

Böckerman Heidi
Granfelt Hanna

Koukussa? Jälkihuolto nuorten kokemuksia riippuvuuksista

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

26.10.2012

Tekijät Otsikko	Heidi Böckerman ja Hanna Granfelt Koukussa?- Jälkihuoltonuorten kokemuksia riippuvuuksista
Sivumäärä Aika	49 sivua + 3 liitettä Syksy 2012
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Koulutusohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosiaaliala
Ohjaajat	Lehtori Seija Mäenpää Lehtori Mervi Nyman
<p>Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata, selittää ja ymmärtää, millaisia kokemuksia erityisesti lastensuojelun jälkihuollossa olleilla nuorilla on riippuvuuksista. Kerromme myös, mitkä asiat ovat johtaneet riippuvuuksien syntyyn ja miten ne ovat vaikuttaneet nuorten elämään. Pohdimme myös kiintymyssuhteen ja voimavarojen merkitystä riippuvuuksien syntymisessä. Monimuotoisen opinnäytetyömme tarkoitus oli tuottaa opas riippuvuuksista nuorille jälkihuollon asiakkaille. Koukussa?-oppaassa esittelemme yleisimmät riippuvuudet, annamme tietoa niiden tunnistamisesta ja kerromme mistä saa tarvittavaa tukea riippuvuuksien hoitoon.</p> <p>Opinnäytetyömme on kvalitatiivinen ja monimuotoinen tutkielma, jonka aineisto on kerätty kyselylomakkeen ja teemahaastattelun avulla. Aineisto on analysoitu aineistolähtöisesti etukäteen hahmottelemamme teemoittelun pohjalta. Teoreettisina viitekehäyksiä opinnäytetyössämme ovat sosiaalipedagogiikka, kiintymyssuhdeteoria ja riippuvuus käsite.</p> <p>Jokainen opinnäytetyöhömme osallistunut nuori on ollut riippuvainen jostakin elämänsä aikana. Yleisimmät riippuvuudet olivat tupakka-, media- ja läheisriippuvuudet. Nuoret kokivat kaveripiirillä olleen suuri vaikutus riippuvuuden syntyyn, mutta yhtä tärkeänä pidettiin myös elämässä tehtyjä omia valintoja. Riippuvuus oli vaikuttanut nuorten elämään monin eri tavoin. Suurin vaikutus riippuvuuksilla oli ollut ihmissuhteisiin: välit läheisiin olivat heikentyneet ja joissain tapauksissa täysin katkenneet. Riippuvuuksilla oli vaikutusta myös opiskeluun ja työhön sekä psyykkiseen terveydentilaan. Lastensuojelutaustalla ei koettu olevan merkitystä riippuvuuksien syntyyn.</p> <p>Opinnäytetyömme tulosten perusteella teimme johtopäätöksen, että omilla valinnoilla on suuri merkitys riippuvuuksien syntyyn, sillä nuoruusiässä tehdyillä valinnoilla voi olla kauaskantoisia seurauksia. Tulokset vahvistivat ajatuksiamme siitä, että yksikin turvallinen aikuinen nuoren elämässä on merkityksellinen. Aikuisen tuki turvaa nuoren kasvua ja kehitystä ja vahvistaa nuoren voimavaroja. Johtopäätöksenä ilmeni myös, että riippuvuuksien ennaltaehkäisyssä kokemusasiantuntijuuden hyödyntämisellä on merkitystä.</p>	
Avainsanat	jälkihuolto, riippuvuus, kiintymyssuhde, selviytyminen

Authors Title Number of Pages Date	Heidi Böckerman and Hanna Granfelt Hooked?- Child Welfare Adolescents' Experiences of Addictions 49 pages + 3 appendices Autumn 2012
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructors	Seija Mäenpää, Senior Lecturer Mervi Nyman, Senior Lecturer
<p>The purpose of this Bachelor's thesis was to describe, examine and understand what kind of addictions adolescents had, especially those who had been in child welfare after care. We examined which issues had led to addictions and how the addictions had affected a young person's life. In this Bachelor's thesis we considered attachment theory and a person's resources and tried to find out if they had any meaning for addictions. We also made a guide book which includes information of addictions.</p> <p>This study was a qualitative and practice-based thesis. The data was collected by questionnaires and theme interviews. The data was analyzed using thematic analysis. We had outlined the themes beforehand. As a theoretical framework we used social pedagogy, attachment theory and concept of addiction.</p> <p>Every young person who participated in our study had had some addiction during their lives. The most common addictions were smoking, media and co-dependency addictions. Adolescents felt that friends had the greatest impact on becoming addicted, but they also thought that their own decisions were important. Addiction had affected adolescents' lives in many ways. The most important impact addictions had made was on relationships to closely related people. Addictions had also affected their studying, work and mental health. The results revealed that the child welfare history was not related to addictions.</p> <p>We came to the conclusion that adolescents' own choices were closely linked with addictions because the choices people make in youth can have long lasting consequences. Results fortified our perception of that one safe adult has a big meaning in an adolescent's life. The adult supports the adolescent's growth and strengthens the young person's resources. We also found out that in preventing addictions the use of experience experts is useful.</p>	
Keywords	child welfare aftercare, addictions, attachment theory, coping

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lastensuojelu nykyään	3
2.1	Lastensuojelun jälkihuolto	5
2.2	Pesäpuu ry.	6
2.2.1	Selviytyjät	8
2.2.2	Uskomme sinuun-oppaat	9
3	Riippuvuudet	11
3.1	Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen riippuvuus	11
3.2	Riippuvuuden muodot	12
3.2.1	Alkoholi	13
3.2.2	Tupakkatuotteet	14
3.2.3	Muut päihteet	15
3.2.4	Pelit	16
3.2.5	Media	18
3.2.6	Läheisriippuvuus	19
4	Selviytyminen	21
4.1	Kiintymyssuhde	24
4.2	Voimavarat	27
5	Nuorten ääni	29
6	Opinnäytetyön toteutus	31
6.1	Työn tarkoitus	31
6.2	Aikaisemman tiedon hyödyntäminen	32
6.3	Aineiston keruu	33
6.4	Aineiston analyysi	35
7	Tulokset	36
7.1	Riippuvuudet	36
7.2	Voimavarat, selviytyminen ja kiintymyssuhde	39
8	Tuloksien yhteenveto	41

9	Koukussa?-opas	43
10	Lopuksi	44
	Lähteet	46

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake riippuvuuksista

Liite 2. Haastattelulomake

Liite 3. Koukussa?-opas

1 Johdanto

Jälkihuolletun nuoren elämänselkku on monin tavoin poikkeuksellinen verrattuna nuoreen, joka on varttunut ja elänyt lapsuutensa niin sanotussa tavallisessa, ehjässä perheessä. Jälkihuolletulla nuorella saattaa olla taustalla turvaton kiintymyssuhde, heikko sosioekonominen tausta ja sijoitus kodin ulkopuolelle. Sijoituksia on voinut olla nuoren elämässä useita, jolloin kiintymyssuhteiden puutteellisuus, laatu ja niiden jatkuva vaihtuvuus ovat jättäneet nuoreen lähtemättömät arvet.

Yhteiskunnassamme on käyty kuluvan vuoden aikana laajaa keskustelua erityisesti lastensuojelun nykytilanteesta ja nuorten hyvinvoinnista sekä syrjäytymisestä. Lastensuojelun resurssit ovat riittämättömät ja huostaanottojen määrä on ollut voimakkaassa kasvussa. Suomalaisia ovat järkyttäneet erittäin rajut lapsiin kohdistuneet väkivaltaisuudet. Perhesurmat ovat olleet toistuvasti median otsikoissa.

Opinnäytetyömme käsittelee jälkihuollossa olleiden ja olevien nuorten kokemuksia erilaisista riippuvuuksista. Työyhteisötahonamme on Pesäpuu ry, joka on valtakunnallinen lastensuojelun erityisosaamisen keskus. Esittelemme Pesäpuuta tarkemmin luvussa 2.2. Olemme kiinnostuneita nuorten hyvinvoinnista yhteiskunnassa ja erityisesti jälkihuoltotaustaisista nuorista ja heidän elämänselkustään. Pesäpuu ry:n kehittämispäällikön mukaan jälkihuollossa olleet nuoret ovat tuoneet esiin, että heillä esiintyy erilaisia riippuvuuksia. Tässä opinnäytetyössä kerromme, minkälaisia riippuvuuksia jälkihuolto-
nuorilla esiintyy, ja pohdimme, mitkä ovat niitä seikkoja, jotka ovat johtaneet riippuvuuksien syntyyn.

Monimuotoisen opinnäytetyömme tulokset perustuvat kyselylomakkeiden tuottamiin vastauksiin ja henkilöhaastatteluiden tuottamiin syventäviin vastauksiin. Näiden pohjalta työstimme osana opinnäytetyötämme Koukussa?-oppaan, jossa esittelemme yleisimmät riippuvuudet, annamme tietoa niiden tunnistamisessa ja kerromme mistä saa tarvittavaa tukea riippuvuuksien hoitoon. Koukussa?-opas on kirjoitettu nuorekkaalla otteella, nuorten käyttämällä kielellä. Opinnäytetyömme tarkoitus on kuvata, selittää ja ymmärtää riippuvuuksia jälkihuollettujen nuorten näkökulmasta. Työmme lähtökohtana ovat näiden nuorten omat kokemukset, ilmiöt ja elämänselkut.

Tärkeää on huomioida myös se, ettei medioissa ole otsikoitu lastensuojelutaustaisten rikollisuutta. Päinvastoin, otsikoihin on nostettu aivan tavallista arkea eläviä lastensuojelutaustaisia ihmisiä. Lastensuojelu näyttää onnistuvan tehtävässään turvata nuoren kasvu ja kehitys. Lastensuojelu on onnistunut kasvattamaan tasapainoisia aikuisia yhteiskuntaan, riippuvuuksilla tai ilman.

Aluksi kerromme hieman lastensuojelusta ja jälkihuollosta, jonka jälkeen esittelemme Pesäpuu ry:n, Selviytyjät-ryhmän ja heidän yhdessä työstämänsä materiaalin lastensuojelun asiakkaille ja heidän kanssaan työskenteleville. Teoriapohjan muodostavat erilaiset riippuvuudet, selviytyminen, voimavarat ja kiintymyssuhde sosiaalipedagogisessa viitekehyksessä. Tarkastelemme opinnäytetyön tekemisen prosessia, aineiston keruuta ja analyysia sekä tuloksia. Toteutimme opinnäytetyömme kvalitatiivisena eli laadullisena tutkielmana. Menetelminä käytimme kyselylomaketta sekä teemahaastatteluja. Menetelmiin päädyimme, jotta saisimme selville nuorten todelliset ajatukset ja näkökulmat aiheesta.

Työn eettisyyttä ja tekemiämme valintoja pohdimme läpi tämän työn sen sijaan, että olisimme pohtineet niitä omassa kappaleessaan. Tuloksissa käymme läpi opinnäytetyömme tuottamia tuloksia riippuvuuksista ja yhteenvedossa peilaamme niiden merkityksiä voimavaroihin, selviytymiseen ja kiintymyssuhteeseen. Lopuksi käymme läpi opinnäytetyön tuottamia ajatuksia aiheeseen liittyen.

2 Lastensuojelu nykyään

Lapsen huolenpidosta ja kasvatuksesta ovat ensisijaisesti vastuussa tämän vanhemmat tai mahdolliset muut huoltajat. Jos vanhemmat ja huoltajat eivät kykene huolehtimaan lapsen kehityksen ja kasvun turvaamisesta, on yhteiskunnan velvollisuus puuttua tilanteeseen. Lasten suojeluun liittyvät toimenpiteet ovat tarkasti määritelty lastensuojelulaisissa (2007/417), jonka tarkoituksena on taata lapselle turvallinen kasvu ja kehitys.

Lastensuojelulakia on kehitetty nykypäivän tarpeita vastaavaksi ja sitä tarkennetaan tarpeen mukaan. Kun katsotaan noin 80 vuotta taaksepäin, vuoteen 1936, on lakiin kirjattu lukuisia uudistuksia 2000-luvulle tultaessa. Vuonna 1936 lastensuojelulaki oli lähinnä huostaanottosäännöstö ja köyhäinhoitolain jatke. Lain pääpaino oli erityisissä suojelutoimenpiteissä, jonka kohteena olivat orvot, sairaat, hylätyt ja pahatapaiset lapset. Huoltomenettely sisälsi huomautuksen, neuvonnan, valvonnan ja laitossijoituksen vaiheet. Laki on kokenut täydellisen uudistuksen, ja vuonna 1984 tuli voimaan uusi ajantasainen lastensuojelulaki, jonka olennaisin muutos oli se, että lapsen ääntä ryhdyttiin kuulemaan. (Tuori – Pulma 2006.) Lastensuojelulakia uudistettiin jälleen vuonna 2007 ja se astui voimaan vuonna 2008. Lain keskeisenä tavoitteena oli turvata, että lapsen ja hänen perheensä ongelmat havaitaan ja niihin puututaan entistä varhaisemmin ja että lapsi ja hänen perheensä saavat tarvitsemansa tuen ja palvelut oikeaan aikaan. (Sosiaaliportti 2012.) Vuosien 2010 ja 2012 muutokset lastensuojelulakiin koskivat lähinnä ilmoitusvelvollisuutta ja ennakkollista lastensuojeluilmoitusta (Kuntaliitto 2012).

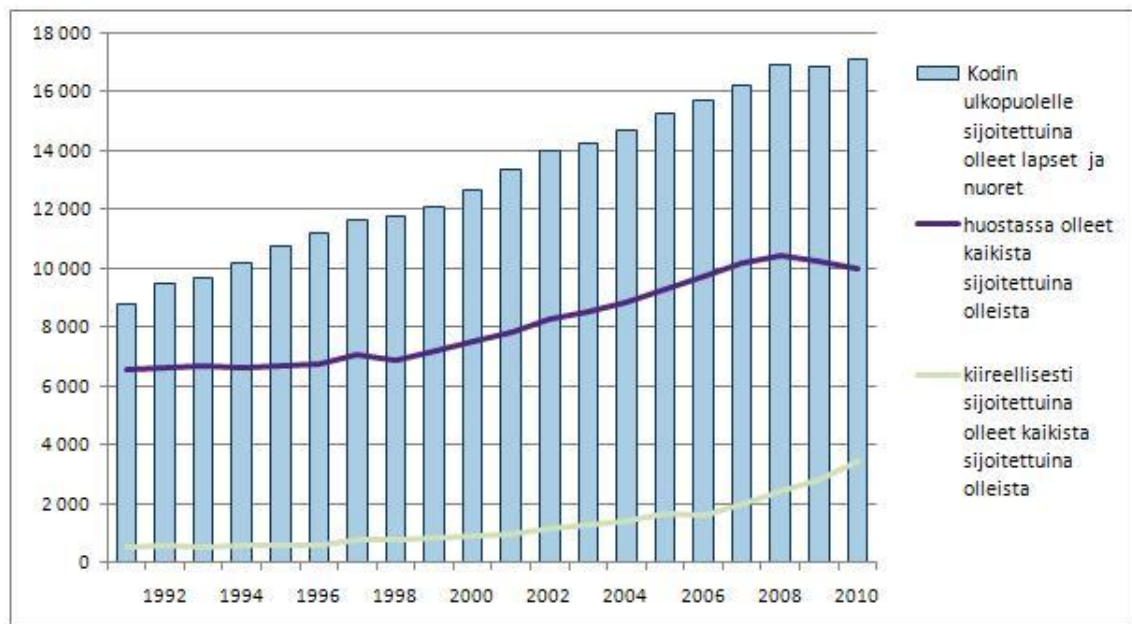
Viimeisimmät Tilastokeskuksen lastensuojelun tilastot ovat vuodelta 2010. Seuraavaksi tarkastelemme viimeisimpiä tilastotietoja aiheesta. Tilastokeskuksen mukaan (2012) vuoden 2010 aikana oli huostassa 10 003 lasta, joista kiireellisesti sijoitettiin 3 432 lasta. Huostassa olleiden lasten määrä väheni edellisvuodesta runsaat kaksi prosenttia, mutta kiireellisesti sijoitettuja oli 21 prosenttia edellisestä vuodesta enemmän. Kaikkiaan vuonna 2010 kodin ulkopuolelle oli sijoitettuna 17 064 lasta ja nuorta. Edellisestä vuodesta sijoitettuna olleiden määrä kasvoi reilun prosentin verran. Vuosittainen lastensuojelutietojen keruu aloitettiin vasta vuonna 2009.

Tässä työssä tarkoitamme lastensuojelutaustaisella lapsia ja nuoria, jotka ovat olleet sijoitettuna kodin ulkopuolelle. Puolet huostassa olleista lapsista oli sijoitettu perheisiin,

joista sukulais- tai läheisperheiden osuus oli noin 11 prosenttia. Kodin ulkopuolelle sijoitetuista oli poikia enemmän kuin tyttöjä. (Tilastokeskus 2012.)

Vuonna 2010 lastensuojelun sosiaalityön asiakkaana ja avohuollollisten tukitoimien piirissä oli yhteensä yli 78 500 lasta ja nuorta, joka on 11 prosenttia enemmän kuin vuonna 2009 (Tilastokeskus 2012). Määrät ovat olleet vuosia kasvusuuntaisia. Vuosi 2013 tuo rakenteellisia muutoksia sosiaali- ja terveysviraston yhdistyessä. Muutoksilla haetaan tehokkuutta, päällekkäisyyksien poistamista ja kustannussäästöjä. Lastensuojelun toimintakenttä on tällä hetkellä monimuotoinen organisaatio, ja päällekkäisyyksien poistamisen sekä toiminnan tehostamisen tarkoitus on saada kasvusuuntainen kehitys laskusuuntaiseksi.

Taulukko 1. Kodin ulkopuolelle sijoitettuna olleet lapset ja nuoret sekä niistä huostassa olleet ja kiireellisesti sijoitetut lapset vuosina 1991–2010. Sama lapsi voi sisältyä sekä kiireellisiin sijoituksiin että huostassa olleiden lukumääriin. Tiedot ovat ajankohdalta 31.12.2010. (Tilastokeskus.)



Pohdittaessa lasten pahoinvoinnin syitä ja huostaanottojen kasvua, huomio on kohdistettava yhteiskunnalliseen muutokseen, palvelujärjestelmään ja lasten vanhempiin. Perheissä, joissa lapset voivat huonosti, on myös vanhemmilla usein päihde- ja mielen-terveysongelmia, työttömyyttä tai köyhyyttä, jotka voivat heikentää olennaisesti vanhempien kykyä vastata lapsen kasvun ja kehityksen tarpeisiin. Moniongelmaisia vanhempiä voidaan pitää myös syrjäytymisriskissä olevina. (Raunio 2009: 285–286.)

2.1 Lastensuojelun jälkihuolto

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää erityisesti jälkihuollossa olevien tai olleiden nuorten riippuvuuksia erilaisiin tekijöihin. Käsittelemme jälkihuolto käsitettä hieman tarkemmin, koska jokainen lastensuojelun sijaishuollon asiakas, jonka sijoitus on kestänyt yli puoli vuotta, on oikeutettu jälkihuoltoon. Jälkihuolto on jatkokäsite sijaishuololle. Jälkihuollon tarkoituksena on tukea nuoren kotiutumista sijaishuollosta ja helpottaa nuoren itsenäistymistä. (Sosiaaliportti 2012.)

Jälkihuolto toteutetaan suunnitelmallisesti tukemalla sijaishuollossa ollutta nuorta sekä hänen vanhempiaan ja niitä henkilöitä, joiden hoidossa ja kasvatuksessa nuori on. Jälkihuolto on järjestettävä alle 18-vuotiaana sijoitetulle nuorelle sijoittamisen päättyessä ja avohuollon tukitoimena tapahtuneen sijoituksen päättymisen jälkeen, jos sijoitus on kestänyt yhtäjaksoisesti vähintään puoli vuotta. Kunnan velvollisuus on huolehtia jälkihuollon toteutumisesta, nuorelle se on vapaaehtoinen. Jälkihuolto päättyy nuoren täyttäessä 21 vuotta. (Lastensuojelulaki 2007/417 § 75 - 76.)

Lastensuojelulain (2007/417 § 76) mukaan jälkihuollon palvelut rakennetaan aina lapsen tai nuoren yksilöllisiin tarpeisiin perustuen ja suunnitelmallisesti yhteistyössä viranomaisten kanssa. Jälkihuollon palveluita ovat esimerkiksi henkilökohtainen ohjaus ja neuvonta, tuki omien voimavarojen löytämiseksi ja tulevaisuuden suunnitteluun sekä tuki opintoihin, harrastuksiin ja työllistymiseen. Nuorella on oikeus myös niin sanottuihin itsenäistymisvaroihin. Varat kertyvät sijoituksen aikana maksetuista tuista ja etuuksista. Jos tämänkaltaisia tuloja ei kerry, on kunta velvollinen maksamaan itsenäistymisvarat nuorelle. Varat on tarkoitettu avuksi nuoren itsenäistymiseen ja niillä voidaan ostaa esimerkiksi huonekaluja ja astioita. (Sosiaaliportti 2012.)

Kunnan velvollisuus jälkihuollon järjestämiseen päättyy viimeistään nuoren täyttäessä 21 vuotta tai viiden vuoden kuluttua siitä, kun nuori on sijoittamisen päättymisen jälkeen ollut viimeksi lastensuojelun asiakkaana. Itsenäistyvää nuorta ei saa jälkihuollon päättymisen jälkeen jättää ilman tukea, vaan sosiaalityöntekijän tulee ohjata ja saattaa hänet tarvittaessa käyttämään muita kunnan järjestämiä tukitoimia ja etuusjärjestelmiä. Jälkihuoltosopimuksen tarkoituksena on turvata nuorelle mahdollisimman hyvän elämän eväät ja ennaltaehkäistä nuoren syrjäytymistä yhteiskunnasta. Jos nuori kieltäytyy jälkihuollosta, pyritään kartoittamaan, että nuori selviytyy elämästään ilman yhteiskun-

nan tukea. Sopimuksen pariin voi myös aina palata jo kieltäytyttyään. (Sosiaaliportti 2012.)

