

www.humak.fi

Opinnäytetyö

Varjomaailman toiminnan kehittäminen kohderyhmää osallistamalla

Vanhemman haitallisen alkoholinkäytön vaikutukset lapseen ja nuoreen

Mirka Kasper ja Krista Virtanen



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

Tekijät: Mirka Kasper ja Krista Virtanen
Opinnäytetyön nimi: Varjomaailman toiminnan kehittäminen kohderyhmää osallistamalla
– Vanhemman haitallisen alkoholinkäytön vaikutukset lapseen ja nuoreen
Sivumäärä: 34 ja 1 liitesivu
Työn ohjaaja(t): Anna Puusniekka
Työn tilaaja(t): Varjomaailma, A-klinikkasäätiö

Tämä opinnäytetyö on tehty parityönä A-klinikkasäätiölle. Työn tavoitteena on kehittää Varjomaailman toimintaa kohderyhmää osallistamalla. Varjomaailma on osa A-klinikkasäätiön Lasinen lapsuus-toimintaa. Se on nuorille suunnattu verkkopalvelu, josta löytää tietoa, tukea ja kokemuksia aikuisten haitallisesta päihteidenkäytöstä. Kohderymänä toimii nuoret, jotka kokevat tai ovat kokeneet haittaa vanhempansa alkoholinkäytöstä. Tavoitteena opinnäytetyössämme on myös korostaa lapsinäkökulman ja lapsisensitiivisyyden merkitystä heitä koskevissa asioissa.

Työssä peilataan aihetta lähdekirjallisuuteen ja tutkimuksiin, jotka käsittelevät muun muassa alkoholismia, lasten kokemuksia vanhemman haitallisesta alkoholinkäytöstä, osallisuutta, vertaisuutta ja nuorisotyötä. Näiden materiaalien avulla saadaan syvyyttä ja tietoperustaa työhön. Varjomaailman toiminnan kehittämiseksi järjestettiin kehittämispäivä, jossa kohderyhmän nuoret pääsivät arvioimaan ja kehittämään toimintaa. Kehittämispäivässä hyödynnettiin toiminnallisia menetelmiä ja havainnointia. Osallistamalla kohderyhmää kehittämistyössä, saatiin paras mahdollinen tulos toiminnan palvelevuuden kannalta.

Työn tarkoitus on antaa tilaajalle tietoa ja kehittämissuhteita, kuinka Varjomaailman toimintaa voisi kehittää kohderyhmää paremmin palvelevaksi. Kehittämispäivässä nuoret nostivat erityisesti esille tarpeen informaation, vertaisuuden ja osallisuuden lisäämiselle. Nämä teemat ovat pysyvästi keskiössä nuorisotyön laajalla työkentällä. Tätä opinnäytetyötä voivat hyödyntää aiheesta kiinnostuneet, alan opiskelijat ja ammattilaiset. Työskennellessä kyseisen kohderyhmän kanssa on tärkeää ymmärtää niitä seurauksia, joita vanhemman haitallinen alkoholinkäyttö aiheuttaa nuorelle. Tämä opinnäytetyö antaa eväitä erityisesti yhteisöpedagogille ymmärryksen lisäämiseen ja nuoren kohtaamiseen.

Asiasanat: **alkoholinkäyttö, alkoholiongelmat, osallisuus, nuorisotyö, nuoret, vanhempi-lapsisuhde, lapsilähtöisyys**

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Civic Activities and Youth Work

Author: Mirka Kasper and Krista Virtanen
Title: Developing the functions of Varjomaailma
Number of Pages: 34 and 1 attachment page
Supervisor(s): Anna Puusniekka
Subscriber(s): Varjomaailma

This thesis has been made by two people for the organization called A-klinikasäätiö. The aim of this thesis is to develop the functions of Varjomaailma by increasing the participation of the target group. Varjomaailma is online service for young people which contains information, support and experiences about adults harmful consumption of alcohol. The target group is young people who suffer from their parents harmful consumption of alcohol. Our goal in this thesis is also shed a light on the importance of the child orientation.

In this thesis we also reflect the subject on source books and researches, which consider alcoholism, childrens experiences about their parents harmful consumption of alcohol, complicity and youth work, among the other things. With this material it is possible to deepen this thesis and make it more useful and reliable. A development day was organized for developing the functions of Varjomaailma by the target people. Functional methods and observation were utilized in the development day. By increasing the complicity of young people in development work it was possible to get the best results what comes to developing the functions of Varjomaailma.

The meaning of this thesis is to give the subscriber information and development proposals about how the functions of Varjomaailma could serve the target group better. In a development day the target group pointed out the need of information and complicity. These themes are commonly very important in youth work. So this thesis could be helpful for students and professionals but also for all who are interested of the subject. When working with young people who have suffered from their parents harmful consumption of alcohol it is important to understand their special needs. This thesis may increase the understanding towards children who suffer from their parents harmful drinking.

Keywords: **alcohol use, problems with alcohol, complicity, youth work, young people, parent-child relationship, child orientation**

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TARVE.....	7
3 VARJOMAILMA JA TAUSTAORGANISAATIOT	10
3.1 Digitaalinen nuorisotyö	12
3.2 Kokemusasiantuntijuus nuorisotyössä	14
4 ALKOHOLI.....	16
4.1 Haitallinen alkoholinkäyttö.....	17
4.2 Vanhemman haitallisen alkoholinkäytön seuraukset lapselle ja nuorelle	18
5 LASISESTA LAPSUUDESTA SELVIYTYMINEN	22
5.1 Selviytymisroolit	23
5.2 Suojaavat tekijät ja riskitekijät	25
6 VARJOMAILMAN TOIMINNAN KEHITTÄMINEN.....	27
6.1 Kehittämispäivän suunnittelu ja valmistelu.....	28
6.2 Toteutus	29
6.3 Tulos	31
6.4 Arviointi ja palaute	34
7 POHDINTA JA YHTEENVETO	36
LÄHTEET	40
LIITTEET	43

1 JOHDANTO

“Alkoholiriippuvuus ja alkoholismi on kaikille helvettä. Se on läheisille ja alkoholisteille paskat housussa, itku kurkussa, tuska sielussa ja pelko perseessä elämistä ja olemista. Kulisseja, jännittämistä ja pahaa oloa töissä, vapaalla, kotona ja konferenssissa. Alkoholismi on suomalainen kansantauti, joka tappaa.” (Richert 2015.)

Opinnäytetyö on toteutettu yhdessä A-klinikkasäätiön, Lasinen lapsuus -toiminnan sekä Varjomaailma-toiminnan kanssa. Varjomaailma on verkkopalvelu, jonka tarkoitus on tukea nuoria, jotka ovat kokeneet ja/tai kokevat haittaa vanhempien haitallisesta alkoholinkäytöstä. Kun puhumme opinnäytetyössämme vanhemman haitallisesta alkoholinkäytöstä, tarkoitamme sitä, milloin vanhempi juo haitallisesti lapsen näkökulmasta.

Joka neljäs suomalainen kokee tai on kokenut jonkun läheisen päihteidenkäytön haitallisena itselleen tai kantanut siitä huolta (Roine, 2009). Tämä surullisen suuri tilasto puhuttelee meitä ja haluamme olla mukana vaikuttamassa ja murtamassa tabuja. Usein etenkin lasten huoli vanhempien alkoholinkäytöstä jää varjoon, eikä lapsen näkökulmaa aiheesta ole paljoa tutkittu. Haluamme opinnäytetyömme avulla kehittää Varjomaailmaa siten, että nuorten tuen tarpeet ja Varjomaailman toimintamuodot kohtaisivat entistäkin paremmin.

Toteutimme opinnäytetyömme parityönä siten, että molemmat meistä osallistuivat työn eri vaiheisiin. Lähdimme yhdessä tilaajan kanssa kartoittamaan tarpeita ja esiin nousi toive Varjomaailma-toiminnan kehittämiseen. Mietimme tavoitteemme siten, että ne palvelisivat myös meidän opiskelijoiden ammatillista kehitystä. Meillä molemmilla on tavoitteena työskennellä tulevaisuudessa mielenterveys- ja/tai päihdepuolella nuorten kanssa, joten tutustuminen näihin organisaatioihin toimi myös katseena tulevaisuuteen. Tilaajan ja opinnäytetyön tekijöiden tarpeet sekä tavoitteet kohtasivat siis mallikkaasti.

Toimenpiteet, joilla kehittämistyöhön lähdettiin, sovittiin yhteisesti tilaajan kanssa. Halusimme ehdottomasti osallistaa nuoria kehittämistyöhön, joten järjestimme Varjomaailman kehittämispäivän. Menetelmäosaamista meiltä molemmilta löytyy erilaisien toiminnallisten ryhmien ohjaajina, joten hyödynsimme niitä kehittämispäivän rakentamisessa. Opinnäytetyön kirjallisen osuuden kirjoitimme yhdessä ja työnjaon toteutimme tasapuolisesti.

Toive kehittämistyölle tuli Varjomaailman työntekijöiltä. Toiminta on nykyiselläänkin toimivaa, mutta kehittäminen nuoria paremmin palvelevaksi on silti paikallaan. Taruimme mielenkiintoiseen haasteeseen, sillä koemme tärkeäksi kehittää tätä ensiarvoisen tärkeää ja merkittävää toimintaa. Järjestimme Varjomaailma-toiminnan kehittämispäivän, johon osallistui Varjomaailman toiminnassa mukana olleita nuoria. Kehittämispäivässä paneuduimme haitallisen alkoholinkäytön vaikutuksiin lapsuudessa ja nuoruudessa. Pohdimme sitä, miten suojaavat tekijät ja riskitekijät ilmenevät haitallisesti juovan vanhemman lapsen elämässä. Keskityimme omien vahvuuksien löytämiseen ja tiedostamiseen, jotta nuorille selviytyminen arjen haastavissa tilanteissa olisi helpompaa. Osallistimme nuoria kehittämistyöhön toiminnallisilla menetelmillä, koska olemme omakohtaisen kokemuksen kautta mieltäneet ne toimiviksi. Osallistamisella tarkoitetaan prosessia, jossa yksilöitä tai yhteisöjä tuetaan, kannustetaan tai kehoitetaan osallistumaan toimintaan tai päätöksen tekoon (Koskiahho 2002).

Hermeneuttinen lähestymistapamme pyrkii ymmärtämään ja tulkitsemaan nuorten tuen tarpeita, kun vanhempi juo liikaa. Pyrimme kehittämään uusia toimintatapoja tämän ymmärryksen lisääntymisen kautta. Tarkastelemme vanhemman haitallista alkoholinkäyttöä lapsen näkökulmasta. Tavoitteenamme on, että saisimme Varjomaailman tarjoamat palvelut tavoittamaan kohderyhmän mutkattomammin ja vastaamaan heidän tarpeisiinsa, jotta toiminta todella palvelisi sen tarkoitusta. Tavoitteen toteutumiseksi lähdimme pohtimaan sitä, kuinka saisimme nuoret osallisiksi toiminnan kehittämiseen. Osallisuudessa on kysymys lapsen ja nuoren vaikutusmahdollisuuksista itselle tärkeissä asioissa ja toimintamahdollisuuksista (THL 2017). Motivaatio on usein korkeampi, kun nuori pääsee itse vaikuttamaan toiminnan suunnitteluun.

Tässä opinnäytetyössä tarkastelemme alkoholismia teorian kautta. Viittaamme aikaisempiin kyselytutkimuksiin vanhempien haitallisen alkoholinkäytön seurauksista lapsille ja käytämme lähteinä Lasinen lapsuus –toiminnan materiaaleja. Avaamme hieinan digitaalista nuorisotyötä sekä kokemusasiantuntijuuden hyödyntämistä nuorisotyössä. Tutkimme haitallisen alkoholinkäytön vaikutuksia lapsiin ja nuoriin sekä kuinka riskialttiissa kasvuympäristössä elämisestä voi selviytyä. Pohdimme suomalaisten alkoholinkäyttöä, alkoholismien sosiaalista perimää sekä lasten ja nuorten keinoja selvittää liikaa juovan vanhemman lapsena. Avaamme kehittämispäivän tarkoituk-

sen ja tavoitteet, suunnitelman, toteutuksen ja arvioinnin. Nostamme esiin kehittämispäivässä nuorilta tulleita ajatuksia ja ideoita Varjomaailman kehittämiseksi. Työtä tehdessämme olemme hyödyntäneet tutkimuksia, aiheeseen liittyvää kirjallisuutta sekä omakohtaisia kokemuksia.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TARVE

Koemme opinnäytetyömme aiheen henkilökohtaisesti merkitykselliseksi ja sellaiseksi, joka vaatisi mielestämme yhteiskunnallisesti enemmän huomiota ja näkyvyyttä. Alkoholismista olisi pystyttävä puhumaan avoimemmin. Se on sairaus, joka saa usein myös läheisen sairastumaan, joten siitä ei pitäisi vaieta. Kuvitellaan jonkun epäilevän, ettei naapuritalossa välttämättä ole perheen sisällä kaikki asiat kunnossa. On nähnyt ja kuullut asioita, jotka saattavat saada huolen heräämään. Siinä perheessä vanhemmat ehkä käyttävät paljon ja usein alkoholia. Lapset itkevät usein ja sieltä kuuluu riitelyä. Kuinkahan moni aikuinen ihminen toimii, jos joutuu tämänkaltaiseen tilanteeseen? Olisi ymmärrettävä paremmin se, että joskus reagoimatta jättäminen voi olla oikean ihmisen hyvinvoinnin ja avun tarpeen laiminlyömistä. Oliko reagointi liioiteltua tai väärinkäsitys, sillä ei ole merkitystä. On ollut kyseessä huoli lapsen hyvinvoinnin toteutumisesta, joten silloin on toimittava.

Lastensuojeluilmoituksen tekemiseen tulisi olla matalampi kynnys ihan meillä jokaisella aikuisella. Ilmoituksen voi jättää anonymisti, minkä tulisi madaltaa kynnystä toimimiseen. Lastensuojeluilmoituksen voi tehdä silloin, kun havaitsee tai on saanut tietoonsa sellaisia seikkoja, jotka vaarantavat lapsen turvallisen kasvuympäristön ja epäilee, että lastensuojelun tarve tulisi selvittää (Terveiden ja hyvinvoinnin laitokset). Lastensuojelulaki (417/2007) velvoittaa tietyt ammattihenkilöt ilmoituksen tekoon.

Lastensuojelulain mukaan sosiaali- ja terveydenhuollon, koulutoimen, poliisitoimen ja seurakunnan palveluksessa tai luottamustoimessa olevan henkilön on tehtävä viipymättä lastensuojeluilmoitus sosiaalilautakunnalle silloin, kun henkilö on virkaa tai tointa hoitaessaan saanut tietää ilmeisestä perhe- ja yksilökohtaisen lastensuojelun tarpeesta olevasta lapsesta (Lastensuojelulaki 417/2007 § 40).

Lastensuojelulain ja ilmoitusvelvollisuuden lisäksi, lasten asemaa turvaa YK:n Lapsen oikeuksien sopimus. Suomi liittyi tähän maailman ratifioituimpaan ihmisoikeussopimukseen vuonna 1991.

Lapsen oikeuksien sopimuksen tärkein tavoite on turvata jokaiselle lapselle elämän perusedellytykset ja turvallinen kasvuympäristö. Asianmukaisen terveydenhuollon ja koulutuksen ohella sopimuksen sisällön keskiössä ovat syrjimättömyys, lapsen edun huomioiminen, oikeus elämään ja kehittymiseen sekä lapsen näkemyksen kunnioittaminen häntä koskevissa asioissa. Tärkeintä on taata jokaiselle lapselle mahdollisuus olla lapsi. (Suomen YK-liitto.)

