

Pauliina Luomanen ja Sonja Mäkinen

**Välitä nuoresta – Älä välitä alkoholia**

Vanhempien tukemisen ja ohjaamisen näkökulma

Opinnäytetyö

Kevät 2012

Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Hoitotyön koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## **Opinnäytetyön tiivistelmä**

Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Hoitotyön koulutusohjelma

Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Pauliina Luomanen ja Sonja Mäkinen

Välitä nuoresta – Älä välitä alkoholia – Vanhempien tukemisen ja ohjaamisen näkökulma

Ohjaajat: Marjut Nummela, HVL, lehtori ja Leena Katajamäki, THM, lehtori

Vuosi: 2012

Sivumäärä: 36

Liitteiden lukumäärä: 2

---

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli laatia alaikäisten nuorten vanhemmille suunnattuun vanhempainiltaan sovellettava käsikirjoitus sekä suunnitella vanhempainillan toteutus. Tavoitteena oli tiedottaa vanhempia nuoren alkoholin käyttöön liittyvistä riskeistä, alkoholin alaikäiselle välittämisen laittomuudesta sekä tukea ja ohjata vanhempia heidän päätöksessään olla välittämättä alkoholia oman perheensä nuorille.

Nuorten alkoholin käyttöön liittyy monia riskejä, ja nuorena aloitettu runsas alkoholin käyttö heijastuu ongelmina myös myöhemmällä iällä. Alkoholin käyttö aloitetaan yhä varhaisemmassa vaiheessa. Nuoret itse pitävät alkoholin hankkimista helppona vaikka se on alaikäisiltä laissa kiellettyä.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, ja tuotoksena aiheesta ovat Microsoft PowerPoint- ohjelmaa apuna käyttäen tehty käsikirjoitus sekä käsikirjoituksen yhteenveto opinnäytetyön teorian pohjalta.

Toivomme, että käsikirjoitustamme käytettäisiin kouluissa vanhempainilloissa ja tätä kautta tärkeä tieto saavuttaisi vanhemmat. Yritämme myöhemmin saada käsikirjoituksemme muutamalle kouluille koekäyttöön.

Avainsanat: nuori, alkoholi, välittäminen, tukeminen, hoitotyön ohjaaminen

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

School of Health and Social Work

Degree programme in Nursing

Registered Nurse

Pauliina Luomanen and Sonja Mäkinen

Supervisors: Marjut Nummela, LicNSc, Senior Lecturer and Leena Katajamäki, MNSc, Senior Lecturer

Year: 2012

Number of pages: 36

Number of appendices: 2

---

The purpose of this thesis was to compile the script which is made for parents' night for the youngsters' parents and plan how the parents' night will be realized. The aim was to inform parents for the risks which are linked to youngsters' alcohol using, illegality of forwarding alcohol to the youngsters and support and guide parents in their decision to do not be forwarding alcohol for the youngsters in their families.

There are many risks that are linked to youngsters' alcohol drinking, and to start drinking alcohol much as young reflects problems with the older age too. People start drinking alcohol still early age. Youngsters think that to scoring alcohol is easy although it's illegal for the under-age youngsters.

Our thesis was functional and outputs are the script which was made with Microsoft Office PowerPoint- program and the summary for the script. The script and summary for the script was made based on the information theory of our thesis.

We hope that the script would be used in schools where parents are present and, hence, important information to reach parents. We will try later to get the script a few experimental schools.

Keywords: youngster, alcohol, forwarding, supporting, guidance in nursing

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
JOHDANTO .....	5
1 NUOREN KEHITTÄMISEN PÄÄLINJOJA.....	7
1.1 Nuoruusiän fyysinen kehitys .....	7
1.2 Nuoruusiän psyykinen kehitys.....	8
2 ALKOHOLI JA NUORET .....	9
2.1 Nuorten alkoholin käyttöön liittyviä riskejä.....	9
2.2 Nuorten alkoholin käytön ominaispiirteitä.....	12
2.3 Alkoholin käytön altistavat sekä suojaavat tekijät.....	14
2.4 Alkoholin välittäminen alaikäisille on laissa kielletty .....	16
3 NUORTEN MIELENTERVEYSONGELMIEN ESIINTYVYYS JA SYNTY.....	19
4 NUORTEN TAPATURMAT JA ALKOHOLI .....	20
5 HOITOTYÖN NÄKÖKULMA .....	21
5.1 Päihdevalistus kouluissa .....	21
5.2 Ohjaamisen näkökulma.....	22
5.3 Toimivan ohjauksen kriteerit .....	23
6 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS.....	25
7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA TUOTOS .....	26
7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	26
7.2 Opinnäytetyön tuotos .....	27
7.3 Opinnäytetyön tuotoksen esittäminen ja vanhempainillan järjestäminen ..	28
8 POHDINTA .....	30
8.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	30
8.2 Opinnäytetyöprosessin pohdinta .....	30
8.3 Jatkokehittämisehdotukset.....	33
LÄHTEET .....	34

LIITTEET..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

## JOHDANTO

Nuorena aloitettuun alkoholin käyttöön liittyy monia riskejä. Nuori on vielä kehitysvaiheessa, ja alkoholin runsas käyttö altistaa nuoren fyysisen kehityksen ongelmiin. Alkoholi myös lamaa aivotoimintaa, ja voi aiheuttaa ongelmia koskien esimerkiksi nuoren oppimista ja keskittymiskykyä. Mitä aikaisemmin alkoholinkäyttö aloitetaan, sitä suurempi riski on sairastua alkoholiongelmiin myöhemmällä iällä. Nuorelle voi ilmaantua myös psykologisia haittavaikutuksia, ja alkoholi voi pahimmillaan aiheuttaa nuoren syrjäytymisen. (Seppä, Alho & Kiianmaa 2010, 111.)

Nuori saattaa runsaan alkoholin nauttimisen jälkeen sairastua akuuttiin alkoholi-myrkytykseen, mikä pahimmillaan voi aiheuttaa nuoren kuoleman. Lisäksi nuorten tapaturmista suurin osa tapahtuu alkoholin vaikutuksen alaisena. (Seppä ym. 2010, 110-114.)

Hyvällä ja huolehtivalla vanhemmuudella on suuri rooli nuorten päihteiden käytön ehkäisyssä. Vanhempien tulee muistaa asettaa nuorelle riittävät rajat, joilla he osoittavat välittävänsä nuoresta. Vanhempien ei missään nimessä tulisi hankkia alkoholia alaikäisille lapsilleen, koska sillä tavoin he viestittävät suhtautuvansa myönteisesti nuoren alkoholin käyttöön mikä taas osaltaan voi lisätä nuoren juomista. Vanhempien lisäksi koulu yhteisö on suuressa roolissa nuoren päihdekasvatuksessa, sillä koulu yhteisö on nuoren opiskelu ympäristönä usean vuoden ajan ja nuoren tärkeät sosiaaliset suhteet ovat koulu ympäristössä. (Havio, Inkinen & Partanen 2008, 169.)

Opinnäytetyömme tavoite on vaikuttaa aikuisten päätöksiin välittää alkoholia alaikäisille nuorille sekä lisätä heidän tietouttaan alaikäisen alkoholin käytön vaaroista. Tavoitteemme on tukea vanhempia heidän päätöksessään olla välittämättä alkoholia alaikäisille nuorille. Tarkoituksemme oli tehdä toiminnallinen opinnäytetyö, joka koostuu sekä aiheen teoriapohjasta että varsinaisesta toiminnallisesta osuudesta. Toiminnallisena osuutena olemme toteuttaneet käsikirjoituksen jota voidaan myöhemmin soveltaa esimerkiksi vanhempainillan järjestämisessä.

Haluamme opinnäytetyömme avulla muistuttaa ihmisiä siitä ettei alkoholi kuulu alaikäisille. Nuoren alkoholin käytön monet riskit sekä alaikäiselle alkoholin välit-

tämisen laittomuus ovat riittäviä perusteita jättää hankkimatta alkoholia alaikäiselle nuorelle.

Opinnäytetyömme kuuluu Välittäjä 2013-hankkeeseen, jonka tavoitteena on edistää käytännönläheisin ja rohkein menetelmin mielenterveys- ja päihdetyötä. Välittäjä 2013-hankkeen yksi kehittämiskohde on ennaltaehkäisevä ja hyvinvointia edistävä mielenterveys- ja päihdetyö.

Alaikäinen nuori tarkoittaa työssämme 13–17 vuoden ikäistä alaikäistä nuorta, jolla ei vielä ole lainmukaista oikeutta ostaa itse alkoholia tai tupakkaa kaupasta. 13-17 vuoden iässä nuori on alttiimpi alkoholin vaikutuksille ja tulevaisuuden pitkäaikaiskäytölle. (Österberg 2009, 4.)

Välittämällä tarkoitamme alkoholin välittäjän harjoittamaa alkoholin välittämistä alaikäisille nuorille. Alkoholin välittäjäksi taas määrittelemme täysi-ikäisen aikuisen, jolla on oikeus ostaa alkoholia ja jota hän sitten välittää alaikäisille nuorille.

