

EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ EHYT RY:N KOULUTYÖN YKSIKÖN
PÄIHDEKASVATUSOPPITUNTI

Oppilaiden kokemana

Katarina Hopsu ja Minna Huus-
konen

Opinnäytetyö, syksy 2016

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Helsinki

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja (AMK)

1.9.2016

TIIVISTELMÄ

Hopsu, Katarina ja Huuskonen, Minna. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n koulutyön yksikön päihdekasvatusoppitunti -Oppilaiden kokemana. Helsinki, syksy 2016, 48 s., 3 liitettä.

Diakonia- ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja (AMK).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa oppilaiden kokemuksista EHYT ry:n koulutyön yksikön toteuttamasta päihdekasvatusoppitunnista. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, mitä mieltä oppilaat olivat päihdekasvatusoppitunnista ja mitä he halusivat siinä muuttaa. Tavoitteena oli, että EHYT ry:n koulutyön yksikön edustajat voisivat käyttää opinnäytetyömme tuloksia kehittäessään päihdekasvatustunteja vastaamaan nuorten toiveita ja tarpeita.

Aineisto kerättiin kaksi sivuisella palautelomakkeella Vantaalaisen peruskoulun 23 7.- luokkalaiselta. Palautelomakkeen kysymykset olivat avokysymyksiä. Opinnäytetyön luonne on laadullinen. Luokittelimme aineiston palautelomakkeiden kysymysten mukaan ja teimme palautelomakkeiden kysymyksistä ja oppilaiden vastauksista miellekarttoja. Oppilaat olivat tyytyväisiä oppituntiin. Erityisesti Kahoot!- tietokilpailu oli oppilaiden mieleen.

Asiasanat: Päihdekasvatusoppitunti, ehkäisevä päihdetyö, nuoruus, päihteet, EHYT ry

ABSTRACT

Hopsu, Katarina and Huuskonen, Minna

Student experiences of a substance abuse education class held by the educational unit of the organization for substance abuse prevention work EHYT. 48p., 3 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Autumn 2016.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing, Option in Nursing. Degree: Nurse.

The aim of this thesis was to produce information about students' experiences of a substance abuse education class produced by the educational unit of EHYT. The goal of the thesis was to determine what students thought of the substance abuse education class and what they would have liked to change about it. The intention was that for the results of the thesis could be used by representatives of the educational unit of EHYT in developing substance abuse education classes to correspond to the needs and expectations of young people.

The data was collected from 23 7th-graders at a primary school in Vantaa, using a two-page feedback form. The questions on the feedback form were open-ended. The thesis is qualitative in nature. We classified the data according to the questions on the feedback form and created mind maps using the feedback from questions and the students' responses. The students were satisfied with the class. They especially appreciated the Kahoot! quiz.

Key words: substance abuse education class, substance abuse prevention work, youth, alcohol and drugs, EHYT

SISÄLLYS

JOHDANTO	5
2 EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ NUORTEN PARISSA.....	7
2.1 Ehkäisevä päihdetyö	7
2.2 Nuoruus ja päihteiden käyttö	9
2.3 Päihteiden terveyshaitat	12
2.4 Päihdekasvatus terveydenedistämisen näkökulmasta	14
2.5 Ehkäisevä päihdetyö kouluissa	15
2.6 Ehkäisevän päihdetyön EHYT ry:n päihdekasvatusoppitunti.....	18
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS.....	21
4 TUTKIMUSMENETELMÄ JA AINEISTON KERUU	22
4.1 Tutkimusmenetelmä	22
4.2 Tiedon keruu	22
4.3 Aineisto analyysi.....	24
5 TUTKIMUSTULOKSET	28
5.1 Luotettava aikuinen	28
5.2 Hyvää päihdekasvatusoppitunnissa	29
5.3 Kehitettävää päihdekasvatusoppitunnissa.....	30
5.4 Päihdekasvatusoppitunnin merkitys	31
5.5 Päihdekasvatusoppitunti ilmiönä	31
6 TULOSTEN POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	33
7 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS.....	36
8 AMMATILLISEN KASVUN POHDINTA	39
LÄHTEET.....	41
LIITTEET	48

JOHDANTO

Väestön eliniänodote on korkeampi kuin aiemmin. Nuorten hyvinvointi ja terveys sekä vanhempien valmiudet lasten- ja nuorten huolenpitoon ovat paremmat kuin koskaan ennen. Lisääntynyt vapaa-aika ja kiireellinen työelämä sekä tietoteknologian kehitys ovat kuitenkin aiheuttaneet uuden terveysuhan. Mielenterveys- ja päihdeongelmat ovat lisääntyneet. Lasten huolenpitoon ja perheen yhteiseen vapaa-aikaan jää vähemmän aikaa, joiden seurauksena perheisiin tulee turvattomuuden tunnetta. (Pirskanen, Varjoranta & Pietilä 2012, 40.)

Eurooppalaisen koululaistutkimuksen (ESPAD 2015) mukaan suomessa peruskoulun yhdeksäsluokkalaisista noin neljännes on raittiita. Nuorista yhä harvempi juo itsensä humalaan. Tupakkakokeilut sekä päivittäinen tupakointi ovat vähentyneet. Päihteiden käytön riskit ovat kuitenkin nuorten mielestä pieniä. Nuuskan käyttö on lisääntynyt sekä tyttöjen että poikien kohdalla. (Terveysten ja hyvinvoinninlaitos 2016). Kouluterveyskyselyn mukaan laittomien huumeiden kokeilut ovat lisääntyneet. Myös rahapelien pelaaminen on alkanut lisääntymään erityisesti poikien keskuudessa. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos i.a.a.) Tietoisuus sähkösavukkeista on lisääntynyt paljon vuodesta 2013 vuoteen 2015. Myös sähkösavukkeiden kokeilu ja käyttäminen ovat yleistyneet kahden vuoden aikana kaikissa ikäryhmissä. (Kinnunen, Pere, Lindfors, Ollila & Rimpelä 2015, 49.)

Nuuskan käyttö aiheuttaa suun sairauksia ja limakalvovaurioita voi syntyä jo lyhytaikaisen käytön jälkeen. Nuuska lisää suun sairauksien lisäksi sydän- ja aivoinfartin riskiä. Runsaalla nuuskan käytöllä on seurauksena myös kohonnut riski sairastua diabetekseen sekä sydämen vajaatoimintaan. Kannabis heikentää keskushermoston toimintaa ja sen runsas käyttö voi altistaa masennukselle ja ahdistukselle. (EHYT ry i.a.a.) Kannabiksen käytöstä voi myös seurata psykoosioireita ja riski sairastua skitsofreniaan. Runsas alkoholin käyttö nuoruuden

aikana on merkittävästi yhteydessä aikuisiän ahdistuneisuuteen ja oman terveydentilan huonommaksi kokemiseen. (EHYT ry i.a.b.) Alkoholin runsas kulutus ja siihen liittyvä elämäntyyli ennakoivat matalampaa koulutus- ja elintasoja tulevaisuudessa. Alkoholin käyttö nuoruusiässä ei ole luonnollinen osa nuoren kasvua, vaan se on riski myöhemmille hyvinvoinnin ongelmille. Psykkiseltä oireilulta ja hyvinvoinnin ongelmilta myöhemmässä vaiheessa voi välttyä puuttamalla nuoruusiän runsaaseen alkoholin käyttöön. (Huurre, Lintonen, Kiviruusu & Marttunen 2011, 281–282, 286.)

Päihdekasvatuksella pyritään vaikuttamaan nuorten asenteisiin ja tietoon päihdeistä sekä edistämään päihteettömiä elämäntapoja ja vähentämään päihdehaittoja lisäämällä päihdeilmiön ymmärrystä sekä hallintaa. Päihdetyön tulee olla keskustelevaa, osallistavaa ja omaan ajatteluun kannustavaa. (Soikkeli, Salasuo, Puuronen & Piispa 2015, 39.) Tutkimusnäytön mukaan ehkäisevillä ohjelmilla kouluissa pystytään ehkäisemään ja myöhentämään päihteidenkäyttöä nuorten keskuudessa. Päihdehäiriön riski pienenee, mitä myöhemmin nuori aloittaa päihdeidenkäytön. (Partanen, Holmberg, Inkinen, Kurki & Salo-Chydenius 2015, 364.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tietoa oppilaiden kokemuksista päihdekasvatusoppitunnista. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n koulutyön yksikölle. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä on selvittää, mitä mieltä oppilaat ovat päihdekasvatusoppitunnista ja mitä he haluaisivat siinä muuttaa. Keräsimme aineiston palautelomakkeella tunnille osallistuneilta nuorilta. Kysyimme heidän kokemuksistaan päihdekasvatustunnin sisällöistä ja toimintatavoista; mikä oli onnistunut, mitä he muuttaisivat tai kehittäisivät. Tavoitteena on, että EHYT ry:n koulutyön yksikön edustajat voivat käyttää opinnäytetyömme tuloksia kehittäessään päihdekasvatustunteja vastaamaan nuorten toiveita ja tarpeita.

2 EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ NUORTEN PARISSA

2.1 Ehkäisevä päihdetyö

Tässä opinnäytetyössä päihteillä tarkoitetaan alkoholi-, tupakka- ja huumausaineisiin luettavia aineita. Ehkäisevä päihdetyö kattaa alkoholin, tupakkatuotteet, huumausaineet sekä rahapelaamisen, niistä aiheutuvat terveydelliset ja sosiaaliset haitat käyttäjälle, läheisille, sivullisille ja koko yhteiskunnalle.

Ehkäisevä päihdetyö kannattaa jo yhteiskunnan taloudellisestakin näkökulmasta katsottuna. Inhimillisesti ajateltuna ongelmien ehkäiseminen on parempi vaihtoehto kuin ongelmien korjaaminen. (Tapio 2013, 20.) Ehkäisevän päihdetyön toiminnan lähtökohtana ovat tiedot ja asenteet alkoholin, tupakkatuotteiden ja huumausaineiden käytöstä sekä rahapelaamisesta (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.) Nuorten päihteidenkäytön ehkäisemiseksi varhainen puuttuminen on tärkeää koska nuorena aloitettu päihteidenkäyttö on yhteydessä aikuisiän päihdeongelmiin ja lainrikkomuksiin. Lisäksi se ennustaa vähäistä koulutusta, heikkoa sosioekonomista asemaa, työttömyyttä, ihmissuhdeongelmia ja psykosomaattisia oireita sekä ahdistuneisuutta. Varhainen puuttuminen voi tukea nuoruuden suotuisaa kehitystä sekä ehkäistä mahdollisilta aikuisiän päihdeongelmilta ja syrjäytymiseltä. (Pirkanen, Laukkanen, Varjoranta, Lahtela & Pietilä, 2012.)

Useimmilla nuorilla on paljon tietoa päihteisiin liittyvistä asioista, mutta päihdekokeilujen ja tiedon välillä voi ilmetä kuilu. Merkityksellistä on se miten nuori kykenee vastustamaan sosiaalista painetta päihdekokeiluihin. Toiminnallinen harjoittelu nuorten kanssa vahvistaa itseluottamusta, päätöksentekokykyä ja muiden mielipiteiden kunnioittamista ja toimimista tilanteissa, joissa nuorille tarjotaan päihteitä. (Partanen yms. 2015, 365.) Vaikka lapsen kotona ei käytettäisi päihteitä, lapsi näkee päihteiden käyttöä ja mainoksia netissä, televisiossa ja kadulla.

Lapset muodostavat näkemänsä avulla oman mielipiteensä päihteistä ja he tarvitsevat aikuista jäsentääkseen ajatuksiaan siitä mitä päihteet ovat, miksi päihteitä käytetään ja mitä päihteiden käytöstä seuraa. (MLL i.a.b.)

Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma 2015 tukee joulukuussa 2015 voimaan tullutta lakia ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä. Toimintaohjelma on kuntien ja alueiden ehkäisevää päihdetyötä tekevien sekä työn johdon, ja työtä kansallisesti tukevien toimijoiden työkalu. Toimintaohjelman ja lain tavoitteita ovat terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, tasa-arvo, ehkäisevän päihdetyön sekä kuntien ja alueiden työn tehostaminen ja kehittäminen. Uuden lain tarkoitus on varmistaa, että päihdetyötä tekevät tietävät tehtävänsä ja työskentelevät organisoidusti päämääränä päihdehaittojen väheneminen mahdollisimman pieneksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.)

Kuntalain uudistuksen ja sote-uudistuksen toteutumisen jälkeen päihdehaitat hoidetaan sote-palveluissa, mutta ehkäisevä päihdetyö ja laaja terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ovat kunnan vastuulla. Kuntien tukena toimii Terveyden ja hyvinvoinninlaitos ja aluehallintovirastot, jotka järjestävät koulutustilaisuuksia ja koordinoivat kehittämisverkostoja sekä muita työryhmiä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos kehittää laaja-alaisesti ehkäisevää päihdetyötä muun muassa tuottaa materiaaleja ja tutkimus- ja seurantatietoja, joita kunnat hyödyntävät suuntaamalla painotuksia vastaamaan paikallisia ehkäisevän päihdetyön tarpeita. Myös Järjestöjen asiantuntemuksella ja toiminnalla on merkittävä asema ehkäisevässä päihdetyössä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.)

Ehkäisevä päihdetyö on osa oppilaitoksen toimintaa, opetusta ja opiskeluhuoltoa. Oppilaitokset laativat suunnitelman päihteidenkäytön ja käyttökokeilujen ehkäisemiseksi ja niihin puuttumiseksi. Päihdehaittojen ehkäisemiseksi kirjatut säännöt sisältävät päihdetilanteen seurannan, henkilöstön toimintatavat varhaiseen tunnistamiseen ja tuen tarjoamiseen sekä oppilaiden ja huoltajien osallistamisen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.)

2.2 Nuoruus ja päihteiden käyttö

Nuoruudella kuvataan aikaa lapsuuden ja aikuisuuden välillä. Lapsuuden jälkeen alkaa sukukypsäksi kasvaminen ja ajattelutavat kehittyvät. Uudet ajattelutavat auttavat nuorta hahmottamaan maailmaa ja omaa tulevaisuuttaan paremmin. Nuoren suhde itseensä ja ympäristöönsä muuttuu samalla kun hänen fyysinen olemuksensa kehittyi ja hän muuttuu lisääntymiskykyiseksi. (Nurmi ym. 2014,142–147.) Varhaisnuoruudessa 12- 15-vuotiaana nuoren ajattelutaidot kehittyvät merkittävästi, käsitys ajasta laajenee ja tapahtumien jäsentäminen paranee. Tähän kehitysvaiheeseen kuuluvat myös kriittisyys ja aiemmin opitun kyseenalaistaminen. Asiat voivat olla nuoren mielestä mustavalkoisia, joko hyviä tai pahoja. Nuori haluaa löytää oman maailmankatsomuksensa. (MLL i.a.a.)

Nuorelle kaverit ovat välttämättömiä, peili, josta nuori voi katsoa, onko hän hyväksyttävä. Nuoren on helpompi hyväksyä itsensä sen jälkeen, kun kaverit hyväksyvät hänet. Ystävien kanssa nuori oppii ihmissuhdetaitoja. (MLL i.a.a.) Samoissa kaveripiireissä olevat nuoret käyttäytyvät samalla tavalla. (Nurmi ym. 2014, 148.) Nuoruuteen kuuluu samaistumista, minäkuvan selkiinnyttämistä, omien rajojen kokeilua ja syvällisiä ihmissuhteita. Nuoruusiän varhaisvaiheeseen kuuluu erityisesti vanhempia ja muita auktoriteetteja vastaan käytävä protestointi. (Dunderfelt 2011, 84–85.) Nuoruuden aikana muiden nuorten mielipiteet tulevat tärkeäksi ja sukupuoli-identiteetti kehittyy. Nuori alkaa harjoittelemaan itsenäistymistä, mutta on silti monella tapaa riippuvainen vanhemmistaan. Nuorella voi olla hankaluuksia valintatilanteissa ja hän voi kokea tunteensa epäselviksi. Päihdekokeilujen taustalla voi olla halua kuulua muiden nuorten kanssa samaan yhteisöön. (Partanen yms. 2015,108.)

Nuori saa omilla valinnoillaan tietynlaisen aseman esimerkiksi kaveripiirissä, koulussa, harrastuksissa tai parisuhteessa. Nuori rakentaa identiteettinsä omasta ajattelusta ja toiminnasta saamastaan palautteesta sekä asemastaan yhteisössä. Eriksonin teorian mukaan nuori kokeilee vanhempien ja ympäristön esittämiä

malleja. Nuori alkaa etsimään itseään yksilöllisyyden tunteen voimistuessa. (Nurmi ym.2014, 150, 160.) Nuoren tekemät valinnat ja hänen elämässä siihen mennessä kertyneet kokemukset ja saavutukset vaikuttavat hänen kasvuunsa myös tulevaisuudessa (Nurmi 1995, 258).

Nuorten sosiaalinen elämä ja sosiaaliset suhteet ovat muuttuneet teknologian myötä. Tekniikan avulla ystävät ovat lähes aina tavoitettavissa ja myös vanhemmat voivat seurata paremmin nuorten toimia ja ajankäyttöä. Toisaalta elintason paraneminen on myös pidentänyt nuoruuden ajanjaksoa, jolloin se on muuttunut käsitteenä epämääräisemmäksi. (Nurmi 1995.143,177.)

Nautinto juomiseen tulee sosiaalisuudesta ja juomisella tavoitellaan yhdessä oman porukan kanssa sosiaalisia emootioita. Juomiskokeilut ovat kaveriporukoitten yhteisiä erityistilanteita, joihin liittyy sosiaalista innostusta, jännitystä ja muita vahvoja tunteita. Juomisen lisäksi porukoissa jutellaan, nauretaan, tanssitaan, kuunnellaan musiikkia, pelataan tai kierrellään ympäriinsä joko kaupungilla tai juhlimispaikassa. (Maunu 2012, 10.)

Alkoholilain (1994) mukaan alkoholijuomien myyminen ja annostelu ovat kiellettyjä alle 18-vuotiaille. Päihdehuoltolaki (1986) määrää päihteiden ongelmakäytön seuraamisesta ja ehkäisemisestä kuntatasolla. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (2010) mukaan, että kunnan on huolehdittava päihdetyöstä. Päihdetyön tulee vähentää tekijöitä, jotka vaarantavat terveyttä tai turvallisuutta ja lisätä tekijöitä, jotka kasvattavat päihdeettömyyttä yksilö ja yhteisötasolla. Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (2015) säätää kiinnittämään huomiota myös muille kuin päihteiden käyttäjille aiheutuviin haittoihin. Sosiaali- ja terveysministeriön (2014) määrätään ottamaan huomioon lapsen etu kaikissa sosiaali- ja terveysministeriön toimissa, jotka koskevat lasta. Ratkaisujen tulee turvata tasapainoinen kehitys ja hyvinvointi, turvallinen kasvuympäristö, ruumiillinen ja henkinen koskemattomuus sekä itsenäistyminen ja vastuullisuuteen kasvaminen.

Lastensuojelulain (2017) tarkoituksena on turvata, että lapsella on turvallinen kasvuympäristö ja hän voi kehittyä tasapainoisesti ja monipuolisesti. Lastensuojelulaki velvoittaa, että viranomaiset, jotka työskentelevät lasten ja perheiden parissa, tukevat vanhempia ja huoltajia heidän kasvatustehtävässään ja pyrkivät tarjoamaan perheelle tarpeellista apua riittävän varhain sekä ohjaavat tarvittaessa lapsen ja perheen lastensuojelun piiriin.

Kunnan tehtävänä on valita toimielin, joka huolehtii kunnan alueella ehkäisevän päihdetyön tehtävistä (Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 2015). Vantaan ehkäisevän päihdetyön yksikkö auttaa tupakoinnin lopettamisessa, toimittaa päihdeaiheisia aineistoja kouluille, järjestää päihdetietotunteja koululaisille ja päihdeaiheisia vanhempainiltoja vanhemmille, tiedottaa päihdeasioista tapahtumissa ja verkossa, järjestää päihdeaiheisia koulutuksia ammattihenkilöstölle, tekee asiakaskyselyitä ja tilastoja päihdeiden käytöstä sekä kehittää ja toteuttaa päihdeisiin ja pelaamiseen liittyvää ehkäisevää päihdetyötä. (Vantaa i.a.d.)

Lastensuojelulain (12§) mukaan kuntien on laadittava suunnitelma lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi, lastensuojelun kehittämiseksi ja järjestämiseksi. Hyvinvointisuunnitelma laaditaan valtuustokausittain. Suunnitelmaan sisältyy muun muassa tiedot lasten ja nuorten kasvuoloista sekä hyvinvoinnin tilasta, lasten ja nuorten hyvinvointia edistävistä sekä ongelmia ehkäisevistä toimista ja palveluista. (Vantaan hyvis i.a.) Vantaalla hyvinvointisuunnitelmaa on alettu päivittää 2012 ja sille on annettu nimeksi ”hyvis”. Suunnitelman tarkoitus on antaa tukea ennen kuin ongelmat kasautuvat ja muuttuvat kierteeksi, joka voi jatkua lastensuojeluasiakkuudeksi. (Vantaan hyvis 2012.)

2.3 Päihteiden terveystaitat

Nuorten päihteidenkäyttö alkaa usein tupakoinnista ja alkoholin käytöstä 12–14 vuoden iässä. Alkoholi ja tupakka ovat nuorten eniten käyttämiä päihteitä. Suurin osa säännöllisesti tupakoivista sekä alkoholia käyttävistä nuorista ei siirry huumeiden käyttäjiksi ja vain pieni osa huumeiden kokeilijoista siirtyy ongelmakäyttäjiksi. (Tacke 2006, 135.) Nuoruusiässä ei voida määritellä turvallista alkoholin käytön rajaa vaan nuoren alkoholin käyttö on aina riski ja se on yhteydessä aikuisiän päihdeongelmiin (Alkoholiongelman hoito 2015). Lapset ja nuoret päihdyvät huomattavasti pienemmistä alkoholiannoksista kuin aikuiset, lisäksi naiset voivat saada samasta alkoholimäärästä helpommin elinvaurioita kuin miehet. Lapset ja nuoret ovat myös muille päihteille herkempiä kuin aikuiset. (Heinälä 2004, 277.)

Päihteidenkäytön haitat ovat moninaisia. Haitat voidaan jakaa yksittäisistä kokeiluista pitkäaikaiseen käyttöön. Yksittäiset kokeilut voivat johtaa alkoholimyrkytyksiin, tapaturmiin kuten kaatumisiin, hukkumisiin ja pahoinpitelyihin sekä tytöillä estojen poistumisen myötä harkitsemattomaan seksuaaliseen käyttäytymiseen ja hyväksikäytön riskiin. (Kotovirta & Östberg 2013, 84.) Nuorilla alkoholimyrkytykset ovat tavallisempia kuin aikuisilla, koska nuoret juovat humalahakuisesti ja alkoholin vaikutuksesta verensokeriarvot laskevat voimakkaasti (Alkoholiongelman hoito 2015). Päihteidenkäyttöön liittyy tajunnantason vaihteluita ja käyttäytymisen muutoksia, tokkuraisuutta, impulsiivisuutta ja tapaturma-alttiutta. Tyypillistä on myös kaveripiirin ja kiinnostuksen kohteiden muuttuminen päihteidenkäytön alkaessa. (Heinälä 2004, 280.)

