

Johanna Grekelä ja Jenni-Matilda Siirilä

**Pullo puheeksi**

menetelmiä vanhemmille päihteiden puheeksi ottamisesta

Opinnäytetyö  
Kevät 2011

Sosiaali- ja terveysalan yksikkö  
Sosiaalialan koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Koulutusohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma

Tekijä: Johanna Grekelä ja Jenni-Matilda Siirilä

Työn nimi: Pullo puheeksi

Ohjaaja: Arja Hemminki

Vuosi: 2011

Sivumäärä: 70

Liitteiden lukumäärä: 3

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia nuorten ja vanhempien ajatuksia päihteistä ja puheeksi ottamisesta. Tutkimusta varten teimme määrällistä tutkimusta käyttäen päihdekyselyn kahdelle 6.-luokalle Seinäjoella sekä heidän vanhemmilleen. Lisäksi teimme kyselyn kahdelle 8.-luokalle Seinäjoella.

Nuorten kyselyiden tavoitteena oli hahmottaa nuorten tietämystä ja asenteita päihteitä kohtaan. Vanhempien kyselyn tavoitteena taas oli hahmottaa vanhempien valmiuksia ja halua keskustella nuoren kanssa päihteistä. Tutkimukseen saimme aineistoa yhteensä 127 vastauksen verran. Näistä 48 oli 6.-luokkalaisten, 37 8.-luokkalaisten ja 42 vanhempien vastauksia.

Kyselytutkimuksen tulokset olivat kaikkien kyselyyn osallistuneiden kohdalla lähes samankaltaisia. 6.-luokkalaisten suhtautuminen negatiivisesti päihteitä kohtaan. He uskovat etteivät koskaan tule käyttämään päihteitä, mutta osa haluaisi saada lisätietoa päihteistä. 8.-luokkalaisten suhtautuminen oli sallivampaa ja suurin osa heistä oli jo kokeillut tupakkaa ja/tai alkoholia. He kokivat tietävänsä päihteistä jo kaiken tai ainakin tarpeeksi, eikä lisätietoa näin ollen haluttu, varsinkaan vanhemmilta. Vanhemmat ovat päihteitä vastaan ja pitävät puheeksi ottamista tärkeänä. He haluavat kuitenkin sallia itselleen saunasiiderin ja ruokaviinin, ilman että tarvitsisi tuntea häpeää huonosta esimerkistä.

Tutkimustulosten perusteella 6.-luokkalaisten on sopivan ikäisiä kuulemaan ja keskustelemaan päihteistä. Päihteistä tulisi keskustella ennen ensimmäistä kokeilua, eikä vasta sitten kun käyttö on jo aloitettu. Osa 6.-luokkalaisten oli jo maistanut alkoholia, joten he ovat oikeassa iässä päihdekasvatusta varten.

Avainsanat: päihdekasvatus, nuoret, puheeksi ottaminen, päihteet

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree programme of Social Work

Author/s: Johanna Grekelä and Jenni-Matilda Siirilä

Title of thesis: Pullo puheeksi - Informing young people about intoxicants

Supervisor: Arja Hemminki

Year: 2011      Number of pages: 70      Number of appendices: 3

---

The purpose of this thesis is to study what kind of thoughts young people and their parents have about intoxicants and talking about intoxicants. We made a survey of intoxicants by using the quantitative research method to 6th graders and their parents in Seinäjoki. We also made a survey for 8th graders in Seinäjoki.

The goal of the surveys was to discern young people's knowledge and attitude towards intoxicants. With the parents' survey we wanted to find out about parents' preparedness and willingness to discuss intoxicants with their children. We got 127 answers to our survey. 48 answers were from the 6th graders, 37 from the 8th graders and 42 from parents.

The results of the survey were similar within each age group. The 6th graders were negative towards intoxicants. They think they never will use any intoxicants. Still some of them would like more information about intoxicants. The 8th graders' attitudes were more tolerant and most of them had already tried tobacco and/ or alcohol. They think they know all or at least enough and more information wasn't necessary, especially from parents. The parents were against intoxicants and talking about intoxicants with their children was considered important. Parents think it is ok to take a cider after sauna or wine with food now and then without feeling any shame.

According to results the 6th graders are ready to hear and talk about intoxicants. One should talk about intoxicants before the first experiment, not after the abuse has already begun. Some of the 6th graders had already tasted alcohol, so they are in the right age for intoxicant education.

Keywords: intoxicant education, young people, informing, intoxicants

# SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä .....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
JOHDANTO .....	6
2 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA .....	8
2.1 Fyysinen kehitys.....	9
2.2 Psyykinen kehitys .....	10
2.3 Sosiaalinen kehitys.....	10
3 RIIPPUVUUS .....	12
3.1 Fyysinen riippuvuus.....	14
3.2 Psyykinen riippuvuus.....	14
3.3 Sosiaalinen riippuvuus.....	15
3.4 Nuoren riippuvuus .....	17
4 PÄIHTEET .....	19
4.1 Alkoholi.....	20
4.1.1 Alkoholin vaikutukset nuoreen .....	21
4.1.2 Alkoholi ja nuoren kehitys .....	22
4.2 Tupakka.....	23
4.3 Nuuska .....	24
4.4 Huumeet.....	25
5 NUORET JA PÄIHTEET TILASTOJEN VALOSSA.....	28
6 VANHEMMUUS .....	30
6.1 Vanhemmuuden tukeminen.....	31
6.2 Vanhempien vastuu.....	33
7 LUPA PUHUA .....	36
7.1 Päihteiden puheeksi ottaminen .....	37
7.2 Nuori kokeilee alkoholia.....	39
7.3 Nuori kokeilee tupakkaa .....	40
7.4 Nuori kokeilee huumeita .....	41
8 AMMATTILAISTEN APU .....	43
8.1 Monet avun muodot.....	43
8.2 Paikallinen apu .....	45

9 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	46
9.1 Tutkimuksen tavoitteet ja ongelmat .....	46
9.2 Tutkimusmenetelmä .....	47
9.3 Tutkimukseen osallistujat .....	48
9.4 Tutkimusaineiston kerääminen.....	49
9.5 Tulosten analysointi.....	50
9.6 Tutkimuksen luotettavuus.....	50
10 TUTKIMUSTULOKSET .....	54
10.1 6.-luokkalaiset .....	54
10.2 8.-luokkalaiset .....	55
10.3 Vanhemmat.....	56
11 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	58
12 POHDINTA .....	65
LÄHTEET .....	71
LIITTEET .....	74

## JOHDANTO

Nuorten päihteidenkäyttö ja humalanhakuinen juominen ovat yleisiä ja kasvavia ongelmia yhteiskunnassamme. Yhä nuoremmat kokeilevat alkoholia, tupakkaa ja huumeita. Tieto päihteistä saadaan kavereilta, koulusta sekä netistä. Aina tieto ei kuitenkaan ole totuudenmukaista, esimerkiksi kokemuksellinen tieto voi olla kaukanakin totuudesta. Nuoren päihteidenkäyttöön tulisi puuttua. Päihteet tulisi ottaa puheeksi jo varhain, ennen ensimmäistä kokeilua. Vanhempien tulee osata ottaa päihteet puheeksi ja nyt annammekin heille siihen vinkkejä.

Opinnäytetyömme aihe nousi molempien yhteisistä kiinnostuksen kohteista. Koko opiskelun ajan olemme olleet kiinnostuneita päihdetyöstä. Päihdekasvatukseen olemme perehtyneet aiemmin opintojen aikana projektiharjoittelun muodossa. Pidimme projektiharjoittelunamme päihdekasvatusta 7.-luokkalaisten nuorille. Opinnäytetyömme aihe on siis ehtinyt muhia mielessämme jo jonkin aikaa. Nyt halusimme ottaa myös vanhemmat ja heidän roolinsa huomioon ja tarkasteltavaksi.

Alun perin meidän ideanamme oli valmistaa vanhemmille opas siitä, kuinka päihteet tulisi ottaa puheeksi. Emme kuitenkaan saaneet yhteistyötahoa ja näin oppaan valmistuminenkin jäi. Mielestämme tämäntyylisestä oppaasta olisi vanhemmille varmasti suuri apu. Vaikka opasta emme tehneetkään, sisältää opinnäytetyömme kuitenkin paljon oivallista tietoa vanhemmille.

Opinnäytetyömme pääongelmana on 6.- ja 8.-luokkalaisten nuorten sekä vanhempien näkemys puheeksi ottamisesta. Alaongelmia ovat vanhempien asenteet päihteisiin, nuoren suhtautuminen päihteisiin sekä nuorten tieto päihteistä.

Aloitamme työmme kertomalla nuoruudesta elämänvaiheena. Tämän jälkeen käsittelemme riippuvuuden eri muotoja sekä päihteitä. Päihteet – kappaleessa kerromme alkoholista ja sen vaikutuksista nuoreen ja nuoren kehitykseen. Lisäksi

kerromme tupakasta, nuuskasta sekä huumeista. Seuraavana kappaleena työssämme on nuoret ja päihteet tilastojen valossa, jossa on tilastotietoa nuorten päihteiden käytöstä.

Seuraava kappaleemme käsittelee vanhemmuutta. Nostamme kappaleessa esille vanhemmuuden tukemisen sekä vanhempien vastuun. Lupa puhua – kappaleessa käsittelemme puheeksi ottamista. Kerromme kuinka vanhemmat voivat keskustella nuorensa kanssa alkoholista, tupakasta sekä huumeista. Aina vanhemman keinot eivät riitä, joten ammattilaisen apu – kappaleessa kerromme mistä apua voi hakea.

Teoriaosuuden jälkeen paneudumme tutkimusosuuteen. Ensin kerromme tutkimuksen toteuttamisesta. Tutkimuksen toteuttamiseen kuuluvat muun muassa tutkimuksen tavoitteet ja ongelmat, tutkimusmenetelmä sekä tutkimusaineiston kerääminen. Tutkimustuloksissa kerromme havaintojamme kyselyiden vastauksista. Tutkimustulosten jälkeen teimme johtopäätökset sekä pohdinnan.

## 2 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA

Opinnäytetyömme käsittelee nuorten päihteiden käyttöä sekä siitä keskustelua, joten on tärkeää käsitellä aihetta nuoruus elämänvaiheena. Aivan ensin on hahmotettava mitä nuoren elämään kuuluu. Nuoruus tuo mukanaan monia muutoksia, niin fyysisiä kuin psyykkisiäkin. Nuoruudessa elämä ikään kuin muotoutuu uudelleen, jolloin jotkin asiat menettävät merkitystään, kun taas toisen korostuvat. Nuoruus voi olla vaikeaa aikaa, jolloin nuori tarvitsee tukea, apua ja turvallisuutta ympärilleen.

Nuoruusikä on siirtymäaikaa lapsuudesta aikuisuuteen. Kehityskulkua vievät eteenpäin monet muutokset, joista osa liittyy fyysiseen kehitykseen, osa ajattelun kehitykseen ja osa taas sosiaalisiin tekijöihin. Nuori ei ole kuitenkaan vain oman fyysisen kasvunsa ja sosiaalisten tekijöiden armolla, vaan yhä enemmän ohjaa itse omaa kehitystään. Useimmiten nuoruus jaetaan kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruuteen (n. 11–14 v.), keskinuoruuteen (n. 14-18v.) sekä myöhäisnuoruuteen (n. 19-25v.). Varhaisnuoruudesta käytetään myös nimitystä murrosikä, koska silloin nuoren biologiset muutokset ovat suurimmassa murroksessa. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Pulkkinen ja Ruoppila 2006, 124; Kronqvist ja Pulkkinen 2007, 166–167.)

Psykososiaalisella alueella merkittäviä asioita varhaisnuoruudessa ovat muun muassa kapinointi vanhempia ja muita auktoriteetteja vastaan sekä ystävyysuhteiden luominen ikätovereiden kanssa. Keskinuoruudessa painottuvat usein erilaiset identiteettikysymykset ja pyrkimys selkeyttää minäkokemuksia. Myöhäisnuoruudessa identiteettiin liittyvät kysymykset laajenevat ja nuori pohtii omaa asemaansa maailmassa sekä ideologisia teemoja. (Kronqvist ja Pulkkinen 2007, 167.)



## 2.1 Fyysinen kehitys

Murrosiän fyysiset muutokset alkavat yksilöllisesti, eri aikaan sekä eri tahtiin. Tyttöillä fyysisen kehityksen merkit alkavat näkyä noin kymmenen ikävuoden vaiheilla, kun taas pojilla hiukan myöhemmin. Biologisen kehityksen näkökulmasta murrosiästä käytetään usein termiä puberteetti. Murrosiän alkaessa sukupuolirauhasiin vaikuttava hormonien erityis lisääntyy ja kasvuhormonin erityis muuttuu. Nuori kasvaa murrosiässä fyysisesti yhtä nopeasti kuin varhaislapsuudessa ja kehittyy vähitellen sukukypsäksi mieheksi tai naiseksi. Murrosiän alkaminen on viime vuosisadan kuluessa jonkin verran aikaistunut. (Lehtinen ja Lehtinen 2007, 18; Kronqvist ja Pulkkinen 2007, 167.)

Murrosikään liittyy joidenkin vuosien pituinen kasvupyrähdys, joka ajoittuu tytöillä ja pojilla hieman eri ikävuosiin. Kasvupyrähdys näkyy ensin pituuskasvuna. Pituuskasvun nopein jakso alkaa tytöillä aikaisemmin kuin pojilla, mutta lopulta pojat kasvavat kuitenkin tyttöjen ohi, koska heidän fyysinen kasvunsa tapahtuu pidemmällä aikavälillä. Pituuskasvun lisäksi pojille kasvaa myös enemmän lihasmassaa kuin tytöille. Tämä nopea kasvunvaihe vaatii sopeutumista ja totuttelua myös nuorelta itseltään. (Lehtinen ja Lehtinen 2007, 20; Kronqvist ja Pulkkinen 2007, 167.)

Hormonaalisten muutosten mukana keho alkaa kehittyä aikuiseksi. Tyttöillä rintarauhaset, rinnat ja kohtu alkavat kehittyä, sukupuolielimet kasvavat, paino lisääntyy ja lantio pyöristyy. Kuukautiset alkavat tavallisesti parin vuoden kuluttua siitä, kun rinnat ovat alkaneet kehittyä. Suomalaistytöillä kuukautiset alkavat keskimäärin 13 vuoden iässä, mutta ne saattavat olla aluksi epäsäännölliset. (Kronqvist ja Pulkkinen 2007, 167; Sinkkonen 2010, 26.)

Poikien puberteettiin kuuluu kivesten ja peniksen kehittyminen, siemensyöksyjen alkaminen, ihokarvoituksen lisääntyminen, äänenmurros ja parrankasvun alkaminen. Pojat ovat sukukypsiä heti ensimmäisten siemensyöksyjen jälkeen. Pojan genitaalit alkavat muuttua keskimäärin 11,5 vuoden iässä. Poikien voimakkaimman kasvun vaihe alkaa yleensä vasta puberteetin keskivaiheilla ja jatkuu pitempään. (Kronqvist ja Pulkkinen 2007, 167; Sinkkonen 2010, 26.)

## 2.2 Psyykkinen kehitys

Nuoren psyykkinen kehitys perustuu melko pitkälle aivojen kokonaiskehitykseen. Nuoren ajattelutaidot kehittyvät merkittävästi toisen elinvuosikymmenen alku puolella. Muutoksista keskeisin on aikaisempaa abstraktimman, yleisemmällä tasolla tapahtuvan sekä tulevaisuuteen suuntautuvan ajattelun kehittyminen. Henkisen kasvun seurauksena nuoruusiässä alkaa elämän suurten kysymysten pohdinta: Kuka minä olen? Mistä minä tulen? (Nurmi ym. 2006, 128; Lehtinen ja Lehtinen 2007, 22.)

Tämä kehityskaari näkyy selvimmin koulussa. Seitsemäsluokkalaiset ovat vielä melko lapsenomaisia, ja se täytyy huomioida opetuksessa. Sen sijaan yhdeksäsluokkalaiset pohtivat mielellään erilaisia asioita, ottavat kantaa, väittelevät ja perustelevat, ja ovat samalla kokemattomuuttaan kannanotoissaan melko mustavalkoisia. Nuori toimii ja hahmottaa korostuneesti omien tuntemustensa ja olojensa pohjalta. Joskus nuoren tapa ilmaista itseään saattaa olla ristiriitainen ja rajua. (Lehtinen ja Lehtinen 2007, 22; Kronqvist ja Pulkkinen 2007, 169.)

Nuoruuteen kuuluu voimakasti aiemmin opitun asian kyseenalaistamista sekä kriittistä ajattelua. Nuoruus on aikaa, jolloin yksilö aktiivisesti rakentaa omaa ajattelumaailmaansa. Nuori on myös altis ja herkkä uusille asioille. Erilaiset ideologiat ja aatevirtaukset kiinnostavat ja tarjoavat tapoja hahmottaa maailmaa. Ajattelun kehittyminen luo myös pohjaa nuoren moraalille ja sen periaatteille. (Nurmi ym. 2006, 129; Kronqvist ja Pulkkinen 2007, 169.)

## 2.3 Sosiaalinen kehitys

Sosiaalinen kehitys nivoutuu yhteen persoonallisen kehityksen kanssa. Nuoruuden aikana tapahtuvat fyysiset ja psyykkiset muutokset näkyvät myös nuoren ihmissuhteissa. Nuorten suhteet vanhempiin alkavat etäännyä, kun taas ystävyysuhteet muuttuvat yhä tärkeämmiksi. Tämä ilmentää nuoruusiässä

korostuvaa tarvetta yksityisyyteen sekä itsenäistymiseen. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen ja Vilén 2003, 85; Kronqvist ja Pulkkinen 2007, 181.)

Nuori viettää pääsääntöisesti aikaansa kahdessa sosiaalisessa ympäristössä, perheessä ja kaveripiirissä. Murrosikäisen nuoren ja hänen vanhempiensa välisille suhteille ominaista on konfliktien lisääntyminen. Samalla kun nuoren tarve irrottautua vanhemmistaan kasvaa, hänen kognitiivisten kykyjensä kehittyminen lisää hänen taitojaan pohtia ihmissuhteita ja hänestä tulee myös koko ajan kriittisempi. Nuoret alkavat myös nähdä vanhempansa tavallisina, erehtyvinä ihmisinä. Nuoren tunteet vanhempiaan kohtaan muuttuvat ristiriitaisemmiksi ja hänen emotionaalinen suhteensa vanhempaan muuttuu. (Nurmi ym. 2006, 130; Kronqvist ja Pulkkinen 2007, 181.)

Nuoruuteen kuuluu vaihe, jolloin kaverit ja ystävät ja heille tapahtuvat asiat ovat jopa tärkeämpiä kuin oma perhe. Nuoret ovat toisilleen vertaisia, joiden kesken omassa kehossa tapahtuvien muutosten aiheuttamista tuntemuksista voidaan jutella tasaveroisesti. Tyttöjen ja poikien ystävyysuhteet muotoutuvat erilaisiksi nuoruudessa. Pojat viettävät aikaansa yleensä isommissa ryhmissä, kun taas tytöt viihtyvät pienemmissä kahden tai kolmen ystävän ryhmissä. Tämä kuvastaa tyttöjen tapaa muodostaa keskenään tiiviimpiä vuorovaikutussuhteita kuin pojat. (Kronqvist ja Pulkkinen 2007, 184; Lehtinen ja Lehtinen 2007, 60.)

Nuoret odottavat ystäviltään läheisyyttä, vastavuoroisuutta ymmärrystä ja luottamusta. Toistensa seurassa heillä on mahdollisuus tutkailla omaa minuuttaan ja harjoitella tunnistamaan ystävien toiveita ja tarpeita. Näin nuoret voivat oppia ihmissuhteiden hoitamiseen ja säilyttämiseen tarvittavia tärkeitä taitoja, kuten esimerkiksi empatiaa. Ystävyysuhteet voivat vahvistaa nuoren hyvinvointia, mutta niihin voi liittyä kuitenkin myös kielteisiä piirteitä. Nuoret voivat kokea muun muassa ahdistusta tai masentuneisuutta, kun he vertailevat itseään ystäviinsä. Vanhempien antamat arvot ja ohjeet kuitenkin vaikuttavat nuorten isoihin ratkaisuihin ja päätöksiin, kuten koulutukseen liittyviin valintoihin. (Kronqvist ja Pulkkinen 2007, 185–186.)

### 3 RIIPPUVUUS

Tässä luvussa käsittelemme riippuvuutta ja sen eri muotoja. Riippuvuuden kehittyminen voi olla vaarallista ja esimerkiksi nuorilla päihderiippuvuus kehittyy helpommin kuin aikuisilla. Halusimme kertoa mitä eri riippuvuudet ovat sekä mitä ne tarkoittavat. Haasteena nuorten päihteiden käytössä on sosiaalinen riippuvuus. Päihteitä käytetään yhdessä, jolloin ryhmänpaine voi saada aikaan nuoren päihteiden käytön aloittamisen.

Ihminen kokee koko elämänsä ajan riippuvuutta tai riippumattomuutta erilaisista asioista. Esimerkiksi lapsen ensimmäisien elinvuosien ajan hän on riippuvainen vanhemmistaan. Edellytykset lapsen kasvulle luovat hänen perheensä ja lähipiirinsä. Perhe ja perheenjäsenet muodostavat järjestelmän, joka nivoutuu lähiyhteisöön, muihin perheisiin, päiväkoteihin, kouluihin, työelämään sekä ympäröivään yhteiskuntaan. Kaikilla perheenjäsenillä on omat kehitystehtävänsä, jotka vaihtelevat heidän ikänsä ja elämäntilanteensa mukaan. (Havio, Inkinen ja Partanen 2008, 40.)