# 1 NUOREN KEHITTÄMISEN PÄÄLINJOJA

## 1.1 Nuoruusiän fyysinen kehitys

Nuoruusikä käsittää ikävuodet 12-22, ja se on ikävaihe lapsuuden ja aikuisuuden välillä. Murrosikä eli puberteetti tarkoittaa nuoruusiän biologista ja fyysistä kehitysvaihetta, jonka seurauksena lapsi kehittyy aikuiseksi. Murrosiässä hypothalamus, aivolisäke ja sukupuolirauhasten muodostama järjestelmä aktivoituu, ja sukupuoli- ja kasvuhormonien tuotanto saa nuorissa aikaan fyysisiä muutoksia. Nuoret kasvavat pituutta, ja kasvupyrähdys päättyy yleensä tytöillä 18 ja pojilla 20 vuoden ikään mennessä. Tytöillä murrosiän ensimmäiset merkit ovat rintarauhasen kehittyminen, pituuskasvun kiihtyminen ja häpykarvoituksen ilmaantuminen, ja myöhemmin kainalokarvoituksen ilmaantuminen. Tytöillä kuukautiset alkavat yksilöllisesti murrosiän aikana, ja siihen vaikuttavat sekä perintö- että ympäristötekijät. Pojilla murrosiän ensimmäinen merkki on kivesten koon suurentuminen. Tämän jälkeen alkaa peniksen kasvu ja häpykarvoituksen ilmaantuminen. Kainalokarvoitus alkaa kehittyä, ja myöhemmin alkaa ilmaantua myös parta- ja vartalokarvoitusta. Äänenmurros ajoittuu nopean pituuskasvun vaiheeseen. (Ivanoff, Risku, Kitiñoja, Vuori & Palo 2006, 76-77.)

Murrosiässä unen ja levon tarve lisääntyy nopean fyysisen kasvun ja kehityksen vuoksi. Nuoren voi olla vaikea hyväksyä lisääntyneitä unen tarvetta, ja myöhään valvomista voidaan pitää arvostettuna ja aikuisuuteen liittyvänä piirteenä. Pitkäaikainen unenpuute vaikuttaa suorituskykyyn ja koulukäynnin huonontumiseen. Kouluaikana päiväunet koulupäivän jälkeen voivat olla yksi keino riittävän levon turvaamiseksi. (Ivanoff ym. 2006, 80.)

Ihmisen hermostollinen kehitys tapahtuu kohdussa. Se on monivaiheinen tapahtumasarja, ja sen aikana ihmiselle voi kehittyä pysyviä neurologisia sairauksia. (Soinila, Kaste & Somer 2006, 622.) Nuoruusiässä nuoren elimistössä ja keskushermostossa tapahtuu voimakkaita fysiologisia muutoksia, jotka vaikuttavat yksilön kehitykseen. Päihteet mitä todennäköisimmin viime vuosien kokeellisten tutkimusten perusteella ovat vaaratekijöitä yksilön normaalille kehitykselle. (Alkoholiohjelma 2004-2007, 132.)



## 1.2 Nuoruusiän psyykkinen kehitys

Nuoruusikään kuuluu fyysisten muutosten lisäksi voimakas psyykkinen kehitys, jonka tavoitteena on nuoren itsenäistyminen. Itsenäistymisen mahdollistumiseksi nuorten on kehityttävä kolmella keskeisellä alueella. Ensimmäinen kehitystehtävä on murrosiän fyysisten muutosten hyväksyminen. Tähän liittyy myös uuden ruumiinkuvan luominen ja seksuaalisen identiteetin jäsentäminen. Toinen haaste on nuoren irrottautuminen vanhemmistaan ja uudenlaisen suhteen luominen lapsuuden perheeseen. Kolmas kehitystehtävä on oman identiteetin löytäminen sekä suhteen selvittäminen itseensä ja ympäristöönsä. (Ivanoff ym. 2006, 78.)

Nuoruusiässä nuori alkaa tarkkailla ulkonäköään ja on siihen usein tyytymätön. Myös fyysiset muutokset tuntuvat hämmentäviltä, ja nuori kokee oman kehonsa vieraaksi. Nuori tuntee usein itsensä epävarmaksi. Erityisesti muita varhemmin tai myöhemmin kehittyvät nuoret tarvitsevat murrosiässä tukea, sillä itsensä erilaisiksi tunteminen on nuoruudessa psyykkisesti haastavaa. Nuorella on usein ristiriitainen suhde vanhempiinsa. Hän haluaa toisaalta itsenäistyä ja irrottautua vanhemmistaan, mutta toisaalta taas palata lapsenomaisuuteen. Nuori irrottautuu vanhemmistaan korostamalla yksilöllisyyttään ja etsimällä oman kaveripiirinsä. Nuorella on usein samaa sukupuolta oleva uskottu ystävä, jonka kanssa hän jakaa ilot ja murheet. Nuoren identiteetin kehitykselle ikätoverit ovat tärkeitä, ja oma identiteetti vahvistuu esimerkiksi seurustelusuhteissa. (Ivanoff ym. 2006, 78.)

Murrosiässä nuori on tavallisesti kiinnostuneempi kavereidensa seurasta ja harrastuksista kuin koulusta. Koulunkäyntiin ei aina löydy energiaa ja halua. Osa nuorista taas vaatii itseltään liikaa koulussa ja harrastuksissa, mikä johtaa jatkuviin pettymyksiin ja voi huonontaa itsetuntoa. Osa nuorista voi tarvita aikuisen tukea mieleisen harrastuksen tai opiskeluvaihtoehdon löytämiseksi. (Ivanoff ym. 2006, 79.)

## 2 ALKOHOLI JA NUORET

### 2.1 Nuorten alkoholin käyttöön liittyviä riskejä

Nuorten alkoholin käyttö on suuri terveysriski. Alkoholiin käyttöön liittyvät haitat voidaan jaotella kolmeen eri ryhmään. Omaan ryhmään voidaan lukea humalatilaa aiheuttavat kertaluontoiset riskit, kuten tapaturmat, väkivalta, myrkytykset, itsemurhat tai muu rikollisuus. Toisena ryhmänä tulevat pitkäaikaisen alkoholin käytön aiheuttamat haitat, joita voivat olla elimelliset sairaudet, mielenterveysongelmat sekä riippuvuuden kehittyminen. Viimeisenä ryhmänä tulevat sosiaaliset haitat, joihin luetaan esimerkiksi ihmissuhdeongelmat, taloudelliset vaikeudet, syrjäytyminen tai koulunkäyntivaikeudet. (Peltovuoma, Varamäki & Koponen 2006. 10-11.)

Nuorten alkoholin käyttöön liittyy erilaisia ominaispiirteitä ja erityistilanteita. Alkoholi vaikuttaa aivojen toimintaan, ja yleensä pienet alkoholimäärät vähentävät jännittyneisyyttä ja estoja. Pohjimmiltaan alkoholi kuitenkin lamaa aivojen toimintaa. Alkoholi heikentää ihmisen fyysistä ja psyykkistä suorituskykyä. Humalassa olevan nuoren tapaturmariski kasvaa ja erilaiset onnettomuudet lisääntyvät. (Österberg 2009, 4.)

Nuoruusiässä aivojen kehitys on nopeaa, ja aivot kypsyvät arviolta 25. ikävuoteen asti. Miehillä aivojen kypsyminen jatkuu naisia pidempään. Aivojen otsalohkot kypsyvät aivojen limbistä järjestelmää myöhemmin. Aivojen otsalohkojen tehtäviä ovat harkinta, impulssikontrolli, päättely ja ongelmanratkaisukyky. Otsalohkojen kehitys on nuoruusiässä siis vielä voimakkaan kehityksen alla, ja tämän vuoksi nuorilla riskinarviointikyky on huonompi kuin aikuisilla. Nuoruusiän runsas alkoholin käyttö voi vakavimmillaan aiheuttaa pitkäaikaisia ja jopa palautumattomia muutoksia nuoren aivotoiminnoissa. Erityisesti otsalohkon ja aivoturson (hippocampus) alueet ovat riskissä vaurioitua. Hippocampus on aivojen muistamiseen ja oppimiseen liittyviin toimintoihin keskittyvä osa. Aivojen kuvantamistutkimuksissa on havaittu tämän osan kutistuneen runsaasti alkoholia käyttävillä nuorilla muita enemmän. (Seppä ym. 2010, 111.)

Nuoret ovat ilmeisesti vähemmän herkkiä alkoholin aiheuttamalle liikkeen säätelylle sekä krapulalle. Krapulan oireet kehittyvät vasta myöhemmin, kun alkoholia on käytetty säännöllisemmin. Niinpä nuoret kokevat humalatilan ja alkoholin aiheuttamat vaikutukset miellyttävimmiksi aikuisiin verrattuna ja tämä voi osaltaan lisätä nuoren alkoholin käyttöä. (Seppä ym. 2010, 111.)

Alkoholista muodostuu elimistössä asetaldehydiä. Jos sitä muodostuu runsaasti, niin seurauksena on huonon olon tunne, ihon punoitus ja verenpaineen lasku. Humaltuminen tapahtuu aivojen alkoholipitoisuuden kasvaessa. Tällöin hermoratojen toiminta järkkyy alkoholin tunkeutuessa aivosoluihin ja niiden solukalvoihin sekä kalvorakenteisiin. Hermokudos pystyy mukautumaan vallitseviin olosuhteisiin, kuten myös alkoholin vaikutukseen. Jos alkoholia on jatkuvasti aivoissa, niin hermokudos muuntuu sellaiseksi että se sietää alkoholin vaikutukset. Jatkuva alkoholin käyttö johtaa siis sen toleranssiin, ja näin alkoholia runsaasti käyttävä henkilö ei enää humallu samasta määrästä alkoholia kuin ennen. (Soinila ym. 2006, 565.)

Nuoren elimistön kyky hajottaa alkoholia riittävän tehokkaasti kehittyä vasta myöhäisessä teini-iässä. Runsas alkoholin käyttö aiheuttaa elimistölle samantapaisia oireita kuin stressitila. Alkoholin pitkään jatkunut ja runsas käyttö rappeuttaa aivoja, ja voi aiheuttaa jopa pikkuaivojen surkastumisen. Vakavammassa tilanteessa myös isoavot voivat rappeutua, ja tämä johtaa alkoholidementiaan. (Soinila 2003, 245-246.)

