

NUORET, PÄIHTEET JA KOULU

Artikkeli päihdepuuttumismallista Tampereen Rudolf Steiner –koulun tiedotuslehteen



Terveystyön kehittämisen

Hoitotyön koulutusohjelma

Hämeenlinna, 21.5.2010

Marja Erdogan



SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	PÄIHTEET OSANA NUORTEN ELÄMÄÄ.....	2
2.1	Nuorten päihteiden käyttö.....	2
2.2	Vanhempien päihteiden käyttö.....	3
3	PÄIHTEIDEN KÄYTÖN EHKÄISY KOULUSSA.....	4
3.1	Päihdekasvatus koulussa.....	4
3.2	Toiminnalla päihdekasvatuksen tavoitteisiin.....	4
4	NUORET, PÄIHTEET JA KOULU -ARTIKKELIN TYÖSTÄMINEN.....	6
4.1	Ajatuksesta artikkeliksi.....	6
4.2	Kirjoitusprosessi.....	6
4.2.1	Suunnittelu.....	6
4.2.2	Luonnostelu.....	7
4.2.3	Viimeistely.....	7
4.3	Artikkelin tarkastuttaminen ja toimittaminen eteenpäin.....	8
	LÄHTEET.....	9
LIITE 1	Nuoret, päihteet ja koulu.	

1 JOHDANTO

Terveydenhoitajan kehittämistehtävänä kirjoittamani artikkeli (liite 1) on jatkoa opinnäytetyölleni Päihdepuuttumismalli Tampereen Rudolf Steiner –koululle. Suunnittelin siinä yhteistyössä koulun kanssa toimintamallin tilanteisiin, joissa koulussa mahdollisesti joudutaan puuttumaan oppilaiden päihteiden käyttöön. Malli otetaan käyttöön syyslukukauden 2010 alussa ja sovimme koulun kanssa, että kirjoitan aiheesta artikkelin koulun kevään tiedotuslehteen, joka julkaistaan sähköisesti ennen kesäloman alkua.

Artikkelissa kerroin yleisesti päihdepuuttumismallin suunnittelusta ja toteutuksesta ja nostin esiin mallin yhden kohdan, jonka ajattelin mahdollisesti herättävän ajatuksia oppilaiden kotona. Siinä määritellään koulun toimintatapoja tilanteessa, jossa oppilaan perheessä on päihteiden käyttöä ja koin, että asiaa on hyvä perustella hieman tarkemmin. Toinen artikkelin tavoite on kannustaa koulua kehittämään ennaltaehkäisevää päihdetyötä yhteistyössä koko koulu yhteisön kanssa niin, että osallisina ovat niin oppilaat, opettajat kuin vanhemmatkin.

Kehittämistehtävän tavoite on oppia tiedottamaan koulu yhteisöä terveyden edistämiseen ja oppilaiden hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Terveydenhoitaja on yleisesti koulun ainoa terveydenhuollon ammattilainen, joka on päivittäin läsnä koulu ympäristössä. Tiedottamalla tärkeistä oppilaiden terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista esimerkiksi juuri koulun lehdessä, terveydenhoitaja jakaa tietoaan koteihin. Samalla hänestä tulee uudella tavalla tuttu vanhemmille, jotka eivät ehkä muutoin ole terveydenhoitajan kanssa olleet tekemisissä.

