



**Johanna Ovaskainen**  
**Heini Paananen**  
**Soile Sirkka**  
**Oskari Taskinen**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosionomi (AMK)  
Opinnäytetyö, 2020

# **MITEN TOIMIA TILANTEISSA, JOISSA HUOLI HERÄÄ?**

**Opas rautalampilaisille nuorille**



## TIIVISTELMÄ

Ovaskainen Johanna, Paananen Heini, Sirkka Soile & Taskinen Oskari  
Miten toimia tilanteissa, joissa huoli herää?  
Opas rautalampilaisille nuorille  
80 s., 7 liitettä  
Kevät 2020  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä Rautalammin etsivän nuorisotyöntekijän asiakkaita varten opas. Opinnäytetyön tarve nousi Rautalammin etsivän nuorisotyöntekijän tekemistä havainnoista, että nuoret eivät tienneet kuinka toimia tilanteissa, jossa huoli joko omasta tai ystävän hyvinvoinnista herää. Opinnäytetyön ja oppaan päätavoitteena oli lisätä nuorten tietämystä Rautalammin kunnan nuorten palveluista sekä nuorille suunnatuista valtakunnallisista apua ja tukea tarjoavista verkkopalveluista. Oppaan käyttöönoton tueksi suunniteltiin videorastitapahtuma Ehkäisevän päihdetyön viikolle. Videorastitapahtuman tavoitteena oli esitellä oppaan sisältöä ja nuorten palveluita käytännönläheisesti, sekä kannustaa nuoria keskustelemaan aiheesta.

Opas sisälsi tietoa päihteidenkäytön vaikutuksista esimerkiksi opiskeluun ja ihmissuhteisiin liittyen. Oppaan visuaalisen ilmeen suunnittelussa hyödynnettiin etsivän nuorisotyön valtakunnallista visuaalista ilmettä, kuten värimaailmaa ja fontteja, joten se oli brändin mukainen. Opasta painatettiin paperisena versiona etsivän nuorisotyöntekijän jaettavaksi asiakkailleen ja yhteistyötahoilleen. Etsivällä nuorisotyöntekijällä on oikeus painattaa oppaasta lisäkappaleita ja julkaista opas sähköisessä muodossa.

Keväällä 2019 Matti Lohen viidennen ja kahdeksannen luokan oppilaita pyydettiin kirjoittamaan tarinoita heitä, tai heidän lähipiiriään huolestuttavista aiheista. Oppilaiden kirjoittamat tarinat olivat taustamateriaalia videorasteihin. Videoissa käsiteltiin aiheita ja tilanteita, joihin oppaan palveluista voi hakea apua ja tukea. Videot esitettiin Matti Lohen koululla marraskuussa 2019. Oppaan ja videorastien avulla esiteltiin nuorten palveluita ja kannustettiin nuoria keskustelemaan aiheista.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että opinnäytetyön tavoitteet saavutettiin. Opinnäytetyön käytännön toteutuksen arvioinnin menetelmänä käytettiin osallistujien havainnointia ja palautekyselyitä. Palautetta kerättiin kirjallisesti palautekyselyillä sekä suullisesti. Palautetta kerättiin oppaan käyttöönotosta ja esittelystä. Saadun palautteen perusteella opas ja videorastit olivat toimivia. Videoiden käyttö keskustelujen avaajina oli toimiva ratkaisu. Ammattilaiset, jotka työskentelevät nuorten kanssa ennalta ehkäisevän päihdetyön kentällä voivat hyödyntää opasta ja videorastien materiaaleja omassa työssään.

Avainsanat: ehkäisevä päihdetyö, erityisnuorisotyö, etsivä nuorisotyö, luovat menetelmät, oppaat, päihdekasvatus, toiminnallinen opinnäytetyö, video

## ABSTRACT

Ovaskainen Johanna, Paananen Heini, Sirkka Soile & Taskinen Oskari  
How to Act When There Is Reason for Concern?

A Leaflet for the Youth in Rautalampi

80 p., 7 appendices

Spring 2020

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services

The main purpose of this thesis was to produce a leaflet for the youth work of Rautalampi municipality. The thesis work arose from the Rautalampi outreach youth worker's social observation that the minors were not aware of where they could reach out for help and support. The leaflet's and the thesis' main target was to increase students' knowledge of the Rautalampi municipality's youth services and to inform them about web-based support and self-help sites. In order to process the contents of the leaflet with the youth, also an interactive event was organized during the Week for Preventive Substance Abuse Work in November.

The final version of the leaflet included information on the youth's problems with, for example, school, drug abuse and relationships. The leaflet was printed and distributed to the outreach youth worker. The outreach youth work's nationwide visual appearance were utilized in the making of the leaflet. The outreach youth worker has the rights to publish the leaflet as an electronic online version as well as to print an additional edition of the leaflet.

In spring 2019, before distributing the leaflets to the students in the interactive event, students from the fifth and eighth grades in Matti Lohi's school were requested to write a task about their concerns or the distressing topics in their lives. Based on these written tasks, videos were made to present the subjects that arose in the writings and that also were presented in the leaflet. The video event was held at Matti Lohi's school in November 2019 where the leaflet was distributed to the students. The purpose of the video event at the school was also to encourage the students to speak more openly about the topics concerning them.

The conclusion of the thesis was that the target was reached. The methods used in the evaluation of the interactive event were observing the participants during the event and collecting feedback. The feedback was collected both by a survey form and orally. Based on the collected feedback, both the leaflet and the interactive video event were evaluated functional. The interactive video event was an effective conversation opener. Professionals working in the field of preventive youth work can also use the leaflets and the interactive video event's materials in their work.

Keywords: creative methods, functional thesis, leaflet, outreach youth work, preventive substance abuse work, prohibitive drug work, special youth work, video

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 NUORUUDEN ERITYISPIIRTEET JA TUEN TARPEET .....	5
2.1 Nuoruus ikävaiheena .....	6
2.2 Nuorten tuen tarpeet ja avun hakemisen haasteet.....	8
3 NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ .....	11
3.1 Ennaltaehkäisevä päihdetyö .....	11
3.2 Nuorten päihteiden käyttö ilmiönä.....	15
3.3 Päihteiden käytöltä suojaavat ja riskitekijät .....	17
4 PÄIHTEIDEN VAIKUTUKSET NUOREN HYVINVOINTIIN.....	21
4.1 Tupakkatuotteet .....	21
4.2 Alkoholi .....	23
4.3 Huumausaineet .....	24
4.4 Päihdehäiriöt ja mielenterveys .....	25
5 AMMATTILAISET NUORTEN TUKENA .....	27
5.1 Ammatilaisen huoli nuoren hyvinvoinnista .....	27
5.2 Etsivä nuorisotyö.....	30
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	34
6.1 Opinnäytetyön prosessi.....	34
6.2 Tarkoitus ja tavoite .....	35
6.3 Käytetyt menetelmät .....	36
6.3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	36
6.3.2 Palautekysely arvioinnin välineenä .....	38
6.3.3 Haastattelu tiedonkeruumenetelmänä.....	39
6.3.4 Havainnointi arvioinnin välineenä.....	40
6.4 Opas .....	42
6.5 Videoiden tekeminen oppaan käyttöönoton tukemiseksi.....	45
6.6 Oppaan käyttöönotto ja esittely .....	47
6.7 Palautekyselyt arvioinnin tukena.....	50

7 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	53
8 POHDINTA .....	56
8.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi .....	56
8.2 Luotettavuus ja eettisyys.....	58
8.3 Ammatillinen kasvu .....	59
8.4 Jatkokehittämisideoita.....	62
LÄHTEET .....	64
LIITE 1. OPAS .....	71
LIITE 2. VIDEOLINKIT .....	72
LIITE 3. PÖYTÄKYSYMYKSET 9. LUOKKA.....	73
LIITE 4. PÖYTÄKYSYMYKSET 6. LUOKKA.....	74
LIITE 5. PALAUTEKYSELY: AIKUISET .....	75
LIITE 6. PALAUTEKYSELY: OPPILAAT .....	76
LIITE 7. TEHTÄVÄKSIANTO RAUTALAMMIN KOULULLE.....	77

## 1 JOHDANTO

Nykyinen palvelujärjestelmä ei pysty vastaamaan useinkaan nuorten avun tarpeeseen. Nuoret voivat kokea avun hakemisen haasteelliseksi ja eri asteiset kynnykset avun hakemisessa vaikeuttavat nuorten avun saamista. Vastuu avun hakemisesta ja avun tarpeen tunnistaminen jää liian usein nuoren itsensä vastuulle. (Paananen ym. 2019, tiivistelmä.) Kynnykset, joita nuori kohtaa avun hakemisessa voivat olla esimerkiksi pelko leimaantumisesta, luottamuksen puute auttavaan tahoon, tiedon puute sekä ammattilaisten puutteelliset kohtaamisen tavat. Nuoren avun hakemista voi myös estää se, että omaa huolenaihetta vähätellään ja koetaan, että oikeutta avun hakemiseen ei ole. (Holappa, Okker & Pajamäki 2017, 6.)

Opinnäytetyön tarve nousi Rautalammin etsivältä nuorisotyöntekijältä nousseista havainnoista. Etsivän nuorisotyöntekijän mukaan nuorilla on puutteellista tietoa siitä, miten toimia ja minne ilmoittaa, jos on huolissaan itsestään tai kaverista. Nuorilla on puutteellisia tietoja erilaisista palveluista, joista he voisivat saada tukea joko itselleen tai kavereilleen. Nuorten päihteiden käyttö ja mielenterveysongelmat ovat teemoja, joista nuorisotyön näkökulmasta huoli on herännyt.

Vuonna 2019 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan valtaosa nuorista kokeilee päihteitä (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2019. Kouluterveyskysely 2017 ja 2019). Nuorten päihteiden käyttö on usein hetken mielijohteesta tapahtuvaa ja ennakoimatonta. Kaveripiiriin ja lähiympäristön asenteilla päihteitä kohtaan on myös vaikutusta siihen, milloin nuori päihteitä kokeilee. Nuorten päihteiden kokeiluun vaikuttaa se, että nykypäivänä päihteet ovat aiempaa helpommin saatavilla. (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. Tietoa mielenterveydestä. Päihdeongelmat.) Esimerkiksi huumeita voi tilata anonyymisti erilaisten nettifoorumien kautta.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä Rautalammin etsivän nuorisotyöntekijän asiakkaita varten opas. Opinnäytetyön ja oppaan tavoitteena oli lisätä nuorten tietämystä Rautalammin kunnan nuorten palveluista sekä nuorille suunnatuista

valtakunnallisista apua ja tukea tarjoavista verkkopalveluista. Fyysistä tuotetta, eli painettua opasta, on helppo jakaa tarvitseville, sekä jättää esille esimerkiksi koulun terveydenhoitajan vastaanotolle. Oppaasta löytyy Rautalammin kunnan tarjoamat nuorten palvelut, keinoja mitä tehdä, jos huoli kaverista herää, päihteiden vaikutuksista nuoren fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn sekä verkkopalveluita, joista nuoret voivat hakea tietoa ja saada apua anonyymisti. Oppaan käyttöönoton tueksi suunniteltiin videorastitapahtuma Ehkäisevän päihdetyön viikolle. Tapahtuman tarkoituksena oli esitellä oppaan sisältöä ja nuorten palveluita käytännönläheisesti, sekä kannustaa nuoria keskustelemaan aiheesta.

## 2 NUORUUDEN ERITYISPIIRTEET JA TUEN TARPEET

Käymme tekstissä läpi nuoren kehityksen erityispiirteitä ja kehitystehtäviä. Nuorten aivot kehittyvät murrosiän aikana ja tämän vuoksi esimerkiksi harkintakyky ja impulssikontrolli on vielä vaillinaisen. Tämä voi altistaa nuorta muun muassa päihdekokeiluille, joten opinnäytetyömme kannalta on syytä esitellä myös biologian näkökulmasta niitä lähtökohtia, joista nuoret päätöksiään tekevät.

Tekstissä erittelemme nuorten hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä sekä kerromme nuorten avun hakemisen kynnyksistä ja miten niitä voidaan madaltaa. Opinnäytetyömme päätavoitteena oli lisätä nuorten oppilaiden tietämystä Rautalammin kunnan nuorten palveluista, sekä tiedottaa heitä nuorille suunnatuista apua ja tukea tarjoavista verkkopalveluista. Tuodaksemme oppaan sisältöä ja esittelemiämme palveluita käytännönläheisemmin tutuksi nuorille, järjestimme Rautalamille videorastitapahtuman ehkäisevän päihdetyön viikolle.

## 2.1 Nuoruus ikävaiheena

Ihmisen kehitykseen kuuluu kaksi erityisen voimallista muutoksen ja kasvamisen vaihetta: varhaislapsuus sekä nuoruus (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 40). Uhma- ja murrosiän kehitysvaiheiden analogiassa on havaittavissa samankaltaisuuksia. Niissä lapsi ja nuori on siirtymässä uuteen kehitysvaiheeseen, ja siirtymä tuntuu toisinaan pitkältä. Kasvaminen ja kehittyminen on hidasta ja se vaatii paljon prosessointia. Molempiin kehitysvaiheisiin kuuluu aaltoilua, toisinaan itsenäisyys ja omatoimisuus tuntuvat luonnollisilta, seuraavassa hetkessä mielen voi vallata kaipuu aiempaan lapsuuteen. Sisäisesti nuori kaipaa kuitenkin yhä vanhempiensa hyväksyntää ja kannustusta, vaikka peittääkin useimmiten tarpeensa vanhempien hyväksynnästä. (Sinkkonen 2012, 53–54, 57.)

Varhaislapsuudessa alkanut turvallinen kiintymyssuhde edesauttaa nuoren rauhallisempaa itsenäistymistä, ja korostaa tästä syystä vauva- ja lapsiperheiden tuen tärkeyttä ja tarpeellisuutta. Turvallisesta tai turvattomasta kiintymyssuhteesta ei kuitenkaan voida tehdä suoraa johtopäätöstä nuoren murrosiästä ja sen mukanaan tuomasta käyttäytymisestä. Turvallisesti kiintyneet nuoret voivat yllättää negatiivisesti käytöksellään, ja saada vanhemmat vertaamaan jälkikasvunsa käytöstä uhmaikäisen lapsen käyttäytymiseen. Turvattomasti kiintyneet nuoret voivat puolestaan nähdä nuoruuden uutena mahdollisuutena. Sinkkonen mukaan hieman konservatiivinen huoltaja on itsenäistyvälle nuorelle paras. (Sinkkonen 2012, 53–54, 96–97.)

Nuoren kasvu lapsesta aikuiseksi tapahtuu keskimäärin noin 3,5 vuoden aikana. Nuoren ruumiissa tapahtuu nopeita ja suuria muutoksia. Nuori ei hallitse ruumistaan ja se aiheuttaa hämmennystä. Kyvyttömyys sopeutua ruumiin muutoksiin aiheuttaa nuorella epävarmuutta. Seksuaalinen kehitys voi hämmäntää nuoria; tytöillä esiintyy maskuliinisia piirteitä ja pojilla feminiinisiä piirteitä. Nuori ei myöskään halua erottautua ikätovereistaan, jota kehityksen eriaikaisuus aiheuttaa. (Aalberg 2017, 37–38.)



Yksilön kehitystä ohjaa molekyylitasolla perimä, jonka toimintaan ympäristö vaikuttaa. Aivot kehittyvät perusteellisesti yksilön kehittyessä lapsesta aikuiseksi noin kymmenen vuotta kestävässä prosessissa. Nuori vertaa itseään toisiin saman ikäisiin nuoriin, jolloin kehitystä ohjaa samaistuminen ja mallioppiminen muilta nuorilta. Kehityksessä on yksilöllistä vaihtelua sekä eroja tyttöjen ja poikien välillä. Tytöt kehittyvät usein 2–3 vuotta aikaisemmin kuin pojat. Nuoren aivojen kehitys tapahtuu samaan aikaan sukukypsyyden kehittymisen aikana. Aivojen herkkyyks erilaisten ärsykeille vaihtelee ikävaiheittain. (Paunio & Lehtonen 2017, 42–43.)

Aivojen kehityksen vaillinaisuus aiheuttaa nuorissa kontrollin puutetta. Nuori voi olla impulsiivinen, harkitsematon ja elämyshakuinen aivojen vielä kehittyessä. Tästä syystä nuoruusiässä riski erilaisten päihteiden käyttöön lisääntyy. Aivot muokkautuvat nuoruuden aikana laajasti. Tällöin varhaisen kehityksen poikkeamat voivat tulla näkyviksi. Myös riski sairastua päihde- tai mielenterveyshäiriöihin on suurempi. (Paunio & Lehtonen 2017, 46, 49.)

Psyykinen kehitys nuoruusiässä on geneettisten taipumusten, älykkyyden ja tunne-elämän yhteensovittamista. Nuoren kehitys koostuu hormonaalisista - ja ruumiin muutoksista sekä sukukypsyyden saavuttamisesta. Kokonaiskehitys johtaa kohti vanhemmista irtautumista. Päämääränä on saavuttaa itsenäisyys. Uudet kokemukset ja rajojen kokeilut kasvattavat nuoren elämänpiirin laajuutta. Kypsymättömyys on osa normaalia kehitystä, oikeat ja väärät valinnat sekä pettymykset kuuluvat kasvuprosessiin. Nuoruuden kehitykselle tärkeää on turvallinen kasvuympäristö. Nuoren ajattelun kehittyessä nuori ymmärtää menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden erot ja pystyy erottamaan asioiden syy-seuraussuhteet. Konkreettinen ajattelu kehittyy kohti abstraktimpaa ajattelua. (Aalberg 2017, 35, 38; Puura & Laukkanen 2017, 22.)

Nuoruuden tärkeimpiin kehitystehtäviin kuuluu myös sosiaalisten taitojen vahvistaminen. Pyrkimyksenä on luoda tasavertaisia kaveri- ja ystävyys-suhteita oman ikäisiin, sekä mahdollisesti myöhemmin seurustelukumppaniin. Nuori alkaa kehittää ja havainnoida omaa arvomaailmaansa suhteessa toisiin. Identiteetin ja

aikuisen minäkuvan luominen kuuluvat myös nuoruuteen. (Marttunen & Kaltiala-Heino, 2011, 566.)

## 2.2 Nuorten tuen tarpeet ja avun hakemisen haasteet

Nuorten hyvinvointiin vaikuttaa monet eri tekijät. Voidaan katsoa, että hyvinvoinnin perusta kuitenkin lähtee perusasioista, joita ovat esimerkiksi riittävä uni, ravinto sekä liikunta. Näiden perusasioiden ylläpitämisestä huolehtiminen tukee nuoren mielenterveyttä, joka on olennainen osa hyvinvointia. Nuori tarvitsee turvallisuutta sekä arjen rutiineja, jotka edistävät tasapainoista elämää. Osa hyvinvointia on myös omien tunteiden tunnistaminen, ilmaiseminen sekä ihmissuhdetaidot. Osaksi nuoren hyvinvointia voidaan liittää myös keinot selvitä erilaisista pettymyksistä ja ongelmista. (Nuorten mielenterveystalo. Mielenterveyden vahvistaminen. Mielenterveys.)

Nuorten elämään kuuluu monenlaisia vaihteita, ja nuori voi kohdata joskus myös vastoinkäymisiä ja haastavia tilanteita. Nuoruus on muutoksen aikaa ja nuoruuteen kuuluvat muutokset voivat aiheuttaa nuorella huolta. Nuori kohtaa kriisejä elämässään samalla tavalla kuin aikuisetkin. Nuoren huolenaiheet voivat liittyä esimerkiksi ihmissuhteisiin, kouluun, päihteisiin tai mielenterveydenongelmiin. (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. Nuorten mielenterveystalo. Mielenterveyden vahvistaminen. Mielenterveys.)

Nuoren on usein helpompaa kertoa ongelmistaan ikätovereilleen ja ikätoveri voi olla nuorelle hyvä kuuntelija sekä vertaistuen antaja. Nuorta tulee kannustaa hakemaan tukea turvalliselta aikuiselta, varsinkin silloin kun asiat eivät kaverin kanssa juttelemalla ratkea. Ikätoverilla ei ole samanlaisia valmiuksia auttaa nuorta kuin aikuisella. Kenenkään nuoren ei tarvitse kantaa liian suurta taakkaa kaverin tai oman perheenjäsenen murheista. (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. Nuorten mielenterveystalo. Mielenterveyden vahvistaminen. Turverkkoni.)

Diakonia – ammattikorkeakoulun ja Kuopion kaupungin kehittämän nuorten kevyet palvelupolut – 3X10D hankkeen vuoden 2019 hankeraportista ilmenee, että nuorten tuen tarpeet voivat olla hyvin monenlaisia ja ne esiintyvät usein elämän eri osa-alueilla. Palvelujärjestelmä ei pysty aina vastaamaan nuorten moninaisiin tuen tarpeisiin. Usein avun hakeminen ja avun tarpeen tunnistaminen voi olla kokonaan nuoren itsensä vastuulla. Nuori kohtaa avun hakemisessa eriasteisia kynnyksiä ja avun hakeminen voidaan kokea hankalaksi. (Paananen ym. 2019, tiivistelmä.)

Raportin mukaan nuorten kokemat kynnykset liittyvät usein tuen tarpeiden ja saatavilla olevien palveluiden kohtaamattomuuteen. Palveluihin hakeutuminen ja oikean palvelun löytyminen koettiin haasteelliseksi. Nuoret kokevat myös, että palveluita ei saa tarpeeksi nopeasti vaan odotusaika on liian pitkä esimerkiksi terveyspalveluissa. Nuorten avun hakemisen kynnyksenä on myös nuorten kokemus vähättely ja epäasiallinen kohtelu palveluissa. Huono kohtaamisen kokemus lisää kynnyksestä hakea apua uudelleen. Monissa palveluissa nuoret ovat kokeneet tullessaan palloitteluksi eri virastojen välillä ja palvelu on ollut epäjohtomukaista. Viranomaisten tiedonkulku nähdään nuorten mielestä toimimattomana. (Paananen ym. 2019, 28–29.)

Raportista ilmenee, että nuoren avun hakemisen esteenä on leimaantumisen pelko. Nuoret kokevat, että apua hakevaa pidetään heikkona sillä, yhteiskunnassamme on vahva yksin pärjäämisen kulttuuri. Niillä nuorilla, jotka eivät ole aikaisemmin hakeneet apua ja elämä on sujunut ilman avun tarvetta, on suurempi kynnyks hakea apua silloin kun ongelmia ilmenee. (Paananen ym. 2019, 46–47.)

Mannerheimin lastensuojeluliiton vuoden 2016 lasten ja nuorten puhelimen vuosiraportti puhuu samaa kieltä nuorten avun hakemisen ja saannin esteistä. Raportti keskittyi vuonna 2016 lasten ja nuorten kokemuksiin hyvinvointipalveluista. Esteiksi avun hakemiselle nuorten keskuudessa nousivat tiedon puute, kuulluksi tulemattomuus, puutteellinen luottamus, kohtaamisen tavat sekä kankeus palveluissa. Leimaantuminen ja häpeän pelko istuu nuorissa vahvasti avun hakemisen esteenä. Oma huolenaihe tai ongelma koetaan liian pieneksi ja sen vuoksi

koetaan, että ongelmaan ei ole oikeutettu hakemaan apua. (Holappa, Okker & Pajamäki 2017, 6.)

