

Jonna Rahkola & Henna Tuomaala

**TEEMATILAISUUS TUPAKOINNIN EHKÄISYSTÄ HAAPAJÄRVEN
YLÄASTEELLE**

**TEEMATILAISUUS TUPAKOINNIN EHKÄISYSTÄ HAAPAJÄRVEN
YLÄASTEELLE**

Jonna Rahkola

Henna Tuomaala

Opinnäytetyö

Kevät 2013

Hoitotyön koulutusohjelma

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Tekijät: Jonna Rahkola & Henna Tuomaala

Opinnäytetyön nimi: Teematilaisuus tupakoinnin ehkäisystä Haapajärven yläasteelle

Työn ohjaajat: Liisa Kiviniemi ja Eija Hautala

Työn valmistumisaika: Syksy 2013

Sivumäärä: 46

Opinnäytetyömme on projektimuotoinen työ. Tämän projektin tavoitteena on järjestää Haapajärven yläasteen kahdelle 9-luokalle tupakointia ennaltaehkäisevä teematilaisuus. Opinnäytetyömme tavoitteena on toteuttaa terveyden edistämistä sekä ehkäisevää työtä ja tällä tavoin ehkäistä tupakoinnin aloittamista ja jatkumista Haapajärvellä.

Opinnäytetyömme viitekehys sisältää teoretietoa nuoruudesta, ohjauksesta, ryhmän hallinnasta, päihdevalistuksesta sekä tupakasta.

Tapahtumapäivän suunnittelimme ja toteutimme hankkimamme ja perehtymämme teoretiedon perusteella. Tilaisuuden ja sen sisältämien menetelmien suunnittelussa huomioimme nuorten kehitysasteen ja erilaiset oppimistyyliä. Käytimme tapahtumassa nuorille sopivia menetelmiä sekä hyödynsimme paljon kuvia ja videoita esityksessämme. Tapahtumassa käsitelimme tupakoinnin kokonaisvaltaisia vaikutuksia nuoreen sekä havainnollistimme kertomaamme asiaa kuvilla ja toiminnallisuudella.

Tilaisuuden toteutus sujui erinomaisesti ja tilaisuus oli erittäin onnistunut havaintojemme ja saamamme palautteen perusteella. Tekemämme palautekyselyn perusteella tilaisuudelle asettamamme tavoitteet, kuten negatiivisuuden korostaminen tupakkaa kohtaan sekä uuden tiedon jakaminen täyttyivät. Aiheestamme voisi työstää tulevaisuudessa mahdollisesti jatkotutkimuksen tekemällä esimerkiksi kyselyn pitkän tähtäimen tavoitteistamme lukiossa oppilaille, jotka osallistuivat järjestämäämme teematilaisuuteen.

asiasanat: tupakka, ennaltaehkäisy, tupakkavalistus, ryhmänohjaus

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing And Health Care

Authors: Jonna Rahkola & Henna Tuomaala

Title of thesis: Preventive smoking theme occasion for Haapajärvi's upper comprehensive school

Supervisors: Liisa Kiviniemi & Eija Hautala

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2013

Number of pages: 46

Our thesis was project-based. The object of this thesis was to arrange an event with a preventive smoking theme for the ninth grade students of Haapajärvi's secondary school. The aim for our thesis was to carry out promoting healthiness as well as preventive actions and by these means to prevent the starting and also the continuing of smoking habit among the ninth graders of Haapajärvi.

The reference frames of our thesis include theoretic information about youth, guiding, controlling of group, information about the use of drugs and cigarette smoking.

We planned and implemented the day of events with the theory knowledge we had obtained and become familiar with in the past. In the planning of the event and the methods to be used in it, we paid attention to the stage of development of the youth and also to different kinds learning methods. The methods we used were familiar for the youngsters, such as an extensive use of images and video clips in our presentation. During the event we dealt with the comprehensive effects of smoking to a young person, also demonstrating our speeches with images and functionality.

The implementation of our event was a success and we were positively surprised by the youth's attention and activity during the event. We made a survey concerning the event and its results showed that we succeeded in our objectives, such as highlighting the negative effects of smoking and sharing new information. There is a possibility to do a follow-up for our research, for example by commissioning a second survey to these same pupils who have then continued their studies in upper secondary school.

keywords: cigarettes, preventive work, drug enlightenment, handling of group, education

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	3
ABSTRACT	4
1 JOHDANTO	6
2 PROJEKTIN TAUSTA JA TARVE	7
3 PROJEKTIN TAVOITTEET	8
4 NUORUUS IKÄVAIHEENA.....	9
5 NUORET JA TUPAKOINTI.....	11
5.1 Yleistä tupakasta.....	11
5.2 Säännöllisen tupakoinnin vaikutukset elimistöön.....	12
5.3 Nuoruus ja tupakointi.....	13
5.4 Tupakkariippuvuus.....	15
5.5 Tupakasta vieroittuminen.....	17
6 EHKÄISEVÄ TYÖ	21
6.1 Ehkäisevän työn tehtävät.....	21
6.2 Ehkäisevän työn tasot	22
6.3 Nuorten ehkäisevä työ	23
7 NUOREN OPPIMISPROSESSI	25
7.1 Oppimistyylit	25
7.2 Motivaatio	26
7.3 Ryhmässä oppiminen.....	27
8 RYHMÄN OHJAAMINEN.....	28
8.1 Ohjaustilanteen suunnittelu	28
9 PROJEKTIN SUUNNITTELU	30
9.1 Projektiorganisaatio, hyödynsaajat ja kohderyhmä	31
9.2 Projektin aikataulu ja budjetti	32
10 PROJEKTIN TOTEUTUS	35
11 PROJEKTIN ARVIOINTI.....	38
12 POHDINTA.....	41
LÄHTEET.....	43
LIITTEET.....	46

1 JOHDANTO

Lasten negatiivinen suhtautuminen tupakkaa kohtaan jatkuu keskimäärin kymmeneen ikävuoteen saakka, minkä jälkeen käsitys alkaa muuttua. Yläkouluikäisenä tupakkakokeilut yleistyvät ja ovat varsin ajankohtaisia. Yleensä 12-16-vuotiaana aloitetaan säännöllinen tupakointi. Tytöt kokeilevat tupakointia noin pari vuotta varhaisemmin, kuin pojat. Nuoret usein kuvittelevat nuorena voivan elää miten tahtoo ilman seuraamuksia, näin ei kuitenkaan ole. (Vierola 2007, 18). Tupakointikokeilut ovat vähentyneet tytöillä ja pojilla kaikissa ikäryhmissä sosiaali- ja terveysministeriön tutkimusjakson aikana vuosina 1977-2011. Erityisesti vuosina 2009-2011 tupakoinnin yleisyys nuorten keskuudessa on laskenut edelleen. Päivittäinen tupakointi on edelleen vähentynyt 14-18-vuotiaiden keskuudessa vuosien 2009-2011 aikana (Raisamo, Pere, Lindfors, Tiirikainen & Rimpelä 2011, 47-48). Halusimme edistää laskusuunnan jatkumista edelleen järjestämällä mielenkiintoinen ja monipuolinen tupakointia ehkäisevä teematilaisuus.

Järjestimme projektityönä Haapajärven yläasteen kahdelle 9-luokalle tupakointia ehkäisevän teematilaisuuden. Tilaisuuden tarkoituksena oli tiedon jakaminen sekä kielteisen kuvan vahvistaminen tupakkaa kohtaan. Opinnäytetyömme viitekehys sisältää teoretietoa nuoruudesta, ohjauksesta, tupakasta, ryhmänhallinnasta sekä tupakkavalistuksesta.

Opinnäytetyömme aihe liittyy vahvasti tulevaan sairaanhoitajan ammattiin. Ehkäisevää työtä pyritään koko ajan tekemään enemmän sekä ohjaus- ja opetustaidot ovat erittäin tärkeitä hoitajan ammatissa.

2 PROJEKTIN TAUSTA JA TARVE

Opinnäytetyöprojekti käynnistyi kesäkuussa 2012. Halusimme järjestää opinnäytetyönämme jotain konkreettista ja toiminnallista. Otimme yhteyttä Haapajärven yläasteelle ja kysyimme, olisiko heillä kiinnostusta lähteä mukaan yhteistyöhön kanssamme. Yhteistyötahon löydyttyä aloimme suunnitella projektin etenemistä sekä toteuttamista.

Kohderyhmäksi valitsimme yhdeksäsluokkalaiset, koska siinä iässä päihdekokeilut ovat varsin ajankohtaisia. Nuorten terveystapatutkimuksen (2005) sekä kouluterveyskyselyn mukaan nuorten tupakointi on vähentynyt 2000-luvulla. Syynä nuorten tupakoinnin vähenemiseen ja asenteiden muuttumisen tupakkaa kohtaan katsotaan olevan pitkällisen terveystapatutuksen ansiota (Havio, Inkinen & Partanen, 2008, 166–167). Tämänkin perusteella järjestämämme teemapäivä on tärkeä, jotta laskusuunta saadaan pidettyä yllä.

Valtioneuvosto on asettanut Terveys 2015 kansanterveysohjelman, jonka tavoitteena on 16-18-vuotiaiden tupakointiprosentti alle 15%. Tätä tavoitetta lähestytään, mutta vielä on tehtävää. Vuoden 2011 terveystapatutkimuksen mukaan joka viides 16-18-vuotias nuori tupakoi päivittäin (Rasamo, S. ym. 2011, 47).

Tapahtuman suunnittelussa huomioimme nuorten kehityksen mietittäessä käyttämiämme esitystapoja. Aiheen rajaamme ainoastaan tupakkaan, sillä päihteet sanan tarkoituksessaan vaatisi isomman projektin toteutusryhmän sekä enemmän aikaa toteutukseen. Lisäksi nyt saamme toteutettua varsin tiiviin ja kattavan paketin tupakasta 45 minuutin aikana. Tapahtumassa välitämme tietoa tupakan vaikutuksista nuorille heille soveltuvin menetelmin. Laatimamme lyhyen palautekyselyn avulla saamme palautetta tilaisuudesta ja sen onnistumisesta.

3 PROJEKTIN TAVOITTEET

Välittömänä tavoitteena projektillamme on teematilaisuuksien toteuttaminen Haapajärven yläasteella. Järjestämme siis kaksi kertaa 45 minuutin mittaisen tilaisuuden yhdelle luokalle kerrallaan. Välittömänä tavoitteena on myös saada nuoret kuuntelemaan meitä ja saavan kiinni asian ytimestä, jolloin he tekevät päätöksen omasta suhtautumisestaan jatkossa tupakkaa kohtaan.

Välitavoitteena projektillamme on tarkan konkreettisen suunnitelman valmistuminen, esittäminen sekä siitä saamamme rakentava palaute.

Pitkällä tähtäimellä projektimme **kehitystavoitteena** on, että nuoret saavuttaisivat antamamme tiedon tupakasta. Tällä tavoin heidän oma kielteinen suhtautuminen tupakkaa kohtaan vahvistuu, jonka edelleen toivoimme siirtävän, ehkäisevän tai lopettavan tupakoinnin ja sen aloittamisen. Yhteiskunnallisella tasolla ehkäisemme kansanterveydellisiä riskejä, taloudellista kuormittuvuutta sekä terveydenhuollon kuormittuvuutta tupakoinnin seurauksena. Järjestämme tilaisuudesta mahdollisimman vaikuttavan ja nuorille mieluisan. Tavoitteenamme on myös informaation kautta minimoida nuorten tupakoinnin aloittaminen heidän siirtyessään jatko-opiskelemaan eri oppi-laitoksiin.

