



LAUREA

Aika Välittää! -ehkäisevää päihdetyötä  
nuorille



Rantala, Tanja

Tikkurila 2009

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Laurea Tikkurila

## Aika-Välittää! -ehkäisevää päihdetyötä nuorille

Tanja Rantala  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Syksy 2009



Tikkurila  
Degree Programme in Social Service  
Bachelor 's Thesis in Social Work

Tanja Rantala

Time to Care! - Preventive case work against intoxicant use among youngsters

|      |      |       |    |
|------|------|-------|----|
| Year | 2009 | Pages | 49 |
|------|------|-------|----|

---

This thesis was carried out as a part of "Vantaa Cares" -project in the unit of Vantaa Preventive case work against intoxicants. The main focus of "Vantaa Cares" -project was to decrease the level of underage intoxicant use. The project was commissioned and completed during 2007-2009 together with youth work and Laurea bachelor 's Thesis in Social Work students. The project practised Time to Care! -intervention, which was targeted to pupils at 7th grade.

As a result of this thesis two guides were produced. One guide for action leader including clear operational instructions and being used during intervention day at Vantaa schools. Another guide is called "Teacher, Time to Care". It was created as a teacher's supportative material for lessons about intoxicants. It's a collection of tips on how teacher can handle intoxicant issues at lessons. The overall meaning of these guides is to increase the level of objective knowledge connected to intoxicants, but also affect on pupils attitudes towards intoxicant use.

This thesis is based on literature. One of the main sources besides the literature is the internet. Some up-to-date knowledge is also collected from personal communication situations (informing) and some by questionnaires completed at Vantaa schools. The theory includes young age, the behavioral intoxicant use among youngsters and effects of intoxicant use on youngsters life. The Finnish intoxicant culture and preventive intoxicant case work are also discussed.

Key words: Preventive intoxicant case work, intoxicants, intoxicant use, young age, phases of development in youngsters, parenting.

## SISÄLLYS

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 1     | JOHDANTO .....  | 6  |
| 2     | TYÖN TAUSTA JA TARKOITUS.....                         | 7  |
| 3     | TEOREETTINEN VIITEKEHYS .....                         | 9  |
| 3.1   | Päihdehuolto .....                                    | 9  |
| 3.2   | Ehkäisevä päihdetyö .....                             | 10 |
| 3.2.1 | Nuorten parissa tehtävä ehkäisevä päihdetyö.....      | 11 |
| 3.3   | Päihdekulttuuri Suomessa.....                         | 14 |
| 3.4   | Päihteidenkäyttö Suomessa.....                        | 15 |
| 3.4.1 | Suomalaisnuorten päihteidenkäyttö.....                | 16 |
| 3.5   | Päihderiippuvuus.....                                 | 21 |
| 4     | NUORUUS.....  | 22 |
| 4.1   | Nuoruuden kehitysvaiheet .....                        | 23 |
| 4.2   | Nuorten mielenterveysongelmat.....                    | 25 |
| 4.3   | Ympäristön vaikutus nuorten päihteiden käyttöön ..... | 27 |
| 5     | VANTAA VÄLITTÄÄ -HANKE.....                           | 30 |
| 5.1   | Hankkeen tavoitteet .....                             | 32 |
| 5.2   | Hankkeen menetelmät.....                              | 32 |
| 5.3   | Hankkeen rahoitus ja yhteistyötahot .....             | 33 |
| 5.4   | Hankkeen seuranta ja arviointi .....                  | 33 |
| 6     | AIKA VÄLITTÄÄ! .....                                  | 34 |
| 6.1   | Oppaiden sisältö .....                                | 35 |
| 6.1.1 | Alkoholi.....   | 35 |
| 6.1.2 | Tupakka .....   | 35 |
| 6.1.3 | Seksuaalisuus .....                                   | 36 |
| 6.1.4 | Kiusaaminen .....                                     | 37 |
| 6.1.5 | Suojaavat tekijät .....                               | 37 |
| 7     | LOPUKSI .....   | 38 |
| 7.1   | Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....          | 38 |
| 7.2   | Arviointia ja pohdintaa .....                         | 39 |
|       | LÄHTEET .....   | 43 |
|       | Liitteet.....   | 50 |

## 1 JOHDANTO

Viime vuosina mediassa on keskusteltu runsaasti nuorten päihteiden käytöstä ja hyvinvoinnista. Siitä miksi nuoret juovat ja kuinka nuoria päihteidenkäyttäjiä tulisi auttaa. Opinnäytetyönäni olen tuottanut rastinohjaajan ja opettajan oppaat, jotka ovat myöhemmin tekstissä liitetiedostona. Tekemäni oppaiden tavoitteena on vaikuttaa vantaalaisten nuorten päihdeasenteisiin ja antaa heille ajanmukaista tietoa päihteistä. Nämä oppaat tulevat koulujen käyttöön päihdeinterventio päivää varten sekä opettajille apuvälineiksi päihdetunteja varten. Rastinohjaajan oppaassa on tietoa rasteista, toteutuksesta ja tarkat ohjeet siitä, kuinka interventio aloitetaan, lopetetaan sekä miten kukin rasti käsitellään. Opettajan oppaassa opettaja saa vinkkejä, kuinka voisi jatkaa aiheen käsittelyä myöhemmin nuorten kanssa.

Alkoholia juovat nuoret käyttävät myös muita nuoria todennäköisemmin tupakkaa ja huumeusaineita. Päihteiden toistuva käyttö lisää elimistön kykyä sopeutua alkoholin vaikutuksiin ja varhaisnuorille vaaratekijöinä voivat olla kokemattomuus sekä tietämättömyys päihteiden vaikutuksista. Aikuiset, jotka ovat tottuneet alkoholinkäyttöön kestävät sen vaikutuksia paremmin, kun taas nuoret kokevat humalan yleensä voimakkaampana, myös runsas juominen saattaa tuottaa heille yllätyksiä. Päihdekokeiluilla voi olla pitkäaikaisia vaikutuksia heidän tulevan päihteiden käytön ja haittojen kannalta. On tutkittu, että varhainen alkoholinkäytön aloittaminen on yksi voimakkaimpia alkoholiriippuvuutta ennustavista tekijöistä. Ennen kaikkea sosiaalisilla tekijöillä, kuten kavereilla, on suuri vaikutus nuorten päihteidenkäytön aloittamiseen. Niiden käyttöön vaikuttavat myös perinnölliset tekijät. Perinnöllisillä tekijöillä ei kuitenkaan ole suurta vaikutusta käytön aloittamiseen, vaan vaikutus on enemmän päihteiden käytön jatkumiselle ja riippuvuuden kehittymiselle. Päihteiden käyttö nuoruusiässä on vaaratekijänä yksilön normaalille fysiologiselle kehitykselle, sillä nuoruusiässä elimistössä ja keskushermostossa tapahtuu kehitykseen liittyviä fysiologisia muutoksia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 131-132.)

Tiedonhankintamenetelmänä olen käyttänyt kotimaista alan kirjallisuutta, jota löytyi sekä painettuna että internetistä. Olen myös saanut ajankohtaista tietoa aiheesta, henkilökohtaisen tiedonannon kautta ja Vantaalla tehtävien koulukyselyjen avulla. Ehkäisevästä päihdetyöstä ja nuoruusiästä löytyy runsaasti materiaalia, joten käyttämäni kirjallisuuden olen valinnut ajankohtaisen ja tarpeellisen tiedon mukaan.

## 2 TYÖN TAUSTA JA TARKOITUS

Toiminnallinen opinnäytetyö on ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista sekä toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Alasta riippuen se voi olla myös esimerkiksi jonkin tapahtuman toteuttaminen. Kohderyhmän mukaan toteutustapana voi olla muun muassa kirja, opas, portfolio tai kansio. Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä tärkeää on, että siinä yhdistyvät käytännön toteutus sekä raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on yleensä myös kirjallinen selvitys. Siellä tehtävän opinnäytetyön tulisi olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen, tutkimuksellinen sekä riittävällä tasolla toteutettu tietojen ja taitojen hallintaa osoittava. (Airaksinen & Viikka 2003: 9-10.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee käyttää alan teorioissa nousevaa tarkastelutapaa, mihin työn sisällölliset valinnat perustuvat. Teoreettinen näkökulma voi olla myös jokin alan käsite tai määrittely. (Airaksinen & Viikka 2003: 42-43.) Siinä suositellaan olevan toimeksiantaja. Toimeksi annetun opinnäytetyön avulla voi näyttää laajemmin osaamistaan ja herätellä työelämän kiinnostusta sekä mahdollisesti jopa työllistyä. Sitä voi käyttää muun muassa suhteiden luomiseen, omien taitojen kehittämiseen työelämässä sekä tukemaan omaa ammatillista kasvua. Aihealue tulee rajata tarkasti, ettei työ laajene liian mittavaksi. (Airaksinen & Viikka 2003: 17-18.)

Keväällä 2008 aloitin harjoittelun Vantaa Ehkäisevän Päihdetyön yksikössä ja pääsin mukaan Vantaa välittää -hankkeeseen. Projektikoordinaattorin kanssa keskustelimme heillä menossa olevasta Aika Välittää! interventioista, joka on suunnattu vantaalaisille seitsemäsluokkalaisille oppilaille. Päädyimme siihen, että minä tekisin toiminnallisena opinnäytetyönäni oppaat näihin interventiopäiviin. Opinnäytetyöni tuotoksena syntyi rastinohjaajan ja opettajan oppaat. Oppaat tulevat koulujen käyttöön päihdeinterventiopäivää varten sekä opettajille apuvälineiksi päihdetunteja varten. Opinnäytetyöni Aika Välittää! -oppaat koostuvat kahdesta eri osiosta. Rastinohjaajan oppaan sisältö koostuu aloituksesta, lopetuksesta sekä toiminnallisista rasteista. Tässä oppaassa on selkeät toiminta ohjeet, joiden avulla rastinohjaajan on helppo toimia. Aika Välittää ope! -vihkonen taasen sisältää vinkkejä siitä miten opettaja voi halutessaan jatkaa oppilaiden kanssa aiheen käsittelyä luokassa. Oppailla olen pyrkinyt luomaan nuorille tietoa päihteistä sekä vaikuttamaan heidän päihdetietouteen. Niistä nuoret saavat ajankohtaista sekä tarpeellista tietoa päihteistä. Oppaiden rajaukset keskitettiin vantaalaisille yläkouluikäisille nuorille, koska Vantaa välittää -hankkeen vuosittain tekemissä internet -kyselyissä (2007-2009) käy ilmi, että päihteidenkäyttö sekä alkoholin ja tupakan hankinta on vantaalaisille alaikäisille varsin helppoa. Vuosina 2007 ja 2008 tehdyissä kyselyissä yläkouluikäisistä nuorista noin 12 % tupakoi päivittäin ja noin 43 % käyttää ainakin satunnaisesti alkoholia. Kyselyjen perusteella on tullut ilmi, että osa nuorista ei käytä päihteitä lainkaan, mutta ne jotka käyttävät, aloittavat niiden käytön yhä nuorempana ja runsaampana. Vantaa on liittynyt 2006 vuonna Alkoholiohjelman 2004-2007

kumppaniksi. Kuntia on kutsuttu alkoholiohjelman kumppaneiksi kuntakirjeiden ja tiedotustilaisuuksien sekä neuvottelujen avulla. Kumppanuus edellyttää sitoutumista alkoholihaittojen ehkäisyyn ja vähentämiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 58). Vantaa välittää -hanke on osana tätä toimintasuunnitelmaa, koska Vantaan kaupunki haluaa ehkäistä alaikäisten nuorten päihteidenkäyttöä ja rajoittaa tupakan sekä alkoholin saatavuutta.

Opintojen pohjalta oli selvää, että päihteidenkäyttö on pulmallista nuorten keskuudessa sekä ehkäisevä työ ensiarvoisen tärkeätä. Harjoitteluni aikana keväällä 2008 Vantaan Ehkäisevän Päihdetyön yksikössä pääsin tutustumaan tiiviiseen yhteistyöhön hankkeen yhteistyökumppaneiden kanssa ja se vahvisti näkemystäni hankkeen tarpeellisuudesta sekä ajankohtaisuudesta. Osaksi päädyin opinnäytetyöni suuntaamaan nuorille, koska varhaisuoruus ja varsinainen nuoruus ovat herkkää ja kasvavien riskien ikävaihetta nuoren elämässä. Koin aiheen tärkeäksi ja halusin olla mukana edistämässä ehkäisevää työtä nuorten parissa. Oppaaseen tuli esiteltäväksi; alkoholi, tupakka, seksuaalisuus ja kiusaaminen sekä suojaavat tekijät. Aloin niitä työstämään heti harjoitteluni aikana keväällä 2008, näin sain mahdollisimman hyvin tietoa ja tukea harjoittelupaikastani oppaita varten. Toiminnallisen opinnäytetyön päätarkoituksena oli olla kaksiosainen kokonaisuus, sisältäen toiminnallisen osuuden eli oppaat sekä opinnäytetyöprosessin eli dokumentoinnin. Opinnäytetyön dokumentointi sisältää tietoa päihdehuollosta, ehkäisevästä päihdetyöstä yleisesti sekä nuorten parissa tehtävästä ehkäisevästä työstä. Dokumentoinnissa on myös asiaa päihteistä, nuorten päihteiden käytöstä ja yleisesti nuoruudesta, sen kehitysvaiheista ja ympäristön vaikutuksesta nuorten päihteiden käyttöön. Olen työssäni käsitellyt lähinnä päihteistä alkoholia ja tupakkaa, koska ne ovat valtapäihteet nuorten keskuudessa. Olen myös tuonut esille nuorten yleisempiä mielenterveysongelmia, koska ne ovat yleensä yhteydessä päihteiden käyttöön. Dokumentoinnissa kerron myös Vantaa välittää -hankkeen tavoitteista, menetelmistä, rahoituksesta, yhteistyötahoista, seurannasta sekä arvioinnista. Opettajan tapaamisen jälkeen aloitin teoreettisen viitekehyksen luonnin. Opinnäytetyö oli rajattava sekä määriteltävä hyvin, että siitä saataisiin selkeä ja ajankohtainen työ. Sen pääasiallisena kohderyhmänä ovat nuoret ja oppaiden tavoitteena oli lisätä nuorten tietoisuutta päihteistä. Tietoa koottiin nuoruudesta sekä päihteistä ja päihteiden käytöstä. Tiedonhaun olen rajannut kotimaiseen tietokirjallisuuteen ja asiantuntija-artikkeleihin. Ulkomaisista tutkimuksista hyödynsin ESPAD:n tutkimusta.

Tukeuduin opinnäytetyössä toiminnallisen opinnäytetyön vaatimusten mukaisesti näyttöön perustuvaan tietoon. Toiminnallisen opinnäytetyön edellytys on tutkiva ja kehittävä ote. (Monimuotoinen/toiminnallinen opinnäytetyö). Pohdinta- ja arviointi osuudessa opinnäytetyössä arvioitiin, kuinka teoreettista tietoa hyödynnettiin opinnäytetyön ja oppaiden tekemisessä. Niiden sisältö suunniteltiin kerätyn tiedon pohjalta ja se toteutettiin asiantuntijoiden luoman kirjallisuuden mukaan. Oppaiden teksti on muokattu nuorten kielelle, mahdollisimman ym-



märrettävään muotoon. Tekstin tukena on käytetty kuvia havainnollistamaan ja luomaan tunteita. Tietoa on tiivistetty nostamalla esille ainoastaan oleelliset seikat.

### 3 TEOREETTINEN VIIITEKEHYS

Opinnäytetyöni teoreettinen viitekehys muodostuu sekä ehkäisevän päihdetyön, että nuorten parissa tehtävän ehkäisevän päihdetyön kuvailusta. Teoreettinen viitekehys sisältää tietoa myös nuoruusiästä, nuorten päihteidenkäytöstä ja siitä miten päihteidenkäyttö vaikuttaa nuoren elämään. Tutkimuksissa on todettu nuoruusiän päihteidenkäytön olevan hyvin haitallista nuoren kehitykselle ja myöhemmälle elämälle. Tarkastelen teoreettisessa viitekehyksessä myös Aika Välittää! interventiota ja sen merkitystä ehkäisevässä päihdetyössä. Lopuksi pohdin opinnäytetyön ja oppaiden onnistumista sekä arvioin mitä olisin voinut tehdä toisin.

#### 3.1 Päihdehuolto

Suomen perustuslaki (731/1999) määrittää, että jokaisella on oltava riittävät sosiaali- ja terveyspalvelut, jotka edistävät terveyttä. Palveluiden riittävyyttä arvioidessa lähtökohtana pidetään sellaista palveluiden tasoa, joka antaa kaikille ihmisille edellytykset olla täysivaltaisena yhteiskunnan jäsenenä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006.) Päihdehuollon tehtävänä on päihdehuoltolain mukaan 1984/41 ehkäistä ja vähentää päihteiden ongelmakäyttöä sekä myös siihen liittyviä sosiaalisia ja terveydellisiä ongelmia. Päihteiden ongelmakäyttäjän ja hänen läheistensä turvallisuutta ja toimintakykyä pyritään myös edistämään lain voimalla. (Päihdeasiamies 2008.) Päihdepalvelujen järjestäminen on kunnan vastuulla ja heidän on järjestettävä päihdehuolto sisällöltään ja laajuudeltaan sellaiseksi, kuin esiintyvä tarve on kunnassa. Tarpeen laajuudesta kunta päättää itse. Palvelut he voivat järjestää tuottamalla ne itse tai hankkimalla ne julkiselta tai yksityiseltä palveluiden järjestäjältä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006.)

Erityispalveluina päihdehuollossa ovat avohuoltoyksikköjen A-klinikat ja nuorisoasemat. Sosiaalihuollossa laitoshoidtoa järjestetään päihdelaitoksissa, katkaisuhuoltoasemilla ja jossain terveydenhuollon yksiköissä. Pitkäaikainen laitoshuolto on tarkoitettu niille, joille avohuollon palvelut eivät ole riittäviä. Lastensuojelulain perusteella annetaan alaikäisille päihteidenkäyttäjille tarkoitettuja palveluja. Jotkut lastensuojelulaitokset ovat kehittäneet toimintansa soveltuvaksi myös päihdekuntoutukseen. Erilaiset tuki- ja asumispalvelut ovat päihdeongelmallisille tukea antavia ja kuntouttavia palveluita. Myös merkittävä osuus on erilaisilla järjestöillä, päihteiden ongelmakäyttäjien hoidossa. (Päihdehuollon palvelut 2006.) Ensisijaisesti päihdehoitopalvelujen käyttö perustuu asiakkaan vapaaehtoisuuteen. Päihdehuoltolaki antaa myös mahdollisuuden asiakkaan omasta tahdosta riippumattoman hoidon toteuttamiseen,

joko asiakasta uhkaavan terveysvaaran tai hänen väkivaltaisuutensa perusteella. Terveysvaaralla tarkoitetaan, että henkilö on välittömässä hengenvaarassa tai saamassa vakavan, kiireellistä hoitoa vaativan terveydellisen vaurion, sairautensa tai vammansa johdosta, ilman päihteiden käytön keskeyttämistä ja asianmukaista hoitoa. Väkivaltaisuudella tarkoitetaan, että henkilö vaarantaa perheensä jäsenen tai muun henkilön terveyttä, turvallisuutta tai henkistä kehitystä. Henkilö voidaan määrätä tahdostaan riippumatta enintään viideksi vuorokaudeksi hoitoon väkivaltaisuuden perusteella tai päihteiden käytön katkaisemiseksi. Mikäli tämä hoitoaika osoittautuu riittämättömäksi, lääninoikeus voi pidentää hoitoaikaa, enintään 30 vuorokaudeksi. (L 17.1.1986/41.) Kuntia veloitetaan järjestämään tarpeen mukaista hoitoa päihdeongelmallisille, päihdehuoltolain perusteella. Terveys- ja sosiaalitoimea edellytetään panostavan tasavertaisesti hoitopalveluihin. Päihdehuollon palvelut tulee järjestää ensisijaisesti avohuollon toimenpitein siten että ne ovat helposti tavoitettavissa sekä monipuolisia ja joustavia. Asiakkaalla on oikeus myös laitoshuoltoon, jos tarve sitä vaatii. Päihdehuoltolain mukaan päihdehuollon palvelujen ja toimenpiteiden järjestäminen ja kehittäminen kuuluu sosiaalihuollon osalta sosiaalilautakunnalle ja terveydenhuollon osalta terveyslautakunnalle. (L 17.1.1986/41, Kiiänmaa, Salaspuro & Seppä 1998, 171, 172.) Alkoholiohjelma ja huumausainestrategia sekä valtioneuvoston periaatepäätös luovat valtakunnalliset linjat päihdepolitiikalle ja sen soveltamiselle. Kuntatasolla näitä linjoja on hahmoteltu kunnallisissa päihdestrategioissa, missä heitä on aktivoitu luomaan kuntakohtaisia hyvinvointistrategioita. Noin neljänneksellä kaikista Suomen kunnista on arvioitu olevan kirjallinen päihdestrategia. (Inkinen, Partanen & Sutinen 2004, 86, 87.)

### 3.2 Ehkäisevä päihdetyö

Kunnat vastaavat ehkäisevästä terveydenhuollosta ja edistävät terveellistä elinympäristöä. Päihdehaittojen ehkäisyssä ja vähentämisessä juuri kunnat ovat avainasemassa ja tämä näkökulma kuuluu esimerkiksi päivähoidon, neuvolatyön, koulutoimen, nuorisotoimen, opiskelija- ja työterveydenhuollon sekä muiden terveys- ja sosiaalipalveluiden toimintaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 47.) Käsitteenä ehkäisevä päihdetyö on monitasoinen, vaikkakin usein se mielletään lähinnä päihdevalistukseksi. Ehkäisevä päihdetyö on toimintaa, jolla pyritään ehkäisemään ja vähentämään päihteiden käyttöä, vaikuttamalla niiden saatavuuteen ja hintaan sekä päihteitä koskeviin tietoihin, asenteisiin ja päihteiden käyttötapoihin. (Kylmänen 2005: 9.) Tärkeintä päihdehaittojen ehkäisyssä ja vähentämisessä on laaja-alainen viranomaisten, järjestöjen ja elinkeinon yhteistyöhön pohjautuva paikallistason yhteistyö, joka yhdistää eri toimintamalleja. Ennalta ehkäisevä toiminta tulisi olla perusterveydenhuollon keskeisenä tehtävänä, jolla pyritään muun muassa nuorten, vanhempien, koulun, järjestöjen sekä elinkeinon ja viranomaisten yhteistyön syventämistä nuorten päihteidenkäytön vähentämiseksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 50-51.) Ehkäisevää päihdetyötä tehdään kolmella tasolla, jotka ovat primaari-, sekundaari- ja tertiääritaso. Primaaritasolla ehkäisevä työ on

lyhytneuvontaa (interventiota), ennen varsinaisen ongelman syntymistä. Lasten ja nuorten parissa tehtävä päihdevalistus on tästä hyvä esimerkki, joka on koulujen sekä kotien kasvatus-työtä ja tiedon jakamista. Näillä menetelmillä pyritään vaikuttamaan lasten ja nuorten käsit-tykseen ja käyttäytymiseen päihteitä kohtaan. Sekundaaritasolla ehkäisevää työtä tehdään lähinnä riskiryhmäehkäisyä, mikä kohdistetaan johonkin tiettyyn ryhmään tai yksilöön. Ta-voitteena on varhainen puuttuminen ongelmaan, joka nuorten kohdalla voi esimerkiksi syntyä huumausaineiden kokeilun ja käytön kohdalla. Tertiäriehkäisyn eli korjaavan ehkäisyn koh-deryhmänä on päihteiden ongelmakäyttäjät. Käytännössä se tarkoittaa, että ehkäistään esi-merkiksi päihdeongelman uusiutumista. (Kylmänen 2005: 10.)

Viime vuosina ehkäisevän päihdetyön merkitys on korostunut voimakkaasti. Järjestöjen ja kolmannen sektorin rooli on kasvanut päihdeongelmien kärjistyessä ja kuntien resurssien hei-kentyessä. (Alavuotunki, Oosi, Soikkeli & Wennberg 2007: 6.) Päihdehaittojen ehkäisy ja hoito ei onnistu ainoastaan viranomaistyönä, vaan järjestöillä on keskeinen tehtävä tässä asiassa. Tarvitaan kosketusta ihmisten arkeen ja näitä laajoja sekä monipuolisia kosketuspintoja on erityisesti sosiaali- ja terveysalan järjestöillä. Järjestöjen toiminnan kautta on erinomaiset mahdollisuudet kehittää esimerkiksi arjen ongelmissa tukevaa oma-apu- ja vertaisryhmätoi-mintaa. Kuten muussakin päihdetyössä myös ehkäisevässä päihdetyössä toimii suuri määrä erilaisia toimijoita, jotka ovat hyvinkin erikokoisia keskenään. Tämän vuoksi laaja-alaisesti vaikuttavaa toimintaa on hankala rakentaa, mutta näiden toimijoiden olisi tärkeää löytää, uusia rajoja rikkovia mahdollisuuksia ja toiminnan areenoita. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 53, 68.) Terveystiedon edistämisen keskus (Tekry) on koonnut ehkäisevä päihdetyön toimi-joita yhteen etsimään ja jakamaan näkemyksiä järjestötyön keskeisistä toiminta-alueista päihdetyön kentällä ja miettimään mihin suuntaan työtä tulisi kehittää. Tämä ohjelma on hyvä esimerkki siitä, miten ehkäisevää päihdetyötä järjestöjen tekemänä pyritään jäsentä-mään ja luomaan uusia toimintamalleja eri toimijoiden välille. (Alavuotunki ym. 2007: 6-7.)

### 3.2.1 Nuorten parissa tehtävä ehkäisevä päihdetyö

Tiedotuksella ja valistuksella pyritään vaikuttamaan väestön käsityksiin ja tietoihin alkoholi-juomista, alkoholikäytön riskeistä sekä riskeihin vaikuttamisesta. Valistus voidaan kohdentaa koko väestöön, mutta usein kohteena on joku erityisryhmä, kuten esimerkiksi nuoret. Kouluis-sa tehtävä hyvin suunniteltu päihdevalistus tuottaa tuloksia nuorten parissa. Valistukseen tulisi liittyä sosiaalisten taitojen opettamista, vanhempien aktivointia ja uskomuksiin vaikut-tamista. Monet nuoret uskovat juovansa vähemmän, kuin muut ikätoverinsa ja siksi kokevat tarvetta seurata "harhaan" johtavaa mallia. Nuorille suunnatussa päihdekasvatuksessa on tärkeätä kouluyhteisön ja koko paikallisen yhteisön roolin painottaminen. (Sosiaali- ja terve-ysministeriö 2004: 148.) Nuorten päihteidenkäytön ehkäisemiseksi on kokeiltu hyvin erilaisia

keinoja. Laajapohjainen lähestymistapa, joka on koottu eri osista, on osoittautunut kaikkein tehokkaimmiksi. Yleensä nuorten päihteisiin liittyvissä asioissa on pyritty vaikuttamaan yksilöön, mutta valistukseen olisi hyvä ottaa mukaan myös nuorten sosiaalinen, poliittinen ja taloudellinen ympäristö. Joka kahdeksas suomalainen lapsi ja nuori kasvaa päihdeperheessä. Tämä tarkoittaakin sitä, että lähes jokaisessa koululuokassa on joku oppilas, jolle vanhempien tai muiden läheisten ihmisten päihteiden käyttö on arkipäivää. Tämä tulisi ottaa huomioon päihdevalistusta suunniteltaessa lapsille ja nuorille. Päihdekasvatuksen yksi tärkeimmistä lähtökohdista onkin nuoren kokemusmaailman tunteminen ja erittely, koska terveyskäyttäytymiseen liittyy aina läheisesti ihmisen kokonaispersoonallisuuteen liittyviä asioita. (Huoponen, Koskinen-Ollonqvist, Mustalampi & Peltonen 2001: 18, 21.)

Päihdekasvatuksessa suositaan nykyään enemmän elämyksellisiä kokemuksia sekä riskiorientaatiota. Perinteinen tiedonjakomalli on menettänyt suosiotaan nuorten parissa tehtävässä päihdevalistuksessa. Melkein kaikissa päihdekasvatusohjelmissa on samantyyppinen sisältö, joka yhdistelee eri lähestymistapoja aiheeseen. Päihdekasvatusmallien sisältöön kuuluvat edelleen teoriaosiot ja niitä täydentää usein erilaisten sosiaalisten taitojen harjoittelu. Nuorille annetaan neuvoja, kuinka vastustaa haitallisia vaikutteita ja miten selviytyä sosiaalisista paineista. (Huoponen ym. 2001, 46.) Asiat kannattaa esittää positiivisesti, sillä nuoret eivät välttämättä tykkää esitystavoista, jotka ovat liian nuivia tai virallisia. He pitävät tekstistä, joka ei ole liian yksinkertaistettua, vaan ytimekästä. Kun nuoret voivat samaistua käsiteltävään asiaan, heidän ymmärrettävyys lisääntyy. (Parkkunen ym. 2001; 14.) Nuoret usein toivovat päihdekasvatuksen kattavan päihteiden lisäksi myös keskusteluja ihmissuhteista, seksistä sekä perheestä ja harrastuksista. (Kylmänen 2005: 28). Ehkäisevä päihdetyö tukee nuoren suojaavia tekijöitä ja vähentää riskitekijöitä. Se antaa nuorelle valmiuksia vastustaa päihteiden käyttöä ja lisätä sosiaalisia taitoja; esimerkiksi vuorovaikutusta, toverisuhteita, itsetuntoa ja kieltäytymistaitoja. (Huoponen ym. 2001: 30-31.) Ehkäisevä päihdetyö ei saisi olla ainoastaan viranomaisten keskenään toteuttama, vaan siihen tulisi ottaa mukaan sekä nuoret, että heidän vanhempansa ja huomioida heidän tarpeensa. (Kylmänen 2005: 18-19.) Tärkeää nuorille suunnatussa ehkäisevässä työssä on vanhempien tai huoltajien osuus. Vanhempien osallistamisen kautta nuoret näkevät aikuisten sitoutuvan yhteisiin tavoitteisiin sekä kykenevän myönteiseen vuorovaikutukseen keskenään. (Huoponen ym. 2001: 54.) Suurimmalla osalla nuorista on tarve puhua päihdeasioista suoraan ja avoimesti. Nuoret haluavat, että heitä kuunnellaan, kun keskustellaan päihteistä sekä heitä pidetään tasavertaisina keskustelijoina. Koulu on hyvä paikka siihen ja kotona taas opitaan asenteet päihteitä kohtaan. Koti ja koulu ovat luontaisia paikkoja päihdekasvatukselle, mutta sitä voidaan toteuttaa myös ympäristöissä, missä nuoret viettävät vapaa-aikaansa. Näitä toimintaympäristöjä ovat muun muassa nuorisotalot ja eri harrastuspaikat sekä erilaiset tapahtumat. Kaveri- ja muut vapaa-ajan ihmissuhteet ovat tärkeässä roolissa nuoren asenteisiin. (Kylmänen 2005: 26-27.)

Jokaisella koululla toimii oppilastyöryhmä, johon vakituisesti osallistuu rehtori, terveydenhoitaja, kuraattori, opinto-ohjaaja, erityisopettaja ja koulupsykologi. Oppilaiden ongelmia voidaan käsitellä oppilashuoltoryhmässä, missä sovitaan menettelytavoista asioiden ratkaisemiseksi. Kaikki oppilaat ovat oikeutettuja oppilashuoltoon. Se on tarkoitettu oppilaan oppimisen, hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden, sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen sekä ylläpitämään ja edistämään niiden toimintaa. Oppilashuoltoon sisältyy opetussuunnitelman mukainen oppilashuollon palvelut, kuten näitä ovat kouluterveydenhuolto ja kasvatuksen tukeminen. (Nuorten palveluopas 2007.) Peruskoulujen terveydellisten olojen valvonta kuuluu kouluterveydenhuoltoon. Kouluterveydenhuolto tekee yhteistyötä muun oppilashuoltohenkilöstön kanssa ehkäistäkseen mielenterveysongelmia ja puuttuakseen niihin ajoissa sekä järjestää tarvittavan jatkoselvityksen ja avun. Psyykkisen oireilun tausta selvitetään sekä koulun tukitoimien riittävyys arvioidaan ja oppilas ohjataan tarvittaviin tutkimuksiin ja hoitoon. Kouluterveydenhuolto antaa asiantuntemusta koulu yhteisön kehittämiseen ja lasten mielenterveyden opetussuunnitelmaan ja se tukee opettajia tunnistamaan mielenterveyden uhkia. Oppilaan psyykkisten ja koulunkäyntiongelmien tunnistaminen onnistuu parhaiten terveystarkastuksissa. Varhainen puuttuminen ongelmiin ja ohjaaminen asianmukaisesti tuki- tai hoitopalveluihin on tärkeää ja kuuluu kaikille kouluterveydenhoidon piirissä oleville. (Kouluterveydenhuolto 2002, 27, 52-53.)

Nuorten päihdeongelmissa tunnistaminen ja varhainen puuttuminen ovat ensiarvoisen tärkeää. (Pirskanen & Pietilä 2008, 194). Nuorten kärsimiin päihdeongelmiin tulee puuttua mahdollisimman varhain ja tarjota aktiivisesti tietoa, tukea ja apua. Kouluterveydenhuolto vastaa omalta osaltaan päihdeongelmien varhaisesta toteamisesta ja puuttumisesta. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 147.) Nuorten päihdeongelmien tunnistamisessa kouluterveydenhuolto on avainasemassa. Kouluterveydenhuoltoon tulee paljon sellaista tietoa, mikä mahdollistaa varhaisen toteamisen päihdeongelmasta, kuten koulu poissaolot, sairastelut ja suun terveys. Päihdeongelmissa terveydenhuoltohenkilöstön herkkyyks on kuunnella oppilasta on erityisen tärkeää. Jokaisessa yläluokkia sisältävässä peruskoulussa tulee olla suunnitelma päihdestrategiasta, jossa määritellään päihdetyön vastuut ja toimet. Päihdestrategia sisältää muun muassa suunnitelman miten toimia, kun oppilaan päihteidenkäyttö varmistuu; yhteydenotot kotiin, hoitoonohjaus ja lastensuojeluilmoituksen tekeminen. Oppilashuoltoryhmän toimintaan tulee liittää päihdekysymysten käsittely tai perustamalla kouluun erityinen päihdetyöryhmä. Päihdeongelmien varhaista toteamista ja hoitoa varten terveydenhuoltohenkilöstöllä tulee olla riittävä ammattitaito. Ammattitaitoon kuuluu kyky ottaa puheeksi päihteiden käyttö, erilaisten hoito- ja interventiovaihtoehtojen tuntemus sekä taito ohjata asiakas tarpeen mukaisten päihdehuollon erityispalvelujen piiriin (Kouluterveydenhuolto 2002, 72, Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 147.) Nuoren kanssa työskennelläkseen terveydenhuoltohenkilöstö tarvitsee dialogista työskentelytapaa, jota ohjaa tasavertainen vuorovaikutus, kuuntelu, toisen kunnioittaminen sekä luottamus vuorovaikutussuhteessa. Nuorten päihdeettömyyttä

tukevassa toiminnassa terveyskeskustelu on yksi keskeinen työmenetelmä sekä sen tavoitteena on ammattimainen ja tasavertainen vuorovaikutus asiakkaan kanssa. (Pirskanen & Pietilä 2008, 195-196.) Terveystarkastuksissa kouluterveydenhuollossa sekä muissa terveydenhoitajan ja nuoren kohtaamistilanteissa nuorelta tulee kysyä päihteiden kokeilusta ja käytöstä. (Kouluterveydenhuolto 2002, 71). Oppilaita voi herätellä keskustelemaan päihteiden käytöstä. Kontaktit oppilaiden kanssa mahdollistavat puuttumisen varhaiseen ja liialliseen alkoholinkäyttöön. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 117.) Nuorten päihteettömyyden ja mielenterveyden edistämiseksi varhainen puheeksi ottaminen ja voimavarakeskeinen neuvontakeskustelu ovat tärkeitä työvälineitä. Rutiininomainen kysyminen päihteiden käytöstä on tärkeää siksi, että nuori ei välttämättä kerro niistä ja oireet saattavat peittyä somaattisten oireiden taakse. Yleensä nuoret kokevat tärkeäksi kysymisen ja keskustelun terveydenhuoltohenkilöstön kanssa päihteiden käytöstä. Kysymykset laittavat nuoren pohtimaan päihteiden käyttöön liittyviä ongelmia. (Pirskanen & Pietilä 2008, 187-188, 196, 202.)

