

Nuorten kokemukset vanhempien mahdollisuudesta ennaltaehkäistä huume- kokeiluja

5 – 6 -luokkalaisten vanhempainilta

Marja Koskensalo-Leinonen
Eine Mustamäki
Arja Mäkeläinen

Opinnäytetyö
Helmikuu 2015

Hoitotyön koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) Koskensalo-Leinonen Marja Mustamäki Eine Mäkeläinen Arja	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 16.02.2015
	Sivumäärä 45	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Nuorten kokemukset vanhempien mahdollisuudesta ennaltaehkäistä huumekeiluja. 5-6- luokkalaisten vanhempainilta.		
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Tiina Blek, Leena Suonpää-Lehtonen		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Tutkimusten mukaan huumeiden käyttö nuorilla alkaa usein yläkouluikäisistä kokeiluista. Kouluterveyskyselyn (2013) mukaan ainakin kerran elämässään laittomia huumeita on kokeillut 9 prosenttia peruskoulun oppilaista, 21 prosenttia ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista ja 13 prosenttia lukiolaisista. Opinnäytetyössämme kerättiin nuorten omia kokemuksia siitä, mitkä asiat ovat suojanneet huumekeiluilta tai altistaneet niihin yläkouluikässä. Kyselyt tehtiin nimettöminä kyselylomakkeiden avulla.</p> <p>Saadut vastaukset analysoitiin teorian pohjalta. Nuorille tärkeiksi asioiksi kyselyn pohjalta nousivat perheen yhteinen ajankäyttö, harrastukset, aikuisten päihteiden käyttö sekä keskustelu huumeista.</p> <p>Saatujen tulosten pohjalta pidettiin vanhempainilta 5-6 -luokkalaisten lasten vanhemmille. Vanhempainillassa tuotiin esille tutkittua tietoa huumeista, niiden käytön tunnistamisesta, kokeiluilta suojaavista ja niihin altistavista tekijöistä sekä nuorten omia kokemuksia vanhempien mahdollisuudesta vaikuttaa nuorten huumekeiluihin. Vanhempainillan tarkoituksena oli tukea vanhempien kasvatustyötä ja ennaltaehkäistä huumekeiluja yläkouluikässä. Palautteen pohjalta aihe koettiin tärkeäksi ja ajankohtaiseksi ja esille tuli myös uutta tietoa vanhemmille. Palaute vanhemmilta oli kokonaisuudessaan erittäin positiivista.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Huumeet, ennaltaehkäisy, varomerkit, nuoren kokemus		
Muut tiedot		



Author(s) Koskensalo-Leinonen Marja Mustamäki Eine Mäkeläinen Arja	Type of publication Bachelor's/Master's thesis	Date 16.02.2015
	Number of pages 45	Language of publication: Finnish
Permission for web publication: x		
Title of publication The experiences that young people have of adults possibilities to prevent their experiments on drugs. Meeting for parents of fifth and sixth grade.		
Degree programme Degree programme is nursing		
Tutor(s) Tiina Blek, Leena Suonpää-Lehtonen		
Assigned by		
Abstract <p>Previous research has shown that young people tend to start drug abuse as a result of singular experiments during their upper comprehensive school years. According to the School Health Care Survey (Kouluterveyskysely 2013), nine percent of comprehensive school pupils, 21 percent of vocational school students and 13 percent of upper secondary school students had had at least one experiment on illegal drugs. The data of this thesis is based on experiences by upper comprehensive school students. They were asked about what they regarded as the most important factors that had either protected them from drug experiments or exposed to them. The survey was carried out by utilizing an anonymous survey form. The data analysis in this study was based on previous research regarding the topic. According to the survey, the respondents found hobbies, spending free time with their families, their nearest adults' relationships to intoxicants and overall discussion about drugs as important factors.</p> <p>After the analysis, a meeting for the parents of fifth and sixth grade primary school children was organized. This event was based on open discussion. The parents received information about drugs and advice on how to recognise drug abuse. In addition, they were presented with young people's own experiences of factors that they found either protective or exposing as well as teenagers' views on what the parents could do to hinder their children from drug experiments. The aim of the event was to support adults in their parenting task and prevent drug experiments during the final years of comprehensive school. According to the feedback, the parents found the issue important and of great current interest. In addition, they had learned new things about drug abuse. The overall feedback received from the parents was very positive.</p>		
Keywords/tags (subjects) Drugs, prevention, warning signs, young experience		
Miscellaneous		

Sisältö

1 Johdanto	2
2 Huumeet	3
2.1 Huumausaineen määritelmä.....	3
2.2 Yleisimmät huumeet ja niiden vaikutukset	3
2.2.1 Kannabis.....	3
2.2.2 Lääkkeet ja opiaatit.....	6
2.2.3 Muuntohuumeet	7
2.2.4 Amfetamiini.....	8
2.3 Muita huumausaineita	9
3 Nuorten huumeekokeilut	11
3.1 Nuorten huumeiden käytön yleisyys	11
3.2 Huumeekokeiluun liittyvät tekijät	13
3.3 Suojaavat tekijät.....	15
3.4 Altistavat tekijät.....	16
3.5 Ennaltaehkäisy.....	17
3.6 Huumeiden käytön tunnistaminen.....	17
4 Opinnäytetyön toteutus	19
4.1 Laadullinen tutkimus	19
4.2 Tarkoitus ja tavoite.....	20
4.3 Tutkimustehtävä	20
4.4 Kohdejoukko ja tiedonkeruu.....	21
4.5 Aineiston analysointi.....	22
5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	23
6 Tutkimuksen tulokset	25
7 Vanhempainilta	27
7.1 Suunnitelma vanhempainiltaa varten.....	27
7.2 Toteutus	28
7.3 Yhteenvedo vanhempainillasta.....	29
8 Pohdinta	29
Lähteet	33
Liitteet	38

1 Johdanto

Huumeiden käyttö koskettaa tämän päivän Suomessa monia perheitä, tuoden mukanaan inhimillistä kärsimystä, vakavia terveydellisiä ja sosiaalisia ongelmia sekä lisäksi rikollisuutta. Tutkimusten mukaan vakava huumeaineiden käyttö alkaa usein kokeiluista yläkouluiässä. Kuitenkin moni nuori myös selviää murrosiästä koskematta huumeisiin tai niiden kokeilut jäävät kertaluonteisiksi. (Huumeet 2014.)

Opiskelijoina ja tulevina sairaanhoitajina meille opinnäytetyöntekijöille on herännyt kiinnostus tietää, mitkä ovat sellaisia suojaavia tekijöitä, jotka nuori on kokenut tai olisi kaivannut voimavaraksi pystyäkseen välttämään huume-kokeiluja. Tutkimme samalla myös altistavia tekijöitä, mitkä nuori on kokenut elämässään myötävaikuttaneen siihen, että on päätynyt kokeilemaan huumeaineita.

Tutkittua teoria tietoa asiasta löytyi paljon, mutta nuoren omat kokemukset eivät tulleet niissä riittävästi esille. Opinnäytetyöllä tuodaan lisätietoa nuoren oman kokemuksen näkökulmasta huume-kokeilujen välttämiseksi. Monenlaisen informaation keskellä myös vanhemmat saattavat kokea epätietoisuutta ja pelkoa kasvatustyössään. Opinnäytetyöstä vanhemmat voivat saada positii-vista tukea kasvatustyöhön nuorten siirtyessä alakoulusta yläkouluun.

Nuorten haastattelujen perusteella tutkimuksen tulokset raportoidaan 5-6 -luokkalaisten vanhemmille Kinkomaan koulussa tammikuussa 2015, jolloin järjestämme siellä keskustelevan vanhempainillan. Vanhempainillalla halutaan välittää tietoa ja tukea vanhemmille siinä haastavassa elämänvaiheessa, kun lapsi siirtyy alakoululta yläkouluun. Vanhempainillan tarkoitus on toimia siis ennaltaehkäisyn näkökulmasta. Ennaltaehkäisy on mielekkäämpää ja merkityksellisempää, kuin riippuvuuden hoito.

2 Huumeet

2.1 Huumausaineen määritelmä

Huumausaineena tai huumeena pidetään yleiskielessä mitä tahansa päihdyttävää tai huumaavaa ainetta paitsi alkoholia ja tupakkaa. Aineesta tulee huumausaine oikeudellisesti Sosiaali- ja terveysministeriön päätöksellä. Asetuksiltaan ministeriö ylläpitää ja päivittää huumausainelain perusteella luetteloa aineista, joita on pidettävä huumausaineina. (Soikkeli 2011.)

Huumaaviin aineisiin sovelletaan säännöksiä rikoslaista ja pakkokeinolaista sekä säännöksiä huumausainerikoksista sekä huumausainelaista ja -asetuksista huumausaineiden laillisen käsittelyn valvonnasta. Lisäksi eräät kasvit on nimetty huumausaineiksi huumausaineasetuksessa. (L 373/2008.)

Markkinoille tuodut ja kehitellyt uudet huumaavat aineet eivät ole automaattisesti laittomia, vaan ne tulevat laittomiksi vasta Sosiaali- ja terveysministeriön päätöksellä. Elintarvike-, tuotevastuu- ja kuluttajansuojalainsäädäntö estää terveydelle vaarallisten aineiden kaupan ja markkinoinnin. Tästä syystä ei käytännössä ilmesty uusia päihkeitä laillisille markkinoille. Järjestelmän avulla, joka on luotu EU:n piirissä, voidaan uudet aineet nopeasti arvioida ja tarvittaessa antaa jäsenmaille suositus niiden luokittelemisesta huumausaineiksi. (Soikkeli 2011.)

2.2 Yleisimmät huumeet ja niiden vaikutukset

2.2.1 Kannabis

Kannabis jaetaan kolmeen eri muotoon, jotka ovat marihuana, hasis ja kannabisöljy. Vaikuttavana eli päihdyttävänä aineena on THC eli tetrahydrokanna-

binoli. THC on rasvaliukoinen ja se varastoituu rasvakudoksiin. Tästä syystä se pysyy pitkään elimistössä. THC voi näkyä virtsassa vielä kahden kuukauden jälkeenkin, jos käyttö on runsasta. Tästä syystä kannabis voi aiheuttaa rattijuopumustuomion päiviä tai jopa viikkoja käytön jälkeen. (Kannabis 2014.) Tutkimustiedon mukaan kannabiksen säännöllinen käyttö lisää riskiä onnettomuuksiin, koska se heikentää merkittävästi ajokykyä. (Kannabiksen vaikutukset 2014.)

Kannabiksen polttaminen vaurioittaa hengitysteitä, koska tervan määrä on paljon suurempi kuin tupakassa. Tervapitoisuus on esimerkiksi vesipiipun käytössä huomattavasti suurempi verrattuna savukkeen polttoon. Ero on jopa 32-kertainen. Häkäaltistus on myös merkittävästi paljon suurempaa, noin 8-kertaista vesipiipun poltossa verrattuna tupakointiin. Suun, kurkunpään ja nielun syöpäriski lisääntyy kannabista polttavilla. Kannabiksen käyttö nostaa verenpainetta sekä pulssia ja siksi altistaa sydän- ja verisuonihäiriöille sekä aivoinfarktille. (Kannabiksen vaikutukset 2014.)

Marihuanaa valmistetaan kasvin kuivatusta kukista, lehdistä sekä varsiosista joka rouhitaan. Puhutaan marisätkistä, johon tarvitsee tupakkaa palamisen helpottamiseksi. Kukinnon erittyvästä pihkasta puristettu levy tunnetaan nimeltä hasis. Hasista käytetään tupakan seassa sätkänä, mutta useammin piipussa tai vesipiipussa, mutta voidaan käyttää myös sekoitettuna ruokaan tai juomaan (leivokset, tee). (Kannabis 2010.) Kannabis öljyä saadaan tislaamalla. Kannabiksen väri vaihtelee vihreästä harmaaseen ja vaalean ruskeasta mustaan riippuen kannabiksen kuivaustekniikasta.