2 PÄIHTEET OSANA NUORTEN ELÄMÄÄ

2.1 Nuorten päihteiden käyttö

Suomessa nuorten päihteidenkäyttöä seurataan kahdella valtakunnallisella tutkimuksella: Kouluterveys –kyselyllä ja Nuorten terveystapatutkimuksella. Näistä jälkimmäinen on Sosiaali- ja terveysministeriön teettämä ja sen juuret juontavat vuoteen 1977, jolloin ensimmäinen tutkimus tehtiin. Kysely toteutetaan parittomina vuosina postikyselyinä ja sen kohderyhmä on 12–18-vuotiaat nuoret, joilta tiedustellaan muun muassa alkoholi- ja tupakointitottumuksia sekä sosiaalista altistumista huumeille. Tuoreimpaan, vuoden 2009 kyselyyn oli mahdollista vastata myös sähköisesti internetin kautta. Vastausaktiivisuus on viime vuosina jäänyt melko matalaksi, vuoden 2009 kyselyyn vastasi 5516 nuorta (56 %). (Rainio, Pere, Lindfors, Lavikainen, Saarni & Rimpelä 2009.) Raportissa todetaan, että kyselyssä ilmi tulleet tupakointia, alkoholin käyttöä ja sosiaalista altistumista huumausaineille kuvaavat luvut saattavat todellisuudessa olla jonkin verran korkeampia. Kyselyn osoittamat muutostrendit antavat kuitenkin luotettavan kuvan muutoksesta. (Rainio ym. 2009, 52.)

Miltä nuorten päihteiden käyttö sitten näyttää lukuina? Tupakointia kokeilleiden 12–18-vuotiaiden määrä on jatkuvasti vähentynyt tutkimusjakson 1977–2009 aikana ja voimakkainta lasku on ollut 2000-luvulla. Tuorein tutkimus näyttää kuitenkin laskun hidastuneen ja 14-vuotiaiden poikien kohdalla jopa kääntyneen hienoiseen nousuun (Rainio ym. 2009, 24.) Myös päivittäin tupakkatuotteita käyttävien poikien osuus on viimeisimmän tutkimuksen mukaan nousussa, 14–18-vuotiaista pojista päivittäin tupakoi tai käyttää nuuskaa noin 20 %. Saman ikäisistä tytöistä käytti tupakkatuotteita päivittäin 19 %. Käyttö oli vielä laskusuuntaista, joskin loivemmin kuin vuosituuhannen alkupuoliskolla. (Rainio ym. 2009, 27.) Huomionarvoista on, että nuuskaa kokeilleiden ja silloin tällöin tai päivittäin käyttävien nuorten määrä on ollut kasvusuuntaista tutkimusjaksolla 2007–2009. (Rainio ym. 2009, 28–30.)

Myös 2000-luvun alkupuoliskolla tapahtunut nuorten alkoholinkäytön väheneminen on kääntynyt nousuun viimeisellä tutkimusjaksolla. Vähintään kerran kuukaudessa alkoholia juovia tyttöjä on 14-vuotiaissa 20 % ja 16-vuotiaissa liki 45 %. Saman ikäisillä pojilla luvut ovat muutaman prosenttiyksikön pienempiä. Alkoholia viikoittain käyttäviä 14–18-vuotiaita poikia on 20 % ja tyttöjä noin 17 %. (Rainio ym. 2009, 38–39.)

Nuorten terveystapatutkimuksessa selvitetään myös huumausaineiden tarjontaa, ja myös siinä näyttää 2000-luvun alun laskusuunta kääntyneen nousuun tutkimusvälillä 2007–2009. Tyttöillä niin ikäluokissa 14-, 16-, kuin 18-vuotiainkin näyttää olevan useammin huumeita kokeilleita tuttavina kuin saman ikäisillä pojilla. 14-vuotiaista tytöistä huumeita kokeilleen tuntee noin kolmasosa, 16- ja 18-vuotiaista suurin piirtein puolet. Pojilla

vastaavat luvut ovat 14–vuotiailla vajaa 25 %, 16–vuotiailla n. 35 % ja 18–vuotiailla n. 50 %. (Rainio ym. 2009, 42–46.)

2.2 Vanhempien päihteiden käyttö

Kouluterveyskyselyssä selvitetään peruskoulun 8. luokkalaisten, lukion 2. luokkalaisten ja ammattioppilaitosten 1. ja 2.–luokkalaisten terveystottumuksia, päihteiden käyttöä ja elämäntapoja. Kysely tehdään vuosittain, mutta parillisina ja parittomina vuosina eri lääneissä. Vuosina 2008/2009 kyselyyn on lisätty kysymys ”Käyttääkö joku sinulle läheinen ihminen mielestäsi liikaa alkoholia?” ja 35 % peruskoulun kahdeksaluokkalaisista ja lukion toisluokkalaisista vastasi ’kyllä’. (Kouluterveys 2009 -kysely 2010.) Kysymyksessä ei sen kummemmin eritellä kenestä läheisestä ihmisestä on kysymys, mutta voitaneen olettaa, että ainakin osassa vastauksista kyseessä on joku perheenjäsen, useimmiten jompikumpi vanhemmista.

