



PÄIHDEVALISTUSPÄIVÄN MALLI 8.-LUOKKALAISILLE

Merja Kiviranta

Johanna Mäki-Laurila

Kati Saukola

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2013
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihto-
ehto

TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU

Tampere University of Applied Sciences

"Yksittäiset valistusteot tulee nähdä pisaroina, jotka yksinään ja välittömästi eivät saa aikaan juuri mitään näkyvää, mutta jotka yhdessä lukemattomien muiden pisaroiden kanssa voivat pidemmän ajan kuluessa muodostaa suuren virran, joka muovaa suomalaista päihdemaisemaa uuteen uskoon."

-Matti Piispa-

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

KIVIRANTA, MERJA & MÄKI-LAURILA, JOHANNA & SAUKOLA, KATI:
Päihdevalistuspäivän malli 8.-luokkalaisille

Opinnäytetyö 45 sivua, josta liitteitä 3 sivua
Maaliskuu 2013

Toiminnallinen opinnäytetyömme toteutettiin yhteistyössä ”Elämönhallinta kuntayhteisössä yhteistoiminta-alueella” -hankkeen kanssa. Hankkeen tarkoitus on tukea lapsen kasvua ja kehitystä kunnassa eri osa-alueet huomioiden. Valitsimme aiheeksi päihdevalistuksen, koska Sastamalan yläkoulukaisten keskuudessa alkoholi, huumeet ja tupakka ovat keskimääräistä suurempi ongelma verrattuna Pirkanmaahan tai koko Suomeen. Suunnittelimme päihdevalistuspäivän mallin yläkoulun 8.-luokkalaisille ja toteutimme orientaatiopäivän sairaanhoitajaopiskelijoille. Mallin avulla opiskelijat pystyivät toteuttamaan päihdevalistuspäivän Sastamalan alueen kahdella eri yläkoululla.

Kokosimme tutkimustietoa nuorten päihteiden käytöstä ja päihteiden aiheuttamista yleisistä haitoista sekä selvitimme, miten yleistä nuorten päihteiden käyttö on Suomessa. Tavoitteenamme oli herättää nuorissa ajatuksia ja keskustelua sekä antaa samalla realistista ja ajanmukaista tietoa päihteiden käytön vaaroista ja haittatekijöistä. Halusimme käyttää hyväksemme toiminnallisia menetelmiä, koska nuoret haluavat kokea kuuluvansa joukkoon ja olla osallisina, eivätkä esimerkiksi vain passiivisesti kuunnella yksipuolista valistusta jonkun muun toimesta.

Suunnittelimme päihdevalistuksen toteutuvan niin sanottuina rasteina, joita oli kolme: alkoholi, tupakka ja huumeet. Toiminnallisuuden lisäksi huomioimme nuorten erilaiset tyylit oppia, joten suunnittelimme rastien sisälle osallistavaa, kuunneltavaa ja katseltavaa toimintaa. Orientaatiopäivä sairaanhoitajaopiskelijoille toteutettiin käymällä rastien sisällöt yksityiskohtaisesti läpi. Näin he saivat itse kokea, miltä toiminnallisuus tuntui osana oppimista ja näkivät samalla, mitä menetelmiä olimme ajatelleet millekin rastille valistuksen tueksi. Jokaisella rastilla oli ensimmäisenä pieni toiminnallinen tuokio, jonka tarkoituksena oli auttaa oppilaita ryhmäytymään. Tämän jälkeen oli tietoisuuksia sisältävää toimintaa: alkoholi rastilla lukulattia ja kannikapina -peli, tupakka rastilla aiheeseen liittyvä ristikko sekä huume rastilla dvd -elokuva. Jokaisen rastin loppuun varasimme aikaa yhteiseen keskusteluun, aiheen purkuun ja reflektointiin pienryhmissä.

Valistuspäivän mallia voi viedä jatkossa yläkouluille ja toteuttaa valistusta rastityyppisesti hyödyntäen toiminnallisia menetelmiä valistuksen tukena. Jatkotutkimusehdotuksiamme ovat kvalitatiivinen tutkimus päihdevalistuspäivän toimivuudesta sekä tutkimus sosiaalisen median vaikutuksesta nuorten huumeaineiden käytön aloitukseen.

Asiasanat: ennaltaehkäisevä päihdetyö, päihteet, toiminnalliset menetelmät, oppimistyylit

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing
Option of Nursing

KIVIRANTA, MERJA & MÄKI-LAURILA, JOHANNA & SAUKOLA, KATI:
Drugs Education Project for 8th-Graders

Bachelor's thesis 45 pages, appendices 3 pages
March 2013

This functional thesis was accomplished together with the "Elämänhallinta kuntayhteisöissä yhteistoiminta-alueella" project. The main goal of project is to support children's growth and development as a whole in the municipality.

The subject of this study is drugs. On average the use of alcohol, drugs and cigarettes among the pupils in the elementary school of Sastamala is a bigger problem compared to the Pirkanmaa region or the whole Finland. A model for a Drugs Education Day was planned for the pupils studying in the 8th grade, and an Orientation Day was arranged for nurse students. With the help of the model the nurse students were able to carry out the Drugs Education Day in two different middle schools in Sastamala.

Much research material of drugs abuse and the common disadvantages it brings was collected for the project. Moreover, the authors set out to find out how usual it really is to use drugs in Finland. The aim was to make young people consider the risks and the problems of using drugs and at the same time give them realistic and updated information about the consequences and disadvantages of drugs. Functional methods were preferred, since young people want to be part of their surroundings and they also want to participate, not just listen to somebody speaking.

The education was carried out in the form of three 'pit-stops': alcohol, cigarettes and drugs. To facilitate different ways of learning, every pit-stop included various functions to stimulate the students to involve, to listen and to see.

The Orientation Day for the nurses was put into practice by going through the substances of all the three pit-stops. The students were now able to see how functionality works in practice as a part of learning and at the same time they could see what methods were chosen for each pit-stop to back up the contents.

After the orientation of the Drugs Education Day the nurse students organized happenings focusing on this subject. The young people who participated in the happenings gave positive feedback. They liked the fact that information was given in a different way than what they were used to. It might be possible to use the model also in the future and to utilize the functional methods to support the education process.

Key words: preventative intoxicant work, intoxicant, learn by doing, the balancing act of teaching

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE	8
3	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	9
3.1	Teoreettinen viitekehys	9
3.1.1	Ennaltaehkäisevä päihdetyö	9
3.1.2	Päihdevalistus nuoren näkökulmasta	11
3.1.3	Ennaltaehkäisevään päihdetyöhön liittyvä lainsäädäntö	12
3.2	Nuorten päihteiden käyttö Suomessa.....	13
3.3	Päihteet.....	15
3.3.1	Alkoholi	16
3.3.2	Tupakka.....	16
3.3.3	Kannabis ja ekstaasi	17
3.3.4	Liuottimet, liimat ja lääkkeet	18
3.4	Yläkouluissa toteutettu päihdekasvatus	19
3.4.1	Päihdekasvatus osana yläkoulun opetussuunnitelmaa	20
3.4.2	Päihdeopetus osana terveystiedon opetusta	21
3.4.3	Yläkouluissa toteutettu päihdevalistus.....	23
4	TOIMINTAAN PAINOTTUVA OPINNÄYTETYÖ.....	24
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö menetelmänä.....	24
4.2	Toiminnalliset menetelmät ja osallisuus päihdevalistuksen tukena	25
4.3	Oppimistyyliit	26
4.3.1	Auditiivinen oppija	27
4.3.2	Visuaalinen oppija.....	27
4.3.3	Kinesteettinen oppija.....	28
4.4	Päihdevalistuspäivän malli	28
4.4.1	Päihdevalistuspäivän orientaation suunnittelua sairaanhoitajaopiskelijoille	29
4.4.2	Orientaatiopäivän toteutus sairaanhoitajaopiskelijoille	33
5	POHDINTA.....	35
5.1	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	35
5.2	Prosessin pohdinta	36
5.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	38
	LÄHTEET.....	40
	LIITTEET	43
	Liite 1. Ohjaus sairaanhoitajaopiskelijoille diat	43
	Liite 2. Kysymyslomake sairaanhoitajaopiskelijoille.....	45

1 JOHDANTO

Päihdetyöstä suuri osa on kuntien järjestämää laaja-alaista hyvinvointityötä, mutta tätä työtä tekevät myös erilaiset järjestöt, koulut, sosiaalialan toimipisteet sekä terveydenhuollon- ja kasvatustieteiden opiskelijat (Soikkeli 2011, 24). Monet tahot tekevät ehkäisevää päihdetyötä, koska koetaan tärkeäksi jakaa nuorille tietoa päihteiden vaaroista ja haitoista sekä edistää nuorten terveyttä ja hyvinvointia tukemalla päihteetöntä elämää. Esimerkiksi Opetusministeriö tukee aktiivisesti ehkäisevän päihdetyön kehittymistä vahvistamalla käytännön työtä tekevien toimijoiden osaamista sekä kehittämällä ja verkostoimalla päihdevalistusta. (Pylkkänen, Viitanen & Vuohelainen 2009, 3-8.)

Suomen lainsäädännössä on määritelty hyvin tarkkarajaisesti päihteitä koskevia asioita. Laki määrittää esimerkiksi, ettei mitään päihteisiin luokiteltavaa saa olla alle 18-vuotiaan hallussa (Finlex 2012). Suomalainen kulttuuri on hyvin sallivaa joidenkin päihteiden käytön suhteen ja nuoria valistaessa tulisi huomioida, että päihdekysymykset eivät ole pelkästään yksilöä koskevia seikkoja, vaan ne ovat koko yhteisön asia. Aikuisen salliva asenne alkoholin käyttöön julkisilla paikoilla helpottaa nuoren ajautumista päihteiden pariin ja sallivassa yhteisössä nuoren on helpompi hankkia päihteitä alaikäisyydestä huolimatta. Koko yhteisöön vaikuttamalla voidaan tehokkaasti ehkäistä päihdeiden aiheuttamia haittoja. (Soikkeli 2011, 12-13.)

Sastamalan kaupungilla on ollut vuosina 2008-2012 alkoholiohjelma, jonka yhtenä päättävänä tavoitteena on ollut nuorten alkoholinkäytöstä aiheutuvien haittojen ehkäisy. Sastamalan yläkouluikaisille nuorille alkoholi, huumeet ja tupakka ovat keskimääräistä suurempi ongelma verrattuna Pirkanmaahan tai koko Suomeen. Nämä tiedot selviävät Terveyden ja hyvinvointilaitoksen teettämästä vuosittaisesta kouluterveyskyselystä, johon vuonna 2011 on vastannut 492 Sastamalan yläkouluikäistä nuorta. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2011.)

Yläkouluikäiset nuoret saattavat kokea päihdevalistuksen tylsänä ja puuduttavana luennointina päihteiden vaaroista. Osallistavat menetelmät kaikessa opetuksessa ovat paljon tehokkaampia kuin pelkkä luennointi. Nuoret haluavat tulla kuulluiksi ja he haluavat kokea olevansa tasavertaisia yhteiskunnan jäseniä, joiden mielipide otetaan huomioon.

Kun nuori kokee tulevansa hyväksytyksi omana itsenään ja kuuluvansa ryhmään, hän ottaa myös vastuuta muista ja muiden osallisuudesta ryhmässä. (Nuorisotutkimusseura 2006, 32.)

Tulevina sairaanhoitajina pidämme tärkeänä ennaltaehkäistä nuorten päihteiden käyttöä, koska erilaisten päihteiden käyttö altistaa nuoret helposti syrjäytymiseen. Päihdevalistuspäivän toteuttaminen on hyvä vaihtoehto toteuttaa erilaisia luovia menetelmiä valistuksen tukena. Opinnäytetyön aiheeksi muotoutui päihdevalistuspäivän suunnittelu ja orientaatiopäivän järjestäminen sairaanhoitajaopiskelijoille. Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella malli, jota voidaan jatkossa käyttää opetuksen ja valistuksen tukena yläkoulun kahdeksaluokkaisille. Elämänhallinta kuntayhteisössä yhteistoiminta-alueella -hanke (jatkossa Elämänhallinta-hanke) lähti mukaan työelämätahoksi ja orientaatiopäivän pohjalta opiskelijat voivat tulevaisuudessa järjestää valistuspäivän eri yläkouluissa. Elämänhallinta-hankkeen kohderyhmänä olivat peruskouluikäiset lapset ja nuoret perheineen ja hankkeen tavoitteena oli selvittää, miten kunta voi vahvistaa nuorten elämänhallintaa.

2 TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia päihdevalistuspäivän malli yläkoululle ja organisoida päihdevalistuspäivän orientaatio sairaanhoitajaopiskelijoille.

Opinnäytetyön tehtävät:

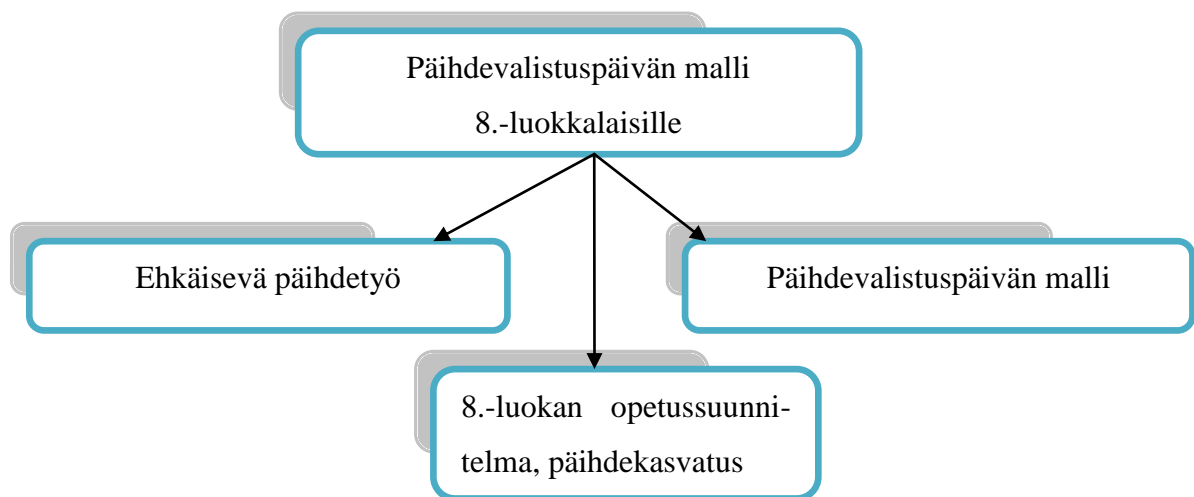
1. Millaista on ehkäisevä päihdevalistus?
2. Mitä ovat päihteiden seuraamukset ja haitat nuorilla?
3. Miten yleistä nuorten päihteiden käyttö on Suomessa?

