

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

Opinnäytetyö

Nuorten päihdekasvatusta kehittämässä

Ehkäisevän päihdetyön opas nuorisotyöhön

Venla Tuukkanen

Yhteisöpedagogi (AMK)
(210 op)

11/2020



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogi (AMK)

Tekijä: Venla Tuukkanen

Opinnäytetyön nimi: Nuorten päihdekasvatusta kehittämässä. Ehkäisevän päihdetyön opas nuorisotyöhön

Sivumäärä: 32 ja 20 liitesivua

Työn ohjaaja: Tarja Jukkala

Työn tilaaja: Orimattilan nuorisopalvelut

Tämän opinnäytetyön aiheena on ehkäisevä päihdetyö nuorisotyössä. Työn tilaajana toimi Orimattilan nuorisopalvelut. Orimattilan nuorten päihdekäyttäytyminen on muuttunut huolestuttavaksi, joten päihdekasvatukseen toivottiin keinoja.

Työn tavoitteena oli kartoittaa nuorten päihdeiden käytön tilaa Orimattilassa ja tehdä sen pohjalta ehkäisevän päihdetyön opas nuorisotyöhön. Tarkoituksena oli kehittää Orimattilan nuorisotyön ehkäisevää päihdetyötä tuomalla siihen uusia työkaluja. Opinnäytetyölle asetetut tavoitteet toteutuivat ja oppaassa olevat tehtävät ovat tilaajan toiveen mukaisia. Työstä on tilaajalle hyötyä ja se otetaan käyttöön nuorisotyössä.

Opinnäytetyö toteutettiin tutustumalla aiheen kirjallisuuteen ja muihin materiaaleihin. Lisäksi on hankittu ajankohtaista tietoa Orimattilalaisten nuorten päihdeiden käytöstä. Näiden tietojen myötä on tehty Orimattilan nuorisotyön tarpeita vastaava opas ehkäisevään päihdetyöhön.

Työn konkreettinen tuotos on opas, jonka avulla nuorisotyössä voidaan kohdata nuoria yhdenmukaisesti ja toteuttaa päihdekasvatusta erilaisten harjoitteiden avulla. Opas sisältää myös esimerkin vuosikellosta, jonka avulla ehkäisevää päihdetyötä voidaan toteuttaa jatkuvana. Kun päihdekasvatus on jatkuvaa, on se myös vaikuttavampaa. Lisäksi opasta käytetään uusien työntekijöiden perehdytyksessä.

Prosessi osoitti, että ehkäisevän päihdetyön on oltava jatkuvaa sekä moniammatillista, ei pelkästään yksittäisiä päihdekasvatuskertoja. Nuorisotyössä toteutettavaa päihdekasvatuksen kehittämistä on syytä jatkaa ja se tarvitsee lisää näkyvyyttä. Kun ehkäisevä päihdetyö saa lisää näkyvyyttä, keskustelu lisääntyy ja työhön on mahdollista saada lisää resursseja. Resurssien myötä päihdekasvatusta voitaisiin kehittää yhä paremmaksi.

Asiasanat: Ehkäisevä päihdetyö, nuoret, nuorisotyö, päihdekasvatus, päihdeet

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Community Educator (Bachelor of Humanities)

Author: Venla Tuukkanen

Title: Developing the prevention of the youths substance abuse. A guide of youth alcohol and drug education for youth work.

Number of Pages: 32 and 20 attachment pages

Supervisor: Tarja Jukkala

Subscriber: Youth Services of Orimattila

The subject of this thesis is preventive substance abuse education in youth work. The thesis was ordered by the Youth Services of Orimattila. The substance abuse of the youth in Orimattila has taken an alarming turn.

The aim of this thesis is to determine how young people use intoxicants in Orimattila and make a guide to youth substance abuse prevention based on this knowledge. The purpose was to develop the substance abuse prevention in Orimattilas Youth Services by offering new ways to work with. Aims of this work was fulfilled and exercises in the guide are based on subscribers needs. The guide is useful for the subscriber and it will come to use in youth work.

The project was carried out by getting familiar with literature and other materials of the subject. In addition, topical information has been obtained about youth substance abuse in Orimattila. The guide is based on that information and also the needs of Youth Services.

Concrete output of this thesis is a guide of youth substance abuse prevention which helps youth workers confront the youth uniformly. It also helps to put substance abuse prevention into action with exercises. The guide also includes an example of an annual planning cycle of substance abuse prevention which helps to make alcohol and drug education constant. When alcohol and drug education is continuous it also becomes more effective. The guide will be used to familiarize new workers with the job.

The project indicates that youth substance abuse prevention should be continuous and multi-professional, not only individual lectures of drug-related harms. The development of youth substance abuse prevention needs to be continued and it needs more publicity. If it achieves more publicity, it will create more conversations of theme and it is possible to have more resources for the substance abuse prevention. When there is more resources for this work it can be developed even better.

Keywords: Preventive drug and intoxicant work, youth, youth work, alcohol and drug education, intoxicants

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	5
1.1	Tilaajan esittely	6
1.2	Tarve ja tavoite	6
2	NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ	7
2.1	Yleisimmät syyt päihteiden käyttöön	10
2.2	Päihteiden käytöstä aiheutuvat haitat	12
2.3	Riippuvuus	14
3	EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ NUORISOTYÖSSÄ	15
3.1	Lainsäädäntö	19
3.2	Ehkäisevä päihdetyö Orimattilassa	19
4	TIEDONKERUU	20
4.1	Nuorisotyöntekijöiden haastattelu	20
5	EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN OPAS NUORISOTYÖHÖN	22
5.1	Kokemuksellisuus ja toiminnallisuus	24
5.2	Tilaajan arvio oppaasta	25
6	POHDINTA	25
	LÄHTEET	28
	LIITTEET	33

1 JOHDANTO

Päihteiden käyttö vaikuttaa kokonaisvaltaisesti nuoriin. Päihteiden käyttö vaikeuttaa koulunkäyntiä, sosiaalisia suhteita sekä kasvua ja kehitystä. Lisäksi fyysinen ja psyykinen terveys ovat vaarassa päihteiden käyttäjillä. Päihteiden käyttäminen aiheuttaa usein myös rahavaikeuksia. (Fröjd, Kaltiala-Heino, Ranta, von der Pahlen & Marttunen 2009, 19-20.) Kun päihteiden käyttöä ehkäistään, vältetään monilta nuorten ongelmilta.

Tämä opinnäytetyö käsittelee nuorisotyössä tehtävää ehkäisevää päihdetyötä. Työlle on aito työelämälähtöinen tarve ja se on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä. Tämän työn produktina syntyi ehkäisevän päihdetyön opas nuorisotyöhön. Opas on tämän opinnäytetyön konkreettinen tuotos. Sen tarkoituksena on antaa Orimattilan kaupungin nuorisotyöntekijöille toimintamalleja, kuinka päihteitä käyttävien nuorten kanssa tulisi toimia sekä valmiita harjoitteita, joita heidän kanssaan voi toteuttaa esimerkiksi nuorisotilalla tai pajoilla. Lisäksi opas auttaa nuorisotyöntekijöitä toimimaan yhdenmukaisesti nuorten päihdekasvatuksessa.

Työn tilaajana toimii Orimattilan nuorisopalvelut. Orimattilassa on huomattu nuorten päihteiden käytön lisääntyneen, joten kaupungin nuorisotyöntekijät kaipasivat keinoja, joilla päihteitä käyttäviä nuoria voisi kohdata. Lisäksi he toivoivat ehkäisevän päihdetyön harjoitteita, joita voisi toteuttaa nuorisotiloilla.

Ehkäisevän päihdetyön piiriin kuuluu alkoholi, nikotiinituotteet, huumausaineet sekä rahapelaaminen (Ehyt 2020a). Tässä opinnäytetyössä keskitytään kuitenkin vain päihdyttäviin aineisiin, eikä pelaamista käsitellä. Nuorisolaki määrittelee kaikki alle 29-vuotiaat nuoriksi (Nuorisolaki 1285/2016). Tässä opinnäytetyössä nuorilla tarkoitetaan 12-19-vuotiaita. Orimattilassa ei ole ammattikorkeakouluja, joten nuorten aikuisten määrä on vähäinen. 20-24-vuotiaita asui Orimattilassa vuonna 2019 vain 550 henkeä, kun 15-19-vuotiaita oli 889 (Kuntaliitto 2019).

1.1 Tilaajan esittely

Työn tilaajana toimii Orimattilan nuorisopalvelut. Orimattila on noin 16 000 asukkaan maaseutukaupunki Päijät-Hämeessä (Orimattila 2020b). Vuonna 2019 Orimattilassa asui 1903 10-19-vuotiasta nuorta. Heistä 1014 oli 10-14-vuotiaita ja 889 15-19-vuotiasta. (Kuntaliitto 2019.) Nuorisotyö on yksi olennainen osa kunnan tehtävistä. Kuntien on luotava edellytykset ja mahdollisuudet laadukkaaseen nuorisotyöhön. Nuorisotyön perusajatuksiin kuuluu vapaaehtoisuuteen perustuva toiminta, yhdenvertaisuus, nuorisolähtöisyys sekä osallisuus. Toiminta perustuu tasapuolisuuteen, oikeudenmukaisuuteen, kasvatuksellisuuteen ja luovuuteen. Perusnuorisotyö on tavoitteellista, pitkäjänteistä ja ongelmia ennaltaehkäisevää toimintaa. Siihen kuuluu myös digityötä, ohjaus- ja neuvontatyötä sekä monikulttuurista työtä. (Alakangas 2020.)

Orimattilassa nuorisotyötä tekee 11 eri ammattilaista. Heidän lisäksi nuorisotiloilla työskentelee kolme tilaohjaajaa. Nuorisotiloja on kaksi. Toinen sijaitsee keskustassa ja on tarkoitettu 6-luokkalaisesta 17-vuotiaaseen asti. Toisen tilan ovet ovat auki 3-9-luokkalaisille ja sijaitsee Artjärvellä. Molemmilla nuorisotiloilla on paljon aktiviteetteja, kuten biljardipöytä, playstation ja muita konsoleita, lautapelejä sekä kioskki. (Orimattilan nuorisopalvelut 2020.) Orimattilan perusnuorisotyö tarjoaa nuorille vapaa-aikaan suuntautuvaa toimintaa ympäri vuoden. Kohderyhmään kuuluvat alle 18-vuotiaat Orimattilalaiset. Perusnuorisotyöntekijän työtehtäviin kuuluu nuorisotalotoiminta, tapahtumat, retki- ja leirit toiminta, loma-ajan toimintojen suunnittelu, yhteisöpalvelut ja seudulliset yhteistyökuviot. Lisäksi työnkuvaan kuuluu tunti- ja kesäohjaajien rekrytointi ja heidän perehdyttämisenä, työssäoppijoiden sekä nuorisovaltuuston ohjaaminen, koululuokkien ryhmäyttäminen sekä yleinen tiedottaminen. Perusnuorisotyön tavoitteena on tarjota laadukasta ja mielekästä vapaa-ajan toimintaa turvallisessa ympäristössä. (Alakangas 2020.)

1.2 Tarve ja tavoite

Aihe opinnäytetyöhöni syntyi tilaajan tarpeesta löytää keinoja ehkäisevän päihdetyön toteuttamiseen. Alueen nuorilla on huomattu huolestuttavaa päihdeiden käyttöä, johon on puututtava. Nuoret ovat esimerkiksi saapuneet nuorisotilalle humaltuneena. Päihdeiden käyttöä on esiintynyt myös kaupungilla ja se näkyy Orimattilan katukuvassa. (Alakangas & Myllylä 2020.)

Myös Orimattilan nuorisovaltuusto on huolissaan kaupungin nuorten päihteiden käytöstä. Nuorisovaltuuston jäsenet ovat huomanneet, että päihteiden saanti on erittäin helppoa ja huumeita voidaan kysellä jopa kaupan kulmalla. Päihdeongelma keskittyy keskustan alueelle ja alkoholin, nuuskan sekä tupakan käyttöä on havaittu jopa alakoululaisilla. Nuorille on tarjottu vaihtoehtoista toimintaa, mutta se ei ole herättänyt erityistä kiinnostusta. Nuorisovaltuusto toivoo, että nuorten vanhemmat ottaisivat selvää, mitä heidän lapsensa keskustassa tekevät ja kenen kanssa. Nuorisovaltuusto toivoo ongelmalle näkyvyyttä ja ehdottaa poliisivalvonnan lisäämistä ja keskittämistä päihdekäyttämiseen. (Sivén 2020.)

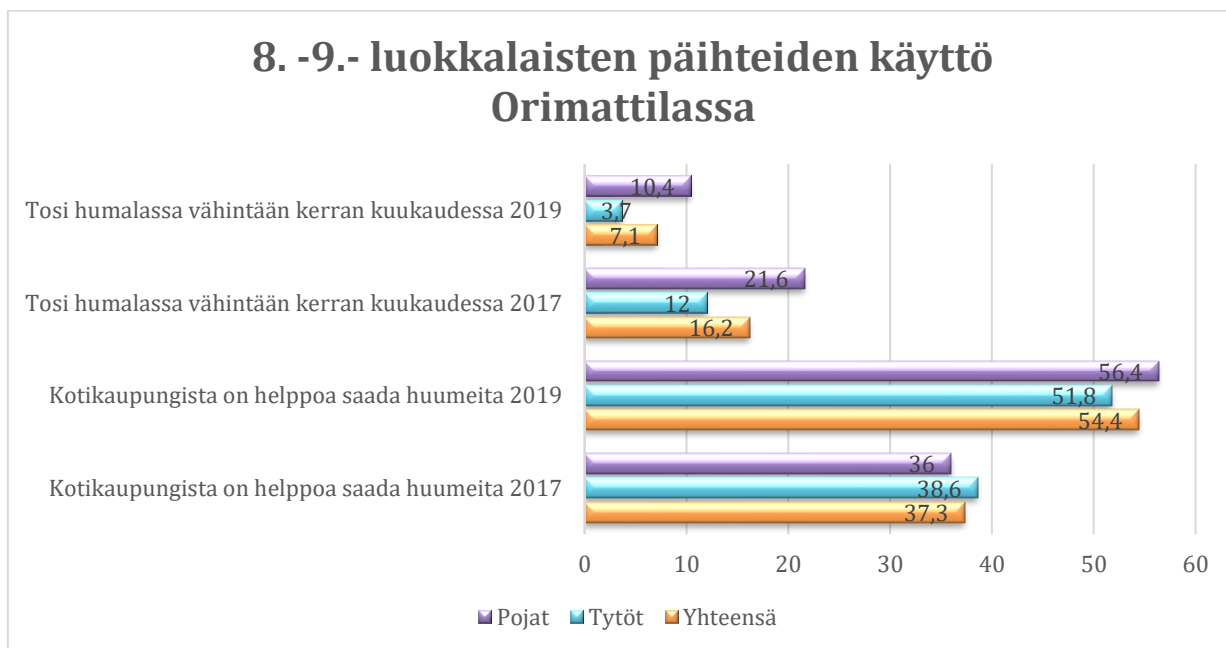
Tilaaajan toiveena oli saada opas, joka antaa nuorisotyöntekijöille vinkkejä, kuinka tunnistaa päihteitä käyttävä nuori ja kohdata hänet oikein. Kun nuorisotyöntekijöillä on yhtenäinen ohjeistus, kuinka päihteiden käyttäjä kohdataan, tulee kohtaamisesta yhdenmukaista. Tavoitteena oli myös tuottaa valmiita harjoitteita ja tehtäviä, joita nuorisotyöntekijät voivat toteuttaa nuorten kanssa. Harjoitteet on suunniteltu niin, että niitä voidaan toteuttaa sekä päihteitä käyttävien nuorten kanssa, että ehkäisevänä päihdetyönä sellaisille nuorille, jotka eivät käytä päihteitä. Nuorisotyö tulee käyttämään opasta etenkin tilatyössä. Ehkäisevän päihdetyön vuosikellon avulla päihde-tema on esillä ympäri vuoden. Opasta tullaan jakamaan myös peruskouluihin, jolloin sen sisältöä voidaan käyttää myös koulun terveystieteiden opetuksessa.