Kannabista käytetään myös lääkkeenä, mutta vain erityisluvalla. Vuonna 2012 on myönnetty 62 erityislupaa lääkekannabikselle. Vuodessa myönnetään noin 10 erityislupaa lääkekannabikselle. Suomessa tällä hetkellä suosituin kanna-

bislääke on Bedrocan® joka on kannabiksen kukinto. (Lääkekannabis saamassa myyntiluvan Suomessa 2012.)

Kannabiksen fyysisiä vaikutuksia on mielihyvän tunne, naurukohtaukset, rentoutuneisuus, ruokahalun lisääntyminen, suun kuivuminen, passiivisuus, silmien verestys. Päähtymys alkaa muutamien sekuntien päästä polttamisesta ja vaikutus kestää joitakin tunteja, mutta tämä vaihtelee yksilöllisesti annoksen määrästä ja käytön pituudesta riippuen. Vaikutukset alkavat hitaammin ja kestävät kuudesta kahdeksaan tuntiin, jos kannabista nauttii suun kautta. (Kannabis 2010.)

Psyykkisiä vaikutuksia ovat puheliaisuus ja lähimuistin heikkeneminen. Varsinkin kokemattomilla käyttäjillä ja niillä, jotka käyttävät suuria annoksia, saattaa esiintyä ahdistusta, masentuneisuutta, paniikkikohtauksia ja psykoottisia häiriöitä. Yleensä ne menevät ohi päähtymyksen lakatessa. Vieroitusoireet ovat enimmäkseen psyykkisiä. Yleisimpiä ovat jaksamattomuus, ärtyisyys, levottomuus ja mielialan aaltoilu. (Kannabiksen vaikutukset 2014.)

Muihin laittomiin huumausaineisiin verrattuna kannabiksen haitat ovat pienemmät, vaikka sen käyttö on moninkertaisesti yleisempää. Useimmiten kannabiksen käyttö rajoittuu muutamaan kokeiluun tai lyhyeen jaksoon nuoruudessa. Haitat liittyvät pääosin runsaaseen ja pitkäaikaiseen käyttöön. Psykooseihin, kuten skitsofreniaan, sekä masennukseen ja muihin mielenterveyden häiriöihin kannabiksen käytöllä saattaa olla yhteyttä. (Puusniekka & Soikkeli 2010.) Nykyisessä, paikoin pelonsekaisessa, ilmapiirissä voi leimautuminen huumeiden käyttäjäksi enemmän vahingoittaa kuin auttaa nuoria. Tästä syystä ei kannabiksen kokeilijoita tule yrittää paljastaa rangaistusmielessä. (Puusniekka & Soikkeli 2010.)

2.2.2 Lääkkeet ja opiaatit

Tietoinen rauhoittavan tai muun lääkkeen käyttö päihtymystarkoituksessa on varsinaista lääkkeiden väärinkäyttöä. Tällöin lääkkeitä käytetään yleensä sekakäyttönä esimerkiksi alkoholin tai huumeiden kanssa. Lääkettä, joka on tarkoitettu syötäväksi, saatetaan uuttaa ja käyttää suonensisäisesti. Kielen alla sulatettavaksi tarkoitetun tabletin nuuskaaminen on myös tavallista. Ongelmallisia lääkkeitä ovat rauhoittavat ja unilääkkeet, kuten bentsodiatsepiinit ja barbituraatit. Ongelmallisia ovat lisäksi keskushermostoon vaikuttavat kipulääkkeet kuten morfiinijohdannaiset, myös laihdutuslääkkeet eli amfetamiinin kaltaiset aineet sekä jotkut yskänlääkkeet, jotka sisältävät kodeiinia ja/tai efedriiniä. Myös jotkut suoliston toimintaan vaikuttavat lääkkeet, jotka sisältävät oopiumia ovat ongelmallisia. (Holopainen 2009.)

Rauhoittavien ja keskushermostoon vaikuttavien lääkkeiden saatavuus on lääkärin valvomaa haittakäytön ehkäisemiseksi. Ohjeiden vastainen käyttö reseptilääkkeissä on siitä huolimatta tutkimusten mukaan yleistä. Osa "väärinkäytöstä" on pelkästään terveydellisesti haitallista käyttöä, mutta osa varsinaista lääkkeiden päihdekäyttöä. Päihteinä käytettävien lääkeaineiden käyttö muuten, kuin asianmukaisen lääkemääräyksen nojalla, lasketaan huumausaineen käytöksi silloin, kun aine kuuluu huumausaineluetteloon. (Holopainen 2009.)

Eri lääkeaineet aiheuttavat omanlaisensa päihtymystilan. Rauhoittavat ja psykoosilääkkeet vaikuttavat keskushermostoon ahdistusta lievittävästi, rauhoittavasti, lihaksia rentouttavasti ja kouristuksia estävästi. Opioidit vaikuttavat keskushermostoon. Tulehdus-kipulääkkeet eivät vaikuta keskushermoston kautta, eivätkä näin ollen tuota mielihyvää. (Tietoa eri huumeista. 2014.)

Lääkeaineisiin voi kehittyä pitkäaikaiskäytössä voimakas riippuvuus. Se voi olla sekä kemiallista (fyysinen riippuvuus) että psyykkistä. Bentsodiatsepiineihin kehittyy suurempi riippuvuusriski kuin alkoholiin ja sen vieroitusoireet voivat olla vakavia, jopa hengenvaarallisia. Opioidit taas aiheuttavat herkästi voimakkaankin riippuvuuden vaikeine ja pitkäkestoisine vieroitusoireineen. (Tietoa eri huumeista 2014.) Oopiumunikosta saatavia huumausaineita kutsutaan opiaateiksi, ne vaikuttavat keskushermostoa lamaavasti.

Nykyään voidaan valmistaa myös synteettisiä opioideja. **Buprenorfiini** (Temgesic®, Subutex®, Suboxone®) on vuosia ollut käytössä vahvana kipulääkkeenä sekä opiaattiriippuvuuden hoidossa. Buprenorfiini on yleistynyt Suomessa katukauppaan nopeasti. Se on korvannut heroiiniin lähes kokonaan. (Lääkkeet 2010.)

Lääkkeet, jotka vaikuttavat psyykeen, voivat aiheuttaa muistinmenetyksiä, kontrolloimatonta käytöstä, myrkytystilan sekä altistaa tapaturmille ja itsemurhariskille. Suurina annoksina opiaattilääkkeet aiheuttavat voimakasta lamaantumista, yliannoksessa riski hengitys- ja sydämenpysähdykseen kasvaa. (Tietoa eri huumeista 2014.)

2.2.3 Muuntohuumeet

Muuntohuumeet ovat aineita, joita on yleensä muokattu sen verran, että niitä ei ole vielä ehditty luokitella huumeiksi. Muuntohuumeet leviävät internetin kautta nopeasti. EU:n huumevalvontavirastolle EMCDDA:lle ja Europolille ilmoitettiin vuonna 2010 uusia huumausaineita 41 kappaletta. Muuntohuumeita eli "laillisia huumeita" myydään verkkokaupassa. Nettikauppoja tiedetään nyt ennätysmäiset 600. Näiden huumeiden luokittelua huumausaineiksi on nopeutettu Valtiovallan toimesta. (Muuntohuumeet n.d.)

Puhtaan aineen yleisimpiä vaikutuksia käyttäjälle ovat kunkin huumausaineen kohdalla luetellut vaikutukset. Vaikutustapaa muuttavat mahdollisesti aineisiin lisätyt vierasaineet tai muut huumausaineet. Aineiden vaikutukset muistuttavat yleensä sen aineen vaikutuksia, josta muuntohuume on johdettu. Ongelmana muuntohuumeissa on se, ettei kukaan, edes käyttäjät, tiedä mitä ne sisältävät tai mitkä niiden vaikutukset ovat. Käyttöannos on pieni, vain murto-osa esimerkiksi amfetamiinin käyttöannoksesta. Muuntohuumeiden lyhyt vaikutusaika, sekä siitä johtuva, jopa parin tunnin välein toistuva käyttö lisää yliannostusriskiä. Myös Suomessa on muuntohuumeiden käytöstä aiheutunut useita kuolemantapauksia. (Muuntohuumeet n.d.)

2.2.4 Amfetamiini

Amfetamiini on huumausaine, joka on valmistettu kemiallisesti ja vaikuttaa keskushermostoa kiihdyttävästi. Sitä valmistetaan lääketeollisuudessa ja laittomissa laboratorioissa. Amfetamiini ja sen johdokset ovat vaaleita, epäpuhtauksien vuoksi erisävyisiä jauheita, tabletteja, kapseleita ja liuoksia. Sitä käytetään suun kautta, nuuskaamalla nenään, suonensisäisesti tai nuuskana huulen välissä. (Amfetamiini 2010.)

Amfetamiinit ja niiden johdokset luokitellaan erittäin vaarallisiksi huumausaineiksi. Matalina annoksina se aiheuttaa ruokahaluttomuutta, euforiaa, ylienergisyyttä, itsevarmuutta sekä seksuaalisuuden ja voimakkuuden tunnetta. Euforia ja itsevarmuus lisääntyvät annosten lisääntyessä. Vaikutukseltaan yksi annos kestää useita tunteja. (Amfetamiini 2010.)

Amfetamiinien ei-toivottuja vaikutuksia ovat sekavuus, unettomuus, aistiharhat, masennus, vapina, vainoharhaisuus ja suun kuivuminen. Ne myös kiih-

dyttävät sydämen toimintaa, hengitystä ja sydämen lyöntitiheyttä. Käyttäjä saattaa olla ärtyisä, vihamielinen, levoton ja hänen arviointikyky voi heiketä. (Tietoa eri huumeista 2014.)

Amfetamiinin pitkäaikaisen käytön seurauksena esiintyy persoonallisuuden muutoksia, kuten sekavuutta, paniikki- ja vainoharhatiloja, aistiharhoja sekä joskus skitsofreniaa. Myös ohimeneviä tai toisinaan pysyviä amfetamiinipsykooseja voi esiintyä, ne voivat vaihdella lievistä vaikeisiin. Ruokahaluttomuutta ja masennusta voi esiintyä, joka voi olla vaikea-asteista, mutta useimmiten lyhytkestoista. (Tietoa eri huumeista 2014.)

2.3 Muita huumausaineita

Heroiini, jota Suomessa esiintyy, on useimmiten erisävyisen ruskeaa tai valkeaa jauhetta. Sitä käytetään suun kautta, nuuskaamalla, polttamalla ja suonensisäisesti. Heroiini ja opiaatit luokitellaan erittäin vaarallisiksi huumausaineiksi. (Heroiini ja opiaatit 2010.)

Ekstaasi on synteettinen amfetamiinijohdos. Sitä esiintyy pillereinä, kapselina, pulvereina ja nestemäisessä muodossa. Sitä käytetään syömällä, nuuskaamalla tai suonensisäisesti. Ekstaasi luokitellaan erittäin vaaralliseksi huumausaineeksi. (Ekstaasi eli MDMA 2010.)

Gammaa (GHB) on katukaupassa tarjolla nesteenä, jauheena, kapselina ja rakeina. Gamma luokitellaan erittäin vaaralliseksi huumausaineeksi. (Gamma eli GHB 2014.) Suurina annoksina gamma on myrkyllinen aiheuttaen sekavuutta ja tajunnan tason äkillistä laskua mahdollisesti jopa koomaan asti (Tietoa eri huumeista 2014.)

Lakka (GBL) on gamman (GHB) esiaine, sitä on eräissä ohenteissa ja puhdistusaineissa. Lakkaa juodaan valmiina nesteenä sellaisenaan tai sitä sekoittaen

jauheena nesteeseen. Elimistössä lakka muuttuu gammaksi. Lakka luokitellaan lääkeaineeksi. Lakka voi jo puolen millilitran yliannoksena olla kohtalokasta. (Gamma eli GHB. 2014.)

Imppaus on haihtuvien aineiden, kuten teknisten liuottimien ja nestekaasujen (liimat, lakat, ohenteet, puhdistusaineet, tinneri, butaani, ilokaasu, ponnekaasut) ja myös bensiinituotteiden haistelua ja hengittämistä päihtymistarkoituksessa. Keskushermosto lamaantuu teknisten liuottimien ja kaasujen imppaamisesta. Siitä aiheutuu alkoholihumalan kaltainen tila, euforiaa, raukeutta ja ongelmien unohtamista hetkeksi. Puheliaisuutta ja riehakkuutta voi myös esiintyä. Päihdetila alkaa parissa minuutissa ja kestää 10–40 minuuttia. (Imppaus 2010.)

