

Opinnäytetyö YAMK

Erityissosiaalihojaus

2025

Elina Vanhala ja Sari Ojuva

"YKSIKIN ANNOS ALKOHOLIA VOI PILATA TOISEN TULEVAISUUDEN"

– kampanjasuunnitelma toisen asteen opiskelijoille
raskausajan alkoholin käytön seurauksista

Opinnäytetyö YAMK | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Erityissosiaaliohjaus

2025 | 53 sivua, 1 liitesivu

Elina Vanhala ja Sari Ojuva

”Yksikin annos alkoholia voi pilata toisen tulevaisuuden”

– kampanjasuunnitelma toisen asteen opiskelijoille raskausajan alkoholin käytön seurauksista

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä kampanjasuunnitelma Turun ensi- ja turvakoti ry:lle siitä, miten levitetään tietoa raskaudenaikaisen alkoholinkäytön seurauksista toisen asteen opiskelijoille. Tavoitteena oli selvittää viestintäkanavat, -keinot ja -sisältö, joilla parhaiten saavutetaan 16–20 –vuotiaat nuoret ja välitetään tietoa raskausajan päihteiden käytön haitoista.

Teoriaperustassa tarkasteltiin raskautta alkoholinkäytön näkökulmasta sekä alkoholin vaikutuksia kasvuun, kehitykseen ja vanhemmuuteen. Erityisesti teoriaperustassa käsiteltiin aihetta nuorten ja terveyden edistämisen näkökulmasta.

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, jonka avulla tehtiin kampanjasuunnitelma Turun ensi- ja turvakoti ry:lle keinoista tavoittaa toisen asteen opiskelijat. Menetelminä käytettiin dialogista ja yhteisöllistä ideointia, joihin osallistuivat Someron lukion toisen vuoden opiskelijat.

Toiminnallisen osuuden tulosten mukaan nuoria kiinnostavat raskaudenaikaisen alkoholinkäytön vaikutukset lapsen tulevaisuuteen, vanhemmuuteen ja isän rooli erityisesti jo raskautta suunniteltaessa. Toisen asteen opiskelijoilla on käsitys, että alkoholia ei suositella käytettäväksi raskausaikana mutta esille nousi, ettei nuorilla ole tietoa, miten alkoholinkäyttö vaikuttaa sikiöön jo ensimmäisillä raskausviikoilla.

Asiasanat:

Alkoholi, nuoret aikuiset, raskaus, sikiö, vanhemmuus, terveystiedot, terveyden edistäminen

Master's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Advanced Social Counselling

2025 | 53 pages, 1 appendices

Elina Vanhala ja Sari Ojuva

"Even one dose of alcohol can ruin someone else's future"

– Campaign plan for secondary education students on the effects of alcohol use during pregnancy

The purpose of this thesis was to create a campaign plan for Turku Ensi- ja turvakoti ry on how to inform secondary education students about the consequences of alcohol use during pregnancy. The aim was to find the communication platforms, methods, and content that best reach young people aged 16–20 and spread information about the harms of substance use during pregnancy.

The theoretical basis examined pregnancy from the perspective of alcohol use and the effects of alcohol on growth, development and parenthood. The theoretical basis explores the topic especially from the perspective of young people and health promotion.

The thesis was conducted as a development work, which worked as a base to make a campaign plan for Ensi- ja turvakoti ry on how to reach secondary school students. Methods were dialogical and collaborative brainstorming sessions, which involved second-year students from Somero High School.

The practical segment shows that young people are interested in the effects of alcohol use during pregnancy on the child's future, parenthood, and the father's role, especially when planning a pregnancy. Secondary school students understand that alcohol is not recommended during pregnancy, but it was found out that young people do not know how alcohol affects the fetus during the first weeks of pregnancy.

Keywords:

Alcohol, young adults, pregnancy, fetus, parenthood, health communication, health promotion

Sisältö

1 Johdanto	6
2 Kehittämistyön lähtökohdat	8
2.1 Kehittämisprojektin tausta ja tarve	8
2.2 Toimeksiantaja	9
3 Kehittämistyön teoreettinen tausta	11
3.1 Raskaus ja alkoholi	11
3.2 Alkoholin vaikutukset kasvuun, kehitykseen ja vanhemmuuteen	13
3.3 Tutkimuksia raskaudenaikaisen päihteiden käytön vaikutuksista	16
3.4 Nuoruus kehitysvaiheena ja alkoholin käyttö	17
3.5 Nuoret vanhemmat Suomessa	19
3.6 Nuoriin suunnattu ennaltaehkäisevä päihdetyö	20
3.7 Terveysviestintä ja terveyden edistäminen	21
4 Kehittämistyöprosessin kuvaus	24
4.1 Kehittämismenetelmät ja aineiston keruu	25
5 Kehittämistyön tuotos	28
6 Eettisyys ja luotettavuus	31
7 Tulokset	34
7.1 Kyselyyn liittyvät tulokset	34
7.2 Työpajan tulokset	35
8 Johtopäätökset	39
9 Kehittämisprojektin arviointi	42
10 Pohdinta	44
10.1 Tulosten pohdinta	44
10.2 Kehittämisprojektin pohdinta	45
10.3 Jatkokehittäminen	46

Liitteet

Liite 1. Kampanjasuunnitelma

1 Johdanto

YK:n lasten oikeuksien sopimuksen yhtenä tavoitteena on turvata jokaiselle lapselle edellytykset hyvään elämään, kasvuun ja kehitykseen sekä turvalliseen kasvuympäristöön (Suomen YK-liitto 2024; Lasten Oikeudet 2024). Tämä on myös kirjattu lastensuojelulakiin, jonka tehtävänä on lapsen hyvän hoidon ja kasvatuksen turvaaminen sekä varmistaa lapsen oikeus tasapainoiseen kehitykseen ja hyvinvointiin (Lastensuojelulaki 417/2007 1:4a). Laeista ja sopimuksista huolimatta osalla lapsista nämä oikeudet on viety jo ennen syntymää. Vuodessa syntyy Suomessa arviolta noin 600–3000 vauvaa, joilla on erilaisia alkoholin aiheuttamia vaurioita kehityksessä (Paasio & Särkelä 2023). Raskaudenaikainen päihteiden käyttö on huomattava riski erityisesti sikiön keskushermoston ja aivojen kehitykselle. Tämä kasvattaa riskiä elinikäisille häiriöille myös lapsen myöhemmissä kehitysvaiheissa ja saattavat lisätä hänen nuoruusikänsä haasteita liittyen esimerkiksi koulutukseen ja mielenterveyteen. (Nissinen 2023, 11.)

Suomen nykyisen hallituksen yhtenä tavoitteena on siirtää painopiste sosiaali- ja terveysalan korjaavista palveluista kohti varhaisempaa tukea ja apua sekä ennaltaehkäisyä (Valtioneuvosto 2023). Ennaltaehkäisevän päihdetyön ja mielenterveyden edistämisen teoriapohja on samanlainen, sillä molemmissa tavoitteena on vaikuttaa yhteiskunnallisella ja yksilötasolla suojaaviin tekijöihin ja riskeihin. Ne ovat osa hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisen kokonaisuutta ja vahvistavat sen voimavarakeskeisyyden sekä riskien ehkäisyn näkökulmaa. (Markkula ym. 2022, 17.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä kampanjasuunnitelma Turun ensi- ja turvakoti ry:lle siitä, miten levitetään tietoa raskaudenaikaisen alkoholinkäytön seurauksista toisen asteen opiskelijoille. Tavoitteena oli selvittää, minkälaisilla viestintäkanavilla, -keinoilla ja sisällöllä saavutetaan parhaiten 16–20 –vuotiaat nuoret ja saadaan välitettyä heille tietoa raskausajan päihteiden käytön haitoista. Kampanjan avulla pyritään herättämään kyseisiä nuoria pohtimaan omaa alkoholin käyttöä raskausaikana sekä vaikuttamaan sikiöaikaisten

päihdealtistuksien ja niiden aiheuttamien myöhempien kehityshaasteiden määrään.

Opinnäytetyö toteutettiin yhdessä toisen asteen opiskelijoiden sekä Turun ensi- ja turvakoti ry:n kanssa. Aineistonkeruu tapahtui työpajoissa, jotka toteutettiin lukior ryhmän kanssa. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys rakentui raskaudenaikaisen alkoholinkäytön vaikutuksiin: miten alkoholi vaikuttaa kasvuun, kehitykseen ja vanhemmuuteen. Lisäksi käsitelimme nuorten alkoholinkäyttöä ja sen vaikutuksia lapsen ja vanhempien myöhempään elämään. Opinnäytetyön aihe rajautui toimeksiantajan toiveesta käsittelemään alkoholia. Muiden päihteiden vaikutusta sivuttiin jonkin verran toiminnallisessa osuudessa. Lisäksi aihetta käsiteltiin markkinoinnin sijaan terveystiedon näkökulmasta.

Opinnäytetyön aihe syntyi kiinnostuksesta selvittää miten alkoholi vaikuttaa sikiön tulevaisuuteen ja miten tätä aihetta voitaisiin parhaiten tuoda nuorten tietoisuuteen. Toimeksiantajana opinnäytetyössä toimi Turun ensi- ja turvakoti ry. Aihe rajattiin viestinnänkeinoihin ja -sisältöihin, joilla nuoret saataisiin pohtimaan alkoholinkäyttöä raskausaikana. Rajaukseen vaikuttivat myös aiemmat tutkimukset aiheesta. Yleisesti eri päihteiden käytön vaikutuksista sikiöön on käsitelty esimerkiksi Alangon ja Herrasen (2018) opinnäytetyössä.

2 Kehittämistyön lähtökohdat

2.1 Kehittämiprojektin tausta ja tarve

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella kampanja Turun ensi- ja turvakoti ry:n käyttöön soveltuvaksi. Kampanjan avulla on tarkoitus vaikuttaa toisen asteen opiskelijoiden eli nuorten ajatusmalleihin siitä, miten alkoholin käyttö vaikuttaa sikiöön ja sitä kautta lapsen tulevaisuuteen. Ajatuksena oli siis herättää nuoria ajattelemaan asioita ennen kuin perheenperustaminen on ajankohtaista ja sitä kautta ennaltaehkäistä sikiöaikaisia alkoholi-altistuksia. Aihe on ajankohtainen ja ennaltaehkäisevään päihdetyöhön halutaan nykypäivänä panostaa yhä enemmän. Tästä opinnäytetyöstä syntynyttä aineistoa Turun ensi- ja turvakoti ry voi hyödyntää jatkossa myös muissa kampanjoissaan.

Kampanja on hyvin suunniteltu kokonaisuus, jolle voidaan asettaa lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteita. Kampanjalla pyritään vaikuttamaan ihmisten yleisiin mielipiteisiin. Sen tarkoituksena on herättää ihmisissä mielenkiintoa ja usein myös uusia ajattelun aiheita. (Chunawala 2008, 2–8.) Kampanjaa suunnitellessa on sille asetettava tietty kohderyhmä ja selvittää lähtökohtatiedot. Lisäksi kampanjan tarkoitus ja tavoite tulee laatia selkeästi. Kampanjan tavoite on tärkeä pitää realistisena, jotta siihen on helpompi tähdätä. (Hupli 2019.) Tässä opinnäytetyössä kampanjasuunnitelmaa varten selvitettiin lähtökohtatietoja Turun ensi- ja turvakodit ry:lta. Suunnitelma pyrittiin sovittamaan toimeksiantajan toiveita vastaavaksi ja heidän tilanteeseensa sopivaksi. Opinnäytetyön tekijät asettivat oman oppimisen tavoitteeksi syventää omaa mielenterveys- ja päihdetyön osaamista eri näkökulmista ja lisätä ymmärrystä viestinnän tärkeästä roolista vaikuttajana sekä ihmisten herättelijänä ennaltaehkäisevässä päihdetyössä.

2.2 Toimeksiantaja

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Turun ensi- ja turvakoti ry. Tämä kansalaisjärjestö on perustettu 1945 ja on Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistys. Sen perustehtävä on perhekeskeinen lastensuojelutyö, jossa painopiste on vaativassa vauvatyössä, erotilanteissa sekä kriisi- ja väkivaltatyössä. Järjestö tekee tiivistä yhteistyötä alueensa sosiaali- ja terveystoimen sekä lastensuojelujärjestöjen kanssa. Tämä yhteistyöverkosto mahdollistaa vaikuttavan lastensuojelutyön toteutumisen. (Finder 2024.)

Turun ensi- ja turvakoti ry:llä on erilaisia yksiköitä, joissa keskitytään esimerkiksi vauva- ja lapsiperhepalveluihin. Ne ovat tarkoitettu vauvaa odottaville vanhemmille sekä vauvaperheille, jotka tarvitsevat enemmän tukea vanhemmuuteen. He järjestävät etsivän ja matalankynnyksen työtä ja tämän lisäksi heillä on ensikoti Pinja ja avopalveluyksikkö Olivia. Nämä molemmat yksiköt ovat osa valtakunnallista Pidä kiinni-hoitojärjestelmää, ja ne ovat erikoistuneita vauvalähtöiseen päihdekuntoutukseen. (Turun ensi- ja turvakoti ry 2024.)

Toimeksiantona oli suunnitella kampanjakokonaisuus, jonka tavoitteena on yleisen tietoisuuden lisääminen alkoholista johtuvista sikiövaurioista. Kohderyhmänä ovat toisella asteella opiskelevat nuoret ja nuoret aikuiset ja painopisteenä kansalaisvaikuttaminen. Toiminnallisen osuuden tuotoksena syntyi ennaltaehkäisyyn ja tiedon lisäämiseen tähtäävä kampanjamateriaali. Kokonaisuuteen kuuluivat työpajassa syntynyt materiaalipankki ja sen pohjalta tehty kampanjasuunnitelma Varsinais-Suomen alueella.

Opinnäytetyö toteutui yhteistyössä Turun ensi- ja turvakoti ry:n sekä Someron lukion kanssa. Toiminnallinen osuus toteutettiin Someron lukiossa. Someron pienessä lukiossa opiskelee noin 150 opiskelijaa. Lukion toiminta-ajatuksena ja oppimisympäristönä on kannustaa ja ohjata siellä opiskelevia nuoria itsenäisesti ajatteleviksi, tiedostaviksi, luoviksi ongelmanratkaisuisissa, yhteistyökykyisiksi, vastuuntuntoisiksi ja omatoimisiksi, jotta heidän toimintakykynsä säilyy kohdatessaan elämässään erilaisia haasteita. Lukion arvoja ovat vapaus ja

avoimuus, vastuu ja välittäminen, toisten kunnioittaminen ja yhdessä tuloksiin pääseminen. Tavoitteena opetuksessa on herättää sisäinen oppimishalu, ohjata opiskelijaa aktiiviseen tiedon prosessointiin. (Someron lukio 2024.) Someron lukion toiminta-ajatus, arvot, opiskeluympäristö ja oppimiskäsitys muodostivat erinomaisen toimintaympäristön idearikkaalle työpajatyöskentelylle opinnäytetyötä varten.