Tekijöiden **välittömiä oppimistavoitteita** ovat ryhmän ohjaaminen ja opettaminen, ryhmän hallinta, sujuva molemminpuolinen vuorovaikutus sekä ajatusmaailman laajentaminen, jolloin opimme katsomaan asioita monelta näkökulmalta. Oma teoretietomme tupakasta laajenee ja hyödynnämme ohjauksessa omien kokemustemme sekä kirjallisuuden perusteella hyväksi havaitsemiamme ohjausmenetelmiä. Tavoitteenamme on myös saada kokemusta tällaisen ohjauspäivän suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista sekä yleensäkin projektityöskentelystä. Tulevassa sairaanhoitajan ammatissa tarvitaan runsaasti ohjaus- ja opettamistaitoja.

4 NUORUUS IKÄVAIHEENA

Nuoruudella tarkoitetaan kehitysvaihetta, joka sijoittuu lapsuuden ja aikuisuuden välille. Varsin lyhyessä ajassa nuori kehittyy fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Nuoruusikä katsotaan alkaneeksi murrosiästä ja päättyy noin 22-ikävuoden jälkeen. Nuoruusikä jaetaan varhaisnuoruuteen 11-15v, keskinuoruuteen 16-18v ja myöhäisnuoruuteen 18-22v (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 40).

Varsinaista nuoruusaikaa elävä nuori on iältään 15–17 -vuotias. Riidat sekä vanhempien vastustelu alkavat vähentyä vähitellen. Tässä iässä nuori samaistuu vanhempiinsa sekä tuntee yhteenkuuluvuutta muihin ikätovereihinsa. Nuori alkaa olla sinut uuden muuttuneen kehonsa kanssa. Seksuaalisuuden kehitys on olennaista nuoruusiässä (Väestöliitto 2012, hakupäivä 4.9.2012).

Nuoruusiässä muutoksia tapahtuu fyysisellä, psyykkisellä, sosiaalisella sekä henkisellä tasolla. Kasvu ja kehitys ovat yksilöllisiä, mutta etenevät nuorilla usein melko samaan tahtiin (Hietala ym. 2010, 41).

Fyysisten muutosten lisäksi nuoren elimistössä tapahtuu muutoksia hormonitasolla. Tällä uskotaan olevan vaikutusta nuorten ongelmakäyttäytymisen lisääntymiseen. Murrosikäisillä pojilla testosteronin määrä on olennaisesti yhteydessä mahdolliseen aggressiivisuuteen sekä kaveripiirinsä hallitsemiseen. Myös tytöillä estrogeenipitoisuus voidaan yhdistää aggressiivisuuteen. Edellä mainituilla hormoneilla on lisäksi myös myönteisiä vaikutuksia (Nurmi ym. 2006, 126).

Psyykinen kasvu tapahtuu fyysisten muutosten myötä. Nuoren ajattelutapa muuttuu, ja hän hallitsee ja hahmottaa kokonaisuuksia paremmin. Nuoruusiässä mielialanvaihtelut ovat yleisiä. Nuoren suhde vanhempiin kohtaan muuttuu, ja hän hakee itsenäistymistä. Nuori hakee muilta hyväksyntää ja välittää muiden mielipiteistä. Vuorokausirytmisi saattaa vaihdella nuoruusiässä; valvotaan pitkään yöhön ja aamulla nukuttaa pitkään. Seksuaalisuuden saralla nuori hakee itseään, mikä näkyy erilaisin kokeiluina (Hietala ym. 2010, 42–43).

Sosiaalinen kehitys näkyy nuoren irrottautumisena perheestään. Nuoren kaveripiiri laajenee ja houkutukset päihteitä kohtaan kasvavat. Nuori miettii vakavasti tulevaisuuttaan kuten jatkokoulutuspaikkaa. Ihastumiset ja seurustelusuhteet tulevat kuvioihin (Hietala ym. 2010, 44–45).

Arvomaailman pohdiskelu ja maailmankatsomuksellisten asioiden käsittely kuuluvat henkiseen kehitykseen. Nuori voi kantaa huolta maapallon ilmiöistä tai muista tasa-arvoasioista. Nuori etsii omaa identiteettiään. Nuoruudessa työstetään moraalista, arvoista, ihanteista ja elämän tavoitteista syntyneitä käsityksiä ja ajatusmalleja jotka on saatu lapsuudessa. (Hietala ym. 2010, 45–46).

5 NUORET JA TUPAKOINTI

5.1 Yleistä tupakasta

Tupakka kuuluu keskeisimpiin päihteisiin, joita nuorten parissa kohdataan. Jossain kirjallisuudessa tupakka lasketaan huumeeksi, mutta huumelainsäädännössä tupakkaa ei kuitenkaan mainita, vaan tupakan käyttöä rajataan omalla lainsäädännöllä. Tupakkatuotteista käytetään usein päihdenimitystä. (Kylmänen 2005, 50).

Tupakka valmistetaan lehtien kuivattamisprosessin kautta eräiden kasvilajien lehdistä. Käymisprosessissa kehittyvät öljyt tuottavat tupakalle ominaisen aromin. Suomeen tupakka saapui 1630-luvulla. Tupakoinnin aiheuttamiin terveyshaittoihin alettiin kiinnittää huomiota varsinaisesti 1960-luvulla. Tupakan markkinointi kiellettiin Suomessa 1977. Tupakan myyminen ja luovuttaminen on kielletty alle 18-vuotiaille (Dahl & Hirschovits 2002, 123).

Tupakka sisältää noin 5000 kemiallista yhdistettä, näistä 50 aiheuttavat syöpää. Tupakan sisältämistä kemiallisista yhdisteistä keskeisimmät ovat häkä eli hiilimonoksidi, tupakkaterva sekä nikotiini. Yhdisteistä häkä on vaarallisin ja ominaisuuksiltaan kaikin puolin huomaamaton kaasu. Häkä syrjäyttää hapen 200-kertaisesti verestä. Tupakkatervan sisältämien aineiden massasta osa on syöpää aiheuttavia. Terva vahingoittaa hengitysteiden kykyä puhdistautua. Tupakansavun sisältö vaihtelee riippuen tupakkalajista, koostumuksesta, tupakan pituudesta, polttamiseen kuluneesta ajasta, tupakan suodattimesta sekä tupakkapaperin laadusta. Tupakan sisältämä nikotiini on aine, joka aiheuttaa riippuvuuden. Nikotiini on rasvaliukoinen, hajuton, väritön, mutta itsessään pistävän makuinen aine. Nikotiini eliminoituu nopeasti kehosta. Nikotiinin vaikutus perustuu aivojen aktivointiin, jolloin dopamiinin erityis lisääntyy ja aiheuttaa mielihyvän tunteen (Dahl ym. 2002, 123–124).

5.2 Säännöllisen tupakoinnin vaikutukset elimistöön

Sydän- ja verenkiertoelimistöön kohdistuvia haitallisia vaikutuksia ovat sykkeen kohoaminen sekä verenpaineen nousu. Nämä taas aiheuttavat sepelvaltimotautia, häiriöitä aivoverenkierrossa sekä valtimoiden tukkeutumista. Riski sairastua sydäninfarktiin on viisinkertaistunut verraten savuttomiin, riskit aivoverenkierron häiriöihin ovat jopa kolminkertaiset. Jo muutaman tupakan polttaminen päivässä nostattaa riskin sairastua sydänveritulppaan jopa kaksinkertaiseksi (Dahl ym. 2002, 124).

Tupakan sisältämä häkä vahingoittaa verisuonten seinämiä. Tupakointi nostaa kolesterolipitoisuutta veressä ja tämä taas altistaa verisuonet ahtautumiselle. Verisuonten ahtautuminen on vaarallisinta sydämen sepelvaltimoissa sekä aivojen verisuonissa. Alaraajoissa verisuonten ahtautuminen voi aiheuttaa katkokävelyä (Dahl ym. 2002, 124).

Nikotiinin riippuvuutta aiheuttavan vaikutuksen lisäksi nikotiini pienentää verisuonia kohdussa, jolloin hapensaanti vähenee ja tämän takia kuukautiskivut voivat lisääntyä naisilla. Nikotiini heikentää ääreisverenkiertoa, jolloin voi esiintyä kalpeutta sekä ihon paikallista viileyttä. Nikotiini myös nopeuttaa ihon vanhenemista (Dahl ym. 2002, 124).

Tupakoinnista aiheutuu myös haitallisia vaikutuksia ruoansulatuselimistölle. Vatsalaukun seinämät ärtyvät johtuen nikotiinin lisäämästä mahanesteen lisääntymisestä. Miehillä tupakoinnin aiheuttama vatsahaava on suhteellisen yleinen. Tupakointi heikentää ruokahalua sekä haju- ja makuaistia. Tupakointi vaurioittaa suun limakalvoja, jolloin voi esiintyä ientulehduksia. Tupakointi altistaa erilaisille syöville, kuten suun-, kurkunpään-, ruokatorven-, vatsalaukun- sekä haimansyövälle (Dahl ym. 2002, 124–125).

Hengitysteihin kohdistuvia haitallisia vaikutuksia ovat äänen käheys, yskä sekä ärsytyksen tunne hengitysteissä. Tupakoivilla henkilöillä on todettu esiintyvän tavanomaista enemmän hengitystie- ja korvainfektioita. Erityisesti pitkään tupakoineilla on suuri riski sairastua COPD tautiin, jossa keuhkoputket

ahtautuvat kroonisesti. Lisäksi keuhkosyövän mahdollisuus on suuri (Dahl ym. 2002, 125).

Tupakoivilla naisilla kuukautiset jäävät pois jopa 2-4 vuotta aikaisemmin, kuin tupakoimattomilla naisilla. Tällöin elimistöön tulee estrogeenihormonin puutostila, jolloin luiden lujuus heikkenee ja murtumariski kasvaa. Miehillä impotenssioireet ovat yleisiä. Tupakointi vaikuttaa negatiivisesti sekä miehen, että naisen hedelmällisyyteen (Dahl ym. 2002, 125).

Tupakan sisältämä häkä aiheuttaa päänsärkyä, koska häkä syrjäyttää hapen verestä. Myös väsymys sekä keskittymiskyvyn puute ovat varsin tavallisia tupakan haittavaikutuksia. Fyysinen suorituskyky laskee tupakoinnin myötä (Dahl ym. 2002, 125).

5.3 Nuoruus ja tupakointi

Vuonna 2011 terveystapatutkimuksen mukaan 12-vuotiaista tytöistä 8% ja pojista 10% kertoivat kokeilleensa tupakkaa. Edelleen 14-vuotiaiden keskuudessa enemmistö edusti tupakointia kokeilematonta osaa. Pari vuotta vanhemmista 16-vuotiaista tytöistä 57% ja pojista 51% kertoi kokeilleensa tupakointia. Täysi-ikäisistä tupakointia kokeilleita oli 65% (Rasamo, S. 2011, 19).

Verrattaessa suomalaisten nuorten päihteiden käyttöä teollistuneiden maiden nuorien päihteiden käyttöön, on suomalaisten nuorten päihteiden käyttö pitkälle alkoholiin painottuvaa (Nurmi ym. 2006, 154).