Khat eli Kati valmistetaan Catha edulis -pensaan lehdistä tai oksista. Siinä on keskushermostoa stimuloivaa ainetta, katinonia. Kuivatuista khatin lehdistä käytetään usein nimitystä Abyssinialainen tee tai Arabialainen tee. (Szilvay 2010.) Yleensä Khatia käytetään sosiaalisissa tilanteissa piristävänä, vilkkautta ja puheliaisuutta lisäävänä. Suomessa Khat on luokiteltu huumausaineeksi. (Tietoa eri huumeista 2014.)

Kokaiiniksi kutsutaan Kokapensaun lehdestä eristettyä alkaloidia. Se on keskushermostoa kiihottava aine. Kokaiini on valkoista jauhetta, jota käytetään nuuskaamalla, polttamalla tai suonensisäisesti. Verenkiertoon se imeytyy myös kaikilta limakalvoilta. Kokaiinin johdannaisia ovat crack, free-base ja koka-base, joita käytetään polttamalla. Kokaiini on luokiteltu erittäin vaaralliseksi huumausaineeksi. Kokaiini aiheuttaa voimakasta psyykkistä riippuvuutta. Se on kalliin hintansa vuoksi ”ylellisyshuume”. (Kokaiini 2010.)

LSD on kokonaan tai osittain synteettinen valmiste ja voimakkain tunnettu aistiharhoja aiheuttava aine. Lisäksi käyttäjä voi kokea voimakkaita pelkotiloja tai masennusta, mutta myös syvällisiä tunne-elämyksiä tai yhteyden tunnetta maailmankaikkeuteen. LSD:tä esiintyy tabletteina, kapseleina, jauheena, liuoksena sekä imeytettynä sokeripaloihin tai papereihin. LSD on väritön, hajuton, mauton ja vesiliukoinen. Sitä esiintyy tabletteina, kapseleina, jauheena, liuoksena sekä imeytettynä sokeripaloihin tai papereihin. LSD on luokiteltu erittäin vaaralliseksi huumausaineeksi. (LSD 2010.)

Sieniä, jotka vaikuttavat psyykeen, tunnetaan Suomessa ainakin 15 lajia. Huumesieniä käytetään syömällä, juomalla teeksi uutettuna tai polttamalla. (Sienet 2010.)

3 Nuorten huumekeuilut

3.1 Nuorten huumeiden käytön yleisyys

Nuori testaa murrosiässä perheen ja yhteiskunnan sääntöjä sekä oman päätösvaltansa rajoja. Kapinointi aikuisten edustamia arvoja vastaan voi johtaa nuoren vaarallisiin seurauksiin. Jo 12 - 13-vuotiaat varhaisnuoret saattavat ryhmän mukana syyllistyä rikkomuksiin, kuten näpistellä kaupasta tai koulusta tai kiusata toisia. Osa nuorten ryhmäkäyttäytymistä ovat myös päihdekeuilut. Kavereille halutaan todistaa omaa uskallusta ja "aikuisuutta". Nuori päättää harvoin yksin, että nyt kokeilen tupakkaa tai hankin olutta ja juon sen ihan itsekseni. (Riskikäyttäytyminen 2015.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2013) kouluissa tekemän terveystieteiden kyselyn mukaan, erityisesti nuorten kannabiskokeilut ovat kääntyneet kasvuun ja muiden päihteiden käyttö on pysynyt ennallaan. Sen mukaan joka kymmenes päihteiden käyttäjistä nimeää kannabiksen ensisijaiseksi ongelmapäihde-

seen. Kyselyn mukaan laittomia huumeita elämässään ainakin kerran on kokeillut 9 % peruskoulun oppilaista, 13 % lukiolaisista sekä 21 % ammattikoululaisista. (Kouluterveyskysely 2015.)

Koululaisiin kohdistuneen vuoden 2011 ESPAD – tutkimuksen mukaan 15–16-vuotiaista pojista 12 % ja tytöistä 10 % oli joskus elämänsä aikana kokeillut kannabista. (Varjonen, Tanhua, Forsell & Perälä 2012, 43) Kannabis on tullut muiden päihteiden rinnalle, eikä se ole korvannut niitä. Noin joka kymmenes kannabista kokeillut päätyy elämässään erityyppisiin päihdeongelmiin. (Puusniekka & Soikkeli 2010.)

Alkoholin ja pillereiden yhteiskäytön osuus väheni merkitsevästi aikavälillä 1995–2007, mutta viime vuosina kokeilut näyttävät yleistyneen niin tytöillä kuin pojillakin. Vuonna 2011 pojista kuusi prosenttia ja tytöistä 14 % oli kokeillut alkoholia ja pillereitä yhdessä. Useimmilla nuorilla yhteiskäyttö on kuitenkin jäänyt 1-2 kerran kokeiluksi. Liimojen, liuottimien sekä muiden haisteltavien aineiden kokeilu on lisääntynyt sekä poikien että tyttöjen keskuudessa vuodesta 1995 lähtien. On arveltu, että viimeaikainen lisääntyminen liittyy esimerkiksi bensan haisteluun ja nuorten mopoilun yleistymiseen. (Raitasalo, Huhtanen, Miekkala & Ahlsröm 2012, 21 - 22.)

Vuonna 2011 tehdyn nuorten terveystapatutkimuksen mukaan 23 % 18-vuotiaista pojista ja tytöistä oli kokeillut vesipiippua kerran tai pari ja 16-vuotiaista pojista ja tytöistä 15 %. Yli 15 vuotiaan väestön vesipiipun satunnainen käyttö oli 14 % vuoden 2012 eurobarometri raporttien mukaan. Vuonna 2013 vesipiippua oli kokeillut kerran tai pari 18-vuotiaista pojista 21 % ja tytöistä 23 %, kun vastaavat osuudet 16-vuotiailla olivat 13 % ja 16 %. Molempina mittausajankohtina useammat kokeilut olivat harvinaisia, käyttö jäi kertaluonteiseksi.

Vuoden 2013 tietojen mukaan nuoret olivat polttaneet vesipiipussa yleisimmin nikotiinia sisältävää mausteseosta. Nikotiinia sisältämättömien maustettujen yrttiseosten käyttö oli myös yleistä. Vesipiipussa on myös poltettu heidelmänmakuja, kannabista, tupakkaa, mutta moni ei tiennyt, mitä oli vesipiipussa polttanut. Vesipiipun käytön yleisyys on pysynyt samana verrattuna vuoteen 2009. Vesipiipun päivittäisiä käyttäjiä ei ollut lainkaan vuonna 2012. Tarkempaa ikäjaoteltua tilastotietoa Suomessa ei ole käytön yleisyydestä aikuisväestön keskuudessa. (Vesipiippu 2014.)

3.2 Huumeekokeiluun liittyvät tekijät

Nuoruuteen ja murrosikään kuuluu paljon muutoksia ja lisääntyviä vaatimuksia. Erityisesti nuoren uteliaisuus itseä ja elämää kohtaan lisääntyy. Uusien asioiden kokeilu ja testaaminen kuuluvat tähän ikävaiheeseen. Tämän aikakauden ilmiö kokeilunhalusta ja erilaisten asioiden testaamisesta on huumeiden kokeilu. (Wikström 2009.)

Nuoren mahdollinen huumeiden kokeilu- tai käyttövaihe on haastava tilanne nuorelle ja hänen perheelleen. Kavereiden tarinoita kokemuksista kuuntelevat nuoret voivat ajatella, että heidänkin pitää uskaltaa kokeilla huumeita. Vanhemmat kokevat nuoreen vaikuttamisen keinonsa rajallisiksi. Nuoret harmittelevat vanhempien puuttumista asiaan, mutta sellaiset nuoret ovat erityisen pettyneitä, joiden huumeekokeiluihin tai käyttöön ei ole puututtu. (Wikström 2009.)

Nuoret voivat kuvitella etteivät vanhemmat tiedä huumeista mitään. Nuoret voivat ajatella etteivät vanhemmat halua ymmärtää heitä. Tästä johtuen asiallista keskustelua ei synny. Aiheesta syntyy riitaa nuoren ja vanhemman välille. Joidenkin vanhempien mielestä huumeet ovat asia, josta ei edes haluta pu-

hua. Näiden vanhempien mielestä asia ei kosketa heitä ja heidän perhettään. Kuitenkin lasten kanssa olisi hyvä keskustella päihteistä, vielä silloin kun he ovat melko pieniä, jotta päihteistä tulisi normaali keskustelun aihe. (Savisaari 2005.)

Huumeiden kokeilusta ei välttämättä heti jää riippuvaiseksi. Vain pieni osa kokeilijoista tai satunnaiskäyttäjistä jatkaa tapa-, ongelma- tai riippuvuuskäyttäjäksi. Suurin osa kokeilijoista kyllästyy nopeasti aineisiin, koska ne eivät ole saaneet aineista sitä mitä ovat hakeneet. Osa nuorista vähentää tai lopettaa itse tai ammatillisen keskusteluavun turvin. Syitä nuoren huumeikokeilulle ovat uteliaisuus, jännityksen kaipuu tai kaveripiirin edesauttava vaikutus. Omasta kokemuksestaan useimmat huomaavat, että hyvät olotilat ovatkin itsessä, eikä aineita tarvita niiden luomiseksi. (Wikström 2009.)

Nuoren huumeiden kokeilun tai käytön paljastuessa, koko perhe joutuu kriisiin. Keskellä kriisiä on vaikea toimia järkevästi, koska monenlaiset tunteet vievät voimia. Voi tuntua hätää, pelkoa, häpeää, surua, syyllisyyttä ja vihasutumista. Nuoren elämään voi kuulua hurjiakin kokeiluja. Nuoren on silloin hyvä tietää, että hänellä on lähipiirinsä täysi tuki kokeilun lopettamiseksi, huolimatta huumeiden kokeilusta tai käytöstä. Hän ei ole kokeilunsa tai käyttönsä kanssa yksin, vaan häntä rakastetaan ja kuunnellaan. Perhe on korvaamaton ja paras voimavara huumeiden kokeilijalle ja käyttäjälle silloin, kun läheiset jaksavat säilyttää todellisuudentajunsa, pitää jalat maassa ja toimia terveellä tavalla. (Bergström 2009.)

Nuoren huumeikokeiluun pitää puuttua jo silloin, kun vanhemmat alkavat epäillä sitä. Tärkeää on vanhemman rauhallinen keskustelu nuoren kanssa, siitä miten nuori itse suhtautuu huumeiden kokeiluun ja käyttöön. Keskustelua on hyvä käydä myös siitä, aikooko nuori jatkaa ja miksi. Vanhemman on

hyvä ottaa selville onko jokin asia nuoren elämässä muuttunut viime aikoina. Myös siitä on hyvä ottaa selvää kannattaisiko vanhempien olla yhteydessä nuoren kavereiden vanhempiin. Nuoren kanssa vanhemmat voivat tehdä yhdessä toimintasuunnitelman lopettamisesta sekä miettiä ulkopuolisen tuen tarve. Nuorella ei aina ole kovinkaan hyviä tietoja esimerkiksi kannabiksen vaikutuksesta omaan elimistöönsä, siksi vanhempien on hyvä myös itse ottaa selvää huumeista. (Bergström 2009.)

3.3 Suojaavat tekijät

Nuorelle ei synny välttämättä tarvetta huumeekokeiluihin, kun hänelle kehittyy niihin luonnollinen suhtautuminen. Luonnollista suhtautumista on tieto huumeisiin liittyvistä riskeistä ja vaaroista, niiden vaikutuksesta ihmiseen ja käyttäytymiseen sekä tieto ettei niihin liity mitään hienoa tai tavoittelemisen arvoista. Vanhemman kannattaa panostaa nuoren kykyyn harkita asioita itsenäisesti, koska se auttaa nuorta vastustamaan ryhmäpainetta. Mikäli nuori kohtaa uhkia tai pelkoja huumeisiin liittyen, olisi tärkeää, että hänellä olisi rohkeus puhua niistä. Rehellistä ja avointa keskustelua huumeista, nuoren kehitystaso huomioon ottaen, voidaan pitää suojaavana tekijänä. Luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri on tärkeää. (Taitto & Vilkkö 2011.)