A-klinikkasäätiöllä on ollut käynnissä Lasinen lapsuus –projekti jo muutamana vuosikymmenen ajan. Sen puitteissa on tehty tutkimusta vanhempien alkoholinkäytöstä kärsineiden lasten kokemuksista. Kyselyt on tehty aikuisille, mutta niissä on selvitetty lapsuuden aikaisia kokemuksia. Ensimmäinen väestötutkimus tehtiin vuonna 1994. Silloin 16 % vastaajista oli kärsinyt lapsuudessaan vanhemman/vanhempien liiallisesta päihteiden käytöstä. Nyt, 15 vuotta myöhemmin, luku on noussut 23 prosenttiin. (Roine, Ilva & Takala 2010, 10.) Lapset saattavat kokea vanhempien alkoholinkäytön ongelmaksi jo silloin, kun aikuisten mielestä mitään ongelmaa ei ole. Esimerkiksi tavallinen päihtymystila, krapula tai vanhempien erimielisyydet alkoholinkäytöstä voivat tuntua lapsen näkökulmasta uhkaavilta varsinkin, jos niistä ei keskustella avoimesti perheen sisällä. Silloin lapsi joutuu miettimään itsekseen mitä asiat tarkoittavat ja ne voivat saada hyvin suuren merkityksen lapsen elämässä. (Saarto 2005.)

3 PÄIHTEIDEN KÄYTÖN EHKÄISY KOULUSSA

3.1 Päihdekasvatus koulussa

Koululla on mahdollisuus edistää oppilaiden terveyttä ja tukea näiden kasvua. Voisi jopa ajatella, että se pohjimmiltaan on yksi koulun perustehtävistä. Päihteiden käytön ennaltaehkäisy on yksi tärkeä terveyden edistämisen työväline. Koska opetuksesta vastaa viime kädessä yleensä joku yksittäinen ihminen, on väistämätöntä, että tämän inhimilliset piirteet vaikuttavat opetukseen ja käsiteltävään aiheeseen. Päihdeasioiden opettamiseen voivat vaikuttaa heikentävästi esimerkiksi opettajan puutteellinen tieto käsiteltävästä asiasta, hänen lapsuudenaikaiset kokemuksensa päihdeasioissa tai vaikeus kohdata luokkatilanteessa erityistä tukea ja huolenpitoa tarvitseva oppilas, kuten päihdeperheessä kasvava lapsi.

On ikävää ajatella, että oppilaat jäisivät päihdeopetuksesta paitsi, koska aihe on vaikea opettajalle. Siksi kouluilla olisi hyvä olla jonkinlainen suunnitelma siitä, miten ja millaista päihdekasvatusta oppilaille tarjotaan. Jos luokanopettaja ei sitä osaa tai kykene antamaan, niin jonkun muun täytyisi se tehdä. Täytyy kuitenkin muistaa, että myöskään oppilaille päihdekasvatuksen vastaanottaminen ei ole aina aivan yksiselitteistä. Siihen vaikuttavat esimerkiksi oppilaiden erilaiset taustat ja tästä syystä lähtökohdat opetuksen vastaanottamiseen ovat oppilailla hyvin erilaisia. (Peltonen 2000, 29, 21.) Yksi ja sama päihdekasvatustunti voi herättää eri oppilaissa erilaisia tunteita, kuten ahdistusta, uhmaa, pelkoa, kyllästymistä ja vähättelelyä. (Tietopaketti huumeista 1997.) Opetuksen lähtökohtana tulisikin olla herkkyys havaita oppilaiden tunteita ja suhteuttaa opetus niihin. (Peltonen 2000, 21.)

