

# **Nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön menetelmät**

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus, Sosionomikoulutus

Syksy, 2019

Elina Uusitalo

Sosionomikoulutus  
Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

---

|                     |  |                   |
|---------------------|--|-------------------|
| <b>Tekijä</b>       | Elina Uusitalo   | <b>Vuosi</b> 2019 |
| <b>Työn nimi</b>    | Nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön menetelmät – kuvaileva kirjallisuuskatsaus |                   |
| <b>Työn ohjaaja</b> | Päivi Veikkola   |                   |

---

## TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kirjallisuuden ja tutkimusten avulla selvittää ja kuvata, millaisia menetelmiä nuorisoalan ehkäisevässä päihdetyössä käytetään. Työssä tarkastelin päihteitä yleisesti, joten siihen kuului niin alkoholi, tupakka, huumeet kuin muut päihdyttävät aineet muun muassa lääkkeet ja liuottimet.

Teoriaosuus rakentui ehkäisevästä ja edistävästä päihdetyöstä nuorisoalalla, siihen liittyvästä lainsäädännöstä sekä nuoruusiän kehityksestä. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena ja tavoitteena oli koota viimeisintä tutkimustietoa nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön menetelmistä, jotta tietoa voitaisiin hyödyntää nuorten parissa tehtävässä työssä. Lopulliseen tutkimusaineistoon valikoitui 11 tutkimusartikkelia ja ne pyrittiin rajaamaan mahdollisimman hyvin vastaamaan itse tutkimuskysymykseen.

Toimivina menetelminä nähtiin päihdevalistus ja -kasvatus, jossa vuorovaikeus toimii molemmin puolin eikä ole vain yksipuolista vaikuttamista. Riskitekijöihin vaikuttaminen ja suojaavien tekijöiden vahvistaminen koettiin hyvänä keinona vahvistaa nuoren elämäntapaa. Nuorille tulisi osata suunnata tietoa päihteistä totuudenmukaisesti, sillä moralisoinnin ja pelottelun nähtiin vaikuttavan heihin vain negatiivisesti.

Sosiaalisen vahvistamisen rooli ehkäisevän päihdetyön osalta nähtiin vaikuttavana, sillä sen avulla edistettiin nuorten osallisuutta, varhaista puutumista sekä elämäntaitojen kehittämistä. Mediakasvatuksen merkitys nuorten osalta korostui ja sen nähtiin puolestaan edesauttavan kykyä mediakriittisyyteen päihteisiin liittyvän käytön ja asenteiden osalta.

**Avainsanat** Ehkäisevä päihdetyö, nuoret, menetelmät, nuorisoala

**Sivut** 38 sivua

Degree Programme in Social Services  
Hämeenlinna University Centre

---

**Author** Elina Uusitalo **Year** 2019

**Subject** Methods of youth substance abuse prevention  
– a descriptive literature review

**Supervisors** Päivi Veikkola

---

#### ABSTRACT

The purpose of this thesis was to examine and describe the methods used in the field of youth substance abuse prevention based on literature and studies carried out in the field. The thesis considers intoxicants in general, so the scope included alcohol, tobacco, drugs, and other intoxicants, like medicines and solvents.

The theory section consisted of promotion and preventive substance abuse services in youth work, related legislation and development of youth. The thesis was carried out as a descriptive literature review and the aim was to compile the latest studies regarding the subject. A total of 11 articles were selected for the final research material.

Substance abuse information and education, where the interaction works on both ways and not just one way, were considered effective methods. Influencing risk factors and reinforcing protective factors were seen as a proper way to reinforce young people's life management and promote a substance-free lifestyle. The information about substances should be presented to the youth as truthfully as possible, because moralizing and intimidation were only seen to have negative effects.

The role of social empowerment in preventive substance abuse work was deemed effective in promoting youth participation, early intervention and the development of life skills. The importance of media education for youth was emphasized and it was considered to contribute to the capacity of media criticism related to substance use and attitudes.

**Keywords** Substance abuse prevention, the youth, methods, youth work

**Pages** 38 pages

# SISÄLLYS

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 1     | JOHDANTO.....  | 1  |
| 2     | ENNALTAEHKÄISEVÄ JA EDISTÄVÄ PÄIHDETYÖ NUORISOALALLA.....  | 2  |
| 2.1   | Nuorisoalan ehkäisevän työn erityispiirteet.....           | 2  |
| 2.2   | Ehkäisevän päihdetyön toteuttajat.....                     | 4  |
| 2.3   | Päihdekulttuurit ja trendit nuorisoalalla.....             | 4  |
| 2.4   | Ehkäisevän päihdetyön lainsäädäntö.....                    | 6  |
| 2.5   | Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerit.....                  | 7  |
| 3     | NUORUUSIÄN KEHITYS.....                                    | 10 |
| 3.1   | Fysiologinen kehitys.....                                  | 10 |
| 3.2   | Kognitiivinen kehitys.....                                 | 11 |
| 3.3   | Sosiaalinen kehitys.....                                   | 11 |
| 3.4   | Aivojen kehittyminen.....                                  | 13 |
| 4     | AIEMMAT TUTKIMUKSET.....                                   | 15 |
| 4.1   | Ehkäisevä päihdetyö Suomessa 2025- ennakointitutkimus..... | 15 |
| 4.2   | Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma.....                 | 16 |
| 4.3   | Nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö- HYPPÄÄ KYTYIIN!.....      | 17 |
| 4.4   | Yhteenvedo tutkimuksista.....                              | 17 |
| 5     | OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS.....                    | 19 |
| 6     | KIRJALLISUUSKATSAUS.....                                   | 20 |
| 7     | AINEISTON KÄSITTELY.....                                   | 21 |
| 7.1   | Aineistonhaku, rajaus ja valinta.....                      | 21 |
| 7.2   | Aineiston analyysi.....                                    | 22 |
| 8     | TULOKSET.....  | 24 |
| 8.1   | Ehkäisevän päihdetyön menetelmiä nuorisoalalla.....        | 24 |
| 8.1.1 | Päihdevalistus ja kasvatus.....                            | 24 |
| 8.1.2 | Suojaavien tekijöiden vahvistaminen.....                   | 27 |
| 8.1.3 | Riskitekijöihin vaikuttaminen.....                         | 27 |
| 8.1.4 | Sosiaalinen vahvistaminen.....                             | 28 |
| 8.1.5 | Huolen vyöhykkeistö.....                                   | 29 |
| 9     | JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....                            | 32 |
| 9.1   | Tulosten tarkastelu ja yhteenvedo.....                     | 32 |
| 9.2   | Luotettavuus ja eettisyys.....                             | 33 |
| 9.3   | Arviointi.....   | 34 |
|       | LÄHTEET.....   | 35 |

## 1 JOHDANTO

Ensimmäiset päihdekokeilut tehdään yleisimmin 10–15 vuoden välillä ja päihteiden käyttö ja kokeilut lisääntyvät iän noustessa. Nuorten tupakointi viime vuosina on siirtynyt laskuun, jopa merkittävässä määrin, mutta puolestaan nuuskan käyttö lisääntynyt. Vaikka raittiiden nuorten osuus on kasvanut vuosien 1999–2015 välillä ja vuoteen 2015 asti viikoittain alkoholia käyttävien nuorten osuus on laskenut, on se vuodesta 2015 kääntynyt taas kasvuun. Myös nuorten asenteet kannabista kohtaan ovat muuttuneet myönteisemmäksi. (Kosola, Niemelä & Niemelä, 2018, ss. 856, 866)

Ehkäisevä päihdetyön merkitys on kasvanut viime aikoina, kun hyvinvoinnin edistäminen ja ehkäisevän työotteen merkitys on nähty tärkeänä korjaavan työn ohella. Ennaltaehkäisevä työ on osa päihdetyön kenttää, jossa toisena osana toimii korjaava päihdetyö. Koska nuorten päihteidenkäyttö ja tavat ovat jatkuvasti muutoksessa eikä selkeää kehityssuuntaa voida välttämättä arvioida, tulee nuorten parissa työskentelevillä olla ajantasaista tietoa ja osaamista ehkäisevästä päihdetyöstä ja sen nykytilanteesta. Normann, Odell, Tapio & Vuohelaisen (2018, ss. 4, 6) mukaan ehkäisevää päihdetyötä tehdään vaikuttamalla päihteitä koskeviin asenteisiin, tietoihin, oikeuksiin sekä päihteiden käyttötapoihin ja päihteiltä suojaavien tekijöiden vahvistamiseen. Päihdekasvatuksen kiinnostavuutta ja vaikuttavuutta nostavat esille ja korostavat uudenlaiset näkökulmat ja toimintatavat.

Ehkäisevä päihdetyö on aiheena laaja, jonka vuoksi rajasin aiheen nuorisolan ehkäisevään päihdetyöhön ja siinä käytettyihin menetelmiin. Nuorisolan ehkäisevä päihdetyön pyrkimyksenä on ehkäistä ja vähentää päihteiden sekä rahapelaamisen aiheuttamia haittoja, mutta olen rajannut työstäni pois toiminnalliset riippuvuudet, joten työ keskittyy ainoastaan päihteisiin. Tämän kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on siis selvittää tutkimusten ja kirjallisuuden avulla, millaisia menetelmiä nuorisolan ehkäisevässä päihdetyössä nykyaikana käytetään.

Oma vahva ammatillinen kiinnostus nuorten ja päihteiden parissa tehtävään työhön ohjasi aiheeni valintaa. Tutkimus on vahvasti kytköksissä sosiaalialaan ja sen työhön, sillä päihdetyö ja nuorisola ovat molemmat sosiaalialan isoja työkenttiä ja osa-alueita sosiaalityöstä. Yhteiskunnallisesta näkökulmasta tämä työ tarjoaa alalla työskenteleville ja siitä kiinnostuneille mahdollisuuden löytää uusia menetelmiä ja näkökulmia työhönsä. Normann ym., (2018, s. 4) mukaan aihe on ajankohtainen, sillä ehkäisevän päihdetyön osaamista tarvitsevat kaikkineen niiden ammattilaisten osalta, jotka työskentelevät nuorten parissa ja heidän etunsa vuoksi. Uusilla, tuoreilla ja toimivilla menetelmillä voidaan kasvattaa kiinnostusta ja vaikuttavuutta päihdekasvatuksen osalta.

## 2 ENNALTAEHKÄISEVÄ JA EDISTÄVÄ PÄIHDETYÖ NUORISOALALLA

Nuorisosalalla tehtävä ehkäisevä päihdetyö on monialaista, pitkäjänteistä, moniammatillista sekä tavoitteellista yhteistyötä. Ehkäisevän päihdetyön toimijat ovat valtakunnallisia, alueellisia, paikallisia sekä yksittäisiä kansalaistoimijoita. Ehkäisevä päihdetyö on osa päihdetyön kenttää, jossa toisena osana toimii korjaava työ. Korjaavan työn tarkoituksena on hoitaa päihteistä johtuvia ongelmia ja haittoja, kun taas puolestaan ehkäisevä työ pyrkii ehkäisemään haittojen ja ongelmien syntyä jo varhaisessa vaiheessa. Ehkäisevän päihdetyön pyrkimyksenä on korostaa ja luoda yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin toteutumista ilman päihteitä. (Normann ym., 2018, s. 6)

### 2.1 Nuorisosalan ehkäisevän työn erityispiirteet

Nuorisosalan päihdetyössä toimii humaani ja yksilöä arvostava ihmiskäsitys. Nuorisosalan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskuksena on Humanistisen ammattikorkeakoulun hallinnoimana toiminut vuodesta 2003 lähtien Preventiimi, joka on toiminut opetusministeriön tuella kehittämisyksikkönä. Tehtävänä Preventiimillä on ollut selvittää, mikä tekee nuorille suunnatusta ehkäisevästä päihdetyöstä erityisen. (Pylkänen, Viitanen & Vuohelainen., 2009, s. 1) Osaamiskeskuksen toiminta on 2018 vuonna loppunut ja sitä on vuorostaan Preventiimin jälkeen jatkanut Vahvistamo, jossa toimijoina on Mielenterveysseura ry, Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry sekä Nuorten mielenterveysseura Yeesi ry. Osaamiskeskuksen tehtävänä on tukea nuorten kasvua ja oman paikan löytämistä tarjoamalla hyviä työvälineitä sen edistämiseksi. ( Vahvistamo, n.d.)

Nuorisosalan ehkäisevässä päihdetyössä erityispiirteinä korostuvat muutammat asiat, joihin painotetaan enemmän, kuin kaikille muille ikäluokille ja ryhmille suunnatussa yleisessä ehkäisevässä päihdetyössä. Näitä ovat kasvatuksellisen otteen korostuminen työssä, nuorten laaja kohtaaminen useilla eri foorumeilla, lainsäädäntö, joka rajoittaa alaikäisten päihteiden käyttöä, päihdeasenteisiin vaikuttaminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja sosiaalisella vahvistamisella nähtävä suuri rooli. (Normann ym., 2018, s. 6)

Toisin kuin aikuisten parissa tehtävän ennalta ehkäisevän päihdetyön osalta keskitytään riskitekijöihin ja terveyshaittoihin, nuorten kanssa tehtävän ennalta ehkäisevän päihdetyön osalta keskitytään nuorten itsensä kannalta tärkeiden asioiden käsittelyyn, ilman, että päihteistä välttämättä puhutaan ollenkaan. Ennaltaehkäisevän nuorisotyön merkitys korostuu nuoren mahdollisuutena saada apua, ohjausta ja tukea kasvu- ja sosiaalistumisprosessissa vastaan tuleviin kysymyksiin. Painopisteenä on nuoren kokemus kokonaisvaltaisesta osallisuudesta myös hänen omaa elämäänsä koskevilla kysymyksien ratkaisuisilla. (Pylkänen, Viitanen & Vuohelainen, 2009, ss. 12, 13)

Ehkäisevä päihdetyö nuorisoalalla keskittyy ehkäisemään sekä vähentämään päihteistä johtuvia haittoja. Se on monimuotoista verkostotyötä ja sen keskeisimpiä tavoitteita on vähentää päihteiden aiheuttamia haittoja, niiden tarjontaa, kysyntää ja saatavuutta. Ehkäisevää päihdetyötä toteuttaa sosiaali- ja terveydenhuolto, nuorisotyö, seurakunnat, koulut ja erilaiset järjestöt. Näiden keinojen avulla edistetään hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta. Ehkäisevällä päihdetyöllä pyritään vaikuttamaan päihteisiin liittyviin tietoihin, asenteisiin sekä itse käyttöön. Toteutukseltaan nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö voidaan jakaa kolmeen osaan; sosiaaliseen vahvistamiseen, yleiseen ehkäisyyn ja riskiehkäisyyn. Näistä kahta ensimmäisenä mainittua käytetään kaikkien nuorten parissa tehtävässä työssä, kun taas riskiehkäisy kohdennetaan niille nuorille, jotka tarvitsevat lisätukea ja ohjausta. (Normann ym., 2018, ss. 6, 7)

