

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma / Sairaanhoidaja AMK

Katarina Lax, Miia Mattila

TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ NÄKÖKULMA, PÄIHTEET AMMATILLISTA KOU-  
LUA KÄYVÄN ELÄMÄSSÄ

Opinnäytetyö 2012

## TIIVISTELMÄ

### KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

#### Hoitotyön koulutusohjelma

LAX KATARINA, MATTILA MIIA	Terveyttä edistävä näkökulma, päihteet ammatillista koulua käyvän elämässä
Opinnäytetyö	60 sivua + 19 liitesivua
Työn ohjaaja	Eeva-Liisa Frilander–Paavilainen, yliopettaja
Toimeksiantaja	Etelä-Kymenlaakson ammattiopisto (Ekami)
Maaliskuu 2012	
Avainsanat	ammattiopiston opiskelija, terveyden edistäminen, hyvinvointi, päihteet, haittavaikutukset

Tämä opinnäytetyö on tehty osana Voi hyvin nuori! -hanketta. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tukea ja edistää Etelä-Kymenlaakson ammattiopiston ensimmäisen ja toisen vuosikurssin opiskelijoiden hyvinvointia ja terveyttä.

Nykytilanne kvalitatiiviseen kehittämistehtävään kartoitettiin opiskelijatapaamisten ja opiskelijoille lähetetyn kyselyn avulla. Koko maan nykytilanne kartoitettiin aiheesta tehtyjen tutkimusten ja kirjallisuuden avulla, sekä perehtymällä päihdelainsäädäntöön.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus sijoittui toukokuussa 2011 Action Day -tapahtumaan neljässä eri toimipisteessä. Vuorovaikutteisen ja havahduttamaan pyrkivän ehkäisevän päihdekasvatus-ohjelma koostui seinillä olleista heräteteksteistä ja niistä heränneistä keskusteluista, osallistuvasta päihdetietoiskusta, toiminnallisesta mielipide-ilmaisusta erilaisista väittämistä, kolmen opiskelijan lukemista päihdeongelmaisten kertomuksista, päihdelinkin esittelystä ja elokuvasta ”Ei kamaan”.

Käytännön osuuden aikana havainnoitiin opiskelijoiden reaktioita ja osallistumista. Havainnoinnin sekä opiskelijoilta ja heidän opettajiltaan jälkikäteen saadun palautteen mukaan ohjelma onnistui tarkoituksessaan. Opiskelijoiden kanssa vuorovaikutuksessa olevien henkilöiden oma innokkuus kannustamissa ja motivoinnissa osoittautui tärkeäksi. Jatkossa päihdekasvatusta olisi hyvä antaa toistuvasti kaikille vuosikursseille.

## ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Health Care

LAX KATARINA, MATTILA MIIA    Health Promoting Insight, Intoxicants in the Vocational  
College Students' Lives

Bachelor's Thesis                    60 pages + 19 pages of appendices

Supervisor                            Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen, PhD  
Commissioned by                    Etelä-Kymenlaakso Vocational School (Ekami)

March 2012

Keywords                            vocational school student, promoting health, welfare,  
intoxicants, harmful effects

This Bachelor's thesis was made as a part of the Voi hyvin nuori - research and development project. The objective of this study was to support and promote the welfare and health of the first and second year students of Etelä-Kymenlaakso Vocational School (EKAMI).

The present situation for the qualitative development task was charted by meeting some students, sending out inquiries, by legislation and previous researches conducted on the subject.

The empirical part of this study was conducted during the Action Day - event in May 2011, in four different departments at Etelä-Kymenlaakso Vocational School. The program of the interactive event for preventive education was intended to be provocative. The event consisted of conversation triggers on the wall, conversation based on them, a briefing about the harmful effects of intoxicant abuse, in which the students were also allowed to share their experiences on the subject, an interactive quiz, personal stories of addictions read by three students, presentation of Päihdelinkki and a short film "Ei kamaan".

The behaviour and participation of the students involved was observed in the event. According to the observations made and feedback given by the students and teachers, the event was successful. It was shown that being in contact with people who appreciate a healthy lifestyle plays an important role in motivating and encouraging the students to lead a healthy life. In the future, it would be beneficial to give all vocational school students intoxicant education on a regular basis.

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	TAUSTA JA TARKOITUS	6
2	TOIMINTATUTKIMUKSELLINEN LÄHESTYMISTAPA	7
3	ACTION DAY TAPAHTUMASARJAN JA OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET	9
4	TOIMINTATUTKIMUS PROSESSIN ETENEMINEN	10
5	PÄIHTEIDEN KÄYTÖN NYKYTILANNE SUOMESSA	13
	5.1 Nuorten alkoholin käyttö	15
	5.2 Nuorten tupakan ja nuuskan käyttö	16
	5.3 Huumeiden käytön yleisyys	17
	5.4 Lääkkeiden väärinkäyttö	19
	5.5 Liuottimet ja liimat päihdetarkoitukseen	19
6	PÄIHDETYÖN TEOREETTINEN TAUSTA	19
	6.1 Ennaltaehkäisevä päihdetyö	20
	6.2 Lait ja asetukset	22
	6.3 Sosiaalinen vahvistaminen	24
7	PÄIHTEIDEN HAITTAVAIKUTUKSET	28
	7.1 Alkoholin haittavaikutukset	29
	7.2 Tupakoinnin haittavaikutukset	29
	7.3 Huumausaineiden käytön haittavaikutukset	30
8	VOI HYVIN NUORI HANKE JA EKAMI	31
9	TERVEYTTÄ EDISTÄVÄN TAPAHTUMAN SUUNNITTELU	32
	9.1 Tapaaminen Kymen A-klinikkatoimessa	33
	9.2 A-klinikan kouluttajien järjestämä seminaari	34
	9.3 Opiskelijoiden kohtaaminen	35
	9.4 Ekamin opiskelijoiden tutustumistapaamiset	36
10	NUORILLE SUUNNATTU PÄIHDEKYSELY	38
	10.1 Kysely tutkimusmenetelmänä	39
	10.2 Päihdekysely Ekamin opiskelijoille	40

11 NUORTEN OHJAUKSEN HAASTEET	43
12 TOTEUTUS JA ARVIOINTI	44
13 ACTION DAY PÄIVIEN ONNISTUMISEN ARVIOINTI	48
14 POHDINTA	48
14.1 Toiminnallisen opinnäytetyön prosessin pohdinta	49
14.2 Toimintatutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden arviointi	51
14.3 Opinnäytetyön hyödynnettävyys	53
LÄHTEET	54
KUVA-/TAULUKKOLUETTELO	
KUVA 1. Toimintatutkimuksen spiraalimalli	8
KUVA 2. Ehkäisevän päihdekasvatuksen vaikuttavimpia ominaisuuksia	21
KUVA 3. Nuorten hyvinvointiin vaikuttavat tekijät	25
KUVA 4. Madeleine M. Leininger auringonnousumalli	26
KUVA 5. Päihdekyselyyn vastanneiden kiinnostus päihteistä prosentteina	41
KUVA 6. Mielikuvamainonnan vastaajaryhmään	41
KUVA 7. Haittojen tunnistaminen prosentteina vaikuttavuus vastaajaryhmässä	42
KUVA 8. Tiedontarve päihteiden haittavaikutuksista	42
KUVA 9. Action Day- tapahtuman ohjelman runko	45
TAULUKKO 1. Toimintatutkimusprosessin eteneminen	10
LIITTEET	
Liite 1. Tutkimustaulukko	
Liite 2. Havainnointitaulukko Kotekoo:n opiskelijat 19.1.2011	
Liite 3. Saatekirje opiskelijoille	
Liite 4. Päihdekysely opiskelijoille	
Liite 5. Kysely terveydenhoitajille	
Liite 6. Action Day-tapahtuman kulku oppilaitoksissa	
Liite 7. Valokuvia Action Day-tapahtuman päihdepisteestä	
Liite 8. Päihdeongelmaisen oma kertomus	
Liite 9. Päihdeäidin oma tarina	
Liite 10. Päihteiden käyttö parisuhteessa	
Liite 11. Sopimus opinnäytetyöstä	
Liite 12. Tutkimuslupa	

## 1 TAUSTA JA TARKOITUS

Nuorten hyvinvointi 2000-luvulla - kouluterveyskyselytutkimuksesta käy ilmi, että ammattitutkintoon opiskelevista pojista 18 prosenttia ja tytöistä 25 prosenttia kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Lääkäriin toteama pitkäaikaissairaus on joka kymmenellä opiskelijalla. Tytöistä 17 prosenttia on ylipainoisia, vastaava osuus pojista on jopa 26 prosenttia. (Luopa, Lommi, Kinnunen & Jokela 2010: 41.)

Työillä huomattavasti yleisempää on päivittäin tai viikoittain koetut oireet terveydentilassaan. 28 prosentilla tytöistä oli vähintään kaksi oiretta päivässä, kun taas pojilla oireita oli 11 prosentilla. Väsymystä poti päivittäin 9 prosenttia pojista ja tytöistä 21 prosenttia. Vähintään kerran viikossa päänsärkyä oli 45 prosentilla tytöistä ja 51 prosentilla oli niska- ja hartiakipua. Pojilla vastaavat osuudet olivat selkeästi pienemmät 23 prosenttia ja 21 prosenttia. Koulu-uupumusta oli pojista kuudella prosentilla ja tytöistä yhdeksällä prosentilla. 15 prosentilla ammattitutkintoon opiskelevista opiskelijoita oli keskivaikeaa tai vaikeaa masentuneisuutta. (Luopa ym. 2010: 41.)

Päivittäin tupakoi kaksi viidestä opiskelevasta työstä ja pojasta. Etelä - Suomen alueella ammatillista koulua käyvistä nuorista 39 prosenttia, kun lukiolaisista 11 prosenttia tupakoi päivittäin (Luopa, Harju, Puusniekka, Jokela, Kinnunen & Pietikäinen 2009: 43).

Vähintään kerran kuukaudessa humalahakuisesti alkoholia käyttävistä koko Suomen nuorista 43 prosenttia on poikia ja 37 prosenttia on tyttöjä (Luopa ym. 2010: 42). Etelä-Suomen läänissä ammattiin opiskelevista nuorista tytöistä 40 prosenttia ja pojista 45 prosentti joi itsensä kovaan humalaan ainakin kerran kuukaudessa. Lukiolaisista raittiita ilmoitti olevansa 20 prosenttia, kun ammattiin opiskelijoista raittiita oli ainoastaan n. 10 prosenttia. (Luopa et al. 2009: 44.) Laittomia huumeita ainakin kerran elämänsä aikana oli kokeillut 17 prosenttia nuorista (Luopa ym. 2010: 42.)

Yksilön myöhemmän terveyden ja hyvinvoinnin kannalta nuoruus on merkittävä ikävaihe. Elämäntapa, joka omaksutaan nuoruudessa, koulutus ja elämänuran valinta rakentavat hyvän pohjan myöhemmälle terveydelle. Nuorten keskuudessa kuolleisuus ja vakavat sairaudet ovat harvinaisia. Viidestä neljääntoista vuotiailla lapsilla kuolleisuus on elämänsä aikana pienimmillään. Tämän jälkeen kuolleisuus kasvaa voimakkaasti ja on yleisempää pojilla kuin työillä. Väkivalta ja tapaturmat ovat yleisimmät

kuolinsyyt. (Rimpelä, A 2005). Nuoren aikuistuminen vaatii tukea lähiverkostolta ja terveydenhuollolta (Kannas, Eskola, Välimaa & Mustajoki 2010: 43).

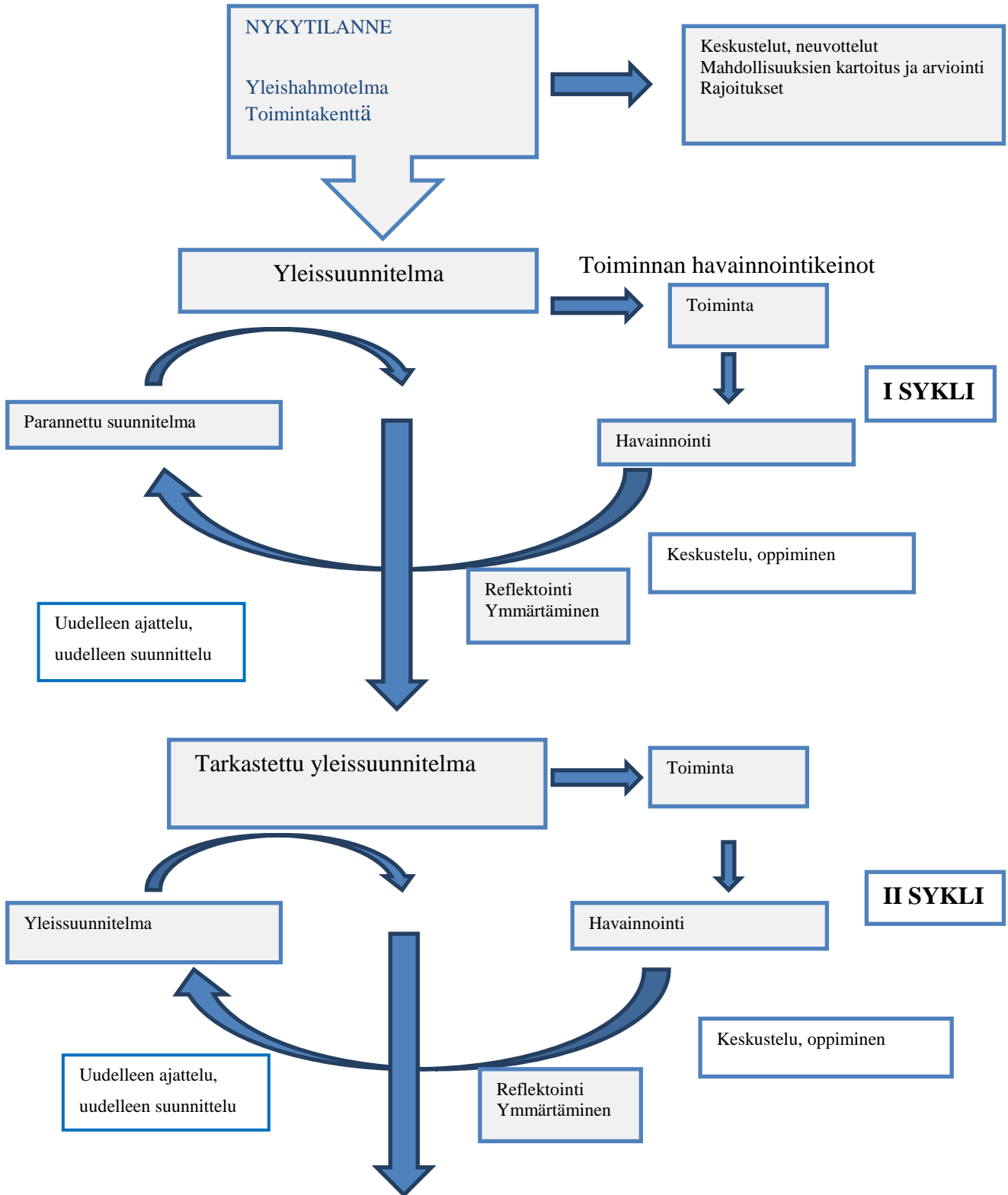
Kehittämistehtävämme on toimintatutkimus, joka kuuluu Voi hyvin nuori hankkeeseen ja sen kohteena ovat Etelä-Kymenlaakson ammattiopiston (Ekami) ensimmäisen ja toisen vuosikurssin opiskelijat. Ekamin opiskelijoita koskeva ennaltaehkäisevän päihdetyön suunnittelu käynnistyi 20.10.2010 Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa järjestetyssä Voi hyvin nuori- hankkeen yhteistyöpalaverissa. Opinnäytetyön käytännön osuus toteutettiin Ekamin Action Day – tapahtumasarjan osana päihdeet ammatillista koulua käyvän elämässä. Työhön kuului tapahtuman päihdeosion suunnittelu, toteutus ja arviointi.

## 2 TOIMINTATUTKIMUKSELLINEN LÄHESTYMISTAPA

Opinnäytetyömme lähestymistapa on toimintatutkimus jossa osallistumme tutkittavana olevan kohteet toimintaan (Järvinen & Järvinen 2000:129). Toimintatutkimusta kuvataan pyörteenä, joka johtaa jatkuvasti uusiin parannettuihin suunnitelmiin reflektoinnin ja havainnoinnin seurattessa toimintaa. Spiraalimalli toimintatutkimuksessa kuvaa tutkimuksen vaiheita pelkistetyksi ja vaiheittaisesti. Opinnäytetyössämme suunnittelu, toiminta, havainnointi ja reflektointi lomittuvat, eikä niitä voi erottaa toisistaan. Syklit seuraavat toisiaan kehissä, muistuttaen hermeneuttisen filosofian ymmärtämisen etenemisestä vähittäin. (Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2008b: 78 - 80.)

Opinnäytetyössämme vaiheet vuorottelevat peräkkäin, alkaen suunnittelusta jota kekeillaan käytännössä. Toimintatapaa havainnoidaan koko ajan toiminnan aikana samalla aineistoa keräten. Havainnoinnin jälkeen arvioidaan toiminnan kulkua. Havainnoinnin tuloksena syntyneet ajatukset ovat tulevan toiminnan runkona. (Heikkinen ym. 2008c: 78 - 79.) Seuraavalla sivulla (kuva 1) havainnollistaa toimintatutkimuksen etenemisen.

Spiraalimallissa kehittämistoiminta etenee kehällä jossa suunnittelua seuraa toiminta ja sen havainnointi. Arvioinnin jälkeen alkaa suunnittelu uudelleen, jota seuraa taas toiminta ja havainnointi ja arviointi, ja uudelle suunnittelukierrokselle. (Toikko & Rantanen 2009:66 – 67.)



Kuva 1. Toimintatutkimuksen spiraalimalli (mukaellen Heikkinen 2008: 80 – 81; Kemmis & Mc Taggart 1985:278; Walker 1985:278; Helsingin yliopiston verkkojulkaisut 2011)

Toimintatutkimuksessa ei voi etukäteen kirjoittaa tarkkaa tutkimussuunnitelmaa, eikä sen tiedonhankinnan etenemistä pystytä kuvaamaan selkeästi. Ne tekevät tutkimuksesta haasteellisen kokonaisuuden. Toimintatutkimuksessa tutkija oppii koko ajan lisää menetelmästä ja tutkimuskohteestaan tutkimustyötä tehdessään. Materiaalin ja aineiston hankinta tuottavat uutta merkittävää tietoa jonka avulla pystytään muokkaamaan ajatuksia siitä, mihin suuntaan työtä tullaan jatkamaan. Toimintatutkimuksen päämääränä on tuoda uutta tietoa ja kehittää vallitsevia käytäntöjä. Tutkimuksen onnistuessa sekä ajattelutavat että toiminta muuttuvat. Tutkijan omat ajatukset muuttuvat myös prosessin aikana. (Heikkinen ym. 2008d: 86)

Opinnäytetyössämme olemme aktiivisia tutkijoita ja kehittäjiä. Teemme tarkoituksellisen intervention kohteeseen muuttaaksemme ammattiopiston opiskelijoiden toimintaa, lisäämällä heidän tietoaan ja havahduttaaksemme heitä päihteiden haittavaikutuksista. Se on sosiaalista toimintaa perustuen toimijoiden väliseen vuorovaikutukseen. Tarkoituksenamme on kehittää käytäntöä parempaan voimaannuttamalla opiskelijoita uskomaan omiin kykyihinsä ja valintoihinsa. Tällöin heissä käynnistetään muutos jossa he alkavat tehdä heille itselleen parempia valintoja.

Tutkijan osallistuminen toimintaan vaikuttaa hänen suhtautumiseensa aineistoon, joka on myös hänen omaa kokemustaan. Tämä saattaa näkyä tutkimuksen raportoinnissa joka voi olla kertova, persoonallinen ja siinä voi näkyä juoni, alku, erilaisia vaiheita ja loppu. (Heikkinen 2008a: 19 – 21.)

### 3 ACTION DAY -TAPAHTUMASARJAN JA OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET

Nuorten päihteidenkäytöstä tehtyjen tutkimusten perusteella olemme asettaneet Action Day tapahtumalle seuraavanlaiset kehittämistavoitteet.

- Antaa Etelä-Kymenlaakson Ammattiopiston opiskelijoiden päihdetietoutta
- Havahduttaa opiskelijat huomaamaan oma vastuunsa päihteiden käytön tuomista haitoista
- Huomioida läheisten ja omaisten mahdollinen päihteidenkäyttäminen ja niistä johtuvat ongelmat

- Edistää Eteläkymenlaakson ammattiopiston opiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia ennaltaehkäisevän päihdetyön keinoin
- Terveellisen ja päihteettömän elämäntavan valinta Action Day- tapahtuman kautta
- Eteläkymenlaakson ammattiopiston opiskelijoiden tietoisuus erilaisten päihteiden haittavaikutuksista sekä oman terveyden ylläpitämisestä lisääntyy

Opinnäytetyöntekijöiden omat tavoitteet:

- Ajankohtaisen ja uusimman tutkitun tiedon esittäminen päihteiden haittavaikutuksista
- Saada opiskelijat kiinnostumaan aiheesta ja osallistumaan vuorovaikutteisesti ohjelmaamme
- Havahduttaa ja ohjata opiskelijoita Action Day -tapahtuman yhteydessä päihteettömyyteen ja terveellisiin valintoihin

#### 4 TOIMINTATUTKIMUS PROSESSIN ETENEMINEN

Lähdimme mukaan Voi hyvin nuori! - hankkeeseen ja siihen liittyvän opinnäytetyön tekemiseen lokakuussa 2010. Opinnäytetyöhön kuuluvan toiminnallisen työn osuus suunniteltiin toteutettavaksi huhti – toukokuussa 2011. Työn arvioitiin valmistuvan maaliskuun 2012 loppuun mennessä. Taulukossa 1 on suunniteltu aikataulu opinnäytetyölle.

Taulukko 1. Toimintatutkimusprosessin eteneminen

<b>Lokakuu 2010</b>	Lähdimme mukaan Voi hyvin nuori -hankkeeseen ja saimme aiheen toiminnalliselle opinnäytetyöllemme.
<b>Marraskuu 2010</b>	Opinnäytetyö tapaaminen Etelä – Kymenlaakson ammattiopisto Kotkolla nuoriso-ohjaaja Liisa Lämsmänsin ja opinnäytetyö ohjaaja, yliopettaja Eeva – Liisa Frilander – Paavilaisen kanssa. Sovimme tekemämme ennaltaehkäisevästä päihdetyöstä kehittämistehtävän en-

	simmäisen ja toisen vuosikurssin opiskelijoille.
<b>Marraskuu 2010</b>	Tapaaminen sairaanhoitaja / kouluttaja Minna Suomen kanssa Kymen A-klinikkatoimessa
<b>Marraskuu 2010 - Joulukuu 2011</b>	Tutustumista aiheesta tehtyihin aikaisempiin tutkimuksiin.
<b>Joulukuu 2010</b>	Opinnäytetyön ideaseminaari
<b>Tammikuu 2011</b>	Osallistuminen Kymen A-klinikkatoimen sairaanhoitaja / kouluttaja Suomen ja vastaavan sairaanhoitaja Kirsi Wass:n järjestämään päihdeluentoön Kotekon toimipisteessä.
<b>Tammikuu 2011</b>	Päihdekysely kaavakkeen suunnittelu Etelä – Kymenlaakson ammattiopiston opiskelijoille. Tapaaminen nuorisoohjaaja Länsmansin kanssa.
<b>Helmikuu 2011</b>	Saimme tietää toiminnallisen työn Action Day –tapahtuman aikataulun
<b>Maaliskuu 2011</b>	Kyselykaavakkeen lähettäminen opiskelijoille. Tutor ja luokkavastaava opiskelijoiden tapaaminen ammattiopiston eri toimipisteissä
<b>Maaliskuu 2011</b>	Kyselyvastausten (n = 85) saaminen ja niiden käsittely. Action Day tapahtuman päihdepisteen suunnittelu vastausten pohjalta.

