

Korhonen Elina & Leiviskä Jinna

Toimiiko Tolokku-toiminta?

Sairaanhoitaja AMK

Sosiaali- ja terveysala

Kevät 2020



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijä(t): Korhonen Elina & Leiviskä Jinna

Työn nimi: Toimiiko Tolokku-toiminta?

Tutkintonimike: Sairaanhoidtaja (AMK)

Asiasanat: Tolokku-toiminta, päihdetyö, ennaltaehkäisevä päihdetyö, nuoret

Tolokku-toiminta on Sotkamossa toimiva nuorille järjestettävä ennaltaehkäisevän päihdetyön toimintamalli.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata Tolokku-toiminnan järjestäjien kokemuksia toiminnan tavoitteiden saavuttamisesta. Opinnäytetyömme tavoitteena oli antaa toimeksiantajalle tietoa hankkeen toimivuudesta, jonka avulla he voivat kehittää Tolokku-toimintaa. Tutkimuskysymyksinä oli: Millaisia kokemuksia järjestäjillä on Tolokku-toiminnan ennaltaehkäisevästä vaikutuksesta nuoriin? Miten Tolokku-toimintaa voitaisiin kehittää järjestäjien mielestä?

Opinnäytetyömme toimeksiantajana oli Sotkamon kunnan nuorisotoimi sekä Sotkamon seurakunnan nuorisotyö, joiden tehtävänä on vastata kunnassa tapahtuvasta nuorityöstä nuorisotyölain mukaan. Nuorisotoimen suurimpana tavoitteena on tukea nuorten mahdollisuuksia hallita eri elämäntilanteita. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jonka aineisto kerättiin teemahaastattelujen avulla. Haastatteluja järjestettiin yhteensä neljä kappaletta. Haastattelut toteutettiin Tolokku-toiminnan järjestäjille. Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällön analyysillä.

Tämän opinnäytetyön tutkimustuloksista voimme todeta johtopäätöksinä, että teemapäivien jälkeen nuoret uskaltavat paremmin tulla juttelemaan ja ilmaisemaan huolensa kaverin päihteiden käytöstä. Toiminta vaikuttaa positiivisesti nuorten itsetunnon kehittymiseen, onnistumisen tunne päivien aikana lisää itsetuntoa. Nettikäyttäytymisestä puhuminen koetaan tärkeäksi, mutta valistuksen vaikututtavuutta on järjestäjien kokemuksen mukaan vaikea arvioida. Päihdekäyttäytymisen eroja kiusaajan ja kiusatun välillä on nykyään hankala arvioida. Kaveriporukalla on suurin vaikutus nuoren valinnoissa päihteiden käytön suhteen. Nykynuoret tietävät päihteistä paljon, mutta tiedon aitoutta on vaikea määritellä. Toiminnalla pyritään opettamaan oikean tiedon suodattamista sekä ohjaamaan nuoria oikean tiedon lähteille. Nuorille pyritään luomaan ajatus siitä, mikä on turvallista ja milloin. Ryhmytymistä helpottaa se, että nuoret ovat jo kertaalleen aiemmin nähneet.

Toiminnan kehittämisessä tulisi ottaa huomioon ajankohtaisuus, toiminnallisuus ja konkreettisuus esitetyissä asioissa. Vanhempien osallistamista toimintaan toivotaan. Uusiksi asioiksi esitetään seksuaalisuutta, väkivaltaisuutta, yksinäisyyttä sekä pelaamista ja riippuvuuksia. Mahdollisen isomman muutoksen suunnittelemista toiminnassa ehdotetaan.

Opinnäytetyöstä nousi jatkotutkimusaiheiksi seuraavat: Tolokku-toiminnan ennaltaehkäisevä vaikutus nuorten näkökulmasta, koulun henkilökunnan näkökulmasta tai vanhempien näkökulmasta.

Abstract

Author(s): Korhonen Elina & Leiviskä Jinna

Title of the Publication: Are Tolokku Activities Effective?

Degree Title: Bachelor of Health Care, Nursing

Keywords: Tolokku activities, substance abuse, substance abuse prevention, young people

The Tolokku activities is an operational model for prevention of substance abuse in Sotkamo.

The purpose of this thesis was to describe organizers' experiences of Tolokku activities in achieving the set goals. The objective of this thesis was to provide the commissioner with information about the effectiveness of the project so that the Tolokku activities can be developed further if necessary. The research questions were the following: What kind of experiences did the organizers have regarding the preventive effect of the Tolokku activities on young people and how would the organizers develop the Tolokku activities?

This thesis was commissioned by the youth work of both the municipality and congregation of Sotkamo which, according to the Finnish Youth Work Act, are responsible for the youth work in municipalities. The main objective of youth work is to support young people's possibilities to manage different life situations. This thesis was a qualitative research, and the material was collected through four thematic interviews with the organizers of the Tolokku activities. The material was analyzed using inductive content analysis.

It can be concluded from the research results that young people felt more comfortable to come in and talk about their friends' substance abuse after having attended Tolokku theme days. The Tolokku activities have a positive effect on the development of young people's self-esteem: the feeling of success over the days increased their self-esteem. Talking about online behavior was considered important, but according to the organizers, it is difficult to assess the effectiveness of the education. Nowadays it is difficult to assess the differences in substance behavior between the bully and the bullied. Friends have the biggest influence on a young person's choices regarding substance abuse. Young people today know a lot about substances, but the authenticity of the information is difficult to determine. One purpose of the Tolokku activities is to teach young people to filter information and to guide them towards sources of correct information. The idea is to give young people an idea of what is safe and when. During the theme days grouping was facilitated by the fact that young people had seen each other once before.

Topicality, functionality and concreteness of matters discussed should be considered in the development of the Tolokku activities. Parents should be involved in the activities. Sexuality, violence, loneliness, gaming and addictions are new issues. The activities are seen as useful and important; yet some major change in the activities was also proposed.

Further research could focus on the preventive impact of the Tolokku activities from either young people's, school staff's or parents' perspective.

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Nuoren kasvun ja kehityksen tukeminen.....	3
2.1	Nuoruus.....	3
2.2	Nuoren itsetunnon vahvistaminen.....	4
2.2.1	Kiusaamisen merkitys itsetunnolle.....	4
2.3	Ryhmän vaikutus nuoriin.....	5
2.3.1	Ryhmän vuorovaikutus.....	6
2.3.2	Ryhmäytyminen.....	6
3	Nuorten päihteiden käytön ennaltaehkäisy.....	7
3.1	Nuorten päihdekäyttäytyminen.....	7
3.1.1	Alkoholi.....	8
3.1.2	Tupakka- ja muut nikotiinituotteet.....	8
3.1.3	Huumausaineet.....	9
3.2	Nuorten ennaltaehkäisevä päihdetyö.....	10
4	Seikkailukasvatus Tolokku-toiminnassa.....	12
4.1	Seikkailukasvatus.....	12
4.2	Tolokku-toimintamalli.....	13
4.2.1	”Kaveripäivät”.....	13
4.2.2	”Kipinäpäivät”.....	14
4.2.3	”Seiskapäivät”.....	16
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	17
6	Opinnäytetyön toteutus.....	18
6.1	Laadullinen tutkimus.....	18
6.2	Aineistonkeruumenetelmä.....	19
6.3	Kohderyhmän valinta.....	21
6.4	Aineiston analysointi.....	22
6.5	Opinnäytetyön eteneminen.....	23
7	Tulokset.....	24

7.1	Järjestäjien kokemuksia Tolokku-toiminnan ennaltaehkäisevästä vaikutuksesta nuoriin.....	24
7.2	Tolokku-toiminnan kehittäminen järjestäjien näkökulmasta.....	35
8	Pohdinta.....	39
8.1	Tulosten tarkastelu.....	39
8.2	Johtopäätökset.....	42
8.3	Hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet.....	42
8.4	Luotettavuus.....	43
8.5	Eettisyys.....	44
8.6	Ammatillinen kehittyminen.....	46
	Lähteet.....	47
	Liitteet	

1 Johdanto

Nuoruus on ikä, jolloin elämässä tulee vastaan tilanteita, joissa ihminen tekee valintoja koskien elämäntapojaan. Yksi näistä valinnoista on, kokeileeko hän jotain päihdettä vai ei. Vaikkakin nuorten päihteiden käyttö sekä päihdekokeilut ovat olleet jatkuvassa laskussa vuodesta 1995 alkaen, käyttävät nuoret silti päihteitä vielä tänäkin päivänä. Useissa Suomen kunnissa on käytössä erilaisia hankkeita ja toimintamalleja, joiden avulla pyritään vaikuttamaan nuorten päihteiden käyttöön ennalta ehkäisevästi. Yksi näistä toimintamalleista on Sotkamossa käytössä oleva Tolokku-toimintamalli. (Raitasalo, Huhtanen & Miekkala 2015, 3.) Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata tämän kyseisen toimintamallin ennaltaehkäisevää vaikutusta nuoriin toiminnan järjestäjien kokemusten perusteella. Tavoitteena opinnäytetyöllämme on antaa toimeksiantajalle tietoa hankkeen toimivuudesta, jonka avulla he voivat kehittää toimintaa.

Olemme molemmat kiinnostuneita lasten ja nuorten hyvinvoinnista ja tästä syystä halusimme tehdä opinnäytetyön heihin liittyen. Alun perin aloimme tekemään opinnäytetyötä toisesta aiheesta, mutta sen toteuttaminen ei ollut meille mahdollista. Uutta aihetta etsiessämme saimme vinkin koordinoivalta opettajaltamme, jonka vuoksi soitimme Sotkamon kunnan nuorisotoimen johtajalle keväällä 2019 kysyäksimme lisätietoja opinnäytetyön aiheesta. Innostuimme molemmat kyseisestä aiheesta, joten päädyimme aloittamaan opinnäytetyöprosessin aiheen parissa.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Sotkamon kunnan nuorisotoimi ja seurakunnan nuorisotyö. Nuorisotoimen tehtävänä on vastata kunnassa tapahtuvasta nuorisotyöstä nuorisotyölain mukaan. Nuorisotoimen suurimpana tavoitteena on tukea nuorten mahdollisuuksia hallita eri elämäntilanteita. Toiminnassa panostetaan harrastetoiminnan tukemiseen, iltapäiväkerhotoimintaan sekä ennaltaehkäisevään nuorisotyöhön. (Nuorisotoimi n.d.)

Tolokku-toimintaan liittyy neljä erilaista teemapäivää. Kolmosluokkalaisille järjestettävä ”kaveripäivä”, kuudesluokkalaisille ”kipinäpäivä” ja seitsemäsluokkalaisille järjestettävät ”seiskapäivät” sekä ”seiskan seuranta”. Kävimme kevään 2019 aikana tutustumassa ”kaveripäiviin” sekä ”kipinäpäiviin”, jotta saimme myös käytännön kokemuksen ja näkemyksen toiminnasta, jolloin oli helpompi hahmottaa toiminnan tavoitetta myös teoriassa. ”Kaveripäivien” ja ”kipinäpäivien” sisältökuvaus perustuu kevään 2019 teemapäiviin.

Toimeksiantajamme haluavat opinnäytetyön aiheesta, koska he haluavat kuulla järjestäjien, koulun henkilökunnan sekä nuorten kokemuksia toimintamallinsa toimivuudesta ennaltaehkäisevänä päihdetyönä. Opinnäytetyön avulla he saavat käsityksen siitä, tarvitseeko Tolokku-toimintaa kehittää ja mahdollisesti myös millä tavoin. Näitä tietoja hankimme haastattelujen avulla. Toimeksiantajat itse kokevat, että Tolokku-toiminnalla on positiivista vaikutusta nuoriin ennaltaehkäisevän työn näkökannalta. Tästä alkuperäisestä aiheesta rajautui kuitenkin pois nuortensekä koulun henkilökunnan näkökanta, sillä meidän opinnäytetyöstämme olisi tullut muutoin liian laaja.

Sairaanhoitajien keskeinen työnkuva on ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä tutkiminen. Päihdetyö on yksi iso osa tätä työyksiköstä riippumatta, ja tästä syystä aihe on mielestämme tärkeä hallita. Opinnäytetyötä tehdessämme saimme perehtyä tarkemmin eri päihteisiin sekä päihdetyöhön teoriaosuuden avulla.

2 Nuoren kasvun ja kehityksen tukeminen

Tässä luvussa käsittelemme Tolokku-toiminnan teemapäivillä käsiteltäviä asioita teorian sekä aiempien tutkimuksien kautta. Nuoruus ikävaiheena on avattu, koska toiminta on nuorille suunnattua. Itsetunto ja sen vahvistaminen sekä kiusaamisen merkitys itsetunnolle ovat isoja aiheita teemapäivillä, josta syystä myös ne on tuotu esille teoriassa. Tolokku-toiminnan teemapäivillä toimitaan ryhmissä, ja yhtenä toiminnan tavoitteena on edesauttaa ryhmäytymistä seitsemännellä luokalla. Tästä syystä olemme teorian avulla perehtyneet myös ryhmäytymiseen sekä ryhmässä toimimiseen. (Nuorisotoimi, n.d.)

2.1 Nuoruus

Nuoruusiän kehitys mielletään alkavaksi siitä, kun biologiset muutokset alkavat. Biologisen kehityksen kulku on yksilöllistä. Yksilöllistä on myös se, miten nuori suhtautuu kehoonsa tapahtuviin muutoksiin. Nuoruusikä jaetaan kolmeen vaiheeseen, joissa kaikissa on omat kehitykselliset ominaispiirteensä: Varhaisnuoruus sisältää ikävuodet 12-14. Keskeisimpänä tehtävä varhaisnuoruudessa on puberteetin alkaminen. Puberteetilla tarkoitetaan fyysisten muutosten, kasvupyrähdysten ja sukukypsyyden työstämistä. Tässä ikävaiheessa nuoren yksityisyyden tarve kasvaa, ja vanhempien kanssa kiistellään monista eri asioista, kuten rahankäytöstä, kotiintuloajoista sekä ulkonaöstä. Nuori alkaa hiljalleen etsimään omaa itseään ja kokeilemaan rajojaan, tämän myötä elämään voivat tulla päihdekokeilut (Partanen, Holmberg, Inkinen, Kurki & Salo-Chydenius 2015, 362). Sanallinen tunne ilmaisu ei ole vielä kehittynyt kunnolla, ja tästä syystä nuoren käyttäytyminen saattaa olla impulsiivista. (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013, 7-9.)

Keskinuoruus sisältää ikävuodet 15-17. Riippuvuus vanhempiin vähenee ja nuori alkaa sopeutua muuttuneeseen kehoonsa. Nuori osaa käsitellä tunnetilojaan sekä toimintaansa, jolloin tunnekuohut vähenevät. Kavereiden ja ystävien merkitys on suuri ja seurusteleminen alkaa kiinnostamaan. Myöhäisnuoruus sisältää ikävuodet 18-22. Monet asiat ympäröivästä yhteiskunnasta alkavat kiinnostamaan. Nuori alkaa muodostamaan omaa arvomaailmaansa sekä omia ihanteitansa ja päämääriänsä. Persoonallisuuden piirteet alkavat vakiintua aikuisen persoonallisuuden piirteiksi. (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013, 7-9.) Tässä opinnäytetyössä nuorella tarkoitetaan peruskouluikäistä nuorta.

2.2 Nuoren itsetunnon vahvistaminen

Itsetunnolla tarkoitetaan henkilön omia käsityksiä itsestään, omista tavoitteistaan ja arvomaailmastaan. Itsetunto on hyvä, kun henkilön positiiviset ominaisuudet korostuvat. Henkilö pystyy tällöin olemaan tyytyväinen itseensä sekä kokee olevansa tarpeeksi hyvä. Hänen ei tarvitse hakea kunnioitusta eikä arvostusta muilta. Hän myös tuntee omat rajansa. Huonon itsetunnon omaavan henkilön minäkäsityksessä korostuvat negatiiviset ominaisuudet, jolloin hän saattaa halveksua tai torjua itseään. Sukupuolella ja iällä voi olla merkitystä henkilön itsetunnon kehittymiselle. Pojilla on pääsääntöisesti tyttöjä parempi itsetunto, koska tytöillä murrosikä alkaa usein aikaisemmin. Varhaisnuoruudessa murrosiän alkamisen aikana itsetunto on heikoimmillaan, mutta se paranee taas, kun nuori kasvaa aikuiseksi. Varhaisnuoruuden itsetunnon laskeminen johtuu yleensä kehon fyysisistä ja psyykkisistä muutoksista. (Sievers 2017, 6-8, 14.)

Tuikkalan ja Pietilän (2016, 26-28) mukaan arjen säännöllisyys ja ennakoitavuus tukevat nuorten itsetunnon kehittymistä. Toimiva arki ja selkeät rajat koettiin olevan merkityksellinen osa nuoren hyvän itsetunnon vahvistumista. Myös nuorten aito kohtaaminen ja arvostaminen ovat tärkeitä positiivisen mielenterveyden luomiseksi. Nuorelle tulee antaa kehuja ja saada hänet tuntemaan itseensä tyytyväiseksi. Nuorten minäkäsitystä vahvistetaan antamalla nuorille todellinen kuva itsestään sekä toiminnastaan. Nuorilta pitää pystyä vaatimaan asioita heidän omien kykyjensä mukaan.

2.2.1 Kiusaamisen merkitys itsetunnolle

Hamarus (2006, 204-205) on tutkimuksessaan selvittänyt, että kiusaaminen pitää sisällään tekoja tai toimintatapoja, jotka lisäävät yhtenäisyyden sekä yhteisöllisyyden tunnetta kiusaajaryhmässä. Kiusaaminen voi olla yhteistä hauskanpitoa kiusatun kustannuksella. Kiusaamiseen voi liittyä erilaisia rituaaleja, joissa keskeistä on yleisön läsnäolo. Tämä on kiusaajien tapa osoittaa omaa valta-asemaansa kiusattuun nähden. Rituaalin tarkoituksena voi olla ulkopuolelle jättäminen näyttämällä, ettei kiusattu henkilö kuulu yhteisöön. Pelko kiusatuksi tulemisesta voi estää muita yhteisön jäseniä puuttumasta kiusaamiseen. Kiusaaminen voi tutkimuksen mukaan pysyä pelkässä nimittelyssä ja syrjimisessä, tai se voi johtaa fyysiseen päälle käymiseen. Yhteisöllisesti tapahtuva kiusaaminen on tiedossa oleva ilmiö, joka leviää herkästi jopa yhteisön ulkopuolelle.

Kiusaaminen voi aiheuttaa kiusatulle monenlaisia hyvinvoinnin sekä mielialan ongelmia. Kiusaaminen voi johtaa muun muassa itsetunnon tai itse arvostuksen alenemiseen, masentuneisuuteen, ahdistuneisuuteen tai jatkuvaan pelkotilaan. Nämä ongelmat voivat haitata arkisia toimintoja, kuten koulussa tai harrastuksissa käymistä. Fyysisinä oireina voi ilmetä nukkumisvaikeuksia, yökastelua, syömishäiriöitä sekä erilaisia kiputiloja. Kiusatut nuoret ovat usein yksinäisiä ja he välttävät sosiaalisia tilanteita. Lisäksi kiusaamisesta aiheutunut alentunut itsetunto tai -arvotus saattaa johtaa siihen, että nuori luulee muiden ihmisten aina ajattelevan hänestä negatiivisia asioita. Pitkäaikaisina vaikutuksina kiusatulla saattaa aikuisiällä ilmetä luottamuspulaa tai läheisyyden pelkoa. (Kiusaamisen seuraukset 2017.)

Aromaa Tooke & Riepponen (2014, 60-65) ovat tutkimuksessaan kuvanneet kiusaamisella olevan vaikutusta heikentyneeseen itsetuntoon ja minäkuvaan. Kiusatun ihmissuhteiden ylläpitäminen ja luominen vaikeutuivat kiusaamisen myötä. Lisäksi kiusaamisella on yhteyttä sosiaalisten tilanteiden pelon muodostumiselle. Kiusaaminen lisäsi myös erilaisia ahdistuneisuushäiriöitä sekä turvattomuuden ja jatkuvan pelon tunnetta. Tutkimuksessa selvisi myös, että kiusaaminen lisää riskiä päihteiden runsaalle käytölle. Päihteitä käytettiin turruttamaan kiusaamisesta johtuvia tunteita sekä lisäämään itseluottamusta.