Yleensä ensimmäinen kosketus riippuvuutta aiheuttavaan aineeseen tai toimintaan saadaan noin 16–17 vuoden iässä. Päihteiden käytössä syynä voi olla muun muassa se, että päihteitä käytetään yleensä kaverien kesken. Nuorista päihteiden käyttöä voidaan pitää jopa sankarillisena. Runsaan käytön aiheuttamat haitat paljastuvat vasta myöhemmin, jolloin ne tiedostetaan. (Koski-Jännes 2000, 43–44.)

Asia, joka muodostuu riippuvuudeksi, tuottaa yleensä välitöntä mielihyvää käyttäjälleen. Kun tällaista käyttäytymistä vahvistetaan, se lisääntyy helposti huomaamattakin. On myös todettu, että ihminen valitsee mieluummin välittömän palkkion kuin myöhemmin saatavan suuremman palkkion. Vaikka ihminen voi olla riippuvainen monista eri asioista, riippuvuuden kohde ei kuitenkaan ole jonkin aine tai toiminta vaan sen tuottama psyykinen tila. Ihmiset voivat haluta muun muassa ”vauhtia ja säpinää”, ”viisareita nollille” tai ”pois ahdistavasta pelottavasta

elämäntilanteesta”. Esimerkiksi huumeille on keksitty psyykkiseen tilaan viittaavia nimiä, kuten pilvi, piri sekä ekstaasi. (Koski-Jännes 2000, 31.)

Riippuvuuden muodostumisessa on olennaista se, että jokin päihdyttävän aineen tuottama fyysinen tai psyykinen tila on jollain tavalla tyydyttävä. Mitä nopeammin jokin aine tuottaa tällaisen vaikutuksen, sitä nopeammin riippuvuus syntyy. Riippuvuuden syntymiseen vaikuttavat kuitenkin myös yksilölliset asiat. Joillakin ihmisillä alttius riippuvuuteen on perinnöllistä, mutta myös lapsuuden ja nuoruuden aikaiset sosiaalisen oppimisen kokemukset vaikuttavat. Myöhemmällä iällä syntyvät riippuvuudet voivat olla reaktio jollekin elämänkriisille. (Koski-Jännes 2010.)

Vanhemmat voivat omalta osaltaan ehkäistä nuoren riippuvuusriskiä vaikuttamalla hänen ympäristöönsä. Vanhempien tehtävänä on valvoa nuorta ja asettaa hänelle rajoja. Rajoja asettamalla mahdollisiin päihdekokeiluihin on helppo puuttua. On myös tärkeää, että vanhemmat tiedostavat riippuvuusriskit. Nuoren elimistö on vasta kehitysvaiheessa, jolloin varhainen alkoholinkäytön aloittaminen haittaa hänen hermostonsa normaalia kehitystä. (Riippuvuus hallitsee elämää [viitattu 24.1.2011].)

Päihderiippuvuudesta puhutaan silloin, kun ihmisellä on pakonomainen tarve saada päihdyttävää ainetta jatkuvasti tai ajoittain. Hän ei pysty enää hallitsemaan suhdetta riippuvuutta aiheuttavaan päihteeseen. Riippuvuuden määrittelyssä on tärkeää myös se, että vaikka päihdyttävän aineen käytöstä toivutaan, kynnys käytön jatkamiseen on matala. Riippuvuus jaetaan kolmeen osaan, fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen riippuvuuteen. Ihmisellä voi olla ainoastaan joku näistä riippuvuuksista tai jopa kaikki yhdessä. (Havio ym. 2008, 42.)

Usein riippuvuuksilla on myös voimakas tapa uusiutua. Tätä aiheuttavat tietyt mielentilat sekä ajatus siitä, voisiko käyttöä hallita tällä kertaa. Myös ulkoisten rajoitteen heikkeneminen tai puute voi lisätä käytön uudestaan aloitus riskiä. Retkahdusta edeltää yleensä huono elämäntilanne, johon halutaan nopeasti helpotusta. On myös mahdollisuus riippuvuuden uusiutuessa, että se korvataan toisella riippuvuudella. Ihmisen oppiessa muokkaamaan omaa tilaansa jollain

aineella, hän voi etsiä jonkin muun aineen, joka tuottaa saman tunteen. (Koski-Jännes 2000, 35–36.)

### **3.1 Fyysinen riippuvuus**

Fyysisen riippuvuus tarkoittaa sitä, että ihmisen on pakko saada päihdyttävää ainetta, koska aineen vaikutus on vähenemässä ja se aiheuttaa hänelle vieroitusoireita. Oireina voivat olla muun muassa ahdistuneisuus, pahoinvointi, näköharhat, pelkotilat, levottomuus, vapina, hikoilu, kouristuskohtaukset tai pahimmillaan psykoosi. (Riippuvuus hallitsee elämää [viitattu 24.1.2011].)

Päihteiden käytön seurauksen elimistön sietokyky myös nousee, jolloin päihdyttävää ainetta tarvitaan enemmän koko ajan. Fyysinen riippuvuus ilmenee aineenvaihdunnan, keskushermoston sekä sydämen toiminnassa. Päihderiippuvuutta voidaan pitää myös sairautena, koska varhain aloitettu ja runsas käyttö aiheuttavat muutoksia aivoissa. (Paatero 2006.)

Fyysisestä riippuvuudesta kärsivän ihmisen elimistö mukautuu päihdyttävään aineeseen. Ihminen tuntee olonsa ”normaaliksi” vain ollessaan aineen vaikutuksen alaisena. Käytön lopettamisesta seuraa vieroitusoireita, jotka voidaan kokea niin pahoina, että käyttö aloitetaan uudestaan. Tällöin tiedetään, että olo helpottuu ainakin hetkeksi eikä myöhempiä kielteisiä seurauksia ajatella ollenkaan. (Koski-Jännes 2000, 33.)

### **3.2 Psyykinen riippuvuus**

Psyykkisellä eli henkisellä riippuvuudella tarkoitetaan sitä, että ihminen pyrkii vaikuttamaan omaan mielentilaansa nopeasti. Tällöin hän on riippuvainen tunnetilasta, jonka päihde hänelle tuottaa. Käyttäjä kokee tarvitsevansa päihdettä selvittääkseen päivittäisistä toiminnoista. Psyykinen riippuvuus on yksilöllistä. Se muodostuu hänen yksilöllisestä historiastaan, persoonallisuudestaan sekä elämäntilanteestaan. Psyykkiseen riippuvuuteen voi liittyä riippuvuus myös

aineiden käyttötilanteeseen tai välineisiin eikä ainoastaan päihdyttävään aineeseen. Tällainen riippuvuus ilmenee arvomaailman muuttumisena riippuvuuden suuntaiseksi. Tärkeäksi elämässä nousee nopea hyvänolon saavuttamisen tavoittelu sekä vaikeiden asioiden unohtaminen. Tällöin aineen puute aiheuttaa henkisen heikkouden tunteen, joka pystytään paikkaamaan päihdyttävällä aineella. Usein psyykkinen riippuvuus alkaa kehittyä jo aiemmin kuin fyysinen riippuvuus. (Paatero 2006.)

Psyykkistä riippuvuutta ylläpitävät monet eri tekijät, kuten aineen vaikutuksiin liittyvät odotukset, heikko turhautumien sietokyky, erilaiset psyykkiset tarpeet sekä motiivit, tiettyihin ulkoisiin ja sisäisiin asioihin ehdollistuneet toimintatavat ja uskomukset sekä käyttäjän minuutta suojelevat ja toiminnan oikeuttavat uskomukset. Ihmisen antaessaan itselleen ”käyttöluvan”, hän tarvitsee vielä itsepetokseen oikeuttaakseen toimintansa, esimerkiksi ”otan vain yhden” tai ”pystyn lopettamaan koska tahansa”. Päihteiden käyttö antaa hyvän olon, joka myöhemmin kuitenkin päättyy pahaan olon. Tästä käyttäjä saa syyn aloittaa käytön uudestaan. (Koski-Jännes 2000, 33–34.)

Ihminen voi kehittää riippuvuuden myös aivan viattomiin asioihin, kuten esimerkiksi ruokiin tai liikuntaan. Tällöin ei käytetä minkäänlaista kemiallista ainetta eikä tästä myöskään seuraa fyysiselle riippuvuudelle ominaista olevia vieroitusoireita. Riippuvuuden elämyksellinen puoli sekä pakonomainen käyttäytyminen voi kuitenkin ilmetä päihderiippuvuuden kaltaisena. (Koski-Jännes 2000, 26.)

### **3.3 Sosiaalinen riippuvuus**

Sosiaalisella riippuvuudella tarkoitetaan riippuvuutta ryhmään ja toisiin käyttäjiin. Ryhmiin liittyy aina ryhmänpaine ja tarve kuulua johonkin, joka voi varsinkin nuorilla johtaa päihteitten käyttöön. Käyttäjän sosiaaliset suhteet ovat ja elämäntavat ovat vahvasti sidoksissa aineiden käyttämiseen. Tätä kautta myös sosiaalinen verkosto koostuu lähinnä muista päihteiden väärinkäyttäjistä.

Päihdehakuisuus voi olla tärkeä osa yhteenkuuluvuudentunnetta, johon liittyy muun muassa seuranhakeminen tai yksinäisyyden torjunta. Päihteiden käyttö koetaan myös sosiaalisena tapahtumana. Tällöin monet käyttäjät ovatkin riippuvaisia tavoista sekä käyttöön liittyvistä yhteisistä kokemuksista. (Paatero 2006.)

Sosiaalisen riippuvuuden syventyessä ihminen saattaa joutua syösykierteeseen. Mitä enemmän riippuvuus hallitsee hänen elämänsä, sitä helpommin hänen sosiaaliset suhteensa kärsivät. Käyttäjät voivat ajautua täysin omiin alakulttuureihinsa tai eristäytyä muista ihmisistä lähes kokonaan. Päihteiden käyttö vaikuttaa taloudellisiin resursseihin. Riippuvuudet myös aiheuttavat terveyshaittoja, ahdinkoa sekä häpeää. Olivatpa seuraukset mitkä tahansa, päihteiden käyttö vaikuttaa myös käyttäjän omaisiin. Tämä taas johtaa käyttäjän syyllisyyden sekä huonommuuden tunteen lisääntymiseen. (Koski-Jännes 2000, 35.)

Noin 5-10 % länsimaalaisista nuorista täyttää päihdehäiriön haitallisen käytön tai riippuvuuden kriteerit. Vaikka nuorten päihdehäiriöihin liittyvät ilmiöt eroavat aikuisten päihdehäiriöilmiöistä, nuorille ei ole olemassa omaa kriteeristöä. Nuorten ongelmat tulevat esille koulunkäynnissä sekä sosiaalisissa suhteissa. Päihteitä runsaasti käyttävillä nuorilla on kuitenkin enemmän ongelmia muihin nuoriin verrattuna. Näitä ongelmia ovat muun muassa mielenterveysongelmat, sosiaalisen tuen puute, kouluvaikeudet sekä tapaturmat ja rikollisuus. (Niemelä 2009, 49.)

Päihteiden käytöllä on monia seurauksia nuorelle. Esimerkiksi alkoholi heikentää arviointikykyä, jolloin erilaiset tapaturmat ovat mahdollisia. Varsinkin nuorille humalataila on yleinen aivovamman aiheuttaja. Humalahakuinen juominen altistaa nuoren myös väkivallan uhriksi joutumiselle. Erilaiset päihdehäiriöt lisäävät myös rikollista käyttäytymistä nuorten keskuudessa. Varsinkin alkoholin ongelmakäytön on todistettu olevan suuri riskitekijä nuorisorikollisuudelle. Huomattavan suuri osa rikoksista tehdään päihteiden vaikutuksen alaisena ja näillä rikoksilla rahoitetaan omaa päihteiden käyttöä. (Niemelä 2010, 114–115.)



Myös koulunkäyntiin, opintoihin sekä työn saantiin liittyvät ongelmat ovat tyypillisiä päihdeongelmaisilla nuorilla. Erityisesti alkoholiongelmat ovat yleisiä koulunsa keskeyttävillä tai koulusta erotettavilla nuorilla, koulupinnaajilla sekä nuorilla, jotka läpäisevät oppivelvollisuutensa heikoin arvosanoin. Arvioidaan, että joka toisella nuorella aikuisella, joka ei ole jatkanut kouluttautumistaan peruskoulun jälkeen, on ollut nuoruusiässä alkoholin riskikäyttöä. On myös osoitettu, että nuorisotyöttömyys lisää alkoholiongelman riskiä perhetaustasta ja aiemmasta päihteiden käytöstä huolimatta. (Niemelä 2010, 115.)

### **3.4 Nuoren riippuvuus**

Nuoren riippuvuus on yleensä ensisijaisesti psyykkistä riippuvuutta. Tällöin käyttö on yhteydessä käyttötilanteeseen. Käyttötilanteeseen liitetään yleensä myös sosiaalinen riippuvuus eli kavereiden vaikutus. Päihteiden käyttö voi myös rohkaista nuorta tekemään jotain jännittävää. Yleisin päihderiippuvuus nuorilla ovat tupakkatuotteet. Riippuvuus syntyy nopeasti ja se on erittäin vaikea. Alkoholin säännöllisellä käytöllä on taas toleranssia nostattavia vaikutuksia. Tämä johtaa siihen, että alkoholin käyttö voi muuttua haitalliseksi. Haitallisen käytön tuntomerkkejä on monia, kuten esimerkiksi kasvaneet alkoholiannokset, tiivis alkoholin käyttö sekä ongelmatilanteet. (Kylmänen 2005, 23.)

Varsinaisen päihdediagnoosin kriteerit eivät juuri koskaan nuorten kohdalla täyty. Syynä tähän on se, että nuoret eivät käytä alkoholia lääketieteellisesti riippuvuustasoisesti. Tällöin nuorelta puuttuvat vieroitusoireet, vaikka muutamat kriteerit täyttyisivätkin. Tilanne ei kuitenkaan ole täysin vaaraton, koska kriteerien täytyminen aikuisiässä on mahdollista. Tilanteeseen on siis puututtava välittömästi. (Kylmänen 2005, 23.)

Koskaan ei voi tietää kenellä syntyy riippuvuus päihteisiin. Ensimmäisen kokeilun aikana ei useinkaan ajatella riippuvuuden mahdollisuutta. Joskus riippuvuus on mahdollista, vaikka ajatuksena olikin vain kokeilla. Vaikka riippuvuuteen vaikuttavat perintö-, persoonallisuus- ja persoonalliset tekijät sekä käytettävä aine, muitakin asioita tulee ottaa huomioon. Muita riskitekijöitä ovat kodin sääntöjen

toimimattomuus, ongelmat koulussa sekä huono itsetunto ja sosiaaliset taidot. Jos nuorella ei ole suunnitelmia tulevaisuudelle, hän kokee tulevaisuuden pessimistisenä. Seurauksena voi olla hakeutuminen vääränlaisiin porukoihin. Uusien kaverien kautta saadut elämänarvot ottavat nuoren elämässä merkittävän sijan. (Mauriala 2002, 21.)

Riippuvuuden syntyyn vaikuttaa myös se, miksi nuori aloittaa käytön. Jos päihdettä käytetään hauskanpitoon, riippuvuuden syntymisen mahdollisuus on pienempi kuin jos sitä käytettäisiin oman olon parantamiseen. Myös nuoren oma asenne vaikuttaa riippuvuuteen. Nuoren asenne voi olla myönteinen ja hän voi ajatella hallitsevansa päihteiden käytön. Nuorella sokea usko perintötekijöiden vaikutukseen voi lisätä psyykkistä alttiutta riippuvuuteen. Ajatuksena on ”jos kokeilen, jään varmasti koukkuun”. (Mauriala 2002, 21–22.)

## 4 PÄIHTEET

Tässä kappaleessa käsittelemme eri päihteitä. Kerromme yleisiä tietoja ja faktoja päihteistä. Kerromme myös nuorten suhtautumisista ja asenteista kyseisiin päihteisiin. Vanhempien olisi tärkeää tietää mahdollisimman paljon päihteistä. Ainakin esimerkiksi riskit tulisi tiedostaa, jotta niistä osattaisiin nuorelle kertoa. Usein nuori tietää päihteistä vanhempaa enemmän. Kuitenkin jotkin käsitykset saattavat olla vääriä, eikä vanhempi tiedonpuutteen vuoksi voi oikaista nuoren käsitystä. Nuori saattaa esimerkiksi pitää jotain päihdettä vaarattomana ja jopa terveellisenä, vaikka todellisuudessa mikään päihde ei sellainen ole.

Nuoruus on omien rajojen etsimistä ja monien uusien asioiden kokeilemistä. Näihin uusiin asioihin saattavat kuulua myös alkoholi, tupakka, huumeet ja väärinkäytetyt lääkkeet. Päihde – nimitystä käytetään kaikista kemiallisista aineista, jotka aiheuttavat päihtymisen tunteen tai humalatilaa. Suomessa päihteisiin luetaan tupakka, alkoholi, huumausaineet, väärinkäytetyt lääkkeet, tekniset liuottimet ja psykoaktiivisia aineita sisältävät sienet. Päihteiden aiheuttama vaikutus riippuu yleensä monista eri tekijöistä, kuten käytetystä aineesta, aineen määrästä, käyttöajasta, käyttötavasta, käyttöympäristöstä, käyttäjän persoonallisuustekijöistä ja yleisilasta sekä iästä ja kehon koosta. (Lusikka 2008, 165–166.)

Nuoren päihteiden käyttö voi johtua hänen omasta kehitysvaiheestaan, ympäristön antamista malleista sekä nuoren subjektiivisista alkoholin käyttökokemuksista. Nuoret sanovat usein juomisen syiksi uteliaisuuden, seurallisuuden, kavereiden esimerkin, hyvät fiilikset, aikuismaisuuuden tai kovuuden osoittamisen. Monien nuorten mielestä alkoholi kuuluu iloiseen juhlintaan ja vauhdikkaaseen menoon. Usein juuri uteliaisuus aineen vaikutuksista saa nuoren kokeilemaan päihteitä. Ensimmäiset kokeilut nuori tekee tavallisimmin tupakalla ja alkoholilla. (Kempainen 1997, 15; Lappalainen-Lehto, Romu ja Taskinen 2007, 63.)

Suomalaisnuoret käyttävät päihteistä eniten alkoholia. Muualla Euroopassa yleisin päihde on kannabis, jonka suosio on myös Suomessa kasvanut. Ilkan artikkelin mukaan suomalaisnuorista noin 5-10 prosentilla on päihdehäiriö. Jos nuori on jo riippuvainen päihteistä, hänellä on lähes aina myös jokin mielenterveysongelma. Mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöt sekä tarkkaavaisuuteen ja käyttäytymiseen liittyvät häiriöt ovat yleisimpiä päihteiden käyttöön kytkeytyviä mielenterveyshäiriötä. Lasten käytöshäiriöihin tulisikin puuttua mahdollisimman varhain, jotta mahdolliselta päihdeongelmalta vältyttäisiin. Esimerkiksi hoitamaton ADHD altistaa käytöshäiriöille sekä päihteiden käytölle. (Seppälä 2011.)

Joskus puhutaan porttiteoriasta, jolloin lievimmistä päihteistä siirrytään yhä vaarallisempiin päihteisiin. Vaikutuksensa on käytettävällä aineella, koska toiset aineet aiheuttavat riippuvuuden nopeammin kuin toiset. Myös käytön tiheys vaikuttaa kokeiluvaiheessa. Mitä useammin päihdyttävää ainetta käytetään, sitä suurempi on ongelmakäytön todennäköisyys. Oikeanlainen apu ja väliintulo ovat tärkeitä jo riippuvuuden syntymisen alkuvaiheessa. (Nyt tiedän – mitä teen, 2006.)

#### **4.1 Alkoholi**

Alkoholi on Suomessa eniten käytetty päihde ja se on myös nuorten eniten suosima päihde. Kokemuksen mukaan alkoholi poistaa estoja ja takaa miellyttävän käytöksen. Sen käyttö liittyy yleensä sosiaalisiin tilanteisiin, joissa sen ajatellaan laukaisevan sosiaalisia jännitteitä. Humalatilassa olo tuntuu hyvältä, mutta seuraavan aamun krapula ja painunut mieliala näyttävät humalan kääntöpuolen. Humala on suorituskykyä, mielialaa, käyttäytymistä ja arvostelukykyä muuttava tila, joka syntyy siitä, että alkoholi vaikuttaa hermosolujen toimintaan erityisesti keskushermostossa. Humalan vahvuus on suoraan suhteessa nautitun alkoholin määrään. Poikkeuksena ovat kuitenkin sellaiset ihmiset, jotka ovat tottuneita alkoholin käyttäjiä ja joille on kehittynyt toleranssi. (Lappalainen-Lehto, Romu ja Taskinen 2007, 67; Lehtinen ja Lehtinen 2007, 115; Lusikka 2008, 166–167.)

Alaikäisten alkoholin saantiin suhtaudutaan melko ristiriitaisesti. Laki ja asenteet painottavat alaikäisten suojaamista alkoholilta. Suomen laki kieltää alkoholin myynnin ja anniskelun alle 18-vuotiaille. Kielto koskee paitsi varsinaista alkoholijuomien myyjiä, myös tuotteiden myymistä eteenpäin. Alkoholin välittäminen alaikäisille on siis myös lainvastaista. Ikärajoista säätvän lain toimeenpano ontuu kuitenkin pahasti: ikärajat vuotavat ja alkoholinkäyttö aloitetaan paljon laillista ostoiän saavuttamista ennemmin. Kontrollin avaintoimijoita ovat alkoholin myyjät ja anniskelijat sekä tietysti nuorten vanhemmat ja kaverit. (Karlsson, Raitasalo ja Holmila 2007, 149.)