Tärkeä nuorta suojaava tekijä päihteiden käytössä on myös aikuisen terve malli ja asenne. Nuoren kokemus siitä, että aikuinen huolehtii hänestä ja hänen hyvinvoinnistaan ja turvallisuudestaan on nuorelle tärkeää. Vanhempien kiinnostus siihen missä nuori menee ja kenen kanssa sekä se, että hänellä on selkeät rajat ja säännöt. Tämä kaikki luo turvallisuutta nuoren elämään. Turvallisuus ennalta ehkäisee tarvetta päihteiden käyttöön. Suojaavia tekijöitä ovat myös yhteisesti sovitut säännöt ja yhteisvastuullisuus, esimerkiksi luokan vanhempien kesken (esimerkiksi kotiintuloajat). Myös vanhempien sitoutuminen keskenään ilmoittamaan nuorten tekemisistä sekä tukemisessa kas-

vatusvastuussa toisiaan, ovat nuorta suojaavia tekijöitä. (Taitto & Vilkkio 2011.)

Terveen itsetunnon omaavalla nuorella, on hyvät mahdollisuudet selvitä ilman huumekekeiluja. Silloin nuori kokee, että hänet hyväksytään omana itsenään, häntä tuetaan hyviin ihmissuhteisiin ja harrastuksiin. Tällöin hän kokee kuuluvansa joukkoon. (Taitto & Vilkkio 2011.)

3.4 Altistavat tekijät

Nuoruuteen ja erityisesti murrosikään liittyy paljon muutoksia ja lisääntyviä vaatimuksia. Nuoren uteliaisuus itseään ja elämää kohtaan lisääntyy. Uusien asioiden kokeilu ja testaaminen kuuluu normaaliin murrosikään. (Bergström 2009.)

Nuoreen itseensä ja hänen käyttäytymiseensä liittyviä vaaratekijöitä ovat yleensä jo lapsuudessa havaittavat itsehillinnän vaikeudet, impulsiivisuus ja aggressiivisuus sekä perintötekijät. Nuoren lähiympäristöön liittyvät tekijät vaikuttavat nuoren huumekekeilujen todennäköisyyteen. Näitä ovat esimerkiksi huumeiden helppo saatavuus, päihteitä käyttävä ja niihin myönteisesti suhtautuva ystäväpiiri. Tuttavapiiriin voi kuulua joku, joka on kokeillut huumaavia aineita tai tarjonnut niitä heille. (Seppä, Aalto, Alho & Kiiänmaa 2012, 214.)

Nuoren vanhempien myönteinen asenne päihteiden käyttöön sekä vanhempien päihteiden käyttö lisäävät nuorten kokeilujen todennäköisyyttä. Vanhempien mielenterveysongelmat ja päihdeongelmat voivat lisätä riskiä nuoren huumekekeiluihin. Nuoruuden huumeongelmien riskitekijöinä pidetään myös vanhempien nuoreen kohdistamien odotusten epäselvyyttä, kasvatus-

asenteiden epäjohdonmukaisuutta, kohtuuttomia rangaistuksia, riitaisaa ja vihamielistä perheilmapiiriä (Seppä ym. 2012, 214.)

3.5 Ennaltaehkäisy

Päihdetyö voidaan jakaa ehkäisevään ja korjaavaan päihdetyöhön. Päihteiden käytöltä ja päihdeongelmilta suojaavien tekijöiden vahvistaminen ja niille altistavien riskitekijöiden vähentäminen on ehkäisevää päihdetyötä. Suojaavana tekijänä nähdään esimerkiksi perhesuhteiden läheisyys, riskitekijänä päihteiden varhainen kokeilu. (Ehkäisevän päihdetyön tietoperusta ja etiikka 2014.)

Huumeiden käytön haitat voivat olla vakavia terveyshaittoja, kuten HIV-tartunta, C-, B- ja A-hepatiitti, huumekuolemat, riippuvuudet ja mielenterveysongelmat, rikokset sekä sosiaaliset ongelmat (syrjäytyminen, asunnottomuus, rikokset). Lisäksi korjaava päihdetyö tulee yhteiskunnallisesti huomattavasti kalliimmaksi. (Varjonen ym. 2013.)

3.6 Huumeiden käytön tunnistaminen

Huumeiden käytön voi tunnistaa esimerkiksi käyttäytymisestä, ulkoisesta olemuksesta ja ympäristöön liittyvistä tekijöistä. Huumausaineiden käytön ensimmäiset muutokset eivät ole kovinkaan konkreettisia, vaan muutos voi näkyä esimerkiksi asenteessa, käytöksessä ja kuinka nuori kohtaa läheisiään. Nuoren itsensä ilmaisu ja puhetapa sekä ajanviettäminen läheisten kanssa saattaa muuttua siten, että nuori saattaa väistellä kysymyksiä, valehdella tai vastata tyyliä. Nuoren mieliala vaihtelee ja hän voi saada raivokohtauksia. Nuorelle aikaisemmin tärkeät asiat ja mielenkiinnon kohteet eivät enää olekaan niin tärkeitä, kuten kaverit ja harrastukset. Sitä, mitä on tullut tilalle, ei voi paljastaa, siksi huumausaineita käyttävä nuori yrittää parhaansa mukaan salata käyttönsä ja tämän takia hän saattaa muuttua salaperäiseksi ja eristäytyä muista. Jos huumeiden käyttö jatkuu, on asiaa yhä vaikeampi nuoren sala-

ta ja käyttöön viittaavia piirteitä alkaa ilmetä. (Mistä tunnistat kokeilun ja käytön? N.d.)

Nuoren käytös voi muuttua sosiaalisesta epäsosiaaliseksi ja hän voi olla poikkeuksellisen pitkään väsynyt ja uupunut. Käytös voi olla myös ylienergistä ja nukkuminen hyvin levotonta. Nuori saattaa jäädä näpistyksestä tai varkaudesta kiinni, vaikka aiemmin on ollut rehellinen. Nuoren silmistä huumeiden käyttö näkyy pupillien koon muuttumisena siten, että amfetamiini suurentaa ja heroini pienentää silmäteriä. Huumeiden käytön oireina saattaa olla myös silmien punoitus, jatkuva nenän niistäminen ja yskiminen limakalvoärsytyksen vuoksi. Hiukset ja vaatteet voivat tuoksua imelälle ja makealle savulle, hajua nuori voi yrittää peitellä käyttämällä erilaisia hajusteita ja polttamalla suitsukkeita. Ruoka maistuu huonosti nuorelle ja paino saattaa laskea rajusti. (Sano huumeille ei 2014.)

Makeanhimo voi myös kasvaa ja jano voi lisääntyä suun limakalvojen kuivumisen takia. Huumeiden käyttö aiheuttaa humalan kaltaisen tilan, mutta ilman alkoholin tuoksua. Nuoren koulumenestys saattaa heikentyä ja poissaolot koulusta lisääntyvät, ennalta sopimattomat poissaolot kotoa lisääntyvät ja kaveripiiri muuttuu. Yleensä rahantarve kasvaa ja kalliita tavaroita saattaa hävitä tai ilmestyä kotiin, rahan puutteessa nuori voi myös myydä tavaroitaan ja saattaa aloittaa varastamisen. Nuoren hallussa voi olla erilaisia käyttövälineitä (piiput, ruiskut, lusikat). Nämä ovat yleisiä varoitusmerkkejä mutta eivät välttämättä kerro siitä, että nuori käyttäisi huumeita. (Sano huumeille ei 2014.)

4 Opinnäytetyön toteutus

4.1 Laadullinen tutkimus

Tekemämme tutkimus on luonteeltaan laadullinen. Laadullisessa tutkimuksessa on kohteena yleensä ihminen ja hänen elämysmaailmansa. Elämysmaailmaksi määritellään kokonaisuus, jossa ihmistä voidaan tarkastella. (Varto 1992, 23.)

Yksi laadullisen tutkimuksen keskeisistä piirteistä on tutkittavien näkökulma ja heidän osallisuutensa. Lisäksi harkinnanvarainen otanta kuuluu laadulliseen tutkimukseen. Se tarkoittaa sitä, että tutkimuksissa keskitytään pieneen määrään tapauksia, joihin pyritään perehtymään mahdollisimman syvällisesti. Myös hypoteesittomuudesta puhutaan laadullisen tutkimuksen yhteydessä. Tämä tarkoittaa, ettei tutkijalla itsellään ole tutkimusten tuloksista vahvoja ennakkoon lukkoon lyötyjä olettamuksia. Tutkijalla itsellään on keskeinen rooli laadullisessa tutkimuksessa. (Eskola & Suoranta 2008, 16, 18 - 20.)

Prosessinomaisuus on tyypillistä laadulliselle tutkimukselle. Tutkijalla on oma roolinsa koko tutkimusprosessin ajan, koska laadullisessa tutkimuksessa aineiston kerääjänä on tutkija itse. Prosessia voidaan pitää myös eräänlaisena oppimistapahtumana. Laadullisen tutkimuksen etenemisvaiheet eivät aina ole etukäteen suunniteltavissa. Tutkimuksen edetessä ratkaisut voivat muotoutua vähitellen. Tutkimuksen eri vaiheet kehittyvät tutkimuksen edetessä. Laadullisessa tutkimuksessa ei ole niinkään kyse teorian testauksesta, vaan tutkittavan ilmiön käsittelemisestä. Osaltaan tutkimuksen kulkua määräävät myös tutkijan omat näkemykset tutkittavasta ilmiöstä. (Kiviniemi 2010, 70, 74.)

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston keruu on melko joustavaa. Sitä koskevia ratkaisuja ei välttämättä ole suunniteltu etukäteen ja aineistonkeruu voi tapahtua pitkälläkin aikajaksolla. Tässä tutkimuksessa aineisto kerättiin yhdellä kerralla, yhden kuukauden aikana. Tärkeää on tutkittavaan ilmiöön perehtyminen. (Kiviniemi 2010, 76 – 81.) Teoreettinen viitekehys määrittelee, millainen aineisto kannattaa kerätä ja millaista menetelmää sen analyysissa käyttää. Toisaalta myös päinvastoin: teoreettisen viitekehysten määrittelee aineiston luonne. Ominaista on aineiston moniulotteisuus. (Alasuutari 2011 83 – 84.)

4.2 Tarkoitus ja tavoite

Tarkoituksena oli kerätä tietoa nuorten omista ajatuksista huumeiden kokeiluun vaikuttavista altistavista sekä suojaavista tekijöistä. Kerätyn tiedon pohjalta pidimme vanhempainillan. Tavoitteemme oli välittää vanhemmille tietoa, jota olimme saaneet kyselyn kautta. Tavoitteenamme oli tukea vanhempia myönteisesti kasvatustyössä ja lähentää vanhempia heidän nuoriinsa.

Tavoitteena oli jakaa ymmärrystä ja välineitä huumeiden vastaiseen kasvatustyöhön vanhemmille sekä sitä kautta auttaa nuoria selviytymään paremmin yläkouluiässä ilman huumekeiluja.

4.3 Tutkimustehtävät

Tutkimustehtävänäimme on hakea vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Mitkä asiat nuori on kokenut suojaaviksi tekijöiksi niin, ettei ole kokeillut huumeita?
- Mitä asioita nuori olisi kaivannut vanhemmiltaan pystyäkseen välttämään huumekeilut?

- Mitkä asiat ovat auttaneet nuorta niin, että yksittäiset kokeilut eivät ole jatkuneet?
- Miten vanhempia voi tukea kasvatustyössä lapsen siirtyessä alakoulusta yläkouluun?

4.4 Kohdejoukko ja tiedonkeruu

Suunnitelmana oli saada erään Keski-Suomen nuorisokodin yläkouluikäisiltä nuorilta tietoa kyselylomakkeiden avulla. Kyselylomake laadittiin kirjallisuuden perustuvaan tietoperustaan suojaavista ja altistavista tekijöistä. Lomake sisälsi avoimia kysymyksiä (Liite 1) liittyen huumeiden käyttöön.