Ehkäisevä päihdetyö on monimuotoista verkostotyötä ja sen keskeisimpiä tavoitteita on vähentää päihteiden aiheuttamia haittoja, niiden tarjontaa, kysyntää ja saatavuutta. Näiden keinojen avulla edistetään hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta. Ehkäisevällä päihdetyöllä pyritään vaikuttamaan päihteisiin liittyviin tietoihin, asenteisiin sekä itse käyttöön. (Normann ym., 2018, s. 6)

Yleinen ehkäisy kohdistetaan päihteiden ja niistä aiheutuvien haittojen tiedottamiseen ja on suunnattu isommalle joukolle, esimerkiksi koko tietylle ikäluokalle ajatellen tiedon olevan tärkeässä asemassa ehkäisevän päihdetyön tavoitteiden saavuttamisessa. Yleisen tason ehkäisevä päihdetyö pyrkii motivoimaan nuorta vaikuttamalla asenteisiin ja käyttäytymiseen ja siinä painopiste on suojaavien tekijöiden vahvistaminen, joskus myös riskitekijöiden kartoittamista ja niihin puuttumista. (Normann ym., 2018, s. 7)

Riskiehkäisy taas puolestaan kohdennetaan pienemmälle ryhmälle, joiden kohdalla on havaittu riski päihteistä johtuvien haittojen syntymiseen, tai on havaittu jo ongelma. Tämä työ on paljon kohdennetumpaa kuin yleisen tason ehkäisy ja työskentely tapahtuu useimmiten joko nuoren kanssa, tai pienryhmässä. Työskentelyn tavoitteena on varhainen puuttuminen ongelmiin tai mahdollisiin tuleviin ongelmiin. (Normann ym., 2018, s. 7)

Sosiaalinen vahvistaminen on näiden kahden edellä mainitun kanssa toimiva kolmas taso, sekä menetelmä osana nuorisoalan ehkäisevää päihdetyötä. Se on nuorten itsetunnon sekä arvopohjan tukemista ja sosiaalisten taitojen vahvistamista niin, että se edistää terveellistä tapaa elää ja suhtautua asioihin. Kun nuoren hyvinvointia edistäviä sekä suojaavia tekijöitä vahvistetaan, näin voidaan myös suojata nuorta päihteiden käytöltä ja siitä aiheutuvilta haitoilta. (Normann ym., 2018, s. 7)

## 2.2 Ehkäisevän päihdetyön toteuttajat

Ennaltaehkäisevän päihdetyön toteuttajien toimijakenttä on hyvin laaja ja koostuu monenlaisista eri toimijoista. Ehkäisevä päihdetyö toteutuu laajalaisessa yhteistyössä eri verkostoissa sekä toimijoiden kautta ja yhteistyö on veloitettu ehkäisevää päihdetyötä koskevassa lainsäädännössä. Valtakunnallisella tasolla toteuttajina on sosiaali- ja terveysministeriö, opetus- ja kulttuuriministeriö, sisäministeriö, liikenne- ja viestintäministeriö, valtiovarainministeriö sekä maa- ja metsätalousministeriö. Ministeriöiden alaisina toimijoina on muu muassa Terveystieteiden tutkimuskeskus, Työterveyslaitos, Valvira ja Opetushallitus. Näihin kuuluvat myös opetus- ja kulttuuriministeriön nuorisotalon osaamiskeskukset ja nuorisokeskukset. (THL, n.d.)

Alueellisia ja paikallisia toimijoita ovat kuntien luottamuselimet ja kuntien peruspalvelu, joihin sisältyvät esimerkiksi sote-toimi ja nuorisotoimi sekä alueelliset ja paikalliset järjestötoimijat, Veikkaus- ja Toto- asiamiehet, alkoholin ja tupakan vähittäismyynti ja anniskelu sekä RAY:n yrityskumppanit. Toimijoihin kuuluvat myös korkeakoulut, poliisi- ja puolustusvoimat, eri sosiaalialan osaamiskeskukset, toisen asteen oppilaitokset ja ammattitutkinnot, sekä työelämä ja uskonnolliset yhteisöt. Kansalaistoimijoina ovat erilaiset vanhempainyhdistykset, aktiiviset kuntalaiset, rekisteröitymättömät toimintaryhmät ja vapaaehtois-, vertais- ja kokemustoimijat. (THL, n.d.)

Nuorisolaki (72/2006) velvoittaa viranomaisstahojen monialaisen yhteistyön suunnittelua ja toteutuksen kehittämistä ja tämän vuoksi kunnissa on oltava nuorten ohjaus- ja palveluverkosto, johon sisältyy opetus- sosiaali- ja terveys- sekä nuorisotoimen, että työ- ja poliisihallinnon edustajat. Tämä verkosto toteutetaan vuorovaikutuksessa niiden yhteisöjen kanssa, jotka nuorten palveluja tuottavat. (Varjonen, Tanhua & Forsell, 2013, s. 19)

## 2.3 Päihdekulttuurit ja trendit nuorisotalalla

Päihdeaineet voidaan jaotella laittomiin, laillisiin ja muihin aineisiin, joista laillisiin kuuluvat muun muassa alkoholi ja tupakka, laittomiin huumausaineet kuten kannabis, sekä muihin aineisiin joita ovat esimerkiksi liuottimet ja myrkkysienet, jotka lajitellaan myrkyiksi. (Hietaharju & Nuutila 2010, s. 67)

Suurin osa nuorista käyttää päihteitä vähemmän, verrattuna aiempiin ikäpolviin, mutta päihteiden ongelmakäytön riski on silti merkittävä osalla nuorista. Nuorten alkoholinkäyttö on vähentynyt, sekä päihdekokeilut siirtyneet myöhemmäksi viime vuosina. Vuosien 1999 ja 2015 välillä raittiuden osuus on noussut 10 %:sta 25 %:iin, mutta suurin osa suomalaisnuorista on yhdeksänteen luokkaan mennessä kuitenkin kokeillut alkoholia (75 % pojista ja 72 % tytöistä). Humalahakuinen juominen on vähentynyt tutkimuksen mukaan (jossa mukana perusopetuksen luokat 8. ja 9., lukion 1.



ja 2. vuosi sekä ammatilliset oppilaitokset) kaikilla koulutusasteilla, mutta silti viikoittain alkoholia kuluttavien nuorten osuus on lisääntynyt vuodesta 2015 vuoteen 2017 asti, johon tutkimus ulottuu. (Kosola ym., 2018, s. 866) Viimeisimpien parin vuoden tilastoja ja mahdollisia muutoksia ei siis vielä ole nähtävissä.

Tupakkakokeilut sekä säännöllisesti tupakoivien nuorten osuus pienentynyt huomattavasti edellisen parinkymmenen vuoden aikana. Tupakoinnin vähentymisen vuoksi päihdekokeilut tehdään useimmiten alkoholilla. Sähkötupakoiden lisääntyminen ja yleistyminen on kuitenkin madaltanut nuorten kynnystä kokeilla nikotiinituotteita ja pojat käyttävät entistä useammin nuuskaa sekä ammatillisessa koulutuksessa, että peruskoulun ylimmillä luokilla. (Kosola ym., 2018, s. 866) Fröjd, Kaltiala-Heinon, Rannan, Von der Pahlen & Marttusen (2009, ss. 20-22) mukaan nuoret, jotka eivät aloita tupakanpolttoa, eivät yleensä aloita myöskään huumeiden käyttöä. Tässä yhteydessä tupakanpolton ehkäisy nähdään myös huumeiden käytön ehkäisynä, sillä päihteiden käyttötapojen uskotaan olevan toisiinsa kytköksissä.

Laittomista huumausaineista ensimmäisenä kokeilussa on yleisimmin kannabis. Kannabiskokeilujen on huomattu olevan huomattavasti yleisempiä niiden nuorten kohdalla, jotka käyttävät runsaasti alkoholia. Asenteet kannabista kohtaan nuorten keskuudessa ovat viime vuosina myös muuttuneet myönteisemmiksi ja useimmiten kannabista kokeillaan ensimmäisen kerran 15 ikävuoden jälkeen ja käyttö yleistyy 20 ikävuoden jälkeen. Muiden huumausaineiden kokeilu (mm. amfetamiini) aloitetaan yleensä vasta lähempänä täysi-ikäisyyttä, mutta myös alaikäisiä käyttäjiä löytyy. Päihteiden käyttöön nuorten keskuudessa voi vaikuttaa myös päihdepoliittiset muutokset joiden vaikutus näkyy mm. päihteiden saatavuudessa ja terveystottumuksissa. Koska nuoret ovat osa yhteiskuntaa, heihin heijastuu niin yhteiskunnalliset muutokset ja asiat, kuin vallitseva päihdekulttuuri ja terveellisten elämäntapojen arvostus. (Kosola ym., 2018, s. 866)

Päihteiden käytölle altistavia tekijöitä on tietyt persoonallisuuspiirteet, kuten impulsiivisuus, herkkyys ahdistuksen tunteille sekä elämönhakuisuus, kun taas suojaavia piirteitä runsaalta päihteidenkäytöltä on harkitsevaisuus sekä maltillisuus useilla eri elämän osa-alueilla. Persoonallisuuteen on mahdollista kuitenkin vaikuttaa eri tavoin, esimerkiksi opettamalla sosiaalisia taitoja ja tunteiden hallintaa sekä tunnistamista, eikä tietynlaiset persoonallisuuspiirteet automaattisesti johda päihdeongelmiin. (Kosola ym., 2018, s. 867)

Käytölle altistavia tekijöitä on myös perheriidat sekä heikot vanhemmuus- taidot perheessä, vuorovaikutusongelmat, lapsuuden käytös- tai uhmakuushäiriö ja ADHD, lapsuus- ja nuoruusiän masennus. Myös kaveripiirillä ja vapaa-ajan aktiviteeteillä ja harrastuksilla on joko päihteidenkäytön ongelmariskiä lisäävä tai suojaava vaikutus, sillä usein päihteitä käytetään po-

rukassa ja tällöin kaveripiirin asenteilla sekä toiminnalla on paljon merkitystä. Nuoret kokevat kaveripiirin hyvin tärkeäksi, sillä he kuuluvat tätä kautta ryhmään ja tuntevat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Urheiluvien nuorten kohdalla tupakointi on vähäisempää, mutta nuuskan käyttö taas muita nuoria yleisempää ja näyttäytyy yleisempänä vielä tiettyjen joukkuelajien, kuten esimerkiksi jääkiekon parissa. (Kosola, ym., 2018, ss. 867–869)

Suomessa yläkoululaisten ja lukiolaisten päihteiden käytön muutoksia sekä päihdekokeiluita on seurattu noin 20 vuoden ajan valtakunnallisesti toimivalla Kouluterveyskyselyllä ja ammatillisen koulutuspuolen nuorilta tietoa on kerätty lähemmäs kymmenen vuoden ajan ja tätä kautta on saatu hyvää vertailupohjaa muutosten seuraamiselle. Valtaosa suomalaisnuorista ei ajaudu päihdeongelmiin, vaikka suurin osa on kertonut kokeilleensa alkoholia yläasteen yhdeksänteen luokkaan mennessä. On huomattu, että mitä nuorempana päihdekokeilut aloitetaan, sitä suurempi riski nähdään siihen, että päihteidenkäyttö kehittyy ongelmakäytöksi ja säännöllistynyt päihteidenkäyttö taas lisää myöhemmin riskiä myös mielenterveysongelmille ja syrjäytymiselle. Jatkuva ja runsaalla päihteidenkäytöllä on vakavat vaikutukset nuorison aivojen kehityksen kannalta. Päihdehäiriön riski nuoren kohdalla voidaan tunnistaa psyykkisen voinnin, sosiaalisten suhteiden ja nuoren elämäntilanteen kokonaisvaltaisella arviolla. (Kosola ym., 2018, ss. 865, 866, 870)

#### 2.4 Ehkäisevän päihdetyön lainsäädäntö

Suomessa ehkäisevää päihdetyötä johtaa sosiaali- ja terveysministeriö. Sen kehittämisestä ja ohjaamisesta vastaa Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos, joka toimii yhteistyössä muiden viranomaisten kanssa. Toimialueiden ehkäisevän päihdetyön ohjauksesta vastaa aluehallintovirastot, jotka myös suunnittelevat ja kehittävät sitä yhteistyössä muiden tahojen kanssa sekä tukevat kuntia ehkäisevän päihdetyön järjestämisessä ja sen kehittämisessä. Päihdetyötä ohjaa suomessa moni laki, joita on avattu alle tarkemmin. (Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 2015/523 § 4 ja § 5.) Nuorisolan ennaltaehkäisevää päihdetyötä toteutetaan kaikille alle 29-vuotiaille nuorille, nuorisolain mukaisesti. (Nuorisolaki 2016/1285.)

Päihdehuoltolain tavoitteena on vähentää sekä ehkäistä päihteiden ongelmakäyttöä sekä käytöstä johtuvia sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja. Tavoitteena on myös edistää päihteidenkäyttäjän ja heidän läheistensä turvallisuutta sekä toimintakykyä. Kuntien vastuulla on huolehtia, että päihdehuolto sisällöltään ja laajuudeltaan järjestetään sitä edellyttävän tarpeen mukaisesti ja päihdehuollon palveluita tulee tarjota sekä henkilölle, jolla on päihteiden käyttöön liittyviä ongelmia, että hänen lähipiirillensäkin. Palvelut tulee lain mukaan järjestää niin, että jokaisella on mahdollisuus hakeutua oma-aloitteisesti hoidon piiriin ja hoidon tulee perustua luottamuksellisuuteen. (Päihdehuoltolaki 41/1986.)

Terveydenhuoltolain mukaan kuntien tulee järjestää päihdetyötä asukaidensa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Päihdetyöhön kuuluu sekä ohjaus- että neuvonta päihde- ja päihteettömyydestä ja päihteidenkäytön haittoista sekä käytöstä johtuvien sairauksien tutkimus- hoito ja kuntoutuspalvelut. Terveydenhuollossa tehtävä päihdetyö on toteutettava niin, että se kokooa toimivan ja yhtenäisen kokonaisuuden yhdessä muun kunnan kanssa tehtävän päihde- ja mielenterveystyön kanssa. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010.)

Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä ohjaa päihdeongelmien ja haittojen vähentämiseksi tehtävää työtä ja määrittelee ehkäisevään päihdetyöhön kuuluvaksi alkoholi-, tupakka-, huume-, ja rahapelihaittojen ehkäisyn. Lain tavoitteena on varmistaa ehkäisevän päihdetyön edellytykset koko maassa sekä edistää terveyden ja hyvinvoinnin tasa-arvoa. Laki ehkäisevästä päihdetyöstä tukee kunnissa ja alueilla tehtävää työtä sekä sen kehittämistä. (Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015.)

Nuorisolain tavoitteena on sosiaalinen vahvistaminen, nuorten kasvu- ja elinolosuhteiden parantaminen, nuorten kasvun ja itsenäistymisen tukeminen, tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden toteutuminen sekä aktiivisen kansalaisuuden edistäminen. Lain mukaan nuorisotyö- ja politiikka kuuluu kuntien vastuulle ja laki koskee kaikkia alle 29- vuotiaita henkilöitä. (Nuorisolaki 1285/2016.)