2 NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ

Kouluterveyskyselyn mukaan Orimattilassa alkoholin käyttö 8.- ja 9.-luokkalaisilla on vähentynyt vuodesta 2017 vuoteen 2019. Vuonna 2017 6,6 % ilmoitti käyttävänsä alkoholia viikoittain, kun vuonna 2019 prosenttimäärä oli 5,3. Alkoholin viikoittainen käyttö on tyttöjen osalta laskenut merkittävästi. Vuonna 2017 5,6 % tytöistä joi viikoittain, kun vuonna 2019 sama luku oli vain 2,5 %. Poikien alkoholinkäyttö on pysynyt samalla tasolla, noin 8 % ilmoitti juovansa viikoittain molempina vuosina. Tosi humalaan juominen on vähentynyt kouluterveyskyselyn mukaan selkeästi. Vuonna 2017 21,6 % pojista on vastannut juovansa itsensä tosi humalaan vähintään kerran kuukaudessa. Vuoden 2019 kyselyn vastauksissa luku on vain 10,4. Tytöistä 12 % on kertonut juovansa itsensä humalaan vähintään kerran kuukaudessa vuonna 2017 ja 2019 vain 3,7 %. (THL 2020b.)

Vaikka alkoholin käyttö onkin vähentynyt, kannabiskokeilut sekä -käyttö ovat lisääntyneet. Vuonna 2019 yhdeksäsluokkalaisista pojista 13 prosenttia ja tytöistä 9 % oli joskus kokeillut kannabista, kun vuonna 2015 tulokset olivat 10 ja 7 prosenttia. (THL 2019.) Orimattilassa vuonna 2019 8. ja 9. luokkalaisista pojista 11,2 % ja tytöistä 8,6 % kertoi joskus elämänsä aikana kokeilleensa kannabista. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden kannabiskokeilut ovat pysyneet lähes samana. Vuonna 2017 15,2 % orimattilalaisista 1. ja 2. vuoden lukio-opiskelijoista oli kokeillut kannabista ja vuonna 2019 15,3 %. (THL 2020b.) Kannabiksen käyttö on yleisempää niillä nuorilla, jotka käyttävät alkoholia kuin raittiilla. Kannabis ei siis ole korvannut alkoholia, vaan tullut sen rinnalle. (THL 2019.)

8. ja 9. luokkalaiset kertovat kouluterveyskyselyssä, että omalta paikkakunnalta on helppoa saada huumeita. Pojista 56,4 % ja tytöistä 51,8 % on vastanneet, että heidän ikäistensä on helppoa hankkia huumeita Orimattilasta. Vuonna 2017 pojista 36 % ja tytöistä 38,6 % kokivat huumeiden hankkimisen helpoksi. Huumeiden saanti on siis nuorten mielestä helpottunut lähes 20 % kahdessa vuodessa. 1. ja 2. vuoden lukio-opiskelijoista 40,5 % on vuonna 2017 vastannut, että omalta paikkakunnalta on helppoa saada huumeita. Vuonna 2019 sama luku oli 72,9 %. Huumeiden hankkiminen on siis muuttunut selkeästi helpommaksi Orimattilassa. (THL 2020b.)



Kuvio 1: Tosi humalaan juominen on vähentynyt 8. ja 9. luokkalaisten keskuudessa, kun taas huumeiden hankkiminen on helpottunut huomattavasti (THL 2020b).

Suomen lain mukaan alkoholin välittäminen ja myynti alle 18-vuotiaille on kielletty. Myöskään tupakkatuotteita tai nuuskaa ei saa myydä eikä antaa alle 18-vuotiaille. Huumausaineiden käyttö, myynti sekä välittäminen on iästä riippumatta laitonta. (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013, 113.)

Nuorten päihteiden käyttö voidaan jakaa neljään eri vaiheeseen: kokeilu, säännöllinen käyttö, väärinkäyttö ja riippuvuus. Näitä vaiheita voi olla vaikeaa erottaa nuoren käyttäytymisestä. (Rogers & Goldstein 2012, 39-47.)

1. Kokeilu

Kokeilulle tyypillistä on vähäisten määrien satunnainen ja spontaani käyttö. Matalan toleranssin ansiosta nuoret tuntevat aineiden vaikutuksen jo pienestä määrästä ainetta. Kokeilut eivät juurikaan aiheuta seuraamuksia, tai ne ovat hyvin lieviä. Kokeiluvaiheessa nuoret ymmärtävät päihteiden käytön vaikutukset ja pystyvät käyttämään niitä harkitusti. (mt., 42-43.)

2. Säännöllinen käyttö

Jos nuori jatkaa päihteiden käyttöä useamman kuin muutaman kerran, on kyse säännöllisestä käytöstä. Säännöllisessä käytössä harkitsemattomuus vaihtuu suunnitelmallisuuteen ja käytöstä tulee jatkuvampaa. Annosmäärät kasvavat suuremmiksi ja nuori saattaa kokea ylpeyttä kestämisestään päihdemäärästä. Säännölliseen käyttöön liittyy vahvasti joukkoon kuulumisen tarve. Nuori pysyy edelleen hallita päihteiden käyttöä ja negatiivisia seurauksia on melko vähän. (mt., 44.)

3. Väärinkäyttö

Väärinkäytön vaiheessa nuoren entiset mielenkiinnonkohteet, kuten harrastukset alkavat menettää merkitystään ja päihteiden merkitys kasvaa. Aikaisemmin mukavilta tuntuneet asiat eivät tuota enää iloa. Tässä vaiheessa päihteiden annosmäärät ja käyttökerrat lisääntyvät. Päihteiden alaisena olemisesta tulee normaalia ja ystävät, jotka eivät käytä päihteitä, unohtuvat. Kontrollia päihteiden käyttöön ja lopettamiseen ei enää ole. Nuori saattaa tuntea itsensä masentuneeksi, kun hän huomaa tilanteen vakavuuden. Päihteiden sietokyky kasvaa,

jolloin päihtymiseen tarvitaan aina vain enemmän päihdyttävää ainetta ja rahaa. Seuraukset alkavat olemaan merkittäviä. Nuoren koulunkäynti vaikeutuu tai saattaa loppua kokonaan. (mt., 44-46.)

4. Riippuvuus

Riippuvuudessa on osittain samoja piirteitä kuin väärinkäytössä. Nuori kokee tarvetta päihtyä ja käytöstä tulee välttämätöntä. Nuoren itselleen asettamansa rajat käytön suhteen alkavat hämärtyä. Esimerkiksi hän on voinut päättää, että ei käytä päihteitä koulussa, mutta alkaakin rikkoa rajojaan. Päihteiden käytössä ei ole enää kontrollia. Nuoren fyysinen sekä psyykinen kunto heikentyy ja hän sairastuu helpommin. Myös nuoren paino saattaa laskea, hygieniasta huolehtiminen vähentyä sekä ongelmat muistin kanssa lisääntyä. Päihteiden käytön seuraukset muuttuvat koko ajan vakavammiksi. Sairaalaan tai poliisien kanssa tekemisiin joutuminen ei vaikuta nuoren päihteiden käyttöön ja hän syyttää päihteiden käytöstä muita ihmisiä. (mt., 46-47.)

2.1 Yleisimmät syyt päihteiden käyttöön

Nuoruudessa kokeillaan monia asioita ja osasta muodostuu nuorille tapa. Suurin riski alkoholi- ja huumeriippuvuuteen on sellaisilla nuorilla, joilla riskitekijät kasaantuvat. Tällaisia riskitekijöitä ovat esimerkiksi persoonallisuus, perhe, ympäristö sekä perinnölliset taipumukset. Perintötekijät saattavat edistää päihteiden käytön jatkamista sekä muiden päihteiden kokeilemistä. Päihdemyönteinen kulttuuri, päihteiden helppo saatavuus ja niiden halpa hinta houkuttelevat nuoria päihteiden käyttöön. Myös kaveripiirillä on suuri rooli päihteiden käytön kokeilussa sekä varsinaisessa käytössä. (Marttunen ym. 2013, 119-120.) Joskus nuoren omassa kaveripiirissä aloitetaan kokeilemaan päihteitä ja nuori ajautuu itsekin kokeilemaan. Nuori saattaa tiedostaa, etteivät kaverit ole hänelle enää hyvää seuraa, mutta ei tiedä, miten pitäisi toimia. Vaatii rohkeutta ja itsevarmuutta puolustaa itseään tai toimia eri tavalla kuin omat ystävät. (Rogers & Goldstein 2012, 112.) Nuoret kertovat itse, että suurin vaikuttava tekijä tupakan kokeilemiseen on kaveripiiri ja sen aiheuttamat paineet. Kun kavereista joku polttaa, muille tulee paine ja halu kokeilla itsekin. (Piispa 2017, 26.)

Jos päihteiden käyttö on osa kaveriporukan toimintaa, tulkitaan juomisesta tai päih-teistä kieltäytyminen herkästi myös seurasta kieltäytymiseksi. Päih-teisiin liittyvä sosi-aalinen paine ei liity ainoastaan päih-teisiin, vaan myös sen oheistoimintaan. Sosiaali-nen paine kohdistuu erityisesti tilanteisiin, joissa on odotusten mukaista käyttää päih-teitä. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi juhlat ja viikonloput. Voi olla vaikeaa toimia odotusten vastaisesti, sillä kaikki kokevat sosiaalista painetta. Sosiaalinen paine koh-distuu raittiiden nuorten lisäksi myös nuoriin, jotka käyttävät aktiivisesti päih-teitä. On tärkeää, että nuorten ryhmiä ja kaveriporukoita yhdistävät muutkin tekijät kuin päih-teet. Jos päih-teet muodostavat valtavan osan ryhmän yhteenkuuluvuudesta, alkaa ka-veriporukan toiminta olemaan huolestuttavaa. (Maunu 2016.)

Usein päih-teitä käytetään niiden mielihyvää lisäävien vaikutusten takia. Ne ovat myös osa erilaisia juhlapyyhiä. (THL 2019.) Päih-teiden käyttö rauhoittaa, lievittää stressiä ja ahdistuneisuutta sekä masennusta. Lisäksi se piristää ja lisää rohkeutta. (Fröjd ym. 2009, 20.) Nuoret juovat alkoholia, koska se luo hyvän tunteen ja tunnelman. Tär-keintä ei ole alkoholi, vaan yhdessä olo, uusiin ihmisiin tutustuminen, ehkä jopa ihas-tuminen. Alkoholin käyttö helpottaa sosiaalisten suhteiden luomista sekä luo yhteen-kuuluvuuden tunteen. Juominen ei aiheuta juurikaan sosiaalisia paineita, vaan halu juomiseen ja yhteiseen ajanviettoon on nuoren oma. (Maunu 2012, 148-149.) Nuorten alkoholin käyttö onkin vähentynyt viime vuosien aikana. Yhdeksäsluokkalaisista 31 % oli raittiita vuonna 2019. Humalahakuinen juominen on vähentynyt poikien keskuu-nessa, kun tyttöjen humalajuominen on pysynyt samalla tasolla. Vuonna 2019 22 pro-senttia nuorista oli juonut vähintään kuusi annosta kerralla ainakin kerran kuluneen 30 päivän aikana. Lisäksi nuoret tiedostavat runsaaseen kertajuomiseen sekä säännöl-lisiin pieniin juomamääriin liittyvät riskit. (THL 2019.)

Alkoholi, tupakka ja kannabis ovat nuorten yleisimmät päih-teet, joista kokeileminen aloitetaan. Niiden hankkiminen alaikäisenäkin on helppoa katukaupassa. Nuoret saat-tavat myös itse kasvattaa kannabista, sillä siihen tarvittavia välineitä voi tilata netistä. (Rogers & Goldstein 2012, 43.) Alkoholin juominen on osa suomalaista kulttuuria. Lapset oppivat jo nuorena, että alkoholi on osa elämää ja näin kulttuuriperintö siirtyy sukupolvelta toiselle. Suomessa useammin kyseenalaistetaan juomattomuus kuin juo-minen. (Soikkeli, Salasuo, Puikkonen & Piispa 2015, 13-14.)

Päihteiden käyttöön vaikuttavat nuoren elämän suojaavat tekijät sekä riskitekijät. Suojaavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi hyvät sosiaaliset taidot, päihteiden käytön riskien tiedostaminen, hyvä itsetunto sekä hyvät ihmissuhteet. Suojaavat tekijät luovat nuorelle mahdollisuuden terveelliseen elämään ja turvallisiin valintoihin. Riskitekijät puolestaan lisäävät todennäköisyyttä päihdeongelman syntymiseen. Tällaisia tekijöitä nuoren elämässä ovat muun muassa heikko huolenpito ja vanhempien välinpitämättömyys, aikainen päihdealtistuminen, päihteiden helppo saatavuus, vaikeudet sosiaalisissa taidoissa sekä kaverit, jotka käyttävät päihteitä. Suojaavat tai riskitekijät eivät kuitenkaan suoraan määrittele nuoren päihdeongelman syntymistä. (Klaari 2014, 8-9.) Vanhempien käyttäytyminen vaikuttaa nuorten päihdekokeiluihin sekä asenteisiin. Omien vanhempien tupakointi ja alkoholin käyttö herättävät nuorena kiinnostuksen kokeilla itsekkin päihteitä. Jos vanhempien päihdekäyttäytyminen on kuitenkin ongelmallista, eivät nuoret halua itselleen samaa kokemusta, eivätkä siksi käytä itse päihteitä. Vanhempien suhtautuminen lapsensa päihteiden käyttöön vaikuttaa selkeästi päihteiden käyttöön tai niistä kieltäytymiseen. (Piispa 2017, 29.)

2.2 Päihteiden käytöstä aiheutuvat haitat

Päihteiden käytöstä aiheutuu monenlaisia haittoja. Ne saavat aikaan henkisiä ongelmia, fyysisiä sairauksia ja huonoimmassa tapauksessa jopa kuoleman. (Soikkeli ym. 2015, 12.) Vahvassa humalatilassa oleville tapahtuu usein tapaturmia, onnettomuuksia ja hukkumisia (Päihdelinkki 2020). Riskinottokynnys madaltuu päihteiden käytön alaisena. Lisäksi päihteiden käyttö voi aiheuttaa aggressiivista käyttäytymistä. Humalatilassa tai kannabiksen vaikutuksen alaisena väkivallalle altistutaan helpommin kuin selvin päin, niin uhrina kuin tekijänäkin. Yksi merkittävin päihteisiin liittyvä haitta on tapaturmat. Päihteiden alaisena nuoret saattavat mennä päihtyneen kuskin kyytiin tai ajaa itse päihtyneenä. (Marttunen ym. 2013, 111.)