2.3 Ryhmän vaikutus nuoriin

Ryhmät ovat suuressa osassa ihmisten elämää. Jokainen ihminen kuuluu elämänsä aikana moneen eri ryhmään, kuten koululuokkaan, työryhmään tai harrastuskerhoon. Ryhmään liittymisellä ihminen pääsee saavuttamaan yhteisiä tavoitteita ja tyydyttämään sosiaalisia tarpeitaan. Jokaisella ryhmällä on omat perustehtävät, jotka pitävät sisällään ryhmän tarkoituksen ja tavoitteen. Tiettyjä tavoitteita saavuttaessa ryhmä toimii tehokkaammin tavoitteiden saavuttamiseksi, kuin joukko yksittäisiä ihmisiä. Ryhmä muodostuu mistä tahansa määrästä ihmisiä, jotka ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa ja jotka ovat tietoisia toisistaan. Tämän mukaan ryhmän voi muodostaa kaksi tai useampi ihminen, joilla on samat tavoitteet. (Lämsä & Hautala 2008, 102-103.)

Halosen ja Raunilan (2010, 65-69) mukaan ryhmäyttävä toiminta tukee yhteisöjen ja ryhmien muodostumista. Ryhmäyttävällä toiminnalla tuetaan sosiaalista kehittymistä sekä luodaan osallisuuden tuntemista. Ryhmätyöskentely soveltuu hyvin nuorten kanssa, sillä se toimii myös oppimisen ja ryhmän muodostumisen tukena. Helmiö (2010, 28-30) osoittaa opinnäytetyössään, että nuorten yhteisöllisyyttä voidaan hyödyntää ennaltaehkäisevässä päihdetyössä myös nuorten

mielestä. Kavereiden päihteiden käyttö vaikuttaa moneen nuoreen, mutta myös päihteettömyys kaveriporukassa kannustaa kaikkia olemaan päihteettömiä. Hyvä yhteisö nuoren ympärillä toimii tukiverkkona. Myös vertaistuen ja vaihtoehtoisten asioiden antaminen mahdollistavat päihteettömän elämän.

2.3.1 Ryhmän vuorovaikutus

Ryhmän toiminnan edellytyksenä on sitä ylläpitävä jäsenten välinen viestintä ja vuorovaikutus. Viestintä kertoo paljon ryhmän toiminnasta sekä siitä millainen ryhmä on. Viestintä voi olla sanallista eli verbaalista tai sanatonta eli non-verbaalista. Sanatonta viestintää ovat ilmeet, eleet ja kehon liikkeet, joita ryhmän jäsenet voivat tehdä huomaamatta. Ryhmän viestintään kuuluu myös arvojärjestys, joka näkyy viestintätilanteissa sekä statuserossa. Korkeammalla statuksessa olevat henkilöt saavat esimerkiksi keskeyttää sellaisten henkilöiden puheet, jotka ovat statusarvoltaan alempana. Tämän myötä ryhmän jäsenet, joiden puhetta keskeytetään jatkuvasti saattavat vetäytyä syrjään tai menettää yhteistyöhalunsa. Ryhmissä koetaan tämän takia paljon epätasa-arvoa. Jotta ryhmän toiminta pysyy hyödyllisenä, on jäsenten välillä oltava hyvä yhteistyö. Ryhmän yhteistyön onnistuminen riippuu jäsenten välisestä viestinnästä sekä ryhmän toiminnasta. (Lämsä & Hautala 2008, 122-124.)

2.3.2 Ryhmäytyminen

Koulumaailmassa käsite ryhmä on yleinen toimintamuoto. Koululuokka käsitetään suurryhmäksi ja se voidaan tarvittaessa jakaa moneksi pienryhmäksi. Ryhmän toiminnassa pyritään kahteen päämäärään. Asiatavoite on ryhmän saamien tehtävien suorittamista, esimerkiksi jonkin asian opiskelu yhdessä. Tunnetavoite on puolestaan ryhmän jäsenten tuntemuksia toisiaan kohtaan sekä taidot työskennellä yhdessä. Ryhmän kiinteys ja yhtenäisyys vaikuttaa siihen, kuinka ryhmä onnistuu tavoitteissaan. (Nikkola & Löppönen 2014, 13-14.) Hyvän ryhmähengen kriteerinä pidetään luottamusta, rehellisyyttä, auttavaisuutta, avoimuutta ja toisten mielipiteiden kuuntelua sekä kunnioittamista. Ryhmähengen kannalta tärkeää on, että jokainen ryhmänjäsen voi olla aidosti oma itsensä. Kun nämä kriteerit ryhmässä täyttyvät, voi ryhmä lähteä saavuttamaan päämääräänsä tavoitteellisesti. (Ryhmähenki n.d.) Rajala (2014, 56) toteaa opinnäytetyössään, että turvallisuutta ryhmässä lisää ryhmäyttäminen. Turvallinen ryhmä on toimiva, ja siinä on kaikilla jäsenillä hyvä olla.

3 Nuorten päihteiden käytön ennaltaehkäisy

Tolokku-toiminta on nuorille suunnattu ennaltaehkäisevän päihdetyön toimintamalli. Tässä luvussa käsittelemme teorian ja aiempien tutkimuksien pohjalta nuorten päihdekäyttäytymistä, yleisimpiä päihteitä sekä ennaltaehkäisevää päihdetyötä. Päihteet ovat isossa roolissa teemapäivillä, ja siitä syystä ne on myös käsitelty opinnäytetyössämme. (Tolokku-toiminta, n.d.)

3.1 Nuorten päihdekäyttäytyminen

Suomessa nuorten yleisimmin käytetty päihde on alkoholi, jonka käyttö on kuitenkin laskenut tasaisesti koko 2000-luvun ajan. Vähentymisestä huolimatta käyttö ja humalahakuinen juominen on edelleen runsasta. Päihdekokeilut yleistyvät varhaisnuoruudessa, mutta humalahakuinen juominen on harvinaista tässä nuoruudenvaiheessa. Lisäksi nuoruuden keskuudessa käytetään nikotiinituotteita ja huumausaineita. (Partanen ym. 2015, 362-363.) Nuorten päihdehäiriöiden kehittyminen ja niiden käyttö voidaan kuvata prosessina, jonka vaiheita ovat raittius, kokeiluluonteinen päihteiden käyttö, säännöllinen päihteiden käyttö, päihteiden ongelmallinen käyttö sekä päihdehäiriöt. Mahdollisimman varhainen tunnistaminen ja puuttuminen ovat keskeisiä keinoja, joilla voidaan vaikuttaa nuorten päihdekäyttäytymiseen. (Haravuori, Muinonen, Kanste & Marttunen 2017, 118.)

Ahosen, Hyttisen ja Ronkaisen (2008, 29-32) tutkimuksen perusteella yläasteikäiset tytöt kokevat päihteiden hankkimisen helpoksi ja keinoja siihen on monia. Vanhempien suhtautuminen päihteisiin oli vaikuttava tekijä yläasteikäisten tyttöjen tupakan ja alkoholin käyttämiseen. Myös kaverit olivat osana päihteiden käyttöä. Haastateltavat kokivat, että melkein kaikki nuoret tupakoivat päivittäin ja ajattelivat sen olevan normaalia. Myös juominen oli lähes joka viikkoista ja kaveripiirissä on vain muutamia, jotka eivät juo alkoholia. Myös Pirskasen, Laukkasen, Varjorannan, Lahtelan ja Pietilän (2013) mukaan nuoret sanoivat käyttävänsä päihteitä seuran vuoksi, hauskanpitoon ja rentoutumiseen. Tutkimuksen mukaan nuorten päihteiden käyttöön vaikuttaa ystävyys-suhteet ja itsetunto. Ystäväpiiriin kuuluminen ja yhteinen vapaa-aika on nuorille tärkeää. Tämän vuoksi aikuisten on tärkeä vahvistaa nuorten itsetuntoa ja ohjata heitä päihdeettömään vapaaajan viettoon. Eskuri (2012, 28) on todennut, että kouluterveydenhuollon kyselyjen perusteella nuorten syrjäytymisellä on vaikutusta päihteiden käyttöön.

3.1.1 Alkoholi

Alkoholilaki (L 1102/2017) määrittää, että alkoholipitoinen aine on sellaista ainetta ja tuotetta, joka sisältää enemmän kuin 1,2 tilavuus prosenttia etyylialkoholia. Jos juomiseen liittyy jokin haitta, on kyse ongelmakäytöstä. Ongelmakäyttö voidaan jakaa alkoholin riskikäyttöön, haitalliseen käyttöön ja alkoholiriippuvuuteen. Riskikäytön vaarana on saada alkoholista johtuvia haittoja, kuten riippuvuus tai muu alkoholin aiheuttama sairaus. Haitallisesta käytöstä puhutaan, jos juomisesta tulee haittavaikutuksia, tai jos henkilön juominen jatkuu niistä riippumatta. Haitallisessa alkoholin käytössä puuttuminen ajoissa auttaa henkilöä muuttaman alkoholinkäyttö tottumuksiaan. Alkoholiriippuvuus on oireyhtymä, ja sen tyypillisimpiä oireita ovat juomisen pakonomaisuus, vieroitusoireet sekä toleranssin kasvaminen. Riippuvuus voi olla joko fyysistä, psyykkistä tai molempia. Henkilö ei pysty halustaan tai sen aiheuttamista haitoista riippumatta lopettamaan alkoholin käyttöä. (Haravuori ym. 2017, 123.)

3.1.2 Tupakka- ja muut nikotiinituotteet

Tupakkatuotteella tarkoitetaan poltettavaa, sieraimiin vedettävää, imeskeltävää tai pureskeltavaa tuotetta, joka on ainakin osittain valmistettu tupakasta ja sisältää nikotiinia. Tupakkariippuvuuteen liittyy tapariippuvuuden sekä fyysisen nikotiiniriippuvuuden lisäksi sosiaalinen ja psyykinen riippuvuus. Kaikki edellä mainitut riippuvuusmuodot vaikuttavat riippuvuusoireyhtymän ylläpitämiseen sekä mahdollisen lopettamispäätöksentekemiseen. Tupakointi on merkittävänä riskitekijänä suun-, hengitys- ja verenkiertoelimistönsairauksille sekä syöville. (Haravuo ym. 2017, 126; Partanen ym. 2015, 64-65.) Nuorten keskuudessa tupakointi on vähentynyt vuodesta 1977, mutta on vieläkin yleistä (Marttunen ym. 2013, 110).

Nuuska on suun limakalvoilla käytettävää jauhettua tupakkaa, johon on lisätty muun muassa vettä, suolaa, makuaineita, säilöntäaineita, humektantteja sekä riippuvuutta aiheuttavaa nikotiinia. Nuuskaa käytetään joko irtonuuskana tai annospusseissa. Tupakan tavoin nuuska altistaa syövän eri tyypeille. Nuuskan myyminen on kiellettyä kaikkialla muualla EU:n alueella, paitsi Ruotsissa. (Nuuska 2017.) Suomessa nuuskaaminen on yleistynyt vuoden 2007 jälkeen. Nuuskaaminen on yleisempää poikien kuin tyttöjen keskuudessa. (Nuorten tupakointi 2017.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyiden (2006-2019) pohjalta laaditussa raportissa käy ilmi, että päivittäinen nuuskan käyttö on lisääntynyt jatkuvasti yläasteikäisten nuorten keskuudessa vuoden 2009 jälkeen. Vastaavasti päivittäin tupakoivien nuorten määrä on laskenut jatkuvasti vuoden 2011 jälkeen.

Kivimaan (2013, 23-24) tutkimuksesta käy kuitenkin ilmi, että rippikouluikäisistä nuorista suurin osa ei ollut koskaan käyttänyt nuuskaa. Kyselyyn vastanneista pojista vain 4% kertoi nuuskaavansa päivittäin. Vastaava luku kyselyyn osallistuneilta tytöiltä oli vain 2%. Kivimaan tutkimus osoittaa, että nuuskan käytössä on selkeämpi sukupuolijakauma kuin tupakoinnissa. Salomäen ja Tuiskun (2013, 12) mukaan nuorten halu kokeilla nuuskaa johtuu osittain siitä, että kaveritkin käyttävät. Nuuskaamista pidettiin myös ”muodikkaampana ja siistimpänä” kuin tupakointia. Myös halu tietää miltä nuuskaaminen tuntuu, saattoi johtaa kokeilemiseen. Lisäksi nuoret olettavat, että nuuskan avulla voi päästä eroon tupakoinnista.

3.1.3 Huumausaineet

Huumausaineella tarkoitetaan laittomaksi luokiteltua päihdettä. Nuorten asenne huumausaineiden käyttöä kohtaan on muuttunut sallivammaksi, joka näkyy huumekekeilujen yleistymisenä. Myös huumausaineiden hankkiminen koetaan helpommaksi kuin aiemmin. Laittomista huumausaineista kannabis on yleisimmin kokeiltu ja käytetty, tätä kokeilee noin yksi kymmenestä nuoresta. Nuorten tuttavapiiriin kuuluu yleisimmin joku, joka on kokeillut jotain huumausaineita aikaisemmin. Tämän takia ensimmäinen kokeilu tulee usein ystävän tai tuttavan kautta. (Marttunen ym. 2013, 109-110.)

Huumausaineiden vaikutukset ovat yksilöllisiä sekä riippuvat monista eri tekijöistä, joista esimerkiksi huumeen annos ja käyttötapa. Käyttökokemukseen vaikuttaa henkilön elimistön toiminta, mielentila, asenteet, odotukset, käyttöympäristö sekä sosiaalinen ympäristö. Merkit huumausaineiden käytöstä eivät ole selkeitä vaan muutos voi näkyä nuoren käytöksessä, asenteissa ja arvoissa. Opiskelumotivaatiossa sekä opinnoista suoriutumisessa voi tapahtua negatiivisia muutoksia. Lisääntyneet poissaolot voivat kertoa huumeiden käytöstä. Lisäksi kaverit, harrastukset ja muut aikaisemmin tärkeiksi koetut asiat eivät tunnu enää niin tärkeiltä. (Partanen ym. 2015, 70; Haravuori ym. 2017, 128.)

Rantasen, Popovan ja Mayala-Mwangan (2015, 55-57) mukaan nuoret eivät pitäneet lähipiirinsä kannabiksen käyttöä ongelmana. Suurin osa nuorista hyväksyisi kaverinsa kannabiksen käytön tai kokeilun, lisäksi osa nuorista myönsi avoimesti itse kokeilleensa kannabista. Useiden nuorten mielestä syy kannabiksen käytölle tai kokeilulle oli uuden asian viehättävyys, laittomuus sekä esittämisen tarve. Nuoret kokevat voivansa ottaa asian puheeksi kaverinsa kanssa, mikäli heidän mielestään kannabiksen käytöstä tulisi ongelma. Nuoret myös tiesivät kannabiksella olevan terveyshaittoja. Rantasen ym. (2015, 52) tutkimuksesta selviää myös, että nuoret kokevat kannabiksen käytön yleistyneen nuorten keskuudessa. Tämä johtuu siitä, että kannabistuotteita on helposti saatavilla.

3.2 Nuorten ennaltaehkäisevä päihdetyö

Ehkäisevä päihdetyö rakentuu samoilla periaatteilla kuin muukin terveyden edistäminen. Se on pitkälti yhteydessä myös mielenterveyden edistämisen ja mielenterveysongelmien ehkäisyn kanssa. Ennaltaehkäisevällä päihdetyöllä pyritään vaikuttamaan päihteiden käyttöön, käyttötappoihin, päihteitä koskeviin tietoihin, taitoihin ja asenteisiin sekä ihmisoikeuksiin syrjinnän välttämiseksi. Lisäksi sillä pyritään vahvistamaan päihdeongelmilta suojaavia tekijöitä ja vähentämään päihteiden käyttöön ja päihdehaittoihin altistavia riskejä. Moniammatillisuus sekä verkostomaiset toimintaympäristöt ovat tyypillisesti käytössä ennaltaehkäisevässä päihdetyössä. Ennaltaehkäisevän päihdetyön tavoitteena on pyrkiä vähentämään päihteiden kysyntää, saatavuutta, tarjontaa, päihdehaittoja sekä edistää terveyttä ja hyvinvointia. Ennaltaehkäisevällä päihdetyöllä vaikutetaan alkoholin lisäksi myös laittomiin päihteisiin, tupakkaan sekä muihin riippuvuuksiin kuten rahapelaamiseen. (Partanen ym. 2015, 466-468.)

Nuorten päihteiden käyttöön pyritään vaikuttamaan ennaltaehkäisevästi erilaisilla toiminnoilla kuten valistuksilla ja teemapäivillä. Tällaisia toimintoja järjestävät muun muassa koulut ja nuorisotoimet. Näillä toiminnoilla pyritään ennaltaehkäisemään nuorten päihteiden käyttöä sekä siirtämään niiden käytön aloittamista. Päihdehäiriöiden riski on sitä matalampi, mitä myöhemmin nuori aloittaa päihteiden käytön. Nuorten ennaltaehkäisevää päihdetyötä toteutetaan esimerkiksi sosiaalisten taitojen harjoittamisella. Harjoittelun tarkoituksena on kehittää nuoren itsetuottamusta, päätöksentekokykyä, yksilöllisyyden ja toisten mielipiteiden kunnioittamista sekä toimimista tilanteissa, joissa nuorille tarjotaan päihteitä. Nuorten päihteiden käytön ehkäisyssä on tärkeää myös vanhempien suhtautuminen nuoren päihdekokeiluihin tai -käyttöön. Vanhem-

pien kielteinen suhtautuminen vähentää nuoren päihteiden käyttöä, kun taas myönteinen suhtautuminen lisää nuorten kokeilun halua sekä päihteiden käyttämistä. Tärkeänä osana nuorten ennaltaehkäisevää päihdetyötä on myös kunnan tarjoamat päihteetöntä nuorisokulttuuria edistävät toiminnot kuten oleskelutilat ja muu toiminta erityisesti ilta- ja viikonloppuaikoina. Toimintojen ei aina tarvitse olla päihdeteemaisia, vaan niillä voidaan tukea päihteettömyyttä niin sanotusti huomaamatta tarjoamalla vaihtoehtoista tekemistä päihteiden käytölle. (Partanen ym. 2015, 364-366.)

Hyvösen ja Sirviön (2005, 41) mukaan Tolokku-toimintaan osallistuneiden kuudesluokkalaisten päihteiden käyttöön vaikuttavia tekijöitä ovat perhe ja kaverit sekä niiden antama malli, kokeilunhalu, humalahakuinen- sekä surujuominen. Nuorten päihteiden käyttöön vaikuttavat myös erilaiset riski- ja suojaavat tekijät, kuten mahdolliset harrastukset tai sosiaalisten kontaktien puute. Harrastukset voivat olla joko suojaavia- tai riskitekijöitä riippuen siitä, saako nuori harrastuksen kautta sosiaalisia kontakteja tai mahdollisesti paineita päihteiden käyttöön. Isona osana päihteiden käyttöä ovat päihteitä käyttävät kaverit, mutta suurimpana vaikuttava tekijänä on nuoren perhe. Perhe vaikuttaa nuoren päihdekäyttäytymiseen joko myönteisesti tai kielteisesti. Osa nuorten perheistä sallii nuoren päihteiden käytön kotona ja osa jopa hankkii nuorelle päihteitä kuten alkoholia.

4 Seikkailukasvatus Tolokku-toiminnassa

Tolokku-toimintaa on järjestetty Sotkamossa 20 vuoden ajan. Se on seikkailukasvatuksen keinoja hyödyntävä toimintamalli. Toiminnan tavoitteena on tukea nuoria yläkouluun siirtymisessä, auttaa heitä löytämään ja hyödyntämään omia vahvuuksiaan kasvun ja siirtymän haasteissa sekä antaa heille päihdevalistusta. Tolokku-toiminnassa on mukana koulun henkilökuntaa, joten samalla toiminta tukee koulun kasvatustyötä. Tolokku-toiminnan tavoitteena on antaa nuorille ajankohtaista tietoa päihteistä sekä niiden haitoista. (Pyykkönen 2019.)

Tolokku-toimintaa ohjaa Sotkamon kunnan nuorisotoimi ja Sotkamon seurakunnan nuorisotyö. Sotkamon kunnan nuorisotoimi vastaa kunnassa toteutettavasta nuorisotyöstä. Nuorisotoimi on osa Sotkamon kunnan sivistyksen toimialaa. Nuorisotoimi ylläpitää verkkonuorisotyötä, aamu- ja iltapäivätoimintaa, nuorisotiloja, etsivää nuorisotyötä, Tolokku-toimintaa, järjestötoimintaa sekä kouluyhteistyötä. Nuorisotoimi on mukana tukemassa nuoren turvallista kasvua ja kehitystä yhdessä koulun ja kodin kanssa. (Nuorisotoimi, n.d.; Pyykkönen Marja-Maija, sähköposti 17.4.2020.)