Opinnäytetyön tavoitteena on herättää nuorissa ajatuksia ja keskustelua päihteiden vaaroista sekä antaa nuorille realistista, ajanmukaista ja oleellista tietoa päihteiden käytön vaaroista ja haittatekijöistä.

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Teoreettinen viitekehys

Nykypäivänä aikuisten lisääntyvät päihdeongelmat voivat vaikuttaa lasten omiin päihdekokeiluihin vanhempana. Erilaisten hankkeiden avulla on pyritty ehkäisemään nuorten päihteiden käyttöä, esimerkiksi Sastamalassa on järjestetty ”Varhaisen puuttumisen hanke” vuosina 2001–2004. Tässä hankkeessa on ollut tavoitteena varhainen puuttuminen kaikkialla, missä lapsia ja nuoria on. (Poliisin ylijohdon julkaisusarja 2006.) Tässä opinnäytetyössä on teoreettiseen tietoon pohjautuen suunniteltu päihdevalistuspäivän malli ja orientaatio sairaanhoitajaopiskelijoille. Kuviossa 1 on esitetty opinnäytetyön teoreettinen viitekehys.



KUVIO 1. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys

3.1.1 Ennaltaehkäisevä päihdetyö

Ehkäisevää päihdetyötä voidaan pitää kokonaisuutena, johon kuuluvat terveyttä suojaavat toimet, objektiivinen tiedonvälitys, keskittyminen arvoihin ja normeihin sekä laajoille ja tietyille kohderyhmille suunnatut hankkeet. Ehkäisevällä päihdetyöllä on oltava myös selkeät kohteet ja tavoitteet. (Kylmänen 2005, 9.) Ehkäisevän päihdetyön tärkeänä päämääränä on vaikuttaa nuoreen oikeassa ikävaiheessa. Näin voidaan lykätä päihteiden

kokeilun ja säännöllisen käytön aloittamista. Esimerkiksi jos nuori ei aloita tupakointia ennen neljäätoista ikävuotta, vähenee kiinnostus tupakoinnin aloittamiseen vuosi vuodelta. (Soikkeli 2011, 38.)

Stakes on määritellyt ehkäisevän päihdetyön laatukriteerit työryhmämuistiossa (25.1.2006) seuraavanlaisesti:

Ehkäisevä päihdetyö on toimintaa, jonka tavoitteena on edistää terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia, edistämällä päihteettömiä elämäntapoja, ehkäisemällä ja vähentämällä päihdehaittoja, sekä lisäämällä päihdeilmiön ymmärrystä ja hallintaa sekä toteuttaa ja edistää perus- ja ihmisoikeuksien toteuttamista päihteisiin liittyvissä kysymyksissä (Stakes 2006).

Ennaltaehkäisevä päihdetyö jaetaan kolmeen eri tasoon: primaari-, sekundaari- ja tertiääritasoon. Primaaritason ehkäisyn tavoitteena on ottaa asia puheeksi ennen terveys- tai muun ongelman syntymistä. Tällöin koulu ja koti pyrkivät tekemään tiivistä yhteistyötä jakamalla tietoa terveystottumuksista esimerkiksi siten, että koulussa toteutetaan terveyskysely, jonka tulosten pohjalta kotona on helpompi ohjata nuorta terveellisempien vaihtoehtojen pariin. Usein tällaiseen yksilölliseen työskentelyyn ei ole mahdollisuuksia, vaan asioita käsitellään ryhmissä. Riskinä onkin, että nuoria käsitellään massana. Sekundaaritason ehkäisevä työ on riskiryhmäehkäisyä, joka kohdistuu johonkin tiettyyn ryhmään tai yksilöön. Tavoitteena on varhainen puuttuminen mahdollisesti kehittyvään sairauteen, terveys- tai muuhun ongelmaan. Tertiääritason eli korjaavan ehkäisyn kohderyhmänä ovat päihteiden ongelmakäyttäjät. Toiminnot ovat usein hoitoa ja kuntoutusta ja yksilöllä on jo olemassa päihdeongelma, joka yritetään saada katkaistua ja uusiminen ehkäistyä. (Kylmänen 2005, 10.)

Ennaltaehkäisevälle päihdetyölle on määritelty selkeät tehtävät. Nuorella on mahdollisuus saada päihdeopetusta koulun terveystiedon tunneilla sekä nuorisotoimen tiloissa. Koulu ja nuorisotoimi hyödyntävät myös yhteistyökumppaneita sekä erilaisia järjestöjä. Moniammatillinen yhteistyö auttaa päihteiden käytön haittojen kontrolloimista. Moniammatilliseen verkostoon voi kuulua esimerkiksi terveydenhuolto, lastensuojelu, poliisi, nuorisotoimi sekä erilaiset järjestöt ja yhdistykset. Myös vanhempien ja nuoren osallistaminen on tärkeässä osassa. Alkoholin tarjonnan rajoittaminen vapaa-ajan tilaisuuksissa ja tapahtumissa, alaikäisten alkoholin saannin estäminen, julkisen alkoholin

juonnin ja rattijuoppouden kontrolloiminen korostuvat ennaltaehkäisevässä päihdetyössä. Vastuun tulisi painottua yksilö- ja paikallistaholle. (Kylmänen 2005.)

Ennaltaehkäisevän päihdetyön käsitteet on jaettu Soikkelin (2011) mukaan kolmeen eri osaan, koska käsitteet vaikuttavat eri tavoin päihteistä annettaviin merkityksiin, ihmisten asenteisiin ja mahdollisesti käyttäytymiseen. Sisäinen vaikuttaminen on kasvatusta ja tiedon jakamista. Päihdekasvatus sekä riski- ja haittatiedon jakaminen ovat pyrkimyksiä vaikuttaa yksilöiden asenteisiin, tietoihin ja käyttäytymiseen osana normaalia kasvatusta. Tähän kasvattamiseen osallistuvat lapsen vanhemmat, ympäristö, koulu ja harrastukset. Lapsen omaa kykyä tehdä oikeanlaisia päätöksiä tuetaan ja hänen kykyään sisäiseen kontrolliin kehitetään. (Soikkeli 2011, 16.)

Ulkoisella vaikuttamisella eli sääntelyllä tarkoitetaan kaikkia niitä yhteiskunnallisia sääntelytoimia, joilla päihteiden saatavuutta ja tarjontaa rajoitetaan. Esimerkiksi erilaiset alkoholin ja tupakkatuotteiden myyntiin, mainontaan ja verotukseen liittyvät lait ovat tällaisia. (Finlex 2012). Ulkoisella vaikuttamisella rajoitetaan erillisin kielloin ja rajoituksin yksilöiden toimintaa. Kulttuurinen vaikuttaminen on valistuksen tärkein tehtävä. Sitä toteutetaan erilaisin kampanjoin ja keskusteluin, joiden avulla saadaan ihmiset pohtimaan päihteiden käyttöä yleisellä tasolla, eikä vain pelkästään omasta näkökulmasta. Valistuksen tarkoitus kulttuuriin vaikuttamalla on muuttaa asenteita ja käyttäytymistä pikkuhiljaa. (Soikkeli 2011, 16.)

3.1.2 Päihdevalistus nuoren näkökulmasta

Nykyään nuoret haluavat kokea tulevansa kuulluiksi ja olla tasavertaisia keskustelukumppaneita. Suurin osa nuorista haluaa keskustella avoimesti päihteisiin liittyvistä asioista aikuisen kanssa. Nuoret pitävät koulua luontevana paikkana päihdekeskusteluille ja kotia tärkeänä asenteiden muokkaajana. Samoin nuoret tiedostavat, että vapaa-aikaan liittyvät ihmissuhteet ja kaveripiiri vaikuttavat vahvasti asenteisiin. Suurin osa nuorista on edelleen huumeikielteisiä, mutta tupakan ja alkoholin käyttöön suhtaudutaan lievemmin. (Kylmänen 2005, 26.)

Valistuksen toteuttaminen ei ole helppoa, koska se on osittain ristiriitaista. Kysyttäessä nuoret kertovat, että päihteistä kieltäytyminen ei ole vaikeaa, mutta toisaalta terveysta-

pakyselyjen tulokset kertovat muun muassa sosiaalisten paineiden merkityksestä päihdekokeiluissa. Nuoret kyseenalaistavat aikuisia, koska aikuiset itse käyttävät päihteitä ja toisaalta valistavat nuoria päihhteiden vaaroista. Päihdekasvatusta toteuttavien on hyvä selvittää, mistä asioista nuorilla on tietoa ja mitä tietolähteitä he ovat käyttäneet. Internet on nykypäivänä haastava tietolähde. Nuoret pääsevät sen kautta tutustumaan asioihin perinpohjaisesti, mutta heillä ei välttämättä ole kykyä suodattaa oikeaa väärästä tai olla kriittisiä lukemaansa tekstiä kohtaan. (Kylmänen 2005, 27.)

3.1.3 Ennaltaehkäisevään päihdetyöhön liittyvä lainsäädäntö

Päihdetyössä keskeisessä osassa on lainsäädäntö, jonka tavoitteena on ehkäistä ja vähentää päihhteiden ongelmakäyttöä. Ongelmakäytön ehkäisy on tärkeää, koska siihen liittyy usein terveydellisiä ja sosiaalisia haittoja. Päihdehuoltolaki (1986) velvoittaa päihdehuollossa toimivia tahoja keskinäiseen yhteistyöhön. Näitä tahoja ovat kunnan sosiaali- ja terveydenhuolto, koulu- ja nuorisotoimi, raittiustoimi, työvoimaviranomaiset sekä virkavalta. (Finlex 2012.)

Raittiustyölain (828/1982) tehtävänä on totuttaa kansalaisia terveisiin elämäntapoihin sekä tupakan ja alkoholinkäytön vähentämiseen. Sosiaalihuollon lainsäädännön uudistamistyöryhmä (2012) on esittänyt päihdehuollon erityislainsäädännön pohjautuvan tulevaisuudessa vaihtoehtoon, jossa raittius- ja päihdehuoltolaki uudistetaan ja yhdistetään vastaamaan nykypäivän vaatimuksia. (Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2012, 223.)

Tupakkalaissa (693/1976) on säädetty lasten ja nuorten suojelemiseksi rajoituksia koskien tupakkatuotteiden myyntiä alaikäiselle, tupakkatuotteiden muuta luovuttamista sekä hallussapitoa. Näillä laissa määrätyillä rajoituksilla pyritään vähentämään lasten ja nuorten tupakoinnin aloittamista. Tupakkalain yhtenä suurimpana tavoitteena on, että nuoret siirtäisivät aloittamisen aikuisikään tai luopuisivat kokonaan tupakoinnin aloittamisesta. Vuonna 2012 on astunut voimaan myös esilläpitokielto, jonka mukaan tupakkatuotteiden ja niiden tavaramerkkien esilläpito on kielletty. (Finlex 2012.)

Alkoholilain (1143/1994) tarkoituksena on ehkäistä alkoholista johtuvia yhteiskunnallisia, sosiaalisia sekä terveydellisiä haittoja ohjaamalla alkoholin kulutusta. Alkoholilais-

sa on muun muassa säädetty, että alkoholin myynti ja luovutus alle 18-vuotiaalle on kiellettyä. Nuori ei saa pitää hallussaan alkoholituotteita, eikä alkoholimainonta saa kohdistua nuoriin. Viimeisimpänä säädetty Huumausainelaki (373/2008) pyrkii estämään huumausaineiden Suomeen tuonnin ja viennin sekä ehkäisemään valmistusta, leviämistä ja käyttöä. (Finlex 2012.)

3.2 Nuorten päihteiden käyttö Suomessa

Suomalaisten nuorten päihteiden käytöstä on tehty tutkimus, joka on julkaistu vuonna 2011. Tämä tutkimus on osa Eurooppalaista ESPAD -tutkimusta (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs), jota on tehty vuodesta 1995 alkaen neljän vuoden välein 23-36 Euroopan maassa. Kohderyhmänä ovat tutkimusvuonna 16 vuotta täyttävät nuoret. Tutkimuksessa on tarkasteltu tupakan, alkoholin, huumeiden ja muiden päihteiden trendejä, kuinka aikaisin nuoret aloittavat päihteiden käytön ja mistä he hankkivat käyttämänsä päihteet sekä mitä eri riskejä päihteiden käytöllä on. Tutkimuksessa on käsitelty päihteiden käytön yleisyyttä ja siihen vaikuttavia asioita, kuten esimerkiksi perhetaustaa, koulumenestystä ja asuinpaikkaa. (Metso, Ahlström, Huhtanen, Leppänen & Pietilä 2009.)

Nuorten humalajuominen on vähentynyt 1990-luvulta 2000-luvulle siirryttäessä. Nuorten keskuudessa alkoholinkäyttöön on suhtauduttu vapaamielisemmin kuin tupakointiin. Nuoret ovat alkaneet suhtautua säännölliseen tupakointiin erittäin kriittisesti ja tupakointi on vähentynyt samassa suhteessa alkoholin käytön kanssa. Tyttöjen kanta alkoholin käyttöön ja tupakointiin on ollut tutkimuksen ajan selkeästi tiukempi kuin pojilla. Huumausaineiden vaarallisuus on alettu tiedostamaan paremmin 2000-luvulla ja suurin osa tutkimukseen osallistuneista nuorista pitää laittomien huumausaineiden säännöllistä käyttöä riskialttiina. Viidesosa nuorista ei kuitenkaan koe ekstaasi- ja kannabiskokeiluja vaarallisena, eikä näe niiden käytössä riskejä. (Metso ym. 2009.)