<b>Maaliskuu 2011</b>	Opinnäytetyön suunnitelmaseminaari
<b>Huhtikuu 2011</b>	15.4.2011 Voi hyvin nuori –hankkeen Valdemar Kallungin tilaisuudessa Metsolan kampuksella. Professori Lea Pulkkisen luennoiLapsesta aikuiseksi eli LAKU – pitkittäistutkimuksesta.
<b>Huhtikuu 2011</b>	Toiminnallisen tapahtuman viimeistelyä. Opinnäytetyön esittely Action Day –tapahtumaan osallistuvalla Terveystiedon edistämisyhjän opiskelijoille.
<b>Toukokuu 2011</b>	2.5.2011 Hyvinvointipalaverissa Etelä – Kymenlaakson ammattiopiston opettajille kertomassa Voi hyvin nuori –hankkeeseen liittyvästä opinnäytetyöstämme.
<b>Toukokuu 2011</b>	Action Day -tapahtumat Etelä – Kymenlaakson ammattiopiston toimipisteissä.  4.5.2011 Katariinan toimipiste 5.5.2011 Kotekon toimipiste 9.5.2011 Jylpyn toimipiste 10.5.2011 Haminan toimipiste
<b>Touko - Kesäkuu 2011</b>	Toiminnallisen tapahtumasarjan havainnoinnin työstäminen
<b>Kesäkuu - Joulukuu 2011</b>	Kirjallisen osuuden viimeistelyä
<b>Tammikuu 2012</b>	20.1.2012 Päätöseminaari ja opinnäytetyön valmistuminen

## 5 PÄIHTEIDEN KÄYTÖN NYKYTILANNE SUOMESSA

Vuonna 2007 tehdyn tutkimuksen mukaan nuorista noin 16 % aloittaa päivittäisen tupakoinnin 14 vuoden iässä tai nuorempana. Nuorten keskuudessa aloitusiällä tyttöjen ja poikien välillä ei ole merkittäviä eroja. Ensimmäiset humalakokeilut nuorilla ovat myöhentyneet aiemmasta. Humalajuominen vuonna 2007 on ollut vähäisempää 13-vuotiailla kuin aiemmin, mutta 15-vuotiaana ensikerran humaltuneita oli enemmän. Humalakokemusten myöhentymisen ohella humalahakuinen juominen on 15 – 16 vuotta täyttäneiden keskuudessa vähentynyt. Merkittäviä eroja ei tyttöjen ja poikien keskuudessa ole. Nuoret ovat kokeneet säännöllisen alkoholin käytön sallivammaksi kuin tupakan polton. Kannabista kokeilleista nuorista useimmat olivat sitä kokeilleet 15 – 16-vuotiaana, mutta kuitenkin yksi prosentti nuorista kertoi kokeilleensa kannabista ensimmäisen kerran jo 13-vuotiaana. (Metso, Ahlström, Huhtanen, Leppänen & Pietilä 2009: 24.)

Etelä-Kymenlaakson alueella runsas päihteiden käyttö sekä siitä johtuvat haitat ovat olleet keskitasoa suuremmat kuin muualla Suomessa. Etelä-Kymenlaakson alueeseen kuuluvat Hamina, Kotka, Miehikkälä, Pyhtää ja Virolahti, joilla kaikilla on oma ehkäisevän päihdetyön yhdyshenkilö. Kotkassa on ennaltaehkäisevästä päihdetyöstä vastaava työntekijä. Etelä-Kymenlaakson alueen päihdehoidosta vastaa Kymen A-klinikkatoimi, jolla on päihdehoitoyksiköitä Virolahtea lukuun ottamatta jokaisessa kunnassa. (Paatero 2007: 11.)

Kouluterveys 2008 -raportin mukaan käy ilmi, että ammattiin opiskelevien nuorten päihteiden kätöstä on saatu myönteisiä tuloksia. Kuitenkin Etelä-Suomen läänin alueella ammattiin opiskelevista tytöistä 40 prosenttia ja pojista 45 prosenttia sekä luki-ossa opiskelevista tytöistä 25 prosenttia ja pojista 30 prosenttia joi itsensä vähintään kerran kuukaudessa humalaan. Ammattiin opiskelevista nuorista 10 prosenttia ja lukiolaisista 20 prosenttia ilmoitti, ettei käytä alkoholia ollenkaan. (Luopa ym. 2009: 43 - 44.)

Vuonna 2009 tehdyssä päihdebarometrissa pyydettiin kuntien sekä järjestöjen edustajia arvioimaan erilaisia päihteiden käyttöön liittyviä ongelmia. Tutkimukseen vastanneilta kysyttiin vakavimmat ongelmat liittyen päihteiden käyttöön heidän toimialueellaan. Suurimmaksi ongelmaksi osoittautui liiallinen alkoholin käyttö. Vastaajista noin 20 prosenttia kertoi lisääntyneestä päihteiden sekakäytöstä ja koki myös huumeiden li-

sääntyneen käytön ongelmaksi. Vastauksista nousi esille selkeimmin huoli päihteiden käytöstä nuorten keskuudessa. Noin 33 prosenttia järjestövastaavista ja 43 prosenttia kuntavastaavista oli sitä mieltä, että nuorten päihteidenkäyttö on heidän alueensa yksi vakavimmista ongelmista. Esille nousi myös huoli päihteidenkäytön selvästä jakautumisesta nuorten keskuudessa sekä 37 prosenttia kuntavastaavista ja 20 prosenttia järjestövastaavista kertoi huolensa vanhempien kotioloissa tapahtuvasta päihteidenkäytön vaikutuksista lapsiin, nuoriin ja perhe-elämään. Kunta- sekä järjestövastaavien vastauksista nousi esille vanhempien päihteidenkäytön vaikuttavuus negatiivisena lapsiin pitkällä tähtäimellä sekä aiheuttaen ongelmakäyttäytymisen jatkumista. (Järvinen, Jokinen, Ketonen, Laari, Opari & Varamäki 2009: 16 – 18.)

Kasvuympäristössään moni nuori on nähnyt jo leikki-ikäisestä asti vanhempiansa päihteiden, lähinnä alkoholin käyttöä. Noin kolmasosa leikki-ikäisten lasten isistä on Nina Halmeen väitöskirjan Isän ja leikki-ikäisen lapsen yhdessäolo 2009, mukaan alkoholin riskikuluttajia. Suomessa nuorten humalahakuinen juominen on yleisempää, kuin muualla Euroopassa. (Halme 2009: 72.)

Nuorena alkanut raju päihteiden käyttö saattaa pahentaa vakavasti nuoren kehitystä lapsesta aikuisuuteen. Tyypillisesti myöhäisnuoruudessa alkava päihteiden haitallinen käyttö sekä päihderiippuvuus vaikuttavat myös 50 – 80 prosentilla nuorista mielenterveyshäiriöihin. Nuoren kohdalla päihdeongelman varhainen tunnistaminen on perusterveydenhuollolle tärkeää. Päihteiden käytön selvittämisen tulisi kuulus nuoren kohdalla yleiseen terveystarkastukseen. (Lepistö, von Der Pahlen & Marttunen 2006.)

Tutkimusten mukaan nuorilla on paljon erilaista tietoa päihteistä sekä päihteiden käytöstä. Sosiaaliset paineet voivat liittyä haitallisesti nuoren terveystottumuksiin. Kaveripiiriin merkitys korostuu usein päihteiden käytön kokeilussa, aloittamisessa sekä sen mahdollisessa jatkamisessa. Päihteiden käyttöä nuorten keskuudessa kohdataan erilaisissa hoitotyön tilanteissa. Nuorten kanssa tehtävän ehkäisevän päihdetyön tavoitteena on tukea ja avustaa nuorta oman elämänhallinnan kehittämisessä, jotta hän kykenisi tekemään tulevaisuudessa itsenäisiä, hyviä ja perusteltuja terveyttänsä edistäviä valintoja. (Havio, Inkinen & Partanen 2009: 68, 168.)

## 5.1 Nuorten alkoholin käyttö

Vuodesta 1999 raittiiden osuus nuorten ikäluokassa on lisääntynyt. Kymmenesosa nuorista ei koskaan maistanut alkoholia. Vuonna 2007 vastaava luku oli 15 prosenttia. Nuorista 15 – 16-vuotiaista pojista noin neljännes ja reilu viidennes tytöistä oli vuonna 2007 täysin raittiita ESPAD -tutkimuksen mukaan. Nuoret pojat ja tytöt joivat vähemmän ja harvemmin, kuin vastaavan ikäiset nuoret aiemmin. Kyselyä edeltävänä 30 päivän aikana vähän alle puolet nuorista oli juonut alkoholia, kun taas yhdeksänkymmentäluvun loppupuolella nuorten lukumäärä oli noin 60 prosenttia. Tällä hetkellä vain pieni osa, noin viisi prosenttia, nuorista juo useita kertoja viikon aikana. Tyttöillä suosituin juoma on siideri, kun taas pojilla se on olut. Viinit eivät ole saavuttaneet nuorten suosiota. (Metso ym. 2009: 15 - 17.)

Ulla Kemppaisen tekemän väitöskirjan mukaan peruskoulun yhdeksäsluokkalaisille pojille isän juomisella oli merkittävä vaikutus heidän omaan alkoholin käyttöönsä sekä Pitkärannassa että Itä - Suomessa. Tyttöillä molemmissa maissa tärkein vaikutus omaan alkoholinkäyttöön oli ystävän alkoholinkäytöllä. (Kemppainen, Tossavainen, Vartiainen, Jokela, Puska, Pantelejev & Uhanov 2007: 12.)

Nuorten humalahakuinen juominen on vähentynyt vuosituhaten vaihteen jälkeen. Viime vuosituhatella (1995 sekä 1999) kolme neljäsosaa nuorista 15 – 16-vuotiaista tytöistä ja pojista oli jossain elämänsä vaiheessa ollut humalassa, kun taas vuonna 2007 vastaava nuorten osuus oli yli 60 prosenttia. Tutkimuksen mukaan lähes kaikki humalassa joskus olleet nuoret ovat olleet myös kyselyä edeltäneen vuoden aikana olleet humalassa. Kuitenkin on myös viisi prosenttia nuoria, jotka eivät ole aiempaa humalakokemustaan toistaneet viimeisen 12 kuukauden aikana. (Metso ym. 2009: 19.)

Alkoholimainonta muuttaa lasten ja nuorten asenteita päihteidenkäytölle sekä liittyy päihteidenkäytön osaksi kehitystä ja aikuistumista. Tutkimusten perusteella on todettu, että mainokset vaikuttavat positiivisesti ajatuksiin päihteidenkäytön hyväksyttävyydestä sekä seurauksista alkoholin käyttöä koskeviin odotuksiin. Mainonta varhaistaa päihteidenkäytön aloittamista, lisää humalahakuista juomista, aiheuttaa kehittymishäiriötä nuoren fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa puolessa sekä altistaa nuorta erilaisten päihteiden suurkulutukselle ja mahdollisesti aikuisiällä riippuvuuteen. (Järvinen & Varamäki 2010: 12 -13.)

Alkoholin käyttö on lisääntynyt eläkeläisillä viime vuosina, kun taas nuorempi sukupolvi on vähentänyt humalajuomistaan ja täysraittiiden osuus on kasvanut. Alkoholin kulutuksen raju kasvu 2000-luvulla näkyy sen aiheuttamien haittojen määrän kasvussa. Alkoholin aiheuttamista sairauksista tai tapaturmista on tullut työikäisillä naisilla ja miehillä keskeisimpiä kuolinsyitä. 2003 – 2007 välisenä aikana alkoholikuolemat ovat lisääntyneet 40 prosenttia. (Järvinen ym. 2009: 13 – 15.)

Riski juomiseksi katsotaan, kun miesten juoma alkoholimäärä on vähintään 6 annosta ja naisten alkoholimäärä vähintään 4 annosta yhdellä kerralla. Suurkuluttajaksi katsotaan säännöllisesti yli riskirajan alkoholia juovat henkilöt. Miehillä tämä raja on 24 annosta ja naisilla 16 annosta viikossa.

## 5.2 Nuorten tupakan ja nuuskan käyttö

Muutama poltettu savuke voi jo aiheuttaa riippuvuuden tupakkaan. Nuorten tupakka-riippuvuus on melko uusi tutkimuskohde. 2000-luvulla nuorten tupakointi ja nuuskan käyttö ovat vähentyneet. Pojilla päivittäinen tupakanpolto kääntyi laskuun hiukan aiemmin kuin tytöillä. Vuonna 2007 noin 20 prosenttia nuorista poltti vähintään yhden savukkeen päivässä. Yhdeksänkymmentäluvun puolivälissä jopa 80 prosenttia nuorista oli jossain vaiheessa elämänsä aikana tupakoinut ainakin kerran, kun taas vuonna 2007 nuorista, noin 60 prosenttia oli kokeillut tupakointia. Edelleen nuorissa 15 -16-vuotiaissa on henkilöitä, jotka ovat tupakointia kokeilleet tai polttavat sitä satunnaisesti, mutta siitä ei ole heille kuitenkaan muodostunut pysyvää tapaa. (Metso ym. 2009: 15.)

Skotlannissa tehdyn tutkimuksen mukaan 15-vuotiaista pojista 10 prosenttia ja tytöistä 11 prosenttia polttaa päivittäin, he edustavat 59 prosenttia kaikista säännöllisesti tupakoivista. Poikien tupakointitavat eivät ole viime aikoina muuttuneet, mutta tytöillä säännöllinen tupakointi on vähentynyt vuosien 2006 – 2010 välillä 28 prosentista 19 prosenttiin ja päivittäinen tupakointi on vähentynyt 19 prosentista 11 prosenttiin. (Currie, Levin, Kirby, Currie, van der Sluijs & Inchley 2011: 78.)

Nuuskaa nuorista käyttävät pojat huomattavasti enemmän kuin tytöt. Aiemmin 2000-luvun alussa nuuskan käyttö sekä sen kokeilu vähenivät, mutta aikavälillä 2003 – 2007 ei ole muutosta tapahtunut käytön suhteen. Edelleen 15 – 16-vuotiaista nuorista pojista noin kymmenesosa käyttää nuuskaa viikoittain. (Metso ym. 2009: 15.)

16- ja 18-vuotiaiden poikien nuuskaaminen on lisääntynyt. Vuonna 2011 16-vuotiaista pojista 12,3 prosenttia ja 18-vuotiaista pojista 14,4 prosenttia nuuskasi. Tytöistä nuuskaa käytti 14-vuotiaista 0,9 prosenttia, 16-vuotiaista 2,0 ja 18-vuotiaista 2,7 prosenttia. (Raisamo, Pere, Lindfors, Tiirikainen & Rimpelä 2011: 55.)

Tupakointia vuonna 2011 ilmoitti kokeilleensa 12-vuotiaista tytöistä kahdeksan prosenttia ja pojista 10 prosenttia. Neljätoistavuotiaista suurin osa ei ollut kokeillut tupakointia, mutta 16-vuotiaiden enemmistö, tytöistä 57 prosenttia ja pojista 51 prosenttia olivat kokeilleet tupakointia. 18 vuotta täyttäneistä tupakointia oli kokeillut 68 prosenttia tytöistä ja 61 prosenttia pojista. (Raisamo ym. 2011: 19.)

Tupakoitsijoiden määrä on vähentynyt viime vuosina Pohjoismaissa, mutta edelleen löytyy suuria eroja nais- ja miestupakoitsijoiden määrissä ja eroja löytyy maiden kesken. Islannissa ja Ruotsissa naiset tupakoivat enemmän kuin miehet kun muissa pohjoismaissa miehet tupakoivat enemmän kuin naiset. Ruotsissa tupakoitsijoiden määrät ovat pienimmät sekä naisten että miesten osalta ja Färösaarilla tupakoidaan eniten. (Haagensen 2011: 57.)

Tupakoinnin yleisyys on laskenut Suomessa tasaisesti ja hitaasti. Samanaikaisesti erot väestöryhmien välillä tupakoinnin suhteen ovat lisääntyneet. Miehistä päivittäin tupakoitsijoita oli noin kolmannes ja naisista päivittäin tupakoi 17 prosenttia. Erityisesti vanhemmat miehet tupakoivat enemmän, kuin naiset sekä vähemmän koulutetut enemmän kuin korkeakoulutetut. (Prättälä & Paalanen 2007: 70.)

Tupakkalain muutos, joka tuli voimaan 1.10.2010, tukee osaltaan pyrkimyksiä Suomessa vähittäiseen tupakkatuotteiden loppumiseen 30 vuoden kuluessa, vuoteen 2040 mennessä. Siinä rajoitetaan tupakkatuotteiden käyttöä, saatavuutta ja esilläpitoa sekä laajennetaan tupakointikieltoja päiväkotien ja koulujen alueille. (Raisamo ym. 2011: 15.)

### 5.3 Huumeiden käytön yleisyys

Nuorten terveystutkimuksen 2009 tutkimuksen mukaan huumeiden tarjonnan rakenne on viimeisen kymmenen vuoden aikana pysynyt samanlaisena. Valtaosa tarjonnasta tulee jollain tapaa nuorelle tutulta henkilöltä, mikä kertoo siitä, että huumeiden tarjonta

on tullut osa nuorten arkipäivää eikä niiden saatavuus ole kovin vaikeaa. (Rainio, Perre, Lindfors, Lavikainen, Saarni & Rimpelä 2009:51.)

Yleisimmin käytetty laiton huume on kannabis. Kannabiksen käyttö Suomessa yleistyi 1990-luvulla, mutta kasvu alkoi vuosituhaten jälkeen taittua ja nyt viime vuosina se on vähentynyt 15 – 24-vuotiaiden ikäryhmässä. 15 – 16-vuotiaiden nuorten ikäryhmässä tilanne on samanlainen, joskin esiintyvyyks on matalampi kuin nuorilla aikuisilla. Nuorten keskuudessa kannabiksen ensimmäinen käyttö on yleisesti tapahtunut samanaikaisesti alkoholin käytön kanssa. Nuorista pojista noin yksi prosenttia kertoo käyttäneensä kannabista yli 40 kertaa. (Metso ym. 2009: 22.)

Kannabiksen lisäksi muiden laittomien päihteiden käyttö on nuorten 15 – 16-vuotiaiden keskuudessa erittäin harvinaista. Tutkimuksen mukaan kolme prosenttia nuorista ilmoitti vuonna 2007 kokeilleensa kannabiksen lisäksi jotain muuta laitonta päihdettä. Tässä joukossa saattaa myös olla nuoria jotka ovat liioitelleet päihteiden käyttöönsä, tai pilailleen vastanneet väärin kysymyksiin. Kannabis on yleisesti ensimmäinen huume, jota nuoret 15 – 16-vuotiaat kokeilevat, ja heistä jotkut saattavat myöhemmässä iässä kokeilla muitakin huumeita. Vain harvoin 15 – 16-vuotiaat nuoret käyttävät huumeita suonen sisäisesti. (Metso ym. 2009: 22.)

Huumeiden käyttö on tasaantunut ja tilanne on Suomessa vakaa, tosin huumekuolemien lukumäärä on noussut. Ongelmakäyttäjien lukumäärä on karkeasti arvioiden enemmän kuin 14 500 ja vähemmän kuin 19 100. Ongelmakäyttäjistä noin neljä viidesosaa on miehiä ja ongelmakäyttäjistä lähes neljä viidesosaa käyttää amfetamiinia. Suomessa ongelmakäyttäjille on tyypillistä päihdyttävien aineiden sekakäyttö, siis alkoholin käyttö samaan aikaan kuin voimakkaiden päihdyttävien lääkkeiden käyttö. Positiivisinta tutkimuksessa on se, että suomalaiset koululaiset käyttävät kuitenkin tutkimuksen mukaan vähemmän huumeita eurooppalaisiin nuoriin verrattuna. (Järvinen ym. 2009:14 – 15.)

Skotlantilaisen tutkimuksen mukaan skotlantilaiset nuoret käyttävät kannabista tupakkoinnin ja alkoholin jälkeen eniten. Nuorilla se aiheuttaa muun muassa lisääntyneitä loukkaantumisriskiä, kroonisia tauteja, masennusta ja muita mielenterveyden ongelmia. Korkeampia kannabiksen käyttäjämääriä selitetään asuinalueen epävakaudella ja köyhyydellä, lisääntyneellä ajanvietolla ainetta käyttävien ikätovereiden ja vanhempien vähäisellä silmälläpidolla. Käymällä ulkona kavereiden kanssa vain epäsäännölli-

sesti on yhteydessä keskenkasvuisten pienempään mahdollisuuteen hankkia ja käyttää kannabista. Kannabiksen käyttö on laskenut 15-vuotiaiden parissa vuosien 2002 - 2010 välillä 39 prosentista 23 prosenttiin pojilla ja tytöillä 35 prosentista 15 prosenttiin. (Currie ym. 2011: 78 - 80.)

#### 5.4 Lääkkeiden väärinkäyttö

Rauhoittavien sekä unilääkkeiden käyttö nuorten keskuudessa on tapahtunut lääkärin määräyksestä 5 prosentilla nuorista. Yleisempää lääkkeiden väärinkäyttö on tytöillä 9 prosenttia kuin pojilla 4 prosenttia. 1990-luvulla erilaisten pillereiden sekä alkoholin yhteiskäyttö oli verraten yleistä tytöillä Suomessa, Ruotsissa sekä Britanniassa. Tämän 1990-luvulla tehdyn tutkimuksen jälkeen sekakäyttö on vähentynyt näissä maissa. Vuonna 2003 väheneminen näytti Suomessa pysähtyneen, mutta nyt uusimpien tutkimusten mukaan yhteiskäytön väheneminen näyttää taas jatkuneen. Useimpien nuorten kohdalla pillereiden sekä alkoholin sekakäyttö on jäänyt yhden tai kahden kerran kokeiluksi. (Metso ym. 2009: 20.)

#### 5.5 Liuottimet ja liimat päihdetarkoitukseen

Nuorten haisteltavien liuottimien sekä liimojen kokeilu on koko ajan lisääntynyt vuodesta 1995 lähtien. Tarkkaan ei pystytä kuitenkaan sanomaan mitä aineita nuoret imppaavat. Nuorten mopoilun yleistyessä on kuitenkin arveltu sen liittyvän bensan haisteiluun. Useimpien nuorilla se kuitenkin jää muutamaan kokeilukertaan. Käyttö ei yleensä jatku enää nuoruusiän kokeilukertojen jälkeen.

## 6 PÄIHDETYÖN TEOREETTINEN TAUSTA

Päihdetyö jaetaan ennaltaehkäisevään ja korjaavaan päihdetyöhön. Käytännössä se jakautuu kolmeen eli yleiseen ehkäisyyn, riskiehkäisyyn ja päihdehoitoon. Näissä työmenetelmät valitaan riippuen kohderyhmästä ja työn tavoitteista. Päihdeongelmat liittyvät usein mielenterveyden ongelmiin, joten korjaavaa päihdetyötä tehdään usein mielenterveyspalvelujen kanssa yhdessä. (Pylkkänen ym. 2009: 3–12.)

Nuorison kanssa tehtävä päihdetyössä on olennaista se, että nuori kokee olevansa koko ajan osallisena omaa elämäänsä koskevissa ratkaisuisissa. Siten hän oppii noudattamaan sovittuja ohjeita ja sääntöjä, pakkokeinojen käytön herättäessä usein vastarintaa.

Nuorison kanssa tehtävä eroaa aikuisten kanssa tehtävästä ennaltaehkäisevästä päihdetyöstä kasvatustavoitteiden sekä painotuksen kautta. Aikuisille puhutaan päihteiden käytön terveyshaitoista ja korostetaan riskitekijöitä kun taas nuorten kanssa päihhteistä ei ehkä puhuta lainkaan vaan keskitytään sen sijaan elämänhallinnan rakentamiseen. (Pylkkänen ym. 2009:3–12.)

## 6.1 Ennaltaehkäisevä päihdetyö

Ehkäisevää päihdetyötä ei tule nähdä pelkkänä tiedotuksena tai valistuksena, vaan myös paljon laaja-alaisemmin hyvinvointia sekä terveyttä edistävien toiminta ja elinympäristöjen tukemisena. Ehkäisevä päihdetyö ei tarkoita samaa asiaa kuin raittiustyö. Ennaltaehkäisevä päihdetyö on yhteistyötä päihhteettömyyden edistämiseksi sekä tupakan, alkoholin ja huumeiden terveyshaittojen vähentämiseksi. (Stakes 2007: 6-10.)

Ennaltaehkäisevällä päihdetyöllä on todettu olevan vaikutusta päihteidenkäyttöön ja siitä aiheutuviin haittoihin. Ehkäisevän päihdetyön kehittäminen sekä palvelujen saatavien turvaaminen edellyttää yhteistyön tiivistymistä ja peruspalvelujen roolin vahvistumista kunnissa. Kunnan tehtävä on huolehtia, että jokainen kuntalainen kuuluu ehkäisevän päihdetyön piiriin. Tuomalla esiin ja painottamalla ehkäisevää näkökulmaa, voidaan päihteiden aiheuttamat terveyshaitat, riskit sekä kustannukset tulevaisuudessa kääntää laskuun. (Stakes 2007: 6-9.)

Tulevaisuudessa päihteidenkäytön aiheuttamat terveyshaitat halutaan saada vähenevän ja tämän takia ehkäisevän päihdetyön resurssit on turvattava. Suomessa tehtävää ehkäisevää päihdetyötä on tarjolla eri kunnissa sekä terveyttä edistävissä järjestöissä. Ehkäisevän työn tukemisen rakenteet ovat tällä hetkellä heikot sekä haavoittuvaiset. Suomen palvelujärjestelmän on kyettävä tukemaan lasta ja nuorta. Laaja-alainen hyvinvointipolitiikka on hyvää lasten sekä nuorten päihteiden käytön sekä päihdehaittojen ehkäisyä. (Järvinen & Varamäki 2010: 29.)