2.2 Pesäpuu ry.

Työelämän yhteistyökumppaninamme on Pesäpuu ry (Pesäpuu). Vuonna 1998 perustettu lastensuojelujärjestö ylläpitää valtakunnallista lastensuojelun erityisosaamisen keskusta. Pesäpuun toiminta on yleishyödyllistä ja sitä tukee Raha-automaattiyhdistys. Toiminnassa korostetaan lastensuojelun asiakkaina olevien lasten ja erityisesti sijoitettujen lasten kanssa tehtävän työn merkityksellisyyttä. Lapsen ja nuoren osallisuuden tulee näkyä entistä selvemmin lastensuojelutyössä ja myös sen kehittämisessä. Työ koostuu kehittämistyöstä, kehittämistyön juurruttamisesta monimuotoisten koulutusten avulla sekä jatkuvasta arviointi-, seuranta- ja tutkimustyöstä. (Pesäpuu 2012.)

Osallistavasta työstä esimerkkinä on syksyllä 2012 julkaistu Suomen tasavallan presidentin Sauli Niinistön johtaman työryhmän työstämä ”Ihan tavallisia asioita”-kampanja, jonka toteuttamisessa oli myös suuri joukko valtakunnallisia järjestöjä. Mukana olivat muun muassa Mannerheimin lastensuojeluliitto, Pelastakaa lapset ry, Lastensuojelun keskusliitto ja Pesäpuu. Kampanjan sanoma oli, että ”meistä jokainen voi tehdä lasten ja nuorten arjesta hieman parempaa ihan tavallisilla asioilla ja arkikeinoilla, ihan heti”. Pesäpuun (2012) toiminta perustuu arvoihin, joissa turvalliset ja pysyvät ihmissuhteet ovat lapselle tärkeitä ja joissa lapsen mielipide tuodaan esiin lasta kuullen. Lisäksi arvoihin kuuluu ajatus siitä, että erilaisuus on rikkautta ja että elämyksellisyys on tie oivaluksiin ja kaikenlaiset kokemukset ovat merkityksellisiä. Voimavarana nähdään tasa-arvoinen yhteistyö. Arvot perustuvat lapsen oikeuksien sopimukseen ja lastensuojelulakiin.

Lastensuojelulain (417/2007) mukaan lastensuojelussa on kiinnitettävä erityistä huomiota lapsen mielipiteisiin ja toivomuksiin. Kaikenikäisten lasten mielipide on aina selvitettävä. Työskentelyn tulee lähteä lapsesta ja lapsen tarpeista. Pesäpuu (2012) on kehittänyt menetelmiä lapsen mielipiteen selvittämiseksi lapsilähtöisellä tavalla, jotta lapsi voisi olla kohtaamisissa tasaveroisen osapuoli. Kehittämistyötä tehdään tiiviissä yhteistyössä muiden toimijoiden ja asiakkaiden kanssa. Pesäpuulla on runsaasti dokumentoitua kokemuksellista tietoa jälkihuolletuista nuorista ja he ottavat nuoret aktiivisesti mukaan kehittämään lastensuojelun työmenetelmiä. Lapsen ja nuoren osallisuuden tulee

näkyä entistä selvemmin lastensuojelutyössä ja myös sen kehittämisessä. (Pesäpuu 2012.)

Yksi opinnäytetyömme tavoite on edistää lastensuojelutaustaisten nuorten kanssa tehtävää yhteistyötä ja vaikuttaa siten yleisiin asenteisiin. Yleisillä asenteilla tarkoitamme lastensuojelutaustaisten nuorten leimaamista yhteiskunnassa. Pesäpuu ja Selviytyjät-ryhmä toimivat yhteistyökumppaneina syksyllä 2012 julkaistussa lapsiasiavaltuutetun toimiston raportissa ”Suojele unelmia, vaali toivoa - Nuorten suositukset lastensuojelun ja sijaishuollon laadun kehittämiseksi”. Raportissa nousi esiin nuorten kokemus leimatuksi tulemisesta. Lastensuojelutaustaisilla nuorilla on paljon kokemusta ennakkoluuloista. Nuoret on saatettu taustansa takia leimata huonoksi seuraksi ja koulussa, jopa opettajien taholta, on heihin kohdistunut ennakkoluulojen lisäksi voimakasta ylireagointia. (Lapsiasiavaltuutettu 2012.)

Pesäpuun ja lapsiasiavaltuutetun tekemä ennaltaehkäisevä työ leimaamisen estämiseksi on merkittävää, sillä nuoruusiässä tarve olla samanlainen kuin muut korostuu enemmän kuin muissa ikävaiheissa. Nuoren suurimpana pelkona on joutua sosiaalisten yhteisöjen ulkopuolelle. Sosiaalisten yhteisöjen ulkopuolelle jääminen määrittää nuoren asemaa ja toimintamahdollisuuksia yhteisöissä, jolloin nuori leimautuu. Saatuaan leimaavan statuksen nuori saattaa kokea, että häntä ei kuunnella, aikuisten kanssa menee huonosti ja nuori saa osakseen turhia syytöksiä ja hänet leimataan häiriköksi. (Lämsä 2009: 102–103.) Ajatteluumme on vakiintunut käsitys siitä, että sosiaalisesti haavoittavissa olosuhteissa kasvanut lapsi varttuu myöhemmin niin sanotuksi ongelmanuoreksi. Näistä nuorista joka kolmas jatkaa väkivallan kierrettä ja saattaa aikuisena pahoinpidellä esimerkiksi omia lapsiaan. (Määttä 2007: 13.)

Ympäristön kielteinen asenne saattaa myös kulkea perheessä sosiaalisena perinteenä sukupolvesta toiseen. Ajatellaan, että nuori on tullut sukuunsa, jolloin hänelle ei edes anneta mahdollisuutta toisenlaiseen kohteluun. (Lämsä 2009: 103–104.) Käsitksemme mukaan useat lastensuojelutaustaiset nuoret ovat lastensuojelun asiakkaina vanhempien puutteellisen huolenpidon tai kaltoinkohtelun seurauksena, eivätkä siksi, että nuoret olisivat itse häiriköitä.

Lastensuojelutaustaiselle nuorelle sanotut asiat tai teot voivat myös muuttua itsensä toteuttavaksi ennusteeksi, jolloin hänestä tulee sellainen kuin hän kokee olevansa muiden silmissä. Nuori saattaa olla herkempi reagoimaan häneen kohdistuvaan kritiikkiin.

Jatkuva arvostelu tai jääminen sosiaalisten yhteisöjen ulkopuolelle tekevät nuoren vakuuttuneeksi siitä, että hän on jotenkin muista poikkeava, eikä hän siitä syystä yritä tavoitella toisenlaista sosiaalista statusta. (Lämsä 2009: 104–105.) Pesäpuu pyrkii omalla toiminnallaan vähentämään lastensuojelutaustaisiin lapsiin ja nuoriin kohdistuvia ennakkoluuloja.

2.2.1 Selviytyjät

Pesäpuun Selviytyjät-ryhmä on muodostettu entisistä ja nykyisistä lastensuojelun asiakkaista. Tässä työssä kutsumme näitä nuoria jatkossa termillä Selviytyjät, tuomatta sen tarkemmin esiin minkäänlaisia tunnisteita, kuten sukupuoli- tai ikäjakaumaa koska haluamme kunnioittaa anonymiteettiä ja aiheen arkaluontoisuuden eettistä näkökulmaa.

Tahdoimme Selviytyjät osallisiksi opinnäytetyöhömmme, koska koimme heillä olevan paljon hyödyllistä kokemustietoa lastensuojelusta ja jälkihuollosta. Toivoimme, että he olisivat mukana suunnittelemassa kyselylomaketta ja myös vastaisivat kyselylomakkeeseen. Uskoimme myös saavamme heidän kauttaan henkilöitä teemahaastatteluihin. Selviytyjät työstää ja tuo esiin yhdessä ryhmän ohjaajien kanssa kysymyksiä ja ajatuksia, joita nuoret elämässään kohtaavat. Ryhmäläisillä on lastensuojelun sijaishuollosta monipuolisia ja toisistaan erilaisia kokemuksia. Selviytyjien nuorilla on sanottavaa lastensuojelusta, heidän oikeuksistaan ja velvollisuuksistaan. Ryhmän tavoitteena on vaikuttaa yleisiin asenteisiin yhteiskunnassa ja osallistaa nuoret vaikuttamaan omaan elämään ja itseään koskevaan päätöksentekoon. (Pesäpuu 2012.)

Peruspalveluministeri Maria Guzenina-Richardson perusti syksyllä 2012 työryhmän selvittämään lastensuojelulain toimivuutta, lastensuojelun toimintakäytäntöjä sekä mahdollisia lainsäädännön muutostarpeita. Syksyllä 2012 otsikoitiin laajasti lapsesta, joka huostaanoton jälkeen palautettiin kotiinsa ja sai siellä surmansa aikuisten julman toiminnan seurauksena. Samana vuonna otsikoitiin myös lastenkodista kotilomilla olleista lapsista, jotka tulivat surmatuiksi isän toimesta. Peruspalveluministeri perusti selvitysryhmän *”jotta yksikään hädänalainen lapsi ei jäisi ilman tarvitsemaansa apua siksi, että systeemi ei toimi”*. Tähän työryhmään otettiin mukaan lastensuojelun kokemusasiantuntija Pesäpuun Selviytyjistä. Työryhmän selvityksen on tarkoitus valmistua vuoden 2013 alkupuolella. (Stm. 2012.)

Selviytyjät on sijoitettujen lasten vertaisryhmä. Se on psykososiaalisen tuen muoto, joka on suunnattu suoraan sijoitetuille lapsille ja jonka tarkoituksena on vaikuttaa myönteisesti nuoren traumaattisista kokemuksista selviytymiseen ja lapsen kehitykseen. Vertaisryhmän tuki perustuu nuoren mahdollisuuteen saada käsitellä sijoitukseen ja huostaanottoon liittyviä asioita samanlaisia asioita kokeneiden kanssa. (Jälkihuolto-opas 2005: 62.) Vertaisuus ja ryhmät tukevat yksilön selviytymistä. Yksilön kehitykselle tärkeitä asioita ovat vuorovaikutus toisten kanssa, hyväksytyksi tuleminen, liittyminen ja kuuluminen johonkin sekä osallistuminen ja vaikuttaminen. (Laine – Ruishalme – Sallervo – Sivén – Välimäki 2002: 152.)

2.2.2 Uskomme sinuun-oppaat

Pesäpuun ja Selviytyjien tekemissä oppaissa on runsaasti hyödyllistä tietoa lastensuojelun parissa työskenteleville ja lastensuojelussa oleville nuorille. Esittelemme Uskomme sinuun (Usus) nuorten ja aikuisten oppaat tässä luvussa lyhyesti.

Koimme oppaat hyödyllisiksi, sillä niiden perusteella sai erinomaisen kuvauksen Pesäpuun ja Selviytyjien tekemästä ammattimaisesta työstä lastensuojelun kehittämiseksi. Tässä opinnäytetyössä viittaamme joihinkin oppaissa esitettyihin seikkoihin ja olemme saaneet näistä tiedoista teoreettiseen viitekehikseemme taustatukea.

Usus-nuorten opas: Eväitä elämään ja tahtoa selviytymiseen. Lastensuojelun käsikirja nuorilta nuorille. Opas nuorille on käsikirja, josta nuori saa tietoa sijoitukseen liittyen. Käsikirja on nuoren henkilökohtainen kirja, joka on verrattavissa päiväkirjaan. Siinä on runsaasti tilaa nuoren omille ajatuksille. Kirja auttaa ymmärtämään omaa elämäntilannettaan paremmin, siitä saa tietoa sijoituksista ja miten omalla käyttäytymisellä voi vaikuttaa elämänkulkuun.

Käsikirjassa käydään selkeästi läpi sijoitukseen liittyviä teemoja. Aluksi puhutaan lapsen oikeuksista, lastensuojelulaista, sijaishuollosta ja sosiaalityöntekijöistä. Seuraavaksi käsitellään osallistumista, mietitään kenelle omasta tilanteestaan voi kertoa ja miten koulussa suhtaudutaan lastensuojeluasiakkuuteen. Tämän jälkeen keskitytään voimavaroja ylläpitäviin asioihin, kuten ruokaan ja uneen. Kirjassa käydään läpi selviytymistä, nuoren pahaa oloa ja lopuksi annetaan esittely nettisivustoista, joissa on paljon tietoa liittyen lastensuojeluun ja -oikeuksiin.

Usus-aikuisten opas on lastensuojeluun sijoitetun nuoren läheisille ja työntekijöille tehty opas nuorten käsikirjan tueksi. Se on suunnattu kaikille aikuisille, jotka tekevät työtä lastensuojelussa yli 10-vuotiaiden lasten ja nuorten parissa. Oppaassa sijoitusta tarkastellaan nuoren näkökulmasta, joten materiaali lisää ymmärrystä sijoitettujen lasten ja nuorten tilanteesta.

Oppaan alussa kerrataan, kuinka lapsen oikeudet toimivat lastensuojelun arjessa. Tämän jälkeen perehdytään lastensuojeluun ja lapsen edun tarkastelemiseen. Oppaassa käydään läpi selviytymiseen vaikuttavia seikkoja ja sitä, että selviytyminen on vaihtoehto luovuttamiselle. Artikkelit seuraavat nuorten käsikirjan sisältöä, joten aikuiset saavat vinkkejä ja ideoita jokaisen aukeaman käsittelyyn. Tapahtumien käsittely voi olla aikuisellekin haastavaa, joten kirjaan on lisätty muistilistoja ja tukikysymyksiä, jotka johdattelevat käytännön tasolle. Oppaan lopussa on nuorten koskettavia kirjeitä aikuisille.

3 Riippuvuudet

Meistä jokainen on jollain tavalla riippuvainen jostain. Olennaista on tehdä ero sairaan ja terveen riippuvuuden välillä. Kun riippuvuusikäyttäytyminen ja sen seuraukset vaikuttavat huomattavasti ihmisen elämään ja rajoittavat sitä, kyseessä on riippuvuussairaus. Riippuvaisen henkilön elämää hallitsee itsekeskeisyys ja kykenemättömyys nähdä omaa tilannettaan objektiivisesti. (Irti huumeista ry. 2011.)

Tässä työssä riippuvuuksilla tarkoitamme jälkihuollossa olevien ja olleiden nuorten kokemuksia riippuvuuksista. Kysymyslomakkeeseen olimme teemoitelleet riippuvuudet kahdeksaan eri kategoriaan. Nämä kategoriat ovat alkoholi, tupakkatuotteet, päihteet (huumeet, lääkkeet, liuottimet, sienet yms.), rahapelit (peliautomaatit, nettikasinot yms.), pelit (tietokone, pelikonsolit yms.), media (internet, kännykkä, televisio) sekä läheisriippuvuus.

3.1 Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen riippuvuus

Fyysinen riippuvuus kehittyy, kun elimistö tottuu riippuvuutta aiheuttavaan aineeseen. Riippuvainen saavuttaa ”normaalin” olon ainoastaan aineen vaikutuksen alaisena. (Koski-Jännes 1998: 33.) Kun elimistö joutuu olemaan ilman ainetta, aiheuttaa se eriasteisia vieroitusoireita. Päihteet aiheuttavat useimmiten fyysistä riippuvuutta. (Väestöliitto 2012.) Esimerkiksi alkoholin aiheuttamia vieroitusoireita ovat hikoilu, vapina, pahoinvointi, levottomuus, päänsärky ja unettomuus. Toisinaan vieroitusoireita lievitetään rauhoittavilla lääkkeillä. (Aalto 2010: 40.) Käyttäjän tottuminen aineeseen saa aikaan sen, että elimistön kyky sietää erilaisia aineita kasvaa ja toleranssi eli sietokyky kohoaa (Leskinen 1999: 19).

Psyykinen riippuvuus voi syntyä niin toimintaan kuin aineeseenkin. Toiminnasta syntyy tapa, jonka lopettaminen on vaikeaa. Esimerkiksi pelaamisen tai netin käytön lopettaminen tai rajoittaminen voi olla vaikeaa. Psyykinen riippuvuus aineeseen liittyy yleensä psyykkiseen tilaan, johon esimerkiksi päihteiden käytön kautta toivotaan pääsevän uudelleen. (Väestöliitto 2012.) Käyttäjä jää riippuvaiseksi esimerkiksi huumeen aiheuttamasta tunnetilasta ja kokee, että huumeiden käyttö on välttämätöntä hänen hyvinvoinnilleen (Leskinen 1999: 19). Psyykkistä riippuvuutta ylläpitävät monenlaiset

psykkiset tekijät, kuten turhautumisen heikko sietokyky, ehdollistuneet toimintatavat sekä psyykkiset motiivit ja tarpeet (Koski-Jännes 1998: 33).

Sosiaalisella riippuvuudella tarkoitetaan riippuvuutta ryhmään ja toisiin riippuvaisiin. Esimerkiksi päihderiippuvaisen ihmisen sosiaaliset suhteet liittyvät päihteiden käyttöön. (Paatero 2006.) Sosiaalista riippuvuutta ylläpitää tarve kuulua ryhmään ja tulla hyväksytyksi. Jo ennen varsinaista riippuvuussairautta voi ilmetä sosiaalista riippuvuutta. (Irti huumeista 2012.)

3.2 Riippuvuuden muodot

Riippuvaiseksi voi tulla erilaisista asioista. Terveen ja sairaan riippuvuuden erottaa se, että sairaassa riippuvuudessa toimintaa ei pysty lopettamaan, vaikka haluaisi. Sairaalla tavalla riippuvainen ajattelee riippuvuuden kohdetta koko ajan ja saa vieroitusoireita, jos joutuu olemaan erossa kohteestaan. Riippuvuus voi aiheuttaa myös syömisen, juomisen ja nukkumisen laiminlyöntiä. (Peltoniemi 2006.)

Riippuvuus voi muodostua johonkin aineeseen tai toimintaan, joka aiheuttaa fyysisesti tai psyykkisesti miellyttävän tilan. Se, kuinka nopeasti mielihyvätunne saavutetaan, vaikuttaa osittain siihen, kuinka helposti riippuvuus syntyy. Riippuvuuden syntyyn vaikuttavat myös yksilölliset tekijät. Sosiaalisen oppimisen kokemukset lapsuudessa ja nuoruudessa sekä perintötekijät altistavat riippuvuuksille. Myös elämäkriisi voi toimia laukaisevana tekijänä. (Koski-Jännes 2005.) Nuorten aivojen kehitys on kesken ja siksi riippuvuus syntyy heille nopeammin kuin aikuisille (Väestöliitto 2012).

Kaikille riippuvuuksille yhteistä on, että aluksi ne tuottavat nautintoa. Oli kyseessä esimerkiksi päihteet tai pelaaminen, ominaista on, että aluksi tunteesta voi nauttia ja sen jälkeen palata normaalielämään. Riippuvuudet usein myös linkittyvät toisiinsa. Päihteiden käytöllä voidaan esimerkiksi lieventää peliriippuvuuden aiheuttamaa masennusta. Kaikki riippuvuudet eivät ole yhtä tuhoisia, mutta käyttäytymismalli on samanlainen. Sen lisäksi, että riippuvuus aiheuttaa häpeää ja syyllisyyttä, estää se kokemasta aitoja tunteita ja kohtaamasta todellista itseään. Riippuvuus on hyvin ristiriitaista. Siinä yhdistyvät kärsimys ja nautinto. Riippuvuudella on myös yleensä tapana pahentua ja se voi johtaa kierteeseen sekä pahimmillaan kuolemaan. (Heikkilä 1995: 18.)

Riippuvuuden jatkuessa siitä tulee itsetarkoitus. Muutos takaisin vaatii energiaa ja aiheuttaa oireita. Riippuvuudesta irtautuminen on vaikea ja pitkä prosessi, koska aivojen on sopeuduttava uuteen tilanteeseen. Toisille riippuvuudesta vieroittautuminen on helpompaa kuin toisille, mutta kaikilta vieroittautuminen edellyttää ongelman myöntämistä sekä halua korjata tilanne. (Koski-Jännes 2005.) Vierotusoireet ovat kemiallisten aineiden aiheuttamia ja kestävät muutamista päivistä vuoteen. (Heikkilä 1995: 12.) Yleensä ihminen jossain vaiheessa tiedostaa, että riippuvuudesta on hänelle haittaa ja hän haluaa muutosta tilanteeseen (Kotiranta 2009). Riippuvuudet ovat henkisesti samanlaisia. Riippuvuudesta toipuminen alkaa ihmisestä itsestään. (Heikkilä 1995: 34–35.)

3.2.1 Alkoholi

Alkoholi on yleisimpiä ja käytetyimpiä päihteitä. Yleensä alkoholiriippuvuus syntyy useamman vuoden käytön jälkeen. Alkoholi vaikuttaa aivoihin siten, että satunnaiskäyttö muuttuu väärinkäytöksi ja siitä riippuvuudeksi. Alkoholi vaikuttaa ihmisen aivoihin vähitellen ja muuttaa ihmisen persoonallisuuden riippuvaiseksi. Naisilla riippuvuus muodostuu nopeammin kuin miehillä. (Heikkilä 1995: 20.)

Ei ole tietoa, kenestä tulee alkoholiriippuvainen eli alkoholisti ja kenestä ei. Uskotaan, että alkoholistiksi tulee vain juomalla. Toisaalta alkoholismi on myös periytyvää. Totuudenmukaisinta onkin uskoa, että jokaisesta ihmisestä voi tulla alkoholisti. Myös elämäntilanteet vaikuttavat, joissain elämän vaiheissa riski on suurempi kuin toisissa. (Heikkilä 1995: 25.)