Sotkamon seurakunnan nuorisotyö on yläasteikäisille ja sitä vanhemmille nuorille tarkoitettua. Nuorisotyöllä on tarjolla toimintaa jokaiselle ikäryhmälle omassa seurakunnassa. Yksi nuorisotyön tarkoituksista on antaa tukea aikuistumiseen. Seurakunnan nuorisotyönohjaajat ovat mukana muun muassa rippileireillä sekä isoiskoulutuksissa. (Nuorisotyö, n.d.)

4.1 Seikkailukasvatus

Seikkailukasvatus on seikkailullisia toimintoja hyödyntävä turvallinen, tavoitteellinen ja ammatillisesti ohjattua toimintaa hyödyntävä, jonka tavoitteena on ihmisen kokonaisvaltainen kehittäminen. Tätä työmenetelmää hyödynnetään monella eri alalla kuten oppilaitoksissa, nuorisotyössä sekä sosiaalityössä. Seikkailukasvatuksella pyritään kehittämään ihmistä ja löytää kestäviä ratkaisuja heidän elämälleen. (Seikkailukasvatus n.d.) Kun henkilö kokee seikkailuelämyksiä, niin hän saattaa kokea yhteyksiä omiin tunteisiinsa, oppia tuntemaa itseään paremmin, saada onnistumisen kokemuksia sekä kehittää ihmissuhteita. Seikkailun läpikäymisen yhteydessä henkilö voi huomata itsestään uusia pelon käsittelytapoja sekä oppia omaa suhtautumistaan ryhmäpaineeseen. Seikkailuharjoituksen kautta henkilö saattaa saada rohkeutta osallistua myös oman arkensa sosiaalisiin tilanteisiin. (Aalto 2000, 419-420.)

Australiassa tehdyn tutkimuksen mukaan ulkoilmaseikkailulla on todettu olevan hyvät mahdollisuudet olla osana nuorten ongelmakäyttäytymisen sekä mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyssä ja hoitamisessa. Tutkimukseen osallistunut henkilökunta koki, että suurin osa seikkailuun osallistuneista nuorista saavutti ohjelman päätavoitteen, joka oli henkilökohtainen ja sosiaalinen kehitys. (Bowen ym. 2016, 37-38.)

Tolokku-toiminnassa seikkailukasvatus näkyy jokaisella teemapäivällä. Teemapäivät järjestetään luonnonläheisyydessä, ja osa päivien aikana järjestetyistä rasteista ovat ulkona. Ulkona järjestettäviin rasteihin on pyritty ottamaan mukaan toiminnallisuutta ja seikkailun elementtejä.

4.2 Tolokku-toimintamalli

Tolokku-toimintamallissa teemapäiviä järjestetään 3.-, 6.- ja 7. luokkalaisten ”kaveripäivillä” käydään nuorten kanssa läpi omaa itseä, omaa elämää ja kavereiden merkitystä. Oppilaat sekoitetaan koulujen kesken uusiin ryhmiin ja näin he saavat tutustua muihin oman ikäisiin nuoriin. 6. luokkalaisten ”kipinäpäivän” tarkoituksena on valistaa nuoria päihteiden käytöstä ennaltaehkäisevästi sekä tukea heitä oman itsensä tunnistamisessa. Päivän tarkoituksena on myös sekoittaa kuuden eri ala-asteen oppilaita ja valmistella heitä siihen, että yläasteelle siirtyessä luokat vaihtuvat. 7. luokan ”ryhmytymispäiville” osallistutaan uuden luokan kanssa ja tavoitteena on kehittää ryhmähenkeä sekä kartoittaa kuinka yläaste on alkanut uudessa ryhmässä. Viimeinen teemapäivä on 7. luokkalaisten kevättalvella. ”Seurantapäivän” tarkoituksena on selvittää, kuinka lukuvuosi on alkanut uuden ryhmän kanssa sekä muistella ”seiskapäivillä” käytyjä asioita kuvien avulla. (Pyykkönen 2019; Tolokku-toiminta n.d.)

4.2.1 ”Kaveripäivät”

Tolokku-toiminnan järjestämällä ”kaveripäivillä” aiheena on 3. luokkalaisten itsetunnon kehittäminen, minäkuvan ymmärtäminen sekä kavereiden merkitys. Koko päivän teema liittyy myös syrjäytymisen ehkäisemiseen. Minäkuvaa ja minuutta käsitellään yhdellä rastilla, jossa jokainen piirtää sokkona omakuvansa, ja sen viereen kirjoittaa oman nimensä, jonka perusteella jokainen keksii itsestään hyviä asioita perustuen oman nimensä kirjaimiin. Kun jokainen on kirjoittanut positiiviset asiat itsestään, kertovat he omalle ryhmälleen oman nimensä sekä itsestään löytämänsä

asiat. Tämän rastin tarkoituksena on auttaa nuoria löytämään itsestään hyviä asioita, sekä opettaa heitä kertomaan niitä ääneen. Tavoitteena on saada nuoret ensin hyväksymään itsensä, että voi myös hyväksyä muut. Rastin vetäjällä on mukanaan myös koira, jota hän käyttää hyödyksi kertoessaan toisen henkilön arvostelusta ja kateudesta. Tämä otetaan esimerkiksi sen takia, että koirat eivät kadehdi tai arvostele toisiaan ulkoisten eikä sisäisten ominaisuuksien takia, vaan antavat jokaisen olla oma itsensä. (Heikkinen Mirva, sähköposti 12.7.2019.)

“Kaveripäivillä” puhutaan lisäksi nettikäyttäytymisestä ja somesta, sillä ajatuksella että 3. luokkalaisten rupeavat jo käyttämään eri sosiaalisen median kanavia. Tarkoituksena on opettaa nettikäyttäytymisen pelisääntöjä sekä toimintaohjeita ongelmatilanteissa. Yhtenä teemana on myös ystävyys. Tällä rastilla käsitellään sitä, millainen on hyvä ystävä ja miten ystäviä voi saada. Nuoret pääsevät itse kertomaan omia näkemyksiään näistä aiheista, ja lopuksi ne käsitellään vielä koko ryhmän kesken. Kiusaaminen tulee osaltaan esille jokaisella rastilla, mutta siitä pidetään myös oma rastinsa. Rastilla käsitellään fyysisen kiusaamisen lisäksi myös huomaamattomampaa kiusaamista, kuten porukan ulkopuolelle jättämistä. Näitä asioita tuodaan esille leikkien ja pelien kautta. Viimeisenä rastina on seikkailurasti, jossa vuonna 2019 käsiteltiin välituntileikkejä ja opetettiin uusia pelejä, joita voi pelata niin vanhojen kuin uusien ystävien kanssa. Rastilla korostettiin sitä, että 3. luokkalaiselle on täysin normaalia haluta leikkiä ja pelata välituntien aikana. (Heikkinen Mirva, sähköposti 12.7.2019.)

Päivän lopuksi järjestäjät ja kaikki ”Kaveripäiville” osallistuneet nuoret kokoontuvat yhteen paikkaan, käymään vielä yhteenvetona läpi kulunut päivä. Tässä yhteenvedossa hyödynnetään seikkailukasvatuksen keinoja siten, että jokainen rastin vetäjä esitti väittämän omasta aiheestaan, ja nuoret vastasivat väittämään ilman sanoja. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että jos nuori on samaa mieltä väitteen kanssa, hän juoksee pihan oikeaan laitaan ja jos hän on eri mieltä, hän juoksee pihan vasempaan laitaan. Tällä tavalla ohjaajat saavat käsityksen siitä, mitä nuoret ovat oppineet päivän aikana. Tällä tavalla myös huomaa selkeästi, kenellä nuorista ryhmäpaine vaikuttaa omaan mielipiteeseen merkittävästi.

4.2.2 ”Kipinäpäivät”

Tolokku-toiminnan järjestämällä ”kipinäpäivillä” aiheena on 6. luokkalaisten päihdevalistus. Päivän ajaksi 6. luokkalaisten jaetaan pienempiin ryhmiin, jonka avulla he pääsevät tutustumaan uusiin ihmisiin ja mahdollisiin tuleviin yläasteen luokkakaveriinkin. Lisäksi päivän tarkoituksena on

antaa 6.luokkalaisille ajantasaista tietoa päihteistä sekä niiden haitoista. Tolokku-toimintamalli hyödyntää seikkailukasvatuksen keinoja myös ennaltaehkäisevässä päihdetyössä. Päivän aikana oppilaat kiertävät viidellä eri rastilla ja jokaisella rastilla on oma teemansa. Rastien teemat vuonna 2019 olivat poliisin pitämä päihdeluento, netti ja some käyttäytyminen, Kaaospeli, kaveripaineen merkitys sekä ulkona järjestettävä toimintarasti.

Lahden ja Müllerin (2009, 33-35) mukaan nuorten asenne on muuttunut päihteitä kohtaan päihdevalistuksen myötä. Nuoret olivat omasta mielestään oppineet paljon uusia asioita ja muuttaneet mielipiteitään huumausaineita kohtaan. Myös opettajat olivat kokeneet päihdevalistuksen tarpeelliseksi. Saikkosen (2012, 25-26) mukaan päihdevalistusmenetelmä, jonka nuoret valitsivat tehokkaimmaksi, olisi entisen päihteidenkäyttäjän pitämä tunti. Seuraavaksi tehokkain olisi asiantuntijan pitämä oppitunti.

Poliisin pitämällä rastilla nuorille kerrotaan ajankohtaista tietoa päihteiden käytöstä, haitoista sekä ikärajoista ja rangaistuksista. Netti ja some käyttäytyminen -rastilla keskitytään nuorten yleisimmin käyttämiin palveluihin sekä niiden vaikutuksiin. Rastin tarkoituksena on saada nuoret ymmärtämään netin vaaroja ja vaikutuksia. Rastilla käydään läpi myös nettikiusaamista. Wallinin ja Härkösen (2009, 27-32) mukaan internetin aiheuttamat haitat voidaan nuorilla jakaa fyysisiin ja psyykkisiin. Fyysisiä haittoja ovat seksuaalisen kehityksen ja -aktiivisuuden aikaistuminen, yleiskunnan huonontuminen, väkivaltaisen käyttäytymisen lisääntyminen, ravitsemukselliset ongelmat sekä unen laadun ja määrän muutokset. Psyykkisiä vaikutuksia voi olla masennukselle altistuminen, turvattomuuden tunteen sekä syrjäytymisen lisääntyminen.

Kaaospeli on liikunnallinen tietokilpailu, jossa myös noppa voi vaikuttaa pelin kulkuun nopeuttavasti. Peliin tarvitaan pelilauta, jossa on askelmat 1-75. Lisäksi muutama noppa, pelikortit, joissa on jokaisessa numero ja kolmen kirjaimen yhdistelmä sekä aiheeseen liittyvät kysymykset. Kaaospelin ideana on saada nuoret liikkumaan ja samalla oppimaan uutta tietoa. Nuorten täytyi pareittain suoriutua tehtävänannosta. Tarkoituksena oli, että nuoret käyvät pienen matkan päästä (n. 20-50 metriä) katsomassa sinne viedystä listasta sen numeron koodin, jonka kohdalla he ovat pelilaudalla menossa. Esimerkiksi jos pari on pelilaudalla kohdassa neljä, he käyvät katsomassa listasta numeron neljä alla olevan kolmekirjaimisen koodin. Koodin saatuaan pari palaa rastin vetäjän luokse ja kertovat koodin hänelle. Jos numerokoodi oli oikea niin nuorille esitettiin päihteisiin liittyvä kysymys. Kun kysymykseen vastasi oikein, sai edetä pelilaudalla nopan heiton verran eteenpäin. Pelin tarkoituksena ei ollut kisan voittaminen vaan se, että nuoret liikkuvat yhdessä ja oppivat samalla tietoa päihteistä. Rastin vetäjällä on mukanaan aina myös koira, jonka läsnäololla on huomattu olevan suuri merkitys. Ryhmän vilkkaimmat oppilaat rauhoittuvat, kun koira on

läsnä ja taas hiljaisimmat uskaltavat ruveta juttelemaan kaikkien edessä. (Heikkinen Mirva, sähköposti 12.7.2019.)

Kaveripaine rastilla nuorten kanssa käytiin läpi asioita, jotka voivat vaikuttaa heidän kavereiden valintaan. Nuoret saavat erilaisia mahdollisuuksia, joista valita kestääkö kaveruus sen vai ei. Alussa kaveri valittiin vain nimen ja silmienväriin perusteella ja pelin edetessä mukaan tuli myös kaverin ulkonäkö, ajatusmaailma sekä päihteiden käyttö. Ulkona järjestettävällä toimintarastilla tarkoituksena oli saada nuoret ymmärtämään, että ilman päihteitäkin voi olla kivaa ja jännittävää. Rastin aikana nuorilla on mahdollisuus käydä taivaskiikussa, joka on korkeisiin puihin kiinnitetty kiikku, johon kiikutettava laitetaan valjaiden avulla kiinni. Muut ryhmäläiset antavat kiikutettavalle vauhtia köydestä vetämällä. Tämän myötä toiminnassa tulee esille myös ryhmän yhteistyön merkitys. Rasti on ollut mukana melkein alusta asti Tolokku-toiminnassa ja järjestäjä tulee ulkopuoliselta yrittäjältä.

4.2.3 "Seiskapäivät"

"Seiskapäivät" järjestetään nimensä mukaan seitsemäsluokkalaisille yläasteen alkaessa syksyisin. Päivien tarkoituksena on tukea seiskaluokkalaisten sopeutumista uuteen kouluun, auttaa luokkia ryhmäytymisessä sekä löytämään nuorten omia vahvuuksia, jotka voisivat auttaa heitä mahdollisissa ongelmatilanteissa. Päivien tarkoitus on myös osaltaan tukea kouluja siirtymävaiheissa alasteelta yläasteelle. "Seiskapäiviä" on järjestetty sekä Tenetin koulun läheisessä Vuokatin maastossa että Rytilahden majalla Sotkamossa. Yhden päivän aikana paikalla on kaksi luokkaa, jotka saavat rauhassa tutustua toisiinsa sekä uuteen opettajaansa. Päivän aikana oppilaat tekevät erilaisia ryhmäytymis- sekä kädentaitoja vaativia tehtäviä. (Heikkinen Mirva, sähköposti 12.7.2019; Koulutyö n.d.)

"Seiskapäivien" lisäksi seitsemäsluokkalaisille järjestetään seurantapäivä, joka on osa Tolokku-toimintaa. Seurantapäivä järjestetään seitsemännen luokan kevätlukukauden alkupuolella. Päivän tarkoituksena on selvittää, miten hyvin uusi luokka on ryhmäytynyt ja miten hyvin luokkalaiset tuntevat toisensa. Kevään 2018 seurantapäivillä on muun muassa järjestetty seitsemäsluokkalaisille tehtävä, jossa kysytään heiltä erilaisia kysymyksiä, joihin he vastaavat luokkakaverin nimellä. Tehtävän ideana on, että nuoret tunnistaisivat luokkakavereidensa vahvuuksia. Esimerkiksi kysymyksenä voi olla "Kuka menee auttamaan, jos jotain sattuu?" tai "Kenelle kertoisin salaisuuden tässä luokassa?". (Heikkinen Mirva, sähköposti 12.7.2019)

5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata Tolokku-toiminnan järjestäjien kokemuksia toiminnan tavoitteiden saavuttamisesta.

Opinnäytetyön tavoitteena on antaa toimeksiantajalle tietoa hankkeen toimivuudesta, jonka avulla he voivat kehittää Tolokku-toimintaa.

Tutkimuskysymykset:

- Millaisia kokemuksia järjestäjillä on Tolokku-toiminnan ennaltaehkäisevästä vaikutuksesta nuoriin?
- Miten Tolokku-toimintaa voitaisiin kehittää järjestäjien mielestä?

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyömme on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan tutkimusmuotoa, jossa tutkija tuo oman ajatusmaailmansa esiin kuvaillessaan todellista elämää, kuitenkin hyödyntäen tutkimuksessaan teorian ja teoreettisen tiedon suhdetta. Tutkimusmenetelmä on alun perin kehittynyt yhteiskunnallisten ongelmien havaitsemisen sekä tiedostamisen kehittämistä varten. Perinteisiä alueita, joita tutkitaan laadullisen tutkimuksen avulla ovat erilaiset köyhyystutkimukset, poikkeaviin ja vähemmistöihin kohdistuvat tutkimukset sekä elämänkerrat. Tutkimusalueiksi voidaan kuvata myös käyttöalueita, joista ei vielä tiedetä paljoakaan. Lisäksi laadullinen tutkimusote sopii hyvin sellaiseen tutkittavaan alueeseen, johon halutaan saada uusia näkökulmia tai jossa epäillään teorian tai käsitteen merkitystä, tutkimustuloksia tai aiemmin käytettyä metodiikkaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157-160, 176-177; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 66.)

Laadullisessa tutkimuksessa kohderyhmä eli tutkittava joukko valitaan tarkoituksen mukaisesti, jotta heiltä saadaan tarvittavaa tietoa tutkimusta varten. Kohderyhmä on pääsääntöisesti pienempi kuin esimerkiksi kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa. Tutkimusmenetelmä valitaan sen perusteella, millaista tietoa tavoitellaan ja mikä on sen teoreettinen tavoite. Laadullisten tutkimusten yhtäläinen tavoite on löytää tutkittavasta aineistosta joko toimintatapoja, samanlaisuuksia tai eroavaisuuksia. Laadullisen tutkimuksen alkuperäinen tutkimussuunnitelma voi muovautua tutkimuksen edetessä esimerkiksi saatujen tietojen perusteella, ja tämän myötä myös tutkimustehtävät tai -kysymykset voivat muuttua. Kohderyhmältä kerätyt tiedot analysoidaan ja tutkitaan, jotta tutkimustehtävään tai kysymykseen saadaan vastaus. Tutkimusta esiteltäessä tutkitut tiedot kuvataan kohderyhmän näkökulmasta. (Hirsjärvi ym. 2007, 157-160, 176-177; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 66.)

Valitsimme opinnäytetyömme menetelmäksi laadullisen tutkimuksen, koska keräsimme kokemuspohjaista tietoa. Lopullisen tutkimustuloksen tuli olla kuvaileva, ja tähän tarkoitukseen määrällisen tutkimuksen menetelmät eivät sopineet. Lisäksi kohdejoukkomme oli pieni ja tarkoin valittu kertomaan juuri tästä aiheesta.

6.2 Aineistonkeruumenetelmä

Kankkusen & Vehviläinen-Julkusen (2013, 121) mukaan laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelu, henkilökohtainen kirjallinen vastaus, silmillä havainnointi sekä videoiminen ja nauhoittaminen. Näistä kaksi käytetyintä ovat havainnointi ja haastattelu. Näitä voidaan käyttää myös määrällisen tutkimuksen aineiston keruussa.

Havainnointi on yksi käytetyimmistä aineistonkeruumenetelmistä, joskin sitä harvemmin käytetään hoitotieteellisissä tutkimuksissa vaativuutensa vuoksi. Antropologisissa eli ihmistutkimuksissa osallistuva havainnointi on yleinen tiedonkeruu tapa. Sen lähtökohtana on halu ymmärtää kokemaansa ja näkemäänsä ja näiden avulla hahmottaa ympäristöään. Havainnointi sopii sellaisiin tutkimuksiin hyvin, joissa tutkittavasta aiheesta tiedetään vähän tai ei juuri ollenkaan. Usein havainnoinnin lisäksi käytetään myös toista tiedonkeruumenetelmää kuten haastattelua, jotta saadaan mahdollisimman monipuolinen kuva tutkittavasta asiasta. Havainnointia voidaan toteuttaa useammalla eri tavalla, kuten piilohavainnoinnilla, havainnoinnilla ilman osallistumista, osallistuvalla havainnoinnilla tai osallistavalla havainnoinnilla. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 121-122.)