Nuorisoryhmän kanssa ehkäisevää päihdetyötä tehtäessä on huomioitava ryhmän koko ja nuorten erilainen kehitysvaihe. Kokemusmaailma nuorilla voi olla hyvinkin erilainen. Osalla nuorista voi olla kokemuksia päihteiden käytöstä, kun taas toisilla se ei vielä ole ajankohtaista. Päihhteisiin liittyviä negatiivisia kokemuksia voi tulla myös nuoren lähipiiristä. Työntekijän on hyvä lähestyä asiaa oikean ennaltaehkäisevän tason

näkökulmasta ja perustella nuorille kohderyhmän tarpeen mukaan oikeat ehkäisevät valinnat päihteiden käytöstä. (Pylkkänen ym. 2009:15.)

Päihde-ehkäisyn keinoina ovat elämysreitit eli päihdeputket, joissa oppilaat saavat reitin varrella erilaisia tietoiskuja ja havaintoesityksiä. Kouluilla kiertävät päihdebussit, teatteriesitykset, elämykselliset havaintoesitykset, lyhytelokuvat, sarjakuvat, pelit ja kilpailut sekä luokissa tehtävät pika mielipidemittaukset. (Soikkeli, Salasuo, Puuronen & Piispa 2011: 24.)

Ehkäisevän päihdetyön ja -valistuksen tavoitteisiin sisältyvät perus- ja ihmisoikeudet, kasvatuksen tuomat hyvän elämän edellytykset sekä yleinen valistunut mielipide. Alla oleva kuva 2 kertoo päihdekasvatuksen vaikuttavuudeltaan myönteisimmät ominaisuudet.

- Vaikuttavimpia olivat vuorovaikutteiset menetelmät, jotka antoivat oppilaille tilaisuuden keskustella ja esittää omia, myös kriittisiä ja eriäviä mielipiteitään.
- Välttämätöntä on ohjelman intensiivisyys ja riittävä kesto sekä toisto, eli samojen aiheiden käsittely myöhemmin uudelleen.
- Viestinnän uskottavuutta ja merkityksellisyyttä lisää kohderyhmän ottaminen mukaan ohjelman suunnitteluun ja toteutukseen.
- Viestin ymmärrettävyyttä ja uskottavuutta lisää kun ohjelma kohdistetaan sekä laillisiin että laittomiin päihteisiin.
- Erilaisille yleisöille viestitään erilaisin sanomin. Opiskelijat eivät ol kulttuurisesti yhtenäisiä, on tunnettava pienemmät osayleisöt ja keskusteltava niiden kanssa.
- Kieltäytymistaitojen opetuksesta ollaan luopumassa sosiaalisen elämäntaitomallin opetuksen ollessa tehokkaampaa.

Kuva 2. Ehkäisevän päihdekasvatuksen vaikuttavimpia ominaisuuksia (Soikkeli 2011b: 38)

EMCDDA, EU:n huumeseurantakeskus, suosittaa päihdekasvatusohjelmia EU:n jäsenmaille ja tukee taloudellisesti niiden kehittämistä ja tutkimista. Sen mukaan päihdekasvatusohjelmien on oltava riittävän intensiivisiä, niiden keston ja toiston on oltava tehokasta. Kertaluonteinen tietoisuus saa aikaan kuulijassa vain ohimeneviä vaikutuksia. Vetäjien täytyy olla koulutettuja, asiantuntevia ja motivoituneita. Keskusteleva, vuorovaikutteinen opetus on tehokkainta. (Soikkeli 2011a: 25)

Päihdekasvatuksen pitämisessä on tärkeämpää se, että viesti huomataan ja vaikutetaan keskustelun kulkuun, kuin saada viesti sellaisenaan hyväksyttynä perille. Keskustelu kokonaisuudessaan, kaikkine puheenvuoroinen kuljettaa yhteiskunnallista ja kulttuurista muutosta, ei pelkkä tiedon välitys. (Soikkeli 2011c: 48.) Ehkäisevän päihdetyön yhteisöhankeena voi olla yhtenä osana mediavaikuttaminen, jolloin on tarkoituksena vaikuttaa paikallisyhteisöön samaan aikaan eri foorumeilla ja eri menetelmin. Siinä keskitytään pitkäjännitteisesti vaikuttamaan yhteiskunnalliseen ilmapiiriin, herättämään yhteisvastuuta ja tärkeistä aiheista keskustelun virittämistä, ei yksilöiden neuvomiseen. (Soikkeli 2011d: 67.)

## 6.2 Lait ja asetukset

Perustuslain perusoikeudet määrittelevät mm. jokaisen oikeuden yhdenvertaisuuteen, vapauteen, koskemattomuuteen sekä yksityiselämän suojaan joka pitää sisällään kotirauhan, kunnian ja yksityiselämän (kirjeen ja puhelun koskemattomuus, henkilötietojen turvasta erillinen laki). Jokaiselle on turvattava mahdollisuus omien kykyjensä ja erityisten tarpeidensa mukaiseen koulutukseen. Jokaisella on oikeus sosiaaliturvaan, oikeus ihmisarvoiseen elämään, oikeus asuntoon, ja välttämättömään toimeentuloon sekä terveelliseen ympäristöön. Julkisen vallan on turvattava perusoikeuksien sekä ihmisoikeuksien toteutuminen. (Suomen perustuslaki 11.6.1999/731.)

Alkoholilaki on ennaltaehkäisevän päihdetyön tärkeimpiä lakeja, koska alkoholi on yleisimmin Suomessa päihtymistarkoituksessa käytetty aine ja siitä aiheutuu eniten terveydellisiä haittoja. Alkoholilainsäädäntö ohjaa alkoholin myyntiä, anniskelua, säilytystä ja valmistusta. Alkoholilain tarkoituksena on alkoholin kulutusta ohjaamalla ehkäistä alkoholipitoisista aineista aiheutuvia yhteiskunnallisia, sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja. Laki kieltää väkevien alkoholijuomien mainonnan. Juoma, joka sisältää enemmän kuin 2,8 tilavuusprosenttia etyylialkoholia, luetaan alkoholijuomaksi. Myös 1,2 - 2,8 tilavuusprosenttia etyylialkoholia sisältävien juomien myynti alle 18-

vuotiaille on kielletty. Mietojen alkoholijuomien myyminen alle 18-vuotiaille ja väkevien alkoholijuomien myyminen alle 20-vuotiaalle on kielletty. Alkoholien anniskelu ja välittäminen alaikäiselle on lain mukaan kielletty, ja sen rikkomisesta voi saada sakko- tai tuomiorangaistuksen. (Alkoholilaki 8.12.1994/1143.)

Alkoholien mielikuvamainonta lisää erityisesti nuorten juomista. Se muokkaa nuorten ja lasten asenteita alkoholinkäytölle myönteisiksi ja liittää alkoholinkäytön osaksi aikuistumista. Mielikuvamainonnan rajoittamisella tai kieltämisellä voitaisiin myöhäistää lasten ja nuorten alkoholin käytön alkamista. Suomalaisten asenteet alkoholinkäyttöä ja humalajuomista kohtaan ovat tiukentuneet. Noin 60 prosenttia suomalaisista haluaisi kieltää alkoholimainonnan. (Järvinen & Varamäki 2010: 12.)

Mielikuvamainosten rajoituksella voitaisiin myöhäistää lasten ja nuorten alkoholin käytön alkamista, Ruotsissa on alkoholijuomien mainonta televisiossa ja radiossa kielletty ja Norjassa alkoholijuomien markkinointi on kielletty täysin. Lisäksi mm. Ranskassa alkoholimainontaa on rajoitettu voimakkaasti. (Alkoholimainonnan rajoituksia. 2010).

Tupakkalain tarkoituksena on ehkäistä tupakkatuotteiden käytön aloittamista, edistää niiden käytön lopettamista ja suojella väestöä tupakansavulle altistumiselta. Tavoitteena on ihmisille vaarallisia ja myrkyllisiä aineita sisältävien sekä riippuvuutta aiheuttavien tupakkatuotteiden käytön lopettaminen. Laissa tupakkatuotteiksi lasketaan kaikki tupakkaa sisältävät tuotteet. (Tupakkalaki 13.8.1976/693.)

Tupakan tai tupakointivälineiden myynti alle 18-vuotiaille on kielletty. Tupakkatuotteen mainonta ja epäsuora mainonta on kielletty, 8. § mukaan tupakointi on kielletty. mm. perusopetusta, ammatillista koulutusta ja lukio-opetusta antavien oppilaitosten sisätiloissa ja oppilajasuntoloissa sekä niiden käytössä olevilla ulkoalueilla. (Tupakkalaki 20.8.2010/698.)

Raittiustyölaki velvoittaa kunnat huolehtimaan kuntalaisten raittiuskasvatuksesta. Lain tarkoituksena on totuttaa ihmiset terveellisiin elämäntapoihin ohjaamalla heitä välttämään tupakointia ja päihteiden käyttöä. Jokaisessa kunnassa tulee olla toimiva elin hoitamassa ehkäisevää päihdetyötä. (Raittiustyölaki, 19.1.1982/ 828.)

Lastensuojelulain tarkoituksena on turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, monipuoliseen ja tasapainoiseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun. Lapsen vanhemmilla tai huoltajilla on lapsen hyvinvoinnista ensisijainen vastuu. Viranomaisen on tuettava heitä ja pyrittävä auttamaan riittävän varhain, jos ongelmia ilmenee. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen salassapito ei ole 12.2.2010 jälkeen esteenä, vaan velvoittaa ilmoittamaan, jos työn kautta on saanut tietoa, että lapsen hoito, huolenpito, turvallisuus tai olosuhteet vaarantavat lapsen kehitystä. Lapsen huonoon henkiseen ja fyysiseen vointiin liittyvä käytös edellyttää puuttumista. Tämä koskee myös vielä syntymättömän lapsen ilmoittamista lastensuojeluun ennakkoon. (Lastensuojelulaki, 13.4.2007/417.)

Nuorisolain tarkoitus on turvata nuorten kasvamista, itsenäistymistä sekä tukea heidän kehittymistään kansalaisina, parantaa nuorten elinoloja lähtökohtina yhteisöllisyys, yhteisvastuu, yhdenvertaisuus, monikulttuurisuus, tasa-arvo sekä elämän ja ympäristön kunnioittaminen. Se korostaa ennaltaehkäisevän työn sekä sosiaalisen vahvistamisen merkitystä. (Nuorisolaki 27.1.2006/72.)

### 6.3 Sosiaalinen vahvistaminen

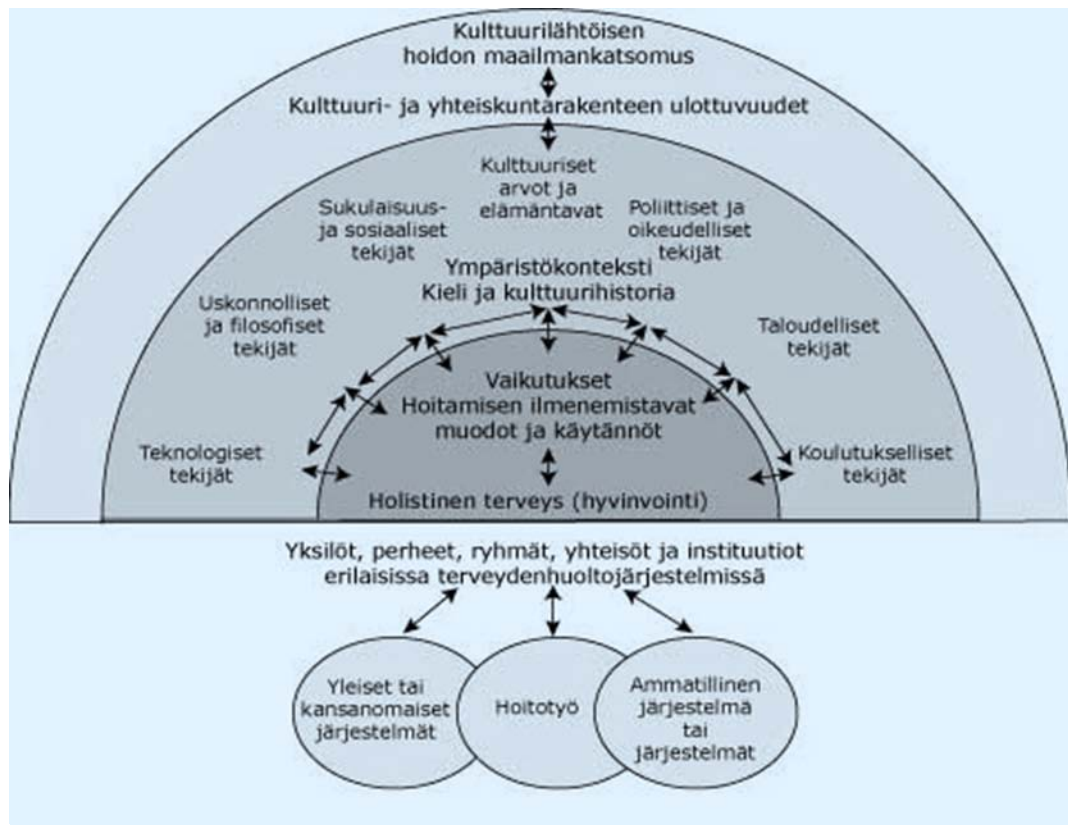
Sosiaalinen vahvistaminen tarkoittaa nuoren kuulemistä, hänen kannustamistaan ja tukemistaan sekä läsnäoloa hänen kanssaan arjessa. Sosiaalinen vahvistaminen tarkoittaa suojaavien tekijöiden vahvistamista. Suojaavat tekijät liittyvät nuoren elämään, hänen ympäristöönsä ja häneen vaikuttaviin sosiaalisiin suhteisiin. Nuorten suojaavina tekijöinä pidetään yleisimmin hyvää itsetuntoa ja luottamuksellisia sosiaalisia suhteita lähiyhteisössä, mahdollisuutta vaikuttaa omaan asemaan ja tehdä valintoja omassa elämässään, vastuulliskriittistä päihteidenkäyttökulttuuria, tietoa päihteidenkäytön riskeistä sekä niiden saannin vaikeutta ja kontrollia. Riskitekijöinä pidetään sosiaalista epäluottamusta, huonoa itsetuntoa, yksinäisyyttä ja syrjäytymistä, elämän tilanteen hallitsemattomia muutoksia, päihdemyönteistä ympäristöä, koulun keskeytymistä, työttömyyttä, humalahakuista päihteidenkäyttöä ja riskikäyttäytymistä. (Pylkkänen ym. 2009: 13–14.)



Kuva 3. Nuorten hyvinvointiin vaikuttavat tekijät

Nuorten hyvinvointiin vaikuttavat tekijät (kuva 3) yläpuolella pohjautuu Madeleine M. Leiningerin (kuva 4) kehittämään transkulttuuriseen auringonnousumalliin. Leiningerin auringonnousumallin mukaan pyritään selvittämään luovasti yksilöiden, perheiden ja ryhmien elämäntapoihin perustuvia arvoja, uskomuksia sekä hoitokäyttämistä, jotta pystytään toteuttamaan kulttuurinmukaista hoitotyötä tehokkaasti. Hoitotyön tehokkuus heikkenee, ja tyytyväisyys vähenee, ellei oteta huomioon inhimillisiä tarpeita. (Marriner-Tomey 1994: 414.)

Auringonnousumallissa ympyrän yläpuolisko symboloi auringon (hoitamisen) nousua kuvaten maailmankatsomuksellisia tekijöitä, kulttuuri- ja yhteiskuntarakenteen eri osatekijöitä, jotka vaikuttavat kielen ja ympäristön välityksellä hoitoon ja terveyteen. Ympyrän alapuoliset tekijät ovat kansanomaiset, ammatilliset ja hoitotyön järjestelmät. Nämä vaikuttavat mallin alla oleviin hoitotyön ammatillisiin sekä kansanomaisiin järjestelmiin. Molemmat puoliskot yhdessä muodostavat kokonaisen auringon. (Marriner-Tomey 1994: 420.)



Kuva 4. Madeleine M. Leininger auringonnuosumalli (Marriner-Tomey 1994: 420)

Leiningerin kehittämiä käsitteitä ovat (Marriner-Tomeyn 1994: 416 -417 mukaan)

- Hoidolla tarkoitetaan yksilöön tai ryhmään vaikuttavaa auttavaa tai tukea antavaa toimintaa silloin kun on tarvetta parantaa tilaansa tai elämäntapojaan.
- Hoitaminen viittaa niihin toimiin, joilla tarpeita tai tilaa parannetaan.
- Kulttuuri sanalla tarkoitetaan ryhmän yhteisiä opittuja ja periytyviä uskomuksia, sääntöjä, elämäntapoja ja arvoja, jotka ohjaavat ryhmän valintoja, toimintaa, ajattelua ja tapoja.
- Kulttuurilähtöisellä hoidolla tarkoitetaan arvoihin, uskomuksiin ja ilmaisuihin joilla autetaan ja tuetaan yksilöä tai ryhmää sen hyvinvoinnin ylläpitämisessä, jonkin asian tai elämäntavan parantamiseen tai vammautumisen ja kuoleman kohtaamiseen.

Yhteisöllisyys muodostuu rehellisyydestä, luottamuksesta, yhteisistä tavoitteista ja arvoista, jakamisesta, tasa-arvosta, osallisuudesta sekä vastuusta. Yhteisöllisyys lisää nuorten rehellisyyttä, oikeudenmukaisuutta, oma-aloitteisuutta, avoimuutta, tavoitteellisuutta ja vastuuta. Päihteiden käytön taustatekijöitä voidaan edellisten lisäksi tarkas-

tella yksilöllisestä, yhteisöllisestä ja yhteiskunnallisesta näkökulmasta käsin. (Kylmäkoski, Pylkkänen & Viitanen 2010: 81.)

Yksilöllisiä tekijöitä ovat synnynnäiset seikat, kuten ikä, sukupuoli, asema, arvot ja elämäntyyli. Yhteisölliset tekijät liittyvät yksilön sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin, verkostoihin ja lähiyhteisöjen rakenteisiin. Yhteiskunnallisiksi tekijöiksi luetaan työ- ja elinolot, kulttuuriset resurssit sekä yleiset sosioekonomiset ja ympäristön olosuhteet. (Kylmäkoski ym. 2010: 117.)

Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien nuorten terveydessä ja hyvinvoinnissa on paljon haasteita. Tutkimusten mukaan ammattioppilaitoksissa opiskelevat nuoret käyttävät päihteitä enemmän kuin lukioiden ja korkeakoulujen opiskelijat. Kunnilla on velvollisuus järjestää kaikille nuorilleen ennaltaehkäisevää päihdekasvatusta. Sosiaali- ja terveydenhuoltoalalla syntynyt käsite ennaltaehkäisevästä päihdetyöstä on yleistynyt muillakin toimialoilla. Ehkäisevä päihdetyö kuvaa sosiaali- ja terveysalan lähestymistapaa päihdetyön osa-alueeseen joka on laaja-alainen. (Pylkkänen ym. 2009: 6-8.)

Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien nuorten keskeyttämisprosentti on melko suuri. Vuonna 2002 opiskelun ammattikoulussa aloittaneista vain 15 prosenttia koki olevansa oikealla alalla, kun taas yli 50 prosenttia sanoi, että ei tunne opiskelemaansa alaa omakseen. Yksi keskeyttämisen syistä on henkilökohtaiset syyt, johon luokitellaan myös kuuluvaksi päihdeongelmat. (Koskinen 2007: 31–32.)

Pitkään jatkunut alkoholin kulutuksen kasvu ennakoii lisääntyvää alkoholiin liittyvää sairastavuutta, tapaturmia, liikenneonnettomuuksia ja alkoholikuolemien määrän kasvua. Alkoholiperäiset sairaudet ovat olleet vuodesta 2005 lähtien yleisin kuolinsyy työikäisillä 15 - 64 vuotta täyttäneillä naisilla ja miehillä. (Jääskeläinen, Virtanen & Wahlfors 2009: 105)

Nuorten terveystapatutkimus 2009 mukaan vuosien 2005 – 2007 välinen alkoholin kuukausittaisen käytön laskusuunta pysähtyi vuoteen 2009 kaikissa ikäryhmissä lukuun ottamatta 12 vuoden ikäisiä lapsia. 14 – 18-vuotiaista pojista ilmoitti vuonna 2007 juovansa alkoholia kerran kuukaudessa 43 prosenttia ja tytöistä 46 prosenttia, kun taas vuonna 2009 vastaava osuus pojilla oli 46 prosenttia ja tytöillä 48 prosenttia (Nuorten terveystapatutkimus 2009, 37 – 38.) Ammattiin opiskelevista 38 prosenttia

tupakoi päivittäin, kun lukiolaisista tupakoi yhdeksän prosenttia. Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista 11 prosenttia ja lukiolaisista 84 prosenttia noudattaa tupakkalakia. (Mustonen 2010.)

Yhteiskunnan kaikilla sektoreilla terveyttä pyritään edistämään Terveys 2015 - ohjelmalla, jonka taustalla on Maailman terveysjärjestö WHO. Terveys 2015 - kansanterveysohjelmassa pyritään vaikuttamaan terveyteen elämäntapojen, ympäristön sekä terveyttä tukevien valintojen avulla. Nuorten terveyteen pyritään vaikuttamaan

- lisäämällä koulutusta syrjäytymisen ja huonon terveyden vähentämiseksi.
- kehittämällä tukitoimia sekä elämäntapojen ja terveystietoa, edistämällä liikuntatottumuksia.
- vähentämällä nuorten alkoholin käyttöä ja huumeekokeiluja

(Valtioneuvoston periaatepäätös. Terveys 2015 – kansanterveysohjelmasta 2001: 24.)

## 7 PÄIHTEIDEN HAITTAVAIKUTUKSET

Päihteiden ongelmakäytöstä aiheutuu muutoksia käyttäjän elinympäristöön ja asumisolosuhteisiin johtuen käyttäjän työkyvyttömyydestä ja pienentyneistä ansiomahdollisuuksista. Siitä seuraa lisääntynyt ajankäyttö samanhenkisten kanssa, varallisuuserojen ja köyhyyden lisääntyminen sekä syrjäytyminen. Ongelmakäytön seurauksena koulutuserot ja koulunkäynnin lopettaminen lisääntyvät, elintavat muuttuvat epäterveellisempään suuntaan jolloin erot hyvinvoinnissa kasvavat. Tapaturma-alttius ja mahdollisuus kokea väkivaltaa sekä riski kuolla lisääntyvät päihteidenkäyttäjien keskuudessa. Päihteidenkäyttäjillä on suurempi riski menettää vapaus ja joutua vankilaan kuin ei-käyttäjillä. Nuorilla tytöillä ja naisilla suunnittelemattoman raskauden ja sen myötä sikiövaurioiden riskit kasvavat. Ongelmakäyttäjät ovat lisäksi kyvyttömiä huolehtimaan lapsesta jolloin huostaanottojen määrä kasvaa. Alkoholi ja huumeet aiheuttavat useita sairauksia jotka kuormittavat laitoksia ja niiden johdosta potilaiden elämänlaatu laskee. Alkoholi ja liuottimet tuhoavat aivosoluja. Päihteiden ongelmakäyttö on yhteiskunnalle myös taloudellisesti kallis ongelma. (Forsell ym. 2010: 88 – 93; Jääskeläinen & Virtanen 2010: 111 – 112. )

Pahoinpitelyrikoksista tehtiin 59 prosenttia alkoholin vaikutuksessa, 0.4 prosenttia huumausaineiden ja yksi prosentti huumeiden ja alkoholin yhteisvaikutuksessa. Ryöstöistä tehtiin 39 prosenttia alkoholin vaikutuksessa, kaksi prosenttia huumausaineiden ja seitsemän prosenttia niiden yhteisvaikutuksessa. (Jääskeläinen & Virtanen 2010: 27.)

## 7.1 Alkoholin haittavaikutukset

Alkoholin pitkäaikainen, runsas käyttö lisää sydämen sykenopeutta, verenpainetta, tapaturmariskiä, hermoperäisten tautien riskiä sekä vatsa alueen sairauksia. Niistä yleisimpiä ovat tulehdukset ja syöpä. Lihasvoimat vähenevät ja aivoverenvuotoriski kasvaa.

Vuodesta 2005 lähtien alkoholiperäinen sairaus tai -myrkytys on ollut yleisin kuolinsyy työikäisillä naisilla tai miehillä. 2070 kuoli vuonna 2009 alkoholisairauteen tai -myrkytykseen, niistä maksasairaus oli 1106:lla, kardiomyopatia 126:lla, jokin haimasairaus 111:lla ja alkoholimyrkytykseen kuoli 473 henkilöä. 464 henkilöä kuoli alkoholinvaikutuksessa tapaturmaan ja alkoholin vaikutuksessa väkivaltaan kuoli 384 henkilöä. Alkoholinvaikutuksessa tehdyn väkivallan uhrina kuoli 36 ihmistä. Vuonna 2008 244 ruumiista tehtiin huumausainelöydös. (Jääskeläinen yml. 2010: 21, 111 – 112.)

## 7.2 Tupakoinnin haittavaikutukset

Joka kolmannen nuoren kotona sisätiloissa tupakointia on rajoitettu vain hiukan tai ei ollenkaan. Kymmenes osa nuorista altistuu perheen autossa tupakansavulle kun autossa tupakoidaan. (Rainio ym. 2009: 13.)