#### **4.1.1 Alkoholin vaikutukset nuoreen**

Alkoholi vaikuttaa tottumattomaan elimistöön nopeasti ja pieninäkin annoksina. Jo muutama olut- tai siideripullollinen voi aiheuttaa voimakkaan päihtymistilan. Juodessa ei huomaa tarkkailla alkoholin määrää ja vahvuutta ja seurauksena voi tulla alkoholimyrkytys. Sana alkoholi tulee kemiallisesti vaikuttavasta aineesta etyylialkoholi eli etanoli. Se vaikuttaa eniten aivoihin häiritsemällä hermosolujen aineenvaihduntaa ja tuhoamalla aivosoluja. Lievässä päihtymystilassa alkoholi antaa hyvänolontunteen ja rentoutuneen mielen, mikä ilmenee muun muassa puheliaisuutena ja iloisuutena. Estot vähenevät ja voi olla helpompi tehdä tuttavuutta toisen kanssa. Samaan aikaan kuitenkin arvostelukyky laskee ja virheiden tekemisen vaara lisääntyy. (Lehtinen ja Lehtinen 2007, 119–120.)

Säännöllisellä alkoholin kohtuukäytöllä saattaa olla myönteisiä terveysvaikutuksia, erityisesti sairastumisriskiä madaltava vaikutus sydän- ja verisuonitautien sekä aikuisiän diabeteksen kohdalla. Näitä vaikutuksia on havaittu enemmän miesten kuin naisten keskuudessa, ja mikä tärkeämpää, vain keski-ikästä lähtien. Nuoren, tai ylipäänsä alle 40-vuotiaan, terveydentilalle alkoholilla ei ole mitään myönteisiä vaikutuksia. Siinä missä kohtuullisen alkoholinkäytön myönteisiä terveysvaikutuksia on havaittu vain keski-ikästä eteenpäin, alkoholinkäytöstä aiheutuvat terveysriskit ovat suurimmat nuorten kohdalla. (Päihdetyö 2006.)

Alkoholista aiheutuvat terveysriskit ovat nuorilla kaksinkertaiset aikuisiin verrattuna. Esimerkiksi nuoren yhden promillen humala vastaa aikuisen kahden promillen humalaa terveysvaikutuksiltaan. Toisin kuin aikuisilla, joiden aineenvaihdunta on kehittyneempi, lasten ja varhaisnuorten elimistössä alkoholi saattaa helposti vähentää verensokeria. Koska aivojen energiansaanti ja toimintakyky riippuvat veren sokerin saatavuudesta, alkoholin aiheuttamasta verensokerin vähentymisestä voi olla seurauksena tajuttomuus, aivovaurio tai jopa kuolema. Tällöin veren alkoholipitoisuuden ei edes tarvitse olla kovin korkea. Verensokerin pieni pitoisuus on tavallisin poliklinikoissa todettu lasten alkoholimyrkytysoire ja alkoholin aiheuttaman tajuttomuuden tai kuoleman syy. (Päihdetyö 2006.)

Nuorille tyypillistä on riskikäyttäytyminen. Ajatellaan, että riskinotto ei ole vaarallista tai että eihän minulle voi mitään sattua. Päihtynyt nuori on alttiimpi liikenneonnettomuuksille, väkivaltatilanteille tai rikolliselle toiminnalle. Osa ensimmäisistä yhdyntäkokemuksista saadaan humalassa ja usein ilman ehkäisyä. Päihteiden käytöstä seuraa helposti myös sosiaalisia ongelmia. Paljon päihteitä käyttävä nuori saattaa syrjäytyä muista nuorista ja koko yhteiskunnasta. Humalan lisääntyessä aivojen toiminta häiriintyy asteittain, kun alkoholin vaikutus kulkeutuu aivojen syvempiin osiin. Tällöin sekä henkiset että fyysiset toiminnot alkavat lamaantua. Arvostelu- ja suorituskky laskee, ajan- ja paikantaju heikkenee sekä aivojen ja lihasten yhteistyö ja reaktioaika heikkenevät. (Lehtinen ja Lehtinen 2007, 120.)

#### **4.1.2 Alkoholi ja nuoren kehitys**

Ihmisen aivot kehittyvät hitaasti, ja kehitys jatkuu koko lapsuus- ja nuoruusiän. Ihmisen aivot ovat vasta noin 25-vuotiaana fysiologisesti valmiit. Aivot ovat nuorilla herkimmin vahingoittuva elin. Nuorilla aivoilla on eniten menetettävää altistuessaan hermomyrkyille, joihin alkoholikin kuuluu. Alkoholi häiritsee hermosolujen toimintaa, joten solujen välinen vuorovaikutus heikkenee ja aivojen toiminta muuttuu. Eräässä tutkimuksessa on todettu, että ne aivojen osat, jotka

vastaavat muistista ja oppimisesta, ovat runsaasti alkoholia käyttävillä nuoria normaalia pienemmät. (Kempainen 1997, 18; Lehtinen ja Lehtinen 2007, 120.)

Nuoren elimistön aineenvaihdunta on erilainen kuin aikuisilla. Tämä osaltaan lisää alkoholin haitallisuutta. Nuoren elimistö reagoi herkemmin esimerkiksi laskuhumalan alentuneeseen verensokeritasoon. Siihen taas ovat sidoksissa aivojen energiansaanti ja toimintakyky. Alhainen verensokeri voi jopa vahingoittaa aivoja. Alkoholi voi myös häiritä kehityksessä olevaa hormonitasapainoa ja siten viivästyttää aikuistumista. Alkoholin aiheuttamat vahingot muulle elimistölle syntyvät yleensä pitempiaikaisen alkoholinkäytön seurauksena. (Lehtinen ja Lehtinen 2007, 121.)

Runsaasti alkoholia käyttävän nuoren kehitys ja tunne-elämän kypsyminen hidastuvat. Elämän pitkäjänteinen suunnittelu vaikeutuu ja ihmissuhteisiin tulee solmuja, joita voi olla vaikea selvittää. Jotkut kokevat hallitsematonta pahanolon tunnetta ja aggressiivisuutta. Alkoholiiin kuluu myös rahaa. (Lehtinen ja Lehtinen 2007, 121.)

## **4.2 Tupakka**

Jos tupakka keksittäisiin vasta nykyaikana, sen käyttö todennäköisesti kiellettäisiin täysin. Aluksi Kolumbuksen 500 vuotta sitten Eurooppaan tuomaa tupakkaa pidettiin vaarattomana, jopa terveyttä edistävänä aineena. Sen yhteys useisiin sairauksiin on havaittu vasta myöhemmin. Tupakan vaikuttavin sekä riippuvuutta aiheuttavin aine on nikotiini. Se supistaa verisuonia ja aktivoi keskushermostoa, se myös lisää veren rasva- ja sokeripitoisuutta ja siten poistaa nälän tunnetta. Nikotiini riippuvuus kehittyy nopeasti, ja sen voimakkuuteen vaikuttavat keskushermoston herkkyys nikotiinille sekä nikotiinin aineenvaihdunta maksassa. Tupakoinnin terveyshaitoista suurin osa aiheutuu kuitenkin muista aineosista, kuin nikotiinista. Tupakka koostuu noin 5000 kemiallisesta yhdisteestä, joista noin 50 on luokiteltu syöpää aiheuttaviksi. (Lappalainen-Lehto, Romu ja Taskinen 2007, 66; Lehtinen ja Lehtinen 2007, 109–110.)

Tupakkavalmisteista yleisimpiä ovat savukkeet, sikarit sekä piipputupakat. Lisäksi tupakkatuotteisiin kuuluu nuuska. Nikotiinilla on samanaikaisesti sekä stimuloivia että lamaavia vaikutuksia. Se muun muassa rentouttaa poikkijuovaisia lihaksia, mutta lisää henkistä vireyttä. Nuorilla ryhmäpaine lisää tupakoinnin kokeilua ja sosiaalisen riippuvuuden riskiä. Tupakoinnin aloittamisen ja jatkamisen taustalla on iän lisäksi monia eri tekijöitä, kuten esimerkiksi riippuvuusalttius, elinympäristö ja persoonallisuus. Nikotiini aktivoi aivojen nikotiinireseptoreja ja dopamiinin vapautumista, jonka tupakoitsija tuntee mielihyvänä. Tunteiden yhdistyminen tupakointiin puolestaan saa aikaan psyykkistä riippuvuutta. (Lappalainen-Lehto, Romu ja Taskinen 2007, 66.)

Tupakoinnin vaarat ja riskit tunnetaan melko hyvin, mutta niiden ei uskota koskevan itseään. Suurin osa nuorista uskoo lopettavansa tupakoinnin aikuisena. Monet ajattelevat, että tupakointi ikään kuin kuuluu nuoruuteen ja nuoruuden kokeiluihin. Toisaalta tupakoinnin aiheuttamasta riippuvuudesta ei olla kovin tietoisia. Tupakka kuitenkin kuuluu kaikkien voimakkaimmin riippuvuutta aiheuttaviin aineisiin. Niinpä käytännössä suurin osa kokeilijoista jatkaa polttamista, ja näin tupakoinnista tulee osa jokapäiväistä elämää. Mitä nuorempana nikotiiniriippuvuus pääsee syntymään, sitä vaikeampaa tupakoinnin lopettaminen on. (Lehtinen ja Lehtinen 2007, 110.)

### **4.3 Nuuska**

Nuuskan myynti ei ole Suomessa sallittua, mutta sitä kuitenkin käytetään. Yleisimmin nuuskaa käytetään huulen alla, josta nikotiini pääsee imeytymään limakalvolta. Myös nuuskan aiheuttama nikotiini aiheuttaa riippuvuutta. Nikotiini imeytyy nuuskasta hieman tupakkaa hitaammin, mutta sen pitoisuus pysyy veressä pitempään suurena. (Lappalainen-Lehto, Romu ja Taskinen 2007, 66.)

Useat nuoret pitävät nuuskaamista tupakointia vaarattomampana, koska se ei vaikuta hengityselimiin kuten tupakansavu. Kuitenkin nuuskapallo sisältää nikotiinia enemmän kuin savuke. Lisäksi nuuskassa on satoja elimistölle vahingollisia kemiallisia yhdisteitä, joista osa aiheuttaa myös syöpää. Nuuskan käyttö aiheuttaa ientulehduksia, ikenien vetäytymistä ja paljastuneet



hammaskaulat värjäytyvät tummiksi. Tällaiset muutokset eivät parane. Suuhygienia huononee, hengitys haisee pahalta ja haju- ja makuaisti heikkenevät. Nuuska liukenee suuhun ja kulkeutuu sieltä mahalaukkuun, jossa se ärsyttää limakalvoja. (Lehtinen ja Lehtinen 2007, 113–114.)

#### 4.4 Huumeet

Huumeiden kokeilu ja jatkuva käyttö ovat lisääntyneet viimeisten kymmenen vuoden aikana. Huumausaineiksi luokitellaan muun muassa jotkut lääkkeet, sienet, kannabis, LSD, heroini ja amfetamiini. Huumausaineet jaetaan vaikutuksiensa mukaan alaryhmiin: kannabistuotteisiin, hallusinogeenisiin eli harha-aistimuksia aiheuttaviin aineisiin, keskushermostoa kiihottaviin aineisiin sekä keskushermostoa lamaannuttaviin aineisiin. Opiateiksi kutsuttuja aineita saadaan oopiumiunikosta. Huumausaineet eroavat muista päihteistä niiden laittomuuden vuoksi. (Kylmänen 2005, 25; Lusikka 2008, 168.)

Suomen huumausainelaisissa säädetään eduskunnan päätöksellä, että huumausaineena pidetään vuoden 1961 huumausaineyleissopimuksessa tarkoitettuja aineita ja valmisteita sekä psykotrooppisia aineita koskevassa yleissopimuksessa tarkoitettuja aineita ja valmisteita siten kuin sosiaali- ja terveysministeriön päätöksellä tarkemmin määrätään. Asetuksella voidaan lisäksi säätää, että huumausaineiksi luetaan siinä mainitut kasvit, jotka sisältävät jotakin kansainvälisissä sopimuksissa tarkoitettua ainetta. Huumeista puhuttaessa on muistettava, ettei ole olemassa erityistä huumetta, vaan joitakin entisiä tai nykyisiä lääkkeitä on alettu nimittää huumeiksi. (Kylmänen 2005, 25–26.)

Huumausaineiden käytön ehkäisystä ja huumausaineiden väärinkäyttäjien huollosta säädetään raittiustyölaissa ja päihdehuoltolaissa. Raittiustyölaki painottuu päihdehaittojen ennaltaehkäisevään toimintaan. Huumausainerikoksista säädetään erikseen rikoslaissa. (L 17.12.1993/1289.)

Huumausainelaisissa kielletään huumausaineen tuotanto, valmistus, maahantuonti, maastavienti, jakelu, kauppa, hallussapito ja käyttö muihin kuin lääkinnällisiin,

tieteellisiin taikka huumausainerikosten ehkäisemistä tai tutkintaa edistäviin tarkoituksiin. Lisäksi kiellettyä on oopiumiunikon, kokapensaana ja hampun viljely käytettäväksi huumausaineena tai sen raaka-aineena. (L 17.12.1993/1289.)

Osa nuorista kokeilee huumeita uteliaisuudestaan, jotkut taas sen vuoksi, että muutkin kaverit ja ystävät kokeilevat. Yhden tai kahden kerran käyttöä nimitetään kokeilukäytöksi. Elinympäristö, median luomat mallit, persoonallisuus sekä ongelmat kotona tai koulussa voivat vaikuttaa huumeiden käytön aloittamiseen. Aluksi huumeita kokeillaan hetken päähänpistosta, kavereiden houkuttelemana tai humaltuneena. Lähes kaikilla kokeilijoilla on kokemuksia myös alkoholista ja tupakasta, joillakin melko säännöllisestä käytöstä. (Lehtinen ja Lehtinen 2007, 124.)

Huumeiden kokeileminen ei välttämättä johda jatkuvaan käyttöön, mutta koskaan ei voi kuitenkaan tietää, miten aine vaikuttaa ja kuinka nopeasti riippuvuus syntyy. Mitä myönteisempi ensikokemus on, sitä todennäköisemmin ainetta kokeillaan vielä uudelleenkin. Positiiviset kokemukset saavat osan jatkamaan käyttöä, ja se myös muuttuu yhä säännöllisemmäksi. Silloin puhutaan satunnaiskäytöstä. Käytön lisääntyessä edelleen, puhutaan tapakäytöstä. Suurkulutuksen tai ongelmakäytön vaiheessa nuori itsekin huomaa, että huumeet hallitsevat elämää. Tässä vaiheessa aine ei enää tuota mielihyvää, vaan huumeen käyttöä jatketaan riippuvuuden vuoksi. (Lehtinen ja Lehtinen 2007, 124.)

Tyypillistä huumeiden käyttäjää ei ole. Jokaisella käyttäjällä on omat syynsä ja oma tarinansa. Huumeita käytetään monenlaisissa ympäristöissä ja erilaisten elämäntyylien osana, nuorten tanssi- ja huvikulttuuriin liittyvä huumeiden käyttö on rantautunut Suomeenkin. Jokainen nuori elää keskellä myllerrystä ja varsinkin murrosikään liittyä monia psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia. Siksi huumeiden käyttöä on vaikeaa havaita. Paras tapa käsitellä näitä asioita on, että suhde lasten ja vanhempien välillä säilyy luotettavana ja avoimena. (Lehtinen ja Lehtinen 2007, 125; Lusikka 2008, 171.)

Kannabis on Suomessa yleisimmin käytetty huumausaine, ja se on myös nuorten suosiossa. Cannabis on maailman eniten tuotettu sekä käytetty huume. Suomessa käyttö on myös yleistä, sillä vuoden 2004 lukujen perusteella 12 prosenttia suomalaisista oli joskus elämänsä aikana kokeillut kannabista. Tutkittuja lukuja voi käyttää vain karkeana arviona siitä, kuinka paljon kannabista säännöllisesti käyttäviä henkilöitä on maassamme. (Kekoni 2007, 13; Huumeet ja maailma, 2009, 29.)

## 5 NUORET JA PÄIhteET TILASTOJEN VALOSSA

Suomalaisten nuorten alkoholinkäyttöä on jo vuosien ajan tutkittu muutamalla toisistaan riippumattomasti kerättävällä kyselyaineistolla niin, että siinä tapahtuneita muutoksia voidaan tarkastella luotettavasti. Eurooppalaista koulututkimusta (ESPAD) on toteutettu Suomessa neljän vuoden välein vuodesta 1995 lähtien. Kouluterveyskysely taas tarjoaa mahdollisuuden ajallisiin vertailuihin, sillä se järjestetään vuosittain. Lisäksi on käytettävissä joka toinen vuosi toistettava valtakunnallinen Nuorten terveystapatutkimus (NTTT). (Lähteenmaa 2007, 91.)

Vuosittain järjestettävä kouluterveyskysely antaa viitettä nuorten suhtautumisesta alkoholiin ja muihin päihteisiin. Kouluterveyskyselyllä kootaan valtakunnallisesti yhtenäisellä menetelmällä tietoa muun muassa nuorten elinoloista, kouluoloista, terveydestä ja terveystottumuksista. Kyselyllä tuetaan nuorten terveyttä ja hyvinvointia edistävää työtä. (Kouluterveyskysely 2006.)

Kouluterveyskysely tehdään samoissa kunnissa joka toinen vuosi. Opettajan ohjaama luokkakysely tehdään kunnan kaikkien peruskoulujen 8. ja 9. luokkien oppilaille sekä lukioden 1. ja 2. vuoden opiskelijoille. Vuodesta 2008 alkaen kyselyä on tehty myös ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoille. Rahoitusta kyselyn järjestämiseen saadaan sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahoista. (Perustiedot 2006.)

Nuorten päihteiden käyttö on vähentynyt Suomessa 2000-luvulta lähtien. Tätä ESPAD -tutkimuksen tulosta myös vahvistavat muissa nuorisotutkimuksissa saadut tulokset. Nuorten humalajuominen oli 1990-luvun lopulla kansainvälisestikin erittäin korkealla tasolla, joten selkeä vähenemisenkään ei tarkoita sitä, että nyt oltaisiin tyydyttävällä tasolla. (Metso ym. 2009, 38.)

Tyypillisesti nuoret kokeilevat alkoholia ja tupakkaa 13–15-vuotiaina. 18 vuotta täyttäneistä nuorista noin 90 % on kokeillut alkoholia vähintään kerran

elämässään. Käyttö muuttuu säännölliseksi keskimäärin kolmen vuoden kuluessa ensimmäisistä päihdekokeiluista. Tupakan poltto sekä huumeiden käyttö muuttuvat alkoholia nopeammin säännölliseksi tai ongelmalliseksi käytöksi. (Niemelä 2009, 49.)

Nuorten asenteet humalajuomista kohtaan ovat tiukentuneet 2000-luvulta. Tämä on myös todennäköisesti vaikuttanut juomiskäyttäytymiseen. Nuorten alkoholinkäytön vähenemisen myötä myös juomisen aloitusikä on myöhentynyt. Vuonna 2003 havaittiin, että alkoholin käyttö ja humalajuominen oli vähentynyt nuorten valtaenemmistön keskuudessa, mutta eniten juovien, noin viikoittain humaltuvien osuus ei ollut pienentynyt. Tällöin ajateltiin nuorten keskuudessa tapahtuvan polarisoitumista, eli suuri osa nuorista vähentää juomista, mutta rajummin juovat eivät. Vuonna 2007 myös viikoittain humalaan juovien osuus oli pienentynyt alle viidenneksestä reiluun kymmenesosaan nuorista. (Metso ym. 2009, 38.)

Vaikka nuorten päihteiden käyttö on vähentynyt, on etenkin humalajuominen vielä suhteellisen korkealla tasolla. Raitistuminen on 2000-luvulla alkanut pääkaupunkiseudulta ja korkeasti koulutettujen vanhempien lapsista eli ryhmistä, joista uudet ilmiöt yleensä lähtevät leviämään muille alueille ja muihin sosiaaliryhmiin. Nähtäväksi jää, jatkuuko myönteinen kehitys ja eteneekö päihteiden käytön väheneminen myös ongelmallisimpien ryhmien keskuuteen. (Metso ym. 2009, 39.)

## 6 VANHEMMUUS

Tässä luvussa kerromme vanhemmuudesta, sen tukemisesta sekä vanhempien vastuusta. Nykyään vanhemmuudessa on haastavaa uudet perhemallit, jossa ydinperhe voi olla muuttunut. Nuorella voi olla useampi vanhempi. Tällöin vanhempien täytyy toimia yhdessä muun muassa sääntöjen määrittämisessä. Nuori saa käyttäytymismallit sekä asenteet päihteitä kohtaan kotoaan. On tärkeää, että vanhemmat ymmärtävät omat tehtävänsä ja tämän kautta osaavat tukea nuorta päihteettömään elämään.