On olemassa joitain päihdeongelmille altistavia riskitekijöitä ja siltä suojaavia tekijöitä. Altistavia riskitekijöitä ovat läheisten päihdemyönteiset asenteet, läheisten päihde- ja mielenterveysongelmat, perheristiriidat, lapsuus- ja nuoruusiän psyykkiset ongelmat, varhaiset päihdekokeilut sekä alkoholin helppo saatavuus. Suojaavia tekijöitä ovat älykyys, aktiivisuus koulussa ja harrastuksissa, terveyttä arvostava asenne, kiinnostuneet aikuiset sekä huolehtivat vanhemmat. (Niemelä 2010: 111–112.)

Alkoholiriippuvuudesta on vaikea puhua, vaikka ongelma on yleinen ja lähes jokainen on joutunut sen kanssa jollain tavalla tekemisiin. Alkoholin kulutus ei kerro sitä, onko ihminen alkoholisti vai ei. Tärkeintä on ihmisen oma suhde juomiseen. Riippuvuus on muuttuva prosessi ja sen myöntäminen vaatii rehellisyyttä. (Heikkilä 1995: 34–35.)

3.2.2 Tupakkatuotteet

Nuorilla yleinen riippuvuus on tupakkariippuvuus. Tupakkariippuvuus on vaikea riippuvuus ja se syntyy nopeasti. (Kylmänen 2005: 22.) Fyysinen riippuvuus ilmenee siten, että ihminen tarvitsee tupakasta saatavia ainesosia kokeakseen mielihyvää. Jos tupakasta yrittää luopua, saa usein niin voimakkaita fyysisiä vierotusoireita, että tupakointi jatkuu ja lopettaminen vaikeutuu entisestään. (Kylmänen 2002: 56.)

Nuorten tupakkariippuvuuteen liittyy olennaisesti sosiaalinen riippuvuus. Sosiaalinen riippuvuus ilmenee vaikeutena olla tupakoimatta, jos kaveripiiri tupakoi. Sosiaalisesti riippuvainen ei myöskään halua luopua tupakoivasta kaveripiiristään. (Kylmänen 2005: 56.)

Tupakointiin liittyy myös psyykinen riippuvuus. Psyykinen riippuvuus ilmenee pakottavana haluna saada tupakkaa. Ruoan jälkeisen tai aamun ensimmäisen tupakan tarve on monelle riippuvaiselle pakottavan suuri. Tupakan poltolla voidaankin hakea jotain psyykkistä tilaa, joka virheellisesti kuvitellaan saavutettavan vain tupakan poltolla ja sen uskotaan kestävän vain tupakoimisen ajan. Niin sanotut hermosauhut ovat yksi esimerkki tällaisen psyykkisen tilan ja riippuvuuden ilmentymismuodosta. (Kylmänen 2005: 56.)

Nuuska on tupakkatuote, jota käytetään pitämällä sitä huulen alla, jolloin nikotiini ja muut sen sisältämät aineet imeytyvät suoraan verenkiertoon suun limakalvojen lävitse. Nuuskasta on löydetty noin 2500 kemiallista yhdistettä, joista osa on karsinogeenia eli syöpää aiheuttavia aineita. Nuuskassa on myös jätteitä myrkyllisistä kasvinsuojeluaineista sekä suuria määriä raskasmetalleja, kuten lyijyä ja kadmiumia. (Syöpäjärjestöt 2012.) Nuuskan käyttö ei aiheuta yhtä suurta syöpäriskiä kuin tupakka, mutta täysin vaaratonta ei nuuskankaan käyttö ole. Nuuskan käyttö ärsyttää ikeniä ja limakalvoja. Pitkäaikainen nuuskan käyttö aiheuttaa hampaiden kiinnityskudossairautta, jolloin hammas alkaa heilua ja saattaa lopulta irrota. Nuuskatessa nikotiinimäärät kasvavat tupakointia suuremmiksi. Riippuvuus nuuskaan syntyy nopeasti ja siitä vieroittautuminen voi olla vaikeampaa kuin tupakan polton lopettaminen. (Syöpäjärjestöt 2012.)

3.2.3 Muut päihteet

Alkoholin ja tupakkatuotteiden lisäksi päihteitä ovat huumausaineet, liuottimet ja sienet sekä mahdollisesti erilaiset lääkkeet. Osa mielentilaan vaikuttavista lääkkeistä ja aineista on helposti ja rajoituksettomasti saatavissa, joidenkin saatavuutta ja käyttöä rajoitetaan ikärajoin ja myyntirajoituksin. Osa päihteistä on määritelty yhteiskunnan kannalta niin ongelmalliseksi, että ne luokitellaan laittomiksi huumausaineiksi. (Inkinen – Partanen – Sutinen 2003: 37.)

Rauhoittavat -, uni- ja kipulääkkeet ovat väärinkäytettyinä, esimerkiksi alkoholin kanssa nautittuina, vaarallisia päihteitä. Inkisen ym. (2003: 47 – 49) mukaan lääkkeiden riippuvuutta aiheuttavat ominaisuudet vaihtelevat ja rajoja asiallisen käytön, ongelmakäytön ja päihdekäytön välillä on vaikea määritellä. Uni- ja rauhoittavien lääkkeiden pitkäaikaiskäytön aiheuttamat ongelmat liittyvät erityisesti bentsodiatsepiinien käyttöön. Bentsodiatsepiinit lievittävät ahdistuneisuutta, vähentävät vireyttä, estävät kouristuksia ja rentouttavat lihaksia. Lääkkeitä voi hankkia laillisin keinoin lääkäristä lääkemääräyksin, asioimalla samanaikaisesti useammalla eri lääkärillä tai ostamalla niitä katukaupasta pimeiltä markkinoilta (Inkinen ym. 2003: 47 – 48).

Huumausaineiksi luokitellaan esimerkiksi kokaiini, heroiini, LSD sekä kannabis, joka on Suomen yleisin huumausaine. Kannabis on hampukkavasta saatavien erilaisten valmisteiden yleisnimitys. Marihuana valmistetaan kasvin kuivatuista kukista, lehdistä ja varsiosista, hasis pihkasta. Kannabisöljy valmistetaan tislaamalla. Päihdekannabista voidaan polttaa piipussa tai sätkissä tai sitä voidaan käyttää myös sekoitettuna ruokaan tai juomaan. (Päihdelinkki 2011.)

Muuntohuumeet ovat yhdisteitä, joita ei ole vielä luokiteltu huumausaineiksi, mutta joilla on samanlaisia vaikutuksia kuin perinteisillä huumeilla. Muuntohuumeet ovat erityisen vaarallisia, sillä ne ovat uusia yhdistelmiä, joiden vaikutukset ovat käyttäjälleen täysi ylilähtys. Myrkytystapausten hoito voi olla hyvin vaikeaa, sillä lääkärinkään eivät tunne näiden yhdistelmien ainesosia. Uusia muuntohuumeita saapuu Suomeen noin 40:ä vuodessa. (Kyber 2012.)

Liuottimet, esimerkiksi liima, lakka, aseton, tinneri ja kynsilakanpoistoaine, ja aerosolit, kuten hiuslakka ja spraymaali, ovat aineita, joita käytetään haistelemalla ja hengittele-

mällä. Nämä liuottimet eivät kuulu huumausaineasetuksissa luokiteltuihin huumeisiin, vaikka niitä käytetään huumaavassa tarkoituksessa. (Inkinen ym. 2003: 74.)

Psyykeen vaikuttavia sieniä tunnetaan Suomessa jo ainakin 15 lajia ja ne voidaan jakaa kahteen ryhmään. Ensimmäiseen ryhmään, amaniitasienilajeihin kuuluvat muun muassa erilaiset myrkylliset karpässienet. Toiseen ryhmään, psilosybiiniä sisältäviin sieniin kuuluvat esimerkiksi suippomadonlakki, useat karvaslakit ja kirjoheltat. Huumesieniä käytetään syömällä, juomalla teeksi uutettuna tai polttamalla. Huumaustarkoituksessa sieniä käyttänyt voi olla harhainen ja sekainen. (Päihdelinkki 2011.)

Muihin päihteisiin liittyvät riippuvuudet ovat pitkälti alkoholi- ja tupakkariippuvuuksien kaltaisia. Huumeiden käyttöä voidaan luokitella muun muassa käyttövaiheen, käyttöiheyden ja käytettyjen aineiden perusteella kokeilu-, satunnais-, ajoittais-, tai säännölliseksi käytöksi, mietojen tai kovien huumeiden käytöksi tai hallituksi, holtittomaksi tai pakonomaiseksi käytöksi. (Inkinen ym. 2003: 49.) Huumeriippuvuus eroaa muista päihderiippuvuuksista myös siinä, että huumeidenkäyttö, ostaminen ja hallussapito ovat Suomessa laitonta toimintaa.

3.2.4 Pelit

Peliriippuvuus voi syntyä rahapeleihin, nettipeleihin tai konsolipeleihin. Riippuvuus näihin kaikkiin on samanlainen, vaikka esimerkiksi rahapeliriippuvuudessa menetetyn rahan määrä on todennäköisesti suurempi kuin esimerkiksi konsolipeliriippuvuudessa. Pelaajista suurimmalle osalle pelaaminen on positiivinen asia, sillä pelaaminen voi olla harrastus tai tapa viettää aikaa ystävien seurassa. Joillekin pelaamisesta saattaa muodostua ongelma ja pelaamisesta on enemmän haittaa kuin hyötyä. Pelaaminen on pelaajan ja pelin välistä vuorovaikutusta, jota ympäröi sosiaalinen konteksti. Pelin ja pelaajan ominaisuudet ovat tärkeitä peliongelman muodostumisessa, mutta myös pelitalteeseen ja ympäristöön liittyvät asiat ovat merkityksellisiä. (Kinnunen 2011.)

Pelaamista voi kutsua ongelmalliseksi, jos se alkaa haitata muuta elämää. Pelaaminen voi viedä niin paljon aikaa, että sosiaalisista suhteista ja arkisista velvollisuuksista huolehtiminen vaikeutuu tai unohtuu kokonaan. Pelaamisesta voikin muodostua tärkein elämää ohjaava asia ja muut asiat arvioidaan sen mukaan, mitä haittaa tai hyötyä ne pelaamisen jatkamiselle tuottavat. (Kinnunen 2011.)

Rahapeleillä tarkoitetaan pelejä, joita pelataan rahalla ja joista on mahdollisuus voittaa rahaa. Rahapelejä ovat esimerkiksi veikkauspelit, raha-automaatit, raaputusarvat, kasinopelit, vedonlyönti ja lotto. Osakekauppaa voidaan myös pitää eräänlaisena rahapelinä. (STAKES 2007: 5.) Mahdollisuudet pelaamiseen ovat nykyisin laajat. Rahapelejä on mahdollisuus pelata muun muassa kaupoissa, huoltoasemilla ja kioskeilla. Rahapelejä voi myös pelata netissä sivustoilla, jotka ovat auki ympäri vuorokauden, joten pelaamista voi jatkaa niin kauan kuin rahat riittävät. (Kinnunen 2011.)

Rahapelit voivat olla jännittävää ajanvietettä. Jännityksen lisäksi rahapelit tarjoavat mahdollisuuden voittaa lisää rahaa. Toisinaan käy kuitenkin niin, että muutaman euron panokset kasvavat sadoiksi, ellei jopa tuhansiksi euroiksi. Monet suurettavat panoksiaan suurempien voittojen toivossa. Panoksien kasvaessa myös pelaamisen riskit kasvavat. Riskipelaamisen jatkuessa voi lopputuloksena olla peliriippuvuus eli peliongelma. Kaikenlaiseen rahapelaamiseen liittyy riski, mutta nopeatempoiset ja taitoa vaativat pelit aiheuttavat ongelmia herkemmin (THL 2009: 10).

Peliriippuvuus ei ole helposti tunnistettavissa. Se salataan usein muilta ihmisiltä, niin läheisiltä kuin viranomaisiltakin. Peliriippuvuuksia voi esiintyä eritasoisina, ja rajojen asettaminen ongelmattoman, riskipelaamisen, ongelmapelaamisen sekä peliriippuvuuden välille on vaikeaa. Peliriippuvuuden tunnistaminen on kuitenkin tärkeää, sillä pahimmillaan peliongelma aiheuttaa vakavia psyykkisiä, fyysisiä, taloudellisia ja sosiaalisia haittoja. (THL 2009: 10.) Kun pelaaminen riistäytyy käsistä, aiheuttaa se myös taloudellisia ongelmia ja työn tai opiskelun laiminlyömistä. Peliriippuvuuteen liittyy liiallista ajan- ja rahan käyttöä, jolla on kielteinen vaikutus riippuvaiseen ja hänen läheisiinsä. Peliriippuvuus aiheuttaa häpeää ja tuottaa ongelmia ihmissuhteisiin. (Jaakkola 2005.) Peliriippuvuus on hieman yleisempää miehillä kuin naisilla, mutta sitä esiintyy kaikissa sosioekonomisissa luokissa ikään ja sukupuoleen katsomatta (STAKES 2007: 7).

Vähäiset sosiaaliset suhteet voivat olla yksi syy pelaamiseen aloittamiseen ja sen jatkumiseen. Pelipaikat voivat olla joillekin ainoita sosiaalisen kanssakäymisen alueita. Tällöin ongelmallista on se, että koko sosiaalinen verkosto muodostuu toisista pelaajista. Pelaamisen lopettamien voi olla mahdotonta, jos pelaamisen ulkopuolella ei ole mitään sosiaalisen kiinnittymisen kohteita. (Kinnunen 2011.) Terveystieteiden tutkimuslaitos (2009) on luokitellut peliongelman muodostumisen riskitekijöitä. Riskitekijöitä ovat esimerkiksi nuorena aloitettu pelaaminen, suuri voittokerta pelihistoriassa ja väärät uskomukset onnesta, omasta taidosta, pelinhallinnasta tai pelivoittojen todennäköisyy-

destä. Myös elämäkriisit, yksinäisyys, mielekkään tekemisen puute, mielenterveys- ja päihdeongelmat sekä muut riippuvuudet luokitellaan riskitekijöiksi. Mikään yksittäinen riskitekijä ei johda peliriippuvuuteen vaan lopputulos muodostuu aina useammasta eri tekijästä.

3.2.5 Media

Medialla tarkoitetaan koko joukkoviestinnän kenttää, kuten esimerkiksi televisiota, lehtiä, elokuvia, internetiä ja radiota. Parhaimmillaan media edistää ihmisten välistä vuorovaikutusta ja yhdistää ihmisiä. (Mediaopas 2008: 1.) Mediariippuvuutta ei ole diagnosoitu riippuvuudeksi kuten esimerkiksi peliriippuvuutta. Uskomme, että monet kuitenkin tunnistavat jonkinasteisia riippuvuuden oireita liittyen esimerkiksi kännykän, netin tai television käyttöön.

Yksi yleisimpiä mediariippuvuuden muotoja on nettiriippuvuus. Internet tarjoaa monenlaisia riippuvuuden kohteita. Sosiaalisten suhteiden ulkopuolelle jääminen ja psyykinen paha olo saattaa vaikuttaa siten, että nuori hakee vertaistukea netistä. Vertaistuki itsessään on nuorelle erinomainen tukimuoto ja sieltä voi löytää ymmärtäjiä ja hyväksyjiä, mutta aitojen sosiaalisten kontaktien puuttuminen voi pahimmillaan johtaa siihen, että nuori elää elämäänsä vain netissä. Tällöin riskinä on nuoren syrjäytyminen yhteiskunnasta. Netissä elämäänsä elävä ei tosin koe olevansa syrjäytynyt, sillä netissä itselleen voi luoda toisenlaisen identiteetin ja juuri sellaisen elämän, jota toivoisi elävänsä. Aina on paikalla joku, joka kuuntelee, ja nuoren tunne siitä, että on yksinäinen, häviää. (Hietala – Kaltiainen – Metsärinne – Vanhala 2010: 53–55.)

Tyypillisimpiä nettiriippuvuuden muotoja ovat riippuvuudet nettipelaamiseen, online-seksiin, chatteihin ja sähköpostiin. Nettiriippuvuus on pakonomaista ja hallitsematonta netin käyttöä. Nettiriippuvuus aiheuttaa usein ongelmia myös muille elämän alueille. Runsas netin käyttö vie aikaa läheisiltä, opiskelulta ja harrastuksilta. Liiallisesta tietokoneen käytöstä voi seurata myös fyysisiä oireita. Yleisimpiä fyysisiä oireita ovat selkä-, niska- ja päänsäryt. Myös silmien valoärsytys ja pahoinvointi voivat aiheutua liiallisesta tietokoneen käytöstä. (Peltoniemi 2006.)

Media- ja nettiriippuvuus ovat suhteellisen uusia asioita, jotka aiheuttavat joillekin lievempiä haittoja ja ongelmia kuin toisille. Mediariippuvuus voi aiheuttaa samankaltaisia oireita kuin esimerkiksi tupakkariippuvuus. Vieroitusoireita voivat olla levottomuus, ah-

distus, masennus ja epämääräinen tyhjyyden tunne. (Viljamaa 2011: 53.) Pääosin median käytöstä voi olla hyötyä työssä, opiskelussa ja ihmissuhteissakin. Esimerkiksi nettissä ihmisiin tutustuminen voi olla helpompaa kuin kasvokkain, ja myös ujoilla ihmisillä on mahdollisuus osallistua erilaisiin yhteisöihin. (Mediaopas 2008: 5.) Netistä voi siis löytää parisuhteen ja ystäviä sekä pitää hauskaa.

3.2.6 Läheisriippuvuus

Läheisriippuvuus-sana tulee englanninkielisestä sanasta co-dependency, joka merkitsee suoraan käännettynä kanssariippuvuutta. Alun perin termiä käytettiin alkoholistien parissa, kun huomattiin, että jokaisen alkoholistin ympärillä on joukko ihmisiä, jotka myös sairastuvat. (Hellsten 1995: 56.) Tommy Hellsten (1995: 57) määrittelee läheisriippuvuuden sairaudenkaltaiseksi tilaksi, jossa ihminen elää jonkin voimakkaan ilmiön lähellä kykenemättä käsittelemään sitä, vaan pyrkii ainoastaan sopeutumaan siihen. Läheisriippuvuudella tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen on riippuvainen toisesta ihmisestä ja sitä kuvastaa pakonomainen riippuvuus lähimmäisestä. On tärkeää, että läheisriippuvuutta ei sekoiteta terveeseen riippuvuuteen, johon liittyy esimerkiksi sitoutuminen ja yhteenkuuluvuuden tunne. (Taitto 2005.)

Läheisriippuvuus ilmenee yksilöllisesti, monin eri tavoin. Läheisriippuvainen voi olla epävarma, takertuva ja pelokas. Hän haluaa miellyttää toista ja vähättelee itseään. Läheisriippuvaiselle on tärkeää, mitä muut ovat hänestä mieltä ja hän hakee hyväksyntää muuttamalla arvojaan sekä mielipiteitään muiden mieleisiksi. (Taitto 2005.) Läheisriippuvainen on ikään kuin olemassa vain muita varten (Hellsten 1995: 61). Toisaalta läheisriippuvaisuus voi ilmetä täydellisyys tavoitteluna. Läheisriippuvainen voi olla kontrolloiva, hallitseva, aina järkevä ihminen, joka huolehtii ja kantaa vastuuta muista, mutta ei itsestään. Hänen voidaan sanoa sairastuneen vahvuuteen. (Taitto 2005.) Tarve kontrolliin voi pohjautua varhaislapsuuden traumaattisiin kokemuksiin. Tarve kontrollista syntyy, kun lapsi huomaa, että hän ei voi luottaa kehenkään eikä kukaan anna hänelle turvaa. Turvallisuuden tunnetta yritetään luoda kontrolloimalla kaikkea ympäröivää, ja kontrollista luopuminen voi merkitä totaalista romahdusta, jopa kuolemaa. (Hellsten 1995: 62.)

Läheisriippuvaisen on usein vaikea tiedostaa omia tarpeitaan ja tunteitaan. Hänellä voi olla heikko itsetunto jolloin hän pelkää hylätyksi tulemista. Läheisriippuvainen on alttiimpi hyväksikäytölle ihmissuhteissaan, sillä hylätyksi tulemisen pelossa hänen on vai-

keampi kieltäytyä muiden ihmisten pyynnöistä. Lapsuuden aikaiset kokemukset, kuten turvattomuuden tunne, vanhempien liialliset vaatimukset tai tuen ja rohkaisun puute, voivat olla läheisriippuvuuteen vaikuttavia tekijöitä. (Taitto 2005.)

4 Selviytyminen

Huostaanotto on lapselle traumaattiseen kriisiin verrattavissa oleva kokemus. Vaikka huostaanotto tehdään lapsen parasta ajatellen, ero vanhemmista ja omasta kodista pois muuttaminen ovat traumaattisia kokemuksia. Kriisitilanteen aiheuttaa vaikeus tai menetys, joita voi olla esimerkiksi pahoinpitelyt, toistuvien väkivaltaisuuksien näkeminen, välinpitämättömyys, turvattomuus, erilaiset hyväksikäytöt sekä puutteellinen hoiva sekä huolenpito. Lastensuojelutaustaisella nuorella on takanaan kokemuksia, joissa lapsen kasvua ja kehitystä ei ole kyetty turvaamaan. (Poijula 2007: 28–29.)

Opinnäytetyömme yhteistyökumppanina ovat lastensuojelutaustaiset nuoret, jotka kuuluvat niin sanottuun selviytyjien joukkoon. Näiden nuorten mielestä selviytyminen on vastakohta syrjäytymiselle. Lapsuuden kokemuksista huolimatta he ovat pärjänneet elämässään ja tulevat omillaan toimeen. Jotta ymmärtäisimme näiden nuorten kokemuksia, tarkastelemme tässä luvussa niitä seikkoja, jotka edesauttavat nuoren selviytymistä lapsuuden traumaattisista kokemuksista. Tutkittua tietoa siitä, ketkä selviytyvät ja ketkä eivät, ei toistaiseksi ole.

