helve, H. 2002. Arvot, muutos ja nuoret. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita.6. osittain uudistettu painos. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino.
- Hyvinkään kaupunki- Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma v. 2010- 2013. [ PDF- tiedosto].  
[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)> (Luettu 25.4.2010).
- Inkinen, M., Partanen, A. & Sutinen, T. 2000. Päihdehoitotyö. Helsinki: Tammi.
- Kansainvälinen jälleenrakennus ja kehityspankki/ Maailmanpankki 2000. Tupakka ja talous, Taloudellisia näkökulmia tupakoinnin vähentämistyöhön. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Kiianmaa, K. & Hyytiä, P. 2003. Päihteiden vaikutusten neurobiologinen tausta. Teoksessa Salaspuro, M., Kiianmaa, K. & Seppä, K. (toim.) Päihdelääketeide. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino, 110-119.

- Kiianmaa, K. Alkoholi. 2003. Teoksessa Salaspuro, M., Kiianmaa, K. & Seppä, K. (toim.) Päihdelääketiede. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino, 120- 131.
- Kujasalo, A. & Nykänen, H. 2005. Viinin viemää. Nainen alkoholin ansassa. Hämeenlinna: Karisto.
- Kylmänen, P. 2005. Kun kaikki muutkin... Nuorten ehkäisevä päihdetyö. Tampere: Tammer-Paino.
- Körkkö, M. 2003. Empowering youth in preventing substance abuse and dependency. - Implementations of the Soberhead- Project directed to the 8<sup>th</sup> graders in Finland. Master's Thesis in Education. Oulu University.
- Marttunen, M. & Kiianmaa, K. 2003. Nuoret ja päihteet. Teoksessa Salaspuro, M., Kiianmaa, K. & Seppä, K. (toim.) Päihdelääketiede. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino, 100-108.
- Metso, L., Ahlström, S., Huhtanen, P., Leppänen, M. & Pietilä, E. 2009. Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995-2007, ESPAD-tutkimusten tulokset, Raportti 6/2009.[www-tiedosto].<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/1bdd2d77-b36d-499c-b8de-dd714abf80d8>. (Luettu 3.4.2010).
- Murrosiän kynnyksellä. MLL. [PDF- tiedosto].  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/murrosian\\_kynnyksella/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/murrosian_kynnyksella/). (Luettu 29.3.2010).
- Myllyhoitoyhdistys ry:n toimintakertomus 2008.
- Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2008. Ihmisen psykologinen kehitys. 1.-3. painos. Jyväskylä: WSOY.
- Rainio, S., Pere, L., Lindfors, P., Lavikainen, H., Saarni, L. & Rimpelä, A. 2009. Nuorten terveystapatutkimus 2009. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977- 2009. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 2009:47. [www-tiedosto]. <<http://urn.fi/URN:ISBN978-952-2902-9> (verkkojulkaisu). >[www.stm.fi/julkaisut](http://www.stm.fi/julkaisut). (Luettu 9.11.2010).
- Raivola, R., Valtonen, P. & Vuorensyrjä, M. 2000. Käsitteet, mallit ja indikaattorit koulutuksen tehokkuutta ja vaikuttavuutta arvioitaessa. Raivola, R. (toim.) Suomen Akatemian julkaisuja 1/2000. Vaikuttavuutta koulutukseen. Suomen Akatemian koulutuksen vaikuttavuusohjelman tutkimuksia. Helsinki: Edita, 11- 28.
- Rantanen, P. 2004. Nuoruusikä. Teoksessa Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria.3. painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino, 46- 49.
- Rimpelä, A., Rainio, S., Huhtala, H., Lavikainen, H., Pere, L. & Rimpelä, M. 2007. Nuorten terveystapatutkimus 2007. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977- 2007. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 2007:63. Helsinki: Yliopistopaino.
- Savolainen M.J. 2003. Alkoholi, verensokeri ja insuliini. Teoksessa Salaspuro, M., Kiianmaa, K. & Seppä, K. (toim.) Päihdelääketiede. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino, 303- 306.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Alkoholiohjelma 2004- 2009. Yhteistyön lähtökohdat 2004. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja, ISSN 1236-2050; 2004:7. Helsinki: Edita Prima.

STAKES. 2006. Laatutähteä tavoittelemassa. Ehkäisevän päihdetyön laatuksiteerit. Kuopio ja Helsinki: Suomen graafiset palvelut.

