



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Sara Korhonen & Elina Rauhala

ENNALTAEHKÄISEVÄ PÄIHDETAHAHTUMA

Sosiaali- ja terveysala
2016

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Sara Korhonen & Elina Rauhala
Opinnäytetyön nimi	Ennaltaehkäisevä päihdetapahtuma
Vuosi	2015
Kieli	suomi
Sivumäärä	54 + 4 liitettä
Ohjaaja	Eila Rasivirta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää ennaltaehkäisevä päihdetapahtuma Vähänkyrön varhaisnuorille ja pitää vanhempainilta heidän vanhemmilleen. Tapahtuman tavoite oli ennaltaehkäistä ja vähentää nuorten päihdekokeiluja ja niiden käytöstä seuraavia ongelmia, sekä lisätä heidän tietoisuuttaan päihteistä. Vanhempainillan tavoite oli lisätä vanhempien tietoisuutta päihteistä ja nuorten päihdekokeiluista, sekä antaa keinoja kuinka keskustella rakentavasti nuorten kanssa päihteistä.

Teoreettisessa viitekehyksessä avattiin käsitteitä ennaltaehkäisevä päihdetyö, varhaisnuoruus, päihteet ja tapahtuma. Päihdetapahtumassa ja vanhempainillassa käsiteltävät päihteet olivat alkoholi, nuuska, kannabis, tupakka ja sähkösavuke

Kohderyhmän ollessa varhaisnuoret, tapahtuma pidettiin 6.-8.-luokkalaisille. Päihteet ovat aina ajankohtainen aihe nuorten keskuudessa, vaikka niiden käyttö onkin tällä hetkellä vähentynyt. Ennaltaehkäisevää päihdetyötä on tärkeä jatkaa, että kehitys pysyisi samansuuntaisena. Päihteiden nuorena aloitettu käyttö antaa merkittävän pohjan aikuisiän päihdeongelmille.

Vanhempainilta pidettiin 2.11.2015, johon osallistui 15 vanhempaa. Ennaltaehkäisevä päihdetapahtuma pidettiin 23.11.2015, johon osallistui 158 oppilasta. Ennen tapahtumaa oppilaille tehtiin ennakkokyselylomakkeet avoimin kysymyksin. Ennakkokyselyyn sai vastata nimettömänä. Ennakkokysymyksiä esitti 83 oppilasta. Päihdetapahtumaa ja vanhempainiltaa varten suunniteltiin ja laadittiin Powerpoint-esitykset. Päihdetapahtuman jälkeen kerättiin kirjallinen nimetön palaute avoimin kysymyksin.

Palautelomakkeisiin vastasi yhteensä 104 oppilasta. Palautteiden perusteella päihdetapahtuman tavoitteessa onnistuttiin. Oppilaat saivat lisää tietoa tapahtumassa käsitellyistä päihteistä ja kokivat päihdetapahtuman hyödyllisenä.

Hyvänä jatkekehityksaiheena olisi toimivan ja yhtenäisen päihdevalistusmallin kehittäminen maakuntaan, jota koulut pystyisivät toteuttamaan jatkossa itsenäisesti.

ABSTRACT

Author	Sara Korhonen and Elina Rauhala
Title	Preventive Substance Abuse Event
Year	2016
Language	Finnish
Pages	54+4 Appendices
Name of Supervisor	Eila Rasivirta

The purpose of this practice-based bachelor's thesis was to organize Substance Abuse Event for adolescents in Vähäkyrö and a parents' evening regarding the use of intoxicants. The aim was to prevent and reduce the substance abuse among adolescents and give more information about the topic.

The theoretical frame deals with the concepts substance abuse prevention, adolescents, intoxicants and an event. Alcohol, snuff, cannabis and electric cigarette were dealt with in the parents' evening and in the Substance Abuse Event.

The target group of this thesis were adolescents. Substance abuse event was held to 6th-8th graders in Vähäkyrö. Intoxicants have always been a topical subject among adolescents, although the use of intoxicants has decreased. Still it is important to continue doing substance abuse prevention work with adolescents so that the same development continues. The use of intoxicants in early age increases the risk to have problems with substance abuse in adulthood.

The Parents' evening was held on the 2nd of November in 2015. The number of parents who participated was 15. Substance Abuse Event was held on the 23rd of November in 2015. The number of students who participated in the event was 158. Before the event students were given questionnaires considering the future event. The questionnaire was answered anonymously and it was answered by 83 students. Powerpoint-presentations were prepared to the Substance Abuse Event and to the parents' evening. In the end of the Substance Abuse Event participants filled in a feedback form. 104 feedback forms were returned.

Based on the feedback from the 6th-9th grade students the goals of the event were accomplished. The students got more information about intoxicants and experienced the event as a useful.

A suitable topic for further research could be to create a purpose-built and coherent model to substance abuse welfare work in the province, which could be used independently in the schools.

Keywords Substance abuse prevention, early youth, intoxicants, event

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	10
3	TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN PROJEKTI.....	11
	3.1 Projektityö opinnäytteenä	11
	3.2 Projektin määritelmä.....	11
	3.3 Projektin vaiheet	11
	3.4 SWOT-analyysin määritelmä.....	12
4	ENNALTAEHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ NUORILLE	14
	4.1 Ennaltaehkäisevä päihdetyö.....	14
	4.2 Nuorisoasema Klaara	15
5	PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ NUORUUDESSA	16
	5.1 Varhaisnuoruus	16
	5.2 Päihteet ja riippuvuuden muodostuminen.....	17
	5.2.1 Alkoholi	18
	5.2.2 Nuuska	20
	5.2.3 Tupakka ja sähkösavuke	21
	5.2.4 Kannabis	23
6	TUTKIMUSTULOKSIA NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTÖSTÄ.....	25
	6.1 Tupakointi ja sähkösavukkeiden käyttö.....	25
	6.2 Nuuskan käyttö	26
	6.3 Alkoholin käyttö	26
	6.4 Kannabiksen käyttö.....	27
7	TAPAHTUMAN JÄRJESTÄMINEN	28
	7.1 Tapahtuman suunnittelu ja järjestäminen	28
	7.2 Päihdevalistuksen järjestäminen kouluissa	29
	7.3 Diaesityksen tekeminen	29
	7.4 Tausta- ja oheismateriaalin käyttäminen	30
8	PROJEKTIN TOTEUTUS	31
	8.1 Vanhempainillan suunnittelu	31

	5
8.2 Vanhempainillan toteutuminen	32
8.3 Vanhempainillan arviointi	33
8.4 Ennaltaehkäisevän päihdetapahtuman suunnittelu	33
8.4.1 Ennakkokyselylomakkeiden vastausten analysointi	36
8.5 Ennaltaehkäisevän päihdetapahtuman toteutuminen	39
8.5.1 Tapautuman palautteiden analysointi ja tulokset	40
8.6 Ennaltaehkäisevän päihdetapahtuman arviointi	42
9 POHDINTA	45
9.1 Projektin tarkoituksen ja tavoitteiden toteutuminen	45
9.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi	46
9.3 Eettiset kysymykset	49
9.4 Parannusehdotuksia ja jatkokehityksiä	49
LÄHTEET	51
LIITTEET	

TAULUKKOLUETTELO**Taulukko 1.** Swot-analyysi

s.12

LIITELUETTELO**LIITE 1.** Aikataulu**LIITE 2.** Tiedote vanhemmille**LIITE 3.** Ennakkokysely oppilaille**LIITE 4.** Palaute päihdetapahtumasta

1 JOHDANTO

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää ennaltaehkäisevä päihdetapahtuma Vähänkyrön varhaisnuorille Savilahden yhtenäiskoululla, sekä vanhempainilta heidän vanhemmilleen. Projektin tilaaja, Vähänkyrön Savilahden yhtenäiskoulu, piti aihetta tärkeänä sillä siellä ei ole aikaisemmin järjestetty vastaavanlaista ennaltaehkäisevää päihdetapahtumaa. Vanhempainilta järjestettiin, jotta vanhemmat saisivat tietoa nuorille järjestettävästä päihdetapahtumasta, päihhteistä ja nuorten päihhteiden käytöstä. Päihdetapahtumassa ja vanhempainillassa käsiteltiin seuraavat päihhteet: alkoholi, tupakka, sähkötupakka, nuuska ja kannabis.

Opinnäytetyön aihe on mielenkiintoinen, tärkeä ja ajankohtainen. Vaikka nuorten päihhteiden käyttö on vähentynyt 2000-luvulla, on kuitenkin tärkeä jatkaa nuorten parissa tehtävää työtä, jotta suuntaus pysyisi samankaltaisena. (Pylkkänen, Viitanen, Vuohelainen 2009, 3). Projektin suunnitteluvaiheessa opinnäytetyöntekijät olivat yhteydessä Vaasan kaupungin terveydenedistämisen yksikköön, jossa ilmeni tarve yhtenäisen päihdevalistustyön kehittämiseen. Työelämän yhteyshenkilönä projektissa toimi Savilahden koulun terveydenhoitaja, jonka kanssa sovittiin kohderyhmä. Kohderyhmäksi valikoitui Vähänkyrön 6.-8.- luokkalaiset.

Ennen tapahtumaa oppilailta kysyttiin heidän toiveitaan ja odotuksiaan päihdetapahtumaan liittyen. Ennakkokyselyssä kysyttiin myös mitä oppilaat haluavat tietää tapahtumassa käsiteltävistä päihhteistä (liite 3). Ennakkokyselyjä jaettiin 158 oppilaalle, joista vastattiin 83:een. Vastausprosentti oli 52,53. Suurin osa kyselyyn vastanneista oppilaista oli kiinnostunut päihhteiden terveysvaikutuksista.

Vanhempainiltaan osallistui 15 vanhempaa. Vaikka kaikkien nuorten vanhemmille lähetettiin saatekirje (liite 2) koskien vanhempainiltaa ja päihdetapahtumaa, osallistujamäärä jäi odotettua pienemmäksi. Osallistuneiden vanhempien kanssa syntyi paljon keskustelua nuorten päihhteidenkäytöstä ja vanhemmat kokivat ennaltaehkäisevät tapahtumat tärkeiksi.

Päihdetapahtuman tavoitteiden onnistumista mitattiin tapahtuman jälkeen oppilaille suunnatulla avoimella palautekyselyllä (liite 4). Palautelomakkeita jaettiin 158, joista analysoinnissa käytettyjä lomakkeita oli 104 kappaletta. Vastausprosentiksi muodostui 65,82. Palautteen perusteella tapahtumalla oli ennaltaehkäisevä vaikutus, sillä 35:sta oppilaista 71 % vastasi tapahtuman herättäneen ajatuksia ja tunteita siitä, ettei aio tulevaisuudessa käyttää päihteitä. Nuorten päihdetietoisuus lisääntyi etenkin tupakasta, nuuskasta ja kannabiksesta. Palautteessa tapahtumaa oli kuvailtu opettavaiseksi. Nuorista 59 oppilaasta 85 % oli maininnut oppineensa tapahtuman aikana jotain uutta päihteistä. Nuorten mielestä oli tärkeää, että he saivat osallistua keskusteluun ja esittää tapahtuman aikana omia mielipiteitään. Tapahtumassa oli mukana myös nuorisoasema Klaaran työntekijä, joka piti esityksen heidän toiminnastaan.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tarkoituksena oli järjestää ennaltaehkäisevä päihdetapahtuma Vähänkyrön varhaisnuorille Savilahden Yhtenäiskoululla, sekä vanhempainilta heidän vanhemmilleen.

Vanhempainillan tavoitteena oli kertoa päihdetapahtumasta ja sen kulusta sekä lisätä vanhempien tietoisuutta nuorten päihdekokeilusta ja suhtautumisesta siihen. Tavoitteena oli kannustaa vanhempia keskustelemaan nuorten kanssa päihteistä ja antaa vanhempainillassa vanhemmille keinoja ottaa päihteet puheeksi nuorten kanssa.

Päihdetapahtuman tavoitteena oli vähentää ja ennaltaehkäistä Vähänkyrön varhaisnuorten päihdekokeiluja ja päihteiden käytöstä seuraavia ongelmia, sekä lisätä varhaisnuorten tietoisuutta alkoholin, tupakan, nuuskan ja kannabiksen käytön aiheuttamista haittavaikutuksista.

3 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN PROJEKTI

Tässä luvussa tarkastellaan toiminnallista opinnäytetyötä projektina ja kuvaillaan toiminnallisen opinnäytetyön määritelmä, sekä opinnäytetyön SWOT-analyysi.

3.1 Projektityö opinnäytteenä

Projektityö opinnäytteenä on yhden tai useamman opiskelijan projekti. Suotavaa on, että työelämälähtöisessä opinnäytteessä toteutuu kolmikantaperiaate, jossa suunnitteluvaiheessa mukana ovat työelämän edustaja, ohjaaja ja opinnäytetyön tekijä. Projektityyppisessä opinnäytetyössä on suunnitelma, väliraportti ja loppuraportti. (Vilka & Airaksinen 2003, 47-49.)

3.2 Projektin määritelmä

Projektin tarkoituksena on saavuttaa jokin ennalta määritelty tavoite (Kettunen 2009, 15). Projektin tarkoituksena on tehdä toiminnallinen opinnäytetyö, jonka aiheena on ennaltaehkäisevän päihdetapahtuman pitäminen Vähänkyrön varhaisnuorille ja vanhempainilta heidän vanhemmilleen.

Projektilla tulee olla selkeä tavoite. Tavoite pyritään saavuttamaan menetelmillä, jonka tekemistä kutsutaan projektityöksi. Projekti pitää ohjata johdetusti ja suunnitelmallisesti. Toteuttamiseksi tulee koota joukko ihmisiä, joille asetetaan omat roolit ja vastualueet. Projektille asetetaan aikataulu ja päättymispäivä, sekä taloudellinen budjetti. (Kettunen 2009, 15.)

3.3 Projektin vaiheet

Projektissa on vaiheita, jotka voivat olla osittain päällekkäisiä. Projekti etenee yleensä vaiheesta toiseen, mutta on mahdollista palata myös edelliseen vaiheeseen. Projekti alkaa tarpeen tunnistamisella, sen jälkeen määritellään kannattaako projekti toteuttaa. Tämän jälkeen siirrytään suunnitteluvaiheeseen, jossa tarkennetaan määrittelyvaiheen tuloksia ja suunnitelmista tulee konkreettisempia. Projekti-suunnitelman ollessa valmis aloitetaan suunnitteluvaihe. (Kettunen 2009, 43–44.)