3 Kehittämistyön teoreettinen tausta

3.1 Raskaus ja alkoholi

Raskaus on naisen elämässä lyhyt aika, mutta raskaudenaikainen päihteiden käyttö vaikuttaa lapsen elämänlaatuun pysyvästi (Autti-Rämö 2010, 125). Raskaudenaikainen alkoholin käyttö on yksi yleisimmistä sikiövaurioiden syistä länsimaissa. Suomessa syntyy vuosittain noin 600 pelkästään alkoholin eri asteisesti vaurioittamia lapsia ja vuosittain 3600–6000 sikiön kehitys vaarantuu odotusaikana ilmenevien päihteiden käytön vuoksi. (Ensi- ja turvakotien liitto 2024.) Erilaisten tutkimusten mukaan suurin osa raskaudenaikana käytetyn alkoholin aiheuttamista vaurioista ilmenee tarkkaavuuden, keskittymiskyvyn, oppimisen ja kielellisen kehityksen ongelmina. Vaikka alkoholin aiheuttamat vauriot ovat olleet esillä julkisuudessa, keskustelua käydään harvoin alkoholivaurioiden luonteesta tai alkoholivaurioiden sosiaalisista seurauksista lapselle. (Eriksson 2011, 7–8.)

Alkoholi kuuluu kaikkein vaarallisimpien aineiden ryhmään kansainvälisessä kemikaaliluokituksessa sikiövaurioiden aiheuttajana. Alkoholin on siis todettu olevan päihteistä vaarallisin syntyvälle lapselle. Tutkimuksissa on ilmennyt, että runsas alkoholinkäyttö vaikuttaa negatiivisesti hedelmällisyyteen vaikeuttaen raskaaksi tulemistä. Säännölliset ja melko pienetkin alkoholimäärät lisäävät keskenmenon riskiä. Jopa yksittäinen humalakerta voi olla vahingollinen lapselle. Keskusteluissa on tullut esiin myös huoli miesten alkoholinkäytön seurauksista. Tutkimustietoa tästä on vielä vähän, mutta on todettu, että alkoholia sisältävä sperma saattaa myös olla riskitekijä. (Itäpuisto 2008, 46.)

Tutkimuksissa on selvinnyt, että altistuminen toistuvalla alkoholin käytöllä on riski sikiölle. Jo pienikin määrä voi vaurioittaa kehittyvää sikiötä. Alkoholi vaikuttaa negatiivisesti sikiöön kaikissa raskauden vaiheissa. Vauriot ovat kuitenkin yksilöllisiä ja useasti puhutaan altistuksen aiheuttamista vaurioiden laajasta kirjosta. (Nissinen 2023.)

Alkoholin aiheuttamista sikiövaurioista on raportoitu tieteellisessä julkaisussa ensimmäisen kerran 1960- luvun lopulla. Oireyhtymä nimettiin silloin termillä FAS eli fetal alcohol syndrome. Myöhemmin havaittiin, että raskaudenaikainen alkoholinkäyttö aiheuttaakin laajan oireiden kirjon ja täten diagnoosinimikkeitä on päivitetty. Lääketieteessä otettiin käyttöön 2000- luvulla termi FASD eli fetal alcohol spectrum disorders. Tällä termillä viitataan siis yleisesti alkoholin aiheuttamien oireyhtymien kirjoon. (Vaarla 2011, 8–9.)

FASD tarkoittaa sikiöaikaisen alkoholi-altistuksen aiheuttamien vaurioiden kirjoa. FASD jaetaan neljään alatyyppeihin, joita ovat FAS, PFAS, ARND ja ARBD. FAS on tunnetuin mutta harvinaisin oireyhtymä. FAS:in diagnoosikriteerit vaativat sen, että on tyypilliset kasvonpiirteet, kasvuhäiriö eli pienipäisyys sekä pienipainoisuus. Oleellisin on aivojen kehityksen ja toiminnan häiriö. Sikiön keskushermosto ja aivot kehittyvät koko raskausajan ja siten on koko raskausajan herkkä alkoholin aiheuttamille vaurioille. (Jolma 2024.)

Jos lapsella on tyypilliset kasvonpiirteet sekä aivojen kehityksen häiriö mutta kasvu on normaalia, puhutaan osittaisesta FASD:stä eli PFAS:ista. Yleisin näistä FASD alatyypeistä on ARND eli sikiöaikaisen alkoholi-altistuksen aiheuttamat käyttäytymisen ja kehityksen häiriöt. Tälle diagnoositypille ei löydy Suomesta omaa diagnoosikoodia, joten diagnosointi asetetaan tyypillisen oirediagnoosin alle selvennykseksi. Näitä ovat esimerkiksi ADHD, monimuotoiset kehityshäiriöt, oppimisvaikeudet, tunne- elämän ja käyttäytymisen häiriöt sekä psyykkiset kehityshäiriöt. Neljäs FASD:n diagnoosimuoto on ARBD, jonka voi asettaa diagnoosiksi silloin, jos tiedossa on alkuraskauden runsas alkoholi-altistus ja jokin merkittävä rakennepoikkeavuus. (Jolma 2024.)

On todettu, että vain pienellä osalla FASD:ssa on havaittavissa FAS- piirteitä eli esimerkiksi kapeat luomiraot, sileä filtrum tai kapea ylähuuli. Tämä johtuu siitä, että näiden piirteiden muodostuminen on mahdollista vain alkuraskauden kriittisessä vaiheessa. Tämän kriittisen vaiheen on todistettu eläinkokeiden perusteella olevan gastrulaatiovaiheessa eli silloin kun, kuukautisten pitäisi tulla ja voisi aikaisintaan tietää olevansa raskaana. Siitä, mikä määrä alkoholia

tarvitaan, jotta sikiö vaurioituu, ei tiedetä. Siihen vaikuttavat monet asiat kuten geneettinen vaurioitumisalttius sekä äidin ravitsemustilanne. (Jolma 2024.)

Alkoholi raskauden aikana käytettynä on yksi yleisimmistä sikiövaurioiden aiheuttajista länsimaissa. FASD:n esiintyvyyden on arvioitu olevan noin 2–5 % Yhdysvalloissa ja Euroopassa, lukujen oletetaan olevan suurempia vaikean diagnostiikan vuoksi. (Tupola & Kahila 2021.) Suomessa Terveystieteiden tutkimuskeskus THL ylläpitää hoitoilmoitusrekisteriä, joiden tietojen mukaan noin 30–40 lasta vuodessa syntyy FASD- lapsena. Kaikki FASD- lapset eivät kuitenkaan päädy rekisteriin. Diagnoosin tekoa vaikeuttaa se, että äidin raskaudenaikaisesta alkoholinkäytöstä on oltava todiste. (Vernerinet 2019.)

3.2 Alkoholin vaikutukset kasvuun, kehitykseen ja vanhemmuuteen

Raskaudenaikainen alkoholialtistus vaikuttaa sikiön kasvuun ja kehitykseen monin tavoin. Raskaana olevan naisen istukan läpi kulkeutuu lapselle tärkeitä ravintoaineita. Myös alkoholi siirtyy istukan läpi suoraan sikiöön. Alkoholia erittyä lisäksi lapsiveteen sikiön virtsan kautta, sikiö juo lapsivettä, jonka seurauksena alkoholi pääsee uudelleen sikiöön. Sikiöllä ei ole valmiuksia poistaa alkoholia samoin kuin aikuisella. (Nissinen 2023.)

Aivojen rakenteellinen kehitys ajoittuu pääosin raskausaikaan ja toiminnallinen kehitys taas tapahtuu syntymän jälkeen. Toiminnallisessa kehityksessä kyse on jäsentymisestä, jolloin syntyy hermosoluyhteyksiä ja aivojen eri alueiden välisiä toiminnallisia yhteyksiä. Lisäksi tapahtuu integroitumista, jolla tarkoitetaan erillisten toiminnallisten yksiköiden liittymistä laajemmiksi toiminnallisiksi kokonaisuuksiksi. Vauvan aivojen toiminnalliseen kehitykseen vaikuttavat ympäristöstä saadut kokemukset kuten vanhemmilta saatu hoiva ja koettu vuorovaikutus. (Mäntymaa & Puura 2011, 18.)

Alkoholin aiheuttamille vaikutuksille erityisen alttiita sikiön kehityksessä ovat keskushermosto ja aivot. Altistuminen alkoholille sikiöaikana on todettu olevan yhteydessä sikiön aivojen eri osa-alueiden rakenteellisiin muutoksiin sekä toiminnallisiin häiriöihin. (Nissinen 2023.)

Tyypillinen aivojen toiminnan häiriö sikiöaikaisen varhaisen vaiheen alkoholi-altistuksen seurauksena voi näkyä kehityksen viiveisyytenä ja yleisimmin ongelmia tuottavana toiminnan ohjauksen häiriönä. Toiminnanohjaus tarkoittaa taitoa toimia suunnitellusti ja jäsennellysti kohti tavoitetta. Vaikeat toiminnanohjauksen ongelmat näkyvätkin arjen kaikissa tilanteissa, kuten aamu- ja iltatoimien tekemisessä tai läksyjen tekemisessä. Lapsen voi olla haastavaa noudattaa ohjeita, jatkaa itsenäisesti toimintaa tai odottaa siirtymätilanteissa. Näiden lisäksi esiintyy oppimisvaikeuksia ja muistihäiriöitä. Oppimisvaikeuksissa erityisesti hahmotushäiriöt ovat yleisiä, sillä nämä aivojen osa-alueet ovat herkkiä vaurioitumaan. Muistihäiriöt esiintyvät yleensä muistiin painamisen ongelmina ja muistista hakemisen hankaluutena. (Jolma 2024.)

Usein sikiöaikaisen alkoholi-altistuksen seurauksena saatetaan havaita adaptiivisen eli käytännön toiminnan häiriöitä. Esimerkiksi kommunikaatiossa ymmärrys on huonompi kuin itse puheen tuottaminen, eli lapsi puhuu sujuvasti muttei ymmärrä kaikkea mitä kuulee. Tämä voi hämätä esimerkiksi opettajia kouluissa, koska sitä on hankalaa tunnistaa. Lisäksi vuorovaikutustilanteissa voi näkyä sosiaalisen tilannetajun heikkoutta. Tällöin voidaan puhua myös sosiaalisesta älykkyydestä. Sosiaalinen älykkyys tarkoittaa taitoa lukea sosiaalisia tilanteita ja se kehittyy vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Lisäksi sosiaalinen älykkyys on myös kykyä eläytyä toisten tunteisiin ja tilannetajua. Nämä ovat usein heikkouksia sikiöaikana alkoholille altistuneilla. (Jolma 2024.)

On olemassa myös tiettyjä ominaisuuksia, jotka näkyvät herkästi varhaislapsuudessa. Esimerkiksi sensomotoriikan haasteet näkyvät lapsilla aistitiedon käsittelyn haasteina. Lapsella saattaa esiintyä aistiylherkkyyttä, aistialherkkyyttä, hienomotoriikan ongelmia sekä staattisen tasapainon vaikeuksia. Nämä vaikeudet nousevat usein esille päiväkodissa, jossa lapsia on ryhmässä enemmän ja erilaiset aistit joutuvat koetukselle. (Jolma 2024.)

Kouluiässä korostuvat erilaiset ongelmat. Lastenlääkärit ovat koonneet FASD potilaiden tyypillisimpiä haasteita kouluiässä. Oppimisvaikeudet korostuvat vuosiluokalta eteenpäin mentäessä. Lapsilla esiintyy ADHD tyyppistä oireilua,

toiminnan ohjauksen ongelmia sekä tunnesäätelyn ja käyttäytymisen ongelmia. Mitä lähemmäs murrosikää tullaan, ongelmat alkavat korostua yhä enemmän. (Jolma 2024.)

Keskushermoston on todettu vaurioituvan herkemmin raskauden alkuvaiheessa mutta on hyvä muistaa, että alkoholi vaikuttaa koko elimistöön aiheuttaen vaurioita. Vastasyntyneellä nähtävillä on kasvuhäiriöitä ja keskosuuteen liittyviä ongelmia. Myös rakennepoikkeavuudet näkyvät vastasyntyneillä, esimerkiksi pienet aivot ja pienipäisyys. Pään magneettikuvauksissa aivoissa on nähtävissä kaikki osat, mutta ne ovat pienempiä kuin yleensä. Sikiöaikana hermosolut, jotka kehittävät aivojen osia voivat tuhoutua, josta osien pieneneminen johtuu. Pikku-aivoissa havaitut poikkeavuudet aiheuttavat muistiin liittyviä ongelmia, kun taas aivokurkiaisien poikkeavuudet vaikuttavat moneen asiaan, sillä se on silta oikean ja vasemman aivopuoliskon välillä, josta tieto välittyy molemmille puolille. Vastasyntyneellä voidaan havaita usein myös sydänvikoja ja erilaisia silmien rakennepoikkeavuuksia. (Jolma 2024.)

Myöhemmin vauvaiässä itsesäätelyhaasteet korostuvat, kuten nukkumiseen ja syömiseen liittyvät ongelmat. Nämä ovat vauvalle luonnollisia haasteita, joten näitä voi olla erityisesti vaikea havaita. Usein lihasjänteydessä on haasteita ja useimmat tarvitsevat fysioterapeutin arvioita ja mahdollista ohjausta. (Jolma 2024.)

Koulussa haasteet lisääntyvät vuosittain, kun siirrytään vaikeammalle luokka-asteelle. Alussa lukemaan oppiminen ja kirjoittaminen saattaa sujua, mutta myöhemmin alkaa ilmetä haasteita, kun oppilaan pitäisi soveltaa oppimaansa ja esimerkiksi lukea pidempiä tekstejä. Murrosiässä ongelmat korostuvat entisestään. Opettajien voi olla vaikea ymmärtää ongelmia, sillä nämä oppilaat ovat usein taitavia puhumaan, mutta ongelmat liittyvät siihen, ettei oppilaat ymmärrä saamaansa opetusta. Murrosiässä sosiaalisen ympäristön merkitys korostuu. Jos oppilaalla on haasteita esimerkiksi sosiaalisessa tilannetaajassa, voi ajautua huonoon asemaan ystävien keskuudessa. Vaikka sikiöaikana alkoholille altistuneilla haasteet voivat olla moninaisia, on hyvä muistaa, että jokaisella on myös omia vahvuuksia, joita on tärkeää vahvistaa. (Jolma 2024.)