Edellä mainittujen lakien lisäksi päihdetyötä ja päihdepalveluiden järjestämistä määrittelevät monet muut lait, kuten Sosiaalihuoltolaki (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.), Perustuslaki (731/1999.), Lastensuojelulaki (Lastensuojelulaki 417/2007.), Laki ammatillisesta koulutuksesta (Laki ammatillisesta koulutuksesta 521/2017.), Kuntoutusrahalaki (Kuntoutusrahalaki 611/1991.), Tartuntatautilaki- ja asetus (Tartuntatautilaki 1227/2016.), Huumausainelaki (huumausainelaki 373/2008.), Alkoholinlaki (Alkoholilaki 1102/2017.), Tupakkalaki (Tupakkalaki 549/2016.) sekä työterveyshuoltoa käsittelevä laki. (Työterveyshuoltolaki 1383/2001.)

## 2.5 Ehkäisevän päihdetyön laatuksiteerit

Laadunhallinta on johtamista, tiedon koordinoimista sekä ohjaamista, joiden avulla haluttu laatu varmistetaan. 2006 vuonna Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus STAKES asetti työryhmän, jonka pohjalta luotiin ehkäisevän päihdetyön laatuksiteerit. Samalla syntyi myös ”Laatu-tähteä tavoittelemassa” käsikirja. Ehkäisevän päihdetyön arviointiin käytetään visuaalista työkalua, laatu-tähteä, jota sovelletaan myös ehkäisevän päihdetyön suunnittelussa ja toteutuksessa. Toimiva ja laadukas ehkäisevä päihdetyö nähdään muodostuvan kahdeksasta eri tehtävästä, joiden suhdetta toisiinsa kuvaa laatu-tähti. (Soikkeli, Warsell, 2013, ss. 6, 7, 10.)



Kuva 1 Laatutähti ja sen tehtävät ( Soikkeli, Warsell, 2013, s. 10)

Ytimeen (kuva 1) kuuluu A. tasapainoinen kokonaisuus sekä B. seuranta ja arviointi, joiden tulee olla mukana suunnitteluvaiheesta lähtien. Nämä edellä mainitut ovat laatutähden keskellä, koska ne koskevat kaikkia osaluokkia Myötöpäivään sakaroita kiertäessä edesauttaa toteuttamaan suunnittelutyössä johdonmukaisuutta ja etenemään vaihe vaiheelta, vaikka tämä ei välttämätöntä olekaan. Tärkeää on tarkastella jokaista tehtävää suhteessa jokaiseen muuhun, sillä kaikkiin tähden asioihin (esim. rahoitus ja resurssit) ei voi välttämättä itse vaikuttaa, mutta ne tulee ottaa silti huomioon. Tähtikuvion tarkoituksena on kuvata tasapainoisen onnistumisen ajatus, jossa jokainen osatekijä nähdään lopputuloksen ja laadun kannalta merkityksellisenä. Alla on lyhyesti kuvattuna jokaisen laatutehtävän toteutumisen edellytykset. (Soikkeli, Warsell, 2013, s. 10)

- A. Tasapainoisen kokonaisuuden osuus toteutuu, kun kaikkien tehtävien keskinäinen tasapaino on varmistettu.
- B. Seuranta ja arviointi toteutuvat, kun sitä tehdään jatkuvasti työn ohella niin, että voidaan luoda perustellut päätelmät, joista voidaan tarkastella tuloksia ja kulkua jatkamisen, lopettamisen, muuttamisen ja käytetyn menetelmän tai työtavan levittämisen osalta.

1. Tietoperusta ja etiikka tehtävä toteutuu silloin, kun eettiset näkökohdat on tiedostettu ja linjattu ja tietoperusta työlle on varmistettu.
2. Kohdentaminen ja suunnittelu toteutuu, kun Keskeisimmät valinnat on tehty ja dokumentoitu.
3. Resurssien varmistamisen tehtävä toteutuu silloin, kun resurssien käyttö on suunniteltua ja riittävyys työn tavoitteisiin sekä muihin valintoihin on varmistettu.
4. Viestintä, osallisuus ja yhteistyö puolestaan toteutuu, kun kaikkien osapuolten välinen tiedonkulku, yhteistyön käytännöt ja periaatteet sekä kohderyhmän osallisuus ovat kuvattuna. Pohdittuna ja toteutettuna tulee olla myös työn suhde ehkäisevän päihdetyön laajempiin kokonaisuuksiin ja strategioihin nähden.
5. Toteutuksen tehtävä valmistuu, kun työn toteutus, sen tulokset ja tuotokset on kuvattu ja jaoteltu.
6. Uudistaminen, levitys ja vakiinnuttaminen toteutuu, kun työn ohella hankittu kokemustieto sekä palaute kerätään ja eritellään. Niiden pohjalta tulee olla myös tehtynä kehittämis ehdotukset ja muutokset tulevaisuuden varalle. Tehtävän toteutukseen kuuluu osana myös suunnitella kuinka tulokset ja kokemukset välitetään myös muille toimijoille.

### 3 NUORUUSIÄN KEHITYS

Tässä osiossa tarkastelen nuoruusiän kehitystä eri osa-alueittain, joihin kuuluu sekä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys, että myös aivojen kehittyminen. Kappaleissa tarkastellaan myös päihteiden vaikutusta nuoruusiän kehityksen näkökulmasta ja kannalta.

Fjörd ym. (2009, s. 19) mukaan nuoruusiässä aivot kehittyvät voimakkaasti, voimakkaammin kuin missään muussa iässä, lukuun ottamatta vauvaiikää. Päihteiden ongelmakäyttäjät voidaan jakaa kahteen ryhmään, niihin nuoriin joiden ongelmat keskittyvät lähinnä humalahakuiseen juomiseen sekä mahdollisesti päihdekokeiluihin sekä niihin nuoriin, joiden kohdalla päihteidenkäyttö johtuu psykososiaalisista ongelmista, jotka ovat useimmiten alkaneet jo varhaislapsuudessa. Aivojen altistuminen suurille alkoholimäärille vaikuttaa aivojen kehitykseen, sillä mm. motivaatio, impulssikontrolli ja informaation käsittelykyky kehittyvät nuoruudessa. Alkoholille altistumisen vaikutus nuoruudessa näkyy rakenteellisessa aivojen kehityksessä, joka altistaa nuorta alkoholiriippuvuudelle ja sen väärin käytölle.

Siitä huolimatta, että nuorten aivot ovat palautumiskykyiset, lyhytkestoisemmatkin muutokset aivojen rakenteeseen ja toimintaan liittyen voivat heijastua sekä psykologisina ja sosiaalisina ongelmina. Pitkäaikaistutkimuksissa, joita on toteutettu niin Suomessa, kuin ulkomailla, on todettu varhaisen alkoholinkäytön altistavan myöhemmin päihdehäiriöille ja mitä aikaisemmin käytön aloittaa, sitä todennäköisemmin alkoholin käyttö on aikuisiässä runsasta. Huumeiden käytön vaikutukset näkyvät haitallisina sekä fyysisesti, että psyykkisesti kehitykselle tärkeinä vuosina. (Fjörd ym., 2009, ss. 19, 29)

Hyytiän (2015) mukaan tutkimusnäytön perusteella runsaalla päihteidenkäytöllä nuoruudessa saattaa olla pitkäaikaisia vaikutuksia, jotka heijastuvat myös myöhemmin aikuisuudessa päihdeongelmina. Päihteiden vaikutusta aivomuutosta aiheuttavien annosten ja käyttökertojen määrästä ei ole kuitenkaan saatavilla ja tämän vuoksi todellista riskiä ei täysin voida arvioida. Myös yksittäin esim. kannabiksen, alkoholin ja nikotiinin vaikutuksia on vaikea erottaa toisistaan päihteiden sekakäytön seurauksena.

#### 3.1 Fysiologinen kehitys

Nuoruusiässä isoimmat fyysiset muutokset keskittyvät varhais- ja keskinuoruuteen. Nuoren kasvu murrosiässä, eli puberteetissa on fyysisesti yhtä kovaa, kuin varhaislapsuudessa. Kasvupyrähdys kestää joitakin vuosia ja tämä sijoittuu tytöillä ja pojilla eri ikävuosiin, kun tytöillä pituuskasvun nopein jakso on aikaisemmin, mutta lyhyempi kuin pojilla, josta johtuen

pojat kasvavat yleisimmin pidemmiksi kuin tytöt. Hormonaalisten muutosten myötä keho alkaa kehittyä aikuiseksi. (Kronqvist & Pukkinen, 2007 s. 167)

Nuorille ulkomuoto on osa itsensä tuntemista naiseksi tai miehiksi, mutta kehitys ei ole ainoastaan fyysistä, vaan myös persoonallista kehitystä. Itsetuntoon ja omaan minäkuvaan nuorilla vaikuttaa se, kuinka he oman kehonsa kokevat, joko myönteisesti, tai kielteisesti. Identiteetin kehitykseen vaikuttaa myös kokemus omasta fyysisestä vetovoimasta, sekä oman kehonsa kypsyydestä. Oma seksuaalisuus voi samalla sekä hämmentää, että kiinnostaa ja nuorelle on tärkeää, että hän voi kohdata oman seksuaalisuutensa itse silloin, kun kokee olevansa siihen valmis. (Kronqvist & Pulkkinen, 2007, s. 168)

### 3.2 Kognitiivinen kehitys

Nuoruudessa tapahtuvat kognitiivinen kehitys näkyy herkkyytenä. Nuori rakentaa omaa ajattelumaailmaansa aktiivisesti. Nuorelle on tärkeää jäsentää omaa arvomaailmaansa, sillä valinnoillaan hän vaikuttaa ja rakentaa omaa tulevaisuuttaan. Omat tuntemukset sekä kokemukset vaikuttavat nuoren tapaan toimia. Nuoruuden ikävaiheessa on tyypillistä voimakas kriittinen tarkastelutapa ja aiemmin oppimien asioiden kyseenalaistaminen. Aiemmin koetut ja opitut asiat johtavat suuntautumaan tulevaisuuteen. Kriittinen kyseenalaistaminen ja arviointi kehittävät nuoren ongelmanratkaisukykyä. Nuorta kiinnostaa erilaiset ideologiat, jotka tarjoavat erilaisia tapoja nähdä ja hahmottaa maailmaa ja nuori on myös altis erilaisille uusille ideoille. (Kronqvist & Pulkkinen 2007 ss. 169, 170)

Nuoruudessa metakognitiiviset taidot lisääntyvät ja tätä kautta nuori oppii tiedostamaan, milloin hänen on mahdollista jostain asiasta tietää, minkä etenemisen kautta asiassa voi saavuttaa parhaimman lopputuloksen ja oppii myös näkemään asiat kokonaisuutena. Päätöksen teossa nuori osaa ottaa useampia asioita huomioon ja pystyy myös vertailemaan niitä keskenään ennen päätöksen tekoa. Nuoret vaihtavat helposti suhtautumistaan ja asennettaan ja nämä saattavat olla keskenään ristiriidassakin, sillä näiden vaihtumiseen ja muutokseen vaikuttaa silloinen ryhmä, missä nuori on. (Vilkko-Riihelä & Laine, 2007, ss. 108-112)

### 3.3 Sosiaalinen kehitys

Nuoruusiässä korostuu tarve omaan itsenäisyyteen ja yksityisyyteen sosiaalisen kehityksen kautta. Nuoren ja vanhempien välinen suhde saattaa etääntyä ja usein konfliktit lisääntyvät. Konfliktit vaikuttavat edesauttaen sekä nuoren identiteetin kehittymiseen ja itsenäisyyteen, mutta myös antamalla viestiä vanhemmille tai muille perheenjäsenille nuoren odotuksista tai muuttuneista tarpeista. Emotionaalinen suhtautuminen nuoruudessa vanhempia kohtaan muuttuu ja tätä aiheuttaa ristiriitoja nuoren ja

vanhempien välille. Nuoruudessa on yleistä kokea, etteivät vanhemmat välttämättä ymmärrä heitä, tai heidän ajattelumaailmansa on vanhanaikainen. Tämän vuoksi myös ystävyssuhteet korostuvat, sillä nuori kokee voivansa jakaa kokemukset ja samat ajatukset sekä olla vertaisiaan ystäviensä kanssa. Nuoren hyvinvointiin vaikuttaa kuitenkin vahvasti vanhempien kanssa oleva suhde ja sen laatu. (Kronqvist & Pulkkinen, 2007 ss. 181, 182)

Nuoruudessa tyttöjen ja poikien ystävyssuhteet muuttuvat erilaisiksi, sillä pojat viettävät mieluusti aikaa isommissa ryhmissä, kun taas tytöt viihtyvät pienissä, kahden kolmen hengen ryhmissä ja tästä johtuen tytöt muodostavat useimmiten syvempiä vuorovaikutussuhteita kavereidensa kanssa. Tyttöjen välisissä ystävyssuhteissa tärkeää sekä ominaista on emotionaalinen läheisyys, joka näkyy mm. toiselle uskoutumisena, yhdessä viihtymisenä ja toisen tukemisena. Tytöille on myös tyypillisempää poikiin verrattuna ihmissuhteisiin liittyvät riidat, kun taas pojat riitelevät enemmän keskinäisistä kilpasuorituksistaan esim. koulun tai urheilun osalta. Poikien keskinäisissä suhteissa asioita jaetaan yleisimmin jonkin toiminnan kautta, kuten yhdessä pelaamisen. (Kronqvist & Pulkkinen, 2007, ss. 184, 185)

Osana nuoruuden kehitystehtäviä on myös osallisuus läheiseen, vastavuoroiseen ihmissuhteeseen. Ystävyys kautta nuorelle tarjoutuu mahdollisuus tutkailla omaa minuuttaan, sekä opetella tunnistamaan ystävien toiveita sekä tarpeita, joiden kautta nuori oppii tärkeitä taitoja ihmissuhteiden säilyttämiseen ja hoitamiseen. Ystävyssuhteet saattavat vahvistaa nuoren hyvinvointia, mutta voivat aiheuttaa myös esim. masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta liiallisen itsensä vertailun vuoksi. Ne voivat myös aiheuttaa nuorelle paineita käyttäytyä tai toimia tietyllä tapaa. (Kronqvist & Pulkkinen, 2007, ss. 185, 186)

Nykyaikana nuorten, jotka elävät keskellä mediatulvaa, on tärkeää omata myös kriittinen medialukutaito ja osata lukea mediasta annettua tietoa valikoivasti. Median kautta nuori voi oppia sosiaalisia taitoja esim. kun elokuvissa ja televisiosta nähdyt myönteiset ja altruistiset käyttäytymismallit voivat vaikuttaa nuoriin niin, että he oppivat arvostamaan niitä ja myöhemmin myös itse toimivat vertaisiaan kohtaan myönteisesti. Medialukutaito on sosiaalista toimintaa, jossa se liittyy kykyyn analysoida ja hallita erilaisia tapoja ja mahdollisuuksia ilmentää todellisuutta. Medialukutaitoon nuori tarvitsee kyvyn arvioida ja vertailla lukemaansa, ymmärtää lukemisen tarkoitusta ja tietoa luettavan kohteen sisällöstä ja sen tuottajasta. (Kronqvist & Pulkkinen, 2007, ss. 188, 189)