Lapsen ja nuoren ääni jää helposti kuulumattomiin, vaikka heillä voisi olla paljonkin sanottavana. Heidän kuulemisensa olisi todella arvokasta. Vaikka olosuhteet puhumiselle olisivat lapselle tai nuorelle ihanteelliset, saattaa silti jäädä paljon sanomatta. Jos meillä on huoli tällaisessa tilanteessa, niin silloinkin on toimittava. Joskus esimerkiksi nuori voi puhumattomuudellaan ja sisäänpäin suuntautumisellaan viestiä hätäänsä, koska ei osaa puukea murheitaan sanoiksi. Olisi ihanteellista, mikäli ihmiset pystyisivät toimimaan useammin toisilleen esimerkillisillä tavoilla. Harjoittaen esimerkiksi läsnäoloa ja kuuntelua, avoimuutta, puheeksi ottamista, kehumista ja rakentavan palautteen antamista. Kaikkea mahdollista vastapainoksi tälle vaikenemisen kulttuurille, mikä Suomessa valitettavan yleisesti ihmisten keskuudessa vallitsee.

Tämän opinnäytetyön aiheen valikoitumisen taustalla piilee myös omakohtainen kokemus, joten työmme teemaan kytkeytyy henkilökohtainen perspektiivi. Meillä molemmilla on kokemus kasvuympäristöstä, jossa vanhemmat ovat käyttäneet haitallisesti alkoholia. Koemme, että aihevalinnalla on suuri merkitys opinnäytetyön todellisen palvelevuuden kannalta. Mikäli tämä opinnäytetyö pystyy jollain tasolla palvelemaan tilaajamme toimintaa, koemme sen merkityksellisenä edistyksenä. Humanistisen ammattikorkeakoulun puolesta saimme valita opinnäytetyömme aiheen itsenäisesti, joten oppilaitoksemme taholta lähtökohdat olivat hyvät lähteä tekemään opinnäytetyöstämme juuri meidän näköistämme.

Lähdimme tiedustelemaan mahdollisilta tilaajilta mahdollisuudesta tutustua lapsen kokemusmaailmaan liittyen vanhemman haitalliseen alkoholinkäyttöön. Krista oli saanut vihiä Lasinen lapsuus -toiminnasta Vantaan kaupungin ehkäisevän päihdetyön yksikössä harjoittelussa ollessaan. Hän ajatteli ensimmäisenä kokeilla sitä väylää ja otti yhteyttä Minna Ilvaan, Lasinen lapsuus –toiminnan projektipäällikköön. Ei mennyt kauaakaan, kun ensimmäinen opinnäytetyötä koskeva palaveri oli sovittuna. Jo tässä palaverissa alkoi hahmottua opinnäytetyömme tavoitteet, kun Lasisen lapsuuden työntekijät kertoivat tarpeesta Varjomaailman kehittämiseksi.

Koemme Varjomaailman kehittämisen olevan todella arvokasta ja tärkeää työtä. Toiminnan olisi hyvä pystyä vastaamaan kohderyhmän tarpeisiin entistä enemmän ja tavoittaa kohderyhmä paremmin. Vanhemman haitallisella juomisella on paljon kasvuympäristöön ja kodin ilmapiiriin vaikuttavia tekijöitä (Simonen, Pirskanen, Kattaja, Holmila & Tigerstedt 2016, 65). Varjomaailma tavoittaa vasta murto-osan nuorista, jotka painiskelevat näiden ongelmien parissa omassa elämässään. Meille on tärkeää, että Varjomaailman toiminnan kehittymisen myötä olisi mahdollista tavoittaa ja kohdata yksikin nuori lisää. Vaatii nuorelta hyvin paljon uskallusta ja rohkeutta ottaa näitä asioita puheeksi, saati liittyä Varjomaailman toimintaan mukaan. Moni lapsi ja nuori kantaa huolta vanhempien juomisesta yksin, vanhempien juomisesta ja sen herättämästä huolesta ja pahasta olostä on kuitenkin lupa puhua ja Varjomaailmassa sitä asiaa voi turvallisesti harjoitella (Varjomaailma 2018).

Alkoholin varjossa elävillä nuorilla voi usein olla elämässään runsaasti erinäisiä toimintakykyä ylläpitäviä ja vahvistavia sekä voimaantumista tukevia tekijöitä. Nämä tekijät luovat uskoa nuoren elämään ja siinä selviytymiseen, vaikka eläkin haastavien tilanteiden ja kipeiden asioiden ympäröimänä. Pärjäämistä painottava näkökulma ei kuitenkaan vähättele vaikeiden kokemusten raskautta tai haitallisuutta. Se enemmänkin kehottaa herkistymään voimavarojen säilyvyyden tukemiseen. (Simonen ym. 2016, 66-67.)

Varjomaailma on paikka, jossa jokainen nuori saa olla oma itsensä. Siellä jokaisen subjektiivinen kokemus ja tunne on totta, eikä kenenkään kokemuksia vähätellä tai arvostella. Varjomaailmassa vallitsee hyväksynnän, arvostuksen ja turvallisen tuen ilmapiiri. Tätä sanomaa olisi tarpeellista saada vietyä eteenpäin. Myös erityisesti niille nuorille, jotka saattavat kokea vanhempansa juomisesta itselleen aiheutuvan hädän ja tuen tarpeen liioitteluksi. Alkoholiperheessä lapsi saattaa helposti ajautua vastuunkantajaksi, hän saa usein kiitosta tekemisistään, mutta alkaa kokea itsensä arvokkaaksi ainoastaan tekojensa ja saavutustensa myötä (Saarinen 2017). Näemme, että varsinkin tällä tavalla reagoivan nuoren tuskan huomaaminen voi olla erityisen haastavaa rauhtaiselle ammattilaisellekin. Tämä seikka oli otettava tarkasti huomioon Varjomaailman toiminnan kehittämispäivää suunniteltaessa sekä kehittämispäivän aikana.

Tarve Varjomaailman toiminnan kehittämiseksi tuli tilaajaltamme ja ensisijaiseksi tavoitteeksemme nousi Varjomaailman palveluiden kehittäminen paremmin kohderyh-

män tavoittavaksi. Päätimme lähteä kehittämään toimintaa kohderyhmää osallistamalla, jotta saisimme nuorten äänen kuuluviin heitä koskevassa kehittämistyössä. Menetelmiksi valikoitui toiminnalliset menetelmät, jotka ovat vahvuuksiamme ohjaustyössä. Kehittämistyön vaiheista ja menetelmistä kerromme lisää kohdassa ”Varjomaailman toiminnan kehittäminen”.

3 VARJOMAAILMA JA TAUSTAORGANISAATIOT

Varjomaailma on osa A-klinikkasäätiön toimintaa. A-klinikkasäätiön toiminta keskittyy ehkäisemään ja vähentämään päihteistä koituvia haittoja sekä muunlaisia terveydellisesti ja sosiaalisesti haastavia tilanteita. Säätiön toiminnan raamit perustuvat vankkoihin arvoihin, joita ovat ihmisarvon kunnioitus, luottamuksellisuus, suvaitsevaisuus ja vastuullisuus. (A-klinikkasäätiö 2018.)

Lasinen lapsuus –toiminta on vakiintunut A-klinikkasäätiön alaiseksi toimintamuodoksi jo vuonna 1986. Siitä lähtien toiminnan keinoin on väsymättömästi etsitty ja löydetty uusia sekä toimivia keinoja säröttömämmän elämän turvaamiseen lapsille ja nuorille, joille on aiheutunut kärsimystä vanhempiensa alkoholinkäytöstä. Lasinen lapsuuden toiminnassa korostetaan lapsen näkökulman huomioon ottamista ja avuntarpeen etusijalle laittamista. Lapsen kokemusmaailmaa kunnioitetaan ja elämää perheessä pyritään tarkastelemaan lapsen näkökulmasta. Toiminnalla pyritään vaikuttamaan jokaiseen aikuiseen siten, että he ymmärtäisivät pohtia oman alkoholinkäyttönsä- ja kulutuksensa vastuuvollisuutta. (Lasinen lapsuus –toiminta 2018.)

Varjomaailma -verkkopalvelu on osa A-klinikkasäätiön Lasinen lapsuus –toimintaa. Tärkeitä yhteistyökumppaneita ovat muun muassa Mannerheimin Lastensuojeluliitto, EHYT ry ja kuntien etsivät nuorisotyöntekijät sekä oppilashuollon henkilöstö. Varjomaailma on ensimmäinen suomalainen verkkopalvelu, joka on kohdennettu niille lapsille ja nuorille, joiden vanhemmat käyttävät tai ovat käyttäneet alkoholia lasta vahingoittavalla tavalla. Toiminnan tavoitteena on tarjota tietoa avun piiriin hakeutumisesta ja lievittää alkoholiongelmaan usein liittyvää häpeää. Lapsen ja nuoren näkökulma ei koettu olevan tarpeeksi korostettuna ennen Varjomaailman perustamista. (Lasinen lapsuus –toiminta 2018.) Toiminnan yksi tärkeimmistä tavoitteista on korostaa lapsen ja nuoren näkökulmaa aikuisten alkoholinkäytön seurauksista ja tuoda sitä näkyväksi.

Varjomaailman toiminta keskittyy verkkoon ensinnäkin siksi, että anonyymiys on monelle nuorelle ehdoton ehto sille, että uskaltautuu ottamaan asioita puheeksi. Monet Varjomaailmaan tulevista nuorista ovat saattaneet pitää sisällään tuskaa ja taakkaa hyvin kauan. Osa heistä ei ole välttämättä koskaan aikaisemmin kertonut vanhempansa juomisesta kenellekään. Sen tekeminen omilla kasvoilla, esimerkiksi koulukuraattorille, voi tuntua täysin mahdottomalta. Varjomaailmassa asian puheeksi ottaminen on mahdollista pienemällä todennäköisyydellä kokea tilanne liian pelottavaksi. Perääntymisen riski on myös pienempi. Joka kerta suunsa avattuaan, anonyymisti tai ei, se on kerta kerralta helpompaa. Tiedetään, että on nuoria, jotka ovat saaneet Varjomaailmasta tukea toimia rohkeasti ja puhua vanhempansa ongelmallisesta juomisesta esimerkiksi jollekin lähipiirissä.

Lasisen lapsuuden nettisivustolla kerrotaan Varjomaailman olevan paikka, jossa nuoret voivat saada vertaistukea samankaltaisissa tilanteissa olevilta nuorilta. Siellä on myös mahdollisuus saada apua aikuiselta, kenellä on ymmärrystä ja tietoa alkoholin ongelmallisesta käytöstä perheissä. Joskus voi olla hyvinkin haastavaa luottaa aikuisen tai löytää keinoja ottaa vaikea aihe puheeksi. Toiminta on keskitetty verkkoon, koska se on luontainen ympäristö nuorille. Lisäksi se madaltaa nuorten kynnystä ohjautua Varjomaailman tarjoaman tuen ja toiminnan piiriin. Tätä varten sivustolla on nimettömänä toimiva neuvontapalvelu Varjoneuvonta. Siellä nuori voi esittää luottamuksellisesti mieltään askarruttavia kysymyksiä turvalliselta, ammattilaiselta aikuiselta. Kaikkiin nuorten esittämiin kysymyksiin on luvattu vastata kolmen päivän sisällä.

Varjoryhmät puolestaan ovat suljettuja, anonyymeja nettivertaisryhmiä. Ryhmiä järjestetään kahdesta neljään vuoden aikana, jokaisen kesto on noin kolme kuukautta ja ryhmiä ohjaa alan ammattilaiset. Yhteen ryhmään mahtuu noin 10 nuorta. Ryhmissä keskusteluissa käsitellään vanhempien päihteidenkäyttöä ja jutellaan mielen päällä olevista asioista samankaltaisissa tilanteissa olevien nuorten sekä ohjaajien kanssa. Ryhmissä käydyt keskustelut ovat aina luottamuksellisia ja ne ovat näkyvissä vain ryhmän jäsenille. Ryhmien aikana järjestetään myös chat-iltoja. (Lasinen lapsuus-toiminta 2018.)

Vanhemman alkoholiongelman lähellä eläneet ja kasvaneet nuoret ovat usein omaksuneet alkoholisteille ominaisen tarpeen salailla asioita. Siksi ryhmien anonyymiys on

hyvin tärkeä ja merkittävä seikka. Nimimerkin takaa on helpompi avata kipeitä, pitkäänkin salailtuja asioita. Etenkin tässä kontekstissa puheeksi ottamisesta on pyrittävä tekemään nuorelle mahdollisimman helppoa ja mutkatonta.

Vuonna 2015 laadittiin hallitusohjelma, jonka seurauksena sosiaali- ja terveysministeriö nimesi lapsi- ja perhepalveluiden toiminnan vahvistamisen yhdeksi tärkeimmistä tavoitteistaan. Tässä muutosohjelmassa Lasinen lapsuus tahtoo olla mukana niin, että lapset ja nuoret, jotka kokevat vanhempiensa alkoholinkäytön haitallisena, saisivat elämäntilanteeseensa helpommin apua ja tukea. Vuoteen 2015 asti Lasinen lapsuus-toiminta oli mahdollistunut erinäisten projektien, yhteistyöhankkeiden ja rahoitusten myötä. Rahoitus kuitenkin vakiintui vuonna 2016, kun Lasinen lapsuus alkoi saada kohdennettua toiminta-avustusta Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselta, STEA:lta. (Lasinen lapsuus –toiminta 2018.)

Lasisen lapsuuden nettisivustolla mainitaan toiminnalle vuosille 2016 - 2018 asetettuja tavoitteita. Näistä yksi keskeisimmistä on lasten perusarjen turvallisuuden edistäminen ja turvattomuuden ehkäiseminen. Halutaan aktiivisesti keskittyä lasisen lapsuuden kokeneiden aikuisten elämänlaadun kohentamiseen. Tavoitteissa mainitaan, että sitä voidaan parhaiten toteuttaa vertaistukea sekä neuvontaa tuottamalla ja tarjoamalla. Tärkeäksi toiminnan kannalta koetaan Varjomaailman palveluiden tunnetavuuden vahvistaminen ensisijaisesti lasten ja nuorten keskuudessa. (Lasinen lapsuus –toiminta 2018.) Opinnäytetyössä käyttämässämme näkökulmassa korostuu se, että pidämme itse edellä mainittuja arvoja erityisen auktoritatiivisina. Toivoisimme tällaisen arvomaailman sekä ymmärryksen ja kunnioituksen kulttuurin leviävän.

3.1 Digitaalinen nuorisotyö

Digitaalinen nuorisotyö on teknologian hyödyntämistä eri nuorisotyön työmuodoissa. Digitaalinen nuorisotyö mielletään usein vain verkossa tehtäväksi nuorisotyöksi, mutta tämä ei pidä paikkaansa. Olennaista digitaalisen nuorisotyön käsitteessä on se, että teknologiaa ei nähdä ainoastaan välineenä, jota käytetään, tai verkkotilana, joka yhdistää nuoria. Digitaalinen teknologia voi olla nuorisotyössä myös sisältönä tai olennaisena osana toimintaa. Digitaalista nuorisotyötä voi olla esim. sisällön tuottaminen tai nuorten kohtaaminen verkossa. Se on työmenetelmä nuorisotyössä. (Lauha 2015.)

Varjomaailma-toiminta on nuorille suunnattua verkkonuorisotyötä. Varjomaailmassa digitaalinen nuorisotyö toteutuu alustana, verkkotilan hyödyntämisenä. Myös

sisällöllinen ja toiminnallinen aspekti toteutuu Varjomailma-toiminnassa. Nuoret kohdataan verkossa erilaisia keskustelualustoja käyttäen. Lisäksi Varjoryhmien ja chattien sisältöä tuotetaan esimerkiksi Varjoblogiin.

Tomi Kiilakoski (2016, 26) määrittelee digitaalisen nuorisotyön kasvatukseksi digitaalisten kulttuurien ja ilmiöiden kohtaamiseen ja digitaaliseen toimintaan, johon olennaisena liittyy mediakasvatus kouluissa. Digitaalisen nuorisotyön keskeisimpiä tavoitteita on hyödyntää digitaalista mediaa ja teknologiaa nuorisotyön tavoitteiden mukaisesti, sillä tavoitteet ovat usein sisäänrakennettu nuorisotyön käytäntöihin ja prosesseihin. Nuorisotyössä on huomattu tarve tunnistaa nuorten uudenlaisia kulttuurisia ilmiöitä, joihin liittyy vahvasti digitaalisuus välineellisesti, sisällöllisesti ja toimintaympäristöllisesti. Samaan aikaan on koettu tarvetta nuorisotyön palvelujen ja toimintamuotojen kehittämiseen ja monimuotoisuuden lisäämiseen. Nuorisotoimialalla onkin viime vuosina puhuttu paljon digitaalisten laitteiden käytöstä sekä digitaalisten palvelujen ja digitaalisen työotteen kehittämisestä (Lauha 2016, 19).