Sosiaali- ja terveysministeriön teettämässä Terveystapatutkimuksessa (2011) on tarkasteltu nuorten tupakkatuotteiden ja alkoholin käyttöä sekä mahdollista sosiaalista altistumista huumeille. Tämä tutkimusjakso on ajoittunut vuosille 1977–2011. Tänä aikana tupakointikokeilut ovat vähentyneet niin tytöillä kuin pojillakin. Tilastollisesti merkittävä tupakointikokeilujen väheneminen 12- ja 16-vuotiailla pojilla on tapahtunut vuosina

2007–2011, myös tytöillä samalla ajanjaksolla on tupakkatuotteiden käyttö vähentynyt. Tutkimusjaksoa tarkasteltaessa tyttöjen ja poikien väliset tupakointikokeilujen erot ovat tasoittuneet ja vähentyneet. (Räisämö, Pere, Lindfors, Tiirikainen & Rimpelä 2011.)

Vastaavasti nuuskan kokeilu on lisääntynyt niin tyttöjen kuin poikienkin keskuudessa vuoden 2005 jälkeen. Nuuskan myynti Suomessa on laissa kiellettyä ja tämän vuoksi tutkimuksen mukaan 6-7 % vastanneista hankki nuuskan ulkomaille suuntautuvilta matkoilta, esimerkiksi laivalta. STM:n tutkimuksessa (2011) käy ilmi, että yli puolet 14-vuotiaista pojista polttaa itse käärittyjä savukkeita ja päivittäin tupakkaa polttavat ostavat savukkeensa pääsääntöisesti kavereilta. 30 % tytöistä kertoo itse ostaneensa savukkeet viimeisen kuukauden aikana kioskilta. Tutkimuksessa on kysely myös tupakkamainosten näkyvyydestä kaupoissa ja kioskeilla. 80 % kaikista vastanneista 12–18-vuotiaista kertoo nähneensä tupakkatuotteita esillä kaupoissa, huoltoasemilla ja kioskeissa. (Räisämö ym 2011.)

Nuorissa raittiiden osuus on lisääntynyt 2000-luvun alusta alkaen, kerrotaan STM:n vuonna 2011 julkaistussa Nuorten terveystapatutkimuksessa. Tutkimuksessa on seurattu 12–18-vuotiaiden terveystottumuksia sekä päihteiden käyttöä ja on todettu, että päihteiden käyttö on vähentynyt yläkouluikäisten keskuudessa. 2000-luvun alkupuolelta lähtien 14–16-vuotiaiden viikoittainen ja kuukausittainen alkoholia käyttävien osuus on laskenut. Kuukausittain itsensä kunnolla humalaan juovien 14–16-vuotiaiden poikien osuus on vähentynyt saman ajanjakson aikana. 12-vuotiaiden lasten juominen on tutkimuksen mukaan pysynyt edelleen harvinaisena. (Räisämö ym. 2011.)

Nuorten sosiaalinen altistuminen huumeille oli Nuorten Terveystapatutkimuksen (2011) mukaan laskusuunnassa vuosina 2000–2005, mutta tämän jälkeen nuorten altistuminen huumeille on lisääntynyt. Nuorten sosiaalista altistumista huumeisiin on mitattu niiden nuorten osuudella, joille on tarjottu huumausaineita sekä niiden, jotka tuntevat ainakin yhden huumeita käyttävän. Tutkimuksessa tulee ilmi nuorten saavan huumausaineita ystäviltä ja tuttavilta, suuntaus on jatkunut koko 2000-luvun. (Räisämö ym. 2011.)

3.3 Päihteet

Päihteillä tarkoitetaan sekä laillisia että laittomia päihdyttäviä aineita. Päihde on yleisnimitys kaikille kemiallisille aineille, jotka aiheuttavat päihtymyksen tunnetta tai humalaa, kun ne joutuvat elimistöön. Suomessa päihteisiin luetaan tupakka, alkoholi, huumausaineet, tekniset liuottimet ja lääkeaineet. Yhtenä ryhmänä voidaan pitää myös päihteiden sekakäyttöä. (Kylmänen 2005, 25.)

Suomessa alkoholin kokonaiskulutus on korkealla tasolla ja humalajuominen on eräs suomalaisen kulttuurin erityispiirre. Unicefin tutkimuksen mukaan suomalaiset 11–15 -vuotiaat nuoret käyttävät päihteitä yleisemmin kuin muissa teollisuusmaissa keskimäärin. Samaan ikäryhmään kuuluvat nuoret tupakoivat enemmän ainoastaan Tšekissä ja Saksassa. (Tervaskanto & Mäentausta 2008, 368.) Päihteitä käytetään suurelta osin niiden positiivisten vaikutusten vuoksi. Historian saatossa on kuitenkin havaittu, että päihteet aiheuttavat monenlaisia haittoja: henkistä kärsimystä, fyysisiä sairauksia ja mahdollisesti ennenaikaisen kuoleman. Näiden haittojen kustannukset tulevat kalliiksi yhteiskunnalle. Lisäksi päihdehaitat vaikuttavat ihmisten syrjäytymiseen, sosiaaliseen ympäristöön, perheeseen, lapsiin ja muihin ihmisiin. Näiden haittojen takia pyritään erilaisin toimin suoraan ja välillisesti vaikuttamaan ihmisten päihdekäyttäytymiseen. (Soikkeli 2011, 12–13.)

Nykypäivänä nuorten huumausaineiden käyttö on yleistynyt ja huumeet ovat vahvistaneet asemaansa päihteiden ongelmakäytössä sekä osana nuorten juhlintatapoja. Huumausaineiden saatavuus on helpottunut eikä ole riippuvaista ulkopuolisesta tarjonnasta, koska uutena ilmiönä huumeiden käytön rinnalle on tullut kannabiksen kasvatus kotona. Kotikasvatusta harrastavat nuoret sekä nuoret aikuiset miehet. Koululaisiin kohdistuneessa ESPAD – tutkimuksessa (2011) yli 10 % 15–16-vuotiaista nuorista myöntää kokeilleensa kannabista ja yksi prosentti yläkouluikäisistä pojista kertoo kasvattaneensa sitä itse. Koululaisten keskuudessa yleisimmin käytetty huumausaine on kannabis, eivätkä he pidä sen käytöstä aiheutuvia riskejä suurina. Sama pätee myös ekstaasin ja amfetamiinin käytön suhteen. (Varjonen, Tanhua, Forsell & Perälä 2012, 43.)

3.3.1 Alkoholi

Alkoholi on laillinen päihde täysi-ikäisille Suomessa. Alkoholia valmistetaan erilaisista luonnontuotteista, kuten viljasta ja hedelmistä. Alkoholin terveysvaikutuksista uutisoidaan ajoittain, mutta lapsille ja nuorille alkoholi on aina vaarallinen ja pitkäaikaisia haittoja aiheuttava aine. Nuoruusiällä elimistö ja keskushermosto kehittyvät edelleen fysiologisesti. Käytön aloitus varhaisessa vaiheessa aiheuttaa murrosiän viivästymistä, alkoholin vaikuttaessa sukupuoli- ja kasvuhormonien kehitykseen. Myös nuorten psykososiaalinen kehitys häiriintyy. (Vakkuri 2011.) Hormonitoiminta menee nuorella sekaisin, jolloin pojilla lisääntyy naishormonien tuotanto ja vastaavasti tytöillä alkaa muodostua mieshormonia enemmän. On todettu fyysisen kasvun heikkenemisen ohella myös henkisen kasvun häiriintymistä. Jo lyhyessä ajassa nuoren alkoholin käyttö voi altistaa maksa- ja haimasairauksille. Aikuisiällä näiden sairauksien syntyyn vastaavasti kuluu yleensä useita vuosia. (Nuorten netti 2010.)

Alkoholi vaikuttaa lamaavasti keskushermostoon, pikkuaivoihin ja isoihin aivoihin niin nuorilla kuin aikuisillakin. Aivoissa alkoholin vuoksi tapahtuvat toimintahäiriöt aiheuttavat muistihäiriöitä sekä keskittymisvaikeuksia, jotka taas vaikuttavat oppimiseen. Alkoholiriippuvuus syntyy nuorilla nopeasti, sillä heidän aivonsa ja elimistönsä ovat vasta kehitysvaiheessa. Mielihyvän tuntemukset tavallisista asioista vähenevät aivojen oppiessa mielihyvän ainoaksi tuottajaksi alkoholin. Todennäköisyys muidenkin päihteiden kokeilulle ja käytölle kasvaa nuorena aloitetun alkoholin käytön myötä. (Nuorten netti 2010.)

3.3.2 Tupakka

Erilaisia tupakkatuotteita Suomessa ovat savukkeet, sikarit ja piipputupakat. Myös nuuskaa käytetään Suomessa, vaikka sen käyttö on kielletty Euroopan unionin alueella. Kiristyvän lainsäädännön ja savuttomuuden vuoksi ovat markkinoille tulleet myös sähkö tupakat. (Pennanen 2006.) Suurin osa nuorten tupakkakokeiluista tapahtuu yläkoulussa, koska silloin kaveripiiri laajenee ja muuttuu. Nuoren vastuu ja vapaus lisääntyvät ja heille tulee tarve vahvistaa asemaansa kaveriporukassa. Tupakoinnin aloittamisen riski pienenee, mitä pidempään nuori on polttamatta. Nuori ei aloita tupakointia yleensä harmitusti, vaan siihen ajaudutaan kokeilun ja sattuman kautta. (Kankkunen 2009, 26.)

Nuoret tietävät tupakoinnin aiheuttavan vakavia sairauksia, mutta he kokevat haitat kaukaisina. Ne alkavat jo varhaisessa vaiheessa, toisin kuin nuoret ajattelevat. Tupakoinnin seurauksena kunto laskee hiilimonoksidin päästessä vereen ja tämän seurauksena lihakset eivät saa riittävästi happea. Ihmisen tupakoidessa etenkin sydänlihaksen ja aivot kärsivät hapen puutteesta ja nuorena aloitettu tupakointi voi estää keuhkojen kehittymisen täyteen mittaansa sekä altistaa esimerkiksi hengitystie- ja keuhkosairauksille. Tupakointi aiheuttaa myös ihon harmaantumista ja aknen pahenemista, koska verenkierto ja aineenvaihdunta heikkenevät. Tupakoitsijalla on suurempi riski keskivartalolihavuuteen, jos tupakointi on aloitettu jo varhaisessa vaiheessa. Tupakointi vaikuttaa sekä tyttöjen että poikien hedelmällisyyteen. Ehkäisy pillerit lisäävät merkittävästi nuorten tupakoivien tyttöjen mahdollisuutta saada verisuonitukos. (THL 2010.)

3.3.3 Kannabis ja ekstaasi

Kannabista valmistetaan Cannabis sativa -ruohokasvista. Se on Euroopan yleisin huumausaine. Kasvista saadaan kolmenlaista tuotetta: marihuanaa, hasista ja hasisöljyä. Marihuana esiintyy yleensä rusehtavana rouheena, jota poltetaan savukkeissa. Hasista on tummanruskeina levyinä tai hasisöljynä, jota poltetaan piipuissa, nautitaan juomaan liotettuna, karamellina tai sellaisenaan. Katunimityksiä kannabikselle ovat muun muassa pilvi, hasa, tötsyt, imut ja skitsiheini. (Havio, Inkinen & Partanen 2009, 84.)

Kannabiksen käytöllä on jo välittömiä vaikutuksia, jotka vaihtelevat yksilöllisesti. Käyttäjistä tulee usein puhelias, estoton ja iloinen. Hänen makeanhimonsa kiihtyy voimakkaasti. Kannabiksen vaikutuksesta aistikokemukset ja harhat voimistuvat ja käyttäjästä voi tulla sekava. Fyysisinä oireina voidaan mainita muun muassa pulssin kiihtyminen, huimaus, yskä sekä silmien, suun ja nielun kuivuminen. (Irti huumeista ry 2011.) Koska ajan, paikan, nopeuden ja etäisyyden arviointikyky heikentyvät kannabiksen vaikutuksesta, lisää sen käyttö tapaturmariskiä ja vaaratilanteita liikenteessä (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2007, 74).

Pitkällä aikavälillä kannabiksen käyttäjä kärsii väsymyksestä ja yleisestä haluttomuudesta. Mielenterveysongelmien riski suurenee ja nuoresta voi tulla ahdistunut ja masentunut. Koulussa nuorella voi olla oppimiseen ja keskittymiskykyyn liittyviä ongelmia

sekä häiriökäyttäytymistä. Fyysisiä oireita ovat muun muassa tulehdukset hengitysteissä, elimistön hormonihäiriöt ja ylähengitysteiden syöpäriskin lisääntyminen. (Irti huumeista ry, 2011.)

Ekstaasi on synteettinen amfetamiinijohdos, jota esiintyy erivärisinä ja -muotoisina tabletteina, kapseleina ja pulverina. Tabletit voi tunnistaa niiden pintaan lyödyistä erilaisista kuvista. Ekstaasia käytetään suun kautta nautittuna, nuuskaamalla tai suonensisäisesti. Ekstaasia käyttämällä nuori kokee voimakasta hyvänolon ja läheisyyden tunnetta sekä fyysisen suorituskyvyn paranemista jaksuen esimerkiksi tanssia koko yön. (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 78.) Pienikin annos kokemattomalla käyttäjällä voi aiheuttaa kuolemaan johtavan myrkytystilan. Myrkytystilan syntymiseen vaikuttavat nestevajaus ja sen aiheuttama lämmönnousu sekä joidenkin mielialalääkkeiden samanaikainen käyttö. (Irti huumeista ry 2011.)