Nuorelle tupakoinnin haittoina esiintyy välittömästi seuraavia haittoja: Haju- ja makuaistit heikkenevät, oma hengitys ja vaatteet alkavat haista. Sormet tulevat keltaisiksi, iho vanhenee nopeammin. Tulehdusriski kasvaa jatkuva ärsytysyskä. Suorituskyky ja vastustuskyky laskevat, sydämen sykenopeus kasvaa ja verenpaine nousee. Hämäränäkökyky vähenee.

Tupakoinnin pitkäaikaiset vaikutukset tulevat näkyviin vasta vuosien päästä. Niitä on mm. keuhkojen ahtaumatauti eli COPD, keuhkosityöpä, sepelvaltimosairaudet, aivove-

renkierron häiriöt ja luuston haurastuminen. Yhden poltetun savukkeen arvioidaan lyhentävän elinikää keskimäärin 5 minuuttia.

Nuuskassa on noin 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin yhdessä tupakassa. Nuuskates- sa verisuonet supistuvat, sydämensyke kasvaa ja verenpaine nousee. Suorituskyky laskee. Nuuskaajalla on pahanhajuinen hengitys. Suun limakalvovauriot lisääntyvät, samoin syöpäriski.

### 7.3 Huumausaineiden käytön haittavaikutukset

Huumausaineiden haittavaikutuksia ovat lisääntynyt loukkaantumisriski, kroonisia tauteja, masennusta ja muita mielenterveyden ongelmia (Currie ym. 2011: 78 - 80.) Huumausaineiden käyttäjät syrjäytyvät helposti. Huumehoidossa olevista 65 prosenttia oli työttöminä ja 12 prosenttia asunnottomia vuonna 2009. Vuoden aikana huuma- usainerikokset lisääntyivät 13 prosentilla. Lääkkeiden käyttö huumaavana aineena pis- tämällä suoneen on lisännyt suonitulehdusten ja niistä johtuvien amputaatioiden mää- rää niissä olevien sidosaineiden takia. Lisäksi huumausaineiden käyttäjillä on usein myös mielenterveyden häiriöitä. (Forsell ym. 2010: 88 – 93.)

Muita terveyshaittoja, kuten HIVin ja C-, B- ja A-hepatiitin leviämistä on kyetty eh- käisemään puhtaiden välineiden vaihtamisella neuvontapaikoilla sekä siellä annetta- valla ohjauksella. Pistämällä huumeita käyttävistä oli C-hepatiittiposiitivisia 74 pro- senttia. Vuonna 2009 Suomessa todetuista 178 uudesta HIV-tartunnasta vain seitse- män prosenttia eli 12 tapausta johtui huumeiden pistoskäytöstä, kun 1999 heitä oli yli puolet uusista. Testatuista pistämällä huumeita käyttävistä oli HIV-positiivisia. (Jääs- keläinen ym. 2012: 26 - 27.)

Vuonna 2009 C-hepatiittia todettiin yhteensä 1061 henkilöllä. Niistä ruisku- huumeiden kautta tartunnan oli saanut 433, kun vuonna 1999 tartuntoja oli yhteensä 1753 ja pis- tettävien huumeiden käyttäjillä tartuntoja oli niistä 1001. B-hepatiitti tartuntoja ei il- maantunut yhtään huumeidenpistäjille vuonna 2009. A-hepatiitti tapauksia vuonna 2009 ilmaantui 22 ja niistä 8 oli saatu ulkomailta. Vuodesta 2005 ruiskehuumeiden käyttäjät ja heidän seksikaverit ja samassa taloudessa heidän kanssaan asuvat henkilöt ovat saaneet ilmaisen A-hepatiittirokotuksen. (Forsell ym. 2010: 84 – 93.)

Huumausaineiden käyttöön liittyvät kuolemat ovat lisääntyneet selvästi. Kuolinsyytutkimuksissa vuonna 2009 kannabislöydöt ovat enemmistönä 119, amfetamiinia löydettiin 94 ja muita huumausaineita, joista on tiedot, alle kymmenen. Vuoden 2007 tilastoista käy ilmi että opioidit aiheuttivat eniten kuolemia (95), mutta niistä 91:ssä löydettiin samanaikaisesti bentsodiatsepiini ja 38:ssa tapauksessa oli samanaikaisesti myös alkoholilöydös. Vuonna 2006 huumausaineisiin kuoli 138 henkeä ja vuonna 2008 kuoli 169 henkeä, kasvu oli 22 prosenttia. Myrkytyskuolemista päihteenä käytetty buprenorfiini on myrkytyskuolemista yleisin löydös, sitä löytyi noin joka kolmannessa huumausainetapauksessa. Huumeita on ruumiinavauksissa löytynyt 187 ruumiista vuonna 2006 ja vuonna 2008 niitä löydettiin 247 ruumiista, kasvua oli 35 prosenttia kahdessa vuodessa. (Forsell ym. 2010: 83- 94.)

## 8 VOI HYVIN NUORI HANKE JA EKAMI

Voi hyvin nuori -hanke kuuluu Tekesin Innovaatiot sosiaali- ja terveystalvvelujärjestelmässä -ohjelmaan. Hankkeen projektipäällikkönä toimii Valdemar Kallunki. Hanke ajoittuu 1.4.2010 – 30.3.2012 väliselle ajalle.

Hankkeen tarkoituksena on selvittää hyvinvoinnin rakenteita nuorten aikuisten elämäntyyliissä ja identiteetissä, jotta sosiaali- ja terveystalvvelujärjestelmä voi paremmin vastata nuorten asiakkaidensa tarpeisiin.

Hankkeelle on asetettu seuraavat tavoitteet:

- lisätä tietoa nuorten aikuisten hyvinvointia ja hyvinvoinnin rakenteita
- vähentää syrjäytymistä ja pahoinvointia
- täydentää käsityksiä nuorten aikuisten elämäntyylistä, arvoista sekä identiteetistä.
- kehittää sosiaali- ja terveystalvvelujärjestelmien nuorten aikuisten tarpeisiin

Opinnäytetyömme ”Terveyttä edistävä näkökulma, päihteet ammatillista koulua käyvän nuoren elämässä” on osa Voi hyvin nuori! -hanketta. Kehittämistyömme kohteena ovat Ekamin ensimmäisen ja toisen vuosikurssin opiskelijat, jotka osallistuvat pitämäämme päihteiden haittavaikutuksista kertovaan tapahtumaan. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tukea ammattiopiston opiskelijoiden terveyden edistämistä sekä en-

naltaehkäistä ja vähentää heidän mahdollista päihteidenkäyttöä. Tietoa päihteiden haittavaikutuksista tuomme opiskelijoille järjestettävässä Action Day -tapahtumassa toukokuussa 2011. Opinnäytetyön kehittämistoiminnan tarkoituksena on havahduttaa ammattiopiston opiskelijat huomaamaan oma päihteiden käyttö terveyttä edistävän näkökulman mukaan. Terveystieteistä huolehtiminen on aina tärkeää, mutta on hyvä muistaa, että valinnat omasta hyvinvoinnistaan tekee opiskelija itse.

Ekami toimii Kotkassa ja Haminassa. Sen omistaa Haminan, Kotkan, Miehikkälän, Pyhtään ja Virolahden vuonna 2005 perustama koulutuskuntayhtymä. Koulutuskuntayhtymän johtajana toimii Juha Reivilä, joka on myös Etelä-Kymenlaakson ammattiopiston rehtori.

Ekami on seudun kymmenenneksi suurin työnantaja, henkilökunnan lukumäärän ollessa noin 400 henkilöä. Ekamissa opiskelee yhteensä 6000 opiskelijaa joista ammatillista peruskoulutusta suorittaa 2400 opiskelijaa ja aikuiskoulutuksessa sekä oppisopimuskoulutuksessa opiskelee yhteensä 4300 opiskelijaa. Maahanmuuttajia on kahdenkymmenen vuoden kuluessa koulutettu 90 maasta ja heitä opiskelee vuosittain EKAMI:ssa noin 200 henkilöä. (Etelä-Kymenlaakson koulutuskuntayhtymä.)

Opiskelijoiden ja opinnäytetyömme yhteyshenkilönä Ekamissa toimii nuorisohjaaja Liisa Länsmans. Avainhenkilö on tärkeä tutkimuksen alkuvaiheessa, koska hän tuntee tutkittavan ja auttaa rakentamaan tutkittavan yhteisön luottamusta tutkijaan ja tämän tekemään tutkimukseen. Hän on mukana kertomassa tutkimuksesta ja sen hyödyistä ja kuinka se tehdään vaikuttaen tutkimuksen alkuun suuresti. (Vilka 2005: 178.) Action Day -tapahtuman suunnitteluun liittyen pidämme säännöllisesti yhteyttä Etelä-Kymenlaakson ammattiopiston nuorisohjaaja Länsmansiin.

## 9 TERVEYTTÄ EDISTÄVÄN TAPAHTUMAN SUUNNITTELU

Tutkimusten mukaan ammattiopistossa opiskelevat nuoret käyttävät selkeästi enemmän päihteitä lukio-opiskelijoihin verrattuna, myös Ekamin nuorisohjaaja Liisa Länsmans toi huolensa nuorten päihteiden käytöstä esille tapaamisessa. Palaverin jälkeen käynnistyi prosessi, jonka tarkoituksena meidän oli lisätä Ekamin opiskelijoiden tietoutta päihteiden haittavaikutuksista ennaltaehkäisevällä päihdetyöllä.

Tapasimme Kotekon toimipisteellä 3.11.2010 nuoriso-ohjaaja Liisa Länsmansin ja opinnäytetyön ohjaaja, yliopettaja Eeva-Liisa Frilander-Paavilaisen kanssa. Tapaamisen tuloksena sovimme tekevämme ennaltaehkäisevästä päihdetyöstä kehittämistehtävään. Kohderyhmämme tulisi olemaan Ekamin ensimmäisen ja toisen vuosikurssin opiskelijat.

Tapaamisessa sovimme yliopettaja Frilander-Paavilaisen ja nuoriso-ohjaaja Länsmansin kanssa osallistuvamme kehittämistehtävällämme Ekamin ammattiopiston Action Day ”Valoja päälle” -tapahtumaan neljänä päivänä omalla päihhteistä kertovalla toimintapisteellämme toukokuussa 2011.

Lähetimme Ekamin eri oppilaitosten terveydenhoitajille viestin sähköpostiin saadaksemme heiltä tietoa opiskelijoiden päihhteiden käytöstä ja hyvinvoinnista (liite 5). Yksi terveydenhoitaja otti yhteyttä ja kehoitti meitä ottamaan yhteyttä heidän osastonhoitajaansa. Hän ei vastannut lähettämäämme viestiin, joten opiskelijoiden hyvinvoinnista emme saaneet tietoa ammattiopiston terveydenhoitajilta

## 9.1 Tapaaminen Kymen A-klinikkatoimessa

Tulevaan Action Day -tapahtumaan liittyen, kävimme tapaamassa sairaanhoitajaa ja kouluttajaa Minna Suomea Kymen A-klinikkatoimessa 23.11.2010. Minna Suomi antoi meille neuvoja ohjaustilanteeseen tulevaan Action Day -tapahtumaan. Kävimme läpi Suomen ja vastaavan sairaanhoitaja Kirsi Wass:in tekemää ohjelmaa, jonka he pitäisivät Ekamin Kotekon toimipisteessä 19.1.2011.

Suomen ja Wassin päihdetapahtuman ohjelmaan kuuluu

- organisaation esittely
- Jos käyttäisit, niin mitä käyttäisit? Kartoitus opiskelijoiden päihhteiden tuntemuksesta
- aine-esittely
- päihdebic
- terveiset Kymen A-klinikkatoimen asiakkailta
- Elämää täysillä -elokuva

Tarkoituksenamme on osallistua Suomen ja Wass:in päihdetapahtumaan ja esitellä itsemme sekä kehittämistehtävämme aihe Kotekon opiskelijoille tapahtuman alussa.

Pyydämme myös Ekamin tutor-opiskelijoita keskustelemaan luokkiensa kanssa siitä, mitä he haluavat meiltä tulevana Action Day -päivänä toukokuussa 2011, kun aiheena on ehkäisevä päihdetyö.

Minna Suomi antoi meille katsottavaksi dvd:n, jossa on nuorten omatekemiä muutama minuutin mittaisia pienelokuvia päihteisiin liittyen. Tarkoitus on hyödyntää dvd:tä Ekamin opiskelijoiden Action Day -tapahtumassa. Lisäksi puhuimme rahoituksesta, mitä tulemme tarvitsemaan toiminnallisen tapahtuman järjestämiseen. Rahoituksesta kouluttaja Suomi kehotti meitä olemaan yhteydessä Kymen A-klinikkatoimen Mietippä-hankkeen projektipäällikkö Tia Sohlmanniin.

17.12.2010 projektipäällikkö Sohlmann soitti ja kertoi meille, että heidän hankkeensa ei osallistu rahallisesti tukemaan meidän opinnäytetyön Action Day -tapahtumaa.

## 9.2 A-klinikan kouluttajien järjestämä seminaari

Osallistuimme 19.1.2011 Kotekolla Kymen A-klinikkatoimen kouluttajien Minna Suomi ja Kirsi Wass järjestämiin päihdetapahtumiin Kotekon auditoriossa. Tapahtumissa havainnoimme opiskelijoiden reaktioita ja kiinnostusta päihteisiin (liite 3).

Päihdetapahtumia järjestettiin kaksi, joihin osallistui yhteensä noin 250 opiskelijaa. Ensimmäinen ryhmä saapui paikalle klo 12.00 ja toinen ryhmä klo 14.00. Päihdetapahtumien kesto oli puolitoistatuntia. Aluksi kouluttajat esittelivät itsensä opiskelijoille ja kertoivat Kymen A-klinikkatoimen organisaatiosta. Tämän jälkeen me esittäydymme opiskelijoille ja kerroimme opinnäytetyöstämme, aiheestamme ja osallistumisestamme tulevaan opiskelijoille järjestettävään Action Day -tapahtumaan.

Tapahtuman ensimmäinen aihe ”Jos käyttäisit, niin mitä käyttäisit?” aiheutti auditoriossa hälinää opiskelijoiden osallistuessa aktiivisesti erilaisten päihteiden nimeämiseen. Huomioimme, että opiskelijat tuntevat runsaasti erilaisia päihdyttäviä aineita nimeltä.

Toisena aiheena olevaa ”Aine - esittelyä” kuunneltiin tarkkaavaisesti, lähestulkoon hiljaisuudessa. Kysymyksiä nousi eniten esille eri päihteiden haittavaikutuksista. Huomioimme opiskelijoiden puutteellisen tietämyksen päihteiden käytön haitoista.

Kolmantena aiheena olevassa ”pähdebic” -osiossa kouluttajat esittivät erilaisia väittämiä päihteiden käyttöön ja niiden haittavaikutuksiin liittyen. Kaikki paikalla olijat osallistuivat pähdebiciin nousemalla ylös ollessaan väittämästä samaa mieltä tai istumalla paikallaan ollessaan väittämästä eri mieltä. Vastaanotto pähdebicille oli hyvä.

Opettajien osallistuminen pähdebiciin ja heidän mielipiteensä väittämistä herättivät opiskelijoiden keskuudessa naurua. Havainnoidessamme tilannetta meille jäi tapahtuneesta positiivinen kuva, sillä opiskelijoilla ja opettajilla oli väittämistä paljon kuitenkin samoja mielipiteitä.

Neljäntenä aiheena oli ”Terveiset Kymen A-klinikkatoimen asiakkailta”. Kouluttajat lukivat opiskelijoille muutaman lauseen mittaisia terveisiä ihmisiltä, joilla on päihdeongelma. Opiskelijat kuuntelivat hiljaa terveiset ja huomioimme niiden havahduttavan vaikutuksen kuulijoihin.

Kouluttajat Minna Suomi ja Kirsi Wass kiittivät yleisöä ennen viimeistä osiota, joka oli, ”Elämää täysillä” -elokuvan. Lyhytelokuvan jälkeen tilaisuus päättyisi. Elokuva on tositapahtumiin perustuva kertomus nuorille sattuneesta auto-onnettomuudesta päihteiden vaikutuksen alaisena. Elokuvassa käsiteltiin onnettomuutta useasta eri näkökulmasta.

”Elämää täysillä” -elokuva katsottiin eläytyen tilanteeseen ja meille jäi voimakkaasti tunne, että se sai ainakin osan opiskelijoista miettimään asiaa vakavasti ja liikuttumaan. ”Se olisin voinut olla myös minä, tai joku lähimmäiseni”.

Tapahtuman jälkeen opiskelijat poistuivat auditoriosta hiljaa. Jäimme keskustelemaan tilaisuuden annista kouluttajien kanssa, ja meidän kaikkien mielestä tapahtumat olivat kokonaisuutena havahduttavia ja erittäin hyvin onnistuneita.

### 9.3 Opiskelijoiden kohtaaminen

Kehittämistehtävämme aikana olemme saaneet tavata Ekamin ammattiopiston opiskelijoita useaan otteeseen kartoittaaksemme heidän tietouttaan, kiinnostustaan ja ymmärrystänsä päihteiden käytön tuomista haitallisista vaikutuksista sekä niiden seurauksista. Olemme itse kokeneet opiskelija tapaamiset tärkeiksi, sillä näin he pääsevät vaikuttamaan Action Day -tapahtumassa olevan päihdepisteemme sisältöön. Tällöin sisältö ai-

heeseemme rakentuu jatkuvassa vuorovaikutuksessa opiskelijoiden kanssa. Työmme kehittäminen edistyy sykleittäin, jolloin päihdepisteemme ohjelma, suunnittelu, toiminta sekä sen arviointi kulkevat lomittain, toisiaan tukien eteenpäin. (Heikkinen ym. 2008c: 78–82.)

#### 9.4 Ekamin opiskelijoiden tutustumistapaamiset

Viikolla 11 olemme käyneet nuoriso-ohjaaja Länsmansin kanssa tapaamassa Ekamin luokkavastaavia ja tutoropiskelijoita:

- 14.3. ma klo 12.00 - 13.30 Kotekon tutorit
- 15.3. ti 12.00 - 13.30 Haminan luokkavastaavat
- 16.4. ke klo 14.00 merenkulun luokkavastaavat
- 17.3. 12.00 - 13.30 Kotekon luokkavastaavat
- 18.3. pe 10.00 - 11.30 Jylpyn tutorit

Esittelimme itsemme opiskelijoille ja kerroimme heille opinnäytetyömme ennaltaehkäisevästä näkökulmasta päihteisiin ammatillista koulua käyvän nuoren elämässä. Vuorovaikutteinen yhteistyö opiskelijoiden kanssa on tärkeä osa toimintatutkimustamme.

Maanantai 14.3. 2011 klo 12.00 – 13.00 kävimme tapaamassa Kotekolla ammattiopiston tutor-opiskelijoita, joita oli paikalla 12 opiskelijaa. Kerroimme heille Action Day tapahtumassa olevasta työpisteestämme, jonka aiheena on Ennaltaehkäisevä päihdetyö. Tapaamisessa jaoimme opiskelijoille päihdekyselyn, joka seuraavalla viikolla (11) lähetetään nuoriso-ohjaaja Länsmansin toimesta kaikille opiskelijoille heidän koulun sähköpostin kautta.

Tutoreita kehoitettiin kertomaan opiskelutovereille tulevasta kyselystä, sillä tämän kautta he jokainen voivat vaikuttaa työpisteemme tarjontaan. Opiskelijat olivat kiinnostuneita aiheestamme ja lupasivat viedä tietoa päihdekyselystä eteenpäin luokkatovereilleen. Aihe ei nostanut keskustelua tapaamisella ja tuntui, että tutor opiskelijat olivat mielellään kuuntelijan roolissa koko tapaamisen ajan.

Tiistai 15.3.2011 klo 12.00 – 13.00 kävimme Haminan toimipisteessä tapaamassa luokkavastuu henkilöitä. Ennen opiskelijoiden tapaamista pidimme nuoriso-ohjaaja Länsmansin kanssa palaveria edellisen päivän tapaamisesta Kotekolla ja siitä mieleen

nousseista asioista. Sovimme, että jatkossa annamme tapaamiseen tulleille opiskelijoille päihdekyselyn täytettäväksi ja kehoitimme heitä kertomaan opiskelutovereille päihdekyselyn tulosta koulun sähköpostiin. Näin varmistamme saavamme enemmän vastauksia kyselyymme. Luokkavastaava tapaamisessa paikalla oli 11 opiskelijaa. He olivat aiheestamme kiinnostuneita ja vastasivat mielellään päihdekyselyyn. Opiskelijat kertoivat saaneensa ala- ja yläkouluikäisinä peruskoulussa päihdevalistusta, mutta uusi tieto aiheesta oli heidän mielestään tervetullutta ja ajankohtaista.

Keskiviikkona 16.3.2011 klo 14.00 luokkavastuuhenkilöiden tapaaminen oli Merenkulun oppilaitoksessa. Paikalle mennessämme saimme kuulla, että nuoriso-ohjaaja Länsmans on estynyt osallistumaan tapaamiseen. Luokkavastuuhenkilöistä ainoastaan kaksi oli saapunut paikalle. Kerroimme heille omasta osallistumisestamme Ekamin Action Day tapahtumaan. Opiskelijat olivat kiinnostuneita aiheestamme ja annoimme heille mukaan päihdekyselyitä, jotta he voivat niitä jakaa muille tapaamisesta pois jääneille luokkavastuu henkilöille. Opiskelijat lupasivat myös kertoa sähköpostiin tulevasta kyselystä opiskelutovereilleen.

Torstaina 17.3.2011 klo 12.00-13.30 ja klo 12.00-14.30 Kotekolla piti olla luokkavastaavien kokous jonne mekin olimme menossa. Koululla järjestettiin kuitenkin samaan aikaan eduskuntavaali-ehdokkaiden haastattelutilaisuus. Tapaamista opiskelijoiden kanssa siirrettiin sen takia alkavaksi klo 13.15. Edellisenä päivänä koko ammattikoulun sähköpostiosoitteet oli muutettu eikä niiden tiedostoihin päässyt, joten nuoriso-ohjaaja Länsmans ei voinut meitä muutoksesta informoida. Ehdokkaiden haastattelutilaisuus oli hyvin järjestetty ja opiskelijat osallistuivat aktiivisesti tapahtumaan. Tilaisuus venyi kuitenkin niin pitkäksi, että jouduimme lähtemään luokkavastaavien kanssa puoli kahdelta pois tapahtumasta, kesken mielenkiintoisesta haastattelutilaisuuden.

Aloitimme kokouksen klo 13.30, jolloin paikalla oli 12 luokkavastaavaa. He olivat kiinnostuneita ja tyytyväisiä kun saivat kertoa mitä mieltä he ovat ennaltaehkäisevästä päihdetyöstä / päihdevalistuksesta kouluissa. Samalla kun opiskelijat vielä täyttivät kyselylomaketta, aiheesta virisi vilkas keskustelu. Esille nousi tutkimuksistakin tuttuja hyvää toimintaa kuvaavia tunnuksia kuten koskettava, realistinen, informatiivinen, asiallinen sekä tunteisiin käyvä.

Opiskelijat toivoivat tapaavansa mielellään päihdetaustaisen, paikallisen nuoren, saadakseen kokemusperäistä tietoa päihdeiden käytön vaikutuksista hänen elämäänsä.

nuoren pitäisi olla paikkakuntalainen uskottavuuden / luotettavuuden takia. Ehdottomasti ennaltaehkäisevä päihdetyö ei saisi opiskelijoiden mukaan olla normatiivista, kieltävää, paasaamista tai uhkakuvien maalailua. Kiitin keskustelun päätteeksi opiskelijoita kaikista heidän tekemistään ehdotuksista. Vastattuja kyselykaavakkeita kerätessä opiskelijoilta, nuoriso-ohjaaja Länsmans kokosi vielä yhteen keskustelun tulokset ja tiedusteli opiskelijoilta jos jotakin jäi vielä sanomatta.

Perjantai 18.3.2011 klo. 10.00 – 11.30 Jylpyn oppilaitoksessa tapasimme tutor opiskelijat. Esittelimme opiskelijoille itsemme, tulevan koulutuksemme sekä aiheeseen liittyvät tulevaisuuden suunnitelmat. Kerroimme heille omasta osuudestamme Action Day tapahtumassa ja jokainen tapaamiseen osallistunut tutor opiskelija täytti päihdekyselyn paikan päällä. Opiskelijat olivat kokeneet ongelmaksi koulun sähköpostin, jonka takia päätimme tulostaa kyselykaavakkeet itse, jotta tutor opiskelijat voivat jakaa ne opiskelutovereilleen. Täytetyt kaavakkeet opiskelijat palauttavat nuoriso-ohjaaja Länsmansin lokeroon, josta me hakisimme ne seuraavalla viikolla, viimeistään perjantaina 25.3. Opiskelijat olivat kiinnostuneita aiheesta ja toivoivatkin saavansa lisää tietoa eri päihteiden haittavaikutuksista.