Ensimmäisiä merkkejä nuoren alkoholinkäytön aloittamisesta voivat olla lisääntynyt väkivaltainen käyttäytyminen ja koulusta pinnaaminen (Aaltonen, Lavikainen, Lintonen & Salmi 2011, 244.) Nuoren pitkäaikainen päihteidenkäyttö voi aiheuttaa terveydellisiä ongelmia ja syrjäytymistä (Tacke 2006, 139). Maksa- ja haimasairaus voi aiheutua alkoholia käyttäneelle nuorelle jo muutamassa kuukaudessa

(Partanen yms. 2015,364). Päihdeongelmat ovat yhteydessä mielenterveysongelmiin ja pahimmillaan esimerkiksi kannabiksen poltto voi laukaista psykoosin. Tyttöillä on todettu yhteys sekä masennus että ahdistustilojen ja päihteiden välillä ja pojilla sen sijaan on yhteys käytöshäiriöiden ja päihteidenkäytön välillä. (Tacke 2006, 139.)

Alkoholin käyttöön liittyy vakavia terveyshaittoja ja etenkin nuorilla kehittyvät aivot ovat alttiita vaurioille. Aivojen kehittyminen jatkuu pitkälle nuoruusvuosiin ja kypsyminen tapahtuu etenkin aivojen harmaassa ja valkoisessa aineessa, joiden myötä aivot kypsyvät toiminnallisesti. Nuorten aivojen altistuminen päihteisiin voi johtaa kehityshäiriöihin, jotka ilmenevät muutoksina kognitiivisissa toiminnoissa. Aivoille vahingollista päihteiden käyttöä on etenkin runsas humalajuominen, joka voi pahimmillaan johtaa aivojen harmaan aineen poistumiseen ja valkoisen aineen integriteetin heikentymiseen, jonka seurauksena aivojen toiminnallinen kehitys häiriintyy. Kognitiivisia valmiuksia ja toiminnanohjausta säätelevät alueet kehittyvät kokonaan juuri nuoruusvuosien aikana. Toistuva ja runsas päihteidenkäyttö voi häiritä aivojen kehitystä. Se näkyy pitkäkestoisina muutoksina, kognitiivisten valmiuksien heikentymisenä ja vaikeuksina tunne-elämässä. Normaalin kehityksen häiriöt aivoissa altistavat toistuvalla päihteiden käytöllä ja ennustavat myöhempiä päihdeongelmia. (Hyytiä 2015.)

Päihderiippuvuus syntyy nuorelle moninkertaisesti nopeammin ja helpommin kuin aikuiselle, koska nuoren elimistö ja aivot kehittyvät pitkään nuoruusvuosien aikana. Mielihyvän saaminen tavallisista asioista vähenee, kun aivot oppivat jo nuorena, että mielihyvä saadaan päihteistä, seurauksena aivojen mielihyvakeskuksen kehitys häiriintyy. (Alkoholin terveysvaikutukset i.a.) Alkoholin ja muiden päihteiden aiheuttama riippuvuus vaikuttaa perustuvan niiden mielihyvän tuottamiin ominaisuuksiin (Hyytiä, Kiianmaa ja Tiihonen i.a.). Päihteiden haitallisesta käytöstä ja väärinkäytöstä voi kehittyä päihderiippuvuus. Päihderiippuvuudelle on tyypillistä mielenkiinnon kohteiden kapeutuminen, syrjäytyminen, aineenhimo, sietokyvyn kasvu ja päihteille tyypilliset vieroitusoireet. Lapsille ja nuorille ei ole

omia päihdediagnooseja vaan aikuisten kriteerejä käytetään soveltaen. Päihneiden käytön tai päihderiippuvuuden diagnoosi tehdään kliinisten havaintojen ja taustatietojen perusteella. Tietoa nuoren päihteenkäytöstä täytyy hankkia usein vanhemmilta, ystäviltä ja opettajilta, koska nuori usein itse kieltää päihteenkäytön. (Heinälä 2004, 277.)

2.4 Päihdekasvatus terveydenedistämisen näkökulmasta

Nuorille suunnattu ehkäisevä päihdetyö on 2000-luvulla muuttanut näkökulmaa. Käytössä on yhä perinteisiä, lääketieteellisiä ja lainopillisia lähestymistapoja. Niiden ympärille on lisäksi kehittynyt menetelmiä, joiden avulla nuorille ja heidän kasvattajilleen annetaan tietoa, taitoja ja kykyjä, luoda ryhmähenkeä ja mielekästä toimintaa ilman alkoholia. Ehkäisevä päihdekasvatus pyrkii vaikuttamaan päihteisiin liittyviin asenteisiin, tietoihin ja taitoihin. Ehkäisevää päihdetyötä voidaan pitää hyvinvointikasvatuksena, koska sen tarkoituksena on torjua ja ehkäistä päihteen käytöstä aiheutuvia haittoja, sekä tukea päihteettömiä elämäntapoja. (Maunu 2012, 10,12.) Päihteistä tulisi nuorten mielestä keskustella avoimesti ja keskustelun tulisi olla tasavertaista. Päihteistä ja muusta nuoria hämmentävistä asioista keskusteltaessa ei pitäisi häiriintyä supinasta ryhmässä, koska se on luonnollinen reaktio nuorelle, joka ei vielä osaa muulla tavoin ilmaista hämmennystään. Nuoria kiinnostaa yleisesti terveys, joten päihteistä olisi hyvä puhua terveyden näkökulmasta. (Kylmänen 2005, 26–27.)

Ehkäisevän päihdetyön pyrkimyksenä on lisätä nuoren omissa tilanteissa nuoren valmiuksia toimia ja tehdä valintoja itsenäisesti. Kommunikointi on tärkeä vaikutuskeino, joka tapahtuu kohtaamisissa ja kampanjoinnissa. Ehkäisevän päihdetyöntekijällä tulee olla kanta ja näkemys päihteisiin sekä vaikuttamiseen ja kommunikointiin. Viime vuosina ehkäisevässä päihdetyössä on alettu vetoamaan alkoholin terveysvaikutuksiin, kuten lihomiseen, rumenemiseen ja seksuaalisen

suorituskyvyn heikentymiseen. Tiedon omaksuminen on aina kaksisuuntainen ja vuorovaikutteinen prosessi. (Maunu 2012, 14, 28–29, 31.)

Vanhempien ja lähiyhteisön mukaan ottaminen nuorten terveyden edistämässä on tärkeää, jotta nuoren elämäntyö tulisi huomioitua. Päihteidenkäyttö voi ilmetä koulumenestyksen heikkenemisenä ja kaveripiirin muuttumisena. Se voi aiheuttaa myös keskittymiskyvyn puutetta ja levottomuutta sekä koulussa että kotona. Vanhempien tukeminen keskusteluissa ja koulun tilaisuuksissa voi auttaa päihdeongelmien tunnistamisessa ja oikeanlaisessa suhtautumistavassa nuoren päihdekokeiluihin. Vanhemmat osoittavat välittävänsä lapsesta asettamalla selkeät rajat sille, mitä sallivat ja mitä eivät. (Partanen yms. 2015, 365).

Vanhempiin kohdistuva turvallinen kiintymyssuhde, hyvä itsetunto ja stressinhallintakyky sekä ystävät, harrastukset ja opiskelu auttavat suojaamaan päihdeongelmilta. Suuri merkitys on myös arkirutiineilla, terveystottumuksilla ja realistisella suhtautumisella päihteisiin. Vanhempien selviytymiseen lasten ja nuorten kasvatuksesta ja huolenpidosta vaikuttavat sekä voimia antavat että kuormittavat tekijät. (Pirskanen, Varjoranta & Pietilä 2012, 40.) Kasvuympäristöön liittyviä riskitekijöitä ovat raskauden aikainen päihteiden käyttö, traumaattiset elämäntapahtumat, perheväkivalta, kaltoinkohtelu ja seksuaalinen hyväksikäyttö. Nuoren päihteiden käyttöön vaikuttavat myös vanhempien ja sisarusten asenne päihteisiin. Perheen sisällä olevat päihdeongelmat lisäävät nuoren käytöshäiriöitä, joka taas lisää kaltoinkohtelun mahdollisuutta. (Tammi, Aalto & Koski-Jännes 2009, 51.)

2.5 Ehkäisevä päihdetyö kouluissa

Kouluissa tehdään ehkäisevää päihdetyötä monin eri tavoin. Kouluilla on olemassa pelisäännöt päihteiden käytöstä sekä toimintaohjeet päihteiden käytön

puuttumiseen. Koulut tekevät yhteistyötä vanhempien kanssa. Kouluterveydenhoitaja tekee oppilaille terveystarkastukset. Opetussuunnitelmaan kuuluu terveystieto-oppiaine. Kouluissa oppilaita tuetaan terveeseen kasvuun ja kehitykseen sekä turvalliseen oppimisympäristöön. Koululaisen turvaverkkoja ovat kodin ja koulun lisäksi poliisi, seurakunnat ja järjestöt, nuoriso-, kulttuuri-, liikunta- ja sosiaali- ja terveystoimet. Koulu voi järjestää päihdeopetusta joko opetuksen ja oppilashuollon moniammatillisen yhteistyön avulla. Koulu voi myös täydentää omaa tarjontaansa kertaluonteisilla luennoilla tai tapahtumilla, jotka järjestävät ulkopuoliset palveluntarjoajat tai asiantuntijat. Koulu voi halutessaan toteuttaa päihdeopetusta pidempiaikaisessa yhteistyössä palveluntarjoajan kanssa, jolla on erityinen päihdekasvatusmenetelmä opetukseen sovellettavaksi. Ehkäisevän päihdetyön tehtävänä on lykätä päihteiden aloitusta, koska kiinnostus päihteisiin vähenee vuosi vuodelta 14. ikävuoden jälkeen. Ehkäisevä päihdetyö tulisi kohdentaa päihteidenkäytön aloitusvaiheeseen ja myöhäisvaiheeseen eli täysi-ikäiseksi tullessa, jolloin aletaan käymään ulkona juomassa tai ajamaan autoa. (Soikkeli, Salasuo, Puuronen & Piispa 2015, 23–24, 39.)

Vaikuttava ehkäisevä päihdetyö nuorten parissa edellyttää kulloisenkin ryhmän erityispiirteiden tuntemista. Nuorten kehitysvaiheen, tavoitteiden, asenteiden ja tarpeiden mukaan valitaan käytettävä menetelmä, ja se mihin työllä halutaan vaikuttaa sekä ryhmien koko. Menetelmä valitaan kohteen mukaan, jos halutaan vaikuttaa koko väestön asenteisiin yhteiskunnan tasolla tai päihteiden käyttöön yksilötasolla työskentelytavat vaihtelevat sen mukaan. (Tapio 2013, 20.)