Nuorten tuen tarpeisiin vastaamiseen ja avun hakemisen kynnyksen madaltamiseen voidaan vaikuttaa paljon nuoria kohtaavien ammattilaisten toiminnalla. Avun hakemisen kynnyksen madaltamiseen tarvitaan myös palveluissa rakenteiden muutoksia sekä eri sektoreiden ammattilaisten välistä sujuvaa tiedonkulkua. Yhteiskunnan asenteiden muutoksilla myönteisemmiksi avun hakemista kohtaan voidaan madaltaa nuorten kynnystä hakea apua. Yhteiskunnallisten asennemuutosten kautta, myös perheiden kynnyksen hakea apua madaltuu. (Holappa ym. 2017, 6.)

Nuoret kaipaavat heitä kohtaavilta ammattilaisilta kiireetöntä ja arvostavaa kohtaamista. Nuorten avun hakemisen kynnystä voidaan madaltaa kuuntelemalla nuorta ja kannustamalla avun hakemiseen. Palveluissa nuori tulisi huomioida kokonaisvaltaisesti aidosti välittäen. (Paananen ym. 2019, tiivistelmä.) Nuoren avun hakemisen esteeksi voi muodostua se, että nuori ei tunnista omaa avuntarvettaan. Nuori, jolla on esimerkiksi masennusoireita voi kärsiä niistä useita kuukausia ennen avun saamista. Nuori ei siis kerro tuntemuksistaan välttämättä omaaloitteisesti ja avun saamisen kynnyksen madaltamiseksi asioiden puheeksi ottaminen nuorta kohtaavien ammattilaisten toimesta on tärkeää. (Marttunen & Karlsson 2013, 50.)

Nuorten avun hakemisen kynnystä voidaan madaltaa antamalla nuorille tietoa erilaisista palveluista ja toimintatavoista. Nuoret tarvitsevat selkeitä ohjeita siitä, milloin, minne ja keneen ottaa yhteyttä silloin kun huolia ilmenee. Palveluiden kannalta nuoret kaipaavat kynnyksetöntä helposti saavutettavaa palvelua. Nuorten kohdalla löytävä työote madaltaa avun hakemisen kynnystä. Palvelut ja tiedottaminen viedään sellaisiin ympäristöihin, missä nuoret toimivat luonnollisesti, esimerkiksi päihdekasvatusta toteutetaan kouluilla. Nuorille tarjolla olevat anonyymit verkko- ja puhelinpalvelut mahdollistavat avun hakemisen hyvin matalalla kynnyksellä ja sitä kautta nuori voi saada ohjausta ja kannustusta mahdollisiin muihin tarvitsemiinsa palveluihin. (Holappa ym. 2017, 6.)

### 3 NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ

Kappaleessa käsittelemme nuorten päihteiden käytön nykytilaa ja sen muutoksia viime vuosien aikana. Lisäksi esittelemme päihteiden käytön todennäköisyyttä lisääviä riskitekijöitä, sekä raittiutta tukevia tekijöitä. Käymme suojaavia ja riskitekijöitä läpi yksilön, perheen, koulun ja yhteiskunnan näkökulmasta. Tunnistamalla riskitekijät niihin voidaan kiinnittää huomiota ja auttaa riskiryhmiin kuuluvia nuoria tehokkaammin. Riski- ja suojaavia tekijöitä on tärkeää tunnistaa, jotta ennaltaehkäisevää päihdetyötä voidaan toteuttaa tarkoituksenmukaisella tavalla. Suunnitellessamme opasta ja sen sisältöä olemme hyödyntäneet tätä tietoutta.

Ennaltaehkäisevä päihdetyö on opinnäytetyömme yksi tulokulma ja siksi sen tarkempi esittely on työmme kannalta olennaista. Ehkäisevällä päihdetyöllä pyritään vaikuttamaan nuoriin jo ennen kuin he kokeilevat päihteitä.

#### 3.1 Ennaltaehkäisevä päihdetyö

Suomessa päihdetyötä on jaoteltu 2000-luvun alusta lähtien ehkäisevään ja korjaavaan työhön. Ehkäisevän päihdetyön voi jakaa yleiseen ennaltaehkäisyyn ja riskiehkäisyyn. Yleisellä ehkäisyllä pyritään myöhentämään ja ehkäisemään päihteiden käytön aloittamista koko väestön tasolla. Riskiehkäisyssä pyritään puuttumaan ongelmaan, joka todennäköisesti on pahenemassa. Ennaltaehkäisevän päihdetyön tarkoituksena on edistää hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta sekä vähentää päihteiden tarjontaa ja kysyntää. Tavoitteena on, että päihteiden käytön ennaltaehkäisyyn käytettävät keinot eivät aiheuttaisi uusia, pitkäaikaisia ongelmia. (Partanen, Holmberg, Inkinen, Kurki & Salo-Chydenius 2015, 468–470.)

Ennaltaehkäisevän päihdetyön lain mukaan ennaltaehkäisevästä päihdetyöstä on vastuussa sosiaali- ja terveysministeriö. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen tehtävänä on yhteistyössä muiden viranomaisten kanssa kehittää ehkäisevää päihdetyötä maanlaajuisesti. Ehkäisevää päihdetyötä ohjaavat toimialueittain

Aluehallintavirastot. (L 523/2015.) Ennaltaehkäisevää päihdetyötä toteutetaan niin laittomien, kuin laillisten päihteiden haittavaikutusten ennalta ehkäisemiseksi yhteiskunnan, lähiyhteisön, perheen ja yksilön tasolla. Yhteiskunnallisella tasolla ennalta ehkäisevä työ pyrkii vaikuttamaan alkoholin mainontaan, hintaan ja tarjontaan sekä lisäämään tietoisuutta päihteistä ilmiönä ja tarjoamaan asianmukaista ohjeistusta ja neuvontaa. Saatavuuden säätelyllä tarkoitetaan esimerkiksi alkoholin ja tupakan saatavuutta koskevia rajoituksia. Rajoitukset voivat koskea tuotteiden hintojen säätelyä ja myynnin rajoittamista ikärajoilla. Päihteiden tarjonnan säätelyllä pyritään myös muuttamaan täysi-ikäisten toimia, jotta päihteiden välittäminen alaikäisille vähentyisi. (Partanen ym. 2015, 468–471.)

Lähiyhteisöissä tapahtuva ennaltaehkäisevä päihdetyö pyrkii vahvistamaan esimerkiksi yhteisöllisyyttä tukevia toimintamuotoja ja kouluissa toteutuvaa päihdetyötä. Paikallisesti toteutettava päihdepolitiikka pyrkii vaikuttamaan kuntalaisten päihteiden käyttöön. Yksilötasolla ennaltaehkäisevä päihdetyö pyrkii lisäämään tietoisuutta päihteiden haittavaikutuksista ja vahvistamaan vuorovaikutuskeinoja, jotta päihteistä kieltäytyminen helpottuisi. Erityisesti nuorten kanssa työskennellessä pyritään ennaltaehkäisevällä päihdetyöllä muuttamaan päihteisiin liittyviä käsityksiä ja kokemuksia. Nuorten kohdalla voidaan tunnistaa erilaisia riskitekijöitä, jotka voivat vaikuttaa päihteiden käyttöön nuorella iällä. Näitä riskitekijöitä ovat esimerkiksi neurologiset ongelmat, traumat, perimä ja kaltoinkohtelu. (Partanen ym. 2015, 471–472.)

Pitkäjänteinen moniammatillinen ja tavoitteellinen yhteistyö on tuottaa silloin tuloista, kun työskentelylle annetaan sen tarvitsemat resurssit, toiminta on koordinoitua sekä tarpeeksi moni yhteistyötaho on sitoutunut toimintaan (Partanen ym. 2015, 471; Normann, Odell, Tapio & Vuohelainen 2016, 9). Ehkäisevä päihdetyö perustuu vuorovaikutukselliseen kommunikaatioon. Ehkäisevää työtä tekevän tulee pohtia, niitä lähtökohtia ja tarpeita, miksi nuoret käyttävät päihteitä. Muutoksen aikaansaamiseksi näiden asioiden pohtiminen on ensiarvoista. (Maunu 2012, 14.)

Sosiaalinen vahvistaminen, yleinen ehkäisy ja riskiehkäisy ovat nuorisolan ehkäisevän päihdetyön toimintamuotoja. Rajat toimintamuotojen välillä eivät ole

vahvoja. Samoja teemoja voidaan nähdä niin riskiehkäisyn kuin yleisenkin ehkäisyn toimintamuodoissa esimerkiksi ammattilaisen aito läsnäolo on yhtä merkittävää sosiaalisen vahvistamisen toimintamallissa, kuin riskiehkäisyssäkin. Sosiaalinen vahvistaminen ja yleinen ehkäisy pyrkivät tavoittamaan mahdollisimman paljon nuoria, jotta riskiehkäisyn tarve olisi mahdollisimman pieni. (Normann ym. 2016, 7.)

Sosiaalisen vahvistamisen tarkoituksena on tukea nuoren omaa arvomaailmaa ja itsetuntoa sekä sosiaalisia taitoja esimerkiksi harjoittelemalla kaveritaitoja. Ehkäisevän päihdetyön kannalta juuri sosiaalinen vahvistaminen korostuu nuorten kanssa tehtävässä työssä. Päihteettömyyteen pyritään tukemaan vahvistamalla nuoren kykyjä tehdä oikeanlaisia valintoja. Varsinaista puhetta päihteistä ja päihteiden vaikutuksesta ei välttämättä ole tarpeellista tehdä. Päihteet kuitenkin osataan ottaa puheeksi ammattilaisen toimesta, jos tarve niin vaatii. (Normann ym. 2016, 7.) Lisäksi on pohdittava tavoitteita, joita keskusteluilla pyritään aikaansamaan, sekä sitä kenelle keskustelu on suunnattu. Hedelmällisempää on jakaa esimerkiksi nuoret pienempiin alaryhmiin sen sijaan, että pyrkisi löytämään kaikkia nuoria yhtä lailla puhuttelevia aiheita tai menetelmiä (Maunu, 2012, 14).

Yleisen ennaltaehkäisevän päihdetyön tarkoituksena ja tavoitteena on asennekasvatus, päihdehaittojen ehkäisy, tietoisuuden lisääminen ja varmistaminen siitä, että kaikilla nuorilla olisi tarvittavat valmiudet muodostaa turvallinen käsitys päihteiden käytöstä. Päihdetietoisuuden jakaminen ja päihdekampanjat ovat tavallisimpia yleisen ehkäisyn keinoja. Riskiehkäisyssä toiminta kohdennetaan nuorisoryhmään tai -ryhmiin, joilla on tarvetta erityiseen tukeen päihteiden käytön osalta. Tavoitteena on riskitekijöiden vähentäminen. (Normann ym. 2016, 7.) Koulussa hyödynnetään usein ulkopuolisia päihdekasvatusohjelmia kuten Lions Quest tai Smokefree. Lions Quest ohjelma keskittyy myönteisen minäkuvan vahvistamiseen sekä kieltäytymistaitojen ja sosiaalisten taitojen kehittämiseen. Smokefreen tavoitteena on tupakoimattomuus ja sitä voidaan toteuttaa yksilö-, luokka- ja koulutasoisesti. (Ehyt Ry. Smokefree; Suomen Lions-liitto ry. Elämäntaitoja – Lions Quest.)

Perusta ehkäisevän päihdetyön suunnitelmalle luodaan oppilaiden ja koulun henkilökunnan lisäksi oppilaiden vanhempien välillä. Koulujen toimintasuunnitelmassa on näkyvillä se, millä keinoin koulussa ehkäistään päihteiden saatavuutta ja kysyntää sekä miten yhteistyö vanhempien ja lähiyhteisöjen kanssa toteutuu. Suunnitelmassa on usein myös toimintamalli varhaiseen puuttumiseen, ongelmatilanteiden ratkaisemiseksi sekä tukitoimien käynnistämiseksi. Päihdekasvatusohjelmilla, joissa harjoitellaan ja vahvistetaan sosiaalisia taitoja, on todettu olevan lyhytkestoisia vaikutuksia. Viriävällä valistuksella uskotaan olevan vaikutusta yleiseen ilmapiiriin. Viriävän valistuksen keinoin pyritään aktiiviseen, avoimeen keskusteluun sekä odotetaan keskustelijan ottavan kantaa keskusteluaiheisiin. (Partanen ym. 2015, 476–477.)

Kouluissa päihdetyö on usein sisällytetty terveystiedon opetukseen. Myös yhteistyö ulkopuolisen palveluntarjoajan kanssa voi olla kannattava lisä koulun ehkäisevälle päihdetyölle. Ulkopuolisen palveluntarjoajan tarjoama palvelu ei kuitenkaan saa syrjäyttää koulujen omaa ehkäisevää päihdetyötä. Keskeisimpiä tahoja, jotka toteuttavat nuorten kanssa tehtävää ennalta ehkäisevää päihdetyötä ovat nuorisotoimi, koulu, poliisi, urheiluseurat ja sosiaali- ja terveyspalvelut. Nuorten ja heidän vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön merkitystä ja yhteisöllisyyden vahvistamista ei sovi unohtaa. (Partanen ym. 2015, 477.) Rautalammin etsivä nuorisotyöntekijä ja vapaa-aikasihteeri pyrkivät tukemaan rautalampilaisia lapsia ja nuoria päihteettömyyteen lisäämällä tietoisuutta laillisista ja laittomista päihteistä esimerkiksi jalkautumalla kouluille ja nuorisotiloihin.

Nykyisenkaltainen ennaltaehkäisevä päihdetyö pyrkii valistamisen ja rangaistuksilla uhkailemisen sijaan saamaan aikaan toimijuutta, niin nuorissa kuin heidän vanhemmissaan. Ehkäisevän päihdetyön katsotaan kuuluvan osaksi laajempaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä, jolla pyritään ehkäisemään päihteiden käytöstä aiheutuvia haittoja. Päihdekasvatuksella pyritään tarjoamaan tietoa ja taitoa, sekä vaikuttamaan asenteisiin. Asenteisiin ja muun muassa juomiskäyttäytymiseen tulee pyrkiä vaikuttamaan ennalta vahvistamalla nuorten valmiuksia toimia erilaisissa tilanteissa, sekä heidän kykynsä tehdä valintoja. (Maunu, 2012, 10–14.)



### 3.2 Nuorten päihteiden käyttö ilmiönä

Yleisimpiä päihdyttäviä aineita ovat alkoholi, tupakkatuotteet, huumeet, impattavat aineet sekä useat lääkeaineet, joita voidaan käyttää väärin päihtymystarkoituksessa (Terveystieteiden tutkimuskeskus. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Ehkäisevä päihdetyö. Keskeiset käsitteet). Päihteet ovat kemiallisia aineita, jotka vaikuttavat aivojen keskushermostossa eri alueilla ja niillä on vaikutuksia ihmisen fyysisiin, sosiaalisiin sekä psyykkisiin toimintoihin. Päihteet vaikuttavat aivoissa eri välittäjäaineiden toimintaan ja sitä kautta ihmisen tuntemuksiin sekä toimintaan. Päihteisiin voi kehittyä fyysinen ja psyykkinen riippuvuus ja ne voivat aiheuttaa käyttäjälleen vieroitusoireita. (Jellinek 2017; Väänänen 2019.)

Suomessa päihteet voidaan jaotella laillisiin ja laittomiin päihteisiin. Alkoholi ja tupakkatuotteet ovat Suomessa laillisia päihteitä, mutta Suomen laki suojaa alaikäisiä niiden ostamiselta ja hallussapidolta. Alkoholia ja tupakkatuotteita ei saa myydä alle 18-vuotiaille ja niiden välittäminen alaikäisille on myös kiellettyä. (von der Pahlen, Lepistö & Marttunen 2013, 113.) Tupakkalaissa (L 549/2016) on myös tupakointikieltoja laajennettu suojaamaan lapsia ja nuoria tupakoinnin aiheuttamilta haitoilta esimerkiksi koskien lasten ja nuorten käyttämiä tiloja. Huumausaineet eroavat omana ryhmänään muista päihteistä, sillä kaikki huumausaineet luokitellaan Suomessa laittomiksi päihteiksi ja niiden välittäminen, hallussapito sekä käyttö ovat aina rikos myös täysi-ikäisenä (von der Pahlen ym. 2013, 113).

Terveystieteiden tutkimuskeskuksen vuoden 2019 kouluterveyskyselyiden tuloksista ilmenee, että valtaosa nuorista kokeilee päihteitä ainakin kerran tai kaksi. Tiedot perustuvat peruskoulun 8.-ja 9.-vuosiluokan, lukion 1.-ja 2.-vuosiluokan sekä ammatillisen oppilaitoksen 1.-ja 2.-vuosiluokan oppilaiden antamiin vastauksiin. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019. Kouluterveyskysely 2017 ja 2019.) Yläasteelle siirtymisen voidaan katsoa olevan nuorilla riskiaikaa päihteiden käytön aloittamiselle. Nuorilla päihteiden kokeilu voi liittyä seikkailunhaluun ja haluun kokeilla rajoja. Päihteillä voidaan myös tavoitella hetkellistä mielihyvää ja vähentää erilaisia estoja kuten ujoutta. (Mertanen 2013.) Nuoret yrittävät

hoitaa päihteillä, esimerkiksi laittomilla lääkkeillä, muun muassa ahdistusta ja masennusta (Väänänen 2019).

Nuoret kokeilevat päihteitä usein hetken mielijohteesta ja kokeilu ei ole usein ennalta suunniteltua. Nuorilla päihteiden käyttöön ja kokeiluun vaikuttaa vahvasti myös kaveripiiri sekä lähiympäristön asenteet päihteitä kohtaan. Päihteiden aiempaa helpompi saatavuus vaikuttaa myös kokeiluun. (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. Nuorten mielenterveystalo. Tietoa mielenterveydestä. Häiriöt ja ongelmat. Päihdeongelmat.)

Kymmenen viimeisen vuoden aikana on ollut havaittavissa, että nuorten tupakatuotteiden käyttö vähentyi voimakkaasti. Uusimman 12–18-vuotiaille tehdyn terveystapakselyn (2019) tiedoista ilmenee, että kahden viimeisen vuoden aikana tupakoinnin vähenemisessä on tapahtunut tasaantumista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019. Ajankohtaista. Terveystapatutkimus: Nuorten tupakan ja alkoholin käyttö ei enää vähene.)

Muutos vuosina 2008–2009 tupakoinnin vähenemisessä on ollut kuitenkin huomattava, sillä vuonna 14–20-vuotiaista pojista 21 prosenttia ja tytöistä 17 prosenttia tupakoi päivittäin. Vastaavat luvut olivat vuonna 2019 pojilla seitsemän prosenttia ja tytöillä kuusi prosenttia. Nuuskaa päivittäin ilmoitti käyttävänsä vuonna 2019 14–20-vuotiaista nuorista kuusi prosenttia. Muutoksia on tapahtunut tyttöjen nuuskaamisessa ja se on lisääntynyt tytöillä yläkouluissa sekä ammatillisissa oppilaitoksissa. (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos 2019. Tilastoraportti 2019. Tupakkatilasto 2018.)

Viime vuosikymmenen aikana erilaisten nuorille suunnattujen tutkimuksien perusteella suomalaisnuorten alkoholin käyttö ja humalahakuinen juominen on ollut laskussa ja nuorten raittius on lisääntynyt. (von der Pahlen ym. 2013, 109; Väänänen 2019.) Vaikka alkoholin kulutus on vähentynyt ja raittius lisääntynyt nuorten keskuudessa, on alkoholi silti Suomessa nuorten eniten käyttämä päihde. Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan uusimman vuoden 2019 12–18-vuotiaille nuorille tehdyn terveystapatutkimuksen tuloksista ilmenee, että kahden viimeisen vuoden aikana myönteinen kehitys on pysähtynyt humalahakuisen juomisen

osalta ja alkoholin käyttö ei ole vähentynyt viimeisen kahden vuoden aikana. Vain 18-vuotiaiden poikien alkoholin humalajuominen on jatkanut vähenemistään. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019. Ajankohtaista. Terveystapatutkimus: Nuorten tupakan ja alkoholin käyttö ei enää vähene.)

Kannabis on maailmanlaajuisesti eniten väärinkäytetty päihde erityisesti nuorten, 15–24-vuotiaiden, keskuudessa. Nuoret miehet käyttävät kannabista yleisesti enemmän kuin nuoret naiset. (Forkby, Olausson & Turner 2013, 20.) Suomessa on tänä päivänä nähtävissä nuorten lieventyneet asenteet kannabiksen käyttöä ja kokeilua kohtaan. Kannabiksen käyttö ja kokeilu ovat kasvaneet nuorten keskuudessa. Kannabista käyttävien nuorten on todettu käyttävän enemmän myös muita päihteitä. Tutkimuksien mukaan cannabis ei ole korvannut alkoholia nuorten keskuudessa vaan se on tullut muiden päihteiden rinnalle (Aalto, Alho & Niemelä 2018, 250–251.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastoraportista ilmenee, että vuonna 2019 ESPAD-tutkimuksen (European School Survey Project on Alcohol and other Drugs) tulokset osoittavat kannabiksen kokeilun kasvaneen nuorilla vuosien 1995–2019 välisenä aikana. Cannabis kokeilijoiden osuus oli vuonna 1995 viisi prosenttia, kun vuonna 2019 luku oli noussut 13 prosenttiin. Tyttöjen osuus oli kasvanut viidestä prosentista yhdeksään prosenttiin samalla aikavälillä. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2019. Tilastoraportti 2019. Nuorten päihteidenkäyttö - ja rahapelaaminen - ESPAD-tutkimus 2019.)

### 3.3 Päihteiden käytöltä suojaavat ja riskitekijät

Yhteiskunnan päihdemyönteinen ilmapiiri on yhteydessä nuorten päihdekokeiluihin, myönteisiin asenteisiin päihteitä kohtaan, sekä päihteiden helpompaan saatavuuteen (Goodman & Scott 2012, 204). Yhteiskunnan asenneilmapiiri ja julkinen keskustelu ovat osa päihteiden käyttöön altistavien ja suojaavien tekijöiden listalla. Päihdepolitiikalla ja päihdepalveluiden saatavuudella ja ikärajoituksilla vaikutetaan aikuisten lisäksi nuoriin. Suojaavat ja riskitekijät ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Päihdeongelmien ennaltaehkäisevästä näkökulmasta on

tärkeää tunnistaa riskitekijät mahdollisimman varhaisessa vaiheessa sekä pyrkiä tukemaan ja vahvistamaan suojaavia tekijöitä. (Marttunen & von der Pahlen 2013, 2054–2055; Väänänen 2019.)

Päihteiden käytöltä suojaavia tekijöitä voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin. Sisäisiä ovat hyvä itsetunto, hyvät sosiaaliset taidot sekä tieto. Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat vanhemmilta ja ystäviltä saatu tuki ja huolenpito sekä hyvinvointia tukevat harrastukset. (Väänänen 2019.) Hannukkalan ja Erkon (2013) mukaan sisäisesti suojaavia tekijöitä ovat itsensä arvostaminen ja hyväksyminen, kyky ilmaista tunteita, kyky ylläpitää ystävyysuhteita, kyky ratkaista ristiriitoja sekä uskallus tuoda esille mieltä askarruttavia asioita. Ulkoisesti suojaavia tekijöitä ovat lähipiiri, koulunkäynti, turvallinen kasvuympäristö ja nuoren turvaverkon antama tuki sekä turvaverkkoon kuuluvien ihmisen väliset, turvalliseksi koetut, suhteet. (Hannukkala & Erko 2013, 23.)