Sosiaalisella medialla tarkoitetaan sellaisia verkkopalveluja ja sellaista yhteisöllistä toimintakulttuuria, joissa rakennetaan ja tuetaan vuorovaikutusta ja verkostoitumista, käyttäjien aktiivista osallistumista ja yhteistoimintaa sekä tiedon ja sisällön yhteistä tuottamista ja jakamista (Franklin & Van Harmelen 2007). Varjomailma toimii sosiaalisessa mediassa Instagramissa sekä Facebookissa.

Digitaalisen nuorisotyön historia kytkeytyy nuorisotyöhön selvästi. Jo 1980-luvulla nuorisotaloilla on päässyt pelaamaan pelikonsoleilla ja jo tällöin verkkoa on hyödynnetty tiedottamiseen. Tälläkin hetkellä verkkoalustat ovat nuorten suosimia tiedon lähteitä, missä toteutetaan esimerkiksi nuorten tieto- ja neuvontatyötä. Nuorisotyö on aina etsinyt paikkaansa siellä, missä nuoretkin ovat. Nuorisotyön historiassa on näkynyt vahvasti tietoyhteiskunnan ja teknologian kehitys (Lauha 2016, 20). Vuonna 2017 voimaan astuvan nuorisolain valmistelussa on muun muassa nostettu esiin digitaalisten toimintaympäristöjen merkitys nuorten yhteydenpidon, harrastamisen, osallistumisen ja vaikuttamisen areenana (HE 111/2016 vp, Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015).

3.2 Kokemusasiantuntijuus nuorisotyössä

Henkilö, kenellä on henkilökohtaista kokemusta sairastamisesta, kriisistä tai jostakin tietyistä elämäntilanteesta, voidaan määritellä kokemusasiantuntijaksi. Henkilö voi olla itse sairastava, kuntoutuja, palvelun käyttäjä tai usein myös läheisen roolissa. Virallisemmaksi määritelmä tulee, mikäli henkilö on käynyt kokemusasiantuntijakoulutuksen. Kokemusasiantuntijalla on tieto siitä, mitkä asiat häntä ovat auttaneet ja millä tekijöillä on ollut vaikutus hänen tai läheisensä elpymisessä ja selviytymisessä. Hänellä on lisäksi tahto palveluiden kehittämiseen ja muiden tukemiseen oman kokemustietonsa perusteella. (Kostiainen, Ahonen, Verho, Rissanen & Rotko, 2014.)

Myöskin vertaistoimintaa, jota tapahtuu esimerkiksi kolmannen sektorin erilaisissa yhdistyksissä, järjestöissä sekä vertaisryhmissä, voidaan kutsua kokemusasiantuntijatoiminnaksi. Kokemusasiantuntija- ja vertaistoiminnan välinen eroavaisuus liittyy olennaisesti kohderyhmään. Kokemusasiantuntijat vaikuttavat viiteryhmänsä ulkopuolella sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmässä, oppilaitoksissa ja ammattilaisten tukena. Vertaiset puolestaan toimivat omassa viiteryhmässään, muiden kuntoutujien rinnalla, esimerkiksi AA-ryhmässä. (STM 2009.)

Kokemusasiantuntijatoiminta palvelujärjestelmässä perustuu sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön Mielenterveys- ja päihdesuunnitelmaan vuosille 2009–2015. Erityisesti perustuen ehdotukseen asiakkaan aseman vahvistamisesta. Suunnitelmassa todetaan, että kokemusasiantuntijat otetaan mukaan mielenterveys- ja päihdepalvelujen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin, kuntien strategiatyöhön sekä kuntoutuksen työryhmiin. (Mieli 2009 -suunnitelma.)

Kokemusasiantuntijuus on moniulotteista. Siihen liittyy olennaisesti ihmisen omakohtainen voimaantuminen sekä myönteiset vaikutukset esimerkiksi sairauksiin liittyviin asenteisiin ja asennoitumiseen. Kokemusasiantuntijuutta palveluiden järjestämisen näkökulmasta tarkasteltaessa korostuu palveluiden asiakaslähtöisyys sekä tuloksellisuuden edistäminen, vertaisuuden ja vertaistuen merkityksellisyyttä ammatillisen toiminnan rinnalla unohtamatta. Kehitettäessä, suunniteltaessa, arvioidessa ja toimeenpantaessa palvelujärjestelmää kokemusasiantuntijuus on nykypäivänä isossa roolissa. Useissa hankkeissa ja järjestöissä se on jo vakiintunut osaksi keskeistä toimintaa ja sitä kehitetään aktiivisesti erilaisissa hankkeissa. (Kostiainen ym. 2014.)

Krista on toiminut lastensuojelun kokemusasiantuntijana Pesäpuu ry:n koordinoimassa Voima Vaikuttaa! – nuorten kokemusasiantuntijoiden verkostossa. Samanaikaisesti hän teki nuorisotyön harjoittelua Pesäpuulla, joten asetelma oli haastava. Sijoitettujen nuorten kanssa työskennellessä oli oltava hyvin varovainen siinä, kuinka paljon avaa omaa menneisyyttään. Tässä kyseisessä tilanteessa nuoret tiesivät Kristan olleen sijoitettuna, koska hänen kokemusasiantuntijuutensa oli tiedossa.

Omakohtaisuuden liiallinen korostaminen tilanteessa, jossa nuoret ovat keskiössä ja kokemusasiantuntija ohjaajan roolissa, on poikkeuksetta toimintaa, jonka keinoin ei saada hyvää aikaan. Omakohtaisuuden etäännyttäminen toimiessa ohjaajana on tärkeä taito, koska tällöin ohjaaminen voi onnistua todella hyvin. Ohjaaja tiedostaa omat kokemuksensa ja kykenee niiden kautta tarjoamaan nuorelle ymmärrystä ihan eri tavalla, kun ihminen, jolla ei ole samankaltaisia kokemuksia. Ohjaajan roolissa ei kuitenkaan voi avata koko menneisyyttään tai kertoa liian avoimesti omista kokemuksistaan, sillä silloin ohjaajan rooli särkyä.

Luottamus ja vertaisuus ohjaajan ja ohjattavan välillä on tärkeää, mutta näitä ei rakenneta sillä, ettei ohjaaja pysty pysymään roolissaan. On osattava luovia luontevasti näiden kahden roolin välimaastossa. Kokemusasiantuntijan rooli kytkettynä ohjaukseen nuorisotyössä voi olla hyvinkin hedelmällistä, koska silloin mahdollistuu huomion systemaattinenkin keskittäminen olennaisiin asioihin. Nuoret myös aistivat paljon asioita, joten ohjaajan omakohtaisuus, tietämys ja pätevyys ilmenevät, vaikkei ohjaaja saattaisikaan menneisyytensä tapahtumia yksityiskohtaisesti.

Takalan (2012, 2013) mukaan läheisen päihdeongelmiin liittyy paljon vaikeneamista. Kokemusten jakaminen vertaisten kanssa tuntuukin olevan erityisen hedelmällinen tapa käsitellä esimerkiksi häpeää ja syyllisyyttä. Toisten kokemuksista kuuleminen vahvistaa ymmärrystä siitä, että vaikeuksien kanssa ei ollakaan yksin. Omaksi heikkoudeksi luullut piirteet ovatkin luontainen seuraus läheisen, kuten vanhemman, tekemästä kaltoinkohtelusta. Nämä oivallukset voivat olla hyvin lohdullisia ja lisätä armollisuutta itseä kohtaan. Oivallukset avaavat silmiä alkoholiongelman yleisyydelle ja tämä ihan itsessään voi helpottaa käsittelyä ja hyväksymistä. Tilaajan ja kehittämispäivään osallistuneiden nuorten taholta nousikin esiin tarve vertaisuuden lisäämiseen ja kokemusasiantuntijuuden hyödyntämiseen Varjomailman toiminnan piirissä. Pohdimme lisää kokemusasiantuntijuuden hyödyntämistä Varjomailmassa kohdassa ”Kehittämispäivän tulosten esittely”.

4 ALKOHOLI

Puhuttaessa alkoholista, viitataan yleisimmin etanoliin eli etyylialkoholiin. Alkoholiasisältävät juomat jaetaan mietoihin ja väkeviin sen mukaan, kuinka paljon juomassa on prosentuaalisesti alkoholia. Vuosittain alkoholista aiheutuu jopa miljardin euron edestä yhteiskunnallisia haittakustannuksia. Alkoholien arvellaan olevan päihteistä selkeästi kaikista haitallisista sen aiheuttamien sairauksien ja kuolleisuuden vuoksi. (Päihdelinkki 2018.)

Sairautta, jossa mieli ja elimistö tulevat riippuvaiseksi alkoholin saamisesta, kutsutaan alkoholismiksi. Alkoholiriippuvuudelle on ominaista alkoholin jatkuva, usein toistuva tai pakonomainen käyttö. Käyttöön eivät vaikuta sen aiheuttamat sosiaaliset tai terveydelliset haitat. Fysiologisen riippuvuuden kehittyminen liittyy useimmiten olennaisesti alkoholismiin. Henkilön sietokyky alkoholin vaikutuksiin kasvaa. Alkoholien käytön lopettamisen yhteydessä voi esiintyä eriasteisia vieroitusoireita. Psykologisella tasolla pakonomaisen tai addiktiivisen alkoholin käytön taustalla on usein henkilön taustaan ja elämäntilanteeseen liittyvä ja mielelle sietämätön avuttomuuden tunne. Biologisella tasolla puolestaan taustalla on päihteiden jatkuvan käytön ja pitkäaikaisen stressin aiheuttama keskushermoston toiminnan muutos. (Huttunen 2017.) Alkoholismi on kokonaisvaltainen sairaus, joka vaikuttaa merkittävästi käyttäjän lisäksi läheisiin ja muuhun ympäristöön. Alkoholismia sairastavan läheiset toimivat ikään kuin sijaiskärsijöinä.

Vuonna 2018 Suomessa alkoholi on laillinen päihde. Sen käyttö ja ostaminen on kuitenkin lain mukaan kiellettyä alaikäisiltä eli alle 18-vuotiailta. Väkeviä (yli 22 % alkoholia sisältäviä) alkoholijuomia saa kuitenkin ostaa vasta 20-vuotiaana. Myyntiä, kulutusta ja mainontaa pyritään säätelemään, jotta kyettäisiin hillitsemään alkoholista aiheutuvia haittoja. (Päihdelinkki 2018.) Puhuttaessa pyrkimyksestä ohjata yksilön päihteiden käyttöä ja kulutusta, puhutaan Suomen kontekstissa päihdepolitiikasta. Sen tavoitteena on rajoittaa päihteiden kulutuksesta ihmiselle, yhteisölle ja maapallolle koituvia haittavaikutuksia. Päihdepolitiikan erinäisiä ilmenemismuotoja ovat esimerkiksi alkoholiin kohdennetut ostorajoitukset, suorat kiellot, haittaverot ja kasvatuksellinen toiminta, esimerkiksi lapsiin ja nuoriin kohdennettu ehkäisevä päihdetyö. (STM 2018.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tuoreimman alkoholin kulutusta tarkastelevan tilastoraportin mukaan alkoholijuomien kokonaiskulutus Suomessa oli 10,3 litraa sataprosenttista alkoholia 15 vuotta täyttäneeltä asukasta kohti vuonna 2017. Kokonaiskulutus väheni vuoteen 2016 verrattuna 4,4 prosenttia. (THL 2018.) Suomalaiseen kulttuuriin alkoholi kuuluu kuitenkin olennaisesti, vaikka sen kulutus on lähivuosina pienentynytkin. Varsinkin nuorten keskuudessa alkoholia juodaan aiempaa vähemmän. Alkoholia käytetään edelleen humalahakuisesti, eikä alkoholinkäyttöä vieroksuta tai paheksuta mikäli se pysyy kohtuuden rajoissa. Alkoholista kieltäytymistä voidaan jopa ihmetellä ja tätä valintaa kyseenalaistaa. (Havio, Inkinen & Partanen 2013.)

4.1 Haitallinen alkoholinkäyttö

Alkoholin riskirajat on määritelty miehillä maksimissaan seitsemään annokseen ja naisilla enintään viiteen annokseen päivässä, mutta näillä määrillä koetellaan jo vakavasti terveyttä. Myös se, kuinka tiuhaan lasit tyhjenevät, vaikuttaa toki promillejen koaamiseen. Viikkotasolla miesten alkoholinkäytön korkeaksi riskitasoksi on määritelty 24 annosta ja naisilla 16 annosta. Kohtalaisen riskin raja on miehillä 14 ja naisilla seitsemän annosta viikossa. (Käypä hoito –suositus 2018.)

Vuonna 2000 toteutetun juomatapatutkimuksen mukaan Suomessa 5-6 % naisista ja 23-24 % miehistä ylittää alkoholin kulutuksessa riskikulutusrajan (Mustonen 2010). Kansallinen ja kansainvälinen tutkimus alkoholinkäyttöön liittyvistä haitoista on pääosin kohdistunut itse käyttäjän kärsimiin haittoihin. Huomattavasti vähemmän on tutkittu alkoholinkäytön haittoja muille kuin käyttäjälle itselleen. (Huhtanen & Tigerstedt 2010, 220.) Läheisen alkoholin käyttö vaikuttaa kuitenkin laajalti kielteisesti perheeseen, erityisesti lapsiin. Tällaisia kielteisiä vaikutuksia voivat olla muun muassa perheen taloustilanteen heikkeneminen, lasten laiminlyönti, henkinen sekä fyysinen väkivalta ja tapaturmat.

Alkoholin haitoista vain noin 30 prosenttia kohdistuu alkoholia suuresti kuluttaviin ihmisiin (Kellomäki 2017, 23). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos tuottaa joka kahdeksas vuosi laajan koko suomalaista väestöä edustavan Juomatapatutkimuksen. Tutkimuksessa tarkastellaan läheisen alkoholin käytöstä aiheutuvia ongelmia. Ongelmat voivat ilmetä monin eri tavoin, liittyen perheeseen, terveyteen ja työhön. Vuonna 2008 kyselyn vastaajat raportoivat isiensä ja äitiensä alkoholiongelmia kaksi kertaa enemmän kuin vuonna 2000. Näistä luvuista on pääteltävissä alkoholikulutuksen kasvusuhdanteisuus. Reilu kolmannes miehistä (35 %) ja vajaa kolmannes naisista (31 %) oli

sitä mieltä, että heillä on alkoholiongelmia potevia läheisiä. (Huhtanen & Tigerstedt 2010, 229.) Kymmenessä vuodessa tilastot ovat kuitenkin eläneet ja alkoholin kulutus on saatu laskuun. Tähän on varmasti vaikuttanut avoin yhteiskunnallinen keskustelu päihdeongelmista ja niiden vaikutuksista.

Suomessa on tälläkin hetkellä rekisteritietojen ja väestötilastojen mukaan noin 65 000 – 70 000 alaikäistä lasta, joiden toisella tai molemmilla vanhemmilla on päihdeongelma (Raitasalo, Holmila & Jääskeläinen 2016, 83). Päihdeongelmaan liittyvistä rekisterimerkinnöistä suurin osa (70-80 %) koskee alkoholinkäyttöä, lopuissa on kyse huumeista. Tässä opinnäytetyössä keskitymme haitalliseen alkoholin käyttöön ja siitä johtuviin seurauksiin, jotka kohdistuvat lapsiin ja nuoriin.