3.2 Toiminnalla päihdekasvatuksen tavoitteisiin

Petri Kylmänen (2005, 13) toteaa, että ”kaikki mielekäs tekeminen on ennaltaehkäisevää päihdetyötä”. Kylmänen puhuu vapaa-ajan harrastuksista, mutta mielestäni asiat sopivat yhtä hyvin koulumaailmaan, ja etenkin Steiner-kouluun, jossa asiat pyritään opettamaan käytännönläheisesti. Mielekäs tekeminen nimittäin tuottaa onnistumisen – mutta ajoittain myös epäonnistumisen – kokemuksia, ja nämä molemmat ovat tärkeitä lapsen ja nuoren kasvuun. (Kylmänen 2005, 13.)

Koulun perusopetustyön lisäksi oppilaille (ja näiden vanhemmille) voi järjestää esimerkiksi päihdetyön teemapäiviä tai vaikka kokonaisen teema- viikon. Silloin koululla voi vierailta ulkopuolisia toimijoita, kuten kolmannen sektorin yhdistykset, alueelliset projektit, nuorisotyö, poliisi, urheiluseurat ym. Nuorten mielestä koulu on luonteva paikka käydä päihdekeskusteluja, joten sitä kannattaa hyödyntää. He odottavat vastavuoroista keskustelua ja toivovat tulevansa itsekin kuulluiksi. Siksi tapahtuma onkin

organisointi hyvin ja pidettävä huoli siitä, että esityksiä seuraavien oppilaiden ryhmäkoot eivät ole liian suuria, jotta keskustelu ja vuorovaikutus kuulijoiden ja kertojan välillä on mahdollista. Liian suuret tilat ja ihmisjoukot johtavat usein siihen, että hyvinkin esille tuotetusta viestistä osa menee hukkaan yleisessä hälinässä. (Kylmänen 2005, 27, 46–47.)

4 NUORET, PÄIHTEET JA KOULU -ARTIKKELIN TYÖSTÄMINEN

4.1 Ajatuksesta artikkeliksi

Ehdotin kirjoittavani artikkelin Tampereen Rudolf Steiner –koulun lehteen aiheena tekemäni päihdepuuttumismalli. Idea otettiin hyvin vastaan ja juttu luvattiin julkaista kevään tiedotuslehdessä. Lehteä julkaistaan sähköisessä muodossa ja se ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Lehti toimitetaan oppilaiden vanhemmille sähköpostitse ja se on luettavissa myös Steinerkoulun verkkosivuilla. Tosin tutkiskellessani noilta sivuilta löytämiäni vanhoja koulun tiedotuslehtiä huomasin, että viimeisin lehti oli syksyiltä 2009, joten en ole varma onko lehden ilmestymistiheys harventunut vai ovatko viimeiset lehdet vain jääneet laittamatta sivustolle. Vuonna 2008 lehteä näytettiin julkaisseen neljä kertaa.

Lehden keskeinen tehtävä on tiedottaa koulun henkilökuntaa ja oppilaita perheineen koulun asioista. Lehdessä esitellään muun muassa koulun uudet työntekijät ja tapahtumakalenteri, sekä ajankohtaisia asioita.

4.2 Kirjoitusprosessi

Koska en ole milloinkaan aikaisemmin kirjoittanut lehtiartikkelia, perehdyin kirjoittamisoppaaseen huolellisesti. Luukkonen (2004, 158, 160) ohjaa lähestymään kirjoittamista suunnitelmallisena prosessina, jolloin kirjoitustyön vaiheet ovat helpommin hallittavissa ja lopputuloksesta tulee eheä. Kirjoittamisprosessissa on eroteltavissa kolme työvaihetta: suunnittelu, luonnostelu ja viimeistely. Kun jokaisessa vaiheessa keskittyy vain käsillä olevaan prosessin osaan, saa kirjoittamista tehostettua ja tekstistä tulee sujuvaa ja helppolukuista.