Jo lyhyellä ekstaasin käytöllä on vaikutuksia. Nuoren vireystila kohoaa, motorinen aktiivisuus lisääntyy ja nuori voi kokea hyvänolon tunnetta sekä aistia voimakkaasti ympärillään olevia värejä ja ääniä. Fyysinen suorituskyky kohoaa, mutta toisaalta nuori voi olla aggressiivinen ja ahdistunutkin. Fyysisinä oireina esiintyy muun muassa ruokahalun vähenemistä ja pahoinvointia. Sydämen syke sekä ruumiinlämpö nousevat ja nuori alkaa hikoilla voimakkaasti. Pitkäaikaisessa käytössä ekstaasi vaikuttaa nuoren koulumenestykseen ja muistiin heikentävästi. Nuori on levoton ja voi kärsiä paniikkikohtauksista, peloista sekä vainoharhoista. Mielenterveysongelmien ja unihäiriöiden riski saattaa lisääntyä. Nuori laihtuu ja voi sairastua ennen pitkää jopa anoreksiaan. (Irti huumeista ry 2011.)

3.3.4 Liuottimet, liimat ja lääkkeet

Liuottimia ja liimoja käytetään useimmiten imppaamalla, mikä tarkoittaa haihtuvien aineiden, kuten teknisten liuottimien, nestekaasujen ja myös bensiinituotteiden haistelua sekä hengittämistä päihtymystarkoituksessa (Päihdelinkki 2011). Aineita voidaan haistella tai hengitellä suoraan pakkauksesta tai säiliöstä, astiasta, muovipussista tai kangastilkusta. Yleensä teknisiä liuottimia käyttävät 10–15 -vuotiaat nuoret. (Havio ym. 2009.)

Imppaamisen välittömiä vaikutuksia ovat muun muassa pahoinvointi, sekavuus, itsekontrollin menettäminen ja epämiellyttävät aistiharhat. Lyhyttä päihtymystilaa seuraa raukea tylsyyden vaihe muistikatkoineen. Yliannostuksen ja äkkikuoleman riski on huomattava, koska hengitetyn annoksen määrää on vaikea arvioida. (Päihdelinkki 2011.) Liika-annostus voi aiheuttaa kouristuksia ja tajunnantason laskua aina koomaan asti. Äkkikuoleman vaara on olemassa seuraavien tuntien aikana, yleensä sydämenpysähdyksen tai hengitysdepression vuoksi. Liuotinhuumauksessa oleva käyttäjä on erityisen altis sydämen rytmihäiriöille ja siksi häntä ei saa pelästyttää. (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 71.)

Jatkuvasta imppaamisesta seuraa kalpeutta, janoisuutta, painon alenemista, yskää, nenäverenvuotoja, silmien verestämistä sekä suun ja nenän haavaumia. Mielenkiinto seksuaalisuuteen laskee ja nuoren kyvykkyys harrastaa seksiä vähenee. (Havio ym. 2009, 83.) Pitkäaikainen käyttö aiheuttaa aivojen vaurioitumista. Vauriot ilmenevät nuorena kognitiivisten toimintojen ja henkisen tason heikkenemisenä, puhevaikeuksina, muistiongelmoina, muuttuneena persoonallisuutena, tasapainohäiriöinä, ärsyyntymisenä, lihasheikkoutena ja tuntohäiriöinä. Pitkäaikaiskäytön psyykkisiä vaikutuksia ovat keskittymisvaikeudet, masennus, eristäytyminen, unettomuus ja tylsistyminen. Imppaaminen saattaa altistaa paranoidisen psykoosin kehittymiselle. (Päihdelinkki 2011.)

Lääkkeitä käytetään useimmiten yhdessä toisen päihteen kanssa yliannoksina. Sekakäytöllä nuori tavoittelee aineiden yhteisvaikutusta, jolloin olo tulee sekavaksi ja tokkuraiseksi. (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 72.) Käyttömuotoja ovat esimerkiksi syötäväksi tarkoitettujen lääkkeiden uuttaminen ja suonensisäinen käyttö. Välittöminä vaikutuksina voidaan mainita aineesta, sen määrästä sekä käytön kestosta riippuen, alkoholipäihtymyksen kaltainen tila, lamaannus ja jopa sydänpysähdys. Pitkäaikaisesta käytöstä seuraa ahdistuneisuutta, paniikkiherkkyyttä, masennusta sekä muisti- ja keskittymiskyvyn heikentymistä. Nuorella voi olla lihasheikkoutta tai -jännitystä, kipuja ja impotenssia. (Irti huumeista ry 2011.)

3.4 Yläkouluissa toteutettu päihdekasvatus

Ehkäisevässä päihdetyössä on tärkeää tunnistaa kohderyhmän tarpeet herättämällä keskustelua tilaajan ja päihdevalistuksen tekijöiden välillä siitä, mikä on kohderyhmälle

tärkeää. Päihdevalistuksessa ei ole olennaista järjestäjän omat mielipiteet tai kokemukset vaan tavoitteena on antaa ryhmälle ajantasaista tietoa päihteistä ja niiden käytön haitoista. Päihdekasvatuksen avulla voidaan nuorille opettaa elämäntaitoja, -arvoja sekä suhtautumista asioihin. Tämän avulla voidaan tukea nuoria itsenäiseen ajatteluun, autetaan heitä tulkitsemaan saamaansa tietoa ja soveltamaan sitä käytännössä. Päihdekasvatuksessa nuori nähdään aktiivisena, jolla on näkemyksiä ja kokemuksia päihteistä omassa kasvuympäristössään. (Pylkkänen 2012.)

Sippola (2008) kertoo Pro Gradu -tutkielmassaan nykynuoren olevan haluton ottamaan vastaan opetusta behavioristisena lukupakettina. Nuoret toivovat vuorovaikutuksellista opetusta, mahdollisuutta osallistua itse sekä mahdollisuuden kyseenalaistaa valmiita totuuksia. Oppilaan osallisuus edesauttaa nuoren itsetuntemuksen ja yhteistyökyvyn kasvua, yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä yhteisöllisyyttä. (Sippola 2008, 12–14.)

3.4.1 Päihdekasvatus osana yläkoulun opetussuunnitelmaa

Koulun ehkäisevä ja korjaava päihdetyö ei ole vain pelkkää opetusta ja kasvatusta, vaan laajempi kokonaisuus. Osa koulun ehkäisevää päihdetyötä on koulutyön- ja ympäristön kehittäminen päihteiltä ja niiden haitoilta suojaavaksi. Näin koulu on keskeinen osa kasvavan nuoren turvaverkkoa. Soikkeli (2011) painottaa koulun ehkäisevän päihdetyön merkitystä, mutta muistuttaa kuinka tärkeää on, että nuorella on turvaverkko kaikilla elämän osa-alueilla (kuvio 2). (Soikkeli 2011, 23.)

Suomessa päihdekasvatus on osa terveystiedon opetusta (Soikkeli 2011, 23). Päihteisiin liittyvää tietoa on myös muiden oppiaineiden opetuksessa, mutta eniten sitä on terveystiedon tunneilla, joka alkaa itsenäisenä oppiaineena seitsemännestä vuosiluokasta eteenpäin. Terveystiedon opetus tulee suunnitella siten, että oppilaalle muodostuu kokonaisvaltainen kuva terveystiedosta koko perusopetuksen aikana. Keskeisenä sisältönä käsitellään ihmistä fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena. Päihteitä käsitellään arkielämän valintojen kannalta, miten tupakka, alkoholi ja muut päihteet vaikuttavat arkeen. (Sastamalan perusopetuksen opetussuunnitelma 2004.)



KUVIO 2. Koululaisen turvaverkko (Soikkeli 2011, muokattu)

Päihdekasvatuksessa koulut käyttävät apunaan ulkopuolisia kumppaneita, kuten järjestöjä, yhdistyksiä, yrityksiä tai viranomaisia. Erilaisten järjestöjen työ on täydentävää ja tukevaa palvelua, esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliitto, Suomen nuorisoseurojen liitto ja erilaiset paikallisella tasolla toimivat urheiluseurat. Näiden osuus päihdevaikutustyössä voi vaihdella yksittäisistä oppitunneista tai tapahtumista yhteisiin, pitkäaikaisiin hankkeisiin. Suosittuja yhteisiä tapahtumia ovat erilaiset projektiluonteiset teemapäivät tai erityiset valistusiskut. (Soikkeli 2011, 23–24.)

3.4.2 Päihdeopetus osana terveystiedon opetusta

Terveystieto kuuluu osana opetussuunnitelmaa jokaisella luokka-asteella ja yläkoulussa terveystieto on omana oppiaineenaan. Terveystiedon tunneilla viitataan päihteisiin ter-

veystottumusten kannalta jo 1.-4. -luokilla ja päihteitä sekä huumaavia aineita käsitellään nuorten kanssa tarkemmin 5.-6. -luokalla. Yläkoulussa nuorille kerrotaan päihteiden haitoista, sekä niiden vaikutuksesta terveyteen. Nuorilla on tietoa päihteiden tuotamasta mielihyvästä, mutta heille tulee kertoa mahdollisuudesta riippuvuuteen. (Maijala 2009, 58–60.) Kouluissa terveydenhoitaja ja terveystiedon opettaja tekevät yhteistyötä. Terveydenhoitaja on avainasemassa havaitsemaan mahdolliset alkavat päihdeongelmat tehdessään nuorille terveystarkastuksia ja jakamalla samalla terveystietoutta. Nuoret saavat kouluissa päihdekasvatusta, jonka on suunnitellut moniammatillinen työryhmä, johon kuuluvat muun muassa opettajat ja terveydenhoitaja. (Kovanen & Leino 2006, 15-17.)

Kouluille on toivottu yhteistä mallia päihdeopetuksen antamisesta eri luokka-asteilla. Opettajat ovat toivoneet ohjeistusta kouluille, miten päihdeopetus tulisi järjestää, koska heidän oma tietämyksensä päihteistä on vähäistä. Vielä 1990-luvulla päihteistä puhuttiin, jos ne oli merkitty opetussuunnitelmaan, mutta nykyään terveystiedon ollessa pakollinen oppiaine on tilanne parantunut. Terveystiedon tunteihin pitää sisällyttää päihdeiden vaaroja käsitteleviä oppitunteja sekä kertoa niiden aiheuttamasta riippuvuudesta ja oppilaan omien valintojen vaikutuksesta. Päihdeopetuksen tavoitteena kouluilla on tukea nuoren päihdeettömyyttä, antaa heille riittävästi asiallista tietoa päihteistä ja niiden haitoista sekä selkeyttää oppilaan omia käsityksiä ja arvoja. (Kovanen & Leino 2006, 21–22.)

Nuoret muodostavat oman käsityksensä päihteistä 4.-7. -luokalla, siksi tähän kohtaan olisikin hyvä kohdistaa päihdeopetus. Tässä vaiheessa nuoret vielä kokevat päihdevalistuksen vaikuttamisen keinoksi. 9. -luokkalaiset nuoret ovat jo hylänneet perinteisen valistuksen ja heidän mielestään esimerkiksi kohtuujuominen on sallittua. Nämä nuoret eivät kaipaa enää päihdevalistusta vaan tarvitsevat kuluttajavalistusta osatakseen juoda kohtuudella. Nuoret eivät enää 9. -luokalla halua eroon päihteistä saatuaan niiden käytöstä positiivisia kokemuksia ja seuraamuksia. Tämän vuoksi olisi tärkeää järjestää nuorille päihdevalistus juuri oikeaan ajankohtaan. Päihdevalistuksen tulisi terveystiedon tunneilla olla dialogista viestintää nuoren ja aikuisen välillä, nuoret haluavat itse päästä vaikuttamaan tunneilla käytävään aineistoon. Nuorille tulisi antaa rehellistä, tutkittuun tietoon perustuvaa tietoa, ilman kiihkoa. (Kovanen & Leino 2006, 21–22.)

3.4.3 Yläkouluissa toteutettu päihdevalistus

Sastamalan kaupungin opetussuunnitelmassa oppilashuollon tarkoituksena on oppilaan hyvän oppimisen, hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen ja ylläpitäminen. Yläkouluikäisten ehkäisevään lastensuojeluun ja terveyden edistämiseen kuuluvat vuosittaiset terveystarkastukset ja tarpeenmukainen terveystarkastusneuvonta, pitäen sisällään myös päihdevalistuksen. Näiden toteutuksessa käytetään moniammatillista yhteistyötä. Oppilashuollon pääasiallinen tehtävä on oppilaan kokonaisvaltainen hyvinvointi ja tarvittaessa tukea oppilasta ja puuttua hyvinvoinnissa tapahtuviin muutoksiin yhteistyössä huoltajan kanssa. (Sastamalan kaupunki, opetussuunnitelma 2004.)

Soikkelin (2011) mukaan on tärkeää, että kouluympäristö tukee ehkäisevää päihdetyötä, koska koulu on suuri osa nuoren elämää ja turvaverkkoa. Yleisesti koulujen ehkäisevään päihdetyöhön kuuluvat terveen kasvun ja kehityksen tukeminen, sekä turvallisen oppimisympäristön kehittäminen. Päihdeopetus ja -kasvatus toteutetaan yhteistyössä kotien kanssa. Isona osana toimii myös moniammatillinen oppilashuolto, esimerkiksi kouluterveydenhuolto ja terveystarkastukset. (Soikkeli 2011, 23.)