4.2 Vanhemman haitallisen alkoholinkäytön seuraukset lapselle ja nuorelle

Warpeniuksen ja Tigerstedtin (2013, 15–16, 17) mukaan elämme yhteiskunnassa, jossa korostetaan yksilönvapautta keinoja kaihtamatta. Tästä johtune se, että alkoholin liikkakäytön ajatellaan olevan pääasiallisesti yksilön oma ongelma. Harmillisen yleisesti ajatellaan juovan vaikeuksien hoitamisen pois päiväjärjestyksestä ratkaisevan kaiken. Tämä näkemys kuitenkin vähättelee alkoholiongelmaisen läheisen oikeutta tulla kuuluksi ja kohdelluksi uhrina, alkoholismien sijaiskärsijänä. Haluammekin siis opinnäytetyössämme korostaa sitä, että alkoholin ongelmallinen käyttö vaikuttaa vahvasti myös läheisiin.

Yhtenäisenä tekijänä Varjomaailman kehittämispäivään osallistuneilla nuorilla oli kaikilla omat kamppailunsa varttuessaan liikaa juovan vanhemman kanssa. Lapsuuden kokemuksilla on selkeä yhteys nuoruuteen ja aikuisuuteen. Usein näitä lapsuudessa ja nuoruudessa saatuja säröjä korjataan vielä pitkälle aikuisuuteen esimerkiksi psykoterapian keinoin. Kannetusta huolesta ja ahdistuksesta voi seurata lapselle itselleen niin henkistä, kuin somaattistakin oireilua, mutta aina tämä oireilu ei ilmene heti vaan seuraukset näkyvät mahdollisesti vasta vuosien päästä (Pirskanen 2017).

Aikuisten juomisen merkityksestä lasten elämään ei tiedetä paljoa, sillä tutkimustietoa aiheesta on hyvin vähän (Itäpuisto 2008, 8). Tämä voi johtua muun muassa siitä, että alle 18-vuotiaat eivät saa ilman vanhemman lupaa osallistua kyselyihin tai tutkimuksiin. Lasten kokemuksia tai näkemyksiä ei myöskään oteta esimerkiksi alkoholipoliittisissa päätöksissä huomioon. Suomi on allekirjoittanut YK:n lapsen oikeuksien sopi-

muksen, jonka mukaan lapsella tulee olla oikeus turvalliseen ja hyvään kasvuympäristöön (Unicef 2018). Kuitenkin, aikuisten haitallinen alkoholinkäyttö uhkaa näitä oikeuksia monin tavoin.

Elämä alkoholistin kanssa on epävarmaa ja epäjohdonmukaista, ikinä ei voi olla varma siitä, mitä huomina tuo tullessaan. Tällaisen epävarmuuden keskellä eläminen ei ole lapsen tai nuoren edun mukaista. Epävarmuus ja epäjohdonmukaisuus luovat lapsen elämään turvattomuutta. Turvattomuus puolestaan aiheuttaa stressiä ja tarpeen olla jatkuvasti valppaana. Jatkuva stressi heikentää uuden oppimista kaiken energian mennessä selviytymiseen. Pelottavista kokemuksista lapsuudessa jää aivoihin muistijälki, joka voi myöhemmin elämässä laukaista samankaltaisesta ärsykkeestä. Myös esimerkiksi alkoholin hajua voi laukaista monessa ihmisessä pelkoa tai häpeää. (Viljamaa 2014, 166.)

Äärimmäisen tärkeää olisi saattaa tällaisen kasvuympäristön ympäröivän lapsen tielle turvaa jotakin muuta reittiä, jos sitä ei kotona ole saatavilla. Ihminen tarvitsee turvallisuuden tunnetta. Ellei perusturvan tunnetta ole, voi etenkin tunne-elämä olla moniulotteisesti todella haastavaa. Haavoittunut perusturvallisuuden tunne, lapsena sisäistetty hyläytyksi tulemisen pelko, voi vielä aikuisuudessakin näyttäytyä esimerkiksi siten, että on mahdotonta uskoa ihmisten haluavan pysyä hänen elämässään silloinkin, kun rakkautta ei ansaita suorittamalla (Kellomäki 2017, 150).

Kirsimarja Raitasalo on tarkastellut vanhempien alkoholinkäyttöä lasten seurassa ja siihen liittyviä asenteita. Hän puhuu ”juomisen kotiutumuksesta”. Juominen on alkanut keskittyä kodin seinien sisälle. Alkoholilla ei ole siirtynyt vain fyysisesti koteihin vaan juomisen ympärille on kehitetty erilaista askareita, tilanteita ja rituaaleja (THL 2017). Näiden toimien sivussa juominen on ikään kuin hyväksyttävää. Kotona on kuitenkin usein lapsia eivätkä lapsen läsnäolo ja alkoholi kuulu yhteen.

THL:n kahdeksan vuoden välein toteuttamassa laajasisältöisessä Juomatapatutkimuksessa on selvitetty myös alkoholin käyttötilanteita sekä asenteita lasten seurassa juomiseen. Vuoden 2008 juomatapatutkimuksen aineistoista käy ilmi, että suuri osa juodusta alkoholista juodaan kotona. Kun vanhemmat juovat kotona, juodut määrät eivät useimmiten ole kovin suuria. Juomatapatutkimuksen tuloksien perusteella kuitenkin tilanteita, joissa aikuiset ovat lasten läsnä ollessa selkeästi humalassa, on Suomessa vuosittain noin 2,2 miljoonaa. (Raitasalo 2011, 19.) Kotona juominen voi mahdollistaa paremmin ongelman salailun ulkopuolisilta. Tyypillisesti kulisseja pyritään

pitämään kasassa, niin hyvin kuin mahdollista. Näin ollen asioiden todellinen laita ei välity kodin ulkopuolelle.

Minna Ilvan ja Janne Takalan vuonna 2012 teettämässä kyselytutkimuksessa “Mikä suojaa nuorta aikuisten alkoholinkäytön aiheuttamilta haitoilta?”, 12-18 vuotiaat suomalaiset nuoret vastasivat kysymyksiin liittyen kokemuksiinsa aikuisten alkoholinkäytöstä. Kyselyyn vastanneista nuorista kaksi prosenttia kokee kotona läheisen aikuisen alkoholinkäytöstä haittoja usein ja 24 prosenttia joskus. Häpeä, inho, viha ja pelko olivat yleisimmin koetut tuntemukset. Myös positiivisia asioita, kuten hauskuus, liitettiin vanhemman alkoholinkäyttöön. Kyselyyn vastanneista, joka neljäs on kokenut haittoja vanhemman alkoholin käytöstä kotona. Haittoja ilmoitti siis kokevansa 26 % nuorista. Haittojen aiheuttaja on yleisimmin oma isä (72 %) tai äiti (34 %). Merkillepantavaa on, että pojat (41 %) kokivat yleisemmin haittoja äidin juomisesta kuin tytöt (29 %). Äidin nykyinen tai entinen puoliso sen sijaan aiheutti tytöille (12 %) enemmän haittoja, kuin pojille (7 %). Muun sukupuolisia kyselyssä ei ole otettu huomiioon.

Nuorten kokemien haittojen tarkastelussa Takala ja Ilva ovat päätyneet puhumaan psykososiaalista ja konkreettisista haitoista. Psykososiaalisiksi tulkittavat haitat; perheen riitaisuus, häpeä, ahdistus, luottamuksen menettäminen ja pelko, ovat nuorten haittakokemuksina yleisempiä kuin konkreettiset haitat. Konkreettisiksi haitoiksi tulkittavista haitoista unen puute oli tavallisin.

On tapana sanoa alkoholiongelman olevan kansanterveysongelma Suomessa. Terveyttä painottava näkökulma on hyvä huomioida paitsi päihdeongelmaisten aikuisten, myös heidän lastensa kohdalla. Palveluissa, kuten päihdehuollossa ja muussa terveydenhuollossa tulisi tehdä lapset ja nuoret näkyviksi ja tarjota heille oikea-aikaista apua. (Pirskanen 2017.) Lapsuus liikaa juovan vanhemman kanssa on vakava riski lapsen terveydelle ja kehitykselle. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että alkoholia runsaasti käyttävien vanhempien lapsilla on kohonnut riski kokea erilaisia lapsuudenajan vaikeuksia. (Holmila ym. 2016, 87.) Nämä vaikeudet johtuvat usein puutteista kasvuympäristössä, riittämättömästä huolenpidosta tai hoitamattomasta kodista, humalaisen aikuisen käytöksestä puhumattakaan. Tämä voi aiheuttaa lapsessa erilaista fyysistä ja psyykkistä oireilua.

Lapsen persoonallisuus ja identiteetin rakentuminen ovat myös vaarassa, sillä kasvuympäristö vaikuttaa vahvasti persoonallisuuden muotoutumisessa. Lapsella on jat-

kuva stressitila, mikä johtuu vanhempien alkoholin käytöstä. Kasvaminen alkoholiperheessä ja altistuminen alkoholinkäytön haitoille altistaa lasta psykososiaalisille ongelmille sekä kognitiivisille ja mielenterveydenhäiriöille. Suomalaisia nuoria käsittelevässä tutkimuksessa todettiin, että lapsen ennen teini-ikää kokema vanhemman päihdeongelma on yhteydessä lasten mielenterveys- ja päihdeongelmiin. Näillä lapsilla on jopa kaksinkertainen riski sairastua mielenterveysongelmiin. (Holmila ym. 2016, 91.)

Erik H. Eriksonin teoria persoonallisuuden kehittymisestä kuvaa kahdeksan eri vaiheen myötä lapsen persoonallisuuden rakentumista. Nämä niin kutsutut kehityskriisit tulisi käydä läpi turvallisessa ympäristössä, etteivät ne kasaannu aikuisuudessa. (McLeod 2018.) Lapsella, joka elää juovan vanhemman kanssa, ei ole mahdollisuutta rakentaa eheää identiteettiä. Lapsi tarvitsee hyvän ja turvallisen vanhemmuuden tai kiinteän läheissuhteen kasvaakseen tasapainoiseksi aikuiseksi.

Jokaisella ihmisellä on geneettisen perimän ohella ylisukupolvinen sosiaalinen perimä (Holmila, Bardy & Kouvonen 2008, 421). Sosiaalisella perimällä tarkoitetaan vanhempien haittojen siirtymistä jälkikasvulle ja se perustuu usein oppimiseen tai kasvua ja kehitystä hankaloittaviin kokemuksiin (Holmila ym. 2008, 422). Syntymänsä jälkeen jokainen meistä ammentaa itseensä lukuisia erilaisia asioita. Tätä tapahtuu tietoisesti, mutta myös tiedostamatta. Oman historian kulkemista mukana ei voi juuri estää eikä sen käsittely lopu välttämättä koko elämän aikana. Yksilön kehitykseen vaikuttavat suuresti muun muassa kasvuolosuhteet, perhe ja ympäröivä yhteiskunta. (Holmila ym. 2008, 421.)

Sanotaan, että pieni lapsi peilaa toimintansa vanhemmaltaan. Turhaan ei siis korosteta sitä, kuinka tärkeää vanhemman olisi näyttää lapselleen hyvää esimerkkiä. Aina se ei kuitenkaan ole yksinkertaista. Asiaa voisi kuvata esimerkiksi niin, että ihmiseltä on omassa lapsuudessaan jäänyt joku asia puuttumaan, esimerkiksi tunteidenkäsittelytaidot, ja vanhemmaksi tultuaan hän ei kykene opettamaan tunteidenkäsittelytaitoja omalle lapselleen.

Alkoholiongelmien periytymisen tutkimisen yhtenä vaikeutena on päihdeongelman kietoutuminen muihin psykososiaalsiin ongelmiin. Haitalliseen alkoholinkäyttöön liittyvät ongelmat tyypillisesti periytyvät, ainakin jollain tasolla. Lapselle muodostuu vääristynyt kuva alkoholinkäytöstä vanhemman juodessa itsensä toistuvasti humaan. Lapsuuden käsittelemättä jääneet ikävät kokemukset vanhemman ongelmalli-

sesta alkoholin käytöstä voivat olla myöhemmin syynä lapsen omaan päihteiden käyttöön. Biologisen alttiuden ja perimän vaikuttavuutta taustalla unohtamatta. (Taitto 2002, 17.)

Nuoruusajan erityyppisen ongelmakäyttämisen riskiryhmää ovat alkoholia haitallisesti käyttävien vanhempien lapset. Useissa tutkimuksissa, jotka perustuvat laajoihin väestötöksiin, on haluttu löytää nuorten häiriökäyttämisen taustalla olevia syitä. Vanhempien alkoholin ongelmakäytön on todettu olevan yksi selittävästä tekijöistä. Mikäli vanhempien juomisen lisäksi nuori kohtaa väkivaltaa, on nuorella suuri riski sairastua psyykkisesti. (Holmila ym. 2008, 422.) Liikaa juovan vanhemman lapsesta voi tulla usein myös vaitelias ja huomaamaton, joka välttelee konflikteja.

Kartoitusta lapsen tai nuoren tilanteesta tehtäessä tarvitaan lähes poikkeuksetta kokonaiskuva perheen tilanteesta. Oireileva nuori tulisi nähdä tulevana aikuisena, vanhempaa vastaavasti tarkasteltava kerran hylättynä lapsena. Auttamistyön käytäntöjä haastavat trauman ja kaltoinkohtelun erinäiset logiikat, jotka monesti esiintyvät rinnakkain perheissä, joissa esiintyy ongelmallista alkoholinkäyttöä. Näiden päällekkäisyyksien näkeminen ja ymmärtäminen ovat erityisarvoisen tärkeässä asemassa sosiaalisen perimän katkaisemisesta puhuttaessa. On oltava tuntosarvet pysytyssä perheen kokonaistilanteen suhteen, mutta myös kyettävä arvioimaan olisiko lasta hyvä auttaa yksin vai erillään perheestä. On myöskin tärkeää ratkaista, onko lapsen ja vanhemman etua mahdollista yhdistää. (Holmila 2002, 429.)

5 LASISESTA LAPSUUDESTA SELVIYTYMINEN

Kasvaminen ja eläminen alkoholinhuuruudessa ympäristössä jättää lähes poikkeuksetta jälkensä ihmiseen. Joskus vaikutukset ovat nähtävissä jo varhain, toisinaan ihminen voi pitkäänkin elää ajatellen, ettei kasvaminen kosteissa olosuhteissa ole vaikuttanut häneen juuri mitenkään (Raitasalo, Holmila & Jääskeläinen 2016, 83). Joillekin esimerkiksi vanhemmaksi tulo, läheisen kuolema tai avioero voivat olla sellaisia kipeitä käännekohtia elämässä, joiden aiheuttamassa tunnemyrskyssä menneisyyden traumat nostavat päätään.

Meille molemmille ongelmallisen alkoholinkäytön varjossa kasvamisen käsittely on tullut ajankohtaiseksi jo nuoruudessa. Tähän olemme kaivanneet ja saaneet tueksi psykoterapiaa, josta tiedämme olleen hyötyä menneisyytensä käsittelyssä monelle muul-

lekin. Ammattilaisten avun puoleen kääntymisen kynnyksestä ei kannata pitää liian korkealla. Avun hakeminen ei ole luovuttamista tai merkki siitä, etteikö pärjäisi. Tuen tarpeen tunnistaminen, sen hakeminen ja vastaanottaminen ovat pikemminkin vahvuutta ilmentävää toimintaa.

Alkoholin ongelmakäyttöön liittyvä salailu ja vähättely heijastuvat helposti omaan ajatteluun ja elämään. Siksi tähän kontekstiin liittyy usein ongelmallinen ajatus omien ongelmien pienuudesta ja mitättömyydestä. Surullisen moni ihmisistä toistaa huomaamattaan oman lapsuudenkotinsa käyttäytymismalleja, täten myös epätoivotut ja destruktiiviset mallit voivat siirtyä sukupolvelta toiselle (Raitasalo ym. 2016, 92). Lasisesta lapsuudesta selviytyminen on kuitenkin pääsääntöisesti jokaiselle ihmiselle mahdollista. Selviytymiseen vaikuttavat monet tekijät, kuten lapsen persoonallisuus, ikä ja kehitystaso, lasten lukumäärä perheessä, perheen ulkopuoliset turvaverkostot, onko päihteiden käyttäjä isä vai äiti vai molemmat vanhemmat (Taitto 2002, 18).

