

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

”Se oli mukava tapa oppia päihteistä”

Ehkäisevää päihdetyötä toiminnallisesti

Katja Elo

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210op)

04/2012

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Katja Elo	Sivumäärä 36 ja 30 liitesivua
Työn nimi ”Se oli mukava tapa oppia päihteistä” – Ehkäisevää päihdetyötä toiminnallisesti	
Ohjaava opettaja Sanna Lukkarinen	
Työn tilaaja ja työelämäohjaaja Janakkalan kunnan nuorisotoimi, Sanna Laine	
Tiivistelmä <p>Ehkäisevä päihdetyö on tärkeä osa-alue nuorisotyön kentällä, jota pitää koko ajan kehittää. Ehkäisevän päihdetyön tarkoituksena on lisätä tietoutta ja ymmärrystä päihteiden käytöstä sekä vaaroista, muuttaa asenteita päihteitä kohtaan sekä vaikuttaa päihteiden käyttöön ja tukea terveellisiä elämäntapoja.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda uusi menetelmä ehkäisevän päihdetyön kentälle. Tavoitteena oli luoda menetelmä, jonka avulla lasten ja nuorten kanssa päihteistä puhuminen olisi yhä helpompaa ja mukavampaa.</p> <p>Opinnäytetyön tilasi Janakkalan kunnan nuorisotoimi, sillä ehkäisevän päihdetyön menetelmää oli päivitettävä. Yhdessä nuorisotoimen työntekijöiden kanssa lähdimme siitä, että ehkäisevä päihdetyö on tehtävä toiminnallisesti, kuitenkin niin että se on helppo toteuttaa hyvinkin erilaisissa tiloissa ja hyvin erikokoisten ryhmien kanssa.</p> <p>Opinnäytetyön tuotoksena on uusi päihdepelit, Päihdemuistis, 6.-luokkalaisten ehkäisevään päihdetyöhön. Peli antaa uuden tavan toimia nuorten kanssa ja sen tarkoituksena on toiminnallisesti keskustella ja antaa tietoa päihteistä. Peli on myös muokattavissa niin, että voidaan toimia myös vanhempien nuorten kanssa. 6.-luokkalaisten ollessa kohderyhmänä pelissä käsitellään vain yleisimpiä päihteitä, eli tupakkaa ja alkoholia. Teoreettisena viitekehystenä ovat nuoret ja päihteet, suomalaisten nuorten päihdetyön käyttö, päihteet yleensä sekä ehkäisevä päihdetyö.</p> <p>Peli toteutettiin korttipelinä, jota pelataan kuin muistipeliä. Jokaisella korttiparilla on oma sanomansa päihteistä. Korttien sanomat on suunniteltu niin, että ne koskettavat nuorten elämää sekä asenteita päihteitä kohtaan. Jokaisen korttiparin kohdalla on tarkoitus saada nuoret pohtimaan mitä se kuvaa ja luoda keskustelua heidän omista kokemuksistaan, asenteistaan ja tiedoistaan päihteitä kohtaan. Peliä voi pelata sekä pienellä, että suurella ryhmällä. Kaikki Janakkalan kunnan 11 koulua toimivat pelin testiryhminä pelaten ja antaen palautetta pelaamisen jälkeen.</p>	
Asiasanat Ehkäisevä päihdetyö, päihteet, toiminnalliset menetelmät, nuoret	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Katja Elo	Number of Pages 36 and 30 appendices
Title "That Was a Great Way to Learn about Intoxicants" Preventive Substance Abuse Work with Functional Methods.	
Supervisor Sanna Lukkarinen	
Subscriber and Mentor The Youth Services of Janakkala Municipality , Sanna Laine	
Abstract <p>Preventive substance abuse work is a very important sector in youth work and we have to develop that all the time. The idea of preventive substance abuse work is to increase knowledge and understanding of the abuse of intoxicants and the dangers of it. It'll also aim to affect attitudes towards intoxicant abuse and to support healthy lifestyles.</p> <p>The purpose of this thesis was to create a new method for preventive substance abuse works sector. The objective was to create a way to make it easier and more comfortable to discuss intoxicants with children and young people.</p> <p>The youth services of Janakkala municipality subscribed to the thesis because the preventive substance abuse work must be improved. Together with the youth service workers we decided that the preventive substance abuse work must be done functionally, also keeping it very mobile so that it could be executed in groups and spaces of various sizes.</p> <p>This thesis product was a new game, Päihdemuistis, about intoxicants for sixth graders. The game gives a new way to do preventive substance abuse work with children and young people. The game makes it easier to discuss with young people and to give information about intoxicants. The game is also easy to edit so playing with older youngsters is possible. Sixth graders being the only target group the game handles only the most common intoxicants, such as alcohol and cigarettes. The theoretical context covers young and intoxicants, how the young in Finland use intoxicants and preventive substance abuse works.</p> <p>The game was implemented as a card game played like a concentration game. Every pair of cards teaches something of intoxicants. The cards had been planned in a way that the youngsters could relate to them, making the cards more effective. On every pair of cards the objective is to provoke the youngsters to ponder what it represents and to create a conversation on their experiences, attitudes and information on intoxicants. The game can be played regardless of the size of the group. All of the eleven schools of Janakkala worked as test groups playing and giving feedback.</p>	
Keywords Preventive substance abuse work, youth, intoxicants, functional methods	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ	6
2.1 Ehkäisevän päihdetyön lakiperusta	8
2.2 Ehkäisevä päihdetyö kouluissa	10
3 PÄIHTEET	12
3.1 Tupakka	13
3.2 Alkoholi	15
4 NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ	17
5 TOIMINNALLISUUS	19
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	21
6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	22
6.2 Päihdemuistis!	23
6.3 Toiminnan toteutus	24
6.4 Toiminnasta saatu palaute ja arviointi	28
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	30
LÄHTEET	34
LIITTEET	37

1 JOHDANTO

Aiheen opinnäytetyöhön sain Janakkalan kunnan nuorisotoimelta. Janakkalan kunnan nuorisotoimi toimii koko Janakkalan kunnan alueella tarjoten palveluita alle 29-vuotiaille nuorille ja heidän vanhemmilleen. Toiminnan olennaisina osina ovat nuorisotilatoiminta, etsivä nuorisotyö, erityisnuorisotyö, leiri – ja retkitoiminta sekä erilaiset nuorisotilaisuudet sekä tapahtumat. Yhteistyötä tehdään niin liikuntajärjestöjen, sosiaalitoimen, poliisin, seurakunnan kuin koulujenkin kanssa. Kouluilla toiminta perustuu viikoittaisiin kouluvierailuihin, ehkäisevään päihdetyöhön sekä nuorisofoorumin toimintaan. (Janakkalan kunnan nuorisotoimi, 2012.)

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisesti, kuitenkin kyselyjen kautta myös laadullisen tutkimuksen avulla. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää uusi ehkäisevän päihdetyön menetelmä 6.-luokkalaisten ehkäisevään päihdetyöhön, kuitenkin niin että se olisi muokattavissa kaikille nuorille. Ehkäisevän päihdetyön tavoitteena on antaa tietoa päihteistä ja niiden vaaroista sekä edistää terveellisiä elämäntapoja.

Toiminnallisuus oli avainsana uutta menetelmää pohtiessa. Muita tärkeitä seikkoja olivat menetelmän toimivuus ryhmäkoosta huolimatta, sekä sen helppo liikuteltavuus että toteutettavuus. Pelin avulla nuorten kanssa työskentelevät voivat kohdata päihdeet nuorten kanssa ja toteuttaa ehkäisevää päihdetyötä uudella tavalla.

Tuotoksena syntyi uusi päihdepeli nuorten ehkäisevään päihdetyöhön ja tilaajan toivomuksesta pelissä käsitellään vain yleisimpiä päihteitä, eli alkoholia ja tupakkaa. Peliä pelataan muistipelin tavoin ja sen tavoitteena on avata keskusteluja nuorten kanssa ja saada nuoret pohtimaan omaa asennettaan päihteisiin. Peliin on koottu tietoja, jotka koskettavat nuorten elämää ja tilanteita joita nuoret voivat kohdata.

Opinnäytetyön alussa avaan käsitteitä ja ensimmäisenä avaan ehkäisevän päihdetyön käsitteen sekä sen lakiperustan ja merkityksen kouluissa. Tämän jälkeen käsitelen päihteitä ja niistä tarkemmin tupakkaa sekä alkoholia. Työssä käyn läpi myös nuorten päihteiden käyttöä sekä avaan toiminnallisuuden käsitettä. Lopuksi käyn läpi

toiminnallisen opinnäytetyön käsitettä sekä kerron ja arvioin työni toteutumista ja pohdin yleisesti koko työtäni.

2 EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ

Ehkäisevän päihdetyön tavoitteena on edistää terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia edistämällä päihdeettömiä elintapoja, ehkäisemällä päihdehaittoja sekä lisäämällä tietoa ja ymmärrystä päihdeistä. Sen avulla yritetään vähentää päihdeiden kysyntää, saatavuutta, tarjontaa sekä haittoja. Vaikuttamiskohteita ovat päihdeitä koskevat tiedot, asenteet ja oikeudet, päihdehaitoilta suojaavat tekijät sekä päihdeiden käyttö ja käyttötavat. (Stakes 2006, 8.)

Ehkäisevällä päihdetyöllä vaikutetaan alkoholin, tupakan ja huumausaineiden käyttöön ja haittoihin. Lääkkeet, liuottimet ja muut aineet luokitellaan vasta sitten päihdeiksi, kun niitä käytetään päihtymistarkoituksessa. (Stakes 2006, 8.) Yleisesti ehkäisevä päihdetyö jaetaan yleiseen ja riskiehkäisyyn. Nuorisosalalla kuitenkin voidaan lisätä yksi taso enemmän: sosiaalinen vahvistaminen. (Pylkkänen, Viitanen & Vuohelainen 2009, 15.)

Sosiaalinen vahvistaminen ehkäisevässä päihdetyössä voi esimerkiksi tarkoittaa nuorten kuulemista, osallisuuden edistämistä, läsnäoloa ja ryhmien rakentamista. Ehkäisevän päihdetyön pitäisi tässä kohtaa vahvistaa sosiaalisia taitoja, ryhmässä toimimista ja yhteisöllisyyttä toimintaympäristössä. (Pylkkänen 2011, 66.) Nuorisosalalla ehkäisevään päihdetyöhön sisältyvät sosiaalisen vahvistamisen lisäksi siis yleinen sekä riskiehkäisy. Yleinen ehkäisy kohdistuu koko väestöön tai väestöryhmään, jota ei päihdeiden käyttö määritä. Riskiehkäisy kohdistuu tiettyyn kohderyhmään, joka määritellään päihdeiden käytölle tai haitoille altistavan riskin perusteella. (Stakes 2006, 8.)

Nuorten kokemukset, arvot, asenteet sekä käyttäytyminen on tärkeää ottaa huomioon ehkäisevää päihdetyötä tehtäessä. Nuoret myös toivovat, että päihdeitä käsitellään laajasti eikä keskitytä pelkästään yhteen osa-alueeseen. Lisäksi on tärkeää ot-

taa huomioon myös ihmissuhteet, perhe, seksi ja harrastusmahdollisuudet, sillä nekin ovat tärkeä osa ehkäisevää päihdetyötä. Keskusteluissa täytyy antaa nuorille mahdollisuus kertoa omat mielipiteensä ja ottaa ne huomioon, eikä pidättäytyä vain omista ratkaisuissaan. (Kylmänen 2005, 28.)

Ehkäisevän päihdetyön yleisten edellytysten luominen kuuluu ensisijaisesti valtiolle ja kunnille. Erilaiset järjestöt, yhteisöt sekä kunnat vastaavat käytännön toiminnasta. Kunnissa on oltava raittiustyölain edellyttämä monijäseninen toimielin, esimerkiksi sosiaali- tai terveyslautakunta, joka koostuu kunnan viranomaistahojen, poliisin ja luottamushenkilöiden lisäksi järjestöistä ja muista toimijoista. (Stakes 2006, 9.)

Ehkäisevää päihdetyötä toteutetaan monin erilaisin menetelmin. On tärkeää valita juuri oikea menetelmä kohderyhmälle, jotta työ olisi laadukasta. Nuorisoalalla ehkäisevää päihdetyötä voidaan tehdä joko yhdelle nuorelle tai nuorisoryhmälle. Alle 18-vuotiaille ehkäisevän päihdetyön tarkoituksena on suojata lapsia päihteiden haitoilta, joten menetelmän on vastattava juuri tämän kohderyhmän tarpeisiin ja tavoitteisiin ja on otettava huomioon onko kyse ryhmästä vai yksittäisestä nuoresta. (Pylkkänen, Viitanen & Vuohelainen 2009, 16.)

Ehkäisevän päihdetyön laatukriteereissä on määritelty ammatillisen työskentelyprosessin kolme päätekijää: sisältötekijät, toteutustekijät sekä seuranta ja arviointi. Sisältötekijöissä korostuu tietoperusta. Tietoperusta on myös olennaista toteutustekijöissä, sillä menetelmävalinnat täytyy tehdä kohdennetusti ja tavoitteenasettelu rajatusti. Ammatillisen toimijan pitää kyetä arvioimaan itseään ja työtään sekä omaksua koko ajan uutta tietoa, jotta työ olisi laadukasta. (Viitanen 2010, 93–94.)

Toimijalla, joka ehkäisevää päihdetyötä toteuttaa, täytyy olla ajankohtaiset tiedot hallussa. On myös pystyttävä perustelemaan väittämänsä kunnolla ja lähteä oikealla asenteella liikkeelle. Toimijan erittäin päihdekielteinen asenne tai suhtautuminen voi pahimmassa tapauksessa jopa edistää nuorten päihteiden käyttöä. (Kylmänen 2005, 32.) Toimijan on myös laskeuduttava siihen maailmaan ja todellisuuteen, jossa lapset ja nuoret elävät sekä pitää heitä tasavertaisina. Tärkeää on myös tukea lasten omaehtoista harrastustoimintaa antamalla vinkkejä erilaisista harrastuksista tai tiloja harrastuksiin. (Kovanen & Leino 2006, 20–21.)

On tutkittu, että 14-vuotiaasta lähtien kiinnostus varsinkin tupakointiin vähenee vuosi vuodelta. Tämän takia olisi erittäin tärkeää aloittaa ehkäisevä päihdetyö ajoissa ja asettaa sille päämääräksi se, että onnistuttaisiin lykkäämään päihteiden kokeilun aloittamisikää. On erittäin tärkeää tunnistaa nuoruudesta kaksi vaihetta, joihin työ pitäisi kohdentaa; varhainen relevanssi- eli aloitusvaihe, sekä myöhäinen relevanssi-vaihe. Ajoitus ehkäisevään työhön onnistuu parhaiten, kun käytettävissä on laadukasta tietoa siitä kuinka kohderyhmä käyttäytyy. (Soikkeli, Salasuo, Puuronen & Piispa 2011, 38.)

Esimerkiksi Janakkalan kunnassa ehkäisevän päihdetyön toteuttamisesta huolehtii Nuorisotoimi. Nuorisotoimelle kuuluu 6.-luokkalaisten päihdevalistukset, sekä 7.-luokkalaisille lähetettävissä kirjeissä osio, jossa on tietoa päihteistä. Koulussa ehkäisevää päihdetyötä tekevät myös terveydenhoitajat, jotka valistavat päihteistä terveystarkastuksien yhteydessä. Tämän lisäksi eri oppiaineiden tunneilla tehdään kasvatustyötä ehkäisevän päihdetyön osalta. (Janakkalan kunnan perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden muutokset ja täydennykset, 2011.)

2.1 Ehkäisevän päihdetyön lakiperusta

Laki velvoittaa tekemään ehkäisevää päihdetyötä. Monet eri lait viittaavat ehkäisevän päihdetyön tekemiseen, miten sitä kuuluu tehdä ja kuka sen tekee. Olen ottanut esimerkiksi muutamia lakeja, joissa ehkäisevä päihdetyö tulee esille tavalla tai toisella, ja käyn sitä kautta ehkäisevän päihdetyön lakiperustaa läpi.

Perustuslaissa (731/1999) on määritelty ihmisen perusoikeudet. Hyvinvointioikeudet turvaavat ihmisarvoisen elämän perus edellytykset ja perusoikeuksiin kuuluvat myös yhdenvertaisuus- ja osallistumisoikeudet. Ehkäisevä päihdetyö kuuluu ihmisten ja varsinkin nuorten perusoikeuksiin ja sitä voidaan toteuttaa esimerkiksi sosiaali- ja terveystalvelujen kautta. (Pylkkänen, Viitanen & Vuohelainen 2009, 4.)

Alkoholilain avulla yritetään ohjata alkoholin kulutusta, jotta voitaisiin ehkäistä alkoholista aiheutuvia yhteiskunnallisia, sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja. Nuoria ajatellen

alkoholilaki kieltää alaikäisten juomisen ja alaikäiselle alkoholin tarjoamisen. Ehkäisevää päihdetyötä ajatellen, varsinkin nuorten kohdalla, alkoholilaki on yksi tärkeimmistä laeista. (Pylkkänen, Viitanen & Vuohelainen 2009, 4.)

Laki toimenpiteistä tupakoinnin vähentämiseksi määrittelee sosiaali- ja terveysministeriön ja lääninhallituksen tehtäviksi pitää huolta valtakunnallisista ja alueellisista toimista tupakoinnin vähentämiseksi. Kunnan tehtävänä on huolehtia paikallisesta toiminnasta, tupakoinnin vähentämistä koskevan valistus- ja tiedotustoiminnan ohjauksesta sekä tupakkalain kunnalle kuuluvien muiden tehtävien valmistelusta. (Stakes 2006, 13.) Laki pyrkii ehkäisemään tupakoinnin aiheuttamien terveysriskien ja –haittojen syntymistä ja lain mukaan tupakkatuotteiden myyminen tai luovuttaminen alaikäiselle on kielletty. Alaikäinen eli alle 18-vuotias ei myöskään saa pitää hallussaan tupakkatuotteita. (Pylkkänen, Viitanen & Vuohelainen 2006, 4.)

Huumausainelaki (41/1972) kieltää huumausaineiden tuotannon, valmistuksen, tuonnin Suomeen, viennin Suomesta, kuljetuksen, kauttakuljetuksen, jakelun, kaupan, käsittelyn sekä käytön. (Pylkkänen ym. 2006, 5.) Huumausainelaisissa myös viitataan raittiustyölakiin ja päihdehuoltolakiin huumausaineiden käytön ehkäisyn sekä käyttäjien huollon osalta. (Stakes 2006, 13.) Huumeet ovat myös yksi tärkeä osa-alue ehkäisevässä päihdetyössä ja sitä kautta liittyy siihen erittäin vahvasti. Nuorten on hyvä tietää alkoholin ja tupakan lisäksi myös huumeista, sillä nuorten asenteet huumeita kohtaan alkavat olla koko ajan yhä myönteisempiä.