Toinen yleinen aineistonkeruumenetelmä on haastattelu. Haastattelun idea on yksinkertainen, kun haluamme tietää mitä toinen ihminen ajattelee tai miksi hän toimii tietyllä tavalla, on luontevaa kysyä asiaa häneltä itseltään. Haastatteluja voidaan toteuttaa monin eri tavoin ja kriteerein. Menetelmiä voidaan luokitella haastatteluun osallistuvien lukumäärän mukaan, esimerkiksi yksilöhaastattelu, parihaastattelu tai ryhmähaastattelu. Haastateltavan ryhmän koko riippuu tutkimusaiheesta. Jos aihe on kovin sensitiivinen, käytetään usein yksilöhaastattelua. Aiheen ollessa sellainen, jossa osallistujat edustavat samaa ryhmää esimerkiksi samaa ammattiryhmää, käytetään ryhmähaastattelua. Lisäksi menetelmiä voidaan luokitella strukturoinnin mukaan, jolloin haastattelut ovat joko strukturoituja, teemahaastatteluita tai avoimia haastatteluita. Strukturoidussa haastattelussa apuna käytetään ennalta laadittua lomaketta, jossa kysymysten muoto ja järjestys on päätetty. Teemahaastattelu on strukturoidun sekä avoimen haastattelun välimuoto, jossa aihepiirit ja teemat ovat tiedossa, mutta kysymysmuodot ja niiden esittämisjärjestys voivat muuttua haastattelun edetessä. Avoin haastattelu on lähimpänä keskustelua, ja siinä edetään haastateltavan ehdoilla ja aihepiirit voivat muuttua haastattelun edetessä. Avoin haastattelu vaatii runsaasti aikaa sekä ammattitaitoisen haastattelijan. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 123-124; Tuomi & Sarajärvi 2018, 84.)

Opinnäytetyössämme käytimme aineistonkeruumenetelmänä teemahaastatteluja, jotka toteutimme sekä yksilö että ryhmähaastatteluina. Menetelmän valinta perustui siihen, että haastattelujemme teema ja aihepiirit pysyvät samana, mutta haastateltavina on useita eri ammattiryhmiä. Esimerkiksi poliisin näkökulma voi olla eri kuin seurakunnan nuorisotyöntekijän, joten kysymykset eivät voineet olla täysin samoja. Valitsimme aineistonkeruu menetelmäksi haastattelun, koska totesimme että sillä saamme kattavammat vastaukset kuin kyselylomakkeen avulla. Lisäksi ajattelimme, että haastatteluissa saattaisi tulla ilmi sellaisia näkökantoja tai aihepiirejä, joita emme itse edes huomaa kysyä. Haastattelut toteutuivat Sotkamon kunnan ja seurakunnan tiloissa, ja aikaa varasimme tunnin jokaiseen haastatteluun. Yksi haastatteluista toteutui aikatauluongelmien takia sähköisenä. Nauhoitimme haastattelut, jonka avulla luotettavuus lisääntyi koska pystyimme analysointi vaiheessa kuuntelemaan haastattelut sanasta sanaan. Haastattelujen jälkeen nauhoitukset tallennettiin Office 365-palveluun. Tarkempi kuvaus aineiston säilytyksestä löytyy aineistonhallintasuunnitelmana opinnäytetyömme liitteistä (Liite 1). Haastatteluja toteutimme neljä, joista yksi oli yksilöhaastattelu ja kolme ryhmähaastattelua. Haastateltavia henkilöitä oli yhteensä kahdeksan. Haastatteluissamme käytimme apuna haastattelurunkoa, jossa teemat pysyivät samana, mutta kysymyksien esittämismuoto muuttui eri haastattelujen välillä. Lisäksi kaikki eivät vastanneet kaikkiin kysymyksiin, koska ne eivät tulleet ilmi heidän työssään.

Teemat haastattelurunkoon nousivat opinnäytetyömme teoriasta sekä teemapäivillä nähdyistä ja koetuista asioista siten, että niiden avulla kykenimme vastaamaan tutkimuskysymyksiimme. Tarkoituksena oli, että haastateltavat vastaavat kysymyksiin sellaisten nuorten käytökseen perustuen, jotka ovat jo osallistuneet Tolokku-toiminnan teemapäiville. Teemahaastattelun rungon lisäksi opinnäytetyömme liitteeksi (Liite 2).

Esitestasimme haastattelurunkomme kahdella seurakunnan nuorisotyöntekijällä. Esitestaamisen tarkoituksena oli varmistaa haastattelurungon toimivuus. Samalla selvitimme, oliko kysymykset ymmärrettäviä ja oliko niillä mahdollista saada oikeanlaisia vastauksia tutkimuskysymyksiämme varten. Nauhoitimme myös esitestaushaastattelun, jolloin saimme selville, kuuluiko haastateltavan ääni tarpeeksi selvästi äänitteessä. Esitestaamisen jälkeen haastattelurunkoon ei kuitenkaan tullut muutoksia, joten käytimme esitestausten vastauksia myös lopullisessa analyysissä.

6.3 Kohderyhmän valinta

Tuomen & Sarajärven (2018, 97-98) mukaan yleisin kysymys tutkimuksen edetessä koskee aineiston kokoa eli sitä, kuinka paljon aineistoa tarvitaan, jotta tutkimuksesta tulisi tieteellinen, edustava ja yleistettävä. Käytännössä laadullista tutkimusta tehtäessä kohderyhmän koon ratkaisee käytettävissä olevat resurssit, kuten aika ja raha. Kohderyhmän koko ja haastateltavien määrä vaikuttavat myös aineiston analyysiin. On eri asia analyysin tekemisen kannalta haastatella viittä ihmistä kuin haastatella ja nauhoittaa 30 ihmisen haastattelut. Kohderyhmää valittaessa on siis syytä ottaa huomioon, että kohderyhmän jäsenet tietävät tutkittavasta asiasta mahdollisimman paljon, tai heillä on omakohtaista kokemusta tutkittavasta asiasta. Kaikkien kohderyhmän jäsenten kohdalla on pystyttävä perustelemaan syy, miksi juuri hän on hyvä henkilö kertomaan tutkittavasta asiasta.

Opinnäytetyössämme kohderyhmän valinta perustuu Tolokku-toiminnan järjestäjiin sekä nuorten kanssa työskenteleviin ammattiryhmiin, sillä he ovat mukana Tolokku-toiminnan teemapäivillä ja niiden järjestämisessä. Lisäksi he ovat henkilöitä, jotka ovat tekemisissä nuorten kanssa myös heidän vapaa-ajallaan, joten he ovat henkilöitä, jota osaavat kertoa toiminnan vaikuttavuudesta heidän työnsä näkökulmasta. Haastateltavat henkilöt ovat valikoituneet toimeksiantajan kanssa pidetyn palaverin pohjalta, jossa yhdessä totesimme, että kaikki haastateltavat ovat sellaisia henkilöitä, jotka osallistuvat Tolokku-toiminnan teemapäivien järjestämiseen. Yhdessä päätimme, että haastateltavat koostuvat nuorisotyöntekijöistä, poliisista sekä koulun kuraattorista. Nuorisotyöntekijät valikoituivat haastateltaviksi siksi, koska he näkevät työssään nuoria vapaa-ajalla esimerkiksi nuorisotaloilla, jolloin he tulevat nuorille helpommin lähestyttäväksi kuin opettajat. Tämän pohjalta voidaan ajatella, että nuoret uskaltavat jakaa kokemuksiaan ja ajatuksiaan heidän kanssaan. Poliisi, jota haastattemme, osallistuu teemapäiviin omalla rastillaan ja osallistuu muutenkin koulujen kanssa tehtävään yhteistyöhön. Teemapäiviin osallistumisen avulla hän tietää mistä ne koostuvat, ja osaa sen kautta arvioida toiminnan vaikuttavuutta. Koulukuraattori valikoitui viimeiseksi haastateltavaksi siksi, että hän on nuorille luotettava henkilö koulun sisällä, ja hän tuntee jokaisen Sotkamon alakoulun oppilaat. Lisäksi hän osallistuu eri ammattiryhmien yhteistyöhön, sekä Tolokku-toiminnan järjestämiseen.

6.4 Aineiston analysointi

Aineiston analyysi voi olla induktiivinen tai deduktiivinen. Induktiivinen analyysi on aineistolähtöinen, kun taas deduktiivinen on teorialähtöinen. Jos aiheesta ei ole aiempia tutkimuksia tai jos tieto on vajavaista, on syytä käyttää induktiivista analysointia. Opinnäytetyössämme käytimme induktiivista tapaa. Kategoriat analyysissa johdetaan aineistosta ja analyysin tekoa ohjaa tutkimusongelma. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 167.) Induktiivisessa aineiston analysoinnissa aineisto puretaan ensin pienempiin osiin kategorioittain. Tarkoituksena on tiivistää aineisto kokonaisuudeksi, joka vastaa tutkimuskysymyksiin ja tutkimuksen tarkoitukseen. Induktiivisessa aineiston analyysissa on siis oleellista aineiston tiivistyminen ja abstrahoituminen. (Kylmä & Juvakka 2007, 112-113.)

Yksityiskohtainen analyysi on haastattelun hahmottamista kokonaisuutena. Siinä on kolme vaihetta, jotka ovat pelkistäminen, ryhmittely ja abstrahointi. Pelkistäminen voi tarkoittaa myös tiivistämistä eli haastattelujen keskeinen sisältö ja merkitykselliset ilmaisut tiivistetään niin, että tärkeä sisältö kuitenkin säilyy. Pelkistämisen jälkeen ilmauksia vertaillaan ja niistä etsitään yhdistäviä tekijöitä, joiden avulla ne voidaan yhdistää samaan luokkaan. Ryhmittelyssä etsitään siis pelkistetyistä ilmaisuista erilaisuuksia ja yhtäläisyyksiä. Ilmaisujen yhdistämisen jälkeen luokat nimitetään. Luokan nimen tulee yhdistää kaikkia luokkaan kuuluvia pelkistettyjä ilmaisuja. Näitä kutsutaan alaluokiksi. Alaluokista voidaan tiivistää vielä yläluokkia, jotka yhdistävät alaluokkien sisällöt. Abstrahointi on mukana koko aineiston analysoinnin ajan ja se asettuu vierekkäin edellisten vaiheiden kanssa. Nämä kaikki kolme vaihetta antavat siis vastauksen tutkimuskysymyksiin ja tutkimuksen tarkoitukseen. (Kylmä & Juvakka 2007, 116-119.)

Opinnäytetyössämme käytimme induktiivista aineiston analysointia. Kun haastattelut olivat pidetty, kävimme nauhoitukset läpi etsien sieltä tutkimuksemme kannalta merkittäviä ilmaisuja. Kun ilmaisut oli löydetty, pelkistimme alkuperäiset ilmaukset. Tämän jälkeen ryhmittelimme pelkistetyt ilmaisut alaluokkiin, jossa kussakin luokassa olevat ilmaisut olivat samaan kategoriaan liittyviä. Kun ilmaisut olivat alaluokissa, jaottelimme ne vielä yläluokkiin. Yläluokkien oli tarkoitus vastata meidän opinnäytetyömme tarkoitukseen ja tutkimuskysymyksiin. Yläluokat jaoin vielä kahteen pääluokkaan. Luokittelusta lisäsimme esimerkki taulukot liitteisiin (Liite 3 & 4).

6.5 Opinnäytetyön eteneminen

Opinnäytetyö prosessi alkoi aiheen valinnalla, joka tuli olla tehtynä 13.2.2019 mennessä. Tämän jälkeen aloitimme aiheanalyysivaiheen. Vaiheeseen kuului neljä aiheanalyysityöpajaa, joissa analyysin tekoon sai apua sekä ohjaavalta, että koordinoivalta opettajalta. Nämä työpajat olivat keväällä 2019 aikana. Aiheanalyysin tultua valmiiksi, tuli kirjoittaa toimeksiantosopimus toimeksiantajan kanssa. Tästä siirryimme suunnitelmavaiheeseen, johon myös kuului neljä suunnitelmatyöpajaa, joissa myös opettajat olivat apuna. Toukokuun 2019 aikana kävimme myös tutustumassa Tolokku-toiminnan teemapäiviin. Opinnäytetyömme suunnitelman tuli olla hyväksytty viikkoa ennen esitystä eli syksyllä 2019, viikolla 35. Suunnitelman esitys tapahtui viikolla 36. Suunnitelman lopullinen versio tuli olla valmis ja palautettu viikolla 40. Haastattelut toteutimme syksyn 2019 ja kevään 2020 aikana. Aineiston analyysin toteutimme keväällä 2020 aikana, haastattelujen jälkeen. Esityskelpoinen opinnäytetyöraportti tuli olla palautettuna maaliskuussa 2020. Opinnäytetyön esitys oli huhtikuussa 2020. Lopullinen opinnäytetyöraportti oli valmis toukokuussa 2020.

7 Tulokset

Tulosten mahdollisimman selkeän luettavuuden ja ymmärrettävyyden vuoksi olemme käsitelleet tutkimuskysymykset erillään. Kohta 7.1 kuvailee järjestäjien kokemuksia Tolokku-toiminnan ennaltaehkäisevästä vaikutuksesta nuoriin ja 7.2 käsittelee sitä, miten Tolokku-toimintaa voitaisiin järjestäjien mielestä kehittää. Tulosten lukemisen tukena on käytetty havainnollistavia kuvia analyysiprosessista. Kuvioissa ilmenee, millaisten ylä- ja alaluokkien avulla tuloksiin on päästy. Yläluokat löytyvät tekstistä lihavoituna. Kursivoidut tekstit ovat suoria lainauksia haastatteluista.

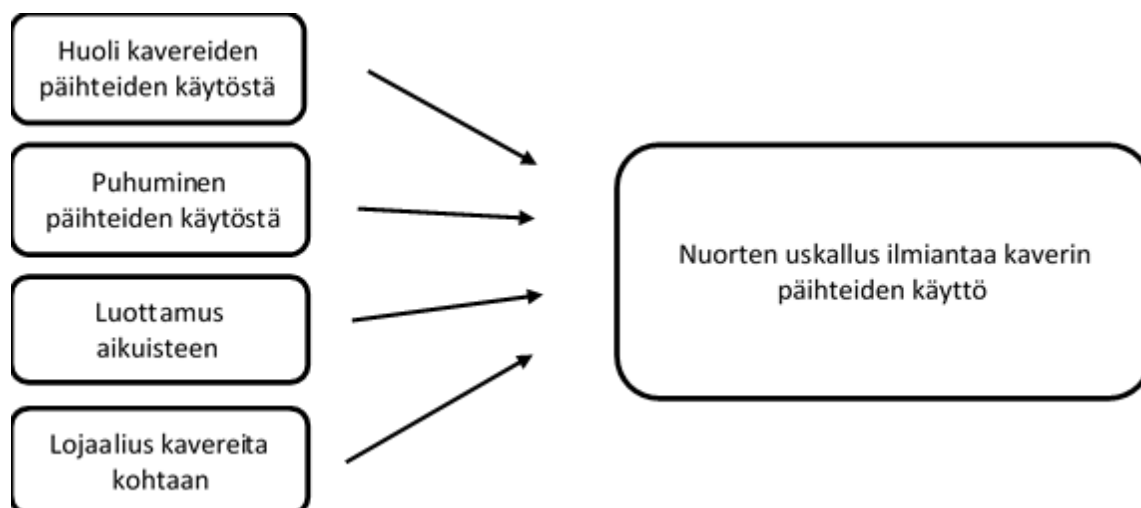
7.1 Järjestäjien kokemuksia Tolokku-toiminnan ennaltaehkäisevästä vaikutuksesta nuoriin

Nuorten uskallus ilmiäntä kaverin päihteiden käyttö (kuvio 1). Nuoret puhuvat aikuisen kanssa monenlaisista asioista kuten päihteistä. Järjestäjien mielestä osa nuorista ilmaisee huolensa kaverin päihteiden käytöstä turvalliselle aikuiselle. Useimmin huoli nousee, jos kaverin päihteiden käyttö on jatkuvaa. Haastateltavat toivat esille myös sen, että ikä vaikuttaa asioista kertomiseen. Nuoremmat tuovat kaverin päihteiden käytön herkemmin ilmi. Nuorten lojaalius kavereitaan kohtaan vaikuttaa siihen, etteivät kaveriporukkaan kuuluvat pääsääntöisesti käretyä toinen toistaan. Useimmiten ilmiannot tulevat kaveriporukan ulkopuoliselta henkilöltä.

*”...kyllä, jotkut nuoret ovat huolissaan kaverin päihteiden käytöstä ja ne tulevat sen sano-
maan...”*

”...pyritään olemaan turvallisia aikuisia, joille helppo tulla puhumaan...”

*”...minun mielestä ei, koska yleensä se on kaveriporukka jossa käytetään niin ei ne toinen
toistaan käretyä...”*



Kuvio 1. Alaluokat ja yläluokka nuorten uskalluksesta ilmiintaa kaverin päihteiden käyttö.

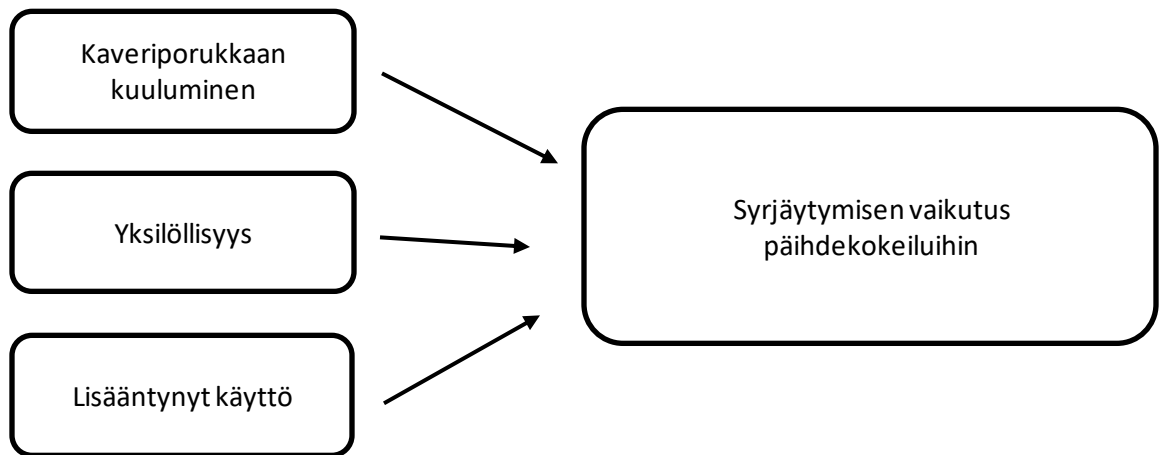
Syrjäytymisen vaikutus päihdekokeiluihin (kuvio 2). Haastatteluihin osallistuneet järjestäjät kokivat, että osalla nuorista päihdekokeilut liittyvät kaveriporukkaan pääsemiseen. Porukkaan pääsemiseksi paine voi olla kova. Usein päihdekokeilut tapahtuvat kaveriporukoissa, ja näin ollen haastatteluissa nousi esille, että yksin oleva nuori saattaa joissain tilanteissa olla turvassa näiltä kokeiluilta. Osaa järjestäjistä huolesti kaveriporukkaan kuuluvien suuret ikäerot, etenkin tytöillä. Nuoren liikkua itseään huomattavasti vanhempien seurassa, päihdekokeilujen riski kasvaa. Haastatteluissa nousi vähäisessä määrin esille, että syrjäytyneisyyteen viittaavia merkkejä omaavilla nuorilla on enemmän päihteiden käyttöä. Kuitenkin suurin osa haastateltavista koki, että syrjäytyneisyyttä ei pidä suoraa liittämään päihteiden käyttöön, vaan käyttö ja sen syyt ovat hyvin yksilöllisiä.

"...asia mistä olen ollut huolissani on se, kun nuoret tytöt haluavat olla ikäistään vanhemmassa seurassa."

"...joku voi kokea, että kun mä juon, niin pääsen porukoihin."

"Syrjäytyneisyyteen viittaavia merkkejä omaavilla on ehkä enemmän sitä päihteiden käyttöä...join koska oli tylsää."

"...yksinäinen voi olla turvassa päihteiltä..."



Kuvio 2. Alaluokat ja yläluokka syrjäytymisen vaikutuksesta päihdekokeiluihin.

Tolokku-toiminnan vaikutus nuorten itsetunnolle ja sen kehittymiselle (kuvio 3). Järjestäjät olivat sitä mieltä, että itsetunnosta puhuminen auttaa myös sen kehittymisessä. Puhumattomuus voi johtaa siihen, ettei itsetunto pääse kehittymään. Teemapäivillä myös puhutaan aihealueista, joista ei välttämättä nuoren kotona puhuta, joka osaltaan lisää itsetunnon kehittymistä. Haastatteluissa nousi esille myös, että teemapäivillä on matala kynnyksellä itsensä askarruttavia kysymyksiä. Tärkeänä asiana haastatteluissa nousi ryhmässä toimiminen, sekä ryhmältä saatu kannustus toimimiseen. Onnistumisen tunne lisää nuoren itsetuntoa. Sitä miten pitkälle teemapäivillä saadut ajatukset kantavat, on järjestäjien mielestä vaikea sanoa, mutta tärkeänä koettiin työn jatkuvuus.