5.1 Selviytymisroolit

Elämä juovan aikuisen kanssa vaatii lapselta sopeutumista ja mukautumista arvaamattomiin tilanteisiin. On tyypillistä, että lapsi valitsee itselleen roolin, jonka avulla selviytyä ja huolehtia omista tunnetarpeista. Wegscheider on kuvannut jo vuonna 1976 neljä tyypillistä selviytymisroolia. Nämä ovat edelleen valideja, koska tämän päivän teoriat tukevat Wegscheiderin näkemystä. (McConnell 1992, 71.) Yksinäisyys ja negatiiviset tunteet, kuten pelko, viha ja suuttumus voivat purkautua monin tavoin, esimerkiksi jatkuvalla tekemisellä ja suorittamisella. Asioiden hoitamiseen ja tekemiseen keskittään energia, siten ettei perheen ongelmia tarvitsisi ajatella. Tällainen niin kutsuttu *perheen sankari* hoitaa kotia, pienempiä sisaruksia, he ovat jäsenyneitä, tehokkaita, vastuullisia ja kypsiä. Usein myös esimerkillisiä koulussa ja mihin ikinä ryhtyvätäkään. Todellisuudessa roolin takana voi olla lapsi, joka on kroonisesti uupunut tekemiseen. Pysähtyminen voi tällaiselle kiltille suorittajalle olla pelottavaa (Kellomäki 2017, 152).

Toinen, ensimmäisen roolin vastakohta on *perheen syntipukki*, joka usein aiheuttaa ongelmia, on uhmakas ja piikittelevä. Syntipukki etsii omaa arvoaan kodin ulkopuolelta ja kaipaa huomiota. Huomion hakumenetelmät ovat usein negatiivisia. Varhainen alkoholinkäyttö, päihdekokeilut ja muu uhmakas käytös nähdään usein syynä perheen ongelmiin, vaikka todellisuudessa ongelman ydin on kasvuympäristössä, vanhempien

alkoholinkäytössä. Kolmas keino arjesta selviytymiseen on *eristäytyminen*. Näitä lapsia kutsutaan unohdetuiksi lapsiksi. He elävät usein mielikuvitusmaailmassa ja vaikeavat, uneksivat ja ovat hauraita. Useimmat unohdetut lapset haluavat rauhaa. He hyväksyvät tilanteet, ovat kilttejä eivätkä vaadi huomiota. Eristäytyminen on itsensä suojelemista ja turvan hakemista yksin olemisesta sekä yksinäisyydestä. (McConnell 1992, 74.)

Myös huumorin keinoin on mahdollista pyrkiä selviytymään. Tällaisia vitsiniekkoja kutsutaan McConnellin (1992) mukaan *perheen maskoteiksi*. He ovat usein yliaktiivisia ja peittävät alkoholin aiheuttamaa jännitystä ja harmia jatkuvalla esiintymisellä. Kun keskittyy kevyisiin asioihin, ongelmat katoavat. Sitä mistä ei puhuta, ei ole olemassa. Taustalla kuitenkin tässäkin on lapsen pelko ja yksinäisyys, ja näistä tuntemuksista hän pyrkii omin avuin selviytymään.

Lapsena selviytymisroolit ilmenevät harvoin muuttumattomina tai edes kovin selkeinä. Samalla lapsella voi olla eri tilanteissa erilaisia tapoja toimia. Lasta ei voi lokeroida mihinkään rooliin liian yksipuolisesti. Lapsen selviämiseen vaikuttavat lapsen oma persoonallisuus lapsen ikä ja kehitystaso vanhempien juomisen alkaessa, perheen lasten lukumäärä ja lapsen ulkopuoliset perheen tukiverkostot. (Taitto 2002, 18.) Lapsena huolehtijan rooliin tottunut, voi vielä aikuisenakin ajautua kantamaan vastuuta hänelle kuulumattomista asioista. Lapsena opitut mahdollisesti vääristyneet käyttäytymismallit seuraavat pitkälle aikuisuuteen. (Kellomäki, 2017, 150).

Selviytymisroolien kanssa käsikkäin kulkee puolustusmekanismit, joiden avulla ihminen pyrkii suojelemaan itseään. Tärkeää on tiedostaa auttaako puolustusmekanismit ratkaisemaan ongelmia vai pakenemaan niitä. Kieltäminen on yleinen keino suhtautua ongelmiin, mutta tämä aiheuttaa usein harhakuvia. Todellisuutta voi häiritä järkeistäminen, tukahduttaminen, siirtäminen ja fantasiat. Järkeistäminen on oikeutuksen löytämistä ajatuksille ja teoille, mikä lisää mukavuutta. Tukahduttaminen puolestaan työntää kielteisen ajatuksen pois tietoisuudesta, se helpottaa ja auttaa unohtamaan. Tämä voi kuitenkin kostautua myöhemmällä iällä, jos on opetellut tukahduttamaan tunteita ja kieltämään todellisuuden. Siirtämällä vastuuta voi puolustautua. Tuskalliset tunteet saattavat tiedostamattaankin siirtää muihin ihmisiin. Tai esimerkiksi toiveita raitistumisesta ei nähdä omina, vaan toiveet nähdään pikemminkin läheisen tai toisen parasta ajatellen. Totuus hämärtyy kieltäessä. Fantasiat suojelevat todellisen

elämän tuskalta. Lapsi saattaa kuvitella itselleen erilaisia uskomuksia esimerkiksi eheästä perheestä, mikä voi pitkään jatkuessaan johtaa kaikenlaiseen liikakäyttäytymiseen. (McConnel 1992, 102-105.)

5.2 Suojaavat tekijät ja riskitekijät

Vaikkei lapsen kasvuolosuhteet olisivatkaan olleet ihanteelliset, se ei tarkoita sitä, ett-eikö lapsi voisi selvitä elämässään mainiosti. Toisille puolestaan saattaa ilmaantua matkan varrella hyvin vakaviakin ongelmia ja seurauksia. Jokaisen ihmisen kokemus-maailma on hyvin uniikki ja haitat vaihtelevat suuresti yksilön sekä tilanteen mukaan.

Mitä enemmän ihmisellä on suojatekijöitä, sitä paremmin hän selviytyy elämän haas-teellisista kokemuksista. Suojatekijöiden avulla mielenterveys vahvistuu, kun taas ris-kitekijöiden vaikutuksesta puolestaan heikkenee. Suojaavat tekijät ja riskitekijät voi-daan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Niitä on mahdollista tarkastella myös yksi-löllisten tekijöiden kautta tai yhteisöllisellä tasolla. (Suomen Mielenterveysseura 2014, 17.)

Ackermanin (1992, 47) mukaan haitallisesti alkoholia kuluttavien vanhempien lasten selviytymiseen vaikuttaa paljon se, onko lapsi kykenevä solmimaan positiivisia per-heen ulkopuolisia ihmissuhteita. Lapsen merkittävä lähisuhde voi olla vaikka raitis iso-vanhempi, jonka luona hän viettää aikaa ja saa tätä kautta terveen aikuisen mallia omaksuttavakseen. Tällainen lähisuhde voi muodostua suvun ulkopuoliseenkin ihmi-seen, esimerkiksi opettajaan, nuorisotyöntekijään tai tuttavaperheen vanhempaan. Mikäli nuori ei ole saanut omaksuttavakseen terveen aikuisen mallia, voivat esimer-kiksi oman elämän aloittaminen ja parisuhde-elämä osoittautua hyvinkin haasta-vaksi.

Lapsi elää riskiympäristössä silloin, kun hänen vanhempansa käyttää haitallisesti al-koholia. Lapsen kokemus siitä, juoko vanhempi liikaa on subjektiivinen, eikä sitä voida ulkopuolelta määritellä. Alkoholistin lapsella on suurempi todennäköisyys kohdata tai ilmentää tietynlaisia ongelmia elämässään, kun taas lapsella, jonka perheen sisällä al-koholia ei ole juotu haitallisesti. Riskitekijöiden vastakohtana ovat suojaavat tekijät. Suojaavia tekijöitä vahvistamalla pyritään minimoimaan lapsen kokemia haittoja van-hemman ongelmallisesta alkoholinkäytöstä johtuen. (Itäpuisto 2005, 32-33.) Keskei-siksi suojaaviksi tekijöiksi nuorten kasvuympäristössä on mainittu muun muassa ajan

ja huomion saaminen (ainakin toiselta vanhemmalta tai muulta aikuiselta), tasapainoisuus vanhemman osoittaman huolenpidon ja kontrollin välillä, vanhempien keskinäisen suhteen eheys, vanhempien kiintymyksenosoitukset lapselle, perhesuhteet ja yhteiset aktiviteetit, lapsen toiminta myös perhe-elämän ulkopuolella ja perheen ulkopuolinen tuki (Velleman & Orford 1999, Velleman & Templeton 2007).

Suojaavia tekijöitä ja riskitekijöitä tässä kontekstissa ovat tutkineet myös Takala ja Ilva vuoden 2011 kyselytutkimuksessaan. Haittoja kokeneilta nuorilta kysyttiin suojaavien tekijöiden nimeämisen sijaan, että minkä asioiden he ajattelevat helpottavan heidän elämäänsä. Vastauksissa on melko suuria eroja sukupuolten välillä, mutta tärkeimpien asioiden järjestys tytöillä ja pojilla on lähes sama. Kodin riitelyn loppuminen, vaikeista tilanteista poispääsy, edellä suojaavaksi tekijäksi mainittu yhteinen aika ja harrastaminen, sekä päihteidenkäyttäjälle tarjottava hoito mainittiin keskeisiksi helpotuksen lähteiksi. Tyttöjen ja poikien välillä voidaan nähdä eroa siinä, miten vanhempien alkoholinkäytön aiheuttamaan ahdistukseen reagoidaan. Kavereiden näkeminen tai heidän kanssaan viestittely, musiikin kuuntelu ja sosiaalisen median eri väylät sekä ulos lähteminen ovat tavallisimmat ahdistuksen purkamisen keinot. Näistä pojilla korostuu tyttöihin verrattuna ainoastaan netissä surffaaminen. Pojat mainitsevat myös liikkumisen tyttöjä useammin helpottavaksi tekijäksi. (Takala & Ilva 2011, 7.)

Suojaavat ja riskitekijät ovat yksilöllisiä jokaiselle kokijalle, eivätkä samat tekijät vaikuta samalla tavalla kaikkiin. Esimerkiksi joillekin sisarukset voivat olla tärkeä voimavara ja suojaava tekijä, kun taas toiselle voivat aiheuttaa lisää ahdistusta. Ei ole absoluuttista totuutta tai oikeita ja vääriä tekijöitä selviytymistä tarkasteltaessa. Jokaisen on löydettävä itsestään ja ympäriltään juuri ne omat suojaavat tekijät, jotka kannattelevat. Tämän vuoksi halusimme ottaa tehtävän myös kehittämispäivään, jotta nuoret tunnistaisivat näitä tekijöitä itsessään.

Suojaavia tekijöitä voidaan vahvistaa ja riskitekijöitä minimoida tietoisesti. Resilienssi eli selviytymiskykyisyys saa alkunsa ja muodostuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Lisäksi sen avulla on mahdollista selviytyä vastoinkäymisistä ja stressistä. (Lääperi 2016.)

”Resilienssi merkitsee selviytymiskykyä, henkistä vahvuutta ja joustamiskykyä, vaikeuksien kohtaamista ja niistä selviytymistä sekä kykyä ponnahtaa takaisin vastoinkäymisistä” (Lääperi 2016).

Resilienssi ei ole synnynnäinen ominaisuus tai kiinni esimerkiksi ihmisen temperamentista. Se on kyky, jota voi kehittää. Resilienssi rakentuu oman selviämishalun vaaraan, omien voimavarojen tunnistamiseen ja käyttöönottoon sekä avun hakemiseen läheisiltä tai viranomaisilta. (Lääperi 2016.) Sitä voidaan vahvistaa myönteisellä toiminnalla, joka ylläpitää toimintakykyä ja tukee sopeutumista haastavissa olosuhteissa. Tämän vuoksi halusimme sisällyttää kehittämispäivään harjoituksia, jotka tukevat tätä pärjäävyyden kokemusta.

Omaa resilienssiä voi tutkia muistelemalla omia vaikeita vaiheitaan. Vaikka ikäviä kokemuksia ei toivo kenellekään, niiden kautta on mahdollista oppia monia tärkeitä asioita. Selviytymistarinoita kannattaa jakaa ja kuunnella, sillä omana vaikeana hetkenä muiden selviämistarinoista voi syntyä tunne, että kun muut selviävät, niin itsekin selviän. (Mieli 2018.) Kokemusten jakaminen vahvistaa pärjäävyyden tunnetta, mikä oli toinen syy ottaa kyseinen teema käsittelyyn myös kehittämispäivässä.

6 VARJOMAAILMAN TOIMINNAN KEHITTÄMINEN

Järjestimme Varjomaailman toiminnan kehittämiseksi kehittämispäivän lauantaina 13.10.2018 A-klinikkasäätiöllä Helsingin Pasilassa. Kehittämispäivän suunnittelu ja järjestäminen olivat tilaajalta tullut toive, johon tartuimme mielenkiinnolla. Kehittämispäivän tavoitteiksi nousi, kuinka Varjomaailman toimintaa voisi kehittää siten, että se palvelisi nuorten tuen tarpeita entistäkin paremmin. Kutsuimme kehittämispäivään 18-vuotta täyttäneitä, Varjomaailman toiminnassa mukana olleita nuoria. Alle 18-vuotiaat jouduimme jättämään ulkopuolelle sen vuoksi, että osallistumiseen olisi vaadittu vanhempien (tai huoltajien) suostumus, mikä olisi voinut koitua ongelmalliseksi.

Saimme kokoon kolmen hengen aktiivisen kehittäjätiimin. Näiden nuorten ja meidän kahden lisäksi kehittämispäivään osallistui kaksi Varjomaailmassa mukana olevaa työntekijää. Varjomaailman historiassa ei ole aikaisemmin järjestetty fyysistä kehittämispäivää, vaan kaikki toiminta on tapahtunut verkossa. Verkossa tapahtunut toiminta on mahdollistanut anonymiteetin, mikä on tälle kohderyhmälle tärkeää ja ominaista. Ajattelimme kehittämispäivän toimivan verkkoympäristöä paremmin kasvokkain rennossa ilmapiirissä. Haastoimme nuoria lähtemään mukaan kehittämistoimin-

taan ja olimme tyytyväisiä siitä, että saimme kolme ilmoittautujaa, joista kaikki saapuivat paikalle. Pieni ryhmäkoko oli eduksi. Se mahdollisti intensiivisen, kiireettömän ja keskusteleavan työskentelyilmapiirin päivän ajaksi.

Tavoitteenamme oli luoda turvallinen ilmapiiri, jossa nuorten olisi mahdollisimman helppo työskennellä kipeän aiheen äärellä. Palautimme mieleemme opiskelujen ajalta mieleen painuneita matalan kynnyksen toiminnallisia menetelmiä, joita sovelsimme aiheeseen ja kohderyhmälle sopiviksi. Aamupäivän toiminnallisten menetelmien tarkoitus oli saada nuoret tutustumaan toisiinsa, luottamaan omiin kykyihinsä ja keskittymään positiivisiin asioihin, sekä virittäytymään iltapäivän kehittämisosuuteen. Kehittämisosuudessa nuoret pääsivät osallistumaan konkreettisesti Varjomaailman toiminnan kehittämiseen toimimalla ikään kuin kokemusasiantuntijan roolissa. Nuorten kehittämisideoista lisää kohdassa ”Tulos”.

Ennen kuin lähdimme suunnittelemaan kehittämispäivää, pidimme kaksi palaveria Varjomaailman työntekijöiden kanssa. Yhteistuumin saimme kokoon ideoita, joiden pohjalta kehittämispäivän suunnittelu ja toteutus mahdollistui tilaajan tarpeen huomioiden.