Aivojen kehitys jatkuu aina raskauden alusta nuoruusikään saakka. Tämän vuoksi ihminen pystyy sopeutumaan hyvin erilaisiin olosuhteisiin, mutta se myös altistaa aivot monille vahingoittaville kokemuksille. Vahingolliset kokemukset voivat osaltaan vaikuttaa aivojen toimintaan ja rakenteeseen. Nämä neurobiologiset muutokset voivat näkyä muun muassa käyttäytymisen poikkeavuutena. Vaikka aivojen kehitys kestää pitkään, erityisen haitallista aivojen kehitykselle on ensimmäisten elinvuosien aikainen puutteellinen vuorovaikutus, kaltoinkohtelu tai muu pysyvämpää stressiä aiheuttava tekijä. (Mäntymaa & Puura 2011, 23-24.)

Vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen ongelmat vaikuttavat lapsen tulevaisuuteen aiheuttaen muutoksia lapsen kehitykseen. Lapsen kannalta haitallisinta on, jos päihteiden käyttö on kestänyt koko raskausajan ja jatkuu raskausajan jälkeenkin luoden arvaamattoman kasvu ympäristön jo vastasyntyneelle. (Haataja 2014,21.) Myönteisen vuorovaikutussuhteen luominen lapsen kanssa on erityisen tärkeää, sillä se vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lapsen kasvuun ja kehitykseen. (Söderholm ym. 2004. 189–191.)

3.3 Tutkimuksia raskaudenaikaisen päihteiden käytön vaikutuksista

Sikiöaikana alkoholille altistuneiden diagnosointi on haastavaa. Jos tietyt FAS-kriteerit eivät täyty, diagnoosia on vaikea antaa, sillä oireet ovat niin moninaisia. Diagnoosiin tarvittaisiin tällöin tieto siitä, että äiti on käyttänyt alkoholia raskausaikana. Tämän selville saaminen ei kuitenkaan ole helppoa, sillä asiasta puhuminen voi olla häpeällistäkin. Diagnoosin saannin haastavuus voi vaikuttaa moneen asiaan. Amerikkalaistutkimuksessa on havaittu, että varhainen diagnosointi parantaa ennustetta merkittävästi. Se vähentäisi muun muassa syrjäytymisriskiä, päihdeongelmia sekä itsetunto- ongelmia. FASD ei tarvitse kehittyäkseen alkoholin säännöllistä käyttöä, vaan oireet voivat tulla jo pienistä ja satunnaisista annoksista. (Jolma 2024.)

Koponen (2004) on kirjoittanut Kehitysvammaliitto ry:n julkaiseman raportin, jossa on käsitelty suomalaisia ja ulkomaalaisia tutkimuksia liittyen sikiöaikaiseen päihteiden käyttöön. Raportissa todetaan useiden tutkimusten osoittaneen, että sikiöaikaisen päihteiden käytön aiheuttamat ongelmat liittyvät yleensä keskushermoston toimintahäiriöiden aiheuttamiin keskittymiskyvyn vaikeuksiin, erilaisiin oppimisen sekä tarkkaavaisuuden häiriöihin. Sikiöaikaisen päihteiden käyttö voi aiheuttaa lapselle erilaisia sairauksia, epämuodostumia tai ulkonäön poikkeavuuksia. Pahimmillaan se voi johtaa lapsen kehitysvammaisuuteen. Aiemmissa tutkimuksissa on saatu selville myös pahoinpitelyn ja laiminlyönnin aiheuttamista pysyvistä keskushermostonvaurioista. Tutkimuksissa on vähemmän tuotu esille sitä, minkälainen merkitys varhaisella vuorovaikutuksella on lapsille, joilla on syntymässään sikiöaikaisen päihteiden käytön aiheuttama keskushermostovaurio. (Koponen 2004, 83–84.)

Tutkimuksissa on todettu, että alkoholille altistuneet lapset ovat alttiimpia mielenterveysongelmille. Nissinen (2023) toteaa väitöskirjassaan, että erityisesti nuoruusiässä ja itsenäiseen elämään siirtymisessä mielenterveyden ongelmat korostuvat. Lasten- ja nuorten mielenterveyden häiriöt ovat yleisiä, sillä noin 15 % lapsista ja 20–30 % nuorista kärsii niistä. Vakavampien häiriöiden esiintyvyys on pysynyt vakaana jo pidempään, mutta lievemmat ahdistus- ja mielialaoireet näyttävät lisääntyneen. Erikoissairaanhoidossa läheteiden määrä on kasvanut voimakkaasti. Lastenpsykiatrian lähetemäärä kasvoi 140 % vuosina 2011–2020, ja nuorisopsykiatriaan saapuneiden lähetemäärä 88 % vuosina 2014–2020. (HUS 2022).

3.4 Nuoruus kehitysvaiheena ja alkoholin käyttö

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden kohderyhmäksi rajattiin toisen asteen opiskelijoista 16-20 -vuotiaat, jotka ihmisen kehityskaaressa kuuluvat 13-25 vuoteen ajoittuvaan nuoruusikään (Kiuru 2024, 241). Nuoren saavuttaessa 25 ikävuoden katsotaan siirtymävaiheen lapsuudesta aikuisuuteen tapahtuneen. Tänä aikana nuorissa tapahtuu muutos kypsymättömästä ja riippuvaisesta

yksilöstä kohti itsenäisesti toimiviksi aikuisiksi, jotka ovat ottaneet vastuun omasta elämästään ja valinnoistaan, jotka liittyvät oman elämänhallintaan. Tämän ajanjakson keskeinen kehittämis tehtävä on muokata nuoren psyykkiset rakenteet uudestaan yhtenäiseksi ja sisäisesti ristiriidattomaksi identiteetiksi. Se tarkoittaa nuoren vahvistunutta yksilöllistä kokemusta itsestään ja sitoutumista siihen liittyviin arvoihin, tavoitteisiin ja valintoihin. (Kiuru 2024, 241.)

Nuoruusiässä tapahtuva psyykkinen kehitys valmistaa nuorta kohtaamaan aikuisiän haasteet. Nuoruudessa saaduilla kokemuksilla, sekä elämäntavoilla ja kasvuympäristöllä on tutkimusten mukaan pitkäaikaisia ja jopa koko elämän kestäviä vaikutuksia ja seurauksia. Tämä on myös aika, jolloin on mahdollista luoda hyvä perusta, jotta saavuttaessa aikuisiän nuorella on tarvittava määrä muun muassa riittävää älykkyyttä ja kykyä ymmärtää omaa käyttäytymistään ja sen seurauksia (Puura & Laukkanen 2015, 22).

Viimeisen 20 vuoden ajan raittiiden nuorten määrä on kasvanut tasaisesti ja kaikilla koulutusasteilla humalahakuinen juominen on myös vähentynyt. Kansainvälisen ESPAD-tutkimuksen mukaan Suomessa raittiiden 15–16-vuotiaiden määrä oli 35 prosenttia. Toisin sanoen 65 prosenttia nuorista on jossain vaiheessa käyttänyt alkoholia (Kiuru 2024, 235; THL 2024).

Viimeisempien kouluterveyskyselyiden mukaan suurin osa nuorista on kokeillut alkoholia ennen peruskoulun päättymistä. Lisäksi pitkän positiivisen kehityksen jälkeen viikoittain alkoholia käyttävien nuorten osuus on valitettavasti jälleen kasvanut. Toisen asteen koulutuksessa lukion 1.–2. vuoden opiskelijoista noin 15 prosenttia juo itsensä kovaan humalaan kerran kuukaudessa ja noin 6 prosenttia käyttää alkoholia viikoittain. Vastaavasti ammatillisen oppilaitoksen 1.–2. vuoden opiskelijoista noin 24 prosenttia on kovassa humalassa kerran kuussa ja 11 prosenttia juo joka viikko alkoholia. (Kiuru 2024, 235.) Vuoden 2024 ESPAD -kyselyn mukaan suunnilleen yhdeksän prosenttia 9. luokkalaisista joi alkoholia viikoittain (THL 2024).

Toistuvasti itsensä humalaan juovien nuorten keskuudessa on havaittu enemmän riskikäyttäytymistä kuin muilla nuorilla (Kiuru 2024, 236). Nuoruusiässä heräävä kiinnostusten ja elämäpiirin laajeneminen altistavat

nuoren monille riskeille, sillä hänen itsesääätelytaitonsa kuten riskien arviointi ei ole vielä aikuisen tasolla (Puura & Laukkanen 2015, 22). Sen on todettu olevan yhteydessä muun muassa suojaamattomaan seksiin, useisiin seksikumppaneihin, varhaisempaan ensimmäiseen sukupuoliyhdyntään sekä seksikontakteihin, jotka ovat aiheuttaneet jälkeensä katumusta (Kiuru 2024, 236).

3.5 Nuoret vanhemmat Suomessa

Suomessa syntyneiden määrä on pudonnut historiallisen alhaiseksi. Pudotus syntyneiden ikäluokissa on jatkunut voimakkaana viimeiset kymmenen vuotta (Tilastokeskus 2023a.) Vuonna 2022 syntyi 44951 lasta. Näistä 4661 vauvan äiti oli alle 25-vuotias. (Tilastokeskus 2023a.) Isien kohdalla vastaavaa tuoretta tietoa ei ole yhtä helposti saatavilla. Suomen virallisen tilaston SVT mukaan (2017) alle 25 –vuotiaille miehille syntyi yhteensä 9420 vauvaa. Yhteensä syntyneitä oli kyseisenä vuonna 50 321 (Tilastokeskus 2023b). Ero nuorten äitien ja isien lukumäärässä on otettava huomioon vuosittain pienentyneet ikäluokat vuodesta 2017 vuoteen 2022.

Nuorten hyvä elämä- tutkimushankkeessa (Eronen ym. 2022) tutkittiin alle 30 –vuotiaiden ajatuksia hyvästä elämästä. Hankkeessa kysyttiin myös nuorien näkemyksiä elämänsä tavoitteista. Tämän kyselyn mukaan nuorten tärkeimpiä tavoitteita elämässä ovat erityisesti parisuhteen ja rakkauden saavuttaminen sekä mieluisan työn ja säännöllinen toimeentulo ja kokonaisvaltainen hyvinvointi. Lapsen saaminen ei tämän kyselyn mukaan ollut tässä elämänvaiheessa erityisen ajankohtainen. Sen perusteella vain noin kolmannes oli lapsen saamisen kannalla ja osa toi esiin, ettei halua lapsia. Vapaaehtoinen lapsettomuus koettiin parempana vaihtoehtona kuin yhteiskunnan odotuksien kuormittava vanhemmuus ja talouden epävarmuudesta johtuvaa huolta. (Eronen ym. 2022.) Samanlainen tulos oli myös Väestöliiton tutkimuksessa, jossa vastaushetkellä vain 7 prosenttia 20–34- vuotiaista oli raskaana tai yritti tulla raskaaksi. Lastensaantia kyselyn mukaan ei koettu kuuluvan kyseiseen elämänvaiheeseen vaan vastaajilla oli halu tehdä kaikkea muuta

mielenkiintoista. Naiset kokivat lapsensaannin haittaavan nykyistä elämäntyyliä enemmän kuin mitä miehet kokivat. (Sorsa ym. 2022, 21,56.)

Suomessa on tällä hetkellä tilastojen mukaan 65 000–70 000 lasta, joiden toisella tai molemmilla vanhemmilla on päihdeongelma. Erityisesti nuoret naiset käyttävät yhä enemmän päihteitä ja noin 6 prosenttia äideistä on päihderiippuvaisia. Tämän vuoksi 3600–6000 sikiötä on joka vuosi vaarassa altistua kehityksen häiriöille. Äidin päihteiden käyttö on yleisin syy pienten lasten huostaanottoihin Suomessa. (Turun Ensi- ja turvakoti 2024.)

3.6 Nuoriin suunnattu ennaltaehkäisevä päihdetyö

Ehkäisevällä päihdetyöllä tarkoitetaan kunnan organisoimaa yhdessä eri toimijoiden kanssa tapahtuvaa toimintaa, jolla pyritään vähentämään päihteiden käytön lisäksi siitä aiheutuvia terveydellisiä, sosiaalisia ja yhteiskunnallisia haittoja. Laissa ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä säädetään, että sen on perustuttava tieteelliseen näyttöön ja hyviin käytäntöihin. Päihteiden käyttäjille aiheutuvien haittojen lisäksi siinä on myös huomioitava muille aiheutuvat haitat. (Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015 3.)

Ehkäisevä päihdetyö kohdistuu koko väestön eri elämänkaaren vaiheiden hyvinvoinnin tukemiseen ja terveiden elämäntapojen edistämiseen. Sen tehtävänä on luoda kulttuuri, jossa mm. päihteetön hyvinvointi toteutuu. Se tapahtuu esimerkiksi kertomalla terveysvaikutuksista, herättämällä kysymyksiä ja keskustelua päihteistä sekä rakentamalla terveellistä ja turvallista arvomaailmaa. Näillä pyritään tukemaan henkilön kykyä tehdä omia hyviä valintoja hyvinvoinnin edistämiseksi. (Normann ym. 2015, 7.)

Ennaltaehkäisevän päihdetyön vaikuttavuus edellyttää konkreettisia muutoksia ihmisissä tai rakenteissa. Ihmisten hyvinvoinnissa, terveydessä tai yhteisöjen elinvoimassa on nähtävä myönteistä kehitystä, jotta siitä olisi hyötyä yhteiskunnalle. Ehkäisevällä työllä on mahdollista saavuttaa suuri vaikuttavuus, jos useampi toimija yhteistyöllä, samanaikaisilla ja -suuntaisilla keinoilla ja työn yhteensovittamisella edistää samoja tavoitteita. (Markkula ym. 2022, 14, 18.)