Vaikuttava päihdekasvatus pitää sisällään erilaisia elementtejä, jotka tulee ottaa huomioon kun suunnitellaan päihdekasvatusohjelman sisältöä nuorille. Myönteisiä vaikuttavuusarvioita saaneilla koulujen päihdekasvatusohjelmilla on yhteisiä laatu- ja vaikutuspiirteitä. Vuorovaikutteiset menetelmät, joissa oppilaille annetaan tilaa keskustelulle ja omien ajatusten esittämiselle on toimivampaa kuin yksisuuntainen viestintä, jossa kouluttaja tai kasvattaja pitää luennonomaista päihdekasvatusta. Sosiaalisen vaikuttamisen mallissa taas on toiminut elämäntaitomalli, jossa opetetaan hyvinvointikasvatusta ja elämänhallintaa. Päihteistä kieltäytymistaitojen

opettaminen ei ole tuottanut toivottuja tuloksia, joten siitä ollaan vähitellen luopumassa päihdekasvatusohjelmissa. Päihdekasvatusohjelman uskottavuutta ja merkityksellisyyttä lisää, kun nuoret saavat osallistua suunnitteluun ja toteutukseen. Lisäksi ohjelman intensiivisyys, jatkuvuus ja kesto tulee olla riittäviä sekä laillisten ja laittomien päihteiden mukaan ottaminen sisältöön. Kulttuurisesti yhteinäistä nuorisoa ei ole vaan on tunnettava nuorisoryhmä ja otettava sen piirteet huomioon päihdekasvatusohjelman suunnittelussa. (Soikkeli yms. 2015, 39–40.)

Ryhmätyöskentelyssä nuorten kanssa vaikuttavuutta voi lisätä, kun motivoidaan nuoria kannustamaan toinen toisiaan terveellisiin elämäntapoihin. Ehkäisevän päihdetyön lähtökohtana ovat nuorten asenteet ja niihin vaikuttaminen. (Tapio 2013, 20). Aikuisen ja nuoren välisessä vuorovaikutuksessa nuoren omaa asiantuntemusta tulee kunnioittaa, sillä nuorilla on käsissään valtava määrä päihteisiin liittyvää informaatiota kuten tutkimuksia, artikkeleita, kokemuskertomuksia, keskustelupalstoja. Perinteiset päihdevalistuksen argumentit kuten laittomuus, enenaikainen kuolema tai vakava riippuvuus vaativat rinnalleen uusia argumentteja ja menetelmiä. (Pohjonen 2013, 164.)

Kouluterveydenhuollon tarkoituksena on edistää ja seurata kouluuyhteisön hyvinvointia sekä kouluympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta, edistää ja seurata koululaisten tervettä kasvua ja kehitystä, hyvinvointia ja opiskelunvalmiuksia sekä tunnistaa koululaisten varhaisen tuen tarpeet ja järjestää tarvittava tuki sekä ohjata hoitoon ja tutkimuksiin. Kouluterveydenhuollossa myös tuetaan vanhempien ja huoltajien hyvinvointia ja kasvatustyötä. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 2013.) Kouluterveydenhoitaja tapaa kaikki oppilaat vähintään kerran vuodessa, jolloin järjestetään terveystarkastus. Terveystarkastuksessa kartoitetaan kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin liittyviä asioita sekä annetaan terveysneuvontaa ja keskustellaan oppilaan terveyteen liittyvistä asioista. Terveystarkastusta ennen oppilaat täyttävät terveystarkastuksen, jonka yhtenä aiheena on myös päihteiden käyttö. (Vantaa i.a.a.)

Koulun sosiaalityöntekijänä toimii koulukuraattori, jonka tehtävänä on tukea lasten ja nuorten koulunkäyntiä ja opiskelua. Oppilas voi tavata koulukuraattorin yksin tai perheen kanssa ja tavoitteena on selvittää tilanne ja löytää sopivat tukitoimet. Päihteiden käyttö on yksi syy, jonka vuoksi koulukuraattoriin otetaan yhteyttä. Yhteyttä voi ottaa lapsi tai nuori itse tai hänen huoltajansa. Huoli voi tulla myös oppilashuoltoryhmästä tai oppilaan ystävältä. Koulukuraattori voi tarvittaessa ohjata eteenpäin oikeaan paikkaan. (Vantaa i.a.b.) Yhteistyö koulun ja kodin välillä on arkista kanssakäymistä. Tukena kanssakäymiselle on sähköinen Wilma-sovellus, lukuvuosittain järjestettävä arviointikeskustelu sekä vanhempainilta. (Vantaa i.a.c.) Riippuvuus ja sosiaalinen paine ovat nuorten päihteiden käytön erityispiirteitä. Riskiä nuoren päihteiden kokeiluun ja käyttöön lisää se, ettei hänellä ole kaveripiirissä tai kotona päihteetöntä mallia. (Kylmänen 2005, 41–42.)

Kouluterveyskyselyllä kerätään tietoa 8. ja 9. luokkien oppilaiden elinoloista, kouluoloista, koetusta terveydestä, terveystottumuksista sekä opiskeluhuollosta. Tulokset tukevat nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi tehtävää työtä oppilaitoksissa ja kunnissa ja se tehdään joka toinen vuosi. Kouluissa kouluterveyskyselyn tuloksia käytetään oppilashuoltotyössä, terveystiedon opetuksessa sekä kouluyhteisön hyvinvoinnin edistämisessä. Kunnille hyötyä tuloksista on esimerkiksi hyvinvointistrategian, lapsi- ja nuorisopoliittisen ohjelman tai lastensuojelusuunnitelman laatimisessa. Valtakunnan tasolla tuloksia käytetään seuratussa ja arvioidessa esimerkiksi politiikkaohjelmia, KASTE-ohjelmaa, Terveys 2015 -kansanterveysohjelmaa sekä Terveyserojen kaventamisen toimintaohjelmaa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos i.a.b.)

2.6 Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n päihdekasvatusoppitunti

EHYT ry on pitkäjänteistä kehittämistyötä tekevä asiantuntija- ja kansalaisjärjestö. Järjestö edistää terveitä elämäntapoja koko väestön parissa ja toimintaa

on lapsista eläkeikään asti. Järjestö toimii eri toimijoiden, kansalaisten ja asiantuntijoiden sekä käytännön ja tutkimuksen välillä linkkinä. EHYT ry:n tehtävänä on ylläpitää päihdekysymyksistä tutkittuun tietoon ja kokemukseen perustuvaa yhteiskunnallista keskustelua. EHYT ry:n toiminta kattaa koko maan ja järjestää ehkäisee alkoholin, tupakan, huumeiden, pelaamisen aiheuttamia haittoja ja edistää liikenteen päihteettömyyttä. (EHYT ry 2015.)

EHYT ry:n koulutyön yksikkö järjestää Vantaalaisessa yläkoulussa päihdekasvatusoppitunteja 7-luokkalaisille oppilaille. Päihdekasvatusoppitunnit ovat pilotointivaiheessa ja koulutyön yksikkö kehittää niitä oppilailta saadun palautteen pohjalta. Oppitunnin kesto on 90 minuuttia ja tunti sisältää runsaasti teoretietoa päihdeistä. Oppitunti alkaa EHYT ry:n (2015) ja tussitaikureiden tuottaman Päihdeilmio-videon katselulla ja myöhemmin videota katsotaan uudestaan osissa. Jokaisen osa-alueen jälkeen oppilaat pääsevät keskustelemaan, tekemään tehtäviä tai osallistumaan tietokilpailuun Kahoot!-sovelluksessa tableteilla tai älypuhelimilla pienissä ryhmissä. Kahoot! on tietokilpailusovellus, johon opettaja voi oppilaille tehdä enintään neljä vastausvaihtoehtoa sisältäviä kysymyksiä (Joensuun mediakeskus 2015).

Oppitunnin tehtävät liittyvät päihdeistä kieltäytymiseen, netistä löydettävän tiedon luotettavuuden arviointiin sekä teoretietoon päihdeistä. Päihdekasvatusoppitunnin tavoitteena on että nuorilla on luotettavia aikuisia, joiden kanssa keskustella päihteiden käytöstä. Saman sisältöinen oppitunti järjestetään oppilaille, opettajille ja vanhemmille. Tarkoituksena on, että nuorille puhuttaisiin samalla tavalla sekä koulussa että kotona ja välitettäisiin luotettavilta aikuisilta samaa asennetta päihteitä kohtaan.

Nuoret ovat kiinnostuneita päihdeistä ja päihteet kiehtovat heitä, koska ne ovat nuorilta kiellettyjä. Päihteet kuvastavat nuorille aikuisten maailmaa ja sallittua valinnanvapautta. Nuorelle voi tulla halu kokeilla päihteitä. Päihteiden seuraukset

unohtuvat nuorilta, sillä heillä ei ole vielä valmiuksia ajatella tulevaisuutta. Päih-teiden vaaroista ja riskeistä on kerrottava nuorille totuudenmukaisesti. Ensimmäi-nen päihdekokeilu tehdään tyypillisesti 13–15-vuotiaana ja usein ensimmäinen kokeilu liittyy tupakkatuotteisiin, kuten savukkeisiin, nuuskaan, sikareihin ja piip-putupakkaan. Yläkouluiässä osa nuorista kokee myös ensimmäisen humalansa. (Nuorten mielenterveystalo i.a.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tietoa oppilaiden kokemuksista Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n koulutyön yksikön toteuttamasta päihdekasvatusoppitunnista. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, mitä mieltä oppilaat ovat päihdekasvatusoppitunnista ja mitä he haluaisivat siinä muuttaa. Tavoitteena on, että EHYT ry:n koulutyön yksikön edustajat voivat käyttää opinnäytetyömme tuloksia kehittäessään päihdekasvatustunteja vastaamaan nuorten toiveita ja tarpeita.

Toteutimme oppituntiin tutustumisen ja aineiston keruun vantaalaisessa peruskoulussa. Kohderyhmänä oli kaksi 7-luokkaa, joiden päihdekasvatusoppitunneilla osallistuimme joulukuussa. Oppilaat olivat 13-vuotiaita. Keräsimme aineiston maaliskuussa palautelomakkeella 23:lta oppitunnille osallistuneelta nuorelta. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä on selvittää, mitä mieltä oppilaat ovat päihdekasvatusoppitunnista ja mitä he haluaisivat siinä muuttaa. Kysyimme heidän kokemuksistaan päihdekasvatustunnin sisällöistä ja toimintatavoista; mikä oli onnistunutta, mitä he muuttaisivat tai kehittäisivät.

Tutkimuskysymykset:

1. Mitä mieltä oppilaat ovat päihdekasvatusoppitunnista?
2. Mitä oppilaat haluaisivat muuttaa päihdekasvatusoppitunnista?

4 TUTKIMUSMENETELMÄ JA AINEISTON KERUU

4.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkittaessa mielipiteitä ja kokemuksia, tai asioita, joista ei ole tietoa, käytetään laadullisen tutkimuksen menetelmää. Laadullinen tutkimus käyttää sanoja ja lauseita, eikä se perustu lukuihin. Laadullisella tutkimuksella tutkitaan yksittäistä tapausta ja se antaa uuden tavan ymmärtää ilmiötä. Laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita siitä, millä tavalla ihmiset kokevat reaalimaailman. (Kananen 2014, 16, 18–19.) Tutkimustuloksia ei voida yleistää, vaan aineistosta saatu tieto koskee ainoastaan tutkittavaa joukkoa (Kananen 2014, 149). Määrällinen tutkimus käsittelee tutkittavan ilmiön lukuja sekä niiden määriä (Kananen 2015, 201). Opinnäytetyömme luonne on laadullinen, mutta palautelomakkeen ensimmäisen kysymyksen vastaukset voi laskea myös määrällisen tutkimuksen tavoin.

4.2 Tiedon keruu

Saimme idean opinnäytetyöhömmme OT-torilta. Löysimme yhteistyökumppaniksemme Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n. Ideapaperissa esittelimme, että tuotamme materiaalia, jota voi hyödyntää nuorten päihdekasvatuksessa. Aloimme työstämään opinnäytetyön suunnitelmaa sekä tiedonhankintasuunnitelmaa. EHYT ry:n tapaamisessa sovimme, että osallistumme uuden päihdekasvatusmenetelmän testaamiseen ja arviointiin. Tapaamisen jälkeen meidän jo valmiiksi tekemämme suunnitelma muuttui lähes kokonaan ja aloitimme suunnitelman tekemisen melkein alusta asti uudestaan.