Päihdeongelmien varhaisen puuttumisen onnistumiseksi vaaditaan yhteistyötä vanhempien, koulun, nuorisotyön, hoitopaikkojen ja tarvittaessa nuorisopsykiatristen erityispalvelujen välillä. (Tacke 2006, 140.) Asianmukainen palaute päihteiden käytöstä ja siihen mahdollisesti liittyvistä vaaroista on nuorille tärkeää. Nuoret, jotka käyttävät päihteitä kokevat yleensä tilanteeseen puuttumisen hyvänä. Tämän takia päihteisiin liittyvien terveyskeskustelujen sisältöä ja menetelmiä on kehitettävä ja monipuolistettava. Kehittämisalueita voisi olla muun muassa keskustelut rentoutumiskeinoista ilman päihteitä, kavereiden päihteiden käytön runsauteen liittyvistä käsityksistä ja aikuisten alkoholin kohtuukäytön annoksista ja eduista sekä raittiudesta. Ryhmäkeskusteluina käytävä terveyskeskustelu nuorten kanssa on myös yksi kehittämisalue. (Pirskanen & Pietilä 2008, 202-203.)

### 3.3 Päihdekulttuuri Suomessa

Päihteillä tarkoitetaan alkoholia, tupakkaa, huumausaineita sekä päihtymystarkoituksessa käytettäviä liuottimia ja lääkkeitä. (Soikkeli 2002, 14.) Suomessa päihteiden käyttö on pääasiassa alkoholin käyttöä. Kulttuurisesti alkoholi on hyväksytty päihde, johon lähes jokainen jossain elämänsä vaiheessa tutustuu. (Kaukonen & Hakkarainen 2002, 176.) Eri päihteiden yhtäaikainen käyttö on vakava ongelma. Alkoholi on keskivahva päihde, joka voi aiheuttaa käyttäjälleen fyysistä ja psyykkistä riippuvuutta. (Alkoholien keskeiset riskit 2006.) Päihteet vaikuttavat keskushermostoon ja saavat aikaan psyykkisen kokemuksen, jota kutsutaan päihtymykseksi. (Soikkeli 2002, 14.) Pitkäaikainen ja runsas alkoholinkäyttö aiheuttaa elimistöön ja aivoihin lukuisia haittavaikutuksia. Se muun muassa heikentää ajattelua ja muistia. Muiden päihteiden kanssa alkoholilla on monia yhteisvaikutuksia. Alkoholi muun muassa lisää keskushermostoa lamaavien lääkkeiden, kuten unilääkkeiden ja rauhoittavien vaikutusta. (Alko-

holin keskeiset riskit 2006.) Osa päihteiden käytön haitoista ilmenee heti, kuten alkoholimyrkytys, tapaturmat tai huumausaineiden yliannostus, mutta suurin osa haitoista tulee ilmi vasta myöhemmin. Alkoholikuolemien kasvu on ollut runsasta vuodesta 2003 vuoteen 2004, tämä ilmenee päihdetilastollisessa vuosikirjassa 2005. Nämä tiedot viittaavat siihen, että asiakkaat ovat aiempaa huonokuntoisempia niin fyysisesti, kuin psyykkisesti. Tämä on lisännyt erityisesti katkaisuhoidon käyttöä sekä pidentänyt hoitoaikoja päihdehuoltoon erikoistuneissa kuntoutuslaitoksissa. Päihdepalveluiden tarve tulee luultavasti kasvamaan lähivuosina, joka osaltaan lisää työvoiman tarvetta ja päihdeosaamista. (Sosiaali- ja terveystietokeskus 2006, 156.)

### 3.4 Päihteidenkäyttö Suomessa

Suomalaisten merkittävimmistä terveysuhkista on nyt ja lähitulevaisuudessa päihteiden käyttö. Alkoholinkulutus kasvaa ja sen myötä alkoholisairaudet ja -kuolemat yleistyvät, myös huumeiden käyttö on lisääntynyt. Suomalaisessa kulttuurissa alkoholilla on sosiaalista elämää tukeva rooli. Suomalaisten aikuisten vapaa-ajalla alkoholinkäyttöä pidetään normaalina ja käytön kieltäytymisestä poikkeuksellisenä käytöksenä. (Inkinen, Partanen, Sutinen 2004, 85.) 1990-luvun puolivälistä lähtien alkoholin käyttö on kasvanut ja lisääntynyt entisestään viime vuosina. Alkoholin ja huumeiden käyttöä esiintyy usein rinnakkain, jonka seurauksena lisääntynyt alkoholin käyttö voi myös edistää huumeiden käyttöä. Päihteiden käytön lisääntyminen lisää päihdepalveluiden tarvetta ja monien päihteiden yhtäaikainen käyttö on myös haaste palvelujärjestelmälle. (Sosiaali- ja terveystietokeskus 2006, 155-156.) Kolmen vuosikymmenen aikana alkoholin kulutus on yli kaksinkertaistunut 4,5 litrasta 10,5 litraan. Juomatavat ovat myös muuttuneet mietoja juomia suosivimmiksi sekä mietojen viinien ja mallasjuomien suosio on lisääntynyt. Tästä huolimatta suomalaisille juomatavalle kaksi tyypillistä piirrettä on säilynyt muuttumattomana; edelleen yleistä on humalajuominen sekä ruokailun yhteydessä alkoholin käyttö on harvinaista. (Päihdetilastollinen vuosikirja 2006, 19, 60.)

Alkoholin riskikuluttajaa Suomessa on runsaat puoli miljoonaa. (Sosiaali- ja terveyskertomus 2006, 221). Varhaisvaiheen riskikulutuksella tarkoitetaan sellaista alkoholin käyttömäärää tai juomatapaa, mikä jatkuessaan voi johtaa alkoholi-haittoihin. Yleisesti käytössä oleva riskikulutuksen raja on naisilla yli 16 alkoholi annosta viikossa tai jos nauttii kerralla viisi alkoholiannota tai enemmän. Miehillä riskikulutuksen raja on yli 24 alkoholiannosta viikossa tai jos nauttii kerralla seitsemän alkoholiannosta tai enemmän. (Seppä 2006, 221.) Suomessa alkoholijuomia käyttää noin 93 % aikuisväestöstä. Tulee muistaa, että alkoholinkäyttäjistä suurin osa käyttää sitä kohtuudella ja hallitusti tai hyvin vähän. Suomessa on arvioitu olevan alkoholin suurkuluttajia 250 000-500 000 eli noin 6-12 %. Alkoholijuomien kokonaiskulutus lisääntyi vuonna 2005 2,5 % edellisestä vuodesta, ollen asukasta kohden 10,5 litraa sataprosenttiseksi alkoholiksi muutettuna. (Päihdetilastollinen vuosikirja 2006, 17.) Sosiaaliset- ja terveydelliset haitat ovat lisääntyneet alkoholin suurkulutuksen myötä. Vuonna 2006 kansalaiset itse arvioi-

vat Stakesin kyselytutkimuksessa, että heidän alkoholin kulutus oli pysynyt kolmen vuoden takaisella tasolla, vaikka alkoholin myynti oli selkeästi kasvanut. Heidän omien kokemusten mukaan alkoholin aiheuttamat terveyshaitat olivat lisääntyneet, vaikka raittiiden osuus väestöstä oli lisääntynyt. Erityisesti nuorten keskuudessa -varsinkin nuoret miehet juovat vähemmän. Suomessa olisi tutkimuksen mukaan ollut vuonna 2006 noin 100 000 raitista enemmän, kuin vuonna 2003. Raittiiden osuus ikäryhmässä 15-28-vuotiaat, kaksinkertaistui seitsemästä prosentista 14 %. (Alkoholin kulutus kasvaa, nuoret miehet raitistuvat 2007.) Vuonna 2006 iäkkäät miehet kokivat Stakesin kyselytutkimuksen mukaan vaikeammaksi hallita omaa alkoholinkäyttöään. Tämän seurauksena rajun humalatilan seuraukset yleistyivät, esimerkiksi riidat ja tehtävien laiminlyönnit. He joivat myös aiempaa tiheämmin, sillä 19 % heistä ilmoitti juovansa alkoholia vähintään neljä kertaa viikossa, kun näin usein joi vuonna 2003 12 %. (Alkoholin kulutus kasvaa 2007.)

Alkoholinkäyttö suomalaisten keskuudessa jakaantuu erittäin epätasaiseksi. Heistä suurin osa juo kohtuudella, kun taas pienin osa erittäin paljon. Alkoholikulutuksen jakautumisessa on viimeksi kuluneiden kolmen vuosikymmenen aikana nähtävissä vähäistä tasaantumista. Miehet vastasivat lähes yksinomaan Suomen alkoholikulutuksesta 1960-luvun lopulle saakka. Naisista 40 % ilmoitti olevansa raittiita vuonna 1968. Vähitellen yhä suurempi osa naisista on alkanut käyttämään alkoholijuomia. Tänä päivänä naisista noin 90 % kertoo käyttäneensä alkoholia viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana. Miesten osuus on lähes sama. Nykyään naiset juovat runsaan neljänneksen kaikista alkoholijuomista, kun se oli runsaat 10 % vuonna 1968. Väkevien alkoholijuomien kotimainen myynti ja maahantuonti kasvoi vuoden 2004 matkustajatuontikiintiöiden poistamisella sekä alkoholiverojen alentamisella ja Viron liittymisellä EU:n jäseneksi. (Osterberg 2006.) Suomessa alkoholijuomien lähes päivittäinen käyttö on edelleen harvinaista. Kuitenkin useammin kuin kerran viikossa tapahtuva juominen on paljon yleisempää, kuin sukupolvi sitten. Juomistiheyden kasvu on ollut suurinta keski-ikäisten miesten ja naisten keskuudessa. Alkoholinkäyttö tapahtuu edelleen pääasiassa viikonloppuisin. Juomatapojen muuttuminen on sidoksissa yleisiin yhteiskunnallisiin ja kulttuurillisiin muutosprosesseihin. Yleinen taloudellinen vaurastuminen, hyvinvoinnin lisääntyminen sekä alkoholijuomien saatavuuden paraneminen on ollut kasvavan alkoholikulutuksen taustalla. Asenteet juomista kohtaan ovat myös muuttuneet hyväksyvämmiksi. Sitkeänä elävät myös suomalaisen juomatavan humalahakuisuus, jonka periaatteet omaksutaan jo nuorena, ensimmäisten kokeilujen myötä. Suomalaisten juomatapojen keskeisenä piirteenä on pysynyt vahva humaltuminen ja alkoholin sietokykyä ihannoiva juominen. (Osterberg 2006.)

#### 3.4.1 Suomalaisnuorten päihteidenkäyttö

Päihteiden käyttö on lisääntynyt ja aloittamisiän on arvioitu laskeneen suomalaisnuorten keskuudessa 1970-luvun lopulta 1990-luvulle. Valtapäihde suomalaisnuorten keskuudessa on alko-



holi ja huumeista käytetyin on kannabis. Juomistapa suomalaisnuorilla on humalahakuisempaa kuin muihin Euroopan maihin verrattuna sekä alkoholin ja lääkkeiden sekakäyttö on meillä yleisempää, kuin muualla Euroopassa. (Marttunen & Kiiänmaa 2003: 100.) Huoli nuorten alkoholin käytöstä on hallinnut alkoholipoliittista keskustelua, vaikka alle 20-vuotiaat eivät ole eniten juova ryhmä. Nuorten alkoholinkäyttö on kuitenkin lisääntynyt ja humalahakuinen juominen on yleistynyt. Mietojen juomien lisäksi juodaan myös väkeviä. (Orjasniemi 2007: 73-74.) Mitä nuorempana alkoholin käytön aloittaa, sitä enemmän se lisää riskiä ongelmakäyttöön myöhemmällä iällä. Tutkimuksissa on tullut ilmi, että ennen 14 vuoden ikää aloitettu juominen lisää huomattavasti ongelmakäytön riskiä. Tapa jatkaa varhain aloitettua alkoholin käyttöä selittyy monien seikkojen perusteella. Nuoruusikä on oppimisen aikaa ja varhainen alkoholin käytön aloittaminen pohjustaa elämäntapaa, jossa alkoholi kuuluu vapaa-ajan viettoon sekä hauskanpitoon. Tunteet opitaan hukuttamaan alkoholiin sekä humalaan, eikä omia tunnetiloja opita säätelemään. (Pitkänen & Pulkkinen 2003: 12-29.)

Suurin osa nuorista on huumeikielteisiä, kun taas tupakkaan ja alkoholiin suhtaudutaan myönteisemmin. Täysin raittiiden yläluokkalaisten määrä on tutkimusten mukaan noussut, mutta huolestuttavaa on, että alkoholia säännöllisesti käyttävien nuorten alkoholiannokset ovat viime vuosina nousseet, kuten myös tyttöjen lisääntynyt päihteidenkäyttö. (Kylmänen 2005: 29.) Nuorten päihteiden käyttöä Suomessa on tutkittu muun muassa Espad (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) tutkimuksella, missä verrataan suomalaisnuorten päihteiden käyttöä muihin, lähinnä noin 15-vuotiaisiin eurooppalaisiin. Suomalaisten nuorten päihteiden käyttö on vähentynyt vuosina 1999-2003 tupakan, nuuskan ja alkoholin suhteen. Alkoholin ja lääkkeiden sekakäytön kokeilussa ei ollut tapahtunut muutoksia, mutta tytöillä sekakäyttö oli yleisempää, kuin pojilla. Laittomia huumausaineita, joskus elämänsä aikana käyttäneiden määrä ei muuttunut samalla aikavälillä kummankaan sukupuolen kohdalla, ei edes kannabiksen käytössä. (Ahlström, Metso & Tuovinen 2004, 13.) Tutkimusten mukaan kaikissa Euroopan maissa huumausaineiden kokeilu alkaa juuri kannabiksen kokeilusta. (Dahl & Hirschovits 2005, 461). Vuonna 2003 muiden huumeiden käyttö, joskus elämän aikana on ollut melko vähäistä. Erilaisten lääkkeiden käyttö huumausainetarkoituksessa pysyi suunnilleen samalla tasolla, mutta impattavien aineiden käyttö lisääntyi merkittävästi. Tytöillä lääkkeiden väärinkäyttö oli yleisempää kuin pojilla. (Ahlström, Metso & Tuovinen 2004, 13.)

Päihteet ja varsinkin alkoholi näkyy voimakkaasti suomalaisessa yhteiskunnassa. Nuoret oppivat, että alkoholi ja tupakka ovat normaalia sosiaalista kanssakäymistä (Dahl & Hirschovits 2002: 207.) Nuorille päihteiden käyttäminen ja kokeilu ovat osa heidän sosiaalista olemistaan. Päihteet saattavat tulla tärkeäksi osaksi nuorten yhdessäoloa ja keskinäistä ymmärrystä. Yleinen kuvitelma nuorilla on, että kaikki muut nuoret juovat ja siksi myös heidän täytyy juoda. (Jaatinen, 2000:141.) Päihdekokeilut ovat nuorille yleisiä ja kuuluvat osaksi kehitystä. Kokeilut voi nähdä etappeina kohti nuoren itsenäistymistä. Nuori voi kokea olevansa lähempänä

yhteiskuntaa ja maailmaa päihdekokeilujensa myötä. (Pirskanen 2007.) Kylmänen (2005: 23) jaottelee kirjassaan nuorten päihteidenkäyttöä seuraavasti: "Ensimmäisenä on raittius, jolloin nuori ei käytä ollenkaan päihteitä. Seuraavana on kokeilukäyttö sekä satunnainen käyttö. Varhaisessa käytössä on huolestuttavaa sekä haitallisessa yhden tai useamman päihteen käyttö, joka on jo vakiintunut ja alkaa ilmetä haitallisia seuraamuksia. Haitallisen käytön vaiheessa päihteiden käyttö on toistuvaa ja säännöllistä ja sillä on myös haitallisia seurauksia. Viimeisessä vaiheessa on syntynyt jo päihderiippuvuus." (Kylmänen 2005:23.) Vaikka osalla nuorista päihteiden käyttö olisi runsasta, suurin osa heistä pystyy vähentämään sitä iän karttues- sa. Kuitenkin aikuisten tulisi puuttua nuoren ongelmalliseen päihteiden käyttöön varhain, jotta tämän kehitys ei vahingoittuisi. Yläkoulu ikäiset nuoret ajautuvat usein käyttämään päihteitä sosiaalisesta painostuksesta. Nuoret määrittelevät päihteiden käyttönsä syyksi mielialan kohottamisen ja sosiaalisen yhdenmukaisuuden. (Pirskanen 2007.)

Yläkouluikäisille nuorille tehdyissä internetkyselyissä Vantaalla on tullut ilmi, että päihteiden käyttö aloitetaan yhä nuorempana ja se on runsaampaa. Tämä on huolestuttavaa, sillä päihteiden vaikutukset ovat hyvinkin erilaisia kasvavalle nuorille kuin aikuiselle. Nuoren elimistö on vielä kehitysvaiheessa ja runsas päihteiden käyttö voi haitallisesti vaikuttaa nuoren kehitykseen ja toimintaan. Runsas päihteiden käyttö voi muun muassa heikentää nuoren muistia ja vaikeuttaa hänen oppimistaan koulussa. Nuoren terveen kehityksen ja kasvun turvaamiseksi ennalta ehkäisevä työ on ensiarvoisen tärkeitä kouluissa. Kevään 2008 internet kyselyyn vastasi Vantaalla yhteensä 2534 nuorta, joista 1255 oli poikia ja 1274 tyttöjä. Kyselyissä ilmeni, että vastanneista nuorista 11,8 % tupakoi päivittäin, 1,7 % viikoittain ja 4,2 % harvemmin kuin kerran viikossa. Päivittäin tupakoivista nuorista suurin osa, 63,4 % oli jo ala-aste ikäisenä ensimmäisen kerran polttanut tupakkaa. Viikoittain tupakoivista 45,5 % ja harvemmin tupakoivista 34,9 %. Tyttöjen ja poikien väliset tupakointikokeilujen erot ovat tasoittuneet vuosien myötä ja nykyään erot ovat lähes kadonneet. (Koulukysely 2008.) Nuoret, jotka tupakoivat päivittäin, olivat juoneet itsensä useammin humalaan ensimmäisen kerran jo ala-aste ikäisenä muihin tupakoiviin nuoriin verrattuna [43,6 % vs. 17,1 % vs. 20,9 %]. Kyselyyn vastanneista nuorista 7,1 % kertoo käyttävänsä alkoholia kerran viikossa tai useammin. 8,5 % nuorista käyttää noin kaksi kertaa tai noin kerran kuukaudessa alkoholia ja 19,3 % harvemmin kuin kerran kuukaudessa. Huolestuttavaa on, että 32,8 % nuorista sanoo ainakin toisen vanhemman hyväksyvän alkoholin käyttönsä ja 27,6 % nuorista oli saanut alkoholia omilta vanhemmiltaan. Vähittäismyyjiltä 7,6 % nuorista oli onnistunut ostamaan sekä alkoholia että tupakkaa. Yläkouluikäisten on siis suhteellisen helppo ostaa itse tupakkaa ja alkoholia kaupoista, kioskeista, ravintoloista ja huoltoasemilta. (Koulukysely 2008.)

Vuoden 2009 kyselyssä on tullut esiin, että noin 10 prosenttia vantaalaisista yläkouluikäisistä nuorista tupakoi päivittäin ja noin 60 prosenttia ei ole koskaan kokeillut tupakkatuotteita. Nuorten tupakointi on muun muassa valtakunnallisten Kouluterveyskyselyiden mukaan vähen-

tynyt viime vuosien aikana. Tupakoinnin vähentymisestä huolimatta on tärkeää huomata, että päivittäin tupakoivista nuorista miltei 50 - 60 prosenttia on polttanut ensimmäisen kerran alakouluikäisenä ja näistäkin hieman yli kolmannes ennen kuudennelle luokalle siirtymistä. Kyselyt ovat vuosittain entistä selvemmin tuoneet esiin sen, että varhainen tupakkatuotteiden kokeilu näyttää ennustavan myöhempää tupakkariippuvuutta. Vantaalaisista nuorista noin puolet ei käytä alkoholia. Nuorista 70 prosenttia kertoo maistaneensa alkoholia ja noin 30 prosenttia kertoo olleensa humalassa. Alkoholia käyttävistä nuorista noin 30 prosenttia kertoo juoneensa itsensä ensimmäisen kerran humalaan alakouluikäisenä. Lisäksi vähintään kaksi kertaa kuukaudessa alkoholia käyttävistä nuorista hieman alle puolet ovat juoneet itsensä humalaan ensimmäisen kerran alakouluikäisinä. Kyselyiden mukaan varhain aloitettu tupakointi ja alkoholikäyttö liittyvät toisiinsa, päivittäin tupakoivista nuorista hieman alle 50 prosenttia joi itsensä humalaan ensimmäisen kerran alakouluikäisenä. Alkoholia käyttävistä nuorista kolmannes kertoo ainakin toisen vanhemman hyväksyvän päihteiden käytön. Kaikista kyselyyn vastanneista nuorista noin 70 prosenttia oli sitä mieltä, että nuorten päihteiden käyttöön pitäisi puuttua tehokkaammin. Kyselyiden tulosten mukaan nuoret keskustelevat kotona päihteistä vanhempiensa kanssa(77 %).

Humalahakuinen juominen on yleistä suomalaisnuorten keskuudessa. (Tacke 2006, 135-136). Suomalaisnuorten juomatavat polarisoituvat. Nuorten käyttämästä alkoholista suurimman osan juo eniten juova viidennes. Vuonna 2003 vähintään kerran viikossa, seitsemän prosenttia 18-vuotiaista pojista joi itsensä tosi humalaan. Kaksi vuotta myöhemmin vastaava osuus oli 12 prosenttia. Toisaalta yhä harvempi 2000-luvulla 12-14-vuotias on kokeillut alkoholia. Luultavimmin vuoden 2004 veronalennus on kiihdyttänyt nuorten juomatapojen polarisoitumista ja täten ongelmat ovat kasaantuneet tietyille nuorisoryhmille. (Alkoholilot EU-Suomessa 2006, 17.) Kannabis eli marihuana on yleisimmin kokeiltu huume nuorten keskuudessa. 15-16-vuotiaista noin 10 % on joskus kokeillut kannabista, kun taas 20-24-vuotiaista noin 20 %. Nuorten keskuudessa kannabismyönteiset asenteet ovat lisääntyneet. (Tacke 2006, 136.) Päihteiden käyttöä ja käytön syitä nuorilla voidaan yrittää selittää monella eri tavoin. Sen käyttöön vaikuttaa yleensä kuitenkin useampi tekijä, eikä se ole niin yksiselitteistä, kuin mitä eri mallit esittävät. Psykologisissa selitysmalleissa keskitytään tarkastelemaan juomisen motiiveja ja yritetään selvittää, minkä tehtävän alkoholi täyttää elämässä. Nuorten päihteiden käytön voidaan katsoa liittyvän johonkin kehityspsykologiseen tehtävään, esimerkiksi vanhemmista irtautumiseen tai auktoriteettien vastustamiseen. Se voidaan nähdä myös riippuvuusristiriitana, tällöin ristiriita syntyy itsenäisyyden ja riippuvuuden välille. Nuorten päihteiden käytön syitä voidaan myös etsiä heidän kyvyttömyydestä tunnistaa, käsitellä ja ilmaista sanallisesti tunteitaan. (Mönkkönen 1999, 13-14.) Alkoholinkäytön opittua luonnetta korostavat oppimisteoreettinen selitysmalli. Oppimisteoreettisessa selitysmallissa oletetaan, että alkoholin käytöstä voidaan periaatteessa oppia pois ja kehittää muita toimintatapoja tilalle. Oppimisteoreettisessa selitysmallissa ihmistä pidetään vain ulkoisiin ärsykkeisiin reagoivana

toimijana, joka ei voi vaikuttaa oman elämänsä tapahtumiin. Kun taas sosiokulttuurisessa selitysmallissa päihteidenkäytön taustalla nähdään ristiriitoja ihmisen ja ympäristön välillä. Juomiseen voi löytyä syitä ihmisen menneisyydestä. Biologiset selitysmallit tukevat käsitystä päihteiden käytöstä muun muassa geneettisen perimän avulla. (Mönkkönen 1999, 13-15.)

Nuoret eivät yleensä käsittele päihteisiin liittyviä kysymyksiä vanhempiensa tai muiden aikuisten kanssa, joten he joutuvat käsittelemään näitä asioita oman rajallisen käsittelykykynsä kautta. Nuorilta puuttuu varsinkin päihtymiseen liittyvien negatiivisten ja ei-toivottujen tapahtumien herättämien tunteiden käsittelykyky. Tämän takia nuoret usein yrittävät välttää vastuunottoa niihin liittyvistä epämurkavista tapahtumista. Nuoret, jotka alkavat tutustua päihteisiin tekevät valintoja ympäriltään saamiensa mielikuvien ja vaikutteiden ohjaamina. He saattavat luulla päihteiden kuuluvan itsestään selvyytensä nuoren kulttuuriin. Nuorten keskuudessa päihdekulttuuri voidaan mieltää vastustamattoman voimakkaaksi ja sen avulla voi päästä pois siitä elämänsä vaiheesta, jossa he kokevat elävänsä. Päihteiden käyttö antaa heille lupauksen aikuistumisesta ja vanhempien nuorten seuraan pääsemisestä. (Jaatinen 2000, 142-143.)

Sukupuolella ei ole enää niin merkittävää osaa alkoholinkäytössä kuin ennen, sillä tytöt juovat yhtä lailla kuin pojat. Yleensä tytöt jopa aloittavat alkoholin käytön poikia aikaisemmin. Neljännes tytöistä on käyttänyt alkoholia jo 14-vuotiaana, kun taas pojista 15-vuotiaana. Tutkimusten mukaan päihteisiin tutustuminen näyttää alkavan 12:sta ikävuoden jälkeen, mutta usein ennen 15:sta ikävuotta. Tyttöjen humalajuominen on ollut 1990-luvun alkupuolelta lähtien poikia tavallisempaa. Syynä tähän todennäköisesti on se, että tytöt kehittyvät poikia aikaisemmin puberteetissaan ja seurustelevat ikäisiään vanhempien poikien kanssa. (Orjasniemi 2007: 83-85.) Alkoholin käyttöön liittyviin odotuksiin vaikuttavat vahvasti nuorten ikä, kokemus ja kehitystaso. Alkoholiin liittyvässä puheessa ja käytössä voidaan nähdä selvä ero 7.-luokkalaisten ja 9.-luokkalaisten välillä. Niillä nuorilla jotka ovat kokeilleet ja käyttäneet vähemmän päihteitä on suuremmat odotukset juomisen ja juhlinnan suhteen. Moraali voi juhlinnassa löystyä, missä kaikki tuntuu mahdolliselta. Nuoret, jotka ovat kokeneempia päihteiden käytön suhteen pystyvät juhlintakuvauksissaan tunnistamaan enemmän ei-toivottuja tapahtumia ja asioita, joita he eivät haluaisi kokea alkoholia käyttäessään. (Jaatinen 2000, 143.)

Kouluterveyskyselyjen mukaan nuorten asenne päihteitä kohtaan on muuttunut hyväksyvämmäksi, kuin aikaisemmin, myös huumeiden käytön suhteen. Nuoret aloittavat päihteiden käytön yleensä tupakalla ja alkoholilla, osalla mukaan tulevat myös lääkkeet ja huumeet. Alkoholin vaikutuksen alaisena tehdään yleensä ensimmäinen huumekeilu. (Terho 2002: 366-367.) Nuori alkaa käyttämään harvemmin huumeita, jos ei ole ikinä tupakoinut. Tupakkaa pidetäänkin tavallaan porttina laittomiin huumeisiin. Jo 1980-luvulla huomattiin, että huumeita käyt-

tävät enemmän tupakoitsijat, kuin tupakoimattomat. Nuoren elämän kannalta tupakoinnin aloittaminen on paljon vakavampi asia kuin yleisesti luullaan. Tupakointi onkin suuri riski nuoren tulevalle päihteiden väärinkäytölle, sillä se madaltaa kynnystä kokeilla poltettavia huumeita. (Viertola 2006: 33-34.)

Nuorten intoa kokeilla ja käyttää alkoholia voidaan nähdä osana siirtymävaihetta nuoruudesta aikuisuuteen ja sosiaalistumisprosessina aikuisten yhteiskuntaan. Päihteiden käyttö kuitenkin vaarantaa nuorten terveyden ja ikävaiheeseen kuuluvan kehityksen. (Pirskanen & Pietilä 2008, 189.) Nuorten päihteiden käyttö ja päihdehäiriön kehittyminen ovat prosessimaisia. Raittiudesta ja päihteiden kokeiluista siirrytään säännölliseen ja sosiaaliseen päihteiden käyttöön. Haitallisten seurausten ilmeneminen, kuten tapaturmien päihteiden käytön yhteydessä, tarkoittaa riskikäytön vaihetta. Myös jatkuva päihteiden käyttö voi johtaa ongelmien kasaantumiseen ja päihteiden väärinkäytön vaiheeseen tai jopa riippuvuuteen. Päihdeongelmat alkavat usein 15-19-vuoden iässä tai 2-6-vuoden kuluttua, ensimmäisen käyttökokeilun jälkeen. Diagnoitu päihdehäiriö on noin 5-10 % nuorista. (Pirskanen & Pietilä 2008, 194-195.) Päihdeongelmat ovat heillä yksilöllisiä ja moninaisia. (Lönqvist & Marttunen 2001). Siitä saattaa kertoa esimerkiksi muutokset nuoren käyttäytymisessä, kaveripiirin vaihtumisessa ja poissaolot koulusta tai muutokset tajunnantasossa. (Tacke 2007.) Päihdeongelmalle altistavat tekijät voivat myös altistaa muille ongelmille, esimerkiksi muihin mielenterveysongelmiin, tapaturmiin, sukupuolitauteihin, suunnittelelattomiin raskauksiin, väkivaltaan ja itsetuhoiseen käytökseen sekä rikollisuuteen tai koulunkäynnin keskeyttämiseen. Kyseiset ongelmat esiintyvät samanaikaisesti tai usein päihdeongelmia ennakoiden. Päihteiden käytön seurauksena voi tulla myös erilaisia häiriöitä, kuten muisti, mieliala, ahdistuneisuus tai psykoottisia häiriöitä. (Lönqvist & Marttunen 2001.)

### 3.5 Päihderiippuvuus

Runsasta ja pitkäaikaista päihteiden käyttöä seuraa yleensä riippuvuus. Riippuvuudella tarkoitetaan päihdehäikäisen käyttäytymisen voimistumista, sen muuttumista pakonomaiseksi ja käytön hallintakyvyn heikkenemistä. (Soikkeli 2002, 18.) Riippuvuuden yleisempiä tunnusmerkkejä on sietokyvyn kasvu ja vieroitusoireiden ilmeneminen päihteiden käytön lopettamisen tai lopettamisyritysten yhteydessä. Päihteiden käyttöön liittyy riippuvuuden lisäksi myös erilaisia terveydellisiä, sosiaalisia ja taloudellisia haittoja. (Suomi ja huumeet 2001, 35, 41).

Riippuvuus jaetaan kolmeen osaan. Fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen riippuvuuteen. Fyysisellä riippuvuudella tarkoitetaan sellaisia päihteen aiheuttamia hermoston muutoksia, jotka vahvistavat tarvetta käyttää ainetta jatkuvasti, toisin sanoen hermosto on tottunut vieraan aineen läsnäoloon. Tyypillisin fyysisen riippuvuuden merkeistä on vieroitusoireet, jotka ilme-

nevät päihteen vaikutuksen vähentyessä. Vieroitusoireiden laatu riippuu käytetystä päihteestä ja käyttöajasta. Ne voivat olla väsymyksestä ja huonovointisuudesta aina kouristeluihin sekä hengitys- ja verenkiertohäiriöihin. Toinen tyypillinen fyysisen riippuvuuden merkki on toleranssin eli sietokyvyn lisääntyminen. Tämä tarkoittaa sitä, että saman päihtymisvaikutuksen aikaan saamiseksi tarvitaan enemmän päihdettä. Elimistö kestää myös suurempi annoksia päihteitä. (Soikkeli 2002, 19.)

Psyykinen riippuvuus syntyy päihteiden käytön kokemuksesta, sillä elämä ilman päihteitä tuntuu mahdottomalta. Näin syntyy päihteen aiheuttamasta mielihyvän kokemuksesta riippuvuus, mutta myös siitä, että päihdehakuisuus kuuluu tärkeisiin tunnekokemuksiin, kuten seksuaalisuuteen, ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuden hallintaan. (Suomi ja huumeet 2001, 41.) Kaveripiirissä pääasiassa päihteitä käyttävät kärsivät yleensä sosiaalisesta riippuvuudesta. Tämä ilmenee tilanteissa, joissa kaverit käyttävät päihteitä ja vaikeutena on olla ilman niitä. Riippuvuuden yksi tunnusmerkki on myös haluttomuus luopua päihteitä käyttävistä kavereista. (Halonen & Paakeli-Kurronen 2006, 15.) Varsinkin nuorten kohdalla päihteidenkäytön alkuvaiheessa jengiriippuvuus on sosiaalisen riippuvuuden muoto. Tämän riippuvuuden taustalla on nuoren halu kuulua johonkin, mutta usein siihen liittyy myös muunlaista sosiaalista sidonnaisuutta, esimerkiksi yhteenkuuluvaisuutta, suostuttelua, alistamista ja jopa pakottamista. (Suomi ja huumeet 2001, 41.) Alkoholiriippuvuus on keskeinen kansanterveydellinen ongelma. Kuolinsyytilastojen mukaan alkoholi on työikäisten miesten ennenäikaisten kuolemien suurin aiheuttaja. Alkoholin käytön seurauksena vuosittain noin 3000 henkilöä kuolee, se on noin kuusi prosenttia kaikista kuolemantapauksista. (Alkoholiongelmaisen hoito 2007.)

#### 4 NUORUUS

Nuorten valintoihin ja elämäntyyliin vaikuttavat hänen kaveripiirinsä. Se vaikuttaa nuoren moraaliin, arvoihin ja tulevaisuuden suunnitelmiin. Keskilapsuudessa lapsi kuuntelee vielä enemmän vanhempiaan, kuin kavereitaan ja myös heidän arvoilla on enemmän merkitystä. Murrosiässä nuori alkaa irtaantumaan perheestään ja on enemmän kavereidensa kanssa. Hän alkaa myös itsenäistymään ja rakentamaan itsetuntoaan. Kaverit usein myös täyttävät nuoren läheisyyden tarpeen ja antavat mahdollisuuden vertailla itseään ikätovereihin. Heillä on voimakas tarve kuulua samaan ryhmään ikäistensä kanssa. (Jetsu 2000, 24.)

Nuoruus on yksi kehitysvaihe ihmisen elämässä ja silloin siirrytään lapsuudesta aikuisuutta kohti. Tämän kehitysvaiheen aikana nuorelle kehittyy fyysisiä, sosiaalisia sekä psyykkisiä ominaisuuksia, joilla hän pyrkii kohti yksilöllistä identiteettiään, oman persoonallisuutensa löytämiseksi. Nuoruuden tärkeitä kehitystehtäviä ovat muun muassa oman fyysisen ulkonäkönsä hyväksyminen, itsenäisyyden saavuttaminen omassa tunne-elämässä vanhempiin ja muihin aikuisiin nähden, sekä maailmankatsomuksen, arvomaailman ja moraalin kehittäminen. Nuori

voi näiden avulla ohjata omaa elämäänsä sekä pyrkiä ja päästä sosiaalisesti vastuulliseen käyttäytymiseen. (Anttila, Kallio, Kauppinen, Paavilainen, Salo 2005: 126; Dunderfelt 1999: 94-95.) Nuoren elämään vaikuttavat vahvasti omat mieltymykset ja käsitykset. Elämään haetaan välillä suuntaa, pitäen tiukasti kiinni omista käsityksistään. Nämä nuoren käsitykset ja mieltymykset eivät ole vielä vakiintuneita, vaan vaihtuvat hyvin helposti. Nuori kaipaa kuitenkin tilaa ja vapautta etsiä itseään. Hän alkaa pikku hiljaa irrottautua ja itsenäistyä lapsuudenkodistaan. Mahdollisuuksien tunnustelu johtaa yleensä joidenkin tehtävien tai roolien omaksumiseen. Nuoren oman elämän suunnan etsiminen ei aina välttämättä näytä järkevältä ja tehokkaalta, mutta kuuluu osana kehitykseen. (Turunen 2005, 138.)