Viestintä on olennainen osa ehkäisevää päihdetyötä. Sen avulla tavoitetaan eri kohderyhmiä. Tärkeää on varmistaa oikean kanavan löytäminen ja viestin oikea muotoilu huomioiden kummassakin kohderyhmän yksilölliset piirteet. Viestinnän vaikutus käyttäytymisen muutokseen on rajallinen, mutta sillä on olennainen merkitys ihmisten herättelijänä. (Markkula, ym. 2022, 97.) Alkoholin osalta yhteiskunnan päättävien ja asiantuntijoiden huolipuhe ja terveysviestintä kohdistuu pääasiallisesti nuorison, odottavien äitien ja yksinäisten vanhusten alkoholin käyttöön, vaikka suurin alkoholin käyttäjäryhmä on työikäiset miehet (Järvi 2022).

Nuorille suunnattu ennaltaehkäisevä päihdetyö on haastavaa ja vaikeasti rajattava, sillä sen tulisi käsitellä ja tukea laajasti nuoren hyvinvointia kokonaisuudessaan. Päihteettömien elämäntapojen lisäksi hyvinvoinnin eri teemoja painotetaan ehkäisevässä päihdetyössä vahvan sosiaalisen vahvistamisen kautta eikä se näin ollen ole vain puhumista päihteistä ja sen haitoista. Nuoruusikään suunnatulla ennaltaehkäisevällä päihdetyöllä on korostunut kasvatuksellinen näkökulma ja nuoria pyritään kohtaamaan isoissa ryhmissä useiden eri kanavien kautta. Lisäksi nuoruusikä on otollista aikaa vaikuttaa, sillä sen vaikutukset voivat olla pitkäkestoisia myös aikuisikään ja näin ollen edistää hyvinvointia myös muissa elinkaaren vaiheissa. Alaikäisten kohdalla päihteiden käyttöä rajoittava lainsäädäntö on otettava huomioon. Muun muassa näiden seikkojen perusteella nuorisoon suunnattu ehkäisevä päihdetyö eroaa yleisesti kohdistetusta päihdetyöstä. (Normann ym. 2015, 7.)

3.7 Terveysviestintä ja terveyden edistäminen

Maailmanterveysjärjestö WHO:n mukaan terveysviestintä on tärkeää, koska se levittää terveydestä tietoa yleisölle ja ylläpitää esillä olennaisia terveystietämyksiä ja terveyden edistämistä julkisessa keskustelussa. Hyödyllisen terveystiedon välittämisessä ja terveyden edistämisessä pitää hyödyntää kaikkia mediakanavia, jotta voidaan laajentaa sekä yksilöiden että yhteisöjen tietoisuutta terveyden merkityksestä ihmisen kehitykseen. (Torkkola 2002, 5.) Esimerkiksi tutkimusten mukaan maailmanlaajuisesti terveyteen

liittyviä hakusanoja ovat ruokavaliot ja dieetit. Iällä kuitenkin on huomattu myös olevan jonkin verran vaikutusta, sillä nuorten suosituimpia hakusanoja ovat seksiin liittyvät sanat kuten seksuaaliterveys ja ehkäisy. Nuorilla on tapana usein jakaa sosiaalisessa mediassa löytämänsä tietoa, keskustella sisällöstä ja sen luotettavuudesta. (Drake 2014, 92–93.)

Median tehtävänä terveysviestinnässä saada muutos ihmisten terveyteen liittyvissä uskomuksissa, tiedossa ja käyttäytymisessä. Tämä tapahtuu esimerkiksi terveysvalistuksen ja -kasvatuksen avulla sekä hyvinvointineuvonnassa. (Torkkola 2002, 72–73.) Tavanomaista valituksissa on relevantin tiedon antaminen eri riskitekijöistä sekä yksilön vastuun painottaminen. Mediakampanjoiden terveysviestinnän vaikutuksia on kuitenkin vaikea arvioida ja mitata. (Suonsivu 2021, 38–40.; Torkkola 2014, 28.) Myös Järvi (2022) on todennut, että terveysviestinnän vaikutuksia ihmisten asenteisiin ja terveyskäyttäytymiseen sekä sen pitkäkestoisia vaikutuksia ja mahdollisia muutoksia on mahdotonta tutkia. Mediavälitteisten terveysvalistusten vaikutuksista ihmisiin ja heidän terveyskäyttäytymiseensä on tutkimuksissa saatu ristiriitaisia tuloksia. Osassa niissä on kuitenkin todettu, että pelottelu ja uhkakuvat eivät saa aikaan positiivista muutosta, kun taas ehjä sekä tiedollisesti laaja terveysviestintä, jonka voi peilata yksilön omaan terveystietoon sekä positiivisten odotuksien luominen saa aikaan suotuisan vaikutuksen. Myönteiset esimerkit ovat myös tehokas viestintäkeino. (Järvi 2011, 104.)

Sosiaalista mediaa kuvaillaan viestintämuodoksi, joka hyväksikäyttää tietoverkkoja ja tietotekniikkaa tuottaakseen käyttäjälähtöistä ja vuorovaikutteista sisältöä. Lisäksi se luo ja ylläpitää ihmisten välisiä suhteita. (Sanastokeskus ry 2024.) Se määritellään myös viestintäkanavaksi, -välineeksi ja -ympäristöksi, jossa ihmiset jakavat omia mielipiteitä, kokemuksia ja suosituksia esimerkiksi liittyen terveyteen. Sosiaaliseen mediaa liitetään usein käsitteet ajankohtaisuus, vuorovaikutus ja avoimuus. Sen käyttö on hyvin arkipäiväistä. Yli puolet suomalaisista on sosiaalisen media käyttäjiä ja lähes kaikki 16–24-vuotiaat käyttävät sitä päivittäin. Tämän vuoksi on todettu, että sosiaalinen media on tärkeä kanava kansalaisten mielenterveyden

edistämisessä sekä sairauksien ehkäisemisessä. Sosiaalisen median vertaistuella ja yhteisöllisyydellä on mahdollisuus vaikuttaa ihmisten elintapoihin. (Suonsivu 2021, 55–57.) Sosiaalisella medially on voimakas vaikutus kansalaisten mielipiteisiin. Hierarkkisten tasojen häviämisen ja vertaisysteiskunnan muodostumisen on koettu olevan syy, että ihmiset kokevat maallikoiden mielipiteet tasavertaisiksi asiantuntijoiden antaman tiedon kanssa. (Järvi 2011, 110–111.)

Sosiaalista mediaa voidaan käyttää sosiaaliseen markkinointiin, jolloin markkinoinnin keinoja voidaan hyödyntää esimerkiksi terveyshaittojen ehkäisemiseen yhdistämällä siihen terveyden edistämisen menetelmiä. Tämä on yleistynyt tietotekniikan kehittymisen myötä. Terveyden edistäminen sosiaalisen markkinoinnin keinoin vaatii laajaa verkostoitumista ja yhteistyötä kohderyhmien kanssa. Erityisesti nuorten kohdalla sosiaalisella verkostolla ja ympäristöllä on voimakas vaikutus. Sosiaalisen markkinoinnin eri tavat sosiaalisessa mediassa avaa mahdollisuuden tavoittaa eri-ikäisiä ja erilaisia kohderyhmiä. (Suonsivu 2021, 58–59.) Tutkimuksen mukaan ihmisten on helpompi omaksua ja saada parempi tietämys terveystiedoista, kun tieteellinen tieto annetaan heille popularisoidussa muodossa kuin lääketieteellisessä tai hyvin yleisessä informaatiassa (Korhonen 2014, 142).

4 Kehittämistyöprosessin kuvaus

Tässä opinnäytetyössä oli kyse ennaltaehkäisevän päihdetyön riskiehkäisystä, joka kohdistetaan 16–20-vuotiaisiin nuoriin. Opinnäytetyössä kohderyhmä on valikoitunut riskialttiin elinympäristön ja ongelmia ennakoivan elämäntavan perusteella. Ehkäisevä toimenpide kohdennetaan valikoiden ryhmään, joissa on suurempi riski päihteiden käytölle ja näin pyritään parantamaan heidän ja heidän lastensa mahdollisuuksia parempaan tulevaisuuteen. (Markkula, ym. 2022, 14.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää viestintäkanavat, -keinot ja -sisältö, joilla parhaiten saavutetaan 16–20 –vuotiaat nuoret ja välitetään tietoa raskausajan päihteiden käytön haitoista. Tämä opinnäytetyö toimi osana toisen asteen koulutuksen ehkäisevää päihdetyötä sekä varhaista vanhemmuuden tukea. Toimeksiantajan viedessä opinnäytetyön tuloksen eli kampanjasuunnitelman käytäntöön, se vaikuttaa nuorten tietoisuuteen aiheesta ja tulevaisuudessa vähentää sikiöaikaisen päihdealtistuksen aiheuttamia haittavaikutuksia lasten eri kehitysvaiheessa ja näin ollen myös haasteita vanhemmuudessa. Ehkäisevä päihdetyö puolestaan vähentää yhteiskunnalle aiheutuvia kustannuksia sikiöaikana päihteille altistuneen lapsen ja tämän perheen hoidosta ja kuntoutuksesta eri elämänvaiheissa. Kun aihe otetaan nuorten kanssa esille mahdollisimman aikaisessa vaiheessa ennen ongelmien ilmaantumista, pystytään helpommin korjaamaan asia ja jopa ennalta ehkäisemään. Päihteiden käytön vähentyessä raskausaikana toteutuu myös Unisefin Lasten oikeuksien 6 pykälä, jossa on määritelty, että jokaisella lapsella on oikeus elämään ja saada hyvät edellytykset kehitykselle (Unisef 2024).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä kampanjasuunnitelma Turun ensi- ja turvakoti ry:lle siitä, miten levitetään tietoa raskaudenaikaisen alkoholinkäytön seurauksista toisen asteen opiskelijoille. Toimeksiannossa kohderyhmä oli rajattu koskemaan toisen asteen opiskelijoita ja toimeksiannon mukaan päihteiden haittavaikutuksia käsitellään vain alkoholin osalta. Tilastokeskuksen (2012) mukaan toisen asteen (lukio ja ammatillinen koulutus) opiskelijoiden

ikähaarukka on laaja (16–60-vuotiaat), joten olemme rajanneet tässä työssä kohderyhmän laajennetun oppivelvollisuus iän mukaan ja sen rajoissa opiskelunsa päättäviin opiskelijoihin. Laajennettu oppivelvollisuus ulottuu kaikkiin 18 –vuotiaisiin (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2024).

Aineiston keruu tuotosta varten tapahtui toisen asteen opiskelijoille järjestetyssä aivoriihessä ja työpajoissa. Nuorten työpajoissa tuottamasta materiaalista tehtiin suunnitelma toisen asteen opiskelijoille suunnatusta kampanjasta, jossa levitetään tietoa molempien vanhempien raskauden aikaisen alkoholin käytön vaikutuksista sikiöön, lapsen myöhempään kasvuun ja kehitykseen sekä myös vanhemmuuteen. Kampanjan avulla pyritään herättämään kyseisiä nuoria pohtimaan omaa alkoholin käyttöä raskausaikana sekä vaikuttamaan sikiöaikaisten päihdealtistuksien ja niiden aiheuttamien myöhempien kehityshaasteiden määrään. Toimeksiantaja pystyy halutessaan hyödyntämään suunnitelmaan kerättyjä keinoja yksittäisinä viestinnän keinoina ja jatkossa myös muissa toimeksiantajan kampanjoissa ja viestinnässä, jotka ovat suunnattu 16–20 –vuotiaille.

4.1 Kehittämismenetelmät ja aineiston keruu

Tämän opinnäytetyön aineiston keruumenetelminä käytettiin dialogista ja yhteisöllistä ideointia. Dialoginen kehittäminen tapahtui avoimessa dialogissa eli vuorovaikutuksessa toimeksiantajan ja opinnäytetyön tekijöiden välissä.

(Salonen, ym. 2012, 84.) Yhteisöllisestä ideoinnista menetelminä käytettiin aivoriihtä sekä workshopia eli työpajoja (Ojasalo, ym. 2014, 158).

Kehittämistoiminta on sosiaalinen prosessi, jossa osallisuuden merkitys korostuu (Toikka & Rantanen 2009, 89). Aineiston keruuseen osallistettiin Someron lukion opiskelijoita. Opinnäytetyössä kartoitettiin nuorille suunnattuja viestinnän keinoja ja sisältöjä, joten edustajajoukolla tuli olla tietoa ja ymmärrystä siitä mitä tämä tarkoittaa. Tämän vuoksi heidän valintansa oli harkittua ja juuri tähän tarkoitukseen sopivaa eikä satunnaista. Valinta tapahtui laadullisen tutkimuksen edustavuuden ehdoilla. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 88–89.) Aivoriihessä opiskelijat kartoittivat ja ideoivat keinoja, joiden avulla

vertaisikäisille pystytään välittämään tehokkaasti tietoa sikiöaikaisen alkoholi-altistuksen haitoista. Työpajoissa he työstivät valitsemaansa vaikuttamiskeinoa eteenpäin. Nämä menetelmät toteutettiin osana lukio-opintoja, joista opiskelijat saivat opintopisteitä.

Tapaaminen aloitettiin opinnäytetyön tekijöiden suunnittelemalla ja toteuttamalla alustuksella raskausajan päihteiden käytön haitoista ja niiden vaikutuksista lapsen normaaliin kehityskaareen sekä vanhemmuuden kokemukseen. Ideointivaihe aloitettiin aivorihi -menetelmällä, johon osallistui koko ryhmä. Aivorihi tavoitteena oli löytää mahdollisimman paljon luovia ideoita keinoista, jolla saataisiin laajasti levitettyä tietoa raskauden ajan päihteiden käytön vaaroista vertaisikäisille. Toisaalta tärkeää oli myös, että esille tulisi sanoma, joka puhuttelisi erityisesti heidän ikäisiään. Työskentelyssä käytettiin Flinga - verkkosovellusta. Keinon löytyminen vaatii luovuutta, johon tarvitaan kykyä ja uskallusta katsoa asioita uudesta näkökulmasta sekä pitää ideointi ja arviointi erillään (Ojasalo, ym. 2014, 158). Menetelmä antaa myös opiskelijaryhmän hiljaisimmalle mahdollisuuden saada äänensä kuuluville. (Ojasalo, ym. 2014, 160; Innokylä 2024.)