Alkoholin käytön vaikutukset nuoriin poikkeavat merkittävästi sen vaikutuksesta aikuisiin. Nuoret ovat vielä kehitysvaiheessa, ja alkoholin käyttö voi häiritä vakavasti heidän fyysistä kehitystään. Nuoret ovat myös aikuisia kokemattompia ja hallitsevat huonommin humalan vaikutukset. Nuori voi juoda kerralla suuren määrän alkoholia, jolloin hän saattaa altistua onnettomuuksille ja tapaturmille herkemmin. (Österberg 2009, 4.)

Alkoholi vaikuttaa sukupuoli- ja kasvuhormonien tuotantoon, ja sen runsas käyttö häiritsee miesten ja naisten sukurauhasten toimintaa. Tämä tarkoittaa sitä, että naisilla estrogeeni-hormonin eritysvähentyminen, mikä voi aiheuttaa naiselle miehisiä piirteitä. Miehillä asia on taas päinvastoin, eli kun testosteronin eritysvähentyminen, mikä voi aiheuttaa miehelle naisellisia piirteitä. Samalla alkoholin runsas käyttö vaikuttaa

toissijaisten sukupuolihormonien erittymisen lisääntymiseen. Naisilla toissijainen sukupuolihormoni on testosteroni ja miehillä estrogeeni. (Seppä ym. 2010, 171.)

Alkoholin käyttö voi vaikuttaa myös nuoren tulevaisuuteen, sillä nuorelle saattaa alkoholin käytön myötä kehittyä sosiaalisia ja taloudellisia ongelmia. Tämä taas voi vaikuttaa nuoren mahdollisuuksiin toteuttaa elämänsä liittyviä unelmia. Nuorena aloitettu alkoholin käyttö johtaa usein myös elimellisiin alkoholiongelmiiin jo varhaisemmalla aikuisiällä. Näitä ovat esimerkiksi maksa- ja haimasairaudet tai aivovauriot. (Österberg 2009, 4.)

Alkoholimyrkytys on vakava seuraus runsaasta alkoholin käytöstä, ja siihen kuolee vuosittain lähes 500 ihmistä. Yli 85 % kuolemista johtuu etanolimyrkytyksistä. Kokemattomalle käyttäjälle alkoholimyrkytyksen voi aiheuttaa jo 2 promillen humala, ja siksi nuorilla onkin suuri riski sairastua akuuttiin alkoholimyrkytykseen. Alkoholimyrkytyksestä johtuva tajunnantason lasku on jo itsessään hengenvaarallinen tila, vaikka se ei johtaisikaan syvään tajuttomuuteen. Alkoholin yhteisvaikutus muiden keskushermostoa lamaavien aineiden kanssa lisää kuoleman riskiä. (Mustajoki, Alila, Matilainen & Rasimus 2010, 726.)

Alkoholi on energiaravintoaineena lähes rasvaan verrattavaa, sillä se sisältää runsaasti energiaa. Alkoholi muuttaa monella tavalla elimistön toimintoja, ja siksi diabetesta sairastavan nuoren tulee olla erityisen tarkka alkoholia käyttäessään. Alkoholin runsas kertakäyttö on diabeetikolle vaaraksi, sillä alkoholin estää sokerin uudismuodostuksen ja voi näin aiheuttaa hypoglykemian. Pitkäaikainen alkoholin käyttö taas huonontaa diabeetikon sokeritasapainoa ja altistaa myös alkoholin muille haitoille. (Holmia, Murtonen, Myllymäki & Valtonen 2008, 553-554.)

Alkoholin aineenvaihdunnalliset vaikutukset muuttuvat iän mukana. 5-vuotiaan lapsen alkoholia hapettavan entsyymin, alkoholidehydrogenaasin, aktiivisuus on jo täysikasvuisen tasolla, joten alkoholin puutteellinen palaminen ei ole nuorelle vaaratekijä. Varhaisnuoren aineenvaihdunta ei silti vielä ole täysin yhtä kestävä verrattuna aikuiseseen, eli se ei kaikilta osin vielä siedä alkoholin vaikutuksia. Alkoholi laskee helposti lasten ja varhaisnuorten verensokeria. Tämä voi johtaa tajuttomuuteen tai jopa kuolemaan, sillä aivojen energiansaanti sekä toimintakyky ovat riippuvaisia verensokerista. (Alkoholiohjelma 2004-2007, 132.)

## 2.2 Nuorten alkoholin käytön ominaispiirteitä

Nuorten juomatavat ovat muuttuneet vaihtelevasti vuosikymmenten saatossa. Vuoden 1968 jälkeiset 4-5 vuotta mullistivat nuorten juomistavat, ja nuorten alkoholin kulutus lisääntyi huomattavasti. Raittiiden nuorten määrä putosi roimasti ja juomiskerrat tihenivät. Tällöin alkoholi siis levisi nuorison piiriin. 1970-luvun puolivälissä asenne alkoholin käyttöä kohtaan taas kiristyi, ja raittiiden nuorten määrä kääntyi uudelleen nousuun. 1980-luvun puolivälin jälkeen nuorten alkoholin käyttö kääntyi 15 vuoden ajaksi uudelleen nousuun, ja tällöin varsinkin tyttöjen alkoholin käyttö lisääntyi. Nyt vuosituhannen vaihteessa nuorten humalanhakuinen juominen näyttää jälleen olevan lievässä laskussa. (Alkoholiohjelma 2004-2007, 124-125.)

Pojat juovat enimmäkseen olutta ja tytöt siideriä. Väkevät viinat ja viinit ovat varsinkin nuorimpien keskuudessa vähemmän suosittuja alkoholijuomia. Nuorten juomiselle on tyypillistä että samalla kertaa juodaan useita erilaisia alkoholijuomia. (Seppä ym. 2010, 109.)

Alkoholijuomien hankintaikä Suomessa on alkoholilain mukaan 18 vuotta. Kyselytutkimukset kuitenkin kertovat että 14-vuotiaista tytöistä lähes kaksi kolmasosaa on juonut alkoholia ainakin kerran. 14-vuotiaiden poikien osuus oli miltei yhtä suuri. Saman ikäisistä tytöistä lähes kaksi viidesosaa ja pojista kolmasosa olivat ehtineet kokea jo humalatilaa. Herää kysymys, mistä nuoret sitten ovat alkoholijuomansa hankkineet. Kyselytutkimukseen vastanneista 15-16-vuotiaista nuorista suurin osa ilmoittaa saaneensa alkoholijuomansa joko sisaruksiltaan, kavereiltaan tai vanhemmiltaan. (Simonen & Tigerstedt 2006, 239.)

Simonen & Tigerstedt ovat tutkineet alkoholin välittämiseen liittyviä seikkoja ryhmähaastattelua käyttäen. He valitsivat tutkimukseensa neljä ryhmää, joilla kullakin on erilainen suhde alaikäiseen nuoreen. Näitä ryhmiä olivat alaikäisen nuoren vanhemmat sisarukset, kaverit, puolitutut ja nuorelle täysin tuntemattomat henkilöt. Nuoren kaverit ja sisarukset kuuluvat niin sanottuun sisäpiiriin. Tutkimuksessa saatiin selville, että tuntemattomat harvoin hankkivat nuorelle alkoholia suhteessa nuoren omaan sisäpiiriin. Kaverit ovat nuorelle vertaisryhmä joka välittää nuoresta, mutta silti he hankkivat alaikäiselle alkoholia. Kaverisuhteissa korostuvat solidaari-

suus ja lojaalisuus vielä alaikäisiä jäseniä kohtaan. Kavereiden välittämispäätöksiin vaikuttaa varsinkin alaikäisen henkilön ikä. Häntä halutaan auttaa hädässä, ja esimerkiksi kaveriporukan nuorinta ja ainoaa alaikäistä jäsentä ei haluta jättää ulkopuoliseksi. Alkoholia nuoremmille hankitaan lähinnä juhlimistilanteisiin. 17-vuotias nuori mielletään kaveripiireissä helposti jo lähes täysi-ikäiseksi ja alkoholin välittämisessä nuoremmille korostuu alaikäisen iän lisäksi myös välitettävän alkoholin määrä. Täysi-ikäiset kaverit miettivät haastattelun perusteella alaikäisen kaverinsa juomisen kohtuutta, ja kokevat olevansa auktoriteetteja joilla on jopa velvollisuus kohdistaa alaikäisiin kontrollia. (Simonen & Tigerstedt 2006, 241-247.)