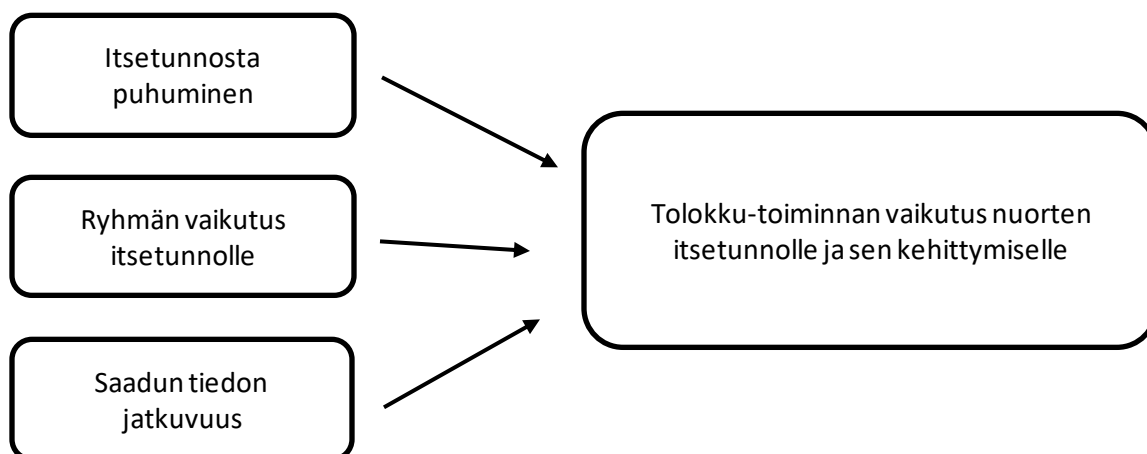
"...kaikki mitä puhutaan tunteista ja itsetunnosta niin kaikki vie eteenpäin..."

"...päivillä tulee ilmi asioita joita ei välttämättä kotona ees puhuta."

"Ryhmässä tekeminen rohkaisee."

"Onnistumisen tunne rohkaisee."

"...työn pitäisi olla systemaattista ja jatkuvaa..."



Kuvio 3. Alaluokat ja yläluokka Tolokku-toiminnan vaikutuksesta nuorten itsetunnolle ja sen kehittymiselle.

Vaikutus nettikäyttäytymiseen ja -kiusaamiseen teemapäivien jälkeen (kuvio 4). Teemapäivillä käsitellään nettikäyttäytymistä, koska netti ja sosiaalinen media on suuri osa nykypäivää. Järjestäjät kokevat tärkeäksi puhua netissä olemisen vaaroista ja siitä, että kaikki mitä kerran nettiin laittaa myös jää sinne. Nettivalistuksella pyritään siihen, että nuoret osaavat käyttäytyä netissä yhtä hyvin kuin oikeassakin elämässä. Osa haastateltavista koki, että netin käytöstä herää paljon keskustelua teemapäivien aikana. Ongelmana on kuitenkin se, että kohderyhmällä netin käytössä on suuria eroja, osalle nuorista netti on vielä tuntematon ja jopa pelottava asia. Osa ei käytä vielä nettiä juurikaan, ja joillekin valistus tulee liian myöhään. Suurin osa järjestäjistä koki joko, että nettikäyttö ja nettikiusaaminen eivät muutu teemapäivien jälkeen tai että sitä ei voida varmaksi tietää.

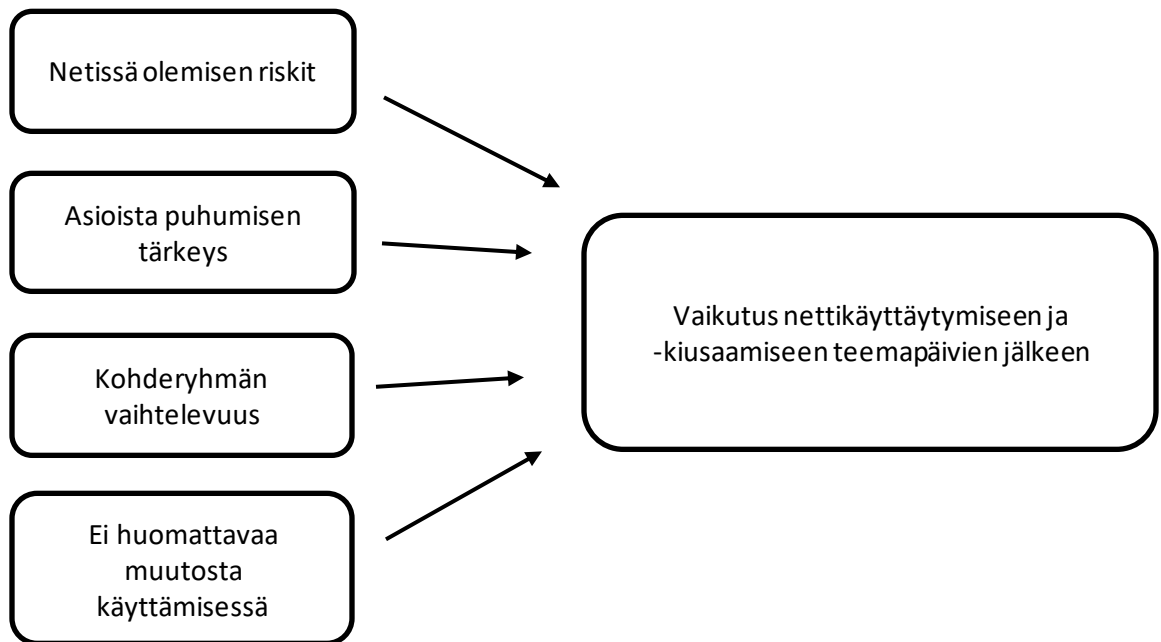
"Ainakin se tietoisuus, että kaikki mitä laitat nettiin niin jää sinne."

"Totta kai saa ajatuksia, mutta useammin pitäisi ottaa asioita esille."

"Kohderyhmässä on vielä suuri hajonta käytetäänkö nettiä vai ei."

"...en minä oo ainakaa huomannu mitään..."

"Siihen pyritään, että kaikki osaa olla ihmisiksi myös siellä netissä."



Kuvio 4. Alaluokat ja yläluokka vaikuttavuudesta nettikäyttäytymiseen ja -kiusaamiseen teemapäivien jälkeen.

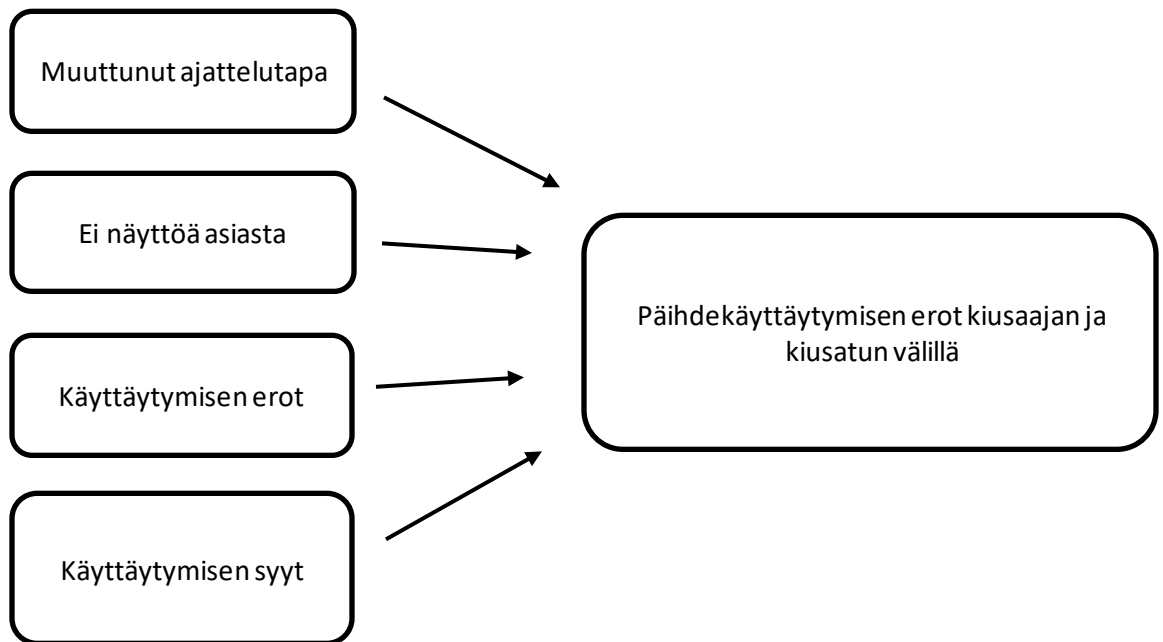
Päihdekäyttäytymisen erot kiusaajan ja kiusatun välillä (kuvio 5). Nykypäivänä ajatus ”kovista jätkistä” on muuttunut, nykyään on hankalampi sanoa eroja kiusatun ja kiusaaja nuoren välillä. Vielä 1990-luvulla erot olivat silmiinpistävämpiä. Osa haastateltavista koki, että erot näkyvät enemmän käyttäytymisessä niillä nuorilla, joiden elämään päihteet kuuluvat. Päihteiden käytön syiksi kiusatulla nuorella kerrottiin hyväksynnän hakeminen sekä paine käyttämisestä. Jotkut haastateltavista kokivat myös, että asiasta ei ole näyttöä, joten niiden eroja on todella vaikea sanoa.

”Joskus oli vielä se, että se oli kova jätkä, joka poltti tupakkaa ja joi viinaa, mutta minusta se on muuttunu.”

”Erot eivät nykyään niin silmiinpistäviä kuin -90 luvulla.”

”...hassua mennä väittämään, että on tai ei kun ei ole näyttöä siitä...”

”Voi olla että kiusattu nuori hakee hyväksyntää päihteiden käytöllä.”



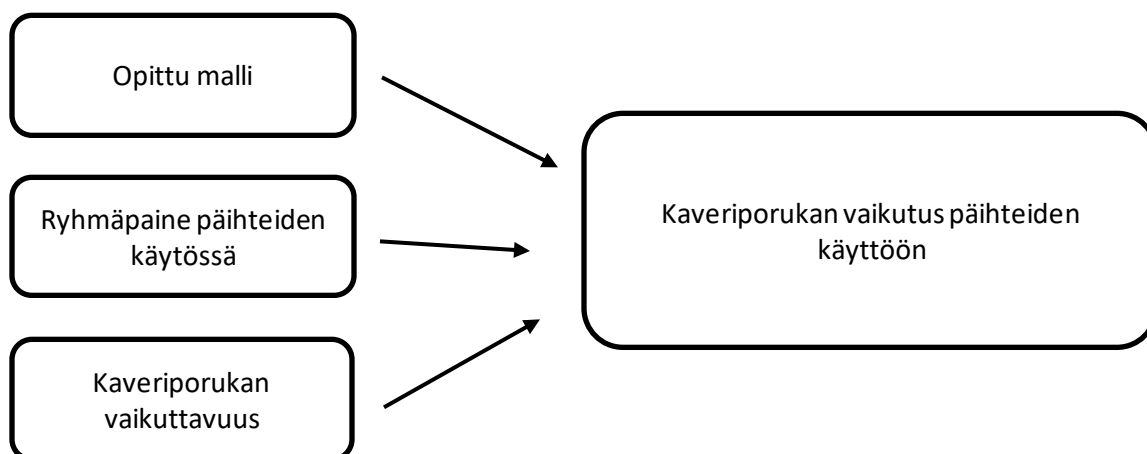
Kuvio 5. Alaluokat ja yläluokka päihdekäyttäytymisen eroista kiusaajan ja kiusatun välillä.

Kaveriporukan vaikutus päihdekäyttäytymiseen (kuvio 6). Suurin osa järjestäjistä koki, että kaveriporukalla on suuri ja jopa kaikkein suurin vaikutus nuoren valintoihin päihteiden käytön suhteen. Myös nuoret itse ovat tuoneet esille, että kaveriporukka vaikuttaa paljon. Toisena asiana nousi esille kotoa opittu malli. Kaveriporukoissa, joissa päihteitä käytetään, ilmenee tyrkyttämistä sekä painetta käyttää, kun kaikki muutkin käyttävät. Ryhmäpaineella koettiin myös olevan todella suuri merkitys päihdekokeiluihin liittyen. Nuorta, joka ei käytä päihteitä, kun kaikki muut käyttävät saatetaan pitää ilonpilaajana. Joissain kaveriporukoissa on myös järjestäjien mukaan kilpailua siitä, kuka on tehnyt ja mitä on tehnyt. Lisäksi nuoret ovat tuoneet järjestäjille esille, että joihinkin kaveriporukoihin pääsemiseksi vaaditaan asioita, jotka voi olla esimerkiksi päihteiden käyttöön liittyviä.

"...mä kans veikkaan, että aika paljon vaikuttaa, melkein eniten..."

"Jos oot porukassa missä päihteitä käytetään niin painetta on. Niitä tyrkytetään."

"Vaikeehan se on olla siinä jos muut käyttää, tulee se ryhmäpaine."



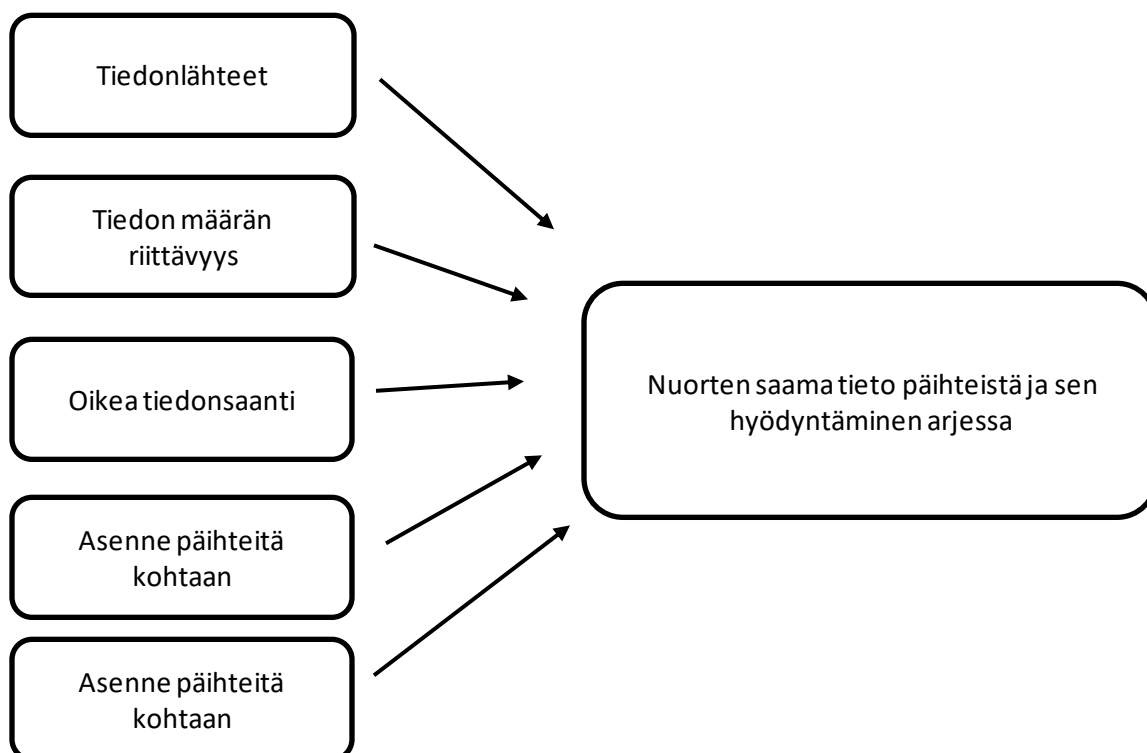
Kuvio 6. Alaluokat ja yläluokka kaveriporukan vaikuttavuudesta päihteiden käyttöön

Nuorten saama tieto päihteistä ja sen hyödyntäminen arjessa (kuvio 7). Haastateltavat kokivat, että nuoret osaavat etsiä tietoa parhaiten netistä ja sieltä löytyvä tietovaikuttaa monen ajatuksiin päihteistä. Nuoret eivät osaa kuitenkaan vielä ajatella, että mikä tieto on totta ja mikä ei. Tämän vuoksi heitä tulee opettaa suodattamaan oikeaa tietoa ja kannustaa oikeille tiedon läh teille. Haastattelussa kävi ilmi myös se, että nuorten tietopohja vaihtelee eri koulujen välillä. Joissain Sotkamon kouluissa käsitellään enemmän asiaa kuin toisissa ja tämä näkyy hajontana tiedon määrässä. Jotkut nuoret tietävät hyvinkin paljon ja osalle asia on aivan vieras. Järjestäjät olivat kokeneet, että nuorten keskuudessa tieto näkyy enemmän puheissa kuin teoissa. Nuorten asenteet päihteitä kohtaan ovat muuttuneet vuosien aikana. Netistä saamansa tiedon avulla nuoret vähättelevät haittoja eikä vaaroja tunnisteta. Tupakointi nuorten keskuudessa on vähentynyt, mutta kannabiksen kokeilu yleistyy helpon tiedon saannin vuoksi.

”...nuoret imee tietoa netistä äärettömät määrät, mutta se onko tieto oikeaa on eri asia.”

”...asenteet muuttunu tosi paljon myönteisempään suuntaan, kun vaaroja ja haittoja vähätellään.”

”...riippuu koulusta miltä on kun sieltä tulee perustieto...”



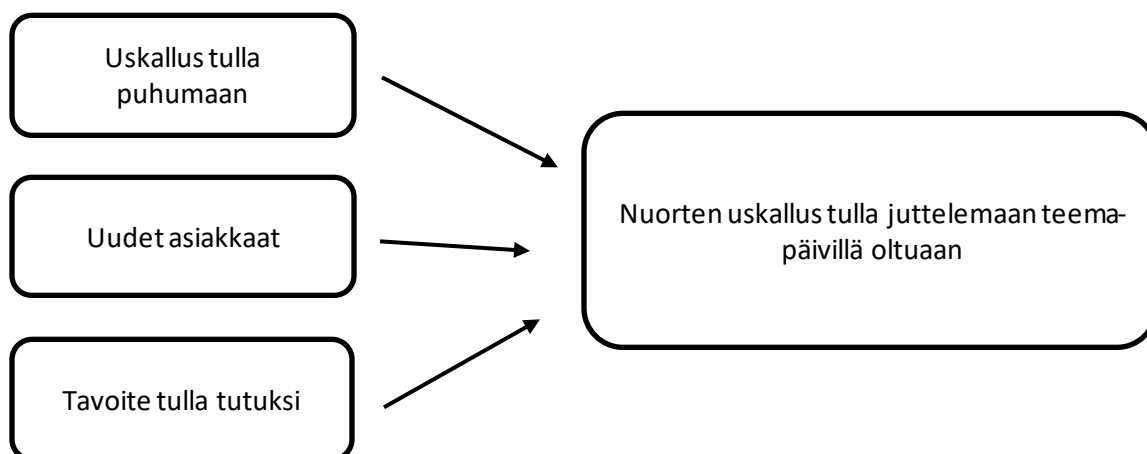
Kuvio 7. Alaluokat ja yläluokka nuorten saamasta tiedosta ja sen hyödyntämisestä arjessa.

Nuorten uskallus tulla juttelemaan oltuaan teemapäivillä (kuvio 8). Tolokku-toiminnan järjestettävillä teemapäivillä yksi tavoitteista on, että nuoret saisivat elämäänsä lisää tuttuja ja turvallisia aikuisia. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että päivillä oltuaan nuorilla on pienempi kynnys tulla juttelemaan myös vapaa-ajalla. Kun järjestäjäryhmä on moniammatillinen ja laaja niin jokainen nuori muistaa ainakin jonkun kasvot jatkossa. Lisäksi haastattelussa kävi ilmi, että joka kerta myös tulee uusia asiakkaita eri ammattiryhmille. Nuorilla on päivien jälkeen helpompi tulla juttelemaan mieltä askarruttavista asioista nähtyään aikuiset kasvotusten.

”...tulevat helpommin juttelemaan päivillä, että myös sen jälkeen.”

”Ainakin sen huomaa, että huomattavasti enemmän on tervehtijöitä niiden päivien jälkeen.”

”...yhdessäolo ja keskustelu pienentää selvästi kynnystä tulla puhumaan arjen asioista ja ongelmista.”



Kuvio 8. Alaluokat ja yläluokka Nuorten uskalluksesta tulla juttelemaan teemapäivillä oltuaan.