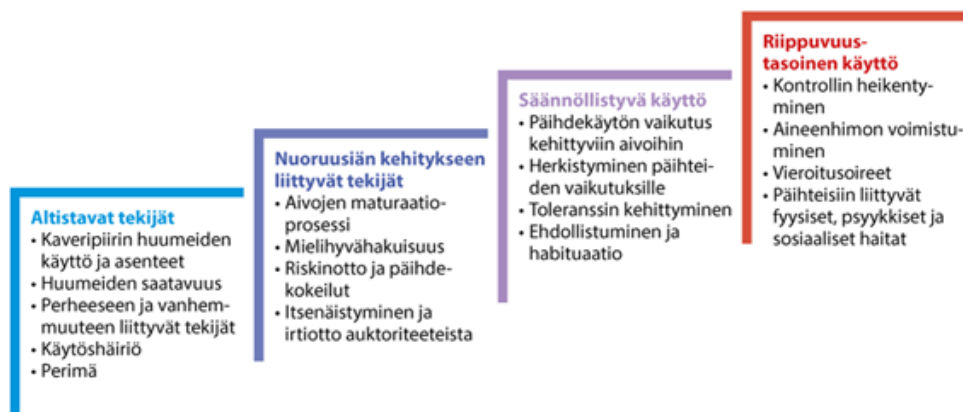
Väänänen (2019) mukaan nuorten päihdekokeiluille altistavia tekijöitä voidaan nimetä useampia. Huonot sosiaaliset olot, traumaattiset kokemukset ja perheenjäsenten päihteiden käyttö altistavat nuorta päihdekokeiluille. Persoonallisuuden piirteillä on myös vaikutusta päihteiden kokeiluherkkyyteen. Impulsiiviset, aggressiiviset sekä tunteiden hallinnaltaan ja itsehillinnältään heikommat nuoret ovat alttiimpia päihteiden käytölle ja riippuvuuksille. Etenkin käyttäytymishäiriön ja ADHD:n yhdistelmä nostaa riskiä sairastua päihderiippuvuuteen. (Goodman & Scott 2012, 206; Väänänen 2019.)

Perheen vuorovaikutus voi olla suojaava tai riskitekijä nuorten päihteiden käytölle (Ruiz 2014, 11). Lasten ja vanhempien väliset suhteet, vahva vanhemmuus sekä avoin keskusteluyhteys ovat tekijöitä, jotka suojaavat nuorta päihteiden käytöltä. Nuoren omien vahvuuksien kehittämien, tunteiden käsittelyn ja sosiaalisten taitojen harjoittelu tukevat nuorta tekemään päihdeettömyyteen liittyviä valintoja. (von der Pahlen, Lepistö & Marttunen 2013, 120, 123.) Vanhemmilla ja huoltajilla on vaikutusta lasten ja nuorten päihteiden käyttöön monin eri tavoin. Vuorovaikutusongelmat, vanhempien myönteinen asenne päihteitä kohtaan sekä vanhempien mielenterveys- ja päihdeongelmat nostavat nuoren sairastumisen riskiä sekä geneettisesti että kulttuurisesti. Vanhempien omat ongelmat heikentävät

kasvu ympäristöä, eikä heillä välttämättä ole ymmärrystä, voimia tai keinoja puuttua nuoren oireiluun. (Marttunen & Kaltiala-Heino 2011, 580; Niemelä 2017, 311; Väänänen 2019.)

Vanhempien liialliset odotukset ja paineet nuoren menestykselle voivat johtaa päihdekokeiluihin. Perheen ilmapiiri voi korostaa yksin pärjäämistä ja nuorelle ei ole riittävästi aikaa. Kohtuuttomat odotukset yhdistettynä yksinäisyyteen saavat nuoren hakemaan helpotusta oloonsa päihteistä. (Väänänen 2019.) Altistavia ympäristötekijöitä ovat perheen heikko sosioekonominen asema, perheen ilmapiiri, asuinympäristön rikollisuus ja päihteisiin myönteisesti suhtautuvat läheiset. Nämä tekijät altistavat nuorta päihdeongelmalle. (Kuoppasalmi, Heinälä & Lönnqvist, 2011, 408; Marttunen & Kaltiala-Heino 2011, 580.)

Nuoret hakevat arvostusta ja hyväksyntää vertaisiltaan, eli pääasiassa samanikäisiltä kavereiltaan. Mikäli kaveripiiri houkuttelee nuorta esimerkiksi kokeilemaan päihteitä tai yrittämään uhkarohkeaa tempua, on nuoren vaikea kieltäytyä. Nuorten keskushermosto ei ole vielä kokonaisuudessaan kehittynyt, ja se vaikuttaa heidän arviointikykyynsä alentavasti. Mikäli nuori päättää saavansa kavereidensa arvostuksen esimerkiksi tupakoimalla tai juomalla alkoholia, on siitä vielä vaikeampaa kieltäytyä. (Sinkkonen 2012, 44, 57.) Kaveripiirillä on vaikutusta nuorten päihteiden käyttöön. Myönteiset asenteet päihteitä ja päihteiden käyttöä kohtaan sekä sääntöjä rikkovat käyttäytymismallit madaltavat nuoren kynnystä kokeilla päihteitä. Jengikäyttäytyminen lisää päihderiippuvuuden todennäköisyyttä. (Kuoppasalmi, Heinälä & Lönnqvist, 2011, 418; Ruiz 2014, 11; Niemelä 2017, 310–312.)



KUVIO 1. Huumeiden käyttöön liittyviä tekijöitä (Niemelä 2018).

Nuoren päihteiden käyttö voi ilmetä eri tavoin, yhdistävänä tekijänä on usein muutos. Muutokset koulumenestyksessä, mielialassa, rahan käytössä, keskusteluhallukkuudessa ja kaveripiirissä ovat usein päihteiden käytöstä seuraavia oireita. Poliisien ja muiden viranomaisten yhteydenotot vanhempiin voivat alkaa. Lisäksi päihteet voivat vaikuttaa epäsuotuisasti ulkonäköön, hygieniaan ja mielenkiinnonkohteisiin. (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. Nuorten mielenterveystalo. Tietoa mielenterveydestä. Häiriöt ja ongelmat. Päihdeongelmat; Väänänen 2019.)

Päihderiippuvuuden merkkejä ovat esimerkiksi kyvyttömyys suoriutua velvoitteista, päihteen sietokyvyn, eli toleranssin, kasvu sekä voimakas, pakonomainen halu käyttää päihdettä. Päihteiden käyttö syrjäyttää tavalliset asiat, päihdeettä oleminen aiheuttaa vieroitusoireita ja käyttöä jatketaan haitoista ja negatiivisista vaikutuksista huolimatta. Näiden oireiden ilmetessä puhutaan jo päihdesairaudesta. (Niemelä 2017, 312; Väänänen 2019.)

Psykiatrian erikoislääkäri Väänäsen (2019) mukaan kaikki nuorten päihteiden käyttö on riskikäyttöä. Päihteiden käytön aloitusiällä on vaikutusta päihderiippuvuuden syntyyn. Mitä nuorempana päihteiden käyttö alkaa, sitä todennäköisempää on päihderiippuvuuden synty (Niemelä 2017, 311). Päihderiippuvuuden syntyminen on kuitenkin Ruizin (2014, 2) mukaan yksilöllistä. Riippuvuus voi syntyä päihteen tuottamaan hyvän olon tunteeseen nopeastikin, tällöin viitataan aineeseen rakastumiseen. Riippuvuus kehittyy myös päihteen käyttämisen myötä ja se voi aiheuttaa aivoissa reseptoritason muutoksia. Riippuvuus voi olla myös fyysistä. (Väänänen 2019.)

## 4 PÄIHTEIDEN VAIKUTUKSET NUOREN HYVINVOINTIIN

Tekstissä esitelemme eri päihdeaineiden vaikutuksia nuoreen. Erityisesti tupakkatuotteiden kokeilu ja käyttö aloitetaan alaikäisenä, ja tämän oli havainnut myös opinnäytetyön tilaaja Rautalammin kunnassa. Käsitlemme päihteiden käytön vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn myös etsivälle nuorisotyölle tekemässämme oppaassa. Pääpaino on nuorten eniten kokeilemissa päihteisissä, eli tupakkatuotteissa ja alkoholissa. Huumausaineista kannabis on käytetyin päihdyttävä aine nuorten keskuudessa ja asenteet sitä kohtaan ovat lieventyneet viime vuosikymmeninä.

Käsitlemme kappaleessa päihde- ja mielenterveyshäiriöiden vaikutuksia nuoren hyvinvointiin. Päihteiden käytöllä on vaikutusta mielenterveyshäiriöiden puhkeamisherkkyyteen ja ne voivat pahentaa jo olemassa olevia häiriöitä. Lisäksi mielenterveydenhäiriöt voivat kasvattaa päihdehäiriön riskiä. Käsitlemme aiheita havainnollistaaksemme ennaltaehkäisevien ja matalan kynnyksen palveluiden saatavuuden kriittisyyttä. Nuoret voivat oireilla monin eri tavoin, eivätkä nuoret aina pysty erottelamaan syy-seuraussuhteita. Näissä tilanteissa etsivän nuorisotyöntekijän, koulun ja nuoren yhteistyöllä voidaan ehkäistä ongelmien paheneminen ja vähentää inhimillistä kärsimystä.

### 4.1 Tupakkatuotteet

Nuori on erityisen altis tupakkatuotteiden riippuvuutta aiheuttavalle aineelle nikotiinille, sillä nuoret ovat niin fyysisesti kuin psyykkisesti kehitysvaiheessa. Nuorille riippuvuus tupakkatuotteisiin voi kehittyä sen vuoksi hyvinkin nopeasti. Riippuvuus voi aiheuttaa nuorelle erilaisia vieroitusoireita, joista tyypillisimpiä ovat ärtyneisyys sekä keskittymisvaikeudet. Vieroitusoireet voivat häiritä esimerkiksi opiskelua ja vapaa-ajan viettoa. (A-klinikkasäätiö. Nuortenlinkki. Tietopiste. Pikatieto. Tupakka.) Nuorten tupakkatuotteiden käytössä esiintyy myös tupakkatuotteiden yhteiskäyttöä, joka aiheuttaa sen, että osalle nuorista kehittyy voimakas nikotiiniriippuvuus (Piispa 2017, 7). Riippuvuuden tyypillinen piirre on itsepintaisen

käytön jatkaminen vaikka olisi tietoa käytön haitallisuudesta. Käytön loputtua tulevat vieroitusoireet, jotka johtavat epäonnistuneisiin yrityksiin lopettaa. (Lorwinson & Ruiz 2005, 391.)

Tupakointi alentaa keuhkojen toimintakykyä ja voi estää nuorilla keuhkojen kehittymisen täyteen mittaansa. Tupakointi vaikuttaa fyysiseen kuntoon ja suorituskykyyn, kun hapenotto kyky heikkenee. Tupakointi voi myös pahentaa olemassa olevia keuhkosairauksia. Tupakan savu voi aiheuttaa välittömiä limakalvo oireita kuten kirvelyä. (Ollila 2016.)

Tupakointi vaikuttaa ihon kuntoon, sillä se heikentää ihon pintaverenkiertoa. Nuorilla akne riski kasvaa ja ihon elastisuus heikkenee. Tupakointi voi aiheuttaa pojilla myös potenssi ongelmia. Suunsairaudet ja suun muut ongelmat ovat tyypillisiä tupakoivilla. Tupakointi aiheuttaa pahanhajuista hengitystä ja värjää hampaita. (Ollila 2016.) Myös nuuskan käyttö aiheuttaa suun terveyden heikkenemistä nopeasti sillä se ärsyttää suun limakalvoja. Vauriot limakalvoilla ovat tyypillisiä nuuskan aiheuttamia suun alueen haittoja. Pitkään käytettynä nuuska aiheuttaa pysyviä muutoksia suuhun. (Syöpäjärjestöt. Tietopankki. Nuuska. Nuuskan käytön haitat.)

Tyypillistä on, että nuoret aloittavat tupakkatuotteiden käytön alaikäisenä. Pojilla tupakkatuotteiden käytön aloittaminen on myös tyypillistä viimeistään armeija-aikana. Keskeisimmät syyt nuorten tupakoinnin aloittamiselle ovat kaveriporukka ja kokeilunhalu. Nuorisotutkimusseuran ja syöpäyhdistyksen yhteistyössä nuorille teettämästä tutkimuksesta (2017) nousee esille se, että nuoret ovat tupakkatuotteiden käyttäjinä hyvin epäyhtenäinen ryhmä. Nuorten tupakkatuotteisiin liitetyissä asenteissa ja niiden käytössä on alueellisia eroja ja sosioekonomisella asemalla on myös vaikutusta tupakkatuotteiden käyttöön sekä asenteisiin. (Piispa 2017, 7.)



## 4.2 Alkoholi

Alkoholilla on pieninä annoksina nautittuna rentouttavia ja hyvinolontunnetta lisääviä vaikutuksia, sillä se vapauttaa aivoissa erilaisia mielihyvähormoneja (Sinkkonen 2010, 222). Nuorilla on todettu, että alkoholin positiiviseksi koetut mielihyvää tuottavat vaikutukset korostuvat kuten estottomuus ja rohkaistuminen sosiaalisissa tilanteissa. Alkoholin rauhoittava vaikutus on nuorilla vähäisempää ja piristävä vaikutus korostuu. Nuorilla riski suurien alkoholimäärien juomiseen kasvaa. (Penttilä 2013.)

Nuoren elimistö on monella tapaa herkempi alkoholin vaikutuksille kuin aikuisen. Alkoholin nauttiminen on nuorelle aina riski, sillä nuoren aivot ovat kehitysvaiheessa. Alkoholin nauttiminen nuoruusiässä voi altistaa aivot kehityshäiriöille, josta voi seurata toiminnallisia seurauksia ja pysyviä muutoksia. (Hyytiä 2015.) Nuorilla työmuisti, tarkkaavaisuus sekä hahmotuskyky voivat kärsiä runsaan alkoholinkäytön seurauksena. Alkoholin juominen voi haitata myös nuoren fyysistä kehitystä ja häiritä hormonitoimintaa ja aiheuttaa esimerkiksi murrosiän viivästymistä. (A-klinikkasäätiö. Nuortenlinkki. Tieto. Pikatieto. Alkoholi.)

Terveydellisten haittojen lisäksi alkoholin käyttö lisää nuorilla tapaturma-alttiutta ja erilaiset onnettomuudet ja tapaturmat ovat yleisempiä nuorilla kuin aikuisilla. Alkoholin vaikutuksen alaisena huomio- ja reaktio-, päätöksentekokyky sekä itsehallinta heikkenevät. Alkoholin käytöstä voi myös seurata monenlaisia sosiaalisia ongelmia kuten ihmissuhdeongelmia. (Syöpäjärjestöt. Tietopankki. Alkoholi. Tapaturmat.)

Toistuvan humalanhakuksen juomisen on katsottu altistavan nuoria riskikäyttäytymiselle ja riski seksuaaliseen hyväksikäyttöön kasvaa. On havaittu, että pojat tekevät enemmän laittomuuksia päihteiden vaikutuksen alaisina kuin tytöt. Nuorten kertomia haittoja liittyen päihteiden käyttöön ovat fysiologiset alkoholihaitat kuten krapula tai muistin menetys sekä rahan menettäminen. Erityisesti tytöt tuovat esille katumuksen liittyen päihteiden käyttöön. (Niemelä 2017, 312.)

### 4.3 Huumausaineet

Nuoret päätyvät kokeilemaan huumeita tyypillisesti hetken mielijohteesta. On myös todettu, että nuoret kokeilevat huumeita helpommin alkoholin vaikutuksen alaisena. Päihdekokeilut aloitetaan harvoin huumeilla vaan nuorella on usein taustalla myös alkoholin tai tupakan kokeilua/käyttöä. Huumeita kokeilleista nuorista pienelle osalle kehittyy huumeisiin riippuvuus. (Aalto, Alho & Niemelä 2018, 250.) Vaikka huumeiden kokeilu ei useinkaan johda säännölliseen käyttöön, on muistettava, että suurin osa huumeita käyttävistä nuorista aikuisista alkoivat käyttää huumeita jo kouluiässä (Goodman & Scott 2012, 205).

Suomessa nuorten yleisimmin käyttämä huumausaine on kannabis. Kannabista käyttävien nuorten on myös todettu käyttävän enemmän erilaisia muita päihteitä. Nuorten keskuudessa myös asenteet muihin huumeisiin näyttäisi lieventyneen viime vuosikymmenien aikana, vaikka kovien huumeiden käyttö on ollut nuorilla vähäistä. (Aalto ym. 2018, 250–251.) Kannabiksella on todettu olevan rauhoittavia ja rentouttavia vaikutuksia, mutta se voi aiheuttaa käyttäjälleen myös negatiivisia vaikutuksia, joita ovat esimerkiksi vainoharhaisuus, paniikkioireet sekä ahdistus ja masentuneisuus (Ruiz 2014, 72). Kannabiksen pitkäaikaiskäytöllä on negatiivisia vaikutuksia nuoren muistiin sekä oppimiseen. Kannabis aiheuttaa käyttäjälleen riippuvuutta ja käytön lopetuksen jälkeen vieroitusoireita voi esiintyä jopa viikkoja. (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. Nuorten mielenterveys-talo. Tietoa mielenterveydestä. Häiriöt ja ongelmat. Päihdeongelmat.)

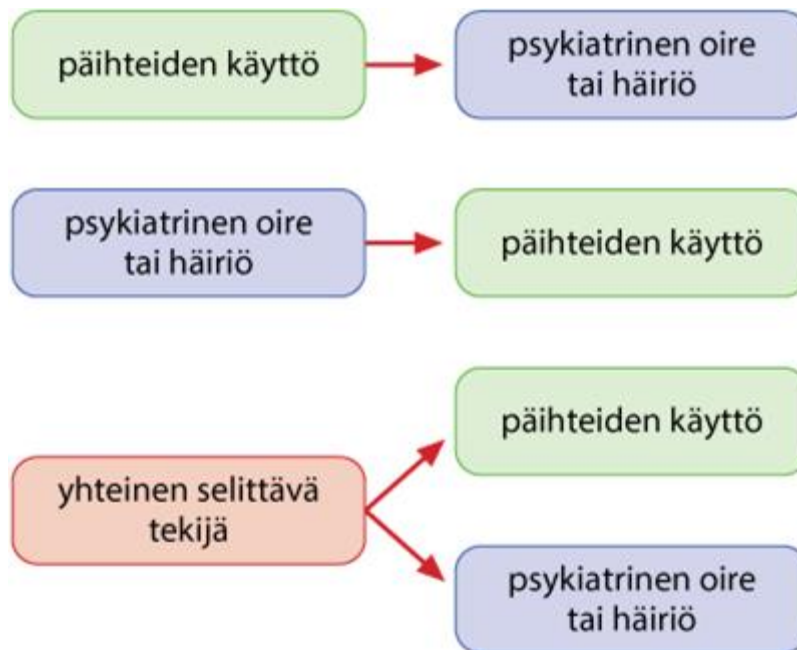
Huumeiden vaikutukset ovat ennalta-arvaamattomia ja yksilöllisiä. Jo pienet annokset voivat johtaa erilaisiin myrkytysoireisiin, joita voivat olla pahoinvointi, pupillien laajentuminen, sydämen lyöntitiheyden nopeutuminen sekä verenpaineen kohoaminen. Huumeiden kokeileminen ja käyttö voivat vaarantaa vakavasti nuoren terveyden ja normaalin kehityksen. (Mertanen 2013.) Huumeiden käytöllä on vakavia lyhyen ja pitkän tähtäimen vaikutuksia ja niihin liittyy riskienottoa sekä kontrolloimatonta käytöstä, mikä vaarantaa fyysisen ja psyykkisen terveyden (Wodarski & Hopson 2020, 1).

Nuorilla myös usean päihteen samanaikainen käyttö on tyypillistä. Puhutaan sekakäytöstä, jossa useaa päihdettä käytetään samanaikaisesti, kuten esimerkiksi lääkkeitä ja alkoholia. Päihtymystila voi olla silloin hyvin voimakas ja ennalta-arvaamaton. Usean eri päihteen yhteisvaikutukset voivat olla hengenvaarallisia. (Kataja & Karjalainen 2016.)

#### 4.4 Päihdehäiriöt ja mielenterveys

Länsimaisista nuorista 5–10 %:lla esiintyy päihdehäiriö, haitallista käyttöä tai riippuvuutta päihteisiin. Lapsuusiän psykiatriset häiriöt lisäävät päihdeongelmien todennäköisyyttä. (Aalto & Ripatti 2015, 147; Aalto ym. 2018, 261, 262.) Mitä aikaisemmin nuori aloittaa päihteiden käytön ja mitä runsaampaa se on, sitä todennäköisemmin nuori oireilee psyykkisesti ja hänellä voi esiintyä samanaikainen mielenterveyden häiriö. Päihteiden käyttö nuoruusiässä saattaa aiheuttaa pitkäaikaisia ja parantumattomia aivomuutoksia. Päihteet vaikuttavat sekä aivoihin että keskushermostoon. 60–80 prosentilla päihdehäiriöisistä nuorista on myös samanaikainen mielenterveyden häiriö. Yleisimpiä näistä häiriöistä ovat masennus- ja ahdistuneisuushäiriöt sekä tarkkaavuuden- ja aktiivisuuden häiriöt. (Fröjd, Kattiala-Heino, Ranta, von der Pahlen & Marttunen 2009, 19; Aalto & Ripatti 2015, 147; Aalto ym. 2018, 255–256, 261.)

Päihteiden käyttö voi aiheuttaa myös lyhytaikaisia psyykkisiä oireita tai peittää jo olemassa olevat oireet (Lowinson & Ruiz 2005, 904). Päihteiden käytön seurauksena on myös mahdollista, että itsenäinen mielenterveyden häiriö pahenee. Aina ei tiedetä, ovatko oireet päihteistä johtuvia vai itsenäisiä mielenterveyden häiriöitä. Myös kaksoisdiagnoosi on mahdollinen, jolloin diagnosoidun päihdehäiriön lisäksi esiintyy mielenterveyden häiriöitä. Päihdehäiriöt lisäävät myös itsemurhan ja itsemurhayritysten riskiä. Samanaikaisesti esiintyvät mielenterveyden häiriöt lisäävät myös tätä riskiä. Kannabista käytävillä nuorilla on 2–3 kertainen riski sairastua psykoosiin kuin nuorilla, jotka eivät käytä kannabista. (Aalto ym. 2018, 200–201, 262.)



KUVIO 2. Päihteiden ja psykiatristen oireiden ja häiriöiden mahdolliset yhteydet toisiinsa (Aalto 2018).

Nuoret voivat altistua päihteiden käytön kierteelle. Ahdistuksen vuoksi nuori alkaa käyttämään päihteitä. Päihteiden käytön seurauksena ahdistus lisääntyy, mikä puolestaan lisää päihteiden käyttöä. Ahdistuneisuushäiriö ilmaantuu usein ennen päihdehäiriötä ja häiriöt esiintyvät usein samanaikaisesti. (Fröjd ym. 2009, 25–26; Ruiz 2014, 7.)