Kyselyaineisto jaettiin erään Keski-Suomen nuorisokodin kautta, joka oli valittu yhteistyötahoksi. Nuori sai kyselylomakkeen omalta nuorisotyöntekijältään. Nuori vastasi kysymyksiin anonyyminä. Kysely jaettiin sekä niille nuorille, joilla oli huumekekoiluja että niille, jotka olivat selvinneet yläkouluiästä ilman kokeiluja tai ne olivat jääneet yksittäisiksi. Kyselylomakkeet palautettiin meille nuorisonohjaajien kautta. Opinnäytetyöntekijät eivät tavanneet nuoria missään vaiheessa henkilökohtaisesti.

Lisäksi suunnitelmaan kuului haastatella nuorisotyönohjaajia, jos nuoria ei saada haastateltavaksi. Nuorisotyönohjaajien haastattelusta luovuimme aika-tilan tiukkuuden vuoksi ja päädyimme haastattelemaan nuoria anonyymisti tuttaviemme kautta. Kysely ja haastattelut oli tarkoitus toteuttaa joulukuussa 2014.

Vanhempainiltaan osallistuneille vanhemmille laadittiin palautuskysely. Siitä saatiin tietoa, miten vanhemmat kokivat nuorten palautteen sekä minkälaisia

mietteitä vanhempainillan muodossa tarjottu informaatio vanhemmissa herätti.

4.5 Aineiston analysointi

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analysointi on prosessinomaista. Analysoinnin tavoitteena on löytää keskeiset ydinasiat, joiden varaan tulosten analysointi voidaan rakentaa ja jotka kuvaavat tutkittavaa ilmiötä. Keskeinen rooli on tutkijalla, sillä viime kädessä hän päättää, mikä on oleellisinta. Tämän seurauksena laadullinen on myös tulkinnallista. (Kiviniemi 2010, 79 - 81.)

Tutkija valitsee sen, miten hankittua aineistoa analysoidaan. Hypoteesien testaaminen voi olla aineistojen tarkoituksena, mutta aineistojen tarkoitus on myös hypoteesien keksiminen. Tutkija saattaa myös löytää uusia näkökulmia aineiston avulla. Tärkeää on tutkijan tietoisuus siitä, mitä hän aineistostaan hakee ja miksi sitä on kerätty. (Eskola 2010, 182, 202.)

Laadullisen analyysin perusmenetelmä on teemoittelu. Tutkimusaineistosta pyritään löytämään keskeisiä aihepiirejä eli teemoja. Teemoiksi valitaan aiheita, jotka toistuvat aineistossa muodossa tai toisessa. Teemoittelu analyysimenetelmänä etenee niiden muodostamisesta ja ryhmittelystä yksityiskohtaisempaan tarkasteluun. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Kyselyt analysoitiin niin, että aineistosta erotettiin olennaisesti huumekekeiluihin vaikuttavia tekijöitä, näin saatiin vastauksia tutkimuskysymyksiin. Saatua vastauksia verrattiin aiempiin tutkimustuloksiin. Keskustelun ja pohdinnan yhteenvedon kautta, saadaan kokonaisuus huumekekeilun ennaltaehkäisyyn vaikuttavista tekijöistä sellaiseen muotoon, jonka pohjalta voimme pitää keskustelevan vanhempainillan.

Laadullinen tutkimus edellyttää vastauksiin syvällisesti paneutumista, mitä tässä opinnäytetyössä on tehtykin. Analysointi on prosessinomaista, jossa pitää vastauksia lukea moneen kertaan ja löytää niistä ydinasiat.

5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Kaksi keskeisintä käsitettä tutkimustietojen käsittelyssä ovat luottamuksellisuus ja anonymiteetti. Niiden säilymisestä on pidettävä huolta myös tietoja julkaistaessa. Anonymiteettiä on suojattava sitä tiukemmin, mitä arkaluontoisemmasta aiheesta on kysymys. Periaatteena on oltava, että henkilöllisyyden paljastuminen tehdään mahdollisimman vaikeaksi. Tutkimuksen tekemisen hienovaraisuus sekä tutkittavien anonymiteetin suojaaminen korostuvat vielä erityisemmin silloin, kun tutkitaan tavallista arkaluonteisempia aiheita. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Tutkimusaihe oli tavallista arkaluontoisempi, jonka vuoksi valittiin haastatella nuoria anonymisti kyselylomakkeiden avulla. Tutkittavia nuoria ei tavattu missään tutkimuksen vaiheessa, vastaukset saatiin nimettöminä. Tutkimusaineisto oli säilytetty lukitussa kaapissa ja analysoitu huolellisesti sekä hävitetty suunnitelmamme mukaan. Toimintatapamme on ollut sekä luottamuksellista että anonymiteettia suojaavaa.

Laadullista tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena, sen arviointiin ei ole yhtä yksiselitteistä ohjetta. Siitä on luotettavuuden näkökulmasta tarkasteltuna löydyttävä kuitenkin tutkimuksen kannalta olennaiset tiedot ja tietojen pitää olla johdonmukaiset suhteessa toisiinsa. Olennaista on tuoda ilmi tutkimuksen tarkoitus ja kohde, tutkijan omat sitoumukset tutkimuksessa sekä miten aineisto on kerätty, analysoitu ja raportoitu. Tutkijan tulee antaa lukijoilleen riittävästi tietoa siitä, miten tutkimus on tehty. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140–141.)

Eettisyyden kannalta on tärkeää, että tutkimus noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Siihen kuuluu se, että tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti ja tieteellisten vaatimusten mukaisesti. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2009, 23 - 24.)

Sekä luotettavuuden että eettisyyden näkökulmasta katsottuna, olemme pyrkineet opinnäytetyössämme tuomaan ilmi niihin kuuluvat edellä mainitut seikat sekä kertomaan yksityiskohtaisesti miten opinnäytetyömme tehtiin. Olemme raportoineet prosessien vaiheet mahdollisimman tarkasti.

Lähtökohtana tutkimuksessa on muistettava ihmisarvon kunnioittaminen. Ihmisarvon kunnioittamista on se, että tutkimukseen osallistuville annetaan mahdollisuus päättää haluaako osallistua tutkimukseen. (Hirsjärvi ym. 2009, 25.) Kyselyä toteuttaessamme jokainen nuori sai itse päättää haluaako osallistua tutkimukseen. Myös alaikäisen nuoren vanhemmilla oli mahdollisuus päättää lapsensa osallistumisesta, sillä alaikäisten lasten vanhemmilta kysyttiin kirjallinen lupa kyselyyn osallistumiseen.

Tutkittavien informointi tutkimuksen tarkoituksesta on tärkeää, sillä se saattaa ratkaista sen haluavatko ihmiset osallistua tutkimukseen. Kertomalla siitä, millaista uutta tietoa tutkimuksella tavoitellaan ja kuinka tutkimustuloksia voidaan tulevaisuudessa hyödyntää, voi olla tutkittavalle tärkeä motivoiva merkitys. Tutkittavien informointiin on hyvä sisällyttää tutkijan nimi, tutkimuksen tavoite, tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus, aineiston keruutapa, luottamuksella annettujen tietojen suojaaminen, kerättävien tietojen käyttötarkoitus, käyttäjät ja käyttöaika. (Kuula 2006, 101–105.) Vanhemmille ja huoltajille lähettämässämme tutkimuslupapyyntön saatekirjeessä (liite 1) edellä luetellut asiat tulivat ilmi. Kaikkien tutkijoiden sekä ohjaavien opetta-

jien nimet ja yhteystiedot olivat varmistamassa mahdollisen lisäinformaation tarpeen.

Tutkimuskysymyksiä (liite 2) muotoillessa oli tärkeää muokata kysymykset sellaiseen muotoon, että ne ovat ymmärrettäviä. Tutkimusaiheen arkaluontoisuuden vuoksi kysymysten muotoilu oli erityisen haastavaa. Ongelmana oli muokata kysymykset sellaisiksi, että saisimme niistä tarvitsemamme informaation eikä kysymykseen jätettäisi vastaamatta. Kysymyksiä miettiessämme tärkeää oli huomioida mitä kysymyksillä haluttiin saada tietoon ja miksi. Toimittaessamme kysymykset nuorille olimme sitä mieltä, että kysymykset toivat esille niitä asioita, joista olimme kiinnostuneita tutkimuksen kannalta ja jotka olivat ajankohtaisia ja tärkeitä.

Kyselytutkimuksessa on paljon etuja, kuten sen tehokkuus, jolla säästetään tutkijan aikaa ja vaivannäköä. Sillä voidaan myös kerätä laajoja tutkimusaineistoja. Kyselytutkimukseen liittyvinä ongelmana voi olla vastausprosentin jääminen pieneksi. Haasteellista voi olla sen varmistaminen, kuinka vakavasti vastaajat ottavat tutkimuksen ja kyselyn. Myös se kuinka tunnollisesti ja rehellisesti he ovat vastanneet kysymyksiin, voi olla ongelma. Ongelmaksi voi muodostua myös se, että vastaajat eivät ymmärrä mitä kysymyksessä kysytään. Hyvän kyselylomakkeen laatijalla on oltava monenlaista tietoa ja taitoa sekä aikaa siihen käytettäväksi. (Hirsjärvi ym. 2009, 190.)

6 Tutkimuksen tulokset

Nuorisokodin nuorilta saatu aineisto jäi niukaksi, saimme vain kaksi vastausta. Näin ollen muulta nuorisolta kerätyt kyselyt, seitsemän kappaletta, lisäsivät tutkimuksen aineistoa ja luotettavuutta.

Nuorten vastauksista selkeimmin esille nousi perheen kanssa yhdessä vietetty aika. Vastauksista oli aistittavissa yhdessä vietetyn ajan tärkeys nuorelle.

Oleellisinta ei näytä olevan se, mitä yhdessä on tehty. Kysyttäessä mitä nuoret olisivat toivoneet yhdessä tehtävän, vastauksista välittyi tavallisen yhdessä tekemisen tarve. Esimerkiksi yhdessä syöminen sekä kodin askareet nousivat nuorten vastauksissa erityisesti esille.

Vastauksista kävi ilmi, että kaikilla niillä jotka eivät olleet kokeilleet huumeita oli ollut harrastuksia. Kyselystä ei varsinaisesti käy esille se, olivatko nuoret harrastaneet yhdessä vanhempien kanssa. Yleensäkin harrastukset ovat huumekokeiluja ennaltaehkäisevä asia. Varsinkin yhdessä muun perheen kanssa harrastaminen on suojaava tekijä.

Vastauksista kävi esille, että huumekokeilu oli tapahtunut kavereiden kanssa ja ilman ennakkosuunnitelmaa kokeilunhalusta. Jännityksen tavoittelu ja elämysten hakeminen olivat kokeilun takana.

Kysyimme nuorilta, oliko huumeista keskusteltu kotona. Yhtä lukuun ottamatta kaikki kyselyyn osallistuneet nuoret, joilla ei ollut huumekokeiluja olivat keskustelleet huumeista kotona. He olivat kokeneet sen positiivisesti tai olisivat toivoneet keskustelua. Huumekokeiluun liittyi asiasta puhumattomuus, ja myös se, ettei sitä toivottukaan. Kaikki kyselyyn osallistuneet nuoret olivat sitä mieltä, että vaaratonta huumetta ei ole.

Aikuisten päihteidenkäytöstä nuorten kokemukset olivat pääsääntöisesti negatiivisia. Heidän mielestään aikuisten viihdekäyttö on välillä kohtuutonta. Mikäli omien vanhempien käyttö on kohtuullista ja vastuullista, nuoret kokivat sen positiivisena. Aikuisten liiallista päihteiden käyttöä kuvaavia tunteita olivat myötä häpeä, huoli, kohtuuttomuus sekä negatiivinen vaikutus lapsiin.