Toisinaan murrosikä merkitsee vakavaa kriisiä nuorten elämässä. Tällainen kriisiytynyt nuori voi vetäytyä kaikesta sosiaalisesta kanssakäymisestä ja sulkeutua kuoreensa. Toisaalta tilanne voi olla myös päinvastainen. Nuori villiintyy maailman houkutusten ja uusien tunteidensa lumossa. Hän ei välttämättä itse näe olevansa minkäänlaisessa kriisissä, mutta hänen läheisensä kokevat tilanteen uhkaavaksi ja vaikeaksi. (Turunen 2005, 14-15.) Nuoren itsetunto ja minäkuva rakentuvat koko nuoruuden ajan. Hän voi osoittaa hyvää elämähallintakykyään, pystymällä luomaan tavoitteita sekä omistautumalla ja ponnistelemalla niiden saavuttamiseksi. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 1999, 204; Pajamäki - Alasara 2007, 4.) Nuoret, jotka asennoituvat optimisesti elämäänsä kokevat tulevaisuuden valoisana eivätkä koe yksinäisyyttä. Osa nuorista on kuitenkin niin sanottuja riskinuria, jotka kokevat nykyhetkessä yksinäisyyttä ja suuntautuvat kielteisesti myös tulevaisuuteensa. Mervi Aallon (2003, 78) tutkimuksessa todetaan, että juuri näistä riskinurista tulisi olla huolissaan ja antaa heille eväitä myönteisempään tulevaisuusajatteluun. Näitä riskinuria tulisi tukea ja ennen kaikkea heidät tulee huomata. (Aalto 2003, 78.)

Nuori tarvitsee voimavaroja, joilla pitää elämänsä järjestyksessä. Näitä voimavaroja hän saa muun muassa kotoaan, ystäväpiiristään ja koulusta. Nuori ammentaa itselleen hyväksyntää ja välittämistä lähiympäristöstään. Vanhempien tärkeä tehtävä on ylläpitää yhteyttä häneen, juttelemalla sekä kyselemällä päivän tapahtumisista ja tunteista. Näin vanhempi pysyy paremmin mukana nuoren arjessa ohjaajana ja tukena ehkäisten riskikäyttäytymistä. Aikuisten tehtävänä on auttaa ja tukea nuorta löytämään omat voimavaransa ja luottamaan kykyihinsä. (Aaltonen ym. 1999, 206; Helminen 2006, 49, 55; Turunen 2005 120, 123.)

#### 4.1 Nuoruuden kehitysvaiheet

Nuoruuden aikana nuori kehittyy lapsesta aikuiseksi. Nuoruusiällä tarkoitetaan lapsuuden ja aikuisuuden välistä psyykkistä kehitysvaihetta. (Ivanoff, Kitinoja, Palo, Risku & Vuori 2006, 76.) Ihmisen persoonallisuuden kehityksessä lapsuudesta aikuisuuteen, nuoruus on viimeinen nopean kehityksen ja muutoksen vaihe. (Pylkkänen 2006, 14-15). Nuoruusiän määrittely voi

olla vaikeaa, koska jokainen kehittyy omaan tahtiin. Yleisesti ottaen puberteetti määrittelee nuoruuden alkamisen. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 18.) Murrosiässä nuori alkaa irrottautua vanhemmistaan. Vanhempien ja kodin tuki on edelleen hänelle tärkeää, vaikka kaverit alkavat korvata vanhempia ja ovat mukana rakentamassa nuoren minuutta. Nuorelle ystävät ovat hyvin tärkeitä, mutta heiltä hän ei kuitenkaan aina saa tarvitsemaansa ymmärrystä, myötätuntoa ja näkemystä. Tämän takia nuoret hakevat myös sellaisten aikuisten seura, jotka ovat valmiita kuuntelemaan heitä. (Aalberg & Siimes 2007, 71-73; Turunen 2005, 131.)

Psykkisen nuoruuden katsotaan usein alkavan 12-vuotiaana ja kestävän 22-vuotiaaseen saakka. (Pirskanen & Pietilä 2008, 189). Tämä ajanjakso voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen, varhaisnuoruuteen, keskinuoruuteen ja jälkinuoruuteen. (Friis, Mannonen & Seppänen 2006, 46). Varhaisnuoruus alkaa puberteetin myötä noin 11-14 -vuoden iässä, silloin hormonitoiminnan aktivoituminen aiheuttaa kasvupyrähdyksen ja koko kehon muuttumisen. Nämä muutokset saattavat olla nuoresta hämmentäviä ja saavat varhaisnuoren tietoiseksi omasta kehostaan sekä sen rajoista. Mielialan vaihteluun ja ailahtelevaan käytökseen vaikuttavat kehon muutoksien lisäksi rajojen etsiminen sekä yritys saada mielen myllerrys hallintaan. Usein tämä tapahtuu aikuisia vastustaen. Aikuisten tulisi nähdä uhma, aggressiot, tunnevyöryt sekä muut itseenäisyyden taistot nuoren minän ja maailmankuvan etsintänä ja kehittymisenä. Kuitenkaan aikuisten ei tule olla nuorta kohtaan liian sallivia ja ymmärtäviä, sillä se ei tue nuoren kasvua. (Dunderfelt 1999: 97.)

Keskinuoruus on noin 15-18 -vuotiaana, jolloin vertaisryhmien merkitys korostuu vanhempien suhteen etääntyessä. Nuoren psyykkisen kehityksen kannalta tärkeitä ovat pysyvät ja tiiviit ystävyys-suhteet. He hakevat vanhempien sijaan ystäviltaan läheisyyttä, ymmärrystä ja neuvoja. Vertaisryhmissä painostetaan usein samankaltaisuuteen ja nuori suhtautuukin saamaansa palautteeseen vakavasti. Tässä nuoruuden vaiheessa on erityisen tärkeää, millaisessa seurassa nuori viettää aikaansa. Nuoren minäkuva pikkuhiljaa monipuolistuu fyysiseksi, sosiaaliseksi ja emotionaaliseksi. Mitä monipuolisempi nuoren oma minäkäsitys on itsestään, sitä paremmin se suojaa nuorta kielteisten tapahtumien psyykkisiltä vaikutuksilta. Keskinuoruudessa yksi tärkeimmistä psyykkisen kehityksen tavoitteista onkin nuoren identiteetin rakentuminen, että nuori pystyisi olemaan oma itsensä ja löytämään paikkansa yhteiskunnasta. (Anttila ym. 2005: 136-139.)

Jälkinuoruusnuoruudessa noin 19-25 -vuotiaana aletaan elämään vähitellen omaa elämää sekä miettimään omaa paikkaa tässä maailmassa. Sillä vielä moni tärkeä asia elämälle on kesken, joten tässä elämänvaiheessa tärkeässä asemassa on realistiset edellytykset elämän rakentamiselle ja omilla jaloilla seisomiselle. Identiteetin kehittymisen alkaminen aikaisemmassa nuoruuden vaiheessa jatkuu siihen pisteeseen, että se mahdollistaa myöhäisnuoruuden jälkeisen psyykkisen aikuistumisen. Silloin ihminen pystyy ottamaan toiset huomioon, kantamaan



vastuuta ja toimimaan yhteisten sääntöjen mukaan. (Anttila ym. 2005: 141; Rantanen 2004: 47.)

#### 4.2 Nuorten mielenterveysongelmat

Päihdeongelmat on yksi yleisimmistä mielenterveysongelmista nuorilla. Usein nuorten päihteidenkäyttö alkaa 12-14-vuotiaana tupakoinnista ja alkoholin käytöstä. Nuorten eniten käyttämiä päihteitä ovat alkoholi ja tupakka ja ne aiheuttavat yli 95 % nuorten päihteiden käyttöön liittyvistä ongelmista. Alle 15-vuotiaana aloitettu alkoholin käyttö lisää päihderiippuvuuden riskiä aikuisiässä nelinkertaisesti, verrattuna myöhemmin aloittamiseen. (Tacke 2006, 135, 139.) Nuoruus on tärkeää aikaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen sekä mielenterveyden kannalta. Yksi tärkeä osa nuoruutta on itsenäistyminen, sukupuoli-identiteetin löytäminen, arvojen, normien, eettisten periaatteiden ja ihmissuhdemallien löytäminen sekä liittyminen ympäröivään maailmaan. Nuoren itsenäistyessä he oppivat kaveripiirissä ryhmään kuulumista, sääntöjen noudattamista ja sosiaalisia käytöstapoja. Psyykkinen kehitys ei aina etene heillä suoraviivaisesti. Nuoruudessa mielenterveysongelmat ovat kaksi kertaa yleisempiä kuin lapsuudessa. Mielenterveyshoitoa vaativia häiriöitä on yli 20 %:lla nuorista. Useimmat aikuisiällä toimintakykyä uhkaavat mielenterveysongelmat saavat alkunsa juuri nuoruusiässä (Pirkanen & Pietilä 2008, 189; Pylkkänen 2006, 15.) Mielenterveys katsotaan voimavaroiksi, mikä tukee psyykkisiä toimintoja. Sillä tarkoitetaan muun muassa itsetuntoa, elämäntilainta, henkistä vastustuskykyä ja hyvää toimintakykyä sekä kykyä luoda ihmissuhteita. Mielenterveydellä on oma osansa päihteiden käytöllä, työkyvyllä sekä fyysisellä terveydellä. (Mielenterveyden edistäminen 2007.) Yksilöiden mielenterveys vaihtelee heidän elämäntilanteensa ja tapahtumien mukaan. (Munnukka, Halme, Kankainen, Kiikkala, Lehto & Rokkanen 1998: 107). Nuoret itse määrittelevät mielenterveyden elämän tasapainoisuudeksi ja kokevat turvallisen perheen suojaavan mielenterveyttä. Harrastustoiminta ja siinä mukana olevat aikuiset sekä kouluyhteisö vaikuttavat nuorten kokemaan mielenterveyteen. Heitä tukee myös mahdollisuus tunteiden käsittelyyn. Nämä tekijät edistävät nuorten hyvinvointia ja terveitä elämäntapoja. (Kainulainen 2002.)

Merkittäviä mielenterveyttä haavoittavia tekijöitä nuorilla on; toimimaton vanhemmuus, perheväkivalta sekä yleinen turvattomuuden tunne, koulukiusaaminen ja stressintunne, minkä aiheuttaa koulusta tuleva liiallinen paine. Vaarantavana tekijöinä nuorten mielenterveydelle on myös päihteiden käyttö. (Kainulainen 2002.) Mielenterveyden ongelmien luokittelussa lasten ja nuorten kohdalla on otettava huomioon heidän kehitystasonsa. Jotkut käyttäytymisen piirteet voivat olla tietyssä vaiheessa kehitykseen kuuluvia ja taas toisessa kehitysvaiheessa ne voivat olla poikkeavia ja mielenterveyden ongelmiin liittyviä. Tavallisimpia mielenterveyden ongelmiin liittyviä oireita ovat tunne-elämän sekä ajatustoiminnan ja käytöksen ongel-

mat. (Räsänen, Moilanen, Tamminen & Almqvist 2000: 110.) Nuoruuden kehitys voidaan jakaa karkeasti viiteen osaan. Nuori voi kehittyä tasaisesti, vaihtelevasti tasaisesti ja kuohuen, kovasti kuohuen sekä välttämällä kehitystä tai hypäten suoraan aikuisuuteen. Kehityksellisistä vaikeuksista selvimpiä merkkejä osoittavat kovasti; kuohuva kehitys, hyppy suoraan aikuisuuteen tai kehityksen jarruttaminen. Varsinkin pojilla kuohuva kehitys usein ilmenee käytöshäiriönä, epäsosiaalisuutena tai päihteiden käyttönä. Psykkisiin ongelmiin nuoruusiässä liittyy myös eriasteiset ongelmat kehitysprosessissa. Nuoruudessa lapsiin verrattuna näiden ongelmien määrä ja laatu muuttuu esimerkiksi siten, että ongelmia esiintyy huomattavasti enemmän, jopa noin 15 %:lla nuorista. Sukupuolijakauma muuttuu hoitoon ohjatuissa siten, että se painottuu tyttöihin ja lapsuusikään verrattessa esille nousee enemmän mieliala ja syömishäiriöt. (Rantanen 2004: 47-48.)

Muiden mielenterveys ongelmien esiintyminen samanaikaisesti on tyypillistä nuorten päihdehäiriöissä. (Pirskanen & Pietilä 2008, 193; Tacke 2006, 139; Kouluterveydenhuolto 2002, 73). Nuorista, jotka kärsivät päihdehäiriöstä, 50-80 % on muita mielenterveysongelmia. Näitä ovat muun muassa käytöshäiriöt, aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriöt sekä mieliala-, ahdistuneisuus- ja syömishäiriöt. Päihteiden ongelmakäyttö nuorena ennustaa aikuisiän mielenterveysongelmia ja epäsosiaalista persoonallisuutta. Tytöillä runsas juominen on erityisesti sidoksissa mielenterveysongelmiin, psykosomaattisiin oireisiin ja negatiiviseen minäkäsitykseen. Pojilla se on taasen yhteydessä heikkoon itsetuntoon ja vaikeuksiin ihmissuhteissa. Riskiryhmään kuuluvien nuorten tukemisessa auttaa altistavien tekijöiden tunnistaminen. (Pirskanen & Pietilä 2008, 193, 195.) Suurin osa päihderiippuvaisista kärsii myös samanaikaisesti masennuksesta tai ahdistuksesta. (Tacke 2006, 139-140.) Nuorten mielenterveyden ongelmiin puuttuminen varhain ja avun tarjoaminen oikeaan aikaan on tärkeää, niin opiskelukykyä, kuin aikuisiän terveyttä ja työkykyisyyttä ajatellen. (Laukkanen, Marttunen, Miettinen & Pietikäinen 2006, 5.) Varhainen puuttuminen on sitä, että oppilaan ja opiskeluyhteisön ongelmat huomataan ajoissa ja niihin pyritään löytämään ratkaisuja mahdollisimman aikaisin. Erityisen tärkeää on se, että oppilaalle tarjotaan tukea ja yhteistyötä hänen omia voimavaroja tukien. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 138.) On osattava arvioida mielenterveysongelman vaikeusaste ja suunniteltava sopivat jatkotoimenpiteet. Lievien mielenterveysongelmien hoitaminen kuuluu kouluterveydenhuoltoon. Mielenterveysongelmien hoitaminen on moniammatillista yhteistyötä. Jokaista kouluterveydenhoitoa järjestävän tahon on muodostettava moniammatillinen tiimi, omaan toimintaympäristöönsä käytettävistä olevista toimijoista. Yhteisten toimintamallien ja yhteistyöverkon luominen on ensiarvoisen tärkeää. Tarvitaan eri toimijatahojen yhteisesti sopima suunnitelma, missä on kerrottu toimijoiden tehtävät ja vastuut. Alaikäiset jotka ovat sairastuneet vakaviin mielenterveysongelmiin, lähetetään nuorisopsykiatrian palvelujen piiriin, kun taas nuoret aikuiset, jotka ovat vakavasti sairastuneet, ohjataan mielenterveyskeskusten ja psykiatristen aikuissairaaloiden hoitoon. Kuitenkaan kaikilla

alueilla ei ole riittävästi nuorten aikuisten lähtökohdista käsin suunniteltuja palveluja. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 145-147.)

Mielenterveysongelmien havaitseminen ja niiden asianmukainen hoitaminen on myös itsemurhariskin vähentämistä. Nuorista, jotka ovat tehneet itsemurhan 90 % :lla on ollut mielenterveysongelmia. Itsemurhavaara moninkertaistuu, jos useampia mielenterveysongelmia esiintyy samanaikaisesti, heillä merkittäviä riskitekijöitä ovat päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt. (Marttunen 2006, 129; Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 80.) Nuorta, joka kärsii päihdeongelmasta hoidetaan yleensä avohoidossa. Hoidon tulee olla laaja-alaista ja nuoren erityistarpeiden mukaan räätälöityä, sen tulee myös ottaa huomioon nuoren kehitysvaihe. Päihdeongelmallisista nuorista huomattavalla osalla on jokin muu samanaikainen mielenterveyden ongelma, tämän vuoksi arviointiin ja hoitoon tulee liittää riittävä psykiatrinen arvio. Nuoren elämäntilanne arvioidaan kokonaisvaltaisesti ja hoito toteutetaan päihdehuollon, nuorisopsykiatrian, lastensuojelun ja koulun oppilashuollon yhteistyönä. (Marttunen & Lepistö 2007.)

#### 4.3 Ympäristön vaikutus nuorten päihteiden käyttöön

Kouluikäisten lasten elämässä merkittävimpiä asioita ovat perhe ja ystävät. Yhtenä elämänpiirinä on myös koulu. Kotona lapsella on läheiset ihmiset, jotka antavat turvallisuuden ja aineellisen perustan. Ystävapiiri laajenee lapsen kasvaessa ja on perusta minuudelle sekä elämän mielekkyydelle. Nuoruusiässä suhteet perheeseen ja vanhempiin muuttuvat ja niiden merkitys voi vähentyä nuoren elämässä. (Pulkinen 2002a: 14).

Ensimmäiset alkoholin kokemukset nuorilla ovat usein niin sanottuja sosiaalisia pakkotilanteita, ja näin osa nuorista kuvaileekin omaa päihteiden käyttöönsä tyhmäksi, mutta pakolliseksi. Nuoret käyttävät päihteitä usein siksi, että pysyvät kaveripiirissä sekä saadakseen arvostusta heiltä. (Rantanen 2007.) Usein he kokevat kokeillut ja ensimmäiset käyttökerrat lähes pakollisena, jotka on koettava mahdollisimman nuorena, koska heidän keskuudessa arvostetaan päihdekokeiluja. (Holmila 2002). Moni nuori kuuntelee päihteiden käytön vähentämisen suhteen ystäviään. Suurin osa nuorista ajattelee, että ehkäisevä päihdetyö tulisi aloittaa jo alakoulussa. Kriittistä aikaa päihteiden käytön aloittamiselle on yläkouluun siirtyminen ja usein nuorten päihteiden käyttö alkaa silloin kunnolla. (Rantanen 2007.) Päihteiden käyttöä puolustellaan useasti omien kokemusten rikastamisen oikeudella. Osa nuorista ajattelee omien ratkaisujensa olevan oikeita sekä alkoholin juomisen olevan osa tervettä nuoruutta. He kokevat hallitsevansa oman päihteiden käyttönsä ja kertovat, ettei alkoholi ja tupakka ole heille ongelma. Nuoret toivovat, että aikuiset puuttuvat liian pitkälle menneeseen alkoholin käyttöön. Nuoret, jotka käyttävät päihteitä, pitävät myös ehkäisevää päihdetyötä tärkeänä ja he kertovat, että asenteisiin on hankalaa enää puuttua jos päihteitä on jo kokeiltu tai alettu käyttämään. (Rantanen 2007.)

Vanhemman ja lapsen välinen lämmin suhde on paras ehkäisy keino, päihteiden käyttöä vastaan. Vanhemman tulisi olla ajan tasalla nuoren tekemisistä ja sopia yhdessä kotiintuloajasta. (Rönkä, Viheräkoski, Litsilä & Poikkeus 2002: 54.) Tutkimuksissa on tullut ilmi, että vanhempien kontrollointi nuoren tekemisistä voi olla tehokkaampaan kuin pelkkä keskustelu päihteiden käytöstä. Varsinkin nuoren rahan käytön seuranta on tärkeää, mitä enemmän rahaa on käytössä sitä todennäköisemmin nuori käyttää päihteitä. (Lintonen, Konu & Rimpelä 2001: 165.) Rajat olisi hyvä sopia yhdessä lapsen kanssa. Silloin lapsi sisäistää ne paremmin, eikä koe niitä kieltoina ja sääntöinä, joita kohtaan tulee kapinoida. (Korhonen 2002: 56.) Monissa tilanteissa nuoren kanssa pystyy neuvottelemaan oikeasta toiminta- ja käyttäytymistavasta. Tästä on se hyöty, että lapsi oppii itse miettimään oman toimintansa seuraamuksia. On kuitenkin asioita, joista ei voi neuvotella, vaan ne tulisi olla itseensä selvyyksinä nuoren elämässä. Näitä asioita on muun muassa koulunkäynti ja alaikäisen päihteiden käyttö. (Kempainen 2002, 122-123.)

Vanhemmat eivät usein tiedä tarkasti, kuinka paljon heidän lapsensa käyttävät alkoholia. He usein aliarvioivat nuorten päihteiden käytön määrän. Vanhemmat usein ajattelevat, että heidän lapsensa käyttää vähemmän päihteitä kuin muut nuoret. Välillä heidän on vaikeata huomata milloin lapsi on alkanut käyttämään päihteitä, sillä nuori käyttää yleensä päihteitä miehellään vanhempiansa tietämättä ja heidän kontrollinsa ulottumattomissa. Vanhemmilla on taipumus uskoa omasta lapsestaan vain hyvää ja toivoa parasta, joka toisaalta vähentää halua puuttua nuoren päihteiden käyttöön. Usein vanhemmilla ei ole tarkkaa käsitystä nuorten maailmasta ja tämän vuoksi korostuu nuoren käsitys siitä, että häntä ei pystytä kontrolloimaan. Jos vanhempien omassa elämässä alkoholin käyttö on hyväksyttävää, voi heidän olla entistä vaikeampaa huomata nuoren alkoholin käyttö. Kulttuurissamme on tavallista, että nuoret liikkuvat omilla ystäväpiireissään vapaasti ilman aikuisen läsnäoloa. Suurin osa vanhemmista kertoo lapsilleen alkoholin käytön haittavaikutuksista, mutta silti enemmistö antaa myös nuoren itse päättää alkoholin käytöstä. Vanhemmista vajaa puolet yrittää saada nuoren olemaan juomatta ja noin joka seitsemäs kieltää alkoholin käytön kokonaan. (Holmila 2002.)

Päihteiden käytön mallit nuorille eivät tule tyhjästä, vaan siitä ympäristöstä, jossa he elävät. Heihin näyttäisi selvästi vaikuttavan mainonta, media ja kuluttaminen. Päihteiden käyttöä aloitteleva nuori on tavallisesti moraalisessa päättelykyvyssään sidottu läheisten ihmisten malliin ja miellyttämiseen. Valintojen tekemistä ohjaavat heidän omat tarpeensa ja todelliset tai kuvitellut kavereiden odotukset (Pirkanen 2007.) Nuorilla, jotka juovat alkoholia on tunnistettu viisi ominaisuutta; vanhempien vähäinen valvonta liittyen nuorten vapaa-ajanviettoon, tupakointi, mahdollisuus runsaaseen rahankäyttöön sekä ikätovereiden varhaisempi biologinen kehitys ja seurustelun aloittamisen. Nuorilla päihteiden käyttämisestä lisääviä tekijöitä ovat vanhempien ja muiden läheisten antama malli, yksinhuoltaja- ja uusperheissä

kasvaminen, sosiaalisten taitojen puute, koulun käyntiin liittyvä vähäinen kiinnostus sekä kavereiden päihteiden käyttö. (Pirskanen & Pietilä 2008, 192-193.)

Lapselle vanhempien runsaalla alkoholien käytöllä on monia seurauksia. Se aiheuttaa turvattomuuden tunnetta ja heikentää lapsen luottamusta häneen. Sillä on myös vaikutusta kodin yleiseen ilmapiiriin ja perheen välisiin ihmissuhteisiin. (Pitkänen & Pulkkinen 2003: 12-29.) Hyvät ja lämpimät perhesuhteet ovat suojaavina tekijöinä nuorten päihteiden käyttöä vastaan. (Surisi & Parera 2003: 103). Lapsen turvattomuuden tunne ja epäsuotuisat kasvuolot ovat yhteydessä varhaisella iällä aloitettuun alkoholien käyttöön. Lapsen omat persoonallisuuden piirteet vaikuttavat myös osaltaan tähän. Nämä piirteet taas kehittyvät tietynlaisessa kasvuympäristössä. Myöhemmälle iälle on myös todettu olevan vaikutusta epäsuotuisista kasvuoloista. Turvattoman lapsuuden omaavat naiset ja miehet juovat aikuisena yleensä muita enemmän. (Pitkänen & Pulkkinen 2003: 12-29.) Tutkimuksen mukaan lämmin ja hyvä vanhemmuus sisältää paljon tunneperäistä hoivaa ja tietämystä lapsen toiminnoista. (Pulkkinen 2002b, 143). Perheen lämmin ilmapiiri vaikuttaa myös siihen miten hyvin nuori ottaa vastaan neuvoja ja ohjeita vanhemmiltaan. Tämä voi olla myös yksi suojaava tekijä alkoholien käyttöä vastaan. (Steinberg 2001: 1-19.)

Ahlströmin, Metson ja Tuovisen (2002: 423-429) tutkimuksessa, onko perhemuodolla yhteyttä nuorten juomiseen todetaan, että sillä on yhteyttä nuorten humalahakuiseen juomiseen. Siinä todettiin, että tytöt jotka asuvat yksinhuoltaja- tai uusperheissä, joivat itsensä humalaan useammin, kuin tytöt jotka asuivat molempien vanhempien kanssa. Harvemmin juovat tytöt ovat kertoneet seuraavien asioiden vaikuttavan heidän juomiseensa. He ovat tyytyväisiä muun muassa isäsuhteeseen, vanhempien haluun tietää missä he ovat iltaisin, muiden sisarusten humalajuomisen välttäminen, omat vähäiset käyttövarat, tyytyväisyys perheen taloudelliseen tilanteeseen sekä omaan terveyteen ja hyvään itsetuntoon. Pojilla perhemuodolla oli myös vaikutusta, mutta perheen taloudellisella tilanteella, omalla terveydellä tai itseluottamuksella ei ollut vaikutusta humalajuomiseen. Sekä tyttöjen että poikien kohdalla huomattiin, ettei humalajuomisella ole yhteyttä vanhempien koulutustasoon, eikä vanhempien asettamiin sääntöihin, jotka liittyvät kodin ulkopuoliselle käyttäytymiselle. Tutkimuksessa tuli ilmi, että nuoren riskiin humaltua vaikutti se, jos isä ei sallinut juomista ja jos nuori oli tyytyväinen isäsuhteeseensa.

Alle 15-vuotiaan alkoholien käyttöön tutkimusten mukaan, vaikuttaa vanhempien huolenpito ja kiintymys. Merkitystä on katsottu olevan varsinkin äidin huolenpidolla. Mitä vahvempaa vanhempien huolenpito on, sitä vähemmän nuori käyttää alkoholia. Myös vanhempien ja nuoren välinen luottamuksellinen suhde on tärkeitä. Muun muassa äidin huolenpidon ollessa keskimääräistä vahvempaa, oli yli viisi kertaa todennäköisempää, että 15-vuotias ei käytä alkoholia lainkaan, kun vertaa siihen, että äidin huolenpito on keskimääräistä heikompaa

(Keisu 2006.) Vanhempien puutteellinen huolenpito, ystävien tuki, äidin alhainen koulutustaso ja vähäinen päihdetietous on katsottu olevan yhteydessä nuorten vaaralliseen suurkulutukseen. (Holmila 2002) Tutkimusten mukaan nuoren lähiympäristön tupakointi korreloi myönteisesti nuoren tupakointiin. Niiden nuorten kohdalla päivittäinen tupakointi on huomattavasti yleisempää, joiden vanhemmat myös tupakoivat päivittäin. Nuoret, jotka tupakoivat ovat tietoisia siitä, että heidän vanhempansa eivät hyväksy tupakointia ja useat vanhemmat ovatkin kieltäneet tupakoinnin. Nuorta on vaikea painostaa lopettamiseen, jos nuorelta puuttuu oma tahto. Nuorten tupakoinnin suhteen vanhemmat kokivat vaikutus mahdollisuutensa huonoiksi. He pystyivät vain olemaa esimerkkinä ja antamaan tietoa. (Lehtinen 1999, Halmesmäki, Hjelt 2003.) Nuorista suurin osa välittää vanhempien mielipiteistä tupakoinnin suhteen ja he uskovat äidin olevan isää yleisimmin tupakointia vastaan. Vanhempien mielipiteistä vain muutama prosentti ei välittänyt ollenkaan. Millainen ilmapiiri kodissa on, myös vaikutti nuoren tupakointiin. Mitä huonommaksi ilmapiirin nuori kokee, sitä todennäköisemmin hän myös tupakoi. (Lehtinen 1999.) Monet nuoret ovat sitä mieltä, että kotona opittu luo pohjan päihdekäyttäytymiselle. (Rantanen 2007).

Nuorten tupakointi on yhteydessä vanhempien tietoisuuteen heidän viikonloppu viettopaikoista. Sitä suuremmalla todennäköisyydellä nuori tupakoi, jos vanhemmilla ei ole tietoa missä nuori viettää viikonloppuiltoja. Nuoren tupakointiin vaikuttaa myönteisesti myös vanhempien epätietoisuus hänen ystävistään. (Lehtinen 1999.) Median on katsottu myös vaikuttavan nuorten päihteiden käyttöön. Television, radion ja internetin kautta nuoret oppivat huomaamaan asioita. He kokevat, että keskustelut mediassa ja mainokset vaikuttavat tehokkaasti heidän mielipiteisiinsä. Nuoret oppivat päihteiden vaarallisuudesta elokuvista, mutta toisaalta hän voi myös omaksua päihteiden ihannoimisen. (Rantanen 2007.)

## 5 VANTAA VÄLITTÄÄ -HANKE

Vantaa on liittynyt 2006 vuonna Alkoholiohjelman 2004-2007 kuntakumppaniksi. Kuntia on kutsuttu alkoholiohjelman kumppaneiksi kuntakirjeiden, tiedotustilaisuuksien ja neuvottelujen avulla. Kumppanuus edellyttää sitoutumista ja toimintasuunnitelman tekoa alkoholihaittojen ehkäisyyn ja vähentämiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 58.) Osana tätä toimintasuunnitelmaa Vantaan kaupunki haluaa ehkäistä alaikäisten nuorten päihteidenkäyttöä ja rajoittaa alkoholin ja tupakan saatavuutta. Vantaa Välittää -hanke on Vantaan kaupungin päihdepalveluihin kuuluvan Ehkäisevän päihdetyön yksikön hanke, joka toteutetaan vuosina 2007-2009. Hankkeen ensisijainen tavoite on alaikäisten nuorten päihteidenkäytön vähentäminen koulutusten, yhteistyön ja joukkotiedotusten keinoin. Hankkeen tavoitteena on lisäksi vaikuttaa päihteiden kysyntään ja tarjontaan, toisin sanoen vaikuttaa alaikäisten nuorten päihteiden käyttöä koskeviin asenteisiin sekä päihteiden saatavuuteen. Vantaa Välittää -

hankkeen hankesuunnitelmassa 29.10.2007 käy ilmi, että Vantaalla alaikäisten nuorten keskuudessa päihteiden käyttö on varsin yleistä ja nuorten on helppo saada päihteitä. Valtakunnallinen kouluterveyskyselyssä 2006 käy ilmi, että kaikkiaan 72 % vantaalaisista 8.-9. luokkalaisista ilmoitti, että heidän on erittäin helppo tai melko helppo ostaa tupakkaa lähikaupoista, kioskeista, huoltoasemilta tai automaateista. Samoin 60 % ilmoitti, että keskiolutta on erittäin tai melko helppo ostaa vähittäismyynnistä. Nuorten itsensä mukaan heidän on siis kohtalaisen helppo ostaa alkoholia ja tupakkaa vähittäismyynnistä. Kyselyssä kävi ilmi, että yllättävän monen alaikäisen nuoren vanhemmat välittävät tai tarjoavat heille päihteitä. Valtaosa vastaajista, 80 %, kuitenkin saa käyttämänsä päihteet kavereiltaan. Kyselyssä ei tule ilmi onko kaverit itse alaikäisiä vai täysi-ikäisiä, mutta päihteiden välittäminen alaikäisille on kuitenkin suuri ongelma.

Hankkeessa suoritetaan vuosittain internetkyselyt Vantaan yläkoululaisille. Näiden kyselyjen avulla saadaan tarkempaa lisätietoa, kouluterveyskyselyn lisäksi, alaikäisten nuorten päihteidenkäytöstä. Elämä On Parasta Huumetta ry ja Ehkäisevän päihdetyön yksikkö ovat suunnitelleet yhdessä kysymykset alkoholin ja tupakan saatavuuteen liittyen. Päihdekyselyn kysymykset ovat spesifimpiä kuin kouluterveyskyselyn, jotka ovat samat kaikkialla Suomessa. Ensimmäinen internetkysely toteutettiin keväällä 2007 ja seuraava kysely toteutettiin yläkouluilla keväällä 2008. Näitä internetkyselyjä on tarkoitus tehdä vuosittain aina 2010 kevääseen saakka, näin pystytään seuraamaan hankkeen vaikutusta nuorten päihteidenkäyttöön. (Vartiainen 2007.) Kevään 2007 ja 2008 kyselyissä tulee ilmi, että kyselyyn vastanneista yläkoululaisissa 11,8 % tupakoi päivittäin ja alkoholia heistä käyttää 43,4 % eli melkein puolet vastanneista. Samoin kuin vuoden 2006 kouluterveyskyselyssä ilmeni sekä internetkyselyssä selvisi, että vantaalaisten yläkouluikäisten on suhteellisen helppo ostaa itse tupakkaa ja alkoholia kaupoista, kioskeista, ravintoloista ja huoltoasemilta. (Koulukysely 2007 ja 2008.)

Kevään 2008 internet kyselyyn Vantaalla vastasi yhteensä 2534 nuorta, joista 1255 oli poikia ja 1274 tyttöjä. Kyselyssä tuli ilmi, että vastanneista nuorista 11,8 % tupakoi päivittäin, 1,7 % viikoittain ja 4,2 % harvemmin kuin kerran viikossa. Päivittäin tupakoivista nuorista suurin osa, 63,4 % oli jo ala-aste ikäisenä ensimmäisen kerran polttanut tupakkaa. Viikoittain tupakoivista 45,5 % ja harvemmin tupakoivista 34,9 %. Tyttöjen ja poikien väliset tupakointikokielujen erot ovat tasoittuneet vuosien myötä ja nykyään erot ovat lähes kadonneet. Nuoret, jotka tupakoivat päivittäin olivat juoneet itsensä useammin humalaan ensimmäisen kerran jo ala-aste ikäisenä, muihin tupakoiviin nuoriin verrattuna [43,6 % vs. 17,1 % vs. 20,9 %]. Kyselyyn vastanneista nuorista 7,1 % kertoo käyttävänsä alkoholia kerran viikossa tai useammin. 8,5 % nuorista käyttää noin kaksi kertaa tai noin kerran kuukaudessa alkoholia ja 19,3 % harvemmin kuin kerran kuukaudessa. Huolestuttavaa on, että 32,8 % nuorista sanoo ainakin toisen vanhemman hyväksyvän alkoholin käyttönsä ja 27,6 % nuorista oli saanut alkoholia omilta

vanhemmiltaan. Vähittäismyyjiltä 7,6 % nuorista oli onnistunut ostamaan sekä alkoholia että tupakkaa. (Koulukysely 2008.)

### 5.1 Hankkeen tavoitteet

Vantaa välittää -hankkeen ensisijainen tavoite on alaikäisten nuorten päihteidenkäytön vähentäminen. Tavoitteeseen pyritään tehostamalla vähittäismyynnin omavalvontaa, niin että nuorten päihteiden osto olisi aikaisempaa hankalampaa. Vähittäistavarakauppojen henkilökuntaa koulutetaan valvomaan huolellisemmin, ettei päihteitä myydä alaikäisille, eikä nuorilta näyttäville henkilöille, ilman henkilöllisyystodistusta. Vähittäistavarakauppiaiden toivotaan myös kiinnittävän enemmän huomiota alkoholin välittämiseen alaikäisille ja pyrkimään ehkäisemään sitä. Hankkeen tiimoilta pyritään tehokkaammin vaikuttamaan ravintoloihin, etteivät he tarjoilisi alkoholia liian päihtyneille henkilöille. Nuorten lisäksi hankkeen keskeisenä kohderyhmänä ovat myös heidän vanhempansa. Heille järjestetään muun muassa vanhempainiltoja. Vanhempia muistutetaan siitä, että päihteiden välittäminen alaikäisille on lain vastaista, vaikka kyseessä on oma lapsi. Vanhempia on tarkoitus saada havahtumaan, siitä millaisen viestin he välittävät lapsilleen, ostaessaan ja välittäessään heille päihteitä. Heitä rohkaistaan asettamaan rajoja lapsilleen, sillä tutkimusten mukaan vanhempien kiellolla näyttäisi olevan suurempi merkitys lapselle, kuin omalla esimerkillä. (Vartiainen 2007.)