Olimme joulukuussa 2015 Vantaalla sijaitsevassa peruskoulussa, jossa EHYT ry:n koulutyön yksikkö järjesti 7-luokkalaisille päihdekasvatusoppitunnin. Seurasimme oppituntia ja teimme muistiinpanoja, jotta saisimme tietoa menetelmästä ja oppitunnin sisällöstä. Kirjoitimme tunnin aikana omia havaintojamme tunnin sisällöstä, toteutuksesta, oppilaiden reaktioista ja tunnin kokonaisuudesta. Myöhemmin lähetimme kouluttajille sähköpostitse palautetta oppitunnista. Päihdekasvatusoppitunnit ovat pilotointivaiheessa ja koulutyön yksikkö kehittää niitä oppilailta saadun palautteen pohjalta.

Oppitunti alkaa EHYT ry:n (2015) ja tussitaikureiden tuottaman Päihdeilmiö- videon katselulla ja myöhemmin videota katsotaan uudestaan osissa. Jokaisen osa-alueen jälkeen oppilaat pääsevät keskustelemaan, tekemään tehtäviä tai osallistumaan tietokilpailuun Kahoot!-sovelluksessa tableteilla tai älypuhelimilla pienissä ryhmissä. Oppitunnin kesto on 90 minuuttia ja tunti sisältää runsaasti teoritietoa päihteistä. Oppitunnin tehtävät liittyvät päihteistä kieltäytymiseen, netistä löydettävän tiedon luotettavuuden arviointiin sekä teoritietoon päihteistä. Päihdekasvatusoppitunnin tavoitteena on että, nuorilla on luotettavia aikuisia, joiden kanssa keskustella päihteiden käytöstä. Saman sisältöinen oppitunti järjestetään oppilaille, opettajille ja vanhemmille. Tarkoituksena on, että nuorille puhutaisiin samalla tavalla sekä koulussa että kotona ja välitettäisiin luotettavilta aikuisilta samaa asennetta päihteitä kohtaan.

Vuoden vaihteessa valmistelimme tutkimuslupahakemusta ja tammikuussa 2016 lähetimme tutkimuslupahakemuksen Vantaan kaupungin sivistystoimeen. Sen jälkeen aloimme kirjoittamaan käsikirjoitusta ja tapasimme Diakonia-ammattikorkeakoulun kirjastossa informaattikon, joka auttoi meitä tiedonhankinnassa. Helmikuun alussa saimme tutkimusluvan, jonka jälkeen olimme yhteydessä EHYT ry:n kanssa aineiston keräämisestä. Teimme oppilaiden vanhempia varten suostumuskirjeen, jossa kerroimme opinnäytetyöstämme ja kysyimme heiltä lupaa kirjoittaa oppilaiden mielipiteitä päihdekasvatusoppitunnista. Olimme yhteydessä myös Vantaalaisen peruskoulun oppilaanohjaajaan, joka järjesti meille koululle

ajan palautteen keräämistä varten. Oppilaanohjaaja lähetti tekemämme suostumuslomakkeet (LIITE 1) vanhemmille sähköisesti. Helmikuussa esittelimme opinnäytetyömme käsikirjoituksen seminaarissa ja maaliskuussa pääsimme koululle keräämään palautetta 23:lta 7. luokan oppilaalta. Kevään aikana analysoimme aineiston ja kirjoitimme opinnäytetyötä puhtaaksi.

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa aloimme miettiä sopivia kysymyksiä palautelomakkeita varten. Kysymykset muotoutuivat seminaarissa opettajilta, muilta opiskelijoilta ja EHYT ry:n kouluttajilta saadun palautteen perusteella. Seminaarissa käsikirjoitusta esitellessämme pyysimme vielä opettajilta ja muilta opiskelijoilta palautetta lopullisista kysymyksistä. Lähetimme käsikirjoituksen myös EHYT ry:n kouluttajien luettavaksi ja kommentoitavaksi ennen palautteen keräämistä oppilailta. Maaliskuussa 2016 menimme Vantaalaiseen peruskouluun. Keräsimme aineiston palautelomakkeella (LIITE 2), jossa oli avoimet kysymykset. Kysymyksessä oli toinen luokista, jonka mukana olimme joulukuussa päihdekasvatusoppitunnilla. Oppitunnin aikana hankimme 13-vuotiailta 7. luokan oppilailta mielipiteitä päihdekasvatusoppitunnista, millainen päihdekasvatustunti oppilaiden mielestä oli; mikä oli hyvää ja mitä pitäisi parantaa. Lomakkeessa oli samat kysymykset kaikille ja vastaukset olivat avovastauksia. Jaoimme palautelomakkeen sekä saatekirjeen (LIITE 3) 23 oppilaalle oppitunnin aluksi ja heillä oli vastausaikaa noin 20 minuuttia. Saatekirjeessä kerroimme muun muassa opinnäytetyömme tarkoituksesta ja julkaisemisesta. Palautelomakkeessa oli yksi monivalintakysymys ja 4 avokysymystä. Palautelomakkeessa oli myös lyhyt kuvaus päihdekasvatusoppitunnista oppilaiden muistin virkistämiseksi.

4.3 Aineisto analyysi

Laadullisen aineiston käsittelyvaiheita ovat litterointi, aineistojen yhteismitallistaminen, aineistoon perehtyminen lukemalla, aineiston luokittelu ja tiivistäminen

sekä aineiston tulkinta. Mikäli aineisto on suppeaa, yhteismitallistamista ei välttämättä tarvita, sillä aineisto on hallittavissa lukemalla. Äänitteiden, kuvien, videoiden tai erilaisten tallenteiden muuttamista tekstimuotoon sanotaan litteroinniksi. Litteroinnin jälkeen aineistoja voidaan käsitellä joko manuaalisesti tai ohjelmallisesti erilaisilla analysointimenetelmillä. (Kananen 2015, 160, 162.) Aluksi litteroimme aineiston, eli kirjoitimme palautelomakkeiden vastaukset sanatarkasti kysymys kerrallaan puhtaaksi. Litteroinnin jälkeen analysoitavaa materiaalia oli yhteensä viisi sivua.

KUVIO 1. Mitä hyvää päihdekasvatusoppitunnissa oli oppilaiden mielestä



Saimme vastauksia 21 palautelomakkeeseen. Kaksi oppilasta jätti vastaamatta. Luokittelimme aineiston palautelomakkeen kysymysten mukaan. Teimme palautelomakkeiden kysymyksistä ja oppilaiden vastauksista miellekarttoja. Haimme samaa tarkoittavia ilmauksia, jotka merkitsimme miellekarttaan. Miellekarttoihin

kirjoitimme samat vastaukset vain kerran. Ensimmäiseen miellekarttaan keräsimme oppilaiden mielipiteitä siitä, mitä hyvää päihdekasvatusoppitunnissa oli. Toiseen miellekarttaan keräsimme vastauksia kehittämisestä. Kolmannessa miellekartassa on vastauksia kysymykseen ”Mitä hyötyä tai merkitystä päihdekasvatus-oppitunnista oli?”. Miellekarttojen tekemisen jälkeen kirjoitimme oppilaiden antamista vastauksista kuvauksen tutkimustuloksiin.

KUVIO 2. Mitä kehitettävää päihdekasvatusoppitunnissa oli oppilaiden mielestä



Strukturoidussa kysymyksessä vastaaja valitsee valmiiksi annetuista vaihtoehdoista parhaiten sopivan vaihtoehdon (Kananen 2015, 235). Ensimmäisen kysymyksen vastaukset laskimme määrällisen tutkimuksen tapaan ja teimme vastauksista kuvauksen lisäksi pylväskaavion.

KUVIO 3. Mitä hyötyä tai merkitystä päihdekasvatusoppitunnista oli oppilaalle



Laadullinen aineiston analyysi on yksinkertaisimmillaan ilmiön esiintymisfrekvenssien laskemista aineistosta. Valitaan sana, jonka jälkeen lasketaan sanaa vastaavat maininnat. Analyysiä voidaan laajentaa koskemaan myös asiayhteyttä, oliko maininta positiivinen, neutraali vai negatiivinen. (Kananen 2015, 176.) Koska vastauksissa toistui usein samat asiat, päätimme myös laskea sanojen ”Kahoot!” ja ”päihteet” toistuvuutta ja selvittää, olivatko ne mainittu positiivisesti, neutraalisti vai negatiivisesti.

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Luotettava aikuinen

Ensimmäiseksi kysyimme oppilailta, onko heillä joku luotettava aikuinen, jonka kanssa he voivat keskustella päihteistä. Olimme antaneet vaihtoehdoiksi vanhemman, isovanhemman, opettajan ja terveydenhoitajan. Oppilaista suurin osa oli valinnut vanhemman (Kuvio 1). Joillekin oppilaille luotettava aikuinen keskustelukumppani oli isovanhempi ja eräs oppilas oli valinnut terveydenhoitajan. Lisäksi vastauksen kohdalla oli tilaa kirjoittaa, mikäli oppilaalla on joku muu luotettava aikuinen, joita meidän vaihtoehdoistamme ei löytynyt. Oppilaat olivat kirjoittaneet tähän vastaukseksi sisarukset tai kaverit. Yksi vaihtoehto oli myös ”ei ketään” eikä sitä ollut valinnut yksikään vastaajista. Myöskään opettaja ei saanut yhtään ääntä oppilailta. Kaksi oppilasta jätti vastaamatta tähän kysymykseen.

KUVIO 4. Oppilaiden luotettavat aikuiset



5.2 Hyvää päihdekasvatusoppitunnissa

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää mitä hyvää päihdekasvatusoppitunnissa oli. Aineistosta ilmeni, että valtaosa oppilaista piti päihdekasvatusoppituntia hyvänä. Oppilaat muistivat erityisen hyvin Kahoot!- pelin ja suuri osa vastaajista oli maininnut, että he pitivät oppitunnilla eniten Kahoot!- pelin pelaamisesta. Myös videot saivat positiivista palautetta.

Se kun pelattiin kahoottia ja siinä tuli päihteistä kysymyksiä se oli ihan kivaa eli joulukuussa

Kahoot oli kivaa, ja video oli hyvä. Kahootissa olimme ehkä parhaiten mukana.

kahootissa oli kivaa ja ne videot oli hyviä

se kahoot oli kivaa ja muut jutut oli aika tylsiä

Kaikki oli iha jees kahoot oli paras

Oppilaat pitivät päihteistä ja päihteiden vaaroista oppimisesta. Sähkö tupakasta ja sen vaarallisuudesta kertominen ja internetin käyttäminen olivat myös oppilaiden mieleen.

Sähkö tupakasta kertominen onnistui, koska sain tietää että sähkö tupakka on vaarallista ja että se aiheuttaa syöpää

Vastauksista ilmenee, että oppitunnilla kerrottiin paljon oppilaille tärkeää asiaa. Kaikki oppilaat eivät kuitenkaan muistaneet oppitunnista mitään tai he eivät halunneet vastata kysymykseen.

5.3 Kehitettävää päihdekasvatusoppitunnissa

Toisena tavoitteena oli selvittää mitä parannettavaa oppitunnissa olisi. Oppilaiden mielestä päihdekasvatusoppituntia voisi kehittää vaihtamalla tiedon etsimisen ja puhumisen opettavaiseen videoon. Oppilaat toivoivat myös enemmän Kahoot!:a ja nettitehtäviä.

että siellä ei puhuttaisi niin paljon vaan oltais pelattu enemmän kahoottia

Oppilaat jäivät kaipaamaan myös tietoa siitä, mitä pitäisi tehdä, jos kaveri tarjoaa päihteitä tai miten pitäisi toimia, jos kaveri on ottanut päihteitä ja tarvitsee apua.

kerro miten toimia jos kaverini on ottanut päihteitä ja tarvitsee apua

Joidenkin oppilaiden mielestä päihdekasvatusoppitunnissa ei ole mitään kehitettävää, vaan se on hyvä tällaisenaan.