Kaikki kyselyyn osallistuneet nuoret kertoivat kokeilleensa joskus alkoholia ja tupakkaa. Vastauksista ei käy ilmi ovatko nämä olleet kertaluonteisia kokeiluja vai jatkuvaa käyttöä. Vastauksissa erottui neljä osa-aluetta, mitkä nuoret kokivat tärkeiksi. Perheen kanssa yhdessä vietetty aika, harrastukset, keskustelu huumeista sekä aikuisten oma päihteiden käyttö nousivat esille nuorten vastauksissa ennaltaehkäisevänä tekijänä.

7 Vanhempainilta

7.1 Suunnitelma vanhempainiltaa varten

Noin viikkoa ennen tilaisuutta on vanhemmille lähetetty koulun kautta kutsu vanhempainiltaan (liite 3). Tavoitteenamme on keskusteleva vanhempainilta, jossa olisi rento ja vapaa ilmapiiri. Ryhmän ohjaajan tehtävä on varmistaa, että kaikki ryhmässä tuntevat itsensä tervetulleiksi ja tärkeiksi sekä edistää rakentavaa ja positiivista vuorovaikutusta. Sosiaalistamalla ryhmän osanottajat aktiivisesti positiiviseen tunneilmastoon heti ryhmän alussa, voidaan ryhmässä viihtymistä edistää tietoisesti. (Vänskä, Laitinen- Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 98.)

Vanhempainillan aluksi esittelemme itsemme ja kerromme miten päädyimme tekemään opinnäytetyön tästä aiheesta. Sen jälkeen kerromme lyhyesti PowerPoint-esityksen (liite 5) avulla tietoa yleisimmistä nuorten käyttämistä huumeista. Seuraavaksi kerromme suojaavista ja altistavista tekijöistä sekä siitä miten tunnistaa huumeiden käytön. Teoriaan pohjautuvan alkuesityksen jälkeen pidämme kahvitauon. Kahvin lomassa kerromme analyysin tuloksia nuorten kokemuksista. Tutkimustulokset olemme jakaneet neljään eri aihealueeseen, jotka ovat nousseet keskeisimmin esille analyysissa. Kerromme näistä aihealueista ja toivomme keskustelua aiheesta.

Tarkoituksenamme on vetää vanhempainilta dialogisella työotteella. Tällöin vuorovaikutus rakentuu yhdessä kaikkien toimijoiden kesken. Tämä edellyttää vetäjiltä huolellista kuuntelemista, monologista pidättäytymistä sekä kysymysten kautta etenevää keskustelua. Tavoitteenamme on, että vanhemmat voimaantuisivat tekemään kasvatustyössään kestäviä valintoja. (Vänskä ym. 2011, 59 - 60)

7.2 Toteutus

Saavuimme Kinkomaan koululle torstaina 22.1.15 klo 17. Koulun rehtori otti meidät vastaan. Meillä oli mukana YAD Youth Against Drugs ry:n esitteitä, joissa oli 17 erilaista korttia. Korteissa oli tietoa eri huumeista, päihteistä ja tupakasta. Mukana oli myös puhetta päihteistä, opas vanhemmille. Laitoimme esitteet valmiiksi esille ja kahvit tarjolle luokkaan. Vanhempia tuli paikalle kahdeksan sekä kaksi opinnäytetyötä ohjaavaa opettajaa. Rehtori oli myös mukana seuraamassa esitystämme. Kahvia vanhemmat ottivat sitä mukaan kun luokkaan astelivat. Esittelimme vuorollamme itsemme ja kerroimme vanhemmille miksi olemme tämän aiheen valinneet. Meillä oli paljon mukana omia muistiinpanoja, mutta niitä ei sitten kuitenkaan tullut käytettyä esityksen aikana vaan jokainen kertoi omin sanoin aiheesta. Olimme jakaneet aiheet kolmeen osaan, joten jokainen tiesi mistä kertoo vanhempainillassa. Esityksen edetessä tuli paljonkin keskustelua vanhempien kanssa ja tunnelma oli vapautunut. Vanhemmat toivat esille omia kokemuksia nuortensa kanssa ja pohtivat myös siirtymistä pienestä koulusta suureen kouluun. Esityksemme kesti yhteensä n. 80 minuuttia. Moni vanhempi otti mukaansa esitteitä ja antoivat kiitosta mukavasta illasta.

7.3 Yhteenveto vanhempainillasta

Pyysimme vanhempia vastaamaan meille vanhempainillan päätteeksi palautekyselyyn. (Liite 4) Suurin osa vanhemmista koki nuorten antaman palautteen yllättävänä. Yllättävää oli se, että miten tavallisia asioita nuoret toivovat vanhemmiltaan. Osalle nuorten vastaukset vastasi omaa käsitystä. Lähes kaikki saivat uutta tietoa vanhempainillassa. Yhdelle vanhemmalle asia oli tuttua oman työn kautta. Vanhemmat kokivat että saivat hyvää tietoa vanhempien roolin tärkeydestä nuoria tukiessa. Kaikki vanhemmat pitivät aihetta hyvin tärkeänä ja ajankohtaisena. Toivoivat jatkossakin tästä aiheesta vanhempainiltoja juuri 5-6 -luokkalaisten vanhemmille, sekä toivetta tuli myös 7-luokkalaisten vanhemmille. Positiivista palautetta tuli myös diakuvien selkeydestä ja fontista sekä vanhempainillan rauhallisesta tunnelmasta. Esitystä pidettiin hyvänä ja että oli täyttä asiaa. Oli todettu myös että tämä on hyvä opinnäytetyö. Rehtori antoi meille palautetta lopuksi ja sanoi, että vanhempainilta onnistui hyvin ja että se toteutui keskustelevana iltana. Rehtori kertoi myös laittavansa kaikille niille vanhemmille infoa vanhempainillan annista, jotka eivät olleet paikalla, koska koki itse aiheen tärkeänä ja ajankohtaisena.

8 Pohdinta

Huumeet koskettavat monia suomalaisia perheitä. Huumeriippuvuudesta irtautuminen on usein vaikean ja pitkäkestoisen työn tulos. Mikäli nuori säästyy huumeekokeiluilta tai ne jäävät yksittäiseksi, säästyy nuori ja hänen perheensä monelta tuskalta ja vaikeudelta.

Halusimme tehdä opinnäytetyömme aiheesta joka kiinnostaa meitä itseämme ja jolla voisi olla konkreettisesti jotain merkitystä. Halusimme opinnäytetyöl-tämme myös haasteita. Opinnäytetyössä käsitelimme nuorten huumeidenko-

keilua vähemmän esillä olevasta näkökulmasta, nuoren omasta näkökulmasta.

Tutkittua tietoa löytyi altistavista ja suojaavista tekijöistä melko paljon, mutta tietoa nuorten omista kokemuksista ja vanhempien mahdollisuudesta ennaltaehkäistä kokeiluja löytyi melko vähän. Opinnäytetyömme alkuvaiheessa mietimme niitä keinoja, joilla voisimme selvittää nuorten omia kokemuksia vanhempien mahdollisuudesta ennaltaehkäistä huumekeiluja ja välittää tätä tietoa vanhemmille kasvatustyön tueksi.

Näiden ajatusten pohjalta alkoi muodostua idea selvittää nuorten omia kokemuksia ja näkökantoja huumeisiin ja niiden käyttöön. Varsinkin siihen, millä tavalla vanhemmat voisivat vaikuttaa huumekeiluihin ennaltaehkäisevästi. Koska ajatuksenamme on ollut ennaltaehkäisy, halusimme vaikuttaa opinnäytetyöllämme varsinkin kasvattajien asenteisiin ja sitä kautta nuorten elämään. Tavoitettamme voisi kuvata sillä, että olemme olleet hakemassa nuorilta itseltään avaimia kasvatustyöhön, jonka sitten jaamme vanhemmille.

Tavoitteeksi asetimme järjestää vanhempainillan, jossa jakaisimme keräämämme tutkimustulokset. Pohdimme miten saisimme vanhemmille ajankohtaista tietoa nuorten huumekeiluun liittyvistä tekijöistä. Päädyimme siihen, että tärkeintä on saada nuoriin yhteys ja heidän mielipiteensä kuuluville, jossa tulisi esiin nuorten omia ajatuksia ja kokemuksia.

Pohdintojemme jälkeen päädyimme siihen, että teemme haastattelu kysymykset kirjallisina nuorille vastattavaksi. Päädyimme tekemään kysymykset nuorisokodille, koska sinne meillä oli aikaisemman työn kautta yhteyksiä ja se tuntui käytännössä helposti järjestettävältä.

Kysymysten laatiminen nuorille ei aluksi tuntunut vaikealta. Päätimme tehdä pääasiassa avoimia kysymyksiä, joihin ei voisi vastata vain kyllä tai ei. Lisäksi mietimme sitä, että kysymyksiä ei saisi olla liikaa, koska se voisi aiheuttaa sen, ettei nuori viitsi vastata liian pitkään kyselyyn. Vastausten tultua hiukan hätkähdyttävää oli kuitenkin niiden niukkasanaisuus. Kaikkien vastausten pohjalta ei voinut vetää minkäänlaisia johtopäätöksiä. Esimerkiksi pyydettyä kuvailemaan vanhempien välejä saimme vastaukseksi ”hyvät”. Vastauksesta ei käy edes ilmi ovatko vanhemmat eronneet vai yhdessä. Vastauksia analysoidessamme jätimme tuloksista pois esimerkiksi vanhempien keskinäisiä välejä koskevat kysymykset, juuri vastausten niukkasanaisuuden vuoksi. Kysymysten eri tavalla asettelemisella olisi ehkä saanut toisenlaisia vastauksia. Työllemme tekemä tiukka aikataulu hiukan verotti tulosten analysointia. Mikäli aikaa olisi ollut enemmän, olisi kyselyjä voinut tehdä useammalle. Se olisi ehkä helpottanut löytämään nuorten ajatuksia laajemmin.

Myös tässä tutkimuksessa eri vaiheet eivät edenneet täysin suunnitelmien mukaisesti, vaan muutoksia tuli matkan varrella. Alun perin suunnitelmaamme kuului haastatella huumeita käyttäneitä nuoria. Näitä emme tavoittaneet kuin yhden. Olisiko tutkimuksen tulos ollut erilainen, jos vastaajana olisi ollut enemmän huumeita käyttäneitä nuoria? Vastauksia nuorisokodilta saimme vain kaksi, mikä oli pettymys ja aiheutti suunnitelmien muutoksen. Hylkäsimme alkuperäisen varasuunnitelman, haastatella nuorisokodin työntekijöitä. Päätimme haastatella ulkopuolisia nuoria, koska halusimme nuoren vastauksia. Taataksemme edelleen anonymiteetin ja salassapitovelvollisuu-temme meidän oli kuitenkin mietittävä keille ja miten haastattelun toteutamme. Päätimme antaa haastattelukysymykset tuttaviemme kautta heidän tuntemilleen nuorille. Näin emme itse suoraan jakaneet kyselyjä, emmekä osaa vastauksia yhdistää kehenkään vastaajaan. Tämä tuntui hyvältä käytännöltä, näin saimme kyselyymme myös tuloksia nuorisokodin ulkopuolelta.

Tutkimustulokset toivat esille harrastusten tärkeyden. Ongelmaksi usein muodostuu se, että aktiivinenkin harrastaminen usein jää juuri yläkouluiässä. Kuinka harrastuksia voisi pitää yllä murrosiän myllerryksessä? Vastauksista kävi ilmi myös, että aikuisten oma päihteiden käyttö vaikuttaa nuoriin. Tutkimuksissa käy ilmi, että jos vanhemmat itse suhtautuvat myönteisesti päihteiden käyttöön, se lisää nuorten alttiutta päihdekokeiluille. Vanhempien olisi hyvä pohtia omaa suhtautumistaan päihteisiin ja olla tietoinen tämän päivänhuumeista. Tämä taas edellyttää vanhemmilta jonkinasteista viitseliäisyyttä ottaa asioista selkoa.

Vanhempainillan koimme hyväksi keinoksi tavoittaa kerralla mahdollisimman monia vanhempia. Näitä asioita olisimme halunneet tuoda enemmän esille. Luultavasti tiukka aikataulu oli osasyynä siihen, että tämä osuus jäi suppeaksi kokonaisuuteen nähden. Toiveemme keskustelelevasta vanhempainillasta toteutui hyvin. Omalta puoleltamme halusimme tuoda esille esimerkkejä omasta elämästämme, olemmehan kaikki äitejä. Uskomme osaltaan tämän avanneen ilmapiiriä vapaaksi ja lämpimäksi.