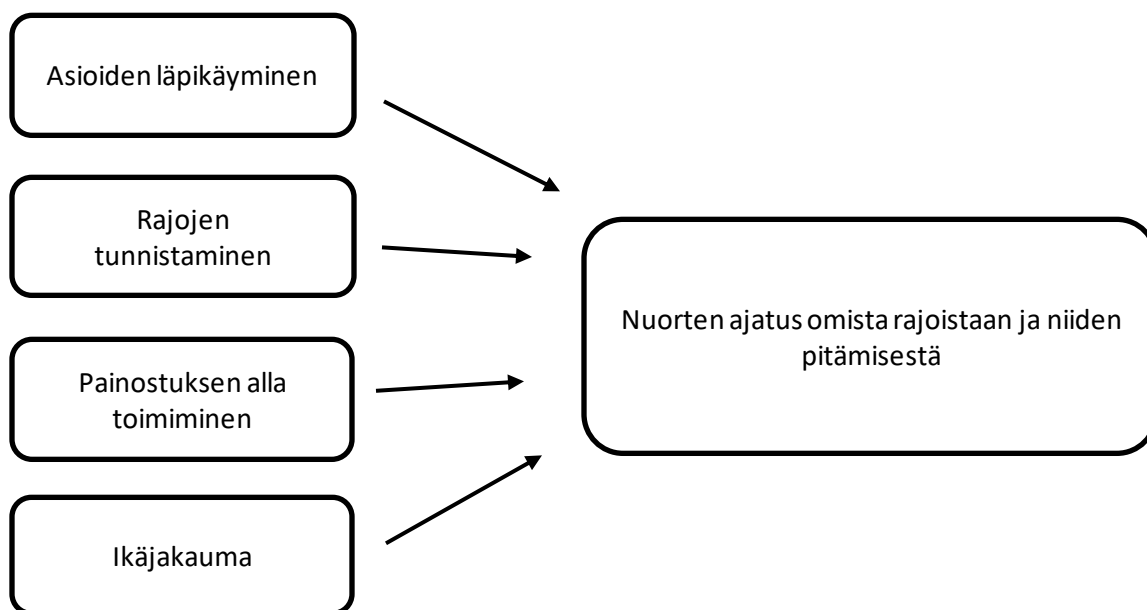
Nuorten ajatus omista rajoistaan ja niiden pitämisestä (kuvio 9). Teemapäivillä nuorten kanssa käsitellään omien rajojen pitämistä erilaisissa tilanteissa. Rajoja testataan sekä niistä puhutaan eri rasteilla. Nuorille pyritään luomaan ajatus siitä, mikä on turvallista ja milloin. Haastateltavat kokivat, että nuoret oppivat rajansa myös kantapään kautta kokeilemalla. Osa oli sitä mieltä, että nuoret tunnistavat rajansa ja pystyvät pitämään ne, mutta joidenkin kokemuksesta päihteiden käyttö voi yllättää nuoren, jolloin rajoja ei olla tunnistettu. Kaveriporukoiden sisällä paine on kova, joten siellä koetaan rajojen pitämistä kaikista hankalimmaksi ja siellä rajat eivät aina pidä. Osa järjestäjistä koki, että ei ollut puhunut koskaan aiheesta nuorten kanssa. Ikä on suuri vaikuttava tekijä siihen, mistä nuorten kanssa puhutaan.

”...tarkoitus, että tässä kohtaa on turvallista koittaa rajojaan, mutta kaikki elämässä ei ole turvallista.”

”...eiköhän ne pidä kantapään kautta kokeilla.”

”Meidän kohderyhmä on alakoululaiset, nii hirmu vähän puhutaan tämmöisistä.”

”...tulee niitä tilanteita, että nuori ei ole tunnistanut omia rajojaan ja päihteiden käyttö on päässyt yllättämään.”



Kuvio 9. Alaluokat ja yläluokka nuorten ajatuksesta omista rajoistaan ja niiden pitämisestä.

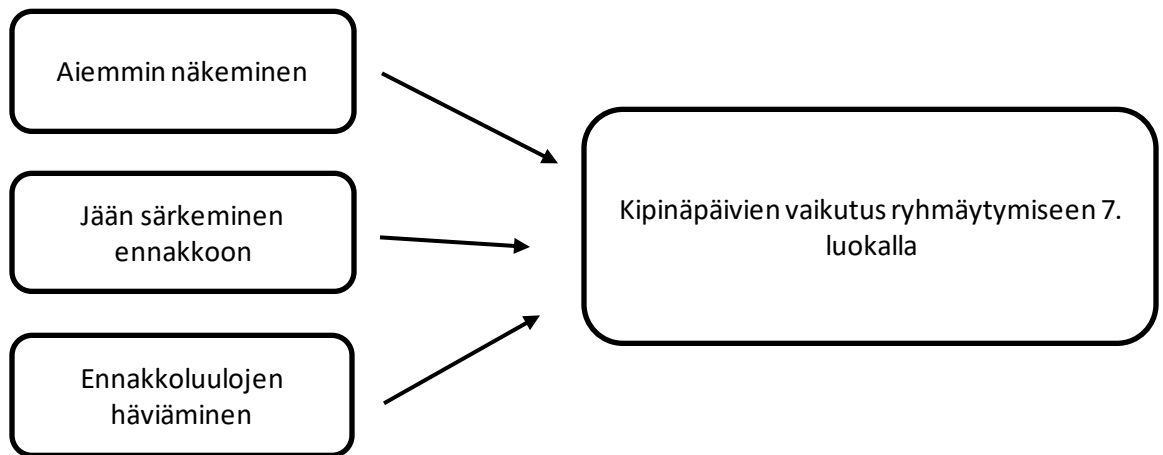
Kipinäpäivien vaikutus ryhmäytymiseen 7. luokalla (kuvio 10). Haastatteluissa nousi vahvasti esille se, että luokkien sekoittaminen kipinäpäivillä koetaan hyväksi järjestäjien mielestä. Luokkien sekoittaminen mahdollistaa sen, että seitsemännelle luokalle mennessä uudessa luokassa on jo mahdollisesti kipinäpäiviltä tuttuja kasvoja. Jo kertaalleenkin aiemmin näkeminen helpottaa ryhmäytymistä. Haastatteluissa nousi esille myös ennakkoluulojen rikkoutuminen toisten koulujen oppilaita kohtaan. Pieniltä kouluilta tulevilla voi olla isojakin ennakkoluuloja isompien koulujen oppilaita kohtaan ja päinvastoin. Näihin ennakkoluuloihin voidaan järjestäjien mukaan ainakin jonkun verran vaikuttaa sekoittamalla luokkia kipinäpäivillä. Osa haastateltavista ei osannut arvioida, miten kipinäpäivät vaikuttavat ryhmäytymiseen.

”kipinäpäivillä todennäköisesti näkee tulevia luokkalaisia, kun ryhmiä sekotellaan.”

”Pienien ja isojen koulujen ennakkoluulot häviää.”

”...ensimmäinen jäänsärkijä...”

”On tapauksia, joissa nuoret ovat tutustuneet kipinäpäivillä.”



Kuvio 10. Alaluokat ja yläluokka kipinäpäivien vaikutuksesta ryhmäytymiseen 7. luokalla.

Nuorisoporukan jakautumisen syyt (kuvio 11). Suurin osa haastateltavista koki, että vaikuttavin tekijä kaveriporukoiden syntymiseen on harrastukset. Nuoret tutustuvat helpommin vapaa-ajalla ja kaveruus jatkuu myös kouluun. Myös pitkäaikaisia kavereita jakaantuu porukoihin. Järjestäjät kokivat, että vaikuttava asia kaveriporukoiden syntymiseen on nuorten persoonallisuus. Saman henkiset ihmiset hakeutuvat omanlaistensa seuraan. Koulussa porukat jakautuvat suurelta osin luokkien mukaan. Vapaa-ajalla nuoret saattavat liikkua aivan eri porukassa, kun koulussa. Roolin ylläpitäminen on nuorille tärkeää. Myös asuinpaikalla koetaan olevan merkitystä siihen, missä porukassa liikkuu.

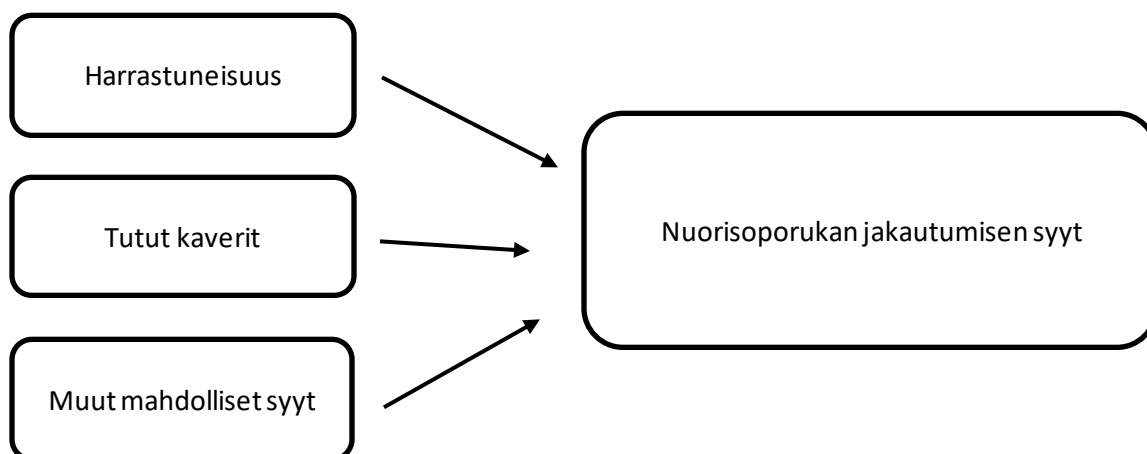
"...jotenkin pitää synkata, jos jonkun kanssa viettää aikaa."

"Harrastukset..."

"...persoonallisuus vaikuttaa..."

"Koulumaailmassa niin paljon enemmän porukkaa ympärillä, että ollaan siellä sitten koviksia."

"...aina ryhmällä on joku yhdistävä tekijä..."



Kuvio 11. Alaluokat ja yläluokka nuorisoporukan jakautumisen syistä.

7.2 Tolokku-toiminnan kehittäminen järjestäjien näkökulmasta

Tolokku-toiminnassa esitettävät asiat ja niiden kehittäminen. Järjestäjät kokivat, että toimintaa kehitetään koko ajan. Teemapäivillä käytävät asiat tulee olla ajankohtaisia, jotta ne puhututtavat myös nuoria. Monen vuoden kokemuksilla järjestävät pystyivät sanomaan, että nuorille tulee olla konkreettisia asioita mihin tarttua ja toiminnallisia juttuja mitä tehdä. Tällä tavoin aiheet jäävät paremmin nuorten mieleen. Osa järjestäjistä toi esille asian, että he haluaisivat tietää miten muut rastien järjestävät kertovat aiheestaan. Jokainen tietää peruskaavan, jonka mukaan rastit on tehty, mutta kukaan ei tiedä miten siellä rastilla jutellaan. Kokivat tärkeäksi sen, että nuorille puhutaan harkitulla sävyllä sekä kannustavasti. Moni haastateltavista otti esille vanhempien tiedon määrän. Teemapäiville pitäisi saada osallistettua myös nuorten vanhempia. Teemapäivillä on tarkoitus saada nuorelle todenmukaista ja ajankohtaista tietoa, jotta tämä onnistuu niin tietoa ei saa tulla liikaa yhdessä päivässä. Kaikki toivoivat, että päivien jälkeen nuorilla heräisi puhumisen aiheita myös kotona.

“...sävy millä puhutaan vaikuttaa eniten...”

“...nuorille pitää olla konkreettisia juttuja mihin tarttua tai ei.”

“...kaikki aikuiset eivät tiedä sävyä, miten rastilla jutellaan niin olisi hyvä tietää mitä miten muutkin puhuvat.”

“...ehkä vanhempienkin olisi helpompi ottaa näitä asioita lapsen kanssa puheeksi kun on yhdessä käyty ja ois sitä tietoa tullu molemmille.”

“...toiminnallisuuteen pitää jatkossakin panostaa...”

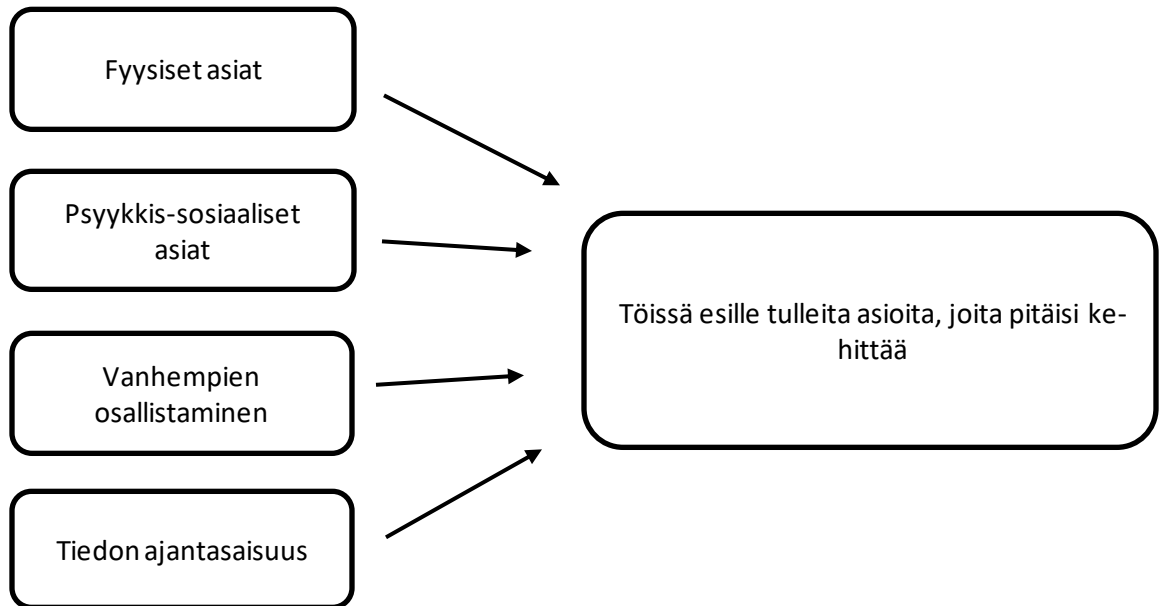
Töissä esille tulleita asioita, joita pitäisi kehittää (kuvio 12). Jotkut järjestäjistä osasi sanoa, että aikaisempina vuosina aiheena on ollut myös seksuaalisuus, mutta se on jätetty pois. Moni järjestäjästä koki tällä hetkellä sen olevan hyvin ajankohtainen ja toivoivat sitä takaisin. Teemapäivillä kävijät ovat 3.-7.luokkalaisia, joten murrosikään liittyvistä fyysisistä muutoksista olisi aiheellista puhua. Osa järjestäjistä nosti esille väkivaltaisuuden, joka ollut ajankohtaisena jonkin aikaa. Väkivaltaisuuteen kuuluvat vahingot ja mahdollinen vihan hallinta olisi aihe, joka tulisi ottaa nuorten kanssa puheeksi. Nykypäivänä Sotkamossa esiintyy paljon yksinäisyyttä nuorten keskuudessa, joten moni järjestäjästä koki tämän olevan tärkeä uusi aihe. Monella järjestäjästä tuli mieleen vanhempien osallistaminen toimintaan. Se koettiin tärkeänä, sillä nuoret viettävät suurimman osan ajastaan kotona ja vanhemmat ovat turvallisia aikuisia kenelle puhua. Vanhemmat myös oppisivat pysymään nuorison ajatusten mukana, jos heidät saisi osallistettua teemapäiviin. Muutenkin internetin käyttöön toivottiin lisää asioita ja läpikäymistä. Pelaaminen ja riippuvuuk-sien rajat nostettiin esille. Olisi tärkeää, että nuoret tunnistaisivat, milloin pelaaminen menee riippuvuuden puolelle. Viimeisenä asiana esille tuli, että aiheet mistä valistetaan, tulee olla ajan-tasaisia ja nuorisoa liikuttavaa.

“...nuoret puhuu myös täällä siitä mitä etelässä tapahtuu ja mikä siellä on villitys.”

“...toisten huomioon ottaminen...”

“Pelaaminen ja sen riippuvuudet.”

”Seksuaalisuus asiat, fyysiset muutokset, ihmisten fyysiset erot... on ollut joskus, mutta tarve olisi ottaa uudelleen.”



Kuvio 12. Alaluokat ja yläluokka töissä esille tulleista asioista, joita pitäisi kehittää.

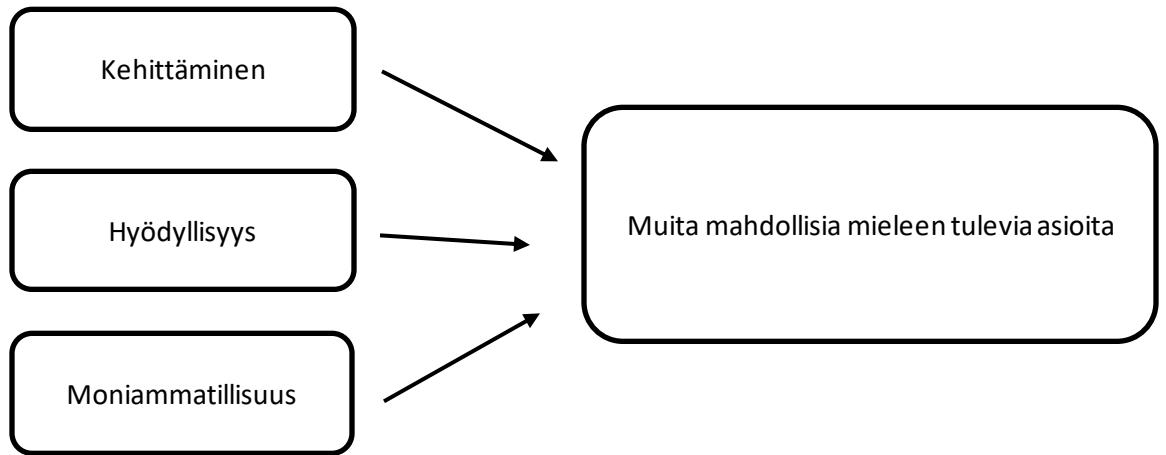
Muita mahdollisia mieleen tulevia asioita (kuvio 13). Haastatteluissa osa järjestäjistä oli sitä mieltä, että kehittämisen merkeissä olisi hyvä kokoontua. Osa haastateltavista myös koki, että ehkä olisi jo isomman muutoksen aika toiminnassa. Tolokku-toiminta koettiin hyödylliseksi ja tärkeäksi toiminnaksi jokaisessa haastattelussa. Ilmi tuli myös se, että hyödyllisyys tulisi saada näkyviin myös esimerkiksi rahoituksesta vastaaville henkilöille, sillä pienellä rahamäärällä järjestäjät näkevät kokonaisia ikäryhmiä, ja saavat heille lisättyä tuttuja aikuisia ja lisäksi saatetaan löytää nuoria, jotka tarvitsevat apua. Moniammatillisuus ja laajat tiimit koettiin rikkaudeksi toiminnassa.

”...ei me tehtäis tätä, jos ei nähtäis tässä mitään hyötyä...”

”...ehkä ois aika taas istua kehittämisen merkeissä alas.”

”Olisi tärkeää, että tämän hyödyllisyys nähtäisi. Kuinka helposti ja halvasti saadaan koko ikäryhmä kasaan.”

”Iso määrä aikuisia tulee lapselle/nuorelle tutuksi.”



Kuvio 13. Alaluokat ja yläluokka muista mahdollisista esiin tulevista asioista.

8 Pohdinta

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata Tolokku-toiminnan järjestäjien kokemuksia toiminnan tavoitteiden saavuttamisesta. Tavoitteena on antaa toimeksiantajalle tietoa hankkeen toivuudesta, jonka avulla he voivat kehittää Tolokku-toimintaa.

8.1 Tulosten tarkastelu

Saamiemme tutkimustulosten mukaan ryhmällä tai kaveriporukalla on suurin vaikutus nuorten päihdekokeiluihin, tai siihen ettei nuori kokeile päihteitä. Kaveriporukat, joissa käyttäjiä on, herkästi tarjoavat päihteitä myös niille nuorille, jotka eivät käytä. Helmiön (2010, 41-42) mukaan lähiyhteisöllä on vaikutusta nuoren päihdekritiiseen ajatteluun. Tutkimustuloksista selvisi, että järjestäjät kokivat, ettei nykypäivänä kiusatulla nuorella ja kiusaaja nuorella ole selkeää eroa päihteiden käytön määrässä. Aromaa Tooken & Riepposen (2014, 60-65) tutkimuksen mukaan kuitenkin kiusaamisella on merkitystä heikentyneeseen itsetuntoon sekä se lisää riskiä päihteiden runsaalle käytölle. Päihteitä käytettiin heidän mukaansa turruttamaan kiusaamisesta johtuvia tuntemuksia sekä lisäämään itseluottamusta.