Tamminen, T. & Räsänen, E. 2004. Sairauksien ennaltaehkäisy. Teoksessa: Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria.3. painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino, 373- 377.

Valintojen viidakossa. 2005. MLL. [PDF- tiedosto]. <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/d30bd37b802b1792090f828127e24441/1271948840/application/pdf/21546/Valintojen%20viidakossa.pdf>> (Luettu 23.4.2010).

Varhaisnuoruuden kasvu ja kehitys - vanhempi nuoren kasvun tukena. MLL. Vanhemmat ja itsenäistynvä nuori - projekti. 2007- 2009.[PDF-tiedosto].<http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/b97c3c7e51ec386dddb6cf1031b655f4/1272147428/application/pdf/11828253/MLL%20-%20Varhaisnuoruuden%20kasvu%20ja%20kehitys.pdf>. (Luettu 29.3.2010).

## Liitteet

Liite 1. Päihdekasvatustunnin kulku

### SELVÄPÄÄ-TUNTI ALA-ASTEEN 6-LUOKKALAISILLE

Esittely, oma etunimi ja Selväpää- ohjelma.

Tällä tunnilla puhutaan päihteistä ja riippuvuuksista. Ethän pelästy, jos mainitsemani termit kuulostavat vierailta tai vaikeilta, sinun ikäisesi ei tarvitsekaan vielä tietää, mitä ne tarkoittavat ja tämän tunnin jälkeen tiedät mitä termit tarkoittavat.

Tämän tunnin tarkoituksena on, että te saatte uutta tietoa aiheesta. Tulen kysymään teiltä monia asioita ja toivottavasti vastaatte kysymyksiini aktiivisesti viittaamalla. Selväpää-tunnilla ei ole oikeita tai väriä vastauksia, eli kaikki kysymykset, kommentit ja mielipiteet ovat tervetulleita! Jos haluat, voit tulla kysymään aiheesta myös tunnin jälkeen, niin että muut eivät kuule. Minulla ei ole kiire mihinkään.

Aloitetaan tunti siten, että mietimme ensin:

#### Mitä ovat alkoholijuomat?

Alkoholijuomia ovat muun muassa oluet, viinit, siiderit ja viinat ne ovat päihteitä. Alkoholi on nautittavaksi tarkoitettu juoma, joka sisältää etyylialkoholia.  
([http://www.sttv.fi/alkoholi\\_main.htm](http://www.sttv.fi/alkoholi_main.htm))

#### Mitä ovat päihteet?

Päihteet ovat yhteisnimitys päihdyttävälle aineille ja tupakalle. Päihteitä ovat mm. alkoholi, huumeet, huumaavat lääkkeet.

Kun tällä tunnilla puhumme alkoholiriippuvuudesta, niin hyvin moni riippuvuutta koskeva seikka koskee myös riippuvuutta huumeista, imppaamisesta tai tupakasta koska sairauksien luonne on hyvin samankaltainen. Ihminen on jäänyt riippuvaiseksi, ja hänen on ikään kuin "pakko" käyttää alkoholia tai huumeita.

#### Mitä on imppaaminen?

Imppaaminen eli kemikaalien haistelu on erittäin vaarallista! Imppaaminen aiheuttaa riippuvuutta nopeasti!

Impattaessa päihtyvän ja tappavan annoksen välillä on vain pieni ero ja annostelu ovat miltei mahdottomia! Ihminen saattaa joutua hengenvaaralliseen tajuttomuustilaan jolloin lääkäriin pääseminen on välttämätöntä!

Kenelle alkoholijuomat on tarkoitettu?

Alkoholijuomat ovat tarkoitettu aikuisille, 18 vuotta täyttäneille, eli Suomen lain mukaan täysi-ikäisille. NS. mietojen juomien ikäraja on 18 vuotta ja väkevien on 20 vuotta. Miedoiksi juomiksi kutsutaan niitä juomia, joiden alkoholin tilavuusprosentti on matalampi kuin väkevien. Mietoja juomia ovat tavallisissa kaupoissa myytävät juomat, väkeviä myydään Alkoissa. Myös miedoista juomista päihtyy!

Miksi aikuiset käyttävät alkoholia?