Sisarusten toimesta tapahtuva alkoholin välittäminen alaikäiselle nuorelle on vertaisryhmän eli kaveripiirin toimesta tapahtuvaa vähäpätöisempää, mutta myös tässä suhteessa korostuu solidaarisuus. Eri-ikäiset sisarukset harvoin kuuluvat samaan kaveriyhteisöön, mutta perhesuhteissa vallitsee muutoin aivan erityinen sosiaalinen side. Sisarukset kokevat suorastaan luontaista halua ja velvollisuutta auttaa toisiaan. Kun kaveriyhteisössä paljon nuoremmat alaikäiset rajautuvat solidaarisuuden ulkopuolelle, niin perhesuhteissa solidaarisuus taas koskettaa myös nuorempia sisaruksia. Sisarukset saattavat siis hankkia alkoholia helpommin nuoremmille alaikäisille verrattuna kaveripiirin toimesta tapahtuvaan alkoholinvälitykseen. Oma perheenjäsen saatetaan myös mieltää erityisen fiksuksi verrattuna muihin ikäisiinsä, koska hän edustaa omaa perhettä ja ”meitä”. Perheyhteisön solidaarisuuteen kuuluu toisaalta myös luottamus sekä huolenpito. Tämä ilmenee yleensä juomismäärän kontrollina sekä yleisemmin oman pikkusisaruksen valvomisena. Tällöin alkoholin hankkimista nuoremmalle sisarukselle perustellaan vastuun ottamisella ja vanhemmat sisarukset kokevat voivansa vaikuttaa suojelevasti nuoremman sisaren juomiseen. Niin vanhemmille kuin sisaruksillekin on tyypillistä yrittää rajoittaa nuoren juomista ostamalla hänelle itse alkoholijuomat. Perheyhteisössä kasvatuksellinen huolenpito ja vastuu korostuvat, kun taas yhteenkuuluvuuden tunne ja tasavertaisuuden velvoite eivät vallitse perheyhteisössä niin voimakkaasti verrattuna kaverisuhteisiin. (Simonen & Tigerstedt 2006, 243-244.)

Ulkopiiriläisiin kuuluvat puolittutut sekä tuntemattomat henkilöt kuuluvat solidaarisuuden ulkopuolelle. Puolituttuihin lukeutuvat esimerkiksi oman nuoremman sisaruksen kaverit, jotka saattavat olla kasvoilta tuttuja mutta sosiaalisesti muutoin tun-

temattomia. Tässä suhteessa nuoren iällä on suurin merkitys välityspäätöksen tekemiselle. Kovin nuorille puolitutuille alkoholia ei yleensä hankita. Miltei täysi-ikäiset puolitutut voivat kuulua vielä lojaalisuuden piiriin, mutta lojaalisuus ei yleensä ulota selkeästi nuorempiin. Kieltäytyvään asenteeseen tässä suhteessa liittyy usein myös hierarkia, ja alaikäisiä pidetään paitsi nuorempina niin myös kypsymättömpinä. Lisäksi alkoholin välittäjä voi olla epävarma alaikäisen puolitutun alkoholin käytön seuraamuksista ja alkoholin välittämisestä kiinnijäämisestä. (Simonen & Tigerstedt 2006, 245-246.)

Tuntemattomien alaikäisten ostopyyntöihin suhtaudutaan yleensä varauksellisesti, ja heille alkoholia hankitaan ainoastaan poikkeustapauksissa. Tuntemattomat nuoret luokitellaan ”muiksi” ja heidät mielletään haastattelussa ”teineiksi” jotka notkuvat kaupungilla ja pyytävät tuntemattomia hankkimaan heille alkoholijuomia. Haastattelussa erän täysi-ikäinen kertoi hankkivansa tuntemattomille alaikäisille alkoholia, koska he rahoittavat hyvin. Kommentti aiheutti ryhmässä paheksuntaa ja myös tästä voi päätellä että kieltäytyminen alkoholin välittämisestä tuntemattomille on yhteisön ohjaava normi. (Simonen & Tigerstedt 2006, 246-247.)

### **2.3 Alkoholin käytön altistavat sekä suojaavat tekijät**

Mitä varhaisemmassa vaiheessa nuori aloittaa alkoholin käytön, sitä suurempi riski hänen on myöhemmin sairastua alkoholiongelmiin. On arvioitu että jokainen vuosi alkoholin käytön aloittamisessa vähentää 14 prosentilla alkoholiriippuvuuden kehitystä myöhäisemmässä elämänvaiheessa. Varhaisiin päihdekokeiluihin puuttuminen ja niiden estäminen tai lykkääminen on yksi keskeisimmistä ehkäisevistä toimenpiteistä. (Seppä ym. 2010, 112.)

Hyvällä ja huolehtivalla vanhemmuudella on suuri ja tärkeä merkitys päihdeongelmien ehkäisyssä. Valvonnan puute ja epäjohtonmukainen kurinpito taas lisäävät päihteiden käytön riskiä. Perheen myönteinen suhtautuminen sekä sallivuus nuoren päihteidenkäyttöön lisäävät nuoren alkoholin käytön todennäköisyyttä. Perheristiiridat sekä epäjohtonmukainen kurinpito voivat altistaa nuoren päihteiden käytölle. (Seppä ym. 2010, 112.)

Tutkimusten mukaan nuorten kaveripiiri ja ystävien juomatavat ovat keskeinen ympäristötekijä nuoruusiän juomatapojen vaihtelussa. Ystävien juomatavoilla on todettu olevan suurempi merkitys teini-iässä muodostuville juomatavoille verrattuna vanhempien juomatapoihin. Toisaalta perheen sisäiset kuormittavat tapahtumat, kuten avioero tai talousongelmat, aiheuttavat nuorelle stressiä ja näin myös humalanhakuinen juominen on riskissä lisääntyä. Toinen tutkimus taas vahvistaa että vanhempien juomisella on keskeinen merkitys nuoren juomistapojen kehitykselle. (Lintonen 2011, 577.)

Vanhempien ja sisarusten mielenterveys- ja päihdeongelmat voivat lisätä nuoren päihdeongelmien riskiä. Myös nuoren kokemat traumaattiset elämäntapahtumat kuten perheväkivalta tai seksuaalinen hyväksikäyttö lisäävät osaltaan nuoren päihderiskiä. Päihdeongelmaisten nuorten vanhempien on todettu tavallista useammin myös olevan käytöshäiriöisiä ja temperamentiltaan vaikeita henkilöitä. Perinnöllisiä tekijöitä päihderiippuvuudelle on myös osoitettu olevan. (Seppä ym. 2010, 112.)

Myöhemmän iän alkoholiongelmat voivat olla myös jo lapsuudesta alkanutta ongelmajatkumoa. Lapsuusiän psyykinen oireilu kuten käytösongelmat ja yliviikkaus lisäävät alkoholiongelmien riskiä. Lapsuusiän mielenterveysongelmien ja esimerkiksi ADHD:n hoito voivat vähentää myöhemmän iän alkoholiongelmia. (Seppä ym. 2010, 112-113.)

Tutkimuksissa on todettu että nuoret pitävät ajoittaista humalajuomista ikäisilleen tyypillisenä ja tärkeänä osana nuoruutta. Siitä pidättäytyminen tai vastaavasti useasti toistuva humalajuominen viittaavat mahdollisiin psyykkisiin ongelmiin. Nuorten juomisen yleisiä syitä ovat hauskanpito ja hyvän fiiliksen saavuttaminen. Humalati-la oli yleinen juomisen tarkoitus. (Lintonen 2011, 578.)

Nuorten piireissä alkoholin käyttöä siis pidetään jonkinlaisena aikuistumisriittinä. Onneksi kuitenkin vain pieni ryhmä nuorista joutuu alkoholin vuoksi vakaviin ongelmiin ja päihderiippuvuus on vielä nuorten keskuudessa harvinaista. (Lammiketoja, 2004, 34.)



## 2.4 Alkoholin välittäminen alaikäisille on laissa kielletty

Alkoholi ei kuulu alaikäiselle, sen tarjoaminen, myyminen ja välittäminen alaikäiselle on laitonta. Aikuisilla jää usein huomaamatta se tärkeä seikka, että alkoholi-juomien välittäminen alaikäiselle on rikos. Suomen laki kieltää alkoholin myynnin ja anniskelun alle 18-vuotiaille ja tämä kieltö koskee niin varsinaista alkoholin myyjää erinäisissä liikkeissä kuin alkoholin myymistä eteenpäin tai muutoin välittämistä alaikäiselle (Holmila, Karlsson & Raitasalo 2005, 304).

Toisaalta useimmat nuoret käyttävät alkoholia vanhemmiltaan salassa, ja tämä vaikuttaa siten että alkoholia nautitaan usein kerralla nopeasti suuria määriä. Nuoret juovat alkoholia yleensä kotonaan, kavereiden kotona, ulkona tai julkisilla paikoilla. (Seppä ym. 2010, 110.)

Alkoholin helppo saatavuus lisää nuoren alkoholin käyttöä. Huomattava osa nuorista saa alkoholijuomansa kotikaapeista tai suoraan vanhemmiltaan. (Seppä ym. 2010, 118.)

Vuoden 2009 kouluterveyskyselyn mukaan 15-17 % nuorista kertoi saaneensa alkoholia vanhemmiltaan. Prosenttiosuus oli yhtä suuri sekä yläasteikäisillä että lukiolaisilla ja ammattikoululaisilla. (Seppä ym. 2010, 110.)

Kontrollin avaintoimijoina toimivat ennen kaikkea alkoholin myyjät ja anniskelijat sekä nuorten vanhemmat. Vaikka vanhemmat yleisesti pitävät ikärajoja hyvinä, silti alkoholia voidaan ostaa omille lapsille, sisaruksille ja muille alaikäisille henkilöille. Tämän kautta myös alaikäiset nuoret kyseenalaistavat lakia; he ihmettelevät miksi laki on olemassa kun sitä ei kuitenkaan noudateta? Puhutaan myös, että nykyään vanhemmat eivät tiedä missä heidän perheensä nuoriso viettää vapaa-aikansa ja kenen seurassa. (Holmila 2005, 305.) Tärkeää olisikin tietää, missä lapset milloinkin liikkuvat. Vaikka itse et osta alkoholia lapsellesi, voi sen tehdä esimerkiksi jonkun toisen lapsen vanhempi. Mallit alkoholin käyttöön tulevat usein kotoa, joten tulisi olla jokseenkin tarkkana myös siitä miten, milloin ja millä tavalla alkoholia vanhemmat käyttävät. Jos vanhemmat eivät reagoi alaikäisen alkoholin käyttöön, se on nuorelle kuin lupa käyttää alkoholia. Kun alaikäinen pyytää vanhempaa hankkimaan hänelle alkoholijuomia, olisi vanhemman tehtävä tuottaa tässä tapa-

uksessa nuorelle pettymys. Alaikäiselle nuorelle olisi ajoittain tärkeää saada viettää vanhempien kanssa aikaa ja näin vanhempikin pysyisi paremmin mukana siinä, millaista nuoren elämä on. (Lammi-Ketoja 2004, 34.)