4 TOIMINTAAN PAINOTTUVA OPINNÄYTETYÖ

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö menetelmänä

Yhtenä vaihtoehtona tutkimukselliselle opinnäytetyölle ammattikorkeakouluissa on toiminnallinen opinnäytetyö, joka koostuu kahdesta eri osiosta. Varsinainen tuotos on toinen osuus ja toisena on raporttiosuus, joka koostuu tiedoista mitä, miksi ja miten opinnäytetyö on tehty. (Vilka & Airaksinen 2003, 65.) Ammatilliseen käyttöön suunnattu ohje, opastus tai jonkun projektin tai tapahtuman toteuttaminen ovat toiminnallisen opinnäytetyön tunnusmerkkejä. Ammatillisesti ajateltuna toiminnallinen opinnäytetyö on käytännön toiminnan ohjeistamista, opettamista. Myös toiminnan järjeistäminen ja järjestäminen kuuluvat toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapoja voi olla erilaisia ja se on suunniteltu juuri tietyille ryhmälle soveltuvaiksi. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnalliselle opinnäytetyölle laaditaan aluksi toimintasuunnitelma, jolloin opinnäytetyön idea ja tavoitteet ovat tiedostettuja, harkittuja sekä selkeästi perusteltuja. Toimintasuunnitelman tarkoituksena on vastata kysymyksiin: mitä teemme, miksi teemme ja miten teemme. Tärkeimpänä toimintasuunnitelman tarkoituksena on saada jäsenettyä itselleen, mitä on tekemässä. Toimintasuunnitelmalla myös osoitetaan, että tekijät kykenevät johdonmukaiseen päättelyyn aiheessaan ja asettamissaan tavoitteissa. Toimintasuunnitelma on myös lupaus siitä, mitä tullaan tekemään. Toimintasuunnitelmaa tehtäessä se tulee rakentaa niin, että siihen pystyy sitoutumaan. (Vilka & Airaksinen 2003, 26–27.)

Opinnäytetyön suunnitelma kannattaa aloittaa alkutilanteen kartoituksella. Mahdollisesti olemassa olevaa hyvää ideaa ei kannata toistaa, koska toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on luoda jotain uutta alalle. Idean tarpeellisuus ja mahdollinen kohderyhmä on tärkeää selvittää heti alussa. Selvitys pitää tehdä myös lähdekirjallisuuden, tutkimuksien ja muiden mahdollisten lähteiden osalta. Myös ajankohtaiset keskustelut aiheesta on hyvä huomioida. Omien taitojen, kykyjen ja valmiuksien kartoitus on hyvä tehdä alkuvaiheessa, idean toteuttamista ajatellen. Valmis taustakartoitus täsmentää lopullisen opinnäytetyön idean ja asettaa tehtävälle opinnäytetyölle tavoitteet. (Vilka & Airaksinen 2003, 27.) Opinnäytetyön tavoitteita tehtäessä tulee huomioida, että ne ovat

realistisia ja saavutettavissa olevia. Opinnäytetyölle laaditaan yksi päätavoite, joka voidaan tarvittaessa jakaa pienempiin osatavoitteisiin. Taustatietoihin pohjaten voidaan pohtia, miten ideaa rajataan, millaisia käytännössä olevia ongelmia idealla halutaan ratkaista ja mikä merkitys opinnäytetyön tuloksella on kohderyhmälle. (Paasivaara, Suho-
nen & Nikkilä 2008, 123.)

Aloitettaessa tekemään toiminnallista opinnäytetyötä laaditaan tekoon tai tapahtumaan liittyvä alustava toiminnallisen opinnäytetyön suunnitelma, josta alkaa vähitellen rakentua varsinainen toiminnallisen opinnäytetyön raportti. Lopullisessa opinnäytetyön raportissa pitäisi tulla esiin, mitä on tehty, miksi on tehty ja miten tekeminen on toteutettu. Työprosessin kuvaaminen, tuloksien ja johtopäätöksien esittely kuuluvat myös lopulliseen raporttiin. Opinnäytetyön raportissa esitellään myös omaa oppimista ja opinnäytetyön prosessin etenemistä, sekä lopullista tuotosta. Lukija voi opinnäytetyön raporttia lukiessaan päätellä, kuinka opinnäytetyön tekijät ovat työssään onnistuneet. (Vilka & Airaksinen 2003, 65.)

4.2 Toiminnalliset menetelmät ja osallisuus päihdevalistuksen tukena

Toiminnallisia menetelmiä käytetään teatterin lisäksi esimerkiksi kasvatuksessa, terapiassa ja opetuksessa. Menetelmiä voidaan käyttää joko yksinkertaisina, osallistavina mielikuvaharjoitteina tai vaativimpina draamallisina ryhmäprojekteina. Näille on yhteistä toiminnallisuuden, ilmaisullisuuden, fyysisyyden, vuorovaikutuksen ja spontaanisuuden korostaminen. (Lindqvist 2005, 10.) Draamaa käytetään osana opetusta erillisenä oppiaineena tai osana muita aineita lukuisissa eri maissa. Esimerkiksi Englannissa on vuonna 2000 ilmestynyt uudistettu kansallinen opetussuunnitelma, jossa draamakasvatus on yksi taideaineista. (Bowell & Heap 2011, 11.) Suomessa draamakasvatus ei kuulu oppivelvollisen koulutuksen opetussuunnitelmaan (Heikkinen 2004, 7). Draamasta helpommin toteutettava muoto on toiminnallinen menetelmä. Sen opettaminen muille sairaanhoidon opiskelijoille on helpompaa, koska se ei vaadi niin suurta suunnitteluprosessia kuin draama. (Heikkinen 2004.)

Draaman esitysprosessi on monipuolinen ja se innostaa ihmistä luovaan, mielikuvitukseen toimintaan, antaen mahdollisuuden tutkia ja reflektoida vaikeitakin asioita. Se on tehokas yhteistyön ja kommunikaation väline, joka voi muuttaa ihmisen tapaa tuntea,

ajatella ja käyttäytyä, vahvistaen havainnointikykyä, yksilön ilmaisun kehittymistä, sekä emotionaalista ymmärrystä. Draamatyöskentely on sidoksissa kulttuuriin ja se antaa ihmisille keinoja ymmärtää paremmin itseään ja toisia ihmisiä. (Bowell & Heap 2011, 13.)

Osallisuudessa on kyse yhtenäisyydestä, osallisuudesta ryhmään tai yhteisöön. Tämä tarkoittaa yksilön kokemusta, joka syntyy ryhmässä tai yhteisössä. Koulussa tämä tarkoittaa luokan keskuudessa oppilaan omaa tunnetta siitä, että hän on tärkeä osa ryhmää. Osallisuuteen kuuluu oikeus nähdä ja kuulla tulemisesta. Oppilas hyväksytään ryhmään omana itsenään. Osallisuudessa olennaisena osana on myös vastuu muista sekä muiden osallisuudesta. Nuorilla on oikeus kokea olevansa tärkeä osa jotakin ryhmää ja jokaisen nuoren tulee oppia kunnioittamaan muita ja antamaan tilaa muiden osallisuuden tarpeille. (Nuorisotutkimus 2006, 32.) Toiminnallisen menetelmän toteuttaminen heti päihdevalistustunnin alkuun saisi nuoret tuntemaan olevansa osa ryhmää. Tämän jälkeen toteutettu päihdevalistus saattaisi jäädä paremmin nuorten mieliin.

4.3 Oppimistyylit

Jokainen nuori on oma yksilönsä omalla persoonallaan. Nuori ottaa tietoa vastaan, prosessoi sitä ja palauttaa sitä mieleensä yksilöllisesti. Oppimistyyllillä tarkoitetaan yksilön tapaa käyttää tietynlaista oppimisstrategiaa tai opiskelutapaa. Nuori käyttää toista aistikanavaa enemmän kuin toista ja hän oppii paremmin, mikäli hänen vastaanottokykyään tuetaan antamalla esimerkiksi visuaaliselle oppijalle näköön perustuvia virikkeitä. (Karkkulainen 2011.) Tässä opinnäytetyössä on keskitytty auditiiviseen, kinesteettiseen ja visuaaliseen tapaan oppia (VirtuaaliAMK 2009). Osa havainnoi ja oppii näköaistia avulla, osa kuulonvaraisesti, toiset taas tekemällä ja koskettelemalla. Oppimistapaan voi sisältyä piirteitä kaikista edellä mainituista tavoista, yksi tyyli saattaa vain painottua toisia enemmän. Nuoren olisikin hyvä tiedostaa oma oppimistapansa, sillä näin hän voi myös vaikuttaa oppimiseensa. (Kokkinen, Rantanen-Väntsi & Tuomola 2008, 19.)

4.3.1 Auditiivinen oppija

Auditiivisesti oppiva nuori käyttää kuuloaistiaan oppimiseen. Oppijalle on tärkeää, että asiat selitetään hänelle perusteellisesti ja rauhallisella äänellä. Nuori kiinnittää huomionsa ympäröiviin ääniin ja keskusteluihin, ei niinkään muistiinpanojen tekemiseen. (Kokkinen ym. 2008, 21.) Auditiivinen oppija menestyy perinteisessä luentoihin perustuvassa oppimisympäristössä. Hän pystyy myös hyödyntämään ryhmäkeskusteluja ja sosiaalista kanssakäymistä oppimisessaan. Auditiiviselle oppijalle keskusteleminen on osa oppimista. (Virtuaali-amk, 2009.) Auditiivisen oppijan tunnistaa luokassa hyvin siitä, että hän kääntää päätään kuullakseen paremmin (Karkkulainen 2011, 116).

Auditiivinen oppija hyötyy keskustellessaan opetettavista asioista, sekä opiskeltavien asioiden nauhoittamisesta ja niiden uudelleen kuuntelemisesta (Kokkinen ym. 2008, 22). Hän hyödyntää sisäistä puhetta: Kun oppilas kuulee kysymyksen, hän toistaa sen ja vastaa siihen hiljaa mielessään ennen ääneen vastaamista. Osa nauttii hiljaisuudesta opiskellessaan ja häiriintyy taustahälyistä, kun taas osaa rytmi ja musiikin kuuntelu helpottaa tehtäviä ratkoessa. (Karkkulainen 2011, 116.)

4.3.2 Visuaalinen oppija

Visuaalinen oppija oppii parhaiten käyttämällä näköaistiaan (Karkkulainen 2011). Opetuksessa käytettävät havaintomateriaalit hyödyttävät häntä, sillä visuaalisesti hahmotettava nuori näkee jo valmiiksi asiat kuvina ja kaavioina, jotka auttavat häntä muistamaan ja oppimaan (Virtuaali-amk, 2009). Visuaalisesti oppiva tekee mielellään muistiinpanoja ja hänen kannattaa laatia muistiinpanoihin asiaa selventäviä piirroksia sekä käyttää värejä alleviivauksissaan (Kokkinen ym. 2008, 21). Visuaalisella ihmisellä on kuvamuisti ja hänellä on vaikeuksia muistaa sanallisia ohjeita. Kuuntelemisen sijasta visuaalinen ihminen lukee mieluummin itse. (Virtuaali-amk, 2009.) Koska kokonaisuus on tärkeää visuaaliselle henkilölle, hän saattaa pitkästyä pikkutarkkaan selittämiseen. Hän on hyvä organisoimaan, koska hahmottaa nopeasti kokonaisuuksia. (Virtuaali-amk, 2009.) Hänelle oppimisympäristön siisteys, järjestelmällisyys ja esteettisyys ovat myös tärkeitä (Kokkinen ym. 2008, 21). Visuaalisesti oppivan tunnistaa hyvin siitä, että hän säilyttää katsekontaktin opettajaan kuunnellessaan opetusta (Karkkulainen 2011, 114).

4.3.3 Kinesteettinen oppija

Kinesteettinen oppija oppii tekemällä sekä kokeilemalla ja on kärsimätön kuuntelija (Virtuaali-amk, 2009). Kinesteettinen ihminen on vahvasti intuitiivinen. Hänelle on tärkeää, että oppimisympäristö mahdollistaa liikehtimisen ja liikkumisen opetuksen aikana, sillä vartalon liikkeet tehostavat asioiden mieleen painamista. (Kokkinen ym. 2008, 22-23.) Oppilas saattaa tunnilla naputtaa sormiaan pöytään tai vaihdella usein asentoon, mutta kiinnostuksen kadotessa hänestä tulee levoton (Karkkulainen 2011, 117). Hyödyllisiä opetuksessa ovat simulaatiot, oppimis- ja roolipelit, kilpailut ja aktiivisuutta vaativat toiminnalliset menetelmät (Kokkinen ym. 2008, 22–23).

4.4 Päihdevalistuspäivän malli

Osallistuimme toukokuussa 2012 Elämönhallinta-hankeen järjestämälle Hyvän arjen teematorille, joka järjestettiin Häijään Äijä -liikekeskuksessa Sastamalassa. Teematorille osallistuneet opiskelijat pystyttivät arjen eri osa-alueista tietopisteitä, jotka olivat esillä kauppakeskuksen asiakkaille yhden iltapäivän ajan. Meidän tehtävänäme oli koota päihteisiin liittyvää materiaalia ja antaa nuorille suunnattua valistavaa tietoa päihteiden vaaroista ja haitoista. Iltapäivän aikana muutama paikallinen nuori kiinnostui antamastamme materiaalista ja kysyimme heidän mielipidettään päihdevalistuksesta ja sen tarpeellisuudesta. Nuoret kokivat, että he eivät saa tarpeeksi tietoa päihteiden vaaroista, vaikka niistä kerrotaankin koulussa terveystiedon tunnilla. Mielenkiintomme heräsi keskustellessamme projektiin kuuluvien opettajien kanssa päihdevalistuksesta ja siitä, miten tavoittaisimme nuoret, jotka kokivat tarvitsevansa tietoutta aiheesta. Näin syntyi ajatus tehdä päihdevalistuspäivän malli yläkouluikäisille yhteistyössä Elämönhallinta-hankeen kanssa.