Perheen vuorovaikutuksella sekä vanhemmuudella on vaikutusta nuorten päihteiden käyttöön. Vanhempien ohjaava ja välittävä kasvatusta ovat yhdistettävissä vähäiseen päihteiden käyttöön, kun taas perheen hajanaisuus ja avioerot yhdistetään usein runsaaseen päihteiden käyttöön. Nuoren päihteiden käytön taustalta voi löytyä myös esimerkiksi omien vanhempien päihteiden käyttö, jolloin malli päihteiden käytölle on tullut kotoa (Nurmi ym. 2006, 154–155).

Myös persoonallisuudella on vaikutusta päihteiden käyttöön. Erityisesti kiivasluontoisuus on yhteydessä nuoren päihteiden käyttöön. Nuorten

päihteiden käytön on myös ajateltu liittyvän epäsosiaaliseen käyttäytymismalliin kuten aggressiivisuus ja ongelmat käyttäytymisessä. Ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden osallisuudet päihteiden käyttöön ovat tuloksien mukaan ristiriitaisia (Nurmi ym. 2006, 155).

Nuoren itsenäistyessä ja hakiessa omaa paikkaansa, hän hakee rajoja muuttuvalla käyttäytymisellään. Alkoholin ja muiden päihteiden kokeilu kuuluvat nuoren tapaan hakea rajoja. Päihteet voivat yhdistää nuoria. Päihteiden käytön takana on usein vain halu kokeilla, kuinka päihteet vaikuttavat. Toivottuja vaikutuksia ovat rentoutuminen ja hauskanpito kavereiden kesken. Nuoret korostavat omaa kulttuuriaan alkoholin nauttimisella. Päihteiden käytöllä nuori voi osoittaa mieltään erityisesti vanhemmille (Inkinen, Partanen & Sutinen 2000, 169).

Franzkowiakin on laatinut eräänlaisen riskikäyttäytymisteorian nuorten päihdekokeiluista. Franzkowiakin mukaan nuorten päihdekokeilut kuuluvat nuorten kehitysvaiheeseen (Aaltonen ym. 1999, 364–365).

Tupakointi vetää eniten 12 -16-vuotiaita nuoria puoleensa. Tupakan kiehtova vaikutus taantuu nuoren täyttäessä 16 vuotta. Alkoholi alkaa kiehtoa muutaman vuoden tupakkakokeilun jälkeen. Tyttöjen ja poikien alkoholinkulutus yhdenmukaistuu täysi-ikäisyyden koittaessa. Nuori yrittää päihteiden käytöllään koskettaa aikuisuutta kuitenkin toimimatta vastuullisesti. Nuorten päihdekokeilut ovatkin eräänlainen siirtymävaihe kohti aikuisuutta (Aaltonen ym. 1999, 365).

Onneksi kuitenkin suurin osa peruskoulua käyvistä ovat päihteettömiä, mutta on tärkeää huomioida, että myös he tarvitsevat ja hyötyvät päihdetiedosta, jotta heidän savuttomuutensa vahvistuu. He myös voivat tukea niitä henkilöitä, jotka pyrkivät pääsemään irti tupakasta (Kylmänen 2005, 51).

Vanhemmilla on tärkeää rooli päihteettömyyden edistämisessä. Malli päihteiden käyttöön tulee usein kotoa ja riski tupakointiin on kaksinkertainen mikäli jompikumpi vanhemmista polttaa (Kylmänen 2005, 52).

Nuorten päihteiden käytön takana on todennäköisesti yritys samaistua kavereihin sekä saada heiltä hyväksyntää. Päihdekokeilut voivat toimia

itsenäistymisyrittäjänsä, tällöin nuori yrittää irrottautua vanhemmista. Nuoret voivat yrittää helpottaa stressiä esimerkiksi tupakoinnilla. Hankala tilanne kotona voi edesauttaa nuoren hakeutumista tupakoivien seuraan. Päihdekokeiluissa kiehtoo kiinnijäämisen pelko. Kokeiluja tehdään salaa, jolloin nuori kokee hetkellisesti estottomuutta (Aaltonen ym. 1999, 365–366). Nuorten tupakointiin tulee puuttua jo kokeiluvaiheessa. Nuorten tupakoinnin kokeiluun vaikuttaa erityisesti omien vanhempien ja muun läheispiirin tupakointi ja siihen liittyvät asenteet (Mustajoki, Alila, Matilainen & Rasimus 2010, 728).

5.4 Tupakkariippuvuus

Nikotiini on monella tapaa riippuvuutta aiheuttava aine. Tässä on syy siihen, miksi monilla tupakoitsijoilla on vaikeuksia luopua tupakoinnista, vaikka he haluaisivatkin lopettaa. Vieroituttaessa tupakoinnista on tunnettava riippuvuuden laatu ja sen vaikutukset elimistöön. Näin osataan laatia kullekin henkilölle yksilöllinen tukiohjelma (Nieminen 1999, 68).

Tupakkariippuvuus tarkoittaa pakonomaista tarvetta saada tupakkaa. Riippuvuuden syntymiseen vaikuttavat monet tekijät. Riippuvuudelle altistavia tekijöitä ovat esimerkiksi vanhempien tupakointi, kaveripiirin tupakointi, tupakan saatavuus ja asenteet. Lopulliseen riippuvuuden syntyyn vaikuttaa kuitenkin nuori itse; polttaako tupakkaa vai ei (Kylmänen 2005, 55).

Vakituisesti tupakoiville henkilöille syntyy tavallisesti hyvin voimakas, fyysinen ja psyykinen riippuvuus. Henkilön lopettaessa tupakoinnin esiintyy vieroitusoireita. Nämä oireet kestävät yleensä keskimäärin muutaman viikon. Vielä kuukausien jälkeenkin tupakoinnin lopettamisesta voi esiintyä äkillisiä himoja tupakkaa kohtaan (Dahl ym. 2002, 125–126).

Tupakointia kokeileva nuori ei halua tulla säännöllisesti tupakoivaksi, eikä hän halua tupakoida aikuisena. Nuori yleensä suunnittelee ja uskottelee itselleen lopettavansa tupakoinnin pian, tai viimeistään aikuisena. Käytännössä tupakoinnin lopettaminen ei onnistukaan yhtä helposti kuin nuori on suunnitellut. Riippuvuus yllättää nuoret (Suomen syöpäyhdistys 2011).

Riippuvuuden syntyminen on yksilöllistä. Riippuvuuden voimakkuus ja luonne vaihtelevat eri ihmisillä. Joku tulee riippuvaiseksi muutaman viikon tupruttelulla kun taas toiselle riittää muutamat savut. Keskimäärin riippuvuuden syntyminen vaatii kaksi askia tupakkaa. Mitä nuorempana tupakkaan jää riippuvaiseksi, on sitä vaikeampaa päästä siitä eroonkin (Suomen syöpäyhdistys 2011).

Tavanomaiset psyykeeseen kohdistuvat vieroitusoireet ovat muun muassa kiihtyneisyys, ärtyneisyys, univaikeudet, mielialanlasku sekä tupakan mieliteko. Muita esiintyviä vieroitusoireita voivat olla uupumus, huimaus, hikoilu, verenpaineen lasku, vapina, ruoansulatuksen hidastuminen sekä pääkipu (Dahl ym. 2002, 125).

Nuoren riippuvuus tupakasta on kaksiselitteinen asia. Nuori saa tupakoinnista mielihyvää, mutta kuitenkin se aiheuttaa monenlaisia haittoja. Tällöin nuori puolustelee tupakointiaan sillä, että pystyy lopettamaan heti, kun vain haluaa (Kylmänen 2005, 55).

Riippuvuus tupakkaa kohtaan on moninaista. Tupakka aiheuttaa niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin riippuvuutta. Riippuvuus voi syntyä nuorille jo muutamastakin tupakasta. Kun riippuvuus on syntynyt tupakkaa kohtaan, tapahtuu polttaminen lähinnä vain vieroitusoireiden pois pitämisen vuoksi. Rimpelän ym. (2007) tutkimuksen mukaan päivittäin tupakoivista 14-vuotiaista tytöistä joka toinen vastasi olevansa riippuvainen ja 59 % vastanneista pojista kertoi olevansa riippuvainen tupakasta (Ollila, Broms, Kaprio, Laatikainen & Patja 2010, 126).

Fyysinen riippuvuus tupakasta tarkoittaa tilaa, jossa ihminen tarvitsee tupakkaa koko ajan enemmän ja enemmän saadakseen siitä riittävästi mielihyvää. Nuorten keskuudessa sosiaalinen riippuvuus tupakasta on olennaisessa asemassa. Tässä tilanteessa nuorella on vaikeuksia olla tupakoimatta silloin, kun muut kaverit polttavat. Tämän kaltaisia tilanteita voi tulla nuorelle vastaan esimerkiksi kavereiden kanssa aikaa viettäessä ja vaikka välitunneilla. Sosiaalisen riippuvuuden myötä nuori ei edes halua lähteä sellaisesta kaveripiiristä, jossa tupakoidaan (Kylmänen, 2005, 56).

Psyykkinen riippuvuus tupakasta näkyy pakonomaisena tarpeena saada tupakkaa, esimerkiksi ruoan jälkeen poltettavana tupakkana. Psyykkisen riippuvuuden vallitessa nuori voi ”palkita” itseään savukkeella. Tupakoinnilla pyritään saavuttamaan psyykkistä mielihyvää, joka on kuitenkin vain hetkellistä. Psyykkinen riippuvuus näkyy esimerkiksi odotuksina joitain tiettyjä tilanteita kohtaan, joissa tupakoidaan. (Kylmänen 2005, 56).

5.5 Tupakasta vieroittuminen

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen tutkimuksen mukaan tupakoivista naisista ja miehistä yli puolet, noin 60 % haluaisi lopettaa tupakoinnin (THL 2011, hakupäivä 19.8.2013). Iso osa heistä yrittää tupakoinnin lopettamista useita kertoja siinä kuitenkaan onnistumatta. Suurella osalla siis löytyy motivaatiota savuttomaan elämään. Halu, vastuu ja päätökset tupakoinnin lopettamisesta ovat jokaisella henkilöllä itsellään. Motivaation täytyy lähteä itsestä, mutta toki ulkopuolisten kannustus ja tuki ovat korvaamattomia (Nieminen 1999, 108–109).

Tupakoinnin lopettamisprosessi voidaan jakaa eri vaiheisiin: haluttomuusvaiheeseen, harkitsemisvaiheeseen ja lopettamisvaiheeseen ja viimeisempänä tupakoimattomana pysymisen vaiheeseen. Kunkin vaiheen tunnistaminen on edellytys lopettaminen onnistumiselle. Haluttomuusvaiheeseen sisällytetään tietämys tupakoinnin vaaroista ja haitallisuudesta, tässä vaiheessa tupakoitsija tietää, että tupakointi olisi järkevää lopettaa, mutta henkilöllä ei ole vielä tarpeeksi motivaatiota. Harkitsemisvaiheessa tupakoitsijalla on suuri halu lopettaa, ja hän tekee päätöksensä lopettamisesta. Henkilö on tietoinen erilaisista tukimahdollisuuksista. Tässä vaiheessa tupakoitsija päättää lopetuksen ajankohdan. Lopettamisvaiheessa tupakointi lopetetaan konkreettisesti. Henkilö pyrkii hoitamaan vieroitusoireita sekä hallitsemaan tilanteita, joissa aiemmin on tupakoinut. Lopettanut listaa positiivisia asioita, mitä lopettamisesta on seurannut. Hän usein käyttää erilaisia keinoja savuttomuuden tukena. Pysyvässä tupakoimattomuudessa henkilön täytyy pystyä ehkäisemään riskejä, jotka voivat aiheuttaa repsahtamisen. Painonnousu on mahdollista tässä

vaiheessa. Henkilö muokkaa elinympäristönsä tukemaan päätöstään olla savuton (Nieminen 1999, 108).