Mitä selviytyminen sitten tarkoittaa lastensuojelutaustaisen nuoren kannalta? Aikuisten Usus-oppaassa (2012: 35–36) on nuorten itsensä laatima lista aikuisille, ”jossa selviytymistä ei mitata kouluarvosanoilla, eikä lompakon paksuudella. Mittarit kertovat siitä arvomaailmasta, jota Selviytyjät haluavat toisilleen viestittää.”

Nuori kykenee...

- ...nauttimaan elämästään
- ...olemaan ylpeä itsestään menneisyydestä huolimatta
- ...arvostamaan itseään
- ...asettamaan omalle toiminnalleen tavoitteita ja saavuttamaan niitä
- ...pärjäämään omassa arjessaan
- ...rakastamaan
- ...kohtaamaan menneisyytensä asiat
- ...luottamaan toisiin ihmisiin
- ...katsomaan tulevaisuuteen luottavaisena
- ...ja unelmoimaan.

Nuoret kirjoittavat nuorten Usus -oppaassa (2012: 32–33), että selviytyminen on vaihtoehto luovuttamiselle. Heidän viestinsä muille vastaavassa tilanteessa oleville nuorille on, että omista kokemuksistaan kannattaa puhua luotettaville aikuisille. Jokaisella sijoitetulla on kokemuksia, joista on mahdollista selviytyä, kun rohkaistuu katsomaan men-

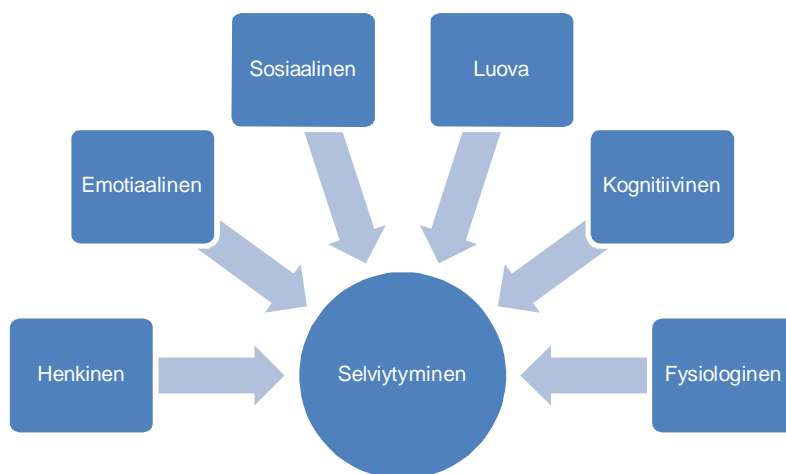
neisyyteen ja uskomaan tulevaisuuteen. Menneisyys ja sosiaalinen tausta eivät ole esteenä sille, että löytää vahvuuden menestyä.

Poijulan (2007: 22–23) mukaan selviytymisellä tarkoitetaan ihmisen yrityksiä hallita tilannekohtaisia vaatimuksia, jotka hän arvioi rasittaviksi tai omat voimavaransa ylittäviksi. Selviytymisen tarkoituksena on minimoida kyseisen tilanteen haittavaikutukset ja hyödyntää voimavarat. Se ei kuitenkaan tarkoita tilanteen täydellistä hallintaa, vaan aikomusta tehdä jotain tilanteen hallitsemiseksi. Lapsilla on monia erilaisia selviytymiskeinoja, joihin kuuluvat itkeminen, vetäytyminen, mielikuvitus, uni, taantuminen, provo-soiva käyttäytyminen sekä kieltäminen ja torjunta.

Selviytyminen vaatii aktiivista voimavarojen käyttöä. Henkiset voimavarat, kuten myönteinen asenne, toivo, rohkeus ja halu muuttaa asioita, edesauttavat selviytymistä. Selviytymistä edistävät myös ihmisten väliset voimavarat, rakkaus ja läheisten tuki. (Laine ym. 2002: 42–43.) Keskustelut luotettavan aikuisen kanssa ovat tärkeitä lapsen ja nuoren selviytymisessä. Lastensuojelulaitos voi olla turvallinen ja eheyttävä kasvuympäristö luotettavine ja turvallisine aikuisineen. Nuori tarvitsee selkeät ja turvalliset rajat ja itsetunnon kohentumista varten onnistumisen kokemuksia, rohkaisua ja kiitosta. (Määttä 2007: 222.)

Mitä varhaisemmassa vaiheessa nuori saa apua ja hänen elämäntilanteeseen puututaan, sitä paremmat mahdollisuudet nuorella on selviytyä. Yksikin turvallinen aikuinen nuoren elämässä riittää. Tämän aikuisen tehtävänä on kuunnella nuoren tarinaa ja hakea nuorelle apua. On tärkeää tuoda nuoren tietoon tämän elämässä olevia positiivisia asioita. (Usus-aikuisten opas 2012: 37.)

Jokaisella on tietoja, taitoja ja keinoja, jotka auttavat selviytymään erilaisissa elämän tilanteissa. Lastensuojelutaustaiset nuoret ovat kokeneet elämässään monenlaisia haasteita ja menetyksiä ja näistä selvitäkseen olisi hyvä tuntee omia selviytymiskeinojaan. Erilaisia selviytymiskeinoja Hjelmin ja Tekkalan mukaan (2008) on lueteltu seuraavanlaisesti:



Kuva 1 Selviytymiskeinot

Henkisesti suuntautunut selviytyjä luottaa omiin arvoihinsa ja ideologioihinsa niistä tukea hakien. Nuoren henkilökohtaiset arvot auttavat elämäntarkoituksen löytämisessä ja toivon ylläpitämisessä. Emotionaalinen selviytyjä purkaa tunteet teoksi ja välttää pantoamasta niitä sisäänsä. Hän tuo tunteet esiin nauramalla, itkemällä, tanssimalla, maalaamalla, musiikin kuuntelulla tai tekemällä jotain muuta itselleen mieluista.

Sosiaalisesti suuntautunut selviytyjä hakeutuu ja kuuluu erilaisiin ryhmiin, kuten esimerkiksi järjestöihin. Hän työstää tunteitaan keskustelemalla, tukea hakemalla ja kykenee myös ottamaan saatavilla olevaa apua vastaan. Luova selviytyjä löytää epämukaviin asioihin ratkaisun käyttämällä mielikuvitusta apunaan. Hän uskaltaa käyttää epätavallisiakin ideoita apunaan, voimavaroina toimivat esimerkiksi mielen sisäiset liikkeet, musiikki, taide ja kirjallisuus.

Kognitiivinen selviytyjä asettaa asiat tärkeysjärjestykseen suunnittelemalla toimintaansa, hankkimalla tietoa, ratkaisemalla ongelmia ja käymällä sisäistä vuoropuhelua itsensä kanssa. Fysiologisesti suuntautunut selviytyjä työstää ja purkaa tunteensa toiminnalla. Toiminnan muotoina voivat olla liikkuminen, kuntoilu, suruun syöminen tai runsas nukkuminen.

Selviämisen esteitä ovat epätietoisuus ja epävarmuus. Menetyksistä ja lapsuuden traumaista selviytymisen edellytyksiä ovat tosiasioiden tietäminen ja näiden asioiden kohtaaminen rehellisesti ja avoimesti kestokyvyn ja iän mukaan. (Poijula 2007: 11–12.) Nuoren selviytymiseen tarvitaan siis uskoa itseensä, omien voimavarojen tunnistamista ja löytämistä sekä tunnetta siitä, että tulee rakastetuksi, huomioiduksi ja tärkeäksi yh-

denkin aikuisen toimesta. Ihmisellä on luontainen selviytymisen halu, jonka voi huomata myös nuorista, jotka ovat selviytyneet raskaista asioista. Toivottomia tapauksia ei ole. Rajat, rakkaus ja huolenpito korjaavina kokemuksina voivat muuttaa lapsen tai nuoren elämän. (Arkimies 2008: 112.)

Näiden selviytymiskeinojen tehtävä on lapsen hyvinvoinnin suojeleminen. Selviytymiskeinot vaihtelevat kiintymyssuhteen mukaan siten, että turvallisesti kiinnittyneellä lapsella on suurin keinojen valikoima. Turvallisesti kiinnittynyt osaa käyttää mielensisäisiä keinoja rauhoittumiseen, kontrolloida mielialojaan, luoda uusia merkitystapoja asioihin suhtautumiseen ja etsiä lohtua ja turvaa muista ihmisistä. Välttelevästi kiinnittynyt käyttää ongelmakeskeisiä selviytymiskeinoja. Hän saattaa vähätellä, kieltää ja kontrolloida. Ristiriitaisesti kiinnittynyt turvautuu tunnepitoisiin seikkoihin, jotka saattavat sisältää paniikinomaisiakin piirteitä. (Sinkkonen – Kalland 2001: 189–190.) Seuraavassa luvussa tarkastelemme kiintymyssuhteen vaikutuksia ja seurauksia nuoren selviytymiseen peilaten.

4.1 Kiintymyssuhde

Turvallisen kiintymyssuhteen omaavilla nuorilla on Usus-aikuisten oppaan (2012: 39) mukaan paremmat mahdollisuudet selviytyä. Tämän vuoksi tarkastelemme seuraavaksi kiintymyssuhteen merkitystä selviytymiseen. Avaamme kiintymyssuhdeteoriaa, jotta selviää miksi turvallisesti kiinnittyneillä on paremmat mahdollisuudet selviytyä elämässään.

Kiintymyssuhde on pitkäaikainen tunnesuhde, jonka ihminen luo toiseen ihmiseen turvallisuuden tunteensa takaamiseksi. Kiintymyssuhde syntyy varhaisissa hoivasuhteissa ja jatkuu lapsuudesta nuoruuteen ja aikuisikään saakka. Se luo mallin läheisyydestä, luottamuksesta, turvasta ja omasta arvokkuudesta. Sen laatu vaikuttaa siihen, kuinka lapsi arvioi suhdettaan toisiin ihmisiin ja elämään ylipäätään. (Pojjula 2007: 80–81.) Usus-aikuisten-oppaan (2012: 39) mukaan läheisten ihmisten puute voi ajaa nuoren erilaisiin riippuvuussuhteisiin ja nuoren turvallista kiintymyssuhdetta peilataan selviytymiseen. Nuorta lamaannuttavia seikkoja ovat huutaminen, huomautukset, huono ilma- piiri ja painostaminen. Asioita, jotka vievät nuorta eteenpäin, ovat lohduttaminen, rauhoittuminen, tunteiden purkaminen ja asioiden miettiminen.

Ihmislajin säilymisen rakenteita ovat muun muassa kiintymys, leikki, ympäristön tutkiminen ja huolenpittäminen muista. Kiintyminen tarkoittaa kiinnikasvamista johonkin henkisesti ja tunnepohjaisesti. Kiintymyssuhdeteorian mukaan ihmislapsella on tarve pitää välimatka hoivanantajaan mahdollisimman lyhyenä. Pitkäkestoinen ja toistuva vanhemmista erossa olo on lapselle haitallista. (Poijula 2007: 80–81.)

Kiintymyssuhdeteoria perustuu brittiläisen psykoanalyytikon John Bowlbyn tutkimuksiin 1960- ja 1970-luvuilta. Se on käyttäytymismalli, jonka mukaan lapsen tavoitteena on pysyä mahdollisimman lähellä hoitajaansa pysyäkseen hengissä. (Sinkkonen 2012.) Sinkkonen (2001: 33) mukaan lapsi kiinnittyy aina jollain tavalla hoitajaansa, vaikka hoito olisi puutteellista, kaltoin kohtelevaa tai jopa väkivaltaista. Lapsella ei ole vaihtoehtoja; huonokin hoito auttaa pysymään hengissä (Haarakangas 2001: 27).

Kiintymyssuhde on lapsen ja vanhemman erityislaatuinen tunneside. Tämä tunneside sisältää kolme myöhemmän psyykkisen terveyden kannalta tärkeää elementtiä, joita ovat läheisten ihmisten arvostaminen ja halu solmia läheisiä suhteita pelkäämättä hylätyksi tulemisen tunnetta, kyky säädellä voimakkaita tunteita joutumatta niiden musertamaksi sekä kyky nähdä muut ihmiset olentoina, joilla on omia tunteita ja tarkoitusperiä ja ottaa ne huomioon. (Poijula 2007: 81–82.)

Kiintymyssuhdemalleja on luokiteltu seuraavasti:

- turvallinen kiintymyssuhde
- turvattomasti kiintyneet - välttelevät
- turvattomasti kiintyneet - ristiriitaiset

Turvallisen kiintymyssuhteen omaavat lapset ovat oppineet luottamaan siihen, että vanhempi on aina saatavilla ja tavoitettavissa. Ensimmäisenä ikävuotenaan he ovat oppineet maailmaa tutkiessaan käyttämään vanhempaa turvanaan ja tekevät niin myös vierastilanteessa. He olettavat vanhemman reagoivan heidän hoivan tarpeeseensa, jolloin he viestivät tunnetiloistaan selvästi ja suorasti. (Sinkkonen – Kalland 2001: 36.)

Kiintymyssuhde säilyy todennäköisesti turvallisena koko lapsuuden, jos perhettä ei uhkaa esimerkiksi taloudellinen tai sosiaalinen epävarmuus. Myös voimakkaat kieltei-

set tapahtumat, kuten läheisen kuolema, vanhempien avioero tai toistuvat hylkäämiskokemukset, voivat vaikuttaa kiintymyssuhteen laatuun. (Poijula 2007: 84–85.)

Turvattomasti kiintyneet ja välttelevät lapset ovat oppineet käyttäytymään niin, etteivät käytä vanhempia tai turvanaan, ja he pyrkivät välttelemään tarvitsevuuden osoittamista ja kielteisten tunteiden ilmaisua. Lapsi kehittää muita kehitystasolleen mahdollisia keinoja säädellä tunnetilojaan, jos hän on oppinut, ettei vanhempi ole saatavissa hänen tarvitsemillaan tavoilla tai ei reagoi hänen viesteihinsä. (Sinkkonen – Kalland 2001: 36.) Välttelevästi kiinnittynyt lapsi kokee, että vanhempaan voi kyllä luottaa, mutta häneen ei kannata vedota tunteilemalla. Välttelevien lasten vanhemmat eivät näytä tuntevan mielihyvää ollessaan fyysisessä kontaktissa lapseen, eivätkä kannusta lasta tulemaan lähelle. (Sinkkonen 2001: 45.)

Turvattomasti kiintyneet ja ristiriitaiset lapset ovat epäjohdonmukaisesti toimivien vanhempien lapsia (Sinkkonen – Kalland 2001: 37). Nämä lapset eivät uskalla luottaa havaintoihinsa vanhemman saatavuudesta ja turvautuvat kielteisten tunteiden näyttämisen strategiaan, joka pakottaa vanhemman tulemaan lähelle. Ristiriitaisesti kiinnittyneiden lasten vanhemmat käyttäytyvät epäjohdonmukaisesti ja ailahtelevasti, jolloin lapsi ei pysty tietämään, mitä vanhempi aikoo seuraavaksi tehdä tai sanoa. Lapsi saa reaktiota aikaan kiljumalla ja kiukuttelemalla, tosin vanhempien reaktio on usein tuskastuttava ja vihaista. (Sinkkonen 2001: 44–45.)

Korjaavan kiintymyssuhteen tarkoitus on rakentaa luottamusta uudelleen, opettaa vuorovaikutustaitoja ja auttaa tunnistamaan, ilmaisemaan sekä säätämään tunteita. Lisäksi lasta tai nuorta opetetaan kehittämään omaa käyttäytymistään niin, ettei se ole impulsiivista tai estynyttä kehittämällä kognitiivisia taitoja, joiden avulla hän kykenee oppimaan uusista kokemuksistaan. Tärkeää on, että lapsi tai nuori oppii muuttamaan käsitystään huolenpidon arvoisena yksilönä. (Sinkkonen – Kalland 2001: 228–229.)

Kiintymyssuhteen korjaavia tekijöitä ovat luottamuksellisen suhteen luominen lapseen ja sitä kautta lapsen minäkuvan vahvistaminen. Lasta tai nuorta opetetaan kokemaan läheisyys, ero ja jälleennäkeminen turvallisella tavalla. (Sinkkonen – Kalland 2001: 228–229.) Yksi käytetyistä menetelmistä on *Theraplay*. Theraplay-terapia on vuorovaikutuksellinen, leikkisä lyhytterapia, jolla pyritään vahvistamaan lapsen ja tämän hoitajan välistä kiintymyssuhdetta, lapsen tervettä itsetuntoa ja kykyjä toimia sosiaalisissa suhteissa. (Theraplay-yhdistys ry. 2012.)

Varhaisen kiintymyssuhteen laadulla on tärkeä merkitys sosiaalisen ja emotionaalisen kehityksen kannalta. Turvallinen kiintymyssuhde on yhteydessä turhautumisen ja stressin sietokykyyn. Turvallisesti kiinnittynyt lapsi kykenee vastavuoroiseen toimintaan, hallitsee yllykkeitään, kykenee asettumaan toisen asemaan ja eläytymään hänen tunteisiinsa. Turvallisesti kiintyneillä lapsilla on siis paremmat mahdollisuudet selviytyä. (Sinkkonen 2001: 52.)

4.2 Voimavarat

Kiintymyssuhde on suoraan yhteydessä voimavaroihin, joilla on merkitystä muun muassa nuoren itsetunnon ja tunnetaidon kehittymiseen. Turvallisesti kiinnittyneillä nuorilla on suurin voimavarojen valikoima. (Hakala – Ikonen – Siro – Tahvanainen 2010.) Tässä luvussa tarkastelemme tarkemmin voimavarojen merkitystä nuoren selviytymiseen.

Voimavarat-käsitteellä tarkoitetaan yksilön resursseja, selviytymisstrategioita, selviytymistaitoja, vahvuuksia, kykyjä, mahdollisuutta ja keinoja. Ne voidaan jaotella yksilön ja ympäristön voimavaroihin. Ympäristön voimavaroihin kuuluvat ihmisen elinympäristöön liittyvät fyysiset tai sosiaaliset mahdollisuudet, kuten esimerkiksi tilat, palvelut, varustus ja rakenteet. Yksilön sosiaalisia voimavaroja ovat muun muassa konkreettinen apu, läheisten tuki ja informaatio. Fyysisiä voimavaroja ovat esimerkiksi ikä, terveys, kunto ja fyysiset ominaisuudet. Ihmisen psykososiaalisia voimavaroja ovat kognitiiviset taidot, motivaatio, itsetuntemus, vuorovaikutustaidot, tunnetaidot ja kyky solmia sosiaalisia suhteita. (Hakala ym. 2010.)

Nuoren selviytymistä edistäviä voimavaroja ovat vertaistuki, lähiyhteisöt, ammattilaisen tuki ja sekä nuoren itse löytämät omat selviytymiskeinot. Vertaistukijalta saadaan ymmärrystä ja rohkaisua sekä tukea arkipäivään liittyvissä asioissa. Vertaistukijalta saatua tietoa ja kokemusta hyödynnetään usein omien valintojen perustana. (Kiviniemi 2009: 118.) Nuoren lähiyhteisöjä ovat perhe, kaveripiiri ja opiskelu- tai työyhteisöt. Ihmissuhteiden merkitys selviytymiseen korostuu psyykkisiä vaikeuksia kohdatessa. Tuki vanhemmilta voi olla ohjaamista, aktivoimista, turvan antamista ja arkiasioista huolehtimista. (Kiviniemi 2009: 116.)

Nuoren voimavaroja arvioidessa on syytä kiinnittää huomio siihen, mitkä ovat nuoren omat voimavarat eli missä asioissa nuori kokee olevansa taitava ja osaava. Minäkuvan

tukeminen, nuoren kannustaminen ja myönteinen palaute on tärkeää. Nuoren ydinperheen voimavarat ja mahdolliset ydinperheen ulkopuoliset tärkeät henkilöt ovat merkityksellisiä. Nuoren voimavaroja arvioidessa otetaan huomioon jo aiemmin mainitut kaveripiiri ja vertaistuki, mutta myös erilaiset viranomaistahot. Nuoren ammattikontakteja voivat olla muun muassa sosiaalityöntekijä, opinto-ohjaaja, koulukuraattori tai nuorisotilan työntekijä. (Marttunen 2012.)

Voimavarat auttavat voimaantumaa ja niiden määritelmää yhdistää usko omiin mahdollisuuksiin vaikuttaa elämänsä kulkuaan (Hjelm – Tekkala 2008). Siitosen mukaan (2007) voimaantuminen voidaan nähdä ennakoivan ja kestäväen hyvinvoinnin, luovuuden, sitoutumisen sekä menestymisen ytimenä.

5 Nuorten ääni

Haluamme nostaa esiin lastensuojelutaustaisten nuorten tarjoaman tiedon kokemusasiantuntijoina. Nuoret ovat itse oman elämänsä asiantuntijoita. Toivomme, että tulevaisuudessa kokemusasiantuntijuutta hyödynnettäisiin lastensuojelutyössä laajemmin. Työelämän yhteistyökumppanimme Pesäpuu käyttää toiminnassaan kokemusasiantuntijoita ja tekee heidän kanssaan merkityksellistä kehittämistyötä. Mielestämme kokemusasiantuntijoita tulisi palkata valtakunnallisesti suunnittelemaan, kehittämään ja toteuttamaan lastensuojelutyötä. On surullista ja hämmentävää, että nuori, jota yhteiskunta on kasvattanut lastensuojelulain voimin, piiloutuu, eikä tuo julki kokemuksiaan. Selviytyjät pyrkii muuttamaan tämän tuomalla esiin nuorten näkökulmia kehittämistyössä. Tällä opinnäytetyöllä haluamme vahvistaa heidän näkemyksiään siitä, että taustojensa häpeäminen on turhaa.