Nuoren ongelmallinen päihteiden käyttö voi johtaa huostaanottoon ja sijoittamiseen. Jos päihteiden käyttö uhkaa nuoren kasvua tai kehitystä, voi kuka tahansa tehdä nuoresta lastensuojeluilmoituksen, jolloin lastensuojeluviranomaiset selvittävät nuoren tilannetta. Lastensuojeluilmoituksen tekemiseen ei tarvitse nuoren lupaa. Viranomaisella on velvollisuus tehdä nuoresta lastensuojeluilmoitus, jos syntyy perusteltu huoli nuoren tilanteesta. (L 417/2007; Niemelä 2017, 317; Aalto ym. 2018, 268.)

## 5 AMMATTILAISET NUORTEN TUKENA

Huolta käsitellään nuoria kohtaavien ammattilaisten näkökulmasta. Opinnäytetyön tilaajan mukaan nuoret pyrkivät huolehtimaan ystäviensä ongelmista liian pitkään. Mielenterveyteen ja kouluhyvinvointiin liittyvät huolet kuormittavat ystäväpiiriä, jolla ei ole kapasiteettia auttaa toista nuorta niin suurissa ongelmissa. Tästä syystä oppaassa korostetaan huolen jakamista ammattilaisille ja aikuisille, joilla on enemmän mahdollisuuksia ja keinoja auttaa nuoria. Nuoren avun saamisen kannalta on tärkeää, että ammattilainen osaa tunnistaa nuoren huolta ja ottaa sen puheeksi.

Etsivä nuorisotyön työnkuvan esittely on työmme kannalta aiheellista, koska halusimme esitellä etsivää nuorisotyötä myös valtakunnallisella tasolla. Etsivä nuorisotyöntekijä oli yhteistyökumppanimme ja opinnäytetyömme tilaaja, joten korostimme tekemässämme oppaassa etsivän nuorisotyöntekijän yhteystietoja ja sosiaalisen median kanavia.

### 5.1 Ammattilaisen huoli nuoren hyvinvoinnista

Ammattilaisilla, jotka kohtaavat nuorta kodin ulkopuolella, on vastuu ottaa huoli puheeksi ja puuttua nuoren huolestuttavaan tilanteeseen. Nuorten kohdalla koulun aikuisilla kuten opettajilla, kuraattorilla tai terveydenhoitajalla on merkittävä rooli nuoren huolen havaitsemisessa sekä puheeksi otossa. Myös esimerkiksi nuorisotyöntekijät, kuten etsivä nuorisotyöntekijä, kohtaa työssään nuoria, joilla on erilaisia pulmallisia tilanteita. Eri alan ammattilaisia ohjaavat lait ja säädökset kuten lastensuojelulaki. Lastensuojelulain (L 417/2007) velvoittamana ammattilaisella on työnsä puolesta ilmoitusvelvollisuus nuoren tilanteesta viranomaisille silloin kun nuoren hyvinvointi on vaarassa. (A-klinikkasäätiö. Amalia. Näin autat nuorta.)

Ammattilaisten näkökulmasta huolella tarkoitetaan subjektiivista tunnetta, joka syntyy nuorta kohdatessa. Ammattilaisen huoli voi herätä nuoren tai hänen

perheensä tilanteesta. Huoli perustuu tehtyihin havaintoihin ja se voi liittyä meillä olevaan tilanteeseen. Ammatilainen peilaa näitä tekemiään havaintoja ja tilannetta aiemmin oppimaansa, kokemuksiinsa sekä tietoihin. Huoleen liittyy olennaisesti omien voimavarojen ja ympärillä olevan verkoston toimintamahdollisuuksien pohtiminen. Näiden kaikkien pohjalta syntyy kokonaisvaltainen kuva, joka synnyttää huolen tunnetta. Huoli kannattaa ottaa puheeksi mahdollisimman nopeasti, jotta siihen pystytään puuttuman mahdollisimman varhain ja ehkäisemään lisäongelmien syntymistä. (Eriksson & Arnkil 2012, 20–22.)

Huolen puheeksi ottamisella tarkoitetaan ammatilaisen työmenetelmänä sitä, että hankala asia otetaan puheeksi nuoren ja hänen perheensä kanssa kunnioittavalla tavalla loukkaamatta heitä. Työntekijä lähestyy nuorta tai perhettä ottamalla oman huolensa puheeksi ja hakee esittämänsä huoleen huojennusta. (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. Lapset, nuoret ja perheet. Huolen puheeksi ottaminen.)

Terveys- ja hyvinvoinninlaitoksen entinen (Stakes) kehittämispäällikkö Erik Eriksson sekä tutkimusprofessori Tom Erik Arnkil ovat 1990-luvulta lähtien kehittäneet yhteistyössä eri toimijoiden kanssa huolen puheeksi otton menetelmää. Lasten ja nuorten ongelmien puheeksi ottamisen vaikeus oli lähtökohta kehittämistyölle. Eriksson ja Arnkil kehittivät yhdessä Palmuke-hankkeen kanssa ammattilaisten työn tueksi huolen vyöhykkeistön Huolen vyöhykkeistö auttaa ammattilaisia huolen asteen arvioinnissa sekä omien auttamismahdollisuuksien arvioinnissa. Huolen vyöhykkeistön avulla ammattihenkilö pystyy myös arvioimaan, onko nuoren tilanteessa tarvetta yhteistyölle muiden ammattilaisten kanssa. Huolen vyöhykkeistö lisää näin eri ammattilaisten yhteistyötä nuoren huolen tunnistamisessa sekä auttamisessa. (Eriksson & Arnkil 2012, 25.)

TAULUKKO 1. Työntekijän kokeman lasta/nuorta koskevan huolen vyöhykkeistö (Eriksson & Arnkil 2012, 26).

HUOLETON TILANNE	PIENI HUOLI		HARMAA VYÖHYKE		SUURI HUOLI	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Ei lainkaan huolta.	Pieni huoli tai ihmettely käynyt mielessä; luottamus omiin mahdollisuuksiin vahva.	Huoli tai ihmettely käynyt toistuvasti mielessä; luottamus omiin mahdollisuuksiin hyvä.	Huoli kasvaa; luottamus omiin mahdollisuuksiin heikkenee.	Huoli tuntuu; omat voimavarat ehtymässä.	Huolta paljon ja jatkuvasti; lapsi/nuori vaarassa. Omat keinot loppumassa.	Huoli erittäin suuri; lapsi/nuori välittömässä vaarassa. Omat keinot lopussa.
		Ajatuksia lisävoimavarojen tarpeesta.	Mielessä toimivus lisävoimavaroista ja kontrollin* lisäämisestä.	Selvästi koettu lisävoimavarojen ja kontrollin lisäämisen tarve.	Lisävoimavaroja ja kontrollia saatava mukaan heti.	Muutos lapsen tilanteeseen saatava heti.

\* kontrolli = tilanteen hallinnan lisääminen esimerkiksi rajoittamalla jotain epätoivottavaa asiaa.

#### Kohta 1 (Huolettomuuden alue)

Nuoren asiat ovat hyvin. Esimerkiksi kasvu ja kehitys sujuvat normaalisti. Työntekijän oma toiminta sujuu ja tuottaa toivottavia tuloksia työskentelyssä. (Eriksson & Arnkil 2012, 26.)

#### Kohdat 2-3 (Pienen huolen alue)

Työntekijällä herää pieni huoli nuoren tilanteesta ja huoli voi myös olla toistuvaa. Omat auttamismahdollisuudet koetaan kuitenkin hyviksi ja riittäväksi tilanteessa. Tällä vyöhykkeellä on varhaiseen puuttumiseen hyvät mahdollisuudet ja tämän vyöhykkeen asteiset huolet koetaan helpoksi ottaa puheeksi, koska omat toimintamahdollisuudet tukemiseen ovat hyvät. (Eriksson & Arnkil 2012, 26.)

#### Kohdat 4-5 (Harmaa alue)

Työntekijän huoli on tällä alueella tuntuva ja kasvaa. Alueella ilmenevä huoli on tyypillisesti kestänyt jo pidemmän aikaa. Omat auttamiskeinot ovat kokeiltu tai ne ovat vähenemään päin. Myös usko omiin toimintamahdollisuuksiin on katoamassa ja työntekijä alkaa kaivata tilanteeseen muita auttamistahoja. Työntekijällä

voi alkaa olla epävarmuutta siitä onko huoli aiheellinen. (Eriksson & Arnkil 2012, 26.)

#### Kohdat 6–7 (Suuren huolen alue)

Tällä alueella työntekijä arvioi nuoren olevan vaarassa. Omat keinot ovat loppuneet ja tilanteessa on pakko alkaa toimimaan. Puhutaan kriisivyöhykkeestä, milloin työntekijä ei voi enää epäröidä ja arvioi, että nuoren tilanne tulee pahenemaan merkittävästi, ellei tilanteeseen saada heti ulkopuolista apua. Harmaaseen alueeseen verrattuna ammattietiikka ja velvollisuus pakottaa työntekijän toimimaan ja ottamaan yhteyttä esimerkiksi sosiaaliviranomaisiin tai poliisiin. (Eriksson & Arnkil 2012, 26.)

### 5.2 Etsivä nuorisotyö

Etsivää nuorisotyötä on tehty Suomessa jo 1960-luvulta lähtien niiden nuorten hyväksi, jotka olivat vaarassa jäädä palvelujärjestelmän ulkopuolelle. Aluksi etsivä nuorisotyö jalkautui kaduille eri jengien pariin. Tavoitteena työskentelyssä oli saada kontakti nuorten kanssa ja ehkäistä suonensisäisten huumeiden käyttöä. Työtä toteutettiin Helsingin kaupungin ja seurakunnan yhteistyössä. Usein työskentely tapahtui ilman työparia tai ilman mahdollisuutta työnohjaukseen, joka aiheutti usein työntekijöiden loppuunpalamisia. 1980-luvulla alettiin ymmärtää, että etsivän nuorisotyön tueksi tarvitaan toimintamalleja, joiden avulla työtä pystytään tekemään pitkäjänteisesti. (Kaartinen-Koutaniemi 2012, 15–17.)

Etsivää nuorisotyötä on vuodesta 2008 lähtien tukenut Opetus- ja kulttuuriministeriö. Etsivä nuorisotyön järjestäminen kuuluu nuorisolain (L 1285/2016) mukaisesti kunnan vastuulle järjestää. Vuonna 2017 Suomessa työskenteli 626 etsivää nuorisotyöntekijää. Samana vuonna etsivät nuorisotyöntekijät olivat yhteydessä yhteensä 26 420 nuoreen, joista tavoitettiin 18 238. Tavoitetuista nuorista 73,5 %:ia saivat apua erilaisin toimenpitein, 23,6 %:lla tavoitetuista nuorista odottivat toimenpiteisiin pääsyä ja 2,9 %:lla tavoitetuista nuorista kieltäytyi kokonaan yhteistyöstä. Toimenpiteellä tarkoitetaan kyselyssä nuorten samaa ohjausta,



neuvontaa, kannustamista ja tulevaisuuden suunnittelua. (Bamming & Walldén 2017, 8–9.)

Etsivään nuorisotyöhön voi ottaa yhteyttä nuori itse tai nuori voidaan ohjata etsivälle nuorisotyölle oppilaitoksen, sosiaalitoimen, puolustusvoimien, työ- ja elinkeinopalveluiden tai työpajojen toimesta. Nuorten itsensä tekemien yhteydenottojen lisäksi nuoren läheiset (kaverit, perheenjäsenet ja sukulaiset) voivat ottaa yhteyttä suoraan etsivään nuoristyöhön. Suorat yhteydenotot nuoren kavereiden, perheenjäsenten ja sukulaisten toimesta etsivään nuorisotyöhön lisääntyivät vuosien 2012–2016 välisenä aikana. Vuonna 2017 kavereiden ja läheisten yhteydenottojen määrät laskivat 0,2–0,3 %:lla, mutta nuorten itsensä tekemät yhteydenotot nousivat vuodesta 2016 vuoteen 2017 0,6 %:iin. (Bamming & Walldén 2017, 12–14.)

Etsivän nuorisotyöntekijän työtila ja -ympäristö vaihtelee. Vakituiseen työpisteeseen lisäksi etsivät nuorisotyöntekijät tapaavat asiakkaita kouluilla, kahviloissa ja asiakkaiden kotona. Etsivät nuorisotyöntekijät voivat myös kuljettaa asiakasta esimerkiksi työ- ja elinkeinotoimiston (TE-toimisto) tai Kansaneläkelaitoksen (Kela) tapaamisiin, jolloin työskentelyä tapahtuu automatkan aikana. (Bamming & Walldén 2017, 29.) Työntekijältä vaaditaan hyvää palvelujärjestelmäosaamista, verkostoitumista ja asiakkaan edun mukaista viestinvientiä päättäjille asiakkaan elämäntilannetta parantavista palveluista. Toimeentulotuen siirtyminen Kelan alaisuuteen (1.1.2017 alkaen) on lisännyt tarvetta etsivän nuorisotyön ja Kelan yhteistyölle. Kelan ja etsivän nuorisotyön yhteistyötä arvioidessa työntekijät arvioivat Kelan kanssa työskentelyn kaikkein vähiten onnistuneeksi. (Bamming & Walldén 2017, 31.)

Etsivää nuorisotyötä kutsutaan myös erityisnuorisotyöksi. Työn tarkoituksena ovat läsnäolon lisäksi turvata jokaiselle syrjäytymisvaarassa olevalle alle 29-vuotiaalle aito, luottamuksellinen aikuiskontakti. Työskentelyyn osallistuminen on aina asiakkaalle vapaaehtoista. (Bamming & Walldén 2017, 8.) Luottamuksellinen vuorovaikutussuhteen luominen ja sen ylläpitäminen on tärkeää, jos nuorilta odotetaan vastuunottamista ja osallistumisesta asiakasprosessin aikana. On

tärkeää, että nuoret myös näkevät asiakkuutensa ja asiakasprosessin merkityksellisenä. (Batsleer & Davies 2010, 55.)

Etsivä nuorisotyöntekijä toimii palveluiden ja asiakkaan välissä. Asiakas voi hakea apua etsivältä nuorisotyöltä halutessaan anonyymisti ja asiakas voi halutessaan kieltäytyä etsivän nuorisotyön tarjoamasta palvelusta ilman pelkoa sanktiosta. Työntekijän on hyväksyttävä se, että asiakas ei välttämättä ota vastaan hänelle tarjottuja palveluita. (Kaartinen-Koutaniemi 2012, 84–85.)

Etsivästä nuorisotyöstä voidaan löytää yhdistäviä osa-alueita, jotka liittyvät asiakastyöhön. Osa-alueet ovat asiakastyö, ympäristön havainnointi ja sen analysointi. Asiakkuudesta voidaan puhua silloin, asiakkaan ja työntekijän välille on syntynyt kontakti asiakkaan ehdoin. Asiakkuus voi olla yhden tapaamisen mittainen tai se voi kestää vuosia. Asiakkuuden vaiheet voidaan jakaa kontaktiin, motivointiin, työskentelyyn, välittämiseen ja lopetukseen. Vaiheet eivät etene suoraviivaisesti, vaan vaiheiden eri osat voivat mennä limittäin, ja ne voivat esiintyä myös eri järjestyksessä. Työn kehittämisen ja organisoimisen kannalta on hyödyllistä jakaa etsivän nuorisotyön prosessia vaiheisiin, vaikka itse työskentely asiakkaan kanssa ei etenisikään suoraviivaisesti. (Kaartinen-Koutaniemi 2012, 67–68.)

Kontaktin saamiseksi on työntekijän oltava näkyvillä ja saatavilla. Kontakti voi syventyä luottamuksen rakentuessa ja työskentelyn edetessä. Alaikäisten kanssa työskennellessä on nuorelle tuotava esille se, että työntekijä on velvollinen tekemään lastensuojeluilmoituksen, joka voi johtaa asiakkaan kohdalla virallisiin toimenpiteisiin (L 417/2007). Ilmoitusvelvollisuus voi hankaloittaa luottamuksen syntyä työntekijän ja alaikäisen välillä. Nuorisolain (L 1285/2016) mukaisesti etsivän nuorisotyön tekijän on tuettava nuoren itsenäistymistä ja kasvua sekä auttaa nuorta pääsemään esimerkiksi kouluun tai töihin. Asiakkaan motivointi tavoitteidensa määrittelyyn on työskentelyn keskeisimpiä osa-alueita. (Kaartinen-Koutaniemi 2012, 74, 79–80.)

Työskentelyn vähimmäistavoitteena on asiakkaan elämänhallinnan parantuminen. Työskentely lähtee liikkeelle asiakkaan unelmista. Unelmien

saavuttamiseksi työntekijä tukee, auttaa ja ohjaa, jotta asiakas saavuttaisi unelmansa. Tärkeintä työskentelyssä on kohdata ja kuunnella asiakasta aidosti. Toisijaista on tapaamisten määrä tai niihin käytetty aika, jos asiakas ei koe tulleen kohdatuksi. Kaartinen-Koutaniemi (2012) toteaaakin, että ”työssä pyritään tekemään asiakkaasta oman elämänsä subjekti”. Todellinen työskentely on vuorovai-  
kutusta ihmisten kanssa. Jokaisen asiakkaan prosessi on yksilöllinen ja prosessit voivat poiketa toisistaan hyvinkin paljon. Turvautumalla pelkästään vakiintuneisiin malleihin tai teoreettiseen pohjaan ei työntekijä löydä ratkaisua yllätyksellisiin ja ennakoimattomiin asiakas kohtaamisiin. (Kaartinen-Koutaniemi 2012, 67–68, 81–82.)

## 6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 6.1 Opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyöprosessimme alkoi, kun Rautalammin etsivä nuorisotyöntekijä otti syksyllä 2018 yhteyttä oppilaitokseemme ja tarjosi opinnäytetyön aihetta nuorille suunnatusta oppaasta. Käytännönläheinen ja toiminnallinen opinnäytetyön aihe kiinnosti meitä ja lokakuussa 2018 tapasimme ensimmäistä kertaa Rautalammin opinnäytetyön tilaajan kanssa ja sovimme yhteistyöstä.

Yhdessä Rautalammin etsivän nuorisotyöntekijän kanssa lähdimme ideoimaan oppaan sisältöä ja sovimme tarkemmista aikatauluista alkutalven 2019 aikana. Pidimme yhteyttä WhatsAppin välityksellä tapaamisten väleissä. Aloimme ideoida videorastien toteuttamista tarkemmin, suunnittelimme niiden kestoja sekä toteutustapaa. Kevään 2019 aikana lähetimme Rautalammin Matti Lohen koululle tehtäväksiannon (liite 7), jonka perusteella saimme materiaalin videoiden käsikirjoituksia varten.

Kesän 2019 aikana oppaan sisältö ja ulkomuoto tarkentuivat lähes viimeiseen muotoonsa. Oppaan tekemisen lisäksi oppilaiden tarinoiden pohjalta käsikirjoitettiin ja kuvattiin videorastit ennaltaehkäisevän päihdetyön viikolle. Videoiden kuvaamista varten saimme apua ulkopuolisilta tahoilta. Kirjoitimme opinnäytetyömme teoriaosuutta ja seminaaritehtäviä kevään ja kesän aikana.

Syksyllä 2019 viimeistelimme oppaan yhdessä graafisen suunnittelijan kanssa ja pyysimme tarjouksia eri painotaloista. Työstimme kirjallista työtä eteenpäin etsimällä teoretietoa menetelmistä, joita voisimme käyttää opinnäytetyömme toiminnallista osuutta arvioitaessa. Kehittelimme näiden tietojen pohjalta erilliset palautekyselylomakkeet tilaisuuteen osallistuville oppilaille ja aikuisille. Nuorten palautekyselyt olivat strukturoituja ja aikuisten avoimia.

Suunnittelimme ehkäisevän päihdetyön viikkoa varten aikataulusuunnitelman, toimintaohjeet oman toimintamme tueksi, sekä Power Point-diat, joiden avulla

osallistujille oli tehokkaampaa kertoa päivän kulusta. Lisäksi valmistimme arvontalaput, joilla nuoret jaettiin omiin ryhmiinsä, sekä videoihin liittyvät kysymykset, joiden pohjalta ryhmät kävivät keskustelua. Näin keskustelu saatiin pidettyä yleisellä tasolla ennalta ehkäisevän päihdetyön periaatteiden mukaisesti. Videorastit ja opas esiteltiin Matti Lohen koululla marraskuussa 2019.

Talven ja kevään 2020 aikana keskityimme opinnäytetyömme lopulliseen raporttiin. Tiivistimme ja muokkasimme teoriaosuutta enemmän työmme lähtökohtia ja oppaan sisältöä vastaaviksi sekä pyrimme selkiyttämään raportin rakennetta ja sisältöä mahdollisimman loogisesti eteneväksi. Lisäksi jaoimme kokoamiamme materiaaleja sähköpostilla Rautalammin lähikuntien etsiville nuorisotyöntekijöille. Opas ja videorastit saivat hyvän vastaanoton, sekä oppilaiden että tilaajan ja muiden aikuisten keskuudessa.



KUVIO 3. Opinnäytetyöprosessi

## 6.2 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on yhdessä yhteistyökumppanimme ja opinnäytetyöntilaajan, Rautalammin etsivän nuorisotyön, kanssa tehdä nuorille opas: miten toimia tilanteissa, joissa huoli kaverista herää? Opinnäytetyön tavoitteena on

koota ohjeita ja tahoja, joihin nuori voi olla yhteydessä. Opas palvelee myös muita lasten ja nuorten kanssa työskenteleviä ammattilaisia. Paperisen version lisäksi opas on mahdollista julkaista myös verkkoversiona. Oppaan käyttöönoton tueksi toteutetaan opinnäytetyön toiminnallinen osuus Rautalammin Matti Lohen yhtenäiskoululla ehkäisevän päihdetyön viikolla syksyllä 2019.

Toimintaympäristönämme toimi Rautalammin Matti Lohen yhtenäiskoulu. Koulussa opiskelevat luokat 1–9 ja siellä opiskelee noin 300 oppilasta. Toiminnallisessa osuudessa esitämme nuorille näyteltyjä videoklippejä, joissa käsitellään heitä askarruttaneita tilanteita. Videoiden jälkeen keskustellaan yhdessä, kuinka kyseisestä tilanteesta voisi päästä turvallisesti eteenpäin, kehen ottaa yhteyttä ja kuinka välttää videossa esitetyn kaltaiseen tilanteeseen joutuminen. Tämä tukee kokoamamme oppaan käyttöönottoa ja tuo palveluverkostoa tutummaksi nuorille. Videoiden käsikirjoitusten aiheet kerätään anonyymeinä kirjoituksina Matti Lohen koulun viidennen ja kahdeksannen luokan oppilailta heidän opettajiensa toimesta. Etsivän nuorisotyön tiimi voi myös esittää ideoitaan sellaisiksi videoaiheiksi, jotka heidän mielestään olisi hyödyllistä käydä nuorten kanssa läpi.

Tarkoituksena oli pitää videorastit nuorille nuorten omista tarinoista nousseista aiheista. Ryhmätilanteet oli suunniteltu niin, että ne olivat tasa-arvoisia kaikille osallistujille. Tarkoituksenamme oli, että jokainen pääsee osallistumaan videoiden pohdintaan. Ryhmissä olevat aikuiset pitivät huolen, että jokainen nuori pääsi halutessaan puhumaan videoista. Aikuisten läsnäololla pyrimme varmistamaan rauhallisemman tunnin ja pitämään keskustelunaiheet tunnin sisällössä.