Osa alaikäisistä nuorista ostaa alkoholijuomansa itse. Pääasiassa nuoret mainitsevat alkoholin välittäjiksi kaverit, mutta kertovat välittäjinä toimivan myös omien sisarusten ja vanhempien. Vanhemmat eivät välttämättä osta nuorelle montakaan pulloa, mutta eivät huomioi, että nuori voi hankkia pieniä määriä alkoholia eri välittäjiltä ja näin nautittavan alkoholin määrää ei voida varmuudella kuitenkaan tietää. (Lammi-Ketoja, 2004, 34-35.) Jos äiti tai isä ostaa nuorelle esimerkiksi kolme siideriä, voi jo tämä määrä vaikuttaa erittäin humalluttavasti nuoreen ja kun juoma loppuu, nuori juo lisää kavereiden pulloista. Jos nuori jää kiinni viranomaiselle humalaisena, tieto menee aina kotiin. Viranomainen ilmoittaa sosiaalitoimeen ja vanhemmille annetaan mahdollisuus keskustella sosiaaliviranomaisen kanssa. Valitettavasti vain harvat vanhemmat tekevät niin, mutta perheet joilla todella on ote lapseen, voivat tämän avulla ryhdistäytyä. (Friman 2008, 29.) Tutkittua on, että valtaosa vanhemmista uskoo alaikäisen nuoren juovan vähemmän kuin nuori itse kertoo. Tämä taas todistaa sen, etteivät vanhemmat tiedä miten nuori käyttää alkoholia, ja että vanhemmat ajattelevat asian olevan paremmin kuin se todellisuudessa onkaan. Täytyy kuitenkin huomioida, että jotkut nuoret voivat liioitella juomiinsa alkoholimääriä ja kertoja jolloin alkoholia on nautittu. (Holmila ym. 2005, 307.)

Iso osa nuorista pitää alkoholin hankkimista erittäin helppona. Sekä välittäjät että nuoret pitävät kiinnijäämisen riskiä erittäin pienenä, mutta nuoret pitivät riskiä pienempänä kuin esimerkiksi vanhemmat. Vanhemmat luulevat, että alkoholin hankkiminen on nuorille vaikeampaa kuin mitä nuoret itse ilmoittavat. Vastaavasti vanhemmat uskovat myös, että heidän nuorensa on raitis ja juo itsensä humalaan harvemmin kuin nuori itse kertoo. Vanhemmat haluavat varmasti nähdä oman nuorensa suopeammassa valossa ja ajattelevat, ettei oma nuori käytä alkoholia samoin kuin heidän ikätoverinsa. Tärkeintä alkoholin välittämisen vähentämiseksi olisi lisätä välittäjien vastuuntunnetta nuorten alkoholin käytön suhteen. (Holmila ym. 2005, 307-309.)

Kun vanhemmat hankkivat alkoholia alaikäiselle nuorelle perheessä, yleinen perustelu on että he haluavat tietää mitä nuori juo. Jotkut vanhemmat suhtautuvat

alkoholiin liittyviin asioihin eri tavoin esimerkiksi kulttuurin vuoksi. Joissain kulttuureissa on tavanomaista tarjota nuorillekin hieman alkoholia juhlissa. (Friman 2008, 29.)

Eräs vanhempi kertoo hankkivansa alkoholijuomat nuorelle mieluummin itse kuin että nuori hankkisi ne niin sanotuilta hämäämiehiltä. Lisäksi hän kertoo odotta-neensa nuorta kotiin bileillan jälkeen tietääkseen missä kunnossa nuori on ollut ja kertoo tällaisen tavan kautta opettaneen nuorta juomaan kohtuudella. Hän kertoi mielestään tehneensä oikein omien lapsiensa kohdalla. Toiset eivät ostaisi alkoholia alaikäiselle nuorelleen missään tilanteessa ja ovat valmiita ottamaan yhteyden poliisin jos kuulevat jonkun välittävän alkoholia nuorille. Osa vanhemmista antaa nuoren maistaa kulauksen alkoholijuomaa esimerkiksi juhlissa. (Lammi-Ketoja 2004, 35.)

Alkoholilain mukaan alkoholin välittäminen nuorille korvauksettakin on kiellettyä. Näin ollen alkoholia omille lapsilleen ostavat vanhemmatkin rikkovat lakia. Jos nuori pyytää alkoholia sillä verukkeella että ”kaikkien muidenkin vanhemmat ostavat”, voi vanhempi vastata tähän pyyntöön kertomalla kyseisen toiminnan olevan Suomessa laitonta. (Seppä ym. 2010, 118.)

### 3 NUORTEN MIELENTERVEYSONGELMIEN ESIINTYVYYS JA SYYT

Nuorten henkinen pahoinvointi on lisääntyvä ongelma. Henkinen pahoinvointi näkyy entistä voimakkaammin erilaisina mielenterveysongelmina, ja kouluikäisistä lapsista ja nuorista jopa 15 % sairastaa jonkin asteista mielenterveysongelmaa. Nuorten mielenterveysongelmat ilmenevät lisääntyneenä päihteiden käyttönä sekä yleisenä turvattomuuden tunteena, joka taas heijastuu esimerkiksi lisääntyneenä väkivaltana. (Friis, Mannonen & Seppänen 2006, 147.)

Lapsen ja nuoren mielenterveyshäiriöiden syntyyn vaikuttavat biologiset, psykologiset ja sosiaaliset syyt. Ihmissuhteilla on keskeinen merkitys häiriöiden synnylle. Psykkinen pahoinvointi ilmenee monin eri tavoin, kuten esimerkiksi jatkuvana väsymyksenä, mielialojen äkillisenä vaihteluna, syömishäiriöinä, tunneherkkyytenä tai aggressiivisena käyttäytymisenä. Mielenterveysongelmat ovat syntyneet pitkän ajan kuluessa ja siinä vaiheessa, kun osastohoito tulee tarpeelliseksi perheillä on yleensä ollut vaikeuksia jo pitkään. Lapsen tai nuoren pitkäaikainen sairaus vaikeuttaa voimakkaasti perheen jaksamista, ja merkitsee muutoksia perheessä. Täytyy muistaa, että ihmiset reagoivat tilanteeseen eri tavoin. Lapsi tai nuori sekä hänen perheensä käyvät läpi erilaisia tunteita, ja ne kuluttavat heidän voimavarojaan. (Friis ym. 2006, 148.)

## 4 NUORTEN TAPATURMAT JA ALKOHOLI

Suurin osa nuorten tapaturmista tapahtuu koulussa, ja toiseksi eniten niitä sattuu urheilun merkeissä. Liikennetapaturmat ovat suurin tapaturmaryhmä jotka johtavat nuoren kuolemaan. Varsinkin pojat joutuvat usein liikenneonnettomuuksiin mopoiästä lähtien. Nuorten ajotaidot ovat puutteelliset, ja usein halu ajaa nopeasti altistaa tapaturmille. Liikenneonnettomuuksien ehkäisyssä on tärkeä rooli liikennevalistuksella sekä aikuisten ajotottumuksilla ja asenteilla. Myrkytykset ovat myös nuorille tavallisia tapaturmia, ja suurin osa myrkytyksistä johtuu liiallisesta alkoholinkäytöstä tai lääkeaineista sekä näiden sekakäytöstä. Osa myrkytyksistä on vahinkoja, osa itsemurhayrityksiä. Nuorista eniten itsemurhia tekevät 15-17-vuotiaat pojat. Nuorten itsetuhoiseen käyttäytymiseen liittyy usein masennus, päihteiden käyttö sekä psyykkiset sairaudet. Itsemurhien ehkäisy edellyttää nuorten kanssa työskentelevältä kykyä tunnistaa riskinuoret ja puuttua heidän tilanteeseensa. (Ivanoff ym. 2006, 78-79.)

Päihteiden vaikutuksen alaisena nuoren arviointikyky heikkenee ja tämän vuoksi päihtyneet nuoret ovat tapaturma-alttiita. Humala on nuorilla yleinen aivovamman aiheuttaja ja humalassa nuori altistuu myös muille tapaturmille kuten raiskauksen tai pahoinpitelyn uhriksi joutumiselle. Alkoholiongelmat altistavat nuoren myös itsemurhariskiin, ja merkittävä osa nuorista itsemurhan tehneistä on tekohetkellä ollut humalassa. (Seppä ym. 2010, 114.)

Päihteitä käyttäville nuorille riskialtis seksuaalikäyttäytyminen on muita tyypillisempää. Päihteitä käyttävä nuori voi esimerkiksi altistua useille seksisuhteille, suojaamattomille yhdynnöille ja sukupuolitaudeille. (Seppä ym. 2010, 114-115.)

## 5 HOITOTYÖN NÄKÖKULMA

### 5.1 Päihdevalistus kouluissa

Kouluissa tapahtuvaan päihdevalistukseen on suuri luotto. Koulujen ehkäisevä päihdetyö muodostuu terveystiedon tunneille sisällytetystä päihdevalistuksesta, koulujen omista päihdetyön toimintasuunnitelmista sekä monipuolisesta yhteistyöstä vanhempien ja lähiyhteisöjen kanssa. Toiset koulut käyttävät päihdevalistuksessa myös erilaisia valmiita ohjelmia. (Havio ym. 2008, 116.)