Kyselylomakkeeseemme vastanneita nuoria voidaan pitää lastensuojelun kokemusasiantuntijoina. Kokemusasiantuntijuuden perusta on henkilökohtainen kokemus, ja heitä voidaan hyödyntää palveluiden kehittäjinä. Tuottamalla tietoa kokemusasiantuntijat osallistuvat palveluiden toteutukseen, suunnitteluun ja kehittämiseen. Kokemusasiantuntijoita voidaan käyttää osallisina tiedottamiseen, konsultaatioon, toimintaan ja päätöksentekoon. (Ruuskanen ym. 2011: 103.)

Kokemusasiantuntijuus ei ole ongelmaton asia. Uusien toimintatapojen kehittäminen on haastavaa ja esimerkiksi sosiaalipalveluiden päätöksentekoon osallistuminen edellyttää kokemustiedon lisäksi myös ammatillista tietoutta. (Ruuskanen ym. 2011: 111.) Kokemusasiantuntijan tulisi olla vuorovaikutuksessa ammattiasiantuntijan kanssa. Paras lopputulos ja kehitys saavutetaan siten, että kokemustietoa hyödynnetään ammatillisen tiedon rinnalla. (Ruuskanen ym. 2011: 113.)

Selviytyjien nuorilla oli mahdollisuus osallistua opinnäytetyön tekemiseen. Aktivoimme heitä keskustelemaan ja suunnittelemaan kanssamme kyselylomaketta sähköisesti verkossa. Kysyimme heidän ideoitaan ja näkökulmiaan kysymyslomakkeeseen liittyen, ja haimme aktiivisesti palautetta vielä valmisteluvaiheessa olevista suunnitelmistamme. Nuorten ääntä haimme myös suorittamillamme haastatteluilla. Näissä haastatteluissa nuoret kertoivat meille omin sanoin lastensuojelutaustaansa liittyviä asioita.

Uusi lastensuojelulaki korostaa merkittävästi asiakkaan osallisuutta. Ottamalla nuoret osallisiksi kartoittamaan nuorten riippuvuuksia, sosiaalipedagoginen näkökulma työsämme vahvistuu. Sosiaalipedagogisessa työssä keskeistä on auttaa ihmisiä itseapuun ja tuottaa siinä tarvittavaa subjektiutta, auttamalla ihmisiä näkemään mahdollisuuksia, joita heillä on ja vaikuttamaan omaan elämänsä kulkuaan. Osallisuus on lasten oikeuksien sopimuksen ja lastensuojelulain ydin. Se on myös keskeinen työtämme ohjaava sosiaalipedagoginen viitekehys. Sosiaalipedagogisessa työssä kohdataan usein ihmisiä, joiden elämänsä kulkua on ollut poikkeuksellista, kuten esimerkiksi lastensuojelun asiakkaita, joilla saattaa olla toistuvia haavoittavia kokemuksia. (Hämäläinen 1999: 75.) Osallisuuden toteutumista painotetaan merkittävästi niin lastensuojelulaissa, lapsen oikeuksien sopimuksessa, kuin yhteistyökumppanimme Pesäpuun omassa toiminnassa.

Lapsen oikeuksien sopimus koskee kaikkia alle 18-vuotiaita lapsia ja nuoria. Tämän opinnäytetyön kohteena ovat pääsääntöisesti täysi-ikäiset nuoret, mutta koska lastensuojelulaki pohjautuu lapsen oikeuksien sopimukseen, koimme tärkeäksi ottaa myös tämän huomioon opinnäytetyössämme.

Lasten oikeuksien sopimuksen sisältö jakautuu kolmen p:n mukaan. Protection (suojaus), eli oikeus suojeluun ja huolenpitoon. Aikuisten tulee huolehtia lapsista, heidän terveydestään ja turvallisuudestaan. Turvallisuuden lisäksi lapset tarvitsevat läheisyyttä ja hyväksyntää toisilta ihmisiltä. Provision (voimavarat), eli oikeus samanarvoisiin palveluihin. Yhteiskunnan tulee huolehtia siitä, että lapsilla on samat oikeudet palveluihin asuinkunnasta ja perheen taloudellisesta tilanteesta riippumatta. Participation (osallisuus), eli lapsen oikeus osallistua omaa elämää koskeviin päätöksiin. Aikuisten tulee kuunnella lapsia ja ottaa huomioon heidän näkemyksensä. (Usus-nuorten opas 2012: 8–9.)

6 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyömme tausta on ollut monivaiheinen prosessi. Lähdimme liikkeelle ajatuksesta tuottaa uutta tietoa ja materiaalia jälkihuollossa oleville nuorille. Opinnäyteprosessimme alkoi yhteistyössä Helsingin kaupungin sijoituksen sosiaalityö- ja jälkihuoltoyksikön kanssa. Emme päätyneet tekemään työtämme heidän kanssaan, koska koimme, että meillä ja opinnäytetyöllämme olisi enemmän annettavaa pienemmälle organisaatiolle. Päätimme kysyä yhteistyökumppaniksemme Pesäpuuta. Otimme yhteyttä Pesäpuun kehittämispäällikköön, jolta saimme omiin lähtökohtiimme sopivan ajatuksen. Heillä oli tarve saada tietoa jälkihuoltonuorten riippuvuuksista. Erilaiset riippuvuudet tässä asiakasryhmässä ovat heidän mukaansa yleisiä, joten he esittivät toiveensa saada materiaalia riippuvuuksista nuorten omalla kielellä. Nuorten omalla kielellä he tarkoittivat, ettei teksti saa olla liian vaikeaselkoista ja virkamiesmäistä.

Opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys ja menetelmäteoria on sosiaalipedagogiikka. Sosiaalipedagogiikka viitekehyksenä ja tieteenä tutkii ihmisen kasvun prosessia, jonka kautta yksilö saavuttaa yhteiskunnallista osallisuutta, hyvinvointia ja elämänhallintaa sekä varttuu yhteiskunnalliseksi toimijaksi ja sen täysivaltaiseksi jäseneksi. Sosiaalipedagogiikka tarjoaa lukuisia kehitysmenetelmiä sosiaaliohjaukseen ja nuorten kohtaamiseen muun muassa dialogin keinoin. (Hämäläinen 1999: 36, 62, 68.) Keskeisiä teoreettisia käsitteitä työssämme ovat jälkihuolto, riippuvuudet, kiintymyssuhde ja voimavarat. Jälkihuolto ja riippuvuudet ovat olennaisia työn sisällön ja merkityksen kannalta

Opinnäytetyömme on monimuotoinen ja se sisältää kirjallisen osuuden lisäksi myös oppaan. Monimuotoinen opinnäytetyö tavoittelee sosiaalialan ammatillisessa kentässä muutos- ja kehitystyötä, joka voidaan toteuttaa esimerkiksi ohjeistuksella tai oppaalla. Monimuotoiselle opinnäytetyölle tyypillisesti meidänkin työmme on työelämälähtöinen ja käytännönläheinen. (Vilkkä – Airaksinen 2003: 9–10.)

6.1 Työn tarkoitus

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata ja selittää, millaisia kokemuksia riippuvuuksista erityisesti lastensuojelun jälkihuollossa olleilla nuorilla on. Tarkoituksenamme on myös selvittää, mitkä asiat ovat johtaneet riippuvuuksien syntyyn ja miten ne ovat vaikuttaneet nuorten elämään. Opinnäytetyössämme pohdimme kiintymyssuhteen ja voi-

mavarojen merkitystä riippuvuuksien syntyemisessä. Tämän monimuotoisen opinnäytetyön tarkoituksena on myös tuottaa materiaalia riippuvuuksista nuorille jälkihuollon asiakkaille oppaan muodossa. Opinnäytetyömme pääkysymyksinä ovat: minkälaisia riippuvuuksia jälkihuollon nuorilla on, ja kokevatko nämä nuoret lastensuojelutaustan vaikuttaneen riippuvuuksien syntyyn?

6.2 Aikaisemman tiedon hyödyntäminen

Uusitalon (2001: 94) mukaan tutustuminen aiempaan omaa opinnäytetyötään sivuvaan aineistoon on välttämätön osa jokaista opinnäytetyöprosessia, ja kaikissa tutkimuksissa aikaisemmat tutkimukset muodostavat osan aineistoa. Pohjaamme opinnäytetyötämme jo aiemmin esittelemiimme Usus-oppaisiin. Ajankohtaisena ja tärkeänä pidämme myös Pekka Myrskylän analyysiä *Hukassa - keitä ovat syrjäytyneet nuoret*, sillä siinä on ajankohtaista ja ajantasaista tietoa syrjäytymisestä. Syrjäytymistä on alettu 1990-luvulla käyttämään yleisterminä huolille, jotka liittyvät psykososiaalisiin pulmiin ja sosiaalistumiseen. Aiemmin vastaavasta huolesta puhuttiin, kun keskusteltiin riskioissa elävistä tai häiriintyneistä lapsista. (Raunio 2009: 284.) Seuraavaksi avaamme Myrskylän analyysia tarkemmin.

Myrskylän analyysin (2012) mukaan nuorten syrjäytyminen on lisääntynyt viime vuosina vain vähän, ja vaikka syrjäytyneiden määrä on pysynyt tasaisena, eivät syrjäytyneet ole vuodesta toiseen samoja henkilöitä. Suomessa oli syrjäytyneitä 15–29-vuotiaita nuoria vuonna 2010 yhteensä noin 51 300. Syrjäytymisen ytimessä olivat ne 32 500 ulkopuolista nuorta, jotka eivät ole rekisteröityneet edes työttömiksi työnhakijoiksi. Nämä nuoret eivät näy missään tilastoissa. Analyysissä syrjäytyneiksi luokitellaan sellaiset työvoiman ja opiskelun ulkopuoliset nuoret, joilla ei ole peruskoulun lisäksi muuta koulutusta.

Lähes neljänneksellä syrjäytyneistä nuorista on maahanmuuttajatausta. Vieraskielisistä kouluttamattomista nuorista joka kolmas on syrjäytynyt ja Suomen kantaväestöön kuuluvista syrjässä on joka kahdeksas. Myrskylän mukaan (2012) syrjäytyminen on läheisesti myös kotouttamiseen ja maahanmuuttoon liittyvä ongelma.

Myrskylän analyysin mukaan (2012) huostaan otetuista suurimmassa syrjäytymisvaarassa ovat teini-iässä sijoitetut pojat, jotka ovat olleet laitoshoidossa tai monessa sijoi-

tuspaikassa. Näistä 75 % on vielä nuorina aikuisinakin vailla peruskoulun jälkeistä koulutusta. Nuorina aikuisina tästä ryhmästä joka neljäs on työttömänä tai eläkkeellä.

Mielestämme syrjäytyminen vaikuttaa osaltaan myös riippuvuuksien syntyyn. Syrjäytymisen ennaltaehkäisyllä ehkäistäisiin luultavasti myös riippuvuuksien syntyä. Syrjäytyminen voi olla seuraus siitä, että on toistuvasti jäänyt ilman tukea. (Mäkelä 2011.) Uskomme, että varhaisella tuella on vaikutusta syrjäytymisen ja näin myös riippuvuuksien ennaltaehkäisyyn.

6.3 Aineiston keruu

Opinnäytetyömme on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkielma. Kvalitatiivisen opinnäytetyön tunnusmerkkejä ovat muun muassa, että aineisto edustaa tutkimuskohteen olennaisia piirteitä ja jossa tutkimusaineisto on verbaalista ja toteutettu esimerkiksi haastatteluin. (Uusitalo 2001: 79–81.) Opinnäytetyöstämme saamamme tiedot eivät ole yleistettävissä kaikkiin jälkihuoltonuoriin vaan tarkoituksena on selittää, ymmärtää ja kuvata ilmiötä.

Aineistonkeruumenetelminä käytimme kyselylomaketta ja teemahaastatteluita. Kyselylomakkeen ja haastatteluiden käyttämisestä tiedonkeräysmenetelmänä voidaan kutsua survey-tutkimukseksi. Aluksi valitaan tutkimuksen kohteena oleva otos tai näyte ja heiltä hankitaan tietoa kyselyin ja haastatteluin. Survey on erinomainen menetelmä täsmällisiä tosiasiatietoja kerättäessä ja sitä käytetään yleisesti esimerkiksi selvittäessä vastaajan mielipiteitä, asenteita ja arvoja. Sen avulla voidaan selvittää, miten asiat vastaajan mielestä ovat. (Uusitalo 2001: 90–93.) Survey menetelmänä sopii opinnäytetyöhömme, sillä kyselylomakkeen avulla saamme vastaajien mielipiteen selville esimerkiksi kysymyksessämme ”koetko lastensuojelutaustalla olleen merkitystä riippuvuutesi syntyyn?”.

Haastattelu on eräs tutkimusmaailman käytetyimpiä menetelmiä. Haastattelu on joustava keino saada syvällistä tietoa. (Hirsjärvi – Hurme 2001: 11.) Teemahaastattelun avulla saadaan yleensä runsaasti tietoa (Hirsjärvi – Hurme 2001: 135). Teemahaastattelut tallennetaan, koska näin haastattelu sujuu ilman katkoja ja suhteellisen nopeasti. (Hirsjärvi – Hurme 2001: 92.) Emme olleet tehneet tarkkoja kysymyksiä, vaan olimme jakaneet haastattelun teemoihin. Teemoja olivat nykytilanne, menneisyys, riippuvuudet,

kiintymyssuhde ja voimavarat. Teemahaastattelulle ominaisesti kysymyksemme olivat avoimia (Hirsjärvi – Hurme 2001: 106).

Teemahaastatteluilla haimme tarkentavaa tietoa muun muassa voimavaroista, kiintymyssuhteesta ja selviytymisestä. Haastateltavat löysimme työelämän yhteiskumppanin ja omien kontaktiemme kautta. Vastaaajien vähäisen määrän vuoksi opinnäytetyömme tulokset eivät ole yleistettävissä. Opinnäytetyömme tulokset kuvaavat yhdeksän lastensuojelutaustaisen nuoren kokemuksia ja käsityksiä riippuvuuksista. Tuloksien tarkoituksena oli myös koota tarvitsemaamme tietoa opasta varten.

Kyselylomaketta jaettiin sähköisesti ja paperiversiona. Kyselylomakkeeseen vastasi seitsemän sijoitettuna ollutta henkilöä. Vastaukset saimme postitse ja sähköisesti. Anonymiteetin säilyttämiseksi sähköisesti tulleet vastaukset kopioitiin muistitikulle, tuostettiin ja sekoitettiin postitse tulleiden vastauksien kanssa. Kyselylomakkeessa (ks. liite1) oli annettu valmiita vastausvaihtoehtoja, mutta myös jätetty tilaa omalle vastaukselle, mikäli mikään annetuista vaihtoehdoista ei sopinut.

Teimme haastatteluja varten haastattelurungon (ks. liite 2). Haastattelurunkoon olimme valinneet viisi eri teemaa, joilla halusimme saada syventäviä vastauksia kyselylomakkeen avulla saamiemme tulosten lisäksi. Haastattelurungon teemat olivat nykytila, menneisyys, riippuvuudet, kiintymyssuhde ja voimavarat. Jokaisen teeman alle olimme keränneet eräänlaista muistilistaa kysymyksistä, joita voisimme aiheesta kysyä. Varsinaisessa haastattelutilanteessa emme kysyneet kysymyksiä suoraan paperista, vaan haastattelu eteni vapaamuotoisen keskustelun kautta, mutta kuitenkin meidän etukäteen valitsimiemme teemojen johdattamana. Haastattelurunko ja sen sisältämät kysymykset toimivat meille tukena haastattelun ajan, mutta haastattelussa kysyttiin myös asioita, joita ei ennalta tekemässämme haastattelurungossa ollut.

Toteutimme haastattelut rauhallisessa kahviossa. Kerroimme haastattelun alussa haastateltaville, että heidän luvallaan nauhoitamme haastattelun. Molemmat haastattelut kestivät noin tunnin. Sosiaalialan asiakastyössä ja sosiaalialan opinnäytetyössä kohteena ovat usein eettisesti hankalat ilmiöt ja asiakastilanteet, jonka vuoksi aineiston hankinta voi olla vaikeaa. Sosiaalityötä tehdään kuitenkin asiakkaita varten, jolloin sosiaalityön dokumentaatio on yksi tapa tehdä näkyväksi asiakkaiden elämäntilanteita ja sosiaalityön menetelmiä. (Pehkonen – Väänänen-Fomin 2011: 258.)

6.4 Aineiston analyysi

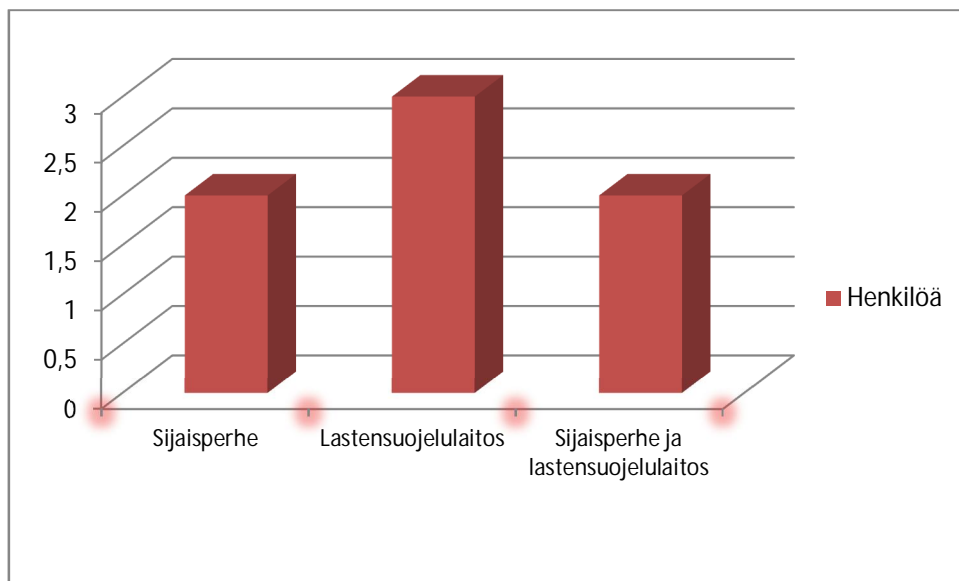
Tietojen käsittelyssä kaksi keskeisintä seikkaa ovat luottamuksellisuus ja anonymiteetti. Aiheeseen liittyy useita eettisiä kysymyksiä. Entinen lastensuojeluasiakkuus voi olla seikka, josta ei mielellään kerrota. Lastensuojelutaustan julkituominen ja siitä kertominen voivat olla nuorelle vaikeita. Pidimme tärkeänä, että kyselylomakkeeseen vastanneet henkilöt voivat olla varmoja siitä, että välillämme säilyy ehdoton luottamus ja että heidän anonymiteettinsä säilyy. Myös julkistettaessa tulee pitää huolta luottamuksellisuuden säilyttämisestä ja anonymiteettisuojausta (Eskola – Suoranta 2001: 56–57.) Luottettavuus taataan toimimalla järkevästi ja huolellisesti haastattelumateriaalin suhteen.

Käytimme aineiston analyysiin teemoittelua. Teemoittelun avulla aineistosta voi nostaa esiin tutkimuskysymykseen vastaavia teemoja (Eskola – Suoranta 2001: 174). Teemoittelimme aineistoa teoreettisten käsitteidemme mukaisesti. Teemoja olivat kiintymyssuhde, voimavarat, riippuvuudet ja selviytyminen.

7 Tulokset

Tässä luvussa kerromme aineistosta saamistamme tuloksista. Mukana olevat kuviot on tehty kyselylomakkeiden pohjalta. Kuvioiden tarkoituksena on helpottaa tuloksien lukemista. Tuloksien ja kuvioiden antama tieto ei ole yleistettävissä koskemaan kaikkia lastensuojelutaustaisia nuoria. Kuviot kuvaavat opinnäytetyöhömmme osallistuneiden nuorten vastauksia.

Vastaajista kaksi oli ollut sijoitettuna sijaisperheeseen, viisi vastaajaa lastensuojelulaitokseen ja kaksi vastaajaa oli ollut sijoitettuna sekä sijaisperheeseen että lastensuojelulaitokseen (ks. Kuvio 1). Vastaajat oli sijoitettu eri-ikäisinä, yhden ja seitsemäntoista ikävuoden välissä. Myös sijoitusten kesto vaihteli suuresti. Lyhyimmillänsä sijoitus oli kestänyt vuoden ja pisin sijoituksen kesto oli 17 vuotta. Keskimäärin sijoitus oli kestänyt viisi vuotta.



Kuvio 1 Missä olit sijoitettuna?

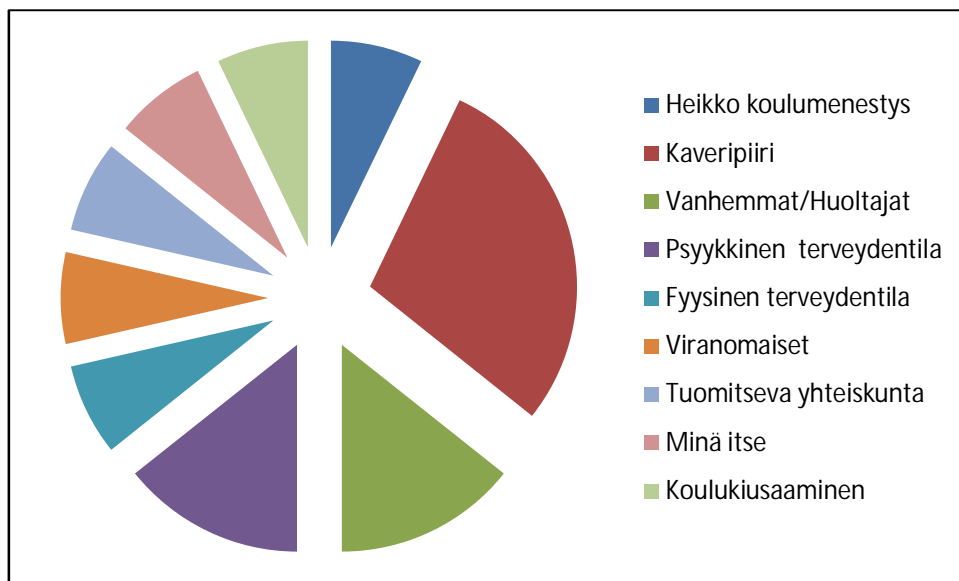
7.1 Riippuvuudet

Vastaajien riippuvuuksia selvitettiin neljällä kysymyksellä. Kysymysten tavoitteena oli selvittää, onko vastaaja ollut riippuvainen jostain, oliko hän tällä hetkellä riippuvainen jostain, onko hän yrittänyt päästä eroon riippuvuudestaan ja jos on, niin miten ja kenel-

tä hän mahdollisesti olisi toivonut tietoa riippuvuuksista lastensuojelussa olonsa aikana. Kyselylomakkeessa kysyttiin myös, mitkä seikat vastaaja koki vaikuttaneen riippuvuutensa syntyyn ja kokivatko he, että lastensuojelutaustalla oli ollut siihen vaikutusta.