3.4 SWOT-analyysin määritelmä

SWOT-analyysi tulee englanninkielien sanoista Strengths, Weaknesses, Opportunities ja Threats. SWOT-analyysi on halutun kohteen vahvuuksien ja heikkouksien tarkastelua. SWOT:in osa-alueisiin kuuluu vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat. Siinä otetaan huomioon ympäristön luomat uhat ja mahdollisuudet, sekä sisäisten asioiden luomat vahvuudet ja heikkoudet. Analyysimenetelmän perimmäinen tarkoitus on tuottaa ensin analyysiä, jonka jälkeen valintoja ja toimitasuunnitelmia. Tämä auttaa hahmottamaan projektiin liittyviä riskejä ja ne tiedostettuaan välttämään projektin etenemiseen liittyviä ongelmia. (Vuorinen 2013, 88.)

Tämän opinnäytetyön tekijöiden mielestä työn vahvuuksiin kuului aiheen ajan-kohtaisuus, kiinnostavuus, käytännönläheisyys ja vuorovaikutus nuorten ja heidän vanhempien kanssa. Heikkouksina opinnäytetyöntekijät pitivät oman budjettinsa rajallisuutta, resurssien vähyyttä ja ennen tapahtumaa koulun tiloihin tutustumista, sillä tapahtuma järjestettiin eri paikkakunnalla. Heikkouksiin lukeutui myös tapahtumassa käytettävän materiaalin saaminen ja kerääminen.

Projektin mahdollisuuksina pidettiin nuorten päihteidenkäytön ennaltaehkäisemistä, nuorten tiedon lisäämistä ja päihteiden käytön mahdollista vähenemistä nuorten keskuudessa, sekä vanhempien tiedon lisäämistä ja päihteidenkäytön tunnistamista. Projektin uhkana oli aikataulutuksen epäonnistuminen, tapahtuman sovitamisen epäonnistuminen eri ikäryhmille.

Taulukossa 1. esitellään opinnäytetyötä varten valmisteltu SWOT-analyysi.

Taulukko 1. SWOT-analyysi

<p><i>VAHVUUDET</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajankohtainen ja kiinnostava aihe - Käytännönläheisyys - Vuorovaikutus nuorten ja vanhempien kanssa 	<p><i>HEIKKOUEDET</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Opinnäytetyön tekijöiden oma budjetti rajallinen - Ennen suunnitelman valmistelua tiloihin tutustuminen - Materiaalin saaminen ja kerääminen - Vähäiset resurssit
<p><i>MAHDOLLISUUDET</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nuorten päihteidenkäytön ennaltaehkäiseminen - Nuorten tiedon lisääminen - Päihteiden käytön mahdollinen väheneminen nuorten keskuudessa - Vanhempien tiedon lisääminen ja päihteiden käytön tunnistaminen 	<p><i>UHAT</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aikataulutuksen epäonnistuminen - Tapahtuman sovittaminen eri ikäryhmille epäonnistuu (laaja ikähaarukka ja eri kehitysvaiheet) - Resurssien vähäisyys

4 ENNALTAEHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ NUORILLE

Tässä luvussa määritellään projektin käsite ”ennaltaehkäisevä päihdetyö” ja kerrotaan sen tarkoituksesta ja siihen liittyvistä laeista. Lopuksi esitellään nuorisoasema Klaaran toimintaa, joka on yksi Vaasan kaupungin ennaltaehkäisevää päihdetyötä edistävästä tahoista ja on mukana tässä opinnäytetyöprojektissa.

4.1 Ennaltaehkäisevä päihdetyö

Ehkäisevän päihdetyön tarkoituksena on edistää hyvinvointia ja terveyttä tukemalla päihteettömiä elintapoja ja vähentämällä niiden käytöstä aiheutuvia haittoja. Ehkäisevä päihdetyö kohdistetaan nuoriin, mutta siitä huolimatta nuorten parissa toteutettavalle päihdetyölle ei ole selkeää määritelmää. Nuorten päihteiden käyttö on vähentynyt 2000-luvulla. Edelleen on kuitenkin tärkeä jatkaa nuorten parissa tehtävää työtä, jotta suuntaus pysyisi samana. (Pylkkänen ym. 2009, 3.)

Nuorisosalalla ennaltaehkäisevässä päihdetyössä vahvistetaan nuoren sosiaalisuutta ja pyritään korjaamaan nuoren elämäntilannetta, terveyttä tai asemaa. Päihdetyössä ehkäisy tähtää suojaavien tekijöiden vahvistamiseen, joihin kuuluu mm. lähiyhteisön luottamukselliset sosiaaliset suhteet, omaan asemaan ja tulevaisuuteen vaikuttaminen, hyvä itsetunto ja itsetuntemus. Lisäksi suojaaviin tekijöihin kuuluu tietoisuus päihteidenkäytön riskeistä ja lähiyhteisön vastuullinen suhtautuminen päihteiden käyttöön. (Pylkkänen ym. 2009, 14.)

Ehkäisevän päihdetyön järjestäminen on laissa määrätty. Se velvoittaa kunnan huolehtimaan ehkäisevän päihdetyön mukaisesta organisoinnista alueellaan ja nimeää siitä vastaavan toimielimen. ”Ehkäisevällä päihdetyöllä tarkoitetaan toimintaa, jolla vähennetään päihteiden käyttöä ja päihteiden käytöstä aiheutuvia terveydellisiä, sosiaalisia ja yhteiskunnallisia haittoja.” (L 24.4.2015/523.)

Nuorisolaki antaa vahvan taustatuen nuorisosalan ehkäisevälle päihdetyölle. Lain tarkoituksena on tukea nuorten kasvua ja itsenäistymistä, edistää nuorten aktiivista kansalaisuutta ja nuorten sosiaalista vahvistamista, sekä parantaa nuorten kasvu- ja elinoloja. Nuorisolaki korostaa ennaltaehkäisevän työn merkitystä nuorten pa-

rissa ja ehkäisevälle päihdetyölle se tarjoaa kasvatuksellisen perustan. (L27.1.2006/72.)

Nuorten syyllistäminen tai leimaaminen päihteidenkäytön erityiseksi ongelma-ryhmäksi ei ole aiheellista. Päihdetyössä moralisointi, leimaaminen ja syyllistäminen ovat osoittautuneet huonoiksi keinoiksi vaikuttaa päihteiden käyttöön. (Pylkkänen, Viitanen, Vuohelainen 2009, 3.)

Alkoholilaki on yksi tärkeimpiä lakeja nuorten ehkäisevän päihdetyön parissa. (Pylkkänen, Viitanen, Vuohelainen, 2009, 3.) Alkoholilain tarkoitus on ehkäistä alkoholipitoisista aineista aiheutuvia yhteiskunnallisia, sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja ohjaamalla alkoholin kulutusta. Alkoholilaissa kielletään selkeästi alaikäisten juominen ja siinä pidetään moitittavana alkoholin tarjoamista, ostamista ja myymistä alaikäiselle. (L8.12.1994/1143.)

4.2 Nuorisoasema Klaara

Nuorisoasema Klaara on osa Vaasan sosiaali-, ja terveystoimen alaisia toimipisteitä. Klarassa tarjotaan palveluja jotka keskittyvät lasten ja nuorten mielenterveys-, päihde- ja elämäntalvintaan liittyvien ongelmien ennaltaehkäisyyn ja hoitoon. Palvelut on suunnattu 13–24 -vuotiaille vaasalaisille. Nuorisoasema Klarasta tarjotaan neuvontaa ja ohjausta henkilökohtaisesti sekä puhelimitse, kahdenkeskisiä keskusteluita asemalla tai erikseen sovitussa paikassa. Klaara tarjoaa myös toiminnallisia terapeuttisia ryhmiä ja perhetapaamisia. Palvelut ovat luottamuksellisia, vapaaehtoisia ja asiakkaille maksuttomia. Klaaraan voi mennä halutessaan nimettömänä, varaamalla ajan tai ilman ajanvarausta, yksin, kaverin tai jonkun läheisen kanssa. (Nuorisoasema Klaara 2016.)

5 PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ NUORUUDESSA

Tässä osiossa määritellään projektin keskeiset käsitteet ”varhaisnuoruus” ja ”päih-teet”. Kohderyhmänä tapahtumassa oli Vähänkyrön 6.-8.-luokkalaiset nuoret, jot-ka ovat iältään 11-14-vuotiaita. Päih-teiden alakäsitteitä tässä työssä on: alkoholi, nuuska, tupakka, sähkösavuke ja kannabis, mitkä käsiteltiin päihdetapahtumassa sekä vanhempainillassa.

5.1 Varhaisnuoruus

Nuoruus on lapsuuden ja aikuisuuden välille sijoittuva kehitysvaihe. Nuoruusikä alkaa puberteetista ja päättyy 22-vuotiaana persoonallisuuden eheytymiseen. Nuoruus jaotellaan varhaisnuoruuteen (11-15-vuotiaat), keskinuoruuteen sekä myöhäisnuoruuteen. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 40.)

Varhaisnuoruus ja nuoruuden alkaminen määritellään puberteetin eli fyysisten muutosten myötä. Varhaisnuoruus sijoittuu 11–14-vuotiaisiin. Nuoren fyysiset muutokset ovat varhaisessa nuoruusiässä suurimmassa muutoksessa. Tässä elämänvaiheessa nuoret kapinoivat vanhempiaan ja muita auktoriteetteja vastaan, sekä luovat uusia ystävyys-suhteita ikätovereihinsa. Nuoruudessa minäkuva monipuolistuu ja nuori etsii paikkaansa maailmassa. Yhtenä kehityshaasteena pidetään yksilöllisyyden ja erillisyyden löytämistä. Nuori opettelee selviytymään maailmassa entistä itsenäisemmin irrallaan vanhemmistaan. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 72-76.)

Varhaisnuoruuden vaiheeseen kuuluu vanhemmista irtautuminen. Nuori irtautuu tunnetasolla vanhempien huolenpidosta, ajatusmaailmasta ja omista lapsenomaisista toiveistaan ja haaveistaan. Nuori kokee suuria muutoksia myös tunne-elämässään. Varhaisnuoruuteen kuuluu herkkyys monille vaikutteille ja nuori voi olla vihainen ja uhmakas. Tällä tavoin nuori kokeilee rajojaan. Vastuu ja vapaus pelottavat, vaikka nuori haluaakin itse määrätä asioistaan. Minuuden rakentamiseen murrosikäinen nuori tarvitsee monia peilejä esimerkiksi vanhempiaan ja ystäviään. Mikäli nuori saa itse määrätä rajansa, voi kypsän ja tasapainoisen minän rakentuminen epäonnistua. (Nurmiranta ym. 2009, 77-78.)

5.2 Päihteet ja riippuvuuden muodostuminen

Päihteillä tarkoitetaan alkoholia, tupakkaa, huumausaineita, impattavia aineita tai lääkkeiden väärinkäyttöä. Päihteidenkäyttö aloitetaan yleensä tupakoinnilla ja alkoholin käytöllä. (Tukiverkko 2016.)

Päihteitä voidaan jaotella monella eri tavalla, tämä on kuitenkin yhteisnimitys kaikille sellaisille kemiallisille aineille, jotka aiheuttavat elimistössä päihtymyksen tunteen ja/tai humalatilaa. Päihteiden vaikutukseen vaikuttaa käytetty aine ja sen epäpuhtaudet, käyttötapa, -määrä, -ympäristö ja kuinka pitkään ainetta on käytetty. Käyttäjän persoona ja yleisillä vaikuttaa myös ja paljon ratkaisee myös käyttäjän ikä ja kehon koko. (Dahl & Hirchkovits 2002, 5.)

Päihteiden käytön riskitekijät jaotellaan ympäristöön ja yksilöön liittyviin riskitekijöihin. Päihteidenkäytön riskitekijöitä voidaan ajatella olevan elämässä tapahtuvat hallitsemattomat muutokset, päihdemyönteinen sosiaalinen ympäristö ja päihteiden helppo saatavuus. Yksinäisyys ja ikäryhmästä syrjäytyminen, kuten esimerkiksi keskeytynyt koulu tai työ kuuluu altistaviin tekijöihin. Yksilöön liittyvät riskitekijät liittyvät heikkoon itsetuntoon, humalahakuisuuteen, kontrollin vähäisyyteen kuten esimerkiksi riskikäyttäytymiseen ja tapaturma-alttiuteen. (Pylkkänen ym. 2009, 14–15.)

Ensimmäiset päihdekokeilut tehdään yleisesti yläasteikäisenä. Päihteiden käyttäminen on seikkailun halua ja rajojen kokeilua, mutta voi johtaa myös päihdekierteeseen, jonka lopputuloksena on riippuvuus. Riippuvuuden päihteisiin voi saada monella tavalla. Psykkinen riippuvuus on tunne siitä, ettei nuori koe tulevansa toimeen ilman ainetta. Sosiaalinen riippuvuus syntyy päihteiden käyttötilanteisiin tai päihteen sosiaaliseen merkitykseen, nuori käyttää päihteitä, jotta saisi kavereihin hyväksynnän. Fyysinen riippuvuus aiheuttaa vieroitusoireita kun elimistö reagoi päihteen puuttumiseen, joita ovat pahoinvointi, vapina, kouristukset ja hermostuneisuus. (Tukiverkko 2016.)

”Suomessa kymmeniä nuoria joutuu sairaalahoitoon joka vuosi alkoholimyrkytyksen takia.” kirjoittaa Jari Sinkkonen. Suomalaisten nuorten humalahakuinen

juominen on kansanterveydellinen ongelma. Sinkkosen mukaan olisi arvokasta jos nuori saataisiin pidättäytymään kaikkien riippuvuutta aiheuttavien aineiden käyttämisestä kuusitoistavuotiaaksi saakka. Mitä aikaisemmin käyttö aloitetaan, sitä kauas kantoisemmat seuraukset ovat. (Sinkkonen 2010, 208.)

Dopaminerginen palkitsemisjärjestelmä on kaikkien riippuvuuksien taustalla, sekä avainasemassa emotionaalisen ja fyysisen riippuvuuden synnyssä. Kaikki mikä aiheuttaa riippuvuutta kohottaa dopamiinitasoa, mikä tuottaa mielihyvän kokemuksen ja sitä kautta riippuvuuden. Aivot haluavat kokea mielihyvän tunteen uudelleen. Päihdyttävät aineet varastavat itselleen palkitsemisjärjestelmän, mikä kuuluisi olla arkisten mielihyvälähteiden käytössä. Riippuvuus muuttaa ihmisen psyykettä, koska keskushermoston aineenvaihdunta on muuttunut. (Sinkkonen 2010, 211–212.)