Vantaa välittää -hankkeen yhtenä tavoitteena on myös yhtenäistää ehkäisevää päihdetyötä Vantaalla. Vantaa on suuri kaupunki, joka jakautuu viiteen eri alueeseen. Näillä alueilla tehdään hyvin erilaista, ainakin osittain koordinoimatonta päihdetyötä. Hankkeessa Vantaa on jaettu neljään toiminta-alueeseen, joista kullakin järjestetään koulutuksia puolen vuoden ajan. Ensimmäisenä toiminta-alueena syksyllä 2007 oli Korso-Koivukylän alue, jonka jälkeen hanketta toteutettiin keväällä 2008 Hakunila-Länsimäen alueella, syksyllä 2008 Tikkurilassa ja keväällä 2009 Martinlaakso-Myymäen alueella. Vantaa välittää -hanke toteutetaan alueilla niin, että toimenpiteet ovat mahdollisimman samanlaiset. Jokaisen alueen toiminta suunnitellaan tiiviissä yhteistyössä alueen toimijoiden kanssa ja näin ollen tavoite lisätä alueellista yhteistyötä toteutuu. (Vartiainen 2007.)

### 5.2 Hankkeen menetelmät

Hankkeen yhteydessä koulutetaan alkoholin ja tupakan vähittäismyyjiä, jotka toimivat Vantaalla. Vantaa eri alueilla järjestetään koulutusta ravintolan ja kaupan työntekijöille. Vähittäismyyjille lähetetään koulutustilaisuuksiin kirjalliset kutsut ja koulutuksista ilmoitetaan myös Vantaan Sanomissa. Projektityöntekijä kutsuu koulutuksiin kauppojen ja ravintolan henkilökuntaa, myös puhelimitse sekä käymällä mahdollisuuksien mukaan henkilökohtaisesti, varsinkin pienempien yksityisyrittäjien liikkeissä. Hankkeen yhteistyökumppanin Lämpötila ry:n kehittämiä draamallisia menetelmiä hyödynnetään koulutuksessa. Lämpötila ry:n vuoro-



vaikutuskouluttajat toimivat draaman esittäjinä ja kouluttajina. Koulutustilaisuuksissa kuullaan myös alkoholi- ja tupakkalakiin liittyviä asioita poliisin, alkoholitarkastajien ja terveys- ja terveysneuvoston näkökulmasta.

Vähittäismyyntikoulutusten lisäksi toinen keskeinen osa-alue hankkeessa on koulutoiminta. Elämä On Parasta Huumetta ry (EOPH) toteuttaa 7.-9. -luokkalaisille omaa ohjelmaansa, joka käsittelee alueen koululla. Elämä On Parasta Huumetta ry käyttää Hubu -menetelmää, jolla interaktiivisesti kerätään ja analysoidaan saatuja tietoja yhdessä asiakkaiden kanssa. Näitä tietoja käytetään keskustelun pohjana, jossa osallistujat joutuvat itse pohtimaan asioita omaan elämäänsä peilaten. Hubu -työskentely toteutetaan luokissa, missä osallistujat saavat kaukosäätimet työskentelyn ajaksi. Niiden avulla he vastaavat heille esitettyihin kysymyksiin anonyymisesti ja vastaukset näytetään reaaliajassa. Tietyn ajan jälkeen Hubu -tunneista Lämpötila ry esittää interaktiivista draamaa yläkoululaisille, näin vahvistetaan intervention vaikuttavuutta.

Hankkeen yhtenä menetelmänä on myös vanhempainillat, joita pidetään jokaisen alueen koulussa yläluokkalaisten vanhempien lisäksi myös 5.-6. luokkien vanhemmille, sillä tämän ikäisten lasten vanhemmilla on vielä suurempi mahdollisuus vaikuttaa lastensa päihteidenkäyttöön. (Vartiainen 2007.)

### 5.3 Hankkeen rahoitus ja yhteistyötahot

Vantaa Välittää -hanke on Vantaan kaupungin Päihdepalveluihin kuuluvan Ehkäisevän päihdetyön yksikön hanke, jota rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriö sekä Vantaan kaupunki. Vantaan kaupungin ehkäisevän päihdetyön yksikkö tekee yhteistyötä hankkeen tiimoilta monien eri tahojen kanssa. Seutuyhteistyötä tehdään Helsingin kaupungin nuorten ehkäisevän päihdetyötoiminnan Klaari Helsingin kanssa. Muita yhteistyökumppaneina ovat muun muassa Etelä-Suomen lääninhallitus, Vantaan poliisi, Keski-Uudenmaan pelastuslaitos, Vantaan kaupungin ympäristökeskus, Vantaan kaupungin sivistystoimi ja nuorisopalvelut, Vantaan Sanomat, Vantaan Yrittäjät ry, Elämä On Parasta Huumetta ry, Lämpötila ry, Selvä! -verkosto, Vantaan alueellinen vanhempainyhdistys ja Päivittäistavarakauppa ry. Vantaa välittää -hanke lisää edellä mainittujen tahojen yhteistyötä ja tekee ehkäisevää päihdetyötä näkyvämmäksi. (Vartiainen 2007.)

### 5.4 Hankkeen seuranta ja arviointi

Vantaa Välittää -hankkeen vaikutuksia seurataan muun muassa valtakunnallisten kouluterveyskyselyn ja Elämä On Parasta Huumetta -yhdistyksen tekemien internetissä toteutettavien yläasteikäisten päihdekyselyjen tuloksien perusteella. Internetkyselyt toteutetaan vuosien

2007-2010 välisenä aikana. Näiden kyselyjen kautta projektin vaikutuksia voidaan paremmin arvioida. Vantaan Ehkäisevän päihdetyön yksikkö suunnittelee kysymykset yhdessä Elämä On Parasta Huumetta ry:n kanssa, kysymykset koskevat alaikäisten nuorten alkoholin ja tupakan saatavuutta. Valtakunnallinen kouluterveyskysely lisää kyselyn luotettavuutta.

Vähittäismyyjille pidetyissä koulutuksissa kerätään palautekysely siitä onko koulutus vastannut heidän tarpeitaan ja odotuksiaan. Koulutustilaisuuksien jälkeen hankkeen projektityöntekijä kiertää mukana olleissa vähittäismyyntiyksiköissä tekemässä seuranta koulutusten vaikutuksista. Projektin jatkuvuutta pyritään turvaamaan muun muassa sillä, että hankkeen projektityöntekijä tekee yhteistyötä kunkin alueen yhteistyöryhmän kanssa. Projektin kuluessa ja sen päätyttyä alueelliset yhteistyöryhmät jatkavat työskentelyään alueilla. Ehkäisevä päihdetyön yksikön työntekijä pitää päihdetietotunteja kaikille Vantaan 6. -luokkalaisille systemaattisesti ja jatkossa tavoitteena olisi, että tupakkaklinikan työntekijät pitäisivät kaikille 7. -luokille tupakkainfotunteja. Yhdessä kaikki nämä toimenpiteet lisäävät ja vahvistavat hankkeen koulutoiminnan vaikuttavuutta ja jatkuvuutta. Projektin seurannan ja arvioinnin tarkoituksena on selvittää, onko Vantaa Välittää! -hanke saavuttanut asetetut tavoitteet ja tuleeko hankkeen toimintaa jatkaa. Projektin lopussa arvioidaan muun muassa onko nuorten päihdeidenkäyttö vähentynyt ja omavalvonta tehostunut vähittäismyynnissä sekä onko päihdeiden välittäminen vähentynyt alaikäisille. (Vartiainen 2007.)

## 6 AIKA VÄLITTÄÄ!

Vantaa välittää! -hankkeen vuosittain tekemissä internet -kyselyissä (2007-2009) käy ilmi, että päihdeiden käyttö sekä alkoholin ja tupakan hankinta on vantaalaisille alaikäiselle varsin helppoa. Internet -kysely on suunnattu kaikille vantaalaisille yläaste ikäisille nuorille. Kyselyn mukaan alaikäiset nuoret saavat itse ostettua alkoholia ja tupakkaa tai sitten vanhempi henkilö välittää sitä heille. On myös hyvin yleistä, että alaikäisen nuoren vanhemmat ostavat lapselleen alkoholia ja tupakkaa. (Koulukysely 2007 ja 2008.)

Vantaa välittää! -hankkeessa on yhteistyössä nuorisotoimen ja Laurean sosionomi opiskelijoiden kanssa kehitetty Aika Välittää! -interventio, joka on tarkoitettu seitsemännen luokan oppilaille. Intervention koordinoinnista vastaa Vantaan Ehkäisevän päihdetyön yksikkö ja intervention toteuttavat alueen toimijat yhdessä. Aika Välittää! -interventiossa pääteemana on itsestä ja toisesta huolehtimisen korostaminen. Sen alla on toiminnallisia rasteja jotka sijoitetaan salkkuihin. Kouluilla tehtävissä interventiossa käsitellään alkoholia, tupakkaa ja kiusaamista. Rasteista suojaavat tekijät ja seksuaalisuus ovat alueen nuorisotyöntekijöiden hyödynnettävissä omissa pienryhmän ohjauksissa. (Hörkkö 2008.)

## 6.1 Oppaiden sisältö

Aika Välittää! -oppaat koostuvat kahdesta eri osiosta. Rastinohjaajan oppaan sisältö koostuu aloituksesta, lopetuksesta sekä toiminnallisista rasteista. Oppaassa on selkeät toiminta ohjeet, joiden avulla rastinohjaajan on helppo toimia. Aika Välittää ope! -vihkonen sisältää vinkkejä siitä miten opettaja voi halutessaan jatkaa oppilaiden kanssa aiheen käsittelyä luokassa.

### 6.1.1 Alkoholi

Alaikäisten alkoholin saantiin suhtaudutaan usein hyvinkin ristiriitaisesti. Suomen laki kieltää alkoholin myynnin ja anniskelun alaikäisille, alle 18-vuotiaille. Kielto koskee sekä alkoholin myymistä alaikäisille, että alaikäisille välittämistä. Alkoholin myyjät ja anniskelijat ovat avainasemassa vanhempien sekä kavereiden lisäksi kontrolloidakseen lakia. Viranomaiset ovat kiinnittäneet huomiota alkoholin myymisestä alaikäisille. Valvontaa on ajoittain tiukennettu ja asiasta on järjestetty erilaisia kampanjoita ja hankkeita. Vantaa Välittää on yksi tällainen hanke, joka pyrkii toiminnallaan ehkäisemään alaikäisten alkoholin saantia. Nuorten vanhempien ja muiden aikuisten keskuudessa vallitsee asiasta epäjohtomukaisuus. Useat aikuiset pitävät ikärajoja hyvinä, mutta silti alkoholia saatetaan välittää muun muassa omille lapsille ja heidän kavereilleen. (Karlsson, Raitasalo & Holmila 2007: 149-150.)

Nuorten alkoholinkäyttö alkaa keskimäärin 12-13 vuoden iässä ja jo 14-15 vuoden iässä voi kehittyä päihdehäiriö. Vaikka nuorten alkoholikokeilut ovat yleisiä, niin valtaosalle heistä ei kehity riippuvuutta tai haitallista käyttöä. Alkoholin eikä muidenkaan päihteiden käyttö ja kokeilu eivät kuitenkaan ole irrallisia tapahtumia nuoren elämässä. Nämä kokeilut liittyvät kiinteästi nuoren perhetaustaan, murrosikään, kehitykseen, kouluun sekä ystävien päihteiden käyttöön ja nuoren elämäntapoihin. Nuorten alkoholin ja muiden päihteiden käyttöön vaikuttavat myös niiden tarjonta, hinta ja käytön valvonta sekä yhteiskunnan arvomaailma. (Terho 2002: 369.) Aikuisten alkoholin käyttöön verrattuna nuorten alkoholinkäyttö on paljon vaarallisempaa. Se vaikuttaa haitallisesti varsinkin kognitiivisiin toimintoihin, muun muassa muistiin, oppimiseen, tilan havaitsemiseen ja ongelmanratkaisukykyyn. Alkoholin vaikutukset ovat nuoren kehittyvissä aivoissa tuhoisampia, kuin jo aikuisen kypsyneissä aivoissa. (Hilbom 2006.)

### 6.1.2 Tupakka

Ehkäisevän päihdetyön pysyvä osa on tupakoinnin ehkäisy ja erityisesti tupakka-interventio. Tupakka ja nuuska ovatkin keskeisiä päihteitä, joihin nuorten parissa työskentelevä joutuu useasti puuttumaan sekä ottamaan kantaa. Yläkouluun siirtyminen on yksi ratkaisevimmista

hetkistä nuorilla tupakoinnin aloittamiseksi. Tämä on yksi syy miksi Aika Välittää - päihdeinterventiopäivä suunnataan juuri seitsemäsluokkalaisille. Kouluissa tupakan vastainen työ voidaan integroida mihin tahansa oppiaineeseen ja onkin tärkeää, että nuoret osallistutetaan tupakan vastaiseen toimintaan. Nuoren tupakointiin tulisi reagoida aina, myös tupakan hajuun sekä kotiin oli tehtävä ilmoitus asiasta. Vanhempien ja huoltajien rooli on erittäin tärkeä nuorten tupakoinnin ehkäisyssä. Heidän tehtäviinsä kuuluu muun muassa oman esimerkin antaminen ja puuttuminen mahdolliseen tupakointiin. (Kylmänen 2005: 50-54.) Tupakasta riippuvaiseksi tuleminen on hyvin yksilöllinen, joskus riittää jo muutama käyttökerta riippuvuuden syntyyn. Nuorilla sosiaalinen riippuvuus on olennaisin. Tämä ilmenee vaikeutena olla käyttämättä tupakkatuotteita tilanteissa, joissa kaveritkin käyttävät. Koulujen välitunnit ovat esimerkiksi tällaisia tilanteita. (Kylmänen 2005: 56.) Nuorten kanssa keskusteltaessa tupakoinnin vaaroista kannattaa olla hyvin konkreettinen, sillä varsinkin tupakasta aiheutuvat kuolemat saattavat olla nuorille hyvin kaukainen käsite mikäli heillä ei ole asiasta kokemusta, vaikkapa oman lähipiirin kautta. Nuoria kiinnostavat asiat tupakan ja muidenkin päihteiden kohdalla miten niiden käyttö näkyy heidän elämässään juuri nyt. Ehkä yksi konkreettisin keino esittää tupakan vaikutuksia on ulkonäköön liittyvät asiat, esimerkiksi tupakointi huonontaa ihoa, tulee finnejä sekä pahaa makua ja hajua suuhun ja myös hampaiden kunto heikkenee. (Kylmänen 2005: 58-59.)

### 6.1.3 Seksuaalisuus

Nuorilla on tarve tulla hyväksytyiksi ja pidetyiksi kavereiden keskuudessa, joka saattaa johtaa siihen, että nuoret toimivat itseään vahingoittavalla tavalla. Tämän vuoksi omien arvojen, tarpeiden ja tunteiden tunnistaminen sekä taito puhua niistä on yksi tärkeä osa nuorten terveysopetusta. (Välimaa 2004: 144-145.) Nuoruudessa luodaan käsitys sille mitä seksuaalisuus oikein on. Samalla rakennetaan käsitystä omasta itsestään, olenko hyvä ja arvokas, riittävä omana itsenäni. Nuoren on tärkeää tietää itsemääräämisoikeudesta, oman ja toisen kehon arvokkuudesta, sekä siitä miten väkivallalta ja hyväksikäytöltä voi suojautua. Nuoruudessa seksuaalisuus koetaan usein hämmentävänä asiana, ollaan haavoittuvaisia sekä työstetään naisena ja miehenä olemista. Nuoruuden herkäät vaiheet tarvitsevat seksuaalikasvatusta, joka tarjoaa tukea ja tietoa niin järjen, tunteen kuin biologiankin tasoilla. Nuorille tulee puhua seksuaalisuudesta itsetuntoa ja minäkuvaa vahvistavana voimavarana. (Väestöliiton seksuaaliterveyspoliittinen ohjelma 2006: 23-24.)

Jokainen nuori tarvitsee riittävää ja asiallista tietoa seksuaalikäyttäytymiseen liittyvistä riskeistä, terveen mallin seksuaalisuuden normeista ja kasvun voimavaroista, sekä oikeuden suojattuun kehitykseen. (Apter 2006.) Seksuaalisuuden viriäminen on yksi nuoruuden tärkeimmistä muutoksista. Läheisessä ihmissuhteessa nuori valmistautuu seurusteluun ja seksuaalisuuteen. Vanhemmat ja muut aikuiset ovat nuorille malleina siinä, miten toista

ihmistä kohdellaan parisuhteessa. Nuoruuden seksuaalisuuteen liittyvä voimakkaasti itsensä tutkominen, muiden tarkkaileminen sekä itsensä vertaileminen. Seksuaalisuus on henkilökohtainen ja herkkä alue. Nuoren seksuaalinen kehittyminen vaatii rauhaa ja aikaa, eikä sitä tulisi kiirehtiä, sillä koetut loukkaukset ja pettymykset seksuaalisuuden saralla vaikuttavat kauan nuoren omanarvontuntoon. (Väestöliitto 2008.)

#### 6.1.4 Kiusaaminen

Kiusaaminen on yksi haastavimmista tekijöistä koulumaailmassa. Perusopetukseen osallistuvista lapsista 5-15 % joutuu koulutovereidensa toistuvan ja pitkäkestoisen kiusaamisen kohteeksi. Kiusaaminen on yleensä järjestelmällistä ja tavoitteellista toisen ihmisen vahingoittamista, jonka kohteeksi joku oppilas joutuu toistuvasti saman tai useamman oppilaan voimin. (Pörhölä 2006.) Koulukiusaaminen voi olla fyysistä tai psyykkistä. Se voi olla muodoltaan tönimistä, lyömistä, haukkumista ja pilkkaamista, yksin jättämistä sekä ilkeitä puheita takanapäin. (Salmivalli 2002, Cacciatore 2006: 126.) Tavallisinta koulukiusaaminen on alaluokilla, missä sitä esiintyy saman verran tyttöjen, kuin poikien keskuudessa. Yläluokille siirryttäessä poikien kiusaaminen lisääntyy. Tytöt ja pojat kiusaavat eri lailla. Poikien kiusaaminen on yleensä suoraviivaisempaa, kuin tyttöjen. Poikien keskuudessa tönitään, tuupitaan ja haukutaan suoraan, kun taas tytöt kiusaavat usein epäsuorasti. Tytöt jättävät kiusatun useasti yksin, puhuvat pahaa selän takana sekä arvostelevat ulkonäköä ja katsovat merkitsevästi. Tyttöjen keskuudessa myös suoraviivainen kiusaaminen on lisääntynyt ja he ovat käytökseltään entistä aggressiivisempia. (Salmivalli 2002, Cacciatore 2006: 126.)

Kiusaamisongelmaan puuttuminen ja sen pois kitkeminen vaatii ehkäiseviä toimia sekä järjestelmällistä puuttumista asiaan, kun sitä ilmenee. (Pörhölä 2006.) Aikuiset eivät välttämättä aina huomaa kiusaamistilanteita sillä se voi olla niin huomaamatonta, että sitä on vaikea havaita. Oppilaat ovat yleensä niitä, jotka asiasta tietävät. (Salmivalli 2002, Cacciatore 2006: 126.) Ehkäiseviä toimia ovat muun muassa lasten ja nuorten vuorovaikutussuhteiden tarkkaileminen sekä niiden kehittäminen. Lisäksi tietoisuuden lisääminen kiusaamisilmiöstä oppilaiden, koulun ja vanhempien keskuudessa. Tärkeää on myös vahvistaa kiusaamisen vastaisia asenteita ja opettaa oppilaita kantamaan oma vastuunsa asiasta. (Pörhölä 2006.) Päätäväinen puuttuminen ongelmiin herättää ilmapiirin, jossa kiusaamista ei sallita. Tällöin myös lapset itse alkavat toimia ja vastuunotto kiusaamisesta kasvaa. (Salmivalli 2002.)

#### 6.1.5 Suojaavat tekijät

Suojaavat tekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin. Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat nuoren itsetunnon tukeminen, terveellinen elämäntapa, arvostuksen tunteminen ja ihmissuhdetaidot. Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat taas muun muassa nuoren perustarpeiden

tydyttäminen kuten ruoka, suoja ja lepo sekä tukevat ja sosiaaliset verkostot ja myönteiset roolimallit. (Koskinen-Ollonqvist 2008.)

Suojaavia tekijöitä nuoren elämään voidaan löytää koko yhteiskunnassa, lähiyhteisössä, lähisuhteissa kuin yksilössä. Nuorta suojaavista tekijöistä tärkeimmät ovat perhe ja nuori itse. Vanhemmuutta sekä vanhemman ja nuoren välistä suhdetta tulee vaalia. Perheen sisäiset, läheiset ja myönteiset tunnesuhteet, aikuisten malli ja ohjaava kasvatusta sekä lasten elämään osallistuminen ovat tärkeitä. Läheiset suhteet perheenjäseniin ja vakaa kasvuympäristö antavat nuorelle mahdollisuuden vahvaan itsearvostukseen sekä luottamuksen omaan itseensä ja tunteen siitä, että on tarpeellinen. Onnistumisen kokemukset kotona, koulussa ja muissa ryhmissä suojaavat nuorta. Nuorelle tärkeää on hänelle tärkeiden ihmisten tuki, hyvät suhteet ikätovereihin ja opettajiin sekä muihin aikuisiin. Nuoren itsensä hyvinvoinnin ja selviytymisen tukeminen on ensiarvoista, vahvistamalla hänen voimavarojaan ja ehkäistä mahdollisia ongelmia. (Taarnala 2006.)

Yhä merkityksellisempää lasten ja nuorten hyvinvoinnin kannalta on vapaa-ajanviettotavat. Tärkeää olisi, että vapaa-aika koettaisiin mielekkäänä ja se tarjoaisi haasteita kehittyville kyvyille ja elämänsuunnan etsinnälle. Lapset ja nuoret, joita tuetaan kotona ja koulussa osaaavat yleensä luoda itselleen mielekästä tekemistä vapaa-ajalla. Heillä on yleensä toimiva vuorovaikutussuhde vanhempiin ja opettajiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2000.)

## 7 LOPUKSI

### 7.1 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Tutkimustekstissä tulee kertoa tutkimuksen kohteesta sekä tarkoituksesta, on myös kerrottava omat sitoumuksensa tutkimukseen. Tutkimusaineiston sopivuutta arvioidaan tavoitteiden avulla. Tekstissä on kerrottava, kuinka aineisto on valittu ja sopiiko aineisto tutkimukseen. Luotettavuutta tutkimukseen lisää se, millä aikataululla tutkimus on tehty. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85-86, 140-141, Viikka 2005, 127.) Tutkimusaikataulu vaikuttaa siihen, miten syvälle tutkittavassa asiassa on mahdollista päästä. Etuna pitkässä tutkimusaikataulussa on, että tutkija voi tarkastella aineistoa rauhassa ja saada tarkempaa tietoa tutkittavasta asiasta. Tutkijan ymmärrys pitkällä aikavälillä tutkittavasta asiasta saattaa muuttua. Tutkimuksen alkuperäinen tarkoitus ei välttämättä ole enää mielekäs tai tutkijan motiivit tutkimuksensa tekemiseen muuttuvat. (Viikka 2005, 99-100.) Opinnäytetyössäni halusin aiheen liittyvän nuoriso- ja päihdetyöhön, koska aihe on tärkeä ja ajankohtainen. Aihe on laaja, joten sitä piti rajata, jotta opinnäytetyöstä tulisi selkeä ja ytimekäs. Tutkimuksen aiheesta on kerrottu opinnäytetyön teoriaosassa. Opinnäytetyöni on osa Vantaa välittää -hanketta ja sen tekemisen pyyntö on tullut harjoittelupaikastani Vantaan Ehkäisevän Päihdetyön yksiköstä. Opinnäytetyöhön

kerätty aineisto perustuu asiantuntijoiden luomaan kirjallisuuteen ja internetsivustoihin. Materiaalia opinnäytetyötä varten olen saanut myös henkilökohtaisen tiedonannon kautta. Opinnäytetyön teoriaosan tavoitteena oli saada tietoa nuorten päihteiden käytöstä sekä oppaiden avulla koota tiivis ja selkeä paketti nuorten ehkäisevään päihdetyöhön. Opinnäytetyötä aloittaessani tavoitteenani oli saada kerättyä tarvittava aineisto kevään 2008 aikana ja tehdä työn teoriaosuus sekä oppaat valmiiksi syksyn 2008 ja kevään 2009 aikana. Teoriaosuuden suhteen aikataulu viivästy ja näin ollen työn aikataulu muuttui. En koe venyneestä aikataulusta olleen hyötyä, vaan päinvastoin motivaatio heikentyi työn tekemiseen.

Tutkimusetiikkaa on mietittävä tutkimusaihetta valittaessa. Perusteltaessa aiheen valintaa tulee kertoa miksi tutkimusaihe on valittu ja miksi tutkimukseen on ryhdytty. Tutkimustyössä ja tulosten esittämisessä tulee noudattaa huolellisuutta. On otettava asianmukaisesti huomioon muiden tutkijoiden työ ja saavutukset. Tutkimukseen kuuluu tutkittavien suojan takaaminen, osallistujille on selvitettävä tutkimuksen tavoitteet, menetelmät ja mahdolliset riskit. Osallistuminen on oltava vapaaehtoista ja osallistujien on tiedettävä mihin tutkimukseen he osallistuvat. Tutkimustiedot ovat luottamuksellisia ja osallistujien on pysyttävä nimettöminä. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 129-133.) Opinnäytetyön aiheeseen tuli pyyntö harjoittelupaikastani ja koin aiheen mielenkiintoiseksi. Opinnäytetyöni on toiminnallinen joten suurin osa kerätystä materiaaleista perustuu asiantuntijoiden luomaan kirjallisuuteen. Vantaa välittää -hankkeen tiimoilta tehdyt koulukyselyjen osallistujat ovat pysyneet nimettöminä. Opinnäytetyötäni tehdessä pyrin olemaan huolellinen sekä tarkkaavainen ja lähteet merkitsin asianmukaisesti.

## 7.2 Arviointia ja pohdintaa

Opinnäytetyön toimeksiantajana oli harjoittelu paikkani Vantaan Ehkäisevän Päihdetyön yksikkö. Arviointiprosessissa tarkasteltiin oppaiden sisältöä, selvitettiin sen hyvät ja huonot puolet sekä mietittiin kuinka hyvin oppaiden sisältö täyttäisi laaditut tavoitteet. Mietimme myös miten hyvin ne saavuttaisivat kohde yleisönsä.

Kieli, sisältö ja ulkoasu ovat oppaissa arvioitavat asiat. Käytetty kieli on pyritty tekemään mahdollisimman kansantajuiseksi. Olen pyrkinyt välttämään ammattitermejä jotka voivat haitata oppaan ymmärrettävyyttä. Selkeyteen ja huomion herättämiseen oppaiden otsikoissa on kiinnitetty huomiota. Oppaan teksteissä on käytetty teoreettista tietoa mutta oppaat on laadittu helppolukuisiksi. Sisältö on tuotu selkeästi esille ja niistä saa hyvin selville, että tarkoituksena on antaa tietoa nuorille päihteistä. Teksteissä olen pyrkinyt huomioimaan sen, minkä kuvan ne antavat päihteiden käytöstä. Olen pyrkinyt esittämään asiat tekstissä asiallisesti ja välttämään liian negatiivista ilmaisu lauseissa. Asioista on kerrottu rehellisesti ja pyritty auttamaan nuoria ymmärtämään milloin on syytä olla huolissaan omasta tai ystävän

päihteiden käytöstä. Oppaan kuvituksessa on pyritty yhdenmukaisuuteen ja siihen, että ulkoasu olisi mahdollisimman selkeä. Kuvissa on myös huomioitu se, että kuvat ovat asiallisia ja aihetta tukevia.

Opinnäytetyöni pohjalta voi todeta, että nuorten päihteiden käyttöön tulee kiinnittää huomiota ja siihen pitää reagoida nopeasti. Nuoren ongelmallisella päihteiden käytöllä on kauaskantoiset vaikutukset aikuisuuteen asti. Keräämäni teoriatieto on antanut pohjan sille, että päihteiden käytöstä kertominen ja nuorten kanssa keskusteleminen ovat hyödyllisiä ehkäisykeinoja päihteiden käyttöä vastaan. Vantaa välittää -hankkeen tiimoilta tehdyt koulukyselyt ja valtakunnalliset kouluterveyskyselyt ovat antaneet vankan pohjan opinnäytetyön tärkeydelle. Päihteiden käyttö on yleistä suomalaisten nuorten keskuudessa ja nuorille suunnattu tieto aiheesta tulee tarpeeseen. Opinnäytetyön ajankohtaisuutta lisää nuorten ja myös aikuisten löytyneet asenteet nuorten päihteidenkäyttöä kohtaan. Sen katsotaan kuuluvan osana nuoruuteen eikä siitä osata välttämättä olla huolissaan. Opetuksen ja valistuksen avulla voidaan parhaiten parantaa asenteita päihteidenkäyttöä kohtaan. Haasteeksi katson sen kuinka nuoret ottavat vastaan oppaissa esitetyt asiat, sillä oppaita ei ole esitettävä vaan sen sisältö pohjautuu luotettavista lähteistä peräisin olevaan tietoon. Tulevaisuutta ajatellen opasta voisi esimerkiksi testata kouluissa, kuinka nuoret suhtautuvat esitettyihin asioihin ja puuttuuko heidän mielestään oppaista jokin oleellinen tieto tai asia. Millainen oppaiden ulkoasu on nuorten näkökulmasta ja mitä mieltä he ovat kuvituksesta.

Opinnäytetyöni tekeminen on ollut mielenkiintoinen ja haasteellinen, mutta kuitenkin antoisa prosessi. Työn valmistuminen on ollut pitkä prosessi, pidempi kuin alun perin olin suunnitellut. Olen tehnyt työtä suurimmaksi osaksi äitiyslomalla ollessani ja osittain sen vuoksi välillä on tullut uskon puute opinnäytetyön valmiiksi saamiseksi. Välillä myös motivaatio on ollut hukassa ja olen joutunut kaivamaan sen itsestäni esiin. Olen pitänyt välillä kirjoitusprosessissa pitkiä taukoja, mikä osaltaan on vaikeuttanut kirjoittamista, koska asiat ja tapahtumat eivät ole olleet enää niin tuoreessa muistissa. Opinnäytetyön haasteellisuutta on lisännyt myös löytyvän tiedon määrä. Nuorten päihteidenkäytöstä löytyi paljon tietoa, ajankohtaisen ja tarpeellisen tiedon karsiminen oli välillä vaikeata. Olin kuitenkin tyytyväinen siihen, että opinnäytetyöhön löytyi paljon luotettavaa materiaalia, mikä helpotti tiedonhankintaa. Sain koottua hyvän ja laaja-alaisen teoriapohjan työlleni. Tärkeätä oli heti alussa rajata selkeästi mitä asioita teoria osuudessa käsitteisin, se helpotti työn tekemistä ja tiedon keruuta. Mielestäni oppaista tuli kattava tietopaketti ja olen tyytyväinen siihen, että sain koottua ytimekkäät ja selkeät oppaat, joiden sisältö ja ulkoasu on nuorille suunnattu. Opinnäytetyötäni tehdessä opin paljon nuorten päihteidenkäytöstä ja suhtautumisesta siihen. Koen, että tulevan sosionomina hyödyn työn tekemisestä paljon. Sain olla mukana mielenkiintoisessa projektissa ja Vantaa Välittää -hankkeen tiimoilta tehdyt koulukyselyt antoivat minulle käsityksen nuorten suhtautumisesta päihteidenkäyttöön ja asioista joihin voisi puuttua aikaisemmin.



Aika Välittää! -intervention saama palaute kouluilta on ollut hyvää. Opettajat itse eivät ole interventiossa läsnä, mutta koulujen kanssa interventioista sopiminen on ollut suhteellisen helppoa. Koulukyselyissä on noussut selvästi esiin, että päivittäin tupakoivista nuorista suurin osa on aloittanut tupakoinnin jo alakouluikäisenä. Tämän vuoksi on kehitetty Kuka Välittää? -interventio neljäsluokkalaisille. Se on tupakkainterventio, joka kehiteltiin internetkyselyjen palautteiden pohjalta. Kuka Välittää? -interventiossa on hyödynnetty Aika Välittää! -intervention materiaalia ja sitä on muutettu lähinnä ikään sopivaksi. Aika Välittää! -interventio on ollut alku monelle asialla ja jatkokehittelyjä tehdään koko ajan. Vantaa välittää -hankkeen tiimoilta on saatu luotua hyvä yhteistyöverkosto, eikä toiminta lakkaa vaikka hanke virallisesti päättyy loppu vuodesta 2009. Muun muassa Aika Välittää! ja Kuka Välittää? -interventiot jatkuvat kouluilla, kuten myös vanhempainillat. Tehovalvonta ja lähipoliisi yhteistyö jatkuvat sekä yhteistyöverkoston kanssa tehdään yhdessä suunnitelmia tempauksiin ja tapahtumiin. (Hörkkö 2009).

Päihteet koskettavat suomalaisten elämää arkipäivän tasolla hyvin monella eri tapaa. Ongelmallinen päihteidenkäyttö vaikuttaa suomalaisten perheiden arkeen. Päihteet ja niihin liittyvät ongelmat koskettavat kaikkia. Tutkimusten mukaan suomalaisille nuorille on normaalia käyttää päihteitä kuin olla käyttämättä, nuorten keskuudessa ihmetellään enemmän niitä jotka eivät ole olleet humalassa. Nuoret varmasti tietävät päihteidenkäytön vaarat mutta eivät ajattele ikävien asioiden osuvan omalle kohdalleen. Tutkimuksissa on löytynyt nuorten juomiselle monia eri syitä, mutta jokaisella nuorella on oma syynsä juoda. Toiset nuoret juovat pahaan oloonsa ja toiset taas koska se yksinkertaisesti on heistä kivaa. Moni on humalassa paljon sosiaalisempi ja se antaa heille rohkeutta. Useat nuoret luultavasti juovat siksi, koska kaverit juovat ja se tuntuu heistä luonnolliselta.

Mielenkiintoista opinnäytetyö prosessin aikana olisi ollut enemmän syventyä syihin miksi nuoret käyttävät päihteitä. Mikä osuus vanhempien omalla esimerkillä on päihteiden käyttöön ja kuinka vanhemman ja nuoren keskinäinen suhde myös vaikuttaa siihen. Vanhempien lapsilleen asettamat rajat on yksi merkittävä tekijä lasten ja nuorten päihteiden käytön ehkäisyssä. Selkeiden kotiintuloaikojen määrittäminen on yksi esimerkki näistä rajoista. Vanhemmat voivat yhdessä lasten kanssa sopia yhteiset perheen pelisäännöt, joita kaikki noudattavat. Vanhempien oma aktiivinen toiminta on tärkeitä nuoren päihteiden käyttöä vastaan. Heidän olisi hyvä yrittää ottaa selvää nuoren vapaa-ajan vietosta, asettaa selkeät säännöt ja rajat jotka tukevat kehitystä ja ennen kaikkea näyttää esimerkkiä omalla toiminnallaan. Kaikilla vanhemmilla ei välttämättä ole tietoa missä heidän lapsensa viettää aikaa eikä heillä ole puheyhteyttä nuoreen. Haasteena on vanhempien herättäminen ja saada heidät tietoiseksi siitä kuinka tärkeitä nuoren kanssa on keskustella päihteidenkäytöstä ja rajojen asettaminen. Onko nuorten päihteidenkäyttö osaltaan sitä, että he haluavat paeta todellisuutta sekä mikä yhteys

nuoren masennuksella ja päihteidenkäytöllä on. Täytyy silti muistaa, että valtaosa nuorista voi hyvin ja irtiotot vanhemmista kuuluvat normaaliin murrosikään, kunhan ne tapahtuvat turvallisissa rajoissa.