5.4 Päihdekasvatusoppitunnin merkitys

Joidenkin oppilaiden mielestä oppitunti oli kiva ja hyödyllinen. Jotkut oppilaista kertoivat, että oppitunnilla oli merkitystä, jotta he eivät käyttäisi päihteitä. Jotkut oppilaat eivät ole koskaan käyttäneet päihteitä, eivätkä aio saamiensa tietojen jälkeen kokeillakaan.

Ymmärsin, että tupakka, nuuska, alkoholi ja huumeet vaikuttavat siihen, kuinka kauan elää. Jos käyttää päihteitä, kuolee nuorempana.

Oppilaat kertoivat oppineensa uutta ja hyödyllistä tietoa päihteistä, niistä kieltäytymisestä ja että päihteitä ei kannattaisi käyttää. Oppilaat olivat oppineet, että mitä päihteissä on ja mitä tapahtuu, kun käyttää päihteitä. Jotkut oppilaista olivat sitä mieltä, että tiesivät jo kaiken, eikä tunnilla tullut mitään hyödyllistä tietoa. Jollekin parhaiten oli jäänyt mieleen, että tupakassa voi olla rottamyrkkyä.

5.5 Päihdekasvatusoppitunti ilmiönä

Sana "Kahoot!" mainittiin vastauksissa yhteensä 14 kertaa. Kahoot! oli mainittu aina positiivisesti. Kahoot! mainittiin kysymyksen "Mikä päihdekasvatusoppitunnissa oli hyvää?" yhteydessä 12 kertaa ja kysymyksen "Mitä parannettavaa mielestäsi päihdekasvatusoppitunnissa on?" yhteydessä kaksi kertaa. Sana "päihteet" eri muodoissaan oli mainittu vastauksissa yhteensä 19 kertaa.

Kokemukset päihteistä oppimisesta olivat positiivisia, osa vastauksista oli myös neutraaleja. Päihdekasvatusoppitunnissa olevia hyviä puolia kysyttäessä päihteet mainittiin neljä kertaa. Oppitunnin kehittämisen kohdalla päihteet mainittiin neljä kertaa, joista yksi oli positiivinen ja kolme neutraalia vastausta. Päihteet

mainittiin 11 kertaa kysymyksen kohdalla, jossa selvitettiin oppitunnin hyötyjä ja merkitystä. Päihteistä puhuttiin 10 kertaa positiiviseen sävyyn ja kerran neutraalisti.

Sana videot mainittiin vastauksissa viisi kertaa. Vastauksista kolme viittasi siihen, että videot olivat hyviä ja kaksi siihen, että niitä haluttaisiin lisää. 15:sta vastauksesta löytyi joko sanat hyvä, kiva, mukava tai paras. Terveytteen tai sairastumiseen liittyviä asioita mainittiin yhteensä kahdeksan kertaa. Muistaminen mainittiin vastauksissa viisi kertaa ja vastaukset olivat aina negatiivisia. Sanat "ei" tai "en" mainittiin yhteensä 26 kertaa, 11 kertaa negatiivisesti, eli vastauksena kysymykseen "mitä hyvää" tai "mitä hyötyä/merkitystä" oppitunnissa oli ja kahdeksan kertaa positiivisesti, eli vastauksena kysymykseen "mitä kehitettävää" sekä viisi kertaa neutraalisti.

6 TULOSTEN POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Osallistuimme kahden erilaisen 13-vuotiaiden 7-luokkalaisten päihdekasvatusoppitunnille. Toinen ryhmä oli rauhallisempi ja toinen levottomampi. Pääsimme kysymään palautetta vain toiselta, levottomammalta luokalta. Rauhallisempi ryhmä kuunteli tarkasti luentoa päihdekasvatusoppitunnilla ja oppilaat esittivät asiallisia kysymyksiä kouluttajille. Levottomampi ryhmä oli ensimmäiset 45 minuuttia rauhallisempi ja sen jälkeen kouluttaja joutui pyytämään useita kertoja oppilaita olemaan hiljempaa. Tulokset olisivat varmasti erilaiset, mikäli olisimme voineet haastatella eri ryhmiä. Olimme joulukuussa vantaalaisessa peruskoulussa päihdekasvatusoppitunnilla ja haimme tammikuussa tutkimuslupaa kyseiseen kouluun. Yhteistyökumppanimme ei kuitenkaan keväällä 2015 enää järjestänyt kyseisessä koulussa päihdekasvatusoppitunteja, niin kuin oli alun perin ollut tarkoitus, joten emme päässeet haastattelemaan oppilaita välittömästi oppitunnin jälkeen. Tässä vaiheessa aikaa olisi ollut liian vähän aloittaa alusta tutkimuslupahakemusprosessia. Opinnäytetyön tulokset ovat yhden luokan kertaluonteinen kokemus, josta saimme pienen aineiston.

Päihdekasvatusohjelman uskottavuutta ja merkityksellisyyttä lisää, kun nuoret saavat osallistua suunnitteluun ja toteutukseen. Vuorovaikutteinen ja keskusteleva opetus on tehokkaampaa kuin yhden suuntainen luento. (Soikkeli yms. 2015, 25, 39.) EHYT ry kehittää päihdekasvatusoppituntia oppilailta saadun palautteen ja kokemusten perusteella. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa oppilaiden mielipiteistä päihdekasvatusoppitunnista. Kysymykset muotoutuivat seminaarissa opettajilta, muilta opiskelijoilta ja EHYT ry:n kouluttajilta saadun palautteen perusteella.

Palautelomakkeiden vastauksista tuli esiin, että kaikilla oppilailla oli joku luotettava aikuinen, jonka kanssa keskustella päihteisiin liittyvistä asioista. Suurimmalla osalla luotettava aikuinen oli vanhempi. Tutkimuskysymyksemme olivat

”Mitä mieltä oppilaat ovat päihdekasvatusoppitunnista?” ja ”Mitä oppilaat halusivat muuttaa päihdekasvatusoppitunnista?”. Vastausten perusteella oppilaat pääosin pitivät päihdekasvatusoppitunnista ja se oli heidän mielestään kivaa. Oppilaiden kokemusten mukaan päihdekasvatusoppitunnissa oli onnistunutta Kahoot!-pelin pelaaminen, videoiden katseleminen sekä internetin käyttäminen. Oppilaat arvostivat oppimista ja tietoa päihteistä, päihteiden käytöstä ja päihteiden käytön vaaroista oli oppilaiden mielestä hyödyllistä ja merkityksellistä.

Päihteistä kieltäytymistaitojen opettaminen ei ole tuottanut toivottuja tuloksia, joten siitä ollaan vähitellen luopumassa päihdekasvatusohjelmissa (Soikkeli yms. 2015, 39). Palautelomakkeiden vastausten mukaan oppilaat olisivat kuitenkin halunneet enemmän tietoa siitä, miten voi kieltäytyä kaverin tarjoamista päihteistä ja mitä pitää tehdä, kun kaveri on käyttänyt päihteitä ja tarvitsee apua.

Nuorisosalalla ehkäisevä päihdetyö ei keskity vain puuttumaan päihdekokeiluihin tai puhumaan päihdeaineista vaan sisällöt menetelmät ja mallit keskittyvät nuoren kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen (Normann, Odell, Tapio & Vuohelainen 2015). Päihdekasvatusoppitunti oli tiiviiksi rakennettu kokonaisuus, jossa kouluttajat pyrkivät jakamaan mahdollisimman paljon tietoa päihteistä eri näkökulmista. Oppitunnin kulku vaihteli videon katselusta keskusteluun ja keskustelusta tietovisakysymyksiin. Jatkuva vaihtelu aiheutti levottomuutta.

Oppitunnin sisältö sopisi paremmin alakouluikäisille, koska ensimmäiset päihdekokeilut aloitetaan jo yläkouluiässä. Yläkouluiäisille tiedon pitäisi olla syvällisempää ja tiedon välityksessä pitäisi vedota enemmän tunteisiin ja asenteisiin. Oppilaat odottavat koulun ulkopuoliselta taholta jotain muuta kuin perinteistä oppituntia. Oppitunti sisälsi paljon aiheita, joista osan voisi sisällyttää (ja varmasti sisältyy) muihin oppitunteihin mm. luotettavan tiedon etsiminen. Asioita käsiteltiin yleisellä tasolla ja aikaa voisi hyödyntää ehkä paremmin, vaikka jakamalla oppilaille lopuksi tietoa esim. oppaan muodossa. Hyvinvoinnin osa-alueet, kuten ihmissuh-

teet, tunteet, liikunta ja harrastukset, ravinto, ruokailu, uni ja lepo otettiin oppitunnilla esille, niiden merkitystä voisi vielä enemmän korostaa. Oppilaita tulisi kannustaa pohtimaan millaista tulevaisuutta he haluavat, ja millä tavalla päihteidenkäyttö vaikuttaa tulevaisuudessa heidän muihin tavoitteisiinsa.

Järjestäisimme päihdekasvatusoppitunnin seuraavalla tavalla. Oppilaat jaetaan pieniin ryhmiin. Oppilaat katsovat Päihdeilmiö- videon ryhmissä tableteilta eri pisteissä pienissä pätkissä, jonka jälkeen he tekevät erilaisia tehtäviä videoon liittyen. Ryhmät harjoittelevat päihteistä kieltäytymistä tekemällä ryhmittäin näytelmän aiheesta ja lopuksi ryhmät äänestävät, mikä tapa toimisi parhaiten. Oppilaat miettivät ryhmissä mitä muuta he tekisivät yhdessä päihteidenkäytön sijaan. Oppilaat kirjoittavat tableteilla kysymyksiä, jotka tulevat kaikille näkyviin anonyymisti ja kouluttajat vastaavat oppilaiden mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Lopuksi oppilaille jaetaan opas, jossa on tietoa päihteistä.

7 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Luotettavuuteen voi vaikuttaa nuorten vastaaminen haastatteluun koulussa kouluaikana. Koulu edustaa instituuttia, jota vastaan nuoret kapinoivat. Haastattelussa on tärkeää luoda tunne, että ollaan aidosti kiinnostuneita nuorten mielipiteistä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 132.) Riskeinä kyselylomaketutkimukselle ovat nuorten suhtautuminen tutkimukseen välinpitämättömästi tai vastaajien näkökulmasta epäselvästi asetetut kysymykset ja vastausvaihtoehdot. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 195.) Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta ei voida arvioida tai laskea niin kuin määrällisessä tutkimuksessa, vaan se on tutkijan arvioinnin ja näytön varassa (Kananen 2014,146). Laadullinen tutkimus ei pyri yleistettävyyteen, joten aineiston tuloksista ei voi tehdä yleistyksiä(Kananen 2014, 149). Tulokset kuvaavat päihdekasvatusoppitunnille osallistuneiden nuorten kokemuksia.