Median vaikutuksia voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Behavioristisesta näkökulmasta katsellessa väkivallan näkeminen vaikuttaa eritoten mallioppimisen kautta nuoreen, kun taas psykodynaamisesti suuntautuneet tutkijat näkevät median vaikuttavan nuoren käyttäytymiseen samaistumisen kautta. Tällöin nuori pyrkii samaistumaan mediassa näkemiin



henkilöihin, esim. sankareihin. Yhteiskunnallisesta suuntautumisesta tarkastellessa median vaikutuksia pidetään ideologisina ja tietynlaiseen ajattelua ohjaavaan suuntaan houkuttelemisena. Tällaista tilannetta voidaan kuvata esim. silloin, kun nuori katsoo patriarkaalista (miesvaltaista) edustavaa elokuvaa ja pikkuhiljaa alkaa hyväksyä näkökulman yhteisössä vallitsevaksi ideologiaksi. Nuoren kannalta on merkittävää, että heidän kanssaan käsitellään median antamaa viestiä ja sen vaikutusta. Nuori tarvitsee ympärilleen myös aikuisia, jotka ovat mediakriittisiä ja voivat opettaa nuorelle, kuinka mediaan on hyvä suhtautua. (Kronqvist & Pulkkinen, 2007, s. 186)

### 3.4 Aivojen kehittyminen

Aivoissa tapahtuvat muutokset nuoruusiässä ovat moniosaisia. Nuorten aivot jatkavat kehitystään vielä useiden vuosien ajan, jonka vuoksi ne ovat keskeneräiset. Ilmeiden tulkinnassa nuorten aivot käyttävät enemmän manteliumakettaan, kun taas aikuiset enemmän aivojen etuosassa olevia alueita. Tämä selittää sen, minkä vuoksi nuorilla on taipumus reagoida toisiin ihmisiin emotionaalisesti ja vaistomaisesti, herkemmin kuin aikuiset, sillä manteliumake hallitsee vaistomaisia emotionaalisia reaktioita. Nuorten tunnepitoista, arvaamatonta käytöstä voidaan selittää paljolti pikkuaivojen muutoksella. Pikkuaivot toimivat liikkeiden koordinoinnissa, mutta niillä on myös vaikeasti määriteltäviä tehtäviä eri aivojen toimintojen koordinoinnissa. (MacDonald, 2009, s. 243)

Synapsien kasvu nuoruusiällä tarjoaa taas puolestaan nuorille mahdollisuuden oppia helposti uusia taitoja. Synapsien kasvu tapahtuu kahdessa aallossa, ensimmäisten elinvuosien aikana, sekä seitsemän ja yhdentoista ikävuoden välillä. Dendritit kasvavat runsaasti ja levittäytyvät toisten neuronien sekaan. Tämä aivojen kasvu ei liity puberteettiin ja tapahtuu siitä huolimatta, että puberteetti viivästyisi. (MacDonald, 2009, s. 242)

Sensomotorisista toiminnoista vastaavat alueet aivoissa kehittyvät ihmisille jo hyvin varhain, mutta toiminnanohjausta sekä kognitiivisia valmiuksia säätelevät alueet aivoissa kehittyvät valmiiksi vasta nuoruusiässä. Nuoruusikä on myös vaihe, jolloin moni aloittaa päihdekokeilunsa. Aivojen kehityksen ja muutoksen vuoksi, ne ovat myös haavoittuvimmillaan. Päihteiden vaikutus on huomattavasti aikuisia vahingollisempaa kehittyville aivoille ja päihteille altistuminen voi johtaa kehityshäiriöihin, joista voi seurata myös toiminnallisia häiriöitä. (Hyytiä, 2015)

Kannabiksen käytöstä johtuvat kognitiiviset haitat ovat muihin päihteisiin verrattuina erilaisia, ne mahdollisesti säilyvät myös pitempään, kuin aikuisilla käytön loputtua eivätkä välttämättä täysin palaudu. Haitat ilmentyvät etenkin tarkkaavaisuudessa, deklarativisessa muistissa (ns. säiliömuistin osa, johon tallentuu erilliset tiedot ja tapahtumat, jotka tietoisesti voidaan tavoittaa) sekä kognitiivinen kontrolli. (Kaarre, 2009)

Etenkin runsas humalahakuinen juominen on vahingollista, sillä se voi pahimmillaan aiheuttaa aivojen harmaan aineen kadon ja valkoisen aineen integriteetin heikentymisen. Harmaan ja valkoisen aineen kehityksen myötä aivot kehittyvät toiminnallisesti. Päihteiden käytöstä johtuvien yllä-kuvattujen muutosten tapahtuessa vaikutukset voidaan nähdä kognitiivisissa toiminnoissa. Kannabiksen käyttö, joka aloitetaan nuorena ennustaa muutoksia aivojen harmaassa, että valkeassa aineessa, josta johtuen aivo-alueiden keskinäisten yhteyksien integriteetti heikkenee. (Hyytiä, 2015)

Runsaan ja pitkäaikaisen päihteidenkäytön seurauksena aivoissa on nähtävillä pitkäkestoisia muutoksia rakenteessa ja toiminnassa, jotka heijastuvat esim. emotionaalina vaikeuksina (jotka saattavat lisätä päihteidenkäyttöä ja niille altistumista) ja heikentyneinä kognitiivisina valmiuksina. Tämä lisää myös päihdeongelmien riskiä myöhemmällä iällä. Useimmista muista päihteistä, joille nuoret voivat alkoholin ja kannabiksen lisäksi altistua ei laajoja tutkimusaineistoja käytön vaikutuksesta aivojen kehitykselle nuoruudessa ole saatavilla. (Hyytiä, 2015)

Suomessa ehkäisevää päihdetyötä johtaa sosiaali- ja terveysministeriö. Sen kehittämisestä ja ohjaamisesta vastaa Terveysten ja hyvinvoinninlaitos, joka toimii yhteistyössä muiden viranomaisten kanssa. Toimialueiden ehkäisevän päihdetyön ohjauksesta vastaa aluehallintovirastot, jotka myös suunnittelevat ja kehittävät sitä yhteistyössä muiden tahojen kanssa sekä tukevat kuntia ehkäisevän päihdetyön järjestämisessä ja sen kehittämisessä. Päihdetyötä ohjaa suomessa moni laki, joita on avattu alle tarkemmin. (Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 2015/523 § 4 ja § 5.) Nuorisolan ennaltaehkäisevää päihdetyötä toteutetaan kaikille alle 29-vuotiaille nuorille, nuorisolain mukaisesti. (Nuorisolaki 2016/1285.)

## 4 AIEMMAT TUTKIMUKSET

Aihealueeseen liittyviä tutkimuksia löytyi jonkun verran, joista olen nostanut esille kolme kiinnostavinta ja aiheittani eniten vastaavaa tutkimusta, joiden sisältöä avaan alla enemmän. Ensimmäinen tutkimus on Ennakointitutkimus, joka käsittelee ehkäisevän päihdetyön tilaa tulevaisuuden näkökulmasta. Toisena on Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma, joka on toteutettu kunnissa ja alueilla tehtävän työn vahvistamiseksi ja kehittämiseksi. Kolmantena ja viimeisenä on Nuorisolan ehkäisevä päihdetyö-HYPPÄÄ KYTYIIN! -julkaisu, joka tarjoaa kattavaa laaja-alaista tietoa nuorisolan ehkäisevästä päihdetyöstä. Tutkimusten jälkeen löytyy yhteenveto, jossa tutkimustuloksia on tarkasteltu yhdessä.

### 4.1 Ehkäisevä päihdetyö Suomessa 2025- ennakointitutkimus

Ennakointitutkimus tarkastelee ehkäisevän päihdetyön tulevaisuutta Suomessa alan asiantuntijoiden näkökulmasta ja tarve ennakointitutkimukselle on lähtöisin ehkäisevän päihdetyön ja hyvinvointiyhteiskuntaa koskevista muutosprosesseista. Kirjassa pohditaan miten päihde-ehkäisyn toimintaedellytykset ja jatkuvuus voidaan varmistaa myös tulevaisuuden osalta ja tutkimus tarkastelee tulevaisuuden ehkäisevän päihdetyön painopisteitä, rakenteita, menetelmiä ja arvopohjaa. (Warppenius, Holmila, Karlsson & Ranta, 2015, s. 11)

Tutkimus oli jaettu teema-alueittain ja tutkimuskysymyksiä oli kuusi. Tutkimuskysymykset olivat: miten kulutus ja haitat kehittyvät vuoteen 2025 mennessä? Mitä menetelmiä ja kontrollikeinoja sovelletaan vuonna 2025? Miten ehkäisevä päihdetyö on organisoitu vuonna 2025? Mitkä ovat ehkäisevän päihdetyön keskeiset painopistealueet vuonna 2025? Miten tehokkaita eri menetelmät ovat vuonna 2025? Millaisia ovat ehkäisevää päihdetyötä koskevat arvot vuonna 2025? Tutkimuksessa käytettiin Delfoi -menetelmää ja paneelityöskentelyssä toimi viisikymmentä asiantuntijaa, joilla on sekä teoria- että käytännöntietoa ehkäisevästä päihdetyöstä. Paneelityöskentelyssä oli kolme aineistonkeruukierrosta sekä palaute kierros ja työskentelyprosessi panelistien osalta kesti kahdeksan kuukautta. (Warppenius ym. 2015, ss. 12, 23)

Yhteenvetona tutkimuksessa korostui kuntien ammattilaisten sekä julkisen vallan pääkeskeinen vastuu ehkäisevän päihdetyön osalta. Asiantuntijapanelistit myös uskoivat kolmannen sektorin toimijoiden roolin kasvamiin ehkäisevän päihdetyön osalta, vaikka vastuuta ei vapaaehtoistoimijoille ehkäisevästä päihdetyöstä tule siirtää. Painopistealueina tulevaisuudessa nähtiin alkoholin kokonaiskulutuksen ja humalajuomisen vähentäminen sekä kannabiksen käytön ennaltaehkäisy. (Warppenius ym. 2015 ss. 3, 104, 105)

Panelistit eivät uskoneet yksittäisten valistustoimien tehoon, mutta kokivat yksilötason seulonnan ja puuttumistoimet toimivina ja hyvinä menetelminä. Tiedotus osana ehkäisevää päihdetyötä koettiin kuitenkin tärkeänä. Nuorten lähiyhteisöissä tehtävät toimet ehkäisevän päihdetyön osalta koettiin panelistien mukaan tehokkaimpina. Riskinä ehkäisevälle päihdetyölle nähtiin kuntien jatkuvasti laskussa olevat resurssit, jonka osalta pohdittiin, paljonko kunnilla on tulevaisuudessa resursseja ehkäisevän päihdetyön toteuttamiseksi ja kuntien liiallinen itsenäisyys nähtiin tämän asian osalta osittain uhkana. Alueellisen ja kansallisen hallinnon toivottiin jatkosakin olevan kuntien työntekijöiden tukena. Ehkäisevän päihdetyön osaamisen ja tietopohjan uskottiin kuitenkin tulevaisuudessa vahvistuvan ja kasvavan. (Warppenius ym. 2015. ss. 3, 104, 105.)

#### 4.2 Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma

Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma on laadittu lakisääteisen kunnissa ja alueilla tehtävän työn vahvistamiseksi ja tukemiseksi. Sekä toimintaohjelman, että ehkäisevän päihdetyön järjestämistä (523/2015) ohjaavan lain tavoitteet ovat samat: Terveyden ja hyvinvoinnin tasa-arvon edistäminen, ehkäisevän päihdetyön edellytysten turvaaminen sekä erityisesti kuntien ja alueiden työn tehostamisen ja kehittämisen tukeminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2015)

Painopisteinä toimintaohjelmassa on kuusi, joihin on sisällytetty kehittämiskohteet sekä tavoitteet. Ensimmäinen aihealue varmisti ehkäisevän päihdetyön paikallisten, alueellisten ja valtakunnallisten rakenteiden toimivuuden niin, että kunnat ja alueet ehkäisevät huumausaineiden, alkoholin, tupakkatuotteiden ja rahapelaamisen haittoja kysyntään ja saatavuuteen vastaavilla keinoilla. Moniverkostoinen yhteistyö paikallisella, alueellisella ja valtakunnallisella tasolla nähtiin tärkeänä. Toinen alue käsitti haittoista viestimisen tutkittuun tietoon perustuen yksilön valintojen sekä sosiaali- ja terveyspolitiikan tueksi. (Sosiaali ja terveysministeriö, 2015)

Kolmas painopiste keskittyi haittojen ja riskikäytön tunnistamiseen sekä varhaiseen puuttumiseen ja tuen antamiseen. Tähän osana kuului etsivän työn laajentaminen palvelun ulkopuolelle jäävien löytämiseksi. Neljäs aihealue koski paikallisen alkoholi-, tupakka- ja rahapelipolitiikan toteuttamista laajassa yhteistyössä ja suunnitellusti. Viides painopiste keskittyi haittojen ehkäisemisen keskittämiseen lähiyhteisöissä (esim. työyhteisöt, oppilaitokset ja vapaa-ajan ympäristöt.) Viimeinen aihealue käsitteli ammattilaisten riittävän ehkäisevän päihdetyön osaamista mm. perus- ja täydennyskoulutuksen osalta ja niin, että ehkäisevän päihdetyön koulutuksia ja materiaaleja osataan hyödyntää työssä. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2015)

### 4.3 Nuorisotalan ehkäisevä päihdetyö- HYPÄÄ KYTTIIN!

Julkaisun tarkoituksena on tarjota kokonaiskuva nuorisotalan ehkäisevästä päihdetyöstä, sen keinoista, toimijoista, laatutekijöistä ja päämääristä. Ehkäisevä päihdetyön kokonaisuus on julkaisussa muutettu polkupyöräksi, joka sisältää kaikki ehkäisevän päihdetyön osa-alueet. Päihdetyön osamista painotetaan kaikkien nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten kohdalla. Julkaisussa kuvataan nuorisotalan eroja yleiseen ehkäisevään päihdetyöhön verrattuna. Näitä eroja on kasvatuksellisen otteen korostuminen, nuorten laaja-alainen kohtaaminen useilla eri foorumeilla, sosiaalisen vahvistamisen roolin näkeminen merkityksellisenä ja vaikuttavana, varhaisessa vaiheessa päihdeasenteisiin vaikuttaminen sekä lainsäädännön rajoitukset alaikäisten päihteiden käytön suhteen.