Elämönhallinta-hanke on toteutettu yhteistyössä Sotesin (Sastamalan seudun sosiaali- ja terveystieteet) ja Tampereen ammattikorkeakoulun kanssa 1.11.2011–31.12.2012 välisenä aikana. Hankkeen tavoitteena oli selvittää, mitkä kunnan toimenpiteet vahvistavat kuntalaisten ja erityisesti nuorten elämönhallintaa. Pyrkimyksenä oli edistää kuntalaisten terveyttä ja hyvinvointia tarjoamalla välineitä arjessa selviämiseen. Hankkeen kohderyhmä olivat peruskouluikäiset lapset ja nuoret perheineen. Terveystieteiden- ja hyvinvointitieteiden teettämästä kouluterveyskyselystä (2011) sekä hankkeen tekemästä selvitys-

työstä selvisi, että tämän alueen lapsilla ja nuorilla on monenlaista oirehdintaa, kuten esimerkiksi liiallista päihteiden käyttöä, psyykkistä pahoinvointia sekä liian vähäistä kuntoliikunnan harrastamista. (Räisämö ym 2011; Sastamalan kaupunki, 2011.) Oli luonnollista tehdä opinnäytetyö päihdevalistukseen liittyen, koska tämä osoittautui niin suureksi ongelmaksi ja nuoret olivat osoittaneet halukkuutensa vastaanottamaan tietoa.

4.4.1 Päihdevalistuspäivän orientaation suunnittelua sairaanhoitajaopiskelijoille

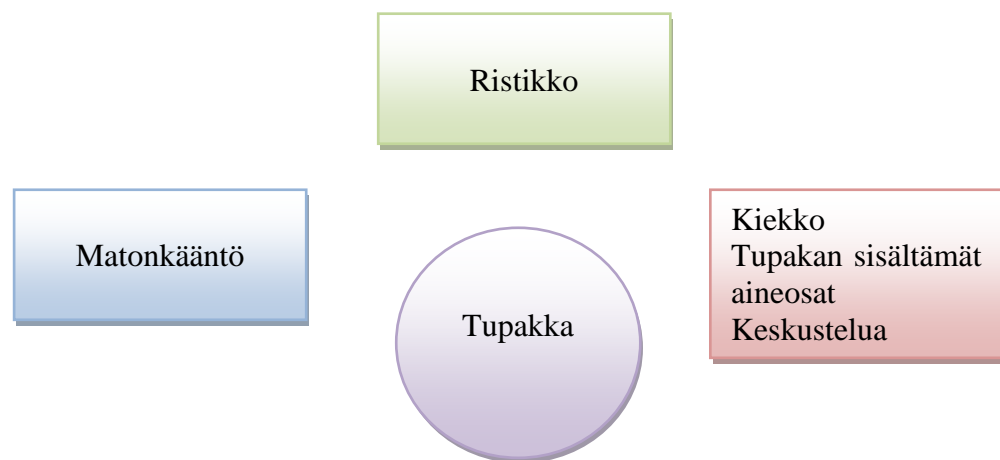
Arjen tematorilta saamamme idean pohjalta lähdimme miettimään nuorille suunnattua ennaltaehkäisevää päihdevalistusta. Kohderyhmäksi valitsimme yläkoulun 8.-luokkalaiset nuoret, koska koimme tämän ikäryhmän olevan otollinen vastaanottamaan päihdevalistusta, eikä heillä olisi vielä paljoa omakohtaisia kokemuksia eri päihteistä. Halusimme ottaa mukaan toiminnallisia menetelmiä, joten etsimme materiaalia ja teoriatietoa, miten ennaltaehkäisevää päihdetyötä tehdään nuorten parissa ja voisiko siihen yhdistää toiminnallisia menetelmiä osaksi valistusta. Tampereen ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjeita noudattaen anoimme luvan työelämätaholta elokuussa 2012.

Mietimme, miten saisimme valistuspäivän suunniteltua siten, että tavoittaisimme jokaisen nuoren edes jollakin tasolla. Löysimme materiaalia erilaisista oppimistyyleistä ja päätimme ottaa nämä huomioon päihdevalistuspäivän runkoa suunniteltaessa. Varmistaaksemme mahdollisimman ajantasaisen tiedon, käytimme erilaisia tiedonkeruumenetelmiä tietojen hankintaan. Keräsimme materiaalia eri tahojen kautta käyttäen hyödyksi kirjallisuutta, Internetiä sekä kolmatta sektoria. Materiaalin hankinnassa otimme huomioon, että kohderyhmänä olivat yläkouluikäiset nuoret. Hankimme omakustanteisesti dvd:n ja muun materiaalin.

Nuorisotutkimusseuran teettämän tutkimuksen mukaan (Nuorisotutkimus 2006) nuoret kaipaavat osallistavampaa valistusta, joten aloimme suunnitella päihdevalistuspäivää rastimuotoisina pisteinä, jotka toteutettaisiin luokissa päihdekohtaisina tietoiskuina. Koimme, että on tärkeää puhua nuorille tupakasta, alkoholista ja huumeista, joten ja-oimme nämä kolmeksi rastiksi, jotka pidettäisiin kukin omissa luokissaan. Jokaisen rastin loppuun halusimme varata aikaa reflektioon, jotta nuorilla olisi heti mahdollisuus keskustella mieleen nousseista asioista aikuisen ihmisen kanssa.

Ensimmäisen rastin sisältö liittyy tupakkaan ja sen haittoihin. Toiminnalliseksi menetelmäksi yhteishenkeä luomaan valitsimme maton käännön. Ryhmälle annetaan sopivan kokoinen matto, jonka päälle kaikki asettuvat. Tarkoituksena on, että ryhmä saa yhteistyössä käännettyä maton ympäri niin, ettei kukaan poistu maton päältä käännön aikana. Tämä toiminnallinen menetelmä kokoaa ryhmän yhteen ja he joutuvat olemaan fyysisessä kontaktissa toisiinsa, sekä toimimaan yhteisten pelisääntöjen mukaan. (Esplac 2011.)

Seuraavaksi oppilaille jaetaan täytettäväksi itse suunnittelemamme ristikko. Seinille voidaan laittaa avuksi tupakasta kertovaa materiaalia, joista he voivat tarvittaessa etsiä vastauksia. Lopuksi käydään nuorten kanssa lävitse ristikon oikeat vastaukset ja jokaiselle jaetaan tietouden syventämiseksi moniste tupakan sisältämistä ainesosista. Oppilaiden kanssa mietitään, kuinka paljon tupakointiin kuluu rahaa ja mitä kyseisellä rahasummalla voisi ostaa tupakan sijasta. Apuna käytetään kiekkoa, josta voi nähdä kuinka paljon rahaa kuluu, jos polttaa esimerkiksi 10 vuotta. Kuviossa 3 on esitetty päihdevalistuspäivän ensimmäisen rastin sisältörunko.

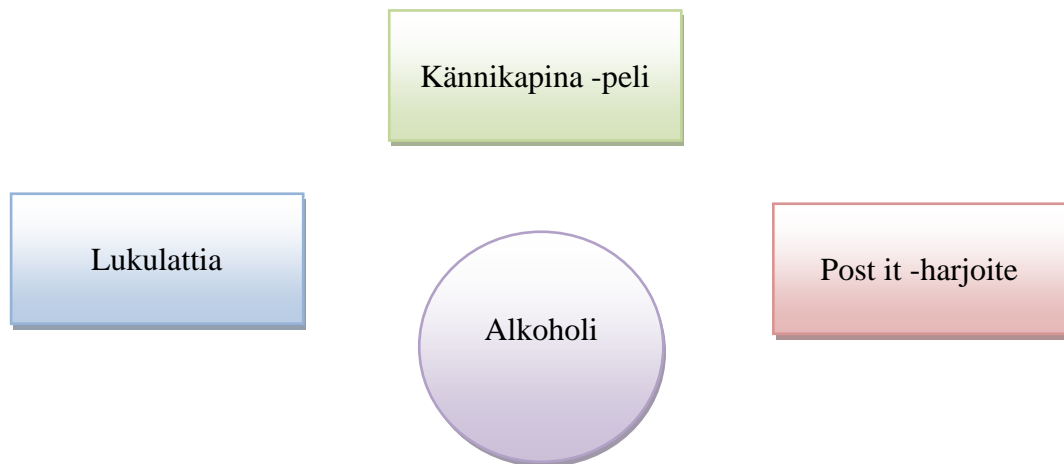


KUVIO 3. Tupakkaa käsittelevä rasti

Toisella rastilla käsitellään alkoholiin liittyviä asioita. Alun toiminnalliseksi menetelmäksi valikoitui leikki nimeltä ”lukulattia-alkoholiin liittyviä numeroita”. Lattialle asetetaan papereita, joissa on alkoholiin ja terveyteen liittyviä numeroita. Ohjaaja ohjeistaa oppilaat miettimään, mitä luvut voisivat tarkoittaa ja menemään sen jälkeen yhden luvun luokse. Nuoren tulee arvata, mitä luku voisi tarkoittaa, eikä haittaa vaikka vastaus ei

olisi oikea. Leikin voi tehdä huumorin kautta tai miettimällä oikeaa vastausta tosissaan. Luku voi olla esimerkiksi 40, joka tarkoittaa prosenteissa mahdollisuutta alkoholisoitua, jos aloittaa alkoholin käytön 14-vuotiaana. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2010.)

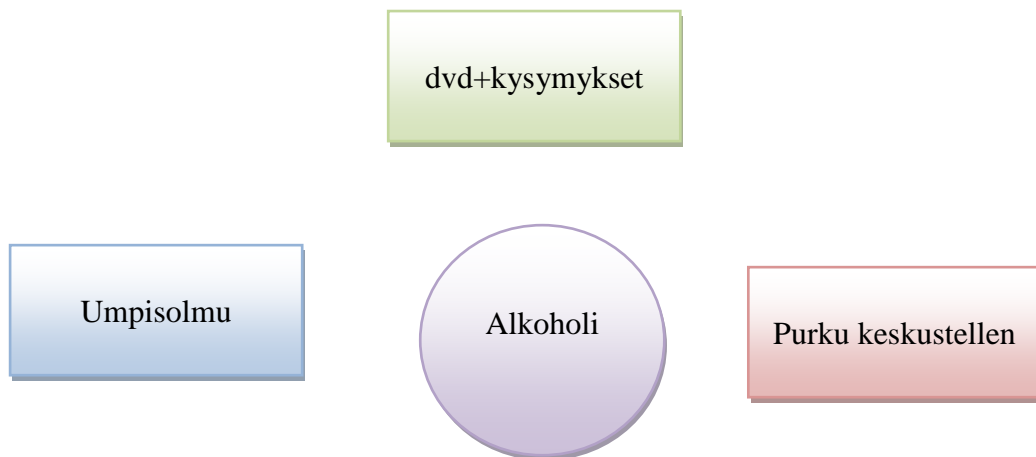
Seinille on laitettu Kännikapina (2012) nimiseltä järjestöltä tilattu alkoholia koskeva nuorten rata, jossa on yhdeksän alkoholiin liittyvää oikein-väärin väittämää. Nuoret ohjeistetaan vastaamaan kysymyksiin yksin tai pareittain kirjallisesti. Kysymyksien vastaukset voivat olla jokaisen kysymyksen kohdalla peitettyinä tai vastaukset voidaan tarkastaa yhdessä keskustellen. (Kännikapina 2012.) Lopuksi tehdään oppilaiden omat ideat ja mielipiteet esiin tuova post-it -harjoite. Seinälle on laitettu suuret koulun ja kodin kuvat. Oppilaille jaetaan post-it -lappuja, joihin he saavat kirjoittaa ideoita, miten koulun ja kodin tulisi toimia tukeakseen nuoren päihteettömyyttä. Näin voidaan kuulla nuoria itseään ja heidän mielipiteitään siitä, miten kasvattajan roolissa olevien tulisi toimia. Kuviossa 4 on nähtävissä toisen rastin runko.



KUVIO 4. Alkoholia käsittelevä rasti

Huumeita käsittelevä rasti aloitetaan myös edellisten tapaan toiminnallisella osiolla. ”Umpisolmu”-leikin tarkoituksena on, että nuoret ohjataan yhteen tiiviiksi ryhmäksi. Jokainen ottaa toista oppilasta kädestä kiinni, muttei kuitenkaan vierustoveria. Näin syntyy solmu, joka yritetään aukaista irrottamatta käsiä missään vaiheessa. Harjoitteen tarkoituksena on herättää keskustelua siitä, kuinka asiat voivat mennä solmuun päihteiden käytön vuoksi. (Sinivuori & Sinivuori 2007.)

Seuraavaksi nuorille näytetään huumeisiin liittyvä dvd. Tilasimme näytettävän Syökylasku (2003) elokuvan internetistä Elämäni sankari ry:n sivustolta. Elokuva soveltuu hyvin yläkouluun virikeaineistoksi päihteitä käsiteltäessä ja se on Terveyden edistämisen keskus ry:n (2006) tähän tarkoitukseen parhaaksi arvioima. Dvd:n mukana tulee moniste, jossa on elokuvaan liittyviä kysymyksiä, joita ohjaaja voi käyttää keskustelun tukena. Kysymys voi olla esimerkiksi: ”mikä päihteissä kiinnostaa?” tai ”voiko tarina tapahtua oikeasti?” (Elämäni sankarit ry 1998.) Kuvioista 5 voi nähdä kolmannen rastin rungon.



KUVIO 5. Huumeita käsittelevä rasti

Rastien lopuksi kootaan nuoret yhteen ja keskustellaan mieleen nousseista asioista sekä kerätään mahdollinen kirjallinen palaute. Keskustelun ja palautteen antamisen voi toteuttaa myös jonakin toisena ajankohtana esimerkiksi opettajan toimesta. Ajatuksena on myös jättää Alkopoli-lautapeli (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2010) koululle, jota oppilaat voisivat pelata vaikkapa terveystiedon tunnilla. Päihdevalistuspäivässä seinillä olleet julisteet ja tietoisikut ovat antaneet vastauksia pelin kysymyksiin ja saattavat näin muistua nuoren mieleen peliä pelatessa.