Nuori havainnoi omia vanhempiaan todella tarkasti ja vanhempien arvot välittyvät hänelle jo varhaisessa vaiheessa, jopa ilman puhetta. Jos vanhempien viikonloput kuluvat alkoholin ”seurassa”, nuori saa tästä toimintamallin omaan viikonlopon viettoonsa. Tai jos nuorella ei ole esimerkiksi kotiintuloaikoja, kuinka hänellä voisi olla alkoholin käyttöön liittyviä sääntöjä. Vanhemmat ovat aina vastuussa lastensa hyvinvoinnista, vaikka se vaatiikin töitä. Säännöistä neuvotellaan ja ne pitää osata perustella. Sääntöjä ei myöskään saa olla liikaa. Sääntöjen noudattamisessa vanhemmalta vaaditaan joustavuutta. Kaiken lisäksi vanhemman täytyy olla looginen. Jos joku asia sallitaan tänään, sitä ei voida kieltää huomenna. Liian monet säännöt ja niiden tiukka valvonta, aiheuttaa nuorella kapinointia. Joten vanhemman täytyy osata löytää tasapaino sääntöjen luomisessa. (Hermanson ja Martsola 2006, 84.)

Nuoret saavat nykyään vaikutteita monilta eri tahoilta, kuten esimerkiksi kotoa, kavereilta, koulusta sekä mediasta. Arvot, normit ja käyttäytymistavat välittyvät tilanteisiin ja toimintaan huomaamattomasti, ja tällöin vaikutukset voivat olla ristiriitaisia. Kasvatuskysymysten pohdinta lisääntyy yleisen kulttuurin tullessa yhä epävarmemmaksi. Tämän kautta myös vanhemmat tulevat entistä tietoisimmiksi vanhemmuudestaan ja vastuullisuudestaan. (Piispa 2010, 19.)

Vanhempien vaikutus nuorten alkoholin käyttöön on suuri. Kyse ei ole ainoastaan vanhempien juomatavoista ja heidän asenteistaan. Merkitykselliseksi on noussut

tapa, jolla toteutetaan vanhemmuusvastuuta. Vanhemmuusvastuulla tarkoitetaan läheisyyttä, valvontaa, sallivuutta sekä kuria. Alkoholista käyttävän vanhemman vanhemmuus voi heiketä ja tätä kautta haitata lapsen valintoja. Tärkeänä nuorten alkoholin käyttöön liittyvänä asiana nousee esille se, miten nuoret itse kokevat vanhempien valvonnan ja kurin. Tämä on alkoholin käytölle altistava riskitekijä 14–17-vuotiaiden nuorten joukossa. (Piispa 2010, 19.)

Riskitilanteista tulisi puhua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Parasta olisi, jos pystyttäisiin puhumaan jo ennen kuin asia on edes ajankohtainen. Hyvänä esimerkkinä tässä toimii se kuinka ammattiauttajat voisivat varoittaa nuorten vanhempia nuorten siirtyessä yläkouluun. Yläkouluiässä alkavat nuorten ensimmäiset humalakokeilut ja useat vanhemmat ovat täysin tietämättömiä mitä heidän nuorensa tekee perjantai-iltaisina. (Hermanson ja Martsola 2006, 85.)

Eri tutkimusten perusteella voidaan sanoa, että nuorena aloitetut alkoholikokeilut lisäävät alkoholin väärinkäytön riskiä. Sen takia on tärkeää, että aikuiset valvovat, että ikärajoja ja sääntöjä noudatetaan. Täytyy kuitenkin muistaa, että valtaosasta nuorista päihteiden kokeilijoista kasvaa kuitenkin täysipainoisia aikuisia. (Hermanson ja Martsola 2006, 85.)

## **6.1 Vanhemmuuden tukeminen**

Viime vuosien aikana on tapahtunut voimakasta muuttoliikettä maaseudulta kaupunkien puolelle. Tämä muuttoliike on myös muuttanut perherakennetta. Maaseudulle olleet yhteisöt ovat muuttuneet kaupunkien ydinperheiksi. Ydinperheen muutokset, kuten esimerkiksi avioerot ja uusperheet, ovat muuttaneet perhekäsitystä ja tätä kautta myös vanhempien ja lasten rooleja. Yhteiskunnassa halutaan korostaa vanhempien vastuuta nuorten päihdeongelmien ennaltaehkäisyssä sekä tasapainoisen ja turvallisen kasvun tukemisessa. (Havio, Inkinen ja Partanen 2008, 117–118.)

Vanhemmuuden tukemista ja vahvistamista on pidetty todella tärkeänä. Hyvänä toimintamallina tässä on vuorovaikutustaitojen opettaminen vanhemmille ja kaikille nuorten kanssa työskenteleville. Erilaiset järjestöt järjestävät koulutuksia eri-ikäisten lasten vanhemmille. Koulutuksissa käsitellään muun muassa vanhemmuutta ja vuorovaikutustaitoja. Vanhemmille järjestetty ryhmätoiminta ja sen tukeminen on myös omalta osaltaan vahvistanut vanhemmuutta. Järjestöt tarjoavat esimerkiksi vertaistukiryhmiä aikuisilla ja lapsille sekä erilaisia tuki- ja neuvontapalveluita. (Havio, Inkinen ja Partanen 2008, 118.)

Vanhempana olemisessa on tärkeää, että vanhempi voi ottaa vastaan lapsensa tunteita. Tällä tavoin lapsi oppii, että tunteet ovat osa häntä eikä niitä tarvitse piilotella, hävetä tai pelätä. Vanhemman oman jaksamisen kannalta on tärkeää, että myös hän näyttää omat tunteensa. Jos lapsi ei tiedä miltä vanhemmasta tuntuu, hän ei myöskään osaa ennakoida tulevaa eikä saa palautetta omalle toiminnalleen. (Peltonen 2004, 87.)

Jotta aikuinen voisi hyväksyä lapsensa tunteet, täytyy hänen ensin hyväksyä omat tunteensa. Loppujen lopuksi on kuitenkin kyse siitä, onko ihminen mielestään paha ja huono hyväksyessään kaikki tunteensa. Yleensä vanhemmilla, varsinkin äideillä, on tapana kantaa huonoa omaatuntoa ja syyllisyyttä joistain väärinä pitämistään tunteista ja ajatuksista. Sanonta ”en pysty rakastamaan lapsiani 168 tuntia viikossa” on ollut tabu. Asia kuitenkin on totta. Kukaan ei siihen pysty eikä kenenkään tarvitsekaan. Ja kuitenkin suurin osa vanhemmista rakastaa lapsiaan aivan riittävän paljon. (Peltonen 2004, 89.)

Ammattikasvattajien tulisi kehottaa vanhempia luottamaan omiin havaintoihinsa, tunteisiinsa ja omaan itseensä. Vanhemmat ovat ainutlaatuisia ja ainoat vanhemmat mitä lapsella on. Kasvatuskumppanit näkevät lapsen sekä perheen eri näkökulmasta, jolloin he pääsevät havainnoimaan lasta erilaisissa tilanteissa kuin vanhemmat. Näin ollen kasvatuskumppanit saavatkin paljon arvokasta tietoa. Yhdistämällä tämä tieto sekä vanhempien tieto on mahdollista tuntea lapsi vielä paremmin. (Peltonen 2004, 95.)



Yksi vanhemmuuden vaikeimmista asioista on nähdä, myöntää ja tunnustaa, että kaikki ei ole kunnossa. Tässä tilanteessa on tärkeää, että ammattilaiset arvostavat asiakkaan tietoa ja asiantuntijuutta omissa asioissaan. Tällöin avun pyytäminen ja sen vastaanottaminen ovat helpompaa. Kynnys avun hakemiseen voi olla suuri, koska ihmisiä ei ole opetettu epäonnistumaan. Avun hakeminen voidaan kokea heikkoudeksi ja keskeneräisyydeksi. Hyvää vanhemmuutta osoittaa se, että apua pyydetään silloin, kun omat voimavarat eivät enää riitä. Kaikista elämän kriiseistä voidaan aina löytää muutoksen mahdollisuus. (Peltonen 2004, 95–96.)

## **6.2 Vanhempien vastuu**

Vanhemmat ja muut aikuiset toimivat kaksijakoisesti suhteessa nuorten päihteiden käyttöön. Toisaalta he ovat huolissaan, varoittavat, kontrolloivat, pelottelevat ja paheksuvat. Toisaalta taas he myös sallivat nuorten päihteiden käytön ja ostavat päihteitä alaikäisille. (Lappalainen-Lehto, Romu ja Taskinen 2007, 43.)

Nuoren läheiset aikuiset ja viranomaiset ovat vastuussa esimerkiksi siitä, miten nuoriso käyttää alkoholia. Aikuisella on aina vastuu alaikäisten juomisesta; ongelmaa ei saa siirtää yksinään nuorten harteille. Vanhempien ja aikuisten tulee uskaltaa puuttua nuorten ongelmalliseen päihteiden käyttöön. (Kemppinen 1997, 32.)

Alkoholilla on erityinen vaikutus nuoriin, ja nuoria onkin suojeltava alkoholin haitallisilta vaikutuksilta. Valtiollisella tasolla tämä ilmenee alkoholijuomien myynnille ja hallussapidolle asetettuina lakisääteisinä ikärajoina. Nykynuorista suunnilleen sama osuus on raittiita kuin oli heidän vanhemmistaan vastaavan ikäisinä eikä nykynuorten ja heidän vanhempiansa nuoruusaikaisen alkoholinkäytön tiheyskään poikkea olennaisesti. Sen sijaan humalaan juominen on nykynuorten parissa yleisempää kuin se oli heidän vanhempiansa nuoruudessa. (Nuoret ja alkoholi 2009, 28.)

Aikuiset kuvittelet usein olevansa viisaampia ja vastuullisempia kuin nuori sukupolvi. Ehkä ovat, ehkä eivät, mutta ainakin heillä on nuoria enemmän kokemuksia alkoholista, ja vastuullisuuteen liittyy kyky keskustella myös vaikeista asioista ja pohtia ääneen omaa käytöstään. Nuorilla on oikeus kuulla, mitä alkoholi on ja miten sitä käytetään sekä mitä ongelmia alkoholin käyttöön kytkeytyy. On tärkeää, että vanhemmat keskustelevat keskenään siitä, minkälaisen mallin he omalla käytöksellään antavat jälkeläisilleen ja millaista käyttäytymistä he odottavat jälkikasvultaan. Nämä odotukset on syytä myös kertoa nuorille, ja keskustelun avulla sopia heidän kanssaan yhteisistä pelisäännöistä, sillä selkeät säännöt helpottavat kaikkien elämää. (Nuoret ja alkoholi 2009, 28.)

Nuorille kannattaa puhua suoraan ja avoimesti. Viina on viinaa, viini viiniä ja olut olutta, ja ne kaikki ovat alkoholijuomia. Niitä juotaessa niiden sisältämä alkoholi vaikuttaa käyttäjänsä ja käyttäjän käyttäytymiseen, ja sehän on useimmiten alkoholin käytön tarkoituskin. Alkoholia voi käyttää kohtuullisestikin, eikä alkoholijuomien käyttö väistämättä johda turmioon. Useimmille suomalaisille alkoholin käyttö kuuluu voittopuoleisesti elämän myönteisiin kokemuksiin, mutta jos rehellisiä ollaan, niin useimmat tietävät henkilökohtaisesti, että alkoholin käyttöön liittyy aika ajoin myös ikäviä kokemuksia. (Nuoret ja alkoholi 2009, 28.)

Ei ole oikeaa tai yleispätevää neuvoa, milloin ja miten nuorten kanssa olisi keskusteltava alkoholista. Liian varhaisessa vaiheessa aloitettu alkoholin vaaroista puhuminen saattaa jopa aiheuttaa turhanaikaista uteliaisuutta ja lisätä kiinnostusta kokeilla ”kiellettyä hedelmää”. Viimeistään keskustelun paikka on siinä vaiheessa, kun vanhemmat toteavat, että heidän jälkeläisensä on käyttänyt alkoholia tai tullut humalassa kotiin. Tehtävä on vaikea, sillä useimmille vanhemmille tällaiset tilanteet tulevat eteen yllättäen eikä vanhempia ole erityisesti koulutettu niiden varalle. Vanhemman kannattaa luottaa itseensä ja mahdollisuuksiinsa vaikuttaa lapseensa, sillä useimmiten vanhemmat ovat lastensa parhaimmat opastajat. (Nuoret ja alkoholi 2009, 28–29.)

Nuorille on syytä tehdä selväksi, että alkoholi ei kuulu alaikäisen elämään, eikä välttämättä edes 18-vuotiaan elämään. Aikuisten olisi syytä tehdä selväksi, miten alkoholi kuuluu heidän elämäänsä, miten vastuullisten aikuisten tulisi käyttää

alkoholia sekä keskenään, että nuorten seurassa. Useasti kuuluu vanhempien sanovan, että kyllähän minäkin kokeilin ja käytin alkoholia, ja ihan hyvä minusta tuli. Kuitenkaan kaikille kokeilijoille ja käyttäjille ei käy ihan yhtä hyvin, ja sekin tieto pitäisi välittää nuorille tavalla, joka johtaisi siihen, että he vielä monien kymmenien vuosien kuluttua olisivat onnistujien joukossa. (Nuoret ja alkoholi 2009, 29.)

## 7 LUPA PUHUA

Nuorten alkoholin käytöstä ollaan usein huolestuneita ja sitä pidetään myös merkinä nuoren pahasta olostai siitä, etteivät vanhemmat valvo kylliksi nuortensa tekemisiä. Toisaalta alkoholin käyttö on suomalaisen aikuisuuteen varsin olennaisesti kuuluva asia ja voi tulkita, että nuoret käyttävät alkoholia koettaakseen osoittaa aikuistumistaan. Aikuisten saattaakin olla vaikea päättää, miten suhtautua päihteisiin. (Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö 2009, 21.)

Monissa perheissä ehkä ajatellaan, että päihteistä ei saa puhua. Vanhemmat ajattelevat, että jos päihteistä ei puhuta lapsi ei myöskään niitä kokeile. Vastuunsa tuntevan aikuisen täytyy jutella lapsensa kanssa niin tupakasta, alkoholista kuin huumeistakin. Aihe tulee ottaa luontevasti puheeksi. Aloitteen voi tehdä itse tai keskustelu voidaan käydä samana päivänä kun koulussa on juteltu päihteistä. Vaikka päihdetietoutta jaetaan koulussa, päihdekasvatusta ei saa jättää ainoastaan koulun, muiden ammattikasvattajien tai kaveripiirin huostaan. Päihteistä keskustelua tulee korostaa, koska nuoret saavat päihteistä tietynlaisen kuvan nuorisokulttuurin ja median välityksellä. (Mauriala 2002, 10–11.)

Päihteistä puhuminen ei saa kuitenkaan olla mikään tabu. Nuorten tulee voida keskustella vanhempiansa, opettajien sekä nuorisotyöntekijöiden kanssa avoimesti eri päihteiden käytöstä. Nuori tarvitsee aikuisen tukea löytääkseen oman todellisen minänsä ja kehittääkseen keinoja toimia oman tahtonsa mukaisesti myös kaveripiirissä. (Kemppinen 1997, 15.)

Usein nuorten ongelmalliseen päihteiden käyttöön puututaan liian myöhään tai ei ollenkaan. Ongelma siirretään helposti tulevaisuuteen, jolloin sitä ei olla valmiita kohtaamaan siinä ajassa, jossa nyt eletään. Usein asioiden odotetaan kehittyvän itsestään parempaan suuntaan, mikä saattaa kuitenkin monesti osoittautua toiveajatteluksi. Nuoren läheiset aikuiset ja viranomaiset ovat vastuussa esimerkiksi siitä, miten nuoriso käyttäytyy tietyllä asuinalueella alkoholia perjantai-

iltaisin. Aikuisilla on vastuu alaikäisten juomisesta, eikä ongelmaa saa siirtää yksinään nuoren harteille. (Kemppinen 1997, 30–32.)

Vanhemmat saattavat myös ajatella, että nuoren juomista voi rajoittaa se, että aikuinen ostaa nuoren pyytämän alkoholin, jolloin sen laatu ja määrä ovat aikuisen tiedossa. Tällöin aikuisen ostama alkoholi saattaa olla usein luvallinen lisäjuoma muualta hankittujen juomien lisäksi. Nuori myös saattaa tehdä pyyntönsä sellaisessa tilanteessa, jossa tietää aikuisten juhliavan, esimerkiksi vuodenvaihteen, vapun tai juhannuksen tienoilla. Tällöin aikuisesta voi tuntua helpommalta suostua kuin kieltäytyä. Hän ei halua riitaa, tai nuori antaa ymmärtää, että kaverinkin vanhempi on suostunut. Nämä ovat tilanteita, jolloin keskustelu sekä nuoren että hänen kavereidensa vanhempien kanssa on paikallaan. Aikuisten yksimielisyys on nuorelle hyvä turva. Jos kuitenkin kavereiden vanhemmat ovat eri mieltä tai sallivampia kuin itse, on hyvä asiallisesti perustella näkemyksensä itselleen, lapselleen ja myös muille aikuisille. Tärkeää on myös pysyä omassa kannassaan. (Lehtinen ja Lehtinen 2007, 116.)

### **7.1 Päihteiden puheeksi ottaminen**

Vanhemman täytyisi pyrkiä ennemminkin keskusteluun kuin puhumiseen. Vaarana on, että keskustelu jää kauhisteleväksi ja tunteenomaiseksi ”ootko sä ottanu” – jankkaukseksi. Tarkoituksena olisi päästä erittelevämpään sekä kehittyneempään keskusteluun, jolloin voidaan keskustella esimerkiksi asenteista päihteiden käyttöä kohtaan. Aikuisen on uskallettava myöntää se, mitä hän ei tiedä. On myös suuri todennäköisyys, että nuori tietää päihteistä enemmän kuin aikuinen. Nuoren kanssa keskusteleminen ei altista häntä kokeilemaan päihteitä. Sen vaikutus on aivan päinvastainen. Nuori voi tällöin etukäteen miettiä kuinka hänen tulisi suhtautua, jos hänelle tarjotaan päihteitä. (Mauriala 2002, 11.)

Yksinkertaistettuna valinnan vaakakupeissa on päihteiden käyttöön liittyvät riskit ja hyödyt. Riskit liittyvät muun muassa laittomuuteen, terveyteen ja sosiaaliseen häpeään. Hyötynäkökulmaa ovat puolestaan mielialaan tai yhteisön hyväksyntään

liittyvät tekijät. Pelkkä valistus sellaisenaan ei toimi, vaan asioita tulee käsitellä nuoren omien käsitysten avulla. (Kylmänen 2005, 31.)

Nuoren tulee voida keskustella aikuisten kanssa avoimesti päihteistä sekä niiden käytöstä. Nuoret tietävät paljon asioista tai ainakin luulevat tietävänsä, juuri kuten aikuisetkin. Asioiden kieltäminen ja kiertäminen, liiallinen päihteiden vaikutuksista puhuminen ja mielikuvavirheet saattavat jopa yllyttää nuorta kokeiluun. Aikuisen toimijan hatarat perustelut, epäluotettavat tiedot, hyökkäävä päihdekielteinen asenne tai huono suhtautumistapa laukaisee, edistää tai ylläpitää nuoren päihteiden käyttöä. Keskustelun voi käydä nuoren itsetuntoa tukevana korostaen vastuuta itsestä, lähimmistä sekä toisista ihmisistä. (Kylmänen 2005, 32.)

Sosiaalisten taitojen opetteluun kuuluvat olennaisesti päätöksenteon tukeminen, ahdistuksen vähentäminen, vuorovaikutustaitojen kehittäminen sekä kieltäytymistaidot. Jälkimmäistä ei hoideta pelkästään opettelemalla sanomaan ”ei”, vaan kieltäytyminen täytyy pystyä tarvittaessa perustelemaan, varsinkin tilanteessa, johon liittyy voimakas sosiaalinen paine. (Kylmänen 2005, 31.)

Aikuisen ja lapsen välisessä keskustelussa kysymysten tulisi olla avoimia. ”Kyllä” ja ”ei” -vastaukset eivät johda mihinkään. Kysymysten tulisi kehittää ajattelua, lisätä oppimista sekä opettaa argumentoimaan. Olisi hyvä asettaa nuori asiantuntijan rooliin. Täytyy myös muistaa kiittää nuorta hänen mielipiteistään, koska on tärkeää kunnioittaa keskustelukumppania. Tällöin nuori myös varmasti suostuu vaihtamaan ajatuksia toistekin. Keskustelun tärkeys nousee esille myös siinä, että sen avulla nuori pystyy testaamaan rajojaan sekä oppii neuvottelutaitoja. Keskustelulle ei kannata rakentaa mitään tiettyä tilannetta, koska silloin se ei ole luonnollista. Missä vaan voidaan keskustella, jolloin keskustelu ei myöskään pääty vaan sitä voidaan jatkaa toiste. Vanhemman kannattaa myös seurata mihin suuntaan nuori keskustelua vie. Hän todennäköisesti juttelee asioista, jotka häntä kiinnostavat. (Mauriala 2002, 12–13.)

Keskustelun lähtökohtana on hyvä pitää nuoren omia arvoja, näkemyksiä ja mielipiteitä. Kannattaa miettiä päihteiden käytön sekä hyviä että huonoja puolia. Tämä sen vuoksi, että päihteissä on myös hyviä puolia, jonka vuoksi niitä

käytetäänkin. Vanhempi voi jutella myös kaveripiiristä kysymällä, miten päihteistä puhutaan kavereiden kesken. Nuorten puheet päihteistä ovat usein samanlaisia kuin kalajutut, jolloin kokemukset tупpaavat paisua puheissa valtaviksi. Joskus aikuinen voi vaikka jakaa vähän omiakin kokemuksia ja miettiä miltä tuntui oma ensimmäinen alkoholikokeilu. Millaisia odotuksia aikuisella itsellä oli ja mitä hän pelkäsi. Vanhemman kannattaa hyödyntää omaa elämäkokemustaan. (Mauriala 2002, 13.)