Pyörän etuvalona toimii kohdentaminen, runkona tietoperusta, jarruina eettisyys, renkaina menetelmät, satulana pedagogiikka, ohjaustankona laatu ja arviointi sekä polkijana tekijä ja yhteistyö. Menetelminä nuorten parissa tehtävässä ehkäisevässä päihdetyössä on paljon. Ehkäisevän päihdetyön menetelmiä on melkein yhtä monta kuin on sen tekijöitäkin. Menetelmää tärkeämpää on se, mihin sillä pyritään ja minkälainen vaikutus sillä saadaan aikaan. Työhön parhaiten soveltuvat menetelmät voidaan valita vasta tavoitteet ja kohderyhmän erityistarpeet huomioon. Myös ammattilaisen tietämys ja osaaminen kyseisen menetelmän käytössä tulee ottaa huomioon. (Normann ym., 2018 ss. 4, 5, 16)

Tarkkarajainen määrittely nuorisotalalla tehtävän ehkäisevän päihdetyön osalta on vaikeaa, sillä ehkäisevän päihdetyön menetelmänä voi olla esim. nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen johon kuuluu mm. hyvinvointi, seksuaali- ja yhdenvertaisuuskasvatusta sekä rikollisuuden ja väkivallan ehkäisyä. Nuorten kohdalla nähtiin kannattavana etsiä aktiivisesti mahdollisuuksia nuorten omaan toimijuuteen, jolloin nuoret voidaan innostaa vaikuttamaan muiden nuorten päihdeasenteisiin tai muihin ajankohtaisiin päihteisiin liittyviin teemoihin. Nuoret voivat tuottaa muitakin nuoria kiinnostavia sisältöjä, kun heillä on sen suunnittelemiseksi ja toteuttamiseksi siihen mahdollisuus. Nuoria tulee kuitenkin osata ohjata oikeaan suuntaan esimerkiksi, jos materiaali pohjautuu liialliseen pelotteluun, sillä se ei tällöin välttämättä kosketa sitä todellisuutta, jossa nuori elää, eikä näin myöskään edesauta työtä. (Normann ym., 2018, ss.7, 17)

### 4.4 Yhteenveto tutkimuksista

Ehkäisevän päihdetyön tulevaisuuden kuvaa on vaikea vielä nähdä, mutta ennakoititutkimuksen tulevaisuuden näkymien osalta uhkakuvana esille nousee kuntien jatkuvasti laskevat resurssit, joiden pelätään vaikuttavan päihdetyön toteuttamisen laatuun. Positiivisia näkökulmia tarkastellessa puolet mukana olleista panelisteista uskoi nuorten raittiuden lisääntyvän jonkin verran tulevaisuudessa ja vain 10 % uskoi raittiuden puolestaan vä-

hentyvän. Raittiuden lisääntymiseen nähtiin vaikuttavan mm. ikärajavallvonnan tehostuminen sekä mediakasvatus. Panelisteista suurin osa (96 %) uskoi tupakoinnin käytön vähenevän jonkin verran tai paljon tulevaisuudessa, osittain saatavuuden rajoitusten, kalliin hinnan ja kielteisten mielikuvien vuoksi. (Warpenius ym., 2015, ss. 38, 39)

Arvojen moninaistuminen ja yhdenmukaisuuden paineen pieneneminen tulevaisuudessa nähtiin osaltaan edistävän raittiuden kasvamista. Osa panelisteista näki tulevaisuuden uhkakuvan muodostuvan lähinnä kannabiksen käytöstä, nuuskasta sekä pelaamisesta. Koko väestön päihteiden käytötavoilla nähtiin suuri merkitys, sillä vaikka nuoret ovat tärkeä kohderyhmä, suurin osa päihteidenkäytöstä tapahtuu kuitenkin aikuisilla. Elämänhallinnan vahvistamista tulevaisuudessa korostettiin ehkäisevän päihdetyön osalta, mutta päihdetietouden lisäämistä ja yleistä päihdevalistusta ei kuitenkaan panelistien mielestä tule unohtaa. Tärkeänä nähtiin osaaminen, jossa useita eri lähestymistapoja osattaisiin käyttää rinnakkain, kun nuorille tarjotaan tietoa päihteisiin ja niiden käyttöön liittyen. (Warpenius ym., 2015, ss. 38, 53)

Tutkimuksissa korostui myös ammatillisen osaamisen kehittäminen, täydentäminen, toimivat yhteistyöt ja laaja-alaiset moniammatilliset verkostot. Valtakunnalliset laajat verkostot nähtiin mahdollisuuksina saada ja jakaa ajantasaista tietoa ja keskustelua ehkäisevän päihdetyön teemoista ja kysymyksistä sekä mahdollisuus vertaistukeen ja hyvien käytäntöjen jakamiseen. Yhteistöiden toimivuudella tärkeänä nähtiin hyvä rakenne, samansuuntaiset tavoitteet ja toimiva koordinaatio, jossa jokainen antaa oman panoksensa yhteistyölle. (Normann ym., 2018, s. 28) Ehkäisevän päihdetyön laatua yhdeltä osalta myös tulevaisuuden osalta pidetään yllä edellä mainituilla asioilla ja niiden kehittämisellä sekä eteenpäin viemisellä.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tavoitteena ja tarkoituksena on kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla selvittää, millaisia nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön menetelmiä nykyaikana löytyy ja on olemassa. Tarkoituksena on koota tuoreinta tutkimustietoa vuosilta 2009-2019 nuorten ennaltaehkäisevän päihdetyön menetelmistä. Työssäni tarkastelen päihteitä yleisesti, joten mukana on niin alkoholi, tupakka, huumeet, kuin muut päihdyttävät aineet (esim. lääkkeet). Työstäni on rajattu kuitenkin pois toiminnalliset riippuvuudet, jotka nuorisoalan ehkäisevään päihdetyöhön muutoin kuuluvat.

Tutkimuskysymykseksi opinnäytetyölle asetettiin:

1. Millaisia menetelmiä ennaltaehkäisevässä päihdetyössä nuorisoalan osalta nykyaikana (2009-2019) käytetään?

Kun löydetään vastaus siihen, millaisia menetelmiä on käytössä, kootaan yhteenveto, jonka pohjalta menetelmiä voidaan tarkastella ja nuorisoalan työssä hyödyntää. Opinnäytetyö toteutetaan kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jonka pohjalta aineiston keruu toteutetaan. Opinnäytetyön toteutuksesta kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla, sekä sitä miksi kirjallisuuskatsaus menetelmäksi valitui, avaan enemmän seuraavassa luvussa.

## 6 KIRJALLISUUSKATSAUS

Opinnäyte tuotetaan tutkimusmenetelmältään kuvailevana, narratiivisena kirjallisuuskatsauksena, jossa lopulliseen aineistoon on tarkoitus saada 3-6 tutkimusta tai julkaisua, jotka aihetta käsittelevät ja vastaavat tutkimuskysymykseen. Opinnäytetyön tutkimuskysymys on asetettu laajasti ja väljästi, narratiivisen kirjallisuuskatsauksen mukaisesti. Valitsin narratiivisen kirjallisuuskatsauksen, sillä sen avulla pyritään tuomaan esille helppolukuisen ja laaja-alainen ymmärrys tutkittavasta aihealueesta ja koska aihealueeni on laaja ja monialainen, tämä kirjallisuuskatsaustyyppi sopii siihen parhaiten. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen avulla siis kuvaan ja kerron aiemmista tutkimuksista ja artikkeleista tarjoten laajan yleisen kuvan aiheesta. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen tärkein tehtävä on tarjota aiemmista tutkimuksista tiivistettyä tietoa (Salminen, 2011, s. 7).

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus mahdollistaa tutkittavan aiheen ominaisuuksien luokittelun, vaikka tutkimuskysymykset ovat väljempää kuin muissa tyypeissä eikä niitä rajaa metodiset säännöt. Kirjallisuuskatsaus on menetelmä, jolla voidaan tutkia jo olemassa olevia tutkimuksia. Aineiston valintaa kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa ohjaa sisältö, joten julkaisun tai tutkimuksen mukaan ottamista harkitaan vertailemalla muihin mukaan valittuihin aineistoihin ja siihen, kuinka hyvin se vastaa tutkimuskysymykseen. Narratiivisen kirjallisuuskatsaukseen kuuluu kolme erilaista toteuttamistapaa, joista käytän tässä työssä yleiskatsausta. (Salminen, 2011, ss. 3-7)

Tutkimusmenetelmänä narratiivinen kirjallisuuskatsaus auttaa ajantasaisesti tutkustamaan tutkimustietoa, vaikkei tarjoa siitä analyttisintä tulosta. Tähän tutkimustapaan kuuluu sekä tutkimuskysymysten sekä aineistojen reflektiivisyys, joten ne tarkentuvat monesti vasta tutkimuksen edettyä. Metodisesti narratiivinen kirjallisuuskatsaus on kevyin kirjallisuuskatsauksen muoto, joka voidaan jaotella toteuttamistavaltaan toimitukselliseen, kommentoivaan sekä yleiskatsaukseen, joista tähän opinnäytetyöhön on valikoitunut yleiskatsaus. Tutkimusmenetelmän vaiheina ovat tutkimuskysymyksen muodostaminen, aineiston valinta, kuvailun rakentuminen sekä tällä prosessilla saatujen tulosten tarkasteleminen ja nämä vaiheet voivat edetä päällekkäin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmässä. (Salminen, 2011, ss. 6, 7)



## 7 AINEISTON KÄSITTELY

Tässä luvussa olen avannut enemmän kuvailevan kirjallisuuskatsauksen osalta käytettyä aineistohakua, siihen liittyviä rajauksia, valintaa sekä aineiston analyysiä. Aineistonhaun osalta löytyy myös aineistohaku taulukko (taulukko 1).

### 7.1 Aineistohaku, rajaus ja valinta

Kirjallisuus-, ja aineiston hakua ennen suoritin alustavan kirjallisuushaun, jotta sain käsityksen jo olemassa olevista tutkimuksista aihealueeseen liittyen. Aineistoa löytyi paljon, mutta asettaessani poissulkukriteerejä, löytyi aineistoa huomattavasti vähemmän. Aineistonhaun rajausten osalta hyväksyin kirjallisuuskatsaukseen julkaisut, tutkimukset ja artikkelit jotka olivat julkaistu 2009 jälkeen, sekä vastasivat tutkimuskysymykseen. Aineistossa oli sekä kirjallisuutta, että verkosta löytyvää aineistoa. Tutkin myös alan aikakauslehtiä ja niiden tutkimusartikkeleista, mutten löytänyt sopivaa aineistoa opinnäytetyötäni koskien. Työstä rajautuivat pois artikkelit, tutkimukset ja julkaisut, jotka olivat opinnäytetöitä, tai sivustoilla, jossa tutkimusaineisto oli maksullista. Pyrin rajaamaan hakusanat mahdollisimman tarkasti ja mietin, kuinka saan rajattua hakusanoilla pois väärät artikkelit, jotka eivät vastaa tutkimuskysymykseeni.

Aineistonhaun osalta eniten käytin Google Scholar ja Melinda -tietokantoja ja hakusanoina keskeisimpiä käsitteitä ”nuoruus ja päihteet”, ”päihdekasvatus”, ”sosiaalinen vahvistaminen” ja ”ehkäisevä päihdetyö”. Koetin myös hakea Google Scholarilla ”ehkäisevän työn menetelmät” mutta se ei tuottanut yhtään hakutulosta, joten sen jätin kokonaan pois. Aineistoa löytyi eniten käsitteillä ehkäisevä päihdetyö ja sosiaalinen vahvistaminen. Eniten tuloksia puolestaan löytyi Google Scholarin tietokannasta. Hain aineistoa myös muualta kuin tietokannoista, narratiivisen kirjallisuuskatsaukseen kuuluvan sallivan luonteen vuoksi. Hain aihealueeseen liittyviä aineistoja muun muassa tutkimalla muiden aiheeseen liittyvien aineistojen lähdeluettelaita, joista löysin lisää aihealueeseen liittyviä tutkimuksia ja julkaisuja. Manuaalisesti aineistoa hain myös Googlen kautta.

Taulukkoon 1. on koottu hakutulokset molemmista käyttämistäni tietokannoista. Valitut tutkimukset löytyivät osassa useilla eri hauilla, jonka vuoksi sama valittu tutkimus voi olla useammassa kohdassa. Google Scholarissa käytin tarkennettua hakua, johon laitoin käsitteen kohtaan ”sisältyen tarkan ilmauksen” ja vuosirajauksen. Melindan kohdalla valitsin tarkennettun haun, johon hakusanan kohdalle kirjoitin käsitteeni ja julkaisuvuoden kohdalle vuosirajauksen.

Taulukko 1 Aineistonhakutaulukko

| Tietokanta     | Hakusanat                 | Osumat vuosirajauksella (2009-2019) | Tutkimukseen valitut |
|----------------|---------------------------|-------------------------------------|----------------------|
| Google Scholar | Nuoruus ja päihteet       | 29                                  | 0                    |
|                | Päihdekasvatus            | 296                                 | 3                    |
|                | Sosiaalinen vahvistaminen | 1160                                | 2                    |
|                | Ehkäisevä päihdetyö       | 1260                                | 4                    |
| Melinda        | Nuoruus ja päihteet       | 9                                   | 0                    |
|                | Päihdekasvatus            | 116                                 | 4                    |
|                | Sosiaalinen vahvistaminen | 87                                  | 1                    |
|                | Ehkäisevä päihdetyö       | 333                                 | 4                    |

Lopulliseen aineistoon valikoitui materiaalia 11 eri tutkimuksesta, julkaisusta sekä artikkelista, joista kokosin viisi eri ehkäisevän päihdetyön menetelmää, jotka vastasivat tutkimuskysymykseeni. Viittä aineistoa käytin pääasiallisesti ja eniten ja lopuilla kuudella aineistolla täydensin sisältöä. Etsiessäni aineistoa ensimmäisenä katsoin otsikkoa. Otsikon jälkeen toinen valintaperuste oli tiivistelmä, jonka perusteella joko jätin sen kokonaan pois aineistosta, tai aloitin tutkimaan tarkemmin. Tutkimustulokset antoivat myös ristiriitaa tietynlaisten ehkäisevän päihdetyön menetelmien hyödyistä, osittain johtuen siitä, että tietynlaisista menetelmistä oli vaikea saada tieteellistä näyttöä, vaikka niiden toimivuuteen uskottiinkin.