Juhliakseen tai rentoutuakseen, ruuan kanssa tai joskus myös helpottaakseen paha oloaan...

nuoret saattavat kokeilla alkoholia uteliaisuudesta tai siksi että joku kaveri tarjoaa, tai että ei uskalla kieltäytyä.

Kun ihminen juo alkoholia paljon, hän tulee humalaan. Voimme puhua myös kannistä tai virallisemmin päihtymyksestä. Kyse on kuitenkin samasta asiasta. Päihtyneen ihmisen seurassa oleminen on usein kiusallista, ja ihmisen puhetapa tai käytös voi muuttua erilaiseksi. Esim. aggressiiviseksi, iloiseksi, itkuseksi, unettomaksi tai masentuneeksi (Taitto, Huomaa lapsi, 2002)

Miksi nuoret käyttävät alkoholia?

- Sosiaalinen paine (kaveriporukka käyttää)
- kokeilun halu, uteliaisuus
- ajattelee olevansa aikuisempi tai kovempi
- paha olo (Mitä sille voi tehdä sen sijaan että käyttää päihteitä? Puhua tai hakea apua esim. näytä kalvo mistä apua ja tietoa jos aihe tulee tunnilla keskusteluun)

*Lapset, nuoret ja alkoholi*

Jotkut nuoret juovat, vaikka eivät olisi vielä täysi-ikäisiä. Se on sekä laitoina että myös vaarallista. Varhaisnuorten aineenvaihdunta ei kaikilta osin kestä alkoholia. Lapsi tai nuori joutua

tajuttomaksi tai voi kuolla alkoholin aiheuttamaan verensokerin vähentymiseen ja sen aiheuttamaan myrkytykseen.

Mitä voi tapahtua ihmisen haaveille jos hän alkaa käyttää alkoholia?

Tavoitteisiin pääsemine saattaa olla vaikeaa, jos alkoholin tai jonkun muun päihteen käyttö vie tilaa muilta asioilta elämässä. Riippuvuus syntyy nuorille nopeammin ja helpommin kuin aikuisille, mikä johtuu siitä että nuoren aivot ovat vielä kehitystilassa.

Vaikutus yksilön kehitykseen (kasvu- ja sukupuolihormonit)

Aivot

oppimiskyvyn heikkeneminen

Kuinka hyvää oloa voi saada aikaan ilman alkoholia?

- Liikunta
- Onnistuminen
- Kaverien ja perheen kanssa oleilu
- Asiat, joista itse pitää
- hyvä ruoka

Liiallinen alkoholinkäyttö saattaa johtaa esim. työpaikan menetykseen tai avioeroon. (Taitto, Huomaa lapsi, 2002)

Alkoholijuomat on siis tarkoitettu aikuisille, yli 18 vuotta täyttäneille ja ostaakseen alkoholia kaupasta tulee olla täysi-ikäinen eli 18- vuotias väkeviä juomien ikäraja Suomessa on 20 vuotta.

Alkoholin kulutus Suomessa

Alkoholi rentouttaa ja aiheuttaa mielihyvää. Pieni määrä alkoholia silloin tällöin käytettynä, esim. saunakalja tai lasillinen viiniä ruuan kanssa ei ole aikuisille haitaksi, mutta suuremmat

määrät ja humalaan juominen altistavat alkoholiongelmille ja alkoholismille (puhumme siitä hieman myöhemmin). Suomalaisista aikuisista raittiita on noin 10 %, vastuukäyttäjiä 60 %, suurkuluttajia 20 % ja alkoholista riippuvaisia 10 %. Eli noin 30 % täysi-ikäisistä käyttää alkoholia niin, että sillä on kielteinen vaikutus omaan sekä läheisten elämään. Osa kärsii myös alkoholin aiheuttamista välillisistä haitoista, joita ovat esimerkiksi mokaaminen, tavaroiden hukkaaminen, rahan tuhlaaminen, onnettomuudet sekä harkitsemattomat seksikontaktit.

Mitä on alkoholiriippuvuus?