Alkoholin käytöstä valistaminen on osa päihdevalistusta, vaikka päihdevalistukseen sisältyy myös muihin päihteisiin liittyvää tiedottamista. Päihdevalistus tarkoittaa työssämme lähinnä alkoholiin liittyvää valistusta, vaikka se sanana kattaa laajemmin eri päihteet.

Tieto sinänsä ei muuta ihmisten käyttäytymistä ja elintapoja, mutta jokaisella on kuitenkin oikeus tietoon. Monissa kouluissa painotetaan oppilaille suunnatun päihdevalistuksen lisäksi yhteistyötä sekä vanhempien että lähiyhteisöjen kanssa. Viritävän valistuksen tarkoitus on herättää keskustelua ja synnyttää prosesseja joissa asiaan otetaan kantaa. Koulut päättävät itse miten päihdetyön järjestävät, mutta heidän tulee osata ottaa huomioon hyvään päihdekasvatukseen liittyvät seikat. Ehkäisevän päihdetyön yhtenä keskeisenä seikkana onkin työn jatkuvuuden ylläpitäminen. Yksittäisellä tiedotuskampanjalla on vaikea saada tuloksia aikaan, sillä päihteidenkäytön ehkäisyyn tarvitaan jatkuvaa työtä eri opetus- ja vuorovaikutustilanteissa. (Havio ym. 2008, 116.)

Kouluissa tapahtuva päihdevalistus on siis nuorten ehkäisevässä päihdetyössä tärkeässä asemassa, koska koulu on nuoren opiskeluympäristönä monen vuoden ajan. Lisäksi koulussa nuorella on merkittäviä sosiaalisia suhteita. Kouluissa nuoren päihteiden käyttö saatetaan huomata esimerkiksi lisääntyvinä poissaoloina tai koulumenestyksen äkillisenä heikkenemisenä. Terveystieteiden ja nuoren kahdenkeskiset keskustelut nuoren päihteiden käytöstä voi tukea hyvin nuoren päihdehaitteettömyyttä. (Havio ym. 2008, 169.)

Nuorten vanhemmat tarvitsevat myös asiallista tietoa päihteistä, ja nuorten päihteidenkäyttöön liittyvistä asioista. Kouluissa järjestettävät tilaisuudet ja henkilökohtaiset keskustelut nuorten päihteiden käytöstä tukevat vanhemmuutta ja ovat osaltaan tärkeä ehkäisevän päihdetyön menetelmä. Toiset vanhemmat saattavat tarvita tukea nuoren päihteiden käytön tunnistamisessa tai löytääkseen tarkoituksenmukaisen suhtautumistavan nuoren mahdollisiin päihdekokeiluihin. Moni vanhempi saattaa olla hukassa näiden asioiden suhteen ja olla kyvytön asettamaan rajoja nuoren toiminnalle ja päihteiden käytölle. Vanhempien olisi tärkeää osoittaa nuorelle välittävää tukea kestävästi nuoruuteen kuuluvat voimakkaat tunnereaktiot. Vanhempia on myös hyvä muistuttaa siitä että nuoruuteen liittyvät vaikeat vuodet menevät ohi eivätkä jatku yleensä kauaa. (Havio ym. 2008, 169.)

Nuoren kasvua ja kehitystä tulee tukea kokonaisvaltaisesti, mikä edellyttää yhteistyötä ja yhteisvastuullisuutta. Ehkäisevän päihdetyön menetelmänä tämä voi näkyä esimerkiksi lisäämällä vanhempien ja lähiyhteisöjen verkostoitumista. Vanhempien keskinäinen tuki ja yhteys luovat turvallisen tukiverkon nuoren ympärille. Yhteisen näkemyksen luomisessa vanhempien välille on hyvä järjestää yhteisiä koulutilaisuuksia vanhemmille ja lähiyhteisöille, joissa asioista ja näkemyksistä voidaan yhdessä keskustella. (Havio ym. 2008, 170.)

## **5.2 Ohjaamisen näkökulma**

Ohjaus on keskeinen osa hoitotyötä. Ohjauksessa asiakkaana voi olla esimerkiksi yksilö, perhe tai yhteisö. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta & Johansson 2007, 26.)

Hoitotyössä jokaisen on ohjattava asiakkaitaan ja potilaitaan. Ohjauksen tarkoitus on tukea ihmistä löytämään omat henkilökohtaiset voimavaransa sekä ottamaan vastuu omasta terveydestään ja hoitamaan itseä mahdollisimman hyvin. Hyvän ohjauksen tavoitteena on vahvistaa asiakkaan selviytymistä. Hyvä ohjaus kannustaa asiakasta saavuttamaan asettamansa tavoitteet. (Kyngäs ym. 2007, 5-6.)

Nykyään ohjaus käsitetään siten, että se pyrkii edistämään asiakkaan kykyä ja aloitteellisuutta edistää omaa terveyttään ja asiakas on itse aktiivinen pulmanrat-

kaisija. Ohjauksessa asiakas on oman elämänsä ja ohjaaja ohjauksen asiantuntija. Ohjaus rakentuu niistä asioista, joita asiakas pitää terveydelleen tärkeänä ja siinä on tarkoitus päätyä aina jostakin tilanteesta uuteen, aikaisempaa parempaan tilanteeseen. (Kyngäs ym. 2007, 25-26.)

Ohjauksen merkitys terveydenhuollossa korostuu, sillä hoitoajat lyhenevät ja tämä tarkoittaa sitä, että ohjaukseen on panostettava entistä enemmän. Ohjauksesta voidaan käyttää rinnakkain erilaisia käsityksiä kuten neuvonta, terveysneuvonta, opettaminen ja tiedon antaminen, mutta nämä sanat eivät kuitenkaan ole keskenään synonyymeja. (Kyngäs ym. 2007, 5-6.)

### **5.3 Toimivan ohjauksen kriteerit**

Laadukas ohjaus on sidoksissa sekä ohjattavan että ohjaajan taustatekijöihin. Laadukas ohjaus vaatii asianmukaisia resursseja, kuten henkilöstö, aika, tilat ja ohjausvalmiudet. Ohjauksen tulee olla myös oikein ajoitettua ja mitoitettua. Jotta se on riittävää, on sen vaikutettava asiakkaan terveyden edistämiseen ja ylläpitoon. (Kyngäs ym. 2007, 20-21.)

Ohjaus on vuorovaikutteista ja se etenee sanallisen ja sanattoman viestinnän avulla. Asiakkaan taustatekijöiden huomioiminen vaatii kaksisuuntaista vuorovaikutusta, jolle tyypillistä on, että vastuu vuorovaikutuksesta on ohjaajalla, mutta tavoitteista sovitaan yhdessä ohjattavan kanssa. Vuorovaikutuksen eteneminen on joustavaa ja se on tavoitteellista, muttei kaavamaisista. Onnistunut ohjaus vaatii, että sekä ohjaaja että ohjattava ovat tavoitteellisia ja aktiivisia. Ohjaaminen ei ole vain tiedon antoa, vaan ohjattavalle annetaan myös kaikenlaista emotionaalista tukea, käytännöllistä ja tiedollista tukea sekä tulkintatuen (Kyngäs ym. 2007, 38-42.)

On havaittu, että ohjaus edistää asiakkaan terveyttä, toimintakykyä, elämänlaatua, hoitoon sitoutumista, itsehoitoa, selviytymistä ja itsenäistä päätöksentekoa sekä parantanut asiakkaan mielialaa. Lisäksi on pystytty lisäämään asiakkaan tiedon määrää. Ohjauksen perusteena voidaan pitää asiakkaan oikeutta tietää terveydestään. Ohjausta voidaan tarkastella yksilön ja yhteisön näkökulmasta. Yksilön näkökulmasta katsoen tarkastellaan ensisijaisesti hänen kokemustaan ohjauksen



avuin saadusta tiedosta ja tuesta kun taas yhteisön näkökulmasta tarkastellaan ohjauksen vaikuttavuutta kansanterveydellisten, -taloudellisten ja yhteiskunnallisten hyötyjen osalta. (Kyngäs ym. 2007, 153.)

## 6 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyömme tavoite on vaikuttaa nuorten alkoholin käyttöön ehkäisevästi tiedottaen nuorten vanhempia nuorten alkoholin käyttöön liittyvissä asioissa ja alkoholilainsäädännöstä sekä tukea heitä heidän päätöksessään olla ostamatta alkoholia alaikäisille nuorilleen.

Opinnäytetyömme tarkoitus on valmistella esimerkiksi vanhempainiltaan sovellettava valmis pohja jota voidaan tulevaisuudessa hyödyntää lisäämään alaikäisten nuorten vanhempien päihdetietoutta.

Opinnäytetyömme tehtävä on selvittää mitä asioita tulee ottaa huomioon hyvässä ohjauksessa ja miten opinnäytetyömme tuotoksesta saadaan mielenkiintoinen sekä vaikuttava?

## 7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA TUOTOS

### 7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle, ja sillä tavoitellaan ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ammattikorkeakoulussa yhdistyvät käytännön toteutus sekä sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallisen opinnäytetyön olennaisin osa on sen tuotos, eli meidän työssämme valmistamamme käsikirjoitus. Lisäksi toiminnallisesta opinnäytetyöstä kirjoitetaan raportti, jonka loppuun liitetään vielä prosessin pohdintaan keskittyvä osuus. Pohdinnassa nimenomaan pohditaan työn onnistumista ja arvioidaan tekemistä. (Vilka & Airaksinen 2003, 82-97.)