Tapaamisen yhteydessä palkittiin Ekamissa järjestetyn ”paras luokkahenki” -kilpailun voittajaluokka. Voittajaluokka esitti meille opiskelustaan kertovan omatekemänsä Rap-esityksen. Yhteishenki tapaamisessa oli miellyttävä ja saimme esiteltyä oman osuutemme hienosti tulevassa tapahtumassa. Koimme kehittyneemme hyvin näiden tapaamisten aikana esittelytaidoissa ja vuorovaikutuksellisessa kanssakäymisessä.

## 10 NUORILLE SUUNNATTU PÄIHDEKYSELY

Käytännön osuutta varten toukokuuiselle päihdetapahtumalle halusimme kartoittaa kohderyhmän nykytilannetta. Minkälaista tietoa he tarvitsivat ja millä tavoin. Sähköpostissa lähetettävä kysely saatekirjeineen tuntui parhaalta ratkaisulta. Aktivoidaksemme mahdollisimman monia opiskelijoista vastaamaan, arvoimme vastanneiden kesken kolme palkintoa. Kävimme aktivointi- ja kartoitusmiehellä usean kerran tapaamassa opiskelijoita ja heidän edustajiaan eri toimipisteissä.

Olimme sähköpostitse yhteydessä Ekamin eri oppilaitosten terveydenhoitajiin saadaksemme heiltä tämän hetkistä tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnista ja mahdollisesta päihteiden käytöstä (liite 5). Yritimme tavoittaa osastonhoitajaa myös puhelimitse, taivoittamatta, joten emme saaneet tietoa terveydenhoitajilta.

## 10.1 Kysely tutkimusmenetelmänä

Ennen kyselylomakkeen suunnittelua olemme perehtyneet laajemmin nuorten päihteiden käyttöön, terveyteen liittyvään teoritietoon ja aiemmin tehtyihin tutkimuksiin sekä tilastotietoihin. Olemme käyneet useaan kertaan tapaamassa kohderyhmämme opiskelijoita Etelä-Kymenlaakson ammattiopiston oppilaitoksissa. Tästä on meille kyselyn tekovaiheessa ollut apua, sillä olemme saaneet hyvää tietoa nuorten tämän hetkisestä hyvinvointi tilanteesta. Kysymykset lomakkeeseen olemme asettaneet niin, että nuori ne ymmärtää, ne ovat selkeitä, hänen on kysymyksiin helppo vastata ja lisäksi aihe on hänelle tuttu. Tämän takia kohderyhmän tuntemus meille on erittäin tärkeää. Kyselytutkimukseen tehtävissä kysymyksissä tulisi olla johdonmukaisuutta, sillä se helpottaa opiskelijoita tutkimuksen kysymyksiin vastaamisessa. (Vilka 2005: 84 - 87.)

Kyselyä tehtäessä kannattaa olla maltillinen ja käyttää aikaa kysymysten suunnitteluun. Aluksi on hyvä selvittää, mitä tietoa tarvitaan ja mitä ei. Jokaisen tehtävän kysymyksen kohdalla olisi hyvä miettiä, mitä tällä kysymyksellä mitataan sekä onko kysymys ongelman ratkaisemiseksi olennainen asia. Kysymyksiä tehtäessä ja tarkasteltaessa täytyy pystyä myös samanaikaisesti karsimaan turhat kysymykset pois. Tämän takia tutkimussuunnitelmaa on syytä pitää kokoajan vieressä kyselylomaketta tehtäessä, sillä lomakkeen tulisi vastata tutkimussuunnitelmassa esitettyä tutkimustehtävää. (Vilka 2005: 87 - 88.)

Ennen kyselylomakkeen käyttöön ottoa se tulee testata. Testaamisella tarkoitetaan sitä, että muutama ihminen, joka vastaa kohderyhmän perusjoukkoa, arvioi kriittisesti tehtyä kyselylomaketta. Arvioitavana tulisi olla kysymysten sekä ohjeiden yksiselitteisyys ja selkeys, kyselylomakkeen pituus ja vastaamiseen käytettävän ajan kohtuullisuus. Arviointia tekevän henkilön olisi hyvä pystyä myös kertomaan, puuttuuko kyselylomakkeesta jokin olennainen tärkeä kysymys tutkimusongelman kannalta tai onko lomakkeessa tutkittavan asian kannalta tarpeettomia kysymyksiä. (Vilka 2005: 88 - 89.)

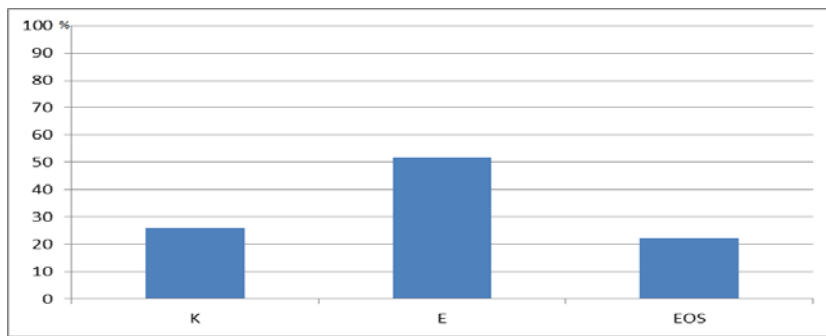
Kyselyn osalta tutkimuksessamme on arviointikriteerinä validiteetti ja reliabiliteetti jotka yhdessä muodostavat luotettavuuden. Luotettavuutta lisää, mikäli saatu otos edustaa hyvin tutkittavaa joukkoa, tutkija ei ole tehnyt virheitä (esim. kyselystä unohdetaan osalta pari sivua pois), tai vastaajat kaunistelevat vastauksia. Validiteetti eli todennukaisuus tarkoittaa saiko tutkija tutkimuksessaan vastauksen siihen mitä hän kysyi, eikä vastauksena ole esimerkiksi ”leivos” jos kysymyksenä on ollut ”Millaista ruokaleipää Suomessa syödään?” Reliabiliteetti arvioi tutkimuksen toistettavuutta eli sitä, pysyvätkö tulokset samoina, kun sen tekevät eri tutkijat. (Vilka 2007: 149 - 154.)

## 10.2 Päihdekysely Ekamin opiskelijoille

Teimme ammattiopiston opiskelijoille päihdekyselyn kartoittaaksemme heidän päihdetietouttaan. Vastausten pohjalta lähdimme rakentamaan Action Day -tapahtumassa olevan päihdepisteemme ohjelman runkoa.

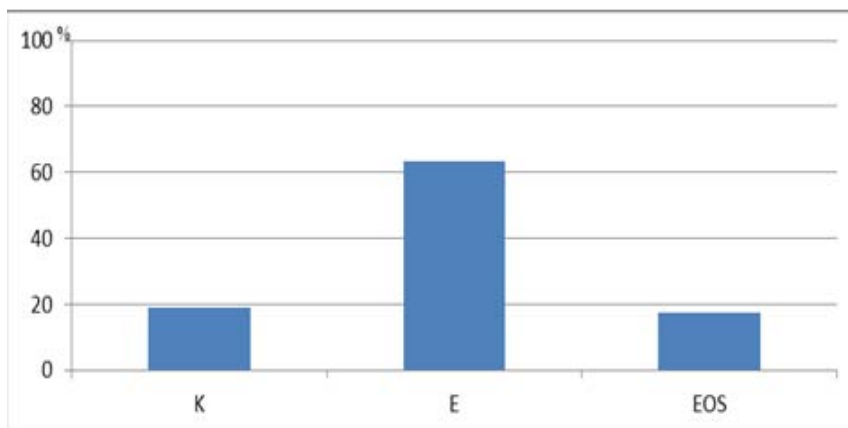
Saatekirje (liite 3) kyselyn kanssa (liite 4) lähetettiin kaikille Ekamin 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoille koulun sähköpostissa 21.3.2011. Vastausaikaa oli saman viikon perjantaihin 25.3.2011 asti. Arvioimme lyhyen vastausajan antavan meille runsaimman tuloksen. Sähköpostin kautta saimme ainoastaan kaksi palautusta kyselyyn. Vastaamisaktiivisuuteen vaikutti opiskelijoiden koulun sähköpostin vähäinen käyttö. Muut vastaukset saimme luokkavastaava- ja tutor opiskelija-tapaamisissa. Jylpyn toimipisteessä vastuupöytäkirjat veivät omiin luokkiinsa opiskelijatovereille kyselykaavakkeet, jotka he nimettömänä palauttivat nuoriso-ohjaaja Länsmansin toimipisteessä sijaitsevaan postilaatikkoon. Lisätäksemme osallistumisinnostusta päihdekyselyyn vastanneiden opiskelijoiden kesken, järjestimme heille arvonnin, joka suoritettiin ennen Action Day -tapahtumaa. Kyselyyn vastattiin nimettömänä. Opiskelijoiden nimet arvontaa varten saimme sähköpostista, luokkavastaava- ja tutoropiskelija-tapaamisista. Nimitiedot ja kyselykaavakkeet pidimme erillään niin, että jokaisen opiskelijan anonymiteetti säilyi luotettavasti koko tutkimuksen ajan. Saimme opiskelijoilta päihdekyselyyn määräaikaan mennessä yhteensä 85 vastausta.

Tekemämme päihdekyselyn tulosten mukaan 51,8 prosenttia (f = 44) ammattiopiston opiskelijoista ei ollut kiinnostunut päihhteistä. Vastaajista 25,9 prosenttia (f = 22) aihepäihhteistä kiinnosti ja 22,4 prosentilla (f = 19) opiskelijoista ei ollut mielipidettä aiheesta. Alla olevassa kuvassa 5 on kuvattuna opiskelijoiden kiinnostus päihhteisiin.



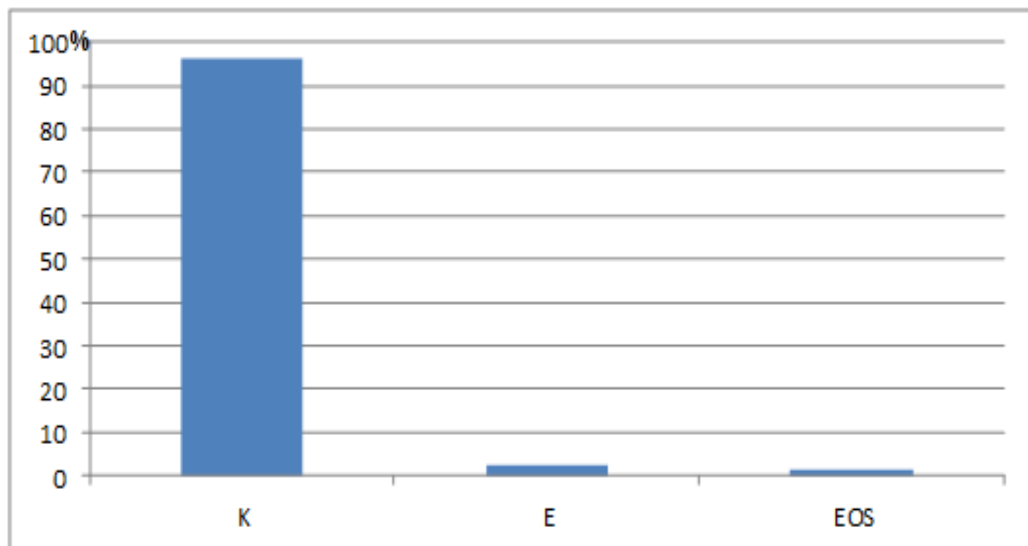
Kuva 5. Päihdekyselyyn vastanneiden kiinnostus päihteistä prosentteina (n = 85)

Suomalaisten alkoholiasenteet 2010 -tutkimuksen mukaan mielikuvamainonta lisää humalahakuista juomista, varhaistaa päihteiden käytön aloittamista sekä muuttaa lasten ja nuorten asenteita päihteidenkäytölle. Päihdekyselyyn vastanneista 63,5 prosentin (f = 54) mielestä mielikuvamainonta (televisio, radio, internet) ei vaikuta päihteiden käyttöön. Kyselymme mukaan mielikuvamainonta vaikuttaa 18,8 prosentin (f = 16) mielestä päihteiden käyttöön lisäävästi. Opiskelijoista 17,6 prosenttia (f = 15) ei ollut mielipidettä mainonnan vaikuttavuudesta päihteiden käyttöön (Kuva 6).



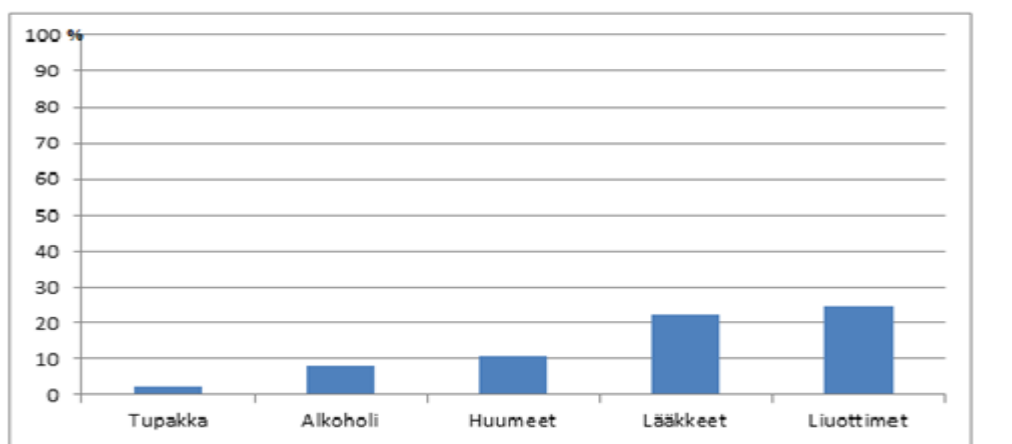
Kuva 6. Mielikuvamainonnan vaikuttavuus prosentteina vastaaja ryhmässä (n = 85 )

Kyselyssä päihteiden käytön aiheuttamista haittavaikutuksista 96,5 prosenttia (f = 82) opiskelijoista vastasi tietävänsä niiden haittavaikutuksista. Opiskelijoista 2,4 prosenttia (f = 2) vastasi, että ei tietänyt haittavaikutuksista ja 1,2 prosenttia (f = 1) ei osannut sanoa. (Kuva 7).



Kuva 7. Haittojen tunnistaminen prosentteina vastaajaryhmässä (n = 85)

Kyselyyn vastanneista opiskelijoista (kuva 8) 30,6 prosenttia (f = 26) halusi saada lisää tietoa päihteiden haittavaikutuksista. Lisää tupakan aiheuttamista haittavaikutuksista halusi 2,4 prosenttia (f = 2) opiskelijoista, alkoholin haittavaikutuksista 8,2 prosenttia (f = 7), huumeista 10,6 prosenttia (f = 9), lääkkeistä 22,4 prosenttia (f = 19) ja liuottimista 24,7 prosenttia (f = 21).



Kuva 8. Tiedontarve päihteiden haittavaikutuksista prosentteina (n = 26)

Päihdekyselyn vastauksista saimme tietää, millaista päihdetietoa opiskelijat meiltä tarvitsevat. Vastausten mukaan opiskelijat ovat hyvin tietoisia päihteiden haittavaikutuksista (96,5 %). Kuitenkin kolmasosa opiskelijoista ilmoitti vastauksissaan haluavansa lisätietoa päihteiden haitallisuudesta.

## 11 NUORTEN OHJAUKSEN HAASTEET

Ekamin opiskelijoiden Action Day -tapahtumassa tapahtuva opiskelijoiden tapaaminen on samalla ryhmäohjausta päihteiden haittavaikutuksista ja niiden yleisyydestä. Ryhmäohjauksen hyöty yksilöohjaukseen arvioitaessa on taloudellinen sekä järkevää niukkojen resurssien käyttöä. Ohjaus ryhmässä edellyttää kartoitusta osallistujien tarpeista, tiedosta ja taidosta. Opiskelijoille tehdyn päihdekyselyn ja tutor/luokkavastaava opiskelijoiden tapaamisten perusteella saimme tarvittavaa tietoa, mikä helpotti meitä paljon ohjaustilanteen rakentamisessa. (ks. Eloranta & Virkki 2011: 77 - 78.)

Jokaisella ryhmää ohjaavalla henkilöllä on paljon vahvoja ja kehittäviä ominaisuuksia. Ei tarvitse olla täydellinen, vaan voi oppia kokoajan uutta ryhmäohjauksen myötä. Ryhmäohjaajalla tulee olla kuitenkin riittävästi tietoa omasta aihealueestaan ja ryhmämenetelmästä, jotta hän voi tietoaan soveltaa käytäntöön sekä ihmisen normaaliarkeen. Ohjaajan suhtautuminen ryhmässä oleviin henkilöihin vaikuttaa ryhmän toiminnan onnistumiseen. On tärkeää muistaa, että toiminnan tulee olla toista ihmistä kunnioittavaa, rohkaisevaa, avointa ja empaattista. (Eloranta & Virkki 2011: 78 -79.)

Ryhmässä tapahtuva ohjaustilanne tukee oppimista eri tavoin. Ryhmässä olevien henkilöiden keskinäisten tietojen, taitojen ja kokemusten vaihto johtaa lähes aina tarpeelliseen sekä tulokselliseen oppimiseen ryhmässä olevien kesken. Ryhmätilanteissa saattaa esiintyä usein myös vastarintaa ja ristiriitaisia mielipiteitä aihetta kohtaan. Vastarinta esiintyy ohjaustilanteissa passiivisuutena, aiheeseen liittyvänä vitsailuna tai tyytymättömyytenä. Vastarintaa esille nostavat asiat on syytä ottaa keskustelutilanteessa esille ja selvittää heti. Ryhmäohjaajan on muistettava, että ei saa lähteä ristiriitatilanteisiin mukaan, sillä se voi aiheuttaa huomaamatta ohjaajalle liiallisen vallankäytön jolla vaikutetaan kokonaistilanteeseen negatiivisesti. (Eloranta & Virkki 2011: 78 – 80.)

Hyvän ryhmäohjaajan tehtäviin kuuluu huomioida ryhmässä olevien henkilöiden erilaisuus. On tärkeää ennakkoon harjoitella vuorovaikutustaitoja ja tukea ryhmässä tapahtuvaa vuorovaikutusta. Henkilöiden motivointi mukaan ryhmätilanteeseen ja aihealueeseen on onnistumisen kannalta tärkeää. Omalla persoonallasi pystyt paljon vaikuttamaan siihen, mutta mahdollinen vastarinta on syytä tunnistaa ajoissa. Ryhmäoh-

jaustilanteessa koko prosessin havainnointi on tärkeää oman oppimisen kannalta. Aina kannattaa hyödyntää omia tiedon ja taidon voimavaroja. (Eloranta & Virkki 2011: 81.)

## 12 TOTEUTUS JA ARVIOINTI

Kvalitatiivinen, eli toiminnallinen opinnäytetyö muodostaa usean eri vaiheen, jossa suunnittelu, toiminta, havainnointi ja arviointi johtavat uusiin kehittämissuunnitelmiin. Työssämme suunnittelu, toiminta ja arvioinnit lomittuivat keskenään työn aikana.

Saimme tietää opiskelijoiden arvioidun määrän kussakin toimipisteessä etukäteen. Näiden tietojen perusteella valittiin meille jokaisessa oppilaitoksessa tarpeeksi iso luokka tai auditorio. Lisävaatimuksena niissä piti dvd:n katselumahdollisuus, flappi-taulu sekä vapaata seinätilaa herätetekstejä varten.

- 4.5.2011 klo. 8.15 – 15.00 Katariinan toimipisteen 300 opiskelijalle
- 5.5.2011 klo. 8.15 – 15.00 Kotekon toimipisteen 600 opiskelijalle
- 9.5.2011 klo. 8.15 – 15.00 Jylpyn toimipisteen 200 opiskelijaa
- 10.5.2011 klo. 8.15 – 15.00 Haminan toimipisteen 400 opiskelijaa

Tapahtumaan osallistui lisäksi 4.5. ja 9.5. Malmingin toimipisteestä noin 100 maahanmuuttajaopiskelijaa, kumpanakin päivänä 50. Se toi ohjelmamme valmisteluun lisätyötä, kun miettiessämme kuinka saamme esitettyä asiamme heille. Yhteistä kieltä ei monen eri koulutus-, kulttuuri- ja arvotaustasta tulevien kanssa ollut. Leiningerin mukaan ei hoito, tässä tapauksessa tieto elämäntapojen muuttamiseksi parempaan, voi toteutua ilman yhteistä kieltä ja ymmärtämättä heidän omia kulttuurisia ja arvotaustojaan. (Marriner-Tomey 1994:414-420.)

Ohjelmamme, päihteet ja niiden ennaltaehkäisy, läpiviemiseen oli varattu aikaa 20 minuuttia jokaista opiskelijaryhmää kohden. Kokonaisuudessaan neljän päivän Action Day -tapahtuman aikana esitimme osuutemme 33 kertaa erilaisille opiskelijaryhmille.

Vuorovaikutteisuus on tutkimusten mukaan erityisen tärkeää, siksi on hyvä palauttaa mieleen ennaltaehkäisevän päihdeohjelmamme sisältö ja kulku. Ohjelmamme oli rakennettu vuorovaikutteiseksi ja osallistuvaksi. Tilaisuudessa keskusteltiin ja osallistuttiin ohjelmaan paljon. Jälkikäteen saadun palautteen perusteella tutkimuksen tavoite toteutui, koska opiskelijat olivat keskustelleet asiasta jälkeenpäin luokassa, kotona ja

kavereiden kanssa ja todenneet sen vaikuttaneen heihin. Vielä kuukausien päästä kiitävää palautetta tuli erilaisissa odottamattomissa tilanteissa. Menetelmätieto näyttäisi ainakin siltä osin onnistuneen. (Soikkeli 2011b: 25 - 27.)

Action Day –tapahtuman ohjelman runko 20 min

Tervetuloa, itsemme ja aiheen esittely

Mitä päihteet ovat? Miksi niitä käytetään?

Päihteiden haittavaikutuksista vuorovaikutuksellinen keskustelu kuulijoiden kanssa

Mielipideilmaisu päihteiden käytöstä -> Asiasta samaa mieltä (noustaen ylös), asiasta erimieltä (istutaan omalla paikalla)

Kolme päihdeongelmaisen tarinaa, jotka opiskelijat lukivat muille (liite 8,9,10 )

Päihdelinkki esittely

Kiitos mukanaolosta, hyvän kesän toivotukset

Nuorten tekemä tositapahtumiin perustuva lyhytelokuva ”Ei kamaan”, kertoo vieroitusoireista ja riippuvuudesta

Loppu

Kuva 9. Action Day – tapahtuman ohjelman runko, kesto 20 min.

Opiskelijat saivat jo etukäteen omat aikataulunsa ja karttansa toimipisteen järjestämiin oppimispisteisiin. Siten, yhteisen aamuohjelman jälkeen he kiersivät pisteeltä toiselle yhteiseen lopetukseen saakka (liite 6). Päihdepisteemme teki jokaisessa oppilaitoksessa yhteistyötä liikenneturvan työryhmän kanssa. Opiskelijaryhmien käynnit jaettiin näiden kahden pisteen kesken, ensin toiseen sitten toiseen.

Opiskelijaryhmät tulivat meille tarkoitettuun tilaan yhdessä luokanvalvojansa kanssa, jolloin myös opettajilla oli mahdollisuus osallistua keskusteluun päihteistä ja niiden haittavaikutuksista.

Opiskelijoiden tieto päihteistä ja haittavaikutuksista vaihteli jonkin verran eri koulujen välillä. Kotekon toimipisteessä opiskelevat oppilaat olivat hyvin tietoisia erilaisista päihteistä nimiltä sekä niiden aiheuttamista haittavaikutuksista. Tähän luultavimmin vaikutti Kymen A-klinikkatoimen tammikuussa pitämä päihdeluento.

Eri opiskelijaryhmien mielenkiinto aiheitamme kohtaan vaihteli jonkin verran. Saimme kuitenkin jokaisessa koulussa osaksemme hyvää palautetta ajankohtaisesta aiheestamme, joka on hyvin lähellä usean nuoren elämää. Välittömästi palautetta antoivat opiskelijaryhmien mukana tulleet opettajat, monet ryhmät taputtivat seisaallaan lopuksi.

Meillä oli etukäteen tehty suunnitelma, jonka mukaan ohjelmamme läpikäyminen kestäisi 20 minuuttia. Ensimmäinen päivä meni Merenkulun oppilaitoksella suunnitelman mukaan. Seuraavana päivänä muutimme ohjaavan opettajamme Eeva-Liisa Frilander-Paavilaisen rakentavan palautteen mukaan aiheitamme nuorille opiskelijoille ajankohtaisemmaksi niin, että he pääsivät osallistumaan keskusteluun itse paremmin. Muutos sekä helpotti meitä että lisäsi ohjelmamme vuorovaikutuksellisuutta ja sai aiheemme muuttumaan entistä mielenkiintoisemmaksi.