5.2.1 Alkoholi

Alkoholi on nestemäinen, sokeri- ja tärkkelyspitoisista kasveista valmistettava vesiliukoinen, väritön aine, joka imeytyy ruansulatuskanavasta leviten kudoksiin ja aivoihin. Alkoholi vaikuttaa keskushermostoon lamaavasti jopa pieninäkin annoksina. Alkoholin käyttö aiheuttaa fyysisten ja henkisten toimintojen laskua, kuten reaktioajan hidastumista ja arvostelukyvyn laskua. Alkoholin vaikutuksesta kipukynnys kasvaa ja motoriset toiminnot heikkenevät. (Dahl & Hirchkovits 2002, 130.) Alkoholi on eniten käytetty huume ja se aiheuttaa, sekä sosiaalisia ongelmia että terveyshaittoja. Saatavilla olevien alkoholijuomien valikoima on laaja, kaikille yhteinen psykoaktiivinen ainesosa on etyylialkoholi eli etanoli. Juoman alkoholipitoisuus määräytyy sen mukaan, kuinka monta prosenttia alkoholia juomassa on. (Pontevedra 2012, 11.)

Aivojen toiminnan ja rakenteiden kehitys jatkuu pitkälle nuoruuteen. Nuoruuden kehitysjakson aikana päihteiden käytöstä saattaa aiheutua kehityshäiriöitä, joilla on toiminnallisia seurauksia. Runsas humalajuominen on haitallisinta aivoille, mikä voi johtaa aivojen rakenteen muutoksiin. Runsas alkoholinkäyttö nuorella voi heijastua kognitiivisiin toimintoihin, kuten muistiin ja oppimiseen. (Hyytiä 2015, 933.) Alkoholin vaikutus aivoihin vaihtelee nautittujen annosten mukaan. Pieninä

annoksina alkoholilla on piristävä ja rauhoittava vaikutus, mutta suuremmissa annoksissa vaikutukset ovat päinvastaisia. (Pontevedra 2012, 14.)

Tapaturmia voidaan pitää nuorten alkoholin käyttöön liittyvänä suurena haittana kun se yhdistetään pohjoismaisiin humalahakuisiin juomatapoihin, sekä nuorten kokeilevaan alkoholin käyttöön. Alkoholin humalluttava vaikutus näyttää kasvavan iän myötä. Nuorten keskushermoston kyky sietää päihteitä on parempi kuin aikuisilla. Toleranssi kehittyy hitaammin, sekä krapula- ja vieroitusoireet ovat lievempiä. Varhaisnuorelle päihteiden vaaratekijät liittyvät kokemattomuuteen, ja nuoret saattavat tuntea humalan voimakkaampana kuin aikuiset. Varhaisnuorten aineenvaihdunta ei myöskään kestä alkoholia niin hyvin kuin aikuisten. Alkoholi vähentää verensokeria ja siitä voi olla seurauksena tajuttomuus. Verensokerin pieni pitoisuus on tavallisin syy lasten alkoholimyrkytyksen oireisiin. (Marttunen & Kiiänmaa 2003, 103-104.)

Lavikaisen artikkelissa verrataan kahta nuorille tehtyä tutkimusta alkoholin aiheuttamista haitoista. Tutkimuksessa on keskitytty juuri nuorten itse kokemiin haittoihin alkoholinkäytöstä. Nuoret painottivat haittoiksi etenkin fyysisiä vaikutuksia; päänsärkyä, pahoinvointia, oksentelua. Etenkin tyttöjen vastauksissa ”moraalinen krapula” ilmeni useammin. (Lavikainen 2007, 116.)

Toinen esille noussut asia oli rahan kuluminen ja ihmissuhteisiin liittyvät harmit. Pojat mainitsivat alkoholinkäytön haittoiksi riidat ja selkkaukset, tytöt vaatteiden rikkoutumisen. Seksuaalisenriskikäyttäytymisen haittoja ei tunnistettu avokysymysten perusteella, mikä saattaa johtua asian arkaluontoisuudesta. (Lavikainen 2007, 116-117.)

Tutkimuksessa nuoret olivat maininneet myös paljon erilaisia terveyteen vaikuttavia seikkoja ja fyysistä suoritusta huonontavia tekijöitä esim. urheiluharrastuksessa. Ulkonäköön vaikuttavat asiat ja painonnousu tiedostettiin. Pieni joukko nuorista vastasi alkoholin käyttöön liittyvän masentuneisuutta, itsetuhoista käyttäytymistä ja jopa itsemurhayrityksiä. (Lavikainen 2007, 116-117.)

Nuorten alkoholin käytön aloittamiseen liittyy monia syitä, uteliaisuus, halu kuulua tiettyyn ryhmään, kokeilunhalu tai aikuisuuden kokeminen alkoholin käytön kautta. Alkoholin käyttöä lisää se, että sitä pidetään sosiaalisesti hyväksyttävänä, eikä vaarallisena aineena. (Pontevedra 2012, 39.)

5.2.2 Nuuska

Nuuska on tupakkatuote, joka laitetaan huulen alle. Se sisältää riippuvuutta aiheuttavia aineita paljon enemmän kuin tupakka. Nuuskasta on löydetty jopa 2500 kemiallista yhdistettä, joista osa on syöpää aiheuttavia aineita. Nuuskasta saa elimistönsä suuremman määrän nikotiinia, noin 20 kertaa enemmän kuin tupakasta. (Syöpäjärjestöt 2015.)

Nuuska on emäksistä, jotta nikotiini imeytyisi paremmin. Nuuskaan lisätään natrium- ja kalsiumkarbonaatteja, jolloin nikotiini muuttuu ei-ionisoituneeseen muotoon ja imeytyy näin suun limakalvojen läpi verenkiertoon ja aivoihin. Urheilleva nuuskaaja aloittaa usein tupakoinnin aktiiviuransa jälkeen nuuskasta syntyneen nikotiiniriippuvuuden vuoksi. Nuuskan käyttö ei estä tupakointia, päinvastoin, se voi olla nuoren ensimmäinen askel kohti tupakointia ja nikotiiniriippuvuutta. (Vierola 2010, 242-243.)

Nuuskan käytön haitat:

Suun vaurioituminen: limakalvot vaurioituvat ja niiden pinnalle alkaa muodostua kohoumia, jotka ovat vaaleita ja joskus kellanruskeita. Pitkäaikaisen käytön seurauksena limakalvot kovettuvat, tulee ientulehduksia ja hengitys haisee pahalle. Nuuskan käytöstä hampaat kuluvat, värjäytyvät ja suusyövän riski lisääntyy. Nuorilla nuuskaamisen aiheuttamat vahingot voivat olla jopa suuremmat mitä aikuisilla, sillä nuorilla on erityisen herkätkä ikenet. Nuuska lisää erityisesti nuorella iällä suuontelo-, nielu- ja nenäsyövän riskiä. Riski on suurin niillä alueilla missä nuuskaa tavallisesti pidetään. (Syöpäjärjestöt 2015.)

Nikotiini aiheuttaa kunnan huonontumista, koska se vaikuttaa verenkiertoelimistön toimintaan; käsien ja jalkojen verisuonet supistuvat, sydämen lyöntitiheys kasvaa, verisuonet kalkkeutuvat. Osa nuuskasta tulee nieltyä, mikä häiritsee vat-

san toimintaa. Nuuska lisää myös riskiä sairastua diabetekseen. (Syöpäjärjestöt 2015.)

Lain mukaan nuuskan maahantuonti, myynti ja luovuttaminen ovat kiellettyä. Yksityishenkilö voi kuitenkin ulkomailla käydessään voi tuoda omaan käyttöön 30 rasiaa nuuskaa. Tämä tarkoittaa sitä, että nuuskan myyminen, antaminen kaverille tai nuuskan tilaaminen Internetin kautta on kiellettyä. Alle 18-vuotiaiden nuuskan ja tupakkatuotteiden hallussapito on lain mukaan myös kiellettyä. Nuuskan myynti on kiellettyä kaikissa muissa EU-maissa paitsi Ruotsissa. (L13.8.1976/693.)

5.2.3 Tupakka ja sähkösavuke

Tupakkaa valmistetaan Nicotina -kasvilajien lehdistä kuivattamalla, käymisen tuloksena tupakka saa ominaisen arominsa ja ruskean värin. Pelkästään tupakan savussa on 4000 eri yhdistettä ja niistä 50 on syöpää aiheuttavia. (Ehyt Ry 2016.) Suomessa tupakka aiheuttaa n. 5000 kuolemaa vuosittain. Joka kolmas syöpäkuolema ja joka viides sydän- ja verenkiertoelinten sairaus johtuu tupakoinnista. Tupakointi lyhentää keskimäärin elämää noin kahdeksan vuotta. (Patja 2014.)

Kemiallisia yhdisteitä tupakassa on: häkä eli hiilimonoksidi, joka on erittäin myrkyllistä ja imeytyy vereen noin 200 kertaa helpommin kuin happi. Tupakkaterva on tupakan ainesosien kiinteymä, tämä vahingoittaa hengitysteiden puhdistusmekanismia. Nikotiini on terva-aineisiin sitoutunut rasvaliukoinen aine, josta vahva riippuvuus tupakkaan syntyy. (Dahl & Hirschovits 2002, 123–124.) Riippuvuus syntyy tupakoijan keskushermostossa ja aivoissa, jonne nikotiini päätyy verisuonten ja keuhkojen kautta. Tupakanpoltosta syntyy myös psyykkistä ja sosiaalista riippuvuutta fyysisen riippuvuuden lisäksi. (Ehyt Ry 2016.) Nuoren elimistö on erityisen herkkä nikotiinin vaikutuksille, sillä osa nuorista jää koukkuun jo ensimmäisistä savukkeista, sillä nikotiini vaikuttaa nuoriin aivoihin ”palkitsevammin” kuin aikuisiin aivoihin. (Ollila, Broms, Kaprio, Laatikainen & Patja 2010, 1269; Vierola 2010, 22). Monia eri tupakan lisäaineita käytetään mm. maustamaan tupakkaa, kostuttamaan sitä ja tekemään siitä houkuttelevampaa. Lisäaineet tekevät tupakkatuotteiden kokeilun ja käytön helpommaksi niihin totuttamattomil-

le, kuten nuorille, koska käyttö on miellyttävämpää ja näin ollen tupakoija kokemusten jälkeen jatkaa tupakointia ja riippuvuus kehittyy. (THL 2015 a.)

Tupakan sisältämät vaaralliset aineet vaikuttavat haitallisesti ihmisen elimistössä välittömästi polttamisen jälkeen. Nuoruuskaan ei suojele tupakoinnin vaaroilta, sillä nuoreen varastoituu tupakan kemikaaleja, jotka voivat myöhemmin ilmetä erilaisten sairauksien muodossa. Yleisimmät tupakoinnin aiheuttamat sairaudet ovat keuhkohtaumatauti, sydän- ja verisuonitaudit sekä keuhkosityöpä, tupakoinnin ollessa yhteydessä myös muihin syöpiin. Säännöllisellä tupakoinnilla on vaikutuksia myös hormonitoimintaan. Jo ennen sairauksien mahdollista puhkeamista tupakointi näkyy esimerkiksi hampaissa, yleiskunnossa, ihossa, fyysisessä suorituskävyssä ja hapenottokävyssä. Mitä kauemmin polttaa sitä suurempi riski on sairastua. (Ehyt Ry 2016.)

Tupakan savua ulos hengitettäessä altistetaan passiivisia tupakoitsijoita, koska savussa on myös syöväälle altistavia aineita (Patja 2014). Henkilön altistuessa tupakansavulle aiheuttaa se samoja terveyshaittoja hänelle kuin tupakointi. Arvion mukaan 50–300 suomalaista kuolee altistumisen aiheuttamaan sydän- tai verisuonitautiin. (Stumppi 2014.)

Riski-ikä tupakoinnin aloittamiseen on 13–14 vuotta. Harva aloittaa säännöllisen tupakan polton enää täysi-ikäisenä, se aloitetaan yleensä 12–16 vuoden iässä. Tällöin tupakan polton aloittaminen voidaan kokea aikuiseksi valinnaksi ja itsetunnon kohottajaksi. Nuoret eivät vielä ymmärrä tupakan polttamisen riskejä, kuitenkin tupakoinnin aloittamiselle nuorena ei ole yhtä ainoaa selitystä. (Vierola 2010, 18–21.)

Sähköllä toimiva tehdasvalmisteinen sähkösavuke imitoi tupakan käyttötapaa ja siihen saa nikotiinittoman tai nikotiinillisen ampullin sekä eri makuvaihtoehtoja. Sähkösavukkeessa käytetty neste on mahdollista imeä höyrynä kuumentamisen ansiosta. (THL 2015 b.) Sähkösavukkeiden turvallisuutta ja haitattomuutta ei ole pystytty osoittamaan ja höyrystä onkin löytynyt terveydelle haitallisia aineita vaikka niiden pitoisuudet ovat olleet pienempiä kuin tupakassa. Sähkösavukkeen terveysvaikutuksia tutkitaan yhä aktiivisemmin, mutta vielä ei ole tarkkaa tietoa

pitkäaikaiskäytön terveysvaikutuksista. Subjektiivisina haittavaikutuksina käyttäjät ovat kuitenkin maininneet sydämen nopeutuneen pulssin, rintakivun, pää- ja kurkkukivun, huimauksen, nielun ja suun alueen ärsytyksen, keuhkokuumeen ja matalan verenpaineen. (THL 2014.) Terveyskirjaston artikkelissa Tupakka ja sairaudet (Patja 2014) kirjoitetaan, että sähkösavukkeilla on sama vaikutus kuin poltetulla savukkeella ihon väriin ja haavan paranemiseen (Patja 2014).

Välitön riski sähkösavukkeilla nuorille on nikotiiniriippuvuuden synty. Nuorten 2013 tehdyn terveystapatutkimuksen aineistoon perustuvassa artikkelissa havaittiin jopa tavallisia savukkeita kokeilemattomien nuorten kokeilevan nikotiininesettä sisältäviä sähkösavukkeita. Nuorilla suurimmat syyt kokeilla sähkösavuketta on kokeilunhalu ja ystävien antama malli, eikä tupakoinnin lopettaminen. (Kinnunen ym. 2015, 49.)

Vuonna 2014 vain alle prosentti miehistä ja naisista käytti sähkösavukkeita päivittäin, joten voidaan sanoa, että niiden käyttö on harvinaista. 15–24-vuotiaat naiset käyttivät satunnaisesti eniten sähkösavukkeita, heistäkin satunnaisesti käyttäviä oli seitsemän prosenttia. (THL 2015 c.)