Nuorena aloitettu humalahakuinen juominen vaikuttaa keskeisiin aivotoimintoihin sekä aiheuttaa fyysisiä ja sosiaalisia ongelmia. Pitkittäistutkimukset osoittavat, että nuorena aloitettu alkoholinkäyttö altistaa päihdehäiriöille myöhemmässä iässä. Mitä nuorempaan ikään alkoholia aletaan käyttämään, sitä suurempi todennäköisyys on, että henkilö tulee aikuisena käyttämään runsaasti alkoholia. Päihdeongelmat ovat suorassa

yhteydessä mielenterveyteen. Mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöt sekä käytös- ja tarkkaavuushäiriöt ovat yleisimpiä päihdehäiriöiden aiheuttamia mielenterveysongelmia. Päihdehäiriöihin liittyy myös merkittävä vaara itsemurhaan ja itsemurhayrityksiin. Nuoruudessa motivaatio, informaation käsittelykyky, impulssikontrolli sekä kyvyt ylläpitää ihmissuhteita kehittyvät. Jos aivot kehitysvaiheessa altistuvat suurelle määrälle alkoholia, nuoruusiälle tavanomainen impulsiivinen käytös voi jatkua aikuisiässäkin. (Fröjd ym. 2009,19.) Juominen voi aiheuttaa myös sosiaalisia haittoja. Humalatilasta aiheuttaa riitaa tai kaveriporukan hajoamisen. (Maunu 2012, 148.)

Alkoholinkäytön vakiintuessa negatiivisten tunteiden käsittely sekä tavat hankkia positiivisia kokemuksia vähentyvät. Jos käyttö pitkittyy edelleen, myönteisen vaikutuksen saaminen edellyttää yhä suurempaa päihdemäärää. (Fröjd ym. 2009, 20.) Kerralla nautittu suuri määrä alkoholia voi aiheuttaa alkoholimyrkytyksen. Suomessa alkoholimyrkytyksen aiheuttamia kuolemia tapahtuu vuosittain yli 200. Se on huomattavasti enemmän kuin muissa Pohjoismaissa tai Keski-Euroopassa. Kun promillemäärä kohoaa yli kolmeen, aiheuttaa se myrkytyskuoleman uhan suurelle osalle ihmisistä. Ensimmäisiä kertoja alkoholia kokeilevat lapset ovat erityisessä vaarassa, vaikka suurin osa alkoholimyrkytyksistä tapahtuukin keski-ikäisille miehille. (Päihdelinkki 2020.)

Tupakointi lisää huomattavasti riskiä sairastua syöpään, hengityselin- ja verenkiertoelimistön sairauksiin sekä muihin sairauksiin. Arviolta 14 prosenttia länsimaissa tapahtuvista kuolemista aiheutuu tupakan aiheuttamista sairauksista. Noin joka kolmas syöpäsairaus Suomessa johtuu tupakoinnista ja joka viidennen sydänperäisen kuoleman tärkein riskitekijä on tupakka. Lisäksi tupakansavulle altistuminen voi aiheuttaa samoja haittavaikutuksia kuin tupakointi. (THL 2020a.)

Nuuskan käyttö nostaa sykettä sekä verenpainetta, jolloin sydän rasittuu. Nuuskaaminen lisää riskiä sairastua sydän- ja verenkiertosairauksiin, kuten aivoverenkiertohäiriöön, sydäninfarktiin ja sydämen vajaatoimintaan. Riski saada liikuntavammoja kasvaa ja lihasten palautuminen urheilun jälkeen hidastuu, koska nikotiini supistaa verisuonia ja lihasten verenkierto heikkenee. Lisäksi lihakset saavat vähemmän ravintoaineita sekä happea. Nuuskan käyttö aiheuttaa myös muutoksia suussa. Se värjää hampaat, syövyttää ikeniä ja aiheuttaa limakalvovaurioita. Pidemmän käytön jälkeen vaarana ovat erilaiset syövät, kuten suun, ruokatorven ja nenän syövät sekä haimasyöpä. (Päihdelinkki 2016b.)

Kannabis on yleisin nuorten käyttämä huume. Aluksi sen vaikutus voi olla rauhoittava, mutta käytön edetessä vaikutukset voivat olla vaarallisia. Kannabiksen käyttö voi aiheuttaa ahdistusta, paniikkihäiriöitä, vainoharhaisuutta sekä masennusta. Käytön jatkuessa oppiminen vaikeutuu ja sosiaaliset suhteet vähenevät. Käytön jälkeen vieroitusoireet voivat kestää jopa viikkoja. Huumeiden käyttö aiheuttaa jatkuvaa rahan tarvetta. Nuoren mielialat saattavat vaihdella yliaktiivisesta passiiviseen ja vuorokausirytmä on sekaisin. Nuorta ei kiinnosta oma hygienia tai syöminen. Myös kaveripiiri saattaa vaihtua uusiin, vanhempiin henkilöihin. Mielenkiinto vanhoihin harrastuksiin ja tärkeisiin asioihin vähenee. (Mielenterveystalo 2020.)

Päihteiden toistuva käyttö aiheuttaa myös vieroitusoireita. Tavallisimpia vieroitusoireita ovat krapula, sekavuus, vapina, hikoilu, ruumiinlämmön nouseminen, pahoinvointi, univaikeudet, levottomuus sekä tunto- ja tasapainohäiriöt. Myös verenpaine ja pulssi voivat nousta. Lisäksi voimakkaisiin vieroitusoireisiin voi liittyä näkö- ja kuuloharhoja, tajuttomuutta, kouristuksia tai psykoottisia oireita. (Päihdelinkki 2016a.)

2.3 Riippuvuus

Riippuvuus on jonkin aineen pakonomaista ja toistuvaa käyttöä, jota käyttäjä jatkaa hänelle aiheutuneista seurauksista huolimatta (Rogers & Goldstein 2012, 18). Riippuvuudesta voidaan puhua siinä vaiheessa, kun jokin mielihyvää aiheuttava tekeminen muuttuu pakonomaiseksi ja vie häiritsevän paljon tilaa sekä aikaa muulta sisällöltä elämässä. Lähes mihin tahansa tekemiseen tai aineeseen voi syntyä riippuvuus. Myös vaikea elämäntilanne tai kriisi voi aiheuttaa riippuvuuden, jos ahdistusta yritetään poistaa esimerkiksi alkoholilla (Suomen mielenterveys ry 2020). Nuorille riippuvuus syntyy helpommin kuin aikuisille, koska nuorten aivojen kehittyminen on vielä kesken. Riippuvuutta aiheuttavan aineen käyttö voimistaa mielihyvän muistikuvia aivoissa, joka edesauttaa riippuvuuden etenemistä. (Väestöliitto 2018.) Tavallisimpia addiktioita tekijöitä ovat muun muassa alkoholi, syöminen, pelaaminen, ostaminen, tupakointi, huumeet ja työ. Kun jokin aine tai tekeminen aiheuttaa välittäjäaineiden vapautumisen aivoissa, syntyy riippuvuus. Välittäjäaineiden vapautuminen saa aikaan mielihyvän tunteen sekä halun toistaa toiminta tai asia. Kun toiminta muuttuu toistuvaksi, aineesta tai tekemisestä tulee olennainen osa tasaista hermotoimintaa. (Erkko & Hannukkala 2019, 184-185.)

Riippuvuuskäyttäytyminen aiheuttaa sen, että ihminen tarvitsee jatkuvasti enemmän addiktoivaa ainetta tai toimintaa. Kun ihminen ei kykene hallitsemaan käyttäytymistään ja itseään, aiheuttaa riippuvuus myös häpeän tunnetta. Häpeä saa ihmisen kieltämään riippuvuutensa, puolustelemaan tai selittelemään käytöstään sekä vääristelemään todellisuutta. Riippuvaisen ihmisen elämä pyörii vain riippuvuuden aiheuttajan ympärillä ja elämänhallinta häviää vähitellen. Jotta riippuvuudesta voi päästä eroon, on se ensin tiedostettava ja sen jälkeen on laadittava suunnitelma, miten toimia, kun mielihalu palaa. Nuorta voi auttaa eroon riippuvuudesta esimerkiksi kannustamalla häntä harrastamaan sekä tukemalla nuoren itsetuntoa. Mitä aiemmin riippuvuudesta yrittää eroon, sitä helpompaa se on. (Erkko & Hannukkala 2019, 184-185.)

Riippuvuus voi olla psyykkistä, fyysistä tai sosiaalista. Se voi olla myös kaikkia näitä samaan aikaan. Psykkisellä riippuvuudella tarkoitetaan, että jostakin aineesta tai toiminnasta haetaan nopeaa mielihyvää tai sen avulla pyritään pakenemaan vaikeita asioita. Jos riippuvuutta aiheuttava tekijä jää puuttumaan, aiheuttaa se ahdistusta ja hermostuneisuutta. Fyysinen riippuvuus aiheuttaa fyysisiä oireita, kuten hikoilua, vapinaa, päänsärkyä tai vaikeuksia nukkua. Sosiaalinen riippuvuus on riippuvuutta ryhmään, jossa mahdollisesti käytetään päihteitä. Nuorena aloitettu tupakointi liittyy usein sosiaaliseen riippuvuuteen. (Suomen mielenterveys ry 2020.) Jotta päihderiippuvuutta voi ymmärtää, on huomattava, että fyysiseen riippuvuuteen päädytään psyykkisen ja sosiaalisen riippuvuuden kautta. Päihdeaineisiin ei jäädä koukkuun heti ensimmäisestä kokeilusta, vaan ensimmäinen kokemus voi olla hyvinkin inhottava ja tuottaa pahaa oloa. Päihteiden käyttöön liittyy kuitenkin uudet kokemukset ja tunteukset, jotka koukuttavat jatkamaan. Nuoret kokeilevat, saavuttaako päihteiden käytöllä samanlaisia vaikutuksia, kuin on kuullut kerrottavan. Jos he kokevat, että päihdekokeilut tuottavat hyviä ja palkitsevia kokemuksia, käyttäminen vaihtuu kokeiluista säännölliseksi. (Maunu 2014.)

3 EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ NUORISOTYÖSSÄ

Ehkäisevällä päihdetyöllä tarkoitetaan päihdekasvatusta, jolla pyritään vaikuttamaan tietoihin, taitoihin ja asenteisiin, jotka liittyvät päihteisiin. Tavoitteena on välttää ja

ehkäistä päihteistä aiheutuvia haittoja sekä tukea päihdeettömiä elämäntapoja. Ehkäisevä päihdetyö on myös osa laajempaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä sekä hyvinvointikasvatusta. (Maunu 2012, 12.) Päihdekasvatuksen periaate on suojata lapsia ja nuoria päihteiden käytön haitoilta. Päihdekasvatus luo nuorille päihdetietoisuutta ja he oppivat, kuinka vaikeistakin ajoista voi selvitä ilman päihteitä kunnioittaen omaa hyvinvointia. (Ehyt 2020a.) Ehkäisevässä päihdetyössä on keskityttävä ongelmien taustalla vaikuttaviin syihin, jolloin niihin voidaan puuttua ja samalla voidaan estää ongelmien pahentuminen. (Tapio & Kuula 2013, 34.) Hyvässä päihdekasvatuksessa otetaan huomioon kohderyhmä ja sen arvot, joiden pohjalta tarjotaan kyseiselle ryhmälle toimivinta päihdekasvatuksen ja kommunikaation muotoa (Maunu 2012, 49.) Ehkäisevän päihdetyön tulisi tapahtua mahdollisimman dialogisesti nuorisotyöntekijän ja nuoren välillä. Näin voidaan luoda molemminpuolinen ymmärrys ja voidaan yhdessä keskustella päihteisiin liittyvistä ajatuksista. Avoin keskustelu voi lopulta vaikuttaa jopa päihdeasenteisiin. (Tapio & Kuula 2013, 21.)

Ehkäisevä päihdetyö voidaan luokitella kolmeen kategoriaan: sosiaalinen vahvistaminen, yleinen ehkäisy sekä riskiehkäisy. Sosiaalinen vahvistaminen sekä yleinen ehkäisy ovat suuressa osassa nuoriin kohdistuvassa päihdetyössä, koska ne liittyvät jokaisen nuoren elämään. Sosiaalisella vahvistamisella pyritään vaikuttamaan nuoren yleiseen hyvinvointiin, kuten itsetuntoon ja sosiaalisiin taitoihin. Nämä taidot ohjaavat nuoria tekemään oikeita ratkaisuja. (Normann, Odell, Tapio & Vuohelainen 2018, 7.) Sosiaalinen vahvistaminen on kokonaisvaltaista sekä moniammatillista osallisuuden, hyvinvoinnin ja elämäntilannetta ja -hallintaa sekä ehkäistä syrjäytymistä. Toiminta painottuu ehkäisevään työhön. Sosiaalisen vahvistamisen tavoitteena on nuoren kiinnittyminen yhteiskuntaan sekä aktiiviseksi kansalaiseksi kasvaminen. (Kuure 2015, 8.) Periaatteena sosiaalisessa vahvistamisessa on, että vahvistamalla hyvinvointia edistäviä sekä suojaavia tekijöitä nuoren elämässä, voidaan suojata nuorta myös päihteiden haitoilta. Ehkäisevän päihdetyön sosiaalisen vahvistamisen vaiheessa päihdekasvatusta voidaan tehdä puhumatta päihteistä, vaikka siihenkin on oltava valmius. (Preventiimi 2020.)

Yleisessä ehkäisyssä tuodaan esille päihteiden vaikutuksia ja käytöstä aiheutuvia riskejä. Tavoitteena on, että nuoret saavat riittävän tiedon päihteistä, jotta pystyvät kehittämään turvallisen suhtautumisen niihin. Riskiehkäisyllä tarkoitetaan työtä, jota

tehdään sellaisten nuorten kanssa, joilla on jo ongelmia päihteiden kanssa tai riski päihteiden käyttöön liittyen. (Normann ym. 2018, 7.)

Nuorten mielenterveyden edistäminen ja ehkäisevä päihdetyö linkittyvät yhteen ja tukevat toisiaan. Kun nuorten mielenterveyttä tuetaan, heillä on keinoja ja voimavaroja tehdä harkittuja ja järkeviä päätöksiä päihteisiin liittyen. Tuottamalla nuorille tietoa ja keinoja ehkäistä päihde- sekä mielenterveysongelmia pyritään ehkäisemään nuorten sosiaalista syrjäytymistä. Usein nuorten päihde- ja mielenterveysongelmien taustalla voi olla esimerkiksi koulukiusaaminen, tarve lastensuojelulle, erilaiset tilanteet perheessä sekä syrjäytyminen koulu- ja työelämästä. Näihin tekijöihin voidaan vaikuttaa nuorisotyössä ehkäisevillä menetelmillä. (Pylkkänen & Viitanen 2014, 32-33.)

Ehkäisevässä päihdetyössä on kyse moniammatillisesta työstä. Moniammatillinen työryhmä koostuu useimmiten sosiaali-, terveys-, nuoriso-, opetus- ja vapaa-aikatoimesta sekä seurakunnasta ja poliisista. Onnistuneeseen päihdetyöhön johtavat toimiva yhteistyö, yhteiset tavoitteet ja visiot toiminnasta sekä tutut yhteistyökumppanit. Työn onnistumista estävät ajan, rahan ja henkilöstön resurssipulan lisäksi negatiivinen asenne ehkäisevää työtä kohtaan. Ehkäisevän päihdetyön onnistumisen esteinä ovat myös heikko johtaminen ja erilaiset muutokset organisaatioissa. (Strand 2011, 36-38.)

Ehkäisevän päihdetyön ei välttämättä aina tarvitse olla suunniteltua, vaan se voi tapahtua myös keskustelun edetessä luonnollisesti aiheeseen. On tärkeää, että nuorisotyöntekijä pystyy soveltamaan tietämystään tilanteen mukaiseksi. Kaikkien nuorisotyötä tekevien on hyvä tietää ehkäisevästä päihdetyöstä, vaikka ei suoranaisesti tekisikään ehkäisevää päihdetyötä. (Vuohelainen & Tapio 2017, 284-285.) Päihdekasvatus tulisi olla osa jokaisen nuorten kanssa toimivan aikuisen osaamista. On oltava valmis keskustelemaan nuorten kanssa päihteistä ja annettava myös heidän puhua. (Ali-Melkkilä 2010, 132.) Kun säännöllisesti nuorten kanssa toimivat työntekijät ottavat satunnaisesti puheenaiheeksi päihteet, tulee päihdekasvatuksesta jatkuvampaa ja sitä kautta myös vaikuttavampaa. Lisäksi ehkäisevän päihdetyön vaikuttavuus lisääntyy, jos se aloitetaan silloin, kun nuorilla ei ole vielä juurikaan kokemusta päihteistä. Tällöin päihdekasvatuksella pystytään vaikuttamaan päihteisiin liittyviin asenteisiin ja arvoihin. (Vuohelainen & Tapio 2017, 284-285.)