## 7.2 Aineiston analyysi

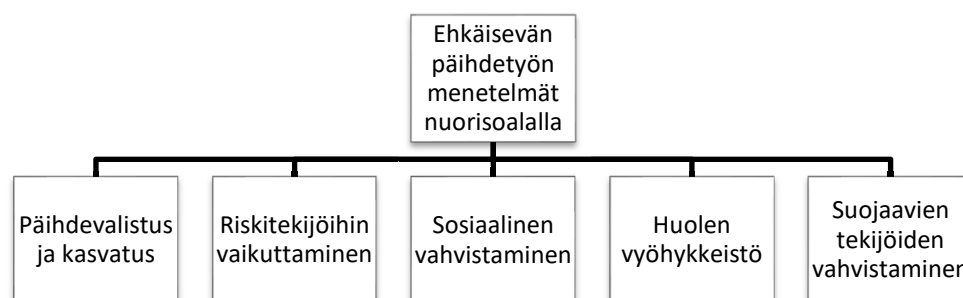
Aineiston analysointimenetelmäksi valitsin aineistolähtöisen sisällönanalyysin, jossa aineisto pelkistetään karsimalla epäolennainen turha sisältö pois, poistamatta kuitenkaan tärkeää tietoa. Tätä analysointi menetelmää kutsutaan myös nimellä induktiivinen analyysi. Aineiston pelkistämistä ohjaa asetettu tutkimuskysymys tai kysymykset. Analyysi aloitettiin käymällä ja lukemalla tutkimukset läpi, yksi kerrallaan. Aineistoa ryhmiteltiin ja pelkistettiin vaiheittain. Laadullisen tutkimuksen analysoinnissa sisällönanalyysi on paljon käytetty menetelmä, joka voidaan jakaa aineisto- ja teorialähtöiseen analyysiin, jossa oma opinnäytetyöni keskittyy aineistolähtöiseen. Sisällönanalyysimenetelmässä kaikkea aineistoa tutkitaan ja analysoidaan systemaattisesti, sekä objektiivisesti. (Tuomi & Sarajärvi, 2019, s. 103) Aineistolla tarkoitetaan kaikkia tutkimuksia, artikkeleita ja julkaisuja, joita opinnäytetyössä lähdemateriaalina on käytetty.

Aineiston kerääminen ja tarkastelu tulee aloittaa mahdollisimman varhain, jolloin saa käsityksen siitä, millaista materiaalia on saatavilla. Kirjallisuus-

katsaus tutkimusmenetelmänä vaatii kattavaa yleiskuvaa aiheesta ja vie aikaa. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara, 2007, s. 107) Analysoinnin ensimmäisessä vaiheessa valitaan analysoitavat tutkimukset ja aineisto, jonka jälkeen niihin syvennytään ja luotettavuutta analysoidaan ja tarkastellaan. Ennen tätä tulee olla valittuna opinnäytetyölle asetettu tutkimuskysymys tai kysymykset. Tämän jälkeen, luokittelu muutetaan taulukoituun muotoon tai kuvioksi, jossa esitetään tulos tiivistetysti. (Stolt Axelin & Suhonen, 2015, ss. 88, 89) Sisällönanalyysimenetelmän tarkoituksena on yhdistää asioita, sekä muodostaa kategorioita, jossa tutkimuksia voidaan esittää tiivistettynä ja tarkastella laajalti. Tällä aineistonlähtöisen sisällönanalyysin avulla saatuja tutkimustuloksia tarkastellaan seuraavassa luvussa.

## 8 TULOKSET

Tähän lukuun on sisällytetty tutkimustulokset, jotka vastaavat asetettuun tutkimuskysymykseen ehkäisevän päihdetyön nykyaikaisista (2009-2019) menetelmistä nuorisoalalla. Tutkimustuloksia voidaan tarkastella alla olevan kuvion kautta. Tutkimukseni tulokset on liitetty kuvioon, joka on jaettu pääluokkaan sekä yläluokkaan. Pääluokka oli ehkäisevän päihdetyön menetelmät nuorisoalalla ja yläluokassa menetelmät lueteltuna.



Kuva 2 Ehkäisevän päihdetyön menetelmät nuorisoalalla

### 8.1 Ehkäisevän päihdetyön menetelmiä nuorisoalalla

Ehkäisevää päihdetyötä voidaan toteuttaa monin eri menetelmin. Menetelmä voi tarkoittaa työkalua, työvälinettä, tai esim. toimintaprosessia. Laadukkaan ehkäisevän päihdetyön kannalta menetelmän valinnalla on paljon merkitystä ja menetelmää tulee tarkastella suhteessa kohderyhmään, sen tavoitteisiin sekä resursseihin. (Pylkkänen, ym., 2009, s. 16, 17) Ehkäisevän päihdetyön toimintapajoja löytyy monia, lähes yhtä paljon kuin itse tekijöitäkin. Vaikka tässä opinnäytetyössä ehkäisevän päihdetyön menetelmiin keskityn, ehkäisevää päihdetyötä voidaan yhtä onnistuneesti toteuttaa niin menetelmän kautta, kuin ilman sitä.

#### 8.1.1 Päihdevalistus ja kasvatust

Päihdevalistus on yksi perinteinen ehkäisevän päihdetyön menetelmä ja väline, joka historiallisesti katsottuna on käytetyin lähestymistapa ilmaista ja viestittää tietoa päihdeidenhaitoista. Päihdevalistus on käsitteenä laajempi, kuin monesti ajatellaan. Menetelmää käytetään tyypillisesti sekä

yleisessä, että riskiehkäisyssä. (Pylkkänen ym., 2009, s. 20) Päihdevalistusta tehdään perustellusti sillä, että ihmisillä on oikeus tietää tekojensa johtamista mahdollisista seurauksista, mutta valistus jättää myös heille mahdollisuuden tehdä ratkaisu itseään koskettavista päätöksistä ja valinnoista. (Soikkeli, Salasuo, Puuronen & Piispa, 2015, s.6)

Päihdevalistuksen vaikuttavuuden mittaamista on vaikea suoranaisesti mitata, sillä siihen liittyy useita ongelmia. Pitkän aikavälin interventtioiden vaikuttavuutta on haastava mitata, sillä sitä ei heti ole mitattavissa. Lyhytaikainen vaikutus tosin on usein nähtävissä ja yksittäisten päihdevalistukseen kuuluvien projektien tai hankkeiden vaikutusta voidaan mitata mm. sillä, nostaako media kampanjan esille tai onko kiinnostunut siitä. Monimutkaisia ja laadullisia syy-seuraus -suhteita on yksinkertaisesti vaikea tavoittaa, muuta kuin määrällisen tutkimuksen keinoin. Koska pitkällä aikavälillä on vaikea poimia yksittäistä yksilöön vaikuttavaa tekijää, jonka voitaisiin todistaa vaikuttaneen, valistuksen tehoa on vaikea todistaa tieteellisesti. (Soikkeli ym., 2015, s. 19, 20)

Haasteena päihdevalistuksessa nähdään työn kohdentamisen vaikeus ja yksisuuntaiseen tiedonjakoon pohjautuvien menetelmien paljous. Tärkeää on tiedonjakamisen lisäksi varmistaa, että kohderyhmä on myös osannut tulkita jaettua informaatiota ja kuinka se on luonut ymmärrystä heidän kokemusmaailmassaan. Huomioitavaa on myös vuorovaikutellisuus ja kohderyhmän omat kokemukset, tietämykset ja näkemykset päihhteistä. Nuorilla kokemukset päihhteistä voivat pohjautua esim. läheisen henkilön käytön perusteella, tai oman päihdekokeilun kautta. Nuori tulisi päihdevalistuksen kohteena olemisen sijaan nähdä myös omaa käsitystä luovana aktiivisena toimijana. Keskeisessä roolissa tulee olla viestinnän vuorovaikutteinen luonne, nuorten osallisuus sekä yhteisön vaikutus. (Soikkeli, ym., 2015, s. 15, 16)

Vaikuttamista voidaan tehdä ulkoisesti, sisäisesti sekä kulttuurisesti. Jotta haluttu muutos saadaan aikaan, kaikkia näitä kolmea edellä mainittua tulee osata hyödyntää. Ulkoista vaikuttamista on ulkoinen sääntely, joka toimii sisäisen vaikuttamisen tukena. Sisäistä vaikuttamista on tiedon ja kasvatuksellinen jakaminen, jonka pyrkimys on vaikuttaa esim. yksilön käyttäytymiseen ja kontrolliin. Kulttuurista vaikuttamista ovat puolestaan keskustelu ja valistus, jotka johtavat omaan pohdintaan. Ulkoisen vaikuttamisen keinoja on helpompi tutkia verrattu sisäiseen ja kulttuuriseen, sillä muutoksia voidaan verrata mittaamalla. Esim. alkoholiveroon tehtyjä muutoksia voidaan tarkastella käytön näkyminä muutoksina ennen ja jälkeen muutoksen. Sisäisten ja kulttuurillisten muutoksen vaikutukset näkyvät vasta vuosikymmenten päästä, jonka vuoksi vaikuttavuutta on vaikea mitata ennen- jälkeen menetelmällä, eikä näissä tapauksissa voida vaikutusta suoranaisesti kohdistaa välttämättä päihdevalistukseen. Tämä taas puolestaan johtaa siihen, että on pohdittu, onko vaikutuksen todentamisen vuoksi ulkoisen vaikuttamisen keinot tehokkaampia. (Soikkeli ym., 2015 ss. 16, 19, 20)

Yksi päihdevalistuksen ja päihdekasvatuksen järjestäjistä on koulu, jossa valistusta järjestetään eri tavoin. Suomessa päihdekasvatus sisältyy terveystiedon opetukseen, mutta sitä on myös muiden kouluaineiden opetuksessa. Euroopassa suomalainen tapa opettaa terveystietoa itsenäisenä oppiaineena on aika uusi linjaus, jonka vuoksi sitä ei Suomen lisäksi vielä useassa maassa ole ja se nähdään ainutlaatuisena innovaationa terveyden edistämiseksi. Koulun oppiaineiden lisäksi päihdekasvatusta voidaan toteuttaa erilaisten yritysten, yhdistyksen sekä viranomaisien kanssa. Päihdevalistuksen menetelmiä ovat muun muassa videot, lyhytelokuvat, teatteriesitykset ja teemapäivät sekä päihdeputket (elämysreitit), joissa on erilaisia havainnollisia esityksiä ja joka tarjoaa tietoistuja nuorille. Osalla kouluista on pitempi aikaista yhteistyötä ulkoisen palveluntarjoajan kanssa, jolloin on kehitelty oma päihdekasvatusohjelma, jota hyödynnetään opetuksessa. Suomessa päihdeaiheisten tapahtumien järjestämistä opetussuunnitelman ja oppituntien ulkopuolella ei seurata, mutta ne ovat silti hyvin yleisiä. (Soikkeli ym., 2015, s. 24)

Päihdekasvatus nähdään päihdevalistukseen verrattuna kasvatuksellisen otteen korostumisena, jossa on laajempi tavoite, kuin jakaa tietoa, vaikka se pohjaakin täysin samaan tietoperustaan päihteistä. Ryhmätasolla toteutettuna päihdekasvatus jää yleiselle tasolle, jossa tavoitteena on arvoja ja elämäntaitoja käsittelevä keskustelu, päihteettömien toimintatapojen korostaminen, vertaistuki ja vertaiskasvatus, sosiaalisen paineensietokyvyn, ja kieltämisen kehittäminen sekä tiedon tarjoaminen päihteistä sekä niiden vaikutuksista. (Pylkkänen ym., 2009, ss. 21, 22)

Yksilötasolla nuoren kohtaamisessa päihdekasvatuksen osalta on kymmenen askeleinen malli, jossa päihdekasvatus muuttuu päihdeasenteiksi ja täten vallitsevaksi käyttäytymismalleiksi. Muutos ei tapahdu hetkessä, vaan se vaatii pitkäjänteistä työskentelyä ja aikaa, sillä nuori prosessoi asiaa vaiheittain. Nuoren tehdessä valintoja päihteisiin liittyen, hän käyttää saamaansa tietoa ja ymmärrystä näistä, mikä lisää varmuutta omia valintoja ja asenteita kohtaan. (Pylkkänen ym., 2009, ss. 21–24) Alla on lueteltuna kymmenen askeleen kohdat.

1. vaihe: päihdekasvatukseen osallistuminen
2. vaihe: havaitseminen ja tunnistaminen
3. vaihe: kiinnostuminen ja motivoituminen
4. vaihe: taitojen ja tietojen oppiminen
5. vaihe: asenteen omaksuminen ja ymmärtäminen
6. vaihe: opitun muistaminen
7. vaihe: opitun mieleen palauttaminen
8. vaihe: käyttäytymisen muutos
9. vaihe: käyttäytymisen muutoksen vahvistaminen
10. vaihe: omaksutun käyttäytymisen ylläpitäminen

### 8.1.2 Suojaavien tekijöiden vahvistaminen

Yleisessä ehkäisyssä käytetty menetelmä on nuorten suojaavien tekijöiden vahvistaminen, jotka liittyvät usein sosiaalisiin suhteisiin sekä nuoren elinympäristöön. Vaikka nuorella olisi paljon suojaavia tekijöitä elämässään, se ei tarkoita, ettei nuori silti voisi altistua päihdeongelmille ja haitoille. Suojaavat tekijät ehkäisevät päihdeidenkäyttöä ja kannustavat terveellisiin ja hyviin elämäntapoihin sekä asenteisiin. (Pylkkänen ym., 2009, ss. 14, 15) Yhteiskunnallisesti vaikuttavia suojaavia tekijöitä nuoren elämässä ovat mm. hyvät koulutusmahdollisuudet, taloudellinen perusturva, palveluiden hyvä saatavuus ja osallisuus erilaisissa yhteisöissä. Näistä osa tekijöistä näyttäytyy usein etenkin nuoren vanhempien kautta, kuten taloudellinen perusturva. (Soisalo, 2012, s. 121)

Nuorten mielenterveyttä suojaavia tekijöitä voidaan tarkastella ulkoisesti, että sisäisesti. Suojaavia sisäisiä tekijöitä ovat mm. nuoren oman arvon sekä hallinnan tunne, älykkyys, itseensä uskomisen, hyväksytyksi tulemisen tunne, hyvä terveys ja itsetunto, hyvät vuorovaikutus- ja tunnetaidot, mahdollisuus vaikuttaa asioihin ja toteuttaa itseään, sekä myönteinen elämänasenne. Nämä edellä mainitut tekijät vahvistavat nuoren mielenterveyttä, turvallisuuden tunnetta ja eri tilanteiden vaatimia selviytymistaitoja sekä elämänhallintaa. Elämänhallinnan osalta nuori osaa tunnistaa ja käyttää voimavarojaan oikein ja luottaa siihen, että ne riittävät erinäisistä haasteista selviämiseen. Tämä edesauttaa vähentämään muun muassa stressiä, ahdistuneisuutta, toivottomuutta ja masennusta. Vahvan elämänhallinnan tunne auttaa selviytymään elämää kuormittavista asioista hyvin, jonka vuoksi he myös pystyvät muita paremmin parantamaan ja ylläpitämään asemaansa hyvinvoinnin ja terveyden osalta. (Räty, 2014, ss. 6, 7)

Koska ystäväpiirillä on suuri vaikutus nuorten päihdeiden käyttöön ja asenteisiin, ystävien ja vanhempien päihdeettömään elämäntapaan kannustava tuki ja itsensä arvostaminen ovat yhteydessä nuoren päihdeettömyyteen. (Pirkanen ym., 2013, ss. 126, 128) Vanhemmuutta voidaan osaltaan nähdä ehkäisevän päihdetyön voimavarana, jonka kautta epäsuorasti voidaan vaikuttaa nuorten päihdeiden käyttöön. Riittävä vanhemmuus ja kodin tasavertainen keskusteleva ilmapiiri nähdään tärkeänä suojaavana tekijänä. (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen, 2013, s. 120)