5.2.4 Kannabis

Kannabistuotteisiin määritellään hasis, marihuana ja kannabisöljy. Kannabistuotteet saadaan ruohokasvista nimeltään Cannabis sativa. Hasista valmistetaan sen hede- ja emikukinnoista erittyvästä pihkasta, tätä esiintyy yleensä jauheena, tummanruskeina levyinä tai pieninä palasina. Marihuanaa taas kuivatetaan kasvin lehdistä ja varresta, tämä on vihreää, keltaista tai ruskeaa rouhetta. Kannabisöljyä saa öljyutteesta tislamalla. (Dahl & Hirchkovits 2002, 7.) Kannabiksen 420 eri aineesta 40 on kannabioideja. Kannabiksen päihdyttävä ainesosa on rasvaliukoinen THC eli delta-9- tetrahydrokannabinoli. (Andersson 2014, 75.)

Kannabista käytetään yleensä sätkinä, piipussa tai leivoksissa. Kannabiksen kansanterveydellinen osuus on pieni, mutta päihdehuollon palveluja se työllistää paljon. Kannabiksen käyttö voi aiheuttaa psyykkisiä ja kognitiivisia haittoja. Kannabiksessa on runsaasti tajuntaan vaikuttavia ainesosia, polttaessa vaikutus alkaa

sekunneissa ja suun kautta hitaammin ja kestää pidempään. Kannabiksella saattaa olla piristäviä ja lamauttavia vaikutuksia. Cannabis saattaa aiheuttaa käyttäjälleen myös aistiharhoja. Se voi lisätä sosiaalisuutta tai sisäänpäin kääntyvyyttä. Aluksi päihteen käyttäjä voi olla ulospäin suuntautunut, ajatuksen riento on vilkasta ja subjektiivinen ajantaju hämärtyneenä. Cannabisilla on myös ei-toivottuja vaikutuksia, joita esiintyy etenkin aloittelevilla liian suurilla annoksilla käytävillä. Käytön aikana saattaa ilmetä ahdistusta, paranoiaa, paniikkikohtauksia, sekavuustiloja, harhaisuutta ja masentuneisuutta, jotka kuitenkin yleensä menevät ohi päihteen vaikutuksen loppuessa. Niin kuin monen muunkin päihdeaineen kanssa, sietokyky kasvaa säännöllisesti käytettäessä ja johtaa riippuvuuteen. Levottomuus, hermostuneisuus, ärsyntyminen, ruokahalu- ja unihäiriöt ovat kannabiksen vieroitusoireita (Päihdelinkki 2015 b.) Cannabisin pääasiallinen vaikutus onkin keskushermoston toiminnan heikkeneminen, se aiheuttaa assosiaatioiden löyhtymistä. Edellä mainittujen oireiden vuoksi onnettomuusriski etenkin liikenteessä on suuri. Cannabis aiheuttaa myös sydämen tykytystä, silmän valkuaisten punotusta, silmien, nielun ja suun kuivumista, huimausta, yskää ja ruokahalun lisääntymistä. Pitkäaikainen käyttö aiheuttaa jatkuvaa yskää, pitkittynyttä keuhkoputken tulehdusta ja keuhkolaajentumaa. (Hakkarainen, Kaprio, Pirkola, Seppälä, Soikkeli & Suvisaari 2014, 1-3.)

Aivojen altistuminen päihteille nuoruusvuosien aikana saattaa johtaa kehityshäiriöihin, joilla on myös toiminnallisia seurauksia. Nuorena aloitettu kannabiksen käyttö ennustaa muutoksia aivojen harmaassa ja valkeassa aineessa ja aivojen välisten yhteyksien integriteetti heikkenee. Nuorena aloitettu runsas päihdeiden käyttö ja tästä seuraavat muutokset voivat vaikuttaa kognitiiviseen suoriutumiseen ja lisätä päihdeongelmien riskiä myöhemmin. (Hyytiä 2015, 933-939.)

6 TUTKIMUSTULOKSIA NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄY- TÖSTÄ

Tässä osiossa tarkastellaan terveyden ja hyvinvointilaitoksen julkaisemia koulu-terveyskyselyjä vuosilta 2005- 2015. Vähänkyrön kouluterveyskyselyjä ei ole julkaistu vuodelta 2015 sähköisen tiedonkeruujärjestelmän kapasiteettiongelmista johtuen. Vähänkyrön kouluterveyskyselyjen tiedot ovat vuodelta 2013. Seuraava kouluterveyskysely tehdään keväällä 2017. (THL 2015 d.) Nuorten päihteiden käyttöön liittyviä tutkimustuloksia on tarkasteltu tässä työssä myös sosiaali- ja terveysministeriön teettämästä nuorten terveystapatutkimuksesta vuodelta 2015 ja ESPAD- tutkimuksesta vuodelta 2011. Tutkimustuloksien perusteella Vähänkyrön päihdetapahtumaan on otettu huomioon tupakan, sähkösavukkeen, nuuskan, alkoholin ja kannabiksen käytön yleisyys nuorilla.

6.1 Tupakointi ja sähkösavukkeiden käyttö

Vähänkyrön alueen kouluterveyskyselyyn osallistui 95 oppilasta 8.-9.- luokkalaisista vuonna 2013. Tuloksista ilmeni, että 18 % oppilaista polttaa päivittäin. Poikien ja tyttöjen osuus tupakoivista on suurin piirtein sama, yleisesti ottaen tupakoivien osuus oli kuitenkin pienentynyt. Koko Pohjanmaan alueella 9 % tupakoi päivittäin. (THL 2013.) Tulokset osoittavat, että Vähässäkyrössä tupakoivien osuus on suurempi, mitä muualla Pohjanmaalla. Tämän vuoksi tupakointiin liittyvää ennaltaehkäisevää päihdevalistustyötä on syytä järjestää Vähänkyrön kouluilla. Valtakunnallisesti tupakointi on vähentynyt vuodesta 2005. Vuonna 2015 peruskouluikäisistä 10 % pojista ja 8 % tytöistä poltti tupakkaa päivittäin. (THL 2015 e.)

Kahden viime vuoden aikana tietoisuus sähkösavukkeista on noussut kaikissa ikä- ja sukupuoliryhmissä, vain 5 % kaikista 12–18-vuotiaista ei tiennyt mitä sähkösavukkeet ovat. Sähkösavukekokeilut eivät ole juurikaan lisääntyneet, koska 70 % ei ollut koskaan koittanut sähkösavukkeita. (Kinnunen ym. 2015, 31.)

6.2 Nuuskan käyttö

Nuorten nuuskan käyttö on lisääntynyt 2000-luvun puolivälistä. Terveystapatutkimuksessa vuosien 2013–2015 välillä 16- ja 18 -vuotiaiden poikien nuuskan käyttö lisääntyi, mutta 12–14-vuotiailla osuudet olivat laskeneet merkittävästi. Tytöistä nuuskaajia oli edelleen vähän verrattuna poikiin, mutta 18 vuotta täyttäneiden osuus oli lisääntynyt kahden viime vuoden aikana. (Kinnunen, Pere, Lindfors, Ollila & Rimpelä 2015, 25.) Vähänkyrön oppilaista 2 % nuuskasi päivittäin, kun taas koko Pohjanmaan alueella 4 % nuuskasi päivittäin (THL 2013). Vähänkyrön alueella nuuskaaminen ei ole niin suosittua, mutta sen käyttö on lisääntymässä. Nuuskan haittavaikutuksista kertominen nuorille on tärkeää, ettei nuuskan käyttö lisääntyisi. Valtakunnallisesti poikien nuuskan käyttö on lisääntynyt 6 % vuodesta 2005 vuoteen 2015. (THL 2015 e.)

6.3 Alkoholin käyttö

THL:n kouluterveyskyselyssä Pohjanmaan raportissa ilmenee, että alkoholin käyttö ja humalahakuinen juominen Pohjanmaan alueella on vähentynyt vuonna 2013. Humalahakuinen juominen oli pojilla yleisempää kuin tytöillä. Vähänkyrön kouluterveyskyselyyn vastanneista 14 % kertoi olevansa tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa. Koko Pohjanmaan alueella prosenttiosuus oli 13 %. Tytöt vastasivat olevansa useammin kerran kuukaudessa tosi humalassa kuin pojat. (THL 2013.) Valtakunnallisesti vuodesta 2005 vuoteen 2015 humalahakuinen juominen on vähentynyt, sekä tytöillä että pojilla yhteensä 12 % (THL 2015 e).

Sosiaali- ja terveysministeriön teettämässä nuorten terveystapatutkimuksessa on tutkittu nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttöä vuosina 1977–2015. Tutkimus osoittaa humalajuomisen olleen 12-vuotiaiden ikäryhmässä aina harvinaista. 14-vuotiaista pojista 1 % ja tytöistä 2 % ilmoitti vuonna 2015 olleensa vähintään kerran kuukaudessa humalassa. Kuukausittainen humalajuominen on kääntynyt laskuun vuonna 2011 ja poikien kuukausittainen humalajuominen on tällä hetkellä alhaisimmalla koko tutkimushistorian aikana. (Kinnunen ym. 2015, 25.)

6.4 Kannabiksen käyttö

Kannabis on yleisimmin käytetty laiton huume, jonka käyttö yleistyi Suomessa 1990-luvulla. Viime vuosina kannabiksen käyttö on lisääntynyt 15-24-vuotiaiden keskuudessa. Vain alle 30 % tytöistä että pojista piti kannabiskokeiluihin liittyviä riskejä suurina vuonna 2011 tehdyssä ESPAD-tutkimuksessa. (Raitasalo, Huhtanen, Miekkala & Ahlström 2012, 22-23.) Vähänkyrön 8.-9.-luokkalaisista 6 % oli kokeillut laittomia huumeita ainakin kerran. Koko Pohjanmaan alueella osuus tästä on 5 %. (THL 2013.) Valtakunnallisesti nuorten huumeiden käyttö on ollut 8.-9.-luokkalaisilla pojilla yleisempää kuin tytöillä ja kokeilut ovat lisääntyneet 2000- luvun puolesta välistä vuoteen 2015. (THL 2015 e.)

7 TAPAHTUMAN JÄRJESTÄMINEN

Tässä luvussa määritellään projektin käsite ”tapahtuma” ja käydään läpi tapahtuman suunnittelussa ja järjestämisessä huomioitavia asioita. Tässä opinnäytetyössä tapahtumaksi kutsutaan Vähänkyrön 6.-8.-luokkalaisille järjestettävää päihdetapahtumaa ja heidän vanhemmilleen pidettävää vanhempainiltaa.

7.1 Tapahtuman suunnittelu ja järjestäminen

Tapahtumaa suunniteltaessa tulee vastata strategisen ja operatiivisen kolmion kysymyksiin. Strategisen kolmion kysymykset muodostuvat ideasta miksi tapahtuma järjestetään, kenelle tapahtuma järjestetään ja mitä järjestetään. Operatiivisen kolmion kysymykset muodostuvat teemasta miten tapahtuma järjestetään, millainen tapahtuman ohjelma tai sisältö on ja kuka tapahtuman järjestää. Tapahtumaa suunniteltaessa tulee pitää tavoitteet mielessä ja miettiä tarkkaan, mitä tilaajaorganisaatio tapahtumalta haluaa. Tapahtuman suunnittelussa tulee miettiä millainen kohderyhmä on ja miten haluttu viesti saadaan perille. Tavoitteesta ja kohderyhmästä ja halutuista viesteistä riippuvat tapahtuman sisältö ja sen ohjelma. (Vallo & Häyrinen 2003, 120-122.)

Tapahtuman järjestämisessä pitää ottaa huomioon mahdollinen budjetti. Osallistujamäärä määrittää tapahtuman. Osallistujien lukumäärä pitää olla selkeästi tiedossa. Tapahtuman päämäärän, budjetin ja osallistujamäärän ollessa selvillä tulee miettiä aikataulua. Tapahtuman aikataulujen tulee olla sen verran joustavia, että tapahtuma toimii vaikka osallistujia saapuukin odotettua enemmän tai vähemmän. Tapahtuman aikataulut aloitetaan tapahtuman ajankohdasta. Tapahtumaa suunniteltaessa tulee pitää mielessä suunnittelun aloittaminen ajoissa, tapahtumapaikan varmistus ja yhteistyötahojen saatavuus. Aikataulut tulee suunnitella tarkoin mutta joustaviksi, unohtamatta taukoja. Kohderyhmän kiinnostusta voi kysellä ennakkotiedusteluilla, kuten kyselyillä. Tapahtuman konseptin ja toteutuksen tulee vastata organisaation arvoja ja tapahtuman tavoitteita. Osallistujien tulee saada mahdollisimman selkeä kuva tapahtumasta ja sen tarkoituksesta. (Kullas 2015, 1-13.)

7.2 Päihdevalistuksen järjestäminen kouluissa

Suomessa päihdekasvatus on sisällytetty terveystiedon opetukseen. Päihdetietoisuutta ja keskustelua kuuluu myös muiden oppiaineiden yhteyteen. Koulut voivat turvautua päihdekasvatuksessa myös ulkopuolisten kumppaneiden mm. järjestöjen, yritysten tai viranomaisten apuun. Osuus voi vaihdella yksittäisistä oppitunneista tai tapahtumista yhteisiin ja pitkäaikaisiin hankkeisiin. (THL 2015 f.)

Vaikuttaviksi todetuissa päihdekasvatushankkeissa on yhteistä sen vuorovaikutteiset menetelmät; ne antavat oppilaalle tilaisuuden keskustella ja esittää omia mielipiteitään, jolloin kriittisiä käsityksiä voi vapaasti ilmaista. Vuorovaikutteiset menetelmät ovat vaikuttavampia kuin yhdensuuntaiseen viestintään perustuvat. Sosiaalisen vaikuttamisen malliin perustuvat ohjelmat, kuten elämäntaitomalli, ovat muita tehokkaampia. Ohjelman riittävä kesto ja intensiivisyys ovat välttämättömiä ja samojen aiheiden uudelleen käsittely lisää vaikuttavuutta. Merkityksellisyyttä ja uskottavuutta lisää kohderyhmän ottaminen mukaan ohjelman suunnitteluun ja toteutukseen. Viestin uskottavuutta lisää se, että ohjelma kohdistuu laillisiin että laittomiin päihteisiin. (THL 2015 g.)