Nykypäivänä on käytössä erilaisia vertaistuki, sekä ryhmätoimintaa tupakasta vieroittautumisen avuksi. Alkoholin käytön kartoittamisessa tutuksi tullut mini-interventio menetelmä on erinomainen myös kartoitettaessa tupakoinnin tilannetta. Tupakoinnin lopettaville annetaan konkreettisia käytännön ohjeita sekä sosiaalista tukea tupakoinnin lopettamisen tueksi. Erilaisista kirjallisista materiaaleista voi olla hyötyä lopettavalle. On olemassa myös erilaisia vieroituslääkkeitä ja nikotiinivalmisteita (Winell 2012, hakupäivä 8.10.2012).

Nuorten ohjaajalla täytyy olla taito auttaa ja tukea nuoria, jotka haluavat päästä eroon päihteistä. Mini-intervention jatkuva tekeminen on tärkeää myös heidän kohdallaan, joilla ei ole aikomusta lopettaa tupakointia. Tärkeää on kuitenkin tiedon jakaminen ja tuen tarjoaminen. Tupakoinnin lopettaminen voi vaatia jo nuorella henkilöllä nikotiinivalmisteiden käyttöä. Näissä tapauksissa nuori täytyy ohjata vähintäänkin terveydenhoitajan tai lääkärin vastaanotolle (Kylmänen 2005, 51).

Kaikissa terveydenhuollon tilanteissa tulee nuorten kanssa keskustella mahdollisesta tupakoinnista. Nuoria täytyy ohjata ja kannustaa tupakoinnin lopettamiseen. Tupakasta ja sen vaikutuksista puhuttaessa kannattaa kertoa nuoria lähelle tulevista vaikutuksista, kuten esimerkiksi ulkonäköön, seksuaalitoimintoihin sekä somaattiseen suorituskykyyn liittyvistä vaikutuksista. Puhuttaessa esimerkiksi tupakan aiheuttamista sairauksista, voivat ne nuoren korviin tuntua kovin kaukaisilta (Ollila 2011, hakupäivä 8.10.2012).

Tupakoinnin lopettamiseen liittyvien tukipalveluiden tulee olla nuoren saatavissa helposti, esimerkiksi kouluterveydenhuollossa ja nuorisotalolla on hyvä järjestää ohjausta (Ollila 2011, hakupäivä 9.10.2012).

Nuoret saattavat aliarvioida riippuvuutensa nikotiinia kohtaan. Useat heistä uskovat, että tupakoinnin lopettaminen onnistuu heti ensiyrityksellä, kun sitä vain haluaa. Todellisuudessa kuitenkin tutkimuksen mukaan jopa 34 % retkahti polttamaan tupakkaa ensimmäisen viikon aikana, 56 % kuukauden aikana, 89 % puolessa vuodessa ja 92 % vuodessa. Ohjauksessa kannattaa kannustaa

nuoria palaamaan savuttomuuteen mahdollisimman pian repsahtamisen jälkeen (Ollila 2011, hakupäivä 9.10.2012).

Tupakoinnin lopettamisessa nuoret kokevat erityisen vaikeana, jos kaveripiirissä muut kaverit polttavat sekä myönteistä suhtautumista tupakointiin on niin koulussa, kotona kuin työpaikallakin. Myös stressi, tylsistyminen sekä alkoholin käyttö vaikeuttavat tupakoinnin lopettamista (Ollila 2011, hakupäivä 9.10.2012).

Nuoret kokevat tupakoinnin lopettamisen onnistumisen moninkertaistuvan, mikäli lopettamispäätös tehdään yhdessä kaveriporukan kesken. Lopettamisen yhteydessä nuoret kokevat erityisen tärkeänä ja arvokkaana ystävien ja läheisten antaman tuen ja kannustuksen. Nuoria kannattaa kehottaa kertomaan läheisille ja ystäville rohkeasti lopettamispäätöksestä (Ollila 2011, hakupäivä 9.10.2012).

Nuori tupakoitsija tarvitsee jatkuvaa tukea ja ohjausta tupakoinnin lopettamiseen. Avun täytyy olla helposti haettavissa. Nuoret vaativat kokonaisvaltaisesti heidän tilanteensa huomioivaa motivoivaa kannustusta ja ohjausta (Suomalaisen lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä 2012, hakupäivä 8.10.2012).

Nuorten ohjaaminen tupakoinnin lopettamisen yhteydessä voi olla henkilökohtaista tai ryhmälle tapahtuvaa, jolloin myös vertaistuki on mahdollista. Ohjauksessa voidaan hyödyntää tietotekniikkaa ja puhelimia. Ohjauksen täytyy toteutua säännöllisesti ja ohjaukset täytyy olla vähintään viisi kertaa (Ollila 2011, hakupäivä 8.10.2012).

Lääkäri voi arvioida yksilöllisesti lääkehoidon tai nikotiinikorvaushoidon tarpeellisuuden nuorella, jolla on selkeä nikotiiniriippuvuus, ja jolle voidaan olettaa lääkehoidosta tai nikotiinikorvaushoidosta olevan hyötyä tavanomaisen ohjauksen lisäksi. Lääkkeiden tai nikotiinikorvausvalmisteiden hyödyt ja haitat, oikea annostus ja erityisesti käyttöohjeet täytyy kerrata yhdessä nuoren kanssa. Nikotiinikorvausvalmisteiden sekä vieroituksessa käytettävien lääkkeiden haittavaikutukset ovat nuorien käytössä samankaltaisia, kuin aikuisilla (Ollila 2011, hakupäivä 8.10.2012).

Tupakoinnin lopettaminen edellyttää pysyvää elämäntapamuutosta. Tupakoinnin lopettavalle voidaan antaa elämäntapaohjausta, jossa korostetaan tupakoinnin lopettamisen onnistumisen vaatimia ehtoja ja konkreettisesti tuetaan selviämään ilman tupakkaa. Elämäntapaohjausta voidaan antaa henkilökohtaisesti tai ryhmässä (Ollila 2011, hakupäivä 8.10.2012).

Empaattisuus, aito välittäminen ja ymmärtäminen ovat avainasemassa autettaessa tupakasta vieroittautuvaa. Käytännöllisillä ja konkreettisilla ohjeilla on tärkeä merkitys. Näin henkilö osaa jo ennalta varautua, kuinka toimia tilanteissa, joissa repsahtaminen on mahdollista. Kannustaminen ja rohkaisu ovat erittäin oleellisia (Ollila 2011, hakupäivä 8.10.2012).

Tupakoinnin lopettamisen ajankohdasta kannattaa tehdä päätös. Lopettamispäätöksestä kannattaa kertoa ystäville ja läheisille, jotta kaikki mahdollinen tuki lopettamisen tueksi on taattu (Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry, hakupäivä 28.9.2013).

Lopetettaessa tupakointia ovat repsahdukset mahdollisia. Repsahduksen sattuessa kannattaa pohtia, mikä johti siihen. Kuinka voi jatkossa estää moiset tilanteet. Kannattaa miettiä saavutettuja positiivisia asioita (Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry, hakupäivä 28.9.2013).

6 EHKÄISEVÄ TYÖ

Ehkäisevä päihdetyö käsitetään usein päihdevalistukseksi, vaikka sen sisältö on varsin monipuolinen. Ehkäisevällä päihdetyöllä tarkoitetaan toimintaa, jolla pyritään ehkäisemään ja vähentämään päihteiden käyttöä. Tähän pyritään vaikuttamalla päihteiden saatavuuteen, rahalliseen arvoon, asenteisiin, faktatietoon päihteistä, päihteiden käyttöön sekä riippuvuuteen vaikuttaviin tekijöihin. Ehkäisevällä päihdetyöllä täytyy olla selkeät tavoitteet toiminnallaan (Kylmänen 2005, 9).

Yksilötasolla katsottuna ennaltaehkäisevän päihdetyön tavoitteena voi olla esimerkiksi elämisen taitojen vahvistaminen erityisesti, kun peilataan hänen suhdettaan päihteitä kohtaan. Yksilön omien ajatusten korostaminen onnistuu parhaiten, kun vuorovaikutus on positiivista sekä tähän liitetään konkreettinen toiminta. Yhteisönäkökulmasta ennaltaehkäisevän päihdetyön tavoitteena on yksinkertaisesti hyvinvoinnin parantaminen. Yhteisössä voi tulla nopeastikin esille päihteiden aiheuttamia ongelmia tai asioita, jotka ovat riskinä päihteettömyydelle, siinä tapauksessa sosiaaliset ja ennen kaikkea terveet verkostot ja niiden merkitys korostuu. Tällainen terve sosiaalinen verkosto voi olla esimerkiksi perhe, ystävät sekä harrastuspiiri (Kylmänen 2005, 9).

Ehkäisevään päihdetyöhön vaikuttaa myös yhteisön arvomaailma. Toiminnassa täytyy tiedostaa ja huomioida nuorten kokemukset, mitä he haluavat ja minkälaista arkea he elävät. Erilaisilla asuinalueillaakin on vaikutusta nuorten toimintaan (Kylmänen 2005, 9).

6.1 Ehkäisevän työn tehtävät

Terveystieteiden tutkimuskeskus on asettanut tupakkapolitiittisten toimenpideohjelman nimeltä Tiekartta savuttomaan suomeen 2040. Tämän ohjelman tavoitteena on tukea paremmin tupakoinnin lopettamista, ehkäistä tupakoinnin aloittamista, vahvistaa savuttomia ympäristöjä, antaa lisää tietoa tupakasta ja rajoittaa saatavuutta (THL, 2013, hakupäivä 19.8.2013).

Ehkäisevällä päihdetyöllä on paljon erilaisia tehtäviä. Ehkäisevä työskentely pitää sisällään tiedon jakamisen ja opetuksen päihteistä. Yleisimmin tiedon jakaminen ja opettaminen tapahtuu koulumaailmassa terveystiedon tunnilla (Kylmänen 2005, 11)

Ehkäisevällä päihdetyöllä pyritään vaikuttamaan kontrollin lisääntymiseen päihteiden käytön haittojen suhteen. Tämä on moniammatillista työskentelyä, jossa nuoret perheineen ovat avainasemassa. Moniammatillinen tiimi voi muodostua esimerkiksi kouluterveydenhuollon, lastensuojelun, nuorisotoimen, poliisin, yhdistysten, järjestöjen sekä elinkeinoelämän yhteistyöstä. Tarvittaessa käytetään myös psykiatrisia- ja päihdepuolen palveluita (Kylmänen 2005, 11).

Ehkäisevän päihdetyön olennaisena tehtävänä on konkreettisesti alkoholin ja tupakan tarjonnan tai käytön rajaaminen erilaisissa tilanteissa ja tapahtumissa, vetäjänä voi toimia lähes kuka tahansa. Tällöin tehokkaaseen työtiimiin kuuluu lisäksi poliisi, järjestyksenvalvojat sekä muista, esimerkiksi vapaaehtoisista vanhemmista (Kylmänen 2005, 11).