Jokaisessa 33 ryhmässä valitsimme opiskelijoiden keskuudesta kolme henkilöä, jotka lukivat muulle ryhmällä kolme erilaista tarinaa päihteidenkäyttäjien omasta henkilökohtaisesta elämästä (liite 8, liite 9, liite 10). Koimme aiheen hyväksi, sillä kovinkaan moni opiskelijoista ei toivottavasti koskaan elämänsä aikana pääse näin lähelle vakavasti päihdeongelmaisen ihmisen elämää. Muut opiskelijat kuuntelivat hiljaa tarinoiden kulkua ja antoivat hienosti puheenvuoron kirjettä lukevalle opiskelijatoverille.

Opiskelijoiden ilmeitä seurattaessa huomasimme, että asia kosketti näitä nuoria, sillä tarinat olivat rankkoja tosielämän kertomuksia, eikä niissä asioita kaunisteltu millään lailla. Ennen viimeisen osion alkua, kiitimme opiskelijoita ja opettajia osallistumisesta sekä toivotimme heille hyvää kesää ja hyviä valintoja elämään.

Ohjelman lopuksi näytimme tositapahtumiin perustuvan nuorten tekemän lyhytelokuvan päihteiden käytöstä ja vieroitusoireista. Suurin osa opiskelijoista, muutamaa lukuun ottamatta, katsoi muutaman minuutin mittaisen elokuvan hyvin tarkkaavaisesti. Sen tapahtumat olivat hyvin koskettavia ja elokuva oli hienosti tehty. Elokuvan loputtua ohjelma-aikamme ja esityksemme loppui. Lopussa näytetyn elokuvan uskomme jääneen vaikuttamaan voimakkaasti opiskelijoiden ajatuksiin päihteidenkäytön haittavaikutuksista.

Tarkoituksemme ei ollut ”tuputtaa” haittavaikutuksista, vaan saada opiskelijat itse hahtumaan päihteistä aiheutuviin ongelmiin. Opettajilta saamamme palautteen perus-

teella onnistuimme tavoitteessamme hyvin. Haastavuutta meidän aiheeseemme toi maahanmuuttajaopiskelijat, joilla suomenkielen osaaminen ei vielä ollut täydellisesti hallussa sekä Jylypyn oppilaitoksessa opiskelevat starttiryhmläiset.

Maahanmuuttajista kaikki eivät heti tienneet mitä sana päihde tarkoittaa, joten selvitimme heille aluksi mistä on kyse, ennen kuin aloitimme varsinaisen ohjelman. Vaihdoin esityksen aikana omaa puhetyyliämme helpommin ymmärrettäväksi, rauhalliseksi ja käytimme puheessamme yksiselitteisiä sanoja. Opiskelijat kyselivät kiinnostuneina erilaisista huumeista ja alkoholista, päihtymisestä ja alkoholin tuomista haitoista.

Kulttuuri- ja uskontoerot päihteidenkäytössä tulivat selkeästi esille tilaisuuden aikana. Opiskelijoita oli monesta eri kansallisuudesta. Opiskelijaryhmän jäsenet kertoivat omaan kulttuuriin liittyvästä päihteiden käytöstä. Joissain kulttuureissa on päihteiden käyttö kokonaan kielletty ja heille ennaltaehkäisystä puhuminen opiskelun yhteydessä tuntui vieraalta ja aiheutti ihmetystä ryhmässä. Maahanmuuttajaryhmässä oli mukana myös opiskelijoita joille päihteidenkäyttö sekä sen tuomat haittavaikutukset yhteiskunnalle olivat ennestään tuttuja omasta kotimaastaan.

Starttiryhmän kanssa mietimme esitystapamme uudelleen ja pyrimme kertomaan asioista ns. selkokielellä, jotta jokainen mukana ollut opiskelija ymmärsi asian ytimen. Starttiryhmälle teimme muutenkin heidän opettajansa toiveesta lyhyemmän esityksen täysin keskusteluun liittyen. Oppilaat osallistuivat keskusteluun todella hyvin. He kertoivat esimerkkejä päihteisiin liittyen ja halusivat tietää lisää haittavaikutuksista. Starttiryhmän oppilaat olisivat halunneet jatkaa keskustelua vielä pidempään, mutta opettajalta tulleen toiveen takia emme jatkaneet keskustelua sovittua kauemmin.

Action Day -tapahtuma oli pakollinen koulupäivä kaikille Ekamin opiskelijoille. Saimme joka tapahtumapäivä itsellemme kalenterin (liite 6), josta pystyimme seuraamaan kuinka monta oppilasta tulevaan ryhmään kuului. Valitettavasti päivän viimeisimmät ryhmät olivat aina pienempiä, sillä oppilaat lähtivät kesken päivän pois koulusta. Haminan Ekami oli viimeinen koulu, jossa Action Day -tapahtuma järjestettiin. Siellä meille annettiin nimilista kiertämään, jotta koulu pystyi seuraamaan opiskelijamääriä esitysten aikana.

### 13 ACTION DAY -PÄIVIEN ONNISTUMISEN ARVIOINTI

Itse olimme kaiken kaikkiaan erittäin tyytyväisiä ohjelmamme rakenteeseen ja sen Toimivuuteen. Aiemmat tutkimukset ennaltaehkäisevästä päihdekasvatuksesta nuorille, joihin perehdyimme, antoivat meille vankan perustiedon aiheesta. Ensimmäisenä päivänä ollutta jännitystä ja epävarmuutta ei enää neljäntenä ja viimeisenä päivänä ollut. Saimme varmuutta ja itseluottamusta jokaisesta esityksestä aina lisää. Saatuamme esitysvarmuutta opiskelijat osallistuivat ohjelmaamme sitä aktiivisemmin, mitä useammin kerran sitä veimme läpi. Muutamassa ryhmässä pyysimme joitakin opiskelijoita meidän kanssamme esiintymispaikan eteen tekemään väittämätehtävää muille opiskelijoille. Opiskelijat itse olivat innostuneita esitykseen mukaantulosta ja he saivat muun opiskelijaryhmän hienosti osallistumaan vuorovaikutustilanteeseen. Toiset opiskelijat palkitsivat esiintyjät hyvillä taputuksilla rohkeudestaan.

Opimme myös sen, että me terveydenhuoltoapuolen ammattilaisina pidimme erilaisia terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä asioita itsestään selvyytenä. Ammattiopiston opiskelijoilla oli runsaasti tietoa erilaisista päihteistä ja päihteidenkäytön aiheuttamista haitoista. Kaikki opiskelijoista eivät selvästi olleet ajatelleet että haittoja voi tulla kenelle vain, nuorillekin. Opiskelijat herkästi kommentoivat aiheeseemme ja kysyivät jos eivät ymmärtäneen jotain tiettyä asiaa tai sanaa. Se kertoo heidän mielenkiinnostaan aiheestamme kohtaan ja että ennaltaehkäisevä päihdetyö on heille sekä ajankoh- taista ja tarpeellista.

### 14 POHDINTA

Laadullisen tutkimusmenetelmän tärkein tehtävä tuntui täyttyvän siinä, että ennaltaehkäisevän päihdeohjelmamme vaikutti lisäävän opiskelijoiden ymmärrystä ja tietoa päihteidenkäytön haittavaikutuksista. Ohjelmamme havahdutti heitä ja voi vaikuttaa myönteisesti opiskelijoiden ajattelu- ja käyttäytymistapoihin. Tavoitteena oli, että opiskelijoille jää tapahtumasta ”jotakin käteen”. Opiskelijoiden ja opettajien puheen- vuoroissa ohjelman aikana ja erityisesti ohjelman jälkeen tuli esille, että heidän ymmärryksensä ohjelman aikana käsitellyistä asioista oli laajentunut. (Vilka 2005: 103)

Pohdintaosuudessa käsitellään opinnäytetyön tuloksia, merkittävyyttä, luotettavuutta, eettisyyttä sekä käytettävyyttä (Hirsjärvi 2009:263). Etelä-Kymenlaakson ammattiopiston 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoiden kanssa opinnäytetyön tekeminen oli mie-

lenkiintoista. Kouluterveys 2008: Etelä-Suomen lääniraportista saimme alkutiedon ammattiopiskelijoiden tämänhetkisestä päihteidenkäytöstä.

#### 14.1 Toiminnallisen opinnäytetyön prosessin pohdinta

Tämän kehittämistehtävän tarkoituksena oli vuorovaikutteisen ja ennaltaehkäisevän päihdetapahtuman järjestäminen Etelä-Kymenlaakson ammattiopiston Action Day -tilaisuuksien yhteydessä toukokuussa 2011. Ammattiopistossa opiskelevien nuorten päihteidenkäyttö on Kouluterveys 2008: Etelä-Suomen lääniraportin mukaan yleisempää, kuin lukiossa opiskelevien ikätovereid.

Etelä-Kymenlaakson ammattiopiston neljässä eri toimipisteissä järjestetty Action Day tapahtuma antoi meille mahdollisuuden päästä kertomaan nuorille päihteiden haittavaikutuksista sekä niiden ennaltaehkäisystä. Tapahtuman suunnittelu, toteutus ja arviointi olivat erittäin mielenkiintoinen ja haasteellinen tapa tehdä opinnäytetyötä. Suunnittelu jatkui koko prosessin ajan refleктоimalla opiskelijatapaamisten yhteydessä.

Reflektiivisyys on keskeinen käsite toimintatutkimuksessa. Siinä uuden kehittäminen perustuu toiminnan refleктоimiseen jonka pohjalta suunnitellaan uusia toimintatapoja. Reflektio on siis toiminnan arviointia ja sen yhteydessä ajattelutapa ja menetelmät kehittyvät. (Heikkinen & Syrjäjä 2008: 152 -154.)

Opinnäytetyössämme suunnittelu, toiminta, havainnointi ja refleктоinti vuorottelivat spiraalimaisesti peräkkäin. Prosessin alussa tapasimme Etelä-Kymenlaakson ammattiopistolla nuoriso-ohjaaja Liisa Länsmansin ja opinnäytetyön ohjaaja Eeva-Liisa Frilander-Paavilaisen kanssa. Tapaamisessa sovittiin toiminnallisen opinnäytetyön tekemisestä Ekamissa järjestettäviin Action Day -tapahtumiin. Työn nimeksi tuli, Terveyttä edistävä näkökulma, päihteet ammatillista koulua käyvän elämässä. Aiheen saatuaamme aloimme hakea tutkimustietoa nuorten hyvinvoinnista, päihteiden käytöstä ja niiden ennaltaehkäisystä. Kävimme tapaamassa opiskelijoita ja nuoriso-ohjaaja Länsmansia usein kevään 2011 aikana.

Tutkimusyhteisöön perehtyminen etukäteen ennen yhteydenottoa tai ensimmäistä tapaamista on tärkeää. Tavoitteenamme oli kartoittaa kyselyllä ja tapaamisilla opiskelijoiden tietämystä päihteistä ja suunnitella saamiemme tietojen perusteella toiminnallisen viikon ohjelma. Vuorovaikutus opiskelijoiden kanssa oli antoisaa ja

kysely auttoi meitä rakentamaan tapahtuman päihdepistettä.

Tutustumalla etukäteen huolellisesti toimintaympäristöön ja siellä käytettyyn kieleen, arvoihin ja tavoitteisiin meidän on helpompi saada opiskelijoiden luottamus. Opiskelijoiden on helpompi osallistua sekä ottaa vastaan tehtävänä oleva opinnäytetyömme. Teoreettisen tiedon hyvä hallinta auttaa vastaamaan opiskelijoiden meille esittämiin kysymyksiin keskustelutilaisuudessa vahvistaen luottamusta asiantuntevuuteen. (Huovinen & Rovio 2008: 100 -101.)

Action Day – tapahtuman päihdepisteen organisointi sujui ongelmitta. Olimme etukäteen sopineet jokaiseen oppilaitokseen oman luokan tai auditorion ohjelmaamme varten. Jokaisessa meille järjestetyssä tilassa oli sovitusti valmiina esitystämme varten tarvittavat välineet: Fläppitaulu, videotykki ja tyhjää seinätilaa. Veimme mukana oman tietokoneen, johon kirjasimme havaintoja ryhmien reaktioista esitykseemme.

Action Day – tapahtuman iltapäiväryhmissä opiskelijamäärät olivat selkeästi pienempiä, mikä oli meille pienoinen pettymys. Tapahtumapisteet osassa kouluista sijaitsivat toisistaan kaukana ja oletamme tämän olleen yksi syy poissaoloihin kauniin kevätpäivän ohessa. Tämän opinnäytetyön vaikuttavuutta arvioimme ryhmien sen hetkisten reaktioiden ja jälkeensä saamamme palautteen pohjalta. Saavutimme tavoitteemme onnistumalla havahduttamaan kuulijat päihteidenkäytön haittavaikutuksista. Uskomme, että moni opiskelija jäi miettimään esityksen jälkeen omaa näkökantaansa päihteisiin.

Madeleine M. Leiningerin auringonnousumallissa tulee esille hienosti kulttuurilähtöisen hoidon maailmankatsomus. Opinnäytetyöprosessin aikana huomasimme kulttuurierot nuorten-, maahanmuuttaja-, starttiryhmän opiskelijoiden ja meidän, opinnäytetyöntekijöiden välillä. Nuorille päihteistä aiheutuvat haittavaikutukset eivät vielä ole välttämättä konkreettisia.

Maahanmuuttajia oli monesta eri kulttuurista ja uskonnosta. Joillekin heistä oli vierasta puhua päihteiden käytöstä ja niiden haittavaikutuksista, sillä päihteet eivät kuulu heidän elämäänsä uskonnon johdosta, tai muuten. Toisilla maahanmuuttajilla taas oli runsaasti kokemuksia eri päihteistä ja niiden haittavaikutuksista entisessä kotimaassaan.

Starttiryhmän erityisopiskelijoiden kanssa keskustelimme eri päihteistä ja niiden haitallisesta vaikutuksesta elämässä. Opiskelijat osallistuivat aktiivisesti keskusteluun ja olivat kiinnostuneita aiheesta. Mielestämme starttiryhmän opiskelijat ymmärsivät päihteistä aiheutuvat haittavaikutukset erittäin hyvin. Opinnäytetyöntekijöiden kokemus päihteiden haittavaikutuksista on muotoutunut elämän, opiskelun ja työn kautta. Tiedämme, että päihteet aiheuttavat riippuvuutta josta on vaikeaa päästä eroon.

#### 14.2 Toimintatutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden arviointi

Tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan perinteisesti reliabiliteetin ja validiteetin käsitteillä. Validiteetti kuvaa tutkimuksen luotettavuutta ja tulosten yleistettävyyttä ja reliabiliteetti kuvaa tutkimuksen toistettavuutta. Ne eivät sovi tapaustutkimuksen mittareiksi, koska tarkoitus on kehittää tutkittavaa kohdetta ja muuttaa sitä, joten uusintamittauksissa ei muuttuneelle kohteelle voi enää saada samoja tuloksia. (Heikkinen & Syrjälä. 2008: 147 -148.)

Opinnäytetyömme keskeinen tunnusmerkki tiedolle on sen luotettavuus. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuutta kuvaa vakuuttavuus, eli validointi, joka perustuu johdonmukaisuuteen ja uskottavuuteen. (Toikko & Rantanen 2009: 121 - 124.) Se on prosessi jossa ymmärrys kehittyy vähitellen, ollen sidoksissa paikkaan, aikaan ja kieleen. Jatkuva keskustelu, neuvottelu ja dialogia jatkuu, eikä se ole koskaan valmis lopullisesti. (Heikkinen & Syrjälä 2008d:149.)

Tutkimuksessa voi ajatella kohteen kulttuuria ja ihmisiä koskevat kuvaukset ainutlaatuisiksi. Silloin perinteiset luotettavuuden arvioinnit eivät sovi. Ekamin opiskelijoista muodostuneet ryhmät eivät olleet homogeenisia vaan ryhmässä oli vaihtelua iän, sukupuolen, kielen, kokemuksen, kulttuurin, taloudellisen statuksen ja koulutuksen suhteen. Jokainen ryhmä oli ainutkertainen.

Toimintatutkimuksen arviointiin käytetään validointia, jossa ymmärrys ympäröivästä todellisuudesta kehittyy vähitellen. Validoinnin viisi periaatetta on reflektiivisyys, dialektisuus, havahduttavuus, toimivuus sekä historiallinen jatkuvuus. Niitä ei voida arvioida yksitellen, vaan ne arvioidaan yhdessä. Kokonaisuudesta muodostuu erilainen ja suurempi kuin osien summasta. (Heikkinen & Syrjälä.2008:149.)

Reflektiivisyyttä, vuorovaikutuksellista toimintaa, on huomioitu pohtimalla työssä ja harjoitteluajankautana saatuja kokemuksia A-klinikan katkaisuhoidon osastolla. Ymmärrys haittavaikutuksista päihteidenkäytön toimintaympäristössä on lisääntynyt ja kehittänyt kykyäni reflektoida, arvioida ja ymmärtää päihteiden mitkä kaikkea ongelmakäyttäjien kertomukset pitävät sisällään. Sen kulttuurin ymmärtäminen, samaan aikaan opinnäytetyön tekemisen ja runsaaseen tutkimusaineistoon tutustumisen kanssa havahduttivat. Se sai pyrkimään edelleen korkeampiin tuloksiin tapaamisissa opiskelijoiden kanssa. Kuinka havahduttaa heidät? Millainen toiminta vastaisi heidän tarpeisiinsa ja edistäisi opiskelijoiden terveyttä? Arviomme toimintaamme koko ajan tutkimuksen kaikissa vaiheissa ja kehitimme sitä palautteen ja havainnoinnin perusteella. Dialektisuus tarkoittaa, että todellisuutta rakennetaan vuorovaikutteisessa keskustelussa kun yksi ajatustapa vaihtuu toiseksi. (Heikkinen & Syrjälä 2008: 152 -153.)

Havahduttavuutta arvioidaan päihdekasvatusohjelman aikaansaamien tunteiden, ajatusten ja kokemusten perusteella. Tutkimuksen toimivuutta arvioidaan sen vaikutuksista kohdeyleisöön, syntyneitä keskusteluja, osallistujien voimaantumista. (Heikkinen & Syrjälä 2008: 155, 159.)

Historiallisen jatkuvuuden periaatteen mukaan toimintatutkimusprosessi sijoittuu tiettyyn ideologiseen, historialliseen ja poliittiseen kontekstiin. Tutkimusraportti kertoo tutkimuksen etenemisestä ajallisena sarjana. (Heikkinen & Syrjälä 2008: 149 -151.)

Vaikuttavuuden ja vaikutusten arviointina voidaan havainnoida herättikö päihdeinterventio keskustelua ja muita välittömiä reaktioita. Yksittäistä päihdevalistus tilannetta voidaan arvioida ainoastaan sitä seuraavien välittömien vaikutusten, ei vuosikymmeniä myöhemmin. Kymmenen vuotta myöhemmin päihdevalistus tilanteesta tehty kysely ei vastaa miten tilanne vaikutti yksilöön, harvan edes muistaessa sitä. Se on voinut vaikuttaa paljon tai ei yhtään. Se on kuitenkin voinut käynnistää yksilössä ja kulttuurissa välittömiä prosesseja, jotka muiden myöhempien kokemusten kautta vaikuttavat. Prosessin alkupistettä ei kuitenkaan voida näyttää tai löytää. (Salasuo 2011: 11 – 21.)

Eettisyys on kaiken tutkimuksessa tapahtuvan tieteellisen toiminnan ydin. Tutkimusetiikka sekä sen kehittäminen ovat olleet keskeisiä aiheita jo pitkään hoitotieteellisessä ja muiden alojen tieteellisissä tutkimuksissa. Tutkimusetiikka pyrkii vastaamaan kysymykseen oikeista säännöistä, joita tutkimusta tehtäessä tulee noudattaa. (Kankkunen 2009:172.)

Tutkimuksen tekemiseen liittyy useita eettisiä vaatimuksia, jotka on otettava huomioon. Tätä tutkimusta tehdessä on noudatettu hyvään tieteelliseen käytäntöön liittyviä ohjeita, eli on toimittu rehellisesti ja huolellisesti, tutkimuslupa haettiin heti alkuun, samoin hanke-sopimus. Kaikki tutkimustoiminnan ratkaisut on tehty eettisesti kestävin perustein. Toisten tutkijoiden työtä on arvostettu, ja se on ilmaistu omassa työsämme merkisellä käytetyt tutkimukset lähdeviittein tutkimukseen. Tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu vaatimusten mukaan. (ks. Hirsjärvi ym. 2009: 21-22).

Eettisistä kysymyksistä on hyvä muistaa, että tutkimusta tehtäessä tarvitaan aina tutkimuslupa. Eettisyys seuraa koko tutkimusta aiheen valinnasta tutkimustulosten julkaisuun ja aineiston säilyttämisestä hävittämiseen saakka. Henkilöltä joka tutkimukseen osallistuu, tulee saada mielellään kirjallinen suostumus siitä, että hän on tietoinen tutkimukseen osallistumisesta (Kankkunen 2009:184).

### 14.3 Opinnäytetyön hyödynnettävyys

Ammattiopiston opiskelijoiden terveyden edistäminen lähtee kokonaisvaltaisesta huomioimisesta ja hyvästä vuorovaikutuksesta nuoren kanssa. Etelä-Kymenlaakson ammattiopiston opettajat ja muu henkilökunta ovat keskeisessä asemassa opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämässä.

Etelä-Kymenlaakson ammattiopiston Kotekon oppilaitos on ainoa, jossa Kymen A-klinikkatoimen työntekijät ovat käyneet pitämässä säännöllisesti ennaltaehkäisevää päihdeluentoa. Tämä tuli selvästi esille opiskelija tapaamisissamme Action Day päivinä. Kotekon opiskelijat tiesivät enemmän päihteiden aiheuttamista haittavaikutuksista sekä niiden vaikutuksista elimistöön. Onnistuakseen päihdekasvatusohjelman tarvitsee olla riittävän intensiivistä, sekä sen keston ja toiston on oltava tehokasta. Suosittelemme, että jatkossa Etelä - Kymenlaakson ammattiopiston kaikille opiskelijaryhmille tarjotaan ennaltaehkäisevää päihdekasvatusta säännöllisesti.

## LÄHTEET

Alkoholilaki 8.12.1994/1143.

Currie, C., Levin, K., Kirby, J., Currie, D., van der Sluijs, W. & Inchley, J. 2011. Health behaviour in school-aged children: World health organization collaborative cross-national study (HBSC). Findings from the 2010. HBSC survey in Scotland. Child and adolescent health research unit (CAHRU). HBSC Scotland National Report 2010 The University of Edinburgh.

Eloranta, T. & Virkki, S. 2011. Ohjaus hoitotyössä. Helsinki: Tammi.

Etelä-Kymenlaakson koulutuskuntayhtymä. Saatavilla:

[http://www.google.com/search?hl=fi&sa=X&ei=OEKMTb7bJsbOswaR\\_6yWCg&ved=0CBMQBSgA&q=ekami+talousarvio+2011&spell=1/](http://www.google.com/search?hl=fi&sa=X&ei=OEKMTb7bJsbOswaR_6yWCg&ved=0CBMQBSgA&q=ekami+talousarvio+2011&spell=1/) [Viitattu 24.3.2011].

Forsell, M., Virtanen, A., Jääskeläinen, M., Alho, H. & Partanen, A. 2011 Huumeitilanne Suomessa 2010. Uusin tieto, uusimmat kehityssuuntaukset ja erityisteemat huumeista. EMCDDA, Euroopan huumeaineiden seurantakeskus ja Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Raportti 40/2010. Helsinki: Yliopistopaino.

Haagensen, K. M. 2011. Nordisk statistisk årsbok 2011. Volume 49. Statistics Denmark. Nord.

Hakkarainen, P. & Metso, L. 2003. Huumeidenkäytön uusi sukupolvi. Yhteiskuntapolitiikka 68. 2003: 3, 244 – 255.

Halme, N. 2009. Isän ja leikki-ikäisen lapsen yhdessäolo, Yhdessäoloa, isänä toimimiseen liittyvää stressiä ja isän tyytyväisyyttä parisuhteessa kuvaavan rakenneyhtälömallin kehittäminen ja arviointi. Väitöskirja. Tampereen yliopisto.

Havio, M., Inkinen, M. & Partanen, A. (toim.). 2009. Päihdehoitotyö. Hygieia. Jyväskylä: Tammi.

Heikkinen, H. L.T. 2008. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Heikkinen, H. L. T. Rovio, E. Syrjälä, L. (toim.). Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähentymistavat. Kansanvalistusseura. Helsinki: Hansaprint Direct Oy, s. 16 – 37.

Heikkinen, H.L.T. & Rovio, E. 2008. Toimintatutkimuksen raportointi. Teoksessa: Heikkinen H. L. T. Rovio, E. Syrjälä, L. (toim.). Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähentymistavat. Kansanvalistusseura. Helsinki: Hansaprint Direct Oy, s. 114 – 129.

Heikkinen, H. & Syrjälä, L. 2008. Tutkimuksen arviointi. Teoksessa Heikkinen, H.L.T. Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.). Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähentymistavat. Kansanvalistusseura. Helsinki: Hansaprint Direct Oy, s. 144 – 161.