## **7.2 Nuori kokeilee alkoholia**

Nuorten alkoholikokeiluihin liittyy yleensä kaksi ajattelutapaa, jotka saattavat sisältää harhakuvan. Vanhemmat voivat ajatella, että alkoholikokeilut kuuluvat nuoruuteen. Tutkimusten mukaan raittiiden alaikäisten nuorten määrä on kuitenkin kasvussa. Toisaalta vanhemmat voivat kuitenkin ajatella, että ”ei minun nuoreni”. Tämän seurauksena on se, että kokeilut huomataan liian myöhään. (Nuori kiinnostuu alkoholista, [viitattu 25.1.2011].)

Tällöin vanhempien kannatta keskustella nuoren kanssa avoimesti alkoholiin liittyvistä asioista, kuten esimerkiksi mitä hyvää tai huonoa kumpikin näkee alkoholissa. Vanhemman täytyy osata perustella oma asenteensa alkoholin suhteen sekä miettiä kuinka hän itse käyttää alkoholia lasten seurassa. Yhdessä voidaan miettiä myös miten alkoholista voi kieltäytyä luontevasti ja voiko nuori olla kavereiden mukana selvin päin, vaikka muut olisivatkin humalassa. Kannattaa myös pohtia olisiko hyvä tulla vain kotiin tällaisessa tilanteessa. Nuoren on hyvä miettiä minkä takia alkoholinkäytön ikäraja on 18 vuotta ja millaisia vaaroja ja riskejä alkoholinkäyttöön liittyy. (Nuori kiinnostuu alkoholista, [viitattu 25.1.2011].)

Nuoren ja vanhemman välisessä keskustelussa kannattaa myös kertoa kuinka ihmisen käytös muuttuu hänen ollessaan alkoholin vaikutuksen alaisena. Esimerkiksi nuoren on tärkeä tietää, että väkivallan ja ilkivallan teot lisääntyvät päihtyneenä ollessa. Välittömistä terveysriskeistä täytyy mainita alkoholimyrkytys, jonka nuori voi saada helpommin kuin aikuinen. Koulussa kyllä kerrotaan näistä

asioista, mutta vanhemman sanomana ne saavat tärkeämmän merkityksen. (Nuori kiinnostuu alkoholista, [viitattu 25.1.2011].)

### **7.3 Nuori kokeilee tupakkaa**

Nuorten tupakkakokeilut aiheuttavat vanhemmille ajoittain suurtakin huolta. Tupakanpoltto voidaan huomata vasta silloin, kun tupakointia on kestänyt jo useamman vuoden. Yleensä tupakointia ei aloiteta aikuisiässä, vaan ensimmäiset kokeilut ajoittuvat nuoruuteen. Nuorten tupakointi on onneksi vähentynyt koko 2000-luvun ajan, mutta silti vielä viides osa 14–18-vuotiaista nuorista tupakoi päivittäin. Tämän vuoksi vanhempien onkin syytä keskustella nuoren kanssa tupakointiin liittyvistä asioista tarpeeksi ajoissa. Esimerkiksi alakouluikäiselle nuorelle kannattaisi puhua, koska osa lapsista kokeilee tupakkaa ensimmäisen kerran jo 12-vuotiaana tai jopa aiemmin. (Nuori tupakoi, [viitattu 25.1.2011].)

Tupakoinnin aloittaminen on nuorelle monimutkainen prosessi. Tupakoinnin aloittamiseen vaikuttavat todella paljon nuoren ystävät sekä vanhempien käyttäytymismallit. Jos ystävien suhtautuminen on hyväksyvää tai he polttavat itse, on nuorellakin suurempi riski tupakoinnin aloittamiseen. Vaikka vanhemmat polttaisivatkin itse, heidän kielteinen asenteensa nuoren tupakointia kohtaan tukee nuorta savuttomuuteen. (Nuori tupakoi, [viitattu 25.1.2011].)

Nuoren tupakoinnin aloittamisesta on monia merkkejä. Nuori voi haista tupakalle tai häneltä voi löytyä tupakkaa tai sytytysvälineitä. Lisääntynyt rahantarve voi myös kieliä jonkin päihteen käytöstä. Vanhemman epäillessä nuoren polttavan tupakkaa, asiaan kannattaa tarttua mahdollisimman nopeasti. (Nuori tupakoi, [viitattu 25.1.2011].)

Vanhemman täytyy ilmaista nuorelle huoli hänen terveydestään sekä kertoa tupakan vaikutuksista hänen kasvuunsa ja kehitykseensä. Joskus nuoret eivät tiedä tupakan vaaroista tai he vähättelevät niitä. Vanhemman on kerrottava, että hän ei hyväksy tupakointia. Nuorelta voi kysyä onko hän jo riippuvainen tupakasta



ja tarjota tukea tupakoinnin lopettamiseen. Vanhemman täytyy viestittää nuorelle, että hän hyväksyy nuoren ja rakastaa häntä, vaikka nuori olisikin kokeillut tai polttaisi tupakkaa säännöllisesti. Vanhemman tulee ilmaista huolensa nuorta kohtaan, koska nuori on hänelle tärkeä. Tupakointi ei tee nuoresta vähemmän rakastettavaa, vaikka vanhempi ei sitä hyväksykään. (Nuori tupakoi, [viitattu 25.1.2011].)

Jos jompikumpi vanhemmista tupakoi, nuori saattaa tätä kautta puolustella myös omaa käyttäytymistään. Tällöin hänelle täytyy tehdä selväksi, että vanhemmat ovat aikuisia, jotka voivat itse päättää tupakoivatko he vai eivät. Samalla voi pohtia miksi aikuisilla on oikeus tehdä jotain asioita, mitä nuoret eivät saa tehdä. Vanhemmalla on oiva mahdollisuus pohtia nuoren kanssa vanhemman omaa suhdetta tupakkaan, sen merkitystä sekä siihen mahdollisesti liittyvää riippuvuutta. On hyvä keskustella myös median antamasta kuvasta tupakointiin liittyen. On myös tärkeä painottaa, että tupakasta voi kieltäytyä, vaikka kaverit sitä tarjoaisivatkin tai polttaisivat itse. (Nuori tupakoi, [viitattu 25.1.2011].)

#### **7.4 Nuori kokeilee huumeita**

Vanhemmat voivat kokea huumeista puhumisen haastavaksi. Murrosikäisiä nuoria on vaikea lähestyä, jolloin puhuminen voidaan kokea lähes mahdottomaksi. Nuorten kokemukset ovat usein varsin erilaisia kuin aikuisten. Nuoret voivat ajatella, että heidän vanhempansa eivät tiedä huumeista mitään. He voivat myös ajatella, että vanhemmat eivät edes halua ymmärtää heitä, jolloin keskustelu voi päättyä riitelyyn. Tämän vuoksi olisi tärkeää jutella nuoren kanssa huumeista mahdollisimman varhain, jotta päihteistä keskusteleminen olisi ihan normaali asia. (Savisaari 2009.)

Monet vanhemmat ajattelevat, että huumeista ei pitäisi edes puhua. Jos asiasta ei puhuta, nuori ei myöskään huumeita kokeile. Toiset taas kokevat puhumisen tärkeäksi, mutta käytännössä keskustelu on sitä, että vanhemmat vain saarnaavat ja lapset kokevat tilanteen epämukavana. On myös vanhempia, jotka eivät halua puhua huumeista, koska ne eivät kosketa heidän perhettään. (Savisaari 2009.)

Huumeista puhuminen on kuitenkin erittäin tärkeää. Vanhemman täytyy osoittaa nuorelle, että hän ymmärtää nuorta sekä välittää nuoresta. Tällöin nuori oppii, että ongelmatilanteissa vanhemmalta voi pyytää apua ja tukea. Huumeista keskusteltaessa asiaa ei kuitenkaan kannata suurennella, vaan on hyvä puhua mahdollisimman rauhallisesti ja avoimesti. Keskustelun tulee olla dialogista. Avoimessa keskustelussa vanhemman täytyy olla valmis ajattelemaan nuoren tavalla. Hän voi esimerkiksi muistella omia päihdekokeilujaan. Myös valokuvat ja vanhat päiväkirjat voivat olla hyödyllisiä apuvälineitä. (Savisaari 2009.)

Vanhempien kannattaa ottaa selvää huumeista, jotta olisi helppo keskustella ja kertoa oikeaa tietoa. Joskus voi keskustella myös muiden vanhempien ja aikuisten kanssa. Kaikki vanhemmat joutuvat miettimään samoja kysymyksiä jossain vaiheessa, jolloin yhdessä ajatusten jakaminen tärkeää. Tällöin kaikki saavat vinkkejä itselleen kuinka olisi hyvä puhua päihteistä omalle lapselleen. (Savisaari 2009.)

## 8 AMMATTILAISTEN APU

Tämä kappale käsittelee eri ammattitahoja ja niiden toimintaa. Vaikka päihteettömään elämäntapaan halutaan tukea nuoria, joskus voi olla tilanteita, joissa ammattiapu on tarpeen. Auttajia löytyy monenlaisia. Haluamme myös esitellä muutamia Seinäjoella olevia nuorille suunnattuja palveluja.

Aina vanhemman keinot eivät riitä nuoren täysivaltaiseen kasvatukseen. Vanhempi ei välttämättä saa hillittyä nuoren kiinnostusta erilaisiin päihteisiin ja silloin vanhempi tarvitsee apua ja neuvoja. Kun keinot loppuvat, kannattaa silloin kääntyä ammattiavun puoleen. Apua voi hakea myös siihen, kuinka keskustella nuoren kanssa.

### 8.1 Monet avun muodot

Sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämien palveluiden tarkoituksena on päihteiden ongelmakäytön ehkäisy ja vähentäminen sekä päihdeongelmaisten ihmisten toimintakyvyn ja terveyden edistäminen. Palvelut ovat lähinnä avopainotteisia ja ne järjestetään matalan kynnyksen periaatteella. Tällöin asiakas itse hakeutuu hoidon piiriin. Palvelut ovat yleensä maksuttomia tai voivat sisältää pienen asiakasmaksun. Yleinen palvelun tarjoaja nuorille on koulun terveydenhuoltopalvelut. Tarjolla on myös erityispalveluja, johon kuuluu muun muassa terapeutista avohoitoa, hoidon arviointia ja tuettuja asumispalveluja. Tällaisia erityispalveluja tarjoavat esimerkiksi A-klinikat, nuorisoasemat, katkaisuhuoltoasemat sekä nuorten päihdepysäkit. (Holmberg 2010, 24–25.)

Päihteettömään elämään kannustettaessa on tärkeää muistaa nuoren henkilökohtaisten voimavarojen tukemisen lisäksi hänen lähiympäristönsä ja yhteiskunnalliset tekijät. Perheen, suvun sekä ystävien tuki on merkityksellistä nuorelle. Päihteettömän elämän edistäminen voidaan jakaa kolmeen tasoon, jotka ovat henkilökohtainen taso, sosiaalisten tilanteiden taso sekä kolmantena laajempi kulttuurinen yhteisötaso. Yhteisötasolla nuoren päihteettömyyttä voidaan tukea

monin eri tavoin esimerkkinä koulussa tehtävä päihdekasvatus, perheisiin kohdistuva työ ja kunnalliset toimintastrategiat. (Pirskanen 2007, 43.)

Yksi kouluterveydenhuollon keskeisimmistä painoalueista on nuorten päihteettömyyden edistämään. Terveystoimijoiden kanssa käytyjen keskusteluiden kautta nuorta tuetaan hänen omassa elämäntilanteessaan sekä terveydessään. Voimavarakeskeisten keskustelujen kautta nuori tuntee olevansa hyväksytty ja arvostettu, tulevaisuutensa kuulluksi sekä ymmärretyksi ja saavansa huomiota. Tällä tavoin nuorta voidaan auttaa löytämään omia voimavarojaan. Nuoret haluavat tasa-arvoista ja ymmärtävää keskustelua aikuisen kanssa vapaa-ajanvietosta sekä alkoholin käyttöön. Kun aikuinen on rohkea ja uskaltaa ottaa asiat puheeksi, herää nuoren luottamus aikuista kohtaan. Rohkea ja aktiivinen terveydenhoitaja koetaan helposti lähestyttäväksi sekä asiantuntevaksi. (Pirskanen 2007, 48–50.)

Joskus nuoren päihteiden käyttö voi olla niin vaarallista, että hänen täytyy ohjata hoitoon. Hoito ei ole yksinkertaista eikä yhden yön ihmeitä tapahdu. Hoitoonohjauksen lähtökohdaksi on aina auttaminen. Vaikka toimijat eivät olisikaan päihdetyön ammattilaisia, tarkoituksena on ohjata nuori ammattiavun piiriin. Tällöin on tärkeää tietää paikalliset päihdetyötä tekevät tahot. Nuorelle on hyvä esitellä erilaisia tukitoimintoja, kuten esimerkiksi kriisipiste, sekä joissain tapauksissa hoitopaikkoja, kuten esimerkiksi nuorisoyhteisö. (Kylmänen 2005, 24.)

Vaikka avun hakeminen voi olla hankalaa, koskaan ei ole liian aikaista hakea apua. Huolen ollessa pieni, suuria ja monimutkaisia ongelmia ei ehdi syntyä. Tällöin hoitovaihtoehtoja ja – paikkojakin voi löytyä enemmän. (Peltonen 2004, 16–17.)

Apua vanhempi voi siis lähteä hakemaan erilaisista paikoista. Esimerkiksi koululta, koulukuraattorilta ja nuorisoyhteisöltä saa varmasti apua. Apua saa helposti myös internetin välityksellä. Netistä löytyy lukemattomia sivustoja ja keskustelupalstoja, joista voi apua hakea. Hyvää tietoa löytyy esimerkiksi Väestöliiton ja Mannerheimin lastensuojeluliiton sivuilta. Myös kirjoista löytyy paljon faktatietoa eri päihteistä ja niiden vaikutuksista. Silloin kun nuoren päihteiden käyttö karkaa

totaalisesti käsistä, eikä vanhempi osaa tai kykene tekemään asialle mitään, on syytä kääntyä lastensuojelun puoleen.

## 8.2 Paikallinen apu

Seinäjoen seudulla apua kannattaa kysellä esimerkiksi kouluilta, kuraattorilta tai terveydenhoitajalta. Oivan avun Seinäjoella saa myös nuorisoasema Steissiltä. Se on tarkoitettu 13–25-vuotialle nuorille, mutta myös vanhemmat voivat ottaa yhteyttä. Steissin henkilökunnan puoleen voi kääntyä monenlaisissa ongelmissa ja murheissa. Palvelut ovat asiakkaille maksuttomia sekä luottamuksellisia. Steissiin voi mennä suoraan käymään tai voi myös soittaa sekä laittaa sähköpostia. (Nuorisoasema Steissi, [viitattu 17.2.2011].)

Nuorisoasema Steissin kautta voi myös ohjautua PILARIIN, joka on lasten ja nuorten tukipalvelu. Palvelun tavoitteena on lasten ja nuorten hyvinvoinnin, koulunkäynnin ja elämänhallinnan tukeminen. Pilarin palvelut on tarkoitettu lapsille, nuorille sekä heidän perheilleen ja koulujen oppilashuoltoryhmille. Pilarissa työskentelee eri alojen ammattilaisia. (PILARI Lasten ja nuorten tukipalvelut, [viitattu 17.2.2011].)

Seinäjoella vanhempi voi hakea apua ja tukea myös A-klinikalta. A-klinikka antaa avohoitoa ja keskusteluapua alkoholinkäyttöön, huumeisiin, pelihimoon tai muihin riippuvuuksiin liittyvissä kysymyksissä. Asiointi tapahtuu ajanvarauksella, luottamuksellisesti ja vapaaehtoisesti. Hoitomenetelminä ovat muun muassa yksilö-, ryhmä- ja verkostoterapia sekä lääkehoito. A-klinikalta saa konsultaatiota ja työnohjausta ja siellä tehdään lisäksi myös ennaltaehkäisevää päihdetyötä. Henkilökunta on ammattitaitoista ja palvelut ovat maksuttomia. (A-klinikka, [viitattu 9.3.2011].)

## 9 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Päätimme toteuttaa tutkimuksen nuorten päihteiden käytöstä sekä niiden puheeksi ottamisesta. Ajattelimme tehdä kyselyn 6.-luokkalaisille oppilaille sekä heidän vanhemmilleen. Kyselyt tehtyämme huomasimme 6.-luokkalaisten melko yksimielisen asenteen päihteitä kohtaan. Olimme vertailukohteeksi 8.-luokkalaiset ja toteutimme heille saman kyselyn kuin 6.-luokkalaisille. Kuitenkaan 8.-luokkalaisten vanhemmille emme kyselyä enää toteuttaneet.

Halusimme toteuttaa tällaiset kyselyt, koska pidämme nuorten omia ajatuksia sekä mielipiteitä tärkeinä ja halusimme kuulla ne. Kyselyiden avulla saimme käsityksen kuinka nuoret kokevat päihdeasiat. Olimme myös kiinnostuneita hahmottamaan vanhempien valmiuksia puheeksi ottamaan päihdeasiat.

### 9.1 Tutkimuksen tavoitteet ja ongelmat

Tutkimuksemme pääongelmana on 6.- ja 8.-luokkalaisten nuorten sekä vanhempien näkemys puheeksi ottamisesta. Alaongelmia ovat vanhempien asenteet päihteisiin, nuoren suhtautuminen päihteisiin sekä nuorten tieto päihteistä. Halusimme siis selvittää minkälainen näkemys 6.- ja 8.-luokkalaisilla nuorilla on puheeksi ottamisesta. Myös vanhempien näkemys on mielestämme tärkeä, joten se on myös osa pääongelmaa.

Lisäksi halusimme selvittää nuorten asenteita ja suhtautumista päihteitä kohtaan. Myös vanhempien omat asenteet päihteitä kohtaan oli syytä selvittää. Lisäksi meitä kiinnosti mistä nuoret saavat tietoa päihteistä sekä mistä he sitä tietoa haluaisivat saada lisää. Esimerkiksi haluavatko he keskustella vanhempiensa kanssa päihteistä.

Tutkimuksemme taustalla on halu tietää kuinka nuoret sekä vanhemmat kokevat päihteet ja niistä puhumisen. Monet ihmiset saattavat pitää päihteistä puhumista

haasteellisena, joten halusimme selvittää onko se sitä ja jos on, niin mistä se johtuu. Tavoitteenamme oli selvittää nuorten ja vanhempien asenteita päihteitä kohtaan sekä tiedon taso ja tarve.

Halusimme paneutua juuri näihin asioihin sillä ne ovat mielestämme merkittäviä ja kiinnostavat meitä. Miettiessämme mitä vinkkejä vanhemmat tarvitsevat puheeksi ottamiseen, meidän täytyy tietää kuinka paljon he tietävät päihteistä ja mitkä heidän asenteensa ovat päihteitä ja puheeksi ottamista kohtaan. Myös nuorten asenteet ja kokemukset oli tärkeää kartoittaa, sillä juuri nuori tulee ottaa huomioon. Silloin nuoren elämää tulee ymmärtää.

## 9.2 Tutkimusmenetelmä

Valitsimme tutkimusmenetelmäksemme määrällisen tutkimuksen, koska se soveltui tutkimukseemme parhaiten. Määrällinen tutkimusmenetelmä eli kvantitatiivinen menetelmä on tutkimustapa, jossa tietoa tarkastellaan numeerisesti. Se tarkoittaa sitä, että tutkittavia asioita ja niiden ominaisuuksia käsitellään yleisesti kuvaillen numeroiden avulla. Määrällinen tutkimusmenetelmä vastaa kysymyksiin kuinka moni, kuinka paljon sekä kuinka usein. (Vilkkä 2007, 14.)

Määrällisen tutkimuksen ominaispiirteitä ovat karkeasti kuvaten tiedon strukturointi, mittaaminen, tiedon esittäminen numeroin, tutkimuksen objektiivisuus ja vastaajien suuri lukumäärä. Määrällinen tutkimus on menetelmä, joka antaa yleisen kuvan muuttujien välisistä eroista ja suhteista. Avainsanoja ovat objektiivisuus, muuttuja sekä mittari. (Vilkkä 2007, 13.)

Määrällisessä tutkimuksessa tutkija saa tutkimustiedon numeroina tai hän ryhmittelee laadullisen aineiston numeeriseen muotoon. Hän esittää tulokset numeroina, kuten tunnuslukuina. Tutkija tulkitsee ja selittää olennaisen numerotiedon sanallisesti. Hän kuvaa, miten eri asiat liittyvät toisiinsa tai eroavat toistensa suhteen. (Vilkkä 2007, 14.)

Määrällisen tutkimuksen aineistolle on tyypillistä, että vastaajien määrä on suuri. Suositeltava vähimmäismäärä on 100, jos tutkimuksessa käytetään tilastollisia menetelmiä. Ainoastaan suurella aineistolla tutkija kykenee muodostamaan havaintoja näkökulmasta, joka vuorostaan tekee mahdolliseksi tutkittavien asioiden selittäminen numeerisesti. Mitä suurempi otos on, sitä paremmin toteutunut otos edustaa perusjoukossa keskimääräistä mielipidettä, asennetta tai kokemusta tutkittavasta asiasta. (Vilkkä 2007, 17.)

### **9.3 Tutkimukseen osallistujat**

Teimme haastattelut 6.-luokkalaisille ja heidän vanhemmilleen sekä 8.-luokkalaisille. 6.-luokkalaisien vastauksia saimme kahdelta luokalta, joissa oli yhteensä 48 oppilasta, tyttöjä heistä oli 25 ja poikia 22. 8.-luokkalaisien vastauksia saimme myös kahdelta luokalta, heitä oli yhteensä 37 oppilasta. Heistä tyttöjen osuus oli 18 ja poikien 19. Vanhempien vastauksia saimme yhteensä 42. Vanhemmista oli naisia 35 ja miehiä 7.