Päihdehuoltolaki määrittelee päihdehuollon tavoitteet, jotka on päihteiden ongelmakäytön ehkäisy ja vähentäminen. Lisäksi päihdehuollon tavoitteena on ehkäistä siihen liittyviä sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja ja edistää ongelmakäyttäjän ja läheisten toimintakykyä ja turvallisuutta. Viranomaisten, jotka toimivat päihdehuollon alalla, on tehtävä keskenään yhteistyötä. (Pylkkänen ym. 2006, 5.) Kunnan on huolehdittava päihdehuollon järjestämisestä, sen sisällöstä ja laajuudesta (Stakes 2006, 12).

Raittiustyölain (828/1982) tavoitteena on totuttaa kansalaiset terveellisiin elämäntapoihin ja ohjata heitä välttämään päihteiden käyttöä. Sosiaali- ja terveysministeriö hoitaa raittiustyön yleisen johdon, ohjauksen ja valvonnan. Kunnissa on oltava toimielimet, jotka vastaavat raittiustyön toimeenpanosta. Kunnilla ja järjestöillä on myös

oikeus ja velvollisuus työskennellä päihteiden käytön ehkäisemiseksi myös nuorten kanssa. Kuntien tehtävänä on myös koordinoida päihdetyötä kokonaisuutena ja vastata sen laadusta. (Pylkkänen ym. 2006, 5.)

Lastensuojelulaki (417/2007) turvaa lapsen oikeuden turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun. Lastensuojelulaki määrittelee ilmoitusvelvollisuudesta, joka velvoittaa ilmoittamaan sosiaalihuolosta vastaavalle toimielimelle lapsesta, jonka hoidon ja huolenpidon tarve, kehitystä vaarantavat olosuhteet tai oma käyttäytyminen edellyttää lastensuojelun tarpeen selvittämistä. Tavoitteena ehkäisevällä lastensuojelulla on edistää ja turvata lapsien kasvua, kehitystä sekä hyvinvointia. Laki velvoittaa opetuksen ja nuorisotyön parissa toimivien antamaan lapsille ja nuorille erityistä tukea, kun he tai heidän perheensä eivät ole lastensuojelun asiakkaana. Lastensuojelulaissa lapsi on alle 18-vuotias. (Pylkkänen ym. 2006, 5-6.)

Nuorisolain (72/2006) tarkoituksena on tukea nuorten kasvua ja itsenäistymistä sekä edistää nuorten aktiivista kansalaisuutta. Lisäksi tarkoituksena on sosiaalisesti vahvistaa nuoria ja parantaa heidän kasvu- ja elinoloja. Nuorisolaissa ehkäisevä päihdetyö on keskeinen ja sen näkökulmasta ehkäisevällä päihdetyöllä on kasvatuksellinen tavoite. Nuorisolain piiriin kuuluvat alle 29-vuotiaat kansalaiset. (Pylkkänen ym. 2006, 6.)

Koululainsäädännössä on monia erilaisia säädöksiä, jotka vahvistavat suojaavien tekijöiden toteutumista kouluissa. Niissä korostuu lapsen ja nuoren hyvinvointi, turvallisuuden edistäminen sekä yhteistyössä toteutettava huolenpito. Perusopetuslain (477/2003) mukaan esi- ja perusopetus on järjestettävä oppilaiden ikäkauden ja edellytysten mukaisesti niin, että se edistää oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä. (Stakes 2006, 14.)

2.2 Ehkäisevä päihdetyö kouluissa

Lapset muodostavat asenteensa päihteitä kohtaan useimmiten 4.-7. luokalla. Tämän takia ehkäisevä päihdetyö olisi hyvä aloittaa jo näillä vuosiluokilla. Seitsemännellä

luokalla olevat nuoret näkevät vielä valistuksen mahdolliseksi vaikuttamisen keinoksi, mutta esimerkiksi 9.-luokkalaiset ovat oman asenteensa päihteitä kohtaan jo muodostaneet. (Kovanen & Leino 2006, 22.) Tärkeää on toteuttaa ehkäisevää päihdetyötä nivelvaiheessa siirryttäessä alakoulusta yläkouluun. Tässä vaiheessa kaverit vaihtuvat ja kavereiden painostus päihteiden kokeiluun on suuri. Varhaisessa vaiheessa aloitetun ehkäisevän päihdetyön avulla voidaan juuri tämän nivelvaiheen riskit välttää ja saada edes osa nuorista päihteettömälle tielle.

Kouluilla tehtävää ehkäisevää päihdetyötä toteutetaan primaaritasolla. Primaaritason tavoitteena on tehdä lyhytneuvontaa ennen esimerkiksi päihdeongelman syntymistä ja vaikuttaa kohderyhmän käsityksiin päihteistä. (Kylmänen 2005, 10.) Kouluyhteisön, joka on tärkeä osa lapsen elämää, tehtävänä on ennaltaehkäisevä työ, terveyskasvatuksen antaminen sekä oppilashuollosta vastaaminen. Useat opettajat kokevat etteivät tiedä tarpeeksi päihteistä, siksi kouluille kaivataankin ohjeistuksia ja apua ehkäisevän päihdetyön toteuttamiseen. Usein ehkäisevä päihdetyö toteutetaan koulun ammattilaisten sekä ulkopuolisten asiantuntijoiden avulla. (Kovanen & Leino 2006, 11–21.)

Koulussa tehtävää päihdetyötä tehdään yhdessä koululaisen turvaverkon kanssa. Turvaverkossa tärkein on perhe, sillä perheen arvoista ja asenteista rakentuvat lapsen ja nuoren asenteet. Lisäksi turvaverkkoon kuuluvat kodit, oma koti tai kaverin koti, joissa arvoja ja asenteita muokataan edelleen. Koulu on tietenkin erittäin tärkeässä roolissa, mutta myös esimerkiksi nuorisotoimi ja seurakunta sekä erilaiset järjestöt tekevät koulun kanssa tiivistä yhteistyötä ehkäisevän päihdetyön osalta. Liikunta- ja kulttuuritoimi tarjoavat lapsille ja nuorille muuta ajanvietettä ja antavat esimerkkejä terveellisistä elämäntavoista. Sosiaali- ja terveystoimi sekä poliisi ovat ehkä vähemmän esillä lasten ja nuorten elämässä, mutta aivan yhtä tärkeitä turvaverkossa. (Soikkeli ym. 2011, 23.)

Perusopetuslain mukaan opetus on järjestettävä oppilaiden ikäkauden ja edellytysten mukaisesti, niin että se edistää oppilaan tervettä kasvua ja kehitystä (Finlex 2012). Kouluilla tehtävään ehkäisevään päihdetyöhön pitää mielestäni panostaa, sillä sieltä lapset ja nuoret tavoittaa parhaiten. Tärkeää on myös muiden yhteistyötahojen ja ammattilaisten osallistua ehkäisevään työhön, jotta siitä saadaan yhä laadukkaam-

taa. Esimerkiksi nuorisotiloilla sekä harrastuksissa tulee jatkaa ja tukea jo kouluissa tehtyä työtä.

Lapsille ja nuorille tehtävä ehkäisevä päihdetyö voidaan kohdistaa joko välittömään tai välilliseen kohderyhmään. Lapset ja nuoret ovat välitön kohderyhmä ja välillinen kohderyhmä voi esimerkiksi koostua heidän vanhemmistaan ja nuorisotyöntekijästä. Kohderyhmän valinta riippuu siitä halutaanko päihteiden käyttöön vaikuttaa suoraan vai epäsuorasti. (Kovanen & Leino 2006, 20.) Toiminnassani kohderyhmänä ovat lapset ja nuoret, joten ehkäisevä päihdetyötä lähdetään tekemään välittömään kohderyhmään. Välillistä kohderyhmää pidän myös erittäin tärkeänä, mutta tässä työssä tavoitteena on kehittää uusi menetelmä juuri välittömälle kohderyhmälle.

Yhteisöön kuulumisen ja hyväksytyksi tuleminen ovat tärkeitä asioita nuorille. Nuoret tekevät melkein mitä vain, jotta heidät hyväksyttäisiin osaksi yhteisöä. Päihteitä ja niiden käyttöä pidetään nuorten keskuudessa hienona asiana ja yhteisön tuottama paine saattaa saada nuoret kokeilemaan päihteitä herkemmin. (Helmiö 2010, 110.) Yhteisöön kuulumisen on nuoruudessa tärkeää, sillä silloin rakennetaan omaa identiteettiä. Kavereiden merkitys kasvaa jo 6.-luokalta lähtien, sillä silloin aletaan harjoitella itsenäistymistä. Hyväksyntää haetaan kaikilta ja ystävät sekä kaveripiiri ovat tärkeimmässä asemassa tässä kohtaa.

Kouluissa pitäisi mielestäni enemmän puuttua, ainakin kouluaikana, päihteiden käyttöön. Tunnin jälki-istunto ei auta, vaan mielestäni tupakoitsijoiden rangaistus voisi olla jälki-istunnon tapainen, mutta niin että keskusteltaisiin päihteistä, niiden vaaroista ja niiden käytöstä. Näin saataisiin käytettyä lisää aikaa päihdekasvatukseen ja sitä kautta pystyttäisiin ehkä vaikuttamaan nuorten asenteisiin.

3 PÄIHTEET

Tässä työssä tarkastelen tarkemmin alkoholia ja tupakkaa ja jätän muiden päihteiden tarkastelun vähemmälle. Työn tavoitteena on tuoda uusi menetelmä 6.-luokkalaisten ehkäisevään päihdetyöhön ja tilaaja näki alkoholin ja tupakan tärkeimmiksi käsiteltä-

viksi päihteiksi tämän ikäisten kanssa. Ehkäisevä päihdetyö tulee jatkumaan yläkouluissa, jolloin loput päihteet käydään tarkemmin läpi ja ovat silloin ajankohtaisempia.

Päihteillä tarkoitetaan sekä laillisia että laittomia päihdyttäviä aineita. Päihteitä ovat kaikki humalatilaa aiheuttavat sekä päihtymykseen tunteen aiheuttavat kemialliset aineet. Suomessa luetaan päihteisiin tupakka, alkoholi, huumausaineet sekä tekniset liuottimet. (Kylmänen 2005, 25.) Päihteitä voidaan käyttää suun kautta, lihaksen- tai suonensisäisesti ja imppaamalla. Päihteet vaikuttavat kehoon eri tavoin ja vaikutus riippuu muun muassa käytetystä aineesta ja aineen epäpuhtauksista, käyttötavasta ja määrästä, käyttöympäristöstä, käyttäjän persoonallisuustekijöistä ja yleisilasta, iästä sekä kehon koosta. (Dahl & Hirschovits 2002, 5.)

Suomessa tupakka ja alkoholi määritellään sosiaalisiksi päihteiksi ja ne ovat lain mukaan rajoitetusti sallittuja. Huumausaineet voidaan jakaa niiden vaikutuksien perusteella alaryhmiin. Keskushermostoa kiihottavia aineita ovat esimerkiksi kokaiini ja amfetamiini. Keskushermostoa lamaannuttaviin aineisiin kuuluvat morfiini ja heroini. Hallusinogeeniksi voidaan luokitella LSD sekä erilaiset sienet. Kannabis määritellään omaksi farmakologiseksi ryhmäkseen, koska se vaikuttaa keskushermostoon lamaavasti, jossain tapauksissa keskushermostoa kiihdyttävästi ja sillä on myös hallusinogeenisiä vaikutuksia. (Dahl & Hirschovits 2002, 5.)

Päihteiden ongelmakäyttö on sidoksissa myös mielenterveyden häiriöihin. Tutkimusten mukaan 60–80% päihdehäiriöisistä ihmisistä kärsii elämänsä aikana jostain muustakin mielenterveydenhäiriöstä. Yleisimpiä ovat mielialahäiriöt, neuroottiset ja stressiin liittyvät somatoformiset häiriöt sekä persoonallisuushäiriöt. Päihderiippuvuus on myös tutkitusti sidoksissa psyykkisiin oireisiin. Päihteiden käyttö aiheuttaa haitallisia psyykkisiä oireita päihtymystilassa, vieroitusvaiheessa sekä sen jälkeenkin. (Dahl & Hirschovits 2002, 177–179.)

3.1 Tupakka

Tupakkalain (693/1976) mukaan tupakkatuotteet ovat tupakasta kokonaan tai osittain valmistettuja, poltettaviksi, sieraimiin vedettäviksi, imeskeltäviksi tai pureskeltäviksi

tarkoitettuja tuotteita. Tupakkatuotteita ei saa myydä tai luovuttaa alle 18-vuotiaille. (Finlex 2012.)

Tupakkaa valmistetaan noin 65 eri Nicotianan – kasvilajin lehdistä. Tupakka tuotteita ovat piippu, sikari ja tupakka, jotka luokitellaan poltettaviin tupakkatuotteisiin. Purutupakka tai toisin sanoen mälli imeytyy limakalvoilta ja nuuska ”niistetään” nenään. Nykyään nuuskaa käytetään myös purutupakan tavoin. Tupakka koostuu noin 5000 kemiallisesta yhdisteestä ja niistä tiedetään 50 aiheuttavan syöpää. Tärkeimmät kemialliset yhdisteet ovat häkä, tupakkaterva sekä nikotiini. (Dahl & Hirschovits 2002, 123.)

Tupakointi säännöllisesti vaikuttaa elimistöön monin tavoin. Sydän- ja verenkiertoelimistöön tupakointi vaikuttaa esimerkiksi verenpaineen nousulla, aiheuttamalla ahtaumia sekä aivoverenkiertohäiriöitä. Ruoansulatuselimistössä tupakointi voi aiheuttaa esimerkiksi ientulehdusta tai mahahaavoja. Hengityselimistössä hengitystiet ärsyntyvät, keuhkotulehdukset ovat yleisiä sekä yhdeksän kymmenestä keuhkosyövästä johtuu tupakasta. Hormonitoimintaan tupakointi vaikuttaa esimerkiksi heikentämällä hedelmöitymistä. Lisäksi tupakoinnin seurauksena yleiskunto heikkenee ja hapen puute aiheuttaa päänsärkyä, väsymystä ja heikentää keskittymiskykyä. (Dahl & Hirschovits 2002, 124–125.)

Tupakointi on yhteydessä moniin erilaisiin syöpiin, kuten keuhkosyöpään, rintasyöpään, kohdunkaulansyöpään, suusyöpään sekä kurkkusyöpään. Tupakoivalla on esimerkiksi nelinkertainen riski saada kohdunkaulan syöpä tupakoimattomaan verrattuna. Tupakointi aiheuttaa lapsettomuutta ja lisäksi tupakansavulla on vaikutuksia raskauteen; vauvan syntymäpaino alenee sekä keskenmenon riski kasvaa moninkertaiseksi. Tupakoinnilla on lisäksi pitkäaikaisvaikutuksia lapsen aivoihin, jotka ilmenevät oppimisvaikeuksina ja kehityshäiriöinä kasvuiässä. (Vierola 2010, 15–16.)

Tupakointi lisää aivohalvauksen riskiä ja haittaa myös luuston kehittymistä täyteen vahvuuteen nuoruudessa sekä vanhentaa ihoa. Tupakoivat myös kuolevat nuorempina. Nuoruudessa tupakoinnin aloittaneiden elinikä lyhenee keskimäärin kahdeksan vuotta. Passiivinen tupakointi voi aiheuttaa keuhkosyöpää ja sepelvaltimotaudin riskiä. Lapsilla passiivinen tupakointi aiheuttaa esimerkiksi hengitystiesairauksia ja ast-

maa. (Vierola 2010, 16.) Lapsilla aivot eivät ole vielä kehittyneet kunnolla, joten riippuvuuksien syntyminen on herkempää kuin aikuisilla. Nikotiini ja muut yhdisteet vaikuttavat nuoren aivojen rakenteeseen ja heille aiheutuu helpommin voimakas elinikäinen riippuvuus. (Hara, Ollila & Simonen 2010, 3.)

Tupakointi heikentää koululaisten kuntoa. Tupakoivilla nuorilla on esimerkiksi enemmän poissaoloja, useammin yskää, flunssasta toipuminen on hitaampaa, vatsakivut ovat yleisiä, väsymys painaa, koulumenestys on huonompi sekä sydämessä on useammin rytmihäiriöitä. Nuoret olisi hyvä saada lopettamaan tupakointi jo kasvuiässä sillä nikotiiniriippuvuus on helpointa voittaa nuorena. Tupakointi myös hidastaa keuhkojen kasvua pysyvästi ja jo alle 20-vuotiaana voi ilmetä oireita keuhkohtaumataudista. (Vierola 2010, 22–23.)

Yksi ratkaisevammista hetkistä aloittaa tupakointi on yläkouluun siirtyminen. On erittäin tärkeää saada nuoret yhä myöhäisemmässä vaiheessa kokeilemaan tupakointia, sillä silloin on pienempi todennäköisyys tupakoinnin aloittamiseen. Tupakan osalta nuorten kanssa kannattaa lähteä käsittelemään tupakointiin liittyviä asioita ryhmäkäyttäytymisen, mallioppimisen ja terveyden näkökulmasta sekä muistaa myös keskustella passiiviseen tupakointiin liittyvistä asioista. Tupakoinnista ja siihen liittyvistä asioista kannattaa pitää lyhytneuvonnat nuorille luonnollisissa paikoissa kuten esimerkiksi koulussa. (Kylmänen 2005, 50–51.)

3.2 Alkoholi

Alkoholilain mukaan alkoholi on ainetta, joka sisältää enemmän kuin 2,8 tilavuusprosenttia etyylialkoholia. Alkoholilain mukaan alkoholia ei saa anniskella alle 18-vuotiaille eikä alaikäinen saa pitää hallussa alkoholia. Alkoholin nauttiminen on kielletty alkoholijuomien vähittäismyyntipaikoissa, ravitsemisliikkeissä ja muissa paikoissa, jossa yleisölle pidetään maksusta saatavana ruokaa ja virvokkeita sekä huoneistoissa tai muissa paikoissa, joihin on järjestetty julkinen tilaisuus. (Finlex 2012.)

Alkoholi vaikuttaa jo pieninä annoksina keskushermostoon lamaavasti. Alkoholihumala lamaa sekä henkisiä että fyysisiä toimintoja, joiden seurauksena suoritus- ja

arvostelukyky heikkenevät, liikkeiden säätely heikkenee, reaktioaika hidastuu, kipukynnys nousee sekä tapaturmariski kasvaa. Alkoholi vaikuttaa useimpiin ihmisiin noin yhden promillen pitoisuudessa piristävästi ja se ilmenee mielihyvän kokemisena, rentoutumisena, puheliaisuutena, mutta joillain myös masennuksena, arvaamattomana käytöksenä sekä väkivaltana. (Dahl & Hirschovits 2002, 130.)