Koska nuoren aivojen kehitys on vielä kesken, ovat aivot herkät kehitystä suojaaville ja vaarantaville tekijöille. Nuori tarvitsee tuekseen paljon välittämistä, ohjausta ja ymmärrystä. Nuoruuden aikana kehitys voi ohjelmoitua uudelleen joko kohti epäjärjestyttä ja syrjäytymistä tai kohti mielenrauhaa ja mahdollisuuksia. Aivoissa niiden hermosolujen väliset yhteydet vahvistuvat, joita käytetään, jolloin on tärkeää saada nuoret käyttämään aivojaan heille suotuisalla tavalla. (Hermanson & Sajaniemi 2018.) Varhain nuoruudessa aloitettu runsas päihteiden käyttö voi altistaa aivojen kehityksen erilaisille riskeille. Kehitykselle tärkeinä vuosina tapahtuvat muutokset aivojen rakenteessa ja toiminnassa voivat aiheuttaa psykologisia ja sosiaalisia ongelmia vaikka nuorten aivot ovat palautumiskykyisiä. Kehitykselle tärkeitä vuosia ei ole kuitenkaan hukattavaksi, joten nuorten päihteiden käyttöön on puututtava. (Hyttiä 2015.)

Ehkäisevä päihdetyö on suureksi osaksi nuorten kanssa kommunikointia. Tällöin kasvattajien, ohjaajien ja muiden nuorten parissa työskentelevien on tiedostettava oma kantansa päihteisiin, vaikuttamiseen sekä kommunikointiin. Ehkäisevää päihdetyötä kuvaavat kolme keskeistä kynnyskysymystä. Ensimmäinen kysymys on, mitkä ovat nuorten motiivit päihteiden käyttöön ja millaiset käyttötavat heillä on. Kun tiedetään lähtökohdat, on tilanteeseen helpompi etsiä muutosta. Toinen kysymys liittyy arvovallintoihin eli mihin suuntaan nuorten päihteiden käyttöä halutaan muuttaa ja miksi. On tärkeää tiedostaa, mitä nuoret tavoittelevat elämältään ja tutkia tavoitteiden linkittymistä heidän päihdekäyttäytymiseensä. Kolmas kysymys on, kuinka nuoret saadaan tekemään haluttuja asioita ja pidättäytymään ei-toivotuista toiminnoista. On pohdittava, kuinka nuoret keskenään puhuvat päihteistä ja millaiset kommunikaation keinot toimivat kyseessä oleviin nuoriin. (Maunu 2012, 14-15.) On tärkeää, että nuorisotyöntekijät ymmärtävät, miksi nuoret käyttävät päihteitä. Kun syyt nuorten päihteidenkäytölle on selvillä, pystytään tarjoamaan vaihtoehtoja tekemistä. (Ehyt 2020b.)

Kaiken ehkäisevän päihdetyön tulee tapahtua nuorta arvostaen. Jaetun tiedon on oltava rehellistä, mutta se ei saa aiheuttaa nuorelle pelkoa. On tärkeää, että käsiteltyjen asioiden jälkeen nuoret saavat purkaa ajatuksiaan aikuisen kanssa. Tällöin vältytään turhalta pelolta ja ahdistukselta, eikä nuori jää uuden tiedon kanssa yksin. Olisi hyvä, jos nuorilla olisi aktiivinen rooli päihdekasvatuksessa. Kun nuoret ovat mukana suunnittelussa ja toteutuksessa, pystytään tarttumaan oikeisiin aiheisiin nuorille tehokkaimmalla tavalla. (Normann ym. 2018, 14.)

3.1 Lainsäädäntö

Lainsäädäntö määrittelee kenelle ehkäisevää päihdetyötä tulisi tehdä, kuka sen tekee ja miten. Lait antavat puitteet siihen, miten päihteisiin suhtaudutaan ja kuinka niiden käyttöä voidaan rajoittaa. Nuorten ehkäisevään päihdetyöhön liittyviä lakeja ovat esimerkiksi laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (523/2015), päihdehuoltolaki (17.1.1986/41), tupakkalaki (549/2016), huumausainelaki (17.12.1993/1289) sekä alkoholilaki (1102/2017). Lisäksi nuorisolaki (1285/2016), lastensuojelulaki (417/13.4.2007) ja järjestyslaki (612/2003) vaikuttavat etenkin nuorten palveluihin ja elinolosuhteisiin. Laki antaa hyvät määritelmät puhua nuorten kanssa päihteistä. Nuorisotyöntekijän on helppoa perustella näkökulmiaan ja mielipiteitään lakiin perustuen. (Normann ym. 2018,13.)

3.2 Ehkäisevä päihdetyö Orimattilassa

Ehkäisevä työ on osa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä ja sitä toteutetaan maakunnallisesti sekä paikallisesti. Ehkäisevällä työllä vähennetään eriarvoisuutta sekä ehkäistään hyvinvointi- ja terveyshaittoja. Ehkäisevän työn koordinointi kuuluu hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ohjausryhmän työhön. (Orimattila 2020a.)

Yksi osa ohjausryhmää on myös lakisääteinen kaupungin ennaltaehkäisevän päihdetyön toimielin, PETE-Orimattila. Lain mukaan kunnan tulee huolehtia ehkäisevän päihdetyön koordinoinnista alueellaan sekä nimetä toimielin, joka on vastuussa ehkäisevän päihdetyön tehtävistä. Tämän toimielimen tehtäviin kuuluu kunnan päihdeolojen seuranta, päihdehaitoista sekä niiden vähentämiseen liittyvä tiedottaminen, ehkäisevän työn lisääminen ja tukeminen kunnan tehtävissä sekä ehkäisevän päihdetyön edistäminen kunnan hallinnossa. Lisäksi tehtäviin kuuluu huolehtiminen siitä, että kunnan toimet sovitetaan yhteen poliisin, alkoholi- ja tupakkalain noudattamisen, elinkeinoelämän sekä päihdetyöhön osallistuvien yhteisöjen ehkäisevään päihdetyöhön kuuluvien toimien kanssa. PETE-Orimattilaan kuuluvat liikunta- ja nuorisotoimenjohtaja, etsivä nuorisotyöntekijä, hyvinvointipäällikkö, Hämeen Poliisi, Orimattilan seurakunnan edustaja, maakunnallinen ehkäisevän työn koordinaattori sekä Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän sosiaalihuollon ja terveydenhuollon edustajat.

Lisäksi kokouksiin voidaan kutsua muita kaupungin tai maakunnan viranhaltijoita, yhdistysten ja järjestöjen edustajia sekä luottamushenkilöitä. (mt.)

Ehkäisevää päihdetyötä toteutetaan Orimattilassa yhteistyönä nuorisotyön ja koulujen kanssa. Näin varmistetaan se, että nuoren kanssa työskentelevät ovat tietoisia päihdeongelmista ja muista muutoksista nuoren elämässä. Orimattilassa kuudesluokkalaisille järjestetään vuosittain valintojen putki. Muiden luokka-asteiden päihdekasvatus sisältyy terveystiedon tunneille sekä koulun muuhun opetukseen. (Alakangas & Myllylä 2020.) Valintojen putki on yksi ehkäisevän päihdetyön toteutusmuodoista. Siinä nuoret kulkevat ryhmissä rastilta toiselle. Rastien teemoina ovat erilaiset hyvinvointiin liittyvät aiheet, kuten päihteet ja rahan käyttö. Valintojen putkessa on mukana monia yhteistyökumppaneita, kuten poliisi, hammashoitaja, seurakunta, terveydenhoitaja sekä ulosottovirasto. (Orimattilan yhteiskoulu 2020.)

Jos nuoret saapuvat nuorisotilalle päihteiden käytön alaisena, heitä voidaan pyytää puhaltamaan. Tämän jälkeen nuoren kanssa keskustellaan tilanteesta. Sitten nuorisotilan työntekijät ovat yhteydessä nuoren vanhempiin. Tilanteen mukaan ollaan myös yhteydessä poliisiin ja lastensuojeluun. Orimattilan ehkäisevää päihdetyötä haittaa se, että kaupungissa ei ole poliisilaitosta. Virkavalta ei pidä Orimattilan nuorten käyttäytymistä huolestuttavana, koska tilastojen mukaan Orimattilassa päihteiden käyttö ei ole hälyttävää. Vaikka nuorisotilalle on saapunut päihtynyt nuori mopolla ja poliisille on soitettu, ei virkavalta ole saapunut paikalle. (Alakangas & Myllylä 2020.)

4 TIEDONKERUU

Tämän opinnäytetyön yhtenä tiedonkeruumenetelmänä toimii Orimattilan nuorisotyöntekijöiden haastattelu. Haastattelulla kartoitetaan Orimattilan nuorten päihdekäyttäytymistä nuorisotyöntekijöiden näkökulmasta. Lisäksi selvitetään, kuinka Orimattilassa toteutetaan ehkäisevää päihdetyötä. Haastattelun tavoitteena on myös pääpiirteittäin ottaa selvää, minkälaisia tarpeita nuorisotyössä on ehkäisevän päihdetyön oppaan sisältöihin.

4.1 Nuorisotyöntekijöiden haastattelu

Ajankohtaisen ja juuri Orimattilan nuoria koskevan tiedon saamiseksi päätin käyttää tiedonkeruumenetelmänä avointa haastattelua. Haastattelin Orimattilassa jo useita

vuosia työskennelleitä nuoriso-ohjaajaa sekä koulunuorisotyöntekijää. Haastateltavat valikoituivat haastatteluun, sillä perusteella, että he ovat työskennelleet Orimattilassa jo pitkään, joten heillä on kattavaa tietoa nuorten päihdekäyttäytymisestä. Koulunuorisotyöntekijällä oli näkemys siitä, kuinka nuoret käyttäytyvät koulussa ja molemmat haastateltavat pystyivät kertomaan ajankohtaista tietoa niin nuorisotilalla näkyvästä päihdekulttuurista kuin kaupungilla tapahtuvasta päihteiden käytöstä. Jotta välttyttiin päällekkäisyyksiltä ja haastateltavat pystyisivät täydentämään toisiaan, molemmat osallistuivat keskusteluun samaan aikaan. Avoimen haastattelun avulla sain selkeän kuvan, millaista päihteiden käyttö on Orimattilassa ja millaisia haasteita sen parissa kohdataan.

Avoim haastattelu muistuttaa tavallista keskustelua. Haastattelussa on aihe, josta keskustellaan, mutta haastattelija ei johdata keskustelua, vaan se etenee itsestään. Haastattelun tavoitteena on saada voimassa olevaa ja luotettavaa tietoa haastattelun aiheesta. (Kamk 2020.)

Haastattelusta kävi ilmi, että päihteiden käyttö on lisääntynyt tämän vuoden aikana rajusti. Päihteiden käyttö ei ole aikaisempina vuosina ollut niin runsasta kuin se tällä hetkellä Orimattilassa on. Päihteet näkyvät jollain tavalla nuorisotyöntekijöiden työssä päivittäin. Nuoret puhuvat päihteistä, tietävät niistä paljon ja tietävät myös mistä niitä saa. Orimattilan nuorten päihteiden käyttö ei rajoitu vain viikonloppuihin, vaan päihteitä käytetään myös viikolla ja jopa koulupäivän aikana. Kaupungin nuorisotyöntekijät ovat hyvin huolissaan nuorten päihteiden käytön tilasta. Vaikka Orimattila on pieni kaupunki ja sen asukkaat ovat tuttuja toisilleen, eivät nuoret pelkää jäävänsä kiinni päihteiden käytöstä. Päihteitä käytetään avoimesti keskustassa ja muilla näkyvillä paikoilla. Koska Orimattilassa ei ole poliisia, nuoret eivät pelkää jäävänsä kiinni päihteiden käytöstä. Myös lisääntyvä rahan tarve näkyy nuorten käyttäytymisessä. Eräät nuoret ovat esimerkiksi yrittäneet ryöstää vanhemman naisen julkisella paikalla. Nuorisotyöntekijät ovat myös huolissaan niin nuorten kuin muidenkin kaupunkilaisten turvallisuudesta liikenteessä. Orimattilassa välimatkat saattavat olla pitkiä, jolloin monella nuorella on jonkinlainen kulkuneuvo, kuten mopoauto, traktori tai mopo. Ajoneuvoilla saatetaan kuljettaa useampaa henkilöä kuin lain mukaan on sallittua. Nuoret saattavat ajaa myös päihtyneenä tai ilman ajokorttia, jolloin he ovat vaaraksi itsensä lisäksi myös muille tiellä liikkujille. (Alakangas & Myllylä 2020.)

5 EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN OPAS NUORISOTYÖHÖN

Tämän opinnäytetyön produkti on opas ehkäisevään päihdetyöhön. Oppaan tarkoituksena on luoda Orimattilan nuorisotyöntekijöille selkeä ja yhtenäinen toimintamalli päihteitä käyttävien nuorten kohtaamiseen. Orimattilassa on huomattu, että nuorilla on ongelmia päihteiden kanssa ja huumeet näkyvät jo kaupungin katukuvassakin. Orimattilan nuorisotyöntekijät toivoivat opasta, jonka tietojen ja harjoitteiden avulla työntekijät pystyisivät puuttumaan kaupungin nuorten päihdekäyttäytymiseen. Nuorisotilan valvojaksi päästäkseen ei vaadita erillistä nuorisoalan koulutusta, joten kaikilla tilatyötä tekevillä ei välttämättä ole koulutusta nuorisotyöhön. Oppaaseen on kerätty oleellisia tietoja päihtyneen nuoren kohtaamisesta ja se sisältää esimerkin ehkäisevän päihdetyön vuosikellosta. Lisäksi oppaassa on ehkäisevän päihdetyön harjoitteita ja tehtäviä, joita nuorten kanssa voi toteuttaa.

Opas on jaettu neljään teemaan, jotka edistävät ehkäisevää päihdetyötä. Teemat ovat ryhmässä toimiminen, omien vahvuuksien löytäminen, vaihtoehtoisen tekemisen keksiminen sekä taidetehtävät. Ryhmätaitojen osaaminen on ongelmien ehkäisyn kannalta tärkeää. Kun nuori kokee kuuluvansa arvostaviin ja palkitseviin ryhmiin sekä yhteisöihin, hän saa valmiudet itsenäiseen toimintaan. (Tapio & Kuula 2013, 35). Ryhmätyötaitojen avulla nuoret oppivat jakamaan tunteita, tukemaan toisiaan, osoittamaan empatiaa sekä välittämistä. Kun luottamus nuorten välillä kasvaa, on vaikeistakin asioista helpompaa keskustella. Nuoren itsetunto ja sosiaaliset taidot kehittyvät, kun hän kokee kuuluvansa turvalliseen ryhmään. (Erkko & Hannukkala 2013, 17-19.)