Heikkinen, H.L.T., Rovio, E. & Kiilakoski, T. 2008. Toimintatutkimusprosessina. Teoksessa: Heikkinen, H.L.T.; Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.). Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Hansaprint Direct Oy, s. 78 – 93.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009 Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Huovinen, T. & Rovio, E. 2008. Toimintatutkija kentällä. Teoksessa: Heikkinen H.L.T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.). Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähentymistavat. Kansanvalistusseura. Helsinki: Hansaprint Direct Oy, s. 94 – 113.

Järvinen, A. Jokinen, N. Ketonen, T. Laari, L. Opari, P. & Varamäki, R. 2009. Päihdebarometri 2009. Kuntien ja järjestöjen näkemyksiä päihdetilanteesta. Terveystiedustämiskeskuksen julkaisu 6/2009.

Järvinen, A. & Varamäki, R. 2010. Suomalaisten alkoholiasenteet. Terveystiedustämiskeskus ry., (TEKRY) julkaisu 5/2010. Helsinki: Trio-offset. Saatavissa: [www.tekry.fi](http://www.tekry.fi) [Viitattu 4.11 2010].

Järvinen, P, Järvinen, A. 2000. Tutkimustyön metodeista. Tampere: Opinpajan kirja.

Jääskeläinen, M. Virtanen, S. & Wahlfors. L. 2009. Päihdetilastollinen vuosikirja 2009. Alkoholi ja huumeet. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.

Jääskeläinen, M. Virtanen, S. 2012. Päihdetilastollinen vuosikirja 2011. Alkoholi ja huumeet. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.

Kankkunen, P. Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. WSOYpro Oy.

Kannas, L. Eskola, K. Välimaa, P. & Mustajoki, P. 2010. Virtaa terveyden perusteet. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Kemmis, S. & McTaggart, R. Participatory Action Research. Communicative Action and the Public Sphere. In Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. 2011. Strategies. The SAGE Handbook of Qualitative Research. SAGE Publications, Inc. 271 – 330. Saatavissa: [http://www.corwin.com/upm-data/21157\\_Chapter\\_10.pdf](http://www.corwin.com/upm-data/21157_Chapter_10.pdf) [Viitattu 12.09.11]

Kemmisin toimintatutkimuksen spiraali. Helsingin yliopiston verkkojulkaisut. Saatavissa: <http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/kas/kasva/pg/tertsunen/6luku.html>[Viitattu12.03.11]

Kemppainen, U. Tossavainen, K. Vartiainen, E. Jokela, V. Puska, P. Pantelejev, V. Uhanov, M. 2007. Environmental factors as predictors of smoking among ninth-grade adolescents in Pitkäranta (Russian Karelia) and in Eastern Finland. Scandinavian Journal of Public Health. Teoksessa: Kemppainen, U. Ninth-Grade Adolescents` Health Behavior in the Pitkäranta District (Russian Karelia) and in Eastern Finland. A Comparative and Predictive Cross-Cultural Study. University of Kuopio. Publications E. social sciences 146.

Koskinen, T. 2007. Toisen asteen yhteys? Opetusalan koulutuskeskus. Tampere: Domus Print.

Kylmäkoski, M. Pylkkänen, S. & Viitanen, R. (toim.) 2010. Yhteisöllisiä näkökulmia nuorten ehkäisevään päihdetyöhön. Sarja C. Oppimateriaaleja 23. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Helsinki. Saatavissa:

[http://www.humak.fi/sites/default/files/liitteet/yhteisollisia\\_nakokulmia.pdf](http://www.humak.fi/sites/default/files/liitteet/yhteisollisia_nakokulmia.pdf) [Viitattu 12.2.2011].

Lastensuojelulaki, 13.4.2007/417.

Luopa, P. Harju, H. Puusniekka, R. Jokela, J. Kinnunen, T. & Pietikäinen, M. 2009. Kouluterveys 2008: Etelä-Suomen lääniraportti. Helsinki. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.

Luopa, P., Lommi, A., Kinnunen, T. & Jokela, J. 2010. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla, Kouluterveyskysely 2000 – 2009. Raportti. Helsinki. Yliopistopaino.

Marriner-Tomey, A. 1994 Hoitotyön teoreetikot ja heidän työnsä. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Metso, L., Ahlström, S., Huhtanen, P., Leppänen, M & Pietilä, E. 2009. Nuorten päihteidenkäyttö Suomessa 1995 – 2007, ESPAD.

Alkoholimainonnan rajoituksia. MML:n lausunto 30.8.2010. Saatavissa:

[http://www.mll.fi/ajankohtaista/kannanotot\\_ja\\_lausunnot/?x41070=12950790](http://www.mll.fi/ajankohtaista/kannanotot_ja_lausunnot/?x41070=12950790) [Viitattu 22.11.2010].

Mustonen, N. 2010. Esimerkkejä terveyserojen kaventamisesta - terveyden edistäminen ammatillisissa oppilaitoksissa. 2010/Terveiden edistämistoimijoiden yhteistyöseminaari Oulu 23.3.2010.

Mäkelä, P., Mustonen, H. & Tigerstedt, C. (toim.) 2010. Suomi juo. Suomalaisten alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968–2008. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.

Nuorisolaki 27.1.2006/72.

Paatero, S. 2007. Alkoholiohjelman alku Etelä-Kymenlaaksossa. Teoksessa Frilander-Paavilainen, E-L. Nurmi, M. & Wäre, L. (toim.) Kymenlaakson ammattikorkeakoulu Etelä-Suomen Alkoholiohjelman kuntakumppanuudessa. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Kotka. Tutkimuksia ja raportteja. Sarja B, no: 31, s. 11.

Pylkkänen, S., Viitanen, R. & Vuohelainen, E. 2009. Preventiimi – nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus. Mitä on nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö? Laadukkaan päihdekasvatuksen tukimateriaali. Humanistinen ammattikorkeakoulu, sarja C. Oppimateriaaleja. Helsinki.

Prättälä, R. & Paalanen, L. 2007. Elintavat ja niiden väestöryhmäerot Suomessa. Terveys 2000 tutkimus. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja, B2/2007.

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 terveysministeriö.

Raisamo, S., Pere, L., Lindfors, P., Tiirikainen, M. & Rimpelä, A. (toim.) 2011. Nuorten terveystapatutkimus 2011. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977–2011. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistiot. Helsinki.

Raittiustyölaki, 19.11.1982/ 828.

Rimpelä, A. 2005. Nuorten terveys. Terveyskirjasto. Duodecim. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=suo00046](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00046) [Viitattu 17.03.2011].

Rovio, E., Klemola, U., Lautamatti, L. & Tiihonen, A. 2008. Toimintatutkimuksen ohjaaminen. Teoksessa Heikkinen, H. L. T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähentymistavat. Helsinki: Kansanvalitussseura, s. 131 – 142.

Salasuo, M. 2011. Vaikuttamisen keinot. Teoksessa Soikkeli, M., Salasuo, M., Puuronen, A. & Piispa, M. (toim.). Se toimii sittenkin. Kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. Nuorisotutkimusseura Julkaisu 116. Helsinki. Unigrafia, 11-21. Saatavissa:

<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/a2456786-95d8-446f-a767-8171af97956f> [Viitattu 29.12.2011]

Soikkeli, M. 2011a. Päihdekasvatus, ehkäisevä päihdetyö ja koulu. Teoksessa: Soikkeli, M., Salasuo, M., Puuronen, A. & Piispa, M. (toim.) 2011. Se toimii sittenkin. Kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura Julkaisuja 116. Helsinki. Unigrafia, 23-29. Saatavissa:

<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/a2456786-95d8-446f-a767-8171af97956f> [Viitattu 29.12.2011]

Soikkeli, M. 2011b. Päihdevalistus tutkimuksen valossa. Teoksessa: Soikkeli, M., Salasuo, M., Puuronen, A. & Piispa, M. (toim.) 2011. Se toimii sittenkin. Kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura Julkaisuja 116. Helsinki. Unigrafia, 37-43. Saatavissa:

<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/a2456786-95d8-446f-a767-8171af97956f> [Viitattu 29.12.2011]

Soikkeli, M. 2011c. Joukkoviestinnän tutkimuksen näkökulma: miten ja mihin viesti vaikuttaa. Teoksessa: Soikkeli, M., Salasuo, M., Puuronen, A. & Piispa, M. (toim.) 2011. Se toimii sittenkin. Kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura Julkaisuja 116. Helsinki. Unigrafia, 45-56. Saatavissa:

<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/a2456786-95d8-446f-a767-8171af97956f> [Viitattu 29.12.2011]

Soikkeli, M. 2011d. Vuorovaikutustaidot avaavat kanavat. . Teoksessa: Soikkeli, M., Salasuo, M., Puuronen, A. & Piispa, M. (toim.) 2011. Se toimii sittenkin. Kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura Julkaisuja 116. Helsinki. Unigrafia, 67-68. Saatavissa:

<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/a2456786-95d8-446f-a767-8171af97956f> [Viitattu 29.12.2011]

Stakes, 2007. Ehkäisy ja hoito, Laadukkaan päihdetyön kokonaisuus.

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731.

Valtioneuvoston periaatepäätös. Terveys 2015 – kansanterveysohjelmasta.2001. Sosi-  
aali- ja terveystieteiden ministeriö. Julkaisuja 2001/4. Helsinki. Saatavissa:  
[http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat\\_ja\\_hankkeet/terveys2015](http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat_ja_hankkeet/terveys2015) [Viitattu  
2.12.2010].

Toikko,T. & Rantanen,T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tam-  
pereen yliopistopaino Oy.

Tupakkalaki 13.8.1976/693.

Tupakkalaki 20.8.2010/698.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Tammi.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Tam-  
mi.

Walker, R. 1985. Doing Research. A Handbook to teachers. London. Methuen & Co  
Ltd.

## TUTKIMUSTAULUKKO

TEKIJÄT	TARKOITUS	METODI JA TUTKITTAVIEN MÄÄRÄ	TULOKSET
<p>Currie, C. Levin, K. Kirby, J. Currie, D. van der Sluijs, W. Inchley, J. (2011).</p> <p>Health behaviour in school-aged children: World health organization collaborative cross-national study (HBSC). Findings from the 2010. HBSC survey in Scotland. Child and adolescent health research unit (CAHRU). HBSC Scotland National Report 2010 The University of Edinburgh</p>	<p>Selvittää Skotlannin koululaisten terveyttä ja siihen vaikuttavia tekijöitä.</p> <p>Terveystapatutkimus., jossa tutkitaan muun muassa koululaisten päihteidenkäyttöä ja niissä tapahtuvia muutoksia.</p>	<p>11,13 ja 15 vuotiaista kaikista ryhmistä osallistui noin 2000 oppilasta.</p> <p>Valikoitujen luokkien kaikki oppilaat vastasivat luokittain samaan aikaan nimettöminä tutkimuskysymyksiin.</p> <p>460 koululuokalle lähetettiin kysymykset, niistä 334 luokkaa (73%) osallistui.</p>	<p>Perheenjäsenten alkoholinkäyttö voi lisätä nuoren omaa alkoholinkäyttöä.</p> <p>Poikien tupakointitavat eivät ole viime aikoina muuttuneet, tyttöjen sekä päivittäinen että säännöllinen tupakointi on vähentynyt.</p> <p>Kannabiksen käyttö on vähentynyt sekä pojilla että tytöillä.</p>
<p>Halme, Nina 2009 Isän ja leikki-ikäisen lapsen yhdessäolo. Akateeminen väitöskirja TAY Hoitotieteenlaitos Terveyden ja hyvinvointilaitoksen tutkimus 15/2009</p>	<p>Kehittää ja testata, isän sekä leikki-ikäisen yhdessäoloa. Vanhemmuuteen liittyvää stressiä, tyytyväisyyttä parisuhteeseen sekä vaikutusta perheen yhdessäoloon.</p>	<p>Tutkimuksen toisen vaiheen otos on tehty vuonna 2003. Perusjoukkona oli suomalaiset miehet, 130 960 henkeä, joilla oli 3 – 6-vuotias lapsi. Heistä poimittiin yksinkertaisella satunnaisotannalla 2500 henkeä, joista 821 henkilöä osallistui tutkimukseen vastaamalla kysymyksiin</p>	<p>Isistä 32 % voitiin luokitella alkoholin riskikäyttäjiksi ja heidän käyttöönsä liittyi terveysriskejä sekä sosiaalista haittaa. (Audit-testissä &gt;8) 24 %:lla riskit olivat koholla lievästi tai selvästi. (Audit 8 – 15) 8% :lla riskit olivat suuria tai erittäin suuria. (Audit &gt; 15) Isistä 39 % käytti alkoholia säännöllisesti vähintään 2 – 3 kertaa viikossa. 15 % joi itsensä humalaan vähintään kerran viikossa.</p>

TEKIJÄT	TARKOITUS	METODI JA TUTKITTAVIEN MÄÄRÄ	TULOKSET
<p>Järvinen, A., Jokinen, N., Ketonen, T., Laari, L., Opari, P. &amp; Varamäki, R. 2009. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisu 6/2009. Päihdebarometri 2009. Kuntien ja järjestöjen näkemyksiä päihdetilanteesta</p>	<p>Selvittää kuntien sekä järjestöjen näkemystä päihdepalvelujen saatavuudesta ja tämänhetkisestä päihdetilanteesta.</p>	<p>Puhelinhaastattelu tehtiin sadan kunnan päihdehuollosta vastaavalle työntekijälle sekä 37 järjestöjen johtajalle vastausprosentti oli 76.</p>	<p>Nuorten päihteidenkäyttö on vähentynyt ja asenteet päihteettömyyttä kohtaan ovat muuttuneet positiivisemmaksi. Kuntavastaavien mukaan nuorten keskuudessa päihteidenkäyttö on 43 % nuorista , ja järjestövastaavien mukaan 32% Vanhempien päihteiden käytön vaikutukset kuntavastaavien mukaan lapsiin sekä nuoriin on 37 %,. Järjestövastaavien mukaan vaikutukset ovat 19 %. Kuntavastaavien mukaan terveysongelmat, tapaturmat ja kuolemat ovat 26 % sekä syrjäytyminen 22% sekä järjestövastaavien mukaan syrjäytyminen on 19 %</p>
<p>Järvinen, A., Varamäki, R. 2010. Suomalaisen alkoholasenteet 2010. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisu 5/2010</p>	<p>Selvittää suomalaisten asenteet alkoholin käytöstä sekä alkoholipoliittisista toimenpiteistä.</p>	<p>Huhtikuussa 2010 haastateltiin 1002 henkilöä 15- 79-vuotiasta.</p>	<p>Haastatelluista 77 % oli sitä mieltä, että alkoholia käytetään liikaa. 72 % mielestä alkoholin humalahakuiseen juomiseen suhtaudutaan liian vapaasti.</p>

TEKIJÄT	TARKOITUS	METODI JA TUTKITTAVIEN MÄÄRÄ	TULOKSET
<p>Ulla Kemppainen Väitöskirja 2007</p> <p>Ninth-Grade Adolescents` Health Behavior in the Pitkäranta District (Russian Karelia) and in Eastern Finland. A Comparative and Preditive Cross-Cultural Study</p>	<p>Kuvata ja vertailla Pitkärantalaisten, Karjalan Tasavallan ja itäsuomalaisten yhdeksäsluokkalaisten tupakointitapoja, löytää mahdollisia malleja joilla nuoren omaa alkoholinkäyttöä ja tupakointia voidaan ennustaa.</p>	<p>Pitkärannan 10 peruskoulun kaikki yhdeksäsluokkalaiset (N 385) ja vastaavan ikäiset itäsuomalaisten 24 peruskoulun yhdeksäsluokkalaiset (N 2098).</p>	<p>Pitkärantalaisten ja itäsuomalaisten yhdeksäsluokkalaisten tupakointitavoissa on eroja. Pitkärantalaisista päivittäin tupakoi pojista 29% ja tytöistä 7%, itäsuomalaisista vastaavat luvut olivat 19% ja 21%. Perheenjäsenen tupakointi ja alkoholinkäyttö ennustivat nuoren omaa käyttäytymistä</p>
<p>Rainio, S., Pere, L., Lindfors, P., Lavikainen, H., Saarni, L. &amp; Rimpelä, A. 2009. Nuorten terveystapatutkimus 2009. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteidenkäyttö 1977 – 2009. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:47</p>	<p>Selvittää nuorten 12 – 18 vuotiaiden tupakan ja alkoholin käyttöä.</p>	<p>Tutkimuksessa on seurattu valtakunnallisin postikyselyin nuorten 12 – 18- vuotiaiden terveyttä sekä terveystottumuksia. Kyselyyn vastasi 5 516 nuorta. Osallistumis prosentti oli 56 prosenttia.</p>	<p>Humalahakuisen juomisen laskusuunta on 14 – 16 – vuotiailla nuorilla pysähtynyt. 18-vuotiailla humalaan juomisen osuus on koko tutkimusjakson ajan (30vuotta) ollut todella korkea, etenkin tytöillä.</p>
<p>Metso, L., Ahlström, S., Huhtanen, P., Leppänen, M. &amp; Pietilä, E. 2009. Nuorten päihteidenkäyttö Suomessa 1995 – 2007. ESPAD-tutkimusten tulokset. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos</p>	<p>Tämä tutkimus kuuluu osana Eurooppalaiseen koululaistutkimukseen nuorten päihteiden käytöstä</p>	<p>Kohderyhmä on tutkimusvuonna 16 – vuotta täyttäneet nuoret. Tutkimusaineisto on kerätty ositettua Määrä on vaihdellut eri vuosina runsaan 2000 – 5000 oppilaan välillä.</p>	<p>Nuorten päihteiden käyttö on tutkimuksen mukaan vähentynyt vuosituhannen vaihteen jälkeen. Alkoholin käytön vähenemisen myötä myös juomisen aloitusikä on myöhentynyt.</p>

HAVAINNOINTITAUUKKO KOTEKO:N OPISKELIJAT 19.1.2011

1. Kymen A-klinikkatoimen organisaation esittely
2. Jos käyttäisit, niin mitä käyttäisit?
3. Aine-esittely
4. Päihdebic
5. Terveiset Kymen A-klinikkatoimen asiakkailta
- 6 Elämää täysillä video
7. Lopetus
8. Muuta

Opiskelijoiden saatekirje

**VASTAA JA VOITA!**

Tässä teille Action Day tapahtuman päihdekysely, johon toivomme juuri sinun vastaavan. Kyselyyn vastaaminen kestää n. 2 min. ja näin annat oman panoksesi tapahtumaan.

Vastaamalla voit VOITTAA! Arvomme kaikkien vastaajien kesken kolme palkintoa, jotka ovat noudettavissa Action Day tapahtumassa omalta koulultasi.

Kyselyn voi liitteenä lähettää osoitteeseen etunimi.sukunimi@student.kyamk.fi

viimeistään 25.3.2011

**KIITOS JA NÄHDÄÄN TOUKOKUUSSA!**

Katarina Lax ja Miia Mattila

Sairaanhoidon opiskelijat

## PÄIHDEKYSELY OPISKELIJOILLE

- |  | KYLLÄ | EI    | EOS   |
|--|-------|-------|-------|
| • Erilaiset päihteet kiinnostavat minua  | _____ | _____ | _____ |
| • Mielikuvamainonta (televisio, radio, internet) vaikuttavat ajatuksiini päihteiden käytöstä                             | _____ | _____ | _____ |
| • Tiedän päihteidenkäytön haittavaikutuksista  | _____ | _____ | _____ |
| • Tarvitsen tietoa päihteiden haittavaikutuksista  | _____ | _____ | _____ |
| ○ Tupakka  | _____ | _____ | _____ |
| ○ Alkoholi   | _____ | _____ | _____ |
| ○ Huumeet  | _____ | _____ | _____ |
| ○ Lääkkeet   | _____ | _____ | _____ |
| ○ Liuottimet   | _____ | _____ | _____ |
| • Miksi juuri nämä päihteet kiinnostavat sinua?  |       |       |       |
| • Päihteisiin ja ennaltaehkäisevään päihdetyöhön liittyviä asioita, joista haluan saada lisää tietoa Action Day päivänä. |       |       |       |

Kiitos vastauksista, opiskeluintoa ja hyvää kevättä !!!

Katarina ja Miia  
Kymenlaakson ammattikorkeakoulu

KYSELY TERVEYDENHOITAJILLE

Etelä-Kymenlaakson ammattiopiston terveydenhoitajille 14.03.2011

Kymenlaakson ammattikorkeakoulu

sairaanhoitajaopiskelija

Katarina Lax, Miia Mattila

Hei!

Teemme opinnäytetyötä Voi hyvin nuori hankkeelle. Aiheemme on ” Terveyttä edistävä näkökulma, päihteet ammatillista koulua käyvän nuoren elämässä”. Kohderyhmänämme ovat Etelä-Kymenlaakson ammattiopistossa opiskelevat opiskelijat. Tutkimusten mukaan nuorten keskuudessa päihteidenkäyttö on tullut sallivammaksi ja haluaisimme kuulla teidän kokemuksianne asiasta.

Olisimme hyvin kiitollisia, jos aiheemme teitä kiinnostaa ja olisitte halukkaita osallistumaan kertomalla kokemuksianne opiskelijoiden päihteiden käytöstä ja siitä kuinka elokuussa 2010 savuttomaksi oppilaitokseksi muuttuminen on vaikuttanut opiskelijoihin.

Kävisikö yhteistapaaminen asiasta, mikäli teillä on tapana pitää yhteisiä palaverieita. Opettajamme Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen olisi myös halukas osallistumaan yhteiseen tapaamiseen, jos sellainen on mahdollista järjestää ja ajankohta sopii myös hänelle.

Mikäli tapaamisen järjestäminen ei teille sovi, toivoisimme teidän kertovan meille kokemuksistanne nuorten päihteiden käytöstä sähköpostitse.

Eteläkymenlaakson ammattiopiston rehtori Juha Reivilä on myöntänyt meille tutkimusluvan 2.2.2011.