Alaikäisten nuorten tupakan saaminen pyritään estämään täysin. Suomessa on laki, jonka mukaan alaikäiselle ei saa myydä eikä välittää tupakkatuotteita. Tämä on rikoslailta rangaistava teko (Kylmänen 2005, 11).

6.2 Ehkäisevän työn tasot

Ennaltaehkäisevän työn toteutus tapahtuu kolmella eri tasolla. Näitä ovat primaari-, sekundaari- ja tertiääritaso. Primaaritasolla pyritään tekemään interventiota eli lyhytneuvontaa, ennen kuin syntyy terveys- tai muita ongelmia, tätä toteutetaan koulumaailmassa. Tällä tavoin pyritään vaikuttamaan nuorten käsitykseen ja käyttäytymiseen (Kylmänen 2005, 10). Järjestämämme tupakointia ennaltaehkäisevä teematilaisuus noudattaa primaaritason interventiota. Kyse on siis kouluympäristössä tapahtuvasta ennaltaehkäisevästä työstä, jolla pyrimme vaikuttamaan nuorten käyttäytymiseen ja käsitykseen tupakasta.

Sekundaaritasolla ennaltaehkäisevä työ tarkoittaa riskiryhmäehkäisyä. Tämä painottuu johonkin tiettyyn ryhmään tai yksilöön. Sekundaaritason

ennaltaehkäisevän työn tavoitteena on varsin varhainen vaikuttaminen mahdollisesti tulevaisuudessa syntyvän sairauden puhkeamiseen tai johonkin muuhun terveysongelmaan (Kylmänen 2005, 10).

Tertiääri- eli korjaava ehkäisy suuntaa toimintansa päihteiden käytön ongelmakäyttäjiin. Tämä tarkoittaa sitä, että pyritään ehkäisemään yksilön päihdeongelman uusiutumista tai vaikutetaan sairauden etenemiseen, joka on aiheutunut päihteiden käytöstä. Tämä toiminta on usein siis hoidollista ja kuntouttavaa (Kylmänen 2005, 10).

6.3 Nuorten ehkäisevä työ

Ehkäisevän työn runko koostuu nuoren tarvittaessa saamastaan ohjauksesta, avusta ja tuesta sosiaalistumisprosessissaan. Nuoren kokemukset hänen elämäänsä koskevien asioiden käsittelystä ovat tärkeitä. Tällä tavalla nuori voi oppia ymmärtämään perustelut tehdyille ratkaisuille sekä noudattamaan ja ennen kaikkea ymmärtämään ohjeet ja säännöt. Väkisin saarnatut ja ulkoa opetetut asiat aiheuttavat usein vastarintaa ja usein myös unohtuvat helposti (Pylkkänen, Viitanen & Vuohelainen 2009, 13).

Nuoret kokevat koulun luontevana paikkana päihdeasioiden käsittelemiselle. Ohjaajan on tärkeää huomioida kaveripiirin vaikutus nuorten asenteisiin. Nuoret suhtautuvat tupakkaan ja alkoholiin lievemmin kuin huumeisiin (Kylmänen 2005, 27).

Nuoret toivovat, että heidän kanssaan keskustellaan päihteistä tasavertaisesti ja näin he tulevat riittävästi kuulluksi. Nuorten tietämys päihteistä voi koostua huhupuheista ja tutkitusta tiedosta. Nuorilla voi olla liian suuri käsitys siitä, minkä verran oman ikäiset käyttävät päihteitä (Kylmänen 2005, 27).

Nuorten ohjauksessa on tärkeää vahvistaa niitä tekijöitä, joilla pyritään pitämään nuori savuttomana tai ainakin siirretään ensikokeilu mahdollisimman myöhäiseen ikään. Myöhäisellä ensikokeilulla voidaan merkittävästi vaikuttaa tupakoinnin aloittamiseen. Ohjaajan täytyy myös tietää, mitkä tekijät altistavat kokeilulle, mitkä tekijät ylläpitävät käyttöä sekä minkälaisia terveydellisiä tekijöitä päihteiden käytöllä on (Kylmänen 2005, 51).

Ohjaajan täytyy tuntea ja tiedostaa nuorten asenteet, kokemukset, arvot sekä käyttäytyminen. Nuoret ovat toivoneet päihdevalistuksen sisältävän kattavasti tietoa myös tupakasta ja alkoholista eikä vain huumeista (Kylmänen 2005, 28).

Ennaltaehkäisevässä valistuksessa tiedon jakamisen lisäksi pyritään vahvistamaan nuoren omia kykyjä, lisätään itseluottamusta sekä tarvittaessa tarjotaan apua (Kylmänen 2005, 28).

Päihdevalistuksessa nuoria kiinnostaa heidän terveyttään koskevat asiat. Nuorten kielteistä asennetta päihteitä kohtaan vahvistaa entisestään tietämys terveyteen vaikuttavista asioista. Nuoret haluaisivat myös toimintamalleja siitä, kuinka suhtautua erilaisiin tilanteisiin, ihmisiin ja asioihin (Kylmänen 2005, 26).

Päihdevalistuksessa punnitaan tupakan riskejä ja hyötyjä. Riskit voivat kohdistua tupakan laittomuuteen, terveyteen ja häpeäntunteisiin. Tupakoinnin hyötyjä voisivat olla sosiaalinen ympäristö kuten tupakkaporukka, mukavuus sekä ajanviete. Pelkkä valistus tupakasta ei riitä, vaan asiat on avattava nuoren käsityksien mukaisesti, toisin sanoen tupakointiin liittyvät positiiviset kuvitelmat on avattava ja kerrottava totuus (Kylmänen 2005, 31).

Nuoret haluavat, että päihteistä keskustellaan heidän kanssaan avoimesti. Mikäli päihdevalistuksessa suoraan kielletään, asioita kierretään tai kielteisistä vaikutuksista paasataan liikaa, se voi jopa ruokkia nuorten halua kokeilla päihteitä. Aikuisella on tärkeää olla luotettavat tiedot, vankat perustelut ja oikeanlainen suhtautumistapa, jotta ehkäistään päihteiden käytön ylläpitämistä, edistämistä ja laukaisua (Kylmänen 2005, 32).

Potilasohjauksen periaatteiden mukaan tärkeät asiat kannattaa kertoa ensin. Ohjauksessa on syytä korostaa ja toistaa tärkeitä kohtia. Ohjatessa täytyy varmistua siitä, että kuulijat ymmärtävät tärkeimmät asiat. Kertoessa annetaan yksityiskohtaisia ja tarkkoja neuvoja. Ohjaajan täytyy puhua selkeällä ja ymmärrettävällä kielellä välttäen ammattitermejä, pitkiä sanoja ja virkkeitä. Hyödynnä ohjauksessa apuvälineitä kuten tekniikkaa, lehtiä, monisteita ja kirjallisia ohjeita. Kuulijalle annettavien neuvojen täytyy olla asianmukaisia ja realistisia neuvoja. Palautteen avulla ohjaaja saa selville, ovatko kuulijat ymmärtäneet asian (Ewles & Simnett 1995, 183-184).

7 NUOREN OPPIMISPROSESSI

Oppiminen on päämäärän sisältävä tietoinen muutosprosessi. Oppiminen kuuluu yleisimpiin psyykkisiin tapahtumiin. Ihmisen oppiessa hän työskentelee aisteillaan hankkimaan tiedon parissa tietoisesti sekä myös alitajunnassa tiedostamattomasti. Oppiminen on eräänlaista henkisen rakenteen kehittämistä (Kauppila 2003, 17).

Oppiminen sisältää paljon siteitä eri tekijöiden välillä kuten oppija, opettaja, ohjaaja, tutor, vuorovaikutus, opetustilanne, opetustehtävä, opetustoiminta, opetustapa, opetuskriteerit, opetusvälineet sekä itse opiskeluympäristö (Kauppila 2003, 17).

Oppiminen on kokemuksen kautta tapahtuvaa pysyvää käyttäytymisen muutosta tai asenteiden, tunnereaktioiden ja tietojen muuttumista, jotka vaikuttavat käyttäytymiseen. Oppiminen voi myös tarkoittaa ihmisen käsitysten tarkentumista, muuttumista ja ymmärryksen lisääntymistä, joka taas voi muuttaa esimerkiksi ihmisen suhtautumista johonkin asiaan (Laine, Ruishalme, Salervo, Siven & Välimäki 2009, 9).

Oppimisprosessi on yksilöllinen ja siihen vaikuttaa yksilön omaavat ennakkotiedot ja kokemukset. Myös suhtautuminen oppimiseen ja uuteen tietoon on yksilöllistä (Repo-Kaarento 2007, 16).

7.1 Oppimistyylit

Oman oppimistyylin tiedostamisesta on hyötyä oppimisessa. Oppimistyyli tarkoittaa oppijalle luontevia älyllisiä eli kognitiivisia, tunteisiin liittyviä eli affektiivisia sekä fysiologisia tekijöitä (Laine ym. 2009, 18).

Ihmiset ottavat tietoa vastaan eri tavoilla. Tiedon vastaan ottamisen tavat ovat visuaalinen, auditiivinen, taktiilinen sekä kinesteettinen. Nämä esiintyvät melko harvoin yksistään ja usein ihmisellä onkin monta tapaa oppia. Ihmisen oppiminen on parhaillaan silloin, kun hän pystyy opiskelemaan asioita juuri hänelle luontevimmalla tavalla (Laine ym. 2009, 18).

Visuaalisesti oppiva ihminen tarkkailee asioita näkökykynsä avulla. Hän oppii parhaiten tarkkailemalla. Visuaalisen oppijan kannalta kirjat, lehtiset, kirjalliset esitykset ja kuviot ovat olennaisia (Laine ym. 2009, 19).

Auditiivisesti oppiva ihminen sisäistää kuulemansa ja oppii parhaiten kuuntelemalla. Auditiivinen oppija tykkää kuunnella luentoja, esityksiä ja keskusteluita (Laine ym. 2009, 20).

Taktiilisen oppimistyylinen omaavalle ihmiselle konkreettinen käsillä tekeminen on parhain tapa oppia. Taktiiliselle oppijalle myös tunteet ja fyysiset tuntemukset ovat tärkeitä oppimisen kannalta (Laine ym. 2009, 20).

Kinesteettisesti oppiva ihminen oppii parhaiten tekemällä. Hän haluaa usein heti kokeilla. Kinesteettinen oppija ei jaksaisi istua kauaa paikallaan, vaan haluaa toimia (Laine ym. 2009, 20).

7.2 Motivaatio

Oppimisen tehostamisessa motivaatio on erittäin keskeisessä asemassa. Motivaatio tarkoittaa innokkuutta ja valmiuksia työskennellä aktiivisesti, jotta tavoitteet saavutetaan (Kauppila 2003, 43).

Opiskelumotivaatio jaetaan viiteen alalajiin: estynyt motivaatio, hajaantunut motivaatio, selviytymismotivaatio, saavutusmotivaatio sekä sisäinen motivaatio. Sisäinen motivaatio on kaikista lajeista parhain. Sisäinen motivaatio tarkoittaa sitä, että opiskeltavalla tiedolla on oppijalle jokin henkilökohtainen merkitys. Sisäisen motivaation myötä elinikäiset oppimisvalmiudet kehittyvät (Kauppila 2003, 44–45).