Alkoholimyrkytys on seuraus liiallisesta alkoholin käytöstä. Myrkytyksen ensisijainen oire on keskushermoston lamaaneminen, jonka jälkeen oireina ovat tajunnan tason lasku ja elintoimintojen heikkeneminen. Myös rytmihäiriöt ja kammiovärinät ovat mahdollisia oireita. Lisäksi verenpaine nousee, aivoverenkierrossa on havaittavissa häiriöitä ja akuutti haimatulehdus on mahdollinen. (Dahl & Hirschovits 2002, 131.) Nuorten elimistö ei kykene poistamaan alkoholia yhtä tehokkaasti kuin aikuisten ja nuorilla on suurempi riski alkoholimyrkytykseen. Sosiaalisen paineen alla myös on nuorten mielestä hienompaa juoda paljon eikä alkoholista koituvia riskejä ymmärretä.

Runsaan ja pitkäaikaisen alkoholin käytön seurauksena ihmisellä voidaan todeta esimerkiksi aivojen surkastumista ja henkisen suorituskyvyn heikkenemistä. Lisäksi alkoholi voi aiheuttaa kuulo- ja näköharhoja sekä aiheuttaa erilaisten mielenterveys-sairauksien laukeamisen. Sydäninfarktin riski kasvaa ja verenpaine kohoaa alkoholisteilla. Aivoverenkiertohäiriöt ovat mahdollisia ja alkoholi vaurioittaa myös maksaa. Unen laadun on myös todettu tutkimuksissa heikkenevän ja alkoholilla on myös vaikutuksia hormonitoimintaa. (Dahl & Hirschovits 2002, 132–137.)

Nuoret kokevat olevansa lähempänä aikuisuutta käyttäessään alkoholia. Ongelmana nähdään ne jotka eivät juo ja heitä pidetään jotenkin epänormaaleina sekä nuorten että jopa välillä aikuistenkin keskuudessa. (Tokkari 1996, 10–11.) Alkoholi lisää sosiaalisuutta, mikä saattaa helpottaa kaveriporukan sosiaalista kanssakäymistä. Alkoholilla avulla myös koetaan olevan samalla aaltopituudella muiden kanssa ja yhdessäolo koetaan helpoksi. Alkoholittomuus taas voi vaikeuttaa yhteistä olemista. (Simonen 2007, 42.)

4 NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ

Nuorten päihteiden käyttö näkyy arjessa joka päivä. Nuoret käyttävät yhä vähemmän päihteitä, mutta kuitenkin päihteiden käyttö on ongelma. Nuoret eivät välttämättä ymmärrä päihteiden vaaroja tai eivät välitä niistä ja jopa ajattelevat että ”ei minulle voi tulla mitään sairautta, enhän ole niin kauaa päihteitä käyttänyt.” Kaveripiirit ja heidän painostuksensa vaikuttavat aina nuorten päihteiden käyttöön ja erilaiset kokeilut kuuluvat identiteetin rakentamiseen ja oman minän löytämiseen. Syrjäytymisriski ja rikollisuus ovat myös liitettävissä päihteiden käyttöön.

Vuonna 2011 12-vuotiaista nuorista tytöistä 8 % ja 10 % pojista ilmoitti kokeilleensa tupakkatuotteita. Jo 16-vuotiaista jo 57 % tytöistä ja 51 % pojista oli kokeillut tupakkatuotteita. 12–14-vuotiailla pojilla tupakkatuotteiden kokeilut ovat vähentyneet vuosien 1977–2011 välissä, jonka aikana asiaa on tutkittu. (Raisamo, Pere, Lindfors, Tiirikainen & Rimpelä 2011, 19.) Nämä tilastot kertovat siitä että ehkäisevä päihdetyö tulisi aloittaa jo varhaisessa vaiheessa, kokeilukertojen määrän ollessa pienimmillään.

Vuonna 2011 päivittäin tupakkatuotteita käytti 6 % tytöistä ja 4 % pojista, jotka olivat iältään 14-vuotiaita. 16-vuotiaista tytöistä 19 % ja pojista 22 % käytti tupakkatuotteita päivittäin ja 18-vuotiaista tytöistä 23 % ja pojista 29 %. (Raisamo ym. 2011, 20.) Nuorten tupakkatuotteiden käyttö, tupakointi ja nuuskaaminen, on vähenemässä päin, mutta silti luvut puhuvat huolestuttavasti puolestaan. Luvuista voi päätellä sen että tupakkatuotteiden varsinainen käyttö alkaa kunnolla vasta yläasteella noin 15–16-vuotiaana, jolloin ryhmäpaine ja kokeilunhalu ovat suurimmillaan.

Tupakointi lisää muiden päihteiden käytön aloittamisen riskiä. Tupakointi voi esimerkiksi lisätä poltettavien huumeiden käyttöä, koska osataan jo niin sanotusti vetää savua henkeen. Nuorena tupakoinnin aloittaneilla on aikuisiällä 18,5 % riski käyttää kovia huumeita, kannabista 25,7 % ja alkoholia 43,4 % riski. (Vierola 2010, 34.)

12-vuotiaista pojista 94 % ja 95 % tytöistä eivät juo alkoholia laisinkaan. Kuitenkin iän karttuessa raittius väheni, sillä 18-vuotiaista pojista vain 10 % ja tytöistä 6 % ilmoitti

olevansa raittiita. Tutkimusvuosien aikana ainoastaan 18-vuotiaiden tyttöjen raittius on laskenut, muilla ryhmillä prosentit ovat olleet nousussa. Nuorten humalahakuinen juominen on vähentynyt vuosikymmenen aikana, mutta silti uskotaan että alkoholin käyttö ja humalahakuinen juominen ovat korkealla tasolla. (Raisamo ym. 2011, 32, 45.)

Nuorten päihteiden käyttö on myös verrattavissa perhetaustoihin. Yksinhuoltaja- ja uusperheissä kaikkien päihteiden käyttö oli paljon yleisempää kuin ydinperheissä. Ydinperheeksi oli laskettu perhe, jossa nuoren lisäksi samassa taloudessa asuu sekä äiti että isä. Lisäksi esimerkiksi nuorten tupakointi on yleisempää niissä perheissä joissa vanhemmilla on vain perustason koulutus. Korkeammin koulutettujen vanhempien lapset käyttävät tutkimusten mukaan siis vähemmän päihteitä. (Metso, Ahlström, Huhtanen, Leppänen & Pietilä 2009, 33–35.)

Vanhempien päihdeongelmat ovat suurin yksittäinen riskitekijä lasten ja nuorten psyykkiselle kehitykselle. Kuitenkaan kaikissa perheissä päihteiden ongelmakäyttö ei välttämättä vaikeuta lasten kehitystä ja on arvioitu että noin 10 % alkoholiperheiden lapsista olisi onnistunut kasvamaan terveiksi ja tasapainoisiksi aikuisiksi. Päihdeperheissä arkielämä on epävarmaa, turvallisuutta eikä yhteisiä harrastuksia ole. Lapsen tarvitsee suunnitella oma käyttäytymisensä vanhempien mukaan ja kasvetta nopeammin aikuiseksi. Lapsi ei yleensä edes kerro ongelmista ulkopuolisille, vaan haluaa olla vanhemmilleen lojaali. (Dahl & Hirschovits 2002, 187–197.)

Koulunkäyntiin liittyen ne nuoret jotka käyttävät päihteitä ovat myös koulusta pois enemmän. Koulussa heikosti menestyvien nuorten keskuudessa päihteiden käyttöä esiintyy myös enemmän kuin hyvin menestyvillä. (Metso ym. 2009, 36.) Päihteiden käyttö vaikuttaa aivoihin ja sitä kautta oppimiseen, joten tutkimuksien tulokset eivät juuri yllätä. Siirtymävaiheessa alakoulusta yläkouluun nuorten suhtautuminenkin päihteitä kohtaan usein muuttuu ja kielteinen asenne voi yhtäkkiä muuttua uteliaisuudeksi ja kokeilujen kautta jopa positiiviseksi ja haitata koulunkäyntiä. (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2007, 43.)

Hämeenlinnassa tehdyn tutkimuksen mukaan alkoholia on helppo hankkia nuorten mielestä, vaikka päihteet ovat kiellettyjä alle 18-vuotiailta. Tutkimuksessa ilmeni myös

se, että nuorten vanhemmat pitivät hankkimista vaikeampana kuin nuoret ja vanhemmat olivat muutenkin sitä mieltä, että nuoret käyttävät vähemmän päihteitä. Tutkimuksessa tehtyjen ostokokeilujen tuloksena oli, että noin puolet alle 18-vuotiailta näyttävistä asiakkaista sai ostettua alkoholia ilman että henkilöllisyystodistusta olisi kysytty. (Karlsson, Raitasalo & Holmila 2007, 149.) Uskon, että nuoret eivät kuitenkaan usein itse yritä ostaa alkoholia, vaan vanhemmat kaverit tai tutut hakevat nuorille alkoholia ja tupakkaa. Kuitenkin on erittäin huolestuttavaa että tässä tutkimuksessa noin suuri prosentti on saanut hankittua alkoholia itse, vaikka ulkonäöllisesti näyttää alle 18-vuotiaalta.

Nuorten tietoutta päihteistä on tutkittu ja Lavikaisen tutkimuksessa nuoret ovat itse määritelleet alkoholin haittoja. Esille nousivat esimerkiksi krapula, pahoinvointi, lihoaminen, sukupuolitaudit, muistamattomuus, katumus, tappelut, ihmissuhdeongelmat sekä rahan kuluminen. (Lavikainen 2007, 107.) Nuorilla on siis itsellään tieto päihteiden vaaroista, mutta pelkkä tieto ei riitä, vaan se pitää myös ymmärtää ja pohtia omaa asennettaan päihteitä kohtaan. Tässä kohtaa kasvattajien rooli on hyvin keskeisessä asemassa.

5 TOIMINNALLISUUS

Ehkäisevää päihdetyötä on tehty vuosien ajan monin eri menetelmin. Valistus on ollut hyvin suosittu tapa jo monet vuodet, mutta nykyaikana on alettu ottaa yhä enemmän huomioon kohderyhmä ja lähdetty sitä kautta kehittämään erilaisia toimintatapoja ja menetelmiä. Kasvattajien, vanhempien, isovanhempien ja sisarusten mielipiteet ja käyttäytyminen antavat nuorille tärkeitä malleja päihteiden käytöstä (Hara, Ollila & Simonen 2009, 15). Itse halusin menetelmän, jossa kohtaavat sekä tieto että nuorten omat mielipiteet keskustelun kautta.

Menetelmiä on tutkittu ja arvioitu vuosien varrella. Myönteisimpiä vaikuttavuusarvioita saaneilla päihdekasvatusohjelmilla on paljon yhteisiä piirteitä. Vuorovaikutteiset menetelmät vaikuttavat tutkitusti nuoriin, sillä silloin nuorilla on mahdollisuus keskustella ja kertoa omat mielipiteensä vapaasti. Lisäksi se, että ohjelma kestää tarpeeksi kau-

an ja samoja aiheita käsitellään yhä uudestaan ja uudestaan lisää vaikuttavuutta. Myös nuorten mukaan ottaminen suunnitteluun ja toteutukseen lisää vaikuttavuutta. (Soikkeli ym. 2011, 38–39.)

Toiminnalliset menetelmät ovat vahvasti esillä nykyisessä oppimiskäsityksessä. Sen mukaan oppiminen on aktiivista vuorovaikutusta ympäristön kanssa, eikä niinkään passiivista oppimista. Oppilaat kykenevät käsittelemään terveyteen liittyvää tietoa, asettamaan tavoitteita siihen liittyen sekä toimimaan omien tavoitteiden suuntaan. Terveyskasvatuksessa on fakta tiedon lisäksi noussut tärkeiksi aiheiksi myös minäkuvan vahvistaminen, ihmissuhdetaitojen oppiminen sekä sosiaalisten paineiden käsittelyn kehittäminen. (Huoponen, Peltonen, Mustalampi & Koskinen-Ollonqvist 1998, 9.)

Ratkaisukeskeisissä toiminnallisissa menetelmissä lähdetään perusidealla, että jokainen ihminen on oman elämänsä paras asiantuntija. Toiminnallisten menetelmien avulla autetaan löytämään oma polkunsä ja omat asenteensa. Leikkimällä voi löytää helpoimmin yhteyden omiin uskomuksiin, tunteisiin ja omaan itseensä ja sitä kautta vahvistaa omaa itseään. (Heiskanen & Hiisijärvi.) Toiminnallisten menetelmien avulla on helpompi olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja oppia uutta yhdessä.

Peli menetelmänä antaa lapsille mahdollisuuden osallistua, ja sitä kautta heidän mielenkiintonsa asiaan ja keskittyminen pysyy paremmin kasassa kuin normaalilla valistuksella. Leikin avulla oppiminen on helpompaa ja pelin avulla voi osallistaa lapsia jossain määrin. Laitisen (2002, 10–18, 78) mukaan osallistamisen avulla voidaan osallistuminen tehdä mahdolliseksi erilaisin keinoin. Osallistaminen ei ole pakottamista vaan innostamista ja kannustamista osallistumaan. Osallistavissa työmenetelmissä, kuten leikeissä, nostetaan ryhmän energiatasoa ja luottamusta ryhmän jäsenten välillä sekä luodaan myönteinen ilmapiiri.

En halua pakottaa ketään osallistumaan peliin, mutta haluan kuitenkin innostaa jokaista pelaamaan. Kurjen (2000,133, 25, 80) mukaan innostamisella motivoidaan ja herkistetään ihmisiä osallistumaan. Sosiokulttuurisen innostamisen kautta pyritään vaikuttamaan ihmisten asenteisiin sekä vahvistamaan ryhmää. Innostaminen on kas-

vatusta ja tietojen välittämistä, ei niinkään opetusta. Kaikki ihmiset eivät sovi innostajiksi, sillä muita ei voi innostaa ellei ole itse innostunut.

Sosiaalipedagogiikan avulla tehtävää ehkäisevää päihdetyötä lähdetään toteuttamaan niin, että se tukee nuoren sosiaalista kasvua ja kehitystä ja antaa nuorille mahdollisuuden osallistua itse toimintaan, sen suunnitteluun ja arviointiin. Sosiaalinen ryhmä toiminta antaa nuorille valmiuksia toimia ryhmässä, vahvistaa vastuullisuutta ja kehittää sosiaalisia taitoja. Yhteistoiminta lisää nuorten keskuudessa ryhmän yhteisöllisyyden tunnetta ja tukee ryhmän omaa kulttuuria. (Leimio-Reijonen 2010, 118–119.)

Itse lähdin toteuttamaan työtäni innostuneesti ja toivoin oman innostukseni välittyvän myös lapsiin. Pelin avulla voin kuitenkin antaa erilaisen kokemuksen ja toivottavasti myös positiivisen ja opettavaisen. En lähde tekemään työtä tavoitteenani se, että nuoret oppivat vaan ennemminkin, niin että he alkavat miettimään omaa asennettaan ja mielipiteitään päihhteitä kohtaan.

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Tavoitteena opinnäytetyöllä oli kehittää Janakkalan kunnan nuorisotoimen ehkäisevää päihdetyötä 6.-luokkalaisten parissa. Kehitin uuden menetelmän 45 minuutin mittaisille ehkäisevän päihdetyön tunneille, jotta tunneista saataisiin yhä mielenkiintoisempia. Aikaisemmin Janakkalan kunnan nuorisotoimessa ehkäisevää päihdetyötä on tehty Sakke Sankari päihdepelin avulla, joka on yli kymmenen vuotta vanha, joten päivitystä kaivattiin (Elämäni sankarina ry, 2012). Työni tuotteena eli produktina on uusi päihdepeli: Päihdemuistis.

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on kehittämistyö ja sillä on yleensä tilaaja. Toiminnallinen opinnäytetyö ei vaadi tutkimusta tutkivan työotteen esille tuomiseksi, vaan se näkyy teoreettisessa lähestymistavassa, perusteluissa sekä kriittisenä suhtautumisena työhön. Toteutustapana voi olla esimerkiksi CD, kehittämissuunnitelma tai menetelmäopas. (Virtuaaliammattikorkeakoulu 2012.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa jokin produkti eli jokin konkreettinen tuotos, ei tutkimus. Produktin lisäksi produktin tekemisestä on kirjoitettava opinnäytetyöraportti, jossa opiskelija osoittaa asiantuntemustaan sekä teoreettisen tiedon että ammatillisen taidon yhdistämiseksi. (Vilkka & Airaksinen 2004, 6-7.)

Hyvä opinnäytetyön aihe syventää opiskelijan tietoja ja taitoja, jo opitusta kiinnostavasta aiheesta sekä tukee ammatillista kasvua. Idea yleensä nousee koulutusohjelman opinnoista ja sen avulla voi mahdollisesti ylläpitää aiempia suhteita tai luoda uusia. Toiminnallisella opinnäytetyöllä on yleensä myös toimeksiantaja. Toimeksi annettu opinnäytetyöaihe lisää vastuuntuntoa ja opettaa projektihallintaa. (Vilkka & Airaksinen 2003, 16–17.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä lähdetään liikkeelle aiheanalyysistä eli ideoinnista jonka jälkeen toteutetaan toimintasuunnitelma jossa ilmenee se mitä tehdään, miten opinnäytetyö toteutetaan ja miksi. Tärkeää on selvittää itselleen myös tarkasti kohde-ryhmä ja tutustua teoreettiseen puoleen. (Vilkka & Airaksinen 2003, 23–45.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä apuna voi käyttää sekä määrällistä että laadullista tutkimusmenetelmää. Määrällistä tutkimusmenetelmää käytetään apuna, kun halutaan mitattavaa tietoa ja aineisto kerätään strukturoidulla lomakkeella paikan päällä, sähköpostitse, postitse tai puhelimitse. Laadullista menetelmää käytettäessä tavoitteena on saada tietoa niin, että voidaan ymmärtää kokonaisvaltainen ilmiö. Aineistoa kerätessä apuna laadullisessa menetelmässä käytetään joko yksilö- tai ryhmähaastatteluja. (Vilkka & Airaksinen 2003, 58–63.)

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus ja produkti on uusi päihdepele. Menetelmän suunnittelussa oli otettava huomioon hyvin erikokoiset ryhmät joille ehkäisevää päihdetyötä toiminnallisen osuuden aikana toteutetaan. Pienimmässä ryhmässä 6.-luokkalaisia vain kolme ja suurimmassa lähemmäs 30, joka toi omanlaista haastetta menetelmän keksimiseen. Toinen tekijä, mikä vaikutti suunnitteluun hyvin paljon, oli se, että menetelmä oli pystyttävä viemään helposti eri kouluille.