Toiveenamme oli käyttää kolme oppituntia orientaatiota varten ehtiäksemme käymään rastien sisällöt lävitse mahdollisten muutosten vuoksi. Tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista, koska aikataulu oli rajallinen. Orientaation pitoa varten saimme aikaa kaksi oppituntia, joten tästä johtuen teimme enemmän alustavaa työtä. Toimitimme opettajan avustuksella päihdevalistuspäivää koskevan materiaalin Moodle -oppimisalustalle, näin

jokaisella päihdevalistuspäivään osallistuvalla olisi mahdollisuus tutustua materiaaliin ennen orientaatiota. Harjoittelimme orientaatiopäivän ohjelmaa etukäteen pysyäksemme laaditussa aikataulussa.

4.4.2 Orientaatiopäivän toteutus sairaanhoitajaopiskelijoille

Sovimme Elämönhallinta-hankkeessa mukana olevan opettajan sekä opinnäytetyötämme ohjaavan opettajan kanssa orientaatiopäivän ajankohdan, ottaen huomioon sairaanhoitajaopiskelijoiden lukujärjestyksen. Päihdevalistuspäivän orientaatio järjestettiin Sastamalassa marraskuun alussa 2012. Orientaatioon osallistui Tampereen ammattikorkeakoulun Sastamalan aikuiskoulutus -ryhmän opiskelijat sekä edellä mainitut opettajat. Orientaatiossa halusimme esitellä suunnittelemamme mallin mukaisesti päihteet kolmessa eri osiossa: tupakka, alkoholi ja huumeet. Aloitimme orientaation toiminnallisella tuokiolla joka oli osa tupakka-rastia. Koimme tärkeäksi ryhmäyttää myös orientaatioon osallistuvat opiskelijat, jotta he näkisivät menetelmän toimivuuden ja heidän olisi helppompaa toteuttaa se nuorten kanssa päihdevalistuksessa.

Toiminnallisen tuokion jälkeen aloitimme orientaation käyttäen dia-esitystä (ks. Liite 1) tukenamme. Johanna toivotti opiskelijat tervetulleeksi orientaatioon ja kertoi miten opinnäytetyön aiheeseen ja orientaatioon oli päädytty. Kati jatkoi kertoen, miten sairaanhoitajakoulutukseen kuuluvat tietyt kurssit tukevat nuorten kohtaamista ohjaustilanteissa sekä auttavat opiskelijoita päihdevalistuksen järjestämisessä. Merja kertoi teoriiaan pohjaten kolmesta oppimistyylistä ja niiden huomioimisen tärkeydestä, koska halusimme korostaa niitä päihdevalistuksen toteutuksessa. Esityksessä Johanna kertoi opiskelijoille nuorten päihteiden käytöstä Suomessa sekä Sastamalan alueella. Kati toi esiin erilaisia syitä nuorten päihteiden käyttöön sekä kertoi päihdevalistuspäivän ohjelmarungosta.

Orientaatiossa kävimme yksitellen läpi kaikki kolme päihderastia. Toiminnallisista osuuksista huumerastin matonkääntö ja alkoholirastin lukulattia tulivat heti orientaation alussa opiskelijoille tutuiksi. Tupakkarastin ristikko vihjeineen annettiin orientaation aikana opiskelijoille ja heillä oli mahdollisuus tutustua siihen, osatakseen myöhemmin ohjata oppilaita. Tupakkarastin loppuun oli suunniteltu aikaa keskusteluun ja purkuun, mutta tätä emme konkreettisesti ehtineet orientaatiossa toteuttamaan. Alkoholirastin

yhteydessä opiskelijoille kerrottiin Kännikapina- pelin periaatteesta ja toteuttamisesta. Huumerastilla katsoimme Elämän Sankarit ry:n syöksylasku dvd- elokuvan, jonka pohjalta herätimme keskustelua käyttäen elokuvaan liittyviä kysymyksiä, kuten päihdevalistuspäivän mallissakin oli ajatus tehdä. Orientaation lopuksi kerroimme kouluille jätettävästä materiaalipaketista sekä jaoimme opiskelijoille palautelomakkeet (ks. Liite 2) joihin opiskelijat saivat vastata nimettöminä.

5 POHDINTA

5.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusta tehdessä tutkijan eettiset ratkaisut ja tutkimuksen uskottavuus kulkevat rinnakkain. Uskottavuus edellyttää, että tutkija noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä (good scientific practice) eli tutkimustyötä tehdessä on oltava rehellinen, huolellinen ja tarkka tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja arvioinnissa. Myös tutkimusluvut tulee olla kunnossa ennen tutkimuksen aloittamista. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 129; Tutkimuseettinen toimikunta 2012, 6-7.) Opinnäytteen raporttia kirjoittaessamme olemme noudattaneet Tampereen ammattikorkeakoulun ajantasaista kirjallisen raportoinnin ohjetta. Luvan opinnäytetyön tekemiseen anoimme työelämätaholta tähän tarkoitettuun virallisella lomakkeella.

Tutkimustyössä on muistettava, ettei loukkaa toiminnallaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Tällä tarkoitetaan epärehellistä sekä loukkaavaa toimintaa, joka voi pahimmillaan mitätöidä tutkimuksen tulokset. Loukkaavaa toimintaa voivat olla esimerkiksi toisten tutkijoiden osuuden vähättely julkaisuissa tai huolimattomuus sekä piittaamattomuus tulosten kirjaamisessa, säilyttämisessä ja raportoinnissa. Tutkija ei myöskään saa julkaista samoja tuloksia näennäisesti uusina. Poissuljettuja ovat kuitenkin aidot tieteelliset tulokinta- sekä arviointierimielisyydet, jotka eivät loukkaa hyvää tieteellistä käytäntöä. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 130; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 8-9.)

Tutkija ei myöskään saa syyllistyä vilppiin eikä piittaamattomuuteen hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Opinnäytetyötä tehdessä on väärin plagioida eli esittää omanaan toisen henkilön kirjoittamaa tekstiä tai sen osaa. Ei myöskään saa sepittää tai julkaista tekaistuja tutkimustuloksia eikä väaristellä alkuperäisiä havaintoja. Väärin on myös anastaa toisen henkilön tutkimustuloksia, ideoita, suunnitelmia tai aineistoja ja esittää niitä omilla nimissään. Tutkijan piittaamattomuus voi ilmetä törkeänä laiminlyönteinä sekä holtittomuutena tutkimustyötä tehdessä ja nämä voivat osaltaan johtaa harhaanjohtavaan raportointiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 27–28; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 8-9.) Pyrimme kirjoitustyötä tehdessämme tarkasti kirjaamaan lähdeviitteet tekstiin, jotta lukijan olisi helppo löytää ne halutessaan lähdeluettelosta.

Tutkimustyötä tehdessä on hyvä tarkastella tutkittavaa asiaa useasta eri näkökulmasta. Tämä edellyttää monenlaisen lähdemateriaalien etsimistä ja tutkimista. Tärkeäksi seikaksi nousee tarkka lähdekritiikki. (Hirsjärvi ym. 2004, 101-102.) Lähteitä etsiessä on hyvä suosia alkuperäisiä julkaisuja, sillä toissijaisessa lähteessä tieto voi olla muuttunutta. Lähteitä etsiessä on syytä miettiä lähteen ikää, uskottavuutta ja laatua. Lähteen tunnettavuus ja auktoriteetti lisäävät sen arvoa. (Vilka & Airaksinen 2004, 72–73.) Lähdemateriaalia etsiessämme pyrimme pitämään huolen, että lähteet olivat alle kymmenen vuotta vanhoja. Haasteeksi tutkimustyössä muotoutui lähteiden rajallisuus joidenkin aiheiden kohdalla. Tarkoituksenmukaista ei myöskään ollut oppikirjojen eikä toissijaisien lähteiden käyttäminen tutkimustiedon etsimiseen.

Arvioitaessa tutkimuksen luotettavuutta on hyvä pitää mielessä seuraavia seikkoja. Mitä ollaan tutkimassa ja miksi, kuinka sitoutunut tutkija on tutkimuksen tekoon, mitä aineistonkeruu menetelmiä hän käyttää sekä miten kerätty aineisto on koottu ja analysoitu. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 135, 138.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuus perustuu totuusarvoon, pysyvyyteen, sen sovellettavuuteen sekä neutraalisuuteen. Tärkeää on, kuinka hyvin tutkija tavoittaa tutkittavan ilmiön eli kuinka taitava ja oivalluskykyinen hän on. Haasteeksi muodostuu myös se, miten tutkija pystyy rajaamaan ja pelkistämään aineiston niin, ettei luotettavuus kärsi. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 36)

5.2 Prosessin pohdinta

Orientaatiopäivää suunniteltaessa teimme yhteistyötä ohjaavien opettajien kanssa päivän tiedottamisesta muille opiskelijoille. Opettajat lupasivat ottaa vastuun orientaation aikataulun ilmoittamisesta ja materiaalin jakamisesta koulun sähköistä Moodle -oppimisympäristöä apuna käyttäen. Ajatuksena oli materiaalin laittaminen ryhmämme omalle Moodle –alustalle, näin materiaali saataisiin oikealle kohderyhmälle. Toimitimme materiaalin opettajalle määräpäivään mennessä, mutta materiaali ilmestyi Moodleen aiottua myöhemmin ja eri osioon kuin oli suunniteltu. Tästä johtuen kaikki opiskelijat eivät olleet päässeet tutustumaan materiaaliin ennen suunniteltua orientaatiopäivää.

Alustavana suunnitelmana oli käyttää kolme tuntia orientaatioon, mutta tiukan lukujärjestyksen vuoksi aika lyheni puoleen. Tästä johtuen jouduimme tiivistämään tietopaketin aiottua tiiviimmäksi. Päihdevalistuspäivän malliin jokainen rasti on suunniteltu kes-

täväksi 45 minuuttia, mutta orientaatioissa rastien esittelyyn jäi aikaa yhteensä vain 45 minuuttia. Halusimme orientaatioissa toteuttaa suunnittelemamme toiminnalliset menetelmät, jotta orientaatioon osallistuvien opiskelijoiden olisi helpompi ymmärtää ja toteuttaa niitä jatkossa. Orientaation rajallinen aika lisäsi haastetta saada opiskelijoille riittävä tietopohja päihdevalistuspäivän järjestämiseen.

Mietimme, miten saamme käytössä olevan ajan riittämään niin, että jokainen rasti aukeaa ymmärrettävästi. Halusimme myös kertoa, miksi olemme valinneet kyseisen aiheen ja päätyneet toteuttamaan sen suunnitellulla tavalla. Jaoimme orientaatiopäivän kolmeen osaan, niin että kaikilla oli oma vastuualue. Harjoittelimme yhdessä ajankäyttöä saadaksemme kerrottua kaiken oleellisen annetussa ajassa. Onnistuimme ajankäytössä ja orientaatio eteni jouhevasti.

Kaikilla orientaatiopäivään osallistuneilla opiskelijoilla ei ollut mahdollisuutta tutustua etukäteen jaettuun materiaaliin ja näin perehtyä orientaatiopäivän aiheeseen. Koimme tämän huonontaneen opiskelijoiden motivaatiota ja keskittymistä aiheeseen. Orientaatioon osallistuneet opiskelijat toteuttivat syksyllä 2012 suunnittelemamme mallin pohjalta päihdevalistuspäivän yläkoulun kahdeksaluokkaisille yhdessä Elämänhallinta -hankkeen kanssa. Hankkeen kanssa tehtävä yhteistyö aiheutti väärinymmärryksiä opiskelijoiden keskuudessa, muun muassa käsityksen, että opiskelijoiden järjestämät päihdevalistuspäivät olisivat osa opinnäytetyötämme. Tämä ei kuitenkaan pitänyt paikkaansa, vaan opinnäytetyömme sisälsi mallin, jota opiskelijat voisivat halutessaan käyttää järjestäessään päihdevalistuspäivää.

Etukäteen jaettu materiaali, johon osa opiskelijoista oli päässyt tutustumaan, koettiin selventävänä ja hyvänä pohjana päihdevalistuspäivän mallille. Jaoimme vielä luokassa kaikille opiskelijoille päihdevalistuspäivän rungon. Kaikki paikalla olleet vastasivat palautekyselyymme (ks. Liite 2). Palaute oli positiivista ja opiskelijat kokivat mallin hyväksi kokonaisuudeksi. Kysymyksiä heräsi lähinnä koskien järjestettäviä päihdevalistuksia yläkouluilla. Nämä kysymykset olisi voinut hoitaa toisena ajankohtana projektin työntekijöiden kanssa. Nimettömiä palautteita annettiin 11 kappaletta ja ainoastaan yhdessä oli toive lisäinformaatiosta koskien rasteja.

Perehdyimme aiheeseen mahdollisimman laajasti, jotta tietopohjamme olisi riittävä. Teimme orientaation tueksi Power Point -diaesityksen (ks. Liite 1), koska koimme dio-

jen helpottavan esityksen seuraamista. Esityksemme oli luontevaa ja eteni johdonmukaisesti alusta loppuun saakka. Halusimme orientaatiossa herättää keskustelua miten päihdevalistuspäivässä nuorten kohtaaminen ja ohjaaminen tapahtuu. Keskustelun rajaaminen aikatauluun nähden onnistui. Oli hämmentävää huomata, miten opiskelijoiden oma kokemusmaailma vaikuttaa suhteessa päihdevalistukseen niin negatiivisessa kuin positiivisessakin mielessä. Tämä ilmeni esimerkiksi omien yläkouluaikeisten muistojen peilaamisella ja kritisoimalla uutta tapaa toteuttaa valistusta.

Opinnäytetyöprosessimme kesti lähes vuoden. Tänä aikana teoreettinen viitekehys pysyi samana, mutta tarkentavia kokonaisuuksia muokkasimme useaan otteeseen. Olemme tyytyväisiä lopputulokseen ja koemme ammatillisuutemme kasvaneen prosessin myötä. Ennaltaehkäisyn huomiointi on suuri osa sairaanhoitajan työnkuvaan. Vaikka suuntautumisvaihtoehtomme on aikuisen hoitotyö, meidän tulee pystyä kohtaamaan ja ohjaamaan työssämme myös nuoria. Harvemmin kolme opiskelijaa tekee yhdessä opinnäytetyön. Työssämme jokaisen vahvuudet tulivat esille prosessin edetessä ja opimme yhdistämään voimavaramme.