## 6.3 Käytetyt menetelmät

### 6.3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle ja se eroaa tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä niin, että siinä ei ole selkeää tutkimuskysymystä. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena voi olla käytännön

toiminnan ohjeistaminen, opastaminen tai jonkin toiminnan järjestäminen tai järjeistämisen jonkin konkreettisen tuotoksen keinoin. Toiminnallisen opinnäytetyön raportoinnissa käytetään tutkimusviestinnän keinoja. (Vilkka & Airaksinen 2003, 51.) Opinnäytetyömme tuloksena syntyy opas nuorille, jonka yhteistyökumppanimme Rautalammin etsivä nuorisotyö on tilannut. Lisäksi suunnitellemme ja toteutamme opasta tukevat videorastit kuudennen ja yhdeksännen luokan oppilaille ennaltaehkäisevän päihdetyön viikolla. Opinnäytetyömme koostuu näin ollen kahdesta osasta eli on osasuorituksista koostuva toiminnallinen opinnäytetyö.

Toiminnallisissa opinnäytetyöissä on tyypillistä, että tutkimuksellisia menetelmiä hyödynnetään opinnäytetyön idean ja/tai tuotteen toteutumistapaan ja taustatyöhön. Toiminnallisessa sekä tutkimuksellisessa opinnäytetyössä tiedon keräämisen keinot ovat samat, mutta toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimusmenetelmiä voidaan käyttää hieman väljemmin. Myös kerätyn aineiston analysointi toiminnallisessa opinnäytetyössä yhtä tarkasti ja järjestelmällisesti kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä ei aina ole välttämätöntä. Laadullisena tutkimuksena hankittua aineistoa voidaan käyttää lähdeaineiston tavoin. (Vilkka & Airaksinen 2003, 51–52.)

Kvalitatiivisen (laadullisen) tutkimusmenetelmän avulla pyritään ymmärtämään ilmiötä kokonaisvaltaisesti. Tavoitteena voi olla kirjoittamattoman faktatiedon etsiminen tai halu ymmärtää ihmisten toiminnan taustalla vaikuttavia tekijöitä. Kvalitatiiviseen tutkimusotteeseen pohjautuvassa aineiston keruussa käytettäviä menetelmiä voivat olla esimerkiksi havainnointi, haastattelu tai esimerkiksi valmiiksi kerätty dokumentoitu tieto. Laadullisin menetelmin kerätylle tiedolle on ominaista se, että tieto on ihmisten omin sanoin tai kirjallisesti tuottamaa aineistoa. Kvalitatiivinen tutkimussuuntaus palvelee toiminnallisessa opinnäytetyössä silloin, jos tavoitteena on toteuttaa kohderyhmän näkemyksiin pohjautuva idea. (Vilkka & Airaksinen 2003, 63.)

Opinnäytetyömme aineiston keruu ja analysointi painottuu laadulliselle tutkimustavalle ominaisiin piirteisiin. Opinnäytetyössämme käyttämiämme menetelmiä ovat havainnointi, kysely sekä avoimet haastattelut kvalitatiivisen

tutkimussuuntauksen mukaisesti. Käyttämiemme edellä mainittujen menetelmien lisäksi annoimme Matti Lohen koululle tehtävänannon (liite 7), jossa silloiset viidennen ja kahdeksannen luokan oppilaat kirjoittivat ainekirjoituksena lyhyitä tarinoita, siitä millaiset tilanteet olivat herättäneet heissä huolta. Tarinoista nousseita aiheita käytettiin videorastien suunnittelussa ja videorastit pidettiin samoille luokille joilta, tarinat kerättiin.

Tutkimukselliset menetelmät näyttäytyvät opinnäytetyössämme oppaan sekä videorastien suunnittelun, sisällön hankkimisen ja kartoittamisen välineinä. Palautteen kerääminen ja havainnointi on opinnäytetyössämme tutkimuksellista työtä, joiden avulla pystymme arvioimaan opinnäytetyöprosessimme onnistumista ja vaikuttavuutta. Luotettavan ja ajantasaisen teoriapohjan kerääminen on ollut myös opinnäytetyössämme tutkimuksellista työtä. Pyrimme opinnäytetyöprosessissämme rakentamaan oppaan sekä videorastit tutkittua teoreettista viitekehystä hyödyntäen kohderyhmälähtöisesti.

### 6.3.2 Palautekysely arvioinnin välineenä

Kysely on hyvin yleinen tutkimusmenetelmä. Kyselyssä ennalta valitulta joukolta ihmisiä kysytään vastauksia samoihin kysymyksiin tietyin perustein. Kyselyn avulla on mahdollisuus saada laajasti ja helposti tietoa tutkittavasta aiheesta. Kysely voidaan toteuttaa postitse, virtuaalisesti, puhelimitse tai kasvokkain. Kyselyn avulla on mahdollista tutkia ja selvittää monenlaisia aiheita. Lähtökohtana on, että tutkijalla on riittävästi kattavaa tietoa tutkittavasta aiheesta. (Jyväskylän yliopisto. Koppa.)

Kysely lomakkeen huolellinen suunnittelu on tärkeää kyselyyn perustuvassa tutkimuksessa. Kysymysten muotoiluun sekä lomakkeen laadintaan liittyy monia tärkeitä asioita, jotka tulee ottaa huomioon. Kysymykset voidaan muotoilla useilla eri tavoilla. Yleisimmät kysymysmuodot ovat avoimet kysymykset, monivalintakysymykset sekä asteikkoihin eli skaaloihin perustuva kysymykset. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 193–195.)



Opinnäytetyössämme laadimme palautekyselyn, jonka avulla keräsimme palautetta kuudennen ja yhdeksännen luokan oppilailta toteuttamastamme videorasteista ja oppaan esittelystä. Palautelomakkeen avulla keräsimme tietoa, jonka avulla pystyimme arvioimaan tuottamamme oppaan sekä videorastien toimivuutta. Palautekyselyn avulla selvitimme, esimerkiksi saivatko oppilaat uutta tietoa oppitunneista, kokivatko oppilaat oppituntien aiheet ja oppaan hyödylliseksi.

Suunnittelimme strukturoidun paperisen palautekyselyn, jonka oppilaat täyttivät videorastien ja oppaan esittelyn jälkeen. Palautekyselyssä käytimme asteikkoihin eli skaaloihin perustuvaa kysymysten asettelua. Kyselyn lopussa oli myös mahdollista antaa avointa palautetta (liite 6). Päädyimme strukturoituun palautekyselyyn, koska kattavan palautteen kerääminen kuudennen ja yhdeksännen luokan oppilailta olisi voinut olla haastavaa, jos kysymykset olisivat jätetty avoimiksi. Toteutimme palautekyselyn strukturoituna monivalintaan perustuvana kyselynä, joten tuloksia pystyimme tarkastelemaan myös määrällisesti esimerkiksi, kuinka moni oppilas koki hyödyllisenä oppituntien aiheet.

Oppilailta kerätyn palautekyselyn lisäksi pyysimme oppitunteihin osallistuneilta aikuisilta palautetta oppituntien sisällöstä ja hyödyllisyydestä. Aikuisille suunnatussa palautekyselyssä oli kuusi kappaletta avoimia kysymyksiä (liite 5). Valitsimme aikuisten palautekyselyyn avoimia kysymyksiä sen vuoksi, että saisimme mahdollisimman monipuolista palautetta. Aikuisten palautekyselyyn vastasi etsivä nuorisotyöntekijä, vapaa-aikasihteeri, seurakunnan nuorisotyöntekijä, opettajia sekä etsivässä nuorisotyössä harjoittelua tekevä opiskelija.

### 6.3.3 Haastattelu tiedonkeruumenetelmänä

Haastattelu on keskustelua, jota haastattelija ohjaa. Tutkimustarkoituksessa tehty haastattelu on systemaattista tiedon keruuta. Haastattelulle asetetaan tavoitteet ja niiden avulla pyritään saamaan luotettavaa ja pätevää tietoa. Tällöin puhutaan tutkimushaastattelusta, joka voidaan jakaa erilaisiin haastattelu lajeihin. Haastattelun eri lajit erotellaan usein sen mukaan, miten tarkkaan säädely haastattelutilanne on. Puhutaan strukturoimattomasta tai strukturoidusta

haastattelusta. On myös olemassa näiden kahden välimuotoja. (Hirsjärvi ym. 2007, 202–203.)

Strukturoitu haastattelu tehdään lomaketta apuna käyttäen. Lomakkeessa kysymysten ja väitteiden muoto ja esittämisjärjestys on ennalta täysin määritetty valmiiksi. Puhuttaessa teemahaastattelusta se on lomake ja avoimen haastattelun välimuoto. On tyypillistä, että haastattelun aiheet eli teema-alueet ovat ennalta mietitty. Kysymysten tarkkaa muotoa ja järjestystä ei kuitenkaan ole ennalta suunniteltu. Avoin haastattelu on tyypiltään eniten lähellä keskustelua ja haastattelurunkoa ei ole laadittu etukäteen. Haastattelun avulla pyritään selvittämään esimerkiksi haastateltavan ajatuksia, mielipiteitä tai tunteita keskustelun lomassa. Haastattelulajit voidaan toteuttaa yksilölle, ryhmälle tai parihaastatteluna. (Hirsjärvi ym. 2007, 203–205.)

Tiedonkeruumenetelmänä olemme käyttäneet opinnäytetyössämme avointa haastattelua. Avoimen haastattelun avulla olemme keränneet tietoa opinnäytetyöprosessimme aikana yhteistyökumppaniltamme. Olemme haastatelleet oppaan tilaajaa eli Rautalammin etsivää nuorisotyöntekijää sekä Rautalammin vapaa-aikasihteeria tapaamiskerroillamme. Avoimen haastattelun tarkoituksena on ollut selvittää etsivän nuorisotyön ajatuksia siitä millaisia asioita he pitävät tärkeänä oppaan sekä videorastien sisällön kannalta. Avoimet haastattelut ovat siis toimineet meille lähdemateriaalina oppaan ja videorastien suunnittelussa.

#### 6.3.4 Havainnointi arvioinnin välineenä

Haastattelun ja kyselyn avulla voidaan saada tietoa siitä, miten tutkittavat havaitsevat mitä ympärillä tapahtuu eli haastateltavan tunteita, ajatuksia ja uskomuksia. Havainnointi (observation) on keino saada tietoa siitä toimivatko ihmiset niin kuin sanovat toimivansa. Tieteellistä havainnointia voidaan pitää eräänlaisena tarkkailuna. Tieteellinen havainnointi eroaa arkipäivän havainnoinnista siten, että sille voidaan asettaa tavoitteita ja vaatimuksia. Ryhmien, organisaatioiden sekä yksilöiden toiminnasta ja käyttäytymisestä on havainnoin avulla mahdollista saada hyvin suoraa ja välitöntä tietoa. Havainnointia voidaan toteuttaa tutkittavien luonnollisessa ympäristössä. (Hirsjärvi ym. 2007, 207.)

Havainnoida voi useilla eri tavoilla, mutta havainnointi jaetaan kahteen eri lajiin. Systemaattisessa havainnoinnissa, havainnointi on systemaattista ja jäseneltyä. Havainnoija on ulkopuolinen toimija ja havainnointiympäristö on tavallisesti tarkasti rajattu tila esim. tutkimushuone tai luonnollinen tilanne kuten luokkahuone. Havainnointia varten voidaan käyttää eräänlaisia apukeinoja esim. listoja, jotta havainnot olisivat mahdollisimman systemaattisia sekä mahdollisimman tarkkoja. (Hirsjärvi ym. 2007, 2009.)

Osallistuvasta havainnoinnista puhuttaessa on tyypillistä, että havainnointi on vapaasti tilanteessa muotoutuvaa sekä havainnoija on ryhmän toimintaan osallistuva. Osallistava havainnointi jakautuu alalajeihin sen, mukaisesti kuinka paljon tutkija osallistuu tutkittavien toimintaan. Osallistuminen voi vaihdella täydellisestä osallistumisesta- osallistuja havainnoijana asetelmaan. (Hirsjärvi ym. 2007, 2011.)

Osallistuva havainnointi oli tiedonkeruumenetelmänä luonnollinen valinta opin- näytetyössämme, koska menimme esittelemään tekemäämme opasta ja videorasteja koululle. Osallistuimme itse toimintaan ohjaajina ja teimme havaintoja luokkatilanteissa oppilaista. Teimme havaintoja siitä, millaista vuorovaikutus oli ja syntyikö esittelemistämme videoista ja oppaasta keskustelua. Havainnoimme sitä millaisia reaktioita opas ja videot saivat nuorissa aikaan.

Tarkoituksena oli myös kartoittaa havainnoimalla minkä verran nuorilla on tietoa siitä, miten toimia ja mihin voisi ottaa yhteyttä videoilla esitetyissä tilanteissa. Osallistuvan havainnoinnin avulla pystyimme keräämään kirjoittamatonta tietoa, joka ei tullut palautekyselyn kautta esille. Teimme havaintoja luokkatilanteista myös kokonaisvaltaisesti ja havainnoimme erilaisten tekemiemme ennalta valittujen toimintatapojen vaikutuksia. Tekemämme havainnot auttoivat meitä arvioimaan oppinäytetyömme prosessin onnistumista.

## 6.4 Opas

Yhteistyökumppanimme alkuperäinen ajatus oppaan teemasta oli nuuska. Etsivän nuorisotyöntekijän mukaan nuuskaaminen näkyi vahvasti myös Rautalammin oppilaitoksessa. Oppilaat käyttivät nuuskaa koulumatkoilla ja ongelma oli laajasti tiedossa sekä nuorten että aikuisten keskuudessa. Tapaamisten ja keskustelujen myötä esille nousi myös muita päihteitä ja yleistä hyvinvointia koskevia teemoja, kuten kaverien tukeminen vaikeuksissa sekä koulussa jaksaminen. Havaitimme, että pelkästään nuuskaan keskittyvä opas jäisi liian suppeaksi nuorten todelliseen tiedontarpeeseen nähden.

Tämän vuoksi laajensimme nuuskateemaa yleisesti päihteidenkäyttöä koskevaksi. Hyvinvointiin liittyvässä tekstissä toimme esille nuorille sopivia tapoja auttaa kaveria, sillä siihen aiheeseen he olivat pyytäneet etsivältä nuorisotyöntekijältä tukea. Sisällytimme tekstiin tiedon, että nuori voi hakea samalla tavalla apua ja tukea myös omaan hyvinvointiinsa liittyvissä kysymyksissä.

Oppaan kansikuvan taustalle kokosimme nuorten nettineuvonnan suosituimpia asiasanoja, jotka liittyivät oppaan aihealueisiin. Tällaisia sanoja olivat esimerkiksi vanhempien alkoholinkäyttö, viiltely, itsetunto, kiusaaminen, koulu ja seurustelu (A-klinikkasäätiö. Nuortenlinkki. Nettineuvonta). Lisäsimme taustalle vielä aihetunnisteen #Rautalampi.

Oppaan keskiaukeamalla on informatiivinen sivu, jossa luetellaan esimerkkejä siitä, kuinka päihteet voivat vaikuttaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Valitsimme yhteistyötahomme kanssa sellaisia vaikutuksia, jotka ovat ajankohtaisia ja helposti nuorten havaittavissa omassa arjessaan. Toimme esille, että esimerkiksi keskittymisvaikeuksien, uniongelmien ja ärtyneisyyden syyt voivat olla seurausta päihteiden käytöstä. Näin alkuperäinen aihe ja teema säilyi osana opasta

Tarve oppaalle syntyi opinnäytetyön tilaajan havaitsemasta tarpeesta ja sille oli olemassa valmis segmentti paikallisessa Matti Lohen yhtenäiskoulussa. Opas on

suunnattu nimenomaan rautalampilaisille nuorille, mutta se sisältää informaatiota, myös valtakunnallisista verkkopalveluista, kuten Sekasin-chatista ja Nuorten Mielenterveystalosta. Oppaan avulla myös vanhemmat ja nuorten kanssa työskentelevät aikuiset voivat saada lisätietoa informatiivisista verkkosivuista ja nuorten palveluista.

Hyvä opas on Hyvärisen (2019) mukaan selkeä, johdonmukainen kokonaisuus. Kaikkein olennaisinta oppaan sisällön kannalta on tunnistaa oppaan kohderyhmä ja sen tarpeet (Vuohelainen, 2015, 6–7). Ropen (2005, 112) mukaan hyvä opas sisältää kuvitusta, se on visuaalisesti ammattimaisen näköinen ja sen tekninen toteutus, kuten painojälki sekä väritys, on laadukasta.

Pohjatiedon kerääminen opasta varten oli tärkeä osa prosessia. Kartoitimme yhdessä yhteistyötahon kanssa Rautalammin kunnan omat nuorille suunnatut palvelut ja niiden ajantasaiset yhteystiedot. Suunnittelimme oppaan sisältöä yhdessä yhteistyökumppanimme kanssa useiden kuukausien ajan, lisäksi olimme yhteydessä heihin sähköpostin ja WhatsAppin välityksellä. Lähetimme oppaasta välivaihekuvia ja pyysimme tilaajan mielipidettä ulkoasusta sekä saimme heiltä palautetta muun muassa kirjoitusasusta sekä sanamuotojen yhtenäistämistä. Opas on myös mahdollista lisätä Rautalammin kunnan etsivän nuorisotyöntekijän verkkosivuille PDF-muotoisena.

Helmikuun 2019 palaverissa pohdimme yhdessä yhteistyötahon kanssa keiden nuoria auttavien tahojen yhteystiedot oppaassa tulisi esitellä. Tilaaja halusi oppaassa korostettavan Rautalammin kylän omaa palveluvalikoimaa ja erityisesti nuoria auttavia tahoja. Listasimme mainittaviksi palveluiksi etsivän nuorisotyöntekijän, kouluterveydenhoitajan, koulukuraattorin sekä hätänumeron. Lisäksi oppaassa tulee mainita luotettavilta aikuisilta avun pyytäminen ja nuorille suunnattuja verkkoauttamisen sivustoja. Tilaajan toiveesta opas keskittyy päihdetekemään ja vastaa kysymykseen: “Miten kaveria kannattaa auttaa?”.

Nostimme oppaassamme etsivän nuorisotyön lisäksi esille oppilaitoksen palveluista kuraattorin ja terveydenhoitajan sekä kunnan palveluista sosiaalityön. Lisäksi takakannessa on sosiaalipäivystyksen numero sekä yleinen hätänumero.

Korostimme etsivän nuorisotyöntekijän toiveesta hänen yhteystietojaan vielä erillisellä, taustaväritetyllä alueella, josta löytyy puhelinnumeron lisäksi myös hänen sähköpostiosoitteensa, Snapchat-tunnuksensa sekä Facebook-sivunsa. Apua ja tukea netistä-sivulle valitsimme eri tarpeisiin sopivia ja luotettavaan tietoon perustuvia, nuorille suunnattuja verkkosivuja.

Aloitimme oppaan hahmottelemisen piirtämällä ruutupaperille erilaisia mallikuvia. Oppaan kooksi valikoitui yksimielisesti A4-koko sen yleisyyden vuoksi. Taittomallin valinta tapahtui puoliksi taitetun ja haitaritaiton, eli Z-taiton, välillä. Z-taitto mahdollisti useammalla sivullaan hieman laajemman sisällön kuin puoliksi taitettu opas. Näin pystyimme jaottelemaan tekstiä erilaisin väliotsikoin omille sivuilleen.

Palkkasimme suunnittelutyömme avuksi graafisen suunnittelijan, sillä halusimme visuaalisesti laadukkaan oppaan, eikä meidän opinnäytetyöryhmässämme ollut riittävää tietoteknistä osaamista. Graafisen suunnittelijan kanssa lähdimme rakentamaan oppaan ulkoasua hyödyntämällä etsivän nuorisotyön valtakunnallisen visuaalisen ilmeen hyödynnettävissä olevia materiaaleja. Näin värimaailma, logot ja fontit ovat linjassa etsivän nuorisotyön käyttämien materiaalien kanssa. Etsivän nuorisotyön väripalettiin on määritetty seitsemän eri väriä: keltainen, punainen, sininen, musta, turkoosi, harmaa ja valkoinen. (Etsivä nuorisotyö. Etsivälle nuorisotyöntekijälle. Materiaalit. Markkinointimateriaalit.) Graafinen suunnittelija käytti oppaan työstämiseen Adobe Illustrator-grafiikansuunnitteluohjelmissä sekä ilmaista UnSplash-kuvapankkia. Opas tehtiin PDF-muotoon, jotta se pystyttiin tarvittaessa lähettämään sähköisesti.

Oppaan painokustannuksia varten haimme kahdelta eri toimijalta apurahaa, sillä tilaajan taholta ei ollut varattu omaa budjettia oppaan painattamiseen painotalossa. Ensimmäistä apurahaa haimme Aino Sylvia Rissasen säätiöltä loppuvuodesta 2018 ja toista apurahaa Rautalammin Lions Clubilta toukokuussa 2019. Saimme myönteisen apurahapäätöksen etsivä nuorisotyöntekijä kautta syksyllä 2019. Lions Club Rautalampi tuki opasta kahdellasadalla viidelläkymmenellä eurolla. Heidän logonsa liitettiin Rautalammin kunnan logon viereen oppaan takasivulle, josta löytyvät kunnan omien palveluiden yhteystiedot.

Oppaan painamista varten pyysimme tarjousta kahdelta eri painotalolta, Rautalammilta ja Kuopiosta, joista toisen tarjous oli huomattavasti edullisempi. Lähetimme oppaan sähköisesti PDF-muodossa painotaloon koevedoksen painattamista varten. Graafinen suunnittelija tarkasti painojäljen, huomioi sivujen leikkausrajat ja auttoi valitsemaan sopivimman kiiltoasteen. Tilasimme opasta 185 kappaletta.

### 6.5 Videoiden tekeminen oppaan käyttöönoton tukemiseksi

Ajatus videorastien tekemisestä lähti meiltä itseltämme. Yhteistyökumppanimme Rautalammin etsivä nuorisotyö otti videorasti ideamme vastaan innolla ja aloimme yhdessä suunnitella videoiden toteutusta. Yhteistyökumppanimme ehdotti, että pitäisimme videorastit ja oppaan esittelyn Matti Lohen koululla ehkäisevän päihdetyönviikolla marraskuussa 2019.

Halusimme videorasteilla tukea tekemämme oppaan sanomaa ja käyttöönottoa. Videorastien avulla pyrimme myös synnyttämään vuorovaikutusta ja keskustelua aiheesta nuorten kanssa. Ajatuksenamme oli, että opas ja videot yhdessä tukisivat toisiaan ja opas jäisi paremmin nuorten mieleen. Keskustelulla pyrimme siihen, että nuoret osaisivat paremmin hyödyntää oppaasta löytyviä auttavia tahoja ja avun hakemisen kynnys madaltuisi.

Videota suunniteltaessa on tärkeää ottaa huomioon kohdeyleisö ja tapa, jolla asiat kannattaa kyseiselle kohdeyleisölle esittää. Kohderyhmän tunteminen edesauttaa videosta kiinnostumista. (Leponiemi 2010, 54.) Kohderyhmälähtöisyys oli meille tärkeää videoiden suunnittelussa. Videoiden taustatyö alkoi siitä, että mietimme millaisia aiheita ja millä perusteella valitsimme aiheet videoihin. Saimme ajatuksen kerätä Matti Lohen koulun oppilailta materiaalia videoiden pohjaksi sekä koko opinnäytetyön prosessia varten.