Koko ryhmän työskentelyn jälkeen opiskelijat jaettiin pienempiin ryhmiin. Jokainen ryhmä valitsi aivorihi tuotoksista keinon ja niitä aiheita, joita haluaa valitsemallaan viestinnän keinolla välittää vertaisikäisille. Yhteisen aivorihi tuottamat ideat keinoista ja vaikuttavista viesteistä etenivät ryhmien muodostamiin työpajoihin, joissa he työstivät niitä eteenpäin konkreettisempaan suuntaan kohti lopullista muotoa esim. alustava käsikirjoitus, paras kanava/alusta. Työpajan tarkoituksena on mahdollistaa ajatusten, mielipiteiden, ja tietojen vaihdon toiminnallisien menetelmin ja keskustellen.

Kehittämistoiminnalla ei ole merkitystä, jos siitä ei synny mitään käyttökelpoista tuotosta (Toikka & Rantanen 2009, 159). Aivorihi ja työpajojen aineistonkeruun avulla syntyi tuotos, joka tässä tapauksessa oli 16–20 – vuotiaisiin nuoriin vetoava kampanjakokonaisuus Turun ensi- ja turvakoti ry:lle. (Salonen, ym. 2017. 63, 91.) Toiminnallisen osuuden tuotos on työpajoissa pidemmälle kehitetyistä viestintämateriaaleista koottu kampanjasuunnitelma

toisen asteen opiskelijoiden tavoittamiseksi. Lisäksi aineiston keruuvaiheessa aivoriihessä syntynyt muu materiaali dokumentoidaan raporttiin liitteenä toimeksiantajalle luovutettavaksi. Edellä mainittujen lisäksi toimeksiantajalle annettiin alustusta varten tehty nuorille suunnattu teemaan mukainen diasarja, jota se voi hyödyntää oppilaitosvierailuilla toisella asteella.

5 Kehittämistyön tuotos

Tämän opinnäytetyön tuotos syntyi osallistavan työpajan materiaaleista. Sen tarkoituksena oli selvittää erilaisia vaikuttamisen keinoja, joiden avulla herätetään tehokkaimmin 16–20 –vuotiaiden toisen asteen opiskelijoiden huomio aiheeseen. Työpajatuotoksia hyödyntäen tehtiin suunnitelma toisen asteen opiskelijoille suunnatusta kampanjasta, jota toimeksiantaja voi hyödyntää myöhemmin. Tässä luvussa kerrotaan työpajan eri vaiheista ja nämä vaiheet ovat lisäksi kuvattuna visuaalisesti (kuva 1).



Kuva 1: Työpajan rakenne

Työpajassa käytettiin hyödyksi erilaisia kyselyitä, joihin vastaaminen oli helppoa puhelimen avulla. Työpaja alkoi esittelyllä ja diaesityksellä, jonka tarkoituksena

oli herätellä nuoria ajattelemaan millaisia vaurioita alkoholi voi aiheuttaa sikiölle ja miten nämä voivat näkyä lapsen elämässä tulevaisuudessa. Diaesitys tuntui olevan kiinnostava ja nuoret jaksoivat hyvin seurata esittelyä.

Alustuksen jälkeen nuoret pääsivät osallistumaan ja saivat Flinga-verkko-ohjelmalla vastata kysymykseen: Mikä tieto alustuksessa herättäisi parhaiten tulevia vanhempia pohtimaan omaa alkoholin käyttöään? Nuoret saivat laittaa ajatuksiaan anonyymisti ja vastauksia tuli hyvin. Tämän oli tarkoitus herätellä nuoria pohtimaan mitkä asiat jäivät erityisesti alustuksesta mieleen. Tähän nuoret lähtivätkin hyvin vastailemaan ja heiltä nousi hyviä ajatuksia diaesitykseen ja aiheeseen liittyen.

Tämän jälkeen ohjeistettiin työpajojen toiminta. Työpajoissa nuoret pääsivät pienemmissä, itse valitsemisissaan 4–5 hengen ryhmissä suunnittelemaan ja kehittämään ajatusta mikä heille oli noussut alustuksessa esille. Ryhmille jaettiin fläppipaperit, tusseja ja värikyniä, joihin heidän tuotoksensa tulisi kirjata. Ajatuksena oli, että nuoret mieltisivät yhdessä minkä ajatuksen valitsisivat. Tämän jälkeen pohdintaa siitä, miten asia pitäisi tuoda esille, jotta nuorten kiinnostus heräisi sekä millä kanavilla kampanjaa olisi hyvä jakaa, jotta mahdollisimman moni nuori voitaisiin saavuttaa.

Työpajojen aikana työpajan ohjaajat seurasivat nuorten työskentelyä ja antoivat lisää neuvoja, miten lähteä liikkeelle. Kun nuoret olivat saaneet suunnitelmat valmiiksi, siirryttiin takaisin luokkaan, jossa oli esitysten vuoro. Jokainen ryhmä sai esittää vuorollaan luokkalaisilleen oman suunnitelmansa. Tässä vaiheessa myös toimeksiantajan eli Turun ensi- ja turvakoti ry:n edustaja Tii Miettinen oli mukana Teams-yhteydellä kuuntelemassa nuorten esityksiä.

Esitysten jälkeen pidettiin äänestys Mentimeter-verkkosovelluksella. Nuoret saivat äänestää parasta suunnitelmaa, joka olisi heidän mielestään mielenkiintoisin ja voisi herättää nuorien kiinnostuksen aiheeseen. Äänestys oli tasainen ja lopullisen päätöksen teki toimeksiantajan edustaja. Toiminnallisen osuuden päätteeksi nuoret antoivat palautetta Mentimeterillä. Kaikki työpajoissa tuotettu materiaali taltioitiin ja siirrettiin diaesitykseen, joka sisälsi myös

materiaalien perusteella tehdyn kampanjasuunnitelman. Tämä sekä alustusta varten tehty diaesitys luovutettiin toimeksiantajalle.

6 Eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistyön eettisyyteen liittyen sen tavoitteiden tulee olla korkean moraalin mukaisia eli tehtävän työn on noudatettava rehellisyyden, huolellisuuden ja tarkkuuden periaatteita läpi koko toteutuksen (Ojasalo ym. 2014, 48; Hirsjärvi ym. 2014, 23). Eettisyyden merkitys on tärkeä myös ennaltaehkäisevässä päihdetyössä ja sen viestinnässä. Esimerkiksi laissa määritellyt vaatimukset sekä kohderyhmän tunteminen (kulttuuri ja arvot) ovat olennaisia toiminnan suunnittelussa. Viestinnän tulee olla vastaanottajaa kunnioittavaa sekä tiedon tulee täyttää totuuden, avoimuuden, hyödyllisyyden ja ymmärrettävyyden periaatteet. Sen sijaan viestintä voidaan kokea epäeettisenä, jos se pyrkii manipuloimaan vastaanottajaa rajoittamalla tai valikoimalla tarjottavaa tietoa. (Soikkeli & Warsell 2013, 43.) Tässä opinnäytetyössä oli tärkeää seurata edellä mainittuja periaatteita, koska se vahvistaa samalla myös toimeksiantajan keinoja levittää jatkossa eettisin periaattein ennaltaehkäisevää päihdetietoa. Tämä varmistettiin avoimella dialogilla toimeksiantajan ja projektin muiden osapuolien kanssa.

Kehittämistyön eettisiin periaatteisiin kuuluu myös välttää toisten tekstien ja tutkimusten plagiointia sekä harhaanjohtavaa, kritiikitöntä tai puutteellista raportointia (Ojasalo, ym. 2014, 49). Avoimuus ja vastuullinen viestintä kuuluu tieteellisen tiedon luonteeseen ja toisten teksteihin on viitattava sovituin säännöin (Hirsjärvi, ym. 2014, 24). Loppuraportoinnissa ja tuotoksen eli kampanjasuunnitelman teossa pyrittiin pitäytymään tosiasioissa ja välttämään tulkintoja sekä noudattamaan korkean moraalin periaatteita, vaikka tosiasiat olisivat olleet ristiriidassa toimeksiantajan tai opinnäytetyön tekijöiden ajatusten kanssa. Kehittämiskohteen valinta oli tehty yhdessä toimeksiantajan kanssa huomioiden tämän asettamat ehdot kehittämistyölle. Lisäksi työssä oli huomioitu sen yhteiskunnallinen merkittävyys. (Ojasalo, ym. 2014, 49.)

Kehittämistyö on sosiaalinen prosessi, joka edellyttää osapuolten aktiivista osallistumista ja vuorovaikutusta. Oman toiminnan reflektiivinen tarkastelu ja osapuolten keskinäinen tiivis vuorovaikutus läpi koko kehittämistyön

toteutuksen ovat keskeisiä luottamuksen tekijöitä. (Toikka, ym. 84, 89.) Tämä toteutui tässä opinnäytetyössä sen tekijöiden aktiivisella yhteydenpidolla keskenään ja projektin muihin osapuoliin sähköpostin, puheluiden ja teams-tapaamisten välityksellä sekä kasvokkain. Luotettavuuden perustana toimi myös riittävän tarkka dokumentaatio. Sen avulla pystyttiin osoittamaan projektin vaiheet ja tuotoksen syntyminen. (Kananen 2012, 163–165.) Omaa reflektointia sekä työvaiheiden kuvaamista ja analysointia tehtiin opinnäytetyön tekijöiden teams-palaverissa.

Kehittämistyön tuotosten tulee ennen kaikkea olla käyttökelpoisia, jotta luotettavuuden periaate toteutuu. Näin ollen ei riitä, että siitä saatu tieto on totuudenmukaista. Kehittämistyön ja sen tuotoksen käyttökelpoisuuden kannalta ei ole välttämätöntä, että siinä tapahtunutta toimintaa raportoidaan luotettavan tieteellisen tutkimuskriteeristöjen mukaan. Huomion kiinnittäminen kehittämistoiminnan luotettavuuteen antaa sille kuitenkin lisäarvoa. (Toikka & Rantanen 2009, 121–122, 159.) Opinnäytetyössä tavoitteena oli nimenomaan kehittää toimeksiantajalle keinoja, jonka avulla se pystyy kohdentamaan ennaltaehkäisevää päihdetyö toisen asteen opiskelijoihin. Lisäksi välitettiin tietoa alkoholin käytöstä johtuvien sikiöaikaisen kehityksen häiriöiden vaikutuksesta koko lapsen elinkaareen. Opinnäytetyön tekijät ovat pitkään työskennelleet lasten ja nuorten kanssa varhaiskasvatuksesta aina toisen asteen opiskelijoihin. Näin ollen tekijöillä oli vahva osaaminen ja ymmärrys lapsen eri kehitysvaiheista jo ennen opinnäytetyötä.

Kehittämistyön kohderyhmän on tiedettävä mitä kehittäjät ovat tekemässä, mikä on kehittämistoiminnan kohde ja tavoite sekä mikä kohderyhmän rooli on kehitettävässä työssä (Ojasalo, ym. 2014, 48). Opinnäytetyössä mukana olevia opiskelijoita tiedotettiin asiasta etukäteen aineopettajan kautta. Ennen työpajoja oli alustus, jossa kerrottiin sikiöaikaisen päihdealtistumiseen liittyvistä haitoista sekä työpajojen tavoitteesta kehittää keinoja välittää samaa tietoa vertaisikäisille. Opiskelijoille kerrottiin, miten heidän kehittämiään viestintä- ja vaikuttamiskeinoja tullaan jatkossa käyttämään ja säilyttämään.

Projektissa ei kerätty opiskelijoiden tietoja, joista henkilöllisyys olisi voinut tulla ilmi. Opiskelijoille kerrottiin, että heidän nimiään ei tulla kertomaan opin-
näytetyön raportissa tai tuotoksen yhteydessä. Lisäksi kaikki kuvamateriaali,
joka työpajoista saatiin, toteutettiin niin, ettei siinä mukana olevia voida
tunnistaa. Tutkimusluvalle ei ole tarvetta, sillä työssä ei ole kyse tutkimuksesta
eikä opiskelijoita tulla haastattelemaan. Työpajat liitetään oppiaineisiin, jotka
sisältyvät yleiseen opetussuunnitelmaan. Kohdelukiossa käytetään paljon
yhteisöllisiä menetelmiä, joten työpajatyöskentely oli opiskelijoille tuttua. Myös
opinnäytetyöntekijöillä oli aikaisempaa kokemusta työpajatyöskentelyyn
osallistumisesta.

7 Tulokset

Tämän kehittämistyön tehtävänä oli selvittää mitkä asiat saisivat nuoret pohtimaan alkoholinkäyttöä raskausaikana ja millä viestinnän keinoin nuoret saavutettaisiin parhaiten. Nuorille pidetyssä työpajassa toiminta oli jaettu eri osuuksiin, joissa nuoret pääsivät osallistumaan aktiivisesti. Työpajassa esille nousi ajatuksia raskaudenaikaiseen alkoholinkäyttöön liittyen sekä ideoita siitä, miten nuoret voitaisiin saavuttaa parhaiten.

7.1 Kyselyyn liittyvät tulokset

Työpaja alkoi alustuksella, jossa diaesitykseen oli koottuna aiheeseen liittyvää tietoa. Diaesityksessä käsiteltiin alkoholinkäytön vaikutuksia sikiöön ja myöhempään elämään, vanhemmuuteen sekä nostettiin esille isän alkoholinkäytön vaikutuksia esimerkiksi hedelmällisyyteen. Alustuksen jälkeen vuorossa oli kysely Flinga-alustalla, jossa kysymyksenä oli ”mikä tieto alustuksessa herättäisi parhaiten tulevia vanhempia pohtimaan omaa alkoholinkäyttöään? Nuoret vastasivat kyselyyn omilla puhelimillaan ja vastauksia tuli laajasti eri näkökulmista.

Kyselyyn osallistuneiden nuorten vastauksissa korostui ajatus siitä, minkälaisista haittaa lapselle aiheutuu vanhempien alkoholinkäytöstä raskausaikana myös tulevaisuudessa. Raskauden aikana alkoholille altistuneella lapsella voi olla elämänsä aikana erilaisia haasteita, jotka nousevat esille ajan mittaan. Toisaalta myös vanhemmuus saattaa olla erilaista, jos lapsella on haasteita. Nuoret pohtivat myös kyselyn perusteella millaista tukea lapsi voi tarvita myöhemmin elämässään.

”Se kun näyttää mitä lapsel voi käydä, kun käyttää raskaana alkoholia.”

”Se et kui elämä vaikeutuu tulevaisuudes sen lapsen kaa (jos siihen on vaikuttanu se alkoholi).”

Toisaalta kyselyssä tuli esille myös se, miten yksikin annos alkoholia voi aiheuttaa pysyviä haittoja lapselle. Vanhempien valinnoilla on merkitystä jo raskautta suunniteltaessa. Diaesityksessä nostettiin esille myös isän näkökulma alkoholinkäytön vaikutuksiin liittyen. Kyselyn perusteella tämä on saanut nuoret pohtimaan myös isän näkökulmaa aiheessa.