6.1 Kehittämispäivän suunnittelu ja valmistelu

Suunnittelun ydin painottui kohderyhmään ja siihen, millainen kehittämispäivän rakenteen ja sisällön olisi hyvä olla juuri heidän näkökulmastaan ja miten saamme heidät osallisiksi kehittämistyöhön. Kehittämistarpeiden kartoittaminen on useimmiten kaikista paras tehdä kohderyhmän kanssa yhdessä, jotta lopputulema miellyttäisi mahdollisimman monia. Uskoimme, että kehittämispäivään valikoituu osallistujiksi sellaisia nuoria, joilla on kehittämisideoita ja halua tukea sekä auttaa vertaisiaan. Saimme taustatukea tilaajalta eikä meillä kertaakaan ollut sellainen olo, etteikö me olisimme voineet kysyä neuvoa tai pyytää tukea. Toimimme kuitenkin työparina suhteellisen itsenäisesti, koska koimme olevamme siihen kykeneväisiä, eikä suurempia ongelmia ilmennyt.

Idea kehittämispäivään lähti siitä, että Varjomaailma on koettu Lasisen lapsuuden työntekijöiden keskuudessa toimivaksi, mutta nähty myös se, että potentiaalia voisi olla enempäänkin. Nuorilta tuskin on koskaan evätty mahdollisuuksia jakaa kehittämisideoitaan tai antaa rehellistä palautetta, mutta nuorille suunnattua Varjomaailman

toiminnan kehittämiseksi pyhitettyä päivää ei ole koskaan aiemmin järjestetty. Lähdimme siis haasteen vastaanottaen kokeilemaan jotakin ihan uutta. Meillä on molemmilla ennestään taustaa nuorten ohjaamisesta. Olemme myös molemmat olleet mukana Lasten ja nuorten säätiön Taidot Elämään -hankkeessa, jossa pidimme työpareittain voimavara- ja elämäntaitokeskeisiä oppitunteja Valma-opiskelijoille. Näistä tehtävistä saaduista valmiuksista koimme olevan paljon hyötyä kehittämispäivän suunnittelussa.

Tilaaajan vastuulla oli kehittämispäivästä tiedottaminen nuorille. Teimme Varjomaailman blogiin tiedotteen, jossa kutsuimme nuoret mukaan kehittämispäivään. Tiedote tuli noin viisi viikkoa ennen kehittämispäivää, jossa pyysimme ilmoittautumiset viikkoa etukäteen. Varjomaailman työntekijät laittoivat myös henkilökohtaisia kutsuja niille nuorille, joissa he ajattelivat olevan potentiaalia kyseiseen toimintaan. Ilmoittautuneista nuorista tiesimme etukäteen ainoastaan nimimerkin ja iän. Kehittämispäivä oli jännittävä niin meille ohjaajille kuin osallistujillekin, sillä tämän kaltaista toimintaa ei ollut aikaisemmin järjestetty. Aihe on jokaiselle henkilökohtainen ja herkkä, mikä täytyi ottaa huomioon kehittämispäivän sisältöä suunniteltaessa.

Päivän pituudeksi kaavailimme ensin kuutta tuntia, mutta jouduimme rajaamaan sitä tunnilla. Varsinaista työskentelyaikaa oli siis neljä tuntia, koska olimme halunneet varata yhdessä ruokailemiseen reilusti aikaa. Olimme jakaneet päivän kahteen eri osioon, aamupäivä oli toisiin tutustumista, voimavarakeskeisten harjoitteiden tekemistä ja aiheeseen virittäytymistä ja iltapäivä oli varattu kehittämistyölle. Pohdimme etukäteen sitä, kuinka paljon me ohjaajat voimme toimia vertaisina ja jakaa omia kokemuksia ja kuinka sitä tulisi rajata, siten että nuorten kokemukset pysyvät keskiössä. Ohjaajan roolista ja vertaisuudesta lisää pohdintaa kehittämispäivän arviointiosuudessa. Liitteenä kehittämispäivän suunnitelmarunko.

6.2 Toteutus

Saavuimme paikalle tuntia ennen aloitusta esivalmistelemaan tilan ja tarvikkeet. Aloitimme kehittämispäivän esittelemällä itsemme ja kertomalla päivän rakenteesta. Olimme varanneet pientä naposteltavaa keskustelun lomaan, mikä rikkoi mukavasti alun jännitystä. Kävimme esittely- ja fiiliskierroksen hyödyntämällä Suomen mielen-terveysseuran kuvakortteja. Tehtävän antona oli valita kuvakortti, mikä kuvaa sen hetken fiiliksiä. Jokainen kertoi vuorollaan kuvan kautta sen hetken tunnelmista. Kuvien avulla on usein helpompi kertoa itsestään ja ajatuksistaan, minkä vuoksi valitsimme

tämän välineen heti alkuun. Kuvakortteja voi hyödyntää ryhmäytymisessä ja toiminnallisten harjoitusten yhteydessä. Työväline soveltuu joustavasti sekä kahdenkeskiseen jutteluun että erilaisiin toiminnallisiin ryhmätuokioihin.

Tutustuimme lisää tietoinen kuunteleminen –harjoitteen avulla. Halusimme inhimillistää ohjaajia ja poistaa hierarkiaa, joten jokainen ohjaajista oli yhden nuoren parina tehtävässä. Tarkoituksena oli, että toinen parista kertoo ja toinen kuuntelee. Kuulemansa perusteella parit esittelivät toinen toisensa muulle ryhmälle. Anoinme kaksi apukysymystä; miksi olet tullut tänään tänne ja mitä odotat tältä päivältä. Lisäksi jokainen pareista jakoivat jotain arjestaan, opiskelusta, työstä, harrastuksista, sen verran, mikä siinä tilanteessa tuntui mukavalta. Tässä tutustumistavassa harjoitellaan tietoista kuuntelua, läsnäoloa, keskittymistä ja toisen arvostamista. Pyrimme pitkin päivää painottamaan, ettei ketään pakoteta osallistumaan tai jakamaan sen enempää, kuin itsestä hyvältä tuntuu, vaan vapaaehtoisuus on mukana toiminnassa koko ajan.

Kun ryhmäytys oli valmis ja olimme tutustuneet toisiimme, lähdimme sukeltamaan päivän aiheeseen tutkimalla omia voimavaroja. Olimme suunnitelleet kaksi erilaista menetelmää, joiden avulla nuoret pääsivät pohtimaan omia suojaavia- ja riskitekijöitä sekä sisäisiä vahvuuksiaan. Suojaavia tekijöitä ja riskitekijöitä koskevan tehtävän toteutimme hyvin yksinkertaisesti. Ensimmäiseksi alustimme aiheen eli kerroimme mitä tarkoitetaan, kun puhumme suojaavista ja riskitekijöistä. Jaoinme nuorille Post it -lappuja ja kehoitimme kirjoittamaan niille omakohtaisia, vanhemman haitalliseen juomiseen liittyviä suojaavia tekijöitä ja riskitekijöitä. Olimme jakaneet ison paperin näihin suojaaviin tekijöihin ja riskitekijöihin. Toisiin laitettiin keltaisia lappuja ja toiseen vihreitä. Myös me ohjaajat osallistuimme tehtävän tekoon. Nuorista huomasin, että he olivat todennäköisesti pohtineet samaa aihepiiriä aikaisemminkin, koska kynät sauhusivat nopeasti ja fläppipaperi alkoi täyttyä erinäisistä tekijöistä. Kävimme tehtävän läpi keskustellen samankaltaisuuksista, mitä nuorilta nousi esiin.

Toiseen harjoitukseen ensimmäinen harjoitus toimi hyvänä aasinsiltana, sillä seuraavassa harjoituksessa haastoimme nuoret pohtimaan omia vahvuuksiaan ja positiivisia ominaisuuksiaan. Alkuperäinen suunnitelmamme oli tehdä omakuvaharjoitus, jossa nuoret pääsisivät ottamaan itsestään kuvan, minkä tulostaisimme Polaroid –tulostimellamme. Tarkoituksena oli kuvan ympärille lähteä työstämään omia vahvuuksiaan. Kuitenkin tekniikka petti, emmekä saaneet tulostinta toimimaan, joten otimme käyt-

töömme varasuunnitelman. Omakuvaharjoituksen sijaan teimme Vahva käsi -harjoitteen. Ohjeena oli piirtää paperille oman käden ääriviivat ja jokaisen sormen kohdalle yksi omista vahvuuksistaan. Nuoret panostivat hienosti tähän tehtävään ja jokainen löysi itsestä viisi vahvuutta. Nopeimmalle anoimme lisätehtäväksi kirjoittaa kämmeen jokin unelma. Olisi ollut hienoa toteuttaa myös jokin erillinen unelmiin liittyvä tehtävä, mutta valitettavasti aika oli rajallinen. Pidimme puolesta välissä tunnin mittaisen ruokatauon, jonka aikana keskustelimme arkisista asioista.

Kehittämisosuutta varten olimme tehneet ”mindmapin”, johon nuoret ryhmänä pääsivät lisäämään ideoitaan. Ensin he arvioivat, mitä hyvää ja mitä kehitettävää nykyisissä Varjomaailman palveluissa on ja mitä he kaipaivat lisää. Nuoret työskentelivät keskenään ryhmänä ja esittelivät tuotoksensa meille ohjaajille ja työntekijöille.

6.3 Tulos

Käsittelimme suojaavia ja riskitekijöitä kehittämispäivässä yhdessä nuorten kanssa. Halusimme kuulla, että mitä vaikuttavia tekijöitä liittyy heidän henkilökohtaiseen selviytymistarinaansa. Pohdimme sekä ulkoisia, että sisäisiä tekijöitä, jotka tähän ovat vaikuttaneet. Suojaaviksi tekijöiksi heidän lapsuudestaan nousivat sisarusten, kavereiden ja lemmikkien lisäksi monia luovia keinoja, kuten musiikki, piirtäminen, kirjoittaminen ja lukeminen. Jollekin myös liikunta oli tärkeää. Unelmat, oman äänen kuunteleminen, sosiaalisuus ja avoimuus, oma huone, luonto, terapia, säännöllinen päivärytmi, ruoka, seurakunta ja turvalliset aikuiset lähipiirissä saivat myös maininnan. Oli hienoa nähdä, kuinka paljon nuoret löysivät näitä suojaavia tekijöitä lapsuudestaan, huomattavasti enemmän, kuin riskitekijöitä.

Riskitekijöiksi näiden nuorten kanssa nousi esiin geeniperimän lisäksi maaseutu tai hyvin pieni paikkakunta kasvuympäristönä, ongelmien vähättely ja puhumattomuus, negatiiviset tunteet, kuten viha ja suru, joita ei ole osannut ilmaista tai niitä on pyritty peittelemään. Myös itsetuhoisuus mainittiin. Usein isot muutokset ja suuret elämäntapahtumat voivat ottaa riskitekijän paikan, kuten tässäkin työryhmässä nousi esiin. Läheisen kuolema ja jatkuva muuttaminen paikkakunnalta toiselle voivat saada reagoimaan vahvasti. Herkkyys, epävarmuus ja stressi mainittiin myös. Vastauksista voidaan päätellä, että riskitekijät liittyivät enemmän ulkoisiin tekijöihin. Suojaavat tekijät puolestaan sisäisiin tekijöihin.

Nuoret ideoivat kehittämispäivässä konkreettisia ehdotuksia Varjomaailma –toiminnan parantamiseksi. Nuoret lähtivät arvioimaan Varjomaailman palveluita apukysymysten avulla; 1) minkälaisille palveluille he kokevat olevan tarvetta, 2) miten he ovat päätyneet Varjomaailman käyttäjiksi, 3) mitä he toivoisivat sieltä löytyvät lisää ja 4) mikä on palvelevaa ja mikä ei.

Ensimmäisenä he pohtivat Varjomaailman nettisivujen ulkoasua. Onko se houkutteleva, helppokäyttöinen ja vastaako se tarpeita vai uupuuko sivuilta jotain olennaista. Grafiikka ja sivujen esteettisyys saivat negatiivista palautetta. Sivut koettiin sekaviksi, eikä graafinen ulkoasu miellyttänyt. Vanhat kuvituskuvat, joissa seikkaili pöllöhahmo, koettiin paremmiksi. Elävöittävä kuvitus on hyväksi, mutta nuoret pohtivat, mitä kuvitus edustaa tällä hetkellä. Nettisivuihin toivottiin siis lisää selkeyttä ja parempaa kuvitusmateriaalia.

Varjomaailma sivuilla toimii Varjoblogi, jonka kautta sekä tiedotetaan ajankohtaisista asioista sekä tuotetaan aiheeseen liittyvää sisältöä. Nuorten palautteesta kävi ilmi, että tähänkin he kaipaavat lisää selkeyttä. Tällä hetkellä aihepiirejä, niin kutsuttaja avainsanoja on liikaa, eikä se palvele blogin käyttäjiä. Pääkategoriat voitaisiin jakaa pienempiin osa-alueisiin ja rajata loogisemmin, mistä löytyy tietopohjaiset blogitekstit ja mistä kokemukselliset tarinat. Myös kommentteja tulee nuorten mielestä valvoa tehokkaammin.

Varjoryhmät, jotka ovat Varjomaailman suljettuja nettiryhmiä aikuisten haitallisen alkoholin käytön seurausten ja kokemusten jakamiseen, sai sekä positiivista palautetta, että kehitysehdotuksia. Eritoten plussaa tuli ruotsinkielisyydestä, ryhmien kestosta (10-11 vko), ikäjaottelusta ja ryhmien aiheisällöistä. Varjoryhmien rinnalle toivotaan matalan kynnyksen jutteluketjua, jonka avulla vertaistukea saataisiin helpommin lähestyttäväksi. Omat nurkat –konsepti on koettu toimiviksi ryhmän sisällä. Samoin ryhmämuotoisen chatin nuoret ovat kokeneet hyvänä lisänä.

Kaikki kehittämispäivään osallistuneet nuoret ovat jossain vaiheessa osallistuneet ohjattuun Varjoryhmään. Jokaisella heistä oli kokemus, että ryhmän päättymisen jälkeen he olisivat kaivanneet jatkumoa teemojen käsittelyyn ja kokemusten jakamiseen. Nuoret käyttivät itse nimitystä ”tukimuoto” ryhmien ja yksityisviestin väliin. Tätä tukimuotoa lähdimme hahmottelemaan yhteisen keskustelun kautta. Ideoita, mitä keskustelussa nousi esiin, oli avoin palsta vertaisuuden jakamiseen ja kokemiseen. Pohdittiin

erilaisia chat-muotoisia vaihtoehtoja, kuten esimerkiksi teemachat, johon kaikki rekisteröityneet käyttäjät voisivat osallistua keskustelemaan valmiiksi annetusta teemasta. Teema voisi vaihtua joka kuukausi. Tarve erityisesti vertaistukikeskustelulle nousi suureksi, johon Varjomaailma pyrkii vastaamaan ja panostamaan tulevaisuudessa entistä enemmän. Tällä hetkellä Varjoryhmiä järjestetään 2-4 ryhmää vuodessa, joiden jokaisen kesto on noin kolme kuukautta. Nuoret toivovat lisää ryhmiä.

Varjoblogin ja -ryhmien lisäksi nuoret arvioivat yksityischatin palvelevuutta. Nuoret kokevat chatin helpoksi ja nopeaksi tavaksi ottaa yhteyttä, jos sen aukiolot palvelisivat paremmin kohderyhmää. Tuen tarve kasvaa usein iltaa kohti, jolloin myös chatille olisi käyttöä. Pohdimme myös yhdessä, voisiko vertaisia hyödyntää ohjaajan parina chattissä ikään kuin kokemusasiantuntijoina. Kokemusasiantuntijuudesta lisää kohdassa, miten kokemusasiantuntijuutta voisi hyödyntää Varjomaailman toiminnassa.