Meille oli tärkeää, että nuoret saivat olla osana videoiden aiheiden valintaa ja sisältö oli heidän tarpeistaan lähtevää. Materiaalit videoita varten kerättiin yhteistyössä Matti Lohen yhtenäiskoulun henkilökunnan kanssa. Oppilaat kirjoittivat

äidinkielen tunnilla anonyymisti ainekirjoituksena vapaamuotoisia lyhyitä tarinoita, joissa aiheena olivat tilanteet tai asiat, jotka ovat huolestuttaneet nuoria. Esitimme muutamia esimerkkejä siitä, millaisiin tilanteisiin huoli on voinut liittyä, kuten päihteidenkäyttö, muuttunut käytös tai mikä vain tilanne tai muu asia mikä on jäänyt mietityttämään.

Koulun rehtori kysyi luvan vanhemmilta sekä oppilailta siihen, että saimme käyttää oppilaiden kirjoittamia vastauksia videoiden taustamateriaalina. Matti Lohen koululta valikoitui kolme luokkaa, jotka olivat silloiset vuoden 2018 viides- ja kahdeksaluokkalaiset. Valitsimme nämä kaksi ikäryhmää, sillä ajatuksella, että pitäisimme opinnäytetyön toiminnallisen osuuden samoille ryhmille seuraavana lukukautena marraskuussa 2019.

Huomioimme nuorten anonymiteetin niin että, emme käyttäneet kenenkään valmista tarinaa videoissa. Tarkoituksena oli saada materiaalia, josta nousee esille nuoria eniten puhuttaneita aiheita, joita pystyisimme hyödyntämään niin videoissa kuin koko opinnäytetyömme prosessissa. Videoiden aiheiden valinnassa meille oli tärkeää yhteistyökumppanimme etsivän nuorisotyöntekijän näkemys ja toiveet aiheiden kannalta. Aiheita videoihin mietimme yhdessä etsivän nuorisotyöntekijän ja vapaa-aikasihteerin kanssa ja hyväksyimme myös valitsemamme aiheet heillä.

Nuorilta eniten nousseet aiheet olivat itsetuhoisuus sekä vanhempien päihteiden käyttö. Vanhempien päihteidenkäyttö nousi esille myös yhteistyökumppanimme kanssa käydyissä keskusteluissa. Päätimme valita kyseiset aiheet videoihin. Kolmanteen videoon otimme aiheeksi nuoren sammumistilanteen etsivän nuorisotyön toiveesta.

Päädyimme siihen, että emme itse näyttele videoilla, koska menemme paikan päälle pitämään nuorille videorastit sekä oppaan esittelyn. Roolimme on näin vahvempi asiantuntijoina ja ammatillisuus säilyy. Halusimme myös, että videot olisivat laadukkaita ja mahdollisimman ammattitaidolla tehty, joten päädyimme käyttämään kuvaajaa, jolla on alan kokemusta. Olemassa olevien verkostojen kautta yhteistyökumppaneiksemme valikoitui näyttelijöiden osalta kuopiolaisen



harrastelijateatteri Kepsutin väkeä ja videoiden kuvaajana toimi media-assistentti. Hänellä oli omasta takaa sopiva kuvauslaitteisto.

Videot kuvattiin ennalta sovittuna päivänä ja kuvauspaikkana toimi ryhmämme jäsenen koti sekä läheinen lammen alue. Paikalla oli kaksi opinnäytetyöryhmän jäsentä, kuvaaja sekä harrastelijateatteri Kepsutin kuusi näyttelijää. Kuvauspäivä sujui suunnitelman mukaisesti ja videot saatiin saman päivän aikana tehtyä. Kohtauokset kuvattiin lyhyissä pätkissä ja ottoja otettiin useita ja niitä kuvattiin eri kuvakulmista, jotta editointi olisi helpompaa.

Videoiden editoinnista huolehti ryhmäläisemme, jolla on aikaisempaa kokemusta editoinnista. Videot editoitiin Applen Imovie-ohjelmalla. Ensimmäisenä tietokoneelle ladattiin kaikki kuvatut materiaalit, joista editoimme jokaisen videon erikseen. Videoiden editointi onnistui luontevasti ja lisäsimme videoihin myös ääniefektejä vahvistamaan videoiden tarinoiden kulkua. Lisäsimme videoiden loppuun lopputekstit sillä videot ovat YouTubessa vapaasti hyödynnettävissä.

## 6.6 Oppaan käyttöönotto ja esittely

Näytimme videot yhteensä kolmelle eri luokalle. Aikaa meillä oli käytettävissä kahden 45 minuutin mittaisen oppitunnin ajan. Yhdeksänsien luokkien kohdalla opinnäytetyöryhmämme jakautui puoliksi. Kuudennen luokan videorastitunneilla olimme kaikki samassa tilassa ohjaamassa tuntien kulkua. Tuntien rakenne oli sama luokasta riippumatta, sisällöllisesti videoiden kysymyksissä oli eroa, koska halusimme käsitellä videoiden aiheita oppilaiden ikätaso huomioon ottaen. Kuudennen luokan oppilaiden videoiden kysymykset löytyvät liitteestä 4 ja yhdeksännen luokan oppilaiden kysymykset löytyvät liitteestä 3.

Paikalla olivat oppilaiden lisäksi yhteistyötaho etsivän nuorisotyöntekijän ja vapaa-aikasihteerin lisäksi nuorisopastori, koulun työharjoittelija ja etsivän nuorisotyön sosionomiharjoittelija sekä oppilaiden opettajia. Aikuiset osallistuivat videorasteihin toimimalla oppilaiden pöydissä keskustelun ohjaajina. Opettajien rooli

oli valvoa työrauhaa ja tarpeen mukaan poistua käytävään oppilaan kanssa, jos oppilas koki läpi käymämme aiheet liian raskaaksi.

Huomioimme etukäteen, että tuntien aiheet saattavat olla vaikeita ja aiheuttaa nuorissa erilaisia tunteita. Kerroimme nuorille, että tarkoituksemme ei ole herättää ahdistusta tai ikäviä tunteita. Kerroimme myös, ettemme voi tietää millaiset asiat ja tarinat vaikuttavat katsojiin ja tämän vuoksi tunneilta oli lupa poistua aikuisen seurassa, mikäli oppilas sen kokisi aiheelliseksi.

Videorastimme koostuivat kolmesta videosta (liite 2), kysymyksiin (liite 3 ja liite 4) vastaamisesta pienryhmissä, yhteisestä keskustelusta ja oppaaseen tutustumisesta. Jokaisesta videosta olimme laatineet kysymyksiä oppilaille. Oppilaat ja oimme 3–6 hengen ryhmiin omiin pöytiinsä erilaisten symbolien mukaan. Jokaisella pöytäryhmällä oli käsiteltävänä yksi kysymys per video. Ensimmäinen video käsitteli alkoholin vaikutuksenalaisena olevan henkilön sammumista ulos. Toinen video käsitteli itsetuhoisuutta ja kolmas video käsitteli vanhemman alkoholin käyttöä.

Ensimmäisen oppitunnin aloitimme esittelemällä itsemme ja kertomalla oppilaille tuntien tarkoituksen. Opinnäytetyöntekijöinä ohjasimme keskustelua ja huolehdimme aikataulussa pysymisestä. Olimme laatineet tuntien tueksi Power Point -esityksen, jonka tarkoituksena oli tukea tuntien rakennetta ja selkeyttää tuntien sisältöä. Diojen avulla oppilaat pystyivät seuraamaan tuntien etenemistä. Aluksi kysyimme oppilailta, muistivatko he kirjoittaneensa meille tarinoita keväällä. Kerroimme tässä vaiheessa hyödyntäneemme heidän tarinoitaan ja ajatuksiaan videoiden materiaaleissa, mutta korostimme ettei mikään tarina ole suoraan kenenkään yksittäisen oppilaan tekstistä.

Esittelyn jälkeen katsoimme ensimmäisen videon, jonka jälkeen oppilaat työskentelivät pienryhmissä ja vastasivat videota koskevaan kysymykseen. Vastattuaan kysymykseen oppilaat antoivat vastauspaperin pienryhmänsä aikuiselle talteen. Toisen ja kolmannen videon kohdalla toimittiin samalla tavalla: ensin katsottiin video, jonka jälkeen oppilaat työskentelivät pienryhmissä. Kysymysten tarkoituksena oli herättää keskustelua videoista.

Toisella oppitunnilla kävimme jokaisen videon läpi kysymys kerrallaan, jolloin jokainen ryhmä osallistui yhteiseen keskusteluun. Videorastien purun jälkeen ja oimme jokaiselle oppilaalle ja paikalla olleille aikuisille tekemämme oppaan. Oppilaat saivat tutustua oppaaseen hetken itsenäisesti, jonka jälkeen aloimme käymään oppaan sisältöä läpi palsta palstalta. Aloitimme oppaan esittelyn oppaan etukannesta ja kerroimme mitä tarkoitusta varten opas on tehty. Etukannen esittelyn jälkeen pyysimme oppilaita tutustumaan kohtaan ”Miten kaveria kannattaa auttaa?”. Annoimme esimerkkejä viranomaistahoista, jotka ovat velvollisia nuoria auttamaan ja painotimme, että huolen kanssa ei kannata jäädä yksin.

Keskustelimme luokkatilanteessa myös siitä, etteivät nuoret ole myöskään vastuussa omista vanhemmistaan. Nuorten kirjoittamissa tarinoissa nousi esille ajatuksia huoltajien päihteiden käytöstä, mutta ne koettiin jo niin arkisiksi, ettei niitä koettu erityisen huolestuttaviksi. Asiat voivat tuntua itsestään selviltä, mutta ne eivät välttämättä ole sitä kaikille.

Päihteiden vaikutuksesta fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn osiossa avasimme käytännön esimerkkien avulla kokoamiamme asioita. Pyysimme myös oppilailta osallistumaan keskusteluun pyytämällä heitä kertomaan esimerkkejä tilanteista, miten esimerkiksi päihteet voivat aiheuttaa rahahuolia tai tapaturmia. Apua ja tukea netistä osiossa kävimme läpi oppaaseen valikoidut verkkopalvelut ja kerroimme minkälaista tietoa ja apua kukin palvelu tarjoaa. Oppaasta löytyy myös suorat verkkolinkit kyseisen verkkopalvelun sivuille. Osa verkkopalveluista, kuten Sekasin-chat vaikuttikin olevan tuttu oppilaille. Rikosuhripäivystyksen nuorille suunnatut sivut sen sijaan vaikuttivat olevan oppilaille tuntemattomammat. Viimeisimpänä kävimme läpi Rautalammin kunnan tarjoamat nuorille suunnatut palvelut.

Esitellessämme opasta nuorille pyrimme omalla viestinnällämme vähentämään avun hakemisen mahdollista leimaavuuden pelkoa, sekä sitä, että nuoret saavat olla nuoria, eikä heidän tarvitse ottaa ikäänsä nähden liian suurta vastuuta. Kerroimme nuorille, että heidän ei tarvitse ottaa vastuuta toisen nuoren ongelmista tai terveydestä. Korostimme, kuinka tärkeää on pitää huolta kaverista, toisesta

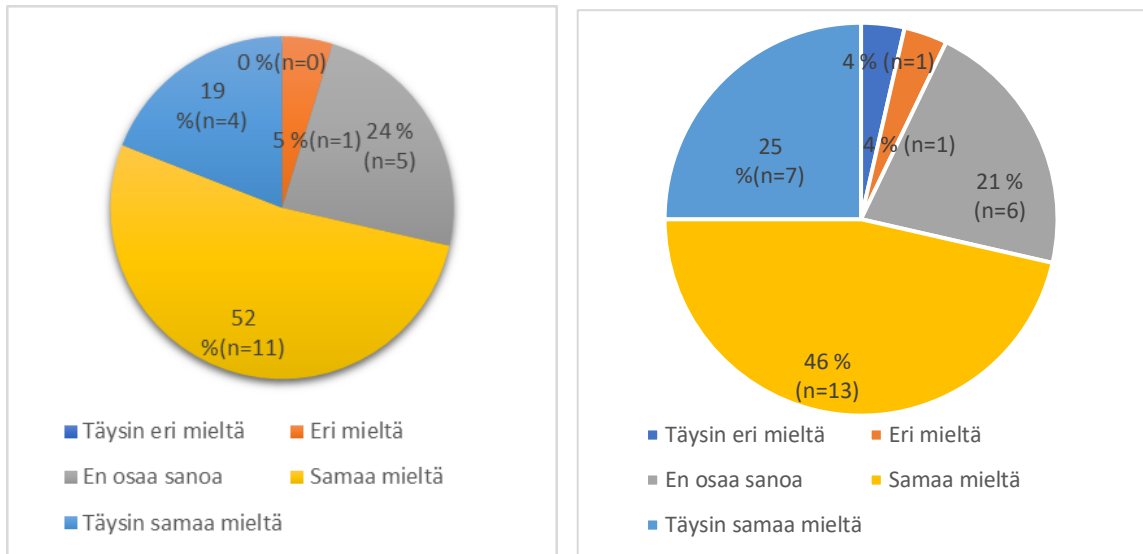
ihmisestä. Tarjosimme myös tietoa siitä, mihin voi olla yhteydessä, kun esimerkiksi kaveri tarvitsee apua. Kerroimme nuorille, että myös omasta jaksamisesta huolehtiminen on tärkeää. Lopuksi keräsimme kirjallisen palautteen oppilailta (liite 6) ja paikalla olevilta aikuisilta (liite 5).

Palautekyselyn palautuksen ohessa oppilaat saivat pienen kiitoksen, joka sisälsi Youth Against Drugs:in ja Mieli Ry:n tarroja. Saimme EHYT ry:ltä oppilaitokselle jaettavaksi Nikotiinituotteiden käyttökielto-kytlin sekä Nuuskakoukku-julisteita, jotka luovutimme luokan edessä opettajille toisen oppitunnin päätteeksi. Näin pyrimme sitouttamaan myös henkilökuntaa puuttumaan nuuskaamiseen, tupakointiin sekä sähkötupakan käyttämiseen oppilaitoksen alueella. Jäljelle jääneet oppaat luovutimme etsivälle nuorisotyöntekijälle jaettavaksi omille asiakkailleen. Tilaajalla on mahdollisuus ja oikeus painattaa lisää oppaita halutessaan.

#### 6.7 Palautekyselyt arvioinnin tukena

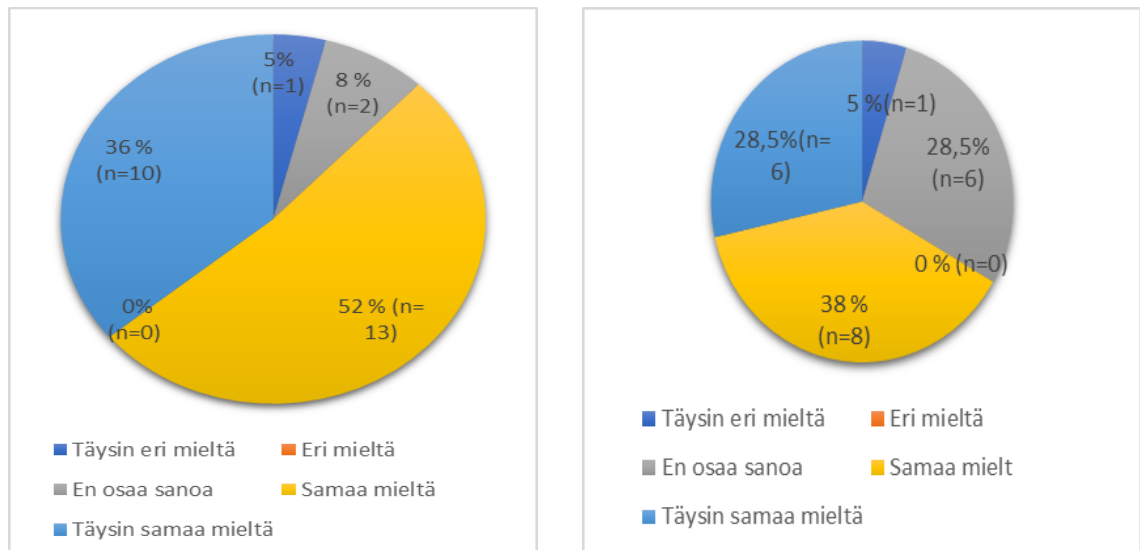
Pyysimme oppilailta kirjallista palautetta videorasteistamme, jonka jälkeen syötimme vastaukset Webropol-kyselytutkimustyökaluun. Pyysimme oppilailta palautetta, jotta voisimme arvioida oppaan käyttöönottoa ja vaikutusta sekä videorastien toimivuutta. 6.-luokkalaisista kysymyksiin vastasi 21 oppilasta ja 9.-luokkalaisista kysymyksiin vastasi 28 oppilasta. Pyysimme palautetta myös mukana olleilta aikuisilta. Yhdeksän aikuista vastasi kysymyksiimme. Oppilaat vastasivat strukturoituun palautekyselyyn ja aikuiset vastasivat avoimista kysymyksistä koostuvaan palautekyselyyn.

“Videot olivat kiinnostavia”- väitteeseen 6.-luokkalaisista samaa tai täysin samaa mieltä olivat 71 prosenttia oppilaista, 24 prosenttia ei osannut sanoa kantaansa. 9.-luokkalaisista samaa tai täysin samaa mieltä olivat 71 prosenttia oppilasta, 21 prosenttia ei osannut sanoa kantaansa.



KUVIO 4. 6.-ja 9.-luokan vastaukset väitteeseen "Videot olivat kiinnostavia"

"Oppaasta löytyi tärkeää tietoa"- väitteeseen 6.-luokkalaisista samaa tai täysin samaa mieltä olivat 67 prosenttia, 29 prosenttia ei osannut sanoa kantaansa asiaan. 9.-luokkalaisista samaa tai täysin samaa mieltä olivat 88 prosenttia oppilaita.



KUVIO 5. 6.-ja 9.-luokan vastaukset väitteeseen "Oppaasta löytyi tärkeää tietoa"

Pyysimme kirjallista palautetta myös mukana olleilta aikuisilta. Yhdeksän aikuista vastasi kysymyksiimme. Ensimmäinen kysymys oli mitä mieltä olit tuokiosta? Vastauksissa korostui ajatukset, että hyviä, ajankohtaisia ja tärkeitä asioita käsitelty. Toisena kysymyksenä oli, olivatko videot tarkoituksenmukaisia. Jos ei,

miksi? 100 prosenttia videon nähneistä (n=6) vastasi kyllä, kolme opettajaa ei nähnyt videoita.

Seuraavana kysyttiin palautetta oppaasta. Vastauksissa korostui oppaan selkeys, sisältö ja opas ok, opas todella toimiva. Oppaan eläinteema puolestaan koettiin epäolennaisena kahden vastaajan toimesta. Neljäntenä kysymyksenä oli, tukivatko opas ja videorastit toisiaan? Jos ei, miksi? 100 prosenttia videon nähneistä (n=6) vastasi kyllä. Kolme opettajaa ei nähnyt videoita. Yhdessä vastauksessa nousi esille, että keskustelu olisi voinut olla tehokkaampaa. Viidentenä kysymyksenä kysyimme kehittämisideoita. Kehittämisideoita nousi esille: voisi vaatia oppilaita keskustelemaan enemmän, enemmän kysymyksiä, mikä helpottaisi keskustelua sekä selkeät yhteenvedot vastauksista. Toivottiin myös tarkempaa päihteiden määrittelyä.

Pyysimme aikuisilta myös palautetta siitä, mitä havaintoja he tekivät oppilaista. Vastauksissa nousi esille, että oppilaat keskustelivat rakentavasti ja heillä oli asiallisia mielipiteitä. Oppilaat jaksoivat keskittyä ja osallistua. Aihe herätti selvästi ajatuksia. Joillekin asiat olivat selkeästi henkilökohtaisia, jotkut olivat välinpitämättömiä. Osa oppilaista oli tylsistyneitä. Palautteessa kysyttiin myös, oliko opettajien läsnäolo huono asia?

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Oppaan prosessin johtopäätöksissä ja arvioinnissa hyödynnämme oppilailta ja aikuisilta keräämäämme palautetta oppaan esittelystä ja videorasteista koululla. Hyödynnämme myös aikuisilta saamaamme suullista palautetta. Arviointi prosessista perustuu myös tekemiimme havaintoihin luokkatilanteissa.

Oppilailta keräsimme kirjallista palautetta strukturoidulla palautekyselyllä. Paikalla olleille aikuisille suunnatussa kyselyssä oli käytetty avoimia kysymyksiä ja tilaa oli myös jätetty vapaamuotoisille vastauksille. Lisäksi saimme suullista palautetta osalta tilaisuuteen osallistuneilta aikuisilta. Nuorten palautekyselyiden kohdalla emme voi olla varmoja, vastasivatko kaikki palautekyselyyn rehellisesti tai ymmärrettiinkö kysymykset oikein. Esimerkiksi kysymys ”saitko tunneilta uutta tietoa” nuoret vastasivat pääsääntöisesti ”en osaa sanoa”, vaikka suurin osa vastaajista ilmoitti tuntien sisällön palautekyselyn perusteella hyödylliseksi. Analysoimme vastaukset kuitenkin objektiivisesti, sillä palautekysely oli strukturoitu.

Pääsääntöisesti nuorilta saamamme palaute oli myönteistä. Sen perusteella voidaan todeta, että olemme päässeet tavoitteeseemme. Palautekyselyn vastausten mukaan oppaasta löytyi tärkeää tietoa nuorille. Kokonaisuudessaan palautteita tarkastelemalla vastausten perusteella opas ja videorastit koettiin toimiviksi. Palautteiden perusteella oppilaat pitivät siitä, että saivat tavallisille oppitunneilla vaihtelua. Saamamme palautteen perusteella onnistuimme suunnittelemaan toimivan kokonaisuuden oppaan esittelyyn. Ryhmämme toiminta oli aikuisilta saadun palautteen mukaan toimivaa ja esiinnyimme rauhallisesti. Saimme palautetta videoiden heikosta äänenlaadusta. Tähän vaikutti saatavilla oleva kuvauslaitteisto. Olimme vuokranneet ulkoisen mikrofonin, mutta se ei ollut yhteensopiva kuvaajan käytössä olevaan kameraan.

Havainnoimme oppilaiden osallistumista, vuorovaikutusta sekä sitä syntyikö esittämistämme aiheista keskustelua. Videorastien luokkatilanteet olivat vaihtelevia ja nopeita, mikä vaikeutti tekemiämme havaintoja oppilaista. Havaintojemme perusteella keskustelua luokkatilanteissa syntyi hyvin. Ryhmät saivat vastattua

kaikkiin kysymyksiin, mutta ryhmien välillä oli eroja keskusteluinnoituudessa. Myös ryhmän oma dynamiikka vaikutti keskusteluun.

Ryhmäjako tapahtui arpomalla oppilaat pienryhmiin. Pohdimme etukäteen, miten toteutamme ryhmäjaon ja yhteistyökumppanin kanssa päädyimme arvontaan, jottei tunnin alussa kuluisi aikaa oppilaiden itse valitessa ryhmäänsä. Näin toimimme myös tasapuolisesti. Pohdittavaksi jää, olisivatko oppilaat keskustelleet avoimemmin, jos he olisivat olleet vapaavalintaisissa ryhmissä omien kavereidensa kanssa. Pöydässä olevan aikuisen läsnäololla oli vaikutusta keskusteluun, hiljaisemmissa ryhmissä aikuinen auttoi apukysymyksillä ja puheliaammissa ryhmissä puolestaan auttoi keskittymään aiheeseen.