Toiminnallinen opinnäytetyö sopii opinnäytetyömme aiheeseen, koska pystymme sen avulla lisäämään ihmisten tietoutta aiheesta käytännön keinoin. Lisäksi teemme opinnäytetyömme toteutusosasta lopuksi kirjallisen arvion, jonka avulla voimme antaa kokemuksen tuomaa ohjeistusta myös muille aiheeseen perehtyville henkilöille.

Teimme aiheestamme aluksi teoreettisen pohjan, jonka mukaan rakensimme käsikirjoituksen (Liite 2.) vanhempain illan toteuttamiseen. Suunnittelemme käsikirjoituksen työstämme käyttäen sisällön analyysiä, jonka avulla saamme tiivistettyä keskeisen sisällön esityksemme pohjaksi. Sisällön analyysi on aineistojen perusanalyysimenetelmä, ja sitä voidaan käyttää myös toiminnallisen opinnäytetyön vaatimassa perusanalyysissä. Sisällön analyysin tavoitteena on ilmiön laaja ja tiivis esittäminen, jossa aluksi tutustutaan koko aineistoon, tämän jälkeen se pelkistetään sekä luokitellaan ja tulkitaan, ja lopuksi arvioidaan sen luotettavuus. Sisällön analyysi on siis oikea menetelmä tiivistämään opinnäytetyömme keskeinen sisältö vanhempain illan käsikirjoitukseksi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 133-134.)

Opinnäytetyömme tavoite on vaikuttaa alkoholin välittämiseen alaikäisille. Haluamme vaikuttaa vanhempien ja muiden täysi-ikäisten päätöksiin ostaa ja välittää alkoholia alaikäisille nuorille, sekä tiedottaa ihmisiä alkoholin haitoista nuoren kehittyville aivoille sekä alkoholin käyttöön liittyvistä muista vaaratekijöistä. Uskomme, että moni vanhempi ei ole täysin tietoinen siitä mitä aiheuttaa nuorelle hankkiessaan hänelle alkoholia. Haluammekin lisätä heidän tietouttaan aiheesta sekä saattaa heidät ajattelemaan asiaa näkökulmista. Haluamme lisäksi tukea vanhempia heidän päätöksessään olla hankkimatta alkoholia omalle lapselleen ja ohjata heitä nuoren päihdekasvatuksessa.

Opinnäytetyömme tavoitteen saavuttamiseksi asetettu tarkoitus oli suunnitella käsikirjoitus jota voidaan myöhemmin käyttää esimerkiksi vanhempainillan toteuttamisessa. Käsikirjoituksessa kerromme alaikäisten nuorten vanhemmille alkoholin käytön haitoista, nuoren alkoholin käytön ominaispiirteistä sekä alkoholin välittämiseen liittyvistä asioista. Käsikirjoitus perustuu opinnäytetyömme teoreettiseen osaan.

## **7.2 Opinnäytetyön tuotos**

Opinnäytetyömme tuotokset ovat käsikirjoitus (Liite 2.) sekä käsikirjoituksen yhteenveto (Liite 1.). Teimme opinnäytetyömme käsikirjoituksen käyttäen ohjelmaa Microsoft Office PowerPoint 2007. Pyrimme tekemään käsikirjoituksesta mahdollisimman selkeän ja mielenkiintoisen. Valitsimme työmme pohjalle kirkkaan värin, ja kirjoitimme sen sisällön ranskalaisin viivoin selkeällä fontilla. Tavoitteemme oli että vanhemmat jaksaisivat keskittyä aiheeseen koko esityksen keston ajan, ja että käsikirjoituksen avulla vanhempien ajatukset aiheetta kohtaan heräisivät.

Tiivistimme opinnäytetyöraporttimme sisällön käsikirjoitukseen soveltaen sisällön analyysi menetelmää. Poimimme olennaisimmat asiat esiin, ja tiivistimme ne käsikirjoitukseen. Poimimme eri otsikoiden alle mielestämme tärkeitä asioita raportistamme käyden koko tekstin läpi. Valitsimme aluksi pääotsikot, joiden alle aloimme kerätä olennaisia aiheeseen kuuluvia kohtia. Yksi pääotsikkomme esimerkiksi oli nuorten alkoholin käyttöön liittyvät riskit. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 133-134.)

Käsikirjoituksen loppuun lisäsimme erilaisia linkkejä joihin vanhempia voi kehottaa tutustumaan. Linkit liittyvät välittäjä-hankeeseen, nuorten alkoholin käyttöön, alkoholilainsäädäntöön sekä vanhempien omiin juomistottumuksiin. Lisäksi lisäsimme käsikirjoituksen viimeiselle sivulle työmme muutamia olennaisia lähteitä.

Listasimme käsikirjoituksen esittäjän tueksi käsikirjoituksemme muistiinpanokohtaan asioita, joista vanhemmille esityksen edetessä kannattaa puhua. Näin pystyimme pitämään itse diaesityksen tiiviinä ja siistinä, ja samalla takaamaan että vanhemmat saavat laajan informaation aiheesta. Pyrimme siis tekemään käsikirjoituksen sellaiseksi että tulevan esittäjän on se helppo esittää.

Käsikirjoituksen yhteenvedon kirjoitimme ohjelmalla Microsoft Office Word 2007. Tiivistimme siihen raporttimme pääkohtia vielä tiiviimmässä muodossa käyttäen apuna jälleen sisällön analyysi menetelmää. Olemme tarkoittaneet käsikirjoituksen yhteenvedon jaettavaksi järjestettävässä tilaisuudessa nuorten vanhemmille. Siitä vanhemmat pystyvät tiivistetyssä muodossa lukemaan läpikäytyt asiat vielä uudelleen. Yhteenvedon voisi mahdollisesti lähettää vanhemmille vasta jälkepäin esimerkiksi sähköpostitse.

### **7.3 Opinnäytetyön tuotoksen esittäminen ja vanhempainillan järjestäminen**

Kun vanhempainiltaa aletaan järjestellä, tulee asiasta ensin sopia koulun kanssa. Yhteys kannattaa ottaa ainakin koulun rehtoriin, ja hänen kanssaan sopia ajankohdasta ja tiloista sekä tiedustella voisiko tämän osuuden liittää mahdolliseen tulevaan vanhempainiltaan ja että kannattaisiko esimerkiksi terveydenhoitajaa lähestyä aiheen puitteista. Terveydenhoitajalta nimittäin voisi kysellä olisiko hänellä jotain muuta aiheeseen liittyvää lisättävää omalta osaltaan joka voitaisiin sitten liittää samaan vanhempainiltaan. Koululle olisi varmasti helpompaa, että esityksemme järjestettäisiin vanhempainillan muiden asioiden lomassa, sillä yksin meidän esityksemme ei ole ajallisesti niin pitkä, että vanhempia kannattaa pelkästään sen takia kerätä koolle.

Lisäksi koulun kanssa tulee sopia miten vanhemmat kutsutaan paikalle ja haluatko he kenties jotain muuta oheismateriaalia esitykseen liittyen. Tilojen järjeste-

lyssä tulee huomioida tilan suuruusluokka. Lisäksi tiloissa tulee olla tietokone sekä videotykki jonka avulla esitys saadaan heijastettua valkokankaalle.

Vanhempainiltaa toteuttaessa tulee huomioida myös esitykseen varattava aika. Mielestämme sopiva aika työmme pohjalta voisi olla 30–45 minuuttia johon toivotavasti sisältyisi kysymyksiä ja vastavuoroisuutta myös kuuntelijoilta. Olemme miettineet jos vanhempainillan päätteeksi vanhemmilta kerättäisiin aiheesta palautetta pienimuotoisella kyselylomakkeella jossa voisi olla yksi tai kaksi kysymystä liittyen siihen millaisena he kokivat esityksen sisällön. Niinpä työmme voisi olla koekäytössä ja jatkossa vanhempien päihdevalistusta voitaisiin sen avulla kehittää.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Pyrimme toteuttamaan opinnäytetyömme eettisesti oikeilla menetelmillä. Haimme opinnäytetyömme toteuttamiselle luvan opinnäytetyömme ohjaavilta opettajilta ja kirjoitimme aiheeseen liittyvät sopimukset. Noudatimme työssämme myös tieteen etiikkaan liittyviä normeja. Tieteen etiikkaan kuuluu esimerkiksi se, että pyrimme työllämme edistämään ihmisten tietoutta tärkeästä aihealueesta. Halusimme myös toimia ihmisarvoa kunnioittaen, sekä paneutua työhömmme tunnollisuudella ja rehellisyydellä. Tieteen sisäinen etiikka tarkoittaa kyseessä olevan tieteenalan totuudellisuutta ja luotettavuutta. Tätä pyrimme noudattamaan valitsemalla työhömmme vain luotettavia lähteitä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 172-173.)

Halusimme painottaa opinnäytetyössämme ettemme syyllistä ketään. Haluamme vain tiedottaa ihmisiä ja eritoten teini-ikäisten nuorten vanhempia nuorten alkoholin käytös riskeistä sekä ohjata ja tukea heitä päätöksessään olla itse välittämättä alkoholia nuorille.

Opinnäytetyömme luotettavuuden turvasimme käyttämällä työssämme vain ajankohtaisia ja luotettavasta alkuperästä olevia lähteitä. Työssämme korostuu myös aineiston uskottavuus eli credibility sekä siirrettävyys eli transferability. Uskottavuus työssämme tarkoittaa sitä miten selkeästi pystymme työssämme kuvaamaan esimerkiksi eri tutkimusten vahvuudet ja heikkoudet. Siirrettävyys tarkoittaa sitä, että aineistoa käyttäessämme kuvaamme tutkimuskontekstin riittävän tarkasti. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 160.)