Opiskelumotivaatioon vaikuttavat oleellisesti myös motiivikonfliktit eli opiskeltava asia saattaa kiinnostaa opiskelijaa, mutta jää tekemättä, kun vaihtoehtona on esimerkiksi elokuvan katsominen (Karjalainen & Kukkonen 2005, 106).

Tartuimme nuorten motivaatioon vedoten heille tärkeisiin asioihin kuten ulkonäköön, rahaan ja terveyteen. Havainnollistimme rahan kulutusta laittamalla lasipurkkiin kolmen kuukauden tupakointia vastaavan määrän seteleitä.

Näytimme konkreettisesti, mitä nuoren ulkonäölle ja terveydelle tapahtuu tupakoinnin myötä.

7.3 Ryhmässä oppiminen

Ryhmässä oppiminen on oppimisen perusmuoto. Ryhmässä oppijat tarjoavat toisilleen kognitiivisia ristiriitoja eli henkilöiden ajattelujen ja käsitysten välisiä ristiriitoja. Ryhmässä opiskellessa opiskelijat tukevat toisiaan. Ryhmässä oppimismotivaatio kasvaa, mikäli ryhmä tavoittelee yhteistä tavoitetta. Opiskelun tuntuessa vaikealta ja turhauttavalta ryhmäläiset tukevat ja kannustavat toisiaan (Repo-Kaarento, 2007, 24–25).

Kohdassa projektin toteutusvaiheen kuvauksessa kerromme, kuinka huomioimme erilaiset oppijat tapahtumassamme.

8 RYHMÄN OHJAAMINEN

Ryhmä tarkoittaa järjestäytyntä ihmisjoukkoa, jolla on jokin tietty tehtävä ja ryhmän jäsenillä on tietyt roolit. Ryhmä voi koostua jo kahdestakin ihmisestä, mutta yleensä jäseniä on enemmän. Ryhmää yhdistää jokin tietty toiminta tai ajatus sekä ryhmäläisillä on yhteisiä tavoitteita (Karjalainen ym. 2005, 123).

Johonkin ryhmään kuuluminen on ihmiselle tärkeää. Ryhmän toiminnot sekä tavoitteet johtavat sosiaaliseen riippuvuuteen, joka voi olla positiivista tai negatiivista. Positiivinen riippuvuus on rohkaisevaa ja auttaa ryhmän toimintaa sekä ryhmäläiset voivat hyötyä siitä sosiaalisessa kanssakäymisessään. Hyötyessään ryhmäläiset jakavat tietoa sekä pyrkivät muuttamaan ryhmän toimintatapoja hyödyntäen uutta tietoa. Ryhmä omaa motivaation saattamaan annetut tehtävät loppuun saakka. Negatiivinen riippuvuus voi aiheuttaa kilpailua ryhmän jäsenissä, jolloin he ajavat vain omia etujaan (Karjalainen ym. 2005, 123).

8.1 Ohjaustilanteen suunnittelu

Ensimmäiseksi on mietittävä, minkälainen on tapahtuman kohderyhmä ja miksi ohjaamme heitä. Lähestymiskeinoja miettiessä täytyy huomioida kohderyhmän ikä, heidän kiinnostuksenkohteet, aikaisemmin saatu tieto käsiteltävästä asiasta sekä kohderyhmäläisten oppimistyyli. Muita erittäin tärkeitä huomioitavia kohteita ovat aika, tilat, ryhmän koko sekä kaikille osapuolille sopivan ajankohdan löytäminen (Karjalainen ym. 2005, 127).

Ohjaustilannetta suunniteltaessa täytyy laatia tarkka luettelo tarvittavista työvälineistä, tarvikkeista sekä muista havainnollistamismateriaaleista. Varsinaisesta tapahtumasta on tehtävä tarkka aikataulu tilanteen kulusta. Suunnittelijoiden täytyy varautua muutoksiin tekemällä varasuunnitelma sekä varsinaista suunnitelmaa on pystyttävä muuttamaan ja joustamaan tarpeen vaatiessa (Karjalainen ym. 2005, 127).

Tapahtuman alussa ohjaajien on erittäin tärkeää kiinnittää huomiota antamaansa ensivaikutelmaan. Tapahtumalle on laadittava selkeät ja

konkreettiset tavoitteet. Ohjaajat käyvät ennen tapahtuman järjestämistä tilanteen konkreettisesti harjoittelemalla sekä mielikuvaharjoittelulla läpi. On tärkeää suunnitella ennakkoon, missä järjestyksessä tapahtuma etenee sekä mikä on tapahtuman huippukohta (Karjalainen ym. 2005, 127).

Suunnittelijoiden tulee miettiä mahdolliset riskit ennakkoon sekä kuinka niitä ehkäistään. Ennen tapahtumaa täytyy varmistaa kaikki tilat, välineistöt, kulkuneuvot että tietoteknisten laitteiden toiminta. Tilanteessa ohjaajien tulee käyttää selkeää kieltä ja antaa sopivasti tilaa ryhmän keskinäiselle vuorovaikutukselle. Ryhmän vetäjät ohjaavat vuorovaikutusta ottaen kaikki tasapuolisesti huomioon. Vältetään samojen henkilöiden äänessä olemista koko ajan. Ryhmän ohjaaminen tulee aloittaa ja lopettaa selkeästi. Tapahtuman aikana ohjaajat antavat kannustavaa palautetta osallistujille (Karjalainen ym. 2005, 127).

9 PROJEKTIN SUUNNITTELU

Projektityöskentelyn tarkoituksena on päästä johonkin tiettyyn ennalta suunniteltuun tavoitteeseen. Projekteja tehdään, koska tavoitteisiin ei päästä ilman erikseen suunniteltua projektiryhmää. Tämä taas erottaa projektissa työskentelyn tavanomaisesta työskentelystä, sillä työ ei ole yleensä samanlaista, kuin jokapäiväinen työ (Kettunen 2009, 15).

Toteutusprojekteille on ominaista ennalta suunnitellun lopputuloksen kaltainen toteutus, kuten esimerkiksi jonkin tapahtuman, tilaisuuden, näytelmän, seminaarin tai koulutuksen järjestäminen. Toteutusprojektioiden toteutuksessa erityisenä haasteena on aikataulu. Yleensä se on varsin joustamaton tekijä ja siksi projektin muiden osien onkin joustettava aikataulun sijaan (Kettunen 2009, 24).

Toteutusprojektille on ominaista se, että projektin varsinainen toteutus tähtää tiettyyn ajankohtaan, johon mennessä kaikkien valmisteluiden on oltava valmiita. Kiire ja työmäärä kasvavat usein käsi kädessä projektin edetessä. Projektin työstäminen sisältää huomattavan paljon erilaisia riskejä, joista kaikki ei ole edes ennalta arvattavissa. Projektissa onnistumisen pystyy arvioimaan vasta tilaisuuden tai tapahtuman järjestämisen jälkeen. Myöskään projektin taloudellista onnistumista ei voida varmistaa etukäteen (Kettunen 2009, 25).

Projektin työstäminen lähtee etenemään tarpeen tunnistamisesta tai ideasta. Määrittelyvaiheessa punnitaan ja pohditaan, onko idea potentiaalinen toteutettavaksi asti. Mikäli määrittelyvaiheessa saadut tulokset ovat positiivisia, voidaan siirtyä varsinaiseen projektin suunnitelmavaiheeseen. Projektin suunnitelmavaiheessa tarkennetaan edelleen määrittelyvaiheen tuloksia ja konkretisoidaan projektin tavoitteet. Suunnitteluvaiheen tuotoksena syntyy projektisuunnitelma, jossa kerrotaan konkreettisesti, miten tavoitteet toteutetaan käytettävissä olevilla resursseilla, aikataululla ja taloudellisella budjetilla sekä projektin riskit tiedostetaan. Toteutusvaiheeseen siirrytään, kun kaikki suunnitelmat ovat valmiita ja projektin toteuttamisesta tehdään päätös. Tästä eteenpäin projektin tulisi edetä tehdyn projektisuunnitelman mukaisesti. On hyvin tavallista, että toteutusvaiheessa projektisuunnitelmaan tulee muutoksia

tai ainakin sitä täytyy täydentää. Varsinaisena toteutusvaiheen tuotoksena syntyy projektisuunnitelmassa kuvattu projektin päätavoite. Viimeisenä projektin vaiheena on projektin päättäminen. Tämä vaihe kattaa projektin loppuyhteenvedon, projekti asetetaan virallisesti päätökseen sekä tuodaan esille mahdolliset uudet ideat (Kettunen 2009, 44).

Opinnäytetyömme lähti liikkeelle tarpeen tunnistamisesta. Ideana oli toiminnallisen opinnäytetyön järjestäminen ja ensimmäisenä mieleen tuli tupakointia ennaltaehkäisevä teemapäivä. Määrittelyvaiheessa pohdiskelimme ja pyörittelimme ideaa, onko se potentiaalinen toteutettavaksi, ja onko sille tarvetta. Määrittelyvaiheessa meidän täytyi löytää vastaus, mitä haluamme saavuttaa projektilla. Määrittelyvaiheessa päätimme, kannattaako projektia lähteä työstämään eteenpäin vai ei. Määrittelyvaiheessa kustannuksia ei juuri kertynyt. Seuraavaksi etenimme lähes koko projektin tärkeimpään vaiheeseen eli suunnitteluvaiheeseen. Suunnitteluvaiheessa syvennetään projektille jo määrittelyvaiheessa annettuja tavoitteita. Tässä vaiheessa varmistetaan, että projektintoteuttajilla eli meillä ja yhteistyökumppanilla on yhteiset näkemykset lopputuloksesta. Tässä vaiheessa lisäksi varmistimme yhteyshenkilöltä aikataulun, tavoitteet ja heidän mukanaolonsa edelleen tässä projektissa (Kettunen 2009, 40).

9.1 Projektiorganisaatio, hyödynsaajat ja kohderyhmä

Projektimme yhteistyötahona ovat siis Haapajärven yläaste ja sen oppilaat. Haapajärven yläasteen yhteyshenkilönä projektin suhteen toimii yläasteen rehtori.

Opinnäytetyömme ohjaajina toimivat Liisa Kiviniemi ja Eija Hautala Oulun seudun ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyömme opiskelijavertaisarvioijina toimivat Riitta-Liisa Äijälä ja Henna Juola.

Projektiryhmän projektipäällikkönä toimii Henna Tuomaala, joka on toinen projektin järjestäjistä. Projektissa sihteerinä toimii Jonna Rahkola.

Muita yhteistyötahoja projektissamme on Stumppi, Fressis, YAD sekä Ehyt ry, he lahjoittavat päihteisiin liittyvää materiaalia, jota voimme jakaa nuorille.

Projektimme konkreettisena kohderyhmänä ovat Haapajärven yläasteen kaksi 9-luokkaa, yhdessä luokassa oli oppilaita noin 20. Teemapäivästämme hyötyivät tapahtumaan osallistuneiden oppilaiden lisäksi Haapajärven yläasteen opettajat, oppilaiden vanhemmat sekä projektin toteuttajat. Lisäksi yhteiskunnallisella tasolla hyötyjiä on usealta taholta.



Kuva 1 Projektioorganisaatio

9.2 Projektin aikataulu ja budjetti

Opinnäytetyömme lähti etenemään ideointivaiheella kesällä 2012. Syksyn 2012 ja tammikuun 2013 aikana keräsimme tarvittavaa aineistoa opinnäytetyötämme varten sekä kirjoitimme valmistavan vaiheen työn. Projektisuunnitelmaa ja varsinaista teematilaisuuden sisältöä työstimme kevätkauden 2013.