Helmiön (2010, 41-42) mukaan nuoret haluavat mahdollisuuden tuoda omat näkemyksensä päihteistä ja niiden käytöstä julki. He haluavat jutella asioista päihteisiin liittyen omalla kielellään, ja ympäristöjä tämän toteutumiselle tulisi olla enemmän. Saamiemme tutkimustulosten perusteella Tolokku-toiminta pyrkii luomaan nuorille turvallisen ympäristön, jossa jokainen voi tuoda omia ajatuksiaan julki. Osa nuorista uskaltautuu Tolokku-toiminnan päivien aikana keskustelemaan ja kyselemään asioista, joista ei välttämättä kotona puhuta. Lisäksi teemapäivillä huomioidaan, ettei nuori jää yksin, vaan samassa ryhmässä on tuttuja luokkakavereita, joka mahdollistaa sosiaalisen kanssakäymisen tutun kaverin kanssa. Myös Helmiö (2010, 41-42) on opinnäytteessään todennut, että sosiaalisuus on nuorille merkityksellisempää, kuin aikuisille.

Saatujen tulosten mukaan Tolokku-toiminnan järjestäjät kokivat, että päihdevalistus alkaa joillekin nuorille liian aikaisin, ja toisille se tulee liian myöhään. Kuitenkaan järjestäjät eivät koe ennaltaehkäisevän tiedon saantia huonona asiana, vaikka se tulisikin joillekin liian aikaisin. Haravuori ym. (2017, 118) ovat todenneet, että mahdollisimman varhaisella puuttumisella voidaan vaikuttaa nuorten päihdekäyttäytymiseen. Tutkimustuloksista selvisi, että nuoret imevät internetistä paljon tietoa, eivätkä osaa vielä kunnolla suodattaa sitä. Väärän tiedon takia päihteiden vaaroja

ja haittoja vähätellään, joka on lisännyt muun muassa kannabiskokeiluja. Myös Rantanen ym. (2015, 52, 55-57) ovat tutkimuksessaan todenneet, että nuoret eivät pidä lähipiirinsä kannabiksen käyttöä ongelmana ja käyttö on lisääntynyt nuorten keskuudessa.

Tolokku-toiminnan yhtenä tavoitteena on ohjata nuoria päihteettömään hauskanpitoon vapaa-ajalla. Tämän vuoksi järjestäjät kokivat, että teemapäivien tulee olla toiminnallisia. Myös Pirska-
nen ym. (2013) ovat tutkimuksessaan osoittaneet, että yhteinen vapaa-aika on nuorille tärkeää ja tämän vuoksi aikuisten tulisi tukea heitä päihteettömään vapaa-ajan viettoon. Tutkimuksen mukaan nuoret käyttävät päihteitä hauskapidon ja seuran vuoksi. Senkin takia on tärkeää, että Tolokku-toiminnassa ohjeistetaan nuoria pitämään hauskaa ilman päihteitä. Tutkimuksessaan myös Partanen ym. (2015, 364-366) ovat todenneet, että kuntien tarjoamat päihteettömät toiminnot kuten oleskelutilat vapaa-ajalla ovat tärkeä osa ennaltaehkäisevää päihdetyötä. Tolokku-toiminnan teemapäivien kautta Sotkamon nuorisotyöntekijät tulevat nuorille tutuiksi.

Partasen ym. (2015, 466-468) mukaan ennaltaehkäisevässä päihdetyössä on tyypillisesti moniammatilliset sekä verkostomaiset toimintaympäristöt. Tämä pätee myös Tolokku-toimintaan, jonka järjestäjien mielestä moniammatillisuus ja laajat tiimit heidän toiminnassaan koetaan rikkaudeksi. Moniammatillisuus mahdollistaa sen, että jos teemapäivillä nuoresta herää huoli on aikuisissa lähes aina joku, joka saa luotua nuoreen turvallisen luottamussuhteen.

Tutkimustuloksista nousi esille järjestäjien kokemus nuorten kannustamisen ja tuen antamisen sekä onnistumisen tunteen tärkeydestä. Näillä asioilla koettiin olevan yhteyttä nuorten itsetunnon kehittymiselle. Myös Tuikkala & Pietilä (2016, 26-28) ovat tutkimuksessaan kuvanneet, että nuorten aito kohtaaminen ja arvostaminen, sekä kehujen antaminen saavat nuoren tuntemaan itsensä tyytyväiseksi ja näin kehittävät itsetuntoa.

Eskurin (2012, 28) mukaan yksi syrjäytyneen nuoren tunnusmerkeistä on päihdeongelmat. Tutkimustuloksien mukaan järjestäjät kuitenkin kokivat, että päihteiden käytön syyt ovat yksilöllisiä ja enemmänkin liittyvät kaveriporukkaan. Yksinäisen tai syrjäytyneen nuoren koettiin jopa olevan turvassa päihdekokeiluilta. Vain pieni osa järjestäjistä koki syrjäytyneisyydellä olevan suoraa yhteyttä päihteiden käyttöön.

Partasen ym. (2015, 364-366) mukaan nuorten ennaltaehkäisevää päihdetyötä toteutetaan sosiaalisten taitojen harjoittamisella. Harjoittelun tarkoituksena on kehittää nuoren itseluottamusta, päätöksentekokykyä, yksilöllisyyden ja toisten mielipiteiden kunnioittamista sekä toimimista tilanteissa, joissa nuorelle tarjotaan päihteitä. Saamienne tutkimustulosten perusteella To-

lokku-toiminnan teemapäivillä nuorten kanssa käsitellään omien rajojen pitämistä erilaisissa tilanteissa. Rajoja testataan ja niistä puhutaan eri raasteilla, näin ollen nuorille pyritään luomaan ajatus siitä, mikä on turvallista ja milloin. Vaikka rajoista puhutaan nuorten kanssa, niin toivat tutkimustuloksemme ilmi, että nuoret oppivat omat rajansa useimmiten kantapään kautta kokeilemalla. Kaveriporukoissa paine on kovaa, joten omien rajojen pitäminen porukassa on vaikeaa, Tolkku-toiminnan teemapäivillä opetellaan myös tästä syystä sosiaalisia taitoja ja toisten kanssa kommunikoimista.

Tuloksistamme selviää, että kuudes luokkalaisten sekoittaminen ”kipinäpäivillä” on koettu hyväksi keinoksi tukea ryhmäytymistä seitsemännelle luokalle mentäessä. Sekoittaminen mahdollistaa sen, että yläasteella mentäessä uudessa luokassa on jo mahdollisesti ”kipinäpäiviltä” tuttuja kasvoja. Järjestäjät kokivat, että jo kertaalleenkin aiemmin näkeminen helpottaa ryhmäytymistä. ”Kipinäpäivät” itsessään poistavat järjestäjien kokemuksen mukaan ennakkoluuloja isojen ja pienien koulujen välillä. Osalla järjestäjistä ei kuitenkaan ollut selkeää näkemystä siitä, miten ”kipinäpäivät” vaikuttavat ryhmäytymiseen seitsemännellä luokalla. Kouluissa luokat määrittävät paljon sitä, miten nuoret jakautuvat porukoihin. Järjestäjien kokemuksen mukaan kuitenkin vaikuttavin tekijä nuorisoporukoiden jakautumiseen on harrastukset. Nuoret tutustuvat helpommin vapaa-ajalla yhteisen harrastuksen kautta, ja usein kaveruus jatkuu myös koulussa. Nuorten persoonallisuus koettiin myös vaikuttavaksi tekijäksi nuorisoporukoiden jakautumisen. Jokaisella porukalla koettiin olevan joku yhdistävä tekijä, vaikei se aina näy selkeästi päällepäin.

Tolokku-toiminnan kehittämisestä järjestäjät olivat sitä mieltä, että käsiteltävien asioiden ajankohtaisuus on erittäin tärkeää, jotta se puhututtaa myös nuoria. Toiminnallisuus sekä konkreettisuus asioiden esittämisessä koettiin hyvänä, ja se haluttiin säilyttää myös jatkossa. Tällä tavoin aiheet jäävät paremmin nuorten mieleen. Tärkeäksi koettiin myös se, että nuorille puhutaan harmitulla sävyllä sekä kannustavasti. Teemapäiville pitäisi myös jollain tapaa saada osallistettua nuorten vanhemmat, tämän toivottaisiin herättävän keskustelua myös kotona nuoren ja vanhemman välillä. Aikaisempina vuosina aiheena on ollut myös seksuaalisuus, ja moni koki sen olevan yhä edelleen ajankohtainen aihe ja toivoivat sen palauttamista takaisin. Väkivaltaisuus nousi myös esille tutkimustuloksissamme, koska sekin on ollut ajankohtainen aihe jo jonkun aikaa. Täysin uutena aiheena esille haluttiin nostaa yksinäisyys, joka koettiin olevan lisääntymässä Sotkamossa. Pelaaminen ja riippuvuuden rajat haluttiin nostaa myös esille, ja järjestäjien mielestä nuorten olisi hyvä osata tunnistaa riippuvuuden rajat. Viimeisenä asiana osa järjestäjistä koki, että voisi olla hyvä aika kokoontua kehittämisen merkeissä, jolloin toiminnalla olisi mahdollisuus jopa isompaan muutokseen.

8.2 Johtopäätökset

Keräämämme opinnäytetyön aineiston perusteella olemme saaneet tutkimuskysymyksiimme vastauksia. Tutkimusaineiston perusteella voidaan esittää johtopäätöksiä seuraavaa.

1. Järjestäjien kokemusten mukaan Tolokku-toiminnalla on ennaltaehkäisevää vaikutusta nuoriin monella eri tavalla. Teemapäivien jälkeen nuoret uskaltavat paremmin tulla juttelemaan ja ilmaisemaan huolensa kaverin päihteiden käytöstä. Toiminta vaikuttaa positiivisesti nuorten itsetunnon kehittymiseen, onnistumisen tunne päivien aikana lisää itsetuntoa. Nettikäyttäytymisestä puhuminen koetaan tärkeäksi, mutta valistuksen vaikutustavuutta on järjestäjien kokemuksen mukaan vaikea arvioida. Päihdekäyttäytymisen eroja kiusaajan ja kiusatun välillä on nykyään hankala arvioida. Kaveriporukalla on suurin vaikutus nuoren valinnoissa päihteiden käytön suhteen. Nykynuoret tietävät päihteistä paljon, mutta tiedon aitoutta on vaikea määritellä. Toiminnalla pyritään opettamaan oikean tiedon suodattamista sekä ohjaamaan nuoria oikean tiedon lähteille. Nuorille pyritään luomaan ajatus siitä, mikä on turvallista ja milloin. Ryhmäytymistä seitsemännellä luokalla helpottaa se, että nuoret ovat jo kertaalleen aiemmin nähneet.
2. Tolokku-toimintaa voitaisiin kehittää järjestäjien mielestä seuraavilla tavoilla. Toiminnan kehittämisessä tulisi ottaa huomioon ajankohtaisuus, toiminnallisuus ja konkreettisuus esitettävissä asioissa. Vanhempien osallistamista toimintaan toivotaan. Uusiksi aiheiksi esitetään seksuaalisuutta, väkivaltaisuutta, yksinäisyyttä sekä pelaamista ja riippuvuuksia. Mahdollisen isomman muutoksen suunnittelemista toiminnassa ehdotetaan.

8.3 Hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet

Toimeksiantajamme Sotkamon kunnan nuorisotoimi sekä Sotkamon seurakunnan nuorisotyö voivat hyödyntää opinnäytetyömme tuloksia kehittäessään Tolokku-toimintaa. Opinnäytetyöstämme saadut tulokset ovat järjestäjien kokemuksia siitä, miten toiminnan vaikutus näkyy nuorissa, ja heidän näkemyksiään siitä miten toimintaa voitaisiin kehittää.

Jatkotutkimusaiheita tuleville opinnäytetöille voisi olla erilaiset näkökulmat aiheeseen, kuten Tolokku-toiminnan vaikuttavuuden arviointi toimintaan osallistuneiden nuorten näkökulmasta. Myös opettajien tai vanhempien näkemys toimivuudesta voisi olla hyvä jatkotutkimusaihe.

8.4 Luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden eli reliabiliteetin arvioinnissa ei ole käytössä yhtä yksiselitteistä tapaa arvioida tutkimuksen luotettavuutta. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa on syytä ottaa huomioon tutkijan puolueeton suhtautuminen saamiinsa havaintoihin. Tutkijan oma mielipide, uskonto, ikä, sukupuoli, poliittinen asema tai kansalaisuus ei saa vaikuttaa siihen, miten hän kuulee tai havainnoi saamaansa aineistoa, eikä tutkija näin ollen voi suodattaa saamaansa tietoa omien näkemystensä takia. Yhtenä suurena tekijänä luotettavuuden arvioinnissa on tutkimuksen kokonaisuus sekä johdonmukaisuus. Luotettavuutta lisää, mikäli tutkimuksen raportista löytyy mahdollisimman kuvaus tutkimuksen kohteesta ja tarkoituksesta, tutkijan omasta sitoutumisesta tutkijana, aineiston keruusta, tutkimuksen tiedonantajista, tutkimuksen kestosta, luotettavuudesta sekä raportoinnista. Näiden osa-alueiden tulee löytyä raportista, mutta ne eivät saa olla toisistaan irrallisina asioina, vaan niiden tulisi olla suhteessa toisiinsa. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 136, 140-141.) Opinnäytetyössämme pyrimme tuomaan luotettavuutta ilmi kuvaamalla mahdollisimman tarkasti edellä mainittuja tietoja.

Luotettavuutta arvioidaan uskottavuuden, siirrettävyyden, refleksiivisyys ja vahvistettavuuden avulla. Uskottavuus eli credibility tarkoittaa sitä, että tutkimuksen tulokset kuvataan selkeästi siten, että niiden lukija ymmärtää tutkimuksen rajoitukset ja vahvuudet, lisäksi lukijan tulee ymmärtää, miten analyysi on tehty. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 198.) Uskottavuus näkyy opinnäytetyössämme siten, että analysoimamme tulokset on esitetty mahdollisimman tarkasti ja selkeästi. Analyysivaiheessa varmistimme, että pelkistetyt vastaukset sekä meidän tulkittamme vastaavat alkuperäisiä vastauksia. Analyysiprosessi on myös kuvattu mahdollisimman selkeästi sekä tekstissä, että liitteenä työn lopussa.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, onko tulokset siirrettävissä johonkin muuhun ympäristöön. Siirrettävyyden arviointi edellyttää huolellista tutkimus ympäristön kuvausta, osallistujien valinnan selvittämistä sekä aineiston keruun ja analysoinnin tarkkaa kuvausta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 198.) Opinnäytetyössämme siirrettävyys varmistettiin siten, että haastateltavat ovat perustellusti valittuja sekä aineistonkeruumenetelmä on mietitty tilanteeseen sopivaksi. Nämä asiat ovat tarkoin kuvattu suunnitelmaan sekä lopulliseen raporttiin. Tutkimustuloksemme ovat siirrettävissä, mikäli jokin toinen paikkakunta toteuttaisi samankaltaista toimintaa. Käsitteäksemme Sotkamo on kuitenkin ainut paikkakunta, jossa ennaltaehkäisevää toimintaa tällaisessa muodossa toteutetaan.

Luotettavuutta lisää se, että aineistonkeruumenetelmänä käytimme teemahaastattelua. Haastattelussa käytimme apuna runkoa, jonka avulla pysyimme samoissa aiheissa ja teemoissa kaikkien haastateltavien kanssa. Haastattelujen aihepiirit olivat sellaisia, että niiden avulla pystyimme vastaamaan asetettuihin tutkimuskysymyksiin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 123-124, 198.) Refleksiivisyyteen vaikuttaa tutkimuksen tekijän tietoisuus omista lähtökohdista tutkimuksen tekijänä. Tekijän tulee arvioida kuinka hän itse vaikuttaa aineistoonsa ja tutkimusprosessiinsa. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.)

Vahvistettavuudella laadullisessa tutkimuksessa tarkoitetaan sitä, että tutkimusprosessi on raportissa kuvattu niin selkeästi, että kuka tahansa sen lukeva pystyy seuraamaan sen kulkua. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen suunnitelma on usein avoin, ja se tarkentuu tutkimuksen edetessä. Lopullista tutkimusraporttia kirjatessa tutkijan on helppo tarkentaa oman tutkimuksensa prosessin eteneminen tutkimuspäiväkirjan avulla. On myös tärkeää esitellä aineisto sen verran tarkasti, että raportin lukija voi siitä päätellä miksi tutkija on päätenyt saamiinsa lopputuloksiin. (Kylmä & Juvakka, 2007, 129.) Opinnäytetyössämme tämä toteutui siten, että kuvasimme lopulliseen raporttiin tutkimusprosessin ja sen vaiheet. Aineistoa kuvasimme siten, että siitä on selkeästi nähtävissä, mihin miten aineistoa käsitelty ja miten pääsimme lopullisiin tutkimustuloksiin.

8.5 Eettisyys

Kaiken tutkimistoiminnan keskiössä on tutkimuksen etiikka, joka on kehittynyt ennen kaikkea lääketieteellisiä tutkimuksia tehtäessä. Tämä johtuu siitä, että lääketieteellisiin tutkimuksiin osallistujat ovat pääasiassa ihmisiä. Normatiivinen etiikka eli tutkimusetiikka pyrkii vastaamaan säännöistä, joita tulee noudattaa tutkimusta tehdessä. Normatiivinen etiikka voidaan jakaa tieteen sisäiseen sekä ulkoiseen etiikkaan. Sisäisellä etiikalla käsitetään tutkimuksen luotettavuus ja totuudellisuus esimerkiksi se, ettei tutkimuksen aineistoa väärennetä tai keksitä itse. Ulkopuolisella tutkimusetiikalla taas tarkoitetaan asioita, jotka voivat vaikuttaa tutkimusaiheen valintaan ja miten asiaa tutkitaan, kuten rahoittajat. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 211-212.)

Tutkimusetiikan periaatteina ovat haitan välttäminen, ihmisoikeuksien kunnioittaminen, oikeudenmukaisuus, rehellisyys, luottamus ja kunnioitus. Opinnäytetyössämme nämä näkyvät siten, että huolehdimme haastateltavien osalta anonymiteetin, jotta heitä ei voida tunnistaa lopullisen

opinnäytetyön tulosten perusteella. Huolehdimme myös, ettei haastateltaville aiheutunut kohderyhmäksi ryhtymisestä mitään ongelmia tai haittaa. Ihmisoikeuksia kunnioitimme siten, että emme pakottaneet ketään ryhtymään haastateltavaksi vaan jokainen osallistui haastatteluun vapaaehtoisesti. Lisäksi saatekirjeessä toimme esille kaikki nämä asiat. Saatekirjeen lisäsimme liitteeksi opinnäytetyön loppuun (Liite 5). Oikeudenmukaisuutta toteutimme kohtelemalla kaikkia haastateltavia yhdenvertaisena, emmekä osoittaneet puolueellista kohtelua. Lisäksi haastattelu-
jen analysointivaiheessa annoimme yhtä paljon painoarvoa jokaisen haastattelun ilmaisuille. (Kylmä & Juvakka 2007, 147.)

Hoitotieteellistä tutkimusta tehdessä on hyvä noudattaa yhdeksän kohdan ohjelistaa eettisistä periaatteista. Ensimmäisenä periaatteena on, että tutkija kunnioittaa tutkittavien osallistumista tutkimukseen, sekä huomioi mahdolliset seuraamukset siihen osallistumisesta. Tutkija ottaa huomioon mahdolliset haitat, ja pyrkii minimoimaan ne. Tutkijan tulee ymmärtää, että tutkit-tavat henkilöt ovat erilaisia persoonia ja hän osaa kunnioittaa heidän erilaisuuttaan sekä pitää kaikki saman arvoisessa asemassa tutkimuksen suhteen. Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden yksityisyyttä sekä anonymiteettiä tulee suojella. Tutkija huolehtii tutkimuksen eettisyydestä jokaisessa tutkimuksen vaiheessa, ja jos hän huomaa siinä virheitä niin hän raportoi niistä asianmukaisesti tutkimustoiminnan valvojalle. Ammatillisuuden säilyttäminen tutkittavaa aihetta kohtaan tulee muistaa koko tutkimuksen ajan. Viimeisenä kohtana listauksessa mainitaan eläintutkimukset, ja se että niissä tulee huomioida, ettei eläimille aiheudu haittoja tai kärsimystä tutkimuksen takia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 217-218.)