“Ymmärrys siitä, että jopa yksi annos alkoholia voi vaikuttaa lapseen ja on vaarallinen kehitykselle.”

“Vanhempien valintojen vaikutukset sikiöön voivat olla vakavia.”

“Isän alkoholinkäytön vaikutukset sikiöön.”

Kyselyssä useampaan kertaan esiintyi myös turvallisuusnäkökulma. Nuoria oli jäänyt mietityttämään sekä lapsen, että vanhemman turvallisuus.

Alkoholinkäyttö raskausaikana voi tuoda turvattomuuden tunnetta vanhemmille ja toisaalta myös alkoholinkäyttöön voi liittyä väkivaltaa perheessä. Tästä näkökulmasta myös isän alkoholinkäytöllä on vaikutuksensa äidin kokemaan turvallisuuteen raskaana ollessaan. Lapsen turvallisuus tulee esille heti hedelmöitymisestä lähtien ja jatkuu pitkälle tulevaisuuteen. Alkoholinkäyttö perheessä vaikuttaa laajasti ympärillä oleviin ihmisiin.

“Miten miehen päihteenkäyttö aiheuttaa äidin mielenterveydelle?”

“lapsen turvallisuus.”

“vanhemman turvallisuus.”

7.2 Työpajan tulokset

Nuoret pääsivät ideoimaan vertaisikäisilleen suunnattua kampanjaa, jonka aiheena olisi alkoholin vaikutukset sikiöön ja lapsen tulevaisuuteen. Heidän tehtävänänsä oli pohtia, millä tavalla nuoret saataisiin kiinnostumaan aiheesta ja mitkä viestinnän keinot tämän tiedon jakamiseen olisivat parhaita. Nuoret jakautuivat seitsemään ryhmään, jossa lähtivät suunnittelemaan kampanjaa.

Ensimmäisessä työpajassa esille nousivat kolme erilaista teemaa, jotka olivat vaikutus lapsen kehitykseen, vaikutus lapsen tulevaisuuteen ja vaikutus vanhempien elämään. Nuoret esittelivät kampanjaideansa, jossa ajatuksena oli, että yksikin annos alkoholia vaikuttaa kohdussa olevaan lapseen ja sen kehitykseen. He halusivat tuoda esille, että yksikin hairahdus vaikuttaa lapsen koko loppuelämään ja tulevaisuuteen mutta tämän lisäksi myös vanhempien elämään. Ryhmä ideoi omakohtaisen videon, jonka voisi julkaista esimerkiksi Tiktokissa tai Instagramissa. Videossa nainen kertoisi käyttäneensä alkoholia raskauden aikana ja sen jälkeen toisi esille omia kokemuksiaan FASD lapsen kanssa elämisestä. Videossa äiti voisi kertoa arkipäiväisistä haasteista lapsen kanssa. Lisäksi äiti kertoisi katuviivansa alkoholinkäyttöään raskausaikana ja kannustaa kaikkia pysymään raittiina raskaana olon ajan. Video sisältäisi kuvituskuvia tilanteesta ja taustalla olisi surullinen musiikki. Video olisi lyhyt mutta informatiivinen, jotta se saavuttaisi nuoret hyvin.

Tämä ryhmä oli miettinyt laajasti sitä, millaisia videot voisivat olla Instagramissa ja Tiktokissa. Tiktok saavuttaa heidän mukaansa nuorison helposti ja siellä videon tulisi olla lyhyt ja ytimekäs, koska pitkävideot eivät tavoita nuoria. Tiktok -videossa voisi olla näyteltynä tilanteita FASD lapsen arkisista haasteista. Alussa näytettäisiin miten raskaana oleva nainen käyttää alkoholia ja tietoisesti päättää jatkaa alkoholin kulutusta. Videossa voisi olla kuvituskuvien lisäksi haastatteluja ja faktaperäistä tietoa ja tekstejä, mitkä auttaisivat nuoria havainnollistamaan asiaa.

Instagramissa voisi jakaa kuvan äidistä, jonka päässä pyörii alkoholi ja kohdussa olevan lapsen ympärillä olisi lisäksi alkoholiin viittavia symboleita. Kuvatekstissä olisi kerrottu konkreettisia faktoja siitä, miten alkoholi vaikuttaa sikiön kehittymiseen ja lapsen kasvuun. Näin saataisiin sosiaalisen median käyttäjälle kokonaiskuva äidin alkoholin vaikutuksista sikiöön.

Toisessa työpajassa nuoret olivat lähteneet kehittämään kampanjaa ajatuksesta, älä aiheuta omalla tyhmyydelläsi lapsesi elämään haasteita. Tämän työpajan teemaksi muodostui vaikutus lapsen tulevaisuuteen. Nuoret olivat ideoineet mainoksen, jossa olisi paljon tietoa, mutta ne ovat tiiviisti ja

visuaalisesti tuotu esille. Mainoksessa olisi pinkkejä pilviä, joissa on asioita mitä alkoholi aiheuttaa raskausaikana. Esimerkiksi traumoja, erilaisia oireita, keskenmenon riski ja kehittymishäiriöitä. Lisäksi olisi kuvattuna aiheuttajia eli alkoholi ja erilaisia tupakkatuotteita.

Tämä ryhmä toi esityksessään esille myös erilaisia hashtageja, joita voisi käyttää sosiaalisen median päivityksissä. Näitä voisivat olla esimerkiksi #suojelelastasi, #pyydäapua, #päihteetönperhe ja #turunensijaturvakotiry. Näiden avulla saataisiin lisää näkyvyyttä ja nuoret ohjautuisivat paremmin hakemaan apua tarvittaessa. Tämän tyyppisen mainoksen voisi jakaa Instagramissa, Snapchatissa tai Tiktokissa, jolloin saavutettaisiin nuoret parhaiten.

Kolmas työpaja oli ottanut aiheekseen isän päihteiden käytön vaikutukset sikiöön. Teemaksi nousi isän rooli, jonka pohjalta nuoret olivat suunnitelleet Tiktokissa julkaistavan videon, jossa olisi julkisuuden henkilö. Videossa voisi olla huumoria ja kestoaltaan se olisi lyhyt. Kampanjaa tulisi mainostaa hyvin sosiaalisessa mediassa esimerkiksi arvannon ohella eli osallistujat hyötyisivät.

Neljännessä työpajassa teemoiksi olivat valikoituneet ensimmäisten raskausviikkojen tärkeys, vaikutus lapsen kehitykseen, yksikin annos on liikaa sekä isän rooli. Ryhmä oli suunnitellut videon, jossa kerrotaisiin faktoja esimerkiksi isän päihteidenkäytön vaikutuksista ja äitiin alkoholinkäytön vaikutuksista ennen raskautta sekä heti hedelmöittymisen jälkeen. Esille tulisi erityisesti nostaa sitä, miten ensimmäiset raskausviikot ovat tärkeimpiä heti hedelmöittymisen jälkeen ja kuinka yksi alkoholiannos on liikaa. Tämä ryhmä toi esille, että nuorten keskittymiskyky on huono, joten videon tulisi olla lyhyt ja sen voisi julkaista Tiktokissa. Lopuksi he toivat vielä esille näkökulman, että video voisi ottaa osaa ajankohtaiseen trendiin.

Viidennessä työpajassa tuli esiin edellisten työpajojen ideoiden lisäksi aivan uutta näkökulmaa. Tässä työpajassa teemoina olivat nuorten huomioiminen nettisivuilla sekä ohjeita nuoria kiinnostavaan somemainontaan. Nuoret olivat tarkastelleet laajemmin myös Turun ensi- ja turvakoti ry:n verkkosivuja. Sivut

koettiin selkeiksi, mutta niitä voisi muokata niin, että teiniraskaudet olisivat oma alueensa eli sieltä voisi löytyä laajemmin tietoa eri päihteidenkäytön vaikutuksista vanhempaan ja lapseen. Lisäksi sivustolla voitaisiin rohkaista nuoria hakemaan apua ja olisi konkreettisia vinkkejä, mistä apua haetaan. Tämän ryhmän mielestä juuri sosiaalisen median mainontaan tulisi entisestään panostaa. Kampanjassa voisi olla selkeä mainos, jossa esille tulee tarvittavat tiedot. Tärkeintä on herättää nuorten kiinnostus ja huomio kiinnittyisi ensimmäisen viiden sekunnin aikana. Mainoksissa olisi hyvä käyttää tilanteita mitä on oikeasti tapahtunut ja mitkä ovat olleet seuraukset.

Kuudennessa työpajassa teemaksi oli noussut ohjeet nuoria kiinnostavaan somemainontaan. Työpajassa nuoret olivat pohtineet nuorille suunnattua mainosta, joka olisi nopea ja ytimekäs. Nuorten kiinnostuksen voisi herättää listaamalla laajasti oireita, jotta aihe koskettaisi kaikkia. Tällöin katsoja ottaa selvää asiasta mikä häntä kiinnostaa enemmän, eli jos katsoja kuulee oireen, johon samaistuu, hän ottaa selvää asiasta. Mainoksessa voisi olla huumoria ja järkytystä tuottavia asioita. Esimerkiksi videossa nainen olisi synnyttämässä ja sieltä loikkaa hirviö, mikä kuvastaisi alkoholinkäytön vaikutuksia sikiöön.

Seitsemännessä työpajassa nousi esille monta erilaista teemaa. Näitä olivat: yksikin annos on liikaa, vaikutus lapsen kehitykseen, vaikutus perheen elämään ja alkoholin käytön vaikutus perheeseen lapsen synnyttyä. Tämä ryhmä nosti esiin, että vanhemmille tulisi kertoa, että mitä jopa yksi annos alkoholia voi tehdä. Aiheesta voisi tehdä videon, jossa kerrottaisiin alkoholin vaikutuksista sikiöön sekä perheen tulevaan elämään, jos alkoholin käyttö jatkuu. Videon tulisi olla kiinnostava sekä havainnollistava ja sen voisi jakaa Tiktokissa. Tiktokissa video nousisi esille satunnaisesti, jolloin on parempi mahdollisuus, että sitä katsotaan ja nuoret siitä kiinnostuisivat.

8 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä kampanjasuunnitelma Turun Ensi- ja turvakoti ry:lle, miten levitetään tietoa raskaudenaikaisen alkoholinkäytön seurauksista toisen asteen opiskelijoille. Aihe tuli toimeksiantajan tarpeesta selvittää nuorten ajatuksia alkoholista raskauden aikana ja miten raskaudenaikaisen alkoholinkäytön vaikutuksia voitaisiin tuoda enemmän nuorten tietoisuuteen.

Nuorille pitämässämme työpajassa nousi esille erilaisia ajatuksia raskaudenaikaiseen alkoholinkäyttöön liittyen sekä ideoita siitä, miten nuoret voitaisiin saavuttaa parhaiten. Ideariihessä nuoret nostivat alustuksen jälkeisessä kyselyssä esille heidän ajatuksiansa siitä, mitkä asiat herättivät miettimään alkoholinkäyttöä. Ideariihen alustuksen sekä kyselyn perusteella oli huomattavissa, että nuoret ovat aiheesta kiinnostuneita. Nuorten vastausten perusteella raskaudenaikaisen alkoholinkäyttöön liittyviä asioita olivat vaikutus lapsen kehitykseen sekä tulevaisuuteen, isän rooli ja vanhemmuuteen liittyvät kysymykset. Nuoret selkeästi heräsivät ajatukseen, että yksikin annos voi olla liikaa. Nuoret saivat paljon uuttakin tietoa, sillä ensimmäisten raskausviikkojen merkitystä ei yleensä korosteta tarpeeksi, kun mietitään alkoholinkäyttöä.

Alkoholi aiheuttaa eri asteisia sikiövaurioita kaikissa raskauden vaiheissa. Elimet alkavat kehittymään alkuraskauden aikana, eli jo silloin kun nainen ei tiedä olevansa raskaana. Ensimmäisten raskausviikkojen on todettu olevan ratkaisevia, mutta alkoholi vaikuttaa sikiöön koko raskauden ajan aiheuttaen erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä haasteita lapselle tulevaisuudessa. (Autti-Rämö 2010.) Tämä tuli esille myös pitämässämme alustuksessa. Kyselyn perusteella tämä herätti nuoret ajattelemaan alkoholin käyttöä ja etenkin sitä, miten se vaikuttaa jo hedelmöitymisestä lähtien. Suurin osa koki tämän tiedon hyödyllisenä ja ajankohtaisena.

Tutkimuksissa on todettu, että lapsen kehitykseen vaikuttavat sekä äidin että isän elintavat yhdessä. Ennen raskautta ja raskauden aikana molempien vanhempien alkoholinkäyttö lisää erilaisten kehityshäiriöiden riskiä. Isän

elintapojen vaikutusmekanismin tiedetään olevan epigeneettinen.

Epigeneettinen vaikutus tarkoittaa elintapojen vaikutuksia eri geenien aktivoitumiseen sekä passivoitumiseen. (Day ym. 2016.) Alustuksessa sekä työpajoissa nousi esiin useamman kerran isän rooli, kun puhutaan alkoholinkäytöstä raskausaikana tai ennen sitä. Nuoret pohtivat myös sitä, miten alkoholinkäyttö vaikuttaa perheeseen ja tulevaisuuteen lapsen synnyttyä. Vaikka äiti ei käyttäisi alkoholia mutta isän alkoholinkäyttö on runsasta, se voi asettaa äidin ja lapsen alttiiksi seurauksille, joita alkoholinkäytöstä voi tulla. Esimerkiksi riski äidin alkoholinkäytölle kasvaa, taloudellinen tilanne voi kärsiä ja lapsi voi kokea olonsa turvattomaksi.

Nuoria puhututti ajatus siitä, että yksikin annos alkoholia voi olla liikaa. Alustuksessa nostimme esille mielenkiintoisia lukuja liittyen alkoholinkäyttöön raskausaikana. Nuoret hämmästyivät siitä, miten paljon Suomessa syntyy nykypäivänäkin lapsia, joita alkoholi on vaurioittanut pysyvästi. Lisäksi keskustelua tuli selvästi siitä, miten osa äideistä jatkaa alkoholinkäyttöä, vaikka tietävät olevansa raskaana. Keski-Satakunnan terveydenhuollon kuntayhtymän äitiys- ja lastenneuvolatutkimuksessa on todettu, että 55 % (n=120) naisista jatkoi alkoholinkäyttöä siihen asti, kun raskaustesti näytti positiivista. Alkoholin käytön positiivisen raskaustestin jälkeen lopettaneiden elämänlaatu oli heikompi kuin niiden, jotka olivat lopettaneet alkoholinkäytön jo suunnitelllessaan raskautta. Alkuraskauden alkoholinkäytön nähtiin vaikuttavan arkipäivän tarmokkuuteen, taloudelliseen tilanteeseen sekä tyytyväisyyteen negatiivisesti. (Lehtinen & Ekblad 2023.)