6.2 Päihdemuistis!

Tämän työn produktina on uusi päihdepele, Päihdemuistis. Pelin olen suunnitellut itse, mutta Janakkalan kunnan nuorisonohjaajat olivat apunani tarvittaessa. Pelin suunnittelu, ideointi ja toteutus tehtiin helmi-maaliskuun 2012 aikana. Kyseessä on uusi päihdepele, jonka tietoja on helppo päivittää vuosittain tarvittaessa. Peliin on myös mahdollista tehdä helposti itse lisää kortteja tarvittaessa, sillä huumeita ei käsitellä pelissä juuri lainkaan. Kohderyhmänä pelille on 6.-luokkalaiset, joiden kanssa oli tiilaajan toiveesta käydä tupakan ja alkoholin käyttöön liittyvät riskit ja haitat.

Idea pelin toteuttamiseen lähti toimeksiantajan toiveista. Ensinnäkin menetelmän täytyi olla helppo kuljettaa paikasta toiseen ja helppo toteuttaa erilaisissa tiloissa. Lisäksi ryhmäkoot vaihtelivat kolmesta lapsesta 30 lapseen, mikä toi omanlaista haastetta ideointiin. Vaatimuksena oli myös se, että menetelmä antaa lapsillekin mahdollisuuden oman mielipiteen ilmaisuun. Peli alkoi tuntua ideointi vaiheessa eniten vaatimuksia vastaavalta menetelmältä ja itselle mielekkäältä toteuttaa.

Pelin kokoaminen oli hyvin työlästä, mutta kuitenkin erittäin mielekästä toteuttaa. Lähdin suunnittelemaan päihdepelini kortteja nuorten näkökulmasta. Mietin mitkä asiat päihteiden osalta koskettavat lähimmin nuoria ja mitkä asiat saavat heidät pohtimaan omia valintojaan. Pelin kokoamisessa käytin myös paljon erilaisia lähteitä, jotta sain juuri päivitettyä ja varmasti oikeaa tietoa.

Itse pelin tekeminen onnistui helposti. Korttien kuvituksesta vastasi Karoliina Elo, kuitenkin niin että ideat kortteihin tulivat minulta itseltäni. Kortit toteutettiin yksinkertaisesti liimaamalla ne pahville ja päällystämällä kontaktimuovilla. Suunnitteluun sekä

pelin toteuttamiseen oli riittävästi aikaa. Peliä ei testattu ennen ehkäisevän päihdetyön tunteja, sillä peliä oli tarkoitus arvioida tuntien kuluessa.

Produkti koostuu itse pelistä sekä ohjaajalle tarkoitetusta peliohjeesta (Liite 2). Peliohjeissa selitetään lyhyesti pelin tarkoitus, miten peliä lähdetään pelaamaan ja sen kulku. Pelin jokaisen korttiparin tarkoitus on selitetty tarkasti ja annettu esimerkkejä, jotka koskettavat nuorten elämää. Peliohjeet ovat tarkoitettu aluksi ohjaajan tueksi peliä pelatessa.

Peliä pelataan muistipelin tavoin. Jokaisella korttiparilla on jokin päihteisiin liittyvä ajatus. Korttiparin löydyttyä tarkoituksena on, että nuoret pohtivat ensin itse korttiparin sanomaa, jonka jälkeen yhdessä keskustellaan ja käydään läpi fakta tietoa sekä esimerkkejä. Tärkeintä on saada nuoret keskusteluun mukaan ja saada heidän omia ajatuksia ja näkemyksiä esille, muuttaa asenteita ja jakaa tietoa päihdeiden vaaroista.

6.3 Toiminnan toteutus

Toiminnallinen osuus toteutettiin Janakkalan kunnan kaikilla kouluilla kahden viikon aikana. Kouluja oli yhteensä 11, joissa jokainen 6.-luokka käytiin läpi. Haukankallion erityiskoululla mukana olivat myös 7.-9.-luokkalaiset ja pienemmillä kouluilla 5.-luokkalaisia. Jokaisella kerralla toimin itse pelin ohjaajana, mutta minulla oli aina mukana joku Janakkalan kunnan nuorisotoimen työntekijöistä taustatukena.

Tunnit kestivät 45 minuuttia, jonka aikana peli saatiin juuri ja juuri pelattua. Pelaamiseen tarvitsisi ainakin tunnin aikaa, jotta kaikki asiat voitaisiin rauhassa keskustella läpi. Jättämällä joitain korttipareja pois ja yhdistämällä niiden sanoman joihinkin toisiin pareihin tai kääntämällä loppuvaiheessa enemmän kuin kaksi kortti kerralla, voitaisiin peli ehtiä pelaamaan 45 minuutissa.

Erilaiset ryhmät toivat omanlaista haastetta pelaamiseen. Kaikkien ryhmien kanssa ei saatu kunnolla keskustelua aikaan ja jotkut ryhmät taas toivat paljon esille omia mielipiteitä ja esimerkkejä. Isoimpien koulujen ja kyläkoulujen välillä havaitsin eroja päihdetietoudessa ja keskusteluaktiivisuudessa. Isoimmissa kouluissa oli isommat ryh-

mät, joten lapset uskalsivat paremmin kertoa omia mielipiteitään. Seuraavassa on tarinat kahdesta hyvin erilaisesta ryhmästä vertailun vuoksi.

Ryhmä 1

Menimme Turengin koululle heti aamusta. Löydettyämme luokan aloitimme tunnin ensin esittelemällä itsemme; minut ja erityisnuorisonohjaajan. Lapset näyttivät heti alussa innokkailta, kun kuulivat että päihdevalistus tehdään peliä pelaten. Lapsia oli luokassa yli 20. Levitimme kortit lattialle ja menimme lasten kanssa korttien ympärille piiriin istumaan. Selitin hyvin lyhyesti ja ymmärrettävästi pelin idean ja kuinka sitä kuuluu pelata, ja hyvin nopeasti pääsimme aloittamaan pelin.

Painotin koko pelin ajan, että lapset pelaavat ryhmänä eivätkä yksilönä. Tämä alkoi näkyä heti pelin alussa, sillä häntä jonka vuoro oli kääntää kortteja, neuvottiin ja kannustettiin. Korttiparin löytyessä vastata sai kuka vain ja yleensä nopeimmin idean hoksannut sai kertoa mistä parissa on kyse.

Monesti myös muut lapset lisäsivät esimerkkejä tai kysyivät lisätietoa. Jotkut lapsista viittasivat televisiosta tulleisiin ohjelmiin tai omaan sukuun tai tuttuihin. Kerroin myös aina omat esimerkkini ja tietoni korttipariin liittyen ja jokainen lapsista kuunteli keskityneesti mistä on kyse. He myös jossain määrin kiinnittivät huomiota papereihin, joista luin joitain esimerkkejä ja uskon että olisin ollut uskottavampi ilman niitä. Myös mukana ollut erityisnuorisonohjaaja kertoi omia esimerkkejä ja tarvittaessa tarkisti tietoa lasten kysymyksiin kirjojen avulla, sekä oli tukenani koko ohjauksen ajan.

Yhden korttiparin kohdalla kerroin alkoholimyrkytyksen hoitokeinosta eli verenpuhdistushoidosta. Pian yksi lapsi kysyikin miten se tehdään. Menin aivan lukkoon, sillä en osannut vastata. Missään kohtaa peliä suunnitellessani minulle ei tullut mieleen, että lapset voisivat kysyä lisätietoa eri sairauksista. Ohjaajan täytyy siis varautua kaikenlaisiin kysymyksiin ja mielellään ottaa kunnolla selvää kaikesta, mistä aikoo mainita pelin aikana.

Peli eteni hyvin ja koko ajan saatiin tärkeää keskustelua aikaan. Puolesta välissä peliä annoin luvan kääntää kolme korttia kerralla, jotta varmasti ehdittäisiin pelaa-

maan loppuun. Aivan lopussa, kun aika meinasi loppua kesken, jätimme kortit kuva-puoli ylöspäin ja käsittelimme aina parin kun sellainen löytyi. Lopussa meinasi tulla hieman kiire, mutta ehdimme kuitenkin juuri ja juuri pelata loppuun.

Pelin loputtua pyysimme lapsia antamaan palautetta täyttämällä palautelomakkeen. Muutamat lapsista kysyivät ja varmistivat palautteen kysymysten merkitystä. Palautteen antamisen aikana ja sen jälkeen vielä keskusteltiin hetki lasten kanssa, myös energijuomat tulivat keskustelussa esille. Lopulta välituntikin oli jo päättynyt ja oli aika kiirehtiä seuraavaan luokkaan. Kiitimme vielä kovasti lapsia ja poistuimme luokasta.

Palaute, mitä luokalta saimme, oli hyvää ja sen mukaan he pitivät pelistä. Lisäksi moni tuntui myös oppivan pelin avulla päihteiden vaaroista jotain uutta. Huomasin myös koko ajan pelatessamme, että lapset viihtyivät ja halusivat pelata. Joissain kohdissa lasten suusta tuli kommentteja ”hyi” tai ”enpä tiennytkään”, joten uutta tietoa jaettiin ja saatiin ehkä muutama lapsi päihteettömälle tielle.

Ryhmä 2

Saavuimme pienempään kyläkouluun puolilta päivin, tälläkin kertaa mukaan erityisnuoriso-ohjaaja. Meidät otettiin erittäin hyvin vastaan ja sovimme että 5-6.-luokkalaiset osallistuvat kaikki peliin, eli kokonaiset kolme lasta. Saimme koulun liikuntatilan käyttöön, jossa levitin pelin lattialle samanaikaisesti kun erityisnuoriso-ohjaaja esitteli meidät lapsille paremmin.

Selitin hyvin lyhyesti ja ytimekkäästi pelin tarkoituksen, ja koska lapsia oli niin vähän, halusivat he pelata toisiaan vastaan. Voittaja oli siis se kenellä olisi pelin loputtua eniten korttipareja. Pääsimme melko ripeästi aloittamaan pelin ja kesti melko kauan ennen kuin ensimmäinen korttipari löytyi. Avustin joidenkin parien kohdalla, mitkä kortit olivat parit sillä muutamia oli vaikea ymmärtää.

Parien löydettyä lapset eivät kovin helposti vastanneet, vaan ennemminkin supisivat keskenään. Kuitenkin pienen johdattelun avulla saimme lapsilta oikeat vastaukset melkein kaikkien parien kohdalla, sekä muutamia esimerkkejä heiltä. Lapset eivät

oikeastaan kyselleet lisätietoja, joten erityisnuorisonohjaaja ei paljon lisäyksiäkään tehnyt ja ohjasin hyvin itsenäisesti koko pelin ajan. Peli kerta oli koko kierroksen viimeinen, joten pystyin ohjaajana toimimaan hyvin ilman apupapereita. Joidenkin pari-en kohdalla saatoinkin tarkistaa joitain pieniä faktoja, mutta suurimmaksi osaksi kaikki tuli jo ulkomuistista.

Pahin tilanne pelin aikana, jolloin ohjaajatkin menivät sanattomiksi, oli kun korttipareista löytyi pari joka kuvaa sitä, että alkoholi lihottaa. Ryhmän ainoa tyttö oli hieman tukeva ja hän totesi saman tien että ”ihan ku minä.” Pojat myös yhtyivät tytön kommenttiin ja nauroivat, joten me ohjaajat menimme hieman hiljaisiksi. Saimme kuitenkin hoidettua tilanteen niin, etten maininnut aivan kaikkea mitä muille ryhmille olin maininnut ja siirryimme nopeasti jatkamaan peliä.

Saimme pelin melko ripeästi pelattua ja aika riitti hyvin. Käänsimme aivan loppuvaiheessa kolme korttia kerralla, jotta ei tulisi liian kiire. Pelin loputtua lapset kyllä laskivat kuka oli eniten korttipareja saanut, mutta eivät oikein välittäneet siitä kuka voitti. Tärkeintä oli että opittiin uutta. Pelin loputta keräsimme taas palautteet lapsilta ja saimme heiltä hyvää palautetta. Pelin aikana huomasin, että lapset tykkäsivät pelata peliä ja oppivat jotain uutta.

Peliä pelatessa muutamat korttiparit osoittautuivat vaikeiksi ymmärtää. Kuitenkin pienillä vinkeillä ja johdattelulla suurin osa ryhmistä ymmärsi mistä on kyse. Helpotin peliä joidenkin ryhmien kanssa niin että kerroin mitkä kortit ovat parit sellaisten korttiparien kohdalla, joista ei selvästi tullut esille niiden yhteys.

Esimerkiksi korttiparista, jossa toisessa kortissa oli tupakka ja toisessa kirjoitettu tupakan aineita, yhteys oli vaikea löytää. Monet ajattelivat tupakan ja tupakka askin olevan pari, mutta ymmärsivät heti mistä on kyse annettuani vinkkejä. Vaikeasti ymmärrettävät korttiparit olivat alkoholikuolleisuutta esittävä pari sekä aivosolujen haarakkeiden vaurioitumista esittävä pari. Pienen johdattelun avulla kuitenkin saimme hyviä ajatuksia ja vastauksia näidenkin pari-en kohdalla.

Pelin kortteja voisi tehdä ymmärrettävimmiksi uudelleen piirtämällä. Toisenlainen kuva saattaisi auttaa lapsia ymmärtämään nopeammin mistä on kyse. Taas toisaalta en

lähtisi muuttamaan korttien kuvia, sillä ne toimivat ihan hyvin sellaisinakin. Peliä pelaessa ohjaajan täytyy ottaa vastuuta ja auttaa korttien kanssa, jotta peli toimisi niin kuin sen pitäisi. Vaikka lapset eivät heti hoksaisikaan mistä on kyse, he kuitenkin ymmärrettyään halusivat keskustella asiasta.

Ohjaajana ensimmäiset kerrat tuntuivat vaikeilta ja käytin paljon apunani peliohjeita. Alussa myös nuorisotoimen työntekijät huomauttivat kuinka tärkeää äänenpainottaminen eri tilanteissa on ja omat eleet ja ilmeet kertoessa jotain esimerkkiä. Kuitenkin muutaman kerran jälkeen pystyin paremmin ohjaamaan ilman papereita, eläytymään enemmän ohjaamiseen ja olemaan varmempi ohjatesani. Huomasin myös lapsista, että he kuuntelivat minua paremmin, kun en enää niin paljon lukenut suoraan papereista.

6.4 Toiminnasta saatu palaute ja arviointi

Käytin opinnäytetyössäni apuna laadullista tutkimusmenetelmää, jotta saataisiin lasten mielipide pelistä esille paremmin. Lapset saivat ehkäisevän päihdetyön-tunnin jälkeen kertoa omat mielipiteensä uudesta menetelmästä, ja tavasta puhua päihteistä ja niiden käyttöön liittyvistä riskeistä ja haitoista. Palautteet kerättiin kouluittain ja vastauksista tehtiin ensin kouluittain ja lopuksi kaikista yhteinen yhteenveto.

Palautteiden lisäksi havainnoin tuntien aikana lapsia. Suurimmaksi osaksi tuntui siltä, että lapset oppivat uutta. Monesti huomasin, että lapset yllättyivät jonkun tiedon kuullessaan tai totesivat, etteivät ikinä aio itse käyttää. Oli myös paljon sellaisiakin tilanteita, että lapset sanoivat tienneensä jo asiasta. Myös korteista sain palautetta tunteiden aikana. Monet lapset kehuivat, että kortit oli hyvin piirretty. Tämän lisäksi lapset kehuivat, että piirustukset kuvasivat hyvin aiheita, mutta kuitenkin hausalla tavalla.

Palautteen antaminen ja sen saaminen oli hyvin tärkeää. Jotta palautetta saatiin edes jonkin verran 6.-luokkalaisilta, annettiin heille valmiit kysymykset joihin vastata. Kyselylomaketta suunniteltaessa oli otettava huomioon se että kyseessä on 6.-luokkalaiset lapset, joten palautelomake ei voi olla kovin pitkä. Yksinkertaisuus ja ky-

symysten helppo ymmärrettävyys nousivat myös tärkeiksi seikoiksi lomaketta suunniteltaessa.

Kyselylomakkeen suunnittelin yhdessä nuorisotoimen työntekijöiden kanssa. Ensimmäiset kolme kysymystä koskivat opinnäytetyötä ja loput kysymykset oli suunnattu nuorisotoimen omaan käyttöön. Näin saimme samalla sekä opinnäytetyöhön, että nuorisotoimelle tarvittavat tiedot yhdellä kerralla.

Lapsilta saatu palaute oli todella hyvää. Suurin osa lapsista piti peliä hyvänä ja mukavana tapana oppia. Vain muutamat lapset pitivät pelaamista tylsänä ja turhana.

”Se oli mukava tapa oppia päihteistä”

”Minusta se oli hyvä, siinä oppi paljon uutta mutta se oli samalla kivaa”

”Peli oli kiva ja se auttoi ymmärtämään ettei päihteitä tai tupakkaa kannata käyttää”

”Hyvä peli, josta oppi uusia asioita”

”Peli oli hyvä ja opettavainen. Kiitos pelihetkistä!”

Palautteista kävi myös ilmi, että suurin osa lapsista oppi paljon uutta päihteistä pelin avulla. Hyvin iso osa lapsista tiesi jo paljon päihteistä, mutta oppi pelin aikana jotain uutta pientäkin tietoa.

”Opin tupakan ainesosat”

”Päihteistä on VAIN huonoja seurauksia”

”Ei ikinä kannata aloittaa”

”Että ne on vaarallisia ja niistä ei hyödy mitenkään”

”Tiesin monesta asiasta, mutta opin kaikesta jotain uutta”

Palautteiden mukaan suurin osa lapsista haluaisi, että ehkäisevää päihdetyötä tehtäisiin tulevaisuudessakin toiminnallisina menetelmin. Vain hyvin pieni määrä haluaisi valistuksellisesti tai ei osannut valita. Tässä kysymyksessä kuitenkin huomasimme, että kaikki eivät välttämättä ymmärtäneet kysymystä kunnolla, sillä vain muutamat uskaltautuivat kysymään mitä kysymys tarkoittaa. Tieto tässä kohtaa ei siis ollut luotettavaa, mutta kuitenkin suuntaa antavaa.

Tutkiessamme palautteita tarkemmin huomasimme myös, että arvioita ei voida pitää kovin luotettavina. Joissain palautteissa ensimmäisen kysymyksen kohdalla saattoi lukea ”opin paljon ja peli oli mukava” ja seuraavan kysymyksen kohdalla ”en oppinut uutta”. Tähän olisi ehkä auttanut kysymysten huolellisempi muotoilu tai kysymysten laittaminen eri järjestykseen.