Alkoholiriippuvuus tarkoittaa sitä, että ihminen on käyttänyt alkoholia niin paljon että hänen ei voi enää olla ilman. Hän sairastuu ja hänestä tulee alkoholisti. Alkoholismi ei ole kenenkään vika tai vajavuus, se on sairaus, josta voi myös toipua! Se ei ole lasten syytä vaikka usein alkoholistien lapset tuntevat näin. Ja oman vanhemman juominen tuntuu ikävältä ja hävettävältä, usein jopa pelottavaltakin Alkoholisti yleensä kieltää alkoholiongelmansa, ja siksi sen hoitaminen on vaikeaa. Tällöin asiaan on syytä puuttua, ja myös lapsi voi sen tehdä ottamalla asian puheeksi turvallisen aikuisen kanssa, vaikka opettajan tai jonkun sukulaisen kanssa.

Ihminen, joka on sairastunut alkoholismiin, käyttäytyy usein huonosti muita ja myös itseään kohtaan, eikä kykene olemaan juomatta vaikka hän niin lupaa ja yrittääkin ja saattaa siten aiheuttaa mielipahaa ja jopa vahinkoa lapsilleen.

Alkoholismia voidaan hoitaa siten, että alkoholisti lopettaa alkoholin käytön kokonaan. Yleensä alkoholisti tarvitsee apua ongelmaansa. Suomessa alkoholismia hoidetaan katkaisuhoidolla, kuntoutuksella ja esimerkiksi AA-ryhmillä.

Kuka teistä haluaa ennaltaehkäistä omaa sairastumistaan alkoholismiin? Miten sen voisi tehdä?

Varhaisella iällä tehdyt alkoholinkäyttökokeilut lisäävät riskiä sairastua myöhemmällä iällä alkoholiriippuvuuteen.

Jättämällä alkoholinkäytön aloittamisen mahdollisimman myöhäiselle iälle, esimerkiksi siihen, kunnes on täysi-ikäinen.

Toiset ihmiset jäävät helpommin riippuvaiseksi alkoholiin kuin toiset, samoin kuin sairastuvat alkoholismiin. Jos alkoholin käytön aloittaa nuorella iällä, on riski jäädä riippuvaiseksi ja sairastua alkoholismiin suurempi kuin jos aloittaa alkoholinkäytön vasta aikuisena.

#### AIVOKALVOJA:

Kemiallinen riippuvuus on aivosairaus

Aivot ovat valmiit 21-25 -vuotiaana

Nuoren aivot kehitysvaiheessa

- ⇒ riippuvuus syntyy nopeammin
- ⇒ vauriot suurempia kuin aikuisella
- ⇒ aivotoiminnan muutokset pysyviä!

Aivojen ja koko muun elimistön kehitys on 14-vuotiaana pahasti kesken. Aivosolut ovat jo olemassa, mutta niiden väliset yhteydet muokkautuvat. Kehittyville aivoille päihteiden haittavaikutukset ovat paljon tuhoisammat, kuin aikuisen aivoille. Aivot ovat valmiit noin 21-25-vuotiaana. Nuorilla alkoholinkäyttäjillä tapahtuu käytön seurauksena huomattavaa heikentymistä muistamisessa ja oppimisessa. Teini-ikäiset ovat kaikkein herkimpiä vahingoittamaan kahta avainaluetta aivoissa, jotka tässä kehitysvaiheessa käyvät läpi dramaattisia muutoksia.

1. Hippocampus käsittelee useita eri muistamisen ja oppimisen alueita. Se kärsii kaikkein eniten alkoholin aiheuttamista aivovaurioista. Nuorilla, jotka ovat käyttäneet alkoholia enemmän ja pidempään, on jopa 10 % pienempi hippocampus.
2. Prefrontaali-alueella tapahtuu kaikkein eniten kehitysmuutoksia 15-16-vuotiaana. Näillä muutoksilla on merkittävä rooli persoonallisuuden ja käytöksen kehittämisessä.

Nuorelle riippuvuus syntyy monin verroin helpommin ja nopeammin kuin aikuiselle. Päihteiden käytön seurauksena murrosikäisen fyysinen kehitys hidastuu tai pysähtyy käytön seurauksena. Myös tunne-elämä sairastuu. Nuori ei pysty ehkä koskaan kasvamaan tunteiltaan aikuisen tasolle. Ikävät tunteet jätetään kohtaamatta alkoholin avulla, jolloin moni asia jää käsittelemättä.



Nuori, jolla on päihderiippuvuuden kehittymiselle altistavat perintötekijät, on taipuvaisempi jatkamaan alkoholin käyttöä sekä kokeilemaan muitakin päihteitä. Hänen päihteiden käytössä kehittyä todennäköisemmin ja nopeammin riippuvuudeksi kuin henkilöillä, joilla altistavia perintötekijöitä ei ole.