## LÄHTEET

- Aalberg V. ja Siimes M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi ja mieheksi. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aalto M. 2003. Nuorten kokemaa yksinäisyys ja sen yhteys tulevaisuusorientaatioon. Pro gradu-tutkielma. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteenlaitos. [www-dokumentti]. <https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/4011/nuortenk.pdf?sequence=1> (Luettu 4.6.2009).
- Aaltonen M., Ojanen T., Vihunen R. ja Vilén M. 1999. Nuoren aika. Porvoo. WSOY.
- Aaltonen M., Ojanen T., Vihunen R. ja Vilén M. 2003. 2., uudistettu painos. Porvoo. WSOY.
- Ahlström, S., Metso, L. & Tuovinen E-L. 2004. Suomalaisten nuorten päihteiden käyttö 1999 ja 2003. Espad-tutkimuksen taulukkoraportti. Aiheita 32. Helsinki. Stakes.
- Alkoholien keskeiset riskit 2006. A-klinikkasäätiö. [www-dokumentti]. <http://www.paihdelinkki.fi/Pikatieto/alkoholi-keskeiset-riskit>. (Luettu 12.9.2009).
- Alkoholinkulutus kasvaa, nuoret miehet raitistuvat. 2007. Satakunnan Kansa 1.11.2007, 18.
- Alkoholilot EU-Suomessa. 2006. Kulutus, haitat ja politiikan kehys 1990-2005. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2006:19. [www-dokumentti]. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriö. <http://www.stm.fi/Resource.phx/publishing/store/2006/07/hl1151647213306/passthru.pdf> (Luettu 29.9.2008).
- Alkoholiongelmaisen hoito 2007. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. [www-dokumentti] <http://www.kaypahoito.fi/kh/kaypahoito?suositus=hoi50028>. (Luettu 12.9.2009).
- Ahlström, S., Metso, L., Tuovinen, E. L. 2002. Mikä lisää nuoren riskiä tupakoida, humaltua ja kokeilla marihuanaa? Yhteiskuntapolitiikka. 423-429.
- Airaksinen, T., Viikka, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi, 2003. Jyväskylä.
- Alavuotunki, K., Oosi, O., Soikkeli, M., Wennberg, M. 2007. RAY:n avustaman ehkäisevän päihdetyön nykytilan arviointi: Yleisessä tiedon jakamisesta vuorovaikutukseen ja kokemuksellisuuteen. Avustustoiminnan raportteja 17. Frenckellin Kirjapaino Oy. Helsinki 2007.
- Alkoholijuomien kulutus vuonna 2006. Sosiaali- ja terveydenhuollon tuotevalvontakeskus. Tiedotteet 16.2.2007. [www-dokumentti] [http://www.sttv.fi/ylo/Alkoholien%20kulutus2006\\_ennakkotietoja.pdf](http://www.sttv.fi/ylo/Alkoholien%20kulutus2006_ennakkotietoja.pdf). (Luettu 15.1.2008).
- Anttila, R. Eronen, S. Kallio, M. Kauppinen, L. Paavilainen, P. Salo, S. 2005: Persoona 2 Kehityopsykologia. Helsinki: Edita.
- Apter, D. 8.9.2006. Väestöliitto. Parempaa seksuaaliterveyttä nuorille. [www-dokumentti]. [http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet\\_2006/nro\\_7\\_2006/parempaa\\_seksuaaliterveytta\\_nuorille/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2006/nro_7_2006/parempaa_seksuaaliterveytta_nuorille/) (Luettu 15.1.2008).
- Cacciatore, R. 2006. Seksuaalisuus - etu vai haitta koulutyölle? Teoksesta Peltonen, H. & Kannas, L. (toim.) Terveystieto tutuksi -ensiapua terveystiedon opettamiseen. 2. korjattu painos. Hakapaino oy. Helsinki. 161-162.

Dahl, P. & Hirschovits, T. 2005. Tästä on kyse-tietoa päihteistä. Helsinki. YAD Youth Against Drugs.

Dunderfelt, Tony 1999. Elämänkaaripsykologia. Porvoo: WSOY.

Inkinen, M. Partanen, A. Sutinen, T. 2000: Päihdehoitotyö. Hygieia. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Halmesmäki, J. & Hjelt, R. 2003. Päivittäinsaarnausta vai huolenpitoa - Nuorten ja vanhempien näkemyksiä perheiden terveyden edistämisen käytännöistä. Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden laitos. [www-dokumentti]. <http://selene.lib.jyu.fi:8080/gradu/v03/G0000246.pdf>. (Luettu 29.9.2009).

Halonen, P. & Paakeli-Kurronen, P. 2006. Päihdehoitotyön auttamismenetelmät katkaisuhuolto-osastolla - asiakkaiden ja hoitajien kuvaamana. Pro gradu-tutkielma. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta.

Helminen J. (toim). 2006. Elämä koettelee, tuki kannattelee / sosiaali- ja terveysalan työ monimuotoisissa perhesuhteissa. Juva. PS-kustannus.

Hilbom, M. 2006. Nuorten aivot ja alkoholi. [www-dokumentti]. <http://www.aivoviikko.fi/aivotalkoholi.htm>. (Luettu 23.3.2008.)

Holmila, M. (toim.) 2002. Asuinalue ja Päihdehaitat. Arviointitutkimus ehkäisevästä paikallis-toiminnasta Tikkurilassa ja Myllypurossa. Stakes, Tutkimuksia 122. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Huoponen, K., Koskinen-Ollonqvist, P., Mustalampi, S., Peltonen, H. 2001. Päihteiden käytön ehkäisy. Opas koulujen ja sidosryhmien yhteistyöhön. Opetushallitus. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus 2001.

Inkinen, M., Partanen, A. & Sutinen, T. 2004. Päihdehoitotyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi 2000. Tammer-Paino Oy, Tampere.

Ivanoff, P., Risku, A., Kitinoja, H., Vuori, A. & Palo, R. 2006. Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. Porvoo. WSOY.

Jatinen, J. 2000. Viattomuuden tarinoita, nuoret päihdekulttuurinsa kuvaajina. Stakes sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus raportteja 251. Gummerus Kirjapaino Oy, Saarijärvi.

Jetsu, T. 2000. Nuorten päihdeongelmien kohtaaminen. Työkirja ammattilaisille. 2. korj. painos. Helsinki: Sosiomedia Oy.

Jokela, J. Luopa, P. Pietikäinen, M. Puusniekka, R. Sinkkonen, A. 2006. Kouluterveys 2006: Vantaan kuntaraportti. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes, 2006.

Kainulainen, A. 2002. Nuoren mielenterveyden suojaus ja haavoittuvuus yhdeksäsluokkalaisten käsityksiä mielenterveydestä ja sen kokemisesta. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Opinnäytetyötutkielma. [www-dokumentti]. <http://www.uku.fi/hoitot/kainulainen.html> (Luettu 23.6.2009).

Karlsson, T. Raitasalo, K. Holmila, M. 2007: Alaikäisten alkoholinhankintojen sietämätön helppous. Teoksessa Tigerstedt, C. (toim.) Nuoret ja alkoholi. Hakapaino Oy Helsinki 2007. 149-160.

Kaukonen, O. & Hakkarainen, P. 2002. Huumeidenkäyttäjät hyvinvointivaltiossa. Yliopistopaino, Helsinki.

Keisu, L. 2006. Vanhempien kiintymyksen ja huolenpidon yhteys 15-vuotiaan alkoholin käyttöön. Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden laitos. [www-dokumentti]. [http://thesis.jyu.fi/06/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2006521.pdf](http://thesis.jyu.fi/06/URN_NBN_fi_jyu-2006521.pdf). (Luettu 29.9.2009).

Kemppinen, P. 2002. Kasvatusvisualisointi. Ajatuksia lasten ja nuorten kasvatuksesta. Vantaa: Kannustusvalmennus.

Kiianmaa, K., Salaspuro, M. & Seppä, K. 1998. Päihdelääketiede. Gummerus Kirja-paino Oy, Jyväskylä.

Koskinen-Ollonqvist, P. 2008. Laadun ja arvioinnin kehittäminen huumejärjestöissä. [www-dokumentti]. [http://www.tekry.fi/timage.php?i=100645&f=6&name=Laatu+ja+arviointi\\_5.2.2008.pdf](http://www.tekry.fi/timage.php?i=100645&f=6&name=Laatu+ja+arviointi_5.2.2008.pdf) (Luettu 23.3.2008).

Kouluterveydenhuolto 2002. [www-dokumentti]. Opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. Stakes, oppaita 51. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriö ja Stakes. [http://www.stakes.fi/verkkajulkaisut/muut/Oppaita51\\_2002.pdf](http://www.stakes.fi/verkkajulkaisut/muut/Oppaita51_2002.pdf) (Luettu 19.9.2009).

Kouluterveyskysely 2007. Kouluterveys 2007 -kyselyn valtakunnalliset taulukot. Muut päihteet [www-dokumentti]. Terveys ja hyvinvoinnin laitos. <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/taulukot2007/paihteet07.htm> (Luettu 23.3.2009).

Kylmänen, P. 2005. Kun kaikki muutkin. Nuorten ehkäisevä päihdetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Tammer-Paino Oy, Tampere 2005.

L 17.1.1986/41. Päihdehuoltolaki.

Lamminpää, A. 2004. Sairaalassa hoidetut lasten ja nuorten alkoholimyrkytyksien muutokset viime vuosikymmenten aikana. Lääkärilehti 59 (6): 541-545.

Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. Lukijalle. 2006 Teoksessa Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. toim. Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim, 5.

Lehtinen, J. 1999. Tukien tupakoimattomuuteen. Tutkimus vanhempien tuen ja kontrollin, lähiympäristön tupakointimallien sekä kodin ilmapiirin yhteyksistä 9. luokkalaisten nuorten tupakointiin ja kotona tupakointiin. Terveyskasvatuksen Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden laitos. [www-dokumentti]. <http://selene.lib.jyu.fi:8080/gradu/f/jlehtinen.pdf>. (Luettu 29.9.2009).

Lepistö, J., Marttunen, M., Von Der Pahlen, B. 2006: Nuoren päihdehäiriöiden hoito. Katsausartikkeli. Suomen lääkäri-lehti 21-22/2006 vsk 61.

Lintonen, T. 1998. Tupakka ja päihteet nuorten elämäntyyleissä - kuvailu ja analyysi terveyden edistämisen suuntaviivoiksi. Terveyskasvatuksen Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden laitos. [WWW-dokumentti]. <http://selene.lib.jyu.fi:8080/gradu/g/1078.pdf>. (Luettu 29.9.2009).

Lintonen, T. P., Konu, A. I., & Rimpelä, M. 2001. Identifying potential heavy drinkers in early adolescence. Health Education 165.

Lönnqvist, J. & Marttunen, M. 2001. [www-dokumentti]. Nuorten päihdeongelmien hoito. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim [verkkolehti] 117 (15), 1585-90. [http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/etusivu?p\\_p\\_id=dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/etusivu?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR)

\_dlehtihaku&p\_p\_action=1&p\_p\_state=maximized&p\_p\_mode=view&p\_p\_col\_id=column-1&p\_p\_col\_count=1&dlehtihaku\_view\_article\_WAR\_dlehtihaku\_\_spage=%2Fportlet\_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&dlehtihaku\_view\_article\_WAR\_dlehtihaku\_tunnus=duo92419&dlehtihaku\_view\_article\_WAR\_dlehtihaku\_p\_auth= (Luettu 19.9.2009).

Marttunen, M. Itsetuhoinen käyttäytyminen. 2006. Teoksessa Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. toim. Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim, 129.

Marttunen, M. Kiiänmaa, K. 2003: Nuoret ja päihteet. Teoksessa Salaspuro, M. Kiiänmaa, K. Seppä, k. (toim.): Päihdelääketiede. Duodecim. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 101-108.

Marttunen, M. & Lepistö, J. 2007. Nuorten päihdeongelmien hoito. Kansanterveys-lehti [www-dokumentti]  
[http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet\\_2007/nro\\_3\\_2007/nuorten\\_paihdeongelmien\\_hoito/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2007/nro_3_2007/nuorten_paihdeongelmien_hoito/) (Luettu 19.9.2009).

Mielenterveyden edistäminen 2007. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [www-dokumentti].  
<http://groups.stakes.fi/MTR/FI/mtervedistaminen.htm> (Luettu 24.6.2009).

Monimuotoinen/toiminnallinen opinnäytetyö. VirtuaaliAMK. [www-dokumentti].  
<https://www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html.stx> (Luettu 29.9.2009).

Munnukka, T., Halme, S., Kankainen, A., Kiikkala, I., Lehto, P. & Rokkanen, R. 1998. Hoitotyön vuosikirja 1998. Mielenterveys. Hygieia. Kirjayhtymä. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Mönkkönen, K. 1999, Solmusta kiinni - Nuorten päihdetyön opetusmoniste. Hakapaino Oy, Helsinki.

Nicholson, J. M., Fergusson, D. M. & Horwood, J. 1999. Effects on Later Adjustment of Living in a Stepfamily During Childhood and Adolescence. Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines 405-416.

Nummelin, R. 2000. Seksuaalikasvatusmateriaalit - pääkaupunkiseutulaisten nuorten näkemyksiä ja kokemuksia. Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tampensis 778. Terveystieteen laitos. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopistopaino.

Nuorten palveluopas. 2007. Yhteistä vastuuta nuorten palveluihin [www-dokumentti]. Rauman seutukunnan nuoret. <http://www.rauno.fi/Default.aspx?id=269> (Luettu 19.9.2009).

Opiskeluterveydenhuollon opas. 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12 [www-dokumentti]. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriö  
<http://www.stm.fi/Resource.phx/publishing/store/2006/08/pr1156321555057/passthru.pdf> (Luettu 19.9.2009).

Orjasniemi, T. 2007: Vapaan alkoholin sukupolvi. Teoksessa Määttä, K. (toim.): Helposti Särkyvää. Nuorten kasvun turvaaminen. Helsinki 2007. Gummerus Kirjapaino Oy 2007.

Pajamäki-Alasara T. 2007. [www-dokumentti]. Onni löytyy arjesta. Mannerheimin lastensuojeluliiton Vanhemmat ja itsenäistyvä nuori -projekti. Ensimmäinen testiraportti. Helsinki Tyyli-paino.  
<http://mlifibin.directo.fi/@Bin/527c2f1448628bdf9bf452f9dd808bf6/1232488898/application/pdf/4134652/MLL%20VIN%20raportti%202007.pdf> (Luettu 4.6.2009).

Parkkinen, N., Vertio, H. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. Terveyden edistämisen keskus. Julkaisuja -sarja 7/2001. Helsinki: Trio-offset.

Pirskanen, M. 2007. [www-dokumentti]. Nuorten päihteettömyyden edistäminen. Varhaisen puuttumisen malli koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja.  
<http://www.uku.fi/vaitokset/2007/isbn978-951-27-0379-1.pdf> (Luettu 11.6.2009).

Pirskanen, M. & Pietilä A-M. 2008. Nuorten mielenterveyden ja päihteettömyyden edistäminen. Teoksessa Holmberg, J., Hirschovits, T., Kylmänen, P. & Agge, E. toim. Tämä potilas kuuluu meille. Sairaanhoidaja tekee mielenterveys- ja päihdehoitotyötä. Helsinki. Suomen sairaanhoitajaliitto ry, 187-189.

Pitkänen, T. 2006. Alcohol Drinking Behavior and Its developmental Antecedents. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta.

Pitkänen, T. & Pulkkinen, L. 2003. Onko alkoholin käytön alaikäraja tuulesta temmattu? Tommi 2003. Alkoholi- ja huumeutkimuksen vuosikirja.

Helsinki: Alkoholi- ja huumeutkijain seura ry. 12-29.

Pulkkinen, L. 2002a. Koti, koulu ja yksityinen elämänpiiri hyvän elämän ankkureina. Teoksessa A. Rönkä & U. Kinnunen (toim.) Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus. 14-29.

Pulkkinen, L. 2002b. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pykkänen, K. 2006. Nuorisopsykiatrian kehitys Suomessa. Teoksessa Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen M. toim. Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim, 14-15.

Päihdeasiamies 2008. Päihdehuoltolaki. [www-dokumentti].  
<http://www.paihdeasiamies.fi/LAIT/paihdehuoltolaki.htm> (Luettu 16.1.2008).

Päihdehuollon palvelut 2006. Sosiaali- ja terveysministeriö. [www-dokumentti].  
<http://www.stm.fi/Resource.phx/vastt/sospa/shpai/paihdepalvelut.htx> (Luettu 16.1.2008).

Päihdetilastollinen vuosikirja 2006. Alkoholi ja huumeet. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. 2006. Gummerus Kirjapaino Oy, Vaajakoski.

Pörhölä, M. 2006. [www-dokumentti]. Koulukiusaaminen terveystiedon opetuksen haasteena.  
<http://www.edu.fi/SubPage.asp?path=498,1329,1529,51754>. (Luettu 17.3.2008).

Rantanen, A. 2007. Nuorten ja ammattilaisten näkökulmia ehkäisevään päihdetyöhön. Tampereen yliopiston Porin yksikkö. Sosiaalityön Pro gradu -tutkielma. [www-dokumentti]. <  
<http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu01873.pdf>>. (Luettu 29.9.2009).

Rantanen, P. 2004: Nuoruusikä. Teoksessa Moilanen, I. Räsänen, E. Tamminen, T. Almqvist, F. Piha, J. Kumpulainen, K. (toim.): Lasten- ja nuorisopsykiatria. Duodecim. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino. 46-49.

Rikama, A. 2000. [www-dokumentti]. Miksi nuori juo.  
<http://www-fi.valitutpalat.fi/lehti/lehti0003/artikkeli02.html> (Luettu 14.8.2008).

Räsänen, E. Moilanen, M. Tamminen, T. & Almqvist, F. 2000. Lasten- ja nuorisopsykiatria. Duodecim. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Rönkä, A., Viheräkoski, J., Litsilä, R., Poikkeus, A-M. 2002. Nuoret ja vanhemmat perhesuhteiden muutoksessa. Teoksessa A. Rönkä & U. Kinnunen (toim.) Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä

ja sen tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus. 51-70.

Saarelainen, R., Stengård, E. & Vuori-Kemilä, A. 2003. Mielenterveys- ja päihdetyö: Yhteistyötä ja kumppanuutta. 3. uudistettu painos. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Salmivalli, C. 2002. [www-dokumentti]. Koulukiusaamisen vastaisen toimintamallin laatiminen. [www.edu.fi/page.asp?path=498,1329,1330,17955,35388,35389](http://www.edu.fi/page.asp?path=498,1329,1330,17955,35388,35389) - 16k. (Luettu 7.8.2008).

Seppä, K. 2006. Alkoholi ja perusterveydenhuolto: Riskikulutuksen varhainen tunnistaminen ja mini-interventio – hoitosuosituksen yhteenveto. Suomen Printman Oy. Soikkeli, M. 2002. Miten puhua huumeista. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Soikkeli, M. 2002. Miten puhua huumeista. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Alkoholiohjelma 2004-2007. Yhteistyön lähtökohdat 2004. Edita Prima Oy, Helsinki 2004.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2000:3. Nuorten huumeiden käytön ehkäisytoimikunnan mietintö. [www-dokumentti].  
[http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/kommietinto2000\\_3/luku4.htm](http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/kommietinto2000_3/luku4.htm)

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. [www-dokumentti].  
<http://www.stm.fi/Resource.phx/publishing/documents/934/chapter3.htm>  
(Luettu 16.1.2008).

Sosiaali- ja terveystietokertomus 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:4. Yliopistopaino, Helsinki.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2000. Nuorten huumeiden käytön ehkäisytoimikunnan mietintöjä 9.10.2000 Helsinki.

Surís, J. & Parera, N. 2003. Family structure or having a good relationship with their parents: influence on male adolescents drug use. *Journal of adolescent health* 103.

Steinberg, L. 2001. We know some things: parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence* 1-19.

Suomi ja huumeet. Tietopaketti huumeista. Irti huumeista ry, Keskusrikospoliisi, Opetushallitus, Suomen Vakuutusyhtiöiden Keskusliitto, Stakes. 2001. Kirjapaino West Point Oy.

Taarnala, E. 24.4.2006. (Päivitetty 15.2.2007). [www-dokumentti]. Miksi on tärkeää puhua nuorten varhaisen alkoholin käytön terveysvaikutuksista.  
<http://neuvoa-antavat.stakes.fi/FI/kehittaminen/tyovalineet/nuoret.htm>.  
(Luettu 18.3.2008).

Taarnala, E. 2006. Teoria suojaavista tekijöistä ja riskitekijöistä. [www-dokumentti].  
[http://neuvoa-antavat.stakes.fi/FI/kehittaminen/laatu/teoria\\_tekijoista.htm](http://neuvoa-antavat.stakes.fi/FI/kehittaminen/laatu/teoria_tekijoista.htm). (Luettu 23.3.2008).

Tacke, U. 2006. Päihdeongelmat. Teoksessa Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. toim. Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim, 135-136, 139-140.

Terho, P. 2002: Nuorten päihdeidenkäyttö ja käytön ehkäisy. Teoksessa Terho, P. Ala-Laurila, E. Laakso, J. Krogius, H. Pietikäinen, M. (toim.): Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 266-374.



Terveyden edistämisen keskus ry. 2008. (Päivitetty 9.10.2008.) [www-dokumentti].  
[http://www.tupakkaverkko.fi/index.php?option=com\\_content&task=view&id=9&Itemid=26](http://www.tupakkaverkko.fi/index.php?option=com_content&task=view&id=9&Itemid=26)  
(Luettu 16.11.2008).

Torkkola, S. 2002. Terveystietä. Vammala: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki. Kustannus-  
osakeyhtiö Tammi.

Turunen K.E. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä. Atena.

Vierola, H. 2005. Tupakka - miehen tietokirja. 2.painos. Hakapaino, Helsinki 2005.

Vierola, H. 2006: Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. Pysy nuorena - elä kauemmin. Vantaa  
Dark Oy.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Väestöliiton terveystieteellinen ohjelma 2006. Nuorten seksuaaliterveys.  
[http://www.vaestoliitto.fi/mp/db/file\\_library/x/IMG/52449/VLSeksterpolohjelma.pdf](http://www.vaestoliitto.fi/mp/db/file_library/x/IMG/52449/VLSeksterpolohjelma.pdf)

Väestöliiton terveystieteellinen ohjelma 2006. [www-dokumentti].  
[http://www.vaestoliitto.fi/seksuaaliterveys/seksuaaliterveysklinikan\\_nettipa/nuoret/milla\\_p\\_ortaalla\\_seisot/](http://www.vaestoliitto.fi/seksuaaliterveys/seksuaaliterveysklinikan_nettipa/nuoret/milla_p_ortaalla_seisot/)

Väestöliitto 2008. Seksuaalisuus. [www-dokumentti].  
[www.vaestoliitto.fi/murkun\\_kanssa/seksuaalisuus/](http://www.vaestoliitto.fi/murkun_kanssa/seksuaalisuus/) (Luettu 7.8.2008).

Välimaa, R. 2004. Terveystieto ja seksuaaliopetus - haaste oppilaan ja opettajan opetukselle.  
Teoksessa Näkökulmia nuorten seksuaaliterveyteen. Toim. Kosunen, E. & Ritamo, M. Saarijärvi.  
Gummerus. Stakesin raportteja 282, 137-146.

Österberg, E. 2006. Alkoholinkäyttö Suomessa. [www-dokumentti] A-klinikkasäätiö.  
<http://www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/111-alkoholinkaytto-suomessa> (Luettu 17.9.2009).

#### Julkaisemattomat lähteet

Hörkkö, T. 2008. Henkilökohtainen tiedonanto 17.3.2008.

Hörkkö, T. 2009. Henkilökohtainen tiedonanto 13.11.2009.

Vantaa Välittää -hakkeen koulukysely 2007.

Vantaa Välittää -hakkeen koulukysely 2008.

Vartiainen, M. 2007. Vantaa Välittää -hanke. Muokattu hankesuunnitelma 29.10.2007. Vantaan kaupunki Päihdepalvelut Ehkäisevän päihdetyön yksikkö

Liitteet

Liite 1 Aika Välittää ope! .....

Liite 2 Rastinohjaajan opas .....

VANTAA



AIKA VÄLITTÄÄ!  
-ope

## JOHDANTO

Vantaa Välittää -hanke on Vantaan kaupungin päihdepalveluihin kuuluvan Ehkäisevän päihde-työn hanke (2007-2009), jonka ensisijaisena tavoitteena on alaikäisten nuorten päihteidenkäytön vähentäminen.

Vantaalla tehdään internetkysely vuosittain yläkouluikäisille nuorille. Kyselyn tavoitteena on saada ajankohtaista tietoa vantaalaisten nuorten päihteiden käytöstä. Vuosina 2007 ja 2008 tehdyissä kyselyissä tuli ilmi, että yläkouluikäisistä nuorista noin 12 % tupakoi päivittäin ja noin 43 % käyttää alkoholia ainakin satunnaisesti. Kyselyjen perusteella on nuorten päihteiden käytössä huomattavissa polarisoitumista. Yhä suurempi osa nuorista ei käytä päihteitä lainkaan, mutta ne jotka käyttävät, aloittavan käytön yhä nuorempana ja päihteiden käyttö on runsaampaa. Lisäksi huolestuttavana piirteenä on kyselyissä tullut esiin, että 64 % nuorista, jotka tupakoivat päivittäin on tupakointi alkanut jo alakouluikäisenä.

Vantaa välittää -hankkeessa kehitettiin yhteistyössä nuorisotoimen ja Laurean sosionomiopiskelijoiden kanssa Aika Välittää! -interventio, joka on tarkoitettu seitsemännen luokan oppilaille. Intervention koordinoinnista vastaa Vantaan Ehkäisevän päihdetyön yksikkö ja sen toteuttavat alueen toimijat yhdessä. Aika Välittää! -interventio sisältää aloituksen, kolme toiminnallista rastia, jotka ovat: alkoholi, tupakka ja kiusaaminen. Intervention tavoitteena on korostaa itsestä ja toisesta huolehtimista.

Luokan opettaja ei kierrä rasteja nuorten kanssa vaan nuorten mukana niitä kiertää kellottaja, joka on nuorten positiivinen tsemppari ja rastinohjaajan aktiivinen tuki. Opettaja saa intervention aikana Aika Välittää Ope! -vihkosen, joka sisältää vinkkejä ja ehdotuksia siitä, miten hän voi halutessaan jatkaa asioiden käsittelyä luokan kanssa. Tällä tavoin pyritään varmistamaan päihdekasvatuksen muuttuminen prosessiluonteiseksi, josta on todettu olevan enemmän hyötyä.

Työryhmän puolesta

Tiina Hörkkö,  
Projektikoordinaattori  
Vantaa Välittää -hanke





## ALKOHOLI



Nuorten alkoholinkäyttö on edelleen runsasta ja varsinkin tytöt juovat entistä enemmän. Nuoret pitävät alkoholinkäyttöä normaalina nuoruuteen kuuluvana asiana. Alkoholinkäyttö aloitetaan yleensä 13-15-vuoden iässä ja syy siihen löytyy useimmiten kaveripiiristä. Vanhemmat ovat aina mallina lapsilleen ja varsinkin alkoholin suhteen vanhempien omat asenteet ja käyttäytyminen vaikuttavat suuresti nuorten päihteiden käyttöön. (Rikama 2000.) Vaikka nuorten alkoholikokeilut ovat yleisiä, valtaosalle heistä ei kehity riippuvuutta tai haitallista käyttöä. Alkoholien tai muiden päihteiden käyttö ja kokeilu eivät ole irrallisia tapahtumia nuoren elämässä. (Terho 2002: 369.)

Nuorten alkoholin ja muiden päihteiden käyttöön vaikuttavat kiinteästi niiden tarjonta, hinta, käytön valvonta sekä yhteiskunnan arvomaailma. (Terho 2002: 369). Aikuisiin verrattuna nuorten alkoholinkäyttö on paljon vaarallisempaa, sillä se haittaa nuoren fyysistä ja psyykkistä kehitystä. Alkoholi vaikuttaa haitallisesti varsinkin nuorten kognitiivisiin toimintoihin, muun muassa muistiin, oppimiseen, tilan havaitsemiseen ja ongelmanratkaisukykyyn. Nuorilla ilmenee myös keskittymiskyvyn ja älyllisen kyvyn laskua sekä tunne-elämän taantumista alkoholin käytön seurauksena. Alkoholien vaikutukset ovat nuoren kehittyvissä aivoissa paljon tuhoisampia kuin aikuisen kypsyneissä aivoissa. (Hilbom 2006.) Yksittäinenkin humalakerta lisää tapaturmariskiä ja alttiutta harkitsemattomaan käyttäytymiseen. Suurin osa nuorten liikenneonnettomuuksista ja seksuaalisesta kanssakäymisestä, jolloin usein myös ehkäisy unohtuu, tapahtuu alkoholivaikutuksen alaisena. (Terho 2002:369; Lepistö, Marttunen & Von Der Pahlen 2006:21-22.) Nuorena aloitetulla alkoholikäytöllä on selvä yhteys mielenterveysongelmiin, kuten masennukseen ja syömishäiriöihin. Varsinkin tyttöjen syömishäiriö johtaa usein päihteiden väärinkäyttöön. Muita alkoholia käyttävillä nuorilla esiintyviä psyykkisiä ongelmia muun muassa mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöt. (Pitkänen 2006: 16-17, 60-69.)

Alkoholimyrkytys seuraa yleensä silloin, kun veren alkoholipitoisuus nousee yli neljän promillen. Tappava veren alkoholipitoisuus voi kuitenkin vaihdella suuresti tottumattomien käyttäjien ja alkoholistien välillä. Tottumattomilla se on kolmen promillen luokkaa, kun taas alkoholisteilla jopa 6-8 promillea.

Varsinkin lapsilla ja nuorilla myrkytystila johtaa helposti tajuttomuuteen tai kuolemaan alkoholin laskiessa verensokeria, jolloin energiansaanti aivoissa estyy. Pitkittyneen alkoholimyrkytyksen muita vaaroja voivat olla keuhkokuume, aivopaineen nousu sekä alilämpöisyys, joka on varsinkin talvella hengenvaarallinen ulos sammuneelle henkilölle. (Inkinen, Partanen & Sutinen 2000:62; Lamminpää 2004:541-543.)

Alkoholin välittämiseen alaikäisille suhtaudutaan ristiriitaisesti. Suomen laki kieltää alkoholin myynnin ja anniskelun alaikäisille ja kiello koskee myös alkoholin välittämistä. Alkoholin myyjät ja anniskelijat ovat avainasemassa vanhempien sekä kavereiden lisäksi lain toteuttamisessa ja seurannassa. Viranomaisten suorittamaa valvontaa on ajoittain tiukennettu ja asiasta on järjestetty erilaisia kampanjoita ja hankkeita. Vanhemmat ja muut aikuiset toimivat usein epäjohdonmukaisesti. Ikärajoja pidetään hyvinä, mutta alkoholia saatetaan silti välittää omille lapsille ja heidän kavereilleen. (Karlssoon, Raitasalo & Holmila 2007: 149-150.)

### Ideoita miten asian käsittelyä voi koulussa jatkaa

- Kuvaa, piirrä, kirjoita maailma / ihminen/ oma elinympäristösi sellaisena, jossa alkoholia ei olisi olemassa lainkaan. Mitkä asiat ovat muuttuneet, onko joku asia paremmin tai toisin?
- Tee huoneentaulu tai kirjoita aine kymmenestä keksimästäsi väittämästä miksi alkoholia ei kannata juoda.
- Verkkotehtävä: etsi uutisia, jotka liittyvät alkoholiin. Miten media käsittelee asiaa?
- Tee taulukko alkoholin terveyshaitoista. Otsikoiksi: välittömät haitat, fyysinen riippuvuus, psyykinen riippuvuus, sosiaalinen riippuvuus, pitkäaikaiset haitat, sosiaaliset haitat, perheen sisäiset haitat, kaveripiirin sisällä olevat haitat. Käytä apuna tiedonhakua internetistä.
- Oppilaiden kanssa keskustellaan siitä, mikä sammuminen on ja mitä vaaroja siihen liittyy? Mikä humala on ja mikäli joku luokkatoveri juo itsensä humalaan joka viikonloppu pitäisikö siihen puuttua? Jos pitäisi puuttua, niin kenen ja miten? Kylkiasennon kertaaminen koko ryhmän kanssa (tätä on harjoiteltu Aika Välittää! -intervention aikana).
- Pareittain voidaan miettiä seuraavaa: alkoholin tiedetään poistavan estoja ja vähentävän harkintakykyä, mitä sen seurauksena voi tapahtua. Esimerkeistä keskustellaan pareittain tai koko luokan kesken.





## TUPAKKA



Tupakka ja nuuska ovat tavallisimpia päihteitä, joihin nuorten parissa työskentelevä joutuu usein puuttumaan ja ottamaan kantaa. (Kylmänen 2005: 50-54.) Tupakointi koetaan sosiaalisesti tapahtumaksi. Mitä enemmän nuoren lähiympäristössä on tupakointia suosivia, sitä suuremmalla todennäköisyydellä hän aloittaa tupakoinnin. (Vierola 2005: 34.) Tupakasta riippuvaiseksi tuleminen on hyvin yksilöllistä, joskus riippuvuus syntyy jo muutaman käyttökerran jälkeen.

Nuorilla sosiaalinen riippuvuus on keskeisintä. Tämä ilmenee vaikeutena olla käyttämättä tupakkatuotteita tilanteissa joissa kaveritkin käyttävät. Koulujen välitunnit ovat esimerkiksi tällaisia tilanteita. (Kylmänen 2005: 56.)

Tupakoinnin aloittamiseen on jokaisella omat syynsä, mutta yleisempiä niistä ovat nuoren halu olla aikuinen, vanhempien salliva asenne, kaverien tupakointi, tupakan mainonta ja vähäinen syövänpelko. Tupakoinnin aloittaminen on monelle nuorelle 12-16 vuoden iässä aikuinen valinta, joka merkitsee itsetuntoa ja machoilua, mutta muuttuu valitettavasti hyvin pian nikotiiniriippuvuudeksi. (Vierola 2005: 39.)

Nuorten kanssa keskusteltaessa tupakoinnin vaaroista kannattaa olla hyvin konkreettinen, sillä varsinkin tupakasta aiheutuvat kuolemat ovat hyvin kaukainen käsite, jos heillä ei ole asiasta kokemusta esimerkiksi oman lähipiirin kautta. Nuoria kiinnostaa päihteistä puhuttaessa se miten niiden käyttö näkyy heidän elämässään juuri nyt. Eräitä konkreettisia keinoja esittää tupakan vaikutuksia ovat ulkonäköön liittyvät asiat. Tupakointi huonontaa ihoa, aiheuttaa finnejä, pahaa makua ja hajua suuhun ja hampaiden kunnan heikkenemistä. (Kylmänen 2005: 58-59.) Tupakointi vaikuttaa merkittävästi nuoren terveyteen ja kuntoon.

Tupakoivilla nuorilla on yleensä muita nuoria enemmän poissaoloja ja hengitystietulehduksia sekä yskää. Tupakoivat nuoret toipuvat yleensä hitaammin flunssasta ja kärsivät muita nuoria useammin vatsakivuista, stressistä ja psyykkisistä häiriöistä sekä väsymyksestä ja masennuksesta. Tupakointi

vaikuttaa nuoren koulumenestykseen ja hidastaa liikuntaa harrastavan nuoren lihasten palautumista ruumiillisten harjoitusten jälkeen. (Vierola 2005: 35-36.) Pelkkä tieto terveysriskeistä ei kuitenkaan estä nuorta aloittamasta tupakointia, sillä vaaralliset terveysseuraamukset tulevat yleensä vasta vuosien kuluttua.

Terveyden häiritsevien tunteiden kertominen nuorelle on tärkeää yhdessä lasten ja nuorten minäkuvan ja itsetunnon kehittämisen kanssa. Tupakoinnista tuleva välitön mielihyvän tunne voi olla nuorelle keino torjua riittämättömyyden ja ahdistuksen tunteita, masentuneet nuoret aloittavat tupakoinnin helpommin. Tämän vuoksi on tärkeää kiinnittää huomiota myös nuorten mielenterveyteen. (Vierola 2005: 39-40.)