7.3 Diaesityksen tekeminen

Toimivan diaesityksen tulee olla selkeä ja lyhyt. Esityksen tulee tukea luentoa, mutta se ei saa olla pääosassa. Siinä voi olla myös syventäviä linkkejä. Diaesitys tulee jäsentää hyvin, että se on johdonmukainen. Diaesityksen mukaan voi ottaa väitteitä ja kysymyksiä jättäen tilaa luennoitsijan ja osallistujien väliselle vuorovaikutukselle. Hyvässä esityksessä diaesitys ei ole ainoa havainnollistamiskeino. Yksittäinen dia on luennon kannalta tarpeellinen ja ulkoasultaan tarkoituksenmukainen. Dian tehtävänä voi olla: luennon rungon jäsentäminen, muistiin painamisen auttaminen, vaikean kokonaisuuden hahmottaminen, väitteen todeksi todistaminen ja vaihtelun tuominen. Dioille tulee laittaa ainoastaan välttämättömimmät asiat ja yleensä 1-3 asiakokonaisuutta. Tehosteiden käyttämisestä tulee harkita huomion kiinnittämiseksi; liialliset vaihtelut häiritsevät keskittymistä. (Kupias & Koski 2012, 76-79.)

7.4 Tausta- ja oheismateriaalin käyttäminen

Tausta- ja oheismateriaali sisältää laajempia ja syvempiä näkökulmia siitä, mitä esityksessä on käyty läpi. Sitä voidaan jakaa ennen koulutusta, sen aikana tai koulutuksen jälkeen. Materiaali voi olla artikkeleita, tehtäviä tai kirjallisuutta. Esittäjä voi itse laatia tehtäviä tai niitä voi löytyä verkosta. Hyvänä taustamateriaalina voi toimia myös verkosta löydetyt videoleikkeet. Tausta- ja oheismateriaalia ei välttämättä käsitellä esityksessä vaan ne edellyttävät osallistujilta aktiivisuutta. (Kupias & Koski 2012, 82-83.)

8 PROJEKTIN TOTEUTUS

Tässä osiossa kuvataan projektin vaiheita ja sen toteuttamiseen liittyviä käytännön järjestelyitä.

Projektin ideointi lähti liikkeelle siitä, että Vähänkyrön kouluterveydenhoitajaan otettiin yhteyttä ja kysyttiin opinnäytetyön aiheita yläasteikäisten terveyden edistämiseen liittyen. Terveydenhoitaja kertoi, että Vähänkyrön kouluilla opinnäytetyön tilauksen tarve olisi etenkin ennaltaehkäisevässä päihdetyössä. Tästä syntyi idea toiminnallisena opinnäytetyönä tehtävästä ennaltaehkäisevästä päihdetapah- tumasta ja vanhempainillasta.

Suunnitteluvaiheessa opinnäytetyön tekijät tapasivat ja olivat sähköpostitse yhteydessä yhteistyökumppaneihin ja saivat heiltä neuvoja ja materiaaleja projektiin liittyen. Projektin yhteistyökumppaneina olivat nuorisoasema Klaara, Ehyt ry:n Pohjanmaan toimipiste, ennaltaehkäisevän päihdetyön yksikkö, terveyden edistä- misen yksikkö ja Irti Huumeista ry:n Pohjanmaan koordinaattori sekä Vaasan alu- een hammaslääkäri.

8.1 Vanhempainillan suunnittelu

Vanhempainillan suunnittelussa lähdettiin liikkeelle siitä, mitä tarkoituksia ja ta- voitteita illalle oli. Opinnäytetyön tarkoituksena oli ottaa vanhemmat mukaan ta- pahtumaan, jotta vanhemmat saisivat tietoa tulevasta nuorille järjestettävästä ta- pahtumasta ja antaisivat lapsilleen luvan osallistua siihen. Vanhempainillan tar- koitus oli kertoa tulevasta nuorille suunnatusta tapahtumasta. Tavoitteena oli lisätä vanhempainillan tietoisuutta nuorten päihdekokeilusta ja suhtautumisesta siihen, sekä antaa vanhempainillassa vanhemmille keinoja ottaa päihteet puheeksi nuorten kanssa.

Suunnitelmana oli ennen vanhempainiltaa sopia tapaaminen rehtorin kanssa tilo- jen, aikataulujen ja lupa-asioiden järjestämisessä. Suunnitelmana oli järjestää van- hempainilta ennaltaehkäisevän päihdetyön viikolla, eli 2.11.2015 klo 18:00. Kou- luterveydenhoitajaa ja rehtoria kysyttiin mukaan osallistumaan vanhempainiltaan.

Vanhemmille suunniteltiin tiedote (liite 2), jossa esiteltiin opinnäytetyöntekijät, aihe ja kutsuttiin vanhemmat osallistumaan vanhempainiltaan. Mikäli lapsi ei saanut osallistua päihdetapahtumaan, vanhempaa pyydettiin vastaamaan viestiin. Oppilailla, jotka eivät olisi saaneet osallistua, olisi ollut normaali koulupäivä.

Vanhempainilta suunniteltiin pidettäväksi tarkoitusten ja tavoitteiden pohjalta. Opinnäytetyön tekijät tekivät Powerpoint-esityksen, jossa käytettiin yhteistyökumppaneilta saatuja artikkeleita. Powerpoint-esityksessä käytettiin hyväksi linkkejä ja videoita ennaltaehkäisevään päihdetyöhön liittyen. Opinnäytetyön tekijät valmistelivat esityksen koskien päihteitä ja nuorten päihdekäyttäytymistä. Käsiteltävät päihteet olivat nuuska, tupakka, sähkösavuke, alkoholi ja kannabis.

Vanhempainillan resursseihin tarvittiin auditorio, missä vanhempainilta järjestettiin. Resurssien tarpeeseen suunniteltiin tietokone, jossa on Powerpoint-ohjelma ja nettiyhteys esityksen näyttämistä varten. Tilasta täytyi löytyä myös kangas, johon esityksen pystyi heijastamaan. Esitteitä hankittiin Ehyt ry:ltä koskien sähkösavukkeita ja nuuskaa sekä alkoholia, tupakkaa ja kannabista. Irti huumeista ry:ltä saatiin jaettavaksi julkaisuja aikaisemmilta vuosilta. Nuorisoasema Klooralta saatiin esitteitä koskien heidän toimintaansa.

Käytännön järjestelyihin kuului lupien saaminen vanhemmilta lasten osallistumista varten. Vanhemmille lähetettiin koulussa käytettävän Wilma-ohjelman kautta kysely, johon he vastasivat jos huollettava ei olisi saanut osallistua päihdetapahtumaan (liite 2).

8.2 Vanhempainillan toteutuminen

Vanhempainilta pidettiin alkuperäisen suunnitelman mukaisesti 2.11.2015 klo 18:00. Kouluterveydenhoitaja, sekä rehtori osallistuivat suunnitellusti vanhempainiltaan. Vanhempia osallistui vanhempainiltaan 15. Vanhempainillan alussa opinnäytetyön tekijät esittelivät itsensä ja aiheen. Vanhemmille kerrottiin nuorille pidettävästä tapahtumasta suunnitelman mukaisesti Powerpoint-esitystä hyödyntäen. Esitteitä jaettiin yhteistyötahoilta ja vanhemmat saivat ottaa lähtiessään mukaan esitteitä, mitkä tunsivat tarpeelliseksi. Esityksessä kerrottiin kouluterveys-

kyselyjen tuloksista ja käytiin keskusteluita siitä, kuinka nuorten kanssa voisi keskustella päihteistä ja kannustaa heitä kieltäytymään niistä. Kouluterveydenhoitaja osallistui myös keskusteluun ja esitti omia näkemyksiään asiasta. Vanhempainillassa käytiin läpi päihteiden käytön ennaltaehkäisykeinoja ja erilaisia tilanteita mm. mitä tehdä jos lapsi tulee päihteiden vaikutuksenalaisena kotiin. Vanhempainillassa näytettiin videoita aiheeseen liittyen ja käytiin läpi nuorten kysymiä ennakkokysymyksiä.

8.3 Vanhempainillan arviointi

Vanhempainilta onnistui suunnitelmien mukaisesti. Vanhempia olisi toivottu osallistuvan enemmän, koska kutsut lähetettiin kaikkien Savilahden 6.-8.-luokkalaisten vanhemmille. Rehtori ja kouluterveydenhoitaja kertoivat, että Vähänsäkyrössä vanhempien aktiivointi vanhempainiltoihin on ennenkin ollut haastavaa. Saapuneiden vanhempien kanssa syntyi paljon keskustelua nuorten päihteidenkäytöstä. Vanhemmat keskustelivat aktiivisesti ja saivat lisätietoa päihteistä, etenkin nuuskasta, sähkösavukkeesta ja kannabiksesta. Tapahtuman aikana vanhemmat keskustelivat siitä, kuinka ottaa päihteet puheeksi nuoren kanssa ja kuinka keskustella siitä heidän kanssaan rakentavasti. Vanhemmat kertoivat kokevansa ennaltaehkäisevät tapahtumat tärkeäksi ja olisivat toivoneet, että vanhempia olisi osallistunut enemmän. Tapahtuman päätteeksi vanhemmat ottivat itseään kiinnostavia esitteitä mukaansa.

8.4 Ennaltaehkäisevän päihdetapahtuman suunnittelu

Ennaltaehkäisevän päihdetapahtuman suunnittelussa lähdettiin liikkeelle miettimällä tapahtuman tarkoitusta ja sen tavoitteita ikäryhmälle soveltuvaksi. Tarkoituksena oli järjestää ennaltaehkäisevä päihdetapahtuma Vähänkyrön 6.-8.-luokkalaisille. Yhteensä oppilaita oli 158. Alussa tapahtuma suunniteltiin pidettäväksi päihderatana, mutta resurssien puutteen vuoksi tapahtuma päätettiin pitää esityksen muodossa ja kutsua paikalle henkilöitä, jotka toimivat ennaltaehkäisevän päihdetyön piirissä. Suunnitelman alussa tapahtumaan ajateltiin pyytää Pohjanmaan poliisilaitokselta poliisia puhumaan alaikäisten päihteidenkäytöstä ja sii-

hen liittyvistä laillisista seikoista. Aikatauluja ei kuitenkaan saatu sovitettua tämän mahdollistamiseksi.

Suunnitelman edetessä päädyttiin kysymään nuorisoasema Klaaran työntekijöitä mukaan tapahtumaan ja kertomaan heidän toiminnastaan. Suunnitteluvaiheessa tavattiin ja oltiin sähköpostitse yhteydessä edellä mainittuihin yhteistyötahoihin, joiden kautta saatiin paljon neuvoja ja materiaalia tulevaa työtä varten. Tapahtuma oli tarkoitus järjestää ehkäisevän päihdetyön viikolla tiistaina 3.11.2015 klo. 10.30. Opinnäytetyöntekijöiden ja nuorisoasema Klaaran aikataulut eivät sopineet yhteen, joten tapahtuma siirrettiin pidettäväksi 23.11.2015.

Tarvittavat koulun tilat käytiin läpi koulun rehtorin kanssa. Käytännön järjestelyistä, kuten aikataulusta (liite 1) sovittiin rehtorin kanssa ja hän lupasi järjestää laitteet valmiiksi ennen tapahtuman alkua.

Suunnitelmassa oli, että Vähänkyrön Merikaarron ja Tervajoen 6.-8.- luokkalaiset osallistuisivat myös tapahtumaan. Opinnäytetyöntekijät olivat yhteydessä koulujen rehtoreihin ja opettajiin työsuunnitelman valmistelemisen aikana.

Ennaltaehkäisevän tapahtuman suunnitteluvaiheessa päädyttiin pitämään tapahtuma Powerpoint-ohjelmaa hyödyntäen. Tapahtuma suunniteltiin ikäluokalle soveltuvaksi ja pyrittiin ottamaan huomioon oppilaiden eri kehitysvaiheet. Powerpoint – esitys lähetettiin ennen tapahtumaa terveydenhoitajalle, joka hyväksyi esityksen. Aiheeseen liittyvää viitekehystä varten haettiin ja kerättiin tietoa eri päihteistä ja ennaltaehkäisevästä päihdetyöstä. Tietoa löytyi erilaisilta luotettavilta nettisivuilta kuten THL, STM, MLL, Ehyt ry, Työkalupakki, Päihdelinkki, Rökikroppa, Suomen ASH. Artikkeleita etsittiin eri tietokannoista (Julkari, Cinahl, Pubmed) hakusanoilla: ennaltaehkäisevä päihdetyö, päihteet, alkoholi, tupakka, kannabis, nuoret, alcohol, substance use, adolescents.

Opinnäytetyöntekijät olivat tiiviisti yhteydessä eri tahoihin, jotka on mainittu aikaisemmin projektin toteutuksessa. Irti Huumeista ry:n kautta saatiin julisteita, plakaatteja ja lehtien julkaisuja aikaisemmilta vuosilta. Ehyt ry:ltä saatiin esitteitä,

jotka kertoivat kannabiksesta, tupakasta, alkoholista, sähkötupakasta ja tupakasta. Nuorisoasema Klooralta saatiin esitteitä koskien heidän toimintaansa.

Ennaltaehkäisevän päihdetapahtuman järjestämistä varten suunniteltiin tarvittavat resurssit. Esityspaikan valinnassa tuli ottaa huomioon, että tila on mahdollisimman suuri, johon kaikki mahtuisivat. Esityspaikaksi valikoitui liikuntasali. Suunnitelmassa oli käyttää mikrofoneja äänen kuuluvuuden varmistamiseksi. Resurssien tarpeeseen suunniteltiin vanhempainillan tavoin tietokone, jossa on Powerpoint-ohjelma ja nettiyhteys esityksen näyttämistä varten. Tilasta täytyi löytyä myös kangas, johon esityksen pystyi heijastamaan.

Työsuunnitelmassa suunniteltiin oppilaiden osallistamista TOTTA/TARUALappujen avulla. Esityksen lopuksi suunniteltiin oppilaille vapaaehtoinen kirjoitus-tehtävä: ”Minä nyt ja viiden vuoden päästä”, jossa oppilaiden oli tarkoitus kirjoittaa itsestään, tulevaisuuden haaveistaan ja siitä, missä näkevät itsensä viiden vuoden kuluttua. Idea lähti siitä, että toinen opinnäytetyön tekijöistä oli tehnyt aikaisemmissa lähihoitajatutkinnon mielenterveys- ja päihdetyön opinnoissaan vastaavanlaisen tehtävän. Ajatuksena oli, että kyseinen tehtävä herättäisi nuorissa ajatuksia miettimään tulevaisuuttaan ja miten esimerkiksi mahdollinen päihteiden käyttö vaikuttaisi siihen.

Suunnitelmassa tuli ottaa huomioon henkilöresurssien ja valvonnan tarve esityksen aikana. Tämä otettiin huomioon pyytämällä luokanvalvojia valvomaan oppilaitaan esityksen aikana. Tapahtumaa varten suunniteltiin opettajille annettavaksi aikataulu, jonka mukaan tapahtuma pidettiin (liite 1).