### 8.1.3 Riskitekijöihin vaikuttaminen

Riskitekijät ovat ominaisuuksia, jotka liittyvät joko yksilöön tai ympäristöön lisäten tiettyssä tilanteessa todennäköisyyttä päihdeongelmille tai haitoille. Riskitekijöiden ehkäisyssä riskejä ja niiden vaikutusta pyritään vähentämään tai poistamaan. Vaikka nuorella olisikin elämässään paljon riskitekijöitä, se ei tarkoita, että nuoresta välttämättä tulisi päihdeongelmainen. (Pylkkänen ym., 2009, ss. 14, 15)

Alla lueteltujen riskitekijöiden lisäksi lapsuusiän psyykinen oireilu (mm. ylivilkkaus, käytöshäiriöt ja masennus) lisäävät myöhemmällä iällä päihdeongelman riskin kehittymistä. Jos lapsuusiässä olleeseen psyykkiseen oireiluun on saanut hoitoa, tällöin päihdeongelman kehittymisen riski todennäköisesti vähenee. s. (Orjasniemi, 2014, s. 97) Yksittäinen riskitekijä haavoittaa useimmiten vian vähän, mutta kun lisätään mukaan muut tekijät, vaikutus kasvaa ja jopa moninkertaistuu, jolloin yksilön hyvinvointi ja terveys heikkenee ja sairastumisen riski kasvaa. Yksittäisistä tekijöistä varhain aloitettu päihteiden käyttö nähdään isona riskinä altistua myöhemmin päihdehäiriöille. (Hietaharju & Nuutila 2010, s. 15)

Nuorten mielenterveyteen vaikuttavia riskitekijöitä voidaan tarkastella sekä sisäisesti, että ulkoisesti. Sisäisiä riskitekijöitä nuoren kohdalla ovat esim. Sairaudet, huonot ihmissuhteet ja sosiaaliset taidot, yksinäisyys tai syrjäytyminen, heikko itsetunto, avuttomuuden tunne ja huono sosiaalinen asema. Ulkoihin tekijöihin voidaan jakaa läheisten päihde- ja mielenterveysongelmat, ystävien ja lähipiirin päihteiden käyttö, oma päihteiden käyttö, päihteiden helppo saatavuus, erilaiset kriisit, menetykset ja erot sekä traumaattiset elämäntapahtumat. Nämä riskitekijät vaikuttavat turvallisuuden sekä elämän jatkuvuuden tunteeseen, ja pitkään jatkuessaan vaikeat olosuhteet voivat vaikuttaa nuoren aivojen kehitykseen, oppimiseen ja keskittymiseen. Nuoren on myös vaikeampi luottaa muihin ihmisiin ja olla vuorovaikutuksissa muihin. Yhteiskunnallisesti vaikuttavia riskitekijöitä on esim. taloudellisen perusturvan puuttuminen sekä työttömyys, jotka heijastuvat nuoren elämään useimmiten vanhempien kautta. (Soisalo, 2012, s. 121)

#### 8.1.4 Sosiaalinen vahvistaminen

Sosiaalisella vahvistamisella tarkoitetaan varhaista tukea, osallisuuden edistämistä, elämäntaitojen kehittämistä ja erilaisia toimenpiteitä syrjäytymisvarassa oleville nuorille. Sosiaalinen vahvistaminen yksi päihdetyön menetelmistä ja osa ehkäisevää päihdetyötä, jossa osana ovat lisäksi yleinen ja riskiehkäisy. (Pylkkänen ym., 2009, s. 15) Käsitteenä sosiaalista vahvistamista on alettu käyttämään syrjäytymisen ehkäisyn käsitteen paikalla, etenkin vuonna 2006 voimaan astuneen nuorisolain vuoksi, eikä sanalla katsota olevan enää leimaavaa merkitystä. Sosiaalinen vahvistaminen käsitteenä kuvaa prosessia, jonka pyrkimyksenä on asteittain parantaa nuoren omaa elämäntilannetta ja hallintaa. Sosiaalisen vahvistamisen painopiste on nimenomaan ehkäisevässä työssä ja sen pyrkimys on nuoren yhteisölliseen toimintaan liittyminen ja aktiivinen kansalaisuus. (Kuure, 2015, s. 8)

Tapio Kuure (2015, s. 30, 32) tiivistää tikkataulu analyysissään nuorten sosiaalisen vahvistamisen kolmeen ydintekijään, joita nuorten osalta pitäisi kehittää ja tukea. Näitä tekijöitä ovat vuorovaikutustaidot ja sosiaalinen toimintakyky, itsetunto ja itsensä arvostaminen ja elämänhallinta ja osallisuus. Aineisto analyysissä on pieni, eikä tuloksia voida yleistää, mutta



osoittaa kuinka nuorisotyönkentällä työskentelevät ammattilaiset ja alan yksi opiskelijaryhmä sosiaalisen vahvistamisen ytimen hahmottaa.

Sosiaalinen vahvistaminen on ehkäisevää työtä, johon kuuluu nivelvaiheiden tunnistamista, moniammatillista työtä, interventioita riskirajoilla sekä asiakaslähtöistä verkostoitumista. Tiivistettynä sosiaalisen vahvistaminen työ on tavoitteellista yhteiskunnallista sekä kasvatuksellista työtä, jota toteutetaan erilaisissa toimintaympäristöillä niin, että jokainen organisaatio ja työn toteuttaja määrittelee tarkemmin työn tavoitteet ja painopisteet. Jokainen tarvitsee sosiaalista vahvistamista, tukea, ohjausta tai neuvontaa jossain elämänsä vaiheessa. Yksilö ja yhteisötaso tulee nähdä sosiaalisen vahvistamisen osalta yhdessä, sillä erilaiset yhteisöt voivat lisätä yksilön hyvinvointia ja yksilö voi olla aktiivinen yhteisön jäsen. (Mehtonen, 2011, ss. 13, 16)

Vaikka sosiaalinen vahvistaminen ei ole ikäsidonnaista, verrattuna aikuisiin, nuorten parissa tehtävän työskentelyn osalta korostuu etenkin sosiaalinen vahvistaminen, jossa tuetaan nuoren oman arvomaailman rakentumista, itsetuntoa sekä sosiaalisia taitoja. Tähän ei välttämättä suoranaisesti tarvitse liittyä päihteistä puhuminen, vaan päihteettömyyttä tuetaan nuoren osalta vahvistamalla taitoja, joiden pohjalta nuori päätökset ja valinnat tekee. Tämä ei tarkoita, etteikö päihteistä voitaisiin puhua, tai ettei siihen tarvittaisiin valmiutta. Koska nuorisolain (1285/2016) määritelmä sosiaaliselle vahvistamiselle on nuorten syrjäytymisen ehkäiseminen ja elämäntaitojen kehittäminen, sosiaalisen vahvistamisen syvempi merkitys jää jokaisen ammattilaisen omaan haltuun. Tämän vuoksi eri tilanteissa ja näkökulmissa, sosiaalista vahvistamista voidaan nähdä ja toteuttaa eri lailla. (Normann, ym. 2018, s. 8)

#### 8.1.5 Huolen vyöhykkeistö

Huolen vyöhykkeistö on menetelmä, jonka avulla huoli otetaan puheeksi. Huolen vyöhykkeistö on kehitetty työntekijälle jäsentämään nuorten, lasten tai perheen tilannetta huolen vyöhykkeistöllä, tarkastelemaan omia auttamismahdollisuuksia ja niiden riittämistä, lisävoimavarojen tarvetta, yhteistyön sekä tuen tarvetta. Huolta herättävä tekijä voi olla esim. perheessä ilmenevä päihteiden käyttö, jolloin huoli otetaan puheeksi ja karotetaan mahdollisia yhteistyön ja tuen tarpeita. Tärkeää on ottaa oma huoli puheeksi kunnioittavalla tavalla ja varhain, jotta yhteistyö voidaan aloittaa riittävän aikaisin. Menetelmää ei kuitenkaan tule käyttää nuorten, asiakkaiden, oppilaiden tai kenenkään muun luokittelun tai rekisteröinnin välineenä, vaan se on suunnattu käytettäväksi ainoastaan yhteistyötartpeiden tai omien työskentelysuhteiden jäsentelyyn. (THL, n.d.)

Työmenetelmää käytettäessä työntekijä ottaa esille oman huolensa ja pyytää apua huolen helpottamiseen. Dialoginen, kunnioittava huolen pu-

heeksi ottaminen keskittyy siihen, että suhteiden välille lisätään luottamusta, eivätkä työskentelysuhteet vahingoitu tai hankaloitu. Kunnioittava dialoginen huolen puheeksi ottaminen edesauttaa kynnystä ottaa asiat esille ja parantaa asiakkaiden reaktioita odotettua myönteisemmäksi. Työntekijä ei ilmoita kuinka asiakkaan tulisi muuttaa omaa toimintaansa ongelman tai tilanteen ratkaisemiseksi, vaan ilmaisee asiakkaalle oman huolensa ja pyytää tähän apua. Tällöin työntekijä ei määrittele tilannetta heidän puolestaan, vaan avaa dialogia pyytäen heitä yhteistyöhön, eikä aseta itseään arvostelevaksi ja ongelmia korostavaksi työntekijäksi. (THL, n.d)

Taulukko 2 THL - Huolen vyöhykkeistö

| <b>Ei huolta - 1</b> | <b>Pieni huoli - 2</b>  | <b>Tuntuva huoli - 3</b>   | <b>Suuri huoli - 4</b>  |
|----------------------|---|--|---|
| Ei huolta lainkaan.  | Huoli tai ihmettely käynyt mielessä.<br><br>Luottamus omiin mahdollisuuksiin hyvä.<br><br>Ajatuksia lisävoimavarojen tarpeesta. | Huoli on tuntuva.<br><br>Omat voimavarat ovat ehtymässä.<br><br>Lisävoimavarojen ja kontrollin lisäämisen tarve. | Huoli on erittäin suuri.<br><br>Omat keinot ovat lopussa.<br><br>Tilanteeseen on saatava muutos heti. |

Huolen vyöhykkeistöön kuuluu neljä vyöhykettä (taulukko 2), joista ensimmäisessä huolta ei esiinny lainkaan ja viimeisessä huoli nähdään taas suurena. Ensimmäisessä ei huolta vyöhykkeessä huolta ei esiinny siis ollenkaan ja henkilö kokee suhteidensa, toisten henkilöiden ja yhteistyön välisen asioiden olevan kunnossa. Toisella pienen huolen vyöhykkeellä huoli tai ihmettely on noussut mieleen, mutta silti henkilöllä on hyvä luottamus omiin mahdollisuuksiin. Tällöin erityisen yhteistyön tarve on pientä ja työskentely haluttuja muutoksia kohtaan toteutetaan pääosin jokaisen tahon omin keinoin. (THL, n.d)

Kolmannessa tuntevan huolen vyöhykkeistössä (kutsutaan myös harmaaksi vyöhykkeeksi) henkilö kokee jatkuvaa kasvavaa huolta, mutta voi pelätä myös suurentelevansa asioita ja pohtii, onko hänellä tilanteelle riit-

tävästi ”näyttää”. Tällä vyöhykkeellä tarvitaan yhteistyötä, tukea ja kontrollia. Kontrollilla rajoitetaan kielteisiä prosesseja, kun taas tukemalla vahvistetaan myönteisiä. Viimeinen, suuren huolen vyöhykkeistö kuvaa erittäin suurta huolta, jossa työntekijä kokee mahdollisten keinojensa olevan tilanteen osalta lopussa ja arvioi asiakkaan olevan välittömässä vaarassa. Toimintaan tarvitaan välittömästi yhteistyötahot ja kumppanit, mutta jos suuri huoli herää jo heti työskentelyn alettua, tulee ottaa käyttöön kriisi-työnmenetelmät ja tehdä yhteistyötä tiivisti muiden tarvittavien tahojen kanssa. (THL, n.d)

## 9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyöni eteni vaihtelevasti ja aikataulullisesti opinnäytetyön tekeminen venyi. Aloitin opinnäytetyön loppukeväästä 2019, jolloin en sitä kokenut ennen kesää saamaan valmiiksi. Käytin paljon aikaa pohtiessani menetelmää ja valitessani kirjallisuuskatsauksen, jouduin aiheesta paljon lukemaan ja opiskelemaan, sillä se ei entuudestaan ollut tuttu. Kirjallisuuskatsauksesta löytyi useita erilaisia tapoja ja menetelmiä toteuttaa ja jouduin keskittymään paljon siihen, että pysyin oikeassa menetelmässä ja välillä jouduinkin ottamaan askelia taaksepäin. Kirjoitin teoriaosuutta ja taustatietoa sujuvasti ja siihen asti opinnäytetyöni eteni kohtalaisen nopeasti.

Kesä tuli vastaan ja jatkoin opinnäytetyötäni tästä vasta lokakuussa. Aineiston keruuseen, kartoittamiseen sekä läpi käymiseen meni paljon aikaa, mikä onkin tyypillistä kirjallisuuskatsauksen osalta, jossa aineistojen luotettavuutta ja sopivuutta tulee tarkastella ja pohtia tarkkaan. Kun sain aineiston kerättyä ja tiedostin, kuinka työtä tästä pitää jatkaa, loppu eteni kohtuullisen nopeasti ja sujuvasti. Olen tyytyväinen, että valitsin kuvailevan, narratiivisen kirjallisuuskatsauksen, sillä työtäni ajatellen se on sopinut erittäin hyvin ja osoittautunut työn tavoitteen kannalta toimivaksi.

### 9.1 Tulosten tarkastelu ja yhteenveto

Tulosten pohjalta voidaan todeta, että menetelmiä tehdä ehkäisevää päihdetyötä nuorisosalalla, löytyy paljon. Menetelmiä löytyy jokaisessa suhteessa ja erilaisiin tilanteisiin. Työhön esille nostamistani menetelmistä, etenkin vuorovaikutuksellisuus sekä yhteisöllisyyden lisääminen tärkeänä osana menetelmää korostui. Nuorten sosiaalinen vahvistaminen, suojaavien tekijöiden vahvistaminen ja riskitekijöihin vaikuttaminen nähtiin merkityksellisenä.

Suojaavien tekijöiden osalta esille nousivat mm. mahdollisuus vaikuttaa asioihin omassa elämässä, ympäristössä sekä yhteisössä, päihdeettömyys lähipiirissä (perhe, ystävät yms.), myönteinen elämänsen ja usko omiin kykyihin. Suojaavat tekijät kannustavat terveyteen, hyviin elämäntapoihin, sekä asenteisiin. Suojaaviin tekijöihin laskettiin myös oman elämäntunne, joka edesauttaa nuorta tunnistamaan käyttämään voimavarojaan oikein ja luottamaan niiden riittävyyteen erilaisten haasteiden kohdatessa. Vahvan elämäntunne nähtiin vähentävän ahdistusta, sekä masennusta ja edesauttavan pysymään terveenä ja hyvinvoivana.