Kyselytutkimuksella on omat etunsa ja haittansa. Sen avulla saadaan paljon tietoa lyhyessä ajassa ja helposti. Ei voida kuitenkaan tietää kuinka tosissaan vastaajat ovat olleet ja ovatko he ymmärtäneet jokaisen kysymyksen oikein. Ei voida tietää, vaikka vieressä katsoo, vastaako kohderyhmä huolellisesti ja rehellisesti. Kontrolloidussa kyselyssä kuitenkin voidaan antaa ohjeita lomakkeen täyttöön ja auttaa tarvittaessa. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2010, 195–197.)

Tilaaaja oli hyvin tyytyväinen tuotteeseen ja sen toimivuuteen. Uuden menetelmän saaminen ehkäisevään päihdetyöhön oli tärkeä uudistus ja onnistui heidän mielestään erittäin hyvin. Tilaajalta ei toivottu muutoksia peliin, vaan ajatuksemme kohtasivat siinä kohtaa, että 6.-luokkalaisten kanssa tärkeimmät käsiteltävät asiat ovat alkoholi ja tupakka.

Tilaaaja oli hyvin tyytyväinen jokaiseen pelikertaan ja heidän mielestään ne paranivat kerta kerralta. Heidän mielestään onnistuimme hyvin osallistamaan lapset keskusteluun ja onnistuimme jakamaan tietoa. Tilaaja uskoi pelistä olevan hyötyä ja, että toiminnalliset menetelmät toimivat aina paremmin ehkäisevässä päihdetyössä, kuin valistukselliset. Jatkossakin tilaaaja aikoo käyttää peliä ehkäisevän päihdetyön välineenä sen toimivuuden takia.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön avulla Janakkalan kunnan nuorisotoimi voi uuden menetelmän kautta tehdä ehkäisevää päihdetyötä ja kehittää sitä eteenpäin. Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt päihdepeli on helposti siirrettävissä ja esiteltävissä muillekin ehkäisevää

päihdetyötä toteuttaville tahoille, mikä oli yksi opinnäytetyön tavoitteista. Pelin tietoja on helppo päivittää joka vuosi tarvittaessa tai lisätä tärkeitä faktoja pelin sisältöön.

Opinnäytetyö antaa toimialalla toimiville tahoille uuden menetelmän, sekä tietoa ehkäisevästä päihdetyöstä. Tällä hetkellä pelistä on kiinnostunut Hämeenlinnan A-klinikka säätiö ja sitä kautta toivotaan, että peli tulee monien eri tahojen tietoon. Pelikortit on helppo jokaisen tehdä itse, tulostaen vain kuvat ja askartelemalla niistä mieleisensä. Pelikortit sekä peliohjeet ovat saatavilla Janakkalan kunnan nuorisotoimelta ja tietenkin minulta itseltäni. Peli on erittäin helppo ottaa haltuun, sillä peliohjeet ovat selkeät ja helpottavat ohjaajaa. Pelin kulku ja idea on myös hyvin yksinkertainen, mikä helpottaa sen käyttämistä.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyö vastasi tilaajan toiveita sekä tavoitteita, että myös omia tavoitteitani. Opinnäytetyö toteutettiin hyvin lyhyellä aikavälillä, minkä takia pelin testaukseen ei aiemmin käytetty aikaa, vaan työn tarkoitus oli testata peliä. Jos aikaa olisi ollut enemmän, uskon että olisimme saaneet aikaan kattavamman arvioinnin pelistä. Pelin pelaaminen vanhempien nuorten kanssa tai jopa muiden opiskelijoiden kanssa olisi varmasti tuonut enemmän näkemyksiä ja ideoita peliin. Tätä kautta pelistä olisi saatu vielä parempi ja sitä olisi kehitetty varmasti kauemmin.

Olen kuitenkin hyvin tyytyväinen tuotokseen, sillä mielestäni pelin kautta kaikki tärkeimmät asiat tupakasta ja alkoholista tulevat esille. Lyhyessä ajassa toteutettu peli vastasi kaikkien tarpeita ja tavoitteita. En itse, kuin ei tilaajakaan, pidä aiheellisena keskustella 6.-luokkalaisten kanssa vielä muusta, kuin alkoholista ja tupakasta. Monien ryhmien kanssa muutkin päihteet tulivat jossain määrin esille, mutta oikeastaan tietoisuus huumeista oli hyvin vähäistä ja hyvä niin.

Peliä pelatessa ohjaajan täytyy osata osallistaa hiljaisemmat ryhmät pelaamaan. Johdattelu ja vinkkien anto pelin aikana auttaa lapsia osallistumaan peliin rohkeammin. Jonkun sanoessa väärän vastauksen korttiparin kohdalla ei voida tyrmentää ideaa, vaan kertoa sen olevan myös hyvä vaihtoehto, mutta tässä tapauksessa ei haeta sitä. Näin lapset ymmärtävät hiljalleen, ettei väriä vastauksia olekaan.

Vilkkaampien ryhmien kanssa ohjaajan täytyy yrittää pitää lasten mielenkiinto pelissä. Isojen ryhmien kanssa vaikeutta lisää se, että oman vuoron odottaminen voi venyä hyvin pitkäksi ja keskittyminen herpaantua. Tämän takia täytyy yrittää saada jokainen toimimaan ripeästi. Ryhmänä pelatessa jokainen voi kuitenkin osallistua koko ajan ja keskittyminen peliin on helpompaa.

On erittäin tärkeää saada lasten omat mielipiteet esille ja ehkä jopa muuttaa heidän asenteitaan. Ottamalla pelaamiseen hyvin aikaa, johdattelemalla lapsia ja antamalla heidän ajatuksille tilaa, voidaan saada heistä enemmän irti. Ohjaajan vajotessa lasten kanssa samalla tasolle, lapset tuovat helpommin omia ajatuksia esille. Myös painottamalla sitä, että mikään vastaus ei ole väärä on erittäin hyvä keino toimia lasten kanssa. Kyselemällä paljon ja johdattelemalla sain itse parhaiten lasten mielipiteitä pelin aikana esille.

Lasten asenteiden mittaaminen pelin aikana osoittautuu mielestäni melko mahdottomaksi. Keino jolla voitaisiin onnistua asenteiden mittaamisessa, olisi ottaa mukaan ylimääräinen henkilö pelikerroille, jonka tehtävänä olisi havainnoida lapsia pelin aikana. Peliä pelatessa havainnointi osoittautui erittäin vaikeaksi, sillä keskittyminen meni enimmäkseen itse peliin ja sen kulun ohjaamiseen. Myöhemmin asenteiden muuttamista voitaisiin mitata kyselyjen avulla, mutta niiden luotettavuudesta ei olisi takuuta, sillä ei voida olla varmoja mitkä asiat ovat asenteisiin vaikuttaneet.

Ohjaajan täytyy myös olla valmis vastaamaan hyvin erilaisiin kysymyksiin. Jo ennen ohjauskertaa on hyvä miettiä mitä vastaa, jos lapset esimerkiksi kysyvät tupakoiko ohjaaja, jotta ohjaaja ei jäisi sanattomaksi. Ohjaajan kannattaa myös ottaa selvää kaikista sairauksista ja niiden hoidoista, joita aikoo pelin aikana mainita, sillä lapset saattavat kysyä sellaisistakin sairauksista, joilla ei niin suurta merkitystä pelin kannalta ole.

Peliä pelatessa mukana kannattaa olla myös toinen ohjaaja, jotta lapsille saadaan hyvin paljon tietoa. Lisäksi pelikerroilla kannattaa pitää mukana jonkinlaista kirjaa, missä käydään päihteitä läpi, jotta tieto voidaan lasten kysymyksiin etsiä tarvittaessa. Toisen ohjaajan etsiessä vastausta voi toinen jatkaa lasten kanssa peliä ja näin aikaa

ei mene hukkaan. Toisen ohjaajan avulla saadaan myös erilaisia näkökulmia ja esimerkkejä päihteistä.

Palaute, mitä lapsilta saatiin, oli hyvää mutta ei kovin luotettavaa. Kaikki eivät ymmärtäneet kunnolla kysymyksiä, eivätkä uskaltaneet kysyä niiden tarkoitusta. Kerroimme kuitenkin tarkasti ja ymmärrettävästi, miten palautelomake pitäisi täyttää, mutta kysymykset osoittautuivat silti vaikeiksi ymmärtää. Peliä kuitenkin vasta oikeastaan testattiin, joten oli tärkeää saada edes jonkinlaista palautetta. Omien havaintojeni ja palautteiden perusteella kuitenkin pystyn toteamaan, että lapset oppivat ainakin jotain uutta ja tykkäsivät pelata peliä.

Pelin toimivuutta voidaan kunnolla arvioida vasta vuoden päästä esimerkiksi kyselyjen avulla. Tällä hetkellä en voi sanoa, että peli toimi mutta kukaan lapsista ei voi sanoa, että ei tiedä päihteistä ja niiden vaaroista. Olisi hienoa saada vuoden päästä tutkimustulokset siitä, kuinka moni nuori esimerkiksi tupakoi. Peli ei ole ainoa syy miksi nuoret eivät aloita tupakointia, mutta toivon että sillä on ollut kuitenkin jonkinlainen merkitys nuorten päätökseen.

Yhteisöpedagogina näen ehkäisevän päihdetyön kehittämisen hyvin tärkeänä osana ammattialaamme. On erittäin tärkeää kehittää sitä ja luoda koko ajan uusia menetelmiä tai päivittää niitä. Yhteisöpedagogi on ammattilainen ehkäisevän päihdetyön kentällä ja näin ollen koen opinnäytetyöni erittäin tärkeänä osana ammattialaamme. Tulevaisuudessa toivon, että työni pääsee oikeuksiinsa ja monet eri tahot löytävät sen ja hyödyntävät sitä.

LÄHTEET

- Dahl, Päivi & Hirschovits, Tanja. 2002. Tästä on kyse – tietoja päihteistä. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Elämäni sankarina ry 2012. Viitattu 31.3.2012. <http://www.sankarit.net/>
- Finlex 2012.
 Alkoholilaki. Viitattu 14.2.2012. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19941143>
 Perusopetuslaki. Viitattu 12.2.2012.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>
 Tupakkalaki. Viitattu 14.2.2012. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1976/19760693>
- Hara, Mervi & Ollila, Hanna & Simonen, Olli (toim.) 2010. Lasten ja nuorten tupakoimattomuuden edistäminen - Yhteinen vastuumme. Toimintasuositukset lasten ja nuorten terveyden ja tupakoimattomuuden edistämiseksi Suomessa vuosina 2010-20-13. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:58. Helsinki: Yliopistopaino.
- Heiskanen, Tuula & Hiisjärvi, Seija. Toiminnalliset menetelmät. Viitattu 22.3.2012. <http://www.ela.fi/akatemia/toiminnalliset.php>.
- Helmiö, Susanna 2010. Nuorten yhteisöllisyyden piirteitä päihdekulttuurissa. Teoksessa Kylmäkisko, Merja & Pylkkänen, Sanna & Viitanen, Reijo (toim.) Yhteisöllisiä näkökulmia nuorten ehkäisevään päihdetyöhön. Sarja C. Oppimateriaaleja 21. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy, 106–114.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2010. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Huoponen, Kaarina & Peltonen, Heidi & Mustalampi, Saini & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 1998. Ehkäisevää päihdetyötä tukevien ohjelmien käyttö koulussa. Helsinki: Edita. Viitattu 22.3.2012. http://www.oph.fi/download/48953_paihde.pdf
- Janakkalan kunnan nuorisotoimi 2012.
 Viitattu 31.3.2012
http://www.janakkala.fi/fi/asuminen_ja_arki/nuorisopalvelut/?id=130
- Janakkalan kunnan perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden muutokset ja täydennykset. 15.6.2011.
- Karlsson, Thomas & Raitasalo, Kirsimarja & Holmila, Marja. 2007. Alaikäisten alkoholi- ja tupakkainhankintojen sietämätön helppous. Teoksessa Tigerstedt, Christoffer (toim.) Nuoret ja alkoholi. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Kovanen, Anne & Leino, Maarit. 2006. Päihteettömyyden puolesta. Terveyskasvatusmateriaali kouluterveydenhoitajalle ehkäisevän päihdekasvatuksen toteuttamiseen. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 28. Turku: Turun kaupungin painatuspalvelukeskus.
- Kurki, Leena. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Kylmänen, Petri. 2005. Kun kaikki muutkin... Nuorten ehkäisevä päihdetyö. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Laitinen, Hanna. 2002. Kenen ehdoilla? Osallistaminen kehitysyhteistyössä. Kehitysyhteistyön palvelukeskuksen julkaisusarja 23. Helsinki: PriimaOffset.

- Lappalainen-Lehto, Riitta & Romu, Maija-Liisa & Taskinen, Mailis. 2008. Haasteena päihteet. Ammatillisen päihdetyön perusteita. Helsinki: WSOY.
- Lavikainen, Hanna 2007. 14-16-vuotiaiden nuorten ilmoittamat alkoholihaitat. Avovastausten ja strukturoitujen vastausten tulosten vertailu. Teoksessa Tigerstedt, Christoffer (toim.) Nuoret ja alkoholi. Helsinki: Hakapaino Oy, 103–120.
- Leimio-Reijonen, Susanna. 2010. Nuorten päihteettömyyden edistäminen - vuoropuhelua ja yhteistoimintaa. Teoksessa Kylmäkoski, Merja & Pylkkänen, Sanna & Viitanen, Reijo (toim.) 2010. Yhteisöllisiä näkökulmia nuorten ehkäisevään päihdetyöhön. Sarja C. Oppimateriaaleja 21. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy, 115–131.
- Metso, Leena & Ahlström, Salme & Huhtanen, Petri & Leppänen, Minna & Pietilä, Eija. 2009. Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995-2007. ESPAD – tutkimusten tulokset. Jyväskylä: Gummerrus. Viitattu 13.2.2012.
<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/1bdd2d77-b36d-499c-b8de-dd714abf80d8>
- Pylkkänen, Sanna. 2011. Nuorisoorityinen ehkäisevä päihdetyö – askel 2010-luvun päihdekasvatukseen. Teoksessa Lundbom, Pia & Herranen, Jatta (toim.) 2011. Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Sarja C. Oppimateriaaleja 24. Jyväskylä: Bookwell Oy, 59–70.
- Pylkkänen, Sanna & Viitanen, Reijo & Vuohelainen, Elsi (toim.) 2009. Mitä on nuorisosalan ehkäisevä päihdetyö? Laadukkaan päihdekasvatuksen tukimateriaali. Preventiimi. Humanistinen ammattikorkeakoulu sarja C. Oppimateriaaleja.
- Raisamo, Susanna & Pere, Lasse & Lindfors, Pirjo & Tiirikainen, Mikko & Rimpelä, Arja. (toim.) 2011. Nuorten terveystapatutkimus 2011. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2011. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä. Helsinki. Viitattu 7.2.2012.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=3320152&name=DLFE-16067.pdf
- Simonen, Jenni. 2007. Nuorten juomisen sosiaalisuuden lajit. Teoksessa Tigerstedt, Christoffer (toim.) 2007. Nuoret ja alkoholi. Helsinki: Hakapaino Oy, 33–58.
- Soikkeli, Markku & Salasuo, Mikko & Puuronen, Anne & Piispa, Matti. 2011. Se toimii sittenkin – kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. Helsinki: Unigrafia.
- Stakes 2006. Stakesin työryhmän muistio 25.1.2006. Ehkäisevän päihdetyön laatu-kriteerit. Helsinki: Stakesin monistamo. Viitattu 26.1.2012.
<http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/tyopaperit/Tp3-2006-verkko.pdf>
- Tokkari, Satu. 1996. Unelmien pelikenttä: Päihdekasvatusmateriaali. Helsinki: Painotalo Miktor Ky.
- Vierola, Hannu. 2010. Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. Tallinna: AS Pakett.
- Viitanen, Reijo. 2010. Tutkivan oppimisen soveltaminen ehkäisevän päihdetyön opetuksessa. Teoksessa Kylmäkoski, Merja & Pylkkänen, Sanna & Viitanen, Reijo (toim.) 2010. Yhteisöllisiä näkökulmia nuorten ehkäisevään päihdetyöhön. Sarja C. Oppimateriaaleja 21. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy, 92–105.
- Vilkka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vilkka, Hanna 2007. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Virtuaaliammattikorkeakoulu 2012. Monimuotoinen/toiminnallinen opinnäytetyö. Viitattu 20.4.2012.

<http://www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>

LIITTEET

Liite 1 Palautelomake

Liite 2 Päihde muistis! – Ohjaajan ohjeet

Mitä mieltä olet pelistä?

Opitko jotain uutta päihteistä? Jos opit, niin mitä?

Haluaisitko että ehkäisevää päihdetyötä tehtäisiin enemmän toiminnallisesti (kuten peli) vai valistuksellisesti (kalvosulkeiset)?

Toiminnallisesti Valistuksellisesti

Oletko kokeillut tupakkaa?

Kyllä En

Entä alkoholia?

Kyllä En

Tiedätkö jonkun 6.-luokkalaisen joka on kokeillut tupakkaa tai alkoholia?

Kyllä En

Kiitos vastauksistasi! (:

PÄIHDEMUISTIS!

Ohjaajan ohjeet

Peli on kehitetty ehkäisevän päihdetyön menetelmäksi 6.-luokkalaisille, mutta toimii myös vanhempien nuorten kanssa toimiessa!

Peliohjeet:

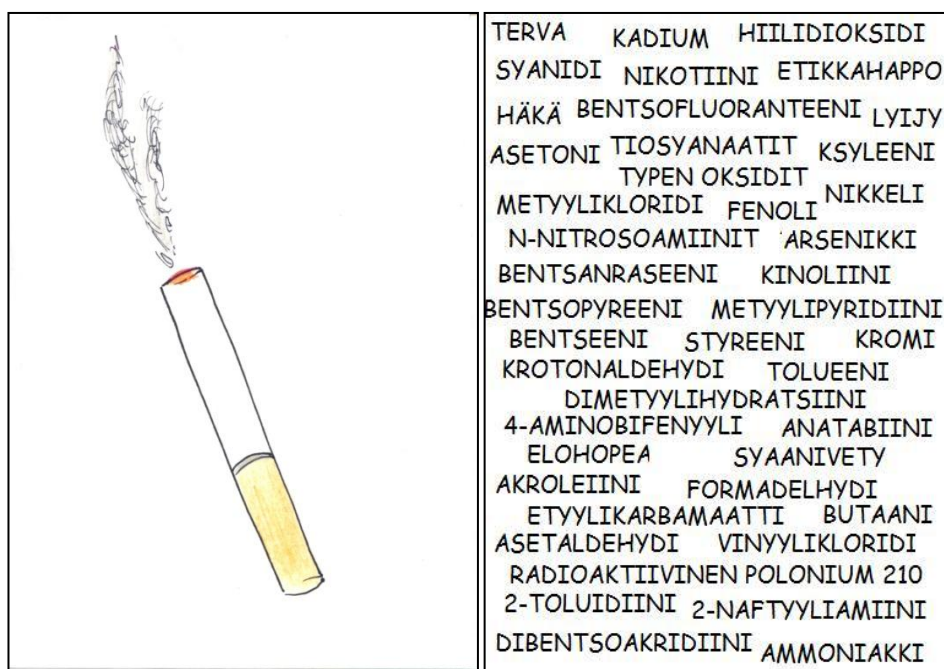
Aluksi pelikortit levitetään satunnaisessa järjestyksessä lattialle tai isolle pöydälle kuvapuoli alaspäin. Pelaajat asettuvat korttien ympärille rinkiin ja pelaaminen voi alkaa!