4.2.1 Suunnittelu

Kuten koko kirjoitusprosessin, myös suunnittelemisen voi jakaa kolmeen vaiheeseen, jotka ovat valmistautuminen, asiasisällön ideointi ja jäsenyyksen ja esittämisyjärjestyksen laatiminen. Valmistautumisvaiheessa on tärkeintä selvittää mitä haluaa kertoa, kenelle ja miksi. Kun aihe on selvillä, täytyy miettiä mihin sen haluaa julkaistavaksi. On nimittäin täysin eri asia kirjoittaa tieteelliseen julkaisuun ja aikakauslehteen, joten kohderyhmän määrittäminen vaikuttaa paljon lopullisen tekstin sisältöön. Aiheen näkökulmaan ja käsittelytapaan taas vaikuttaa se, miksi teksti kirjoitetaan, joten on hyvä miettiä onko tavoite tiedottaa, opastaa, ilmaista mielipide tai esim. viihdyttää. (Luukkonen 2004, 162–165.)

Ideointivaiheessa tärkeintä on antaa ajatusten ja ideoiden tulla vapaasti, ilman sensuuria. Tätä työskentelyvaihetta voi helpottaa erilaisin ideointimenetelmin, joiden tarkoituksena on antaa aivoille virikkeitä ja poimia

ajatukset talteen. Sattumanvaraisesti paperille kirjoitetuista sanoista syntyy ideatarha, hieman järjestelmällisemmästä ideoinnista mind map, jossa yhden sanan ympärille kerätään siihen liittyviä asioita. Ideoinnin apuna voi käyttää väri- ja korostuskyniä ja kirjoittamisen lisäksi paperille voi vaikka piirrellä. (Luukkonen 2004, 166–167, 172–176.)

Ideointivaiheen jälkeen kertyneestä materiaalista valitaan ne aiheet, jotka tekstiin halutaan sisällyttää ja ne jäsenellään tarkoituksenmukaisiksi kokonaisuuksiksi. Näin teksti voidaan jäsentää jakso jaksolta ja kappale kappaleelta, jolloin jo suunnitteluvaiheessa voidaan määritellä lopullisen tuotoksen pituus. Tekstin jäsentelyä voi miettiä esimerkiksi aikajärjestyksen, tapahtumajärjestyksen tai vaikka tärkeysjärjestyksen kannalta. Uutisen rakenne toimii teksteissä, joiden tarkoitus on tiedottaa ajankohtaisista asioista. Silloin asiat esitetään aikajärjestyksessä: Nyt – eilen – huomenna. (Luukkonen 2004, 185–186.)

4.2.2 Luonnostelu

Jäsennelty tekstin runko saa sisältönsä luonnosteluvaiheessa. Oleellista on selkeys. Yhteen kappaleeseen tulee vain yksi pääasia tai asiakokonaisuus, kappalejaot liittävät asiat yhteen ja saman väliotsikon alle kuuluvat kappaleet muodostavat jakson. Asioiden esittämisjärjestys on tärkeä ja alkuun täytyy laittaa olennaisimmat asiat. Muutoinkin aloitus on syytä harkita tarkasti ja muotoilla siten, että se on napakka ja informatiivinen, jotta se kiinnostaa lukijaa. (Luukkonen 2004, 197, 199.)

Artikkelissani (liite 1) esittelin päihdepuuttumismallia ja sen taustaa, sekä nostin keskeisiksi teemoiksi kaksi mielestäni tärkeää asiaa. Ensimmäinen koskee päihdepuuttumismallin kohtaa, jossa on toimintaohjeet sille, kuinka koululla toimitaan, jos oppilaan perheessä käytetään päihteitä siinä määrin, että se häiritsee lapsen kasvua ja kehitystä.

Uskon, että tuo nimenomainen kohta saattaa aiheuttaa eniten pohdintaa kodeissa ja siksi tein selkoa asian taustasta. Tarkoituksena ei siis ole aiheuttaa pahaa mieltä ja huonoa omaatuntoa, vaan kannustaa vanhempia pohdimaan millainen alkoholin tai muiden päihteiden käyttö on lasten ja nuorten läsnä ollessa sopivaa.