Riskitekijöiden puolesta ongelmia ja haittoja lisääviä tekijöitä olivat mm. heikko itsetunto, päihdeongelmat lähipiirissä tai perheessä, huono sosiaalinen asema sekä erilaiset traumaattiset kokemukset. Etenkin ystävien vaikutus päihdeisiin ja niihin liittyviin asenteisiin korostui. Vaikka nuorella olisi elämässään huomattavasti enemmän suojaavia- kuin riskitekijöitä, se ei

automaattisesti takaa nuoren osalta päihteiden ongelmien ja haittojen poistumista ja päihdeetöntä elämäntapaa ja sama toimii myös toisinpäin, sillä näiden molempien tekijöiden lisäksi asiaan vaikuttavat monet muutkin tekijät.

Päihdevalistuksen ja kasvatuksen osalta vaikuttavuus nähtiin nimenomaan yhteisöön vaikuttamisena, jolla on tärkeä osa päihdetyötä, mutta joka tarvitsee rinnalleen muitakin menetelmiä. Yksittäisenä menetelmänä päihdevalistukseen ja kasvatukseen ei uskottu, vaan se nähtiin tehottomana. Mediakasvatuksen ja siihen liittyvän mediakriittisyyden nähtiin olevan isossa roolissa tulevaisuuden osalta, sillä se lisää myös kykyä lukea päihteisiin liittyvää tietoutta kriittisesti. Nykyään, kun sosiaalinen media on iso ja tärkeä osa nuorten elämää ja varmasti koko aika merkitys vain kasvaa, median lukutaito tulee aivan varmasti tarpeeseen.

Huolen vyöhykkeistö menetelmä on hyvä tapa ottaa esille huoli työntekijän puolesta niin, että asiakassuhteen välille voidaan rakentaa siitä huolimatta luottavainen ja toimiva suhde, jota puheeksi ottaminen voi jopa syventää. Menetelmällä pyritään myös varhaiseen puuttumiseen, jolla ennalta-ehkäistään mahdollisia tulevia ongelmia ja haittoja hyvissä ajoin. Varhainen puuttuminen on yksi päihdetyön keskeisimmistä tavoitteista, sekä menetelmistä.

## 9.2 Luotettavuus ja eettisyys

Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on yhdistää viimeaikaisia tutkimuksia tietynlaisesta ja tyyppisestä aihealueesta. Opinnäytetyöhön liittyvät luotettavuusongelmat kuvailevan kirjallisuuskatsauksen osalta liittyvät lähinnä aineiston sopivuuteen ja luotettavuuteen suhteessa tutkimuskysymykseen. Aineisto vastasi mielestäni hyvin itse tutkimuskysymykseen ja aineistoihin käytetyt lähteet arvioin luotettaviksi ja laadukkaiksi, joka on tärkeää kirjallisuuskatsauksen osalta, jossa materiaali koostaan jo valmiina olevista aineistoista. Aineistonhankintaa toteutettiin systemaattisesti erilaisilla hakusanoilla ja niiden yhdistelmillä. Aineiston osalta löytyy aineistonhakutaulukko (taulukko 1), mikä lisää aineiston luotettavuutta. Aineistonhaku- taulukosta on nähtävillä, mitä tiedonhakuun pääasiallisesti on käytetty.

Tutkimustulosten ajantasaisuuteen sekä ajanmukaisuuteen pyrin vaikuttamaan rajaamalla aineiston viimeisen kymmenen vuoden sisällä tuotettuihin, jolloin yksikään tutkimukseen käytetty aineisto ei ollut 2009-vuotta aikaisempi. Lähteinä on käytetty sekä kirjallisuutta, että verkkoaineistoja ja lähteet on merkitty asianmukaisesti tekstiin sekä koottu lähdeluetteloon, jolloin annettu lähde on helppo tarkistaa. Lähdemateriaalista tutkin, mitä aineistoa lähteinä on käytetty ja kenen tekemä aineisto on. Aineistoa oli helppo rajata ja hallita, sillä tutkimuskysymyksiä oli vain yksi.

Opinnäytetyö on toteutettu tieteellisen käytännön yleisiä sääntöjä noudattaen, joihin kuuluvat muun muassa puolueettomuus, tarkkuus, yleinen huolellisuus sekä rehellisyys tutkimustyössä, sekä siihen liittyvässä tallentamisessa, esittämisessä sekä tulosten arvioinnissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, s. 6) Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen osalta vaatimukset täyttyivät mielestäni hyvin ja tuloksena on aiemmista aineistoista ja tutkimuksista koottu tiivis yhteenveto. Eettiset näkökulmat ja kohdat otettiin huomioon kirjallisuuskatsaukseen valittujen aineistojen puolelta ja pohjalta.

### 9.3 Arviointi

Kirjallisuuskatsauksen avulla opinnäytetyöni vastasi hyvin laadittuun tutkimuskysymykseen ja kysymystä ja aineiston yhteensopivuutta oli helppo tarkastella koko työn läpi. Ajallisesti opinnäytetyöhön kului eniten aikaa aineiston keruiden ja niiden läpikäynnin osalta. Osasta aiheista tutkimustietoa ei ollut mielestäni saatavilla kovinkaan paljon, etenkin kun olin aineiston rajannut vuosille 2009-2010 ajantasaisen tiedon varmistamiseksi. Myös osassa lähteistä sai ristiriitaista ja vastakkaista tietoa, etenkin päihdevalistuksen sekä kasvatuksen osalta.

Ehkäisevää päihdetyötä on kyllä tutkittu jonkin verran, mutta rajatessani sen nuorisoalalla tehtävään työhön, aineistoa karsiutuikin paljon pois. Myöskään useimmissa ehkäisevää päihdetyötä käsittelevissä aineistoissa ja tutkimuksissa työtä ei oltu jaoteltu niin, että olisi voinut ottaa nuorten parissa tehtävän päihdetyön irralleen, vaan ehkäisevää päihdetyötä käsiteltiin enemmän kaikkien ikäluokkien ja ryhmien osalta yhteisesti. Aineistoa löytyi silti enemmän, kuin osasin arvioida ja lopulliseen tutkimukseen sainkin alkuperäistä tavoitetta enemmän aineistoa. Opinnäytetyö opetti itselle paljon uutta tietoa, sekä näkökulmia, jota varmasti tulevaisuuden työkentällä tulee hyödynnettyä.

Mielestäni tämä tutkimus on vahvistanut käsitystä siitä, kuinka iso rooli ehkäisevällä päihdetyöllä nuorten osalta on ja kuinka tärkeää on se, että nuorten parissa työskentelevillä on käytössä ajantasaista tietoa, osaamista ja menetelmiä. Menetelmien osalta tulee osata arvioida, mitä menetelmällä tavoitellaan, mikä sen tarkoitus on ja kenelle sitä kohdistetaan. Uskon tämän opinnäytetyön antavan kattavasti tietoa ehkäisevän päihdetyön parissa käytettävien menetelmien lisäksi myös yleisesti ehkäisevästä päihdetyöstä nuorisoalalla, päihteiden käytön nykytilasta nuorten parissa, nuorten kehityspsykologiasta sekä itse alalla tehtävän työn merkityksestä.

## LÄHTEET

Alkoholilaki 1102/2019. Haettu 1.5.2019 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20171102>

Fröjd, S. Kaltiala-Heino, R., Marttunen, M., von der Pahlen, B. & Ranta, K. (2009). *Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö, tietoa vanhemmille ja nuorten kanssa työskenteleville*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Hietaharju, P. & Nuutila, M. (2010). *Käytännön mielenterveystyö*. Latvia: Kustannusosakeyhtiö Tammi, Livonia Print.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2007). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.  
Huumausainelaki 30.05.2008/373. Haettu 22.9.2019 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2008/20080373>

Hyytiä, P. (2015). *Päihteiden vaikutus kasvavan lapsen ja nuoren aivoihin*. Duodecim, 131(10), 933-939. Haettu osoitteesta <https://docplayer.fi/64744607-Paihteiden-vaikutus-kasvavan-lapsen-ja-nuoren-aivoihin.html>

Kaarre, O. (2019). *Nuoren kehittyvät aivot ja päihteet*. Haettu 15.10.2019 osoitteesta [https://bin.yhdistysavain.fi/1587734/Vq72dktJodP70IUOEJvFORWZGz/Kaarre\\_Nuoren%20kehittyvät%20aivot%20ja%20paihteet.pdf](https://bin.yhdistysavain.fi/1587734/Vq72dktJodP70IUOEJvFORWZGz/Kaarre_Nuoren%20kehittyvät%20aivot%20ja%20paihteet.pdf)

Kosola, S., Niemelä, E. & Niemelä, S. (2018). *Päihdekokeilut- normaalia nuoruutta vai alkava häiriö?* Duodecim 134(8), 865-872. Haettu 22.9.2019 osoitteesta <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/301394/duo14288.pdf?sequence=1>

Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. (2007). *Kehityspsykologia: Matkalla muutokseen*. Helsinki: WSOY.

Kuntoutusrahalaki 611/1991. Haettu 3.1.2019 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1991/19910611>

Kuure, Tapio.( 2015). *Sosiaalisen vahvistamisen määrittely ja asema nuorten hyvinvoinnin palvelujärjestelmässä. Teoksessa Sosiaalinen vahvistaminen käsitteenä ja palveluina. Sosiaalisen vahvistamisen kehittämistoiminnan tuloksia*. Valtakunnallinen työpalayhdistys ry, 5-67. Haettu 2.10.2019 osoitteesta <https://docplayer.fi/2967551-Sosiaalinen-vahvistaminen.html>

Laki ammatillisesta koulutuksesta 521/2017. Haettu 3.10.2019 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20170531>

Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015. Haettu 24.9.2019 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150523>

Lastensuojelulaki 417/2007. Haettu 25.09 2019 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/smur/2007/20070417?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=lastensuojelulaki>

MacDonald, M. (2009). *Aivot- käyttäjän käsikirja*. WSOYpro. SaarijärvenOffset oy.

Marttunen, M.; Huurre, T.; Strandholm, T. & Viialainen, R. (2013). *Nuorten mielen-terveyshäiriöt - Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille*. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy.

Mehtonen, T. (2011). *Teoksessa Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Sosiaalinen vahvistaminen käytänteinä ja kokemuksina*. Humanistinen ammattikorkeakoulu, Sarja C. oppimateriaaleja 26, ss. 13–29. Haettu 4.10.2019 osoitteesta: <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2014/12/humak-sos-vahvistaminen-verkko.pdf>

Normann, M., Odell H,m Tapio M., Vuohelainen E,. (2018). *NUORISOALAN EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ- hyppää kyytiin!* Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja 60, Humanistinen ammattikorkeakoulu.

Nuorisolaki 1285/2016. Haettu 24.9.2019 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/smur/2016/20161285?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=nuorisolaki>

Orjasniemi, T. (2014). *Moniammatillisen päihdetyön käytäntöjä kehittämässä- kohdeilmiöitä, menetelmiä, strategioita ja rajapintoja*. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja 57, ss. 1–498. Haettu 2.10.2019 osoitteesta: [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61828/Moniammatillisen%20päihdetyön%20käytäntöjä%20kehittämässä\\_C57\\_Orjasniemi\\_Tarja%20%282%29%20PDFA.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61828/Moniammatillisen%20päihdetyön%20käytäntöjä%20kehittämässä_C57_Orjasniemi_Tarja%20%282%29%20PDFA.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Perustuslaki 731/1999. Haettu 03.10.2019 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/smur/1999/19990731?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=perustuslaki>

Pirskanen, M., Laukkanen, E., Varjoranta, P., Lahtela, M. & Pietilä, A-M. (2013). *Nuorten päihdeiden käyttö ja voimavarat – kouluterveydenhoitajan toteuttaman varhaisen tuen intervention arviointi*. Hoitotiede 25 (2), 118-129.

Pylkkänen S., Viitanen, R. & Vuohelainen, E. (2009). *Mitä on nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö? Laadukkaan päihdekasvatuksen tukimateriaali*. Helsinki: Preventiimi- nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus.

Päihdehuoltolaki 41/1986. Haettu 24.9.2019 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/smur/1986/19860041?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=päihdehuoltolaki>



Räty, E. (2014). *Mielekkyyys, ymmärrettävyys ja hallittavuus koherenssin tunteen rakennusaineina. Terveystiedon oppikirjan sisällönanalyysi A. Antonovskyn salutogeenin teorian ohjaamana*. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden tiedekunta. Oulun yliopisto. Haettu 10.10.2019 osoitteesta <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201406251780.pdf>

Salminen A. (2011.) *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopiston julkaisuja, opetusjulkaisuja 62. Haettu 15.9.2019 osoitteesta [https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Soikkeli M. & Warsell L. (2013). *Laatutähteä kiertämässä. Ehkäisevän päihdetyön laatukäsikirja*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino.

Soikkeli, M., Salasuo, M., Puuronen, A. & Piispa, M. (2015) *Se toimii sittenkin. Kuinka päihdevalituksesta saa selvää*. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura Verkkojulkaisuja 85. Haettu 29.9.2019 osoitteesta: [http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/se\\_toimii\\_sittenkin.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/se_toimii_sittenkin.pdf)

Soisalo, R. (2012) *Särkyvä mieli – lasten ja nuorten psyykinen oireilu*. Suomen Psykologinen Instituuttiyhdistys ry. Tallinn: AS Printon Trukikoda.

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2015). *Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma. Alkoholi-, huume- ja rahapelihaittojen sekä tupakoinnin vähentäminen*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2015:19, 1-108. Haettu 12.10.2019 osoitteesta [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74726/STM\\_EPT-kansi\\_sisus\\_netti.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74726/STM_EPT-kansi_sisus_netti.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Haettu 1.5.2019 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/smur/2014/20141301?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=sosiaalihuoltolaki>

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (2015). *Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä*. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, sarja A:37.

Tartuntatautilaki 1227/2016. Haettu 3.10.2019 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/smur/2016/20161227?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=tartuntatautilaki>

Terveysministeriö. (2010). *Terveysministeriön julkaisuja 2010:1326*. Haettu 3.10.2019 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/smur/2010/20101326?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=terveydenhuoltolaki>

THL. (n.d.). *Huolen vyöhykkeistö*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 28.9.2019 osoitteesta [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/huolen-puheeksi-ottaminen/huolen-vyohykkeet](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/huolen-puheeksi-ottaminen/huolen-vyohykkeet)

THL. (n.d). *Ehkäisevän päihdetyön toimijat*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 25.9.2019 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo/ehkaisevan-paihde-tyon-toimijat>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Kustannus-osakeyhtiö Tammi.

Tupakkalaki 549/ 2016. Haettu 03.10.2019 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/smur/2016/20160549?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=tupakkalaki>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Haettu 20.10.2019 osoitteesta: [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Työterveyshuoltolaki 383/2001. Haettu 03.10 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011383>

Vahvistamo. (n.d.) *Mikä vahvistamo?* Haettu 1.11.2019 osoitteesta <https://vahvistamo.fi/vahvistamo-2/>

Warpenius, K., Holmila, M., Karlsson. & Ranta. (2015) *Ehkäisevä päihdetyö Suomessa 2025- ennakointitutkimus*. Haettu 15.10.2019 osoitteesta [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126022/URN\\_ISBN\\_978-952-302-444-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126022/URN_ISBN_978-952-302-444-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)