Koska tupakointi on vähenemässä länsimaissa, pyrkii tupakkateollisuus mainonnan avulla vaikuttamaan ryhmiin joissa poltetaan vähän. Näitä ryhmiä ovat muun muassa nuoret, naiset ja maahanmuuttajat. Ikä on yksi keskeinen tekijä tupakoinnin aloittamisessa. Jos nuori päättää peruskoulun aloittamatta tupakointia, on hänellä paremmat mahdollisuudet pysyä savuttomana läpi elämän. Tämän takia nuorten asenteisiin vaikuttaminen on tärkeää tupakkateollisuuden asiakashankinnassa. Tupakan mainonta tehoaa nuoriin, sillä tutkimuksissa on todettu heidän aloittavan tupakoinnin yleensä eniten mainostetulla merkillä. Tutkimusten mukaan tupakkamainonnan kieltäminen esimerkiksi Suomessa ja Norjassa on merkittävästi vaikuttanut kulutuksen vähenemiseen.

Tupakkamainonnan kieltämisen yleistyttyä on siirrytty piilomainontaan. Piilomainontaa esiintyy muun muassa internetissä, tupakkamerkin nimisissä tuoteperheissä (vaatteet, kengät), elokuvissa ja sponsoreilla. Tupakkamarkkinointi perustuu mielikuviin, sillä tupakka tuotteena ei ole houkutteleva. Tupakka-askin ostaja hankkii yleensä rasian mielikuvia. Tuotetta markkinoidaan mielikuville rikkaudesta, menestyksestä, romantiikasta, vaarasta, toiminnasta, urheilullisuudesta ja nuoruudesta. (Tupakkaverkko 2008.) Kehityksensä tupakkatuotanto on 30 vuodessa yli kaksinkertaistunut. Tähän ovat vaikuttaneet ilmasto-olosuhteet ja halpa työvoima.

Nykyisin tupakkateollisuuden suurin markkina-alue ovat kehitysmaat, joissa suurin osa maailman väestössä asuu. Iso osa näiden maiden asukkaista ovat tietämättömiä tupakan terveyshaitoista. Terveysvaaroista tiedottaminen on vaikeaa, koska mittava osa kehitysmaiden ihmisistä on lukutaidottomia ja tupakkateollisuudella on niissä hyvä taloudellinen asema. (Tupakkaverkko 2008.) Nykyään tupakka tappaa enemmän ihmisiä kehitysmaissa kuin AIDS. Kehitysmaiden nuorten savukkeiden kulutus on räjähdysmäisesti kasvanut, sillä tupakkateollisuus on käyttänyt hyväkseen puutteellista lainsäädäntöä mainonnassa. (Vierola 2005: 297-298.)

Jotta tupakkaa voi kasvattaa, täytyy käyttää lannoitteita ja hyönteismyrkkyjä. Nämä aiheuttavat vahinkoa ympäristölle ja vesistöille. Kehitysmaiden maanviljelijöille hyönteismyrkkyjen käyttö saattaa olla terveysriski. Myrkkyyä käytetään usein viljelijän terveydelle ja ympäristölle vaarallisella tavalla, koska tiedot ovat puutteellisia ja viljelijöiden koulutustaso alhainen. (Tupakkaverkko 2008.)

Tupakan kuivattamiseen käytettävä puu vaikuttaa metsien vähenemiseen kehitysmaissa. (Vierola 2005: 298.) WHO:n laskelmien mukaan tupakkateollisuus kaataa yhden puun 300 tupakkaa kohden. Tupakan osuus on 5-25 prosenttia kehitysmaiden metsätuhoista. Laskelmien mukaan nykyminolla kehitysmaiden metsät on kaadettu kokonaan 60 vuodessa. Puiden kaatamisella on tuhoisia vaikutuksia ekologiseen tasapainoon. Metsien tilalle syntyy autiomaita ja vesikerrokset mataloituvat aiheuttaen kaivojen ja lähteiden kuivumisia. (Tupakkaverkko 2008.)

### Ideoita miten asian käsittelyä voi koulussa jatkaa

- Kuvaa, piirrä, kirjoita maailma / ihminen / oma elinympäristösi sellaisena missä tupakkaa ei ole lainkaan olemassa. Mitkä asiat ovat muuttuneet, onko joku asia paremmin tai toisin?
- Aika välittää! -interventiossa oppilaat ovat miettineet syitä siihen, miksi tupakointia ei kannata aloittaa. Löytyykö näiden väittämien taakse perusteita?
- Verkkotehtävä: etsi uutisia, jotka liittyvät tupakkaan. Miten media käsittelee asiaa?
- Tee taulukko tupakan terveyshaitoista. Otsikoiksi välittömät haitat, fyysinen riippuvuus, psyykinen riippuvuus, sosiaalinen riippuvuus, pitkäaikaiset haitat, sosiaaliset haitat, perheen sisäiset haitat, kavერიpiirin sisällä olevat haitat. Käytä apuna tiedonhakua internetistä.
- Pohtikaa ryhmässä tupakan globaaleja ilmiöitä. Miten tupakkateollisuus vaikuttaa esim. ruoan tuottamiseen kehitysmaissa?



## KIUSAAMINEN



Kiusaaminen on yksi haastavimmista tekijöistä koulumaailmassa. Perusopetukseen osallistuvista lapsista 5-15 prosenttia joutuu koulutovereidensa toistuvan ja pitkäkestoisin kiusaamisen kohteeksi. Kiusaaminen on yleensä järjestelmällistä ja tavoitteellista toisen ihmisen vahingoittamista, jonka kohteeksi joku oppilas joutuu toistuvasti saman tai useamman oppilaan voimin. (Pörhölä 2006.) Koulukiusaaminen voi olla fyysistä tai psyykkistä ja muodoiltaan tönimistä, lyömistä, haukkumista ja pilkkaamista, yksin jättämistä sekä ilkeitä puheita takanapäin. (Salmivalli 2002, Cacciatore 2006: 126.)

Usein kiusaaja tai kiusaajat pyrkivät saavuttamaan toista loukkaavalla ja alistavalla asenteellaan jotain etua itselleen, esimerkiksi vaikutusvaltaa ja johtavan aseman ryhmässä, itsetunnon kohentumista tai vertaisten osoittamaa arvostusta ja jopa pelkoa. Kyseessä voi olla myös materiaallinen etu, kuten raha tai palveluksia. (Pörhölä 2006.)

Tavallisinta koulukiusaaminen on alaluokilla, missä sitä esiintyy saman verran tyttöjen sekä poikien keskuudessa. Yläluokille siirryttäessä kiusaaminen poikien keskuudessa lisääntyy. Tytöt ja pojat kiusaavat eri lailla. Poikien kiusaaminen on yleensä suoraviivaisempaa kuin tyttöjen. Poikien keskuudessa tönitään, tuupitaan ja haukutaan suoraan, kun taas tytöt kiusaavat usein epäsuorasti. Tytöt jättävät kiusatun useasti yksin, puhuvat pahaa selän takana, arvostelevat ulkonäköä ja katsovat merkitsevästi. Nykyisin myös tyttöjen keskuudessa suoraviivainen kiusaaminen ja entistä aggressiivisempi käytös ovat lisääntyneet. (Salmivalli 2002, Cacciatore 2006: 126.) Oppilailta on myös erilaisia rooleja kiusaamistilanteisiin, he osallistuvat joko varsinaisena kiusaajana, kiusaajan apurina tai kiusaamista kannustavana sivustakatsojana. (Pörhölä 2006.)

Kiusaamisongelman pois kitkeminen vaatii ennaltaehkäiseviä toimia sekä järjestelmällistä puuttumista kiusaamiseen, kun sitä ilmenee. (Pörhölä 2006.) Aikuiset eivät aina huomaa kiusaamistilanteita, kiusaaminen voi olla niin huomaamaton, että sitä on vaikea havaita. Yleensä oppilaat ovat tietoisia

asiasta. (Salmivalli 2002, Cacciatore 2006: 126.) Kiusaamista voidaan ehkäistä esimerkiksi lasten ja nuorten vuorovaikutussuhteita tarkkailemalla sekä kehittämällä, lisäämällä tietoisuutta kiusaamisilmiöstä oppilaiden, koulun ja vanhempien keskuudessa ja vahvistamalla kiusaamisen vastaisia asenteita sekä opettamalla oppilaita kantamaan oman vastuunsa kiusaamisesta. (Pörhölä 2006.) Päätäväinen puuttuminen ongelmiin herättää ilmapiirin, jossa kiusaamista ei sallita. Tällöin myös lapset itse alkavat toimia ja vastuunotto kiusaamisesta kasvaa. (Salmivalli 2002.)

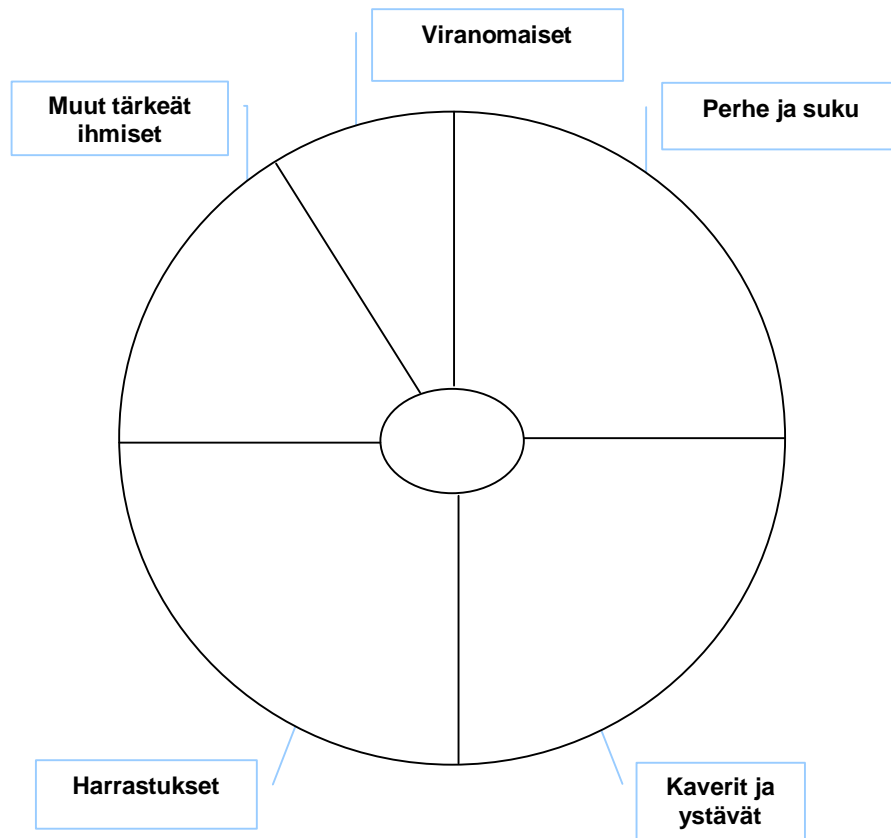
### Ideoita miten asian käsittelyä voi koulussa jatkaa

- Oppilaat tekivät koululle adressin Aika Välittää! -interventiossa. Miten asiaa on käsitelty koulussa adressin luovuttamisen jälkeen? Oppilaat voivat yhdistää ryhmien tekemät vetoomukset, tehdä siitä taulun luokan seinälle ja luovuttaa yhteisen vetoomuksen myös oppilashuoltotyryhmälle. Vetoomuksen käsittely koulussa ja opettajien suhtautuminen tai reagointi siihen on tärkeä viesti oppilaille siitä, miten koulukiusaamiseen suhtaudutaan. Koulullahan tulee lain mukaan olla suunnitelma siitä, miten kiusaamista ehkäistään koulussa.
- Arvioi luokan ilmapiiriä? Kuinka monta ryhmää erottuu luokasta? Onko luokallamme ollut tapahtumia tai tilanteita, jotka ovat lujittaneet tai heikentäneet luokkamme ilmapiiriä?
- Millaista on fyysinen ja psyykinen kiusaaminen tai sosiaalinen väkivalta? Mitä nämä kiusaamisen eri muodot aiheuttavat uhrille?
- Kuvaile ystävyyttä? Millaista on hyvä ystävyys ja mitä ominaisuuksia ystävällä on? Montako ystävää ihminen tarvitsee?
- Tee oma voimavarataulukko, pohdi sen sisältöä yhdessä parisi kanssa. Miten ajattelet, että voit itse lisätä muiden luokkakavereidesi voimavaroja? (Liite 2).
- Tee oma verkostokartta, pohdi piirtämäsi parin kanssa. Mikä tässä kartassa auttaa sinua kasvamaan turvallisesti kohti aikuisuutta? Onko kartassasi jotain joka vie voimavarojasi? (Liite 1).
- Verkkotehtävä: Mitä laki sanoo kunnianloukkauksesta, esiintyykö tätä meidän koulussa?



## LIITE 1

Verkostokartta on jaettu viiteen osaan; perhe/suku, ystävät/ kaverit, harrastukset, muut tärkeät ihmiset sekä viranomaiset eli koulu, poliisi, nuorisopalvelut jne. Merkitse karttaan itsellesi tärkeät ihmiset/ ryhmät. Kartan keskellä olet sinä. Kun joku ihminen tai viranomainen on sinulle tärkeä, merkitse se lähelle keskipistettä ja itseäsi. Ulkokehälle tulevat ne ihmiset, joita et koe niin merkitykselliseksi.





**LIITE 2**

Mietti voimavarojasi lisääviä tekijöitä seuraavan taulukon avulla:

| <b>Koulumaailmaan<br/>liittyviä</b> | <b>Kaveri- ja<br/>ystävyyssuhteisiin<br/>liittyviä</b> | <b>Kotiin liittyviä</b> | <b>Muita voimavara-<br/>tekijöitä</b><br>(lemmikki, harrastukset jne.) |
|-------------------------------------|--|-------------------------|--|
|                                     |  |                         |  |



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**VANTAAN KAUPUNKI**  
**VANDA STAD**

Julkaisija: Vantaan kaupunki, Sosiaali- ja terveystoimi,  
Vantaa Välittää -hanke  
Teksti: Ehkäisevän päihdetyön yksikkö & Tanja Rantala  
Ulkoasu: Kirsi Unhola  
Taitto: Kirsi Markkula  
Tunnus: Adnan Rexha & Eimantass Andrasunas,  
Viestintä- ja vuorovaikutuspaja 2008  
Kuvitus: Rawe Fageström, Viestintä- ja vuorovaikutuspaja 2008  
Paino: Vantaan kaupungin paino 1/2009

# VANTAA



**AIKA VÄLITTÄÄ!**

## SISÄLLYS

|   |    |
|---|----|
| AIKA VÄLITTÄÄ! .....                          | 2  |
| OHJEITA.....                                  | 3  |
| ALOITUS - toimintaohjeet .....                | 4  |
| LOPETUS - toimintaohjeet.....                 | 6  |
| ALKOHOLI - toimintaohjeet.....                | 7  |
| LIITE 1 - alkoholi.....                       | 9  |
| Tarvittavat välineet - Salkun sisältö .....   | 9  |
| LIITE 2 - alkoholi.....                       | 10 |
| LIITE 3 - alkoholi.....                       | 11 |
| Sairauksista kertovia tunnuksia .....         | 11 |
| LIITE 4 - alkoholi.....                       | 12 |
| LIITE 5 - alkoholi.....                       | 13 |
| ? -korttien kysymykset .....                  | 13 |
| LIITE 6 - alkoholi.....                       | 14 |
| ? -korttien kysymysten oikeat vastaukset..... | 14 |
| LIITE 7 - alkoholi.....                       | 16 |
| TUPAKKA - toimintaohjeet.....                 | 18 |
| LIITE 1 - tupakka .....                       | 20 |
| Tarvittavat välineet - Salkun sisältö .....   | 20 |
| LIITE 2 - tupakka .....                       | 21 |
| LIITE 3 - tupakka .....                       | 23 |
| LIITE 4 - tupakka .....                       | 24 |
| LIITE 5 - tupakka .....                       | 26 |
| KIUSAAMINEN - toimintaohjeet .....            | 27 |
| LIITE 1 - kiusaaminen.....                    | 28 |
| Tarvittavat välineet - Salkun sisältö .....   | 28 |
| LIITE 2 - kiusaaminen.....                    | 29 |
| LIITE 3 - kiusaaminen.....                    | 30 |
| SEKSUAALISUUS - toimintaohjeet .....          | 32 |
| LIITE 1 - seksuaalisuus.....                  | 33 |
| LIITE 2 - seksuaalisuus.....                  | 34 |
| LIITE 3 - seksuaalisuus.....                  | 35 |
| SUOJAAVAT TEKIJÄT - toimintaohje.....         | 36 |
| LIITE 1 - suojaavat tekijät.....              | 37 |
| Tarvittavat välineet - Salkun sisältö .....   | 37 |
| LIITE 2 - suojaavat tekijät.....              | 38 |
| LIITE 3 - suojaavat tekijät.....              | 39 |
| MUISTIINPANOJA .....                          | 40 |

## AIKA VÄLITTÄÄ!



Vantaa Välittää -hanke on Vantaan kaupungin päihdepalveluihin kuuluvan Ehkäisevän päihdetyön hanke (2007-2009), jonka ensisijaisena tavoitteena on alaikäisten nuorten päihteidenkäytön vähentäminen.

Aika Välittää! on osa hankkeen juurruttamis-toimenpiteitä ja se on tarkoitettu seitsemännen luokan oppilaille. Interventio on kehitetty yhteistyössä nuorisotoimen (Korso-Koivukylä sekä Hakunila-Länsimäki) sekä Laurean sosionomi-opiskelijoiden kanssa ja sen koordinoinnista vastaa Vantaan Ehkäisevän päihdetyön yksikkö.

Interventio koostuu aloituksesta, rasteista (alkoholi, tupakka, kiusaaminen) sekä lopetuksesta ja sen tavoitteena on korostaa itsestä ja toisesta huolehtimista.

Vantaalla tehdään internetkysely vuosittain yläkouluikäisille nuorille. Kyselyn tavoitteena on saada ajankohtaista tietoa vantaalaisten nuorten päihteiden käytöstä. Vuosina 2007 ja 2008 tehdyissä kyselyissä tuli ilmi, että yläkouluikäisistä nuorista noin 12 % tupakoi päivittäin ja noin 43 % käyttää alkoholia ainakin satunnaisesti. Kyselyjen perusteella on nuorten päihteiden käytössä huomattavissa polarisoitumista. Yhä suurempi osa nuorista ei käytä päihteitä lainkaan, mutta ne jotka käyttävät, aloittavan käytön yhä nuorempana ja päihteiden käyttö on runsaampaa. Lisäksi kyselyissä on tullut esiin, että 64 % nuorista, jotka tupakoivat päivittäin on tupakointi alkanut jo alakouluikäisenä.

Luokan opettaja ei kierrä rasteja nuorten kanssa vaan nuorten mukana niitä kiertää kellottaja, joka on nuorten positiivinen tsemppari ja rastinohjaajan aktiivinen tuki. Opettaja saa intervention aikana Aika Välittää Ope! -vihkosen, joka sisältää vinkkejä ja ehdotuksia siitä, miten hän voi halutessaan jatkaa asioiden käsittelyä luokan kanssa. Tällä tavoin pyritään varmistamaan päihdekasvatuksen muuttuminen prosessiluonteiseksi, josta on todettu olevan enemmän hyötyä.

Toivotan kaikille onnistuneita ja iloisia hetkiä Aika Välittää! -materiaalin ja rastien parissa.

Työryhmän puolesta

Tiina Hörkkö

Projektikoordinaattori  
Vantaa Välittää -hanke

## OHJEITA



Ennen aloitusta kaikkien ohjaajien ja kellottajien tulee tutustua salkkujen sisältöön huolellisesti. On tärkeää sopia yhteiset pelisäännöt, jotta kaikille jää tapahtumasta iloinen ja onnistunut mieli. On hyvä pitää mielessä, että Aika Välittää! ei ole luennon pitämistä tai tiedon jakamista aikuiselta nuorille. Ohjaajalla on silti hyvä olla tietoa takataskussa nuorten kysymyksiä varten. Olennaisinta on saada nuoret kiinnostumaan päihteettömistä valinnoista, kuin yrittää ahtaa nuoriin mahdollisimman paljon tietoa. Kaikki toiminta toteutetaan nuorten ehdoilla, heitä kuunnellaan ja kysymyksiin vastataan.

Tämä materiaali sisältää tietoa toteutuksesta sekä yksityiskohtaiset ohjeet aloituksesta, lopetuksesta ja jokaisesta salkusta. Kunkin ryhmän koko on noin 4-8 nuorta. Nuoria ovat ohjaamassa rastinohjaajat ja kellottajat. Teeman asianmukaisesta käsittelystä vastaa rastin ohjaaja, joka toistaa suorituksensa jokaiselle kiertävälle ryhmälle. Nuorten kanssa rasteja kiertää kellottaja, joka toimii aktiivisesti ohjaajan tukena, nuorten positiivisena tsempparina ja omana turvallisena aikuise-  
na.

Mikäli Aika Välittää! toteutetaan useamman rastin mittaisena interventiona kestää kukin rasti 25 minuuttia. Noin 5 minuuttia ennen loppua kellottaja näyttää ohjaajalle hienovaraisesti, että aika päättyy pian. Kun aloitukseen sekä lopetukseen kuluu aikaa 15 minuuttia, koko intervention läpikäyminen kestää (kolme salkkua) noin kaksi tuntia.

Mikäli interventio toteutetaan koulussa, oppilaiden opettaja ei kierrä rasteilla mukana, vaan aloituksesta ja lopetuksesta vastaava työntekijä perehdyttää hänet intervention sisältöön. Opettaja on mukana lopetuksen ajan, jolloin hänelle annetaan materiaalipaketti Aika Välittää Ope! Materiaalin tarkoituksena on varmistaa päihdekasvatuksen muuttuminen hetkestä prosessiksi. Toiveena on, että koulussa si-  
toudutaan jatkamaan työskentelyä nuorten kanssa seuraavien kuukausien aikana.

Intervention toteutuksesta sovittaessa on tärkeää sopia ainakin näistä asioista:

- Intervention suorittamiseksi tarvitaan kolme erillistä mukavaa ja ilmastoitua tilaa. Yhden tiloista tulisi olla riittävän suuri, jotta siellä voidaan tehdä myös toiminnallinen aloitus.
- Missä tapahtuu rastinohjaajien ja kellottajien ruokailu päivän aikana.
- Kuka opettajista tulee vastaanottamaan jokaiselta ryhmältä kiusaamisrastin adressin ja miten koulu vie adressia eteenpäin.

Työntekijöiden joukossa saattaa olla myös niitä, jotka tupakoivat itse. On tärkeää, että työntekijät eivät koskaan tupakoi tai käytä nuuskaa nuorten silmien edessä. Viesti uskottavuudesta kärsii, jos samat henkilöt toimivat itse eritavoin, kuin mitä sanovat. On siis sanomattakin selvää, että vanhan viinan ha-  
ju, nuuskamälli tai tupakan haju ei interventiossa ole sallittuja.



## ALOITUS - toimintaohjeet



Yhteinen aloitus auttaa nuoria keskittymään interventioon, herättää kiinnostuksen ja mahdollistaa yhdessä oppimisen.

Aluksi kerrotaan, että tämä hetki on osa ehkäisevää päihdetyötä ja sen nimenä on "Aika Välittää!". Ohjaajan johdolla keskustellaan oppilaiden kanssa siitä, mitä se tarkoittaa. Kenestä heidän mielestä tulee välittää ja miten itsestä, muista, perheestä välittäminen näkyy.

Nuorille kerrotaan, että he kiertävät rasteja, joiden aiheina ovat alkoholi, tupakka ja kiusaaminen. Rastien pituus on 25 minuuttia ja lopuksi kaikki kokoontuvat yhteen antamaan palautetta. Aloituksen ohjaaja toivottaa nuoret tervetulleeksi seuraamaan Peken elämää. Esille laitetaan valmis kuva Pekestä ja hänestä kerrotaan seuraavat asiat:

- Peke on 7 -luokalla
- Peke asuu ihan tässä lähellä
- Peke ei seurustele.

Lisäksi ohjaaja antaa nuorille tehtäväksi kertoa yhteisessä lopetuksessa mitä päivän teema, Aika Välittää!, tarkoittaa jokaisella rastilla.

Tämän jälkeen nuorille esitetään kysymyksiä ja he menevät sen vastauskyltin luokse mitä pitävät kysymykseen oikeana vastauksena. Kyltit voidaan kiinnittää seinään tai työntekijät voivat pitää niitä.

### a) Tupakoiko aikuisista suurin osa vai pienin osa?

Vastausvaihtoehdot: Suuri osa - Pieni osa



**Fakta:** Pieni osa.

Joka viides aikuinen suomalainen tupakoi päivittäin. Suomalaisista aikuisista miehistä 64 % ja naisista 72 % ei tupakoi lainkaan. Suurin osa tupakoijista haluaa lopettaa tupakoinnin.

### b) Kuinka kauan ihminen jaksaa juosta huonommin jos polttaa yhden tupakan? Eli kuinka kauan yksi tupakka häiritsee ihmisen elimistön suorituskykyä?

Vastausvaihtoehdot: Alle 5 h - yli 5 h



**Fakta:** Yli 5 h.

On arvioitu, että yhden savukkeen polttamisen jälkeen sydän joutuu puolen tunnin ajan tekemään kaksikertaisesti töitä. Veren häkäpitoisuus on koholla kuitenkin noin kymmenen tuntia yhden savukkeen polttamisen jälkeen ja myös se vaikuttaa lihasten jaksamiseen.

### c) Kuinka montaa kemikaalia (ainetta) tupakka sisältää?

Vastausvaihtoehdot: 4000 - 200



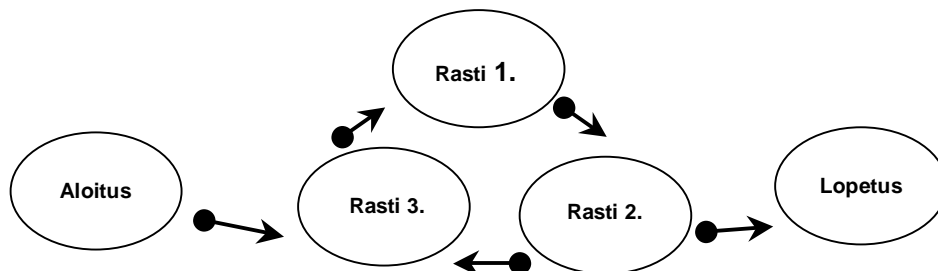
**Fakta:** 4000.

Tupakka sisältää 4000 erilaista kemikaalia, joista monet ovat terveydelle haitallisia. (55-60 aineista ovat todistetusti syöpää aiheuttavia?) Mistä aineet tupakkaan tulee?

**Ennen rasteille lähtöä kerrotaan kellottajan ja rastiohjaajan rooleista sekä intervention säännöistä:**

- Jokaisen ajatukset ovat yhtä tärkeitä.
- Ei ole olemassa oikeita tai väärinä ajatuksia tai vastauksia.
- Kiusaaminen ja muiden kommentointi vähätellen on kiellettyä.
- Kellottajaa ja rastiohjaajaa tulee kuunnella, jotta kaikille mahdollistetaan rauhallinen oppimiskokemus.

Lopuksi nuoret jaetaan ryhmiin (3) ja jokaisen ryhmän mukaan lähtee oma kellottaja.



## LOPETUS - toimintaohjeet



Lopetuksessa kootaan kaikki nuorten käymät keskustelut ja oivallukset yhteiseksi oppimiskokemukseksi. Ohjaaja johdattelee aktiivisesti nuoria osallistumaan keskusteluun ja kertomaan miten Aika Välittää! -teema näkyi rasteilla.

"Mitä rasteja tänään kiersitte..."

"Kiersitte tänään rasteja, yhdistääkö teidän mielestänne näitä rasteja jokin ajatus tai teema..."

"Mitä esim. tupakkarastilla teidän mielestänne tarkoittaa kun on aika välittää..."

Nuorten kommentit voidaan kirjata kaikkien näkyviin.

Lisäksi nuorilta kysytään seuraavat kysymykset:

- **Miksi ihmiset käyttää päihteitä?**
- **Kuka hyötyy jos nuori aloittaa päihteiden käytön?**
- **Kuka hyötyy jos nuori ei aloita päihteiden käyttöä?**

Lopuksi toivotetaan nuorille hyvää päivänjatkoa ja esitellään interventioon osallistuneet työntekijät. Nuorille kerrotaan, että interventiossa mukana olleisiin aikuisiin saa ottaa tarvittaessa yhteyttä.

## ALKOHOLI - toimintaohjeet



### Tavoitteet:

- Nuori tietää, mitä haittaa alkoholin käytöstä on hänelle.
- Nuori ei aloita alkoholin käyttöä.
- Nuori osaa antaa ensiapua ei hereillä olevalle ihmiselle.

### Ohjeet:

Tällä rastilla ei ole tarkoituksena ehtiä käymään läpi kaikkia ehdotettuja toimintoja vaan toteutetaan ne, jotka sopivat juuri tälle ryhmälle ja aikatauluun. Faktat ovat olemassa ohjaajan tueksi, mutta nuorille on hyvä korostaa, että ei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia. Ohjaajan ja kellottajan tulee antaa sopivasti aikaa nuorille pohtia asioita itse.

Ohjaaja kertoo Peken ja hänen kavereidensa perjantai-illan tapahtumista. Kerrotuista tilanteista nostetaan keskusteluun aiheita, joita nuoret yhdessä ohjaajan ja kellottajan kanssa pohtivat.

1. *Peke ja hänen kaverinsa ovat ulkona perjantai-iltana, kun eräs vastaantulija tarjoaa heille pulloa ja kehottaa ottamaan huikat.*

**Kysymys oppilaille:** "Voiko tietää, mitä tuntemattoman tarjoama pullo sisältää? "Entä jos tarjoaja on puolituttu?"



**Fakta:** Tuntemattoman tarjoamassa juomassa saattaa olla mitä vain, esim. metanolia. Elimistöön joutuessaan jo 10 ml metyylialkoholia saattaa aiheuttaa sokeuden ja 30 ml (yksi ruokalusikallinen on noin 15 ml) voi johtaa kuolemaan (Duodecim: Päihdelääketiede).

2. *Peke huomaa tien vieressä makaavan suunnilleen ikäisensä nuoren. Kaverit ovat menossa ohi, mutta Peke sanoo. "Hei, mennään kattoon mikä sillä on. Ei sitä voi tohonkaan jättää."*

**Kysymys oppilaille:** "Miten tällaisessa tilanteessa pitäisi teidän mielestänne toimia?"



Oppilaille kerrotaan, että hätänumeroon 112 voi soittaa vaikka puhelimesta ei olisi saldoa ja että tajuttomuus voi johtua monesta syystä: sairaskohtauksesta, vammasta tai myrkytyksestä (alkoholi). Oppilaiden kanssa keskustellaan auttamisvelvollisuudesta, pitääkö myös tuntemattomia ihmisiä auttaa? Millaisia riskejä liittyy humalaan tai sammumiseen? Oppilaille voidaan myös kertoa eri potilastunnuksista, joita esim. diabeetikot tai epileptikot saattavat pitää ranteessa tai kaulakorussa.

**Toiminnallinen harjoitus:** Ohjaaja näyttää kellottajan avulla miten maassa makaava käännetään kylkiasentoon. Tämän jälkeen oppilaat toteuttavat harjoituksen ohjatusti. Ohjaaja lukee ohjeista (Liite 4.) mitä ja miten tehdään, nuoret toistavat harjoituksen kuultuaan ohjeet. Näin varmistetaan, että kaikki suoriutuvat kerralla tehtävästä oikein.

3. *Peli:* Nuoret jaetaan kahteen ryhmään. Ryhmät heittävät vuorotellen noppaa ja vastaavat päihdeaiheiseen kysymykseen tai tekevät sananselitys -tehtävän. Rastin ohjaaja syventää teemojen käsittelyä jatkokysymyksillä.

Nopassa on kaksi erilaista sivua ? ja a. Kysymysmerkin saatuaan ryhmä ottaa ? -kortin ja vastaa sen kysymykseen. Ohjaaja ja kellottaja huolehtivat, että vastauksen jälkeen jokainen pyritään saamaan mukaan keskusteluun aiheesta. a -merkin saatuaan kortin nostanut selittää omalle ryhmälleen sanan käyttämättä kortissa olevaa sanaa. Onnistuneen selityksen jälkeen ohjaaja ja kellottaja jatkavat aiheesta keskustelua.

4. *Seuraavana aamuna Peke tulee kavereineen treeneihin. Treeneihin tulee myös nuori, joka on juonut edellisenä iltana.*

**Kysymys oppilaille:** Näkykö edellisen illan juominen seuraavan päivän urheilusuorituksessa?



**Fakta:** Alkoholilla lisää virtsaneritystä ja edistää kehon kuivumista. Alkoholilla heikentää lihasten supistumiskykyä, joten maitohapon poistuminen hidastuu. On todettu, että urheiluharjoittelu on hyödyllistä vasta noin 1-1,5 vuorokauden kuluttua alkoholin nauttimisesta, lisäksi motoriikka on kömpelömpää noin vuorokauden ajan.

## LIITE 1 - alkoholi



### Tarvittavat välineet - Salkun sisältö

- pahvilaput, joissa diabetes- ja epilepsiarannekkeissa käytettävät symbolit (Liite 3.)
- ohje kylkiasentoon kääntämisestä (Liite 4.)
- iso noppa, joissa ? ja a -merkkejä
- 14 ? -korttia
- 9 a -korttia.

## LIITE 2 - alkoholi



Nuorten alkoholinkäyttö on edelleen runsasta ja varsinkin nuoret tytöt juovat entistä enemmän. Nuoret pitävät alkoholinkäyttöä normaalina nuoruuteen kuuluvana asiana. Alkoholinkäyttö aloitetaan tavallisesti 13-15-vuoden iässä ja syy siihen löytyy yleensä kavერიpiristä. Vanhemmat ovat aina mallina lapsilleen ja varsinkin alkoholin suhteen vanhempien omat asenteet ja käyttäytyminen vaikuttavat suuresti nuorten päihteiden käyttöön. (Rikama 2000.) Vaikka nuorten alkoholikokeilut ovat yleisiä, valtaosalle heistä ei kehity riippuvuutta tai haitallista käyttöä. Alkoholin tai muiden päihteiden käyttö ja kokeilu eivät kuitenkaan ole irrallisia tapahtumia nuoren elämässä. (Terho 2002: 369.)

Nuorten alkoholin ja muiden päihteiden käyttöön vaikuttavat kiinteästi niiden tarjonta, hinta, käytön valvonta sekä yhteiskunnan arvomaailma. (Terho 2002: 369.) Aikuisiin verrattuna nuorten alkoholinkäyttö on paljon vaarallisempaa, sillä se haittaa nuoren fyysistä ja psyykkistä kehitystä. Alkoholi vaikuttaa haitallisesti varsinkin nuorten kognitiivisiin toimintoihin, muun muassa muistiin, oppimiseen, tilan havaitsemiseen ja ongelmanratkaisukykyyn. Nuorilla ilmenee myös keskittymiskyvyn ja älyllisen kyvyn laskua sekä tunne-elämän taantumista alkoholin käytön seurauksena. Alkoholin vaikutukset ovat nuoren kehittyvissä aivoissa paljon tuhoisampia kuin aikuisen kypsäaivoissa. (Hilbom 2006.) Yksittäinenkin humalakerta lisää tapaturmariskiä ja alttiutta harkitsemattomaan käyttäytymiseen. Suurin osa nuorten liikenneonnettomuuksista ja seksuaalisesta kanssakäymisestä, jolloin usein myös ehkäisy unohtuu, tapahtuu alkoholinvaikutuksen alaisena. (Terho 2002:369; Lepistö, Marttunen & Von Der Pahlen 2006:21-22.) Nuorena aloitetulla alkoholinkäytöllä on selvä yhteys mielenterveysongelmiin, kuten masennukseen ja syömishäiriöihin. Varsinkin tyttöjen syömishäiriö johtaa usein päihteiden väärinkäyttöön. Muita alkoholia käyttävillä nuorilla esiintyviä psyykkisiä ongelmia ovat muun muassa mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöt. (Pitkänen 2006: 16-17, 60-69.)

Alkoholimyrkytys seuraa yleensä silloin, kun veren alkoholipitoisuus nousee yli neljän promillen. Tappava veren alkoholipitoisuus voi kuitenkin vaihdella suuresti tottumattomien käyttäjien ja alkoholistien välillä. Tottumattomilla se on kolmen promillen luokkaa, kun taas alkoholisteilla jopa 6-8 promillea. Varsinkin lapsilla ja nuorilla myrkytystila johtaa helposti tajuttomuuteen tai kuolemaan alkoholin laskiessa verensokeria, jolloin energiansaanti aivoissa estyy. Pitkittyneen alkoholimyrkytyksen muita vaaroja voivat olla keuhkokuume, aivopaineen nousu sekä alilämpöisyys, joka on varsinkin talvella hengenvaarallinen ulos sammuneelle henkilölle. (Inkinen, Partanen & Sutinen 2000:62; Lamminpää 2004:541-543.)