Terveisin

Katarina Lax, Miia Mattila

## ACTION DAY TAPAHTUMAN KULKU oppilaitoksissa

Merenkulku 3.5.2011

KLO	RYHMÄ 1	RYHMÄ 2	RYHMÄ 3	RYHMÄ 4
8.15 – 9.00	Yhteinen aloitus liikuntasalissa	Yhteinen aloitus liikuntasalissa	Yhteinen aloitus liikuntasalissa	Yhteinen aloitus liikuntasalissa
9.15 – 10.00	Rasti 1. Liikenneturva + päihteet Akvaario + akvaarion aula	Rasti 2 Sisäliikunta  Kahvakuula, liikutasali	Rasti 3. Ravinto, lepo ja liikunta 2krs luokkahuoneet liikuntasalin vieressä no 4 ja 5 + käytävä	Rasti 4. Ulkoliikunta: Asuntolan piha-alue, jossa ryhmiin jako Nuorisotoimi ja tutorit sekä amk kysely atk-luokka
10.15 – 11.00	Ruokailu + messut aulassa	Rasti 1. Liikenneturva + päihteet Akvaario + akvaarion aula	Rasti 4. Ulkoliikunta: Asuntolan piha-alue, jossa ryhmiin jako Nuorisotoimi ja tutorit sekä amk kysely atk-luokka	Rasti 2 Sisäliikunta  Kahvakuula, liikutasali
11.15 – 12.00	Rasti 3. Ravinto, lepo ja liikunta 2krs luokkahuoneet liikuntasalin vieressä no 4 ja 5 + käytävä	Ruokailu + messut aulassa	Rasti 1. Liikenneturva + päihteet Akvaario + akvaarion aula	Ruokailu + messut aulassa
12.15 – 13.00	Rasti 2 Sisäliikunta  Kahvakuula, liikutasali	Rasti 4. Ulkoliikunta: Asuntolan piha-alue, jossa ryhmiin jako Nuorisotoimi ja tutorit sekä amk kysely atk-luokka	Ruokailu + messut aulassa	Rasti 1 Liikenneturva + päihteet Akvaario + akvaarion aula
13.15 – 14.00	Rasti 4. Ulkoliikunta: Asuntolan piha-alue, jossa ryhmiin jako Nuorisotoimi ja tutorit sekä amk kysely atk-luokka	Rasti 3. Ravinto, lepo ja liikunta 2krs luokkahuoneet liikuntasalin vieressä no 4 ja 5 + käytävä	Rasti 2. Liikenneturva + päihteet Akvaario + akvaarion aula	Ruokailu + messut aulassa
14.15 – 15.00	Yhteinen lopetus liikuntasalissa. Arman Alizad	Yhteinen lopetus liikuntasalissa. Arman Alizad	Yhteinen lopetus liikuntasalissa. Arman Alizad	Yhteinen lopetus liikuntasalissa. Arman Alizad

Koteko 4.5.2011

KLO	RYHMÄ 1	RYHMÄ 2	RYHMÄ 3	RYHMÄ 4
8.15 – 9.00	Yhteinen aloitus liikuntasalissa	Yhteinen aloitus liikuntasalissa	Yhteinen aloitus liikuntasalissa	Yhteinen aloitus liikuntasalissa
9.15 – 10.00	rasti 1. liinenneturva + päihteet auditorio Metso	rasti 2 sisäliikunta: A. Liikuntastudio pop B. Zumba, yläsali C. kahvakuula, alasali	rasti 3. ravinto/lepo/liikunta D-siipi/2krs luokkahuoneet	rasti 4. ulkoliikunta: A. haukkavuoren koulu B. kotekon sisäpiha C. Auto-osaston piha-alue
10.15 – 11.00	ruokailu + messut aulassa	rasti 3. ravinto/lepo/liikunta D-siipi/2krs luokkahuoneet	ruokailu + messut aulassa	rasti 1. liinenneturva + päihteet auditorio Metso
11.15 – 12.00	rasti 2 sisäliikunta: A. Liikuntastudio pop B. Zumba, yläsali C. kahvakuula, alasali	ruokailu + messut aulassa	rasti 4. ulkoliikunta: A. haukkavuoren koulu B. kotekon sisäpiha C. Auto-osaston piha-alue	ruokailu + messut aulassa
12.15 – 13.00	rasti 3. ravinto/lepo/liikunta D-siipi/2krs luokkahuoneet	rasti 4. ulkoliikunta: A. haukkavuoren koulu B. kotekon sisäpiha C. Auto-osaston piha-alue	rasti 1. liinenneturva + päihteet auditorio Metso	rasti 2 sisäliikunta: A. Liikuntastudio pop B. Zumba, yläsali C. kahvakuula, alasali
13.15 – 14.00	rasti 4. ulkoliikunta: A. haukkavuoren koulu B. kotekon sisäpiha C. Auto-osaston piha-alue	rasti 1. liinenneturva + päihteet auditorio Metso	rasti 2 sisäliikunta: A. Liikuntastudio pop B. Zumba, yläsali C. kahvakuula, alasali	rasti 3. ravinto/lepo/liikunta D-siipi/2krs luokkahuoneet
14.15 – 15.00	Yhteinen lopetus liikuntasalissa. Arman Alizad	Yhteinen lopetus liikuntasalissa. Arman Alizad	Yhteinen lopetus liikuntasalissa. Arman Alizad	Yhteinen lopetus liikuntasalissa. Arman Alizad

Jylppy 9.5.2011

KLO	RYHMÄ 1.	RYHMÄ 2.	RYHMÄ 3.	RYHMÄ 4
8.15 – 9.00	yhteinen aloitus liikuntasalissa	yhteinen aloitus liikuntasalissa	yhteinen aloitus liikuntasalissa	yhteinen aloitus liikuntasalissa
9.15 – 10.00	rasti 1 liikennetura + päihteet ala-aula + 2 krs tietokonealuokka	rasti 2. sisäliikunta: Kahvakuula, amk liikuntasali	rasti 3. ravinto/lepo/liikunta 2 .krs luokkahuoneet	rasti 4. ulkoliikunta: kokoontuminen piha-alueelle pääoven eteen
10.15 – 11.00	ruokailu + messut aulassa	rasti 3. ravinto/lepo/liikunta 2 .krs luokkahuoneet	ruokailu + messut aulassa	rasti 1 liikennetura + päihteet ala-aula + 2 krs tietokonealuokka
11.15 – 12.00	rasti 2. sisäliikunta: Kahvakuula, amk liikuntasali	ruokailu + messut aulassa	rasti 4. ulkoliikunta: kokoontuminen piha-alueelle pääoven eteen	ruokailu + messut aulassa
12.15 – 13.00	rasti 3. ravinto/lepo/liikunta 2 .krs luokkahuoneet	rasti 4. ulkoliikunta: kokoontuminen piha-alueelle pääoven eteen	rasti 1 liikennetura + päihteet ala-aula + 2 krs tietokonealuokka	rasti 2. sisäliikunta: Kahvakuula, amk liikuntasali
13.15 – 14.00	rasti 4. ulkoliikunta: kokoontuminen piha-alueelle pääoven eteen	rasti 1 liikennetura + päihteet ala-aula + 2 krs tietokonealuokka	rasti 2. sisäliikunta: Kahvakuula, amk liikuntasali	rasti 3. ravinto/lepo/liikunta 2 .krs luokkahuoneet
14.15 – 15.00	Yhteinen lopetus liikuntasalissa. Arman Alizad	Yhteinen lopetus liikuntasalissa. Arman Alizad	Yhteinen lopetus liikuntasalissa. Arman Alizad	Yhteinen lopetus liikuntasalissa. Arman Alizad

## Haminan toimipiste 10.5.2011

KLO	RYHMÄ 1	RYHMÄ 2	RYHMÄ 3	RYHMÄ 4
8.15 – 9.00	Yhteinen aloitus liikuntasalissa	Yhteinen aloitus liikuntasalissa	Yhteinen aloitus liikuntasalissa	Yhteinen aloitus liikuntasalissa
9.15 – 10.00	rasti 1. Liikenneturva + päihteet Kahan aula + Kahan auditorio	rasti 2 Sisäliikunta Haminan liikuntahalli, jako kolmeen ryhmään: aerobic, kuntopiiri, levytankojumppa	rasti 3. Ravinto/lepo/liikunta Kahan alakerran luokat	rasti 4. Ulkoliikunta: Kokoontuminen liikuntasaliin, jako kahteen ryhmään ja siirtyminen kentälle
10.15 – 11.00	Ruokailu + messut aulassa/kahviossa	rasti 3. Ravinto/lepo/liikunta Kahan alakerran luokat	Ruokailu + messut aulassa/kahviossa	rasti 1. Liikenneturva + päihteet Kahan aula + Kahan auditorio
11.15 – 12.00	rasti 2 Sisäliikunta Haminan liikuntahalli, jako kolmeen ryhmään: aerobic, kuntopiiri, levytankojumppa	Ruokailu + messut aulassa/kahviossa	rasti 4. Ulkoliikunta: Kokoontuminen liikuntasaliin, jako kahteen ryhmään ja siirtyminen kentälle	Ruokailu + messut aulassa/kahviossa
12.15 – 13.00	rasti 3. Ravinto/lepo/liikunta Kahan alakerran luokat	rasti 4. Ulkoliikunta: Kokoontuminen liikuntasaliin, jako kahteen ryhmään ja siirtyminen kentälle	rasti 1. Liikenneturva + päihteet Kahan aula + Kahan auditorio	rasti 2 Sisäliikunta Haminan liikuntahalli, jako kolmeen ryhmään: aerobic, kuntopiiri, levytankojumppa
13.15 – 14.00	rasti 4. Ulkoliikunta: Kokoontuminen liikuntasaliin, jako kahteen ryhmään ja siirtyminen kentälle	rasti 1. Liikenneturva + päihteet Kahan aula + Kahan auditorio	rasti 2 Sisäliikunta Haminan liikuntahalli, jako kolmeen ryhmään: aerobic, kuntopiiri, levytankojumppa	rasti 3. Ravinto/lepo/liikunta Kahan alakerran luokat
14.15 – 15.00	Yhteinen lopetus liikuntasalissa. Arman Alizad	Yhteinen lopetus liikuntasalissa. Arman Alizad	Yhteinen lopetus liikuntasalissa. Arman Alizad	Yhteinen lopetus liikuntasalissa. Arman Alizad

VALOKUVIA ACTION DAY -TAPAHTUMAN PÄIHDEPISTEESTÄ

Valokuvissa näkyvät tekstit on poimittu päihdeihmisten kirjoittamista oman elämän tarinoista.



**HETKELLINEN  
HYVÄ OLO**





Seinällä olevien tekstien tarkoituksena oli havahduttaa opiskelijoita miettimään mitä kaikkea yhteen sanaan voi sisältyä ja minkälaista päihdeongelmaisen ihmisen arkitodellisuus voi olla. Herätteet toimivat hyvin ja aktivoivat opiskelijoita keskustelemaan kanssamme ryhmäohjauksen aikana.

## PÄIHDEONGELMAISEN OMA KERTOMUS

Miksi "Jeppe" juo

- aluksi oli perjantaipullo ja perjantai riennot, sitten myös lauantait ja keskiviikot lopulta viikot, kuukaudet, vuosi
  - ensin lähti vaimo sitten auto ja kortti, lopulta meni talo
  - sitä juotiin alkuun suruun, vitutukseen ja huoliin, mut lopulta ne perkeleet oppi uimaan joten juotiin vain vitutukseen
  - kun vitutti juotiin ja kun juotiin vitutti lopputuloks 24/7 "Jeppe" joi ja laulu soi, ja "Jeppe" joi ja joi
- Kunnes meni terveys

*Miksi "Jeppe" juo*

*Aluksi oli perjantaipullo ja perjantai riennot, sitten myös lauantait ja keskiviikot, lopulta viikot, kuukaudet ja vuosi.*

*Ensin lähti vaimo, sitten auto ja kortti, lopulta meni talo.*

*sitä juotiin alkuun suruun ja vitutukseen ja huoliin, mut lopulta ne perkeleet oppi uimaan joten juotiin vain vitutukseen.*

*Kun vitutti, niin juotiin ja juotiin, niin vitutti. Lopputuloks 24/7 "Jeppe" joi ja laulu soi, ja "Jeppe" joi ja joi, kunnes meni terveys.*

## PÄIHDEÄIDIN OMA TARINA

Mun tarina

Aloitin huumeiden käytön 16vuotiaana, amfetamiinilla. Ja sitä suoneenpistäen käivi n. 10 vuotta.

Kun en saanut amfetamiinia hommattua aloin käyttää subutexia, jota käytetään heroiinin vierotukseen. Sitä käytin suonen sisältä 4 vuotta.

Olen nyt ollut kuivilla melkein 4kk. ~~kuivilla~~ kovilla kiputäkkeillä ja laitoshoidossa. Olen siihen pystynyt, vaikka vierotusoireet on ollut kaatan koko suunnitelman olla selviämpäin. Se kolotus, kipu ja kylmyys mitä kärsin vieläkin on ollut kuitenkin sen arvoista.

Enää en aloita aamua miettimällä mistä rahaa ja mistä huumeita.

Olen kuitenkin menettänyt kaiken. Luottotietoni (ulos-otossa on parin omakotitalon verran velkaa), ystävyydet ja perhe-suhteet on pilalla, mulle on rikosrekisteri ja pahin kaikista on että 7kk. vanha tyttöni on huostaan otettu.

Nyt tämän 1kk:n aikana olen saanut tzuata näntä, kun olen ollut selviämpäin.

Tevoitteeni on saada elämän syjettä kiinni ja saada tyttö itselleni, mutta se on vuosien työ, tämä 1kk kipuja ja kylmyyttä, ahdistusta ja masennusta on kuitenkin "voitto" minulle, sillä en viimeiseen 14vuoteen ole ollut kertaakaan näin kauan selviämpäin.

Mun odottaa vielä monta kumkutterä laitoshoittoa ja sen jälkeen koko elämän muutos, jotta voin elää ns. normaalia elämää, mutta sen mä aion tehdä tyttöni vuoksi ja itsenikin takia totta kai.

~~Narkomaani äiti.~~  
Narkomaani äiti.

*Mun tarina*

*Aloitin huumeiden käytön 16 vuotiaana amfetamiinilla, ja sitä suoneen pistäen kuluin. 10 vuotta. Kun en saanut amfetamiinia hommattuu, aloin käyttää subutexia, jota käytetään heroinin vieroitukseen. Sitä käytin suonen sisäisesti neljä vuotta.*

*Olen nyt ollut kuivilla melkein kuukauden kovilla kipulääkkeillä ja laitoshoidossa olen siihen pystynyt, vaikka vieroitusoireet on ollut kaataa koko suunnitelman pysyä selvin päin. Se kolotus, kipu ja kylmyys, mitä kärsin vieläkin on ollut kuitenkin sen arvoista.*

*Enää en aloita aamua miettimällä mistä rahaa ja mistä huumeita. Olen kuitenkin menettänyt kaiken. Luottotietoni, (ulosotossa on parin omakotitalon verran velkaa), ystävyys ja perhesuhteeni on pilalla. Mulla on rikosrekisteri ja pahin kaikista on, että seitsemän kuukautta vanha tyttöni on huostaanotettu.*

*Nyt tämän yhden kuukauden aikana olen saanut tavata häntä, kun olen ollut selvin päin. Tavoitteeni on saada elämän syrjästä kiinni ja saada tyttö itselleni, mutta se on vuosien työ, Tämä yksi kuukausi kipuja ja kylmyyttä, ahdistusta ja masennusta on kuitenkin "voitto" minulle, sillä en viimeiseen 14 vuoteen ole ollut kertaakaan näin kauan selvinpäin.*

*Mua odottaa vielä monta kuukautta laitoshoidoa ja sen jälkeen koko elämän muutos, jotta voin elää ns. normaalia elämää, mutta sen mä aion tehdä tyttöni vuoksi ja itsenikin takia totta kai.*

*Narkomaani äiti*

## PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ PARISUHTEESSA

KITEN PÄIHTEET VAIKUTTAA ELÄMÄÄN:

PÄIHTEET RIKKOI KOHDALLANI PITKÄN PARISUHTEEN, MIKÄ TIETYSTI ON IKÄVÄ ASIA. MENI USEITA KUUKAUSIA HYVIN, KUN EI JUOTU SITÄ KALJAA. VOISI SANOA ETTÄ TÄTÄ TILANNETTA EI OISI TULLUT, MUTTA KUN KAUPASTA HAETTIIN KALJA LAATIKKO - JA VIELÄ KALJA BAARIIN VAIKKA SANOIN MIEHELLENI ETTÄ NYT JUOMINEN RIITTÄÄ - EI AUTA JUOMAA PITÄÄ SAADA, SITEN RIIDELÄÄN JA VIIMEIN MIES JO ONKIN KIMPUSSANI. NO SITEN TULEE POLIISILLE TYÖ TULLA AUTTAMAAN - JA MONISSA TAPAUKSISSA KUTEN NYTKIN KOTIINI EN USKALTANUT JÄÄDÄ. NÄIN TOSIN EI KOSKAAN OLE KÄYNYT AIEMMIN - MUTTA RUNSAAS JUOMINEN EI SOVI MIEHELLENI KÄYTÖS MUUTTUU SILLOIN. ITSENI VOIN PITÄÄ RAITTIINA - MUTTA TOISTA IHMISTÄ EN VOI AUTTAA - TAI PARANTAA ALKOHOLISTA. PALJON HÄN ON MINUN PYYNNÖSTÄ OLLUT RAITTIINA NYT ON JUOMAT JUOTU - JA SUHDENIEHEEN LOPPU.

*Miten päihteet vaikuttaa elämään*

*Päihteet rikkoi kohdallani pitkän parisuhteen, mikä tietysti on ikävä asia. Meni useita kuukausia hyvin, kun ei juotu sitä kaljaa. Voisi sanoa, että tätä tilannetta ei olisi tullut, mutta kun kaupasta haettiin kaljalaatikko –ja vielä kalja baariin, vaikka sanoin miehelleni, että nyt juominen riittää. Ei auta juomaa pitää saada.*

*Sitten riidellään ja viimein mies jo onkin kimpussani. No sitten tulee poliisille työ tulla auttamaan. Ja monissa tapauksissa, kuten nytkin kotiini en uskaltanut jäädä. Näin tosin ei koskaan ole käynyt aiemmin, mutta runsas juominen ei sovi miehelleni. Hänen käytös muuttuu silloin. Itseni voin pitää raittiina, mutta toista ihmistä en voi auttaa, tai parantaa alkoholista.*

*Paljon hän on minun pyynnöstäni ollut raittiina. Nyt juomat on juotu, ja suhde mieheen loppu.*

*halm*

24-01-2011

SAAPUNUT

OPISKELIJA

Opiskelijanumero 0900419	Viralliset etunimet Katarina Ingela
Sukunimi Lax	
Lähiosoite	Postinumero ja -toimipaikka
Sähköposti	Puhelin
Toimipiste ja koulutusohjelma Jylpyn toimipiste Hoitotyön koulutusohjelma	
Suuntautumisvaihtoehto ja ryhmätunnus Sairaanhoitaja amk HO09A	

TOIMEKSIANTAJA

Toimeksiantaja ja yritys/yhteisö Tekes/Sos.- ja terv.palvelut	Yrityksen/yhteisön yhteyshenkilö Projektipäällikkö Valdemar Kallunki
Lähiosoite	Postinumero ja -toimipaikka
Sähköposti	Puhelin

OPINNÄYTETYÖN HANKKEISTUS

<input type="checkbox"/> Toimeksiantaja maksaa opinnäytetyöstä opiskelijalle tai ammattikorkeakoululle korvauksen, josta on kirjallisesti sovittu ennen opinnäytetyön aloittamista.
<input type="checkbox"/> Opinnäytetyöllä on toimeksiantajan puolelta nimetty ohjaaja ennen opinnäytetyön aloittamista.
<input checked="" type="checkbox"/> Toimeksiantajan tarkoituksena on alusta lähtien hyödyntää opinnäytetyön tuloksia toiminnassaan.

OPINNÄYTETYÖN OHJAUS

Ohjaava(t) opettaja(t) <i>YHÖPÖTÄJÄ,KT</i> Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen
Sähköposti
Yrityksen/yhteisön ohjaaja(t) Liisa Länsmans
Sähköposti

## OPINNÄYTETYÖ

Opinnäytetyön aihe (max. 200 merkkiä) Terveyttä edistävä näkökulma, päihteet ammatillista koulua käyvän nuoren elämässä	
Kehittämisen- tai tutkimustavoite ja toimeksianto (max. 300 merkkiä) Ennaltaehkäistä ja havahduttaa nuoret huomaamaan päihteiden käytön aiheuttamat ongelmat ja riskit	
Keskeiset menetelmät (max. 300 merkkiä) Toimintatutkimusmenetelmät: Suunnittelu, toteutus, havainnointi.	
Opinnäytetyön aloitus 18.10.2010	Opinnäytetyön luovutus toimeksiantajalle
Opinnäytetyö täyttää Tilastokeskuksen T & K määritelmän *) <input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	

\*) T & K määritelmän saa opintotoimistosta tai Internetistä,  
<http://www.tilastokeskus.fi/til/tkke/kas.html>

## OPINNÄYTETYÖN SOPIMUSEHDOT

<p><b>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu</b> Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Kymenlaakson ammattikorkeakoulun vastuu rajoittuu opinnäytetyön tavanomaiseen ohjaukseen. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta.</p> <p><b>Oikeudet tuloksiin ja muuhun opinnäytetyöhön liittyvään aineistoon, laitteisiin ja sovelluksiin.</b> Tekijänoikeus ja omistusoikeus opinnäytetyön tuloksiin kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen ainoastaan sopimalla niistä erikseen opinnäytetyön tekijän kanssa. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p>	<p><b>Tulosten julkaiseminen ja luottamuksellisuus</b> Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muita julkisuuslaissa salassa pidettäviksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö voidaan julkaista myös Internetissä.</p> <p>Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opinnäytetyön ohjaaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p> <p><b>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen</b> Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. aineistojen hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Kymenlaakson ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p>
--	---

Olemme yhteisesti sopineet opinnäytetyön toteutuksesta ja ohjauksesta yllä sovitulla tavalla.

## ALLEKIRJOITUKSET

PAIKKA, PÄIVÄYS JA TOIMEKSIAANTAJAN EDUSTAJAN ALLEKIRJOITUS <i>Kotka</i> <i>20.1</i> 20 <i>[Signature]</i>
PAIKKA, PÄIVÄYS JA OPISKELIJAN ALLEKIRJOITUS KOTKA <i>3</i> / <i>1</i> 20 <i>11</i> <i>[Signature]</i>
PAIKKA, PÄIVÄYS JA OHJAAVAN OPETTAJAN ALLEKIRJOITUS <i>Kotka 12.1.2011</i> <i>1</i> 20 <i>[Signature]</i>

Tämä sopimus on kirjoitettu kolmena kappaleena, yksi toimeksiantajayritykselle, toinen opiskelijalle ja kolmas opintotoimistoon rekisteröintä varten.

24-01-2011

SAAPUNUT

PJM

## OPISKELIJA

Opiskelijanumero 0900047	Viralliset etunimet Miia Erika
Sukunimi Mattila	
Lähiosoite	Postinumero ja -toimipaikka
Sähköposti	Puhelin
Toimipiste ja koulutusohjelma Jylypyn toimipiste Hoitotyön koulutusohjelma	
Suuntautumisvaihtoehto ja ryhmätunnus Sairaanhoidtaja amk HO09A	

## TOIMEKSIANTAJA

Toimeksiantaja ja yritys/yhteisö Tekes/Sos.- ja terv.palvelut	Yrityksen/yhteisön yhteyshenkilö Projektipäällikkö Valdemar Kallunki
Lähiosoite	Postinumero ja -toimipaikka
Sähköposti	Puhelin

## OPINNÄYTETYÖN HANKKEISTUS

<input type="checkbox"/>	Toimeksiantaja maksaa opinnäytetyöstä opiskelijalle tai ammattikorkeakoululle korvauksen, josta on kirjallisesti sovittu ennen opinnäytetyön aloittamista.
<input type="checkbox"/>	Opinnäytetyöllä on toimeksiantajan puolelta nimetty ohjaaja ennen opinnäytetyön aloittamista.
<input checked="" type="checkbox"/>	Toimeksiantajan tarkoituksena on alusta lähtien hyödyntää opinnäytetyön tuloksia toiminnassaan.

## OPINNÄYTETYÖN OHJAUS

Ohjaava(t) opettaja(t) YLIOPIKKAJA iET Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen
Sähköposti
Yrityksen/yhteisön ohjaaja(t) Liisa Länsmans
Sähköposti

## OPINNÄYTETYÖ

Opinnäytetyön aihe (max. 200 merkkiä) Terveyttä edistävä näkökulma, päihheet ammatillista koulua käyvän nuoren elämässä	
Kehittämisen- tai tutkimustavoitteet ja toimeksianto (max. 300 merkkiä) Ennaltaehkäistä ja vahvistaa nuoret huomaamaan päihteen käytön aiheuttamat ongelmat ja riskit	
Keskeiset menetelmät (max. 300 merkkiä) Toimintatutkimusmenetelmät: Suunnittelu, toteutus, havainnointi.	
Opinnäytetyön aloitus 18.10.2010	Opinnäytetyön luovutus toimeksiantajalle
Opinnäytetyö täyttää Tilastokeskuksen T & K määritelmän *) <input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	


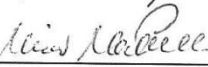

\*) T & K määritelmän saa opintotoimistosta tai Internetistä,  
<http://www.tilastokeskus.fi/til/tkke/kas.html>

## OPINNÄYTETYÖN SOPIMUSEHDOT

<p><b>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu</b> Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Kymenlaakson ammattikorkeakoulun vastuu rajoittuu opinnäytetyön tavanomaiseen ohjaukseen. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta.</p> <p><b>Oikeudet tuloksiin ja muuhun opinnäytetyöhön liittyvään aineistoon, laitteisiin ja sovelluksiin.</b> Tekijänoikeus ja omistusoikeus opinnäytetyön tuloksiin kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen ainoastaan sopimalla niistä erikseen opinnäytetyön tekijän kanssa. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raporttoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p>	<p><b>Tulosten julkaiseminen ja luottamuksellisuus</b> Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muita julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö voidaan julkaista myös Internetissä.</p> <p>Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opinnäytetyön ohjaaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p> <p><b>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen</b> Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. aineistojen hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Kymenlaakson ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p>
---	---

Olemme yhteisesti sopineet opinnäytetyön toteutuksesta ja ohjauksesta yllä sovitulla tavalla.

## ALLEKIRJOITUKSET

PAIKKA, PÄIVÄYS JA TOIMEKSIANTAJAN EDUSTAJAN ALLEKIRJOITUS Kotka 20.10.2011	
PAIKKA, PÄIVÄYS JA OPISKELIJAN ALLEKIRJOITUS KOTKA 3.11.2011	
PAIKKA, PÄIVÄYS JA OHJAAVAN OPETTAJAN ALLEKIRJOITUS Kotka 12.11.2011	

Tämä sopimus on kirjoitettu kolmena kappaleena, yksi toimeksiantajayritykselle, toinen opiskelijalle ja kolmas opintotoimistoon rekisteröintä varten.

KOTKAN – HAMINAN SEUDUN KOULUTUSKUNTAYHTYMÄ Etelä-Kymenlaakson ammattiopisto	VIRANHALTIJAPÄÄTÖS § OTE		Sivu
Koulutuskuntayhtymän johtaja	2.2.2011	36	1

Dnro :0/0

**Tutkimusluvan myöntäminen Katarina Laxille ja Miia Mattilalle**

Valmistelija: Pyyntö ja tutkimussuunnitelmalitteena.

Päätös: Myönnetään tutkimuslupa Katarina Laxille ja Miia Mattilalle Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä varten.

Toimeenpano:  
Ote: Ao., Liisa Länsmans

Oikaisuvaatimusohjeet

Koulutuskuntayhtymän johtaja REIVILÄ JUHA  
Reivilä Juha

Tämä pöytäkirja on yleisesti nähtävänä Kotekon toimipisteessä 1.3.2011 kello 9-12.

Otteen oikeaksi todistaa Kotkassa 4.2.2011.

Johdon sihteeri Pia Happonen