Kysymyksillä saimme hyviä vastauksia, mutta ajankohta palautteen keräämiselle oli epäonnistunut. Pääsimme keräämään palautetta vasta kolmen kuukauden kulluttua oppitunnista, jolloin osa oppilaista oli ehtinyt unohtaa oppituntien sisällöt. Palautteen keräämiselle otollisempi aika olisi ollut heti oppitunnin jälkeen. Oppilaiden suullinen yksilö- tai ryhmähaastattelu tai palautteen kerääminen useammalta luokalta olisi tuottanut paremman lopputuloksen. Kysymykset olisivat myös voineet olla vielä lyhempiä, ja palautelomakkeella vähemmän tekstiä. Luokassa palautteen keräämisen aikana oleva luokanopettaja sanoi ”vähän liikaa tekstiä tämän ikäisille”. Oppilailla oli palautteen keräämisen jälkeisellä oppitunnilla koe ja osa oppilaista kertoi lukevansa kokeeseen silloin, kun olisi pitänyt täyttää palautelomakkeita. Vaikka palautelomakkeessa oli lyhyt kuvaus oppitunnista, osa oli silti vastannut ”en muista” useaan kysymykseen, josta voisi tulkita, että he eivät jaksaneet lukea tekstiä ollenkaan tai eivät kuunnelleet, kun luimme tehtävät ennen palautelomakkeen jakamista.

Tutkimuseettiset normit ohjaavat tutkimuksen tekoa ja niillä ilmaistaan arvoja, joihin uskotaan ja toivotaan tutkijoiden sitoutuvan. Sitoutuminen ei tapahdu laillisesti vaan ne velvoittavat tutkijaa ammatillisesti. Lääketieteeseen on kehitetty neljä periaatetta; hyötyperiaate, vahingon välttämisen periaate, autonomian kunnioituksen periaate ja oikeudenmukaisuuden periaate. Näiden neljän periaatteen lisäksi mukana on myös muita kehotuksia, kuten tieteellisten menettelytapojen noudattaminen avoimesti ja rehellisesti. Normeihin kuuluu aina myös tutkittavien tietojen luottamuksellisuuden turvaaminen. (Kuula 2006, 58–59.) Haastattelulla ja kysymysten asettelulla nuorten ajatteluun vaikuttaminen, alaikäisten mahdollinen päihteiden käyttö ja positiivinen suhtautuminen päihteisiin ovat myös eettisesti pohdittavia näkökulmia.

Ihmisten itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan antamalla tutkittaville oikeus päättää haluavatko he osallistua tutkimukseen. Jotta oikeus toteutuisi, tutkittavalle on annettava riittävästi tietoa tutkimuksesta. (Kuula 2006, 61.) Tutkittavalle on kerrottava tutkimuksen tavoite, tutkijoiden yhteystiedot, aineistonkeruun toteutustapa, tutkittavien valinnan peruste ja aineiston käyttötarkoitus, käsittely ja säilyttäminen (Kuula 2006, 121). Annoimme oppilaille palautelomakkeen yhteydessä saatekirjeen, jossa kerroimme tutkimuksemme tarkoituksesta, tehdä opinnäytetyö. Saatekirjeessä olivat myös yhteystietomme ja aineistonkeruun toteutustapa. Kerroimme tutkittavien valinnan perusteen, joka oli osallistuminen päihdekasvatusoppitunnille sekä aineiston käyttötarkoituksesta kehittää päihdekasvatusoppituntia. Lisäksi kerroimme, että kaikki vastaukset käsittelemme luottamuksella, eikä kenenkään oppilaan mielipide tule erottumaan opinnäytetyöstä, eikä koulun nimeä mainita opinnäytetyössä. Kerroimme myös, että opinnäytetyö julkaistaan Theseus-tietokannassa sen valmistumisen jälkeen. Vanhemmille lähetetyssä suostumuslomakkeessa oli yllä mainittujen lisäksi tieto, että meillä on tutkimuslupa Vantaan sivistystoimelta. Kerroimme tiedot myös suullisesti oppilaille palautelomakkeiden jakamisen yhteydessä.

Lapsille tulee antaa oikeus tulla kuulluiksi omilla ehdoillaan. Lasten osallistuminen tutkimuksiin on perusteltua erityisesti lasten itsensä näkökulmasta. Lastensuojelulain mukaan lapsen mielipidettä on kuultava siitä alkaen, kun hän on täyttänyt 12 vuotta. Lapset kuuluvat lainsäädännöllisesti suojeltaviin erityisryhmiin, heillä ei ole täysivaltaista itsemääräämisoikeutta päättää tutkimukseen osallistumisesta, vaan heidän huoltajilta tarvitaan suostumus tutkimukseen. Huoltajilta on saatava ensin suostumus tutkimukseen ja sen jälkeen voi antaa tai olla antamatta omaa suostumustaan. (Kuula 2006, 147–149.) Tutkimamme koulun oppilaanohjaaja lähetti sähköisesti vanhemmille tekemämme suostumuslomakkeen. Huoltajien suostumus kartoitettiin pyytämällä vastaus opon lähettämään sähköiseen viestiin, mikäli huoltajat eivät halua, että heidän lapsensa osallistuu kyselyyn.

8 AMMATILLISEN KASVUN POHDINTA

Opinnäytetyö tukee meidän aikaisemmissa mielenterveys- ja päihdetyön sekä lasten-, nuorten-, ja perheidenhoitotyön opintokokonaisuuksissa saamaamme osaamista. Lisäksi se kehittää ammatillista kasvuamme ja antaa uusia työkaluja nuorten ja päihteitä käyttävien ihmisten kanssa toimimiseen.

Olemme syventyneet sairaanhoitajaopintojen loppuvaiheessa mielenterveys- ja päihdetyön kentille joten opinnäytetyön aihe on luontevasti valikoitunut. Olemme olleet harjoitteluissa hoitamassa nuoria potilaita, jotka ovat sairastuneet psykoosiin kannabiksen käytön vuoksi, muistisairauksiin alkoholin käytön vuoksi sekä alkoholia raskauden aikana käyttäneiden äitien sairaita lapsia.

Yleissairaanhoidosta vastaavan sairaanhoitajan osaamisvaatimukseen kuuluu, että sairaanhoitajan tulisi ymmärtää päihteiden käytön vaikutukset yksilön ja koko perheen hyvinvointiin sekä osata perustiedot päihteistä: alkoholista, tupakasta ja huumeista. Sairaanhoitajan tulisi osata päihdehoitotyön- ja varhaisen puuttumisen menetelmät. Sairaanhoitajan tulisi kyetä tunnistamaan kansanterveysongelmia aiheuttavia tekijöitä ja ehkäisemään riskitekijöitä, jotka heikentävät terveyttä, toiminta- ja työkykyä sekä johtavat toiminnan vajavuuksiin. Sairaanhoitajan tulisi tunnistaa terveystottumusten yhteys terveyteen, ja pyrkiä riskitekijöiden varhaiseen tunnistamiseen sekä riskikäyttäytymisen ehkäisyyn. (Eriksson, Korhonen, Merasto & Moisio 2015, 40, 44.)

Tarkastellessamme sairaanhoitajan osaamisvaatimuksia voimme todeta, että tämän työn kautta ymmärrämme paremmin mielenterveyden- ja päihteiden käytön vaikutuksen ihmisen hyvinvointiin. Olemme syventäneet tietämystämme päihteistä ja niiden käytön seurauksista. Mielestämme ehkäisevä päihdetyö on yhteiskunnallinen asia, joka edistää kansanterveyttä. Halusimme tehdä työn nuoren

näkökulmasta, koska nuorilla on vielä elämä edessään ja ehkäisevä päihdetyö tulisi tehdä ajoissa, jotta se olisi vaikuttavaa. Opinnäytetyön tekeminen on antanut meille paremmat valmiudet tukea yksilöitä ja ryhmiä terveyden edistämässä. Ymmärrämme ehkäisevän päihdetyön merkityksen ja sen keskeiset elementit. Opinnäytetyöprosessin myötä olemme oppineet paljon nuorten päihteiden käytöstä ilmiönä. Siitä on meille varmasti tulevaisuudessa hyötyä missä tahansa työskentelemme.

LÄHTEET

- Aaltonen, Mikko, Lavikainen, Hanna, Lintonen, Tomi & Salmi, Venla 2011. Alcohol-related harms and risk behaviours among adolescents: Does drinking style matter. *Journal of Substance Use* Jun2011 16, 243-255, 244. Viitattu 26.8.2016. <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?sid=8cdfadc9-9b17-46b5-87e9-e6ba29e68b2f%40sessi-onmgr104&vid=0&hid=107&bdata=Jmxhbmc9Zmkmc2l0ZT1laG9zdC1saXZI#db=c8h&AN=104886851>
- Alkoholilaki 1994/1143. 8.12.1994. Viitattu 28.1.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/1994/19941143?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=alkoholilaki>
- Dunderfelt, Tony 2011. *Elämänkaaripsykologia*. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry 2015. Viitattu 3.12.2015. <http://www.ehyt.fi>
- EHYT ry 2015. Nuoret. Viitattu 25.4.2016. <http://www.ehyt.fi/fi/nuoret>
- EHYT ry i.a.a. Tosietoa. Nuuska. Viitattu 28.4.2016. Verkkajulkaisuna: <http://www.ehyt.fi/sites/default/files/julkaisut/tosietoa-nuuska-digi.pdf>
- EHYT ry i.a.b. Tosietoa. Kannabis. Viitattu 28.4.2016. Verkkajulkaisuna: <http://www.ehyt.fi/sites/default/files/julkaisut/tosietoa-kannabis-digi.pdf>
- Eriksson, Elina, Korhonen, Teija, Merasto, Merja & Moisio, Eeva-Liisa 2015. *Sairaanhoitajan ammatillinen osaaminen–Sairaanhoitajakoulutuksen tulevaisuus -hanke*. Porvoo: Bookwell Oy. Viitattu 9.5.2016. Verkkajulkaisuna: <https://sairaanhoitajat.fi/wp-content/uploads/2015/09/Sairaanhoitajan-ammattillinen-osaaminen.pdf>

- Heinälä, Pekka 2004. Käyttäytymisen häiriöt. Teoksessa Irma Moilanen, Eila Räsänen, Tuula Tamminen, Fredrik Almqvist, Jorma Piha ja Kirsti Kumpulainen (Toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 265–281.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu, teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hurre, Taina, Lintonen, Tomi, Kiviruusu, Olli, Aro, Hillevi & Marttunen, Mauri 2011. Nuoruusiän runsaan alkoholin käytön pitkäaikaisvaikutukset aikuisiän psykososiaaliseen hyvinvointiin. Yhteiskuntapolitiikka 76 (2011):3. Viitattu 29.1.2016. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102934/hurre.pdf?sequence=1>
- Hyytiä, Petri 2015. Päihteiden vaikutus kasvavan lapsen ja nuoren aivoihin. Terveysportti. Viitattu 28.01.2016. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo12255.pdf>
- Hyytiä, Petri, Kiianmaa, Kalervo, Tiihonen, Jari i.a. Alkoholiriippuvuuden hermostollinen perusta. Viitattu 27.01.2016. <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo93992.pdf>
- Joensuun mediakeskus 2015. Kahoot! -tietokilpailu Viitattu 29.8.2016. <https://peda.net/joensuu/jm/oio/kt>
- Kananen, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylä: Suomen yliopistopaino Oy.
- Kananen, Jorma 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, Jorma. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Suomen yliopistopaino Oy.