Alkoholin välittämiseen alaikäisille suhtaudutaan ristiriitaisesti. Suomen laki kieltää alkoholin myynnin ja anniskelun alaikäisille ja kielto koskee myös alkoholin välittämistä. Alkoholin myyjät ja anniskelijat ovat avainasemassa vanhempien sekä kavereiden lisäksi lain toteuttamisessa ja seurannassa. Viranomaisten suorittamaa valvontaa on ajoittain tiukennettu ja asiasta on järjestetty erilaisia kampanjoita ja hankkeita. Vanhemmat ja muut aikuiset toimivat usein epäjohdonmukaisesti. Ikärajoja pidetään hyvinä, mutta alkoholia saatetaan silti välittää muun muassa omille lapsille ja heidän kavereilleen. (Karls-son, Raitasalo & Holmila 2007: 149-150.)

## LIITE 3 - alkoholi

### Sairauksista kertovia tunnuksia

Näitä tunnuksia voi löytyä ei - hereillä olevalta ihmiseltä. Niitä voidaan etsiä varsinaisen ensiavun jälkeen. Ne saattavat löytyä kaulakorusta, rannekorusta tai esim. lompakosta.

#### Diabetes:



#### Epilepsia:





## LIITE 4 - alkoholi

**Ohje:** Lue kuvateksti, jonka jälkeen oppilaat tekevät ohjeen mukaan. Varmistettuasi, että kaikki ovat tehneet oikein, lue seuraavan kuvan teksti.



### Ei hereillä olevan autettavan ensiapu

Herättele autettavaa. Ravistele häntä hartioista ja pyydä äänekkäästi häntä heräämään.

Ei herää!



Soita numeroon  
**112**



Soitettuasi hätäpuhelun, ojenna autettavan päätä taaksepäin. Vie poskesi hänen kasvojensa eteen ja katso samalla rintakehää. Tunnetko ilmavirtaa, hengittääkö hän?

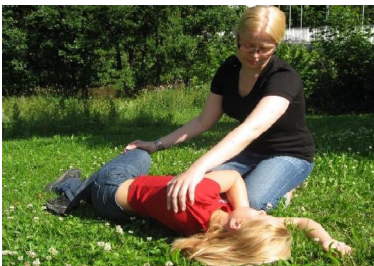
Kyllä



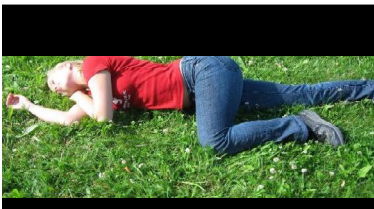
Nyt käännä hänet kylkiasentoon.

Ole polvillasi autettavan vieressä. Laita omalla puolellasi oleva käsi eteenpäin ja koukkuun. Tuo toinen käsi rintakehän yli poskelle.

Koukista ulommainen jalka, vie toinen kätesi saman puolen olkapäälle ja käännä hänet varoen kyljelleen itseesi päin.

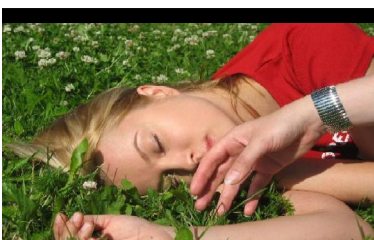


Tarkista vielä pään asento. Sen tulee olla taaksepäin ojentunut.



Tarkista, että autettava hengittää edelleen, tunnetko ilmavirtaa?

Älä jätä häntä yksin ja pidä hänet lämpimänä.



## LIITE 5 - alkoholi

### ? -korttien kysymykset

- Vaikuttaako alkoholia juovan ihmisen koko humaltumiseen?
- Onko 14-15 -vuotiaiden alkoholin käyttö nykyään yleisempää kuin vuonna 2000?
- Vaikuttaako alkoholin käytön varhainen aloitusikä siihen, että alkoholi aiheuttaa myöhemmin elämässä ongelmia, riippuvuutta tai sairauksia?
- Millaisia vaikutuksia alkoholinkäytöllä voi olla ihmissuhteisiin?
- Lihottaako alkoholi?
- Vaikuttaako nuoren alkoholin käyttö perheen muihin lapsiin?
- Parantaako runsas alkoholin käyttö mielialaa?
- Totta vai tarua? Jos jättää ostamatta 4 siideriä viikossa, vuoden aikana säästyneellä summalla voisi ostaa moposkootterin tai mönkijän.
- Vaikuttaako alkoholin käyttö unen laatuun? Jos vaikuttaa, niin miten?
- Onko taipumus alkoholismiin periytyvää?
- Voiko alkoholin käyttö aiheuttaa mielenterveydellisiä ongelmia?
- Vaikuttaako alkoholin käyttö kasvuiässä nuoren kehitykseen? Jos vaikuttaa niin miten?
- Miksi verensokerin lasku alkoholin käytön yhteydessä voi olla nuorelle hengenvaarallista?
- Saako alle 18-vuotias Suomen lain mukaan pitää hallussaan alkoholijuomia?

## LIITE 6 - alkoholi

### ? -korttien kysymysten oikeat vastaukset

#### 1. Vaikuttaako alkoholia juovan ihmisen koko humaltumiseen?



*Kyllä.* Sama määrä alkoholia vaikuttaa erikokoisiin ihmisiin eri tavoin. Pienikokoinen humaltuu iso kokoista voimakkaammin. Nainen humaltuu samasta alkoholimäärästä miestä enemmän. Tämä johtuu siitä, että alkoholi imeytyy kehossa nesteeseen. Miehen kehon painosta nestettä on keski määrin 75 %, naisella 66%. (Terveys ry: Alkoholitietoa)

#### 2. Onko 14-15 -vuotiaiden alkoholin käyttö nykyään yleisempää kuin vuonna 2000?



*Ei.* Tutkimusten mukaan 14-15 -vuotiaiden keskuudessa alkoholin käyttö ja humalajuominen on nykyään harvinaisempaa kuin vuosituhaten vaihteessa. ([www.stakes.fi/kouluterveys](http://www.stakes.fi/kouluterveys).)

#### 3. Vaikuttaako alkoholin käytön varhainen aloitusikä siihen, että alkoholi aiheuttaa myöhemmin elämässä ongelmia, riippuvuutta tai sairauksia?



*Kyllä.* Mitä nuorempana päihteiden käyttö aloitetaan, sitä suurempi on päihderiippuvuuden, päihdesairauksien ja syrjäytymisen riski. (Duodecim: Päihdelääketiede)

#### 4. Millaisia vaikutuksia alkoholinkäytöllä voi olla ihmissuhteisiin?



Oppilaiden kanssa voi pohtia esim. sitä, onko humalassa todennäköisempää joutua riitoihin tai tappeluihin kuin selvin päin. Alkoholi laskee verensokeria, mikä aiheuttaa ärtyisyyttä.

#### 5. Lihottaako alkoholi?



Yhdessä alkoholigrammassa on 7,1 kcal eli se on lähes yhtä lihottavaa kuin rasva. Lihottavaa vaikutusta lisää entisestään useimpien juomien sisältämä sokeri. (Alko: Alkoholinkäytön vaikutukset elimistöön ja terveyteen)

#### 6. Vaikuttaako nuoren alkoholin käyttö perheen muihin lapsiin?



Oppilaiden kanssa voi pohtia seuraavanlaisia asioita: Aiheuttaako vanhemman veljen tai siskon alkoholin käyttö huolta? Antaako vanhemman sisaruksen alkoholin käyttö nuoremmalle esimerkin jota seurataan? Johtaako alkoholin käyttö peittelyyn, salailuun ja valehteluun?

#### 7. Parantaako runsas alkoholin käyttö mielialaa?



*Ei.* Vaikka pieni määrä alkoholia saattaa vaikuttaa rentouttavasti ja mielialaa kohottavasti, runsas tai säännöllinen alkoholin käyttö laskee mielialaa ja saattaa johtaa masennukseen. Aivojen aineenvaihdunnan häiriöt altistavat ongelmille koulussa. Muistaminen ja uuden oppiminen on vaikeampaa. Alkoholi vähentää aivoissa olevan serotoniinin pitoisuutta, se on tärkeimpiä mielialaa sääteleviä aineita aivoissa. Serotoniinin vähyys voi näkyä erilaisina masennusoireina kuten itku suutena ja huononmuuden tunteena.

**8. Jos jättää ostamatta 4 siideriä viikossa, vuoden aikana säästyneellä summalla voisi ostaa moposkootterin tai mönkijän. Totta vai tarua?**



*Totta.* 590 eurolla saa moposkootterin tai mönkijän.

**9. Vaikuttaako alkoholin käyttö unen laatuun? Jos vaikuttaa, niin miten?**



*Sammuminen* alkoholin vaikutuksesta ei ole oikeaa unta vaan myrkytystila, josta ihmistä on vaikea herättää, lisäksi sammuminen on hengenvaarallista. Humalassa normaalit univaiheet puuttuvat. (Alko: Alkoholinkäytön vaikutukset elimistöön ja terveyteen)

**10. Onko taipumus alkoholismiin periytyvää?**



Henkilöllä, jonka suvussa on alkoholismia, on keskimääräistä suurempi alkoholisoitumisen riski. Ihminen itse voi omilla valinnoillaan ehkäistä tätä periytymistä. (Gurling & Cook, 1999, Schuckit 1999)

**11. Voiko alkoholin käyttö aiheuttaa mielenterveydellisiä ongelmia?**



*Kyllä.* Alkoholin runsas käyttö voi aiheuttaa kaikkia tunnettuja mielenterveyden häiriöiden oireita. Niitä voi esiintyä niin päihtymystilassa kuin krapulassa. Toistuvan alkoholin käytön on todettu laskevan mielialaa. Krapulaan voi liittyä mielialan vaihtelua tai ahdistuneisuusoireita. (Duodecim: Päihdelääketiede)

**12. Vaikuttaako alkoholin käyttö kasvuiässä nuoren kehitykseen? Jos vaikuttaa niin miten?**



*Voi vaikuttaa.* Alkoholin ja muiden päihteiden vaikutukset saattavat häiritä sukupuoli- ja kasvu hormonien tuotantoa. Alkoholin käyttö kasvuiässä vaikuttaa haitallisesti aivojen ja muun hermoston kehitykseen. (Duodecim: Päihdelääketiede)

**13. Miksi verensokerin lasku alkoholin käytön yhteydessä voi olla nuorelle hengenvaarallista?**



Alkoholi laskee verensokeria, josta seurauksena voi olla tajuttomuus, aivovaurio tai jopa kuolema. Liian matala verensokeri on tavallisin syy lasten alkoholimyrkytyksiin ja alkoholin aiheuttamiin tajuttomuuksiin tai kuolemiin. Lisäksi verensokerin lasku näkyy mm. ärtyisyytenä ja impulsiivisuutena, joka saattaa johtaa erilaisiin riitatilanteisiin.

**14. Saako alle 18-vuotias Suomen lain mukaan pitää hallussaan alkoholijuomia?**



*Ei.* Suomen lain mukaan alkoholijuomien hallussapito on kielletty alle 18-vuotiailta. (Alkoholi laki 1143/1994)

## LIITE 7 - alkoholi

- krapula
- tappelu
- humala
- ikäraja
- oksentaminen
- kuolema
- tapaturma
- masennus
- kieltäytyminen
- riippuvuus
- väsymys

a -korteissa olevien sanojen pohjalta keskustellaan aiheesta.

### Seuraavassa on esimerkkikysymyksiä ja lisätietoa:

#### Krapula



Voiko krapulaa ehkäistä ennalta? Kyllä voi. Varma keino on olla käyttämättä alkoholia. "Aina kun on krapula, voi olla varma että jotain ikävää on tapahtunut aivoille" (Peter Eriksson Kansanterveyslaitokselta)

#### Tapaturma



Millaisia tapaturmia voi sattua humalassa? Kaikenlaisten tapaturmien todennäköisyys lisääntyy humalatilän seurauksena. Alkoholin on todettu lisäävän erityisesti hukkumisia, riskiä joutua riitilanteisiin, paleltuma- ja palokuolemia.

#### Tappelu



Miksi jotkut ihmiset ovat alkoholia käytettyään väkivaltaisia? Nuorten kanssa voi pohtia itsekontrollin heikkenemisen mahdollisia seurauksia.

#### Masennus



Masentaako alkoholin käyttö? Jos masentaa, miksi? Alkoholi häiritsee aivojen aineenvaihduntaa ja sen käytön on havaittu lisäävän mielialahäiriöiden riskiä.

#### Humala



Miksi humalassa voi tulla tehneeksi asioita, joita joutuu myöhemmin katumaan? Alkoholi lamaa keskushermoston toimintaa, jolloin estot vähenevät ja kyky ajatella seurauksia heikkenee.

#### Kieltäytyminen



Kannattaako alaikäisen kieltäytyä tarjotusta alkoholista? Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan suurin osa (60%) Suomen 14-vuotiaista ei käytä ollenkaan alkoholia.

#### Ikäraja



Miksi alkoholijuomia ei saa Suomessa myydä alle 18-vuotiaille?

Laki kieltää alkoholin myynnin alaikäisille, koska alkoholin käytöstä aiheutuu kasvuiässä oleville paljon enemmän terveyshaittoja kuin aikuisille.

Alkoholin käyttö kasvuiässä saattaa häiritä nuoren psyykkistä ja fyysistä kehitystä.

Riippuvuuden muodostumisen riski on sitä suurempi, mitä nuorempana alkoholin käyttö aloitetaan

### Riippuvuus



Voiko teini-ikäisellä olla päihdeongelma? Jos niin, miten se näkyisi? Miten alkoholin käyttö vaikuttaa terveyteen?

### Oksentaminen



Miksi alkoholin käyttö saattaa aiheuttaa pahoinvointia? Pahoinvointi liittyy useimmissa tapauksissa humalajuomiseen, elimistö pyrkii estämään myrkytystilaa poistamalla alkoholia oksentamalla. Osalla ihmisistä pienikin määrä alkoholia aiheuttaa huonovointisuutta.

### Väsymys



Miten alkoholin käyttäminen vaikuttaa jaksamiseen? Alkoholin käyttö vaikuttaa unen määrään ja laatuun. Alkoholi vaikuttaa aivojen toimintakykyyn ja sitä kautta alkoholin käyttäjän vireystilaan.

### Kuolema



Kuinka monta suomalaista kuolee vuosittain alkoholin käytön seurauksiin? 2500-3000. Näistä kuolemista n. 400 aiheutuu alkoholimyrkytyksestä.

## TUPAKKA - toimintaohjeet



### Tavoitteet:

- Nuori ei aloita tupakointia.
- Nuoren valmiudet kieltäytyä tupakasta ovat lisääntyneet.
- Nuoren tiedot riippuvuuksista ja niiden syistä ovat lisääntyneet.

### Ohjeet:

Tällä rastilla ei ole tarkoituksena ehtiä käymään läpi kaikkia ehdotettuja toimintoja vaan toteutetaan ne, jotka sopivat juuri tälle ryhmälle ja aika-tauluun. Faktat ovat olemassa ohjaajan tueksi, mutta nuorille on hyvä korostaa, että ei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia. Ohjaajan ja kellottajan tulee antaa sopivasti aikaa nuorille pohtia asioita itse.

**1. Tarina:** Rastin ohjaaja kertoo tarinan Pekestä. Tarinan pohjalta herääviä kysymyksiä voidaan käsitellä lyhyesti heti sen lukemisen jälkeen tai palata niihin muiden osioiden yhteydessä tai lopuksi (Liite 3).

**2. Tupakointi-taulu:** Huoneen seinälle asetetaan taulu, joka on jaettu neljään eri osaan: Haitat nyt, Pitkäaikaiset vaikutukset, Riippuvuus ja Vierotusoireet. Jokainen valitsee (myös aikuiset) 1-2 sana/lausekorttia ja käy vuorollaan kiinnittämässä oman korttinsa siihen osioon, mihin se omasta mielestä kuuluu. Osa korteista sopii useampaan osioon tai niihin kaikkiin, joten oikeita vastauksia ei ole. Rastin ohjaajan ja kellottajan johdolla keskustellaan jokaisesta kortista, miksi se kuuluu juuri tiettyyn paikkaan/kaikkiin paikkoihin ja mahdollisesti myös siitä, miksi tupakka näin vaikuttaa.

### 3. Sana/lausekortit:

- |                                   |                              |
|-----------------------------------|------------------------------|
| - rahaa menee                     | - kaveripiiri muuttuu        |
| - hengitys haisee                 | - iho rypistyy               |
| - käsien vapina                   | - keuhkohtaumatauti eli COPD |
| - flunssat pitenevät ja pahenevat | - hampaiden kunto heikkenee  |
| - kunto heikkenee                 | - ”laiskistuminen”           |
| - pinna kireällä                  | - valehtelua vanhemmille?    |
| - sormet muuttuvat kellertäviksi  | - alakuloinen olo            |
| - iho-ongelmat pahenee            | - lasten saaminen vaikeutuu  |
| - muutokset aivoissa              | - ientulehdus                |

|                   |                                  |
|-------------------|----------------------------------|
| <b>Haitat nyt</b> | <b>Pitkäaikaiset vaikutukset</b> |
| <b>Riippuvuus</b> | <b>Vierotusoireet</b>            |

**4. ”Miksi ei kannata tupakoida?”-kortit:** Lattialle laitetaan runsaasti kuvakortteja. Nuoret ja aikuiset valitsevat kukin kaksi korttia, jotka tuovat hänelle mieleen sen, miksi ei kannata tupakoida tai miksi Peken ei kannattaisi aloittaa polttamista. Jokainen esittelee omat korttinsa. Ohjaaja ja kellottaja voivat tässä nostaa esiin juuri niitä kuvia, joiden faktoja ei vielä ole tullut esiin (tupakka teollisuus kehitysmaissa, eläinkokeet tai globaalit ilmiöt).

**Kuvakorttien aihepiirejä:**

- tuoksu, läheisyys, suutelu
- ikääntyminen
- esimerkkinä oleminen, lapset
- luonto, sademetsät
- kehitysmaat
- iho, hampaat
- raha
- urheilu, kunto
- eläimet
- puhtaus

**5. Keskustelu:** Jos jää aikaa, keskustellaan vielä siitä, mitä asioita oppilaiden mielestä liittyy nikotiiniriippuvuuteen. Rastin ohjaaja ja kellottaja johdattelevat tarvittaessa keskustelua lisäkysymyksillä.



## LIITE 1 - tupakka



### Tarvittavat välineet - Salkun sisältö

- tarina
- tupakointi-taulu ja sana/lausekortit
- ”miksi ei kannata tupakoida” -kuvakortit.

## LIITE 2 - tupakka



Tupakka ja nuuska ovat tavallisimpia päihteitä, joihin nuorten parissa työskentelevä joutuu usein puuttumaan ja ottamaan kantaa. (Kylmänen 2005: 50-54.) Tupakointi koetaan yleensä sosiaalisesti tapahtumaksi. Mitä enemmän nuoren lähiympäristössä on tupakointia suosivia, sitä suuremmalla todennäköisyydellä hän aloittaa tupakoinnin. (Vierola 2005: 34.) Tupakasta riippuvaiseksi tuleminen on hyvin yksilöllistä, joskus riippuvuus syntyy jo muutaman käyttökerran jälkeen. Nuorilla sosiaalinen riippuvuus on keskeisintä. Tämä ilmenee vaikeutena olla käyttämättä tupakkatuotteita tilanteissa joissa kaveritkin käyttävät. Koulujen välitunnit ovat esimerkiksi tällaisia tilanteita. (Kylmänen 2005: 56.)

Tupakoinnin aloittamiseen on jokaisella omat syyt, mutta yleisempiä niistä ovat nuoren halu olla aikuinen, vanhempien salliva asenne, kaverien tupakointi, tupakan mainonta ja vähäinen syövänpelko. Tupakoinnin aloittaminen on monelle nuorelle 12-16 vuoden iässä aikuinen valinta, joka merkitsee itsetuntoa ja machoilua, mutta muuttuu valitettavasti hyvin pian nikotiiniriippuvuudeksi. (Vierola 2005: 39.) Nuorten kanssa keskusteltaessa tupakoinnin vaaroista kannattaa olla hyvin konkreettinen, sillä varsinkin tupakasta aiheutuvat kuolemat ovat kaukainen käsite, jos heillä ei ole asiasta kokemusta esimerkiksi oman lähipiirin kautta. Nuoria kiinnostavat päihteistä puhuttaessa se miten niiden käyttö näkyy heidän elämässään juuri nyt. Eräs konkreettinen keino esittää tupakan vaikutuksia ovat ulkonäköön liittyvät asiat. Tupakointi huonontaa ihoa, aiheuttaa finnejä, pahaa makua ja hajua suuhun ja hampaiden kunnon heikkenemistä. (Kylmänen 2005: 58-59.) Tupakointi vaikuttaa merkittävästi nuoren terveyteen ja kuntoon.

Tupakoivilla nuorilla on yleensä muita nuoria enemmän poissaoloja ja hengitystietulehduksia sekä yskää. Tupakoivat nuoret toipuvat yleensä hitaammin flunssasta ja kärsivät muita nuoria useammin vatsakivuista, stressistä ja psyykkisistä häiriöistä sekä väsymyksestä ja masennuksesta. Tupakointi vaikuttaa nuoren koulumenestykseen ja hidastaa liikuntaa harrastavan nuoren lihasten palautumista ruumiillisten harjoitusten jälkeen. (Vierola 2005: 35-36.) Pelkkä tieto terveysriskeistä ei kuitenkaan estä nuorta aloittamasta tupakointia, sillä vaaralliset terveysseuraamukset tulevat yleensä vasta vuosien kuluttua. Terveyden haittatietojen kertominen nuorelle on tärkeää yhdessä lasten ja nuorten minäkuvan ja itsetunnon kehittämisen kanssa. Tupakoinnista tuleva välitön mielihyvän tunne voi olla nuorelle keino torjua riittämättömyyden ja ahdistuksen tunteita, masentuneet nuoret aloittavat tupakoinnin helpommin. Tämän vuoksi on tärkeää kiinnittää huomiota myös nuorten mielenterveyteen. (Vierola 2005: 39-40.)

Koska tupakointi on vähenemässä länsimaissa, pyrkii tupakkateollisuus mainonnan avulla vaikuttamaan ryhmiin joissa poltetaan vähän. Näitä ryhmiä ovat muun muassa nuoret, naiset ja maahanmuuttajat. Ikä on yksi keskeinen tekijä tupakoinnin aloittamisessa. Jos nuori päättää peruskoulunsa aloittamatta tupakointia, on hänellä paremmat mahdollisuudet pysyä savuttomana läpi elämän. Tämän takia nuorten asenteisiin vaikuttaminen on tärkeää tupakkateollisuuden asiakashankinnassa. Tupakan mainonta tehoaa nuoriin, sillä tutkimuksissa on todettu heidän aloittavan tupakoinnin yleensä eniten mainostetulla merkillä. Tutkimusten mukaan tupakkamainonnan kieltäminen Suomessa ja Norjassa on merkittävästi vaikuttanut kulutuksen vähenemiseen. Tupakkamainonnan kieltämisen yleistyttyä on siirrytty piilomainontaan. Piilomainontaa esiintyy muun muassa internetissä, tupakkamerkin nimisissä tuotteperheissä (vaatteet, kengät), elokuvissa ja sponsoreilla. Tupakkamarkkinointi perustuu mielikuviin, sillä tupakka itse tuotteena ei ole houkutteleva. Tupakka-askin ostaja hankkii yleensä rasian mielikuvia. Tuotetta markkinoidaan mielikuvilla rikkaudesta, menestyksestä, romantiikasta, vaarasta, toiminnasta, urheilullisuudesta ja nuoruudesta. (Tupakkaverkko 2008.)

Kehitysmaiden tupakkatuotanto on 30 vuodessa yli kaksinkertaistunut. Tähän ovat vaikuttanut ilmasto-olosuhteet ja halpa työvoima. Nykyisin tupakkateollisuuden suurin markkina-alue ovatkin kehitysmaat, joissa suurin osa maailman väestössä asuu. Iso osa näiden maiden asukkaista ovat tietämättömiä tupakan terveyshaitoista. Terveysvaaroista tiedottaminen on vaikeaa, koska mittava osa kehitysmaiden ihmisistä on lukutaidottomia ja tupakkateollisuudella on niissä hyvä taloudellinen asema. (Tupakkaverkko 2008.) Nykyään tupakka tappaa enemmän ihmisiä kehitysmaissa kuin AIDS. Kehitysmaiden nuorten savukkeiden kulutus on räjähdysmäisesti kasvanut, koska tupakkateollisuus on käyttänyt hyväkseen puutteellista lainsäädäntöä mainonnassa. (Vierola 2005: 297-298.)

Jotta tupakkaa voi kasvattaa, täytyy käyttää lannoitteita ja hyönteismyrkkyjä. Nämä aiheuttavat vahinkoa ympäristölle ja vesistöille. Kehitysmaissa maanviljelijöille hyönteismyrkkyjen käyttö saattaa olla myös terveysriski. Myrkkijä käytetään usein viljelijän terveydelle ja ympäristölle vaarallisella tavalla, koska tiedot ovat puutteellisia ja viljelijöiden koulutustaso alhainen. (Tupakkaverkko 2008.) Tupakan kuivattamiseen käytettävä puu vaikuttaa metsien vähenemiseen kehitysmaissa. (Vierola 2005: 298.) WHO:n laskelmien mukaan tupakkateollisuus kaataa yhden puun 300 tupakkaa kohden. Tupakan osuus on 5-25 prosenttia kehitysmaiden metsätuhoista. Laskelmien mukaan nykyinen kehitysmaiden metsät on kaadettu kokonaan 60 vuodessa. Puiden kaatamisella on tuhoisia vaikutuksia ekologiseen tasapainoon. Metsien tilalle syntyy autiomaita ja vesikerrokset mataloituvat aiheuttaen kaivojen ja lähteiden kuivumisia. (Tupakkaverkko 2008.)

## LIITE 3 - tupakka

### Tarina ”Peke pohtii”

”Pitäisiköhän kokeilla tupakkaa. Ana ja Vilenkin polttavat ja ovat kovia jätkiä – tai ovat ainakin olevi-  
naan, nehän aloitti tupakoinnin jo ala-asteella. Tuntuisikohan niiden läheisyydessä YHTÄÄN parem-  
malta jos itsekin polttais, miettii Peke ja jatkaa terveystiedon kokeisiin lukemista, tai aiheen selaamista.  
Miksiköhän tässäkin puhutaan juuri tupakoinnin haitoista?”

Harmi kun kotona ei kukaan polta. Nyt olis just hyvä sauma kokeilla, miltä ne ensimmäiset sauhut  
maistuis. Vois olla aika reteetä kertoo siitä huomenna koulussa! Tai no en kertos. Mirkku kuulis sen  
kuitenkin ja mä oon kuullu, kun se kerto sille punatukkaselle kaverilleen, ettei se IKINÄ pussais tupa-  
koivan pojan kans. Niiden henki kuulemma haisee pahalle.

Tai jos mä sittenkin kävisin pikana kiskalla ja kattosin kuka siellä on myymässä. Se nuori tyttö ainakin  
myy röökii Analle ja Vilenille, joten vois se mulleikki myydä yhen askin. Se tyttö on aiemmin ollu meijän  
lukion oppilas, joten se tuntee aika paljon porukkaa, eikä sitten kehtaa olla myymättä jos joku ihan re-  
hellisesti rahalla ostoksensa maksaa.

Toisaalta, luin just pari viikkoa sitten lehdestä, että vain pieni osa yläkoululaisista polttaa tupakkaa. It-  
se asiassa suurin osa (83%) 8-luokkalaisista ei polta lainkaan\* ja polttaminen kuulemma vähenee  
vuosi vuodelta. Oliskohan se (polttaminen) sit kuitenkin jo vähän out?”

### Kysymyksiä mietittäväksi tarinan pohjalta (esim. loppuksi jos aikaa jää)

- Tekeekö myyjä oikein jos myy tupakkaa Pekelle?
- Onko tupakointi yli 18-vuotiaille terveellistä tai terveellisempää?
- Miksi osa nuorista aloittaa tupakoinnin? Miksi niin harva aikuinen aloittaa tupakoinnin?

(\* Vantaa välittää –kysely 2008)

## LIITE 4 - tupakka



### Tupakointi-taulu ja sana-/lausekortit

**Faktaa:** (suluissa ehdotus siitä, mihin osioon neljästä jokainen kortti voisi kuulua)

#### Rahaa menee (haitat nyt/ pitkäaikaiset haitat/ riippuvuus/ vieroitusoireet)

- Kuinka paljon menee rahaa kuukaudessa, jos tupakoi askin päivässä? N.120 euroa, mitä muuta tällä rahasummalla saisi?

#### Hampaiden kunto heikkenee (pitkäaikaiset haitat/ haitat nyt)

- Hampaiden värjäytyminen on monta kertaa yleisempää tupakoivilla kuin tupakoimattomilla. Tupakan terva pureutuu kiilteessä oleviin halkeamiin. Tupakoivilla muodostuu mm. hampaan pintaan tavallista enemmän hammaskiveä, mikä lisää iensairauksia. Lisäksi heillä on useammin hoitamattomia reikiä hampaissaan ja huonompi suuhygieniä. Myös nuuska vaurioittaa hampaita ja ikeniä.

#### lentulehdus

- lentulehdukset ovat tupakoitsijalla melko yleisiä ja nopeasti leviäviä, mutta ienten heikentyneen verenkierron takia se saattaa jäädä tupakoitsijalta huomaamatta.

#### Hengitys haisee (haitat nyt/ pitkäaikaiset haitat)

- Tupakoivan henki haisee tupakoimattoman mielestä pahalta. Tupakointi saattaa myös aiheuttaa kroonista hengityksen pahaa hajua. Koska tupakoitsijan hajuaiisti on heikentynyt, hän ei itse huomaa hengityksensä haisevan. Myös vaatteet, iho ja hiukset haisevat.

#### Iho rypistyy (pitkäaikaiset haitat)

- Tupakointi on merkittävä ihon ennenaikainen vanhentaja liiallisen auringonvalon ohella. Tupakointi heikentää ihon pintaverenkiertoa ja sitä kautta myös aineenvaihduntaa. Lisäksi se vaikuttaa haitallisesti ihon kimmoisuuteen sekä kiinteyden kannalta oleellisten aineiden, elastiinin ja kollageenin, rakenteeseen ja määrään.

#### Muutokset aivoissa (riippuvuus)

- Nikotiini on aine, joka imeytyy keuhkoista ja limakalvoilta ja kulkeutuu verenkierron kautta sekunneissa aivoihin. Ensimmäiset tupakointikokeilut aiheuttavat yleensä lievää huonovointisuutta. Kun tupakointia jatketaan, aivot tottuvat nikotiiniin ja niissä tapahtuu pysyviä muutoksia (ns. nikotiinireseptorien määrä ja reaktionopeus kasvaa). Kun nikotiinipitoisuus aivoissa laskee, herää tupakoitsijalle tarve tupakoida ("aivot tilaavat nikotiinia"). Aivot eivät biologisessa mielessä unohda nikotiinia koskaan ja muutosten väheneminenkin vie kuukausia, osalla jopa vuosia. Näin ollen tupakoinnin lopettanut ihminen voi pitkänkin ajan kuluttua vielä palata yllättävän helposti tupakoi-maan säännöllisesti. Tupakkateollisuus lisää tupakkatuotteisiin lisäaineita, jotta nikotiini imeytyisi tehokkaammin.

#### Käsien vapina (vieroitusoireet)

#### Pinna kireällä (vieroitusoireet)

#### Alakuloinen olo (vieroitusoireet/ riippuvuus)

- Nikotiinin puute siitä riippuvaisilla ihmisillä aiheuttaa vieroitusoireita, joita mm. edellä mainitut ovat. Aivojen totuttua nikotiiniin eli nikotiiniriippuvuuden synnyttyä, aivoille "normaali" tila on se, kun elimistössä on tietty määrä nikotiinia. Nikotiinipitoisuuden lasku saa aikaan vieroitusoireita ja tupakoitsija "lääkitsee" näitä oireita tupakoimalla. Esimerkiksi jos vieroitusoireena on pinna kireällä, tupakoitsija kokee tupakan rauhoittavan häntä, koska tupakasta saatava nikotiini poistaa vieroitusoireet. Tosiasiassa vieroitusoire (eli pinnan kireys) johtuu juuri tupakasta ja sen aiheuttamasta riippuvuudesta. Muita vieroitusoireita on mm. ahdistuneisuus, levottomuus, unettomuus, keskittymiskyvyn ongelmat, tupakanhimo, näläntunne ja päänsärky. Osa oireista liittyy toisiinsa ja oireet saattavat tulla usein samaan aikaan. Nikotiini vaikuttaa aivoissa mielihyvämikaaleihin, joten tupakoinnin loputtua olo voi tuntua jonkin aikaa alakuloiselta.

**Kaveripiiri muuttuu (riippuvuus)**

- Riippuvuus ei ole pelkästään fyysistä riippuvuutta, vaan siihen liittyy myös sosiaalinen ja henkinen riippuvuus. Tupakoija oppii säätelemään tunnetilojaan tupakan avulla eikä niinkään tunteita kohtaamalla. Tupakointi on sosiaalinen tapahtuma ja tupakointi tupakkapaikalla lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta.

**Valehtelua vanhemmille (riippuvuus/ haitat nyt/ pitkäaikaiset haitat)**

- Tupakkariippuvuus ei ole harkittu valinta vaan asteittainen liukuminen satunnaisista kokeiluista päivittäiseen tupakointiin. Nuori joutuu usein häpeään, pettymisen ja vanhempien suuttumisen pelossa erilaiseen valehtelun kierteeseen, joka voi vaikuttaa vanhempien ja nuorten väleihin.

**Kehkoahaumatauti eli COPD (pitkäaikaiset haitat)**

- Kehkoahaumatauti on "joka toisen tupakoijan tauti", selvästi yleisempi kuin keuhkosityöpä. Moni tupakoitsija sairastaa sitä tietämättään, koska se etenee salakavalasti. Sairaus heikentää hitaasti keuhkojen toimintaa: aluksi oireet ovat lieviä (esim. yskä), mutta vähitellen hengenahdistus lisääntyy, koska keuhkoputket ovat kroonisen keuhkoputken tulehduksen takia ahtautuneet ja sairaus on vaikuttanut keuhkoissa tuhoten keuhkorakkuloita ja heikentäen hapen kulkeutumista verenkiertoon. Tautiin ei ole parantavaa hoitoa, vain oireita lievittävää lääkitystä. Tupakoinnin lopettaminen hidastaa huomattavasti taudin etenemistä. Sairauden aiheuttaja on 90% tapauksista tupakointi.

**Flunssat pitenevät ja pahenevat (haitat nyt/ pitkäaikaiset haitat)**

- Kaiken ikäisillä tupakoitsijoilla on osoitettu olevan enemmän erilaisia hengityselimiin liittyviä oireita kuten yskää, limanmuodostusta, hengenahdistusta ja hengityksen vinkumista kuin ei-tupakoivilla. Tupakointi vaikuttaa haitallisesti muun muassa immuunipuolustukseen, jolloin esim. influenssa ja tavallinen flunssa tarttuvat tupakoivaan helpommin. Influenssarokotteen teho on tupakoivilla heikompi. Lähes kaikki tupakoijat kärsivät kroonisesta keuhkoputken tulehduksesta ("tupakkayskä"), joka aiheutuu tupakansavun ärsytyksestä keuhkoissa.

**Kunto heikkenee (haitat nyt/ pitkäaikaiset haitat)**

- Miksi tupakointi heikentää suorituskykyä?  
Nikotiini, häkä, terva ja muut tupakan sisältämät myrkyt kuormittavat sydäntä ja ahtauttavat verisuonia.  
Nikotiini nostaa tilapäisesti verenpainetta ja sydämen sykettä > sydän rasittuu enemmän kuin normaalisti. Nikotiinin vaikutuksesta veren virtaus valtimoissa kiihtyy, mutta lihasten verenkierto taas vähenee.  
Häkä heikentää elimistön hapen saantia korvaamalla hapen veren punasoluissa. Sydän yrittää korvata hapenpuutetta sykkimällä entistä nopeammin, mikä puolestaan lisää hapen kulutusta. Koska lihakset eivät saa tarpeeksi happea, ne väsyvät helpommin.