Suomessa syntyy vuosittain noin 600–3000 lasta, joita alkoholi on vaurioittanut pysyvästi. Alkoholin aiheuttamien sikiövaurioiden laajaa kirjoa kutsutaan FASD-nimikkeellä. Tämä aiheuttaa ulkoisten piirteiden lisäksi esimerkiksi oppimisvaikeuksia, sosiaalisen vuorovaikutuksen hankaluutta ja haasteita oman käyttäytymisen säätelyyn. (Suutari 2018.) Nuoret nostivat työpajoissa käydyssä keskustelussa esille huolta näiden lasten tulevaisuudesta. Osalla nuorista ei ollut tietoa, että alkoholinkäyttö voi vaikuttaa lapsen kaikkiin elämän vaiheisiin. Nuoret toivat esille myös sitä, että nykypäivänä on yleistä erilaiset

keskittymiskyvyn ja oppimisen haasteet. Kaikki ongelmat eivät johdu tietenkään alkoholista, mutta voivat joidenkin kohdalla olla osa syy näihin ongelmiin. Lisäksi alkoholinkäytölle raskausaikana altistuneen voi olla vaikeaa hallita elämäänsä aikuisena ja päihteiden käyttö voi erilaisten ongelmien vuoksi tulla helposti mukaan kuvioihin.

Lapsen tulevaisuutta pohtiessa nuoret miettivät myös alustuksessa esille tullutta näkökulmaa siitä, millaista FASD- lapsen vanhemmuus voi olla. Nuorille yllättävää oli, että FASD-lapsen vanhemmuus vie usein enemmän voimavaroja, sillä lapsi tarvitsee arjessa enemmän tukea. Suutari (2018) toteaa kirjoituksessaan että, tällainen neurologinen vaurio aiheuttaa ongelmia fyysisessä terveydessä, oppimisessa ja oman toiminnan hallinnassa. Kiintymyssuhde voi jäädä vajaaksi, mikä vaikeuttaa lasta antautumasta luottavaiseen vuorovaikutussuhteeseen. Tämä haastaa lapsen ja vanhemman välistä suhdetta, mutta myös lapsen suhdetta muihin aikuisiin sekä ikäisiinsä. (Suutari 2018.)

9 Kehittämisprojektin arviointi

Projektia voidaan arvioida monesta eri näkökulmasta. Yksi selkeä arvioinnin kohde on tarkastella sitä, toteutuiko projekti toivotulla tavalla vai ei. Samalla voidaan arvioida syitä siihen miksi ja miten projekti toteutui. (Artto ym. 2008, 270.) Tavoitteena tässä opinnäytetyössä oli selvittää, minkälaisilla viestintäkanavilla ja -keinoilla saavutetaan parhaiten 16–20 –vuotiaat nuoret ja saadaan välitettyä heille tietoa raskausajan päihteiden käytön haitoista lapsen kehitykseen ja kasvuun sekä vanhemmuuteen. Tämän tavoitteen pohjalta voidaan katsoa, että tavoite saavutettiin. Opinnäytetyön avulla saimme selville ne viestintäkeinot, joilla saavutetaan nuoret parhaiten. Toisaalta myös työpajojen sekä siihen liittyvän alustuksen myötä voidaan todeta, että nuorille saatiin välitettyä tietoa alkoholinkäytön vaikutuksista raskausaikaan, lapsen kehitykseen sekä vanhemmuuteen. Opinnäytetyön tuloksellisuutta voidaan arvioida paremmin vasta tulevaisuudessa, kun on nähtävillä, miten toimeksiantaja on hyödyntänyt tätä kehittämisprojektia markkinoinnissaan ja onko se saavuttanut nuoria laajemmin.

Kehittämisprojektiin kuuluu jatkuva arviointi, jolla varmistetaan asetettujen tavoitteiden reaalisuutta sekä työn laatua. (Saarinen & Putkonen 2012, 33.) Opinnäytetyön etenemisen kannalta tärkeää oli hyvä suunnittelu ja aikataulutus. Opinnäytetyön prosessin seuranta tehtiin projektin edetessä idea-, suunnitelma- ja raportointivaiheessa. Opinnäytetyön tekijät arvioivat prosessia kokonaisuudessaan koko projektin ajan. Arvioinnissa keskityttiin projektin etenemiseen ja tavoitteiden saavuttamiseen. Lisäksi toimeksiantajalta annettiin mahdollisuuksia arvioida ja kommentoida toimintaa projektin edetessä. Erityisesti toimeksiantajan sekä tutoropettajan arviointi keskittyi idea- ja suunnitelmavaiheeseen. Näiden arvioiden pohjalta pystyttiin kehittämään opinnäytetyötä eteenpäin kohti tavoitetta.

Tämän opinnäytetyön toiminnallisen osuuden arviointi toteutettiin nuorille suunnatun yksinkertaisen kyselyn avulla. Kyselyn tarkoituksena oli saada selville, kokivatko nuoret työpajatyöskentelyn toimivaksi ja oliko ennen työpajoja

esitelly alustus heidän mielestään informatiivinen ja mielenkiintoinen. Kyselyssä esitettiin kolme kysymystä ja lisäksi nuoret saivat antaa halutessaan avointa palautetta työpajasta. Ensimmäiseen kysymykseen "Alustus antoi minulle tarvittavat tiedot työpajoja varten" tuli eniten vastauksia kohtaan samaa mieltä. Nuoret siis kokivat pääasiassa, että alustus antoi riittävästi tietoa aiheesta, jotta heidän oli helppo lähteä työskentelemään työpajoissa. Työpajan ohjaajien näkökulmasta alustus selkeästi herätti nuoria ajattelemaan, ja he saivat siitä paljon uuttakin tietoa aiheesta.

Toiseen kysymykseen "Työpaja työskentely oli toimivaa" suurin osa nuorista vastasi samaa mieltä. Monet nuoret olivat motivoituneita siitä, että he pääsevät vaikuttamaan siihen, miten nuoria voitaisiin saavuttaa paremmin ja saataisiin levitettyä tietoa alkoholinkäytön vaikutuksista raskausaikana. Työpajan ohjaajien mielestä työpajoissa toimiminen onnistui mukavasti ja myös hiljaisempien nuorten äänet pääsivät pienissä ryhmissä paremmin esille.

Kyselyn kolmas kysymys oli "Työskentelytapa toi mielestäni nuorten näkökulman esille". Tähän kysymykseen eniten vastauksia tuli en osaa sanoa sekä samaa mieltä kohtiin. Toisaalta moni nuori oli vastannut täysin samaa mieltä eli tässä kysymyksessä vastaukset hajaantuivat eniten. Selkeästi kysymys oli haastava, sillä niin moni oli vastannut en osaa sanoa. Työpajan ohjaajien näkökulmasta työpajat toivat melko hyvin nuorten näkökulmaa esille ja he pääsivät käyttämään myös luovuutta tässä työskentelyssä. Nuorilta tuli esiin hyviä ideoita, miten saataisiin nuoret kiinnostumaan aiheesta ja siitä millaisissa kanavissa markkinointia kannattaisi tehdä.

Avoimen palautteen perusteella nuoret olivat tyytyväisiä työpajojen kokonaisuuteen ja pitivät työskentelyä toimivana. Nuoret pitivät työskentelyä mielenkiintoisena ja herättelevänä. Esille nousi myös, että alustuksessa tuli paljon uutta tietoa nuorille. Alustus antoi suurimmalle osalle tarvittavat tiedot lähteä aihetta pohtimaan työpajoissa. Monet kokivat myös työpaja työskentelyn toimivaksi tavaksi tämän tyyppisessä aiheessa.

10 Pohdinta

10.1 Tulosten pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli löytää tehokkaita viestintäkeinoja ja -sisältöjä Turun ensi- ja turvakoti ry:lle 16–20- vuotiaiden toisen asteen opiskelijoiden saavuttamiseksi. Tavoitteena oli levittää tietoa nuorille alkoholinkäytön haitoista lapsen kehitykseen ja kasvuun. Tämän avulla saadaan nuoria heräteltyä ja pohtimaan omaa alkoholinkäyttöään raskausaikana. Näiden tulosten perusteella tehtiin kampanjasuunnitelma Turun ensi- ja turvakoti ry:lle, jotta he voivat hyödyntää tietoja tulevaisuudessa kampanjoissa ja viestinnässä.

Opinnäytetyössä tuotettiin heille aineistoa, jonka avulla he voivat kehittää erityisesti nuorille suunnattua toimintaa ja markkinointia.

Työn tavoite saavutettiin onnistuneesti, sillä opinnäytetyön avulla Turun ensi- ja turvakoti ry sai tärkeää tietoa siitä, miten nuoria voitaisiin saavuttaa paremmin. Toisaalta saatiin levitettyä myös nuorille tietoa alkoholinkäytön seurauksista sikiölle sekä lapsen ja vanhempien tulevaisuuteen.

Tulosten perusteella nuoret kokivat työskentelyn hyödylliseksi ja he saivat uutta tietoa raskaudenaikaisen alkoholinkäytön vaikutuksiin liittyen. Työpajan alussa esitetty alustus herätteli nuoria miettimään millaisia haasteita alkoholille altistuneella lapsella voi olla elämänsä aikana ja erityisesti esille nousi ajatus siitä, että yksikin annos alkoholia voi olla liikaa. Tällaisen työpajatoiminnan hyödyllisyys tuli esille ja näkisimme, että tällaisesta tavasta levittää tietoa olisi hyötyä myös tulevaisuudessa. Lisäksi myös nuoret kokivat, että ulkopuolisen pitämä alustus sekä työpajatoiminta oli toimiva ja mielenkiintoinen kokonaisuus.

Suurin osa Someron lukion toisen asteen opiskelijoista pohti aihetta eri näkökulmista ja esityksistä näkyi kiinnostus aihetta kohtaan. Muutamat nuoret kaipaivat enemmän tukea aiheen käsittelyyn ja siihen, mistä voisi lähteä liikkeelle. Koimme kuitenkin, että kaikki nuoret lähtivät hyvin mukaan työskentelyyn ja olivat kiinnostuneita alkoholin käytön vaikutuksista sikiölle ja

tulevaisuuteen. Toiminta oli osa lukion terveystiedontunteja ja teema sopi hyvin heidän aiemmin käsittelemiin aiheisiin kuten terveystiedontuntiaan. Työpaja oli keskellä päivää ja nuoret jaksoivat keskittyä pääasiassa hyvin. Lopuksi esitysten läpikäyntiä nuoret jaksoivat kuunnella hyvin loppuun saakka. Lopussa pidetyn kyselyn perusteella nuoret olisivat halunneet jutella Turun ensi- ja turvakoti ry:n edustajan kanssa aiheesta vielä enemmän ja kysellä heidän toiminnastaan. Järjestöjen tarjoamat palvelut kiinnostivat nuoria.

10.2 Kehittämiprojektin pohdinta

Kehittämiprojekti oli mielenkiintoinen ja opettavainen kokonaisuus. Opinnäytetyön tekijät saavuttivat oppimistavoitteensa projektin aikana. Perehtyminen aiheeseen lisäsi ymmärrystä ja asiantuntijuutta raskausajan päihteiden käytön vaikutuksista lapsen kasvun ja eri kehitysvaiheiden haasteisiin sekä myös vanhemmuuteen. Työpajojen toteuttaminen toi esille ennaltaehkäisevän työn vaikuttavuuden ja ymmärrystä kokemusasiantuntijoiden roolista oikeanlaisen viestinnän suuntaamisessa.

Projekti alkoi vuonna 2024, kun huomasimme Turun ensi- ja turvakoti ry:n toimeksiannon. Päätimme tarttua siihen, jonka jälkeen projekti eteni ideointivaiheeseen. Ideointivaiheessa kartoitettiin teoriapohjaa ja mietittiin käytännön toteutusta. Tämän jälkeen vuorossa oli opinnäytetyösuunnitelman tekeminen. Suunnitelmaan koottiin laajemmin teoriapohjaa ja kirjattiin ylös tarkasti suunnitelmaa siitä, miten opinnäytetyön tekemisessä edettäisiin vaihe vaiheelta. Suunnitelma esiteltiin toimeksiantajalle ja lopullisen muodon se sai yhteistyöllä toimeksiantajan kanssa. Opinnäytetyösuunnitelman jälkeen aloimme työstää varsinaista opinnäytetyön raporttia, joka on vähitellen edennyt matkan aikana. Projektin eri vaiheet ovat edenneet sujuvasti ja niiden avulla on ollut helppo jäsentää suurempaa kokonaisuutta.

Syksyllä 2024 pidettiin suunniteltu työpaja nuorille Someron lukiolla. Aineiston keruumenetelmänä käytettiin aivorihtä eli ideointityöpajaa sekä työpajoja. Menetelmät sopivat hyvin kehittämiprojektiin ja niiden avulla nuoret pääsivät

tuomaan ideoitaan esille. Työpajan vetäjinä koimme menetelmät toimiviksi, sillä alustus oli selkeästi nuoria herättelevä ja työpajoissa työskentely sujui nuorilta luontevasti. Työpajan jälkeen kokosimme nuorten ideat yhteen ja aloimme jäsentelemään työpajoista saatuja tietoja. Lopputuloksena saimme nuorilta hyviä ideoita kampanjasuunnitelmaan, jonka laadimme Turun ensi- ja turvakoti ry:lle. Työpajoista saatu materiaali ja niistä tehty kooste kerättiin diaesitykseksi, joka annettiin toimeksiantajalle tammikuussa 2025. Tuotoksena syntynyttä suunnitelmaa voidaan hyödyntää tulevaisuudessa Turun ensi- ja turvakoti ry:n toimintamuotojen markkinoinnissa ja nettisivujen päivittämisessä.