Omien vahvuuksien tiedostaminen sekä hyvä itsetunto johtavat oman elämän arvostamiseen. Itsetunto antaa myös valmiudet kohdata pettymyksiä sekä epävarmuutta. Hyvän itsetunnon johdosta nuori ei ole riippuvainen muiden mielipiteistä, vaan pystyy tekemään itsenäisiä valintoja. (Tapio & Kuula 2013, 138-139.) Hyvä itsetunto antaa nuorelle rohkeutta olla oma itsensä, tehdä suunnitelmia ja asettaa tavoitteita elämäänsä. On tärkeää, että nuori löytää omat vahvuutensa ja tuntee olevansa hyvä josakin asiassa. Kun nuori löytää omat vahvuutensa ja saa niistä positiivista palautetta,

nuoren luottamus oman elämän rakentumiseen ja oman paikan löytämiseen vahvistuvat. Onnistumisen tunteet ja oikein ajoitettu aikuiselta saatu kannustus voivat auttaa nuorta pitkälle elämässä. (Erkko & Hannukkala 2013, 59-61.)

Päihteet ovat suuressa roolissa niiden käyttäjien elämässä. Tämän takia pelkkä päihteiden käytön vähentäminen ei riitä, vaan tilalle on keksittävä mielekäs tekemistä, joka korvaa päihteisiin käytetyn ajan. Päihteet aiheuttavat mielihyvän tunteen heti, kun korvaavan tekemisen mielihyvä syntyy hitaammin. Korvaavan tekemisen käyttöön ottaminen osaksi elämää vaatii siis kärsivällisyyttä ja motivaatiota. Vaihtoehtoista tekemistä on tarjolla paljon ja esimerkiksi säännöllinen liikunta parantaa mielenterveyttä ja vähentää halua käyttää päihteitä. (Väestöliitto 2014.)

Taiteen avulla nuori voi ilmaista itseään erilaisilla tavoilla. Sanallinen ilmaisu voi olla jollekin vaikeaa, joten taide antaa keinot kommunikointiin ja ajatusten ilmaisuun erilaisilla menetelmillä. Taiteen kautta voi harjoittaa sosiaalisia taitoja, muodostaa turvallisia vuorovaikutussuhteita sekä vahvistaa yhteisöllisyyttä. Taide antaa myös työkaluja ongelmanratkaisuun ja erilaisiin tilanteisiin sopeutumiseen. Taide tukee elämänhallintaa sekä ajankohtaisten asioiden läpi käymistä, sillä sen keinoin voidaan käsitellä niin haaveita kuin pelkojakin. Mielikuvitus ja taide tukevat nuoren hyvinvointia, koska ne vaativat arviointikykyä, kokeilemista sekä epävarmuuden sietämistä. (Ahola, Hiltunen, Huhmarniemi, Kuusela, Koivula, Kolari, Linnamaa, Riikonen & Rissanen 2010, 60-62, 64.)

Oppaan teemat ja tehtävät on suunniteltu niin, että nuorisotyöntekijä pystyy valitsemaan kohderyhmälleen sopivan teeman ja tehtävän. Jokaisessa teemassa on neljä tehtävää tai harjoitetta. Tehtävät ja harjoitteet on suunniteltu niin, että niitä ei tarvitse tehdä järjestyksessä, eikä kaikkia tehtäviä ole tarkoitus tehdä yhden nuoren tai ryhmän kanssa. Kun nuorisotyöntekijä tuntee nuoret tai nuoren kenen kanssa tehtävää tehdään, hän pystyy valitsemaan sopivan tehtävän. Tehtäviä voi tehdä yksin tai ryhmässä ja niitä on helppoa soveltaa eri kokoisille ryhmille. Vaikka nuorten osallistaminen ehkäisevän päihdetyön suunnitteluun ja toteuttamiseen lisää sen tehokkuutta, ei opas painotu osallistamiseen. Oppaassa painottuvat toiminnallisuus sekä kokemuksellisuus. Ehkäisevän päihdetyön vuosikello antaa kuitenkin nuorille mahdollisuuden osallistua päihdekasvatukseen suunnitteluun ja toteutukseen.

Oppaan teko oli sujuvaa ja se on tehty yhdessä Orimattilan nuorisopalveluiden kanssa. Luonnostelin ensin teemat ja tehtävät, minkä jälkeen Orimattilan nuorisotyöntekijät kommentoivat sisältöjä. Orimattilan nuorisotyöntekijät toivoivat ehkäisevän päihdetyön vuosikellosta esimerkkiä, jotta se olisi helpompi ottaa käyttöön työssä. Kommenttien pohjalta muokkasinkin oppaan vastaamaan juuri Orimattilan tarpeita. Oppaan visuaalinen toteutus on tehty Canva-sovellusta käyttäen.

Oppaan jalkauttaminen tapahtuu niin, että esittelen oppaan nuorisotilan työntekijöille joulukuussa. Kun he ovat tutustuneet oppaan sisältöihin, vievät he opasta eteenpäin. Esimerkiksi koulut, kuraattori, seurakunta sekä työpajat voisivat hyötyä oppaan vinkeistä ja harjoitteista. Oppaan tulee jatkossa lukemaan kaikki nuorisotilalla työskentelevät henkilöt. Tämä mahdollistaa yhdenmukaisen toiminnan nuorisotilalla sekä sen, että oppaan käytöstä tulee jatkuvaa.

Vaikka ehkäisevästä päihdetyöstä löytyy paljon materiaalia, tällaisia vapaasti käytössä olevia oppaita ei juurikaan ole saatavilla. Opas on siis tarpeellinen ja edistää ehkäisevän päihdetyön toteuttamista. Oppaan sisällöt vastaavat Orimattilan nuorisopalveluiden tarpeita, mutta harjoitteita voidaan toteuttaa myös muilla toimialoilla.

5.1 Kokemuksellisuus ja toiminnallisuus

Oppaassa olevat tehtävät ja harjoitteet tukevat pääosin kokemuksellisuutta ja toiminnallisuutta. Tehtävien toteutus vaatii yhteistyötä ja herättää keskustelua. Tehtävät saavat nuoret ajattelemaan käsiteltyjä aiheita. Oppiminen ja oivallukset eivät välttämättä tapahdu heti tehtävää tehdessä, vaan käsitykset ja mielipiteet muodostuvat ajan kanssa.

Kokemuksellisella oppimisella tarkoitetaan oppijan kokemuksiin ja itsereflektioon perustuvaa oppimista. Kokemuksellinen oppiminen koskettaa ja aktivoi oppijaa monipuolisesti. Siinä hyödynnetään eri aistikanavia, tunteita, mielikuvitusta ja mielikuvia, eli kokemuksia. Keskeisinä tekijöinä ovat persoonallisen ja sosiaalisen kasvun tukeminen sekä itsetunnon lisääminen. Kokemuksellisessa oppimisessa tuetaan oppijan kasvua sekä itseohjautuvuutta. Tavoitteena on itsensä toteuttaminen sekä minän kasvu. Toiminnan lähtökohtana on oppijan omat kokemukset, motivaatio ja tarpeet. (Jamk 2020.)

Toiminnalliset menetelmät vahvistavat nuoren ilmaisun keinoja sekä tunteiden sanoittamista. Myös empatiakyky lisääntyy ja toisten huomioon ottaminen kehittyy. Toiminnallisissa harjoitteissa ei ole painetta oikein tai väärin vastaamisesta eikä onnistumisesta ja epäonnistumisesta. Toiminta perustuu mahdollisuuteen kokeilla ja yrittää ilman suorituspainetta. Yhdessä kokeileminen ja tekeminen on tärkeää toiminnallisuudessa. Toiminnallisissa harjoitteissa luodaan kontakti muihin osallistujiin. Tämä edistää ryhmäytymistä, luottamusta sekä sosiaalisia taitoja. Toiminta, jossa on käytössä koko keho, auttaa ymmärtämään muiden tunteita ja sitä kautta myös erilaisuutta niin itsessä kuin toisissakin. (Erkko & Hannukkala 2013, 19.)

5.2 Tilaajan arvio oppaasta

Tilaajan mielestä ehkäisevän päihdetyön opas on hyödyllinen ja erittäin tarpeellinen väline perusnuorisotyöhön. Sitä tullaan käyttämään uusien nuoriso-ohjaajien perehdyttämiseen ja sen avulla pystytään lisäämään ehkäisevän päihdetyön toteuttamista nuorisotiloilla. Oppaan avulla on helppoa kerrata päihtyneen tunnistamista, hänen kanssaan toimimista sekä jatkotoimenpiteitä. Esimerkki ehkäisevän päihdetyön vuosikellosta on hyvä ja selkeä. Sen avulla päihdekasvatus kulkee perusnuorisotyössä läpi koko vuoden eri teemojen kautta. Nuorisotyössä on huomattu, että päihteisiin liittyvät teemaillat eivät houkuttele nuoria osallistumaan, joten vuosikellomainen jatkuva päihdetyön toteuttaminen sopii Orimattilan toimintaan parhaiten. Opasta tullaan tarjoamaan ainakin peruskoulujen käyttöön. Orimattilan nuorisotyöntekijät ovat valmiita opastamaan harjoitteiden käyttöönottamista kouluissa. Koulunuorisotyöntekijöiden avulla opas saadaan helposti jalkautettua koulujen toimintaan. Harjoitteet oppaassa ovat erittäin hyviä ja tulevat ehdottomasti käyttöön Orimattilassa. (Alakangas 2020.)

6 POHDINTA

Opinnäytetyöni sekä opas ovat hyvin ajankohtaisia. Päihteiden käyttö on lisääntynyt Orimattilassa merkittävästi lähiaikoina, joten opas on tarpeellinen juuri tällä hetkellä. Oppaan avulla voidaan vaikuttaa päihdeasenteisiin ja herättää keskustelua päihteistä. Vaikka ehkäisevän päihdetyön opas on suunniteltu nuorisotyön näkökulmasta ja heidän tarpeitaan kuunnellen, opasta voidaan käyttää myös muissa yhteyksissä. Uskon, että siitä olisi hyötyä esimerkiksi kouluissa osana opetusta tai kuraattorin toiminnassa.

Oppaan jakaminen koulujen ja muiden toimijoiden käyttöön lisää moniammatillisuutta ehkäisevässä työssä.

Opas on kattava ja se sisältää toimintavinkkejä, harjoitteita sekä linkkejä, joista voi etsiä lisää tietoa aiheesta. Mielestäni tuottamani opas on monikäyttöinen ja vastaa sille asetettuja tavoitteita. Toivon, että tuottamani opas tulisi mahdollisimman laajasti käyttöön ja sen sisältöjä päivitetäisiin käytön myötä. Se kehittää Orimattilassa toteutettavaa ehkäisevää päihdetyötä ja on hyödyllinen tilaajalle. Opas on helppokäyttöinen ja se on nopea sisäistä, jolloin sen käyttöön ottaminen työssä ei ole haasteellista. Oppaan käyttö nuorisotiloilla lisää ehkäisevän työn vaikuttavuutta, koska sillä voidaan vaikuttaa päihdeasenteisiin ennen nuorten omia kokemuksia päihteistä.

Opinnäytetyötä tehdessä nuorisopalveluiden lisäksi tietoa olisi voinut kerätä myös koulujen terveydenhoitajilta, kuraattoreilta tai muulta koulujen henkilökunnalta. Näin työhön olisi saatu laajempi näkökulma Orimattilan nuorten päihteiden käytöstä ja työn luotettavuus olisi lisääntynyt. Lisäksi opasta suunnitellessa olisi voinut teettää nuorille kyselyn. Kyselyn avulla olisi voinut selvittää, minkälaisia harjoitteita ja tehtäviä nuoret itse toivoisivat. Tulosten hyödyntäminen oppaan rakentamisessa olisi voinut lisätä päihdekasvatuksen vaikuttavuutta. Rahapelaaminen luokitellaan myös ehkäisevän päihdetyön piiriin (Ehyt 2020a). Orimattilan ongelmat kohdistuivat kuitenkin pääasiassa päihdyttäviin aineisiin, joten tässä opinnäytetyössä ei käsitellä rahapelaamista. Pelaamisen käsittely olisi voinut antaa kokonaisvaltaisemman kuvan nuorten päihteiden käytöstä.

Tätä opinnäytetyötä kirjoittaessani huomasin usean artikkelin, joissa kerrottiin nuorten alkoholin ja muiden päihteiden käytön vähentyneen ja täysin raittiiden nuorten määrän kasvaneen. Olisi mielenkiintoista tutkia, mikä raittiita nuoria motivoi päihdeettömyyteen. Lisäksi voisi miettiä, millä tavalla päihdeettömät nuoret voisivat auttaa nuoria, jotka käyttävät päihteitä. Mielenkiintoista olisi myös tutkia päihteiden käytön ja mielenterveysongelmien yhteyttä sekä niiden yhteisvaikutusta. Lisäksi mielenterveys ja päihdeongelman hoitoa olisi kiinnostavaa tutkia. Kumpaa ongelmaa hoidetaan ensin vai pyritäänkö keskittymään sekä päihde- että mielenterveysongelman hoitamiseen samanaikaisesti.

Nuorten ehkäisevä päihdetyö on tärkeä aihe ja se tarvitsee lisää näkyvyyttä. Jotta päihdekasvatusta voidaan toteuttaa laadukkaasti, tarvitaan lisää resursseja, moniammatillisuutta sekä ehkäisevän työn jatkuvaa kehittämistä. Toivon, että opas saa näkyvyyttä ja herättää keskustelua päihteiden käytöstä niin Orimattilassa kuin muuallakin.

LÄHTEET

Ahola, Sanna & Hiltunen, Mirja & Huhmarniemi, Maria & Kuusela, Katri & Koivula, Elina & Kolari, Henriikka & Linnamaa, Lotta & Riikonen, Ulpu & Rissanen, Viena 2010. Rälläkkä ja sivellin. Taidetoimintaa nuorten hyvinvoinnin tueksi. Lapin yliopiston taiteiden tiedekunnan julkaisuja Sarja C. Katsauksia ja puheenvuoroja 33. Viitattu 27.10.2020 http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/paattyneet-hankkeet/nuorten-hyvinvoinnin-ankkurit/Rallakka_ja_sivellin_julkaisu.pdf

Alakangas, Päivi 2020. VS: Opinnäytetyön yhteistyösopimus. Email paivi.alakangas@orimattila.fi 6.11.2020.

Ali-Melkkilä, Sirpa 2010. Ehkäisevää päihdetyötä eli kansalaiseksi kasvattamista osallisuuden kautta. Teoksessa Merja Kylmäkoski & Sanna Pylkkänen & Reijo Viitanen (toim.) Yhteisöllisiä näkökulmia nuorten ehkäisevään päihdetyöhön. Humanistinen ammattikorkeakoulu oppimateriaaleja 21, 132-142.

Ehyt 2020a. Päihde- & peli-info. Mitä on ehkäisevä päihdetyö? Viitattu 16.11.2020. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/mita-on-ehkaiseva-paihdytyo/>

Ehyt 2020b. Tukea eri elämäntilanteisiin. Nuoret ja alkoholi – mitä kasvattajan on syytä tietää? Viitattu 7.10.2020. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/tukea-eri-elamantilanteisiin/nuoret-ja-alkoholi-mita-kasvattajan-on-syyta-tietaa/>

Erkko, Anna & Hannukkala, Marjo 2013. Mielenterveys voimaksi. 6. painos. Painotalo Plus Digital Oy, Lahti 2019.