Ennen tapahtumaa opinnäytetyön tekijät kävivät keskustelemassa Nuorisoasema Klooran kanssa aikatauluista, tapahtuman kulusta, sekä heidän osuudestaan tapahtumassa.

Opinnäytetyön tekijät suunnittelivat ennakkokyselylomakkeet (liite 3) oppilaiden täytettäväksi ennen tapahtumaa. Ennakkokyselylomake suunniteltiin sen takia, että opinnäytetyön tekijät saisivat tietoa kohderyhmän odotuksista tapahtumaa koskien. Samalla haluttiin selvittää, mitä oppilaat haluavat tietää tapahtumassa

käsiteltävistä päihteistä. Opettajat jakoivat kyselylomakkeet oppilaille kuukautta ennen tapahtuman pitämistä.

Opinnäytetyön tekijät suunnittelivat instagram-kuvakilpailun ennen tapahtumaa. Ennakkokyselyiden yhteyteen laadittiin kilpailuilmoitus (liite 3). Palkinnoksi sovittiin elokuvaliput koulun kustantamana. Kilpailun tarkoituksena oli ottaa kuva instagram-sovellukseen hashtag:lla päihteetönvähis. Kuvan tuli koskea jotain vaihtoehtoista tekemistä esimerkiksi. urheiluharrastusta. Kuvia oli tarkoitus esittää tapahtuman yhteydessä ja julkaista voittaja.

Opinnäytetyön tekijät suunnittelivat tapahtuman päätteeksi oppilaille jaettavan palautelomakkeen (liite 4). Palautelomake suunniteltiin, jotta tekijät saisivat tärkeää tietoa siitä, kuinka oppilaat kokivat tapahtuman, mitä hyvää siinä oli, mitä uutta oppilaat oppivat ja mitä hyötyä siitä heille oli. Lomakkeessa kysyttiin myös parannusehdotuksia tapahtumaan liittyen.

Opinnäytetyön budjetti suunniteltiin pieneksi. Suunnitelmassa opinnäytetyön tekijöiden rahaa kului Vaasasta Vähäänkyröön kulkemiseen autolla.

8.4.1 Ennakkokyselylomakkeiden vastausten analysointi

Tässä osiossa esittelemme poimintoja oppilaiden ennakkokysymyksistä. Ennakkokyselylomakkeessa (liite 3) oli avoimia kysymyksiä ja niihin sai vastata nimettömästi. Oppilaat saivat kertoa toiveita ja odotuksia päivään liittyen, sekä esittää kysymyksiä tapahtumassa käsiteltäviä päihteitä koskien. Ennakkokyselylomakkeiden vastaukset analysoitiin sisällön analyysiä käyttäen. Sisällön analyysiä käytettäessä pyritään saamaan aineisto mahdollisimman tiiviiseen muotoon säilyttämällä kuitenkin vastausten oleellinen tieto ja sanoma. Aineisto kootaan johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi osiin pilkkomisen ja käsitteellistämisen jälkeen. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 108.) Analysoinnin jälkeen aineisto hävitettiin asiaan kuuluvalla tavalla.

Lomakkeita jaettiin 158 oppilaille. Jaetuista lomakkeista palautui 122, joista täysin tyhjiä oli 39. Vastausprosentti oli 68,03. Päihteisiin liittyvät ennakkokysymys-

ten vastaukset luokiteltiin seuraavanlaisesti: saatavuus, ominaisuudet (haju, maku, ulkonäkö), terveysvaikutukset, hinta, käyttö, esiintyvyys, laillisuus.

Oppilaiden toiveita ja odotuksia päivään liittyen

Toiveita tapahtumaa koskien tuli suhteellisen paljon, osa niistä kuitenkin koski mm. karkkien jakamista. Palautteista huomaa myös, että osalle oppilaista tärkeää oli vain, ettei tarvitse olla tunnilla. Osa oppilaista toivoi, että tapahtumassa olisi paljon keskustelua ja kilpaluja. Monet olivat kiinnostuneet kuulemaan päihteistä ja toivoivatkin lisää tietoa niistä, kuitenkin jossain kiinnostavassa muodossa. Monet toivoivat myös, että kerrottaisiin päihteiden käytön seurauksista ja omista tai muiden ihmisten kokemuksista.

Tupakka

Oppilaista 31 eli 38 % oli esittänyt kysymyksen koskien tupakkaa, eniten kysymykset olivat koskeneet terveyttä. Kysymyksistä 26 eli 84 % liittyi terveyteen ja kuinka tupakan poltto vaikuttaa siihen. Oppilaista viisi eli 16 % esitti kysymyksen koskien tupakan ominaisuuksia. Tupakan hinta kiinnosti myös nuoria.

”Onko tupakka vaarallisempaa kuin alkoholi”

”Paljonko röökiäski maksaa”

”Miten se vaikuttaa ihmisen ulkonäköön”

Nuuska

Oppilaista 28 eli 33 % halusi tietää enemmän nuuskasta. Näistä kysymyksistä 19 eli 68 % koski nuuskan terveysvaikutuksia. Ominaisuuksista kysymyksiä tuli 4 eli 14 %. Nuuskan saatavuudesta ja laillisuudesta oltiin myös kiinnostuneita.

”Onko nuuska vaarallista keuhkoille”

”Mitä haittoja on kun nuuska poraa huulta”

Sähkötupakka

Vastaajista 13 eli 16 % haluaisi tietää enemmän sähkötupakasta. Viisi heistä eli 38 % halusi tietää sen terveysvaikutuksista.

”Onko sähkötupakka vaarallista”

”Miksi sähkötupakkaa suositellaan nuorille enemmän kuin tavallista”

Alkoholi

Oppilaista 40 eli 48 % kysyivät alkoholista. Heistä 26 eli 65 % halusivat tietää sen terveysvaikutuksista. Lisäksi oli esitetty 4 kysymystä eli 10 % alkoholin esiintyvyydestä. Ominaisuuksista kysyttiin 6 kysymystä eli 15 %.

”Voiko alkoholista tulla hyvä olo”

”Miksi alkoholista tulee krapula”

”Kuinka monta kuppia pitää juoda viinaa, että sammuu” ”se ehkä vaihtelee, mutta suurin piirtein”

”Ymmärrän kyllä, että alkoholia nautitaan lomalla ja viikonloppuisin, esim: lasillinen viiniä, mutta miksi jotkut juovat niin paljon että ovat humalassa

Kannabis

Kannabiksesta kysymyksiä oli yhteensä 52 eli 63 %. Terveysvaikutuksiin liittyviä kysymyksiä oli 16 eli 31 %. Kannabiksen käyttöön liittyviä kysymyksiä oli 10 eli 20 % ja sen laillisuudesta ja saatavuudesta oli yhteensä 14 kysymystä eli 27 %. Kannabiksen ominaisuuksista kysymyksiä oli 9 eli 17 %.

”Onko kannabis yhtä vaarallista kuin muut päihteet”

”Onko kannabis jossain maissa sallittua”

”Minkä näköinen kannabis on”

”Miksi kannabis on laitonta”

”Voiko kannabiksen käyttöön kuolla”

8.5 Ennaltaehkäisevän päihdetapahtuman toteutuminen

Kenenkään oppilaan vanhemmalta ei tullut kieltävää vastausta lapsensa osallistumisesta tapahtumaan.

Merikaarron ja Tervajoen koulut ilmoittivat, etteivät osallistu päihdetapahtumaan, koska heille oli tulossa oma kyseiseen aiheeseen liittyvä tapahtuma.

Tapahtuma pidettiin liikuntasalissa, jonne oli tuotu tietokone Powerpoint-esityksen näyttämistä varten. Suunnitelmassa oli saada esittäjille mikrofonit, mutta niitä ei pystytty järjestämään. Oppilaat istuivat lattialla esityksen ajan. Oppilaiden valvomisesta tapahtuman aikana vastasivat suunnitelman mukaisesti luokanvalvojat.

Ennen tapahtuman alkua oppilaille kerrottiin, että osallistuminen on vapaaehtoista ja poistua voi milloin tahansa takaisin oppitunnille.

Ensimmäisen ryhmän 74 oppilasta aloitti tapahtumapäivän klo.09:30 liikuntasalissa. Tapahtuma kesti ensimmäisellä ryhmällä yhden tunnin ja 10 minuuttia. Tapahtuman aikana tuli palohälytys, jonka vuoksi esitys kesti odotettua pitempään. Nuorisosaama Klaaran työntekijä saapui klo.11:30 pitämään oman luentonsa toiminnastaan molemmille ryhmille eli 158 oppilaalle yhtäaikaaisesti. Tämän jälkeen pidettiin vartin tauko ja toinen esitys aloitettiin klo.12:15, johon osallistui 84 oppilasta.

Tapahtuman alussa opinnäytetyön tekijät esittelivät itsensä ja käsiteltävät päihhteet. Jokaisesta aiheesta esitettiin lyhyt Powerpoint-esitys, missä kerrottiin faktatietoa päihhteistä. Oppilaille jaettiin TOTTA/TARUA-laput, joiden avulla he vastasivat esitettyihin väittämiin päihhteistä. Aiheiden lopussa käytiin läpi oppilailta aikaisemmin esille tulleita kysymyksiä ja annettiin mahdollisuus tehdä lisäkysymyksiä myös tapahtuman aikana. Esityksessä käytettiin hyväksi Ehyt Ry:n nettisivuja, joista näytettiin aiheeseen liittyviä videoita. Röökkikroppa.fi -sivustolta havainnollistettiin tupakoinnin vaikutuksia ulkonäköön ja kehoon. Esityksen lopuksi oppi-

laille annettiin vapaaehtoinen tehtävä kirjoittaa ”Minä nyt ja viiden vuoden päästä”- kirjoitelma esityksen loputtua. Instagram-kuvakilpailuun ei tullut osallistumisia.

Tapahtuman jälkeen opettajat jakoivat oppilaille palautekyselylomakkeet, jotka toimitettiin opinnäytetyön tekijöille postitse suljetussa kirjekuoressa.

8.5.1 Tapahtuman palautteiden analysointi ja tulokset

Palautekysely (liite 4) toteutettiin avoimin kysymyksin, joiden tarkoituksena oli mitata opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamista. Oppilaat vastasivat palautteeseen nimettömänä päihdetapahtuman jälkeen ja opettajat keräsivät vastaukset oppilailta. Vastaukset analysoitiin käyttämällä sisällön analyysiä. Analyysin jälkeen lomakkeet hävitettiin asiaan kuuluvalla tavalla.

Palautelomakkeita jaettiin 158 suunnitellun osallistujamäärän mukaisesti. Palautteiden analysoinnissa käytettäviä lomakkeita oli yhteensä 104, joten vastausprosentti oli 65,82. Tyhjiä lomakkeita palautui 18. Palautuneista lomakkeista 36 oli sellaisia lomakkeita, joiden täyttämiseen ei ollut panostettu.

Tapahtuman herättämät tunteet ja ajatukset

Tapahtuman herättämät tunteet ja ajatukset luokiteltiin tapahtuman ennaltaehkäisevyyden ja opettavaisuuden mukaan. Ensimmäiseen kysymykseen vastasi 34 % eli 35 oppilasta. Vastanneista 71 % eli 25 oppilasta kertoi palautteessaan, että tapahtuma herätti ajatuksia siitä, ettei aio käyttää päihteitä tulevaisuudessa. Vastaaajista 14 % eli 5 oppilasta olivat kuvailleet tapahtumaa opettavaiseksi ja oppineet päihteidenkäytön vaarallisuudesta. Ensimmäiseen kohtaan vastanneista 5 eli 14 % oli vastannut, ettei tapahtuma herättänyt minkäänlaisia ajatuksia. Tapahtumassa heränneitä tunteita kuvailtiin mm. seuraavilla tavoilla:

”Vihaa päihteitä kohtaan.” ”En ikinä aio vetää nuuskaa.” ”En ikinä aio aloittaa tupakointia, huumeiden käyttöä, tai juomista.” ”Ei kannata aloittaa tupakointia.”

Parasta tapahtumassa

Tähän kohtaan vastasi 52 oppilasta eli 50 %. Tämä kohta luokiteltiin tiedon saannin, osallisuuden ja tunnilta poissaolon mukaan. Vastanneista 31 % eli 16 oppilasta kertoi tapahtumassa olleen parasta se, että sai tietoa päihteistä. Palautteista 31 % eli 16 oppilasta oli maininnut tapahtumassa parhaaksi nuorten osallistamisen mm. TOTTA/TARUA-lappujen ja keskusteluiden avulla. Palautteessa 12 oppilasta eli 23 % oli maininnut parhaaksi asiaksi sen, että sai olla pois tunneilta.

”Kuulla mitä seurauksia päihteiden käyttö aiheuttaa.” ”Kannabiksesta puhuminen” ”Se kun keskustelu oli niin laaja.” ”Se kun kerrottiin mitä sivuvaikutuksia niistä tapahtuu.” ”Muiden oppilaiden mielipiteet.” ”Kun sai itsekkin osallistua.” ”Totta ja tarua lappu juttu.” ”Kun meille näytettiin mitä tupakka tekee kropalle.” ”Se kun sai olla pois tunneilta” ”Ehkä joku lopetti polttamisen?”

Tapahtuman aikana opitut asiat

Kolmanteen kohtaan vastasi 59 oppilasta eli 56 %. Tämä kohta luokiteltiin oppimisen mukaan. Vastanneista yhteensä 50 eli 85 % mainitsi oppineensa uusia asioita päihteistä. Tupakasta, kannabiksesta ja nuuskasta 26 oppilasta eli 52 % mainitsi oppineensa uutta. Sähkötupakasta ja alkoholista oli mainintoja vähemmän, mutta yleisesti päihteiden haitoista, vaarallisuudesta ja laittomuudesta kertoi oppineensa 24 oppilasta eli 48 %. Vastaajista 9 eli 15 % koki, ettei saanut mitään uutta tietoa tapahtuman aikana.

”Se että päihteet ovat vaarallisempia, kuin niistä kuvittelee” ”Opin että päihteiden käyttö voi olla hyvin vaarallista.” ”Ei mitään, tiesin jo kaiken” ”Kaiken mitä opetettiin, koska se oli uutta.” ”Opin lisää nuuskan vaikutuksesta.” ”Se että päihteet ovat tosi vaarallisia ja epäterveellisiä, eikä kenenkään pidä mennä kokeilemaan mitään päihteitä.” ”Että nuuskassa on paljon nikotiinia.” ”Opin nuuskasta enemmän mitä tiesin, sekä muista päihteistä.” ”Huumeet ovat tosi vaarallisia.”