Jokainen saa vuorollaan kääntää korteista kaksi korttia kerrallaan. Jokaisella kortilla on oma pari ja pelaajien täytyy (ohjaajan opastuksella) päätellä onko nämä kaksi korttia parit. Jos kortit eivät ole pari, jatketaan korttien kääntämistä vuorotellen niin kauan kunnes pari löytyy. Parin löytyessä keskustellaan nuorten kanssa siitä miksi juuri nämä kortit ovat pari ja korttien sanomasta. Jokaisella korttiparilla on oma sanomansa ja tarkemmat ohjeet jokaiseen pariin on selitetty ohjaajan ohjeissa. Peli jatkuu niin kauan kunnes kaikki parit on löydetty.

Ohjaajan ohjeissa käydään läpi jokainen pelikortti parit ja niiden sanoma. Ohjaaja voi ottaa nämä ohjeet avukseen ensimmäisiä kertoja pelatessaan. Ohjaajan on kuitenkin hyvä käydä rauhassa ohjeet läpi, ennen ensimmäistä peli kertaa.

Mukavia pelihetkiä nuorten kanssa!

Korttipari 1



Tupakan savu kulkeutuu 10–15 sekunnissa aivoihin. Tupakan savu sisältää kaikkia kortissa esillä olevia myrkyjä. Tupakan savun yhdisteistä 60 aiheuttaa syöpää, mutta muutkin ovat terveydelle vaarallisia ja osa luokitellaan jopa myrkyiksi. Tupakassa on yhteensä n. 4000-5000 eri ainesosaa ja kaikki vaarallisia!

Muutamia esimerkkejä joita voi käydä läpi:

Terva = Tervaa on tupakassa 6-12mg. Keuhkoihin se muodostaa sitkeän ruskean kerroksen terveille punaisille limakalvoille keuhkoputkissa ja rakkuloissa.

Häkä = Savukkeesta tulee yhtä paljon häkää kuin auton pakoputkesta ja se luokitellaan 1-luokan myrkyksi. Häkä aiheuttaa veren hapenkuljetuskyvyn heikkenemisen ja sitä kautta tupakoitsijalle hapenpuutteen hänen elimistönsä. Tulipaloissa suurin kuoleman syy on häkämyrkytys.

Nikotiini = Aiheuttaa verenpaineen ja pulssin nousua. Nikotiini tekee riippuvaiseksi. Käytetty myös joskus hyönteismyrkkinä.

Ammoniakki = käytetään WC:n puhdistusaineissa

Radioaktiivinen polonium 210 = Ydinjätettä

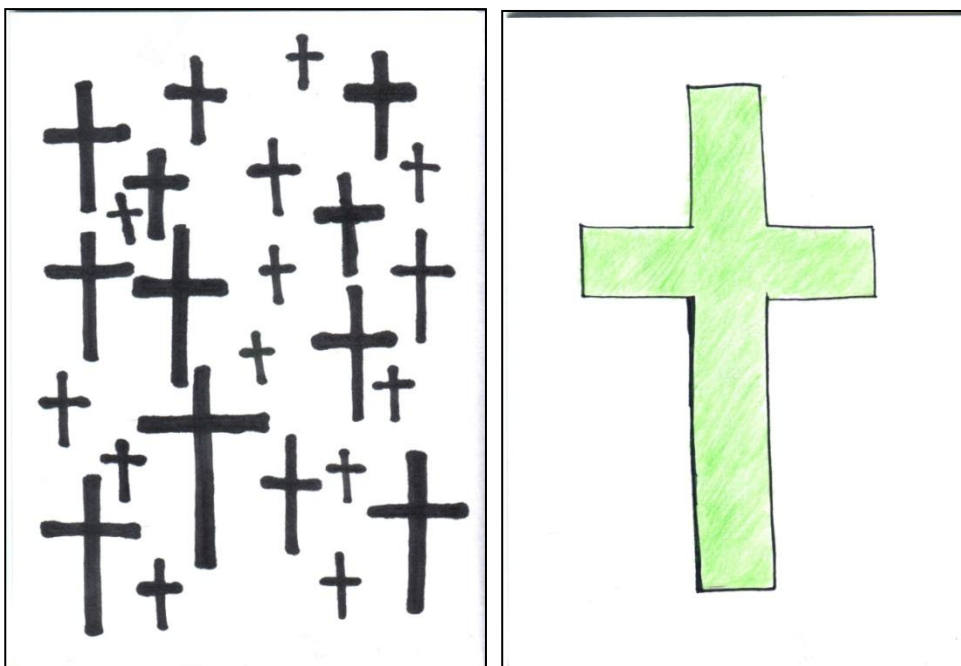
Vinyylikloridi = Käytetään PVC-muovin valmistuksessa

Asetoni = Kynsilakassa ja maalin ohenteissa

Kadium = Paristoissakin käytetty

Syaanivety = Käytetään esimerkiksi tuholaitosten hävittämisessä

Korttipari 2



Alkoholin käytön seurauksena tapahtuneet kuolemat Suomessa. Kortti laittaa ajattelemaan kysymystä: oletko sinä tässä?

Suomessa kuolee n.2500–3000 ihmistä vuodessa alkoholin käytön seurauksena (500 alkoholimyrkytykseen). Kokemattomalle alkoholikäyttäjälle 3 promillen humala aiheuttaa alkoholimyrkytyksen; tajuttomuuden ja pahimmillaan kuoleman. Hoitokeinoina ovat hengityskoneeseen kytkentä sekä verenpuhdistushoito.

Aivohalvauskuolleisuus kaksinkertaistuu jos alkoholia nautitaan yli 35 annosta viikossa. Alkoholin ollessa kuolinsyynä miehet kuolevat 22 vuotta ja naiset 27 vuotta keskimääräistä aiemmin.

Korttipari 3

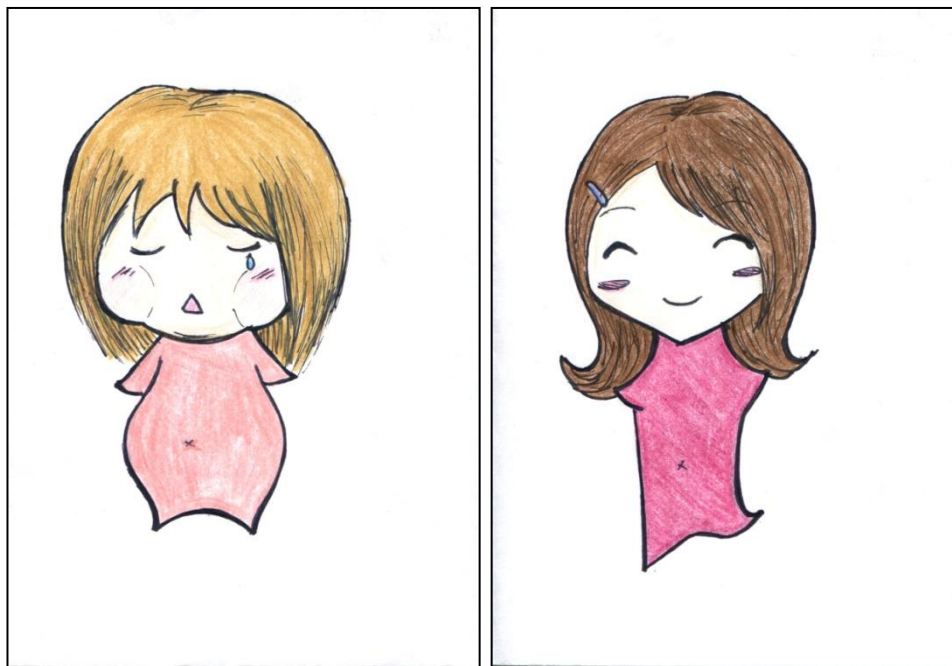


Korttipari kuvaa sitä kuinka paljon ihminen käyttää rahaa tupakointiin vuoden aikana. Jos polttaa askin tupakkaa päivässä vuoden ajan, rahaa menee noin 2000 euroa. Nuorten kanssa on hyvä tässä vaiheessa käydä keskustelua siitä mitä nuoret tekisivät 2000 eurolla ja mitä sillä mahdollisesti voi ostaa. Voi myös verrata lukua 10 vuoden päähän jolloin määrä olisi 20 000 euroa, jolla saisi esimerkiksi hyvän auton ostettua!

Nuori voi 2000 eurolla esimerkiksi

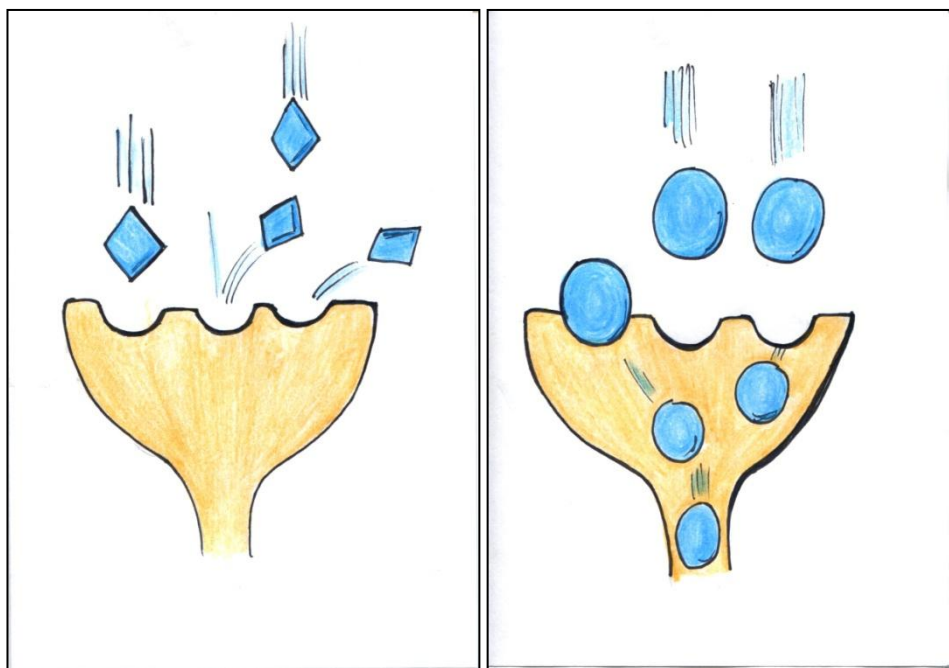
- maksaa ajokorin 18 vuotta täytettyään
- ostaa mopon 15-vuotiaana
- hankkia mopokortin 15-vuotiaana
- hankkia kevytmoottoripyöräkortin 16-vuotiaana
- lähteä viikoksi ulkomaanmatkalle
- ostaa omaa asuntoa varten esimerkiksi huonekaluja
- käyttää rahat harrastamiseen
- säästää rahat tulevaisuutta varten

Korttipari 4



Alkoholi lihottaa. Alkoholissa, joka on puhdasta, on 7 kcal grammaa kohden. Pullossa keskiolutta on siis energiaa vainapin verran. Jos alkoholista saatuja kaloreita ei kuluta, kertyy yksi lisäkilo päivittäisestä pullosta keskiolutta kahdes- sa kuukaudessa. Myös esimerkiksi kolmessa siideri pullossa voi olla jopa 750kcal, mikä vastaa melkein pussillista sipsiä.

Korttipari 5



Alkoholi vahingoittaa aivoja. Alkoholi vahingoittaa aivosolujen haarakkeita, jotka välittävät viestejä aivosolujen välillä. Tämä vaikuttaa jossain määrin älyllisiin kykyihin. Muisti voi heikentyä, motoriikka huonontua sekä päättelykyky voi heikentyä.

Alkoholi vaurioittaa myös pikkuaivojen toimintaa, jotka säätelevät liikkeiden koordinaatiota ja tasapainoa. Alkoholi aiheuttaa niissä solumassan vähenemistä ja niin voi seurata tilanteita esimerkiksi tasapaino vaikea säilyttää pimeässä, portaissa liikkuminen vaikeutuu ja puhelihasten toimintakin voi vaikeutua (tähän ei enää hoitokeinoja).

Nuorilla aivovaurion vaara kasvaa sillä vahva humalatila laskee veren sokeria ja sen laskiessa liian alhaiseksi aivojen energiansaanti tyrehtyy ja seuraa aivovaurio.

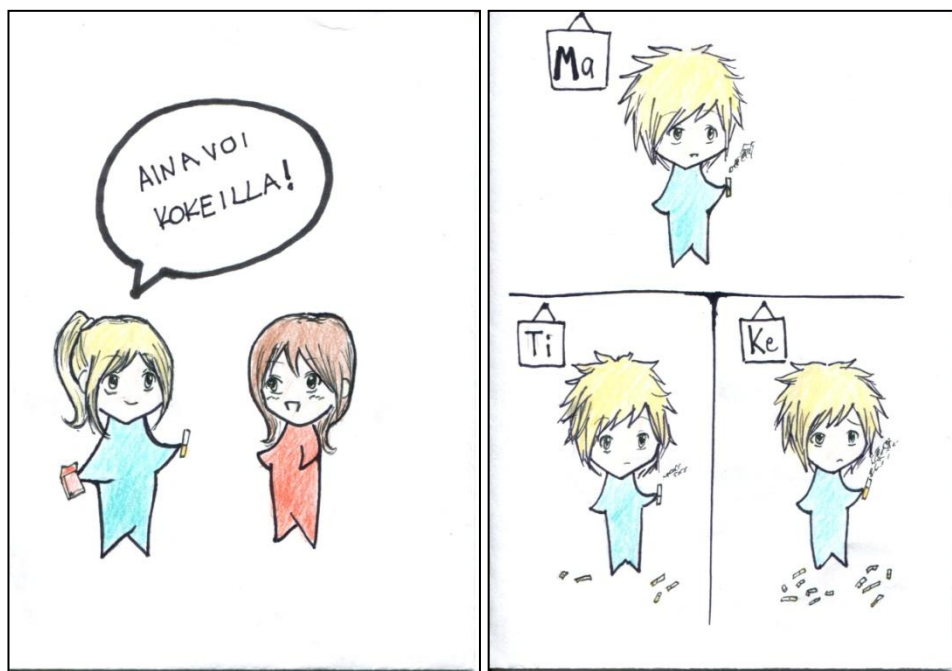
Korttipari 6



Päihteet vanhentavat ihoa. Alkoholi turvottaa koko kehoa ja sitä kautta aiheuttavat "löysää kudosta" mikä vaikuttaa vartalon muotoon.

Tupakointi kellastuttaa ihoa ja vanhentaa sitä ennenaikaisesti. Tupakoijan iho paksuuntuu ja sen jälkeen muuttuu ohueksi, menettää kimmoisuutensa ja joustavuutensa sekä rypistyy. Tupakointi myös kuivattaa ihoa ja akne voi pahentua.

Korttipari 7



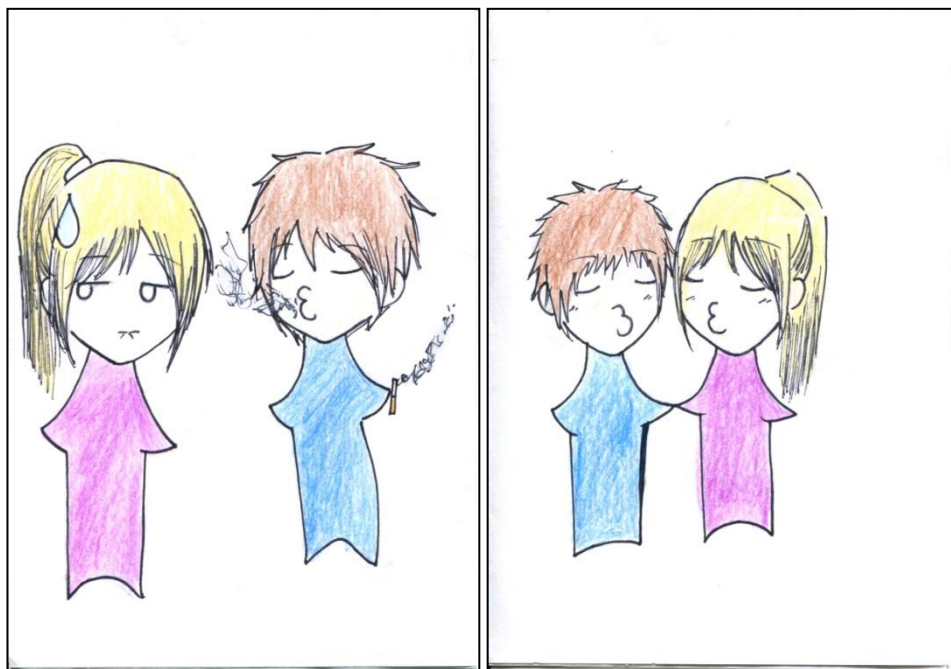
Jo yksikin kerta voi aiheuttaa riippuvuuden.

Alkoholin käyttö voi tehdä riippuvaiseksi sekä fyysisesti että psyykkisesti. Alkoholi riippuvuus kehittyy yleensä ajan kanssa, mutta nuorilla se voi syntyä jo muutamassa kuukaudessa.

Tupakan sisältämä nikotiini aiheuttaa helposti riippuvuuden jo yhden kokeilu kerran jälkeen. Tupakoinnin lopettaminen koetaan yleensä kovin haastavaksi vaikka tupakointi ei olisi jatkunut pitkään.

Huumeisiin voi jäädä koukkuun jo ensimmäisellä kerralla ja käyttö voi muuttua nopeasti hallitsemattomaksi. Huumeista on hyvin vaikea päästä irti ja yleensä kaikki rahat menevät huumeisiin ja elämä pyörii vain niiden ympärillä.