Nuorella on 60 % riski alkoholisoitua, jos hän aloittaa säännöllisen alkoholin käytön varhain ja jos hänen suvussaan on alkoholismia. Säännöllisesti alkoholia käyttävistä nuorista alkoholisoituu noin 30 %. Vastaavasti 25-vuotiaana alkoholin käytön aloittavan alkoholisoitumisriski on 1 %.

Lähteet: Annika Taitto, Huomaa lapsi, päihdeongelma perheessä, Lasten keskus

Salaspuro, Kiiänmaa, Seppä: Päihdelääketiede.

Liite 2.

KYSELYLOMAKE

Rastita sopiva vaihtoehto

## 1. SUKUPUOLI

- Tyttö
- Poika

## 2. MUISTATKO OSALLISTUNEESI SELVÄPÄÄ-KOULUTUKSEEN KOULULLASI?

- Kyllä
- En

## 3. MILLAINEN ILMAPIIRI SELVÄPÄÄ-KOULUTUKSEN AIKANA OLI?(voit valita useamman kohdan)

- Rento
- Rehellinen
- Luotettava
- Mukava
- Mielenkiintoinen
- Tylsä
- Ahdistava
- Syyllistävä
- Muu, mikä? \_\_\_\_\_

## 4. MITÄ UUTTA TIETOA SAIT SELVÄPÄÄ-KOULUTUKSEN AIKANA?(voit valita useamman kohdan)

- Päihteistä
- Päihteiden käytöstä
- Päihteiden käytön haitoista
- Ei mitään uutta tietoa
- Jotain muuta, mitä? \_\_\_\_\_

## 5. OLETKO KESKUSTELLUT PÄIHITEISTÄ JA NIIDEN KÄYTÖSTÄ KOULUTUKSEN JÄLKEEN?

- Ystävien kanssa
- Perheen kanssa
- Opettajan kanssa
- En kenenkään kanssa
- Jonkun muun kanssa, kenen? \_\_\_\_\_

## 6. OLITKO AJATELLUT ENNEN SELVÄPÄÄ-KOULUTUSTA (voit valita useamman)

- Kokeilla päihteitä, milloin? \_\_\_\_\_
- En halunnut kokeilla päihteitä
- Päihteet ovat terveydelle haitallisia
- Päihteistä ei ole terveydelle haittaa
- En ollut ajatellut päihteitä tai niiden vaikutuksia ollenkaan
- Jotain muuta, mitä \_\_\_\_\_

## 7. AJATTELEN SELVÄPÄÄ- KOULUTUKSEN JÄLKEEN(voit valita useamman)

- Kokeilla päihteitä, milloin?\_\_\_\_\_
- En halua kokeilla päihteitä
- Päihteet ovat terveydelle haitallisia
- Päihteistä ei ole haittaa terveydelle
- En ole ajatellut päihteitä tai niiden vaikutuksia ollenkaan
- Jotain muuta, mitä\_\_\_\_\_

## 8. PIDÄTKÖ SELVÄPÄÄ-KOULUTUSTA KUODESLUOKKALAISILLE TÄRKEÄNÄ?

- Kyllä
- En

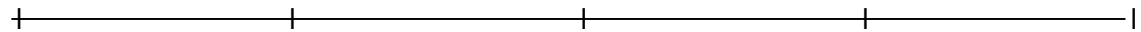
MIKSI:\_\_\_\_\_

## 9. OLETKO OLLUT HUOLESTUNUT SELVÄPÄÄ-KOULUTUKSEN JÄLKEEN? (voit valita useamman kohdan)

- Kavereiden päihteiden käytöstä
- Perheesi päihteiden käytöstä
- Omasta päihteiden käytöstä
- En ole huomannut päihdeongelmaa kenelläkään
- Jotain muuta, mitä?\_\_\_\_\_

Merkitse rastilla janalle kuinka suuri huolesi on

Ei huolta      Pieni huoli      Kohtalainen huoli      Suuri huoli      Erittäin suuri huoli



## 10. MUUTA PALAUTETTA SELVÄPÄÄ-KOULUTUKSESTA TAI PÄIHITEISTÄ

---



---



---



---



---



---

KIITOS VASTAUKSESTASI☺