6.-luokkalaiset valitsimme siitä syystä, että he ovat siinä iässä, että päihteistä tulisi jo puhua. Useimmilla 6.-luokkalaisilla on negatiivinen asenne päihteitä kohtaan, mutta vanhemman tulisi kuitenkin osata ennakoida jo tulevaa. Joskus ajatellaan, että 6.-luokkalaiset ovat liian nuoria sisäistämään päihdekasvatusta. Nykyään päihteiden käyttö aloitetaan kuitenkin yhä nuorempina, joten olisi tärkeää, että nuoret tietäisivät päihteiden vaarat ja vaikutukset.

Alun perin ajattelimme tehdä kyselyt vain 6.-luokkalaisille, mutta saatu tieto jäi niin suppeaksi, että halusimme ottaa 8.-luokkalaiset 6.-luokkalaisten vertailukohteeksi. Näin pystyimme vertailemaan kuinka mieli ja ajatukset saattavat muuttua jo parissa vuodessa ja kuinka vastaukset eroavat toisistaan. Murrosiässä vanhempien merkitys vähenee ja kavereiden vastaavasti kasvaa. Näin ollen kavereiden painostuksen alla nuori saattaa kokeilla päihdettä.



Myös vanhempien ääni oli tärkeää saada kuuluviin, sillä meitä kiinnostaa se, kuinka vanhemmat kokevat asian. Selvitimme pitävätkö vanhemmat päihteistä puhumista vaikeana vai helppona asiana ja kenelle päihdevalistuksen pitäminen heidän mielestään kuuluu. Toteutimme vanhempien kyselyt ainoastaan 6.-luokkalaisten vanhemmille, sillä juuri heillä päihteistä puhuminen ja puheeksi ottaminen on mielestämme ajankohtaista.

#### **9.4 Tutkimusaineiston kerääminen**

Tutkimusaineistoa keräsimme määrälliselle tutkimukselle tavanomaisien kyselyiden avulla. Laadimme sekä nuorille että vanhemmille omat kyselyt, joissa keskityttiin päihteisiin ja niistä puhumiseen. Kysymyksiä oli molemmissa kyselyissä yli kymmenen. Kysymykset olivat pääosin suljettuja kysymyksiä, mutta molemmissa kyselyissä oli myös 1 tai 2 avointa kysymystä. (LIITE 1 JA LIITE 2.)

Kävimme suorittamassa kyselyt oppilaiden omissa luokissa. Kysely oli luonteeltaan siis kontrolloitu kysely, sillä jaoimme lomakkeet oppilaille henkilökohtaisesti. Kontrolloidun kyselyn muoto, josta käytetään nimitystä informoitu kysely, tarkoittaa sitä, että tutkija jakaa kyselylomakkeet henkilökohtaisesti. Hän voi mennä esimerkiksi työpaikoille, kouluihin tai muihin sellaisiin paikkoihin, joissa hänen suunnittelemansa kohdejoukot ovat henkilökohtaisesti tavoitettavissa. Jakaessaan lomakkeet tutkija samalla kertoo tutkimuksen tarkoituksesta, vastaa kysymyksiin ja selostaa kyselyä. Samalla kun jaoimme kyselyt, kerroimme tutkimuksemme tarkoituksesta ja luottamuksellisuudesta. Oppilailta oli myös mahdollista kysyä meiltä, jos jokin kysymys ei heti auennut. Oppilaat täyttivät ja palauttivat kyselyt samalla kertaa. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 1997, 185–186.)

Pyrimme siihen, että kaikille olisi selvää mitä kyselyllämme halusimme ja tarkoitimme. Oli hyvä, että oppilaat pääsivät heti kysymään meiltä, jos jokin kohta mietitytti. Näin pääsimme heti ohjeistamaan ja väärinkäsityksiä ei päässyt syntymään. Saimme myös vastaukset heti mukaamme, jolloin ne eivät jääneet

koululle muiden nähtäville. Tämä osaltaan myös loi luotettavuutta, että oppilaat näkivät ketkä kyselyä tekivät ja että otimme vastaukset heti mukaamme.

6.-luokkalaisten vanhemmat saivat kyselynsä oppilaan välityksellä. Lapsi vei meiltä saamansa kyselyn kirjekuoressa vanhemmallensa. Vanhemman täytettyä kyselyn hän sai sulkea sen kirjekuoreen. Oppilaiden mukana lomakkeet palautuivat koululle, josta me haimme ne määräajan umpeutuessa. Kyselyn mukana oli saatekirje, josta ilmeni tutkimuksemme tarkoitus. Myös saatekirjeessä pyrimme antamaan itsestämme luotettavan kuvan ja kerroimme mahdollisimman tarkasti mitä kysymykset tarkoittivat, jottei syntyisi väärinkäsityksiä. (LIITE 3.)

### **9.5 Tulosten analysointi**

Tulosten analysoinnissa käytimme SPSS-ohjelmaa. Syötimme kyselyistä saamamme tulokset ohjelmaan. Ohjelman avulla saimme tutkittua, vertailtua sekä analysoitua tulokset. Ohjelmaa käyttäen muodostimme myös erilaisia kuvioita mielestämme tärkeistä muuttujista. Kuviot helpottavat tulosten tulkitsemista ja havainnollistamista.

Kyselyiden avoimien kysymysten vastauksista nousi paljon asioita, joita analysoida. Osa vastaajista oli kirjoittanut runsaat vastaukset ja niitä oli antoisaa lukea. Pitkät vastaukset antoivat paljon informaatiota meille. Muistakin vastauksista huomasimme oleellimmat kohdat jo selailemalla vastauksia.

### **9.6 Tutkimuksen luotettavuus**

Kaikkiin kyselyihin vastattiin nimettömästi. Täytettyjä vastauslomakkeita eivät ole nähneet kukaan muu meidän lisäksi. Tätä myös painotimme oppilaille kyselyä pitäessämme. Kerroimme ettei oppilaiden eikä meidän opettajamme tule näkemään täytettyjä kyselyitä. Emme myöskään maininneet missään vaiheessa kouluja, missä kyselyt tehtiin. Näin pyrimme takaamaan luottamuksen.

Johtopäätöksiä tehdessämme käytimme myös suoria lainauksia kyselyiden vastauksista. Kuitenkaan niistä ei pystytä jäljittämään vastaajaa. Näin vastaaja pysyy koko ajan anonyyminä. Kaikki vastauslomakkeet tuhoetaan analysoinnin jälkeen, joten vastaajia ei pystytä missään vaiheessa jäljittämään.

Eettisyys tutkimuksessamme toteutuu vastaajien sekä vastauksien kunnioittamisena. Pidämme vastaajien anonymiteetista huolta, mikä lisää tutkimuksen eettisyyttä. Saamaamme aineistoa käsittelemme luottamuksellisesti. Mielestämme on tärkeää varmistaa tutkimuksen eettisyys ja luottamuksellisuus koko tutkimuksen ajan. Tällöin ihmiset ovat valmiita ottamaan osaa tutkimuksiin tulevaisuudessakin.

Kaikissa tutkimuksissa pyritään välttämään virheitä, mutta tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat silti. Tämän vuoksi pyritään aina arvioimaan tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. Arvioinnissa voidaan käyttää useita eri tapoja. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2004, 216.)

Reliabiliteetilla tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta. Tällä tarkoitetaan siis sitä, että tulevat samanlaiset tutkimukset antavat mahdollisimman samanlaisia vastauksia. Tutkimus voidaan todeta tarkaksi ja luotettavaksi, jos toistettavasta mittauksesta saadaan samat tulokset tutkijasta riippumatta. Reliabiliteettia tulee arvioida koko tutkimuksen ajan ja sen jälkeen. Tutkimuksesta saatuja tuloksia ei kuitenkaan saa yleistää tehdyn tutkimuksen ulkopuolelle. Tutkimuksen tulokset ovat päteviä ainoastaan tietyssä ajassa ja paikassa. (Hirsjärvi ym. 2004, 216; Vilka 2007, 149.)

Tutkimuksemme on hyvin toistettavissa. Kyselyn toteuttamisen ajankohdalla ei ole väliä, vaan vastaukset toistavat itseään ajankohdasta riippumatta. Emme hakeneet kyselyissämme esimerkiksi tarkkoja määriä tai ajankohtia, joten kysely on yleispätevä ajasta riippumatta. Uskoisimme nuorten vastaavan samankaltaisesti mikäli toteuttaisimme kyselyn uudestaan kevään aikana.

Vastaavasta kyselystä saataisiin todennäköisesti samansuuntaisia vastauksia kuin mitä mekin saimme. Vastaukset olivat keskenään niin samankaltaisia, että

luulemme niiden toistuvan, jos kysely tehtäisiin uudelleen. Kyselystä saatuja vastauksia ei kuitenkaan pystytä yleistämään koskemaan kyseistä ikäluokkaa Seinäjoella tai Suomessa. Yleistyksiä voimme tehdä vain tämän kyselyn vastauksista.

Reliabiliteetin lisäksi tutkimuksen arviointiin liittyy validius eli pätevyys. Tällä tarkoitetaan tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä asiaa, mitä sen on tarkoitus mitata. Menetelmät eivät kuitenkaan aina vastaa todellisuutta ja sitä mitä tutkija ajattelee tutkivansa. Esimerkkinä voidaan pitää kyselylomakkeiden kysymyksiä. Kyselyyn vastaaja on voinut ymmärtää jonkun kysymyksen aivan toisin, mitä tutkija on sillä tarkoittanut. (Hirsjärvi ym. 2004, 216–217.)

Tutkimuksemme on pätevä, sillä pyrimme miettimään kyselyn kysymykset tarkoin, jotta ne vastaisivat todellisuutta ja sitä mitä me tutkimuksella haimme. Pyrimme myös varmistamaan, että kaikki kyselyyn vastanneet ymmärsivät kaikki kysymykset. Oppilaiden kyselyn vastaustilanteessa he pystyivät kysymään, jos eivät ymmärtäneet jotakin kysymystä. Pystyimme heti paikan päällä vastaamaan nuorten kysymyksiin. Myös vanhemmille osoitettu saatekirje ajoi saman asian, sillä siinä kerrottiin mahdollisimman tarkasti mitä kyselyllä haimme ja tarkoitimme. Mahdollista kuitenkin on, että jollekin vastaajalle jäi epävarmuus jostakin kysymyksestä ja sen tarkoituksesta. Tutkimus ei siis voi olla täysin pätevä koskaan.

Mielestämme saimme tutkimuksessamme mitattua juuri niitä asioita, joita alun perin ajattelimmekin mittaavamme. Tutkimusmenetelmämme oli siis mielestämme pätevä ja oikea menetelmä juuri tähän tutkimukseen. Pyrimme asettelemaan kysymykset mahdollisimman selkeästi, jotta kaikki tietäisivät mitä niillä tarkoitetaan. Kun oppilailla oli lisäksi mahdollisuus tarvittaessa kysyä, väärinkäsityksien mahdollisuus pieneni.

Suljetuissa kysymyksissä oli selkeät ohjeet sekä vaihtoehdot. Vastausten vaihtoehdot eivät sivunneet toisiaan, mikä helpotti valitsemaan juuri oikean vaihtoehdon. Myös avoimet kysymykset oli muotoiltu selkeiksi ja ymmärrettäviksi.

Tällä haluttiin helpottaa vastaamista. Kaiken kaikkiaan tutkimusmenetelmämme ja koko tutkimuksemme on mielestämme varsin pätevä.

## 10 TUTKIMUSTULOKSET

Tuloksia tutkiessamme huomasimme, kuinka vastaukset olivat samankaltaisia. 6.-luokkalaisten vastauksista huokui vahva negatiivinen asenne päihteitä kohtaan. 8.-luokkalaisilla oli oma kantansa ja näkökulmansa päihteisiin, joka oli 6.-luokkalaisia myönteisempi. Vanhempien kanta päihteisiin oli selkeä ja yhtenäinen. Vanhemmat eivät hyväksy nuoren päihteiden käyttöä ja pitävät puheeksi ottamista tärkeänä. Tutkimustulosten loppuun kokosimme myös taulukon 6.- ja 8.-luokkalaisten sekä vanhempien vastausten eroista ja yhtäläisyyksistä.

### 10.1 6.-luokkalaiset

Lähes kaikki 6.-luokkalaisista kokivat päihteet negatiivisena asiana. Pieni osa nuorista on kokeillut alkoholia, mutta vain pienen maistiaisen verran. Alkoholi koettiin pääasiassa pahanmakuiseksi, vain yksi koki alkoholin käytön mielekkääksi. Kukaan kyselyyn osallistuneista ei ollut maistanut tupakkaa. Suurin osa nuorista tiedosti, etteivät päihteet vielä kuulu heidän ikäisilleen. Monella 6.-luokkalaisella päihteet herättivät inhon ja pelon tunteita. Osalla päihteet eivät herättäneet mitään ajatuksia.

Hieman alle puolet nuorista on keskustellut vanhempiensa kanssa päihteistä, kun taas loput eivät ole saaneet kotoa tietoa päihteistä. Suurin osa nuorista ei halunnut lisätietoa päihteistä vanhemmilta, mutta muutamat pohtivat sen mahdollisuutta. Yleisesti tietoa on saatu koulusta, mutta myös Internet on merkittävä tiedonlähde. Monet nuoret ovat saaneet tietoa myös median kautta.

6.-luokkalaisista suurin osa koki saaneensa päihteistä sopivasti tietoa. Osa kuitenkin tunsu saaneensa liikaa tietoa ja osa ei ollenkaan. Moni ei haluakaan lisää tietoa päihteistä, sillä he kokevat jo saaneensa sitä tarpeeksi. Lisätieto koettiin tarpeettomaksi, koska päihteitä ei aiottu alkaa käyttämään.

Osa nuorista oli ihmetellyt, kuka päihteitä käyttää. Myös päihteiden vaikutukset ja seuraukset ihmetyttivät ja niistä haluttaisiin tietää lisää. Esiin nousi lisäksi halu saada lisää tietoa huumeista. Nuoret haluaisivat tietoa päihteistä keskusteluiden kautta. Muina tapoina nousi esiin koulussa annettava päihdevalistus sekä toiminnallinen tuokio. Osa haluaisi myös vanhemmilta lisätietoa päihteistä.

## **10.2 8.-luokkalaiset**

Suurin osa 8.-luokkalaisista oli kokeillut tupakkaa ja/tai alkoholia. Osa kuitenkin mainitsi kokeilun olleen kertaluontoinen ja juodun määrän vähäinen. Kokeilut olivat herättäneet monenlaisia ajatuksia nuorissa. Melko useassa se oli aiheuttanut inhoa, mutta monella ajatuksia ei ollut herännyt ollenkaan. Pienessä osassa nuoria kokeilu oli herättänyt kiinnostusta.

Moni 8.-luokkalainen oli keskustellut vanhempansa kanssa päihteistä. Kuitenkaan monikaan ei halunnut lisätietoja päihteistä vanhemmilta. Nuoret eivät tunnu näkevän vanhempiaan päihdekasvattajan roolissa vaan päihdetieto halutaan muualta kuten koulusta. Nuoret kertoivatkin saaneensa tietoa eniten koulusta. Usea niistä kertoi saaneensa tietoa myös monesta muusta paikasta, esimerkiksi kavereilta ja netistä.

Suurin osa nuorista kokee saaneensa päihteistä sopivasti tietoa. Osa nuorista ajattelee tietävänsä päihteistä kaiken tai ainakin tarpeeksi. Näin ollen osa nuorista ei halua enempää tietoa. Tästä tuleekin tunne, että ovatko nuoret jo kyllästyneet päihdevalistukseen?

Muutama 8.-luokkalainen nuori ihmettelee, miksi osa nuorista käyttää tupakkaa, alkoholia ja huumeita. Mielestämme on hyvä, että edes osa nuorista ihmettelee päihteiden viehätystä ja vetovoimaa.

### 10.3 Vanhemmat

6.-luokkalaisten vanhempien asenne päihteisiin on joko neutraali tai kielteinen. Juuri kukaan heistä ei uskonut lapsensa kokeilleen päihteitä. Osa vanhemmista kertoi juoneensa lapsensa nähden, mutta juomisen kerrottiin olevan viiniä ruuan kanssa tai pari saunasiideriä. Tästä ei ajateltu olevan haittaa ja näin ollen lapsi sen sai myös nähdä.

Kaikki vanhemmat olivat keskustelleet nuoren kanssa päihteitä ainakin vähäsen. Vanhemmat olivat myös yhtä mieltä siitä, että päihteet tulisi ottaa puheeksi ennen ensimmäistä kokeilua. Päihteistä puhuminen koettiin pääosin helpoksi. Muutama piti haasteena kuitenkin puutteellista tietoa päihteistä. Vanhempien mielestä nuoren kuuluu saada tietoa päihteistä sekä koulusta että kotoa. Koulun päihdevalistus katsottiinkin tarpeelliseksi.

Muutamit vanhemmista kertoivat, että keskustellessa nuoren kanssa päihteistä tulee olla realistinen. Keskustelua voisi tällöin konkretisoida erilaisilla kuvilla. Osa vanhemmista myös toivoi koulun järjestämää vanhempainiltaa, jossa käytäisiin läpi kuinka nuoren kanssa tulisi keskustella päihteistä. Myös vanhempien ja lasten yhteinen ”päihdeilta” – keskustelu nousi esiin vastauksista.

Vanhemmat ovat sitä mieltä, että nuorille pitäisi painottaa päihteiden kohtuukäyttöä ja näin tulisi sallivampi asenne päihteisiin. Saunaoluen tai ruuan kanssa nautitun viinin ei pitäisi tuottaa vanhemmalle häpeää. Humalajuomista ei kuitenkaan tule hyväksyä.

Kokosimme taulukon nuorten ja vanhempien keskeisimmistä asenteista ja ajatuksista. Taulukossa erot ja yhtäläisyydet näkyvät selkeästi. Taulukossa tulee myös hyvin näkyviin vanhempien mielipiteet. Taulukosta näkee kuinka ajatukset muuttuvat parissa vuodessa. Taulukosta voi siis helposti ja nopeasti lukea tutkimustulosten oleelliset asiat.



6-LUOKKALAISET	8-LUOKKALAISET	VANHEMMAT
<ul style="list-style-type: none"> <li>• negatiivisuus päihteitä kohtaan</li> <li>• ei juurikaan kokeiluja</li> <li>• päihteet herättävät inhoa ja pelkoa</li> <li>• osa keskustellut vanhempien kanssa päihteistä</li> <li>• tietoa saatu sopivasti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sallivampi asenne päihteitä kohtaan</li> <li>• päihdekokeilut aloitettu</li> <li>• päihteet herättävät inhoa tai ei tuntemuksia, osassa kiinnostusta</li> <li>• moni keskustellut vanhempien kanssa päihteistä</li> <li>• tietoa saatu sopivasti tai liikaa</li> <li>• ei haluta lisätietoa vanhemmilta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• asenne päihteisiin kielteinen tai neutraali</li> <li>• ovat keskustelleet ainakin vähän päihteistä nuoren kanssa</li> <li>• puhuminen pääosin helppoa, haasteena kuitenkin puutteellinen tieto</li> </ul>

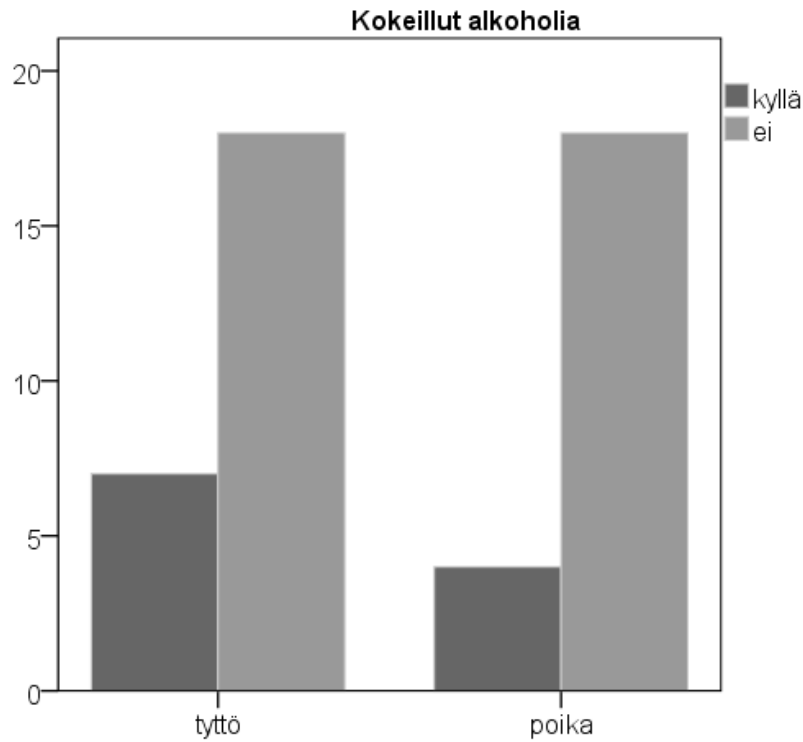
Taulukko 1. Nuorten ja vanhempien vastausten erot ja yhtäläisyydet.

## 11 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tuloksista saatiin selvä näkemys siitä, mitä nuoret ajattelevat päihteistä 6.- ja 8.-luokalla. Yhteneväisyyden huomasi samankaltaisista vastauksista. 6.-luokkalaisilla on negatiivinen suhtautuminen päihteisiin. He ajattelevat etteivät koskaan ala käyttää päihteitä. Näin ollen osa kokee, ettei edes tarvitse lisää tietoa päihteistä. 6.-luokkalaisilla on jo omia ajatuksia, mutta ajattelu on vielä lapsenomaista. 6.-luokkalaiset eivät osaa vielä alkaa kyseenalaistaa kieltoja ja näin ollen kielletty asia on kiellettyä, eikä sitä sovi alkaa muuttaa.