Korttipari 8

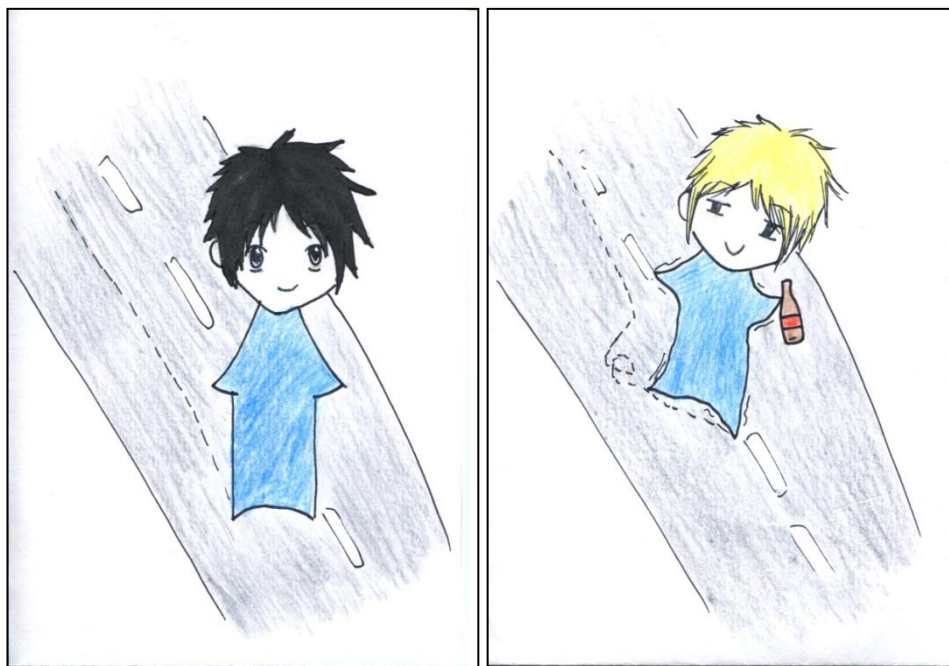


Tupakointi vaikuttaa suuhun.

Tupakointi kellastaa hampaita ja lisää hammaskiveä sekä saa hengityksen haisemaan pahalle ientulehduksen myötä. Tupakoitsija ei maista niin hyvin erilaisia makuja kuin tupakoimaton henkilö, ja hajuaistikin heikentyy. Lisäksi tupakointi voi aiheuttaa suusyöpää.

Kukapa haluaisi pussata tupakoitsijaa?

Korttipari 9



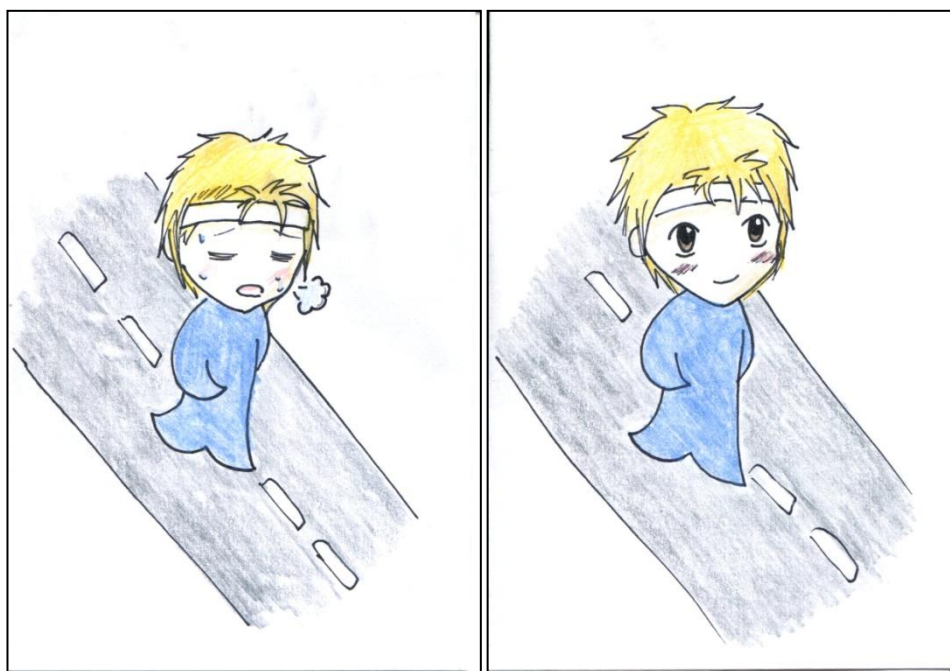
Lieväkin humala sekä muiden päihteiden käyttö heikentää ihmisen arviointikykyä, liikkeen hallintaa sekä reaktionopeutta.

Alkoholin käyttö lisää tapaturmariskiä ja jopa nelinkertaistaa sen. Ajamalla esimerkiksi mopolla voi aiheuttaa kuoleman itselle tai toiselle tai saada erittäin vakavia vammoja. Lisäksi on myös liikenteessä vaaraksi kaikille muille liikenteessä liikkuville.

Seksuaaliset hyväksikäytöt, raiskaukset ja sukupuolitautilien tartunnat liittyvät vahvasti myös alkoholin käyttöön. Liian vahva humalatila voi aiheuttaa sammuksen tai tiedottoman tilan jolloin hyväksikäytöt ovat mahdollisia. Humalassa seksiä harrastettaessa voi unohtua kondomi, mikä lisää sukupuolitautilien tarttumista.

Tunteet nousevat humalassa pintaan mikä voi aiheuttaa tappeluita ja väkivallan käyttöä sekä erimielisyyksiä kavereiden ja perheen kesken. Riidat voivat pilata hyviäkin kaverisuhteita tai saada välit vanhempiin huonontumaan.

Korttipari 10

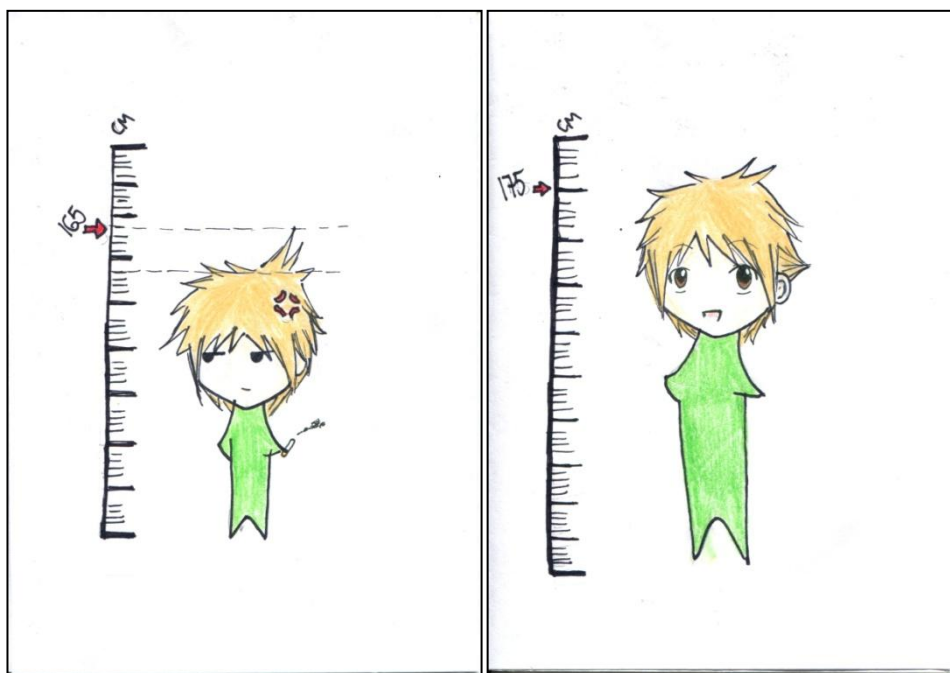


Tupakointi heikentää kuntoa.

Tupakoitsija ei jaksa juosta, henki ei kulje ja keskittyminen on vaikeaa. Nikotiini nostaa verenpainetta, jolloin sydän rasittuu enemmän ja pulssi nopeutuu. Häkä heikentää hapen kulkeutumista sydämeen jolloin sydän yrittää korvata hapenpuutetta sykkimällä nopeammin jolloin lihakset eivät saa tarpeeksi happea ja ne väsyvät.

Tupakoitsija hapensaanti huonontuu huomattavasti ja keuhkojen toimintakyky heikkenee, mikä johtuu yskästä ja limaisuudesta ja joissain tapauksissa kroonisesta keuhkoputkentulehduksesta. Tupakka pahentaa myös astmaa.

Korttipari 11



Tupakointi pysäyttää pituuskasvun.

Keuhkot eivät pääse kehittymään kunnolla tupakoitsijalla ja tupakointi alentaa keuhkojen toimintakykyä.

Luusto uusiutuu hitaammin ja mitä nuorempana tupakoinnin aloittaa sitä suurempi vaikutus sillä on luuston haurastumiseen. Tupakointi lisää tutkitusti ainakin lonkan, selkänikamien ja käsivarren väärtinäluun murtumisriskiä. Esimerkiksi naisilla tärkein luun hajoamista estävä hormoni on estrogeeni minkä vaikutusta tupakointi kumoaa ja näin ollen lamaannuttaa luuta muodostavien solujen toimintaa.

Korttipari 13

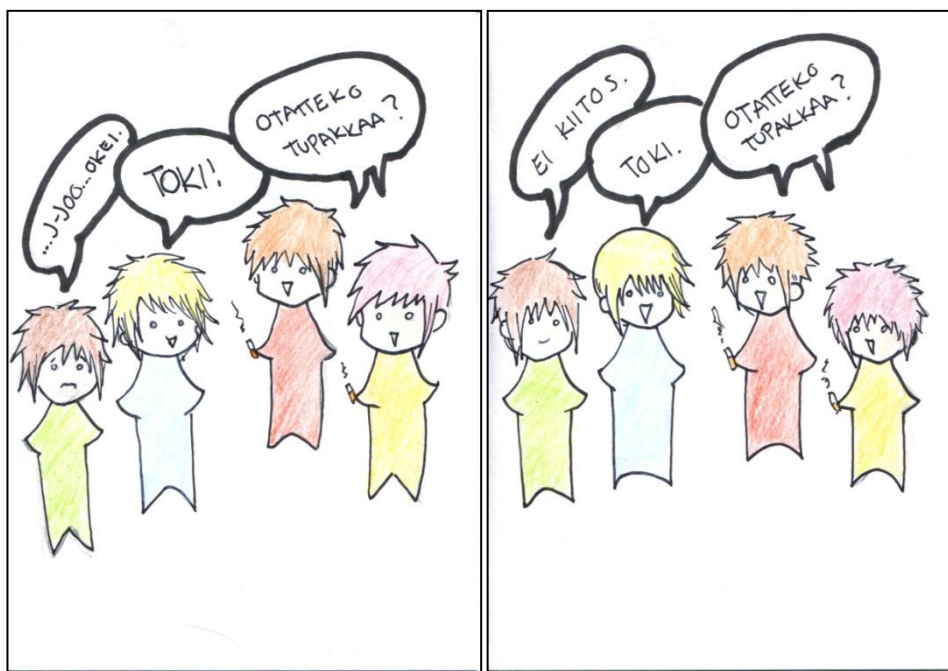


Tupakointi ja muiden päihteiden käyttö voi aiheuttaa masennusta.

Vakava masennustila on yleisempi tupakoitsijoilla tai masennus saa aikaan tupakoinnin aloittamisen. Masennuksen riski on kolminkertainen tupakoitsijoilla verrattuna tupakoimattomiin. Tupakoivat ovat useammin alakuloisempia ja väsyneempiä kuin tupakoimattomat, mikä johtuu usein passiivisesta elämäntyylistä ja huonosta terveydentilasta sekä katkonaisesta unesta. Tämä haittaa esimerkiksi nuorilla koulun käyntiä ja voi haitata kaverisuhteita. Tupakan nikotiinilla voi saada hetkellisesti niin sanotusti hyvän olon, mutta se ei kestä kauaa. Hyvän olon voi saada paljon terveellisemmin monin muunlaisin tavoin. Nuorilta voi kysyä esimerkkejä mistä heille tulee hyvä olo.

Alkoholilla on yhteys jakomielitaudin eli skitsofrenian puhkeamiseen sekä muiden mielisairauksien sekä masennuksen puhkeamisessa.

Korttipari 14



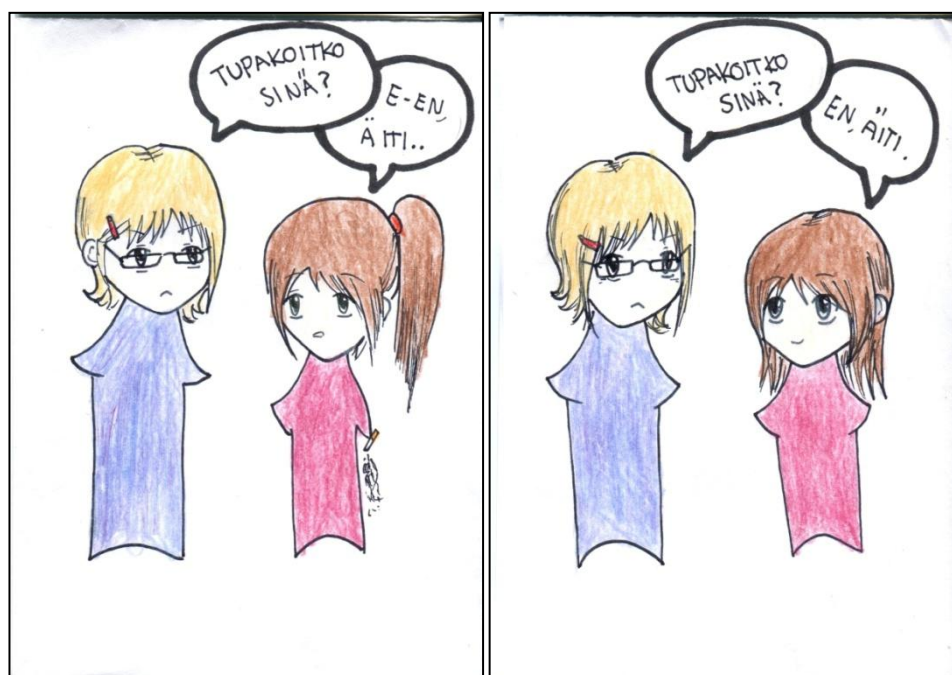
Kaveripiirin painostus johtaa usein esimerkiksi alkoholin tai tupakan käyttöön

Tupakoinnin aloittamisen takia voi kaveripiiri muuttua tai kaveripiiri voi painostaa tupakoinnin aloittamiseen. Nuorella on oma oikeus valita ja silloin se joka ei tartu tupakkaan on rohkeampi ja järkevämpi kuin yksikään niistä jotka ovat toista nuorta painostaneet.

Nuorena on tärkeää kuulua johonkin yhteisöön ja monesti nuoret tekevät kaikkensa pysyäksensä kaveripiirissä. Muiden mielipiteet muokkaavat nuoren omia arvoja ja mielipiteitä ja identiteetin muodostumista.

Sinä teet päätöksen. Kumpi on mielestäsi parempi valinta?

Korttipari 15



Valehtelu.

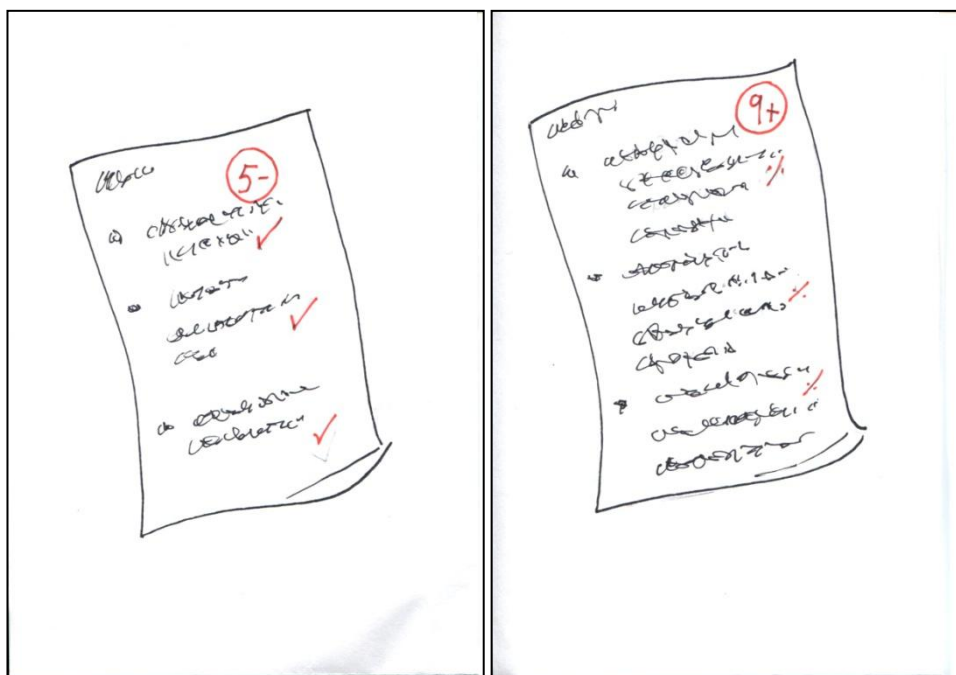
Tupakointi ja muiden päihteiden käyttö voi aiheuttaa valehtelua vanhemmille tai hyvillä ystäville.

Nuorena ei uskalleta kertoa vanhemmille tupakoinnista ja vaatteiden haistessa sanotaan esimerkiksi kavereiden polttaneen.

Onko oikein valehdella vanhemmille? Eikö olisi mukavampi olla oma itsensä?

Jokainen vanhempi reagoi varmasti eri tavalla tupakointiin ja muiden päihteiden käyttöön, mutta kun huomaa kuinka helppoa on valehdella, valehtelu lisääntyy entisestään. Valehtelemalla ei tee hallaa kuin itselleen ja lopulta valehtelu on osa arkipäivää ja nuori elää valheessa.

Korttipari 16

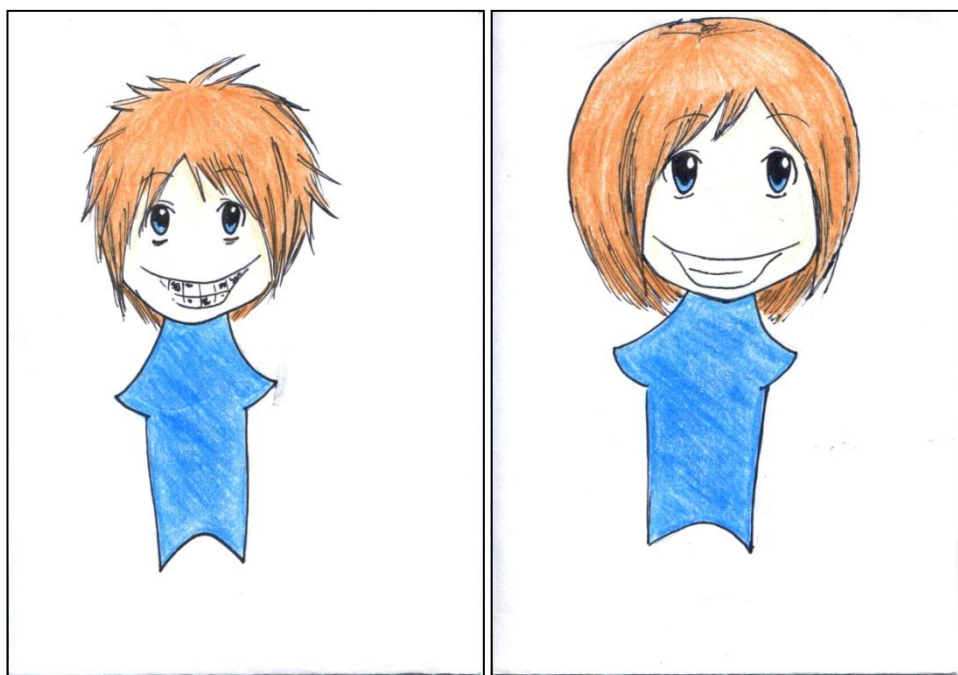


Tupakointi ja alkoholin käyttö vaikuttaa koulunkäyntiin.