Jokainen vastaaja kertoi olleensa riippuvainen jostain elämänsä aikana. Yleisin riippuvuus oli tupakkariippuvuus. Seuraavaksi yleisimpiä riippuvuuksia olivat peli- ja mediariippuvuus. Peliriippuvuus kohdistui tietokone- ja konsolipeleihin ja mediariippuvuus netin ja kännykän käyttöön. Osa vastaajista kertoi olleensa myös läheisriippuvainen. Riippuvuudet olivat kestäneet suurimmalla osalla yli viisi vuotta.

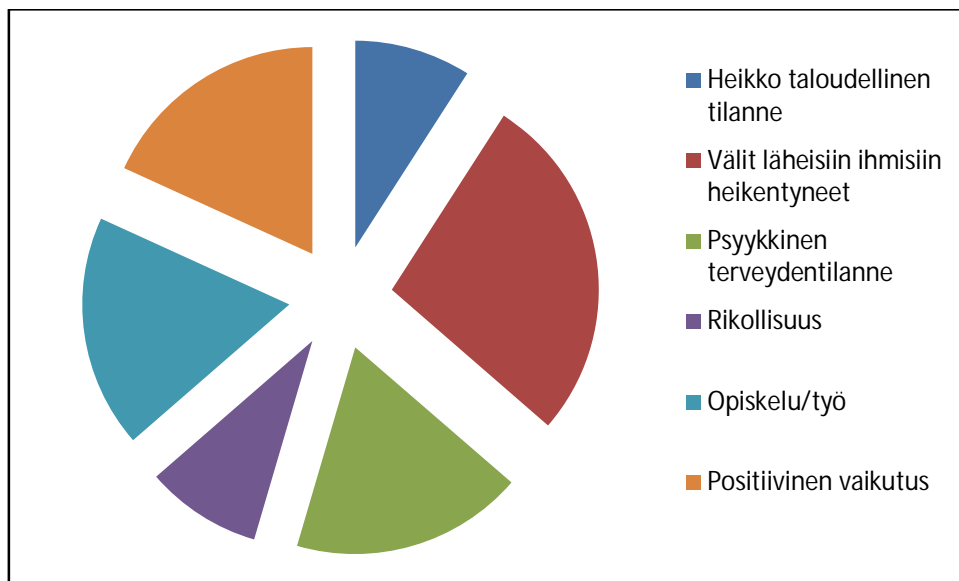
Kysyttäessä, mitkä seikat vaikuttivat riippuvuutesi syntyyn, nousi kaveripiirin merkitys yleisimmäksi vastaukseksi. Muita riippuvuuteen vaikuttaneita seikkoja olivat vanhemmat/huoltajat, psyykkinen ja/tai fyysinen terveydentila, viranomaiset, heikko koulumenestys, tuomitseva yhteiskunta ja omat valinnat (ks. Kuvio 2). Erityisesti syventävissä teemahaastatteluissa oman itsen merkitys riippuvuuden syntyyn koettiin merkittäväksi. Yksikään vastaajista ei kokenut lastensuojelutaustallaan olleen vaikutusta riippuvuutensa syntyyn, tosin kolme jätti vastaamatta tähän kysymykseen.



Kuvio 2 Mitkä seikat vaikuttivat riippuvuutesi syntyyn?

Riippuvuus oli vaikuttanut vastaajien elämään eri tavoin (ks. Kuvio 3). Suurin vaikutus oli ollut suhteissa läheisiin. Riippuvuuden koettiin heikentäneen välejä läheisiin ihmisiin, ja joissain tapauksissa välit olivat täysin katkenneet. Riippuvuus oli myös vaikuttanut

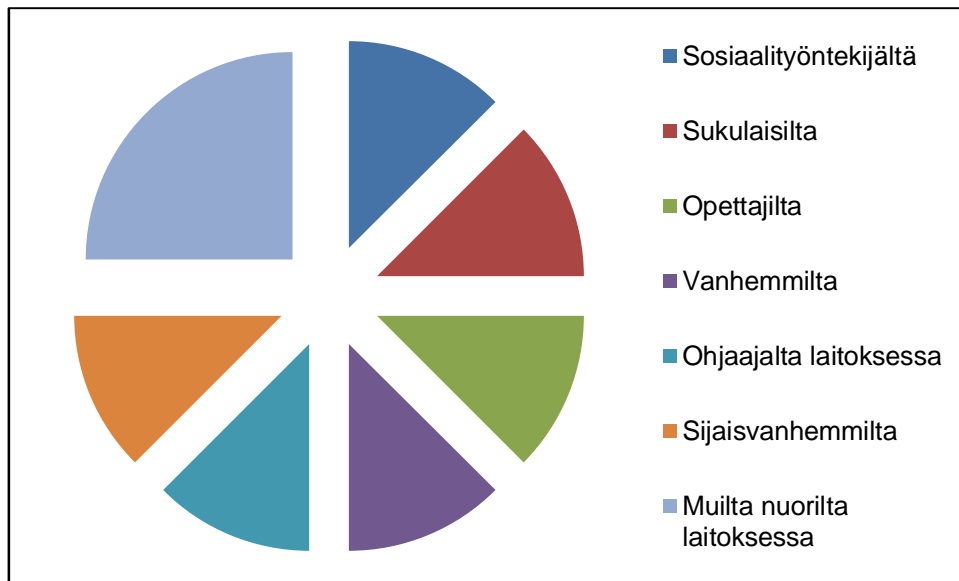
vastaajien psyykkiseen terveydentilaan sekä opiskeluun tai työssäkäyntiin. Riippuvuuden vaikutuksista mainittiin myös rahatilanteen heikentyminen ja rikollisuuden lisääntyminen. Riippuvuudella koettiin myös olleen positiivisia vaikutuksia. Erityisesti nettiriippuvuudella koettiin olleen positiivinen merkitys vastaajan elämässä. Netistä kerrottiin löytyneen vertaistukea ja ystäviä, millä oli positiivinen vaikutus esimerkiksi kouluksiäämisen aiheuttamiin kokemuksiin. Nettiriippuvuuden koettiin myös laajentaneen maailmankuvaa, antaneen uudenlaisia näkökulmia ja voimaa nousta ongelmia vastaan. Eräs vastaajista koki myös, että tupakkariippuvuus on parantanut hänen elämänlaatuun hetkittäin.



Kuvio 3 Miten riippuvuus vaikuttaa elämääsi?

Yli puolet vastaajista vastasi, etteivät ole yrittäneet päästä eroon riippuvuuksistaan. Ne vastaajat, jotka olivat yrittäneet päästä eroon riippuvuudestaan, olivat kokeilleet keinoina tahdonvoimaa ja käytön vähentämistä. Muutama vastaaja oli päässyt eroon riippuvuudestaan. Elämäntilanteen muutos, kova työ ja itsekuri sekä nuoriin uskovat ja kannustavat aikuiset olivat seikkoja, joiden avulla riippuvuudesta oli päästy irti.

Vastaajat kertoivat, että he olisivat toivoneet saavansa enemmän tietoa riippuvuuksista lastensuojelussa olonsa aikana (ks. Kuvio 4). Tietoa olisivat voineet antaa vanhemmat, sijaisvanhemmat, opettajat, sukulaiset, lastensuojelulaitoksen ohjaajat ja sosiaalityöntekijät. Nuoret kertoivat myös toivoneensa tietoa riippuvuuksista muilta nuorilta.



Kuvio 4 Keneltä olisit toivonut tietoa riippuvuuksista lastensuojelussa olosi aikana?

Monet vastaajista kokivat olevansa tälläkin hetkellä riippuvaisia jostain. Nuoret ovat riippuvaisia tupakasta ja netistä. Osa koki myös olevansa läheisriippuvaisia. Sen lisäksi riippuvuutta aiheuttivat alkoholi, kännykkä ja televisio.

7.2 Voimavarat, selviytyminen ja kiintymyssuhde

Yksi haastattelun ja kyselylomakkeen tarkoituksista oli selvittää kiintymyssuhteen ja voimavarojen merkitystä riippuvuuksien esiintymiseen jälkihuoltoonuurien keskuudessa. Kyselyyn vastanneilla nuorilla oli jokaisella sijoituspaikassaan aikuinen, jonka he kokivat läheiseksi ja josta oli muodostunut tärkeä tekijä korjaavan kiintymyssuhteen kannalta. Yhden turvallisen ja läheisen aikuisen merkitys korostui myös haastateltavien henkilöiden kertomuksissa. Haastateltavat korostivat, että tämän aikuisen ei välttämättä tarvitse olla biologinen perheenjäsen, vaan esimerkiksi läheisen ystävän vanhempi, sijaisvanhempi tai lastensuojelulaitoksen ohjaaja. Turvallinen aikuinen oli myös joissain tapauksissa vaikuttanut riippuvuudesta irtautumiseen.

Haastattelemamme nuoret toivat esiin, että vertaistuellalla on suuri merkitys sosiaalisena voimavarana. Vertaistukiryhmässä yksilön psykososiaaliset voimavarat korostuvat esimerkiksi sosiaalisten suhteiden ja vuorovaikutustaitojen myötä. Mahdollisuus vaikuttaa itseään ja muita koskeviin asioihin pitää yllä ja lisää motivaatiota. Voimavaroina koettiin

myös omien vahvuuksien hyötykäyttö, kuten yhteiskunnallinen vaikuttaminen tai itsensä ilmaiseminen taiteen avulla.

Haastattelemamme nuoret kertoivat, että he olivat kokeneet jonkinlaista leimatuksi tulemisen tunnetta lastensuojelutaustansa takia. He kertoivat, että he ovat kohdanneet ennakkoluuloja ja hävenneet taustaansa. Nämä asiat olisivat voineet vaikuttaa heidän selviytymiseensä, mutta he kokivat saaneensa tukea muilta lastensuojelutaustaisilta nuorilta.

Selviytymisen ja riippuvuudesta irti pääsemisen koettiin lähtökohtaisesti olevan itsestä kiinni. Kaveripiirillä, ympäristöllä ja elämäntilanteella on vaikutusta erilaisten riippuvuuksien syntyyn sekä niistä irtautumiseen, mutta nuoret kuitenkin korostivat, että omalla tahdolla, halulla ja päätöksillä on suurin merkitys riippuvuuksista erkaantumiseen ja selviytymiseen.

8 Tuloksien yhteenveto

Opinnäytetyömme tarkoituksena ja tavoitteena oli kuvata, selittää ja ymmärtää erilaisia riippuvuuksia jälkihuolto nuorten keskuudessa. Opinnäytetyöhömme osallistuneiden nuorten määrä oli vähäinen. Kyselylomakkeeseen vastasi seitsemän henkilöä ja syventäviin haastatteluihin haastattelimme kahta henkilöä. Saamamme tulokset eivät ole yleistettävissä. Tulokset ovat kuitenkin samansuuntaisia yleisesti tiedossa olevien tosiasioiden kanssa. Esimerkkinä tästä on nuorten riippuvuus tupakkatuotteisiin, joka oli yleisin riippuvuus haastattelemiemme nuorten keskuudessa. Riippuvuuksien syntyyn vaikuttavimpana tekijänä oli kaveripiiri. Voimmekin muodostaa tästä jo ennalta tiedetyn johtopäätöksen, että tupakkariippuvuus syntyy osittain kaveripiirin vaikutuksesta.

Nuoret kertoivat, että omilla valinnoilla on suuri merkitys riippuvuuksien syntyyn. Nuoret kokivat, että voivat itse vaikuttaa elämänsä kulkuun. Nuoruuden sanotaan olevan mahdollisuus lapsuuden ja aikuisuuden välillä. Nuoruusiässä tehdään monia valintoja usein ilman aikuisen elämäkokemusta. Osalla näistä valinnoista saattaa olla kauaskantoisia vaikutuksia ja seurauksia, sillä esimerkiksi koulutusvalinta, seurustelusuhteet, harrastukset ja erilaiset päihdekokeilut saattavat vaikuttaa vahvasti siihen, millaiseksi nuoren tulevaisuus muotoutuu. (Hietala ym. 2010: 157–158.) Ihmisellä, joka voi tehdä omia valintoja, katsotaan olevan myös vastuu tekemisistään. Sosiaalipedagoginen toiminta pyrkii tukemaan nuoren kasvua sellaiseksi kansalaiseksi, joka kykenee kantamaan vastuuta yhteisön jäsenenä. (Launonen – Puolimatka 2000: 14.)

Lastensuojelutaustalla ei koettu olleen merkitystä riippuvuuksien syntyyn. Nuoret vastasivat, että heillä oli jokaisella ollut turvallinen aikuinen tukena elämänsä aikana. Tämä aikuinen saattoi olla naapuri, sijaisvanhempi tai lastensuojelulaitoksen ohjaaja. Pidämmekin tätä erityisen tärkeänä, koska tulos tukee tietoa korjaavan kiintymyssuhteen merkityksestä. Kiintymyssuhteen korjaavana tekijänä on turvallisten aikuisten tuki ja sitä kautta saadut korjaavat kokemukset esimerkiksi huolenpidossa, hoivassa ja hellyydessä (Koskinen 2008). Haluamme korostaa, että tämän aikuisen ei tarvitse olla biologinen vanhempi, vaan että yksikin turvallinen aikuinen lapsen ja nuoren elämässä riittää. Nuoret kaipaavat aikuiselta perustarpeiden tyydytystä ja selkeitä rajoja elämään. Nuoret pitävät tärkeänä sitä, että kotona olisi lämmintä ruokaa ja että aikuisella olisi aikaa olla nuorten kanssa. (Arkimies 2008: 110–111.)

Merkittävää on myös se, että osa kyselylomakkeeseen vastanneista ja haastattelemistamme henkilöistä kertoi olleensa tai olevansa tällä hetkellä läheisriippuvainen. Haastattelemamme henkilöt toivat esiin, että läheisten ihmisten merkitys on heille suuri. Jäimme pohtimaan ovatko lapsuuden kokemukset ja lastensuojelutausta saaneet heidät kiintymään läheisiinsä ei-lastensuojelutaustaisia nuoria voimakkaammin.

Kyselylomakkeessa olimme epähuomiossa keskittyneet vain riippuvuuksien negatiivisiin vaikutuksiin, mutta olimme jättäneet lomakkeeseen tilaa vastaajan omille mielipiteille ja vastausvaihtoehdoille. Nuoret olivat aktiivisesti käyttäneet omien vastausvaihtoehtojen mahdollisuutta hyväkseen. Mielenkiintoista oli, että nuoret toivat ilmi riippuvuuden positiiviset vaikutukset. Useat olivat kokeneet riippuvuudella olleen myös positiivisia vaikutuksia. Näin ollen riippuvuudet eivät aina ole vain haitallisia, vaan esimerkiksi nettiriippuvuudella on ollut myönteinen vaikutus nuoren elämään. Nettiriippuvuuden myötä oli saatu esimerkiksi uusia ystäviä, vertaistukea ja laajennettu maailmankuvaa.

Yllättävää oli, että nuoret toivoivat saavansa tietoa riippuvuuksista erityisesti muilta nuorilta. Koulujen riippuvuusvalistuksissa esimerkiksi entiset päihteiden ongelmakäyttäjät ovat kertomassa kokemuksistaan. Nuoren voi olla kuitenkin vaikea samaistua itseään reilusti vanhempaan, täysin erilaisessa elämäntilanteessa olevaan henkilöön. Tietoa riippuvuuksista voisikin antaa samanikäinen, samassa elämäntilanteessa oleva nuori. Uskomme itsekkin, että nuoret omaksuisivat muilta nuorilta saamansa tiedon helpommin, kuin saadessaan saman tiedon sosiaalialan ammattilaisista tai muilta aikuisilta. Tämä tukee jo aiemmin korostamaamme kokemusasiantuntijuuden merkitystä. Lisäämällä kokemusasiantuntijoiden käyttöä lastensuojelussa voitaisiin ehkäistä riippuvuuksien ja muiden ongelmien syntyä sekä edistää nuoren mahdollisuuksia vaikuttaa ja osallistua elämänsä kulkuun.

Tärkeänä pidämme myös voimavaroja ja niiden merkitystä nuoren selviytymisessä. Nuoren tukeminen ja kannustaminen on tärkeää, mutta voimavarojen tunnistamisessa ja niiden hyödyntämisessä on myös nuorella itselläänkin merkitystä. Johdonmukaisella nuoren tukemisella on merkitys nuoren itsetunnon vahvistumiseen ja elämässä selviytymiseen. Tähän pohjautuvat myös Selviytyjien tekemät oppaat nuorille ja aikuisille. Selviytymistä ja voimavarojen vahvistumista tukee myös muiden samanlaisessa elämäntilanteissa olevien nuorten antama tuki.

9 Koukussa?-opas

Koukussa?-oppaassa (ks. liite 3) annetaan tietoa riippuvuuksista, niiden tunnistamisesta ja siitä, mistä voi saada tarvittavaa tukea ja neuvoa riippuvuuksien hoitoon. Opas tehtiin muotoon, josta se on helppo tulostaa paperiseksi versioksi. Mahdollisesti oppaasta tehdään myös PDF-tiedosto, jonka on tarkoitus löytyä yhteistyökumppanimme Pesäpuun verkkosivuilta. Koukussa?-oppaan tavoitteina on vastata nuorten tarpeisiin antamalla tietoa riippuvuuksista ja ennaltaehkäistä riippuvuuksien syntyä.

Oppaan kohderyhmänä ovat nuoret, erityisesti lastensuojelutaustaiset nuoret. Oppaasta teimme nuorekkaan ja helppolukuisen. Tavoitteenamme oli välttää virkamiesmäisyyttä, joten käytimme oppaassa nuorten käyttämää kieltä. Tämä ratkaisu pohjautui osittain yhteistyökumppanimme Pesäpuun toiveisiin oppaasta ja osittain aineistosta saamiimme tuloksiin, joissa nuoret kertoivat toivovansa tietoa riippuvuuksista muilta nuorilta. Pyrimme tekemään oppaasta visuaalisesti nuoriin vetoavan, joten käytimme kuvituksena ystävämme tekemiä sarjakuvatyyllisiä kuvia, jotka sopivat mielestämme oppaan teemaan sekä nuorten maailmaan.

Kokosimme oppaan pääpiirteittäin niistä tiedoista, joihin olimme tutustuneet opinnäyte-työtä tehdessämme ja joita olimme käyttäneet työmme lähteinä. Pesäpuun toiveena oli saada nuorille tietoa riippuvuuksista, joten keskityimme oppaassa vain kyseiseen aihealueeseen ja rajasimme tästä syystä kiintymyssuhteen, voimavarat ja selviytymisen työmme ulkopuolelle. Opasta varten tutustuimme myös uuteen lähdemateriaaliin, joista olemme maininneet oppaan viimeisellä sivulla. Käsittelemme Koukussa?-oppaassa tupakka-, alkoholi- ja muita päihderiippuvuuksia sekä mediariippuvuutta. Oppaan loppuun olemme lisänneet lyhyen ja selkeän yhteenvedon auttavista tahoista. Toivomme nuorten hyödyntävän tätä tietoa etsiessään apua ja tukea riippuvuuksien hoitoon ja niistä vieroittautumiseen. Työstimme oppaasta kuvatun kaltaisen, koska siinä olevat riippuvuudet olivat niitä, jotka nousivat esiin kyselylomakkeen vastauksissa ja haastatteluissa. Koimme myös tärkeäksi koostaa lyhyt yhteenveto auttavista tahoista, jotta tuen saanti helpottuisi ja kynnyks hakea apua madaltuisi.

10 Lopuksi

Opinnäytetyöprosessimme ajoittui aikaan, jolloin Suomen medioissa käytiin runsaasti keskustelua lastensuojelun tilasta, toimivuudesta ja kehittämisestä. Keskustelua käytiin myös nuorten hyvinvoinnista ja syrjäytymisestä. Aloitimme opinnäytetyömme kuvailemalla jälkihuollossa olleen nuoren elämänkulkua pohtimalla mahdollisesti taustalla olevaa turvatonta kiintymyssuhdetta, heikkoa sosioekonomista taustaa sekä sijoitusta kodin ulkopuolelle. Mietimme myös kiintymyssuhteiden puutteellisuutta, laatua ja niiden merkitystä nuoren elämässä.

Koska opinnäytetyömme tarkoitus on kuvata, selittää ja ymmärtää riippuvuuksia jälkihuollettujen nuorten näkökulmasta, oli työmme lähtökohtana näiden nuorten omat kokemukset, ilmiöt ja elämänkulut. Tutustuimme aiheeseemme liittyvään teoriaan huolellisesti ja monipuolisesti hakemalla käytäntöä tukevaa teoriaa. Olemme myös avanneet opinnäytetyön tekemisen prosessia ja sen taustalla olevaa laajaa teoriaa, joka lisää opinnäytetyön luotettavuutta.