Teematilaisuuden toteutuspäivä oli 8.5.2013. Tapahtuman purkamisen ja arvioinnin laadimme kevään ja kesän 2013 aikana. Opinnäytetyöprojekti on tarkoituksena saada päätökseen syksyllä 2013.



Kuva 2 Opinnäytetyön toiminnalliset vaiheet ajassa

Tämän projektin työstäminen ja tuottaminen on vaatinut melko paljon aikaa, yhteistyötaitoja ja yhteistyötahoja, taloudellisia kustannuksia sekä tiedollista ja taidollista ohjausosaamista. Lisäksi projekti vaati hitaalla etenemisellään pitkäjänteisyyttä, luovuutta vaadittiin tapahtuman suunnittelussa, rohkeutta ja hyviä vuorovaikutustaitoja tilaisuuden pitämisessä, kärsivällisyyttä, järjestelmällisyyttä ja motivaatiota. Molemmat projektin toteuttajat antoivat täyden panostuksensa tähän projektiin.

Tämän projektin toteuttamisesta vastaavat henkilöt työstivät tämän projektin palkkiotta. Muiden henkilöjen osalta kuluja koostui kahden projektiamme ohjaavan OAMK:n opettajan palkkioista. Itse tapahtuma oli Haapajärven yläasteen 9-luokkalaisille oppilaille maksuton.

Saimme useilta järjestöiltä nuorille jaettavaa materiaalia maksutta. Tämän projektin työstämiseen hyödynsimme kirjaston kirjoja, omia sekä koulun tietokoneita. Lisäksi työstäminen vaati internetiä tiedon hankkimiseen sekä yhteydenpitämiseen opettajiin ja projektin yhteyshenkilöön. Tulostus- ja kopiointikuluja koostui alle kymmenen euroa.

Tapahtuman havainnollistamismateriaaleista kustannuksia koostui ainoastaan pilleistä sekä nuorille hyvityksenä palautteista jaettavista karamelleista. Muut

tarvittavat välineet olivat järjestäjien omia tai lainattuja materiaaleja, eikä näin ollen aiheuttanut lisäkustannuksia.

Projekti vaati paljon matkakustannuksia siirryessämme työstämään projektia koulun tiloihin sekä kohdepaikkaan. Puhelinkustannukset olivat minimaaliset, hyödynsimme sähköpostia lähes kaikessa yhteydenpidossa. Ainoastaan projektin työstäjien välillä puhelinliikennettä käytettiin pikaisesti mm. aikataulujen ja tapaamisten sopimiseen. Kokonaiskustannukset jäivät vähäisiksi.

10 PROJEKTIN TOTEUTUS

Projektin toteutuspäivä oli keskiviikko 8.5.2013. Kohderyhmänä olivat Haapajärven yläasteen kaksi 9-luokkaa. Varmistimme tilat sekä tarvittavan välineistön menemällä tapahtumapaikalle aikaisemmin toteutuspäivän aamuna. Käytössämme oli sopivan pienehkö luokkatila, jossa järjestelimme pulpetit kahden-kolmen oppilaan riveihin, jotka tukivat yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta tapahtuman aikana. Tilanteeseen osallistui yksi luokka kerrallaan ja aikaa oli 45 minuuttia luokkaa kohden. Järjestimme tilaisuuden siis kahdelle luokalle erikseen peräkkäin.

Aloitimme tapahtuman esittelemällä itsemme ja kertomalla syyn läsnäoloomme. Oppilaat olivat hyvillään, kun luokan eteen astui kaksi nuorempaa tyttöä puhumaan tupakoinnin aiheuttamista vaaroista, ei niinkään saarnaamaan tupakoinnista. Tämän jälkeen lähdimme etenemään järjestelmällisesti etukäteen laatimamme diaesityksen mukaisesti. Diaesitys sisälsi hyvin lyhyitä, muutaman sanan mittaisia tietoiskuja, joita täydensimme omilla sanoilla ja havainnollistimme kertomaamme kuvilla, tavaroilla ja toiminnallisuudella.

Ensimmäinen dia oli johdattelua aiheeseen, jolloin kerroimme huolestamme siitä, kuinka moni yhdeksäsluokkalainen tupakoi epäsäännöllisen säännöllisesti. Herätimme myös jo tässä vaiheessa oppilaiden huomion siitä, kuinka virheellisesti luullaan, että tupakoinnin voi lopettaa, milloin haluaa, mutta jo muutamasta tupakasta voi jäädä riippuvaiseksi. Esityksessä oli valmiina linkit käyttämiimme nettisivuihin, josta näytimme nuorille suunnattuja videoita esityksemme tukena. Nämä videot olivat erityisesti nuorten mieleen, koska niissä oli sopivasti huumoria ja faktaa.

Johdannon jälkeen laitoimme luokkaan kiertämään tuhkakupin, joka sai oppilaiden keskuudessa paljon huomiota. Samalla kävimme nettisivuston avulla läpi tupakoinnin haittoja ihmiskehelle. Tytön kehosta kävimme läpi ihoon, hiuksiin, karvoitukseen, hermostuneisuuteen, hengityksen hajuun sekä lihomiseen liittyviä tupakoinnin haittoja ja pojan kehosta ryppyihin, verisuonistoon ja vatsalaukkuun liittyviä haittoja. Keuhkoista ja keuhkohtaumataudista puhuttaessa teimme yhdessä oppilaiden kanssa

pilliharjoituksen, jolloin jokainen otti nenästään kiinni ja yritti hengittää pillin kautta.

Tämän jälkeen jaoimme luokan puoliksi ja pyysimme heitä miettimään, mikä tupakoinnissa kiehtoo ja kuinka kieltäytyä tupakasta. Oppilaat kirjoittivat 2-3 ihmisen ryhmissä ajatuksiaan paperille, jotka me keräsimme sitten taululle. Luimme ajatuksia ääneen ja käänsimme nuorten mielestä kiehtovat asiat negatiivisiksi. Kehuimme niitä ajatuksia, joita oli keksitty, kuinka tupakasta voisi kieltäytyä. Jännitimme etukäteen, miten oppilaat lähtevät mukaan ja kirjoittavat ajatuksia. Jännittäminen oli turhaa, sillä ajatuksia tuli erittäin runsaasti. Havainnollistimme oppilaille, kuinka paljon kuluu rahaa tupakointiin, jos polttaa 20 savuketta päivässä, kolmen kuukauden ajan. Oppilaat saivat arvata, kuinka paljon rahaa purkissa on ja me kerroimme heille nuorten näkökulmasta erilaisia vaihtoehtoja, mihin tärkeämpään rahamäärän voisi kuluttaa. Oppilaat selvästi havahtuivat tupakointiin kuluvaan rahamäärään.

Viimeisessä diassa luettelimme tukipalveluita, joista nuori saa apua tupakoinnin lopettamiseen. Lopuksi jaoimme oppilaille palautelomakkeet, jonka täytettyään, he saivat yhteistyökumppaneiltamme saamaamme materiaalia sekä karkkia.

Esityksemme puhe ja keskustelu tukivat auditiivisen oppijan oppimista, sillä hän oppii parhaiten kuuntelemalla (Karjalainen ym. 2005, 99). Esitys sisälsi myös kuvia, jotka havainnollistivat ja tukivat kertomaamme. Diaesitys ja sen sisältämät kuvat tukivat erityisesti visuaalisesti oppivaa ihmistä, sillä hän oppii parhaiten katsomalla kuvia ja kaavioita tekstin lukemisen ohella. Lisäksi hänelle on tärkeää nähdä puhuja (Karjalainen ym. 2005, 99). Tapahtuma sisälsi myös toiminnallisia tehtäviä. Konkretisoimme tupakoinnin haittavaikutuksia antamalla jokaiselle oppilaalle pillin, jonka läpi heidän tuli hengittää, pitäen nenästä kiinni, jolloin oppilaat saivat konkreettisesti tuntee ahtautuneiden keuhkoputkien vaikutuksen. Havainnollistimme tupakoinnin taloudellista kuormittavuutta laittamalla lasipurkkiin tekorahaa vastaamaan kolmen kuukauden rahamäärää, joka kuluu poltettaessa 20 savuketta päivässä. Oppilaat saivat lisäksi hyödyntää hajuaistiaan, kun kierrätimme tuhkakuppia luokassa, jolloin nuoret saivat tutkia, miltä ne näyttävät, haisevat ja maistuvat. Nämä konkreettiset tekemiset tukivat kinesteettisen ja taktiillisen oppijan oppimista, sillä kinesteettinen oppiminen

perustuu tuntohavaintoihin ja taktiilinen oppiminen perustuu käsillä tekemiseen (Karjalainen ym. 2005, 99).

Kertoessamme tupakoinnin haitoista asetuimme nuorten asemaan ja vetosimme heille tärkeisiin asioihin, kuten ulkonäköön. Lopuksi teetimme nuorilla valmiiksi laatimamme palautekyselyn tilaisuuden onnistumisesta. Oppilaat saivat täytettyä palautekaavaketta vastaan karamelleja kaavaketta palauttaessa. Oppilaat täyttivät palautteen nimettöminä ja pudottivat sen läpinäkymättömään kangaskassiin. Ovella nuorten poistuessa jokaiselle jaettiin mukaan yhteistyökumppaneiden lahjoittamaa materiaalia päihteistä. Tilaisuus lopetettiin selkeästi ja nuoria kiitettiin osallistumisesta.

11 PROJEKTIN ARVIOINTI

Arvioimme projektimme onnistumista tilaisuudessa havainnoimalla nuoria tilaisuuden aikana. Oppilaat täyttivät tilaisuuden lopuksi laatimamme palautekyselyn, jonka avulla arvioimme onnistumistamme tilaisuudessa sekä laatimiemme tavoitteiden täyttymistä. Saimme myös molempien luokan opettajilta välittömästi tilaisuuden päätteeksi suullista palautetta, he olivat varsin tyytyväisiä tilaisuuden onnistumiseen. Erityisen hyväksi he kuvasivat käyttämämme opetuksen keinot, kuten videot ja toiminnallisuuden.

Oppilaiden palautekyselyssä kysyttiin; 1. Lisäsikö tämä päivä tietouttasi tupakasta? 2. Muuttuiko oma suhtautumisesi tupakkaa kohtaan tämän päivän myötä? 3. Mitä ajatuksia päivä sinussa herätti? Vastajia oli yhteensä 27, heistä 20 kertoi tilaisuuden lisänneen tietoutta tupakasta. Vastajista 17 kuvasi suhtautumisensa tupakkaa kohtaan muuttuneen negatiivisemmaksi päivän myötä. Erityisen positiivista oli muutamien vastaajien kertoma aikomus vähentää ja lopettaa tupakointi tilaisuuden innoittamana. Kolmanteen, vapaampaan kysymykseen tuli kiittäviä ajatuksia tilaisuudesta. Oppilaat kehuivat esityksen rentoutta, toiminnallisuutta, monipuolisuutta, konkreettisuutta ja hyödyllisyyttä.

Projektimme välittömät tavoitteet toteutuivat siis varsin hyvin. Lisäksi projektimme omat välittömät oppimistavoitteet toteutuivat meidän harjoitellessa tilaisuudessa ryhmän hallintaa, ohjausta ja vuorovaikutusta. Lisäksi oma teoriaosaamisemme on kehittynyt projektin työstämisen lomassa. Hyödynsimme ohjauksessa omia kokemuksiamme, joka lisäsi uskottavuutta ja vaikuttavuutta.