Kysyimme nuorilta, kuin he ovat löytäneet Varjomaailmaan ja olisiko heillä ajatuksia, kuinka tiedotusta voitaisiin tehostaa. Eräs nuorista tiesi kertoa, että googlehaulla “päihdeongelma perheessä” ei löytynyt tietoa Varjomaailmasta. Tähän Varjomaailman työntekijät puuttuivat välittömästi ja heti seuraavalla viikolla parannuksia tehtiin, jotta Varjomaailman tavoittaa paremmin googlaamalla. Toinen väylä, minkä nuoret tiesivät tehokkaaksi tiedotuskanavaksi, on sosiaalisen median eri kanavat, kuten Instagram ja Facebook. Molemmat sovellukset ovat Varjomaailman käytössä, mutta ei niin aktiivisesti, kuin tarve olisi. Tuli ehdotus, että Varjomaailma voisi tehdä maksettuja mainoksia kyseisiin sovelluksiin, jotta ne nousisivat käyttäjien etusivuille. Kolmantena kehitysideana saavutettavuuteen nuoret esittivät idean kouluvierailuista ja tiedotuksesta koulujen kautta. Tähän voisi käyttää apuna esimerkiksi informatiivista videota. Olisi hienoa päästä jatkamaan Varjomaailman kehittämistä yhdessä nuorten kanssa ja nähdä, kuinka nämä tulokset saadaan käytäntöön. Nuorissa on valtavasti potentiaalia ja he, jos ketkä, tietävät parhaiten, miten ja mistä heidät tavoittaa.

Loka- ja marraskuun 2018 välisenä aikana toteutetun Varjomaailma nettisivujen kävijäkyselyn pohjalta voidaan todeta, että ennen kaikkea vertaisuudelle ja tiedon saannille on tarve. Kyselyyn vastanneista yli puolet vastasivat etsivänsä Varjomaailma-sivustolta tarinoita muiden kokemuksista ja liki puolet tietoa vanhempien alkoholinkäytöstä. (Varjomaailma-kävijäkysely 2018.)

Isoin teema, vertaisuus, mikä nousi kehittämispäivässä esiin, on meidänkin mielestä tärkeä kehityskohde. Lapsille ja nuorille, jotka kokevat tai ovat kokeneet vanhempien

alkoholinkäytön haitallisena, on erittäin hedelmällistä päästä jakamaan kokemuksiinsa. On tärkeää saada vertaistukea ja omat kokemukset kuulluksi näinkin häpeällisen aiheen ympärillä eläessä. Toivomme, että Varjomaailma ottaa tästä kopin ja lähtee lisäämään vertaisuutta Varjomaailman toiminnassa. Mielestämme kokemusasiantuntijuuden voisi hyvin yhdistää toimintaan esimerkiksi chat-palveluna. Varjomaailma voisi kouluttaa nuoristaan kokemusasiantuntijoita, jotka esimerkiksi kerran viikossa olisi chat-ruudun toisessa päässä vertaisohjaajina keskustelemassa. Tämä voisi auttaa myös resurssien jakamisessa.

Toinen konkreettinen ja tärkeä kehitysehdotus Varjomaailmalle on, että chatin aukioloaikoja tulisi muuttaa. Tällä hetkellä se ei palvele nuoria, niin kuin pitäisi. Nuoret ovat pitäneet chat-palvelusta, mutta se ei ole palvellut tarvitsemalla tavalla. Ilta-aikoina tuen tarpeelle on suurempi kysyntä, kun virastoaikoina. Palvelu tulisi järjestää siten, että aukioloajat vastaavat kohderyhmän tarpeita.

Kolmantena haluamme korostaa, kuinka tärkeää Varjomaailman toimintaa on markkinoida enemmän. Varjomaailma on ainut vanhempien ongelmalliseen päihteiden käyttöön erikoistunut toimintamuoto, mutta ei silti tavoita kuin murto-osan kohderyhmästä. Tälläkin hetkellä Suomessa joka neljäs lapsi kokee vanhempien alkoholin käytön haitallisena, mutta se ei näy Varjomaailman kävijöissä. Toki muitakin tukipalveluita on olemassa, mutta uskomme, että monet hyötyisivät juuri tästä verkkopalvelusta, jos vain olisivat tietoisia siitä.

6.4 Arviointi ja palaute

Kehittämispäivän päätteeksi keräsimme nuorilta anonyymien palautteen. He saivat omin sanoin kirjoittaa plussia ja miinuksia päivän sisällöstä ja toteutuksesta. Positiivista palautetta tuli erityisesti turvallisuudesta ja rennosta ilmapiiristä.

“Thana ilmapiiri. Ei painostettu kertomaan/osallistumaan yhtään sen enempää kun haluaa, mutta toisaalta myös esimerkeillä näytettiin, että on ok kertoa syvällisempiäkin juttuja. Tehtävät oli kivoja.” -Nuori Varjomaailmasta

Meidän yksi tärkeistä tavoitteista oli luoda hyvä ja avoin ilmapiiri, jossa nuoret uskaltaavat jakaa kokemuksiaan. Hyödynsimme omaa kokemusasiantuntijuutta ja osallistuimme tehtäviin henkilökohtaisen elämänhistoriamme kautta. Rauhallisuus, yhdessä tekeminen ja vertaisuus sai kiitosta nuorten palautteessa. Olimme tyytyväisiä nuorilta saatuun palautteeseen. Kehittävää palautetta tuli yhdeltä nuorelta, joka toivoi, että

olisi voitu tutustua enemmän. Tutustumis- ja ryhmäytymisosioon käytimme aikaa noin 90 min. Alustavasti olimme suunnitelleet enemmänkin ryhmäytymisharjoituksia, mutta tilaajalta saatu palaute ja toive oli, että aikaa käytetään enemmän kehittämisosioon. Ryhmäkoko oli myös hyvin pieni, joten koimme, että lyhyempi tutustuminen riittää. Myös selkeään tehtävien ohjeistukseen saatiin palautetta kiinnittää huomiota.

Ryhmäytyminen näin henkilökohtaisen aiheen äärellä on olennaista ja tärkeää. Mitä tutumpia ryhmäläiset ovat, sitä helpommin he mahdollisesti jakavat kokemuksiaan. Toisaalta yksi nuorista totesi, että on mukavaa, kun ei tunne muita, eikä ole mitään ennakkoluuloja kenestäkään. Jos kyseessä olisi ollut useamman kerran tapahtuva kehittämistyöpaja, olisimme huomioineet ryhmäyttämisen eri tavalla. Tällä kertaa meillä oli kuitenkin rajallinen aika, ainoastaan viisi tuntia aikaa luoda helposti lähestyttävä matalan kynnyksen ilmapiiri ja saada kehittämisideoita Varjomaailman toimintaan. Näissä tavoitteissa onnistuimme mielestämme kiitettävästi.

Myös Varjomaailman työntekijät olivat tyytyväisiä kehittämispäivään ja saivat enemmän uusia ideoita, kuin olivat osanneet odottaa. Järjestimme yhteisen purkutilaisuuden kehittämispäivän jälkeisellä viikolla, jossa kävimme läpi, mikä onnistui hyvin ja missä on kehittämisen varaa tulevaisuudessa. Saimme paljon eväitä ja hyviä huomioita, joihin jatkossa kiinnittää huomiota tämänkaltaista toimintaa suunniteltaessa ja toteuttaessa. Oli hyödyllistä saada palautetta tämän kohderyhmän ja aiheen ammattilaisilta. Pohdimme paljon, sitä kuinka hienovaraisesti tällaista aihetta tulee nuorten kanssa käsitellä. Jokaisen kokemukset ovat yksilöllisiä, emmekä voi tietää niiden traumaattisuutta. Koska aika oli kehittämispäivässä niin rajallinen, ei ollut tarpeellista paneutua jokaisen henkilökohtaisiin kokemuksiin syvällisesti. Jo se, että nuoret saapuivat paikalle kehittämispäivään, oli ison kynnyksen takana, sillä he eivät juuri olleet aikaisemmin puhuneet kokemuksistaan, kuin verkossa. Jokainen heistä oli vahvasti tuen tarpeessa, mutta emme voineet tietää missä kohtaa kokemusten läpikäyntiä kukin oli.

Vaikka saimmekin hyvää palautetta turvallisen ilmapiirin luomisesta, saimme myös palautetta siitä, että aiheita olisi voinut vielä enemmän etäännyttää henkilökohtaisuuksista. Näin jälkeenpäin, ymmärrämme, että resurssit eivät myöskään riittäneet kokemusten syvälliseen jakamiseen, saati jälkikäsitelyyn. Usein keholliset tuntemukset tulevat vasta jälkikäteen, eikä ollut tarkoitus, että kehittämispäivästä kenellekään jäisi ahdistava olo. Näin rajallisessa tilanteessa, missä ei ole resursseja avata kaikkia

haavoja, on hyvä vakauttaa tilanne tähän päivään ja pysyä turvallisella alueella. Tähän voi auttaa juuri etäännyttäminen eli ei puhuta aina kokemuksista omina vaan käyttäen esimerkiksi kolmatta persoonaa. On oltava tarkka, miten ja millä termein asioista puhuu. Jokaisen kokemus liikaa juovasta vanhemmasta on subjektiivinen, eikä näitä voi ulkopuolelta määritellä. Asioista ei pidä puhua totuuksina tai yleistäen, vaan ottaa jokaisen näkökulmat huomioon samanvertaisina.

7 POHDINTA JA YHTEENVETO

Idea opinnäytetyömme aiheeseen syntyi halusta auttaa, tukea ja kehittää. Tunsimme suurta vetovoimaa päästä tekemään jotakin konkreettista niiden lasten ja nuorten hyväksi, joiden vanhempi juo ongelmallisesti. Nämä lapset ja nuoret ovat tässä opinnäytetyössä valokeilassa, koska koemme tärkeäksi korostaa heidän osallisuutensa ja oikeuksiensa merkitystä. Suomessa noin joka neljäs lapsi kokee vanhemman alkoholin käytön aiheuttavan harmia elämäänsä. Millainen alkoholin käyttö olisi lapsen ja nuoren näkökulmasta haitatonta? Tähän ei ole olemassa oikeaa tai yksiselitteistä vastausta, koska jokaisen kokemusmaailma on omanlaisensa ja erityinen.

Vanhemman haitallinen juominen on aiheena arka, mutta erittäin merkityksellinen pohdittavaksi ja aina ajankohtainen, siksi alkoholiongelmasta ei tulisi vaieta. Tavoitteenamme tässä työssä on rikkoa alkoholismiin liittyvää häpeää ja puhumattomuutta. Koemme lapsen ja nuoren näkökulman painottamisen tärkeäksi varsinkin tässä kontekstissa. Pirskanen (2011) toteaaakin, että alkoholiongelmien laajuudesta huolimatta etenkin juovan vanhemman lasten kokemuksia ja lapsen näkökulmaa valottavia tutkimuksia on tehty aiheesta suhteellisen vähän.

Osallisuutta, kokemusasiantuntijuutta ja vertaisuutta lähdimme käytännössä viemään eteenpäin suunnitteleamalla ja toteuttamalla kehittämispäivän, johon kutsuimme Varjomaailman nuoria innovoimaan ja kehittämään. Tavoitteenamme oli luoda päivästä ja vallitsevasta ilmapiiristä sellainen, jossa nuorten olisi mukava ja turvallinen olla. Hyvän ilmapiirin luonti oli tavoitteellista myös innovoinnin ja kehittämisen mahdollisuuden näkökulmasta. Näiltä osin tavoitteenamme toteutuivat hyvin. Lisäksi alussa mainitsemamme lapsinäkökulman ja lapsisensitiivisyyden merkitys korostuu tekstissämme.

Isoin tavoitteenamme oli saada Varjomaailman palvelut vastaamaan kohderyhmän tarpeisiin paremmin. Tavoitteen toteutumiseksi lähdimme pohtimaan, kuinka saisimme

nuoret osallisiksi toiminnan kehittämiseen. Onnistuimme suunnittelemaan ja toteuttamaan kehittämispäivän, johon saimme kolme aktiivista nuorta kehittämään heille suunnattua toimintaa. Kehittämispäivän olimme suunnitelleet siten, että nuorten ääni oli kehittämisosuuden keskiössä. Onnistuimme saamaan nuorilta konkreettisia kehitysehdotuksia, niin Varjomaailman nykyisistä palveluista kuin uusista palveluista nettisivujen ulkonäköön asti. Tavoittemme “kehittää Varjomaailman toimintaa paremmin kohderyhmää tavoittavaksi” toteutui osittain. Saimme aikaan kehittämis ehdotuksia, mutta itse toteutus jäi Varjomaailman työntekijöiden vastuulle.

Humanistisen ammattikorkeakoulun arviointikehyksen pohjalta voidaan arvioida työn toteutusta työn tilaajan ja ammattialan näkökulmasta, tarkastelemalla tietolähteiden monipuolista hyödyntämistä ja työn ulkoasuun ja luotettavuuteen perustuvaa arviointia. Kriittinen arviointi tarkoittaa tekijän kykyä luotettavasti arvioida työn merkittävyyttä tilaajalle (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2018). Uskomme tilaajan hyötyvän työstä, sillä kehittämistarve tuli heidän puoleltaan ja aiheemme tukee kokonaisvaltaisesti Varjomaailman konseptia. Toivomme, etenkin vertaisuuden lisäämisen huomioimisen olevan enemmän esillä tulevaisuuden työssä.

Olemme käyttäneet työssämme monipuolisesti eri tietolähteitä. Olemme kiinnittäneet huomiota tutkimuseettisten periaatteiden noudattamiseen läpi työn, mikä on ollut kehittävää menetelmäosaamisen arviointia. Tutkimusmenetelmien hyödyntäminen työssämme jäi hieman yksipuoliseksi, mutta kehittämistyö on ollut meille molemmille henkilökohtaisesti erittäin merkittävä. Menetelmien niukkuudesta huolimatta koemme saaneemme riittävän tiedon aiheen analysointia varten. Tavoitteiden toteutumisen lisäksi saimme paljon syvyyttä omaan pohdintaan, kokemusasiantuntijuuteen ja ammatillisuuteen.

Olemme pohtineet opinnäytetyössä vertaisuuden, kokemusten jakamisen tärkeyttä asioiden käsittelyssä, mikä toteutui myös parityöskentelyssämme. Aihe vei meidät moneksi kuukaudeksi pohtimaan vanhempien haitallisen alkoholin käytön seurauksia lapsille. Parityöskentelystä oli tässä kohtaa suuri voimavara, kun pystyimme jakamaan kokemuksiamme toisillemme. Oman historian ymmärtäminen ja hyväksyminen on auttanut näkemään asioita vähemmän mustavalkoisina, hyödyntämään kokemuksellisuutta ohjauksessa ja kääntämään vastoinkäymiset voitoksi. Varmuus siitä,

mitä haluamme tulevaisuudessa kehittää ja millaisen kohderyhmän kanssa tahdomme työskennellä, on kasvanut huomattavasti. Opinnäytetyön tekoprosessi on ollut hedelmällinen vaihe opintojen loppuun saattamisessa ja työelämään siirtymisessä.

Parityönä tehty opinnäytetyö on opettanut kärsivällisyyttä, suunnitelmallisuutta ja vastuun jakamista. Alkuun koimme vastuun jakamisen vaikeaksi, mutta loppua kohden se onkin tuntunut helpottavalta. Olemme hyödyntäneet molempien vahvuuksia vastuun jakamisessa ja saaneet aiheeseen laajempaa näkökulmaa, näin myös lopputuloksesta tuli tekijöidensä näköinen. Haasteena parityöskentelyssä on ollut aikataulujen yhteensovittaminen ja ajoittainen focuksen keskittäminen työhön. Prosessin aikana opimme, että kirjoitusosuudet kannatti pääosin toteuttaa itsenäisesti omiin aikatauluihin sovittaen. Yhdessä kirjoittaessa focus helposti karkasi muihin asioihin tai aiheen syvälliseen pohdintaan. Yhteisistä pohdinnoista on kuitenkin ollut suuri hyöty aiheeseen syventymisessä sekä työn toteutuksessa. Kun työtä tehdään pareittain, on siinä aina hyvät ja huonot puolensa. Vaikka kompromisseihin välillä päädyttiin, tuplamäärä silmäpareja, käsipareja ja ajatuksia olivat antoisa ja positiivinen kokemus.