Tapahtumasta saatu hyöty

Neljänteen avoimeen kysymykseen vastasi 56 oppilasta eli 54 %. Tämä kohta luokiteltiin uuden oppimiseen ja päihteiden käytön ennaltaehkäisyyn. Vastaajista 15 eli 27 % oli vastannut, että uuden oppiminen oli tapahtumassa hyödyllisintä. Oppilaista 21 eli 38 % vastasi, ettei aio koskaan käyttää päihteitä. Oppilaista 5 eli 9 % kertoi, ettei aio aloittaa polttamista. Neljä oppilasta eli 7 % koki, ettei tapahtumasta ollut heille hyötyä.

”Päätin että en käytä päihteitä ikinä.” ”En aloita polttamista.” ”Oli hyvä tapahtuma, ainaski oppi jotain.” ”Kerrottiin paljon siitä kuinka päihteet ovat vaarallisia.” ”Tiedän enemmän päihteistä ja tiedän mitä kannattaa vastata kun tarjotaan.” ”Olen vielä enemmän varma etten aio käyttää päihteitä.”

Tapahtumaan liittyvät parannusehdotukset

Parannusehdotuksia tapahtumaan antoi 26 oppilasta eli 25 %. Ajallisesti tapahtumasta toivottiin sekä lyhyempää, että pidempää. Neljä oppilasta olisi kaivannut tuolilla istumista. Viisi oppilasta toivoi mikrofonien käyttöä. Lisää rekvisiittaa/ohjelmaa toivoi viisi oppilasta. Muutama vastaajista oli toivonut, että tapahtuma olisi ollut hauskeampi ja siinä olisi kerrottu tositapahtumia ja omia kokemuksia päihteiden käytöstä. Tähän kohtaan oli annettu myös positiivista palautetta.

”Istuttais muualla ku lattialla.” ”Mikrofoni.” ”Lyhyempi.” ”Hauskempi.” ”Odotin että olisi kerrottu omista kokemuksista yläasteen päihteiden käytöstä.” ”Enemmän rekvisiittaa.” ”Saisi kestää kauemmin.”

8.6 Ennaltaehkäisevän päihdetapahtuman arviointi

Yhteistyö opinnäytetyön tekijöiden ja koulun välillä toimi moitteettomasti ja ennaltaehkäisevä päihdetapahtuma toteutui suunnitelman mukaisesti.

Ennen tapahtumaa oppilailta tuli paljon ennakkokysymyksiä. Positiivista terveydenhoitajalta palautetta saatiin siitä, että oppilaiden laatimat ennakkokysymykset otettiin huomioon esityksessä.

Esityspäivän aamuna ilmeni ongelmia koulun tietokoneen ja internetyhteyden kanssa, joka saatiin hoidettua jakamalla netti omasta puhelimesta. Ensimmäiselle ryhmälle pidettävän esityksen aikana tapahtunut palohälytys ei häirinnyt aikataulua, sillä esitysten välille oli varattu tarpeeksi aikaa. Muutoin päivä eteni suunnitellun aikataulun mukaisesti.

Suuresta ryhmäkoosta huolimatta Klaaran työntekijä onnistui tuomaan hyvin esille oman asiansa ja ryhmä pysyi kasassa. Oppilaat esittivät hänelle kysymyksiä ja olivat kiinnostuneita aiheesta.

Palautteiden perusteella tapahtumalla oli ennaltaehkäisevä vaikutus nuorten päihdeiden käyttöön. Päihdetapahtumien järjestäminen on aiheellista, sillä palautteiden mukaan monet hyötyivät tapahtuman järjestämisestä oppimalla uutta tietoa päihdeistä. Tapahtumassa parasta nuorten mielestä oli se, että he saivat itsekkin osallistua. Tämä tukee sitä, että osallistaminen on toimiva menetelmä ennaltaehkäisevässä päihdetyössä.

Palautteen perusteella olisi toivottu esittäjille mikrofoneja. Mikrofonia ei kuitenkaan siinä tilanteessa ollut mahdollisuutta käyttää. Oppilaat toivoivat myös, että olisivat saaneet istua tuoleilla. Tämä oli kuitenkin hankala toteuttaa suuren ryhmäkoon ja tilan käytön vuoksi.

Oppilaat olivat tapahtuman aikana aktiivisia ja kyselivät paljon, joka osoittaa heidän kiinnostustaan aiheita kohtaan. TOTTA/TARUA-laput innostivat oppilaita osallistumaan vielä enemmän ja kuuntelemaan esitystä. Monilla oli selvästi jo tietoa päihdeistä oppilaiden vastauksista ja heidän esittämistään kysymyksistä päätellen. Palautteen pohjalta tapahtuman pitäminen ennaltaehkäisi ainakin joidenkin nuorten päihdekokeiluja ja monet varmistuivat entisestään siitä, etteivät ikinä aloita päihdeiden käyttöä. Palautteiden perusteella oppilaat ymmärsivät päihdeiden käytöstä aiheutuvat vaarat ja saivat uutta tietoa siitä, mitä voi tapahtua mikäli käyttää päihdeitä alaikäisenä.

Instagram-kilpailuun ei tullut osallistumisia, koska aihe saattaa olla joidenkin mielestä arkaluontoinen ja kuvien julkaiseminen sovelluksessa on julkista. Paremmal-

la kilpailun markkinoinnilla ja arvokkaammalla palkinnolla olisi saatu mahdollisesti houkutelua nuoria osallistumaan kilpailuun.

Toiminnallisen opinnäytetyön budjetti pysyi suunnitelman mukaisena.

9 POHDINTA

Tässä luvussa käsitellään vanhempainillan ja päihdetapahtuman tarkoituksen ja tavoitteiden toteutumista. Arvioidaan yleisesti opinnäytetyöprosessia ja käydään läpi työhön liittyviä eettisiä kysymyksiä, joita on pitänyt ottaa huomioon työn suunnittelussa ja tapahtuman järjestämisessä.

9.1 Projektin tarkoituksen ja tavoitteiden toteutuminen

Projektin tarkoituksena oli järjestää ennaltaehkäisevä päihdetapahtuma Vähänkyrön varhaisnuorille Savilahden Yhtenäiskoululla, sekä vanhempainilta heidän vanhemmilleen.

Opinnäytetyön tarkoitukset täyttyivät. Vanhempainilta sekä ennaltaehkäisevä päihdetapahtuma Vähänkyrön varhaisnuorille järjestettiin onnistuneesti.

Vanhempainillan tavoitteena oli kertoa päihdetapahtumasta ja sen kulusta, sekä lisätä vanhempien tietoisuutta nuorten päihdekokeilusta ja suhtautumisesta siihen. Tavoitteena oli kannustaa vanhempia keskustelemaan nuorten kanssa päihteistä ja antaa vanhempainillassa vanhemmille keinoja ottaa päihteet puheeksi nuorten kanssa.

Vanhempainillan tavoitteet täyttyivät. Osallistujamäärä oli pieni, mutta aiheesta syntyneiden keskustelujen kannalta sopiva. Vanhempainillassa syntyi rakentavaa keskustelua ja vanhemmat osallistuivat aktiivisesti. Vanhemmat olivat sitä mieltä, että päihdetapahtuman järjestäminen on hyvä idea ja että nuoret tarvitsevat valitusta aiheesta. Osa vanhemmista oli harmissaan siitä, että osallistuneiden vanhempien määrä oli pieni, sillä useammat olisivat varmasti hyötäneet tapahtumasta. Vanhemmat saivat enemmän tietoa käsiteltävistä päihteistä ja niiden käytöstä Vähänkyrön alueella. Vanhempainillassa pohdittiin kuinka keskustella nuorten kanssa päihteistä ja vanhemmat kokivat sen tarpeelliseksi, mutta haastavaksi.

Päihdetapahtuman tavoitteena oli vähentää ja ennaltaehkäistä Vähänkyrön varhaisnuorten päihdekokeiluja ja päihteiden käytöstä seuraavia ongelmia, sekä lisätä

varhaisnuorten tietoisuutta alkoholin, tupakan, nuuskan ja kannabiksen käytön aiheuttamista haittavaikutuksista.

Pitkäaikaisten tavoitteiden toteutumista päihdetapahtumaa koskien on vaikea arvioida, mutta palautteesta päätellen nuoret ovat miettineet ja keskustelleet päihteiden käytöstä ja se on herättänyt heissä ajatuksia. 35 oppilaasta 71 % koki tapahtuman herättäneen ajatuksia, ettei aio koskaan edes aloittaa päihteiden käyttöä. Seuraava kouluterveyskysely tehdään vuonna 2017, jolloin osallistuneista 6.-7.-luokkalaiset ovat kohderyhmää. Toisena tavoitteena opinnäytetyössä oli lisätä varhaisnuorten tietoisuutta alkoholin, tupakan, nuuskan ja kannabiksen käytön aiheuttamista haittavaikutuksista. 50 oppilasta kertoi oppineensa uutta tapahtuman aikana ja näistä 52 % mainitsivat oppineensa tupakasta, kannabiksesta ja nuuskasta. Loput kertoivat oppineensa yleisesti päihteistä ja niiden vaaroista. Tavoitteessa onnistuttiin hyvin, sillä palautteen perusteella nuoret saivat uutta tietoa päihteistä ja niiden haittavaikutuksista. 52 oppilaasta 31 % olikin sitä mieltä, että parasta tapahtumassa oli tiedon saanti. Toiset 31 % oli sitä mieltä, että parasta oli nuorten osallistaminen tapahtuman aikana.

9.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyöprojektin alussa tehtiin SWOT-analyysin, missä arvioidaan projektin mahdollisuudet, heikkoudet, vahvuudet ja uhat. Seuraavassa osiossa arvioidaan näiden toteutuminen.

Opinnäytetyön vahvuuksiin kuului aiheen ajankohtaisuus ja kiinnostavuus. Nuorille aihe on aina ajankohtainen, sillä päihteiden käytön kokeilu liittyy olennaisesti nuoruuteen ja rajojen kokeilemiseen. Oppilailta saaduista ennakkokyselyistä huomasi, että päihteistä halutaan saada lisää tietoa ja aihe koetaan mielenkiintoisena nuorten keskuudessa. Osasta vastauksista kuitenkin huomasi, ettei aihe kiinnosta, tai siitä koetaan olevan jo tarpeeksi tietoa. Tämä on samassa linjassa myös tapahtuman jälkeen saadun palautteen kanssa. Osa palautteeseen vastanneista oli sitä mieltä, että aihe oli kiinnostava ja tärkeä, toiset vastanneista taas kokivat, että eivät olleet saaneet tapahtumasta uutta tietoa.

Opinnäytetyön vahvuuksina on myös käytännönläheisyys ja se, että päästään konkreettisesti kertomaan esityksen avulla nuorille päihteiden vaaroista. Kolmantena vahvuutena opinnäytetyössä mainittiin vuorovaikutus nuorten ja vanhempien kanssa. Nuoret saatiin hyvin osallistumaan keskusteluun ja he osallistuivat myös vastaamalla heille esitettyihin kysymyksiin TOTTA/TARUA-lappujen avulla. Palautteen mukaan nuoret kokivat hyväksi sen, että saivat osallistua keskusteluun ja TOTTA/TARUA-lappuja pidettiin hyvänä ideana. Vanhempainilta onnistui hyvin ja paikalle saapuneiden vanhempien kanssa syntyi paljon ajatuksia ja rakentavia keskusteluja nuorten alkoholin käytöstä.

Mahdollisuuksiksi arvioitiin nuorten päihteidenkäytön ennaltaehkäisemisen, nuorten tiedon lisäämisen ja päihteiden käytön mahdollisen vähenemisen nuorten keskuudessa. Palautteen pohjalta osa oppilaista tiesi jo valitsemistamme päihteistä jonkin verran, mutta monet oppivat paljon uuttakin. Monissa palautteissa oli kerrottu, ettei aio koittaa mitään käsitellyistä päihteistä. Moni sai erityisesti lisää tietoa tupakasta, nuuskasta ja kannabiksesta. Palautteiden perusteella osa nuorista ymmärsi päihteiden käytön vaarat, joista eivät olleet tiedneet ennemmin. Tapah- tumalla edistettiin päihteiden käytön ennaltaehkäisyä. Vanhempainillan mahdolli- suuksiksi arvioitiin tiedon lisääminen ja päihteidenkäytön tunnistaminen. Van- hempainillassa vanhemmat keskustelivat aktiivisesti ja saivat lisää tietoa päihteis- tä, etenkin nuuskasta, sähkösavukkeesta ja kannabiksesta. Alkoholi ja tupakka ovat kaikille tutumpia päihteitä, mutta ne ovat myös yleisimpiä, joten nekin herät- tivät paljon keskustelua. Etenkin vanhemmat oppivat siitä, kuinka ottaa päihteet puheeksi nuoren kanssa ja kuinka keskustella niistä rakentavasti.

Heikkouksissa mainittiin budjetti. Esitteitä ja neuvoja saatiin ilmaiseksi yhteistyö- tahoilta. Nuorisoasema Klaara tuli kertomaan nuorille toiminnastaan ilman yli- määräisiä kustannuksia. Instagram-kuvakilpailuun saatiin kustannettua palkinnot koulun kautta, mutta loppujen lopuksi ainuttakaan kuvaa ei lähetetty, joten palkin- toa ei tarvinnut jakaa. Resurssien vähäisyys oli alusta asti työn heikkoutena. Ta- pahtuma olisi haluttu laajentaa koko päivän kestäväksi tapahtumaksi ja käyttää apuna erilaisia toiminnallisia rasteja, mutta resurssien puutteen vuoksi ja budjetin pienuuden vuoksi tästä ideasta jouduttiin luopumaan. Yhtenä ajatuksena oli, että

poliisi olisi tullut kertomaan nuorille päihteiden käytöstä lain näkökulmasta, mutta poliisien kiireellisen aikataulun vuoksi tätä ei saatu järjestettyä. Nuorille haluttiin saada kokemusasiantuntija puhumaan, mutta tämä ei ole Vaasan kaupungin ennaltaehkäisevän päihdetyön käytäntöjen mukaista. Paljon apua saatiin eri yhteistyötahoilta, mutta resursseja itse tapahtuman järjestämiseen olisi kaivattu enemmän.