Tutkimuksen tuloksia voidaan mielestämme hyödyntää murrosikäisten vanhempien ohjatessa. Ala ja yläkoulun vanhempainilloissa voidaan tutkimuksen tuloksia hyödyntää. Tätä toivetta tulikin esille vanhempainillan palautteissa.

Lähteet

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4. painos. Tampere: Vastapaino

Amfetamiini. 2010. Päihdelinkin artikkeli. Viitattu 16.12.2014.

<http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/amfetamiini>.

Bergström A-M. 2009. Nuoren huumekekeiluihin on aina puututtava.

Tiedote Irti Huumeista ry:n mediatiedote. Viitattu 1.12.2014.

http://www.irtihuumeista.fi/ajankohtaista/aikaisemmat_tiedotteet/tiedote_nuoren_huumekekeiluihin_on_aina_puututtava.384.news?14_o=60.

Ehkäisevän päihdetyön tietoperusta ja etiikka. 2014. THL. Helsinki. Viitattu

18.12.2014. [http://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-](http://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto/ehkaisevan-paihdeyton-laatu/laatutahden-kayttoohjeet/ehkaisevan-paihdeyton-tietoperusta-ja-etiikka)

[riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto/ehkaisevan-paihdeyton-laatu/laatutahden-kayttoohjeet/ehkaisevan-paihdeyton-tietoperusta-ja-etiikka](http://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto/ehkaisevan-paihdeyton-laatu/laatutahden-kayttoohjeet/ehkaisevan-paihdeyton-tietoperusta-ja-etiikka).

Ekstaasi eli MDMA. 2010. Päihdelinkin artikkeli. Viitattu 16.12.2014.

<http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/ekstaasi-eli-mdma>.

Eskola, J. 2010. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3 painos. Jyväskylä: PS- kustannus. 159–183.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Tampere: Vastapaino.

Gamma eli GHB. 2014. Päihdelinkin artikkeli. Viitattu 16.12.2014.

<http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/gamma-eli-ghb>.

Heroiini ja opiaatit. 2010. Päihdelinkin artikkeli. Viitattu 16.12.2014.

<http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/heroiini-ja-opiaatit>.

Hirsjärvi, S., Remes, E. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Holopainen, A. 2009. Lääkkeiden väärinkäyttö. Päihdelinkin artikkeli. Viitattu

16.2.2015. <http://www.paihdelinkki.fi/sgn/tietopankki/tietoiskut/laakkeiden-vaarinkaytto>.

Huumeet. 2014. Väestöliiton artikkeli. Viitattu 16.12.2014.

http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/murrosikaisten-vanhemmat/tietoa/riskikayttaytyminen/paihteet/huumeet/.

Imppaus. 2010. Päihdelinkin artikkeli. Viitattu 16.12.2014.

<http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/imppaus>.

Kannabis. 2010. Päihdelinkin artikkeli. Viitattu 18.12.2014.

<http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/kannabis>.

Kannabiksen vaikutukset. 2014. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. THL:n artikkeli. Viitattu 18.12.2014. <http://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/huumeet/kannabis/kannabiksen-vaikutukset>.

Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3 painos. Juva: WS Bookwell Oy, 70–85.

Kokaiini. 2010. Päihdelinkin artikkeli. Viitattu 16.12.2014. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/kokaiini>.

Koski, Elina. 2014. Nuorten näkemyksiä ja kokemuksia huumeista. Opinnäytetyö. Viitattu 19.11.2014.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/51386/Koski_Elina.pdf?sequence=1.

Kouluterveyskysely. 2015. THL. Viitattu 20.1.2015.

<http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely>.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Käytettävät aineet. 2014. Vesipiippu. THL artikkeli.

<http://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/vesipiippu#Suomi>.

L 373/2008. 2008. Huumausainelaki. Annettu 30.5.2008. Viitattu 7.2.2015.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2008/20080373#L1P3>.

LSD. 2010. Päihdelinkin nettiartikkeli. Viitattu 16.12.2014. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/lsd>.

Lääkkeet. 2010. Päihdelinkin nettiartikkeli. Viitattu 16.12.2014.

<http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/laakkeet>.

Mistä tunnistat kokeilun ja käytön? N.d. Irti huumeista ry:n nettiartikkeli. Viitattu 16.12.2014.

http://www.irtihuumeista.fi/tietoa_ja_tukea/tunnista_ja_toimi/kokeilun_ja_kayton_merkkeja.

Muuntohuumeet. N.d. Irti huumeista Ry. Viitattu 30.11.2014.

http://www.irtihuumeista.fi/tietoa_ja_tukea/huumausaineet/muuntohuumeet.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.

Puusniekka, R. ja Soikkeli, M. 2010. Kannabiksesta on voitava puhua asiallisesti. Helsingin Sanomien artikkeli. Viitattu 1.12.2014.

<http://www.suomenkannabisyhdistys.org/index.php/uutiset/kotimaan-uutiset/870-hs-vieraskynae-kannabiksesta-on-voitava-puhua-asiallisesti>.

Raitasalo, Huhtanen, Miekkala & Ahlsröm. 2012

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90828/URN_ISBN_978-952-245-735-6.pdf?sequence=1.

Riskikäyttäytyminen.2015. Väestöliiton artikkeli. Viitattu 22.1.2015.

http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/murrosikaisten-vanhemmat/tietoa/riskikayttaytyminen/.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto-verkkopublication. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarasto. Viitattu 28.1.2015. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus>.

Sano huumeille ei projekti. 2014. Hakunilan kansainvälinen yhdistys RY.STM.

<http://www.sanohuumeillei.net/fi/tunnista.html>.

Savisaari, L. 2005. Kuinka keskustelen huumeista lasteni kanssa? Päihdelinkin artikkeli. Viitattu 6.2.2015.

<http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteet-ja-perhe/kuinka-keskustelen-huumeista-lasteni-kanssa>.

Seppä,K., Aalto,M., Alho,H. & Kiiänmaa,K. 2012. Huume- ja lääkeriippuvuudet. Duodecim. Helsinki.

Sienet. 2010. Päihdelinkin artikkeli. Viitattu 16.12.2014 <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/sienet>.

Soikkeli Markku. 2011. Mikä on huumausaine? Huumeet ja laki. Päihdelinkin artikkeli. Viitattu 19.11.2014. <http://www.paihdelinkki.fi/pikatieto/huumeet-ja-laki>.

Szilvay Ilmari . 2010. Khat. Päihdelinkin artikkeli. Viitattu 16.12.2014. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-laakkeet-ja-muut-paihde-aineet/khat>.

Tacke, U. ja Seppä, K. 2010. Tutkimustieto kyseenalaistaa asenteet kannabikseen. Viitattu 18.12.2014. http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo98545.

Taitto, A. & Vilkkonen, T. 2011. Perusviestejä huumeista lapsille. A- klinikkasäätiö. Helsinki. Viitattu 2.11.2014. www.paihdelinkki.fi.

Tamminen, T. 2006. Huumeongelmien ehkäisyn periaatteita. A- klinikkasäätiö. Helsinki. Viitattu 2.11.2014. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteet-ja-yhteiskunta/huumeongelmien-ehkaysyn-periaatteita>.

Tietoa eri huumeista. 2014. THL:n artikkeli. Viitattu 16.12.2014. <http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/tyokalut/time-out-aikalisa-elama-raiteilleen/aikalisaohjaajien-materiaalipaketti/paihteet-ja-peliriippuvuus/huumeet/tietoa-eri-huumeista#kann>.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Turun sanomat. 2012. Nuorten tupakointi ja alkoholin käyttö vähenivät – huumeekokeilut lisääntyivät-artikkeli. Viitattu 19.11.2014. <http://www.ts.fi/uutiset/kotimaa/407872/Tutkimus+Nuorten+tupakointi+ja+alkoholin+kaytto+vahenivat++huumeekokeilut+lisaantyivat#Keskustelu>.

Varjonen, V., Tanhua, H., Forsell, M. & Perälä R. 2012. Huumetilanne Suomessa. THL:n raportti 75/2012. Viitattu 21.1.2015. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103121/THL_RAP075_2012_76_13.pdf?sequence=1.

Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä.

Wikström Suvi. 2009. Nuorten huumekeilut. Päihdelinkin artikkeli. Viitattu 1.12. 2014. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteet-ja-perhe/nuorten-huumekeilut>.

Vänskä, K., Laitinen- Väänänen, S., Kettunen & Mäkelä J. 2011. Onnistuuko ohjaus. Edita. Helsinki.

Eskonen, H. 28.8.2012. Lääkekannabis saamassa myyntiluvan Suomessa. Yle uutisten artikkeli. Viitattu 12.2.2015. http://yle.fi/uutiset/laakekannabis_saamassa_myyntiluvan_suomessa/6271283.

Liitteet

Liite 1. Tutkimuslupa pyyntö vanhemmille ja huoltajille

Hyvät vanhemmat ja huoltajat!

Olemme Jyväskylän ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoita. Teemme opinnäytetyötä, jonka aiheena on: Nuorten kokemukset vanhempien mahdollisuudesta ennaltaehkäistä huumekeiluja.

Opinnäytetyössä selvitetään:

- Mitkä tekijät auttavat nuorta selviytymään huumekeilusta
- Millainen merkitys vanhempien tuella on huumekeiluista kieltäytymisestä tai huumekeilusta selviytymisessä

Tutkimuksen toteuttamista varten tarvitsemme teiltä vanhemmilta/huoltajilta sekä nuoriltanne tutkimusluvan. Tutkimus toteutetaan nimettömän, avoimia kysymyksiä sisältävän, kyselylomakkeen avulla. Opinnäytetyön tekijät eivät tapaa nuoria tutkimuksen missään vaiheessa. Nuoret saavat kyselylomakkeen omalta nuorisotyöntekijältään ja palauttavat lomakkeen suljetussa, nimettömässä kirjekuoressa hänelle. Nuorisotyöntekijä toimittaa tutkimusaineiston opinnäytetyöntekijöille. Aineiston analysointivaiheessa nuorten kirjoittamat vastaukset käsitellään niin, etteivät yksittäiset vastaajat ole tunnistettavissa. Opinnäytetyössä ei mainita, mistä tutkimusaineisto on kerätty. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen tutkimusmateriaali hävitetään asianmukaisesti.

Opinnäytetyön julkaisemisen jälkeen se on luettavissa ammattikorkeakoulun Theseus – tietokannasta.

Nuorene tutkimukseen osallistuminen on erittäin tärkeää, sillä aiheeseen liittyvää, nuorilta itseltään, kerättyä tietoa on olemassa vähän. Saadun tiedon avulla pystytään lisäämään vanhempien tietoa siitä, kuinka nuorta voidaan parhaiten tukea huumekeilujen ehkäisemisessä ja niistä selviytymisessä.

Palautathan tutkimuslupalomakkeen myös siinä tapauksessa, että nuorene ei saa lupaa osallistua tutkimukseen.

Opinnäytetyötä ohjaavat lehtori Leena Suonpää-Lehtonen (leena.suonpaa-lehtonen@jamk.fi) ja asiantuntija Tiina Blek (tiina.blek@jamk.fi) Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksiköstä.

Vastaamme mielellämme kysymyksiinne.

Lämmin kiitos yhteistyöstä!

Marja Koskensalo-Leinonen, H0392@student.fi
H04092@student.jamk.fi

Eine Mustamäki,

Arja Mäkeläinen, H0395@student.jamk.fi

TUTKIMUSLUPA

Nuoren nimi _____

Annan luvan nuorelleni osallistua tutkimukseen En anna lupaa osallistua tutkimukseen

Päivämäärä ja paikka ____ . ____ 2014 _____

Huoltajan allekirjoitus _ _____

Nimen selvennys

Toivomme palautusta mahdollisimman pian mutta viimeinen palautuspäivä 28.12.2014

Liite 2. Kysymykset nuorille

SINUN OMIA AJATUKSIA HUUMEIDEN KÄYTTÖÖN LIITTYVISTÄ ASIOISTA.