### 8.2 Opinnäytetyöprosessin pohdinta

Valitsimme opinnäytetyömme aiheen keväällä 2011 meille valmiina annetuista aihevaihtoehdoista. Halusimme valita opinnäytetyön toteuttamismenetelmäksi toiminnallisen opinnäytetyön, koska koimme että se on meille kirjallisuuskatsausta sopivampi vaihtoehto. Pidämme molemmat enemmän käytännönläheisestä toi-

minnasta ja lähestymistavasta aiheeseen. Alkoholien suhde nuoriin taas on aihe joka koskettaa jollain tavalla meitä kaikkia, ja tämän vuoksi koemme että aihetta oli helppo lähteä työstämään. Välillä mielessä kylläkin kävi ajatus, että pitäisikö aihetta vielä vaihtaa joksikin muuksi. Olemme kuitenkin tyytyväisiä että valitsimme juuri tämän aiheen, koska tämän avulla paneuduimme meille itselle hieman vieraampaan hoitotyön osa-alueeseen.

Teimme opinnäytetyömme tuotoksina käsikirjoituksen jota voidaan jatkossa käyttää vanhempainillan järjestämiseen sekä käsikirjoituksen yhteenvedon. Työstämme saadaan siis valmis pohja ja ohjeistus vanhempainillan järjestämiselle. Työmme avulla vanhempainillan toteutusta suunnitteleva saa monipuoliset näkökannat aiheeseen sekä yleisiä ohjeita siitä mitä kaikkea tulee ottaa huomioon kun vanhempainilta alkaa järjestellä.

Meidän oli alun perin itse tarkoitus toteuttaa opinnäytetyömme toiminnallisena osuutena vanhempainilta, mutta tämä suunnitelma jäi ajan kuluessa pois. Vanhempainillan järjestäminen jäi meillä liian myöhäiselle ajankohdalle, jolloin se olisi ollut jo todella vaikea toteuttaa. Olimme yhteyttä huhtikuun alussa erään yläasteen rehtoriin, mutta hän ei osoittanut kiinnostusta työtämme kohtaan emmekä saaneet järjestettyä tätä tilaisuutta heidän koululleen. Näin päädyimme toteuttamaan opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden valmiina käsikirjoituksena jota tulevaisuudessa sitten voidaan käyttää alaikäisen nuoren vanhemmille tarkoitetun päihdevalistuksen toteuttamiseen. Uskomme että saamme riittävän hyödyn työllemme tälläkin tavoin, sillä perehdyimme nuorena aloitetun alkoholien käytön riskeihin monilta eri kantilta. Niinpä esittämällä tekemämme käsikirjoitus vanhemmille he saavat monipuolisen ja ajatuksia herättävän esityksen aiheesta.

Aiheestamme löytyi paljon erilaista tietoa, ja välillä tuntui vaikealta ryhmitellä erinäiset asiat työmme sisältöön. Aiheen olisi ehkä myös voinut rajata vielä tarkemmin, koska välillä meistä tuntui että tekstimme alkoi rönsyillä aiheen ulkopuolelle. Lisäksi aiheemme oli hyvin laaja, ja meidän oli vaikea havaita olimmeko sisällyttäneet työhömmme kaikki olennaiset asiat. Kun taas yritimme etsiä työhömmme näyttöön perustuvaa tietoa siitä, millaista ohjausta vanhemmat tästä aiheesta haluaisivat saada, ei sitä tahtonut löytyä. Tämä olisi ollut hyvin mielenkiintoinen lisä työhömmme.



Opinnäytetyömme toteutusta ja tavoitteeseen pääsyä pohtiessamme nousi esiin muutamia kysymyksiä. Millä tavoin saisimme koottua vanhempainiltaan myös niiden nuorten vanhemmat, joita aihe erityisesti koskettaa? Uskomme että tunnollisten oppilaiden vanhemmat ovat helpommin tavoitettavissa verrattuna sellaisiin vanhempiin joiden nuoret oikeasti ovat riskissä altistua alkoholin käytölle. Ongelmallisten nuorten vanhemmat lisäksi eivät välttämättä myönnä ongelmia, vaan saattavat kieltää koko aiheen ja jättää sen näin huomiotta. Pelkäämme siis että tulevassa vanhempainillassa istuu kuuntelemassa ainoastaan ne vanhemmat, jotka ovat hyvin tunnollisia kasvattajia ja joidenka nuoret eivät ole niin suuressa riskissä aloittaa päihdekokeiluja. Mietimme jospa näille kaikille vanhemmille voisi Internetin tai sähköpostin välityksellä välittää käsikirjoituksemme yhteenvedon (Liite 1.).

Mielestämme pääsimme työssämme sen tavoitteeseen hyvin. Toteuttamalla suunnittelemaamme vanhempainilta nuorten vanhemmille saadaan välitettyä runsaasti nuorten alkoholin käyttöön liittyvää tietoutta. Lisäksi uskomme että edes joku vanhempi tunnistaa oman perheensä sisäisen ongelman ja pystyy näin ehkäisemään nuoren alkoholin käyttöä.

Toinen asia mietintää herättävä seikka on se, että onko kohderyhmämme sittenkin väärä. Nykypäivän nuoret saattavat aloittaa alkoholikokeilunsa jo ala-asteikäisinä, ja me olimme alun perin suunnanneet opinnäytetyömme yläasteikäisten nuorten vanhemmille. Ovatko suurin osa yläasteikäisistä nuorista sittenkin ehtineet kokea jo ensimmäiset päihdekokeilunsa? Opinnäytetyömme käsikirjoituksen esittämistä suunnitellessa kannattaa siis miettiä vielä kohderyhmän valintaa.

Teimme opinnäytetyömme parityönä, mikä oli mielestämme hyvä tapa. Pystyimme jakamaan keskenämme työn tekemistä sekä pohtia yhdessä haastavia kohtia. Lisäksi itse ei välttämättä huomaa kaikkia kirjoittamansa tekstin virheitä. Meillä kummallakin oli opinnäytetyöprosessimme aikaan sellainen elämänvaihe, että meidän täytyi tehdä opinnäytetyötämme suurimaksi osaksi yksin ja jaettuna. Mielestämme onnistuimme kuitenkin hyvin jakamaan eri osuudet keskenämme ja koamaan yhtenäisen ja eheän raportin jossa näkyy meidän kummankin käden jälki.

### 8.3 Jatkokehittämisehdotukset

Hyvän vanhempain illan järjestämiseen liittyvää tietoa löytyy todella huonosti, joten hyvä tutkimusaihe olisi esimerkiksi millaisen ohjauksen vanhemmat päihdevalistuksen suhteen kokevat tehokkaaksi? Myös vanhempien omat kokemukset ja asenteet nuorten alkoholin käyttöä ja alkoholin välittämisen suhteen olisivat mielenkiintoisia tutkimusaiheita.

Samankaltaista työtä suunnitteleville ja mahdollista vanhempainiltaa siihen liittäville suosittelemme asioiden varhaista järjestelyä. Monissa kouluissa vanhempainiltoja järjestetään harvakseltaan, ja esimerkiksi kouluterveydenhoitajan kanssa kannattaa neuvotella jos hänellä olisi ehdotuksia päihdevalistuksen toteuttamisen suhteen. Tilojen järjestelyt ja mahdolliset oheismateriaalit kannattaa myös huomioida hyvissä ajoin.

## LÄHTEET

- Alkoholiohjelma 2004-2007. Yhteistyön lähtökohdat 2004. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Friis, L., Mannonen, M. & Seppänen, R. 2006. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Helsinki: WSOY.
- Friman, T. 2008. Perjantaipullo omalle lapselle? Lapsen maailma 1. 29.
- Havio, M., Inkinen, M. & Partanen, A. 2008. Päihdehoitotyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Holmila, M., Karlsson, T. & Raitasalo, K. 2005. Alaikäisten alkoholiostot. Yhteiskuntapolitiikka 70 (3), 305-309.
- Holmia, S., Murtonen, I., Myllymäki, H. & Valtonen, K. 2008. Sisätautien, kirurgisten sairauksien ja syöpätautien hoitotyö. Helsinki: WSOY.
- Ivanoff, P., Risku, A., Kitinoja, H., Vuori, A. & Palo, R. 2006. Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. Helsinki: WSOY.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY
- Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M. & Johansson, K. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä, Porvoo ; Helsinki : WSOY Oppimateriaalit.
- Lammi-Ketola, U. 2004. Kuka ostaa nuorelle viinaa? Lapsen maailma 10, 34-36.
- Mustajoki, M., Alila, A., Matilainen, E. & Rasimus, M. 2010. Sairaanhoidajan käsikirja. Helsinki: Oy Duodecim.
- Peltovuoma, S., Varamäki, R. & Koponen, J. 2006. Suomalaisten alkoholiasenteet. Helsinki: Terveyden edistämisen keskus ry.
- Seppä, K., Alho, H. & Kiianmaa, K. 2010. Alkoholiriippuvuus. Helsinki: Oy Duodecim.
- Simonen, J. & Tigerstedt, C. 2006. "Mieluummin kavereille kuin läheiselle" Solidaarisuus nuorten aikuisten alkoholin välittämässä alaikäisille. Yhteiskuntapolitiikka 2006 (3), 239-249.
- Soinila, S. 2003. Ajattele aivojasi. Helsinki: Oy Duodecim.

Soinila, S., Kaste, M. & Somer, H. 2006. Neurologia. Helsinki: Oy Duodecim.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Österberg, E. 2009. Nuoret ja alkoholi. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.