Fröjd, Sari & Kaltiala-Heino, Riittakerttu & Ranta, Klaus & von der Pahlen, Bettina & Marttunen, Mauri 2009. Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö. Tietoa vanhemmille ja nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Viitattu 4.9.2020. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80114/4f346481-ad88-43d7-8320-c5ddbfc057c1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hermanson, Elina & Sajaniemi, Nina 2018. Nuoruuden kehitys – mitä tapahtuu pinnan alla? Viitattu 11.11.2020. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14286>

Hyytiä, Petri 2015. Päihteiden vaikutus kasvavan lapsen ja nuoren aivoihin. Viitattu 16.11.2020. <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo12255.pdf>

Jamk 2020. Oppimiskäsitykset. Humanistinen / kokemuksellinen oppiminen. Viitattu 27.10.2020. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskasitykset/oppimiskasitykset/humanistinen-kokemuksellinen-oppiminen/>

Kamk 2020. Haastattelu. Haastattelumuodot. Viitattu 16.11.2020. <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Aineiston-keruumenetelmat/Haastattelu>

Klaari 2014. Opas päihdetoimintasuunnitelman laatimiseen Helsingin kouluille ja oppilaitoksille. Viitattu 10.9.2020. http://klaari.munstadi.fi/files/2014/08/Klaari_paihde-toimintaopas_A4_0708.pdf
<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo/paihde-kasvatus-ja-valistus>

Kuntaliitto 2019. Kuntakuvaajat. Väestörakenne. Ikärakenne Orimattila 2019. Viitattu 29.9.2020. <https://www.kuntaliitto.fi/tilastot-ja-julkaisut/kuntakuvaajat/vaesto>

Kuure, Tapio & Kapanen, Anna & Lipponen, Elisa 2015. Sosiaalinen vahvistaminen käsitteenä ja palveluina. Sosiaalisen vahvistamisen kehittämistoiminnan tuloksia. Valtakunnallinen työpajayhdistys ry.

Marttunen, Mauri & Huurre, Taina & Strandholm, Thea & Viialainen, Riitta 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt – Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Opas 25. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere. Viitattu 4.9.2020. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Maunu, Antti 2016. Juomisen sosiaalinen paine. Nuortenlinkki.fi. Viitattu 15.10.2020. <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/alkoholi/juomisen-sosiaalinen-paine>

Maunu, Antti 2014. Päihteet, tunteet ja sosiaalisuus: Näkyvän päihteidenkäytön näkyvät syyt. Viitattu 15.10.2020. <https://journal.fi/janus/article/view/51202/15647?acceptCookies=1>

Maunu, Antti 2012. Ryyppäämällä ryhmäksi? Ehkäisevän päihdetyön karttalehtiä nuorten ja nuorten aikuisten juomiskulttuureihin. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. 2. uudistettu painos. Viitattu 23.9.2020. https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/ryyppaamalla_ryhmaksi.pdf

Mielenterveystalo 2020. Häiriöt ja ongelmat. Päihdeongelmat. Viitattu 7.10.2020. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx

Normann, Maria & Odell, Heidi & Tapio, Mari & Vuohelainen, Elsi 2018. Nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö – hyppää kyytiin! 3. painos Humanistinen ammattikorkeakoulu Nuorisolaki 1285/2016. Nuorisolaki. Viitattu 16.11.2020. <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

Orimattila 2020a. Ehkäisevä työ. Orimattilan kaupungin ehkäisevä työ. Viitattu 6.11.2020. <https://www.orimattila.fi/hyvinvointi-ja-terveys/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaaminen/ehkaeisevae-tyoe>

Orimattila 2020b. Tervetuloa Orimattilaan! Viitattu 3.9.2020. <https://www.orimattila.fi/info/tietoa-orimattilasta/tervetuloa-orimattilaan>

Orimattilan nuorisopalvelut 2020. Viitattu 4.9.2020. <https://orimattilannuorisopalvelut.fi/>

Orimattilan yhteiskoulu 2020. Valintojen putki. Viitattu 2.11.2020. <https://peda.net/orimattila/peruskoulut/pl/oyl/oppilashuolto2/yo/valintojen-putki>

Piispa, Mikko 2017. Sammuuko savuke, nouseeko nuuska? Tutkimus yläkouluikäisten tupakkatuotteisiin liittyvistä mielikuvista ja kokemuksista. Nuorisotutkimusseura verkkojulkaisuja 127. Viitattu 17.9.2020. http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/mikkopiispa_sammuukosavuke_verkko-1.pdf

Preventiimi 2020. Nuorisotyön ehkäisevä päihdetyö. Mitä on nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö? Viitattu 11.11.2020. <https://www.preventiimi.fi/tutustu/nuorisoalan-ehkaiseva-paihde-tyo/>

Pylkkänen, Sanna & Viitanen, Reijo (toim.) 2014. Ehkäisevä työ pedagogisesti. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Viitattu 21.9.2020. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/89066/978-952-456-184-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Päihdelinkki 2020. Alkoholimyrkytys. Viitattu 21.9.2020. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/alkoholimyrkytys>

Päihdelinkki 2016a. Alkoholin aiheuttamat vieroitusoireet. Viitattu 21.9.2020. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/alkoholin-aiheuttamat-vieroitusoireet>

Päihdelinkki 2016b. Nuuska – suussa käytettävä tupakka. Viitattu 21.9.2020. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/tupakka-ja-muut-nikotiinituotteet/nuuska-suussa-kaytettava-tupakka>

Rogers, Peter D & Goldstein, Lea 2002. Tunnista nuoren huume- ja alkoholiongelmat. Suomenkielinen laitos Minerva Kustannus Oy, Suomennos Katja Kangasniemi 2012. Kariston Kirjapaino Oy, Hämeenlinna 2012

Sivén, Miisa 2020. Nuorisovaltuusto huolissaan nuorten päihteiden käytöstä. Viitattu 16.9.2020. <https://www.orimattila.fi/info/ajankohtaista/tiedotteet/1674-nuorisovaltuusto-huolissaan-nuorten-paeihteiden-kaeytoestae?fbclid=IwARolbBNrHnNrt88-ICBuNebMcMajiu77UYT2-nNGJnl64ebCQ4L6PQFob14>

Soikkeli, Markku & Salasuo, Mikko & Puuronen, Anne & Piispa, Matti 2015. Se toimii sittenkin. Kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. Nuorisotutkimusseura verkkojulkaisu 85. Viitattu 17.9.2020. http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisu/se_toimii_sittenkin.pdf

Strand, Teija 2011. Ehkäisevä päihdetyö Suomessa 2011. Missä mennään, minne haluamme? Viitattu 18.9.2020. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79891/1523a7da-a0c0-44ce-baa6-d66444a41658.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Suomen mielenterveys ry 2020. Riippuvuusongelmat. Viitattu 21.9.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-h%C3%A4iri%C3%B6t/riippuvuusongelmat>

Tapio, Mari & Kuula, Tarja (toim.) 2013. Selkenevää myötätuulta – Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö nuorisotyössä. Viitattu 16.11.2020. https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2014/09/humak_selkenevaa_myotatuulta_verkko2_2.pdf

THL 2019. Nuorten raitistuminen jatkuu, mutta kannabiskokeilut ovat lisääntyneet. Viitattu 15.10.2020. <https://thl.fi/fi/-/nuorten-raitistuminen-jatkuu-mutta-kannabiskokeilut-ovat-lisaantyneet>

THL 2020a. Tupakka. Viitattu 15.10.2020. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka>

THL 2020b. Kouluterveyskyselyn tulokset. Viitattu 4.9.2020. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset#alueittain>

Vuohelainen, Elsi & Tapio, Mari 2017. Hyvän kautta! Yhteisöpedagogi ja hyvinvoinnin edistäminen. Teoksessa Tommi Hoikkala & Johanna Kuivakangas (toim.) Kenen nuorisotyö? Yhteisöpedagogin kentät ja mahdollisuudet. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja 42, 283-294.

Väestöliitto 2014. Irti alkoholista omin voimin. Viitattu 11.11.2020. <https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/ajankohtaista/kirjoja-parisuhhteesta-terveydest/?x217820=3593821>

Väestöliitto 2018. Nuoret ja riippuvuus. Viitattu 6.11.2020. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/nuoret-ja-riippuvuus/>

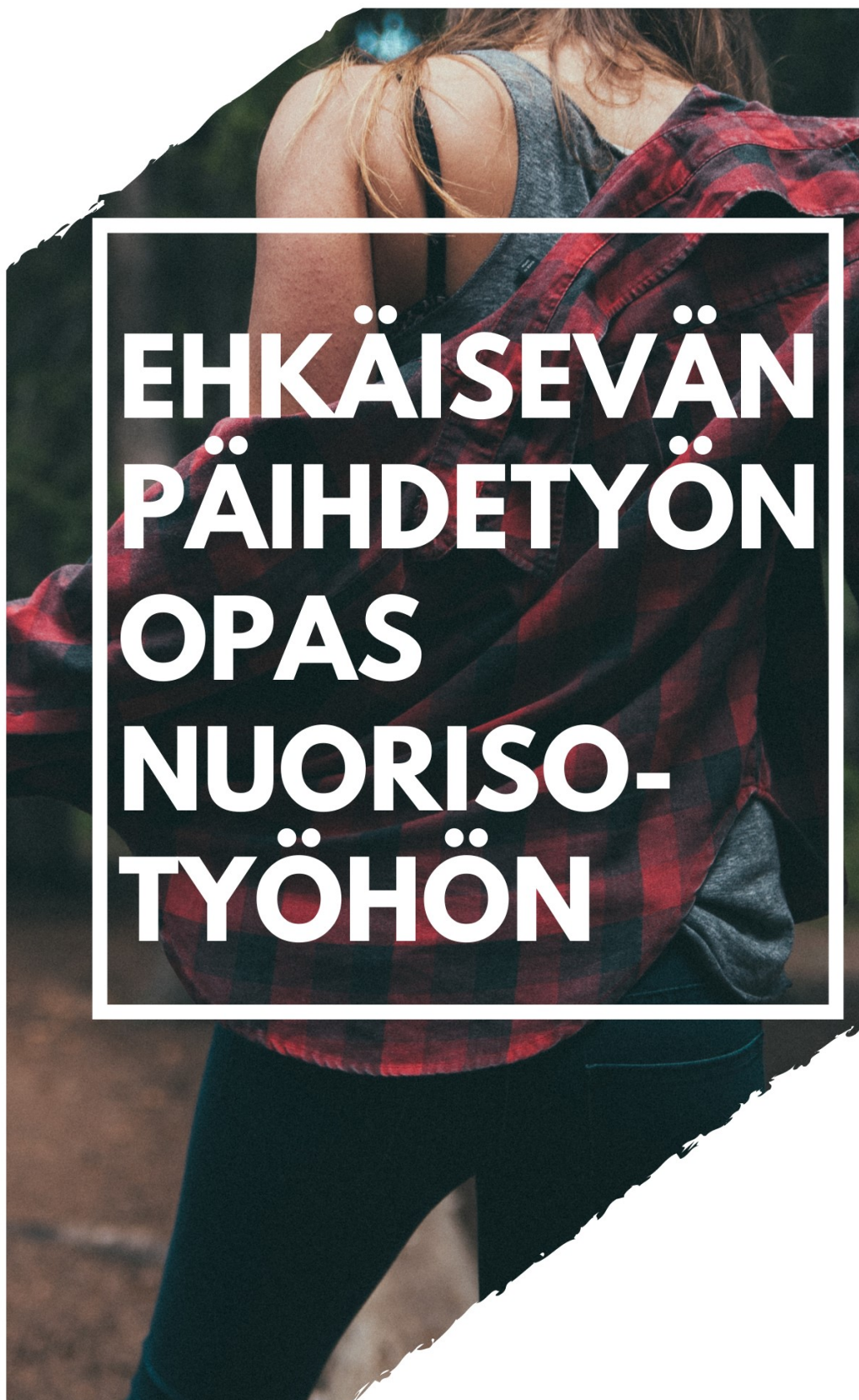
HAASTATTELUT:

Alakangas, Päivi 2020. Nuoriso-ohjaaja. Orimattila, 21.10.2020. Haastattelija: Venla Tuukkanen

Myllylä, Anni 2020. Koulunuorisotyöntekijä. Orimattila, 21.10.2020. Haastattelija: Venla Tuukkanen

LIITTEET

Liite 1. Ehkäisevän päihdetyön opas nuorisotyöhön.



SISÄLLYSLUETTELO

OPPAAN ESITTELY | 2

VINKKEJÄ PÄIHITYNEEN KOHTAAMISEEN | 3

TEEMA 1. RYHMÄTYÖTAIDOT | 6

TEHTÄVÄ 1: TÄTÄ ET TIENNYT MINUSTA

TEHTÄVÄ 2: AUTIOSAARI

TEHTÄVÄ 3: ONNELLINEN ELÄMÄ

TEHTÄVÄ 4: TAIKAVIITTA

TEEMA 2. ITSETUNTO JA OMAT VAHVUUDET | 8

TEHTÄVÄ 1: POHDINNAN PILVET

TEHTÄVÄ 2: TÄSSÄ ON KAVERINI

TEHTÄVÄ 3: ITSETUNTEMUKSEN LAIVA

TEHTÄVÄ 4: VALINTOJEN VAIHTOEHDOT

TEEMA 3. VAIHTOEHTOISTA TEKEMISTÄ | 12

TEHTÄVÄ 1: APUA

TEHTÄVÄ 2: JÄMÄKKYYSTESTI

TEHTÄVÄ 3: PÄIHTEETÖNTÄ TEKEMISTÄ

TEHTÄVÄ 4: PÄIHTEETÖN PALLO

TEEMA 4. TAIDE KÄYTTÖÖN | 15

TEHTÄVÄ 1: TUNTEET SANOITUKSIKSI

TEHTÄVÄ 2: PÄIHDEPATSAAAT

TEHTÄVÄ 3: MEEMIT

TEHTÄVÄ 4: TUPAKOIVA HENKILÖ

LINKKEJÄ AVUKSI | 17

ESIMERKKI EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN VUOSIKELLOSTA | 18

LÄHTEET | 19

Venla Tuukkanen
Humanistinen ammattikorkeakoulu



OPPAAN ESITTELY

Tämä opas on toiminnallisen opinnäytetyön produkti. Se on toteutettu Orimattilan nuorisopalveluiden toiveiden ja tarpeiden mukaisesti. Opas on jaettu teemoihin ja jokaisen teeman alussa perustellaan, miksi se on tärkeä ehkäisevään päihdetyöhön liittyen. Teemoihin on sisällytetty erilaisia harjoitteita, joita nuori voi tehdä itsenäisesti, ryhmässä tai nuorisotyöntekijän kanssa. Oppaan aiheet ja vinkit on pyritty pitämään hyvin tiiviinä ja helppolukuisina. Näin pääpiirteet ovat nopeita sisäistää ja ottaa käyttöön työssä. Oppaan avulla nuorisotyöntekijöiden on helpompaa perehtyä päihdeaiheeseen, kun tieto on kerätty yhteen paikkaan. Tehtäviä ei ole tarkoitus tehdä järjestyksessä, eikä niitä kaikkia tarvitse tietyn ryhmän tai nuoren kanssa toteuttaa. Kun nuorisotyöntekijä tuntee nuoret, hän pystyy valitsemaan oppaasta juuri kohdenuorille sopivan tehtävän. Oppaan tehtävät painottuvat sosiaaliseen vahvistamiseen. Päihdekasvatuksen lisäksi harjoitteet tukevat myös nuorten mielenterveyttä, koska päihdeongelmat ja mielenterveysongelmat ovat toistensa riskitekijöitä. Harjoitteet on helppo toteuttaa, eikä niihin juurikaan tarvitse välineitä. Harjoituksia voidaan sisällyttää tavalliseen nuorisotilatoimintaan, teemailtoihin tai yksilöohjaukseen.



VINKKEJÄ PÄIHITYNEEN KOHTAAMISEEN

On tärkeää, että nuorisotyöntekijät luovat turvallisuuden tunteen nuorille. Turvallinen aikuinen asettaa rajat, pitää kiinni niistä, mutta on armollinen nuorten erehdyksille ja ottaa heidät vastaan myös epäonnistumisen jälkeen. Epäonnistumisen jälkeen nuorisotyöntekijä ja nuori voivat yhdessä miettiä miten tilanteesta voi jatkaa eteenpäin. Kun nuori kokee aikuisen turvalliseksi, hän uskaltaa näyttää omat pelkonsa ja heikkoutensa.