Toinen asia koskee koulun ennaltaehkäisevän päihdetyön kehittämistä, joka on mielestäni koko kouluyhteisön yhteinen asia, joten olisi hyvä, jos sen suunnitteluun osallistuisi niin oppilaita, vanhempia kuin opettajiakin. Itselleni terveydenhoitajana ennaltaehkäisevä työ on lähellä sydäntä, mutta koska päihdepuuttumismallin puitteissa en sitä voinut juurikaan toteuttaa, toivon, että koululla jatketaan sen työn parissa.

4.2.3 Viimeistely

Valmiista artikkelista tuli hieman toivottua A4 pidempi, noin puolitoistasivuinen. Se oli kuitenkin mielestäni kaikki asiaa, joka olisi ehdottoman tärkeää saattaa vanhemmille tiedoksi, joten jätin koulun harkittavaksi täytykö artikkelia lyhentää.

Viimeistelyvaiheessa luin tekstin läpi useampaan kertaan, jotta saatoin tarkastella niin asiasisällön johdonmukaisuutta, lauseiden sujuvuutta kuin oikeinkirjoitustakin. Luukkonen opastaa kiinnittämään huomion jokaisella lukukerralla eri asiaan. Ensimmäisellä kerralla tarkastetaan, että teksti on asiasisällöltään tarkoituksenmukainen. Siinä huomio kiinnitetään siihen, pitääkö tekstiä vielä jotenkin muuttaa, lisätä tai poistaa. Toisella lukukerralla varmistetaan, että teksti on kokonaisuudessaan ymmärrettävää ja helppolukuista. Lauseiden, virkkeiden ja kappaleiden tulee olla sujuvia ja mieleen painuvia. Huomiota kiinnitetään sanavalintoihin, tekstin tiiviyyteen ja havainnollisuuteen kuin myös tyyliin ja sävyyn. (Luukkonen 2004, 200, 196.)

Oikeinkirjoitus tarkistetaan erikseen kolmannella lukukerralla. Välimerkkien käyttö, isot ja pienet alkukirjaimet, sijamuodot, nimet ja niiden taivutukset, yhdyssanat ym. käydään läpi huolellisesti. Huomio tulee kiinnittää myös numeraalisiin ilmauksiin ja vieraskielisiin sanoihin, jos sellaisia tekstissä on. Viimeiseksi hiotaan otsikko ja väliotsikot vastaamaan tekstin sisältöä ja houkuttelemaan lukijaa tarttumaan tekstiin. (Luukkonen 2004, 200, 196.)

4.3 Artikkelin tarkastuttaminen ja toimittaminen eteenpäin

Kun itse pidin artikkelia valmiina, lähetin sen Steiner-koululle sekä omalle viestinnän opettajalleni tarkastettavaksi. Häneltä sain vielä muutamia kommentteja ja parannusehdotuksia, jotka tehtyäni lähetin artikkelin uudelleen Steiner-koululle. Siinä vaiheessa en vielä tiennyt ehtiikö korjattu versio lehteen, mutta onnekseni näin kävi. Muutokset eivät tosin olleet kovin radikaaleja ja asiasisältö sinällään pysyi samana, uusi versio vaan oli kokenut niin sanotun kasvojenkohotuksen ulkoasunsa puolesta. Muutin hieman kappalejakoja ja lisäsin väliotsikoita, jotta tekstistä tuli helpommin luettavaa. Nyt se siis kaipaa enää lukijoita, jotka toivon mukaan saavat siitä hyödyllistä tietoa ja uutta näkökulmaa päihdeasioihin.

LÄHTEET

Kouluterveys 2009 -kysely. 2010. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla. Stakes. <URL: <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/taulukot2009/kokomaa2009/index.htm>> 2.5.2010

Luukkonen, M. 2004. Tekstiä tekemään! Kirjoittajan opas. Juva: WSOY.

Peltonen, H. 2000. Koulu ja nuorten päihteiden käytön ehkäisy. Teoksessa Huoponen, K., Peltonen, H., Mustalampi, S & Koskinen-Ollonqvist, P. 2000. Päihteidenkäytön ehkäisy. Opas koulujen ja sidosryhmien yhteistyöhön. Opetushallitus. Helsinki. 18-42.