Havaintojemme perusteella videot olivat kohderyhmälle sopivia. Videoiden aiheet aiheuttivat erilaisia tunteita nuorissa ja puhutteli heitä. Olimme ottaneet huomioon etukäteen, että videoiden aiheet saattavat aiheuttaa nuorissa erilaisia tunnereaktioita. Oli hyvä, että kerroimme nuorille tuntien aluksi luokasta poistumismahdollisuudesta, jos videoiden aiheet käy liian raskaaksi. Yhdeltä oppitunnilla oppilas joutui poistumaan luokasta. Tuttu opettaja siirtyi oppilaan kanssa toiseen tilaan keskustelemaan kiusaamisvideon herättämästä voimakkaasta reaktiosta.

Ennaltaehkäisevästä näkökulmasta nuorten sosiaalista vahvistamista tapahtui pitämämme toiminnallisen tuokion kautta. Puhumalla nuorten kanssa päihteistä avoimesti, jo ennen kuin päihteet ovat nuorelle ajankohtainen asia voitiin saada aikaan ehkäiseviä vaikutuksia. Sosiaalinen vahvistaminen näkyi opinnäytetyösämme nuorten kannustamisena avun hakemiseen sekä kannustamisena tekemään oikeanlaisia valintoja erilaisissa huolta herättävissä tilanteissa. Jakamalla tietoa nuorille päihteistä ja avun hakemisesta meillä oli mahdollisuus vaikuttaa nuoren vastuullisuuden heräämiseen sekä itsetuntemuksen lisääntymiseen.

Valitsemamme pienryhmä työskentelymuodon voidaan katsoa lisäävän yhteistyötaitoja sosiaalisen vahvistamisen näkökulmasta. Havaintojemme perusteella toiminnallinen tuokio toimi hyvin keskustelun herättelijänä ja nuoret saivat samalla kokea olevansa osallisia. Pyrimme omalla toiminnallamme mahdollistamaan nuorille rennon keskustelemaan ilmapiiriin, jossa nuoret olivat itse aktiivisessa



roolissa. Nuorille järjestämämme toiminta oli elämän ja arjen hallintaa tukevaa toimintaa, jossa nuorten omat mielipiteet ja ajatukset otettiin huomioon työskentelyssä.

Saamamme palautteen, tekemiemme havaintojen sekä kokemustemme perusteella opas ja videorastit yhdessä olivat toimiva tapa esitellä opasta nuorille. Voidaan tulla johtopäätökseen, että nuorten avun hakemisen kynnyks on madaltunut jonkin verran pitämämme toiminnallisen tuokion ja oppaan esittelyn jälkeen. Avun hakemisen kynnyksen madaltumiseen ovat vaikuttaneet tiedon saaminen erilaisista palveluista, yhteinen avoin keskustelu miten ja millaisissa tilanteissa apua voi hakea sekä avun hakemiseen kannustava ilmapiiri. Toiminnalliseen päivään oli otettu mukaan Rautalammilla nuorten kanssa toimivia ammattilaisia. Nuorten kanssa toimivien ammattilaisten tuleminen nuorille tutuiksi madaltaa kynnystä hakea apua ja lähestyä heitä.

Olemme hyödyntäneet oppaan esittelyssä löytävää työtettä, joka madaltaa nuorten kynnystä saada apua. Suunnittelemamme toiminta tapahtui nuorten luonnollisessa toimintaympäristössä, koulussa ja sen vuoksi tiedon jakaminen oli nuoret tavoittavaa ja helposti saatavilla olevaa. Omalla kannustavalla kohtaamisella pyrimme madaltamaan kynnyksiä avun hakemiseen. Kohtaaminen oli nuoria arvostavaa, osallistavaa ja nuorten mielipiteitä huomioivaa. Opas itsessään on matalan kynnyksen tapa jakaa tietoa nuorille ja nuori voi halutessaan hyödyntää oppaasta löytyvää tietoa avun hakemisesta silloin, kun avun tarpeita ilmenee.

Oppaan vaikuttavuuden arviointia on haastavaa tehdä pitkällä tähtäimellä, koska opas jäi etsivän nuorisotyöntekijän käyttöön. Olemme olleet yhteydessä etsivään nuorisotyöntekijään huhtikuussa 2020 ja tiedustelleet onko opas otettu käyttöön. Etsivä nuorisotyöntekijä kertoi, että opasta ei ole otettu vielä käyttöön COVID-19-pandemian aiheuttaman poikkeustilan vuoksi. Ajatuksena oli ollut jakaa opasta tietyissä tilaisuuksissa, mutta valitsevan pandemian vuoksi tilaisuudet ovat peruuntuneet ja etsivän nuorisotyöntekijän työnkuvaan on tullut väliaikaisia muutoksia.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli yhdessä Rautalammin etsivän nuorisotyön kanssa tehdä nuorille opas, josta löytyisi tietoa mihin olla yhteydessä, jos huoli kaverista herää. Opinnäytetyömme tavoitteena oli myös koota ohjeita ja tahoja, joihin nuori voisi olla yhteydessä. Tarkoituksenamme oli myös pitää videorastit nuorille, jotka tukivat oppaan käyttöönottoa, jolloin opas jäi paremmin kohderyhmämme mieleen. Tavoitteenamme ollut oppaan tekeminen onnistui ja pystyimme myös julkaisemaan oppaan videorastien yhteydessä täysin aikataulun mukaisesti. Oppaasta löytyvät kattavat Rautalammin palvelut (seurakuntaa lukuun ottamatta) ja nuorille suunnattuja valtakunnallisia verkkopalveluita. Oppaita jäi myös jaettavaksi Rautalammin etsivälle nuorisotyöntekijälle. Tarkoituksemme olleet videorastit onnistuivat myös suunnitellusti.

Koimme opinnäytetyömme teoriaosuuden sisällön rajaamisen haastavaksi. Sisällön suunnittelu ja rajaaminen oli haastavaa sen vuoksi, että opinnäytetyömme lähti muokkaantumaan nuuskasta päihdeteemaan laajemmin ja siitä myös yleisesti hyvinvointia koskevaksi. Vaikka sisällön rajaamisessa oli haasteita työn laajuuden vuoksi, onnistuimme kuitenkin mielestämme kokoamaan kattavan teoriapohjan, joka käsittelee opinnäytetyöhömmme valittuja teemoja monesta näkökulmasta.

Mielestämme oppaan tekeminen ilman ulkopuolista apua olisi ollut vaikeaa. Graafiseen suunnitteluun sisältyy sääntöjä ja ohjeistuksia, joita aloittelija ei olisi tullut huomioineeksi. Esimerkiksi logoilla on eri kokoisia suoja-alueita, joita tulee noudattaa valmiissa tuotteessa. Ammatillainen osasi hyödyntää etsivän nuorisotyön valtakunnallista visuaalista ilmettä, jolloin meidän ei tarvinnut erikseen suunnitella värimaailmaa. Etsivän nuorisotyön valtakunnallisen visuaalinen

ilmeen käyttäminen on yhtenäisen visuaalisen ilmeen ja toistuvuuden kannalta tarkasteltuna ollut järkevä valinta.

Kansikuvasta saa yleiskatsauksen oppaan sisällöstä ja sen tarkoitus on herättää lukijan kiinnostus. Valitsimme huomionkiinnittäjäksi eläinaiheen sukupuolisensitiivisyyden ja erottuvuuden vuoksi. Prosessin alkuvaiheessa yritimme löytää sopivia ihmishahmoja oppaan kuvitukseksi, mutta harkinnan ja koeversioiden jälkeen päädyimme kissoihin ja koiriin. Työelämäyhteistyökumppani hyväksyi taustan tekstit sekä kuvituksen.

Ehkäisevän päihdetyön päivänä Matti Lohen koululla mukana oli myös seurakunnan nuorisopastori etsivän nuorisotyön kutsumana. Mikäli olisimme tulleet seurakunnan osallistuvan itse tapahtumapäivään oman henkilön voimin, niin olisimme mielellämme lisänneet oppaaseen myös heidän yhteystietonsa. Tapoamistemme aikana seurakunnan rooli kunnan nuorisotyössä ei tullut esille, joten heidän palvelunsa jäivät meiltä huomioimatta ja esittelemättä.

Haasteita opinnäytetyöhömmme aiheutti tuntirakenteiden suunnittelu sekä se, että emme tulleet lopullista aikuisten osallistujamäärää videorastipäivään. Huomioimme suunnitteluvaiheessa tuntirakenteeseen liittyviä seikkoja. Haasteita kuitenkin esiintyi siinä, kun luokkatila vaihtui videorastien ensimmäisen osan jälkeen. Samalla vastuopettaja vaihtui ja siitä syystä kaikki opettajat, jotka myös vastasivat meidän kirjalliseen palautteeseemme, eivät nähneet videoita. Luokkatilan vaihtuminen tuntien välissä toi esille teknisiä haasteita, koska jouduimme aukaisemaan videorastien diasarjat aina uudessa luokassa uudella tietokoneella.

Opinnäytetyöryhmämme jakautui kahtia yhdeksäsluokkalaisten videorasteihin. Mielestämme emme pystyneet toimimaan yhtä tehokkaasti ryhmänä kuin pystyimme kuudesluokkalaisten kanssa, jolloin koko ryhmämme oli koossa. Kokonaisuutena ryhmänä toimiessamme pystyimme suunnittelemaan videorastit sekä työnjaon yksityiskohtaisemmin. Olisimme voineet suunnitella työnjakoa ennalta tarkemmin, kun toimimme erillään.

Haasteita toi myös se, että tapaamisissamme tilaajan kanssa oli eri henkilöitä paikalla eri tapaamiskerroilla. Eri henkilöt toivat tapaamisiin omia ideoitaan, näkemyksiään ja ehdotuksiaan, joiden pohjalta kehitimme omaa työtämme. Tästä seurasi se, että ideoita oli lopulta enemmän kuin resursseja niiden toteuttamiseen. Oppaan ja videorastien pitkäjänteinen työstäminen oli näissä olosuhteissa haastavaa.

Yhteistyön edetessä meille ehdotettiin vanhempainillan järjestämistä samasta aihepiiristä. Olisimme voineet hyödyntää samoja materiaaleja, joita käytimme opilaiden kanssa. Pidimme ajatusta jatkumosta hyvänä, sillä vanhemmilla ja huoltajilla on suuri vaikutusvalta nuoriin. Pienellä paikkakunnalla yhteisöllisyys korostuu ja aikuiset tuntevat myös muita kylän lapsia ja nuoria. Tämä voi edesauttaa yhteisvastuullisuutta, kun useammat aikuiset katsovat alaikäisten perään ja ovat yhteydessä toisiinsa. Harkinnan jälkeen jouduimme luopumaan vanhempainillan järjestämisestä, sillä opinnäytetyömme oli jo muutenkin laaja. Jouduimme rajamaan opinnäytetyötämme siis myös tilaajan suuntaan.

Opinnäytetyön tilaaja oli tyytyväinen oppaaseen ja videorasteihin. Olemme myös kiitollisia Lions Clubin taloudelliseen panostukseen opinnäytetyössämme. Olemme tyytyväisiä opinnäytetyön lopputulokseen. Saimme tehtyä oppaan aika-aulun mukaisesti, joten pystyimme jakamaan painettua opasta videorastien yhteydessä. Onnistuimme suunnittelemassamme kokonaisuudessa oppaan ja sen esittelyn suhteen.

## 8.2 Luotettavuus ja eettisyys

Olemme pyrkineet eettisesti kestävään työskentelyyn koko opinnäytetyöprosessimme ajan. Työn luotettavuuden kannalta tärkeää on ollut se, että hankimme oppaaseen luotettavaa, teoriaan perustuvaa tietoa. Olemme myös keränneet oppaaseen tärkeimpiä Rautalammin ja valtakunnallisia palveluita. Oppaassa olemme käyttäneet luotettavaa lähdeaineistoa. Työn teoria pohjaksi kerätyn tiedon lähteiden luotettavuus ja ajantasaisuus on huomioitu. Saimme

opinnäytetyöhömmen nuorten päihteiden käytöstä hyvin ajantasaista tietoa, sillä valtakunnallisten nuorille suunnattujen tutkimuksien tuloksia julkaistiin tänä vuonna.

Julkaisuseminaarissa saimme palautetta verkkolähteiden käytöstä. Olemme käyttäneet työssämme paljon verkkolähteitä ja lähteiden vahvistaminen kirjallisten lähteiden avulla muodostui haastavaksi loppuvaiheessa työtä. Meneillään oleva COVID-19-pandemia on vaikuttanut siihen, että kirjastot ovat kiinni ja sitä kautta kirjojen lainaaminen ei ole enää onnistunut ja verkkokirjoina sopivia lähteitä ei ole löytynyt yhtä hyvin.

Videoiden suunnittelussa ja esittelyssä otimme huomioon eettisyyden. Ammatillisesti oli tärkeää, ettemme itse esiintyneet videoilla. Videot oli suunniteltu niin, että ne olivat ikäryhmille sopivia, vaikka ne käsittelivät vaikeita aiheita. Videot olivat rohkeita, mutta ne eivät sisältäneet väkivaltaa. Videoiden henkilöiden ongelmat ja tilanteet olivat monimutkaisia, eikä niihin ollut yhtä oikeaa ratkaisua.

Huomioimme nuorilta saatujen tarinoiden asianmukaisesta säilytyksestä niin, että ne eivät päädy muiden kuin opinnäytetyöryhmämme nähtäväksi. tarinat tullaan hävittämään asianmukaisesti opinnäytetyön julkaisemisen jälkeen. Huomioimme myös, että kenenkään tarinaa ei käytetty suoraan videoiden teemoja valittaessa vaan poimimme vain eniten esille nousseet aiheet. Käsittelimme saamiamme kirjallisia tarinoita niin, ettei kenenkään henkilöllisyys tullut esille ja yhdistimme useamman tarinan sisältöjä videoiden käsikirjoituksissa.

### 8.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöryhmämme koostuu eri alojen ammattilaisista ja osa on alanvaihtajia. Nuoret asiakasryhmänä ei ollut meille entuudestaan tuttu. Osa työryhmän jäsenistä pääsi sosionomiopintoihin liittyvien harjoitteluiden kautta tutustumaan nuoriin lastensuojelun näkökulmasta. Kokemuksemme rajallisuus saattoi vaikuttaa siihen, ettemme osanneet alkuvaiheessa kohdistaa työtämme enemmistölle nuorista, joilla asiat ovat pääsääntöisesti hyvin. Keskityimme teorian etsimisessä

jopa liiaksi päihdehaittoihin ja muihin negatiivisiin, joskin marginaalisiin, ilmiöihin. Omat mielikuvamme nuorista olivat huomaamatta muodostuneet liian ongelmakeskeiseksi. Ennalta ehkäisevyyden näkökulma tuli työhömmme opinnäytetyöprosessiin kuuluvassa seminaaripalautteessa.

Ryhmämme jäsenillä ei ole kokemusta vanhemmuudesta, ja kokemuksemme kasvattajina on saatu työskennellessä päiväkodissa tai koulussa pienempien lasten kanssa. Lähipiiriimme ei myöskään kuulu nuoria, joilta olisimme tarvittaessa voineet kysyä mieltymyksiä oppaan ulkoasuun tai sisältöön liittyvissä kysymyksissä. Perustimme siis tekemisemme teoriaan sekä opinnäytetyön tilaajan ja hänen yhteistyökumppaniensa kanssa käymiimme keskusteluihin.

Pyrimme vahvaan eettisyyteen, joten noudatimme opinnäytetyön tilaajan, Matti Lohen yhtenäiskoulun rehtorin ja Diakonia-ammattikorkeakoulun ohjeistuksia pyytäessämme oppilailta tarinoita etänä. Etsivän nuorisotyöntekijän ja rehtorin avulla saimme oppilaiden huoltajilta suostumuksen osallistua opinnäytetyömme taustamateriaalin tuottamiseen. Olisimme mielellään tavanneet nuoria koululla, mutta alaikäisten haastattelemisen järjestäminen olisi vaatinut tutkimusluvan myöntämistä vanhempien suostumuksen lisäksi. Yhteistyössä sovimme, että kirjallisilla tarinoilla päästään kaikille sopivaan lopputulokseen kohtuullisemmassa aikataulussa ja vähemmällä byrokratialla.

Arastelimme aluksi ulkopuolisen avun käyttämistä opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden ja oppaan graafisen suunnittelun toteuttamisessa. Halusimme päästä laadukkaaseen lopputulokseen, josta voisimme olla ylpeitä. Tämän arvovalinnan valossa avun pyytäminen tuntui luontevalta. Luovista prosesseista jäi miellyttäviä muistoja ja niiden tekeminen tuotti iloa monelle. Opinnäytetyön tekeminen tuntui mielekkäämmältä, merkityksellisemmältä ja vaikuttavammalta luovien elementtien ansiosta. Oppilaiden eteen meneminen pelkän oppaan ja valmiiksi harjoitellun puheen kanssa ei olisi tuntunut yhtä innostavalta ja luontevalta.

Ehkäisevän päihdetyön viikolla esittämämme kokonaisuus oli toimiva ja nuorille sopiva. Ammattitaitomme näkyi hyvin joustavuudessa, kärsivällisyydessä,

selkeydessä ja suunnitelmallisuudessa. Olimme suunnitelleet tapahtumapäivän aikataulun ennalta, olimme hankkineet sekä koululle että nuorille jaettavaa oheismateriaalia oppaan teemoihin liittyen sekä pohtineet kuinka saisimme luokkatileteissa tunnelman mahdollisimman avoimeksi ja keskustelulle otolliseksi. Osasimme soveltaa, kun yhteyshenkilömme myöhästyi koululta ja kun eri luokissa oli erilaiset tekniset laitteet videoiden ja Power Point-esitysten näyttämiseen.

Saimme Lions Club Rautalammin apurahalla katettua oppaan tekemisestä koituvat kustannukset, muutoin kustansimme näyttelijöiden ja kuvaajan kulut omilla varoilla. Keskustelimme opinnäytetyön tilaajan kanssa budjetista ensimmäisellä tapaamisella, mutta sellaista ei ollut tilaustyötä varten tehty. Ammatillisesta näkökulmasta olisi ollut aiheellista jatkaa budjettikeskustelua myös muilla tapaamisilla ja suunnitella oma työmme käytettävissä olevien varojen pohjalta. Halusimme kuitenkin varmistaa, että nuoret saisivat oppaat ehkäisevän päihdetyön viikolla käyttöönsä, joten turvasimme tämän tavoitteen oma-aloitteisesti. Tulevassa työelämässä vastaavat asiat on syytä sopia kirjallisesti ennalta, jotta kiusallisilta tilanteilta tai omakustanteiselta työskentelyltä vältyttäisiin.

Neljän hengen ryhmä on suuri opinnäytetyöryhmäksi ja tämä asetti haasteita työn jakamisessa. Mikäli olisimme pitäytyneet tiukasti tilaajan meille ensimmäisessä tapaamisessa esittämässä nuuska -oppaassa, olisimme päässeet helpommalla. Aihe olisi ollut rajatumpi ja selkeämpi. Totesimme, että aiheessa olisi aineksia enempään ja vaikuttavuuden näkökulmasta pelkästään nuuskaan keskittyvä paperinen opas oli vaarassa jäädä liian suppeaksi.

Opinnäytetyön kirjoittamisen, lähdeaineistojen etsimisen ja läpikäymisen ja seminaareihin valmistautumisen lisäksi aikaa kului paljon näkymättömään metatyöhön. Erilainen suunnitteleminen, aikatauluttaminen, eri paikkakuntien välillä kulkeminen, yhteydenpito, tehtävien jakaminen, työn etenemisen seuraaminen ja kokonaisuuden hahmottaminen veivät valtavasti aikaa. Metatyön jakaminen oli huomattavasti haastavampaa kuin kirjallisten osioiden, emmekä siinä harjoittelemisesta huolimatta onnistuneet. Tämän lisäksi tieteellisen kirjoittamisen tyyllilajin opetteleminen ja omaksuminen ovat vieneet paljon aikaa.

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on noussut merkittävään rooliin opinnäytetyöprosessin aikana. Jokainen ryhmän jäsen koki vuorollaan suuria elämänmuutoksia, muuttoja, sairastumisia ja menetyksiä. Resilienssikykyimme ovat erilaiset ja toisten työskentelyyn yksityiselämä vaikutti vahvemmin kuin toisten. Prosessiin sitoutuminen ja sen eteen työskentelemisen priorisointi ovat niin ikään vaihdelleet puolentoista vuoden aikana. Ammatillisesta näkökulmasta on ollut tärkeää ja osin myös kivuliasta havaita omia vajavuuksiaan ja kehittämiskohteitaan tiimin jäsenenä. Omasta hyvinvoinnista ja työkyvystä huolehtiminen ovat asioita, joissa ei tule koskaan valmiiksi.

Erilaiset ajan- ja tehtävienhallintataidot vaativat kehittämistä sekä yksilö- että ryhmätasolla. Erilaiset etätyöskentelytavat ja sovellukset olivat aktiivisessa käytössä koko opinnäytetyön tekemisen ajan. Kaikkein tehokkainta ja miellyttävintä työskentely oli kuitenkin aina kasvotusten. Harjoittelimme palautteen antamista ja pyrimme pitämään huolta siitä, että kiitämme toisiamme aina tapaamisten päätteeksi. Näitä opittuja taitoja on hyvä ylläpitää työelämässä ja kehittää niitä jatkossa itselle sopiviksi.

#### 8.4 Jatkokehittämissideoita

Saavutettavuuden näkökulmasta olisi hyödyllistä, että tekemämme opas löytyisi myös internetistä. Opas voisi toimia interaktiivisena mallina, jolloin palveluita klikkaamalla pääsisi suoraan kyseiseen palveluun. Oppaan voisi kehittää myös mobiililaitteisiin sopivaksi. Oppaasta tehty oma applikaatio toimisi hyvin, koska nykyään nuoret käyttävät älypuhelimia paljon. Painettu opas ei välttämättä toimi niin hyvin nuorten kohderyhmällä kuin oma ohjelma puhelimesta.

Videorastit voisi ottaa osaksi Rautalammin nuorten päihdekasvatusta. Videorasteja voisi myös pitää useissa muissa kouluissa. Opasta voivat hyödyntää myös muut nuorten kanssa työskentelevät tahot ja videoita voisi hyödyntää osana vanhempainiltoja. Saimme yhteistyökumppaniltamme luvan jakaa aikaansaannoksimme, eli opasta ja videoita, myös muille tahoille. Saimme videorastien



esittelyssä opettajilta toiveen tulla pitämään videorasteja myös lähipaikkakuntien oppilaitoksiin.

Otimme palautteen huomioon ja lähetimme materiaalimme naapuripaikkakuntien etsiville nuorisotyöntekijöille Vesannolle, Tervoon sekä Konnevedelle, jotta he voivat halutessaan hyödyntää materiaaleja omassa työssään. Konneveden etsivä nuorisotyöntekijä aikoo ottaa materiaalimme käyttöön paikallisten nuorten kanssa työskennellessään. Tunteja seuranneiden opettajien sekä Konneveden etsivän nuorisotyöntekijän palautteen perusteella tuottamamme materiaali on käyttökelpoista ja hyödynnettävissä myös muilla paikkakunnilla yhteistiedot muuttamalla paikkakuntakohtaisiksi.