Opinnäytetyöprosessimme aikana pohdimme esimerkiksi riippuvuus-sanana määrittelyn vaikeutta. Termi on toki määriteltävissä, mutta kuinka nuoret sanan mieltävät? Meillä ja nuorilla saattaa olla erilainen käsitys riippuvuudesta ja sen merkityksestä. Vaikka nuoret toivat esiin esimerkiksi nettiriippuvuuden positiivisen merkityksen, täytyy huomioida se, että itse riippuvuutta ei välttämättä pidetty positiivisena asiana, vaan positiivisena koettiin netin käyttö. Prosessin aikana pohdimme myös omaa ajatusmaailmaamme koskien riippuvuuksia. Riippuvuus mielletään helposti vain negatiiviseksi asiaksi, kuten myös itse teimme kyselylomaketta tehdessämme.

Analysoidessamme tuloksia mietimme, kuinka rehellisiä nuorten antamat vastaukset olivat, sillä usein riippuvuuksiin liittyviin kysymyksiin vastataan kaunistellen. Vaikka painotimme, että vastaajien anonymiteetti säilyy, emme voi olla varmoja, ovatko vastaukset täysin totuudenmukaisia. Opinnäytetyöhömmme osallistuneet nuoret olivat niin sanottuja selviytyjiä ja esimerkkejä siitä, että lastensuojelu myös usein onnistuu tehtävässään. Jäimmekin miettimään, millainen työstämme olisi tullut, jos kyselylomakkeeseen ja haastatteluihin olisivat vastanneet nuoret, jotka ovat vaarassa syrjäytyä tai jo syrjäytyneet.

Omien kokemustemme ja haastatteluista saadun tiedon myötä olemme myös pohtineet, olisiko tarpeellista jatkaa jälkihuoltosopimusta harkinnanvaraisena tukitoimena 21 ikävuoden jälkeenkin. On tilanteita, joissa nuori ei ole saanut opiskeluitaan päätökseen tuon iän saavutettuaan tai että nuorella on vaikeuksia hallita elämäänsä esimerkiksi taloudellisten asioiden hoitamisen osalta. Jos nuoren elämässä on jälkihuoltosopimuksen päätyttyä tarpeita, joista sosiaalivirasto vastaa, nuoren sosiaalityöntekijä vaihtuu ja nuori siirtyy yleisten toimeentuloasioiden puolelle. Marginaalin reunalla olevalle nuorelle työntekijän vaihtuminen voi olla turhauttavaa ja haastavaa. Tämänkaltainen tilanne on kokemuksiemme ja haastattelemiemme henkilöiden mukaan riski- ja uhkatekijä nuoren elämässä.

Opinnäytetyöprosessimme oli mielestämme erittäin opettavainen kokemus. Aiheen valinnan vaikeus ja lopullinen päättäminen oli alussa haastavaa, mutta kehitti samalla yhteistyö- ja ongelmanratkaisutaitojamme. Opinnäytetyön tekemiselle asetti omat haasteensa myös työn monimuotoisuus ja kvalitatiivisuus. Lisäksi haasteena oli yhteydenpito työelämän yhteistyökumppaniimme. Alkuperäisestä toiveestamme huolimatta emme päässeet tapaamaan Selviytyjät-ryhmää, joten nuorten kokemuksia ja ilmiöitä täydensimme haastatteluiden turvin.

Omien kokemuksiemme ja ammatillisen kiinnostuksemme vuoksi olemme erityisen kiinnostuneita jälkihuoltotaustaisista nuorista, heidän elämänsästä sekä nuorten hyvinvoinnista yleisesti. Mielenkiintomme nuorten hyvinvoinnista on ollut vahva motivaatio tätä opinnäytetyötä tehdessämme. Uskomme, että intomme näkyy tässä työssä, niin teoriassa kuin oppaassakin. Oli mielenkiintoista perehtyä kiintymyssuhdeteoriaan, voimavaroihin, selviytymiseen ja niiden vaikutuksista riippuvuuksiin. Opinnäytetyöprosessimme vahvistikin käsitystämme siitä, että jokaisella lapsella ja nuorella tulisi olla edes yksi turvallinen aikuinen elämässään. Turvallinen aikuinen, joka huolehtii lapsen tai nuoren perustarpeista sekä asettaa rajat turvaamaan kasvua ja kehitystä. Lisäksi tärkeää olisi, että tämä suhde on pitkäkestoinen, jolloin luottamusta on helpompi rakentaa.

Lähteet

Aalto, Mauri 2010. Alkoholiriippuvuus. Alho, Hannu – Kiianmaa, Kalervo – Seppä, Kaija (toim.). Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

Arkimies, Kirsikka 2008. Terveisiä sijaisperheestä – Yhdessä lapsen parhaaksi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Eskola, Jari - Suoranta, Juha 2001. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Gummerus Oy.

Haarakangas, Kauko 2011. Voimistava läsnäolo- mielen tiet lapsuudesta vanhuuteen. Juva: Bookwell Oy.

Hakala, R. – Ikonen, T. – Siro, A. – Tahvanainen, S. 2010. Verkkodokumentti. <<http://osaavalahihoitaja2020.wikispaces.com/Voimavarat,+sosiaaliset+ja+terveydelliset+riskit+ja+elintoiminnot>>. Luettu 1.10.2012.

Heikkilä, Antti 1995. Riippuvuus – valheiden verkko. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.

Hellsten, Tommy 1995. Virtahepo olohuoneessa. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Hietala, Tarja – Kaltiainen, Tiina – Metsärinne, Ulla – Vanhala, Erja 2010. Nuori ja mieli. Koulu mielenterveyden tukijana. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hjelm, Anne – Tikkala, Tiina. Voimavarana positiivinen mielenterveys. Verkkodokumentti. <http://terveysnetti.turkuamk.fi/Tyoikaisten/positiivinen_mielenterveys/selvita_selviytymistyypiksi.html>. Luettu 5.10.2012.

Hyvinvointi ja toimintakyky-yksikön opinnäytetyöohje 2011. Härkönen, Ulla – Karhu, Raisa – Konkka, Jyrki – Mikkola, Tuuli – Roivas, Marianne. (toim.). Metropolia: Metropolian digipaino

Hämäläinen, Juha 1999. Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Kuopio: Kopijyvä.

Inkinen, Maria – Partanen, Airi – Sutinen, Tiina 2003. Päihdehoitotyö. Tampere: Tammi.

Irti huumeista ry. Verkkodokumentti. <www.irtihuumeista.fi>. Luettu 22.4.2012.

Jaakkola, Tapio 2005. Peliriippuvuus. Päihdelinkki. Verkkodokumentti. <www.paihdelinkki.fi>. Luettu 1.9.2012.

Jälkihuolto-opas 2005. Sijaishuollon neuvottelutoimikunnan julkaisuja 17. Lastensuojelun keskusliitto. Laaksonen, Sari. (toim.). Helsinki: Gummerus Oy.

Kinnunen, Jani 2011. Ongelmapelaamiseen johtavia syitä. Päihdelinkki. Verkkodokumentti. <www.paihdelinkki.fi>. Luettu 1.9.2012.

Kiviniemi, Liisa 2009. Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Lämsä, Anna-Liisa. (toim.). Juva: PS kustannus.

Koskinen, Ulla 2008. Varhaisen vuorovaikutussuhteen merkitys lapsen ja aikuisen elämässä. Verkkodokumentti. <<http://www.ulro.fi/documents/Kiintymyssuhde.pdf>>. Luettu 1.10.2012.

Koski-Jännes, Anja 1998. Miten riippuvuus voitetaan. Helsinki: Otava.

Koski-Jännes, Anja 2005. Riippuvuus yksilön ongelmana. Päihdelinkki. Verkkodokumentti. <www.paihdelinkki.fi>. Luettu 31.8.2012.

Kotiranta, Jaana 2009. Mitä seksiriippuvuus on? Päihdelinkki. Verkkodokumentti. <www.paihdelinkki.fi>. Luettu 31.8.2012.

Kuntaliitto 2012. Verkkodokumentti. <<http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/sosiaalipalvelut/lapset/lastensuojelu/lastensuojeluasian-vireilletulo/Sivut/default.aspx>>. Luettu 20.9.2012.

Kyber, Marjanne 2012. Helsingin sanomat. Verkkodokumentti. <<http://www.hs.fi/kotimaa/Uusia+muuntohuumeita+paljastuu+viikoittain/a1343799453413>>. Luettu 7.19.2012.

Kylmänen, Petri 2005. Kun kaikki muutkin. Nuorten ehkäisevä päihdetyö. Tampere: Tammi.

Laine, Anna – Ruishalme, Outi – Salervo, Pirjo – Sivén, Tuula – Välimäki, Päivi 2002. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY.

Lapsiasiavaltuutettu 2012. Suojele unelmia, vaali toivoa - Nuorten suositukset lastensuojelun ja sijaishuollon laadun kehittämiseksi. Verkkodokumentti. <http://www.lapsiasia.fi/c/document_library/get_file?folderId=5535297&name=DLFE-22613.pdf>. Luettu 6.10.2012.

Lastensuojelulaki 2007/417 § 75 - 76.

Launonen, Leevi – Puolimatka, Tapio 2000. Kuopio: Kuopion yliopiston painatuskeskus.

Leskinen, Maire 1999. Koukussa lapseen - irti koukusta. Helsinki: Kirjayhtymä oy.

Lämsä, Anna-Liisa (toim.) 2009. Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Juva: PS - Kustannus.

Marttunen, Mauri 2012. Nuoren mielen oireilu - Milloin syytä huoleen. Verkkodokumentti. <<http://www.ktl.fi/ate/doc/kt5/marttunen.pdf>>. Luettu 6.10.2012.

Mediaopas 2008. Pauliina Lahtinen. Verkkodokumentti. <<http://www.laukaa.fi/upload/docs/mediaopas.pdf>>. Luettu 29.9.2012.

Myrskylä, Pekka 2012. Hukassa – Keitä ovat syrjäytyneet nuoret. Tilastokeskuksen analyysi. Verkkodokumentti. <<http://www.eva.fi/wpcontent/uploads/2012/02/Syrjaytyminen.pdf>>. Luettu 31.8.2012.

Mäkelä, Jukka 2011. Ehkäisevä lastensuojelu nyt ja tulevaisuudessa. ment-ti. <http://www.socca.fi/files/1417/Ehkaiseva_lastensuojelu_nyt_ja_tulevaisuudessa_Jukka_Makela_30_9.pdf>. Luettu 17.10.2012.

Määttä, Kaarina (toim.). 2007. Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Kirjapaja.

Niemelä, Solja 2010. Alkoholiriippuvuus. Alho, Hannu – Kiianmaa, Kalervo – Seppä, Kaija (toim.). Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

Paatero, Sirpa. 2006. Verkkodokumentti. <www.nettineuvo.fi>. Luettu 4.9.2012.

Pehkonen, Aini – Väänänen-Fomin, Marja (toim.). 2011. Sosiaalityön arvot ja etiikka. Jyväskylä PS-Kustannus.

Peltoniemi, Teuvo 2006. Nettiriippuvuus Suomessa. Päihdelinkki. Verkkodokumentti. <www.paihdelinkki.fi>. Luettu 31.8.2012.

Pesäpuu ry. 2012. Verkkodokumentti. <<http://www.pesapuu.fi/>>. Luettu 20.3.2012.

Pesäpuu ry. 2012. Verkkodokumentti. <http://www.pesapuu.fi/toiminta/ke_hittamistyo/>. Luettu 23.8.2012.

Pojjula, Soili 2007. Lapsi ja kriisi. Selviytymisen tukeminen. Helsinki: Gummerus Oy.

Päihdelinkki. Kannabis 2011. Verkkodokumentti. <<http://www.paihdelinkki.fi/pikatieto/?c=Kannabis>>. Luettu 3.9.2012.

Päihdelinkki. Sienet. Verkkodokumentti. <<http://www.paihdelinkki.fi/pikatieto/?c=Sienet>>. Luettu 3.9.2012.

Raunio, Kyösti 2009. Olennainen sosiaalityössä. Helsinki: Gaudeamus.

Ruuskanen, Petri – Savolainen, Katri – Suonio, Marja (toim.) 2011. Toivo sosiaalisessa. Toivoa luova toimintakulttuuri sosiaalityössä. EU: UNIPress.

Siitonen, Juha 2007. Voimaantumisen viitekehys. Verkkodokumentti. <<http://www.tyhjoverkosto.fi/materiaalit/seminaarit/siitonen.pdf>>. Luettu 5.10.2012.

Sinkkonen, Jari – Kalland, Mirja 2001: Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Vantaa: WSOY.

Sinkkonen, Jari 2001: Lapsen puolesta. Helsinki: WSOY.

Sinkkonen, Jari 2012. Pelastakaa lapset ry. Verkkodokumentti. <<http://pelastakaalapset-fi->

bin.directo.fi/@Bin/62d47929682a6054373936c82763c303/1346074935/application/pdf/774860/Jari%20Sinkkonen%20ppt%20esitys%20100512.pdf>. Luettu 27.8.2012.

Sosiaaliportti. Verkkodokumentti. <<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/>>. Luettu 21.3.2012.

STAKES 2007. Pelin merkit. Helsinki: Libris Oy.

STM 2012. Verkkodokumentti. <<http://www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/-/view/1823667#fi>>. Luettu 22.9.2012.

Syöpäjärjestöt 2012. Verkkodokumentti. <<http://www.cancer.fi/syovanehkaisy/tupakka/nuuskahaitat/>>. Luettu 30.9.2012.

Taitto, Annika 2005. Läheisriippuvuus. Päihdelinkki. Verkkodokumentti. <www.paihdelinkki.fi>. Luettu 31.8.2012.

Theraplay-yhdistys ry 2012. Verkkodokumentti. <<http://www.theraplay.fi/index.php?k=4194>>. Luettu 5.10.2012.

THL 2009. Suhteet pelissä. Helsinki: Libris Oy.

Tilastokeskus 2012. Verkkodokumentti. <<http://www.stakes.fi/FI/Tilastot/Aiheittain/Lapsuusjaperhe/lastensuojelu.htm>>. Luettu 21.3.2012.

Tuori, Kaarlo – Pulma, Panu 2006. Uudistuva lastensuojelulaki. Sosiaalialan kehittämishanke. Verkkodokumentti. <<http://www.ppt2txt.com/r/916625d8/>>. Luettu 20.9.2012.

Uskomme sinuun – usko sinäkin. Nuorten opas 2012. Eväitä elämään ja tahtoa selviytymiseen, lastensuojelun käsikirja nuorilta nuorille. Pesäpuu ry. – Lastensuojelun keskusliitto (toim.): Selviytyjät-tiimi. Äänekoski: Keski-Suomen painopiste Oy.

Uskomme sinuun – usko sinäkin. Aikuisten opas 2012. Opas lastensuojeluun sijoitetun nuoren läheisille ja työntekijöille. Pesäpuu ry – Lastensuojelun keskusliitto (toim.): Selviytyjät-tiimi. Äänekoski: Keski-Suomen painopiste Oy.

Uusitalo, Hannu 2001. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkimuksen maailmaan. Helsinki: WSOY.

Viljamaa, Janne. 2011. Pakko saada – addiktoitunut yhteiskunta. Helsinki: WSOY.

Vilkka, Hanna – Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Väestöliitto 2012. Riippuvuus. Verkkodokumentti. <www.vaestoliitto.fi>. Luettu 1.9.2012.

Kyselylomake riippuvuuksista

syksy 2012

Metropolia Amk

1. OLETKO OLLUT SIJOITETTUNA?

Kyllä Ei

Jos vastasit ei, siirry kysymykseen nro. 2.

Jos vastasit kyllä, vastaa myös alla oleviin kysymyksiin.

Missä olet ollut sijoitettuna?

Perhe Laitos

Joku muu, mikä? _____

Minkä ikäisenä sinut sijoitettiin? _____ vuotiaana

Kuinka kauan sijoituksesi kesti? _____ vuotta

Oliko sijoituspaikassasi aikuinen, josta muodostui sinulle läheinen?

Kyllä Ei

2. KOETKO OLEVASI JOSTAIN RIIPPUVAINEN TÄLLÄ HETKELLÄ?

Kyllä Ei

Jos vastasit kyllä, niin ruksi mistä asioista koet olevasi riippuvainen tällä hetkellä

Alkoholi Tupakkatuotteet Huumeet, lääkkeet, liuottimet, sienet yms.

Rahapelit (veikkaus, Ray, nettikasinot yms.)

Pelit (tietokone, pelikonsolit)

Netti

Kännykkä

Telkkari

Läheisriippuvuus

Muu, mikä?

3. OLETKO JOSKUS OLLUT RIIPPUVAINEN JOSTAIN?

Ei

Kyllä

, mistä?

Alkoholi

Tupakkatuotteet

Huumeet, lääkkeet, liuottimet, sienet yms.

Uhkapelit (Veikkaus, Ray, netticasinot yms.)

Pelit (tietokone, pelikonsolit)

Kännykkä

Telkkari

Läheisriippuvuus

Muu, mikä?

Jos vastasit ei, siirry kysymykseen nro. 4.

Jos vastasit kyllä, vastaa myös alla oleviin kysymyksiin.

Mitkä seikat vaikuttivat riippuvuutesi syntyyn?

Heikko koulumenestys

Kaveripiiri

Vanhemmat/huoltajat

Terveydentila

psykkinen

fyysinen

viranomaiset

Muu, mikä

Kauanko riippuvuutesi on kestänyt/kesti?

alle vuoden

1-3 vuotta

yli 5 vuotta

Oletko yrittänyt päästä irti riippuvuudestasi, jos niin miten?

En ole yrittänyt päästä irti riippuvuudestani

Olen yrittänyt

Miten?

Olen päässyt irti riippuvuudestani

Miten?

Miten riippuvuus vaikuttaa elämääsi?

heikko taloudellinen tilanne

velkaantuminen

Välit läheisiin ihmisiin heikentyneet

Terveydentilanne

	psykkinen	<input type="checkbox"/>
	fyysinen	<input type="checkbox"/>
Rikollisuus		<input type="checkbox"/>
Opiskelu/työ		<input type="checkbox"/>
Joku muu, mikä	mikä?	_____
	Miten?	_____

4. KOETKO LASTENSUOJELUTAUSTALLASI OLLEEN VAIKUTUSTA RIIPPUVUUTESI SYNTYYN? TAI
VAIHTOEHTOISESTI SIIHEN, ETTÄ SINULLE EI OLE MUODOSTUNUT RIIPPUVUUTTA?

Kerro omin sanoin, minkälainen vaikutus?

5. TOIVOTKO, ETTÄ OLISIT SAANUT ENEMMÄN TIETOA RIIPPUVUKSISTA
LASTENSUOJELUSSA OLOSI AIKANA?

Kyllä Ei

Jos vastasit kyllä, niin keneltä olisit toivonut saavasi tietoa?

Ystäviltä	<input type="checkbox"/>
Sosiaalityöntekijältä	<input type="checkbox"/>
Sukulaisilta	<input type="checkbox"/>
Opettajilta	<input type="checkbox"/>
Lääkäriltä	<input type="checkbox"/>

Vanhemmilta

Joltain muulta, keltä?



Kiitos vastauksistasi!

Haastattelurunko

HAASTATTELURUNKO

Nykytila

Missä, kenen kanssa ja miten asut? Kotieläimiä?

Mitä teet työksesi/opiskelet?

Mitä kuuluu ja miten menee?

Menneisyys

Minkä ikäisenä sijoitettiin/otettiin huostaan?

Mihin sijoitettiin ja kuinka pitkäksi aikaa?

Perhetausta vanhemmat, sisarukset, onko yhteyttä?

Koetko, että sinusta pidettiin lapsena hyvää huolta?

Koetko, että sinut hyväksyttiin omana itsenäsi?

Koetko, että lapsuuden kokemuksesi eivät paina mieltäsi?

Keihin viranomaisiin muistat olleesi yhteydessä (poliisi, sos.tt.) Mitä muistoja?

Riippuvuudet

Oletko/oletko ollut riippuvainen jostain, mistä?

Miten riippuvuus vaikutti elämääsi?

Koetko, että riippuvuudella oli myös joitain positiivisia vaikutuksia?

Puuttuiko kukaan riippuvuuteesi, jos niin kuka?

Keneltä olisi toivonut apua/tukea riippuvuuteesi?

Millaista apua?

Kiintymyssuhde

Onko jostain aikuisesta muodostunut sinulle jo lapsena läheinen?

Koetko lapsuuteesi turvalliseksi/turvattomaksi/miksi?

Tunnetko itsesi hylätyksi?

Millaiseksi kuvailisit tukiverkostosi nykyään? Keitä siihen kuuluu?

Voimavarat

Keitä läheisiä ihmisiä sinulla on? Perhe, ystävät...?

Kuinka usein olette yhteydessä läheisiinne?

Onko yhteydenpito riittävää?

Harrastukset? Mitä ja kuinka usein?

Käytkö keikoilla, leffassa, teatterissa?