Heikkouksina nostettiin esille tiloihin tutustuminen ja materiaalin kerääminen. Tapahtumapaikkaan tutustuttiin kaksi kertaa ennen varsinaista tapahtumaa. Rehtorin kanssa sovittiin mahdollisesti tarvittavista resursseista ja hän lupasi koululta järjestää ne tapahtumapäiväksi. Kuitenkaan ei ollut otettu huomioon, että liikuntasalissa ei toimisi internet, jonka kautta oli suunniteltu näytettävien videoita ja rökkipoppa-sivustoa. Tapahtuman aikana saatiin jaettua netti toisen opinnäytetyön tekijän omasta kännykästä. Opinnäytetyöntekijät toivoivat mikrofoneja käyttöönsä esityksen ajaksi, mutta niiden käyttö ei järjestynyt. Oppilaat olivat toivoneet palautteessaan, että saisivat istua tuoleilla, tämä oli kuitenkin hankala toteuttaa suuren ryhmäkoon vuoksi. Materiaalia saatiin yhteistyötahoilta, joten materiaalin kerääminen järjestyi hyvin. Esitykseen kaivattiin lisää rekvisiittaa, mutta tuon kaltaisessa tapahtumassa ja ison ryhmäkoon vuoksi rekvisiitan esittäminen on hyvin haasteellista.

Uhiksi määriteltiin aikataulutuksen epäonnistuminen. Haastavaa oli löytää aikataulu, joka sopisi nuorisosasema Klaaralle sekä koululle. Vanhempainillan aikataulu pysyi suunnitelmien mukaisena. Päihdetapahtuman aikataulutus oli onnistunut ja aiemmin kelloitettu tapahtuman kesto oli oikea. Opinnäytetyöprosessin aikataulu on venynyt suunniteltua pidemmäksi, suurin syy tähän on aikataulujen yhteensovittaminen. Prosessi on ollut pitkä ja vaatinut paljon suunnittelua ja työtunteja. Uhaksi koettiin myös epäonnistuminen tapahtuman sovittamisessa eri ikäryhmille. Ryhmäkoon ollessa näin suuri ja otettaessa eri ikävaiheissa olevia nuoria samaan tapahtumaan on riski siinä, että eri kehitysvaiheissa olevat nuoret ymmärtävät asiat eri tavalla. Nuoremmille jotkin asiat voivat olla kehitystasoon nähden vaikeasti ymmärrettäviä.

9.3 Eettiset kysymykset

Vanhemmille pidettiin vanhempainilta, missä he saivat tietoa nuorille pidettävästä päihdetapahtumasta. Vanhemmilta kysyttiin lupa lastensa osallistumiseen koulussa käytettävän Wilma-ohjelman kautta. Oppilaiden osallistuminen päihdetapahtumaan oli vapaaehtoista ja mikäli aiheen koki liian ahdistavaksi, oli mahdollisuus poistua takaisin tunnille. PowerPoint-esitys lähetettiin ennen tapahtumaa terveydenhoitajalle, joka hyväksyi esityksen. Terveydenhoitaja oli mukana tapahtuman järjestämisessä ja tapahtumassa. Palautteessa oli mahdollisuus kertoa esille tulleita ajatuksia ja tunteita nimettömänä. Nuorisoasema Klaaran työntekijä oli kertomassa heidän toiminnastaan. Mikäli nuorille heräsi tarve keskustella aiheesta, heille annettiin siihen mahdollisuus tapahtuman aikana, sekä kerrottiin, että voisivat olla yhteydessä tapahtuman päätyttyä joko omaan terveydenhoitajaan tai Nuorisoasema Klaaraan.

9.4 Parannusehdotuksia ja jatkokehityksiä

Jatkossa tämän kaltaisten ennaltaehkäisevien päihdetapahtumien järjestämisessä tulisi rajata ikäluokka ja aihe tarkemmin, sekä määrittellä resurssit sen mukaisiksi. Resurssien määrän ollessa riittävä, voitaisiin järjestää koko päivän kestävä ennaltaehkäisevä päihdetapahtuma, johon yhteistyötahotkin voisivat osallistua.

Palautelomakkeissa kannattaisi käyttää monivalintakysymyksiä, jolloin vastausten analysointi olisi yksinkertaisempaa. Monivalintakysymyksiin vastaaminen on helpompaa ja nopeampaa, jolloin vastauksia saattaisi tulla enemmän. Avoimiin kysymyksiin voi olla hankala vastata, sillä kysymys voidaan ymmärtää eri tavoin.

Nuoret olisivat toivoneet, että tapahtumassa olisi ollut puhumassa kokemusasiantuntija. Tapahtumasta saadun kokemuksen mukaan nuoret haluavat henkilökohtaisempaa tietoa siitä, miten päihteiden käyttö vaikuttaa ihmiseen eri elämän osa-alueilla, sekä kuinka vaikealtakin tuntuvista elämäntilanteista pystyy selviämään.

Ennaltaehkäisevässä päihdetyössä ja valistamistyössä on tärkeää nuorten osallistaminen. Hyvänä jatkokehityksiä on toimivan ja yhtenäisen päihdevalistus-

mallin kehittäminen maakuntaan, jota koulut pystyisivät toteuttamaan jatkossa itsenäisesti.

LÄHTEET

Andersson, A. 2014. Cannabis. Lund. Karavan förlag.

Dahl, P. & Hirschovits, T. 2002. Tästä on kyse – tietoa päihteistä. Helsinki. Hakapaino OY.

Ehyt ry. Lopettamisen tuki. Viitattu 13.1.2016.
<http://www.smokefree.fi/fi/lopettamisen+tuki/tietoa+tupakasta/>

Hakkarainen, P., Kaprio, P., Pirkola, S., Seppälä, T., Soikkeli, M. & Suvisaari, J. 17/2014. Terveystietokeskus - Kannabis ja terveys. Viitattu 29.9.2015.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116243/Kannabis_ja_terveys_taitto_2014.pdf?sequence=3

Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mielikoulu mielenterveyden tukena. Helsinki. Tammi.

Hyytiä, P. 2015. Päihteiden vaikutus kasvavan lapsen ja nuoren aivoihin. Duodecim. 131, 933-939. Viitattu 6.8.2015.
<http://www.terveysportti.fi.ezproxy.puv.fi/xmedia/duo/duo12255.pdf>

Kettunen, S. 2009. Onnistu Projektissa. 2. painos. Helsinki. WSOYpro Oy.

Kinnunen, JM., Pere, L., Lindfors, P., Ollila, H. & Rimpelä, A. 2015. Nuorten terveystapatutkimus 2015. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2015. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 12.1.2016.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3592-1>

Kullas, L. Opas onnistuneen tapahtuman järjestämiseen. Viitattu 12.10.2015.
[http://academy.lyyti.com/hs-fs/hub/377550/file-2405017949-pdf/Content_\(FI\)/ProfessionalEventManagerFI_.pdf?t=1422359474610&t=1444648133382&utm_campaign=Finland&utm_source=hs_automation&utm_medium=email&utm_content=15757675&_hsenc=p2ANqtz-8VioI5x3c8Sm83Y0_lprqqsxD5QTN09-yO9eTQZob4nffh58EdVE8LRZQSP44zU12rt7iBebctNH0oZbWwoGdpPh2z-A&_hsmi=15757675](http://academy.lyyti.com/hs-fs/hub/377550/file-2405017949-pdf/Content_(FI)/ProfessionalEventManagerFI_.pdf?t=1422359474610&t=1444648133382&utm_campaign=Finland&utm_source=hs_automation&utm_medium=email&utm_content=15757675&_hsenc=p2ANqtz-8VioI5x3c8Sm83Y0_lprqqsxD5QTN09-yO9eTQZob4nffh58EdVE8LRZQSP44zU12rt7iBebctNH0oZbWwoGdpPh2z-A&_hsmi=15757675)

Kupias, P. & Koski, M. 2012. Hyvä kouluttaja. Helsinki. Sanoma Pro oy.

Lavikainen, H. 2007. 14-16-vuotiaiden nuorten ilmoittavat alkoholihaitat. Teoksessa nuoret ja alkoholi, 103-119. Christoffer Tigerstedt. Helsinki. Hakapaino oy.

L 8.12.1994/1143. Alkoholilaki. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 6.8.2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19941143>

L 24.4.2015/523. Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 11.9.2015.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150523>

L 27.1.2006/72 Nuorisolaki. Säädos säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 11.9.2015.<http://www.finlex.fi/fi/laki/smur/2006/20060072>

L 13.8.1976/693 Tupakkalaki. Säädos säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 19.1.2016.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1976/19760693?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=tupakkalaki>

Marttunen, M. & Kiianmaa, K. 2003. Nuoret ja päihteet. Teoksessa Päihdelääketiede, 100-108. Salaspuro, M., Kiianmaa, K. & Seppä, K. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim

Nuorisoasema Klaara. Viitattu 19.1.2016. <http://klaara.vaasa.fi/fi/klaara>

Ollila, H., Broms, U., Kaprio, J., Laatikainen, T. & Patja, K. 2010. Nuorten tupakkariippuvuuden arviointi ja hoito terveydenhuollossa. Viitattu 20.1.2016.
<http://www.terveysportti.fi.ezproxy.puv.fi/xmedia/duo/duo98862.pdf>

Pylkkänen, S., Viitanen, R., & Vuohelainen, E. 2009. Mitä on nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö? Laadukkaan päihdekasvatuksen tukimateriaali 2. painos Viitattu 11.9.2015.
http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisotyoen_kohteet_ja_rahoytus/ennaltaehkaeisevae_paeihde_ja_huumetyoe/liitteet/Nept_fin_2_painos.pdf

Patja, K. 2014. Tupakka ja sairaudet. Terveyskirjasto. Viitattu 7.10.2015.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01066

Pontevedra, C. 2012. Alkoholi. Kustannusosakeyhtiö Perhemediat oy.

Päihdelinkki a. Tupakka. Viitattu 13.1.2016.
<http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/tupakka>

Päihdelinkki b, Kannabis. Viitattu 1.9.2015
<http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/kannabis>

Raitasalo, K., Huhtanen, P., Miekkala, M. & Ahlström, S. 2012. Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995-2011. Viitattu 19.1.2016.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90828/URN_ISBN_978-952-245-735-6.pdf?sequence=1

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki. WSOY.

Stumppi. 2014. Tupakansavu vahingoittaa terveyttä. Viitattu 13.1.2016.
http://www.stumppi.fi/portal/stumppi/harkitsijalle/passiivinen_tupakointi/passiivisen_tupakoinnin_haittavaikutukset

Syöpäjärjestöt. Nuuskan terveyshaitat. Viitattu 6.8.2015
<http://www.cancer.fi/enemman-synttareita/tupakka-ja-alkoholi/nuuskan-terveyshaitat/>

THL. 2013. Kouluterveyskysely. Pohjanmaan raportti. Viitattu 6.10.2015
http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Maakuntaraportit/Pohjanmaa_2013.pdf

THL. 2014. Sähkösavukkeiden turvallisuus ja terveyshaitat. Viitattu 7.10.2015.
<https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/sahkosavuke/sahkosavukkeiden-turvallisuus-ja-terveyshaitat>

THL. 2015 a. Tupakkatuotteiden lisäainesosat. Viitattu 13.1.2016.
<https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/tupakkatuotteiden-lisaainesosat>

THL. 2015 b. Sähkösavuke. Viitattu 7.10.2015.
<https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/sahkosavuke>

THL 2015. c Tupakkatilasto 2014. Viitattu 13.01.2016
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126966/Tr18_15.pdf?sequence=1

THL 2015. d. Tulosten tilaaminen. Viitattu 11.1.2016.
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulosten-tilaaminen>

THL 2015 e. Päihteet ja riippuvuudet. Viitattu 18.1.2016.
https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet#kokeillut_laittomia_huumeita_ainakin_kerran

THL 2015. f. Päihdekasvatus kouluissa. Viitattu 19.1.2016.
<https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeetyo/paihdekasvatus-ja-valistus/paihdekasvatus-kouluissa>

THL 2015. g. Vaikuttaako päihdevalistus? Viitattu 19.1.2016.
<https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeetyo/paihdekasvatus-ja-valistus/vaikuttaako-paihdevalistus->

Tukiverkko. Päihteet. Viitattu 11.1.2016.
<http://www.tukiverkko.fi/hyvinvointi/paihteet/>

Vallo, H. & Häyrynen, E. 2003. Tapahtuma on tilaisuus. Helsinki. Hakapaino.

Vierola, H. 2010. Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. Helsinki. Tietosanoma oy.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Gummerrus kirjapaino oy.

Vuorinen, T. 2013. Strategiakirja – 20 työkalua. 1. painos. Helsinki. TALENTUM.

AIKATAULU

TAPAHTUMA PIDETÄÄN LIIKUNTASALISSA,

ENSIMMÄINEN RYHMÄ ALOITTA A KLO 09:30

RYHMÄ 1

6A (16 oppilasta)

6B (20 oppilasta)

7A (22 oppilasta)

8B (16 oppilasta) = 74 oppilasta

KLO 11:30 Nuorisoasema Klaaran INFO KAIKILLE osallistujille LIIKUNTASALISSA

RYHMÄ 2

8A (15 oppilasta)

7B (19 oppilasta)

7C (18 oppilasta),

8C (16 oppilasta)

8D (16 oppilasta) = 84 oppilasta

OSALLISTUVAT KLAARAN INFOON KLO 11:30

jonka jälkeen jäävät liikuntasaliin kuuntelemaan esityksen.

Hei!

Olemme Vaasan ammattikorkeakoulussa opiskelevia sairaanhoitajaopiskelijoita ja järjestämme opinnäytetyönämme päihdetapahtuman Savilahden Yhteinäiskoululla. Päihdetapahtumassa kerromme päihteistä ja niiden käytön riskitekijöistä. Pidämme vanhempainillan erikseen aiheeseen liittyen maanantaina 2.11.2015 Savilahden Yhteinäiskoulun juhlasalissa klo 18:00. Pyydämme ystävällisesti vastamaan tähän viestiin, mikäli lapsenne EI SAA osallistua päihdetapahtumaan, tällöin hänellä on normaali koulupäivä.

Terveisin,

Sara Korhonen & Elina Rauhala

Päihdetapahtuma Savilahdessa 6.-8.-luokkalaisille

Toiveita ja odotuksia päivään liittyen?

Vapaamuotoisia kysymyksiä jotka askarruttavat päihdepäivään liittyen?

Alkoholista:

Tupakasta ja nuuskasta:

Kannabiksesta:

Osallistu KILPAILUUN ottamalla kuva vaihtoehtoisesta tekemisestä päihteidenkäytön sijaan Instagramiin yksin tai porukalla hashtag:lla #päihteetönvähis.

Parhaat kuvat palkitaan!

KIITOS VASTAUKSISTA! ☺

PALAUTE PÄIHDETAPAHTUMASTA!

Millaisia tunteita tai ajatuksia tapahtuma herätti sinussa?

Mikä tapahtumassa oli parasta?

Mitä uutta opit tapahtuman aikana?

Kerro omin sanoin mitä hyötyä sinulle oli tapahtumasta:

Parannusehdotuksia tapahtumaan liittyen:

KIITOS VASTAUKSISTA! 😊