- Kinnunen, Jaana, Pere, Lasse, Lindfors, Pirjo, Ollila, Hanna & Rimpelä, Arja 2015. Nuorten terveystapatutkimus 2015. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2015. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2015:31. Viitattu 28.4.2016. Verkkojulkaisuna: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126379/URN_ISBN_978-952-00-3592-1.pdf?sequence=1
- Kotovirta, Elina & Östberg Esa. Pääasiana alkoholi. Käyttö, haitat, hoito, politiikka nyt ja 2040. Teoksessa Teuvo Peltoniemi (Toim.) Alkoholin sosiaaliset haitat ja syrjäytyminen. Turku: Lunbeck. 84.
- Kuula, Arja 2006. Tutkimusetiikka. Tampere: Vastapaino.
- Kylmänen, Petri 2005. Kun kaikki muutkin... Nuorten ehkäisevä päihdetyö. Helsinki: Tammi.
- Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 2015/523. 24.4.2015. Viitattu 28.1.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150523?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=ehk%C3%A4isev%C3%A4n%20ja%20%20p%C3%A4ih%2A%20ja%20j%C3%A4r%2A>
- Lastensuojelulaki 2007/417. 13.4.2007. Viitattu 29.1.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>
- Maunu, Antti 2012. Ryyppämällä ryhmäksi? Ehkäisevän päihdetyön karttalehtiä nuorten ja nuorten aikuisten juomiskulttuureihin. Viitattu 26.4.2016. Verkkojulkaisuna http://www.ehyt.fi/sites/default/files/ryyppaamalla_ryhmaksi_virallinen.pdf
- MLL i.a.a. 12–15-vuotias. Viitattu 3.5.2016. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/
- MLL i.a.b. Päihteet puheeksi. Viitattu 3.5.2016. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/murrosian_kynnyksella/paihteet_puheeksi/

- Normann, Maria, Odell, Heidi, Tapio, Mari & Vuohelainen, Elsi 2015. Nuori-soalan ehkäisevä päihdetyö– HYPPÄÄ KYTYTIIN! Viitattu 28.1.2016. Verkkojulkaisuna: <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/97407/978-952-456-204-1.pdf?sequence=1>.
- Nuorten mielenterveystalo i.a. Päihdeongelmat. viitattu 4.5.2016. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx
- Nurmi Jari- Erik 1995. Nuoruuden kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa Paula, Lyytinen, Mikko, Korhakangas & Heikki, Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan, Kehitys kontekstissaan. Porvoo: WSOY. 256-274.
- Nurmi, Jari-Erik, Ahonen, Timo, Lyytinen, Heikki, Lyytinen, Paula, Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Opetushallitus 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Viitattu 1.2.2016. http://www.oph.fi/download/139848_pops_web.pdf
- Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 2013/ 1287. 30.12.2013. Viitattu 1.2.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2013/20131287#L2P12>
- Partanen, Airi, Holmberg, Jan, Inkinen, Maria, Kurki, Marjo & Salo-Chydenius, Sisko 2015. Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro.
- Pirskanen, Marjatta, Laukkanen Eila, Varjoranta, Pirjo, Lahtela, Mia, Pietilä, Anna-Maija, 2012. Varhaisen puuttumisen mallin vaikuttavuuden arviointia -tavoitteena nuorten päihteiden käytön ehkäiseminen. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 49 328–341.
- Pirskanen, Marjatta, Varjoranta, Pirjo & Pietilä, Anna-Maija, 2012, Nuorten päihteettömyyden ja mielenterveyden edistäminen, Tutkiva hoitotyö, 2012, 2, 40–42.

- Pohjonen, Petra, 2013. Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön määrittely ja ohjaus- lait, strategiat ja ohjelmat. Teoksessa Mari Tapio & Tarja Kuula (toim.) Selkenevää myötätuulta ehkäisevä päihde- ja mielen- terveystyö nuorisoalalla. Helsinki: Nykypaino. 164–173.
- Päihdehuoltolaki 1986/41. 8.12.1986. Viitattu 28.1.2016 <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/1986/19860041?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=p%C3%A4ihdehuoltolaki>
- Soikkeli, Markku, Salasuo, Mikko, Puuronen, Anne & Piispa, Matti 2015. Se toimii sittenkin- kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. Helsinki: Nuorisotutkimusseura. Viitattu 19.4.2016. http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/se_toimii_sittenkin.pdf
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma. Alkoholi, huume ja rahapelihaittojen sekä tupakoinnin vähentäminen. Viitattu: 4.2.2016. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129494/STM_EPT-kansi_sisus_netti.pdf?sequence=3
- Sosiaalihuoltolaki 2014/1301. 30.12.2014. Viitattu 28.1.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/2014/20141301?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=sosiaalihuoltolaki>
- Tacke, Ulrich 2006. Päihdeongelmat. Teoksessa Eila Laukkanen, Mauri Marttunen, Seija Miettinen ja Matti Pietikäinen (Toim.) Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim
- Tammi, Tuukka, Aalto, Mauri&Koski-Jännes, Anja(toim.) 2009. Irti päihdeongelmista. Helsinki: Edita.
- Tapio, Mari, 2013. Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön määrittely ja ohjaus- lait, strategiat ja ohjelmat. Teoksessa Mari Tapio & Tarja Kuula (Toim.) Selkenevää myötätuulta ehkäisevä päihde- ja mielen- terveystyö nuorisoalalla. Helsinki: Nykypaino. 20–33.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016. Suomalaisnuorten päihteidenkäyttö on vähentynyt ja käytön riskejä pidetään aiempaa pienempinä. Viitattu 28.4.2016. <https://www.thl.fi/-/suomalaisnuorten-paihteiden-kaytto-on-vahentynyt-ja-kayton-riskeja-pidetaan-aiempaa-pienempina>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos i.a.a. Päihteet ja riippuvuudet. Viitattu 14.12.2015. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos i.a.b. Kouluterveyskysely. Viitattu 1.2.2016. <https://www.thl.fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely>
- Terveydenhuoltolaki 2010/1326. 30.12.2010. Viitattu 28.1.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/2010/20101326?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=terveydenhuoltolaki>
- Vantaa i.a.a. Kouluterveydenhuolto. Viitattu 1.2.2016. http://www.vantaa.fi/varhaiskasvatus_ja_koulutus/perusopetus/koululaisen_hyvinvointi_ja_terveys/kouluterveydenhuolto
- Vantaa i.a.b. Koulukuraattoripalvelut. Viitattu 1.2.2016. http://www.vantaa.fi/varhaiskasvatus_ja_koulutus/perusopetus/koululaisen_hyvinvointi_ja_terveys/koulukuraattoripalvelut
- Vantaa i.a.c. Kodin ja koulun yhteistyö. Viitattu 1.2.2016. http://www.vantaa.fi/varhaiskasvatus_ja_koulutus/perusopetus/kodin_ja_koulun_yhteistyö
- Vantaa i.a.d. Ehkäisevä päihdetyö. Viitattu 1.2.2016. http://www.vantaa.fi/terveys-ja_sosiaalipalvelut/paihteet_ja_mielenterveys/tieto_paihteista/ehkaiseva_paihdeyto

Vantaan hyvis 2012. Hyviksen kokoaminen ja seuranta. Viitattu 1.2.2016.

<http://www.vantaanhyvis.fi/hyviksen-taustalla/hyviksen-kokoaminen-ja-seuranta/>

Vantaan hyvis i.a. Lastensuojelulaki. Viitattu 26.4.2016. <http://www.vantaanhyvis.fi/hyviksen-taustalla/lastensuojelulaki/>

LIITTEET

LIITE 1: KIRJE VANHEMMILLE

LIITE 2: PALAUTELOMAKE

LIITE 3: SAATEKIRJE PALAUTELOMAKKEESEEN VASTAAVILLE

Hyvät 7-luokkalaisten huoltajat

Olemme sairaanhoitajaopiskelijoita Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötämme yhteistyössä Ehkäisevän päihdetyön EHYT ry:n kanssa ehkäisevästä päihdekasvatuksesta. Meillä on tarkoituksena tehdä oppilaille lomakehaastattelu oppilaan kokemuksesta päihdekasvatusoppitunnista helmi-maaliskuun 2016 aikana oppituntien yhteydessä. Tavoitteenamme on selvittää oppilaiden mielipiteitä siitä, mitä parannettavaa oppitunnin sisällössä on. Opinnäytetyömme tulosten perusteella EHYT ry voi kehittää päihdekasvatustuntejaan. Oppilas saa kirjoittaa nimettömänä kokemuksiaan tunteista haastattelulomakkeeseen.

Opinnäytetyömme tullaan julkaisemaan Theseus-tietokannassa syksyllä 2016. Opinnäytetyöstä ei ole mahdollista selvittää kenenkään yksittäisen oppilaan vastauksia tai tietoja. Emme myöskään mainitse koulun nimeä opinnäytetyössämme. Olemme saaneet tutkimusluvan Vantaan sivistystoimelta. Mikäli ette halua, että lapsenne osallistuu kyselyyn, vastatkaa tähän wilma-viestiin.

Mikäli teille herää opinnäytetyöhömmme liittyviä kysymyksiä, vastaamme niihin mielellämme. Kiitos yhteistyöstä!

Hopsu, Katarina ja Huuskonen, Minna

Sairaanhoitajaopiskelijat

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Helsinki

Katarina.Hopsu@student.diak.fi

Minna.Huuskonen@student.diak.fi

Päihdekasvatusoppitunnin palautelomake

Onko sinulla joku luotettava aikuinen, jonka kanssa voit keskustella päihteisiin liittyvistä asioista? vanhempi isovanhempi opettaja terveydenhoitaja

joku muu, kuka _____ ei ketään

Päihdekasvatustunnin arviointia:

Päihdekasvatusoppitunnin aluksi katsoitte videon vanhanaikaisesta päihdevalistuksesta ja pohditte mikä videossa on oikein ja mikä taas ei pidä paikkansa. Pohditte, miten voi kieltäytyä nuuskasta fiksusti ja hauskasti, osallistuite tietokilpailuun Kahoot:ssa, arvioitte internetistä löytyneiden lähteiden luotettavuutta sähkötupakasta, arvioitte ja saitte tietoa päihteiden vaikutuksista hyvinvoinnin osa-alueisiin, ihmisuhteet, tunteet, liikunta ja harrastukset, ravinto ja ruokailu, uni ja lepo, sekä päihteiden alkuperäisestä käyttötarkoituksesta.

1. Mikä päihdekasvatustunnissa oli hyvää? Kuvaile omin sanoin, mikä onnistui tai oli toimivaa.

2. Mitä parannettavaa mielestäsi päihdekasvatustunnissa on? Kerro omin sanoin kehittämisehdotuksiasi.

3. Millaista hyötyä tai merkitystä päihdekasvatustunneista oli sinulle? Kerro omin sanoin, mitä hyötyä tai merkitystä oli ja miksi.

4. Mitä muuta haluaisit vielä sanoa?

Kiitos vastauksista!

HYVÄ 7- LUOKAN OPPILAS

Osallistuit päihdekasvatusoppitunnille joulukuussa 2015. Pyydämme teitä vastaamaan palautelomakkeeseen, jonka tarkoituksena on kehittää päihdekasvatus-oppituntia teidän toiveidenne ja ehdotusten pohjalta entistä paremmaksi.

Olemme sairaanhoitajaopiskelijoita Diakonia-ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötämme yhteistyössä Ehkäisevän päihdetyön EHYT ry:n koulutyön yksikön kanssa, tarkoituksena on etsiä kehitysehdotuksia ehkäisevään päihdekasvatukseen.

Käsitlemme kaikki vastauksenne luottamuksella, eikä kenenkään yksittäisen oppilaan mielipide tule erottumaan opinnäytetyöstä. Opinnäytetyöstämme tulee julkinen, se julkaistaan Theseus-tietokannassa sen valmistumisen jälkeen. Opinnäytetyössä ei tulla mainitsemaan koulunne nimeä.

Kiitämme jo etukäteen kaikista saamistamme vastauksista! Annamme mielellämme lisätietoa opinnäytetyöstämme.

Katarina Hopsu ja Minna Huuskonen

katarina.hopsu@student.diak.fi ja minna.huuskonen@student.diak.fi

sairaanhoitajaopiskelijat

Diakonia-ammattikorkeakoulu