Rainio, S., Pere, L., Lindfors, P., Lavikainen, H., Saarni, L. & Rimpelä, A. 2009. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2009. Nuorten terveystapatutkimus 2009. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:47. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. <URL: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=D_LFE-10634.pdf> 2.5.2010

Roine, M., Ilva, M. & Takala, J. 2010. Johdatus lapsuus päihteiden varjossa –raporttiin. Teoksessa Roine, M., Ilva, M. & Takala, J. (toim.) 2010. Lapsuus päihteiden varjossa. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 57. A-klinikkasäätiö. 10-15. <URL: <http://www.lasinenlapsuus.fi/UserFiles/File/VERKKOVERSIO%20Lapsuus%20P%C3%A4ihteiden%20Varjossa.pdf>> 3.5.2010

Saarto, A. 2005. Lapsi alkoholiperheessä. Päihdelinkki. <URL: <http://www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/251-lapsi-alkoholiperheessa>> 6.5.2010

Tietopaketti huumeista. 1997. Opetushallitus, Keskusrikospoliisi, Irti Huumeista ry, Suomen Vakuutusyhtiöiden keskusliitto. Helsinki.

NUORET, PÄIHTEET JA KOULU

Kuuluvatko nuoruus ja päihdekokeilut väistämättä yhteen? Tuoreimman Nuorten terveystapatutkimuksen (2009) tietojen valossa eivät, sillä esimerkiksi 16-vuotiaista tytöistä 25 % ja pojista 29 % ilmoitti olevansa täysin raittiita. Tämä tarkoittaa kuitenkin, että kahdestakymmenestä 10. luokkalaisesta oppilaasta lähes 15 käyttää alkoholia.

Nuorten alkoholinkäyttö on ollut laskusuunnassa koko 2000-luvun alkupuoliskon, mutta viimeisimmän tutkimuksen mukaan käyttö on kääntynyt nousuun vuosien 2007–2009 välillä. Muutaman vuosikymmenen takainen lama opetti, että kaikki mikä vaikuttaa perheiden arkeen, heijastuu myös nuorten terveystäytymiseen. Niinpä nyt, kun maailman talous elää taantumavaihetta, on tärkeää kohdistaa katse nuorisoon.

Koulu on toimija!

Jokaisella koululla tulisi olla päihdetoimintamalli, jossa määritellään koulun ennaltaehkäisevän päihdetyön muodot sekä toimintamallit tilanteisiin, joissa oppilaan päihteenkäyttöön pitää puuttua. Tampereen Steiner –koulukin on nyt saanut oman päihdepuuttumismallinsa. Siihen on kirjattu mitä tehdään erilaissa tilanteissa, kuten esim. epäily / tieto oppilaan päihteen käytöstä, ja kuka niihin puuttuu sekä millä tavalla asiaa viedään eteenpäin.

Päihdepuuttumismalli on opinnäytetyöni Hämeen ammattikorkeakouluun, josta valmistun tänä keväänä terveydenhoitajaksi. Tein sen yhteistyössä Steiner -koulun kanssa ja mukana suunnittelussa olivat yläluokkien terveystiedon opettaja, terveydenhoitaja, kuraattori ja alaluokkien erityisopettaja. Joihinkin asioihin kysyin mielipidettä myös yläluokkien oppilaskunnalta, opettajakunnalta ja vanhempainyhdistykseltä, joten näin tuloksena on toivottavasti mahdollisimman hyvin koko koulua palveleva päihdepuuttumismalli. Se otetaan käyttöön ensi syksynä ja jatkossa malli on tarkoitus esitellä oppilaille, ja toivottavasti vanhemmillekin, aina lukuvuoden alussa, jotta sen olemassaolo muistetaan tarpeen vaatiessa. Malli tulee esille myös koulun verkkosivuille, jossa se on helposti kaikkien nähtävillä.

Miltä lapsesta tuntuu?