(Tapiro & Kuula 2013.)

HUUMEIDEN KÄYTTÖÖN LIITTYVIÄ SEIKKOJA:

- Koulumenestys kärsii, selittämättömät poissaolot, käytöshäiriöt ja sääntörikkomukset
- Jatkuva rahan tarve ja/tai tavaroiden ja rahan häviäminen
- Mielialojen vaihtelu yliaktiivisesta passiiviseen
- Nuori on väsynyt ja vuorokausirytmii on sekaisin
- Nuori ei jaksa huolehtia hygieniasta tai syömisestä
- Kaveripiiri vaihtuu usein vanhempiin henkilöihin
- Nuori ei jaksa enää kiinnostua vanhoista mielenkiinnonkohteista

(Mielenterveystalo)

RIIPPUVAISEN KÄYTTÄYTYMISEN PIIRTEITÄ:

- Kun nuorella on huono mieli, hän turvautuu riippuvuuden tuomaan mielihyvään.
- Tapa, jolla nuori uppoutuu riippuvuuden pariin, tuntuu hänestä epämukavalta
- Nuori valehtelee riippuvuuskäyttäytymisestään.
- Olotila muuttuu ikäväksi, jos riippuvuuden aiheuttajaa ei ole vähään aikaan saatavilla.
- Käyttäytyminen aiheuttaa nuorelle esim. fyysisiä ongelmia tai ihmissuhdeongelmia.
- Nuoren käyttäytyminen aiheuttaa myös muille ongelmia.
- Käyttäytyminen on yritetty lopettaa, mutta nuori on palannut takaisin käytön pariin.
- Kun nuori saa palautetta käyttäytymisestään, hän puolustautuu.
- Riippuvuus on vähentänyt terveellisiä elämäntapoja.
- Nuoresta tuntuu, että jos hän pystyisi kontrolloimaan riippuvuuttaan paremmin, elämä olisi helpompaa.

(Erkko & Hannukkala)

KUINKA AUTTAA NUORTA EROON RIIPPUVUUDESTA

- Keskustele nuoren kanssa riippuvuudesta
- Älä tuomitse.
- Jos nuori on huolissaan omasta käytöksestään, hän on valmis aloittamaan toipumisen.
- Miettikää yhdessä, mitä muuta sisältöä nuoren arkeen voisi tulla.
- Kerro riippuvuusepäilyistä nuoren huoltajille sekä kouluterveydenhuoltoon.
- Aseta turvalliset rajat.
- Huolehdi arkisista rutiineista.
- Tue suojatekijöitä nuoren elämässä.
- Ohjaa nuorta harrastusten pariin.
- Vahvista nuoren itsetuntoa, rohkaise pysymään vahvana ja sanomaan ei.

(Erkko & Hannukkala)

TOIMINTAVINKKEJÄ

1. Kohtaa nuori ennakkoluulottomasti ja anna mahdollisuus kertoa omin sanoin tilanteesta ja tunteista. Ole läsnä keskustelussa ja valmis keskustelemaan nuoren kanssa.
2. Ota vaikeatkin puheenaiheet esille. Ei haittaa, vaikka ei tietäisi kaikista päihteistä, riittää, että nuorelle tulee kuva, että hänen asioistaan ollaan kiinnostuneita.
3. Miettikää yhdessä nuorten kanssa, miksi päihteitä käytetään, millaisia vaikutuksia niillä on nuorten elämään ja millä aktiviteeteilla päihteiden käyttöä voisi korvata.
4. Sopikaa työyhteisön kanssa selkeät pelisäännöt, miten erilaisissa tilanteissa toimitaan. Kertokaa säännöt ja perustelkaa myös nuorille, miksi niiden mukaan tulee toimia. Sääntöjä voidaan päivittää tilanteen mukaan, mutta tärkeää on, että kaikki työntekijät toimivat yhdenmukaisesti.
5. Jakakaa vuosikello erilaisiin ehkäisevän päihdetyön teemoihin. Kun päihdekeskustelu on mukana toiminnassa koko ajan, on päihdeteemoista helpompaa puhua ja päihdekasvatuksesta tulee vaikuttavampaa, kun se on jatkuvaa. Malliesimerkki vuosikellosta sivulla 18.
6. Jakakaa kokemuksia, toimintamalleja sekä ongelmatilanteita niin työyhteisössä kuin moniammatillisestikin. (Ehyt)

TEEMA 1. RYHMÄTYÖTAIDOT

Ongelmien ehkäisyn kannalta hyviin, arvostaviin ja palkitseviin ryhmiin sekä yhteisöihin kuuluminen on tärkeää. Tällaiset ryhmät antavat nuorelle valmiudet itsenäiseen toimintaan. Yhteisöihin kuuluminen rohkaisee hakeutumaan sekä ylläpitämään sosiaalisia ryhmiä myös jatkossa. Mitä enemmän ihmisellä on positiivisesti vaikuttavia ryhmiä, sitä vahvempi yhteisöllisyyden tunne muodostuu. (Tapio & Kuula 2013.) Jos nuoren elämässä on kestäviä ja palkitsevia sosiaalisia kokemuksia ilman päihteitäkin, syyt päihteiden käyttöön heikentyvät. Tämän myötä myös elämänlaatu paranee. (Maunu 2014.) Tehokkain tapa torjua juomisen sosiaalista painetta on pitää huoli siitä, että ryhmää yhdistää muutkin tekijät kuin päihteet. (Nuortenlinkki 2020). Kun nuori on sellaisessa ryhmässä, jossa kokee olonsa hyväksi, lisää se omanarvontunnetta. Muilta saatu hyväksyntä, tuki sekä kunnioitus vahvistavat positiivista suhtautumista itseän. (Nyyti ry 2020.)

TEHTÄVÄ 1. TÄTÄ ET TIENNYT MINUSTA

Tavoite : Tehtävän tarkoituksena on tutustua muihin nuoriin. Tehtävässä nuori itse määrittelee, minkälaisen asian haluaa itsestään paljastaa. Kun jokainen kertoo itsestään jotain uutta, turvallisuuden tunne kasvaa ja nuoret oppivat tuntemaan toisiaan ja samalla tutustuvat myös erilaisuuteen.

Toiminta : Nuoret kirjoittavat lapuille asian, jota muut ryhmäläiset eivät tiedä hänestä. Laput sekoitetaan ja jokainen lukee vuorollaan saamansa lapun. Kun lappu on luettu, arvataan, kenen kirjoittama se on. Kun lapun kirjoittaja on selvinnyt, voidaan kysyä tarkentavia kysymyksiä ja näin saada lisää tietoa ryhmäläisistä.

TEHTÄVÄ 2. AUTIOSAARI

Tavoite : Tehtävässä harjoitellaan kompromissien tekoa, muiden huomioimista sekä yhteisten päätösten pohtimista ja tekemistä. Harjoitteessa kyky perustella omia valintojaan ja mielipiteitään kehittyy. Harjoitetta voidaan hyödyntää myös muihin aiheisiin, kuten nuorisotilan hankintoihin tai järjestettävään toimintaan.

Toiminta : Jokainen listaa 20 asiaa, jotka haluaa mukaansa autiolle saarelle. Listauksen jälkeen nuoret jaetaan pienryhmiin. Ryhmän tehtävänä on päästä yhteisymmärrykseen, mitkä 10 asiaa he haluavat autiolle saarelle mukaansa. Tämän jälkeen ryhmät yhdistetään ja muodostuneen ryhmän on päätettävä mitkä 5 asiaa ottavat mukaansa. Listauksen jälkeen voidaan purkaa tehtävää keskustelemalla siitä, miksi nuoret päätyivät lopulliseen listaan, mikä oli vaikeinta tehtävässä ja millä perusteilla valintoja tehtiin.

(MLL)

TEHTÄVÄ 3. ONNELLINEN ELÄMÄ

Tavoite : Harjoituksessa pohditaan, mitkä asiat johtavat hyvään elämään. Tarkoituksena on huomata, miten elämän aikana tehdyt valinnat vaikuttavat tulevaisuuteen ja millaiset asiat ovat tavoiteltavia tulevaisuudessa. Harjoituksen aikana mietitään myös, keiden apu mahdollistaa hyvän elämän.

Toiminta : Keskustellaan siitä, millainen on hyvä elämä esimerkiksi 25- tai 50-vuotiaana. Millaisista asioista elämä koostuu, mitkä ovat tärkeitä asioita kyseisessä elämänvaiheessa? Nuoret kirjoittavat paperille hyvän elämän tunnusmerkit sekä ohjeet, kuinka onnellinen elämä saavutetaan. Mitä täytyy tapahtua tai tehdä, jotta tavoitteisiin päästään? Millaisia valintoja pitää tehdä? Keiden apua tarvitaan?

Tehtävän jälkeen esitellään muille tuotokset ja keskustellaan. Apuna voidaan käyttää kysymyksiä, kuten: Mitä ajatuksia tehtävä herätti? Oliko vaikeaa muodostaa yhteinen mielikuva onnellisesta elämästä? Oliko helppoa kuvitella matka onnelliseen elämään? Miten elämän aikana voisi tarkistaa, onko matkalla onnelliseen elämään?

(Mahis)

TEHTÄVÄ 4. TAIKAVIITTA

Tavoite : Tässä tehtävässä ryhmän on jo tunnettava toisensa. Tavoitteena on harjoitella positiivisen palautteen antamista sekä sen vastaanottamista. Harjoite lisää myös luottamusta ryhmässä.

Toiminta : Asetetaan tuolit kehään. Muut istuvat penkeillä ja yksi menee seisomaan selkä muihin päin. Muut kertovat vuorotellen positiivisia asioita henkilöstä, joka seisoo selkä heihin päin. Kun yksi on saanut palautteen, tulee seuraavan nuoren vuoro.

Kun kaikki ovat saaneet positiivista palautetta, käydään läpi miltä harjoitus tuntui. Miltä tuntui saada positiivista palautetta? Tunnistitko itsesi myönteisistä asioista? Miksi palautteen saaminen ja antaminen voi olla vaikeaa?

(Erkko & Hannukkala)

TEEMA 2. ITSETUNTO JA OMAT VAHVUUDET

Kun nuorella on hyvä itsetunto, hän arvostaa omaa elämäänsä sekä itseään ihmisenä. Hyvä itsetunto vahvistaa itsenäisyyttä oman elämän ratkaisuissa sekä riippumattomuutta muiden mielipiteistä. Hyvä itsetuntemus ja itsetunto antaa myös valmiudet kohdata pettymyksiä, epäonnistumisia sekä epävarmuutta. (Tapio & Kuula 2013.) Kun nuori saavuttaa itselleen asettamia tavoitteita, hänen itsetuntonsa kasvaa. Tunne siitä, että elämän suunta on omassa käsissä vahvistaa itsetuntoa. Siksi tavoitteita on hyvä pohtia ajoittain. (Nyyti ry 2020.) Päihde- ja mielenterveysongelmat ovat toistensa riskitekijöitä, joten usein ihminen kärsii molemmista ongelmista samanaikaisesti (Warsell 2010). Siksi itsetunnon vahvistaminen sekä omien vahvuuksien löytäminen on tärkeä osa päihdekasvatusta. Kun nuori tietää, kuka on ja osaa arvostaa elämäänsä, hänellä ei ole tarvetta käyttää päihteitä päästäkseen jonkin ryhmän suosioon.



TEHTÄVÄ 1. POHDINNAN PILVET

Tavoite : Tehtävässä pohditaan omia vahvuuksia sekä epäonnistumisen kohtaamista. Tehtävän avulla nuori hahmottaa omat vahvuutensa ja voi miettiä, mitä taitoja haluaisi kehittää itsessään. Tehtävä vahvistaa itsetuntemusta, jonka myötä rohkeus lisääntyy ja itsetunto kehittyy. Kun on selvillä siitä, kuka itse on, on helpompaa arvostaa elämää ja löytää onnellisuus. Kun tuntuu, että oman elämän hallinta on omissa käsissä, itsetunto kasvaa.

Toiminta : Pohdi seuraavia kysymyksiä ja kirjoita vastauksesi pilviin. Kirjoittamisen jälkeen vastauksista voi keskustella ryhmässä tai nuorisotyöntekijän kanssa.

(Vahvistamo)

MITEN SUHTAUDUT EPÄONNISTUMISEEN TAI
VASTOINKÄYMIISIIN?



MITKÄ ASIAT LISÄÄVÄT
HYVINVOINTIASI?



MISTÄ ASIASTA OLET SAANUT KEHUJA?



MISSÄ TAIDOSSA HALUAISIT KEHITYÄ?



MITKÄ ASIAT AIHEUTTAVAT EPÄVARMUUTTA SINUSSA?



MITKÄ TILANTEET TUOVAT SINULLE YLPEYDEN TUNTEEN?



TEHTÄVÄ 2. TÄSSÄ ON KAVERINI

Tavoite : Harjoitteessa keuhutaan kaveria ja tuodaan esille muiden huomaamia vahvuuksia toisissa. On tärkeää saada positiivista palautetta ja osata myös antaa sitä. Kun tietää, mitä asioita muut arvostavat itsessä, vahvistuu käsitys omista vahvuuksista ja itsetunnosta. Tämä harjoite kehittää sosiaalisia taitoja ja sen avulla voidaan myös syventää ystävyysuhteita. Tässä tehtävässä nuorten on jo tunnettava toisensa.

Toiminta : Jokainen saa oman parin, jonka jälkeen esitellään muille oma pari. Apuna voi käyttää erilaisia tukilauseita, kuten:

- Parini on taitava...
- Ihailen parissani...
- Jos saisin pariltani yhden ominaisuuden, se olisi...
- Parini on luonteeltaan...
- Muistan, kun parini auttoi minua...
- Muistan, kun teimme yhdessä...
- Parini ammatiksi sopisi hyvin...
- Jos parini olisi urheilija, hänen lajinsa olisi...

TEHTÄVÄ 3. ITSETUNTEMUKSEN LAIVA

Tavoite : Tässä tehtävässä nuori piirtää merimaiseman ja liittää siihen asioita, joita pelkää, joista saa voimaa ja joita tavoittelee. Tarkoituksena on hahmottaa, mitkä asiat ovat tärkeitä elämässä ja mitkä tekijät auttavat haaveiden toteutumisessa ja mitkä taas estävät niiden saavuttamista.

Samalla pohditaan omia vahvuuksia ja niiden hyödyntämistä.

Toiminta : Piirrä paperille seuraavien ohjeiden mukaisesti:

1. Laivan runko ja kirjoita siihen omat vahvuudet
2. Purje ja kirjoita siihen asiat, jotka antavat voimaa
3. Ankkuri, johon kirjoitetaan asiat, jotka vaikeuttavat elämää
4. Karikko, johon kirjoitetaan pelottavat asiat
5. Aurinko, johon kirjoitetaan asiat, jotka tuovat myönteistä energiaa elämään
6. Pilvi, johon kirjoitetaan omat haaveet ja unelmat

Tehtävän jälkeen voidaan keskustella ja miettiä, mitkä tekijät elämässä auttavat pääsemään kohti tavoitteita ja mitkä taas estävät haaveiden toteutumista ja voidaanko näihin asioihin vaikuttaa. Lisäksi voidaan keskustella, kuinka omia vahvuuksia voisi hyödyntää elämässä ja ovatko muut havainneet sellaisia vahvuuksia, joita ei ole itse kirjannut ylös.