Opinnäytetyössämme huolehdimme, ettei tutkimusaineistomme, eli haastattelu-
tulokset päätyneet kenellekään tutkimusprosessin ulkopuoliselle. Tällä tavalla paransimme luottamusta opinnäytetyössämme. Aineistomme säilytettiin tietokoneella salasanasuojauksen takana. Lopullisessa opinnäytetyöraportissa referoidessamme haastatteluja, pidimme huolen, ettei lausahduksen alkuperäinen sanoja käy ilmi. Toinen eettinen kysymys opinnäytetyössämme oli sepittämisen välttäminen. Emme tuoneet aineistoon haastattelu-
jen lisäksi omia näkemyksiämme Tolokku-hankkeen toimivuudesta tai sotkamolaisten nuorten toiminnasta. Pidimme aineiston täysin haastatteluihin pohjautuvana, emmekä kaunistelleet tai muuttaneet saamiamme vastauksia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 221, 225.)

8.6 Ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyömme avulla kehitimme asiakaslähtöistä osaamistamme oppimalla hyödyntämään saamiamme tietoja ammattihenkilöiltä, jotka ovat osana nuorten elämää. Lisäksi kehitimme omia taitojamme olla vuorovaikutuksessa eri ikäryhmien sekä eri ammattiryhmien edustajien kanssa. Terveyden ja toimintakyvyn edistämisen kehitystä tuki erilaisten toimintamallien hyödyntämisen oppiminen nuorten ennaltaehkäisevässä työssä. Lisäksi opimme ymmärtämään sellaisten keinojen vaikuttavuutta. Kehitimme osaamistamme tunnistamalla ennaltaehkäisyn merkitystä terveysriskien näkökannalta. (Eriksson, Korhonen, Merasto & Moisio 2015, 14-15)

Opinnäytetyömme avulla opimme sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaympäristöstä ymmärtämään, mitkä kaikki tahot ovat mukana ennaltaehkäisemässä nuorten päihteiden käytön ja syrjäytymisen riskiä. Lisäksi voimme hyödyntää oppimaamme tietoa tulevaisuudessa, jos työskentelemme nuorten parissa sekä ymmärrämme miltä taholta saa mitäkin palveluita. Opimme etsimään ja hyödyntämään näyttöön perustuvaa teorian tietoa sekä arvioimaan lähteiden luotettavuutta. Kehitimme myös omia taitojamme reflektoida opittuja asioita teorian tietoon. Opinnäytetyömme avulla opimme kirjoittamaan tutkimuksessa vaadittavaa asiakieltä, kiinnittämään huomiota kielioppisääntöihin sekä lähdemerkintöihin. (Eriksson, Korhonen, Merasto & Moisio 2015, 14-15.)

Opimme ottamaan vastuuta annetuista aikatauluista sekä suunnittelemaan toimintamme sen pohjalle. Opimme ottamaan huomioon sairaanhoitajilta vaadittuja periaatteita kuten vaitiolovelvollisuutta kerätessämme sekä käsitellessämme tutkittavaa tietoa. Kehitimme valmiuksiamme toimia moniammatillisessa työyhteisössä. Opimme erilaisten tietojensaanti menetelmien käyttöä sekä kehityimme suullisessa viestinnässä yhteisten palaverien sekä haastattelujen kautta. (Eriksson, Korhonen, Merasto & Moisio 2015, 14-15.)

Lähteet

Aalto, M. (2000). Ryppäästä ryhmäksi. Tampere: Tammer-paino Oy.

Ahonen, M., Hyttinen, A. & Ronkainen, P. (2008). ”Jokaisen oma asia”: Päätteet yläasteikäisten tyttöjen elämässä. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201101181484>

Aromaa Tooke, N. & Riepponen, M. (2014). Lapsuudessa koetun kiusaamisen vaikutukset mielen terveyteen aikuisen mielenterveyskuntoutujan näkökulmasta. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201405086687>

Bowen, D., Neill, J., Williams, I., Mak, A., Allen, N. & Olsson, C. (2016). A Profile of Outdoor Adventure Interventions for Young People in Australia. doi: 10.18666/JOREL-2016-V8-I1-7281

Eskuri, T. (2012). Nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisy – kouluterveydenhuollon merkitys. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201205239513>

Halonen, A. & Raunila, C. (2010). Rytinällä ryhmäksi: Ryhmäyttävän toiminnan vaikutuksia lasten ja nuorten hyvinvointiin. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201003052763>

Hamarus, P. (2006). Koulukiusaaminen ilmiönä, yläkoulun oppilaiden kokemuksia kiusaamisesta. <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-2696-6>

Haravuori, H. Muinonen, E. Kanste, O. & Marttunen, M. (2017). Mielenterveys- ja päihdehoitotyön menetelmät opiskelu terveydenhuollossa. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Heikkinen, M. (2019). Kirkon nuorisotyön ohjaaja. Sähköposti 12.7.2019.

Helmiö, S. (2010). Yhteisöllisyys nuorten ehkäisevässä päihdetyössä. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2010052610583>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2008). Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Hyvönen, M. & Sirviö, S. (2005). ”Onko olut alkoholia?” Sotkamon kuudesluokkalaisten kokemuksia päihteistä ja Kipinäpäivistä.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (2013). Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kiusaamisen seuraukset. (2017). Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu: 27.8.2019. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaiseminen/kiusaamisen-seuraukset/>

Kivimaa, N. (2013). Rippikouluikäisten tupakointi ja nuuskan käyttö. <http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013112518212>

- Koulutyö. (n.d.). Sotkamon seurakunta. Viitattu: 31.7.2019. <https://www.sotkamonseurakunta.fi/tule-mukaan/kouluikaiset/koulutyo>
- Kylmä, J. & Juvakka, T. (2007). Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edit Prima Oy.
- Lahti, J. & Müller, H. (2009). ”En kokeilen huumeita ikinä”: Päihdevalistus erityisopetuksissa oleville 7. luokkalaisille. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200911276294>
- Lämsä, A-M. & Hautala, T. (2008). Organisaatiokäyttäytymisen perusteet. Helsinki: Edita Prima Oy.
- L 1102/2017. Alkoholilaki. Viitattu 1.11.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20171102#Pidp446459104>
- Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (2013). Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Nikkola, T. & Löppönen, P. (2014). Oivalluksia ryhmästä -pintaa syvemmälle koulunryhmäilmiöihin. Viitattu: 17.4.2019. <http://omaoppilaskunta.fi/wp-content/uploads/2014/10/Oivalluksia-ryhmästä-pintaa-syvemmälle-koulun-ryhmäilmiöihin.pdf>
- Nuorisotoimi. (n.d.). Sotkamon kunta. Viitattu: 8.4.2019. <https://www.sotkamo.fi/vapaa-aika/nuorisotoimi/>
- Nuorisotyö. (n.d.). Sotkamon seurakunta. Viitattu 9.4.2020 <https://www.sotkamonseurakunta.fi/nuorille/nuorisotyö>
- Nuorten tupakointi. (2017). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu: 9.9.2019. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakointi-suomessa/nuorten-tupakointi>
- Nuuska. (2017). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 9.9.2019. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>
- Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Kurki, M. & Salo-Chydenius, S. (2015). Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Pirkanen, M., Laukkanen, E., Varjoranta, P., Lahtela, M. & Pietilä, A-M. (2013). Nuorten päihteiden käyttö ja voimavarat – kouluterveydenhoitajan toteuttaman varhaisen tuen intervention arviointi. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ELE-1601095>
- Pyykkönen, M-M. (2020). Sotkamon kunnan nuorisotoimen johtaja. Sähköposti 17.4.2020.

- Pyykkönen, M-M. (2019). Tolokkua toimintaa sotkamolaisittain. Viitattu: 8.4.2019. <https://thl.fi/sv/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ajankohtaista/ehkaisevan-paihdeuon-uutiskirje/3/2019/tolokkua-toimintaan-sotkamolaisittain>
- Raitasalo, K., Huhtanen, P. & Miekkala, M. (2015). Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995-2015 - ESPAD -tutkimuksen tulokset. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-572-1>
- Rajala, M. (2014). Toimivuutta ryhmiin: Keinoja ryhmän toimivuuden tukemiseen. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201405229463>
- Rantanen, J., Popova, K. & Mayaula-Mwanga, F. (2015). Päihdevalistus nuorisokodissa asuville nuorille. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201503253560>
- Ryhmähenki. (n.d.). Terve koululainen. Viitattu: 17.4.2019. <https://www.tervekoululainen.fi/yla-koulu/ilmapiiri-ja-pelisaannot/ryhmahenki/>
- Salomäki, S-M. & Tuisku, J. (2013). Nuuska nuorten maailmassa. Viitattu: 9.9.2019. <https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/frantic/syopa-jarjestot/Nuuska-nuorten-maailmassa.pdf>
- Saikkonen, K. (2012). Päihdevalistukselle vaikuttavuutta -nuorten ajatuksia päihdevalistuksesta. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012102014537>
- Seikkailukasvatus. (n.d.). Suomen nuorisokeskukset. Viitattu 24.4.2019. <http://www.snk.fi/seikkailukasvatus.html>
- Sievers, S. (2017). Nuoret ja sosiaalinen media, Ystävyyssuhteiden ja vihapuheen kohteeksi joutumisen merkitys itsetunnolle. Viitattu: 14.5.2019. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/101439/GRADU-1497010121.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Tolokku-toiminta. (n.d.). Sotkamon kunta. Viitattu: 8.4.2019. <https://www.sotkamo.fi/vapaa-aika/nuorisotoimi/tolokku-toiminta/>
- Tuikkala, L. & Pietilä, M. (2016). Ohjaajien kokemuksia positiivisen mielenterveyden tukemisesta lastensuojeluyksikössä. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201604285354>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosa-keyhtiö Tammi.
- Wallin, A. & Härkönen, N. (2009). Internetin vaikutukset 12-16 vuotiaiden terveyteen: Hoitonetti. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200912047051>

LIITE 1: AINEISTONHALLINTASUUNNITELMA

1. Aineistojen yleinen kuvaus

Tutkimusaineistomme koostuu Tolokku-toiminnan järjestäjille tehtävien haastattelujen raporteista.

2. Aineiston dokumentaatio ja laatu

Haastattelut dokumentoidaan nauhoittamalla ja tallentamalla nauhoitteet Office 365 palveluun, jolloin salasanasuojauksen vuoksi niihin ei pääse ylimääräiset henkilöt käsiksi. Haastattelujen tunnistetietoina käytetään ammattiryhmiä, jotta analysointi vaiheessa tiedämme mikä raportti on mistäkin haastattelusta. Ammattiryhmätiedot eivät kuitenkaan tule esille lopullisessa opinnäytetyöraportissa.

3. Säilytys ja varmuuskopiointi

Aineisto tallennetaan Office 365 palveluun, jolloin aineistoon käsiksi pääsy vaatii linkin saamisen alkuperäiseltä tallentajalta, sekä lisäksi tunnukset ja kirjautumisen Office 365 palveluun. Aineistoa pääsee kuuntelemaan ja käsittelemään vain opinnäytetyön tekijät.

4. Säilyttämiseen liittyvät eettiset ja laillisuuskysymykset

Aineistomme ei tule sisältämään yksityisiä tietoja henkilöistä, jotka haastattelut ovat antaneet. Aineistoa ei voi itsessään liittää kehenkään henkilöön.

5. Aineiston avaaminen ja pitkäaikaissäilytys

Aineisto on sellaista, että sen hyötyosuudet tulee näkymään valmiissa opinnäytetyöraportissa. Samaa aineistoa ei mielestämme voi jatkossa hyödyntää, josta syystä aineisto tuhoetaan opinnäytetyön tullessa valmiiksi. Pitkäaikaissäilytyksen tarvetta ei ole.

LIITE 2: TEEMAHAASTATTELUN RUNKO

Tutkimuskysymys 1: Millaisia kokemuksia järjestäjillä on Tolokku-toiminnan ennaltaehkäisevästä vaikutuksesta nuoriin?

1. "Kaveripäivät"

Itsetunto ja minäkuva

- Uskaltavatko nuoret mielestäsi ilmiäntää kaverin päihteiden käytön?
- Millainen vaikutus mielestäsi syrjäytyneisyydellä on nuoren päihdekokeilu-
hin?
- Millaisia vaikutuksia Tolokku-toiminnalla on mielestäsi nuorten itsetunnolle
ja sen kehittymiselle?

Nettikäyttäytyminen

- Miten nuorten nettikäyttäytyminen mielestäsi muuttuu teemapäivien jäl-
keen?
- Onko Tolokku-toiminnalla mielestäsi ennaltaehkäisevää vaikutusta netti-
kiusaamiseen?

Kaverien merkitys

- Miten päihdekäyttäytymisen erot mielestäsi näkyvät kiusatun ja kiusaaja
nuoren välillä?
- Miten kaveriporukka mielestäsi vaikuttaa nuoren valintoihin päihteiden käy-
tön suhteen?

2. "Kipinäpäivät"

Päihdetietoisuus

- Miten riittävää nuorten tieto päihteistä on?
- Miten nuorten saama tieto päihteistä näkyy arkielämässä?

- Tupakka, nuuska, alkoholi ja huumeet

Itsensä tunnistaminen

- Uskaltavatko nuoret tulla paremmin juttelemaan vapaa-ajalla oltuaan Tolokku-toiminnan päivillä?
- Miten nuoret mielestäsi tunnistavat omat rajansa päihteiden käyttöön liittyen ja pitävätkö ne painostuksen alla?

3. "Seiskapäivät"

Ryhmäytyminen ja ryhmähenki

- Miten 6. luokalla järjestettävät "kipinäpäivät" mielestäsi vaikuttavat ryhmäytymiseen 7. luokalla?
- Millä perusteella nuoret mielestäsi jakaantuvat porukoihin koulussa/vapaa-ajalla?

Tutkimuskysymys 2: Miten Tolokku-toimintaa voitaisiin kehittää järjestäjien mielestä?

4. Muita mahdollisia esiin tulevia asioita

- Mihin Tolokku-toiminnassa esitettäviin asioihin pitäisi mielestäsi panostaa enemmän tai pitäisikö jotain esittää eri tavalla?
- Mitä uusia asioita olet huomannut työssäsi, jotka tulisi ottaa huomioon Tolokku-toiminnan kehittämisessä?
- Tuleeko mieleesi jotain muuta mitä haluat sanoa toimintaan tai kehittämiseen liittyen?

LIITE 3: ESIMERKKI PELKISTETTYJEN ILMAUKSIEN LUOKITTELUSTA

Pelkistetyt ilmaukset	alaluokat	yläluokat
<p>Osalla huoli kaverin päihteiden käytöstä</p> <p>Huolen ilmaisu</p> <p>Huoli toisten päihteiden käytöstä</p> <p>Jatkuva käyttö nostaa huolen</p>	<p>Huoli kaverin päihteiden käytöstä</p>	<p>Nuorten uskallus ilmiäntää kaverin päihteiden käyttö</p>
<p>Monenlaisia asioita puhutaan</p> <p>Osa puhuu avoimesti</p> <p>Huumorilla kertominen</p> <p>Nuoremmat kertoo helpommin</p>	<p>Puhuminen päihteiden käytöstä</p>	
<p>Turvalliset aikuiset</p> <p>Suuren huolen ilmaisu turvalliselle aikuiselle</p>	<p>Luottamus aikuiseseen</p>	
<p>Kaveriporukka ei käräytä toinen toistaan</p> <p>Ei kohdisteta henkilöitä</p> <p>Kaveriporukan ulkopuoliset käräyttävät</p> <p>Hätätilanteessa kerrotaan</p>	<p>Lojaalius kavereita kohtaan</p>	

LIITE 4: ALALUOKAT, YLÄLUOKAT JA PÄÄLUOKAT AINEISTON ANALYYSISSÄ

Alaluokat	Yläluokat	Pääluokat
<p>Huoli kavereiden päihteiden käytöstä</p> <p>Puhuminen päihteiden käytöstä</p> <p>Luottamus aikuiseen</p> <p>Lojaalius kavereita kohtaan</p>	<p>Nuorten uskallus ilmiantaa kaverin päihteiden käyttö</p>	<p>Järjestäjien kokemukset toiminnan vaikuttavuudesta</p>
<p>Kaveriporukkaan kuuluminen</p> <p>Yksilöllisyys</p> <p>Lisääntynyt käyttö</p>	<p>Syrjäytymisen vaikutus päihdekokeiluihin</p>	
<p>Itsetunnosta puhuminen</p> <p>Ryhmän vaikutus itsetunnolle</p> <p>Saadun tiedon jatkuvuus</p>	<p>Tolokku-toiminnan vaikutus nuorten itsetunnolle ja sen kehittymiselle</p>	
<p>Netissä olemisen riskit</p> <p>Asioista puhumisen tärkeys</p> <p>Ei huomattavaa muutosta</p> <p>Kohderyhmän vaihtelevuus</p>	<p>Vaikutus nettikäyttäytymiseen ja -kiusaamiseen teemapäivien jälkeen</p>	
<p>Muuttunut ajattelutapa</p> <p>Ei näyttöä asiasta</p> <p>Käyttäytymisen erot</p> <p>Käyttämisen syyt</p>	<p>Päihdekäyttäytymisen erot kiusaajan ja kiusatun välillä</p>	
<p>Opittu malli</p> <p>Ryhmäpaine käytössä</p>	<p>Kaveriporukan vaikutus päihdekäyttäytymiseen</p>	

Kaveriporukan vaikuttavuus		
Tiedonlähteet Tiedon määrän riittävyys Oikean tiedon saanti Asenne päihteitä kohtaan Tiedon hyödyntäminen	Nuorten saama tieto päih- teistä ja sen hyödyntäminen arjessa	
Uskallus tulla puhumaan Uudet asiakkaat Tavoite tulla tutuksi	Nuorten uskallus tulla puhu- maan oltuaan teemapäivillä	
Asioiden läpikäyminen Rajojen tunnistaminen Painostuksen alla toimiminen Ikäjakama	Nuorten ajatus omista ra- joista ja niiden pitämisestä	
Aiemmin näkeminen Jään särkeminen ennakkoon Ennakkoluulojen häviäminen	Kipinäpäivän vaikutus ryh- mäytymiseen 7. luokalla	
Harrastuneisuus Tutut kaverit Muut mahdolliset syyt	Nuorisoporukan jakautumi- sen syyt	

	Tolokku-toiminnassa esitettävät asiat ja niiden kehittäminen	Tolokku- toiminnan kehittäminen
Fyysiset asiat Psyykkis-sosiaaliset asiat Vanhempien osallistaminen Tiedon ajantasaisuus	Töissä esille tulleita asioita, joita pitäisi kehittää	
Kehittäminen Hyödyllisyys Moniammatillisuus	Muita mahdollisia mieleen tulevia asioita	

LIITE 5: SAATEKIRJE HAASTATELTAVILLE

Hei!

Olemme sairaanhoitajaopiskelijoita Kajaanin ammattikorkeakoululta. Teemme opinnäytetyötä Sotkamon seurakunnan nuorisotyölle sekä Sotkamon kunnan nuorisotoimelle, ja tutkimme siinä Tolokku-toiminnan vaikuttavuutta toiminnan järjestäjien näkökulmasta.

Tarkoituksenamme on kuvata järjestäjien kokemuksia toiminnan tavoitteiden saavuttamisesta. Tavoitteena on tutkimuksen avulla antaa toimeksiantajalle tietoa hankkeen toimivuudesta, jotta he voivat tarvittaessa kehittää Tolokku-toimintaa.

Keräämme tietoa haastatteleamalla toiminnan järjestäjiä. Haastatteluun osallistuminen tapahtuu anonymisti, eikä opinnäytetyömme lopullisesta raportista voi päätellä henkilöllisyyttäsi. Haastattelut nauhoitetaan, jotta voimme myöhemmin analysoida tulokset. Nauhoitteisiin ei pääs eikä siksi muut henkilöt kuin opinnäytetyön tekijät, ja ne hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Kysymyksemme ovat suurimmalta osin avoimia kysymyksiä, joihin toivomme kuvailevia vastauksia sinun itsesi ja ammattisi näkökulmasta.

Mikäli sinulla on kysyttävää tutkimuksesta tai haastatteluista jälkikäteen, ota yhteyttä sähköpostilla joko elinakorhonen2@kamk.fi tai jinnaleiviska@kamk.fi

Kiitos osallistumisesta!

Ystävällisin terveisin

Elina Korhonen ja Jinna Leiviskä, Kajaanin ammattikorkeakoulu