Yksi päihdepuuttumismallissa esiin nostettu tilanne on oppilaan altistuminen päihteenkäytölle kotona. Aihe on arka, mutta toivon, että se voidaan ottaa esiin avoimesti ja rehellisesti. Tarkoitus ei ole saada ketään tuntemaan syyllisyyttä viikonloppuna nautitusta saunaoluesta, vaan herätellä pohtimaan sitä, millainen päihteen käyttö on soveliaista lasten ja nuorten aikana. Vuoden 2009 Kouluterveys -kyselyn vastauksista selviää, että peruskoulun kahdeksasluokkalaisista ja lukion toisluokkalaisista 35 % kokee jonkun läheisen käyttävän liikaa alkoholia.

Yhteiskuntatieteiden tohtori Maritta Itäpuisto toteaa, että lapset kokevat aikuisen alkoholinkäytön helpommin ongelmalliseksi kuin aikuiset. Näin ollen keskeisintä ei olekaan se, kuinka paljon vanhemmat käyttävät alkoholia, vaan se miltä se lapsesta tai nuoresta tuntuu. Vanhempien alkoholinkäyttö saattaa herättää lapsessa ja nuoressa mm. pelkoa, hämmennystä ja häpeää, joita hän ei välttämättä kuitenkaan osaa pukea sanoiksi. Siksi aikuisen on hyvä muistaa kysyä lapselta tämän tuntemuksista ja keskustella niistä, jos lapsi on ollut mukana tilanteessa, jossa aikuiset ovat päihtyneenä.

Aikuisten tehtävä on luoda lapsen kasvulle turvalliset puitteet ja mikäli vanhemmat eivät joskus siihen yksin kykene, on apua saatavilla. Koulu on kodin ohella toinen paikka, jossa lapsella ja nuorella on turvallisia ja luotettavia aikuiskontakteja, ja siksi koulusta voidaan tarjota tukea ja apua, jos kotona asiat eivät suju. Kaiken takana on pyrkimys oppilaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, sillä epätasapaino millä tahansa elämän alueella heijastuu kokonaisuuteen.

Ennaltaehkäisevä päihdetyö – kaikkien yhteinen asia

On yleisesti tiedossa, että haittojen ennaltaehkäisy on edullisempaa ja tehokkaampaa kuin niiden korjaaminen. Siksi koulun kannattaa ehdottomasti kehittää jatkossa myös ennaltaehkäisevää päihdetyötä. Sitä on jonkin verran jo hahmoteltukin päihdepuuttumismallia suunniteltaessa, mutta lopullinen työ ja toteutus jäävät koulun tehtäväksi. Jotta ennaltaehkäisevästä toiminnasta tulisi mahdollisimman toimivaa ja mielekäästä, suunnitelmien tekoon kannattaa ottaa mukaan niin opettajia, oppilaita kuin vanhempia-kin. Omissa ennaltaehkäisyä kartoittavissa kyselyissäni kaikista vastauksista nousi esiin tiedon tarve, joten jokaisella ryhmällä on sama lähtökohta, enää toimintamuodot puuttuvat.

Tietoa on tarjolla runsaasti, mutta mielekkäimmin sitä jakavat varmaankin asian parissa toimivat tahot. Niitä on niin kunnallisella- kuin järjestöpuolellakin, ja esimerkiksi koulupoliisilta on mahdollista saada koulutusta liittyen vaikka huumeisiin. Ensi syksystä alkaen koululla on kaavailtu järjestettävän vuotuinen päihteiden teemapäivä osana ennaltaehkäisevää päihdetyötä. Se toteutettaneen yhtenä koululauantaina ja ajatuksena on, että myös vanhemmat voivat ottaa osaa päivään. Tällaisten päivien tavoitteena on tiedonjaon ja elämysten kautta edistää koko koulu yhteisön terveyttä ja hyvinvointia, joten kun kutsu käy, toivon mahdollisimman monen osallistuvan, kenties jo suunnittelu- ja toteutusvaiheeseen.

Mutta sitä ennen edessä on toivon mukaan pitkä, lämmin ja kaunis kesä. Nautinnollisia lomapäiviä!

Marja Erdogan

Kirjoittaja on valmistumassa
oleva terveydenhoitaja ja
entinen Steiner –koulun oppilas.