5.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyömme alkuperäinen tarkoitus oli suunnitella ja toteuttaa päihdevalistuspäivä yläkoulun 7.-luokkalaisille. Prosessin aikana kohderyhmä vaihtui 8.-luokkalaisiin, koska opetussuunnitelmassa haitoista ja mahdollisesta riippuvuudesta kertova päihdekasvatus alkaa vasta kahdeksannella luokalla. Suunnittelemamme päihdevalistuspäivän malli pyrki vaikuttamaan primaaritasolla eli ennaltaehkäisevästi. Päihdevalistuspäivän mallia suunniteltaessa huomioimme eri oppimistyyliä oppilaiden keskuudessa. Tavoitteena oli, että nuoret kokisivat olevansa yksilöitä, eivätkä vain suurta massaa (Nuorisotutkimus 2006, 32). Oppimistyyleistä valittiin audittiivinen, visuaalinen ja kinesteettinen. Näiden oppimistyylien avulla suunniteltiin päihdevalistusrata, joka koostui erilaisista informatiivisista ja toiminnallisista pisteistä.

Mediassa on lähes päivittäin esillä nuorten kasvava päihteiden käyttö. Tämä tulee esiin myös Terveystapatutkimuksessa (2011), josta käy ilmi nuorten huumausaineiden käytön lisääntyminen viimeisen viiden vuoden aikana (Räisämö ym. 2009). Nuorille suunnattua tutkittua tietoa päihteiden vaaroista ja haitoista oli vaikea löytää. Pääsääntöisesti materi-

aali oli kohdennettu aikuisiin. Ennaltaehkäisevään päihdetyöhön liittyvää materiaalia oli vaikeaa löytää. Materiaali koostui lähinnä jo olemassa olevien haittojen pienentämiseen. Vaikka työ tuntui välillä haastavalta, niin päihdevalistuksella nuorten keskuudessa on silti merkitystä. Matti Piispan (1999) mukaan yksittäinen valistusteko on kuin pisara, joka yhdessä muiden pisaroiden kanssa muodostaa suomalaista päihdemaisemaa muokkaavan virran (Piispa 1999).

Jatkotutkimusehdotuksemme on, että päihdevalistuspäivän mallista tehtäisiin kvalitatiivinen tutkimus haastatteleamalla päivään osallistuneita oppilaita tai opettajia. Opinnäytetyöprosessin edetessä aloimme pohtia myös sosiaalisen median vaikutuksia suhteessa nuorten päihdekokeiluihin. Huumausaineet ovat entistä suurempi ongelma, koska sosiaalinen media helpottaa huumausaineiden saatavuutta. Toisena jatkotutkimusehdotuksemme on tutkia sosiaalisen median vaikutusta nuorten huumausaineiden käytön aloittamiseen.

LÄHTEET

Bowell, P. & Heap, B. 2001. Planning process drama. London: David Fulton Puplicher Ltd.

Elämäni sankarit ry. 1998. Elämäni sankarit ry:n materiaalit. Syöksylasku dvd 2003. Luettu 01.08.2012. <http://www.sankarit.net>

Esplac. 2011. Volunteering for social transformation, training course for educational associations working with children. Catalonia, Spain.

Finlex. 2012. Lainsäädäntö. Päivitetty 25.01.2013. Luettu 27.01.2012. <http://www.finlex.fi>

Havio, M., Inkinen, M. & Partanen, A. 2009. Päihdehoitotyö. Helsinki: Kustannusosa-keyhtiö Tammi.

Heikkinen, H. 2004. Vakava leikillisuus. Draamakasvatusta opettajille. Vantaa. Dark Oy

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy.

Irti huumeista ry. 2011. Tietopaketti huumeista. Tulostettu 01.07.2012. <http://www.irtihuumeista.fi>

Kankkunen, H. 2009. Terveystieteiden aikakauslehti. Yläkoulu. 6/2009, 26-27.

Karkkulainen, M. 2011. Siivet selkään, draamakengät jalkaan. Kohtaamisia draaman pedagogisilla näyttämöillä. Tallinna: Honmark Baltic OÜ.

Kokkinen, A., Rantanen-Väntsi, L. & Tuomola, A. 2008. Aikuisen oppijan kirja. Jyväskylä: Gummerus-Kirjapaino Oy.

Kovanen, A. & Leino, M. 2006. Päihdeettömyyden puolesta. Terveyskasvatusmateriaali kouluterveydenhoitajalle ehkäisevän päihdekasvatuksen toteuttamiseen. Turku.

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

Kännikapina. 2012. Kännikapinan testirata alkoholista nuorille. Luettu 01.09.2012. <http://www.kannikapina.fi>

Lappalainen-Lehto, R., Romu, M-L. & Taskinen, M. 2007. Haasteena päihde. Ammatillisen päihdetyön perusteita. Helsinki: WSOY.

Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: Sisällön analyysi. Teoksessa Janhunen, S. & Nikkonen, M. (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.

- Lindqvist, M. 2005. Sosiodraama matkana yhteisön kollektiiviseen alitajuntaan. Teoksessa Janhunen, T. & Sura, S. (toim.) Miten käytän toiminnallisia menetelmiä. Psykodraaman ohjaajat kertovat. Pieksämäki: RT-print Oy
- Maijala, H. 2009. Toim. Jeronen, E.- Välimaa, R.- Tyrväinen, H. & Maijala, H. Terveystietoa oppimaan ja opettamaan. Terveystiedon opetussuunnitelma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2010. Alkoholi jokaisen oma asia? Ohjaajan aineisto. Tulostettu 05.06.2012. <http://www.mll.fi>
- Metso, L., Ahlström, S., Huhtanen, P., Leppänen, M. & Pietilä, E. 2009. Nuorten päihdeiden käyttö Suomessa 1995-2007. Espad- tutkimus. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy
- Nuorisotutkimusseura 2006. Kunta ja osallisuus. Nuorisotutkimus 3/2006, 32.
- Nuortennetti. 2010. Alkoholi. Alkoholin terveysvaikutukset. Luettu 15.07.2012. <http://www.mll.fi>
- Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Sairaanhoidtajaliitto. Sipoo: Silverprint.
- Pennanen, M. 2006. Tupakan käyttötrendejä. Luettu 15.07.2012. <http://www.suomenash.fi>
- Poliisin ylijohdon julkaisusarja. 2006. Vaikuta varhain. Poliisin hyvät käytännöt varhaisen puuttumisen alueella. 10/2006. Tulostettu 01.06.2012. <http://www.intermin.fi>
- Pylkkänen, S. 2012. Päihdekasvatusta järjellä ja tunteella. Stop huumeille 4/2012, 6-7.
- Pylkkänen, S., Viitanen, R. & Vuohelainen, E. 2009. Mitä on nuorisoalan ehkäisevä-päihdetyö. Laadukkaan päihdekasvatuksen tukimateriaali. Preventiimi-nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus 2009. Helsinki: Minedu
- Päihdelinkki. 2011. Impaus. Julkaistu 06.04.2006. Luettu 03.08.2012. <http://www.päihdelinkki.fi>
- Räisämö, S., Pere, L., Lindfors, P., Tiirikainen, M. & Rimpelä, A. 2011. Nuorten terveystapatutkimus 2011. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihdeiden käyttö 1977-2011. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Sastamalan kaupunki. 2004. Sastamalan perusopetuksen opetussuunnitelma. Päivitetty 11.02.2011. Luettu 01.06.2012. <http://www.sastamala.fi>
- Sinivuori, P. & Sinivuori, T. 2007. Esiripusta arvoihin. Toiminnallinen draamakasvatuskirja. Jyväskylä: Atena kustannus oy.
- Sipola, H. 2008. Miten terveystietoa pitäisi opettaa? 9.-luokan oppilaiden kokemuksia terveystiedon opetusmenetelmistä ja oppimateriaaleista. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro Gradu- tutkielma.

- Soikkeli, M., 2005. Päihdevalistuksen mahdollisuudet. Päivitetty 19.11.2012. Luettu 3.12.2012. <http://www.paihdelinkki.fi>
- Soikkeli, M., Salasuo, M., Puuronen A. & Piispa, M. 2011. Se toimii sittenkin. kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. Helsinki: Unigrafia.
- Sosiaali ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2012:21. 2012. Sosiaalihuollon lainsäädännön uudistaminen. Sosiaalihuollon lainsäädännön uudistamistyöryhmän loppuraportti. Julkaistu 04.09.2012. Tulostettu 27.01.2012. <http://www.stm.fi>
- Stakes 2006. Ehkäisevän päihdetyön laatukriteeri. Julkaistu 25.01.2006. Luettu 25.07.2012. <http://www.thl.fi>
- Syöksylasku. 2003. Ohjaus: Miska Berg. Tuotanto: Berg & Wahlsten tuotanto. Tuotantomaa: Suomi.
- Tervaskanto-Mäentausta, T. 2008. toim. Haarola, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti. Helsinki. Edita.
- Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2010. Tupakka ja nuorten hyvinvointi. Luettu 10.07.2012. <http://www.thl.fi>
- Terveystieteiden tutkimuskeskus 2011. Kouluterveyskysely: Yli 50 Sastamalalaista nuorta on kokeillut huumeita ainakin kerran. Julkaistu 09.11.2011. Luettu 18.06.2012. <http://www.tyrvaansanomat.fi>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Luettu 18.02.2013. <http://www.tenk.fi>
- Vakkuri, J. 2011. Nuorten varhaisen alkoholinkäytön riskit- verkkojulkaisu. Luettu 12.06.2012. <http://www.thl.fi>
- Varjonen, V., Tanhua, H., Forsell, M. & Perälä, R. 2012. Huurometilanne Suomessa 2012. Raportti 75/2012. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Tampere: Suomen yliopistopaino oy.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- VirtuaaliAMK. 2009. Erilaiset oppijat ja oppimistyyli. Julkaistu 03.12.2009. Tulostettu 21.08.2012. <http://www.virtuaali-amk.fi/opintojaksot>

LIITTEET

Liite 1. Ohjaus sairaanhoitajaopiskelijoille diat

1(2)

Päihdevalistuspäivä 8- luokkalaisille

Kati, Johanna ja Merja

Nuorten kohtaamista tukevat kurssit

- Kasvatustieteet
- Mielen terveys- ja päihdehoitotyö
- Anatomia ja fysiologia
- Yksilön- ja yhteisön terveyden edistäminen
- Lasten- ja nuorten hoitotyö
- Terveystieteet
- Vuorovaikutustaidot hoitotyössä
- Ohjattu itsenäinen työskentely

Oppimistyylit

- Visuaalinen
- Kinesteettinen
- Auditiivinen

Nuorten päihteiden käyttö

- Sastamalan yläasteikäisille alkoholi, huumeet ja tupakka ovat keskimäärin isompi ongelma kuin Pirkanmaalla tai koko Suomessa
- Vuonna 2011 THL:n kouluterveyskyselyyn vastasi 492 sastamalan yläasteikäistä nuorta, joista 50 oli kokeillut huumeita
- Viides osa nuorista ei koe ekstaasi- ja kannabiskokeiluja vaarallisena, eikä näe niiden käytössä riskejä (ESPAD-tutkimus 1995-2007)
- Tilastojen mukaan Suomessa alkoholin kokonaiskulutus on korkealla tasolla ja humalajuominen on eräs suomalaisen kulttuurin erityispiirre

Syitä nuorten päihteiden käyttöön

- Kaveripaine
- Nuori on siirtymävaiheessa
- Kotiolot
- Syrjäytyminen
- Media

Päivän ohjelma

- Kootaan nuoret yhteen tilaan
- Jako ryhmiin
- 45min/ rasti
- Rastilla olevat ohjaajat selittävät rastin sisällön
- Toiminta rasteilla
- Lopuksi reflektointi oppilaiden kanssa

(jatkuu)

Alkoholi

- Lukulattia
- Kännikapinapeli
- Posti it

Tupakka

- Matonkääntö
- Ristikko
- Keskustelu ja purku

Huumeet

- Umpisolmu
- Video ja kysymykset
- Keskustelu

Lopuksi

- Annamme kouluille:
 - MLL:n Alkopoli- lautapelin
 - materiaalipaketin

- Yksittäiset valistusteot tulee nähdä pisaroina, jotka yksinään ja välittömästi eivät saa aikaan juuri mitään näkyvää, mutta jotka yhdessä lukemattomien muiden pisaroiden kanssa voivat pidemmän ajan kuluessa muodostaa suuren virran, joka muovaa suomalaista päihdemaisemaa uuteen uskoon".

• Tutkija Matti Piispa

Liite 2. Kysymyslomake sairaanhoitajaopiskelijoille

KYSELYLOMAKE

10.10.2012

Toiminnalliset tuokiot:

- Helppo toteuttaa
- Vaikea toteuttaa
- Ymmärsin heti mitä kuuluu tehdä
- En ymmärtänyt yhtään, aivan turha
- Koin tuokion hauskaksi
- Koin tuokion ryhmäyttävän meitä
- En kokenut tuokiosta olevan mitään hyötyä

Päihdevalistuspäivän runko:

- Toimiva malli
- Perusteltuja kokonaisuuksia
- Puutteita löytyy
- Aivan turha

Rastien sisältö:

- Toimivaa ja ymmärrettävää
- Enemmän olisin tarvinnut ohjausta
- Diojen avaaminen puutteellista

Koitko nuorten saavan rasteista riittävää tietoa päihteistä?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Vapaa palaute:

Saitko selkeän käsityksen päihdevalistuspäivän mallista? Jos et, niin mikä oli epäselvää ja hämmentävää?

Oliko rasteissa huomioitu kohderyhmän ikä (8.-luokkalaiset)? Jos ei, niin mitä olisit tehnyt toisin?

Ajatuksia miten ja mitä tekisin toisin? Parannusehdotuksia? Jotain hyvääkin?