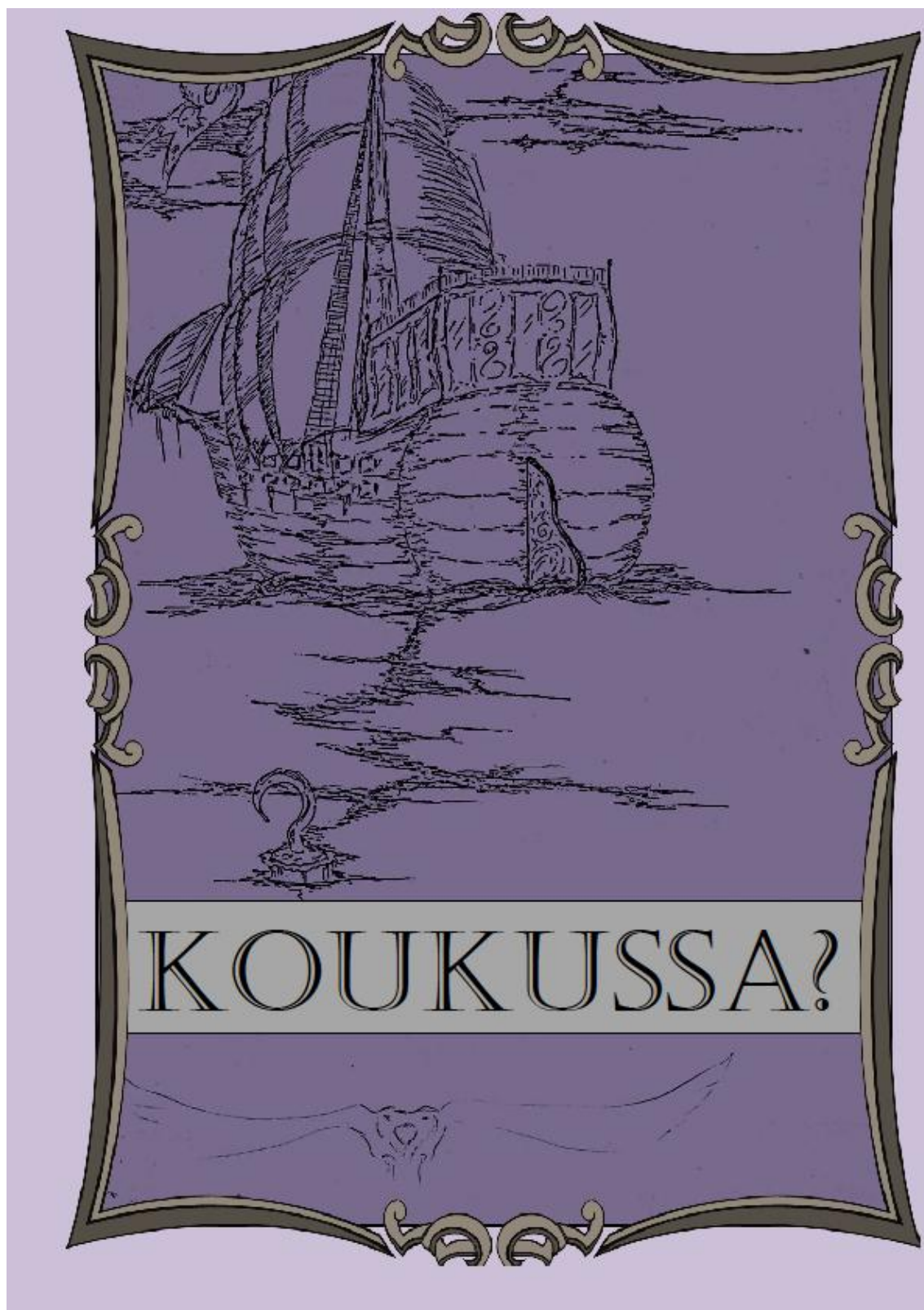
Ulkoiletko, käyt kävelyillä yms.?

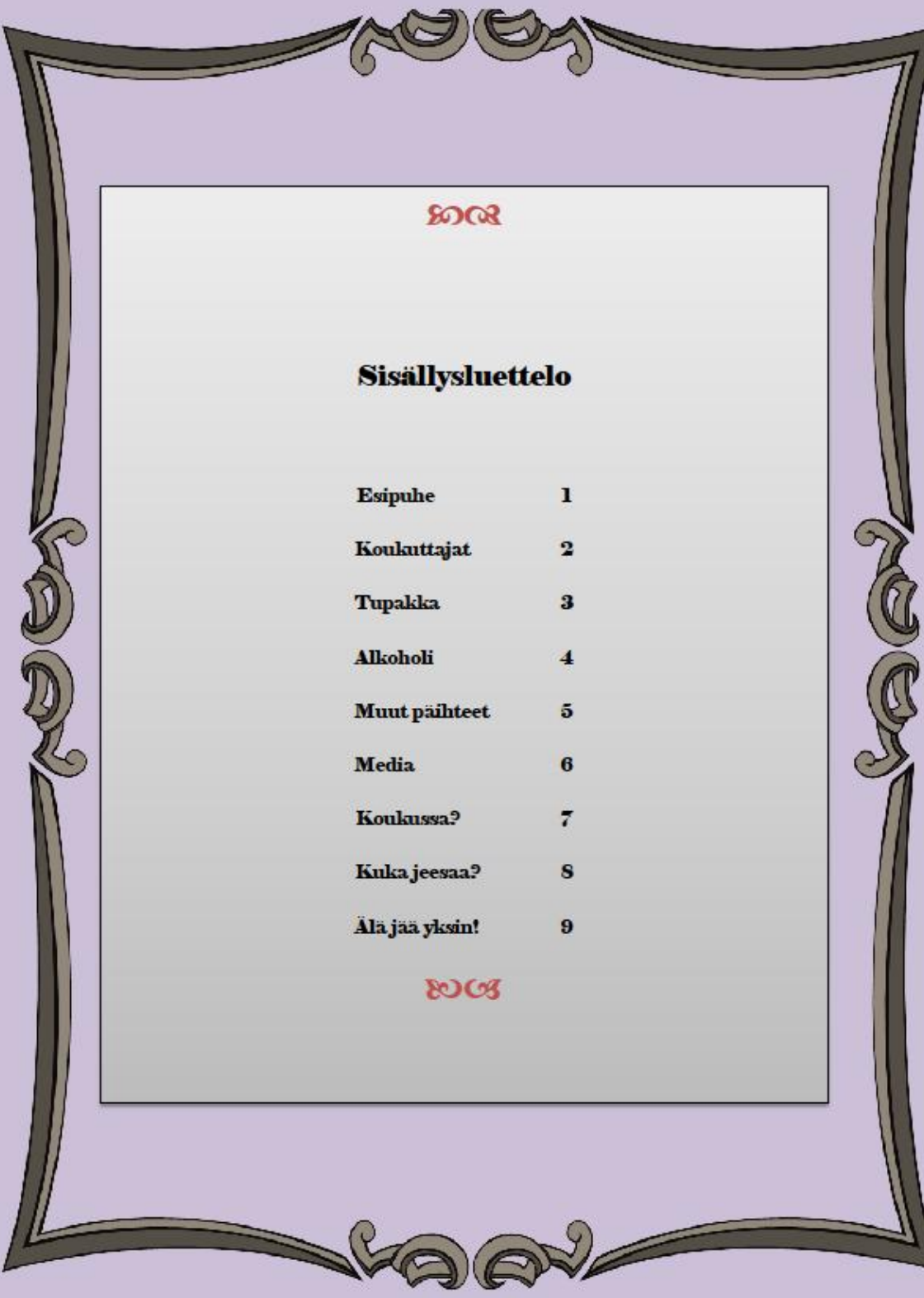
Terveystilanne?

Rahatilanne, riittääkö?

Mitkä asiat tekevät sinut onnelliseksi?

Muuta, mitä?





BOB

Sisällysluettelo

Esipuhe	1
Koukuttajat	2
Tupakka	3
Alkoholi	4
Muut päihteet	5
Media	6
Koukussa?	7
Kuka jeesaa?	8
Älä jää yksin!	9

BOB

Esipuhe

Kukaan ei suunnittele jäävänsä koukkuun. Kukaan ei pysty sanomaan, kuka jää koukkuun ja kuka ei. Riippuvuus on voimakas sisäinen pakko toimia tietyllä tavalla.

Jokainen meistä on jollain tavalla riippuvainen jostakin. Tärkeää onkin erottaa, milloin riippuvuudesta muodostuu haitallinen, elämää hallitseva asia. Riippuvuuksilla ei ole ainoastaan negatiivisia vaikutuksia, vaan esimerkiksi nettiriippuvuus voi tuoda myös positiivisia asioita ihmisen elämään.

Toivomme, että tämän oppaan avulla nuoret eivät jaisi yksin kysymystensä kanssa vaan rohkaistuisivat hakemaan apua. Vertaistuki muilta nuorilta sekä aikuisten tuki ovat merkittävässä roolissa riippuvuuksien ennaltaehkäisyssä sekä niistä vieroittautumisessa.

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa tietoa riippuvuuksista ja niiden tunnistamisesta sekä kertoa, mistä voi hankkia apua riippuvuudesta irtaantumiseen. Oppaan loppuun olemme keränneet erilaisia auttavia tahoja, verkkosivuja ja puhelinnumeroja.

Tämä opas tehty osana Metropolian Ammattikorkeakoulun sosiaalialan opinnäytetyötä: Koukuissa? Jalkihuolto nuorten kokemuksia riippuvuuksista

Tekijät: Hanna Granfelt & Heidi Böckerman

Kuvat: Joni Kontinen

Koukuttajat

Koukkuun jäämisellä tarkoitamme riippuvuutta. Koukuttajia on monenlaisia ja riippuvaiseksi voi tulla useista eri asioista. Riippuvuus voi muodostua johonkin aineeseen tai toimintaan, joka aiheuttaa fyysisesti tai psyykkisesti miellyttävän tilan. Se, kuinka nopeasti mielihyvätunne saavutetaan, vaikuttaa osittain siihen kuinka helposti riippuvuus muodostuu. Nuorten aivojen kehitys on kesken ja siksi heille riippuvuus kehittyy nopeammin kuin aikuisille.

Riippuvuuden syntyyn vaikuttavat myös yksilölliset tekijät. Kokemukset lapsuudessa ja nuoruudessa sekä perintötekijät altistavat riippuvuuksille. Pelkästään elämäkokemukset tai perintötekijät eivät aiheuta riippuvuutta. Riippuvuuden aiheuttaa aineen tai toiminnan säännöllinen ja jatkuva käyttö. Perintötekijät voivat kuitenkin nopeuttaa riippuvuuden syntyä.

Kaikille riippuvuuksille yhteistä on, että aluksi ne tuottavat nautintoa. Oli kyseessä esimerkiksi päihteet tai pelaaminen, ominaista on, että aluksi tunteesta voi nauttia ja sen jälkeen palata normaalielämään. Riippuvuudet usein myös linkittyvät toisiinsa. Päihteiden käytöllä voidaan esimerkiksi lieventää peliriippuvuuden aiheuttamaa masennusta.

- ◆ Riippuvuus aiheuttaa häpeää ja syyllisyyttä
- ◆ Riippuvuus voi estää kokemasta aitoja tunteita ja kohtaamasta todellista itseään
- ◆ Riippuvuus on ristiriitaista. Siinä yhdistyvät kärsimys ja nautinto
- ◆ Riippuvuudella on myös yleensä tapana pahentua ja se voi johtaa kierteeseen sekä pahimmillaan kuolemaan!



Tupakkatuotteet

Rööki, kessu, spaddu, nortti, syöpäkäärlyle, sätkä, malli...

Tupakkariippuvuus on vaikea riippuvuus ja se syntyy nopeasti. Riippuvuus voi syntyä helposti kaveriporukassa, jossa röökitauot ovat osa yhdessäoloa. Tupakanpolto muuttuu huomaamatta kokeilusta riippuvuudeksi.

Nuuska on tupakkatuote, jota polttamisen sijaan käytetään pitämällä sitä huulen alla, jolloin nikotiini ja muut sen sisältämät aineet imeytyvät suoraan verenkiertoon suun limakalvojen lävitse. Nuuskasta on löydetty noin 2500 kemiallista yhdistettä, joista osa on karsinogeenia eli syöpää aiheuttavia aineita. Nuuskassa on myös jäänteitä myrkyllisistä kasvinsuojeluaineista sekä suuria määriä raskasmetalleja, kuten lyijyä ja kadmiumia

Nikotiini on voimakas riippuvuuden aiheuttaja. Riippuvuus hankaloittaa tupakan tai nuuskan käytön lopettamista. Tupakan ja nuuskan aiheuttamat riskit vältät parhaiten olemalla tupakoimatta ja nuuskaamatta.

Tiesitkö...?

- ◆ Joka toinen tupakoitsija kuolee tupakan aiheuttamiin sairauksiin!
- ◆ Nuorena aloitettu tupakointi voi lyhentää elinikää jopa 20 vuotta!
- ◆ Riski sairastua syöpään ja keuhkohtaumatautiin moninkertaistuu.
- ◆ Tupakoinnin aiheuttamaan keuhkohtaumatautiin voi sairastua jo nuorena. Siihen ei ole parannuskeinoa ja se johtaa lopulta hitaaseen tukehtumiskuolemaan!
- ◆ Nikotiiniriippuvuudesta vieroittautumiseen on olemassa monenlaisia apukeinoja, kuten nikotiinilaastareita, purkkaa ja imeskelytabletteja.

Alkoholi

Viina on viisasten juoma. Tutun sanonnan tarkoitus on muistuttaa siitä, että alkoholia tulisi käyttää viisaasti eli toisin sanoen kohtuudella. Suomessa riskikäytön rajat ovat:

- ♣ miehillä max.24 annosta/viikko
- ♣ naisilla max.16 annosta/viikko

Suosittelava kertakäytön maksimi (mitä yhtenä iltana juo):

- ♣ miehillä 7 annosta
- ♣ naisilla 5 annosta

(1 annos = 0,33 bisse/sidukka tai 12cl viinkua tai 1 viinashotti)

Alkoholin käytöllä on monia terveysvaikutuksia. Liiallinen alkoholin käyttö lyhentää elinikää ja altistaa useille eri sairauksille, kuten:

- ♣ Tapaturmat
- ♣ Masennus ja pelkotilat
- ♣ Hermostolliset sairaudet
- ♣ Vatsan alueen sairaudet
- ♣ Verenpaineen kohoaminen
- ♣ Muistin heikkeneminen
- ♣ Päättelykyvyn ja motoriikan heikkeneminen

Nuorille alkoholin haitat ovat moninkertaiset. Nuorilla vahva humalatila lisää aivovaurion vaaraa. Runsas alkoholin kertakäyttö saattaa johtaa joskus sammumiseen. Sammuessaan ihminen vaipuu tajuttomuuteen, vaikka se usein mielletään vain nukahtamiseksi. Sammuminen voi olla merkki alkoholimyrkytyksestä. Alkoholimyrkytys tulee erityisen helposti nuorille ja se voi johtaa pahimmillaan kuolemaan!

Jos käytät alkoholia...

- ♣ Älä juo itseäsi humalaan
 - ♣ Muista syöminen sekä veden juominen
 - ♣ Lääkkeiden ja alkoholin sekakäyttö on vaarallista
- ♣ Pidä huoli itsestäsi sekä ystävästäsi. Jos ystäväsi sammuu, älä jätä häntä heitteille!

Muut päihteet

Alkoholin ja tupakkatuotteiden lisäksi päihteitä ovat huumausaineet, liuottimet ja sienet sekä mahdollisesti erilaiset lääkkeet. Rauhoittavat -, uni- ja kipulääkkeet ovat väärinkäytettyinä, esimerkiksi alkoholin kanssa nautittuina, vaarallisia päihteitä. Huumausaineita ovat esimerkiksi kokaiini, heroini, LSD ja kannabis.

Kannabis on yleisin Suomessa käytetty huume. Nuorilla saattaa olla käsitys, että kannabiksen käyttö olisi vaaratonta tai ainakin vaarattomampaa kuin muiden päihteiden käyttö.

Kannabis vaikuttaa ihmisiin monin tavoin ja vaikutukset voivat olla hyvinkin erilaisia ihmisestä riippuen. Sietokyky kannabikseen kasvaa helposti ja aiheuttaa erityisesti psyykkistä riippuvuutta.

Kannabiksen käyttö voi aiheuttaa:

- ◊ muistin ja tarkkaavaisuuden heikkenemistä
- ◊ masennusta, ahdistusta, mielialahäiriötä
- ◊ akuuttia psykoosia
- ◊ skitsofreniaa

Nuorena aloitettu säännöllinen käyttö haittaa henkistä kehitystä ja aikuistumisprosessia. Kannabiksen haittavaikutukset eivät välttämättä ilmene heti, vaan vasta pidemmällä aikavälillä.



Muista!

- ◊ Huumeiden käyttö, ostaminen ja hallussapito on laitonta

Media

Muuttuvassa maailmassa on tarjolla monia sosiaalisen median kouluttajia. Kännykkä, telkkari, netti ja pelit ovat usein mukana jokapäiväisessä elämässämme ja monet meistä tunnistavatkin jonkinasteisia riippuvuuden oireita näihin laitteisiin.

Yksi yleisimpiä mediariippuvuuden muotoja on nettiriippuvuus. Internet tarjoaa monenlaisia riippuvuuden kohteita. Tyypillisimpiä nettiriippuvuuden muotoja ovat riippuvuudet nettipelaamiseen, online-seksiin, chatteihin ja sähköpostiin. Nettiriippuvuus on pakonomaista ja hallitsematonta netin käyttöä.



Nettiriippuvuuden aiheuttamia ongelmia:

- ◊Netin käyttö vie aikaa läheisiltä, opiskeluilta ja harrastuksilta
- ◊Fyysisiä ja psyykkisiä oireita
 - selkä-, niska- ja päänsäryt
 - uniongelmat
 - keskittymisvaikeudet

Jos pohdit, oletko nettiriippuvainen, voit miettiä seuraavia asioita:

- ◊Yritätkö salailla netissä viettämäsi aikaa läheisiltäsi?
- ◊vietätkö miehummin aikaa netissä kuin lähdet ulos muiden kanssa?
- ◊jos et ole netissä, tunnetko itsesi masentuneeksi, alakuloiseksi tai hermostuneeksi ja kaikkoavatko nämä tunteet kun taas pääset nettiin?
- ◊joudutko tinkimään nukkumisesta oisten nettisessoiden vuoksi?

Jos vastasit kysymyksiin myöntävästi, saatat olla koukussa!

Koukussa?

Miten erottaa terveen riippuvuuden sairaasta?

Mikä on liikaa?

Riippuvuus ei ole yksiselitteisesti vain negatiivinen asia. Riippuvuudella voi olla myös positiivisia vaikutuksia. Tärkeää onkin erottaa milloin ns. normaalista riippuvuudesta muodostuu haitallinen riippuvuus.

Näin tunnistat haitallisen riippuvuuden:

- ◆ ***ajattelet riippuvuuden kohdetta koko ajan***
- ◆ ***saat vieroitusoireita, jos joudut olemaan ilman***
- ◆ ***laiminlyöt itseäsi***
- ◆ ***riippuvuuden kohteesta on tullut elämän tärkein asia***
- ◆ ***järjestät elämäsi riippuvuuden mukaan***
- ◆ ***riippuvuus rajoittaa elämääsi***
- ◆ ***saavutat normaalin olotilan riippuvuuden avulla***
- ◆ ***et pysty lopettamaan halutessasi***
- ◆ ***jatkat käyttöä, vaikka tiedät sen olevan vahingollista***

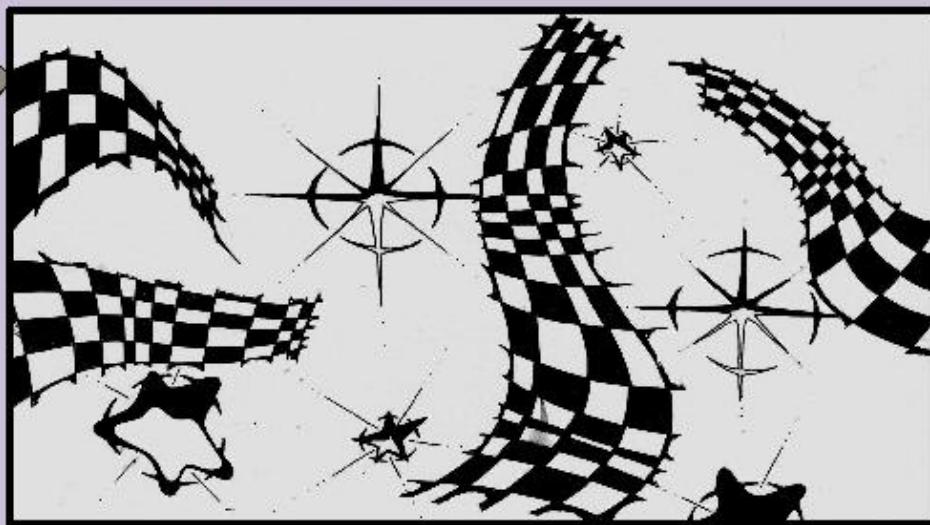
Kuka jeesaa?

Toisille riippuvuudesta irtautuminen on helpompaa kuin toisille, mutta yleensä pysyvä muutos vaatii aikaa ja energiaa. Riippuvuudesta eroon pääseminen edellyttää muutoksia omassa käyttäytymisessä. Suunnittele etukäteen, miten toimit niissä tilanteissa, jolloin yleensä turvaudut riippuvuuteesi.

Vinkkejä:

- ❖ *tunnista ja vältä tilanteita joissa voit retkahtaa*
- ❖ *pyydä rohkeasti apua ja kerro tilanteestasi*
- ❖ *etene pienin askelin*
- ❖ *aseta itsellesi välitavoitteita*
- ❖ *palkitse itsesi onnistumisista*
- ❖ *irtautuminen voi olla pitkäkestoista ja vaikeaa, älä lannistu epäonnistumisista*

Ainoa tapa muuttua on aloittaa muutos!



**Älä jää yksin.
Apua on tarjolla!**

Netti/ peliriippuvuus:
Tukea pelaamisesta huolestuneille:
pelivoimapiiri.fi
Apua peliongelmiin:
peluuri.fi tai P.0800100101
Vertaisryhmätoimintaa:
pelirajaton.fi
Rahapeli- ja nettiriippuvuus:
nettinappi.fi

Tupakkariippuvuus:
Riippuvuustesti: fressis.fi
Lopettamiseen tähtäävä ohjelma:
eroontupakasta.fi
Soita tai chattaa:
stumppi.fi tai P.0800 148 484
Apua lopettamiseen:
lopettaja.fi

Päihderiippuvuus:
Tietoa päihteistä ja riippuvuuksista:
paihdelinkki.fi
tai: mll.fi/nuortennetti
tai: nettinappi.fi
Nuorten kysymyspalsta:
nuortenlaturi.fi

lotain muuta:
Tupakoinnista talousongelmiin:
apua.info
Naisille chat ja neuvontapalvelu:
naistenkartano.com
Väestöliiton poikien puhelin P. 080094884
tai vaestoliitto.fi

Lähteet
www.tyokalupakki.net
www.mll.fi
www.paihdelinkki.fi

9