**"Laiskistuminen" (riippuvuus/ pitkäaikaiset haitat)**

- Tutkimusten mukaan tupakoivat ovat fyysisesti vähemmän aktiivisia kuin tupakoimattomat.

**Sormet muuttuvat kellertäviksi (pitkäaikaiset haitat)**

- Tupakassa on noin 4000 eri kemikaalia, suurimman osan vaikutuksia elimistöön ei tunneta. Tupakassa oleva terva värjää sormet.

**Iho-ongelmat pahenee (haitat nyt/ pitkäaikaiset haitat)**

- Mitä muutoksia tupakointi aiheuttaa iholle? Tupakointi heikentää ihon pintaverenkiertoa ja siten sekä altistaa ihon tulehduksellisille muutoksille että vaikeuttaa niitä. Tupakoitsijoilla esiintyy aknea enemmän kuin tupakoimattomilla.

**Lasten saaminen vaikeutuu (pitkäaikaiset haitat/ riippuvuus)**

- Lapsettomuuden riski kasvaa 35%, jos nainen polttaa. Miehellä runsas tupakointi heikentää potentssia, siemennesteen laatua, siittiöiden määrää ja liikkuvuutta. Lapsettomuudesta kärsivälle, sekä naiselle että miehelle, tupakoinnin lopettaminen on perushoitoa.

**Lisätietoa aiheesta:**

- [www.tupakkaverkko.fi](http://www.tupakkaverkko.fi)
- [www.stumpi.fi](http://www.stumpi.fi)

## LIITE 5 - tupakka

### Kuvakorttien aihepiirejä:

- tuoksu, läheisyys, suutelu
- iho, hampaat
- puhtaus
- raha
- urheilu, kunto
- esimerkkinä oleminen, lapset
- ikääntyminen.
- Tupakka ei vanhenna vain ihoa, sydäntä ja keuhkoja vaan koko elimistöä. Tupakointi lyhentää elinikää merkittävästi ja puolet tupakoivista kuolee ennenaikaisesti. Tupakoivien ikääntyneiden elämänlaatua heikentävät erilaiset tupakkasairaudet.

### Luonto, sademetsät



Tupakantumpit sisältää useita ympäristölle haitallisia aineita. Tumpit kuuluisivat ongelmajätelaitoksiin eivätkä talousjätteeseen. Esimerkiksi uimarannoilta mereen joutuvat tupakantumpit voivat säilyä kymmeniä vuosia ja aiheuttaa terveysriskin kaloille ja meren linnustolle.



Tupakan kuivaamiseen käytetään edelleen paljon polttopuuta. WHO: n mukaan yksi puu kaadetaan 300 savuketta (15 askia) kohden. Tupakan kasvattamisessa käytetään lannoitteita ja hyönteismyrkkyjä, jotka aiheuttavat vahinkoa ympäristölle ja vesistöille. Hyönteismyrkkyjen käyttö saattaa aiheuttaa myös viljelijälle terveysriskin, koska niitä käytetään usein ympäristölle ja viljelijälle vaarallisella tavalla johtuen puutteellisista tiedoista.

### Kehitysmaat



Tupakkaa kasvatetaan yli 120 maassa, joista 3/4 on kehitysmaita. Tupakan viljelyyn käytettävä maa-ala on pois ruoan tuotannosta. On arvioitu, että jos kehitysmaiden tupakkaviljelmät muutettaisiin ruokaa tuottaviksi pelloiksi, niillä voitaisiin ruokkia 10-20 miljoonaa ihmistä. Tupakan kulutus kasvaa tällä hetkellä kehitysmaissa ja vähenee rikkaissa maissa. Kehitysmaiden asukkaat ovat tietämättömiä tupakan haitallisuudesta ja koska suurin osa väestöstä on lukutaidotonta, on valistus tupakoinnin vaaratekijöistä vaikeaa.

### Eläimet



Tupakkateollisuudessa on käytetty yli 50-vuoden ajan koe-eläimiä (mm. koiria, hamstereita, kaneja, hiiriä ja rottia) tutkittaessa tupakansavun vaarallisuutta. Koe-eläimet opetetaan tai pakotetaan hengittämään tupakansavua normaalisti tai henkitorveen tehdyn reiän kautta. Myös kotieläimet kärsivät passiivisen tupakoinnin haitoista.

## KIUSAAMINEN - toimintaohjeet

Kiusaaminen...



### Tavoitteet:

- Nuorella on valmiuksia tunnistaa kiusaamista sen eri muodoissa ja keinoja toimia joutuessaan kiusatuksi ja/ tai kohdatessaan muiden kiusaamista.
- Nuoren kyky hyväksyä erilaisuutta on kasvanut ja keinot osoittaa myötätuntoa ovat lisääntyneet.

**1. Tarina:** Tarina kertoo Pekestä, joka joutuu kiusatuksi. Salkun ohjaaja toimii tarinan kertojana, Peken äänenä. Tarina luetaan eläytyen. Tarinasta luetaan aina pieni pätkä, jonka jälkeen kellottaja esittää tarinaan liittyvän välikysymyksen nuorille. Välikysymyksissä ei ole tarkoitus viipyä pitkään, mutta nuorille voidaan esittää lisää kysymyksiä harkinnan mukaan. Tarinan loppu jää avoimeksi, mutta nuoret voivat yhdessä ohjaajan kanssa miettiä miten tarina voisi jatkua. Rastinohjaajan ja -kellottajien tulee valmistautua lukemalla tarina huolellisesti läpi!

Ohjaaja aloittaa: "Kerron teille tarinan Pekestä."

Ohjaaja ja kellottaja jatkavat tarinan lukemisen ja kysymysten vuorottelua. Jos aikaa jää, nuoret voivat yhdessä rastilla olevien aikuisten kanssa miettiä miten tarina voisi jatkua.

Tarinan jälkeen vapaamuotoista keskustelua seuraavien kysymysten pohjalta. Ohjaajien on hyvä jäädä painottamaan niitä alueita, jotka puhututtavat nuoria. Kysymyksiä voi muokata ja keksiä lisää. (Nuorista voi myös muodostaa pareja tai kolmikoita ja pyytää heitä miettimään seuraavia kysymyksiä. Lopuksi parit/ kolmikot jakavat ajatuksensa muille.)

- Miksi maailmassa kiusataan? Onko ihmisten vaikeaa hyväksyä erilaisuutta?
- Mikä on kiusaamista ja mikä ei? (kiusaamisen muodot)
- Tuleeko kiusaaminen yleensä esiin?
- Huomaavatko opettajat kiusaamisen? Puuttuvatko aikuiset kiusaamiseen? Jos opettajat / aikuiset eivät huomaa, mistä tämä johtuu?
- Ratkaisukeskeinen kysymys: miten kiusatun tulee toimia, mitä kiusatulle voisi sanoa / näyttää, että hän jaksaa paremmin tilanteessa.
- Mikä on ulkopuolisen rooli kiusaamistilanteessa, miten siihen voi puuttua, voiko puuttua joutumatta itse kiusatuksi? Miltä tuntuu kun näkee itse kiusaamista?

**2. Adressi:** Nuorten kanssa tehdään adressi/ toimintaohje koululle siitä, miten he toivovat koulun toimivan kiusaamistapauksissa. Adressi luovutetaan luokanopettajalle loppuyhteenvetdon aikana. Adressin sisällön kirjaa ylös kellottaja ja lopuksi jokainen allekirjoittaa adressin.

**3. Tyhjä tuoli:** Mikäli aikaa jää, ryhmä voi tehdä harjoitteen 'tyhjä tuoli'. Tyhjä tuoli asetetaan huoneen keskelle. Sovitaan, että siinä istuu Peke. Ryhmän tehtävänä on esittää Pekelle positiivisia ja kannustavia lauseita/ ajatuksia, jotta hänen on helpompaa selvitä kiusatuksi tulemisestaan ja siihen liittyvistä tunteista. Rastin ohjaaja ja kellottaja voivat aloittaa.



## LIITE 1 - kiusaaminen



### Tarvittavat välineet - Salkun sisältö

- tarina
- paperia ja kyniä adressin tekoa varten.

## LIITE 2 - kiusaaminen



Kiusaaminen on yksi haastavimmista tekijöistä koulumaailmassa. Perusopetukseen osallistuvista lapsista 5-15 prosenttia joutuu koulutovereidensa toistuvan ja pitkäkestoisen kiusaamisen kohteeksi. Kiusaaminen on yleensä järjestelmällistä ja tavoitteellista toisen ihmisen vahingoittamista, jonka kohteeksi joku oppilas joutuu toistuvasti saman tai useamman oppilaan voimin. (Pörhölä 2006.) Koulukiusaaminen voi olla fyysistä tai psyykkistä ja muodoiltaan tönimistä, lyömistä, haukkumista ja pilkkaamista, yksin jättämistä sekä ilkeitä puheita takanapäin. (Salmivalli 2002, Cacciatore 2006: 126.) Usein kiusaaja tai kiusaajat pyrkivät saavuttamaan toista loukkaavalla ja alistavalla asenteellaan jotain etua itselleen, esimerkiksi vaikutusvaltaa ja johtavan aseman ryhmässä, itsetunnon kohentumista tai vertaisten osoittamaa arvostusta ja jopa pelkoa. Kyseessä voi olla myös materiaallinen etu, kuten raha tai palveluksia. (Pörhölä 2006.) Tavallisinta koulukiusaaminen on alaluokilla, missä sitä esiintyy saman verran tyttöjen sekä poikien keskuudessa. Yläluokille siirryttäessä poikien kiusaaminen lisääntyy.

Tytöt ja pojat kiusaavat eri lailla. Poikien kiusaaminen on yleensä suoraviivaisempaa kuin tyttöjen. Poikien keskuudessa tönitään, tuupitaan ja haukutaan suoraan, kun taas tytöt kiusaavat usein epäsuorasti. Tytöt jättävät kiusatun useasti yksin, puhuvat pahaa selän takana, arvostelevat ulkonäköä ja katsovat merkitsevästi. Nykyisin tyttöjen keskuudessa suoraviivainen kiusaaminen ja entistä aggressiivisempi käytös ovat lisääntyneet. (Salmivalli 2002, Cacciatore 2006: 126.) Oppilailta on myös erilaisia rooleja kiusaamistilanteisiin, he osallistuvat joko varsinaisena kiusaajana, kiusaajan apurina tai kiusaamista kannustavana sivustakatsojana. (Pörhölä 2006.)

Kiusaamisongelman pois kitkeminen vaatii ennaltaehkäiseviä toimia sekä järjestelmällistä puuttumista kiusaamiseen, kun sitä ilmenee. (Pörhölä 2006.) Aikuiset eivät aina huomaa kiusaamistilanteita, kiusaaminen voi olla niin huomaamatonta, että sitä on vaikea havaita. Yleensä oppilaat ovat tietoisia asiasta. (Salmivalli 2002, Cacciatore 2006: 126.) Kiusaamista voidaan ehkäistä esimerkiksi lasten ja nuorten vuorovaikutussuhteita tarkkailemalla sekä kehittämällä, lisäämällä tietoisuutta kiusaamisilmioista oppilaiden, koulun ja vanhempien keskuudessa ja vahvistamalla kiusaamisen vastaisia asenteita. (Pörhölä 2006.) Päätäväinen puuttuminen ongelmiin herättää ilmapiirin, jossa kiusaamista ei sallita. Tällöin myös lapset itse alkavat toimia ja vastuunotto kiusaamisesta kasvaa. (Salmivalli 2002.)

## LIITE 3 - kiusaaminen

### Tarina ”Pekeä kiusataan”

Hiton herätyskello. Ei millään jaksais nousta ja lähteä kouluun. Aina vaan koulua, koulua, koulua. (haukotus) Miten siitäkin pääsis eroon? Joskus on ihan jees mennä kouluun, kun näkee joitain kaveriteita ja kaikkee, mutta välillä taas ei halua mennä ollenkaan. Tai on koulukin välillä ihan kivaa, mutta silti ei huvita mennä kattomaan kaikkia niitä ärsyttäviä tyyppejä. Vesku on ihan jees, mutta ei sekään taida olla aamulla koulussa.

Toi ei kyllä jätä rauhaan jos tästä ei kohta nouse. Mä en jaksa kuunnella sitä kun se vaan valittaa ja valittaa kokoajan. ”Peke, nouse jo, koulu alkaa pian.”, aivan kuin mä en tietäisi koska mun koulu alkaa. Mä en vaan halua mennä sinne, eikä se ymmärrä sitä. En mä voi sille kuitenkaan alkaa selittämään. Aina, kun se kysyy, että miten koulussa menee, niin mä vastaan vaan perusvastauksen, ihan hyvin. Se on tyytyväinen siihen ja jättää mut rauhaan.

Jättäisipä nytkin, mutta ei, Peke nouse jo, se vaan huutaa ja jatkaa sitä loputtomasti, siihen asti, kun mä nouden. Ehkä mä nyt sitten nouden, niin säästyn siltä joka-aamuisealta valitukselta, joka sängyssä vitkuttamista seuraa.

### Miksiköhän Peke ei halua lähteä kouluun?

Onkohan Ana ja Vilen tulossa tänään bussilla kouluun? Ne istuu kuitenkin taas siellä perällä huutele-massa. Mä vihaan niitä. Välillä mä sanon niille takaisin, mutta ei siitä ole mitään hyötyä. Ne vaan kiusaa, eikä lopeta sitä koskaan.

Anan isä on joku sähkömyyjä ja sillä on rahaa, joten Ana saa tietty kaiken mitä se haluaa. Sillä on jo uusi mopo kotona odottamassa sitä, että se täyttää viisitoista. Vaikka on se tietty kovaan ääneen ke-hunut kuinka ajoi sillä jo pariviikkoa sitten, kun isä ei ollut kotona. Mäkin haluaisin mopon, mutta ei meillä ole rahaa semmoisiin. Ei Vilenin porukoillakaan ole mitään rahaa, mutta se pärjää sillä, että seuraa Anaa joka paikkaan ja tekee, mitä se käskee. Toivottavasti ne lintsais tai jotain.

Mutta tuollahan ne taas on. Mikähän kommentti sieltä tällä kertaa tulee: Peke on homo, tai sitten les-bo, mitä ne nyt ikinä keksii. Aina on joku asia, josta haukkua. Sitten, kun mä välillä suutun niille ja alan riehumaan, niin ne vaan nauraa, että, mitä sä nyt riehut ”ei haukku haavaa tee”. Yks opettaja kerran päästi suustaan tuon maailman ärsyttävimmän lauseen, kun mä koitin sille sanoa jotain asiasta. Ana ja Vilen oli siinä paikalla, ja siitä lähtien ne on hokenut sitä samaa, ”Ei haukku haavaa tee”.

No niin koulun pysäkki. Nyt äkkiä ulos ennen ku Ana ja Vilen ehtii ovelle tökkimään. Bussi on kyllä niin täynnä, ettei ole mitään saumaa ehtiä ulos ennen niitä.

Ja siellä ne taas venaa.

Annas Peke me katsotaan sun laukkuun. Olisko sun reppussa jotain hyvää syötävää. (Ana)  
En varmana anna sulle mun laukkua, eikä siellä edes mitään ole. (Peke)  
Anna nyt se reppu tänne tai saat taas turpaan. ( Ana)

### Mitä Peken pitäisi tehdä tilanteessa?

Huh, onneksi toi hullu liikan ope käveli ohi ja pojat meni hiljaiseksi. Ne haluaa näyttää sille, koska ne haluaa siltä hyvän numeron. Kaikki kai vähän pelkääkin sitä, kun se on ollut jossain rauhanturvaajissa tai jotain. Mä en pidä siitä yhtään. Se vaan huutaa ku jossain armeijassa. Mä en ole saanut siltä koskaan hyvää numeroa, ku se ei kai tykkää musta tai jotain. Onneksi nyt on matikkaa, se on ainakin helppoa.

Matikan opettaja on kyllä ihan kiva. Kunhan se ei vaan ala kovin paljon kehuaan mua, sillä siitä Ana ja Vilen saa taas lisää aihetta haukkumiseen. Kai ne pitää mua jonain nörttinä, vaikka en mä koskaan edes yritä mitään. Matikka vaan on mulle niin helppoa.

Hei mis mun kännykkä on. Se oli mun repussa, kun menin vessaan. Vilen oli mun repulla kun mä tulin takasin. Se varmaan otti sen.

Hei Vilen, anna mun kännykkä takasin. (Peke)  
Ei mulla mitään kännykkää ole. (Vilen)

Varmana sillä on se. Näkee jo ilmeestä.

Idiootti, anna nyt se tänne. (Peke)

Nyt pojat hiljaa ja omille paikoille. (Opettaja)

Varmana ope huomaa, että mä pyysin mun kännykkää Vileniltä, mutta nyt se vaan mulkoilee.

### **Mitä teidän mielestä opettajan tulisi tehdä?**

-----

No, ei sitä saanut matikan tuntiakaan olla rauhassa. Se kännykkä on varmana Vilenillä. Siellä on vaikka mitä numeroita ja ne voi Anan kanssa lähettää kelle tahansa mitä vaan sattuvat keksimään. Kerran aikaisemmin joku varasti kännykän mun takin taskusta ja soitti sillä palokunnan paikalle. Sit oli hirvee selittäminen, että en mä ole mitään soittanut, mutta ei ne uskonut, kun en mä tiennyt kuka sen oli tehnyt. Ne ilmoitti kotiinkin ja himassa valitettiin siitä koko vuoden.

Niin mitä sä Peke aloit tunnilla uhoamaan. Jos haluat kännykkäs takasin, niin tuu hakee. (Vilen)

En mä pärjää noille yksin. Onkohan Vesku jo koulussa? Se olis varmasti mun puolella. Nyt pitäisi pitää pokka, kun kaikki vielä kattoo ympärillä ja seuraa tilanteen etenemistä, aivan kuin mun elämä olis jotain tosi-tv:tä.

Antakaa nyt se tänne, tai... (Peke)  
Tai mitä! Sä kerrot opettajalle vai? Et sä pelkuri mitään tee kuitenkaan. (Ana)

Kukaan ei auta, mutta en mä halua pyytää ketään auttamaan, siitä noi vaan innostuis lisää. Ärsyttää ja pelottaa, ja tosi noloa, kun puoli koulua on näkemässä. Miks nää muut ei sano mitään? Onneks Vesku tulee tuolta...

### **Mitä muut voisivat tehdä tässä tilanteessa?**

## SEKSUAALISUUS - toimintaohjeet



### Tavoitteet:

- Nuoren valmiudet käsitellä seksuaalisuutta ovat lisääntyneet.
- Nuoren kunnioitus toisen itsemääräämisoikeutta kohtaan on lisääntynyt.

**1. Tarina:** Tarina kertoo Pekestä, joka on ihastunut (Liite 3).

Ohjaaja aloittaa: "Kerron teille tarinan Pekestä.

Ohjaaja lukee ensimmäisen pätkän tarinasta ja kysyy oppilailta kysymyksen.

Ohjaaja jatkaa tarinan lukemista ja kysyy välikysymykset.

Tarinan päättyttyä ryhmä ohjaajan ja kellottajan avulla miettii miten Pekelle kävi. Saiko Peke koskaan kerrottua Mirkulle ihastumisestaan? Miten Mirku vastasi, käytiinkö treffeillä, jos käytiin, niin millaisilla. Kysymyksiä voi keksiä lisää. Oppilaista voi myös muodostaa pareja tai kolmikoita ja pyytää heitä miettimään miten tarina päättyy. Lopuksi parit/ kolmikot esittävät ajatuksensa muille.

**2. Kysymyksiä:** Ohjaaja kysyy kysymyksiä ja ohjaa keskustelua kellottajan kanssa. Kysymysten tarkoituksena on lisätä keskustelua ja helpottaa sitä. Asiaa pyritään lähestymään itsensä ulkopuolelta. Kysymyksiä käytettäessä on tärkeä muistuttaa nuoria ääneen siitä, että ei ole olemassa oikeita vastauksia, eikä kenenkään tarvitse pelätä oman näkökulmansa tai mielipiteensä esittämistä.

## LIITE 1 - seksuaalisuus



Samalla kun nuori rakentaa käsitystä omasta itsestään, siitä onko hän hyvä ja arvokas, suojaamisen arvoinen, potentiaalinen partneri ja riittävä omana itsenään, hän myös luo käsityksen omasta seksuaalisuudestaan. Nuoren on tärkeää tietää itsemääräämisoikeudesta, oman ja toisen kehon arvokkuudesta, sekä siitä miten väkivallalta ja hyväksikäytöltä voi suojautua. Nuoret kokevat seksuaalisuuden usein hämmentävänä asiana, ovat haavoittuvaisia ja työstävät naisena ja miehenä olemista. Nuoruuden herkässä vaiheessa tarvitaan seksuaalikasvatusta, joka tarjoaa tukea ja tietoa niin järjen, tunteen kuin biologiankin tasoilla. Nuorille tulee puhua seksuaalisuudesta itsetuntoa ja minäkuvaa vahvistavana voimavarana, sillä silloin nuorelle syntyy halu pitää itsestä huolta ja halu suojata itseä ja muita taudeilta ja suunnittelemattomalta raskaudelta. (Väestöliiton seksuaaliterveyspoliittinen ohjelma 2006: 23-24, Cacciatore 2006: 183.)

Nuorten tarve tulla hyväksytyiksi ja pidetyiksi kavereiden keskuudessa saattaa johtaa siihen, että nuoret toimivat itseään vahingoittavalla tavalla. Mitä epävarmempi ja nuorempi ihminen on, sitä vaikeampi hänen on kieltäytyä painostuksen alla. Tämän vuoksi omien arvojen, tarpeiden ja tunteiden tunnistaminen ja taito puhua niistä on yksi tärkeä osa nuorten terveysopetusta. (Välimaa 2004: 144-145, Cacciatore 2006: 183.) Seksuaalisuuden viriäminen on yksi nuoruuden tärkeimmistä muutoksista. Läheisessä ihmissuhteessa nuori valmistautuu seurusteluun ja seksuaalisuuteen. Vanhemmat ja muut aikuiset ovat nuorille malleina siinä, miten toista ihmistä kohdellaan parisuhteessa. Nuoruuden seksuaalisuuteen liittyy voimakkaasti itsensä tutkiminen, muiden tarkkaileminen sekä itsensä vertaileminen. Seksuaalisuus on henkilökohtainen ja herkkä alue. Nuoren seksuaalinen kehittyminen vaatii rauhaa ja aikaa eikä sitä tulisi kiirehtiä, sillä koetut loukkaukset ja pettymykset seksuaalisuuden saralla vaikuttavat nuoren omanarvontuntoon kauan. (Väestöliitto 2008.)

## LIITE 2 - seksuaalisuus

### Tarina "Peke ihastuu"

Peken rinnakkaisluokalla on Vilen niminen poika, jonka kanssa Peke ei ole koskaan tullut toimeen. Vilen on vuotta vanhempi ja ne asuu aika lähellä. Vilenillä on pikkusisko Mirkku, joka on Peken rinnakkaisluokalla.

Mirkku on Peken mielestä nätti. Mirkun nauru on Peken mielestä aivan ihana ja kun Mirkku nauraa tuntuu se vatsanpohjassa asti. Mirkulla on vaaleat lyhyet hiukset. Jotkut sanovat että Mirkku on ihan tavallinen, mutta Peken mielestä Mirkku on jotain aivan erityistä.

Peke toivoo, että Mirkku huomaisi hänet. Peke on ollut ihastunut Mirkkuun jo seiskaluokan alusta lähtien, mutta hän ei tiedä mitä Mirkku ajattelee hänestä.

### Mistä tietää, että on ihastunut? Mistä tietää, että toinen on ihastunut sinuun?

Peke haluaisi pyytää Mirkkua treffeille, mutta hänellä ei ole paljoa rahaa ja eikä hän oikein tiedä miten treffeille pyydetään. Mitä jos Mirkku ei halua lähteä ja onkin kiinnostunut Anasta, joka on Vilenin paras kaveri? Sillä on aina rahaa ja mopokin valmiina odottamassa. Pekeä jännittää, että Mirkku kieltäytyy ja kertoo sen sitten kaikille. Pekeä kiusataan välillä muutenkin ja hän ei haluaisi, että kiusaajat saisivat tästä yhden jutun lisää huudoilleen. "Peke sai pakit"...

### Mitä treffit on ja mitä siellä tehdään?

Peken luokalla on Tomppa, joka on huomannut että Peke on ihastunut Mirkkuun. Tomppa hännää Pekeä asiasta ja kysyy onko Peke jo saanut. Tomppa yllyttää Pekeä läppimään Mirkkua: "läppää pyllylle ja revi rintsikat auki". Peke itse haluaisi vain, että Mirkku huomaisi hänet ja ehkä pussailu olisi kivaa. Tomppa on sitä mieltä, että tytöt tykkäävät siitä, että niitä puristellaan tisseistä ja läpsitään pepulle.

### Mihin toista ei saa koskea ja mihin taas voi koskea? Mitä toisen alueita tulee kunnioittaa? Mistä tiedät, että toinen haluaa pussata/ suudella sinua tai kävellä käsi kädessä?

Pekeä jännittää se, että osaako hän suudella. Pelkkä ajatuskin Mirkun suutelemisesta saa Peken kiihottumaan. Aamuisin Pekeä välillä hämmentää nousta sängystä, kun lakanat jäävät suttuiseksi. Bilsan tunnilla kyllä puhuttiin, että kaikki tämä on ihan normaalia ja kuuluu tämän ikäisen nuoren miehen elämään. Peke on miettinyt, että jos hän joskus suutelee Mirkkua, mitä pitää tehdä sen jälkeen.

### Minkä ikäisenä ihmiset ovat yleensä ensimmäisen kerran yhdynnässä?

(tutkimusten mukaan yläluokkalaisista neljällä viidestä, lukiolaisista lähes kahdella kolmesta ja ammattiin opiskelevista kolmasosalla ei ole yhdyntäkokemuksia).

**Tehtävä:** Miten Peke toimii, miten tarina päättyy?

## LIITE 3 - seksuaalisuus



### Kysymyksiä:

Nämä ovat tarkoitettu olemaan keskustelun pohjana tarinan lukemisen ja siihen liittyvien kysymysten jälkeen.

#### Voiko vain poika pyytää treffeille?

- Miten saat toisen huomaamaan itsesi?
- Jos toinen pyytää treffeille ja ei halua lähteä, voiko niistä kieltäytyä?
- Miten kieltäytyminen tehdään?
- Voiko treffeillä tapahtua jotain ikävää?

#### Voiko olla ihastunut moneen samaan aikaan?

- Pitääkö ensin olla ihastunut, jotta voi rakastua?
- Voiko omasta ihastumisesta tuntea häpeää?
- Kuinka paljon kavereiden mielipiteet vaikuttavat siihen, että kehen ihastuu?
- Kumpaan ihastutaan luonteeseen vai ulkonäköön?
- Kumpaan rakastutaan luonteeseen vai ulkonäköön?

#### Onko seurustelukumppani kavereita tärkeämpi?

- Pitäisikö seurustelun päättyä aina yhteiseen päätökseen?
- Kuuluuko seurustelukumppanille kertoa ihan kaikki?
- Kuuluuko seurusteluun aina myös fyysinen puoli?
- Pitääkö seurustellessa suostua kaikkeen mitä toinen haluaa?
- Loppuuko seurustelu jos ei suostu?
- Mistä tietää olevansa valmis seksisuhteeseen?



## SUOJAAVAT TEKIJÄT - toimintaohje



### Tavoite

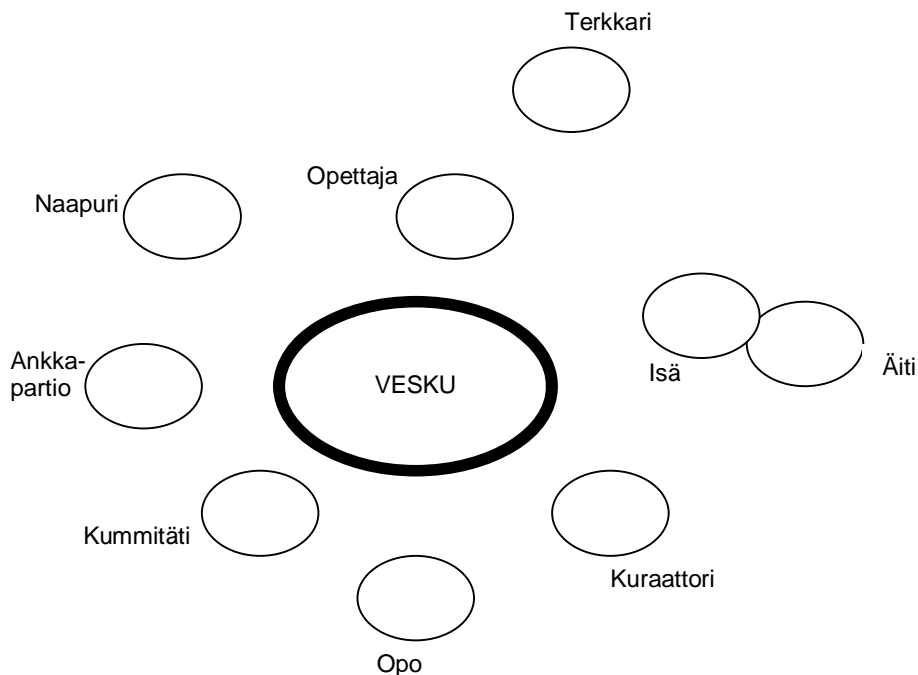
- Nuori tunnistaa oman tukiverkostonsa ja tietää, mistä hän tarvittaessa voi hakea apua ja tukea.

**1. Tarina:** Lue ensin rastilla olijoille johdatuksena aiheeseen Peken ja Veskun tarina. Siinä Peken paras kaveri Vesku varastaa kaupasta tavaraa ja Peke saa asian selville. Rastilla olevan ryhmän tehtävänä on selvittää, mitä Veskun ja Peken tulisi tehdä. Kenelle he voivat kertoa tilanteesta ja keneltä he voivat kysyä neuvoa? Kuka auttaa ja tukee heitä?

**2.** Seuraavaksi ryhmälle annetaan muovailuvahaa, kyniä ja paperia. Ryhmän jäsenet muovailevat vähasta hahmoja (hahmot voivat olla myös ihan vain palloja), joiden alle laitetaan paperinpala. Paperille kirjoitetaan kyseisen henkilön rooli ja suhde Veskuun (esim. Veskun opettaja, jolle voi kertoa tapahtuneesta). Veskun hahmo on keskellä ja tukiverkoston kuuluvat hahmot sen ympärillä.

Ryhmänohjaaja voi antaa tarvittaessa vihjeitä ryhmän jäsenille siitä, ketä verkostoon voisi kuulua (esim. perheenjäsenet, isovanhemmat, ystävät, koulun kuraattori ja opettajat, nuorisotyöntekijä, terveydenhoitaja, naapuri, poliisi jne.), mutta niin, että nuoret kuitenkin itse keksivät vihjeen perusteella vastauksen. Tarkoituksena on, että nuoret voivat siirrellä tekemiään hahmoja lähemmäksi, kauemmaksi tai isommaksi keskustelun edetessä. Asioita tarkemmin tarkastellessa asioiden / ihmisten tärkeysjärjestys saattaa muuttua.

**3.** Tämän jälkeen aiheesta keskustellaan. Keskustelun tarkoituksena on saada nuoret tunnistamaan heitä ympäröivä tukiverkosto ja ohjata heitä hyödyntämään sitä. Jos aikaa riittää, muita hyviä keskustelunaiheita ovat ystävyys, ryhmän painostus ja se, mihin kaikkeen kaveruuden vuoksi kannattaa/ei tarvitse suostua.



## LIITE 1 - suojaavat tekijät



### Tarvittavat välineet - Salkun sisältö

- tarina
- muovailuvahaa
- suojamuovi alustaksi
- kyniä
- paperia.

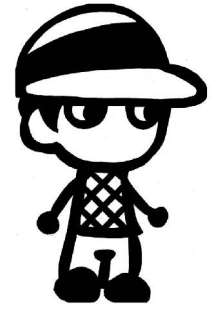
## LIITE 2 - suojaavat tekijät



Suojaavat tekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoiisiin. Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat nuoren itsetunnon tukeminen, terveellinen elämäntapa, arvostuksen tunteminen ja ihmissuhdetaidot. Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat taas muun muassa nuoren perustarpeiden tyydyttäminen kuten ruoka, suoja ja lepo sekä tukevat ja sosiaaliset verkostot ja myönteiset roolimallit. (Koskinen-Ollonqvist 2008.)

Suojaavia tekijöitä nuoren elämään voidaan löytää niin koko yhteiskunnassa, lähiyhteisössä, lähisuhteissa kuin yksilöissäkin. Tärkeimmät nuorta suojaavat tekijät ovat perhe ja nuori itse. Vanhemmuutta sekä vanhemman ja nuoren välistä suhdetta tulee vaalia. Perheen sisäiset läheiset ja myönteiset tunnesuhteet, aikuisten malli ja ohjaava kasvatus sekä lasten elämään osallistuminen ovat tärkeitä. Läheiset suhteet perheenjäseniin ja vakaa kasvuympäristö antavat nuorelle mahdollisuuden vahvaan itsearvostukseen sekä luottamukseen omaan itseensä ja tunteen siitä, että on tarpeellinen. Onnistumisen kokemukset kotona, koulussa ja muissa ryhmissä suojaavat nuorta. Läheisten ihmisten tuki sekä hyvät suhteet ikätovereihin, opettajiin ja muihin aikuisiin ovat nuorelle tärkeitä. Nuoren hyvinvoinnin ja selviytymisen tukeminen vahvistaa hänen voimavarojaan ja ehkäisee mahdollisia ongelmia. (Taarnala 2006.)

Vapaa-ajanviettotavat ovat yhä merkityksellisempiä nuorten hyvinvoinnin kannalta. Tärkeää olisi, että vapaa-aika koettaisiin mielekkäänä ja se tarjoaisi haasteita kehittyville kyvyille ja elämänsuunnan etsinnälle. Lapset ja nuoret joita tuetaan kotona ja koulussa, osaavat yleensä luoda itselleen mielekästä tekemistä vapaa-ajalla ja heillä on toimiva vuorovaikutussuhde vanhempiin ja opettajiin. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2000.)



### LIITE 3 - suojaavat tekijät

#### Tarina "Vesku pulassa"

"Peke on seitsemännellä luokalla ja yksi hänen parhaista ystävistään on Vesku. Vesku haluaa olla suosittu ja pidetty kaveri, niin kuin jokainen meistä, ainakin joskus.

Peke huomaa, että koulun kovisjengi painostaa Veskuja. Eräs heistä, Ana, on sanonut Veskulle, että kiusaaminen loppuu, mikäli hän osoittaa olevansa jengille uskollinen ja rohkea. Jengi vaatii Veskuja osoittamaan tottelevaisuutensa varastamalla tavaraa kaupasta. Vesku suostuukin tähän kerran, mutta Ana ei ollut tyytyväinen saamiinsa tavaroihin ja hän vaatii Veskuja tekemään uuden reissun.

Veskun rinnakkaisluokkalainen tyttö näkee varkauden ja uhkaa kertoa asiasta kaikille. Veskuja koko tilanne harmittaa ja kiinnijääminen pelottaa kovasti. Kouluun meneminenkin tuntuu pahalta ja kiusalliselta. Hän miettii miten selvitä tilanteesta ja Peke huomaa, että ystävä on asiasta selvästi ahdistunut.

- **Miten Vesku voisi päästä tilanteesta?**
- **Onko teidän mielestänne rohkeaa varastaa tavaraa?**
- **Miten Peke voisi Veskuja auttaa?**
- **Keneltä nuoret voisivat kysyä neuvoa tai apua?**





**VANTAAN KAUPUNKI**  
**VANDA STAD**

Julkaisija: Vantaan kaupunki, Sosiaali- ja terveystoimi,  
Vantaa Välittää -hanke  
Teksti: Ehkäisevän päihdetyön yksikkö & Tanja Rantala  
Ulkoasu: Kirsi Unhola  
Taitto: Kirsi Markkula  
Tunnus: Adnan Rexha & Eimantass Andrasunas,  
Viestintä- ja vuorovaikutuspaja 2008  
Kuvitus: Rawe Fageström, Viestintä- ja vuorovaikutuspaja 2008  
Paino: Vantaan kaupungin paino 1/2009