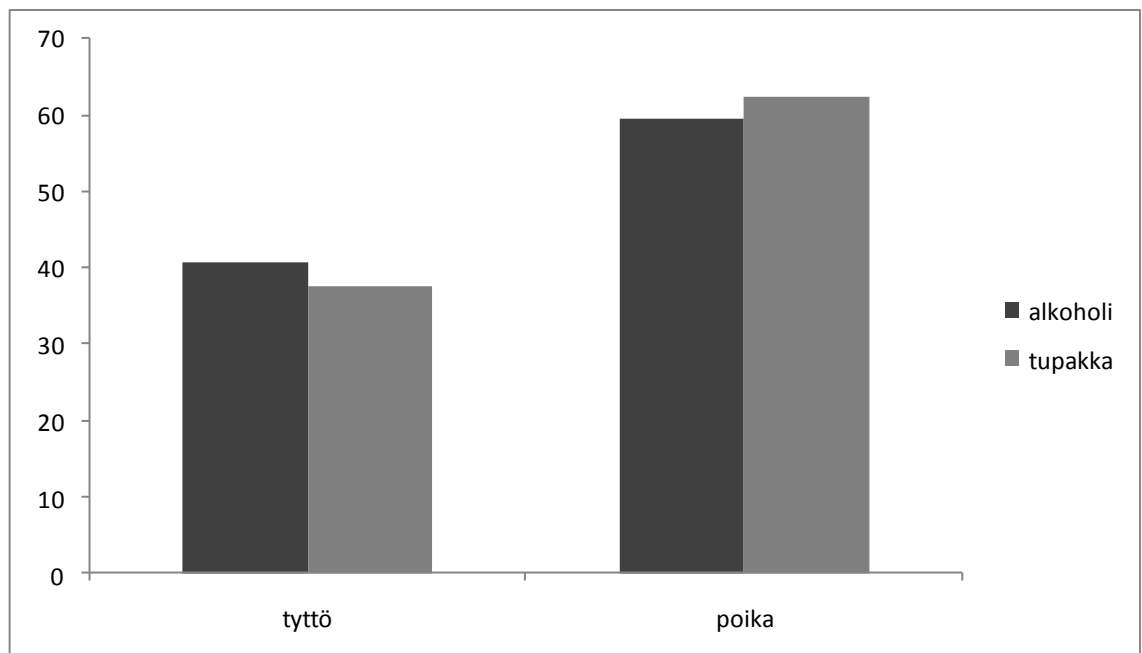
8.-luokkalaisten vastauksista huomaa kuinka mieli saattaa muuttua parissa vuodessa. 8.-luokkalaiset ovat jo selvästi myönteisempiä päihteitä kohtaan. Useimmat ovatkin jo tehneet ensimmäisiä päihdekokeiluja. He ovat jo siinä iässä, että kieltoja aletaan kyseenalaistaa ja niitä rikotaan. Kavereiden ja ystävien merkitys on korostunut ja kokemuksia halutaan jakaa yhdessä. Ensimmäiset kokeilut on helppo tehdä yhdessä kavereiden kanssa. Kaverit saattavat myös yllyttää kokeilemaan päihdettä. Myös teoriaosuudessa kerroimme murrosiän mukanaan tuomista muutoksista. Kaverisuhteet muuttuvat yhä tärkeämmiksi nuoren elämässä.

Päihdekokeilut ovat 6.-luokkalaisille vielä vieras asia. Kukaan heistä ei ollut maistanut tupakkaa ja vain harva alkoholia. Alkoholia maistaneet kertoivat kuitenkin määrän olleen pieni. 8.-luokkalaisista suurin osa oli jo kokeillut alkoholia ja/tai tupakkaa. Osalla kokeilu oli kuitenkin ollut kertaluontoinen ja määrä pieni. Teimme kuvion 6.-luokkalaisten alkoholikokeiluista. Kuvioon emme ottaneet tupakkakokeiluja mukaan, koska kukaan ei ollut sitä maistanut. Kuviosta on helppo lukea kokeilijoiden määrät. Suurin osa 6.-luokkalaisista ei ole kokeillut myöskään alkoholia. Kokeilijoista tyttöjä on enemmän kuin poikia.



Kuvio 1. 6.-luokkalaisten alkoholikokeilut.

Teimme kuvion myös 8.-luokkalaisten alkoholi- sekä tupakkakokeiluista. Määrät näkyvät prosentteina. Tästäkin kuviosta on helppo nopeasti katsoa kuinka moni nuori on kokeillut alkoholia ja/tai tupakkaa. Suurin osa 8.-luokkalaisista pojista on kokeillut alkoholia ja/tai tupakkaa. Tytöistä noin 40 prosenttia on kokeillut alkoholia ja hieman pienempi määrä tupakkaa.



Kuvio 2. 8.-luokkalaisten alkoholi- ja tupakkakokeilut prosentteina

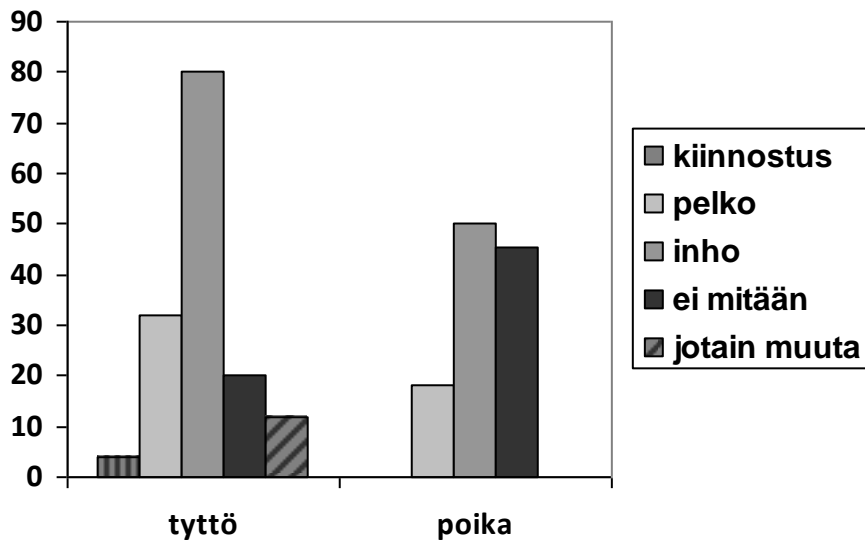
Teoriaosuudessa kerromme, että tyypillisesti nuoret kokeilevat tupakkaa ja/tai alkoholia 13–15-vuotiaina. Tämä näkyy myös tutkimustuloksissamme. 8.-luokkalaisista suurin osa oli kokeillut tupakkaa ja/tai alkoholia ja he kuuluvat juuri tähän ikäluokkaan.

Nuoret saavat tietoa päihteistä myös kavereilta. Tällöin tulisi olla kriittinen tiedon suhteen. Tieto ei välttämättä ole totuudenmukaista. Vaikka kertoja olisi kokenut päihteiden vaikutuksen hyväksi, ei se silti tarkoita sitä, että kaikki kokisivat sen samoin. Päihteet vaikuttavat erilailla eri ihmisiin. Nuoren kertoma tarina on myös voinut muuttua matkan varrella, eikä näin ollen pidä paikkaansa.

Kyselyistä nousivat esille myös median vaikutukset. Nuoret saavat tietoa eri lähteistä, kuten esimerkiksi Internetistä sekä televisiosta. Tieto voi olla ristiriitaista muiden lähteiden kanssa. Nuoren pitäisi osata löytää oleellinen ja oikea tieto. Mainonta vaikuttaa myös nuoren asenteisiin antamalla päihteiden käytöstä positiivisen kuvan. Mainonnalla voi siis olla suurikin vaikutus nuoren asenteisiin ja ajatuksiin.

Suurimmalla osalla 6.-luokkalaisista päihteet herättivät inhon ja pelon tunteita. Osalla tällaisia ajatuksia ei kuitenkaan herännyt. Yllättävän monella 8.-luokkalaisellakin päihteet herättivät inhoa. Osalle päihteet eivät herättäneet mitään ajatuksia ja pieni osa oli niistä kiinnostunut.

Teimme kuvion hahmottamaan 6.-luokkalaisten tunteiden kirjoa. Kuvioon otimme vain 6.-luokkalaisten vastaukset, sillä koimme ne tärkeämmiksi opinnäytetyömme kannalta. Halusimme siis tuoda enemmän esille 6.-luokkalaisten ajatuksia päihteistä, koska juuri heidän kanssaan päihteet tulisi ottaa puheeksi.



Kuvio 3. 6.-luokkalaisten ajatuksia päihteistä.

Osasta nuorista tuntuu, että heillä on jo tarpeeksi tai jopa liikaa tietoa päihteistä. He eivät siis koe tarvitsevansa enää lisää tietoa päihteistä. Tämä vaikuttaa varmasti myös heidän asenteisiinsa päihdekasvatusta kohtaan. Tulee tunne, että nuoret ovat jo kyllästyneet päihdekasvatukseen. Päihdekasvatus voi olla hankalaa, jos nuoret eivät halua ottaa tietoa vastaan. Työntekijöiden haasteena on kehittää jokin keino, jolla saada nuoret kuuntelemaan. Perinteinen valistus ei enää nykypäivänä toimi. Nuoret kaipaivat erilaisia keskusteluja ja näin ollen dialogiset menetelmät voisivat olla toimivia. Myös toiminnallisia menetelmiä voisi miettiä päihdekasvatusta pidettäessä.

Sekä 6.- että 8.-luokkalaiset nuoret tiedostavat, että päihteet ovat kiellettyjä. Tämä nousee esiin myös heidän vastauksistaan avoimiin kysymyksiin. Avoimissa kysymyksissä kysyimme millaisia ajatuksia mahdollinen päihdekokeilu oli herättänyt sekä mitä haluaisi tietää päihteistä.

*”Alkoholin kanssa on hauska fiilinki ja tupakka poistaa vitutusta =( mut ei sais...”  
tyttö 8.-luokka*

*”Ne eivät ole nuorien juttu”  
tyttö 6.-luokka*

*”=) Hyvää en saa vaan juoda”  
poika 6.-luokka*

Useimmat 8.-luokkalaiset olivat keskustelleet vanhempiansa kanssa päihteistä. 6.-luokkalaisista taas yli puolet eivät olleet vielä keskustelleet päihteistä vanhempien

kanssa. Heidän vanhempansa olivat kuitenkin omasta mielestään puhuneet nuorensa kanssa. Kaikki vanhemmista vastasivat kyselyyn, että ovat ainakin vähäsen keskustelleet nuoren kanssa päihteistä. Mietimme kuinka vanhemmat sekä nuoret käsittävät päihteistä keskustelun. Ajattelevatko vanhemmat, että pelkkä kielto olisi keskustelemista? Mielestämme vanhemmat tarvitsivat selkeät ohjeet kuinka keskustella nuoren kanssa päihteistä.

Vanhemmat tarvitsevat tuen lisäksi myös lisää tietoa eri päihteistä, jotta pystyisivät niistä nuoren kanssa keskustelemaan. Nuori saattaa pitää jotakin päihdettä terveellisenä, eikä vanhempi tiedon puutteen vuoksi pysty tätä oletusta kumoamaan. Vanhemmat tarvitsevat keinoja ja rohkaisua siihen, kuinka ottaa puheeksi ja keskustella päihdeasioista. Nuori ei saa tarvitsemaansa tietoa, jos aikuinen vain saarnaa asiasta. Asioista pitäisi siis nimenomaan keskustella. Nuoren maailma tulisi ottaa huomioon keskustelussa. Vanhemman tulee myös uskaltaa myöntää oma tietämättömyytensä ja selvittää asia, sillä pelkkiä oletuksia ja väärää tietoa ei kannata nuorelle kertoa.

Vanhemmalla tulee olla selkeä malli ja mielipiteet päihteistä, jotta ne tulisivat myös nuorelle selviksi. Kotona tulisi siis olla yhtenäinen linja päihteistä. Jos linjaus on ollut selkeä jo lapsuudesta asti, eivät kaverit pysty sitä murrosiässä niin helposti horjuttamaan. Tällöin nuori ei välttämättä yhtä helposti lähde kokeilemaan päihteitä. Asennekasvatuksen merkitys on siis tärkeä. Kotona annettua mallia vahvistetaan koulussa. Vanhemmat pitävätkin koulussa annettua päihdekasvatusta tärkeänä.

Vanhemmat ovat kielteisiä päihteitä kohtaan, mutta kohtuukäyttö on heidän mielestään sallittavaa. Vanhemmat ovat sitä mieltä, että nuoren läsnä ollessa ei saa olla juovuksissa. Vanhempien mielipiteet tulevat esille vastauksista.

*”lasi viiniä ruokaillessa juhlapäivinä toivott. toimii esimerkkinä”  
nainen 41-50v.*

*”haluan, että lapsi tuntee olonsa turvalliseksi, joten alkoholia kohtuullisesti lapsen seurassa, ruokaillessa tms.”*

*nainen 30-40v.*

*”ruokaviini ja ”saunasiideri” ei herätä mitään ihmeellisiä ajatuksia. (lapsen aikana ei juoda montaa lasillista.)”*

*nainen 41-50v.*

*”ruokaviini tuskin aiheuttaa ongelmia kenellekään”*

*nainen 41-50v.*

Kaikki vanhemmat ovat sitä mieltä, että päihteistä tulisi keskustella ennen ensimmäistä kokeilua. Me olemme tästä samaa mieltä, ja sen takia valitsimmekin 6.-luokkalaiset yhdeksi kohderyhmäksi. Tulisi huomioida kuitenkin se, kuinka keskustellaan. Asioista on puhuttava realistisesti ja käyttäen oikeita termejä. Vanhemman tulisi välttää pelottelua, sillä ei ole tarkoituksenmukaista pelotella nuorta. Nuori täytyy saada ymmärtämään päihteiden haitat ja vaikutukset.

Tuloksista käy ilmi juuri niitä asioista, joita voi olettaakin. 6.-luokkalaiset ovat vielä kokemattomia päihteitä kohtaan. He ajattelevat myös etteivät ala niitä koskaan käyttämäänään. 6.-luokkalaisten ajatukset päihteistä ovat negatiivisia, monet heistä kokevat ne inhottaviksi ja pelottaviksi. Päihteet ovat siis vieras ja pelottava aihe heille.

8.-luokkalaisista taas moni oli jo kokeillut tupakkaa ja/tai alkoholia. Osalla kokeilu oli ollut positiivinen ja osalla taas päinvastainen. 8.-luokkalaiset olettavat tietävänsä paljon päihteistä, eikä lisätieto juuri kiinnosta. Varsinkaan vanhemmilta ei haluta tietoa päihteistä.

Jokainen vanhempi oli omasta mielestään keskustellut nuorensa kanssa päihteistä. Puheeksi ottaminen koettiin helpoksi asiaksi. Monelta vanhemmalta nousi ajatus siitä, että ruokaviini ja saunasiideri ovat sallittuja, eikä niitä tarvitse hävetä. Vanhemmat eivät uskoneet nuorensa kokeilleen päihteitä. Päihteistä puhuminen ajoissa koettiin myös tärkeäksi.

Kirjoittamamme teoria sekä tutkimuksesta saadut tulokset nivoutuvat hyvin yhteen. Teoriassa käsitelimme juuri niitä asioita, jotka nousivat esille myös tutkimuksessa. Teoriassa kerroimme, että nuorten humalanhakuinen juominen ja yleensä

päihteiden käyttö ovat kovasti yleistymässä. 8.-luokkalaisten vastauksista huomasimme, että osalle nuorista päihteiden käyttö on jo tavanomaista ja toistuva tapa.

Päihteistä alkoholi oli yleisimmin kokeiltu päihde. Tämä näkyi sekä 6.-luokkalaisten että 8.-luokkalaisten kyselyiden vastauksissa. Teoriassa kerroimme alkoholin olevan nuorten eniten suosima päihde. Kerroimme myös, että alkoholin käytöllä on nuoren kehitykseen ja tunne-elämän kypsymiseen negatiivisia vaikutuksia. Lukemissamme muissa tutkimuksissa oli huomattu kuinka alkoholin käytöllä on vaikutuksia esimerkiksi koulumenestykseen.

Vanhempien vastauksista kävi ilmi se, että puheeksi ottaminen koettiin tärkeäksi. Myös teoriassa painotimme tätä. Kerroimme teoriaosuudessa myös siitä kuinka vanhemmat antavat nuorille mallin omalla käyttäytymisellään. Tutkimuksessa nousikin esille sama mallin antaminen. On tärkeää, että vanhempi tiedostaa millaisen esimerkin näyttää nuorelleen.

Teoriamme tukee hyvin tutkimustamme. Teoria antoi kantavan pohjan tutkimuksen toteuttamiselle. Myös muissa tutkimuksissa oli huomioitu samoja asioita nuorten päihdekokeiluista. Tutkimuksemme antaa hyvät lähtökohdat esimerkiksi nuorten päihdekasvatuksen kehittämiseen ja vanhempien tukemiseen.



## 12 POHDINTA

Valitsimme aiheeksemme nuoret ja päihteet, koska tämä aihepiiri on kiinnostanut meitä koko koulutuksen ajan. Yleistä tietoa oli melko helppo löytää, mutta sellaista tilastotietoa nuorista ja päihteiden käytöstä, joka liittyisi meidän opinnäytetyöhömmme, oli vaikea löytää. Työtä oli helppo tehdä, koska koimme kaikki asiat todella mielenkiintoisiksi.

Mielestämme opinnäytetyöstämme voisi olla hyötyä kouluille ja vanhemmille. Emme saaneet kuitenkaan yhteistyötahoa, joten varsinaista opasta emme tehneet, kuten alun perin oli tarkoitus. Lähetimme kuitenkin 6.-luokkalaisten opettajille sekä rehtorille johtopäätöksemme kyselyiden tuloksista.

Yhteiskunnan muuttuessa on tärkeää, että nuoriin kiinnitetään huomiota yhä enemmän. Esimerkiksi usein puhutaan kuinka nuoret aloittavat alkoholin käytön yhä nuorempina. Tällöin vanhemmiltakin vaaditaan enemmän. Vanhemmat voivat ajatella, että 6.-luokkalaiset eivät vielä päihteitä mieti. Valitettavan usein myös ajatellaan, että 6.-luokkalaiset ovat liian nuoria sisäistämään päihteiden käsittelyyn liittyvät asiat. Mutta kuitenkin täytyy muistaa, että päihteistä täytyy kertoa ennen ensimmäisiä päihdekokeiluja.

Mielestämme opinnäytetyömme aihe on ajankohtainen ja tärkeä. Aihe myös kiinnostaa meitä paljon. Päätimme siis tutkia kuinka nuoret sekä vanhemmat kokevat puheeksi ottamisen päihdeasioissa. Tutkimus tapahtui kyselyiden avulla. Teimme kyselyt 6.-luokkalaisille ja heidän vanhemmilleen sekä 8.-luokkalaisille. Alun perin meidän oli tarkoitus tehdä kysely vain 6.-luokkalaisille ja heidän vanhemmilleen, mutta kyselyt tehtyämme huomasimme vastausten yksipuolisuuden ja halusimme niille vertailukohtaa. Näin myös 8.-luokkalaiset otettiin mukaan. Mielestämme tämä oli oikea ratkaisu, sillä näin pystyimme havainnoimaan kuinka nuoren ajatukset saattavat muuttua parissa vuodessa. Jälkeenpäin mietimme, että olisi ollut mielenkiintoista kuulla myös 8.-luokkalaisten

vanhempia. Kuitenkin koska keskityimme enemmän 6.-luokkalaisiin, riittivät nämä vastaukset meille.

Työmme tavoitteena oli selvittää 6.- ja 8.-luokkalaisten päihteiden käyttöön liittyviä kokemuksia sekä antaa vanhemmille välineitä jutella lapsen kanssa päihteistä. Oli mielenkiintoista saada tietää nuorten ajatuksia ja kuinka ne eroavat eri ikäryhmittäin. Vaikka teimme kyselyt ainoastaan kahdelle ryhmälle molemmissa ikäluokissa, saimme kuitenkin paljon tietoa. Saamaamme tietoa oli helppo vertailla ja tämän kautta tehdä johtopäätöksiä. Vanhempien näkökulman koimme myös tärkeäksi. Olisi ollut kiinnostavaa vertailla 6.-ja 8.-luokkalaisten vanhempien ajatuksia lapsiensa päihdekokeiluista. Mielestämme saimme opinnäytetyömme teoriaosuuteen hyvin koottua erilaisia menetelmiä, joista vanhemmille on apua päihteistä keskusteltaessa.

Aluksi suunnittelimme kyselyt oppilaille sekä heidän vanhemmilleen. Oppilaiden kyselyssä kysyttiin päihdekokeiluja, päihteisiin suhtautumista sekä päihdekasvatusta. Vanhemmille suunnatussa kyselyssä osa kysymyksistä koski nuoria ja osa vanhempia. Kysyimme nuorten päihdekokeiluista, puheeksi ottamisesta sekä päihdekasvatuksesta.