Lisäksi oli hienoa saada kokemusta konkreettisesta projektityöskentelystä useiden yhteistyötahojen kanssa. Kummallakaan projektin tekijöistä ei ollut aikaisempaa kokemusta projektityöskentelystä. Projektin suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista saamamme kokemus oli kullannarvoista ajatellen tulevaa sairaanhoitajan työtä.

Opinnäytetyömme viitekehyksen laadinta oli melko haastavaa. Oli vaikeaa arvioida ja miettiä, mikä olisi ehdottoman tärkeää olla kirjoitettuna ja toisaalta taas estämästä liian laajan viitekehyksen muodostumista. Mielestämme laatimamme teoreettinen viitekehys on varsin kattava ja laaja. Viitekehysemme pitää sisällään kaikki asiat, mitä tilaisuudessa oli esillä. Näin ollen tilaisuuden teoritieto ja toimintatavat ovat kaikki teoritietoon vahvasti perustuvaa.

Oppilaiden käytös tilaisuudessa oli yllättävänkin rauhallista ja asiallista. Kerran tilaisuuksien aikana jouduimme huomauttamaan esityksen jatkumisesta, jolla saatiin tilanne rauhoittumaan. Esittäjien innokas ja haltuunottava esitystapa lisäsi oppilaiden kiinnostusta selvästi. Oppilaiden ja ryhmän ohjaaminen onnistuivat todella hyvin, vaikkakin jännitimme etukäteen kovasti, kuinka saamme ryhmän pidettyä hallinnassa.

Kokonaisuudessaan olemme erittäin tyytyväisiä tilaisuuden onnistumiseen ja oppilaiden ja opettajien antamaan palautteeseen. Olisimme toivoneet perusteluja muutamaan kysely kaavakkeeseen, jossa oppilaat vastasivat ”ei” molempiin kysymyksiin: vapaampaan kysymykseen he eivät vastanneet ollenkaan.

Projektin suunnitteluvaiheessa olimme listanneet mahdollisiksi riskeiksi aikataululliset riskit niin tilaisuuden toteuttamisessa kuin suunnitteluvaiheessakin, riskit tilojen saatavuudessa, tietotekniikan toimivuudessa, oppilaiden passiivisuuden sekä yhteistyötahon pettäminen.

Onnistuimme onneksi välttämään aikataululliset riskit erittäin tarkalla ja huolellisella suunnitelmallisuudella ja tarkalla aikataululla. Itse tilaisuuteen teimme rungoksi minuuttiaikataulun, jonka mukaisesti etenimme tilaisuuden aikana. Tarkka aikataulu osoittautui erittäin hyväksi ja tarpeelliseksi. Yhteistyötahon kanssa laadimme kirjalliset sopimukset.

Ehkäisimme toteutustiloja ja tietotekniikkaa koskevia riskejä menemällä toteutuspaikalle aamulla hyvissä ajoin ennen tilaisuuden aloittamista, jolloin kerkesimme hyvin tutustua toteutustilaan, asetella ja varmistaa tietotekniikan toimivuuden sekä asettamalla kaikki tarvikkeet kuntoon.

Tilaisuudessa kiinnitimme heti oppilaiden mielenkiinnon tilaisuutta ja kertomaamme asiaa kohtaan. Esitystapamme oli innostava ja monipuolinen sisältäen erilaisia menetelmiä käsitellä asioita. Uskomme, että tällä oli paljon vaikutusta nuorten asennoitumiseen tilanteessa.

12 POHDINTA

Mielestämme olemme saavuttaneet oppimistavoitteemme varsin hyvin. Saavuttaaksemme tavoitteemme olemme perehtyneet laajasti erilaisiin tutkimuksiin sekä kirjallisuuteen käsiteltävästä aiheesta.

Tämän opinnäytetyön tekemisen myötä olemme saaneet kokemusta sekä harjoitusta erityisesti opetus- ja ohjaustaidoissa, jotka ovat todella tärkeitä tulevassa sairaanhoitajan työssä. Opinnäytetyö oli molemmille ensimmäinen oikea projektimuotoinen työ, jonka myötä olemme saaneet hyvät valmiudet projektityöskentelyyn tulevaisuudessakin. Erityisesti olemme oppineet projektityöskentelyn vaiheista ja ymmärtäneet tarkan suunnittelun merkityksen. Projektia toteuttaessa olemme tehneet moniammatillista yhteistyötä eri tahojen kanssa. Hyvin toimiva yhteistyö on perusta onnistuneelle projektille.

Opinnäytetyömme raporttia voi jatkossa hyödyntää erityisesti yläasteikäisten nuorten tupakointia ennaltaehkäisevässä työssä. Ennaltaehkäisevässä työssä voi käyttää apuvälineenä tekemiämme johtopäätöksiä sekä havaintoja tilaisuuden aikana sekä siitä saamamme palautteiden perusteella. Ajatuksia herätti erityisesti nuorten kertomat asiat tupakoinnin kiehtovuudesta. Kaveripiirin painostus ja paine on todella suuri asia nuorten tupakoinnin aloittamisprosessissa. Tähän voisi tulevaisuuden ehkäisevässä työssä kiinnittää enemmän huomiota.

Opinnäytetyössämme olemme käyttäneet lähteenä laajasti internetiä ja alan kirjallisuutta. Työssä olemme pyrkineet käyttämään viimeisintä ajantasaisinta tietoa. Mielestämme olemme käyttäneet varsin luotettavia ja monipuolisia lähteitä. Internet lähteisiin olemme suhtautuneet kriittisesti.

Opinnäytetyöstämme voi työstää jatkotutkimuksen. Tilaisuuteen osallistuneille nuorille voisi laatia jatkokyselyn heidän suhtautumisestaan tupakkaan. Isona haasteena on nuorien siirtyessä jatko-opiskelemaan eri paikkoihin.

Kokonaisuutena koemme opinnäytetyömme onnistuneen hienosti. Olemme oppineet paljon uutta asiaa nuorista, tupakasta, projektityöskentelystä ja ryhmänhallinnasta.

Mielestämme on hienoa nähdä miten ennaltaehkäisevään päihdetyöhön panostetaan erityisesti nuorten kohdalla erilaisten toimenpideohjelmien sekä koulujen järjestämien tilaisuuksien myötä. Koulu onkin luonteva paikka järjestää ehkäisevää toimintaa. Myös vanhempia pitäisi tukea kertomaan omalle nuorelle tupakoinnin vaaroista ja muistuttaa heitä, että he ovat roolimalli omalle nuorelle, koska kotona nämä asiat opitaan.

Lopuksi haluamme kiittää kaikkia projektiimme osallistuneita. Erityisesti haluamme kiittää Haapajärven yläastetta sujuvasta yhteistyöstä sekä ohjaavien opettajien antamasta ohjauksesta ja tuesta projektin aikana.

LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 1999. Nuoren aika. 1. painos. Porvoo: WSOY.

Dahl, P. & Hirschovits T. 2002. Tästä on kyse – Tietoa päihteistä. 4. uudistettu painos. Helsinki: YAD.

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry 2008. Lopettajan opas. Terveys ry. Helsinki.

Ewles, L. & Simnett, I. 1995. Terveiden edistämisen opas. Keuruu: Otava.

Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.

Helakorpi, S., Holstila, A-L., Virtanen, S., Uutela, A. 2011. Suomalaisen aikuisväestön terveystietäminen ja terveys. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos (THL), Raportti 45/2012. Helsinki 2012.

Inkinen, M., Partanen, A. & Sutinen, T. 2000. Päihdehoitotyö. Helsinki: Tammi.

Karjalainen, S. & Kukkonen, P. 2005. Psykologista käyttötietoa. Helsinki: Edita.

Kauppila, R. 2003. Opi ja opeta tehokkaasti. Juva: PS-kustannus.

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Helsinki: WSOYpro.

Kylmänen, K. 2005. Kun kaikki muutkin... Nuorten ehkäisevä päihdetyö. Helsinki: Tammi.

Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Siven, T. & Välimäki, P. 2009. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY.

Mustajoki, M., Alila, A., Matilainen, E. & Rasimus, M. (toim.) 2010. Sairaanhoidajan käsikirja. Helsinki: Duodecim.

Nieminen, R. 1999. Vapaaksi tupakasta. Jyväskylä: Pharmacia & Upjohn Oy.

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

Ollila, H., Broms, U. Kaprio, J. Laatikainen, T. & Patja, K. 2010. Nuorten tupakkariippuvuuden arviointi ja hoito terveydenhuollossa. Hakupäivä 2.10.2012
[http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_spage=%2Fportlet_action%2Fdlehtiha
kuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo98862&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_frompage=uusinumero](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_spage=%2Fportlet_action%2Fdlehtiha
kuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo98862&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_frompage=uusinumero)

Ollila, H. 2011. Elämäntapamuutoksen ohjausta tupakasta vieroituksessa. Hakupäivä 8.10.2012
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/.../nix01827>.

Ollila, H. 2011. Nuorten tupakoinnin lopettamistuki. Hakupäivä 8.10.2012
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/.../nix00270>.

Pyökkänen, S., Viitanen, R. & Vuohelainen, E. 2009. Mitä on nuorisolan ehkäisevä päihdetyö? Laadukkaan päihdekasvatuksen tukimateriaali. Helsinki. Preventiimi- nuorisolan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus.

Raisamo, S., Pere, L., Lindfors, P., Tiirikainen, M. & Rimpelä A. 2011. Nuorten terveystapatutkimus 2011. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977–2011. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2011:10. Helsinki: sosiaali- ja terveysministeriö.

Suomalaisen lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä 2012. Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus. Hakupäivä 8.10.2012
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/.../hoi40020#s15>.

Suomen Syöpäyhdistys. Työkalupakki.net. Hakupäivä 7.6.2013
<http://www.tyokalupakki.net/pages/index.php?id=55&pid=1>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Kouluterveyskysely, Pohjois-Pohjanmaan tulokset, peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaat. Hakupäivä 1.3.2013
http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/Tulokset_alueittain/Psuomi/Ppmaa/Ppmaa_pk.pdf

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Kunta savuttomaksi - tukea, tekoa ja yhteistyötä. Hakupäivä 19.8.2013

Vierola, H. 2007. Pysy nuorena- elä kauemmin: Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. Vantaa: Tietosanoma Oy.

Väestöliitto. 2012. Nuoruuden kehitystehtävät. Hakupäivä 4.9.2012
http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/nuoruuden_kehitystehtavat/.

Winell, K. 2012. Keskeiset suositukset tupakanpolton lopettamisen kliiniseksi toimenpiteiksi. Hakupäivä 8.10.2012
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/.../nix00264>

LIITTEET

LIITE 1.
OPPILAILLE

1 KPL PALAUTEKYSELY

Palautekysely. Käsitellään nimettömänä.

1. Lisäsikö tämä päivä tietouttasi tupakasta?

KYLLÄ

EI

2. Muuttuiko oma suhtautumisesi tupakkaa kohtaan tämän päivän myötä?

KYLLÄ Jos kyllä, miten?

EI

3. Mitä ajatuksia päivä sinussa herätti?

KIITÄMME MIELENKIINNOSTA!

PS. Uskalla sanoa ei!