10.3 Jatkokehittäminen

Opinnäytetyön tekeminen nostaa esiin ajatuksia uusista kehittämisideoista, jotka sopisivat aiheeseen. Sen aihe on nimittäin hyvin merkityksellinen kansanterveyden kannalta. Alkoholin käyttäminen raskausaikana on terveysriski sikiölle ja nuorten tavoittaminen tehokkaalla terveystietoisuudella suojelee tulevia sikiöitä pitkällä aikavälillä. Erilaisten päihteidenkäytön vaikutuksia on tutkittu mutta alkoholiin keskittyviä tutkimuksia on vielä vähän Suomessa. Aiheena alkoholin vaikutukset sikiöön on varsin ajankohtainen ja ajatuksia herättelevä. Nuoret kohderyhmänä on aiheen kannalta hyödyllinen, sillä heillä on edessään tulevaisuus, johon kuuluu myös perheen perustaminen. Nuorten tietoisuuteen tulisi yhä enemmän viedä ajatusta alkoholinkäytön haitoista sekä äidin että isän kohdalla. Toisaalta alkoholinkäytön vaikutukset myös lapsen tulevaisuuteen ja vanhemmuuteen herättelevät nuoria miettimään omaa käyttäytymistään.

Aiheemme teoriapohja oli siis laaja ja se kattoi useita eri tieteenaloja, joista jokaisesta voisi lähteä tutkimaan ja kehittämään aihetta eri näkökulmista. Esimerkiksi terveystietoisuuden osalta voisi tarkastella aihetta sosiaalisen kognitioteorian näkökulmasta, miten yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksella voisi muuttaa nuorten terveystietoisuutta. Nuorten kehityspsykologian näkökulmasta voisi tarkastella nuorten alkoholin käytön riskikäyttäytymisen ja identiteetin muodostumisen vaikutusta heidän mielikuvaansa vanhemmuudesta.

Tulevaisuudessa aihetta voisi sisällyttää enemmän lukion terveystiedon opintosuunnitelmaan ja lisäksi tuoda aihetta esille sosiaalisessa mediassa.

Mielenkiintoisena näkökulmana voisi myös tutkia enemmän alkoholinkäytön vaikutuksia lapsen tulevaisuuteen. Millaisin keinoin voidaan tukea sikiöaikana alkoholille altistunutta lasta. Ja toisaalta miten vanhemmuus rakentuu tällaisessa tilanteessa, tarvitseeko vanhemmat enemmän tukea ja saavatko he sitä halutessaan. Alkoholinkäytön vaikutuksista nousee esiin monia eri jatkokehittämisideoita, sillä aihe koskettaa monia jossakin vaiheessa elämää, kun mietitään perheen perustamista, se elinkaarta ja omaa alkoholinkäyttötottumuksia.

Lähteet

- Alanko, T. & Herranen, M. 2018. Äidin raskaudenaikainen päihteiden käyttö. Raskaus & päihteet – opas päihdeperheille. Opinnäytetyö (AMK). Sairaanhoitaja koulutus. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.1.2025. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/158495/Alanko_Teresa%20ja%20Herranen_Marika.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Artto K.; Martinsuo M. & Kujala J. 2008. Projektiliiketoiminta. Helsinki: WSOY.
- Autti-Rämö, I. 2010. Raskaus, imetys ja alkoholi. Teoksessa Seppä, K.; Alho, H. & Kiianmaa, K. (toim.) 2010. Alkoholiriippuvuus. 1. painos. Hämeenlinna: Karistonkirjapaino Oy.
- Chunawala. S.A. 2008. Advertising, sales and promotion management. Mumbai: Himalaya Publishing House. Viitattu 29.3.2024. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/turkuamk-ebooks/reader.action?docID=3011156>
- Day, J.; Savani, S.; Krempley, B.; Nguyen, M. & Kitlinska, J. 2016. Influence of paternal preconception exposures on their offspring; through epigenetics to phenotype. American Journal of Stem Cells- lehti. Viitattu 15.1.2025. <https://www.ajsc.us/files/ajsc0030217.pdf>
- Drake, M. 2014. Kansa kysyy ja netti vastaa – mutta kuinka kauan? Teoksessa Järvi, U.(toim.) Tautinen media. Sivut 84-103. Riika: Livonia Print.
- Ensi- ja turvakotien liitto. 2024. Päihteet odotus- ja vauva-aikana. Viitattu 2.3.2024. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/tukea-ammattilaiselle/paihteet-odotus-ja-vauva-aikana/>
- Eriksson, S. 2011. Sikiöaikainen alkoholialtistus, moraali ja muuntuva asiantuntijuus. Kehitysvammaliiton tutkimuksia 5. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.
- Eronen, E.; Niskanen, V.; Veijola, R. & Simonen, J. 2022. "Sä teet tän elämän itelles" - Alle 30-vuotiaiden nuorten aikuisten näkemyksiä hyvästä elämästä. Nuorten hyvä elämä -tutkimushanke. E2 Tutkimus. Viitattu 19.1.2025. <https://www.e2.fi/media/julkaisut-ja-alustukset/sukupolvien-huolet-ja->

voimat/nuorten-hyva-elama/raportti-nuorten-hyva-elama-hanke-e2-tutkimus-isbn.pdf

Finder. 2024. Turun Ensi- ja Turvakoti ry. Viitattu 19.3.2024.

<https://www.finder.fi/Ensikoti/Turun+ensi-+ja+turvakoti+ry/Turku/yhteystiedot/455495>

Haataja, L. 2014. Lapsen normaali neurologinen kehitys ja tutkimus. Teoksessa Pihko, H.; Haataja, L. & Rantala, H. (toim.) 2014. Lastenneurologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. Tutki ja kirjoita. 19. painos. Helsinki: Tammi.

Hupli, A. 2019. Markkinointikampanjan perusteita. Slideshare. Viitattu 29.3.2024.

<https://www.slideshare.net/AnnukkaPalviainen1/markkinointikampanjan-perusteita>

Innokylä. 2024. Aivorihi. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/aivorihi>. Viitattu 14.2.2024.

Itäpuisto, Maritta. 2008. Pullon pohjimmaisat. Lapsi, perhe ja alkoholi. Helsinki: Kirjapaja.

Jolma, M. 2024. Raskaus ja alkoholi. Luento. Studia medicina. Viitattu 5.9.2024. <https://www.helsinki.fi/fi/unitube/video/e2bdd610-e40b-450b-9b96-a94779a53df8>

Järvi, U. 2011. Media terveyden lähteillä. Miten sairaus ja terveys rakentuvat 2000-luvun mediassa. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Järvi, U. 2022. Terveyden edistämisen käytännön keinoja. Teoksessa Patja K.; Absetz, P. & Rautava, P. (toim.). Terveyden edistäminen. Viitattu 1.1.2025 <https://www.oppiportti.fi/opk04647?q=terveyden%20edist%C3%A4minen>

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Tampere: Juvenes Print.

Kiuru, N. 2024. Nuoruus. Teoksessa Pulkkinen, L.; Ahonen, T. & Ruoppila, I. (toim.) 2024. ihmisen psykologinen kehitys. Sivut 182–242. Viro: Printon 2024.

Koponen, A. 2004. Vaietetut kohtalot. Sikiöaikana päihteille altistuneet lapset. Kotututkimuksia 1. Helsinki: Kehitysvammaliiton tutkimusyksikkö Kotu.

Korhonen, M. 2014. Terveysjutut kohtaavat yleisönsä. Teoksessa Järvi, U. (toim.) Tautinen media. Sivut 138–145. Riika: Livonia Print.

Laki ennaltaehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 24.4.2015 / 523. Viitattu 25.7.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150523>

Lasten oikeudet. 2024. Viitattu 3.3.2024. <https://www.lapsenoikeudet.fi/lapsen-oikeuksien-sopimus-turvaa-lasten-ihmisoikeudet/jokaisella-lapsella-on-oikeus-hyvaan-elamaan-ja-kasvuun/>

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417. Viitattu 3.3.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L1P4a>

Lehtinen, E. & Ekblad, M. 2023. Lääkärilehti. 2023;78. Viitattu 15.1.2025. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/alkoholin-kaytto-raskauden-ensiviikkoina-on-edelleen-yleista/>

Markkula, J.; Karlsson, N.; Ollila, H. & Strand, T. (toim.) Ehkäisevä päihdetyö – opas kunnille ja hyvinvointialueille. Ohjaus 5/2022. Verkkojulkaisu. Viitattu 2.3.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144684/URN_ISBN_978-952-343-825-5.pdf

Mäntymaa, M. & Puura, K. 2011. Varhainen vuorovaikutus ja aivojen kehitys. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) 2011. Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. 1. painos. Helsinki: WSOYpro OY.

Nissinen, N-M. 2023. Secondary Disabilities in Finnish Youth with Prenatal Substance Exposure. A longitudinal register-based cohort study on secondary education, financial difficulties and mood and neurotic disorders in youth with prenatal substance exposure. Tampereen yliopisto. Väitöskirja. Joensuu: Puna-musta oy- Yliopistopaino. Viitattu 2.3.2024. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/151159/978-952-03-3068-2.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Normann, M.; Odell, H.; Tapio, M. & Vuohelainen, E. 2015. Nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö – hyppää kyytiin. Viitattu 25.7.2024. <https://humak.fi/wp-content/uploads/2015/08/nuorisoalan-ehkaiseva-paihdeyto.p>

Ojasalo, K.; Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Sanoma Pro Oy.

Opetus ja kulttuuriministeriö. 2024. Viitattu 2.3.2024.
<https://okm.fi/oppivelvollisuuden-laajentaminen>

Paasio, H. & Särkelä, R. 2023. Alkoholin saatavuuden lisääminen vakava riski vauvoille ja lapsille. Blogi Turun Ensi- ja turvakoti ry: n kotisivuilla 4.12.2023. Viitattu 2.3.2024. <https://tuentu.fi/alkoholin-saatavuuden-lisaaminen-vakava-riski-vauvoille-ja-lapsille>

Puura, K. & Laukkanen, E. 2015. Biopsykososiaalinen kehitys. Teoksessa Kumpulainen, K.; Aronen, E.; Ebeling, H.; Laukkanen, E.; Marttunen, M.; Puura, K. & Sourander, A. (toim) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Sivut 21–22. Duodecim.

Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T. & Kinon, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Viitattu 14.2.2024. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>.

Sanastokeskus ry. 2024. Termipankki. Viitattu 23.8.2024.
<https://termipankki.fi/tepa/fi/haku/sosiaalinen%20media>

Someron lukio. 2024. Viitattu 27.2.2024. <https://www.someronlukio.fi/>

Sorsa, T.; Lehtonen, N. & Rotkirch, A. 2022. Kuka haluaa lapsia 2020-luvulla? Perhebarometri 2022. Helsinki: Hansaprint. Viitattu 19.1.2025.
https://www.vaestoliitto.fi/uploads/sites/1/2023/12/edef6e4d-kuka-haluaa-lapsia-2020-luvulla_perhebarometri-2022_saavutettava.pdf

Suomen virallinen tilasto (SVT). 2017. Miehet iän, lasten määrän ja isien osuuden mukaan 31.12.2017 Väestörakenne [verkkojulkaisu]. Viitattu 21.3.2024.
https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__synt/statfin_synt_pxt_12dq.px/table/tableViewLayout1/

Suomen YK-liitto. 2024. Viitattu 3.3.2024. <https://www.ykliitto.fi/yk-teemat/ihmisoikeudet/lasten-oikeudet>

Suutari, P. 2018. Erityistarpeena FASD. Adoptioperheet- lehti. Viitattu 15.1.2025. <https://www.adoptioperheet.fi/erityistarpeena-fasd/>

Söderholm, A.; Halila, R.; Kivitie-Kallio, S.; Mertsola, J. & Niemi, S. (toim.) 2004. Lapsen kaltoinkohtelu. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

THL-Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. 2024. Nuorten päihteiden käyttö ja rahapelaaminen – ESPAD 2024. Suomalaisnuorten alkoholinkäyttö vähenee edelleen, vapen ja nikotiinipussien käyttö on yleistä Viitattu 1.1.2025.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/149507/ESPAD_tilastoraportti_2024_p%c3%a4ivitetty.pdf?sequence=7&isAllowed=y

Tilastokeskus. 2023a. Elävänä syntyneet sukupuolen ja äidin iän (5-v.) mukaan 1990–2022. Viitattu 21.3.2024.
https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__synt/statfin_synt_pxt_12dq.px/table/tableViewLayout1/

Tilastokeskus. 2023b. Elävänä syntyneet sukupuolen mukaan 1751–2022. Viitattu 21.3.2024.
https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__synt/statfin_synt_pxt_12dj.px/table/tableViewLayout1/

Toikka, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Torkkola, S. 2002. Journalistista terveyttä- näkökulmia terveystjournalismiin. Teoksessa Torkkola, S. (toim.) Terveystviestintä. Sivut 71–88. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Torkkola, S. 2014. Muuttuva terveystviestintä, medioituvat terveydet ja sairaudet. Teoksessa Järvi, U. Tautinen media. Sivut 16–31. Riika: Livonia Print.

Tupola, S. & Kahila, H. 2021. Sikiöaikainen alkoholialtistus ja FASD: tunnistaminen, hoito ja haittojen ehkäisy. Lääkärilehti 48.Viitattu 10.3.2024.
<https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/sikioaikainen-alkoholialtistus-ja-fasd-tunnistaminen-hoito-ja-haittojen-ehkaisy/?public=7e106874e2fb628f6fcb78e0cbcc9e73>

Turun ensi- ja turvakoti ry. 2024. Vauva- ja lapsiperhepalvelut. Viitattu 29.3.2024. <https://tuentu.fi/vauvajalapsiperhepalvelut>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Unisef. Lasten oikeuksien sopimus: tiivistelmä. 2024. Viitattu 9.2.2024.
<https://www.unicef.fi/tyomme/lapsen-oikeudet/lapsen-oikeuksien-sopimus/lapsen-oikeuksien-sopimus-tiivistettyna/>

Vaarla, Suvi. (toim.) 2011. Alkoholin vaurioittamat. Raskaudenaikaisen alkoholinkäytön vaikutukset lapsen elämään. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.

Valtioneuvosto. 2023. Vahva ja välittävä Suomi. Pääministeri Petteri Orvon hallituksen ohjelma. Valtioneuvoston julkaisuja 2023:58.
<https://valtioneuvosto.fi/hallitukset/hallitusohjelma#/2/0>

Vernerinet. 2019. FASD:in esiintyvyys. Viitattu 10.3.2024.
<https://verneri.net/yleis/fasdin-esiintyvyys>

Kampanjasuunnitelma