Teoriaosan sisältö oli melko helppo määritellä. Koska työn kohteena ovat nuoret sekä heidän vanhempansa, teoriaosuudessa käsitelimme niitä kattavasti. Pureuduimme nuorelle tapahtuviin muutoksiin murrosiässä ja kuinka päihteet heihin vaikuttavat. Oli myös luonnollista aloittaa työ sillä, koska se on työmme perusta. Vanhemmista kertoessamme pohdimme mitä vanhemmuus on sekä kuinka vanhempia voidaan tukea. Nuoren kokiessa murrosiässä vanhemmat hieman etäisiksi, vanhempien täytyy kuitenkin jaksaa tukea nuoren kasvua. Oli myös tärkeää kertoa eri päihteistä sekä riippuvuudesta. Viimeisenä teoriaosuudessa kerroimme menetelmistä, kuinka nuoren kanssa voi päihteistä puhua. Löysimme hyvin kattavasti erilaisia tapoja päihteistä puhumiseen. Pystyimme myös hyvin erottelemaan eri päihteet toisistaan puheeksi ottamisessa.

Tulosten analysointi oli melko pitkä prosessi, sillä aloitimme sen syksyllä laittamalla tulokset koneelle. Keväällä teimme analysoinnin loppuun ja kokosimme

koko työn yhdeksi kokonaisuudeksi. Vaikka analysointi tuntui välillä hieman haasteelliselta, oli se kuitenkin myös mielekästä. Mielekkyyden toi juuri se tilaisuus, että saimme tavallaan kurkistaa nuorten ja vanhempien elämiin. Huomasimme kuinka fiksuja ja ajattelevaisia jo 6.-luokkalaiset osaavat olla, vaikka heidän ajattelutapansa onkin vielä hieman lapsenomainen.

Päihdekasvatustilanteissa usein ajatellaan, että pystyykö nuori sisäistämään annetun informaation. Mielestämme 6.-luokkalaiset pystyvät kyllä tähän. He ovat meidän mielestämme juuri oikeassa iässä kuulemaan päihteiden vaikutuksista ja vaaroista. Toki heidän kehitystasonsa tulee ottaa huomioon ja asiasta olisi hyvä keskustella vielä päihdekasvatustilanteen jälkeenkin, jottei kenellekään jää mikään asia vaivaamaan.

Nuoret saavatkin tietoa joka puolelta. Koulusta saadun tiedon lisäksi tietoa saadaan muun muassa kavereilta, netistä ja televisiosta. Tietoa tulee joka puolelta, joten nuoren voi olla vaikea kanavoida tietoa oikein. Nuori voi alkaa pitämään jotakin tietoa oikeana, vaikkei se sitä todellisuudessa olisikaan. Tiedonkin suhteen tulisi osata siis olla kriittinen.

Vanhempien tulisi myös rohkeasti ottaa päihteet puheeksi ja puhua niistä realistisesti ja niiden oikeilla nimillä. Päihteistä tulisi pyrkiä nimenomaan keskustelemaan yhdessä nuoren kanssa, eikä vain kieltää tai inttää vastaan. Vanhemman tulee myös osata perustella oma kantansa. Keskustelun tulisi olla avoin, jotta nuori pääsisi myös kyselemään vanhemmaltaan mieltään painavia asioita.

Kaikki nuoret eivät kuitenkaan halua kuulla päihteistä vanhemmiltaan. Varsinkin 8.-luokkalaisten vastauksista huomasimme, että vaikka nuori olikin keskustellut vanhempansa kanssa päihteistä, ei lisätietoa kuitenkaan vanhemmilta haluttu. On vaikea sanoa mikseivät nuoret halua vanhemmiltaan tietoa päihteistä. Ehkä nuoret kokevat, että tieto on saatava jostain muualta ja vanhempi ei ole oikea henkilö sitä kertomaan. 6.-luokkalaiset taas voisivat keskustella vanhempiensa kanssa päihdeasioista.

Ammatillisuutemme kannalta koimme opinnäytetyön tärkeäksi, koska saimme nuorilta kyselyjen avulla kokemuksellista tietoa. Opimme myös itse menetelmiä päihdeasioiden käsittelystä nuorten kanssa. Huomasimme myös kuinka tärkeää olisi, jos vanhemmilla olisi tällainen opas, jossa heitä neuvotaan puheeksi otossa. Monet saisivat siitä varmasti apua, koska opas sisältää tietoa päihteistä sekä menetelmiä päihteiden puheeksi ottamisesta.

Opinnäytetyötämme voisikin jatkaa tekemällä oppaan valmiiksi. Oppaasta olisi varmasti hyötyä monelle vanhemmalle. Jatkotutkimusaiheita löytyy varmasti tältä saralta. Vanhemmille voisi esimerkiksi tehdä kyselyn nuoren ollessa jo 16–17-vuotias. Tällöin vanhempi voisi peilata puheeksi ottamista ja sen vaikutuksia.

Kehittämisehdotukseksi olemme huomanneet jo ennen opinnäytetyömme tekemistä nuorten päihdekasvatuksen. Esimerkiksi Seinäjoella järjestettävää elämystunnetta tulisi mielestämme kehittää. Vaikka elämystunnetta tekevä työryhmä koettaa keksiä uusiakin asioita, toistaa käytäntö kuitenkin itseään vuodesta toiseen. Elämystunnetista ja yleensäkin kaikesta päihdekasvatuksesta tulisi tehdä nuorelle mieleinen ja sopiva. 6.-luokkalainenkin osaa jo sisäistää isoja asioita, joten päihdekasvatukset voivat hyvin olla hieman ajattelua ja pohdintaa vaativia. Tässähän olisikin hyvä opinnäytetyöaihe, kehittää ja parantaa Seinäjoen elämystunnetta.

Vanhempien kannalta hyvä kehittämismahdollisuus olisi järjestää vanhemmille oma ilta, jossa käsiteltäisiin päihteitä ja niistä puhumista. Tämä nousi ylös myös muutamista vanhempien kyselyistä. Illan voisi toteuttaa esimerkiksi moniammatillisesti, jolloin mukana olisi esimerkiksi sosionomi (AMK) ja terveydenhoitaja. Tällöin vanhemmat saisivat monipuolista tietoa ja mahdollisuuden kysyä mieltä painavista asioista. Vanhemmille järjestettävässä toiminnassa haasteena on se, kuinka saada vanhemmat osallistumaan. Varsinkin sellaiset vanhemmat, jotka tarvitsevat tukea kasvatukseen enemmän kuin muut.

Hyvä tutkimusidea olisi kehittää päihdekasvatusta. Tutkimuksestamme kävi ilmi, että nuoret haluaisivat keskustelut mukaan päihdekasvatukseen. Nuoret haluavat, että myös heitä kuullaan ja heidät huomioidaan. Myös teoriaosuudessa

painotimme nuoren elämän huomioimista päihdekasvatuksessa. Kehitystehtävänä voisi olla dialogisuuden sisällyttäminen päihdekasvatukseen.

Luulemme, että päihdeasioita huomioidaan tulevaisuudessa yhä enemmän ja toivottavasti myös paremmin. Lukuisat lehtiartikkelit nuorten liiallisesta päihteiden käytöstä toivottavasti herättävät vanhemmat ja opettajat. Nuoret voivat yhä huonommin ja he myös näyttävät pahan olonsa monin keinoin. Ongelmien tullessa yhä enemmän esille niihin osataan ehkä myös puuttua. Näin puheeksi ottaminenkin korostuu ja luulemme, että myös vanhemmat ymmärtävät sen.

Sosionomi (AMK) soveltuu mielestämme hyvin päihdekasvattajaksi. Sosionomi tiedostaa mitä nuoren elämässä milloinkin tapahtuu, joten hän tietää mitkä haasteet nuori elämässään kohtaa. Sosiaalinen paine on kova nuoren elämässä ja vaikuttaa varmasti. Myös media ja mainonta työntävät nuorta päihteitä kohti. Sosionomi osaa myös lähestyä nuorta oikealla tavalla, eikä ala vain tuputtaa tietoa. Sosionomi myös tietää päihteiden vaikutukset ja vaarat. Toki sosionomi voisi tarvita vierelleen esimerkiksi sairaanhoitajan, joka tietäisi terveydellisistä vaikutuksista ja seurauksista enemmän. Kuitenkin sosionomi on mielestämme oikein pätevä päihdekasvattaja ja osaava sosionomi osaa myös ottaa asioista selvää ja hankkia lisäkoulutusta.

Sosionomi (AMK) pystyy myös hyvin tukemaan vanhempia kasvattajina ja rajojen asettajana. Yhteistyössä vanhempien kanssa on helppo tarttua mahdollisiin ongelmakohtiin ennen kuin ne paisuvat liikaa. Sosionomin (AMK) työkenttä on laaja, joka on myös etu. Eri työpaikoissa hän voi työskennellä eri tavoin nuorten kanssa. Tällöin hän voi myös nähdä nuoren toiminnan eri alueilla, esimerkiksi koulukuraattorina tai nuorisotyöntekijänä. Tällöin haasteena on myös erilaisten vanhempien kohtaaminen, johon sosionomi (AMK) koulutus antaa hyvät valmiudet.

Päihteistä puhumisen ei tarvitse olla mikään peikko, joka täytyy piilottaa. On luonnollista, että nuori kokeilee päihteitä ja tähän vanhemman tulee reagoida. Mitä aiemmin päihteistä puhutaan, sitä paremmin vältetään ongelmat. Vastaavanlaisen oppaan avulla vanhemmat voisivat itsevarmasti ja vakuuttavasti keskustella

nuoren kanssa päihteistä. Tällöin nuorikin tuntee varmasti olonsa turvalliseksi ja huomaa, että hänen vanhempansa välittävät hänestä.

## LÄHTEET

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. Porvoo: WSOY.
- A-klinikka. [www-dokumentti]. Seinäjoen kaupunki. [Viitattu 9.3.2011]. Saatavana: <http://www.seinajoki.fi/sosiaalijaterveys/paihdepalvelut/a-klinikka.html>
- Havio, M., Inkinen, M. & Partanen, A. (toim.) 2008. Päihdehoitotyö. Helsinki: Tammi.
- Hermanson, E. & Martsola, R. (toim.) 2006. Aikuinen vanhemmuus: Katoavan kasvatuksen jäljillä. Helsinki: Kirjapaja.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Holmberg, J. 2010. Riippuvuudesta elämänhallintaan. Helsinki: Edita.
- Huumeet ja maailma. 2009. Kansainvälisyyskasvatuksen opas. Helsinki: Elämäntapaliitto.
- Karlsson, T., Raitasalo, K. & Holmila, M. 2007. Alaikäisten alkoholihaikintojen sietämätön helppous. Teoksessa: C. Tigerstedt (toim.) Nuoret ja alkoholi. Helsinki: Hakapaino, 149–160.
- Kekoni, T. 2007. Kannabiksen käyttö, yhteiskunnallinen reagointi ja siihen vastaaminen. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Kemppinen, P. 1997. Nuori minänsä vankina: 1 osa: alkoholi, imppaaminen, lääkkeet, huumeet, kielteinen elämä. Vantaa: Kannustusvalmennus.
- Koski-Jännes, A. 2000. Miten riippuvuus voitetaan. Helsinki: Otava.
- Kouluterveyskysely. 13.1.2006. Kouluterveyskysely. [www-dokumentti]. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 15.2.2011]. Saatavana:<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/index.htm>
- Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityopsykologia: Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY
- Kylmänen, P. 2005. Kun kaikki muutkin... Nuorten ehkäisevä päihdetyö. Helsinki: Tammi.
- L 17.12.1993/1289 Huumausainelaki
- Lappalainen-Lehto, R., Romu, M-L. & Taskinen, M. 2007. Haasteena päihteet: Ammatillisen päihdetyön perusteita. Helsinki: WSOY.

- Lehtinen, T. & Lehtinen, I. 2007. Mikä mättää?: Murrosiän muutokset kotona ja koulussa. Helsinki: Edita.
- Lusikka, S. 2008. Nuori ja päihteet. Teoksessa: H. Pruuki (toim.) Nuorten sielunhoidon käsikirja. Helsinki: LK-kirjat, 165–178.
- Lähteenmaa, J. 2007. Jos alkoholinkäyttö olisikin ”out”. Teoksessa: C. Tigerstedt (toim.) Nuoret ja alkoholi. Helsinki: Hakapaino, 89–102.
- Mauriala, A. 2002. Huolesta puheiksi, puheista teoksi: Opas huumeista nuorten vanhemmille. Helsinki: A-klinikkasäätiö.
- Metso, L., Ahlström, S., Huhtanen, P., Leppänen, M. & Pietilä, E. 2009. Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995–2007: ESPAD – tutkimusten tulokset. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino
- Niemelä, S. 2009. Nuorten päihdeongelmien ehkäisy ja hoito. Teoksessa: T. Tammi, M. Aalto ja A. Koski-Jännes (toim.) Irti päihdeongelmista. Helsinki: Edita.
- Niemelä, S. 2010. Nuorten alkoholinkäyttö. Teoksessa: K. Seppä, H. Alho ja K. Kiianmaa (toim.) Alkoholiriippuvuus. Helsinki: Duodecim.
- Nuoret ja alkoholi. 2009. Alkon esite.
- Nuori kiinnostuu alkoholista. [www-dokumentti]. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. [Viitattu 25.1.2011]. Saatavana: [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kattapidempaa/tukivinkit\\_tilanteesta\\_toiseen/nuori\\_kiinnostuu\\_alkoholista/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kattapidempaa/tukivinkit_tilanteesta_toiseen/nuori_kiinnostuu_alkoholista/)
- Nuorisosaama Steissi. [www-dokumentti]. Seinäjoen kaupunki. [Viitattu 17.2.2011]. Saatavana: [http://www.seinajoki.fi/sosiaalijaterveys/steissi/nuorisosaama\\_steissi.html](http://www.seinajoki.fi/sosiaalijaterveys/steissi/nuorisosaama_steissi.html)
- Nuori tupakoi. [www-dokumentti]. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. [Viitattu 25.1]. Saatavana: [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kattapidempaa/tukivinkit\\_tilanteesta\\_toiseen/nuori\\_tupakoi/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kattapidempaa/tukivinkit_tilanteesta_toiseen/nuori_tupakoi/)
- Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö. 2009. Tietoa vanhemmille ja nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Jyväskylä: Gummerus.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.
- Nyt tiedän – mitä teen. 17.2.2006. [www-dokumentti]. Päihdelinkki. [Viitattu 9.3.2011]. Saatavana: <http://www.paihdelinkki.fi/puheeksi/3-nyt-tiedan-mita-teen>



- Paatero, S. 21.6.2006. Fyysinen riippuvuus. [www-dokumentti]. Kotkan kaupunki. [Viitattu 24.1.2011]. Saatavana: <http://www.nettineuvo.fi/default.asp?link=1416.5>
- Paatero, S. 21.6.2006. Psykkinen riippuvuus. [www-dokumentti]. Kotkan kaupunki. [Viitattu 24.1.2011]. Saatavana: <http://www.nettineuvo.fi/default.asp?link=1417.5>
- Paatero, S. 21.6.2006. Sosiaalinen riippuvuus. [www-dokumentti]. Kotkan kaupunki. [Viitattu 24.1.2011]. Saatavana: <http://www.nettineuvo.fi/default.asp?link=1418.5>
- Peltonen, A. 2004. Apua ajoissa: Tunnista lapsen hätä. Helsinki: Kirjapaja.
- Perustiedot. 16.1.2006. Perustiedot kouluterveyskyselystä. [www-dokumentti]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 15.2.2011]. Saatavana: <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/perustiedot/index.htm>
- Piispa, M. 2010. Alkoholivalistusta vanhemmille: Arviointi viisas vanhemmuus – ohjelmasta 2009. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- PILARI Lasten ja nuorten tukipalvelut. [www-dokumentti]. Seinäjoen kaupunki. [Viitattu 17.2.2011]. Saatavana: <http://www.seinajoki.fi/pilari/>
- Pirkanen, M. 2007. Nuorten päihteettömyyden edistäminen: Varhaisen puuttumisen malli koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon. Kuopio: Kuopion yliopisto.
- Päihdetyö. 24.4.2006. 2. Miksi nuori ei voi juoda kuin aikuinen - alkoholinkäytön akuutit terveysriskit nuorille. [www-dokumentti]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 14.1.2011]. Saatavana: [http://neuvoa-antavat.stakes.fi/FI/kehittaminen/tyovalineet/nuoret\\_2.htm](http://neuvoa-antavat.stakes.fi/FI/kehittaminen/tyovalineet/nuoret_2.htm)
- Riippuvuus hallitsee elämää. [www-dokumentti]. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. [Viitattu 24.1.2011]. Saatavana: [http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/paihderiippuvuus/riippuvuus\\_hallitsee/](http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/paihderiippuvuus/riippuvuus_hallitsee/)
- Savisaari, L. 11.5.2009. Kuinka keskustelen huumeista lasteni kanssa? [www-dokumentti.] Päihdelinkki. [Viitattu 30.3.2011.] Saatavissa: <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/353-kuinka-keskustelen-huumeista-lasteni-kanssa>
- Seppälä, P. 2011. Tuhansia nuoria riivaa päihderiippuvuus. Ilkka 20.2.2011.
- Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki: WSOY.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

## **LIITTEET**

Liite 1. Kysely nuorille

Liite 2. Kysely vanhemmille

Liite 3. Saatekirje vanhemmille

**LIITE 1. Kysely nuorille**

1. Sukupuoli? A) tyttö B) poika
2. Oletko kokeillut tupakkaa? A) kyllä B) en
3. Oletko kokeillut alkoholia? A) kyllä B) en
4. Jos olet kokeillut, millaisia ajatuksia kokeilu herätti?

---



---



---

5. Mitä ajatuksia päihteet herättävät sinussa? (valitse yksi tai useampi vaihtoehto)
  - A) kiinnostusta
  - B) pelkoa
  - C) inhoa
  - D) ei mitään
  - E) jotain muuta, mitä? \_\_\_\_\_
6. Oletko saanut tietoa päihteistä?
  - A) liikaa                      B) sopivasti
  - C) liian vähän              D) ei ollenkaan
7. Mistä olet saanut tietoa päihteistä? (valitse yksi tai useampi vaihtoehto)
  - A) koulusta                      B) kotoa
  - C) netistä                      D) kavereilta
  - E) en ole                      F) muualta, mistä? \_\_\_\_\_
8. Oletko jutellut vanhempiesi kanssa päihteistä? A) kyllä B) en
9. Haluaisitko lisätietoa päihteistä vanhemmiltasi? A) kyllä B) en C) ehkä
10. Millä tavoin haluaisit päihdeasioita käsiteltävän? (valitse yksi tai useampi vaihtoehto)
  - A) koulussa annettava päihdevalistus                      B) keskustelut
  - C) toiminnallinen tuokio
  - D) joku muu tapa, mikä? \_\_\_\_\_
11. Mitä haluaisit tietää päihteistä?

---



---



---

**LIITE 2. Kysely vanhemmille**

1. Sukupuoli? A) nainen B) mies
2. Ikä? A) alle 30 v. B) 30-40 v. C) 41-50 v. D) yli 50 v.
3. Oma asenteesi päihteisiin? A) myönteinen B) kielteinen C) neutraali
4. Oletko käyttänyt päihteitä lapsesi nähden?  
 A) kyllä, mitä ajatuksia se sinussa herätti? \_\_\_\_\_  
 B) en
5. Uskotko, että lapsesi on kokeillut päihteitä? A) kyllä B) en C) en osaa sanoa
6. Oletko keskustellut lapsesi kanssa päihteistä? A) kyllä B) vähän C) en
7. Milloin on mielestäsi sopiva ajankohta ottaa päihteet puheeksi?  
 A) ennen ensimmäistä kokeilua  
 B) ensimmäisten kokeilujen jälkeen
8. Millaiseksi koet päihteistä puhumisen lapsellesi?  
 A) helpoksi  
 B) haasteelliseksi / vaikeaksi
9. Mikä tekee päihteistä puhumisen haasteelliseksi? (valitse yksi tai useampi vaihtoehto)  
 A) puutteellinen tieto B) ei ole ajankohtainen C) ei mikään  
 D) joku muu, mikä? \_\_\_\_\_
10. Mistä nuoren kuuluu saada tietoa päihteistä? (valitse yksi tai useampi vaihtoehto)  
 A) kotoa B) koulusta C) netistä D) kavereilta
11. Mitä mieltä olet koulun päihdevalistuksesta?  
 A) tarpeellista B) merkityksetöntä C) en osaa sanoa
12. Mitä haluaisit vielä kertoa päihdeasioiden käsittelystä kotona ja koulussa?

---



---



---



---



---



---

### LIITE 3. Saatekirje vanhemmille

Hei

Olemme kaksi viimeisen vuoden sosionomiopiskelijaa Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyönämme Pullo puheeksi – opasta, jossa kerrotaan kuinka päihdeasiat voi ottaa puheeksi lapsen kanssa. Opinnäytetyömme ohjaa yliopettaja Arja Hemminki. Olemme tehneet kyselyn 6.-luokkalaisille nuorille, jossa kysyimme heidän mielipiteitään ja ajatuksiaan päihteistä sekä päihdevalistuksesta.

Nyt te olette myös saaneet vastaavanlaisen kyselyn vastattavaksenne. Olisimme kiitollisia, jos vastaisitte kyselyymme. Tulleita vastauksia käsittelemme luottamuksellisesti ja ne tulevat vain meidän käyttöömmme.

Puhuessamme päihteistä kyselyssä tarkoitamme kaikkia päihteitä, eli tupakkaa, alkoholia sekä huumausaineita.

Kyselyistä tulleiden vastausten pohjalta alamme rakentamaan opastamme. Oppaan tulisi valmistua kevään 2011 aikana.

Kyselyt palautetaan koululaisen mukana takaisin kouluun, josta me ne sitten haemme. Palauttakaa vastaus 18.11.2010 mennessä.

KIITOS! ☺

Terveisin Johanna Grekelä ja Jenni Siirilä