Älä laita nimeäsi paperiin!

Jos vastaukseen varattu tila ei riitä, voit jatkaa paperin kääntöpuolelle.

1. Oletko kokeillut koskaan huumeita? (Ellei sinulla ole huumekokeiluja, voit mennä suoraan 6 kysymykseen)
2. Kuvaile lyhyesti tilannetta, jolloin kokeilit huumeita?
3. Tapahtuiko kokeilu yllättäen vai suunnitellusti?
4. Olisitko toivonut, että joku olisi suoraan kysynyt huumekokeiluistasi?
5. Oletko käyttänyt/ käytätkö alkoholia tai tupakkaa?
6. Onko kotonasi keskusteltu huumeista?
7. Jos oli, millaisena koit keskustelun?
8. Ellei kotonasi oltu keskusteltu huumeista, olisitko toivonut sitä?
9. Millainen kokemuksesi on aikuisten päihteiden käytöstä?
10. Millaisia tunteita aikuisten päihteiden käyttö sinussa herättää?
11. Kuvaile lyhyesti, millaiset välit sinulla oli vanhempiisi ja sisaruksiisi ennen yläkouluun siirtymistä?
12. Vietittekö aikaa yhdessä ja mitä silloin teitte?
13. Mitä olisit toivonut teidän tekevän?
14. Ovatko kaverisi kokeillut huumeita?
15. Laita seuraavat asiat järjestykseen siten, että ensimmäiseksi tulee mielestäsi kokeiluun eniten vaikuttanut asia. Voit myös itse lisätä jotain, minkä koet tärkeäksi. Kokeilunhalu, yksinäisyys, kavereiden painostus, kavereiden yllytys, huomion haku.
16. Millaisia harrastuksia sinulla on ollut/ on?
17. Onko mielestäsi olemassa huume, joka ei ole vaarallinen? Mikä?

18. Oliko sinulla ala- ja yläkoulu aikana tulevaisuuden suunnitelmia?

Kiitos vastauksista ja yhteistyöstä!

Liite 3. Kutsu vanhempainiltaan

Kutsu vanhempainiltaan!

*Hyvät vanhemmat ja huoltajat, kutsumme teidät
Kinkomaan koululle vanhempainiltaan Jorstaina
22.1.15 klo 18:00.*

*Illan aiheena on: ”Nuorten kokemukset vanhempien
mahdollisuudesta ennaltaehkäistä huumekekeiluja”.*

Olemme Jyväskylän ammattikorkeakoulun Sairaanhoidajaopiskelijoita ja vanhempainilta on osa opinnäytetyötämme.

Olette sydämellisesti tervetulleita!

Arja Mäkeläinen, Fine Mustamäki ja Marja Koskensalo-Feinonen

Liite 4. Palautekysely vanhemmille vanhempainillasta

Palautekysely vanhempainillasta

22.1.2015

1. *Miten koit nuorten palautteen?*
2. *Saitko vanhempainillasta uutta tietoa?*
3. *Toivoisitko jatkossa tähän aiheeseen liittyviä vanhempainiltoja?*


Kiitos yhteistyöstä! T. Marja, Arja ja Eina

Liite 5. Power point esitys



NUORTEN KOKEMUKSET VANHEMPIEN
MAHDOLLISUUDESTA
ENNALTAEHKÄISTÄ HUUMEKOKEILUJA

22.1.2015



Kuinka moni teistä on
puhunut huumeista
viimeisen viikon aikana?

KICKSIT KAIKESTA?

- ❖ Normaali elämä ei riitä...
 - ❖ Herkuttelu
 - ❖ Pilven polttaminen
 - ❖ Alkoholi
 - ❖ Nuuska
 - ❖ Pelaaminen
 - ❖ Shoppailu
 - ❖ Energiajuomat
- ❖ **Voisiko kieltäytymisestä saada kicksit?**



LÄHDE:

Suomen Syöpäjärjestöt:

Virve Laivisto

KANNABIS ELI MARIHUANA, HASIS TAI ÖLJY

- Kannabis on maailman käytetyin huume.
- Vaikuttava aine on THC joka on rasvaliukoinen.
- Ristiriitaista suhtautumista → käytetään lääkkeenä erityisluvalla.
- Kannabis yhdistää nuoria samalla tavalla kuin alkoholi ja tupakka.
- Useimmiten käyttötapana on polttaminen jointissa eli savukkeena joskus bongissa (vesipiippu)
- Väri vaihtelee vihreästä harmaaseen ja ruskeaan riippuen kuivaustekniikasta.
- Kannabis päihtymys alkaa muutamassa minuutissa ja on voimakkainta n. 30min. kuluttua. Vaikutus häviää 3-6h päästä.

HALUTUIMMAT PKV- LÄÄKKEET

- Opiaatit → Yleisin Suomessa tällä hetkellä on **Bubrenorfiini**. Fentanyyli, joka on sata kertaa vahvempaa kuin morfiini. Lisäksi tramadol, kodeiini, heroini, oksikodoni ja metadoni.
- Opioidit aiheuttavat herkästi voimakkaan riippuvuuden ja vieroitusoireet pitkäkestoisia.
- Bentsodiatsepiinit → Kaikki uni- ja rauhoittavat lääkkeet.
- Bentsoihin kehittyy suurempi riippuvuusriski kuin alkoholiin tai tupakkaan ja vieroitusoireet voivat olla vakavia jopa hengenvaarallisia.
- Käytetään tabletteina suun kautta, laastareina, liuoksina i.v:sti, nuuskaamalla, imppaamalla, uuttamalla, juomalla tai polttamalla.
- Stimulantit mm. Concerta, Dexamfetamiini.
- Muut: Lyrica, Sirdalud, ketiapiini

MUUNTOHUUMEET JA AMFETAMIINI

- Muuntohuume = päihdyttävä aine, muunnelmia niin sanotuista perinteisistä huumeista. Se mitä myydään ei yleensä ole sitä mainostetaan. Voi tilata netistä suoraan kotiin. Synteettisiä stimulantteja.
- Crystal love, Kristalli, Crystal Speedi, Coco
- MDPV → Ns. designhuume, lisää seksuaalisia haluja ja puhutaan arkikielessä "aakkosista". Synteettinen piriste.
- Amfetamiini on kemiallinen yhdiste joka vaikuttaa keskushermostoon stimuloivasti. Lisää vireystilaa, hyvää oloa ja tuo itsevarmuutta. Vähentää ruokahalua ja unen tarvetta.
- Luokitellaan erittäin vaaralliseksi huumausaineeksi.

URBAANISANAKIRJA.COM

Kannabis

pajari
blosse
paja
Pajautus
heikki
Jopo
ganja
Pajapää
peltsi
bluntti
paukku
agentti
jazztupakka
tahmeeta **budia**
kyykkä
kyhäri
dulla
tötsyt
420
pajatso
Höpöheinä
hamppu
hiisaa
hämy
västätä
hitti

karstafari
blaadata
dulla
hampuusi
Dänkki
joopeli
kitkut
loossi
myssyt
yrtti
käry
Sticky Green
Hoodilamma
pete
kukka
Savut
savunpoistoluukku
andy m
pilvipää
hätäri
poltto
naurunortti
jolperi
Hartsi
heissi
Setti
lehti

lossi
Kyhis
izm
Beissi
paprika
Nypsy
spirre
jamaikan nortti
käyhä
jehova
horsma
Raimo
Pilvi
Webbäg
bitumi
ketku
möydis
Savu
nortti
tervo
kyykkäys
huilu
Sensimilla, Sensi
Kukkaisvoi
Floristi
nyybeli
Tuutti

Faija
Lipani
Bägimies
Bägi
mouhiainen
fymi
nuppu
hiisata
Gulle
Jazz-rööki
kabu
Mustikka
vesiputous
smokettaa
riisi
Työmiehen
kiiffi
Hasa
Ganjabis
papru
Kylettää
Woi
hassukessu
hänsä
haikuli
Blesautus

säimä
maissi
Haades
lossautella ,
joini
naru
finski
körrätä
älyttäminen
dzihad, jihad
moukku
IP
njääm
metu
hitsata
Boonus
PL
Budiläppä
bibikset
hasis
AP
Eiköhän sitä, eiköhän sitä?
Narkkari
nöösi
Tiputtavat
bongi

ALTISTAVAT TEKIJÄT

- Nuoren lähiympäristöön vaikuttavat tekijät.
- Nuoren vanhempien myönteinen asenne päihteiden käyttöön sekä vanhempien päihteiden käyttö.
- Vanhempien mielenterveysongelmat ja päihdeongelmat.
- Nuoreen kohdistamien odotusten epäselvyyttä, kasvatustasenteiden epäselvyyttä, epäjohdonmukaisuutta, kohtuuttomia rangaistuksia, riitaisaa tai vihamielistä ilmapiiriä.
- Lapsuudessa havaittavat ongelmat.

SUOJAAVAT TEKIJÄT

- Tieto huumeista → Luonnollinen suhtautuminen
- Nuoren kykyyn harkita asioita itsenäisesti kannattaa kasvattajan panostaa.
- Nuorella rohkeus puhua peloista ja uhkaavista tekijöistä.
- Rehellistä ja avointa keskustelua huumeista, ottaen huomioon kehitystason.
- Luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri on tärkeää.
- Terve aikuisen malli ja asenne.
- Nuoren kokemus siitä, että aikuinen huolehtii hänestä.
- Vanhempien kiinnostus, selkeät, rajat ja pelisäännöt.
- Vanhempien sitoutuminen keskenään.

NUOREN HUUMEIDEN KÄYTÖN TUNNISTAMINEN

- **Käyttäytymisen muutokset:** sosiaalisesta → epäsosiaaliseksi. Väsymys, sekavuus, ylienergisyys, levottomuus, poissaolot koulusta. Asenteet ja arvot muuttuvat → läheisten kohtaaminen. Salaperäisyys ja eristäytyminen.
- **Ulkoinen olemus** → ruoka ei maistu, jatkuva makean nälkä, jano, laihtuminen, imelä, makea savun tuoksu vaatteissa. Pupillien koon muutokset. Silmien punoitus, valonarkuus. Yskä. Hygienian laiminlyönti.
- **Ympäristöön liittyvät tekijät:** lisääntynyt rahantarve, rahan lainaaminen kavereilta, rikokset, huumeiden ja niiden käyttöön liittyvien välineiden ja symbolien löytyminen.

NUORTEN KYSELYISTÄ ESILLE NOUSSEITA ASIOITA

- Perheen kanssa yhdessä vietetty aika
- Harrastukset
- Huumeista keskusteleminen kotona
- Aikuisten päihteidenkäyttö



EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ EHYT RY

- Jokainen meistä rakentaa suomalaista päihdekulttuuria päivittäisillä valinnoillaan.
- Lähtökohtana on, etteivät päihteet kuulu työelämään, liikenteeseen, raskausaikaan eivätkä lapsuuteen eikä nuoruuteen.
- Lapsilla ja nuorilla on oikeus turvalliseen ja päihteettömään kasvuympäristöön, jonka aikuinen mahdollistaa omilla valinnoillaan.

ARJEN RAJAT JA RAKKAUS

- Rajat auttavat lasta oppimaan yhteiselämän säännöt.
- Rakkaus merkitsee hyväksynnän viestittämistä lapselle niin, että hän ymmärtää olevansa rakastettu ja hyväksytyt omana itsenään.
- Rohkaisu elämäntaitoihin on kasvatuksen suunnitelmallinen osa, joka auttaa kutakin lasta oppimaan elämässä tarvittavia taitoja, rakenteita, järjestystä ja tapoja sekä ymmärtämään ihmisten välisiä suhteita.



KIITOS! Marja, Arja ja Eine



Itsellesi

Hakaneulat korvissa
ja Vaatteissa
silmät, huulet mustat
kuin pesukarhulla.
Tukka lila, pystyssä
itseänsä etsimässä.

Silmäsi vielä etsii
älysi kaikkea keksii
sydän niin täynnä
sielu vielä tyhjänä.
Elämä täys murheita
silmissäsi kynneliä
paljon vielä itkemättä
kaikki tärkeä kokematta.