Tutkitusti ne jotka käyttävät päihteitä enemmän menestyvät huonommin koulussa ja heille kertyy enemmän poissaoloja.

Päihteiden käyttö vaikuttaa aivoihin ja sitä kautta oppimiseen sekä muistiin mikä johtaa huonoon koulu menestykseen.

Korttipari 17

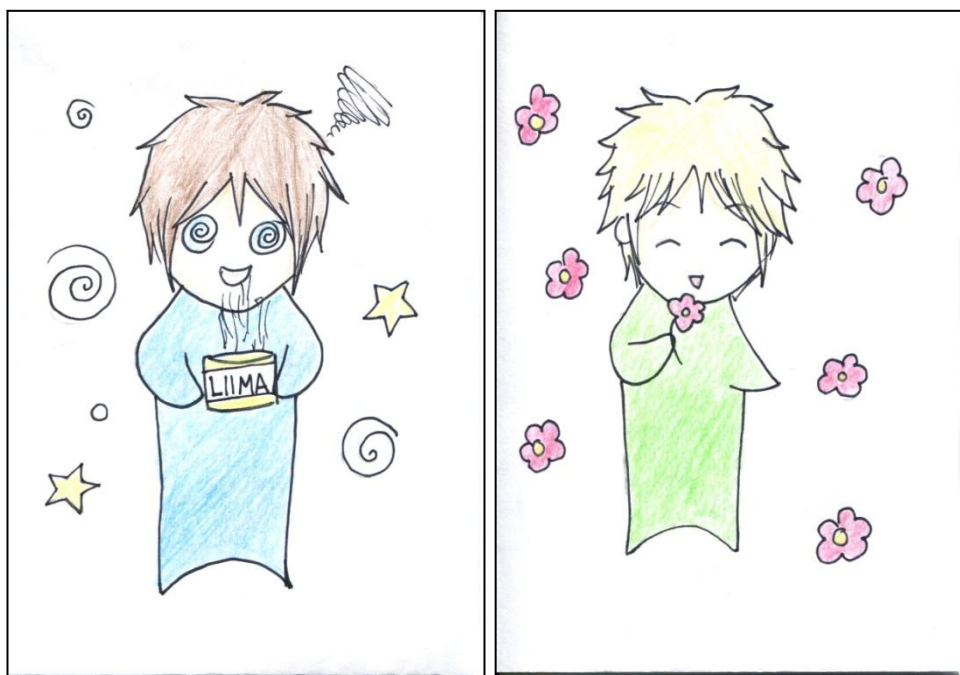


Nuuskan käyttäminen.

Nuuska käyttö voi tehdä suun limakalvoille muutoksia, jotka voivat johtaa syöpään. Nuuska värjää hampaita ja paljastaa hampaiden kaulaosat ja näihin oireisiin ei ole hoitokeinoja. Nuuska voi syövyttää limakalvoja ja muodostaa sitä kautta limakalvoille onteloita eli ”reikiä”.

Kuka haluaisi hymyillessään näyttää tuolta?

Korttipari 18



Imppaaminen.

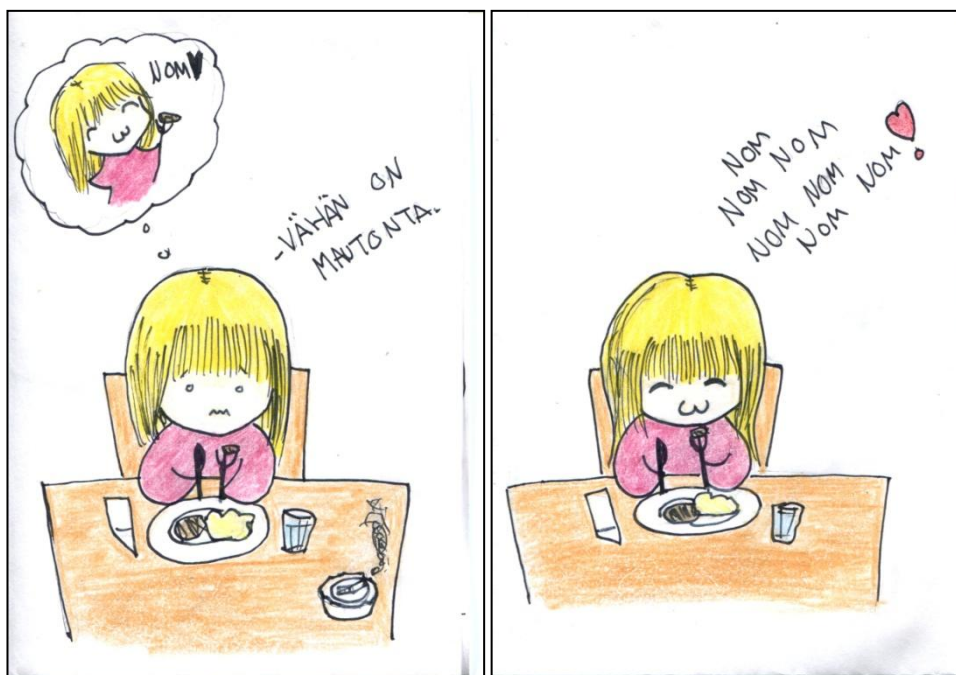
Esimerkiksi butaanin, käytetään savukkeiden sytyttimissä, imppaaminen suoraan keuhkoihin voi aiheuttaa hämäränäön huononemista, pulssin nopeutumista, väsymystä, huimausta, päänsärkyä, tajuttomuutta, rytmihäiriöitä sekä jopa sydänpysähdyksiä.

Imppauksesta saatua päihtymystä kestää 10–40 minuuttia, jonka jälkeen tulee krapula useaksi tunniksi (päänsärky, pahoinvointi, muistikatkoja). Jokainen kerta vaurioittaa aivojen hermosoluja pysyvästi, jonka seurauksena esimerkiksi liikkuminen häiriintyy.

Lisäksi keuhkokudokset voivat pitkäaikaiskäytössä vaurioitua, josta voi seurata keuhkokuume. Imppaaminen aiheuttaa myös puhevaikeuksia, kalpeutta, unettomuutta, älyllistä heikkenemistä, eristäytymistä ja masennusta.

Imppaaminen on hyvin vaarallista, sillä sitä ei pysty annostelevaan joten ensimmäinen kerta voi olla viimeinen!

Korttipari 19



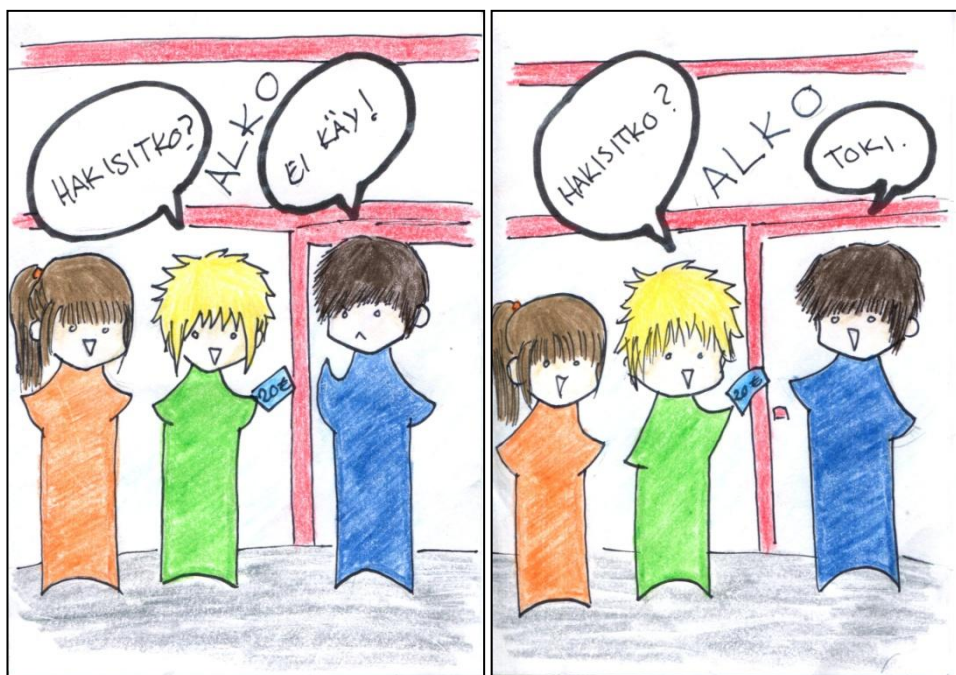
Tupakointi vaikuttaa erilaisiin aisteihin.

Makuaisti heikkenee tupakoitsijoilla, sillä tupakointi vaurioittaa kielen makunystyröitä.

Hajuaisti heikkenee myös sillä tupakan savu vaurioittaa nenän hajuaistimia.

Mieti lempimakuasi, onko se sitten suklaa vai mikä tahansa ja mieti sitä että se ei enää maistukaan niin hyvälle kun aloitat tupakoinnin.

Korttipari 20

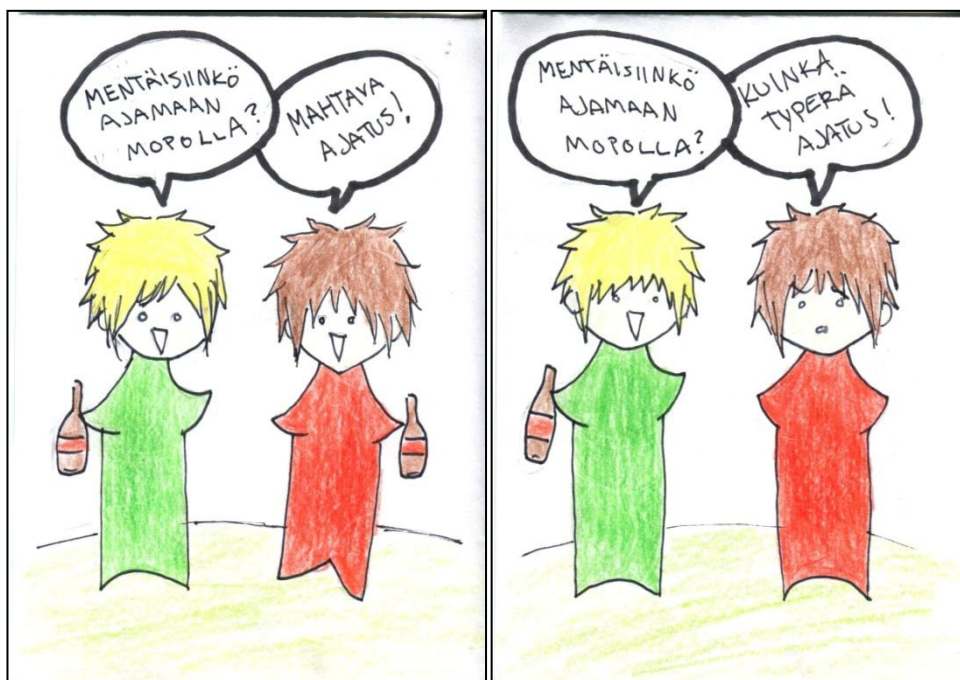


K-18

Lain mukaan päihteiden käyttö ja hallussapito on kielletty alle 18-vuotiailla. Poliisi voi takavarikoida alaikäisen päihteet.

Alle 18-vuotiaalle päihteiden luovuttaminen on vakava rikos ja siitä voi seurata pahimmillaan vankeutta.

Korttipari 21



Kännissä olet ääliö.

Humalatilassa tulee tehtyä jos jonkinmoisia typeryyksiä. Oksenteleminen pitkin poikin, typerät päänäpistöt, muiden päihteiden käyttö, sammuminen, itsensä nolaaminen monin eri tavoin (tunteiden purkautuminen, huutelu, kovistelu, rakkauden tunnustukset, tappelut) joista seuraa seuraavan päivän morkkis ja lausahdus "Mitä tuli taas tehtyä?"

Oletko sinä ääliö vai et?

Korttipari 22



Uni ja nukkuminen

Runsas päihteiden käyttö vaikuttaa nukkumiseen sekä uneen. Sattuminen ei ole nukkumista vaan myrkytystila. Runsas juominen estää tärkeän osan unesta eli REM-unen.

Pitkään jatkuneen alkoholin käytön myötä uni muuttuu levottomaksi ja vaivaksi tulee myös heräily. Alkoholin juominen aiheuttaa myös kuorsausta ja suuremmissa määrin hengitysteiden kasaan painumista, josta seuraa hengityskatkoksia.

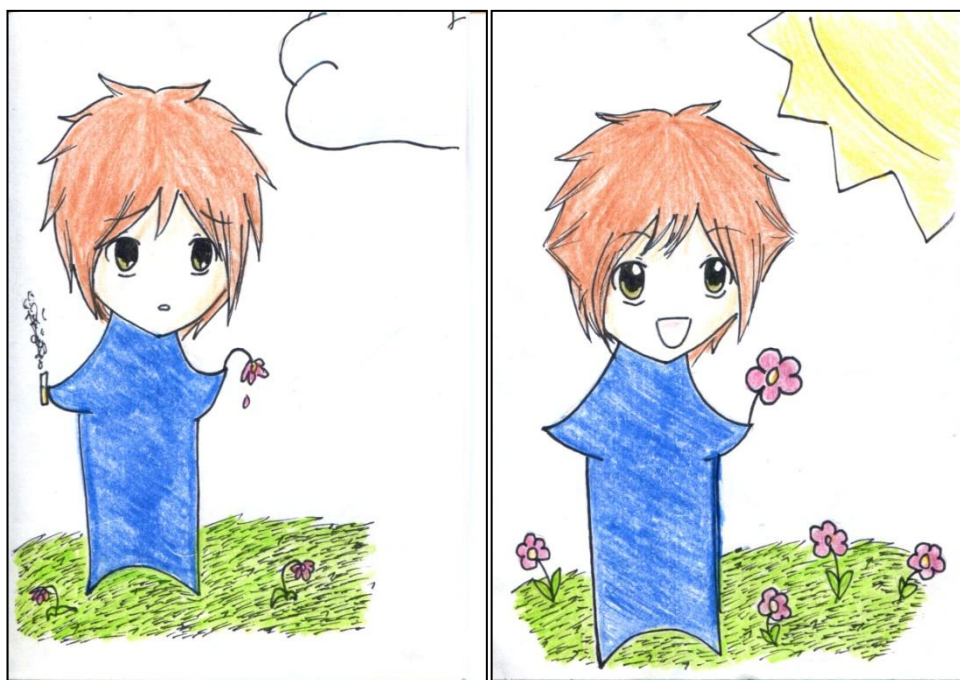
Korttipari 23



Yhden päihteen käyttö madaltaa kynnystä kokeilla muita päihteitä

Alkoholin käyttö, myös tupakan, madaltaa kynnystä kokeilla muita päihteitä. Hetken mielijohteesta nuori voi kokeilla erilaisia huumeita ymmärtämättä sitä että yhdessä ne ovat vaarallisia, voivat johtaa jopa kuolemaan, ja huumeisiin jää helposti koukkuun.

Korttipari 24



Tupakointi vaikuttaa ympäristöön.

Tupakan viljely ja valmistaminen vaikuttaa luontoon ja eläimiin; metsät kaadetaan viljelymaiksi ja polttopuiksi jotta tupakka saadaan kuivatettua. Metsien kaataminen vaikuttaa ilmastonmuutokseen ja monet uhanalaiset lajit häviävät.

Eläimiä käytetään myös koekaniineina tupakan myrkkyjä tutkittaessa.

Tupakan viljelemisessä käytetyt myrkyt myrkyttävät ilmastoa ja ihmisillä ne vahingoittavat ihoa, silmiä sekä sisäelimiä.

Tupakkateollisuudessa käytetään lapsityövoimaa.

Myös tupakan tumpit, jotka ihmiset jättävät jälkeensä (n. 5,3 triljoonaa vuodessa) saastuttavat ilmastoa.

Korttipari 25



Passiivinen tupakointi

Passiivinen tupakointi on yhtä vaarallista kuin aivan normaali tupakointi. Rungas passiivinen tupakointi voi aiheuttaa syöpää ja altistaa muillekin tupakoinnin aiheuttamille sairauksille. Varsinkin pienille lapsille passiivinen tupakointi on erittäin vaarallista sillä se heikentää lapsen hapen saantia ja sitä kautta keuhkojen toimintakykyä, kroonista yskää ja keuhkokuumetta.

Säännöllisesti passiivisesti tupakoivalla henkilöllä riski sairastua keuhkosyöpään on 30 % korkeampi kuin henkilölle joka ei passiivisesti tupakoi.

Joka vuosi Suomessa kuolee noin 50 ihmistä passiivisen tupakoinnin takia. Tämän takia tupakointi on esimerkiksi kielletty nykyään ravintoloissa sekä lentokoneissa.

Passiivinen tupakointi voi aiheuttaa myös päänsärkyä, yskää, pahoinvointia.

LÄHTEET

Dahl, Päivi & Hirschovits, Tanja. 2002. Tästä on kyse – tietoja päihteistä. Helsinki: Hakapaino Oy.

Vierola, Hannu. 2010. Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. Tallinna: AS Pakett.

[http://www.alko.fi/fi/5FE6D65166FDCB64C22572B30048EF9E/\\$file/Alkoholin_vaiikutukset_elimistoon_ja_terveyteen.pdf](http://www.alko.fi/fi/5FE6D65166FDCB64C22572B30048EF9E/$file/Alkoholin_vaiikutukset_elimistoon_ja_terveyteen.pdf)

<http://www.kimallus.fi/?page=1245778&id=8907453>

http://www.stumppi.fi/portal/stumppi/harkitsijalle/tupakka_ja_ymparisto/

http://www.tupakkaverkko.fi/index.php?option=com_content&task=view&id=9&Itemid=26