Jatkossa videoita voisi tehdä myös muista aiheista, kenties yhdessä nuorten kanssa. Näin nuoret pääsisivät osallistumaan entistä vahvemmin siihen, millaisia aiheita he haluaisivat käsiteltävän. Vanhemmille suunnatun tilaisuuden järjestäminen yhdessä kunnan nuorisotyötä tekevien ammattilaisten kanssa voisi olla yksi opinnäytetyöaihe.

## LÄHTEET

- A-klinikkasäätiö. Amalia. Näin autat nuorta. Saatavilla 10.3.2020 <https://amalia.pro/tuki/nain-autat-nuorta>
- A-klinikkasäätiö. Nuortenlinkki. Nettineuvonta. Saatavilla 29.3.2020 <https://nuortenlinkki.fi/nettineuvonta>
- A-klinikkasäätiö. Nuortenlinkki. Tietopiste. Pikatieto. Tupakka. Saatavilla 3.3.2020 <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatieto/tupakka>
- Aalberg, V. (2017). Nuoruusiän psyykkinen kehitys. Teoksessa K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura, A. Sourander, (toim.), *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. (s. 35–41). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Aalto, M. (15.11.2018). Päihteiden ja psykiatristen oireiden ja häiriöiden mahdolliset yhteydet toisiinsa. Huume- ja lääkeriippuvuudet -kuvat. Duodecim. Saatavilla 28.3.2020 <https://www-terveysportti-fi.anna.diak.fi/dtk/pit/koti>
- Aalto, M., Alho, H. & Niemelä, S. (2018). *Huume- ja lääkeriippuvuudet* (1. painos.). Helsinki: Duodecim.
- Aalto, M. & Ripatti, T. (2015). *Alkoholiriippuvuus* (3. uud. p.). Helsinki: Duodecim.
- Bamming, R. & Walldén, J. (2017). Etsivä nuorisotyö 2017 – Valtakunnallisen etsivän nuorisotyön kyselyn tulokset. Aluehallintovirastojen julkaisuja (49/2018). Saatavilla 29.4.2019 <http://www.avi.fi/documents/10191/10616116/Etsiva-Nuorisotyö-2018-LSSAVI.pdf>
- Batsleer, J. & Davies, B. (2010). What is youth work? Learning Matters Ltd. Saatavilla 6.3.2020 [https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=J4xEDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA47&dq=%22young+people%22+detailed+youth+work&ots=JOntA0C6M5&sig=FWQP5B8Nm99aKff-YMqzXfn-4A8&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=J4xEDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA47&dq=%22young+people%22+detailed+youth+work&ots=JOntA0C6M5&sig=FWQP5B8Nm99aKff-YMqzXfn-4A8&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Ehyt Ry. Smokefree. Saatavilla 6.3.2020 <http://smokefree.fi/>
- Eriksson, E. ja Arnkil, T.E. (2012). *Huoli puheeksi*. Opas varhaisista dialogeista. 8 painos. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus – ja

- kehittämiskeskus (Stakes). Saatavilla 10.3.2020 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90845/URN\\_ISBN\\_978-951-33-17928.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90845/URN_ISBN_978-951-33-17928.pdf?sequence=1)
- Erkko, A. & Hannukkala, M. (2013). *Mielenterveys voimaksi -käsikirja nuorisotyön ammattilaisille*. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Etsivä nuorisotyö. Etsivälle nuorisotyöntekijälle. Materiaalit. Markkinointimateriaalit. Saatavilla 8.2.2020 <https://www.tpy.fi/etsiva-nuorisotyö/etsivalle-nuorisotyöntekijälle/materiaalit/markkinointimateriaalit/>
- Forkby, T., Olausson, S. & Turner, R. (2013). Cannabisanvändning bland ungdomar En sammalställning av forskning för en kunskapsbaserad prevention. Länsstyrelsen. Västra Götalands Län. Saatavilla 6.3.2020 [https://socialutveckling.goteborg.se/uploads/fou\\_cannabis\\_bland\\_ungdom2.pdf](https://socialutveckling.goteborg.se/uploads/fou_cannabis_bland_ungdom2.pdf)
- Fröjd, S., Kaltiala-Heino, R., Ranta, K., von der Pahlen, B. & Marttunen, M. (2009). *Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö: Tietoa vanhemmille ja nuorten kanssa työskenteleville aikuisille*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Goodman, R. & Scott, S. (2012). *Child Psychiatry*. John Wiley & Sons.
- Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. Nuorten mielenterveystalo. Mielenterveyden vahvistaminen. Mielenterveys. Saatavilla 10.3.2020 [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/mielenterveyden\\_vahvistaminen/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/default.aspx)
- Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. Nuorten mielenterveystalo. Mielenterveyden vahvistaminen. Turvaverkkoni. Saatavilla 10.3.2020 [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/mielenterveyden\\_vahvistaminen/Pages/Turvaverkkoni.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/Turvaverkkoni.aspx)
- Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. Nuorten mielenterveystalo. Tietoa mielenterveydestä. Häiriöt ja ongelmat. Päihdeongelmat. Saatavilla 2.3.2020 [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/nuorten\\_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx)
- Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. (2010). *Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena*. Helsinki: Tammi.

- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (toim.) (2007). *Tutki ja kirjoita*. (13.uud.p.). Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Holappa, H., Okker, A-M. & Pajamäki, T. (2017). Mannerheimin lastensuojeluliitto. Lasten- ja nuorten puhelimen vuosiraportti 2016. Saatavilla 2.5.2020 [https://dzmdrernwq2zx.cloudfront.net/prod/2017/07/29222141/MLL\\_LNP\\_raportti\\_2016\\_www.pdf](https://dzmdrernwq2zx.cloudfront.net/prod/2017/07/29222141/MLL_LNP_raportti_2016_www.pdf)
- Hyytiä, P. (2015). Päihteiden vaikutus kasvavan lapsen ja nuoren aivoihin. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Saatavilla 8.2.2020 <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2015/10/duo12255>
- Jellinek (2017). A-klinikkasäätiö (suomenkielinen käännös) (2019). Päihteet ja aivot [Video]. Saatavilla 6.3.2020 <https://drugsindehersen.nl/jellinek.nl/fi/>
- Jyväskylän yliopisto. Koppa. Kysely. Saatavilla 22.10.2019 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/kyselyt>
- Kaartinen-Koutaniemi, J. (2012). *Etsivässä työssä*. Helsinki: LK-kirjat/ Lasten keskus.
- Kataja, K. Karjalainen, K. (14.9.2016). A- klinikkasäätiö. Tietopiste. Tietoartikkelit. Huumeet ja lääkkeet. Sekakäyttö ja lääkkeiden väärinkäyttö. Saatavilla 3.3.2020 <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/huumeet-ja-laakkeet/sekakaytto-ja-laakkeiden-vaarinkaytto>
- Kuoppasalmi, K., Heinälä, P. & Lönnqvist, J. (2011). Päihdehäiriöt. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.), *Psykiatria*. (s.405–470). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. L 1285/2016. Nuorisolaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>
- L 417/2007. Lastensuojelulaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>
- L 523/2015. Laki ennaltaehkäisevästä päihdetyöstä. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150523>
- L 549/2016. Tupakkalaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20160549>

- Leponiemi, K. (2010). *Videokuvaus. Taitoa ja Tekniikkaa*. Jyväskylä: WSOYpro Oy.
- Lowinson, J.H. & Ruiz, P. (2005). *Substance Abuse*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Marttunen, M. & Kaltiala-Heino, R. (2011). Nuorisopsykiatria. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.), *Psykiatria*. (s. 562–594). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Marttunen, M. & Karlsson, L. (2013). Masennusoireilu ja masennustilat. Teoksessa M. Marttunen., T. Huurre., T. Starndholm & R. Viialainen (toim.), *Nuorten mielenterveyshäiriöt – opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille* (s. 41–60). Tampere: Juvenes print – Suomen yliopistopaino Oy.
- Marttunen, M. & von der Pahlen, B. (2013). Päihdepsykiatria - teema, katsaus. Päihdehäiriöiden kehittymistä voidaan ehkäistä. Duodecim. Saatavilla 1.5.2020 <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo11263.pdf>
- Maunu, A. (2012). Ryypäämällä ryhmäksi? Ehkäisevän päihdetyön karttalehtiä nuorten ja nuorten aikuisten juomiskulttuureihin. Saatavilla 1.8.2019 [http://www.ehyt.fi/sites/default/files/ryyppaamalla\\_ryhmaksi\\_virallinen.pdf](http://www.ehyt.fi/sites/default/files/ryyppaamalla_ryhmaksi_virallinen.pdf)
- Mertanen, V. (31.5.2013). Turvallinen koulupäivä. Saatavilla 6.3.2020 <https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/opettajalle-ja-opiskeluhololle/turvallinen-koulupaiva/tkp00042>
- Niemelä, S. (15.11.2018). Huume- ja lääkeriippuvuudet. Duodecim. Saatavilla 29.3.2020 <https://www.terveysportti-fi.anna.diak.fi/xmedia/hrk/24.15.png>
- Niemelä, S. (2017). Päihteet ja päihdehäiriöt sekä muut riippuvuudet. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E. Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.), *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. (s. 310—317). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Normann, M., Odell, H., Tapio, M. & Vuohelainen, E. (2016). *Nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö - hyppää 8*. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja (20). Kirjapaino Kari Ky.

- Ollila, H. (5.12.2016). A-klinikkasäätiö. Tietopiste. Tietoartikkelit. Tupakointi. Tupakka. Saatavilla 3.3.2020 <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/tupakointi/tupakka>
- Paananen, R., Kainulainen, S., Hyppönen, E., Leikas H., Lindström, A. & Lökfors, J. (2019). 10 tarinaa nuoruudesta ja tuen tarpeista-nuorten ajatuksia palveluiden kehittämiseksi. Tampere: Diakonia ammattikorkeakoulu. Saatavilla 1.5.2020 [https://dialogi.diak.fi/wp-content/uploads/sites/8/2019/11/DIAK\\_Puheenvuoro\\_21.pdf](https://dialogi.diak.fi/wp-content/uploads/sites/8/2019/11/DIAK_Puheenvuoro_21.pdf)
- Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Kurki, M. & Salo-Chyngedius, S. (2015). *Päihdehoitotyö*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Paunio, T. & Lehtonen, J. (2017). Aivojen kypsymisen merkitys nuoruudessa. Teoksessa K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura, A. Sourander, (toim.), *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. (s. 42–50). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Penttilä, J. (2013). Alkoholi ja nuoren aivot. Potilaan lääkärilehti. Saatavilla 8.2.2020 <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/kommentit/alkoholi-ja-nuoret-aivot/>
- Piispa, M. (2017). Sammuuko savuke, nouseeko nuuska? Tutkimus yläkouluikäisten tupakkatuotteisiin liittyvistä mielikuvista ja kokemuksista Helsinki: Unigrafia.
- Puura, K. & Laukkanen E. (2017). Biopsykososiaalinen kehitys. Teoksessa K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura, A. Sourander, (toim.), *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. (20–22). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Rope, T. (2005). Markkinoinnilla menestykseen. Hehkeys- ja ilahduttamismarkkinointi. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Ruiz, P. (2014). *The Substance Abuse Handbook, 2<sup>nd</sup> ed.* Wolters Kluwer Health, Inc.
- Sinkkonen, J. (2012). Nuoruusikä. *Miten lapsesta tulee nuori aikuinen?* Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Sinkkonen, J. (2010). Nuoruusikä. Juva: WSO.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Ajankohtaista. Terveystapatutkimus: nuorten tupakan ja alkoholin käyttö ei enää vähene. Saatavilla 8.2.2020

- [https://stm.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/terveystapatutkimus-nuorten-tupakan-ja-alkoholin-kaytto-ei-ena-vahene](https://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/terveystapatutkimus-nuorten-tupakan-ja-alkoholin-kaytto-ei-ena-vahene)
- Suomen Lions-liitto ry. Elämisentaitoja – Lions Quest. Saatavilla 6.3.2020  
[https://www.lions.fi/toiminta/lions\\_quest/](https://www.lions.fi/toiminta/lions_quest/)
- Syöpäjärjestöt. Tietopankki. Alkoholi. Alkoholi ja tapaturmat. Saatavilla 3.3.2020  
<https://www.fressis.fi/tietopankki/alkoholi/alkoholi-ja-tapaturmat/>
- Syöpäjärjestöt. Tietopankki. Nuuska. Nuuskan käytön haitat. Saatavilla 3.3.2020  
<https://www.fressis.fi/tietopankki/nuuska/nuuskan-kayton-haitat/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Ehkäisevä päihdetyö. Keskeiset käsitteet. Saatavilla 8.2.2020  
<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkai-seva-paihdeyto/keskeiset-kasitteet>
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Lapset, nuoret ja perheet. Huolen puheeksi ottaminen. Saatavilla 10.3.2020  
[https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/huolen-puheeksi-ottaminen](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/huolen-puheeksi-ottaminen)
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos (2019). Tilastoraportti 2019. Tupakkatilasto 2018. Saatavilla 3.3.2020  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138961/TR44\\_19.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138961/TR44_19.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos (2019). Tilastoraportti 2019. Nuorten päihteidenkäyttö- ja rahapelaaminen- ESPAD-tutkimus 2019. Saatavilla 3.3.2020  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138792/ESPAD\\_tilastoraportti06112019.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138792/ESPAD_tilastoraportti06112019.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Terveyden – ja hyvinvoinnin laitos (2019). Tutkimustuloksia. Kouluterveyskysely 2017 ja 2019. Saatavilla 2.3.2020  
[https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset2](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2)
- Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy
- von der Pahlen, B., Lepistö, J. & Marttunen, M. (2013). Päihteidenkäyttö ja päihdehäiriöt. Teoksessa M. Marttunen., T. Huurre., T. Starndholm & R.Viialainen (toim.), *Nuorten mielenterveyshäiriöt – opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille* (s. 109–124). Tampere: Juvenes print – Suomen yliopistopaino Oy.

- Vuohelainen, E. (2015). Laadukas ehkäisevä päihdetyö pohjautuu tietoon. Teoksessa Tiimi 4/2015 (s. 6–9). Saatavilla 12.8.2019. <https://issuu.com/a-klinikkasaatio/docs/tiimi415>
- Väänänen, P. (19.2.2019). Nuoret ja päihdekäyttö: Asiaa ja ilmiöitä. [Luento]. Lapinlahti: Lapinlahden lukio.
- Wodarski, J.S. & Hopson, L.M. (2020). *Empirically based interventions targeting social problems*. Cham: Springer International Publishing.



## LIITE 1. OPAS



**“Tosi  
ystävä ei koskaan  
asetu poikkitelein  
tiellesi  
- ellet sitten ole  
matkalla alaspäin”**

- tuntematon

**Rautalammin palvelut**

**Etsivä nuorisotyö** 040 135 4922  
Kuraattori 040 178 7002  
**Terveystenhoitaja** 040 721 8419  
**Sosiaalityö** 040 735 7973

**Sosiaalipäivystys** 044 718 3930  
arkisin klo 15-08  
viikonloppupäivystys  
pe klo 15 - ma klo 08

**Hätänumero 112**

**Etsivä nuorisotyö**  
nora.tauren@rautalampi.fi  
puh. 040 135 4922




entrautalampi Rautalammin Etsivä Nuorisotyöntekijä




LC Rautalampi RAUTALAMPI

Kuka  
auttaisi  
mua?



Apua ja tukea nuorten erilaisiin tilanteisiin

rautalampi 24.10.2019.indd 1 24.10.2019 20:53:16

Miten kaveria  
kannattaa auttaa?

Kuuntele ystävääsi.

Rohkaise ystävääsi kertomaan tilanteestaan aikuiselle.

Kerro huolesi aikuiselle, esim. vanhemmalle, koulun aikuiselle tai etsivälle nuorisotyöntekijälle.

Muista oma hyvinvointisi!

Hätätilanteissa, joissa tarvitset nopeasti apua, soita 112.

Samalla tavoin voit hakea itsellesi apua.

Päihteet voivat vaikuttaa  
fyysiseen, psyykkiseen  
ja sosiaaliseen  
toimintakykyyn



Apua ja tukea netistä

Päihdetietoutta  
[www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)

Rikosuhripäivystys  
[www.riku.fi/nuoret](http://www.riku.fi/nuoret)

---

MLL: Nuortennetti  
[www.nuortennetti.fi](http://www.nuortennetti.fi)

Sekasin -chat  
[www.sekasin247.fi](http://www.sekasin247.fi)

Nuorten mielenterveystalo  
[www.nuortenmielenterveystalo.fi](http://www.nuortenmielenterveystalo.fi)

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry  
[www.ehyt.fi](http://www.ehyt.fi)

[www.buenotalk.fi](http://www.buenotalk.fi)

---

rautalampi 24.10.2019.indd 2 24.10.2019 20:53:17

## LIITE 2. VIDEOLINKIT

Video1

<https://www.youtube.com/watch?v=5nf1Vs4bcn8>

Video2

<https://www.youtube.com/watch?v=SLvaVm0yDkc>

Video3

<https://www.youtube.com/watch?v=o590D8mrMQ0>

### LIITE 3. PÖYTÄKYSYMYKSET 9. LUOKKA

#### VIDEO 1

- Mitä videossa tapahtui?
- Miten toimisit kyseisessä tilanteessa, jos huomaat kaverin olevan kykenemätön huolehtimaan itsestään?
- Miten kyseisessä tilanteessa kannattaisi toimia?

#### VIDEO 2

- Mitä videossa tapahtui?
- Mitkä syyt mielestänne ovat johtaneet tytön viiltelyyn?
- Millä tavoin vanhemmat voisivat mahdollisesti auttaa tytärtään?

#### VIDEO 3

- Mitä videossa tapahtui?
- Miltä videon nuoresta saattoi tuntua nähdessään äitinsä humalassa? Mitä ajatuksia nuoren tilanteesta heräsi?
- Mistä nuori voisi saada apua?

## LIITE 4. PÖYTÄKYSYMYKSET 6. LUOKKA

### VIDEO 1

- Mitä videossa tapahtui?
- Miten toimisit kyseisessä tilanteessa, jos huomaat kaverin olevan kykenemätön huolehtimaan itsestään?
- Toimivatko kaverit mielestänne oikein?
- Miten kyseisessä tilanteessa kannattaisi toimia?
- Miten toimisit päihtyneen nuoren tilanteessa?

### VIDEO 2

- Mitä videossa tapahtui?
- Keneen voisi ottaa yhteyttä, jos elämässä ilmenee huolia?
- Millaisia viestejä ajattelet videon tytön saaneen?
- Mitkä syyt mielestänne ovat johtaneet tytön viiltelyyn?
- Millä tavoin vanhemmat voisivat mahdollisesti auttaa tytärtään?

### VIDEO 3

- Mitä videossa tapahtui?
- Miltä videon nuoresta tuntui nähdessään äitinsä humalassa?
- Toimiiko äiti oikein?
- Mistä nuori voisi saada apua?
- Mitä kaveri voisi tilanteessa tehdä?

## LIITE 5. PALAUTEKYSELY: AIKUISET

### PALAUTEKYSELY

Mitä mieltä olit tuokiosta?

Olivatko videot tarkoituksenmukaisia?

Palautetta oppaasta? (esim. sisältö, ulkoasu)

Tukivatko opas ja videorastit toisiaan?

Kehittämideoita?

Mitä huomioita teit oppilaisiin liittyen?

## LIITE 6. PALAUTEKYSELY: OPPILAAT

Rastita yksi vaihtoehto per kysymys!

Videot olivat kiinnostavia

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- En osaa sanoa
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Kysymykset videoista olivat aiheellisia

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- En osaa sanoa
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Oppaasta löytyy tärkeää tietoa

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- En osaa sanoa
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Sain tunneilta uutta tietoa

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- En osaa sanoa
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Tuokio oli hyödyllinen

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- En osaa sanoa
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Mitä muuta palautetta haluaisit antaa tuokiosta? (kirjoita alle vapaasti)

## LIITE 7. TEHTÄVÄKSIANTO RAUTALAMMIN KOULULLE

Hei! Olemme neljä sosionomiopiskelijaa Pieksämäen Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Sosionomi voi työskennellä moninaisissa työympäristöissä ja kaikenikäisten ihmisten kanssa, esimerkiksi koulussa, nuorisotyössä tai vaikka vanhainkodissa. Sosionomit auttavat ja ohjaavat ihmisiä heidän tarvitsemiensa palveluiden pariin.

Teemme opinnäytetyötä yhteistyössä Rautalammin etsivän nuorisotyön kanssa. Opinnäytetyömme aiheena on nuoret ja päihteet. Opinnäytetyönämme teemme oppaan sekä videorastit ehkäisevän päihdetyön viikolle Rautalammille. Videorastit on tarkoitus esittää Matti Lohen yhtenäiskoulussa marraskuussa 2019 ja tulemme itse ne paikanpäälle pitämään. Videoita varten haluaisimme teiltä kysymyksiä, aiheita ja tarinoita, jotka nousevat nuorilta. Alustavasti mietimme olisiko teidän mahdollista käyttää jokin oppitunti siihen, että nuoret kirjoittaisivat anonyymisti esseiden/tarinan valmiiden esimerkkien pohjalta. Vastauksia käyttäisimme videorastien pohjana sillä ajatuksella mitä asioita nuorilta nousee tarinoissa esille. Kenenkään tarinaa/esseetä ei siis julkaista missään vaan käytämme niitä tietolähteenä. Alustavasti ajattelimme, että yksi kahdeksas luokka ja yksi viides luokka osallistuisivat.

Videorastit tulemme toteuttamaan Rautalammillä ehkäisevän päihdetyön viikolla. Rastit käsittelevät noin 5 erilaista kohtausta, jotka ovat nousseet esille nuorten kirjoittamien aiheiden pohjalta. Katsomme videot yhdessä ja keskustelemme niiden pohjalta erilaisista nuoria askarruttavista tilanteista ja kuinka niissä voisi toimia. Päivänkulku tarkentuu myöhemmin.

Ajattelimme tällaisia aiheita ja kysymyksiä lasten esseiden/tarinoiden pohjaksi. Oletko ollut tilanteessa, jossa olet huolestunut omasta, kaverin tai muun läheisen

- a) päihteiden käytöstä (alkoholi, huumeet, tupakka, nuuska)

b) muuttuneesta käytöksestä (esimerkiksi: ahdistuneisuus, väsymys, sulkeutuneisuus, ärtyneisyys, koulupoissaolot).

c) jokin muu asia, joka on mietityttänyt sinua. Mikä?

Kirjoita yllä olevien kysymysten pohjalta vastaus, joka voi olla esimerkiksi omasta tai kaverisi elämästä.

Yllä olevan tekstin voi näyttää opettajille ja oppilaille kokonaisuudessaan. Ohjeistuksessa voisi painottaa anonymiteettiä ja sitä, että tekstit tullaan hävittämään, kun olemme saaneet opinnäytetyömme hyväksytyksi. Vain me opiskelijat luemme tekstit, ja käytämme niitä saadaksemme työstämme ja videorasteista oppilaita mahdollisimman hyvin palvelevat. Mikäli teillä herää lisäkysymyksiä, niin vastaamme mielellämme.

Terveisin Johanna Ovaskainen, Heini Paananen, Soile Sirkka ja Oskari Taskinen  
Sähköpostimme ovat muotoa etunimi.sukunimi@student.diak.fi

Opinnäytetyön ohjaajamme Diakonia ammattikorkeakoulusta on Tuomo Lyhty  
tuomo.lyhty@diak.fi

p. 050-5905057