Yhteistyö tilaajan ja oppilaitoksen kanssa sujui lähes ongelmitta. Tilaajalta saimme täyden tuen, avun ja ammattitaidon. Lasinen lapsuus -toiminnan projektipäällikkö ja Varjomaailman työntekijät ovat olleet tukenamme ja kanssamme vuorovaikutuksessa työn eri vaiheissa. Olemme saaneet palautetta ja kommenttia työstä pitkin matkaa, mikä on auttanut työn etenemisessä. Taustaorganisaatioihin meillä on ollut vahva luottamus alusta asti. Humanistisen ammattikorkeakoulun puolelta tuen määrä jäi odotettua vähemmäksi. Lähdimme työstämään projektia itsenäisesti ja oma-alotteisesti, olimme monessa kohtaa oman onnemme nojassa. Kerran kahdessa viikossa järjestettävät opinnäytetyön valmennukset olivat hyvä ja hyödyllinen tukimuoto, mutta yksilöohjausta emme juurikaan työllemme saaneet. Tuen epäsäännöllisyyteen vaikutti myös ohjaavan opettajan vaihtuminen kesken prosessin. Loppua kohden saimme onneksi myös ohjaavalta lehtorilta ammattitaitoista ohjausta työn viimeistelyssä.

Aiheemme on ajankohtainen ja kiinnostava ja siitä löytyy potentiaalia kehittää Varjomaailman toimintaa tuloksia soveltamalla. Kehittämistarpeita tunnistettaessa paneuduimme kirjallisuuteen sekä Varjomaailman ja Lasinen lapsuus -toiminnan periaatteisiin. Työssämme olemme pyrkineet tuomaan konkreettisia kehitysehdotuksia ja monipuolista tieto- ja osaamisperustaa näkyviin. Myös muut kuin Varjomaailman työntekijät voivat saada informaatiota ja ideoita opinnäytetyöstämme. Työn antia voi hyödyntää moni: aiheesta kiinnostuneet, ammattilaiset, opiskelijat ja esimerkiksi kohderyhmään kuuluvat.

Suomessa joka neljäs alaikäinen on kokenut harmia vanhempansa alkoholinkäytöstä, joten aikuisen haitallinen alkoholinkäyttö on hyvin laaja ilmiö myös lapsen näkökulmasta tarkkailtuna. Mielestämme yhteisöpedagogin ja muidenkin ammattilaisten olisi hyvä lisätä tietoutta alkoholismista ilmiönä ja erityisesti siitä, miten se vaikuttaa lapsen elämään. Lapsen kokemusmaailmaan tutustuminen voi auttaa havainnoimaan sekä tunnistamaan oirehdintaa paremmin.

Vanhemman alkoholin ongelmakäytön vaikutusten tunnistaminen ja tiedostaminen lapsessa ovat lapsen etua varten. Näiden avulla lapselle mahdollistuu paras mahdollinen väylä löytää hänelle sopivin apu ja tuki. Puheeksi ottamisen merkitystä tässä kontekstissa ei voi tarpeeksi korostaa, koska siihen sisältyy niin paljon salailua, häpeää ja vaikenemista. Perheissä, joissa juodaan ongelmallisesti, on usein lapsetkin opetettu vaikenemaan. Lasten ja nuorten kanssa työskentelevän on ehdottomasti soveltava tällaista vastaan tarjoamalla vastapainoksi lapselle mahdollisuus tukeen, turvaan ja juttukaveriin. Lapsen oikeus on kuitenkin aikuisen velvollisuus.

LÄHTEET

Aalto M. & Alho H. & Kiiänmaa K. & Lindroos L. (toim.) 2015. Alkoholiriippuvuus. 3.uudistettu painos. Kustannus Oy, Duodecim.

Aalto, Eva & Mäki, Jukka & Nissinen, Jussi & Österberg, Ingalill (toim.) 1984. Koh-
tauspaikkana A-klinikka. A-klinikkasäätiön julkaisuja nro 8. A-klinikkasäätiö.

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136294/TR10_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y>. Viitattu 14.10.2018.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Alkoholijuomien kulutus 2017. Tilastoraportti 10/2018, 26.4.2018. Suomen virallinen tilasto: Alkoholijuomien kulutus.

Asetus lapsen oikeuksia koskevan yleissopimuksen voimaansaattamisesta sekä yleis-
sopimuksen eräiden määräysten hyväksymisestä annetun lain voimaantulosta 60/1991. Annettu Helsingissä 16.8.1991. Saatavilla sähköisesti osoitteesta:
<<https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060>>. Viitattu 30.10.2018.

<<https://www.ykliitto.fi/yk70v/yk/ihmisoikeudet/lapsen-oikeudet>>. Viitattu 26.10.2018.

Holmila, Marja & Raitasalo, Kirsimarja & Tigerstedt, Christoffer 2016. Sukupolvien
sillat ja kasvamisen karikot – vanhemmat, lapset ja alkoholi. Terveiden ja hyvinvoin-
ninlaitos. Suomen yliopistopaino Oy: Helsinki.

Holmila, Marja & Bardy, Marjatta & Kouvonon, Petra 2008. Lapsuus päihdeperheessä
ja kielteisen sosiaalisen perimän voittaminen (pdf). Yhteiskuntapolitiikka 73.

Huhtanen, Petri & Tigerstedt, Cristoffer 2010. Suomi juo - Suomalaisten alkoholin-
käyttö ja sen muutokset 1968–2008. Kuinka paljon kärsimme muiden juomisesta?
Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Yliopistopaino: Helsinki.

Huttunen, Matti 2017. Alkoholiriippuvuus. Kustannus Oy Duodecim
2018. <[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_ artik-
keli=dlk00196](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artik-
keli=dlk00196)>. Viitattu 2.10.2018.

Ilva, Minna & Roine, Mira & Takala, Janne (toim.) 2010. Lapsuus päihteiden varjossa.
Vanhempien päihteidenkäytöstä kärsivät lapset tutkimuksessa ja käytännön
työssä (pdf). A- klinikkasäätiön raporttisarja 57.

Itäpuisto, Maritta 2005. Kokemuksia alkoholiongelmiaisten vanhempien kanssa ele-
tystä lapsuudesta (pdf). Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 124.

Karila-Hietala, Ritva & Wahlbeck, Kristian & Heiskanen, Tarja & Stengård, Eija
& Hannukkala, Marjo 2014. Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu 1.
Suomen Mielenterveysseura. Kirjapaino Jaarli Oy: Turenki.

Kellomäki, Ani 2017. Kosteusvaurioita. Kasvukertomuksia pullon juurelta. Otavan Kir-
japaino Oy: Keuruu.

Koskiahho, B. 2002. Onko osallisuus vahvaa demokratiaa? Teoksessa: Bäcklund, P. &
Häkli, J. & Schulman, H. (toim.). Osalliset ja osaajat.

Kostiainen, Elisa & Ahonen, Sanna & Verho, Tanja & Rissanen, Päivi & Rotko, Tuulia 2014. Kokemukset käyttöön – kokemusasiantuntijatoiminnan kehittäminen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Suomen Yliopistopaino Oy: Tampere.

Lastensuojelun käsikirja (THL). Lastensuojeluilmoitus ja sen tekeminen. <<https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lastensuojeluilmoitus-ja-lastensuojeluasian-vireilletulo/lastensuojeluilmoitus#Kenell%C3%A4%20on%20velvollisuus%20ilmoittaa?>> Viitattu 28.10.2018.

Lastensuojelulaki 2007/417. Annettu Helsingissä 13.4.2007. Saatavilla sähköisesti osoitteesta: <<https://www.finlex.fi/fi/esitykset/he/2006/20060252#idp446218912>> Viitattu 28.10.2018.

Lauha, Heikki 2015. Digitaalisen nuorisotyön suuntaviivoja rakentamassa. Verke, Helsingin Opetus- ja kulttuuriministeriö. <<https://www.verke.org/blog/digitaalisen-nuorisotyön-suuntaviivoja-rakentamassa/>>. Viitattu: 31.10.2018.

Lauha, Heikki & Tuominen Suvi 2016. Kohti digitaalista nuorisotyötä. Verke, Painetek Pihlajamäki Oy: Helsinki. <https://www.verke.org/wp-content/uploads/2016/10/Kohti-digitaalista-nuorisotyota-1.pdf>. Viitattu: 31.10.2018

Lääperi, Pirjo 2016. Resilienssi auttaa vastoinkäymisissä. Mielenterveyden keskusliitto. Tunne & Mieli 1/2016. <<http://mtkl.fi/resilienssi-auttaa-vastoinkaymisissa/>>. Viitattu: 19.11.2018.

Mustonen, Heli & Mäkelä, Pia & Tigerstedt, Christoffer 2010. Suomi juo: Suomalaisten alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968-2008. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Mieli 2009 -suunnitelma. https://thl.fi/documents/10531/121844/Mieli_esite_180610.pdf. Viitattu 20.11.2018.

Suomen Mielenterveysseura. Mitä on resilienssi? <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/sairastuminen-voi-olla-kriisi/mit%C3%A4-resilienssi> Viitattu: 19.11.2018.

McConnell, Patty 1992. Matka vapauteen – Alkoholiperheen aikuisen lapsen työkirja. Valtion painatuskeskus: Helsinki.

McLeod, S. A. 2018. *Erik Erikson's stages of psychosocial development*. <https://www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html>. Viitattu: 30.10.2018.

Pirskanen, Henna 2017. Päihdeongelmaisten lapset tarvitsevat tukea ja apua. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. <https://blogi.thl.fi/paihdeongelmaisten-lapset-tarjitsevat-tukea-ja-apua/>. Viitattu: 31.10.2018.

Raitasalo, Kirsimarja & Holmila, Marja 2014. Alkoholinkäyttötapojen periytyminen ja vanhempien kasvatuskäytännöt. Teoksessa Lammi-Taskula Johanna & Karvonen Sakari (toim.). *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014*. THL: Teema 21.

Roine, Mira 2009. Joka neljäs suomalainen kokee lapsuudenkodissaan käytetyn liikaa päihteitä. A-klinikka Oy. <https://www.a-klinikka.fi/tiimi/820/joka-neljäs-suomalainen-kokee-lapsuudenkodissaan-kaytetyn-liikaa-paihteita>. Viitattu: 30.10.2018.

Suomen Unicef ry. Lapsen oikeudet. <<https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/mikaon-lapsen-oikeuksien-sopimus/>>. Viitattu 14.11.2018.

STM, Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009. Mieli 2009 -työryhmän ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009: 3. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Taitto, Annikka 2002. Huomaa Lapsi - Päihdeongelma perheessä. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä.

Takala, Janne & Ilva, Minna 2012. Mikä suojaa nuorta aikuisten alkoholinkäytön aiheuttamilta haitoilta? (pdf) Yhteiskuntapolitiikka 77.

Takala, Janne & Roine, Mira 2013. Nuorten kokemuksia aikuisten alkoholinkäytöstä. Teoksessa Warpenius, Katariina & Tigerstedt, Christoffer & Holmila, Marja (toim.). Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print - Suomen yliopistopaino Oy: Tampere.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2017. Lasten ja nuorten osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuudet. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/johtamisen-tueksi/lasten-ja-nuorten-vaikuttamismahdollisuudet>. Viitattu: 16.11.2018.

Varjomaailma nettisivujen kävijäkysely 11/2018 (ei julkaistu).

Viljamaa, Janne 2014. Kuka täällä oikein määrää - Lapsiperheen kasvatuskirja. Bookwell Oy: Juva.

Velleman, Richard & Orford, Jim (eds) 1999. Risk and resilience: Adults who were the children of problem drinkers. Harwood Academic.

LIITTEET

LIITE 1. Varjomaailman kehittämispäivän ohjaussuunnitelma

LIITE 1

Opinnäytetyö

Kasper, Virtanen 2018

Ohjaussuunnitelma

Kehittämispäivä 13.10.2018*Klo 11-16 (saavutaan paikalle klo 10)**Orientaatio 11-13**Ruokailu 13-14**Kehittämisosuus 14-16**Kohderyhmä: Varjomaailman nuoret (+18 v.), 3 osallistujaa**Paikka: A-klinikka säätiön tilat (Ratamestarinkatu 7A, 00520 Helsinki)*Aamupäivä 11-13

1) Tutustumisosuus

Tavoite: Esittäytyminen, Tutustuminen

Menetelmä 1: Kuvakortit (Suomen Mielenterveysseura) / *Valitaan tilasta kuva, mikä puhuttelee juuri sillä hetkellä tai mikä kuvaa fiilistä juuri siinä hetkessä. Kuvat ja perustelut esitellään vuorollaan toisille.*

Aikataulu: 15min

Tavoite: keskustelu, läsnäolo, kuunteleminen, rikotaan hierarkia (ohjaajat nuorten pareina)

Menetelmä 2: Pari esittely / *Pareittain haastatellaan toista kysymällä kysymykset: Miksi olet täällä tänään ja Mitä toivot tältä päivältä? Lisäksi vapaavalintaisia kysymyksiä. Tärkeää on antaa tilaa vastauksille. Parityöskentelyn jälkeen parit esittelevät toinen toisensa muulle ryhmälle kuulemansa ja muistamisen perusteella.*

Aikataulu: 30min

(Tässä kohtaa kysytään ruokatoiveet, ennen kuin siirrytään seuraavaan tehtävään.)

2) Pohdintaosuus

Aihe: Suojaavat tekijät & riskitekijät nuoren elämässä

Tavoite: Pohtia, löytää ja ymmärtää omaan elämään vaikuttavia tekijöitä. Vertaisuuden vahvistaminen.

Menetelmä: Flappipaperit + post it -laput / *Laitetaan iso paperi seinälle, mihin keltaisilla post it -lapuilla merkataan riskitekijät ja vihreillä post -it lapuilla suojaavat tekijät. Ensinnuoret miettivät itsenäisesti omaan elämään vaikuttavia tekijöitä, jonka jälkeen yhteenveto ja purku käydään keskustelemalla. Reflektoinnille on hyvä varata aikaa.*

Aikataulu: 30 min

Aihe: Omakuva harjoitus

Tavoitteet: Tunnistaa omia vahvuuksia, missä olen hyvä ja millaiseksi haluan kasvaa. Pohditaan voimavaroja, unelmia ja niihin mahdollistavia tekijöitä. Itsetunnon ja -luottamuksen kehittäminen, tutustuminen itseän, vertaisuus.

Menetelmä: *Nuoret ottavat itsestään kuvan, mikä tulostetaan polaroid-tulostimella isolle paperille. Sen ympärille lähdetään hahmottelemaan omia vahvuuksia. Tarvitaan; tulostin, paperia, kyniä, muita askartelutarvikkeita.*

Aikataulu: 60min

Vaihtoehtoisia tehtäviä:

- *Kirje nuoremmalle itselle / tulevaisuuden itselle tai vanhemmalle. (Jos aikaa jää)*
- *Vahva käsi harjoitus - Piirretään oman kämmenen ääriviivat, johon jokaisen sormen kohdalle tulee yksi vahvuus. Vaihtoehto omakuvaharjoitukselle.*

RUOKAILU 13-14

Iltapäivä 14-16

Kehittämisosuus

Nuorten oma ryhmätyö

Kehittämisosuuteen nuoret lähtivät pohtimalla seuraavia kysymyksiä:

- 1) mitä lähdit etsimään päätyessäsi Varjomaailman käyttäjäksi
- 2) mitä löytyi etsiessäsi tietoa Vanhemman haitallisesta alkoholin käytöstä
- 3) mitä olisit toivonut löytäväsi / mitä ei löytynyt
- 4) Miten tarjonta vastaisi paremmin kysyntää?
- 5) Jos voisit itse päättää, millaista tukea Varjomaailmasta tulisi löytyä?

Olimme tehneet MindMapin, jossa seuraavat palvelut valmiina **Varjoryhmät, Chatti/Yksityisviestit, Varjoneuvonta, Varjoblogi**. Nuoret pohtivat näiden palveluiden toimivuutta ja kehittämiskohteita. Lisäksi kolme tyhjää kohtaa, johon nuoret keksivät omia ehdotuksiaan.

Purku

Nuoret esittelevät mindmapin kohta kohdalta, avointa keskustelua kehittämiskohteita. Toinen ohjaajista voi toimia keskustelun fasilitaattorina ja toinen kirjurina.

Palaute

Lopuksi kerätään nuorilta avoin anonymi palaute. Mikä päivässä onnistui / Mitä seuraavalla kerralla voisi tehdä toisin.