(Mieli.fi)

TEHTÄVÄ 4. VALINTOJEN VAIHTOEHDOT

Tavoite : Tehtävän avulla pohditaan, mitkä asiat elämässä johtavat ja vaikuttavat tehtyihin valintoihin. Ihminen tekee päivittäin monia valintoja elämässään. Tarkoituksena on selkeyttää valintojen merkitystä ja käydä läpi erilaisia tilanteita.

Toiminta : Pohdi seuraavia asioita:

- Mieti viime viikolta tilanne, jossa jouduit tekemään jonkun valinnan.
- Oliko valinnan tekeminen helppoa vai vaikeaa?
- Miksi?
- Mitkä asiat vaikuttivat valintaasi? (esim. ystävien mielipide..)
- Lisäsikö valinta hyvinvointiasi?
- Mitä olisi käynyt, jos olisit valinnut toisin?
- Päättyisikö tänäänkin samaan valintaan?
- Miten toimit seuraavalla kerralla?

Kun edellä mainitut kysymykset on käyty läpi, voidaan niistä keskustella yhdessä.

(Mieli.fi)



TEEMA 3. VAIHTOEHTOISTA TEKEMISTÄ

Puolensa pitäminen ja rauhallisena pysyminen voi olla välillä vaikeaa. Usein oma tahto yritetään saada läpi käyttäytymällä hyökkäävästi. Tällöin hyökkäävä ihminen yrittää osoittaa omat mielipiteensä tärkeämmäksi kuin vastapuolen. Vastapuolta voi pelottaa toisen hyökkäys, jolloin on helpompaa luovuttaa ja myöntyä toisen tahdon mukaan.

Ristiriitatilanteissa omat mielipiteet ja ajatukset saattavat jäädä sanomatta, koska ei uskalleta olla toisen kanssa eri mieltä. On kuitenkin tärkeää opetella puolustamaan omia oikeuksia loukkaamatta muita. (MLL 2020.) Koska päihteet ovat suuressa osassa käyttäjien elämää, ei pelkkä päihteiden vähentäminen riitä. Päihteiden viemä aika on korvattava jollain muulla, mielekkäällä tavalla. (Väestöliitto 2014.)

TEHTÄVÄ 1. APUA

Tavoite : Harjoitteessa mietitään, mistä saa apua, kun on paha mieli. Tavoitteena on löytää keinoja, joilla parantaa huonoa mieltä ja ärsyyntymistä ilman päihteitä. Harjoitteessa pohditaan myös muiden auttamista ja muiden pahan olon havaitsemista. On tärkeää, että nuorilla on työkaluja ja keinoja kohdata huonoa mieltä ja haasteita järkevillä tavoilla.

Toiminta : Nuoret miettivät, miten he toimivat, kun mieli on maassa, tuntuu pahalta tai masentuneelta. Mikä silloin auttaa? Keneltä voi pyytää apua? Millä keinoilla pahasta olosta voi päästä eroon?

Apukeinoista jutellaan yhdessä.

- Mikä on yleisin apukeino?
- Ovatko kaikki keinot hyviä?
- Toimivatko kaikki apukeinot kaikille?
- Millaisia apukeinoja lapsilla on?
- Entä aikuisilla?
- Mistä voi saada apua, jos tuntuu ettei omat keinot riitä?
- Mistä tietää, että jollain on huono mieli?
- Millainen apu sinua on auttanut?
- Mitä voi tehdä, jos ei itse pysty auttamaan ystävää?

(Mahis)

TEHTÄVÄ 2. JÄMÄKKYYSTESTI

Tavoite : Tehtävässä pyritään kehittämään nuorten sosiaalisia taitoja, jotta he pystyvät kieltäytymään tilanteista, joihin he eivät halua päätyä. Tehtävässä pohditaan myös, millaisissa tilanteissa pitää pysyä omassa mielipiteessään. Opetellaan, miten sanotaan ei. Käydään läpi tilanteita, joissa tarvitaan jämäkkyyttä. Mietitään keinoja, kuinka erilaisista tilanteista voi päästä pois olematta töykeä muille.

Toiminta : Harjoituksen tavoitteena on huomata, että asioista kieltäytyminen ei aiheuta suuria ristiriitoja. Tarkoituksena tukea nuoria pysymään omassa mielipiteessään ja sanomaan rohkeasti sen myös muille. Asioista ja tilanteista kieltäytyminen ei välttämättä ole ”nössöä” vaan rohkeutta. Tässä harjoitteessa luetaan lyhyt kuvaus tilanteesta ja mietitään pareittain tai pienessä ryhmässä, kuinka tilanteista voi selvitä. Kun kaikki kohdat on käyty läpi, voidaan tehtävä purkaa apukysymyksillä, kuten

- Mitä tunteita itsessä/ muissa herää, jos toimii jämäkästi?
- Mitä tunteita itsessä/ muissa herää, jos ei toimi jämäkästi?
- Miksi palautteen vastaanottaminen on vaikeaa?
- Miksi se on silti tärkeää?

1. Kaveri pyytää sinua elokuviin, mutta olet todella väsynyt. Et haluaisi lähteä, mutta et myöskään kehtaa kieltäytyä kutsusta. Mitä teet?

2. Lehtimyyjä soittaa mainostaen uutta nuorten lehteä, jonka haluaisit tilata, mutta sinulla ei ole varaa siihen. Mitä teet?

3. Myyjä tyrkyttää kaupassa sinulle tuotetta, jota et halua ostaa. Mitä teet?

4. Yksi parhaista kavereistasi on kokeillut huumeita. Hänen mielestään sinunkin tulisi kokeilla, koska hänkin on kokeillut. Mitä teet?

5. Kaverisi puhelin on rikki eikä hänen vanhemmillaan ole varaa ostaa uutta. Otat äidiltäsi salaa rahaa, jotta voit ostaa kaverillesi uuden puhelimen. Toimitko oikein?

6. Kaverisi päättävät lintsata koulusta, mutta sinä et haluaisi. Mitä teet?

7. Perheelläsi on tarkoitus syödä illalla yhdessä. Kaverit ovat ulkona viettämässä aikaa, mutta itse haluaisit viettää aikaa perheesi kanssa, onko nössöä jäädä kotiin?

8. Olet ensimmäisessä kesätyöpaikassasi ja pomosi pyytää sinua tekemään työtehtäviä, jotka eivät kuulu sinulle. Mitä teet?

9. Kaverisi satuttaa sinua ja sinulle tulee paha mieli. Mitä sanot kaverillesi?

10. Näet, että kaverisi kiusaa toista kaveriasi, mitä teet?

11. Et halua juoda alkoholia. Mitä teet, kun kaverisi houkuttelevat sinua juomaan?

12. Miten kerrot jalkapallopelellä aikana valmentajallesi, ettet voi pelata, koska nilkkasi on kipeä?

13. Katsotte kavereidesi kanssa kauhuelokuvaa, jossa on paljon kohtauksia, joista et pidä. Uskallatko poistua paikalta?

14. Yksi parhaimmista kavereistasi puhuu paha toisesta parhaasta kaveristasi. Lähdetkö mukaan haukkumiseen? Onko helppoa olla lähtemättä siihen mukaan?

15. Kaverisi on jo pitkään pyytänyt sinua tekemään tavallisia asioita hänen puolestaan, etkä haluaisi tehdä niitä. Miten sanot kaverillesi ei, kun hän ehdottaa sinua tekemään kotitehtävät puolestaan?

16. Tarvitset apua matematiikan tehtävissä, uskallatko pyytää sitä opettajalta?

TEHTÄVÄ 3. PÄIHTEETÖNTÄ TEKEMISTÄ

Tavoite : Tehtävässä on tarkoituksena selkeyttää nuorille syitä, miksi jotkut käyttävät päihteitä sekä syitä olla käyttämättä. Tällaisista asioista ei kovin usein puhuta, joten tehtävän ansiosta nuoren omat ajatukset selkiytyvät ja syyt hahmottuvat. Tehtävän lopuksi etsitään vaihtoehtoisia keinoja, joilla voisi täyttää päihteiden käytön tavoitteet jollain muulla toiminnalla.

Toiminta : Kirjoitetaan yhdessä nuorten kanssa taululle tai isolle paperille syitä, miksi päihteitä ei pitäisi käyttää. Tämän jälkeen pohditaan yhdessä, miksi päihteitä kuitenkin käytetään ja kirjataan syyt ylös. Seuraavaksi vertaillaan syntyneitä listoja syistä käyttää ja olla käyttämättä. Keskustellaan listojen erilaisuudesta ja ristiriidoista.

Tämän jälkeen mietitään vaihtoehtoja päihteiden käytölle. Katsotaan listaa, johon on listattu syitä käyttää päihteitä ja mietitään, kuinka samat positiiviset vaikutukset voisi saavuttaa ilman päihteitä.

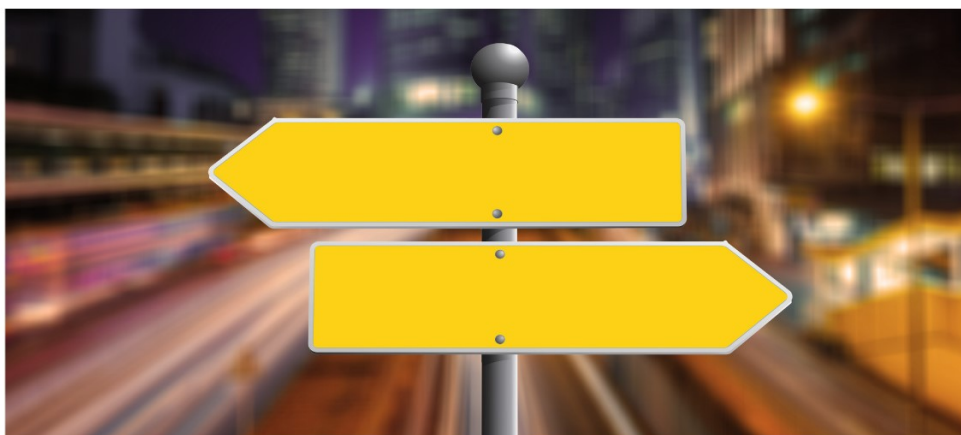
(Preventiimi)

TEHTÄVÄ 4. PÄIHTEETÖN PALLO

Tavoite : Tehtävän tarkoituksena on keksiä mahdollisimman paljon erilaisia keinoja viettää vapaa-aikaa päihteettömästi. Tavoitteena on, että nuoret keksivät uusia tapoja, joilla voivat korvata päihteiden käytön elämässään.

Toiminta : Nuoret seisovat ringissä ja heittävät palloa toisilleen. Aina, kun heittää pallon, on kerrottava asia, jota voi tehdä ilman päihteitä. Tarkoituksena on keksiä mahdollisimman paljon erilaisia tapoja viettää vapaa-aikaa ilman päihteitä.

(Preventiimi)



TEEMA 4. TAIDE KÄYTTÖÖN

Taide- ja kulttuuritoiminnoilla voidaan tukea nuoren elämänhallintaa ja sosiaalisia taitoja sekä ehkäistä syrjäytymistä. Taiteesta voi olla hyötyä erityisesti elämän murrosvaiheissa, jolloin sen avulla voidaan käsitellä niin menneisyyttä, nykyisyyttä kuin tulevaakin. Taiteen kautta voidaan käsitellä vaikeitakin asioita ja se antaa mahdollisuuden ilmaista itseään sanattomasti. Taide antaa nuorelle keinoja tarkastella suhdetta itseensä, ympäröivään maailmaan ja elämään sekä vahvistaa ongelmanraittaisukykyä ja itsetuntoa. (Ahola, Hiltunen, Huhmarniemi, Kuusela, Koivula, Kolari, Linnamaa, Riikonen & Rissanen 2010.)

TEHTÄVÄ 1. TUNTEET SANOITUKSIKSI

Tavoite : Tehtävän tarkoituksena on käsitellä omia tunteitaan ja ajatuksiaan musiikin kautta. Musiikin kuuntelusta voi löytää samaistumispintaa ja välillä musiikin sanoitukset sanoittavat juuri omat tunteet ja ajatukset paremmin kuin itse edes osaisi.

Toiminta : Nuoret kirjoittavat musiikista lauseita ja sanoituksia, jotka kuvaavat omia tuntemuksiaan ja omaa elämäänsä. Sanoitukset voidaan kirjoittaa joko post-it-lapuille ja laittaa seinälle tai jokainen voi kirjoittaa omalle paperille, jolloin valitsemiaan sanoituksia ei tarvitse tuoda kaikkien nähtäväksi. Kun sanoituksia on kirjoitettu tarpeeksi, jokainen voi soittaa itselleen tärkeän kappaleen muille. Sen jälkeen voidaan keskustella esimerkiksi siitä, mikä kappaleesta tekee tärkeän, millaisia ajatuksia se herättää kappaleen valitsijassa sekä kuuntelijoissa ja mitä teemoja kappale käsittelee.

TEHTÄVÄ 2. PÄIHDEPATSAAIT

Tavoite : Harjoitteen tarkoituksena on käyttää käsitöitä ilmaisun keinona.

Toiminta : Muovailtaan muovailuvahasta tai muusta massasta päihteisiin liittyviä patsaita ja keskustellaan mitä mielikuvia niistä herää. Patsaat voivat olla abstrakteja tai realistisia. Aiheen voi rajata tarkasti, kuten tupakka tai alkoholi tai laajemmin esimerkiksi nikotiini tai päihteet yleisesti.

(Preventiimi)

TEHTÄVÄ 3. MEEMIT

Tavoite : Huumori on yksi keino käsitellä elämän eri osa-alueita. Tässä tehtävässä käsitellään aiheita huumorin kautta. Kun nuoret huomaavat, että nuorisotyöntekijöiden kanssa voi nauraa tyhmillekin asioille, heidän välisensä luottamus syvenee ja välit rentoutuvat.

Toiminta : Tässä tehtävässä nuoret tekevät itse meemin. Nuorisotyöntekijä määrittelee aiheen meemille, kuten ilta nuorisotilalla tai elämä kotikaupungissa. Nuoret etsivät teemaan sopivan kuvan netistä ja kirjoittavat siihen hauskan tekstin aiheeseen liittyen. Kun meemit ovat valmiit, esitellään ne muille nuorille ja niitä voidaan laittaa esille. Meemien aihetta voi muuttaa myös vakavammaksi, kun nuoret ovat päässeet vauhtiin. Ohjaajan on kuitenkin otettava huomioon, että meemit pysyvät asiallisina. Meemit saavat olla hauskoja, kunhan ne eivät loukkaa ketään.
(MLL)

TEHTÄVÄ 4. TUPAKOIVA HENKILÖ

Tavoite : Tavoitteena on hahmottaa, kuinka eri päihteet vaikuttavat ihmiseen ja kehoon. Tehtävässä havainnoidaan käyttämisen negatiiviset vaikutukset ja käyttämättömyyden positiiviset vaikutukset.

Toiminta : Nuoret piirtävät paperille tupakoivan ja tupakoimattoman ihmisen. Sen jälkeen pohditaan, miten tupakka vaikuttaa ihmiseen ja minkälaisia haittoja siitä syntyy. Nuoret kirjoittavat henkilön eri kehon osiin, kuinka tupakointi niihin vaikuttaa. Tupakoimattomaan ihmiseen kirjoitetaan positiiviset vaikutukset. Tehtävää voidaan soveltaa vaihtamalla aiheen esimerkiksi nuuskaavaan/alkoholia juovaan/huumeita käyttävään henkilöön.

(Preventiimi)



LINKKEJÄ AVUKSI

Tähän osaan opasta on kerätty linkkejä, joista löytyy paljon erilaista materiaalia päihdekasvatuksen tueksi. Linkeistä löytyy esimerkiksi testejä, joiden avulla nuori voi kartoittaa ja hahmottaa omaa päihteiden käyttöään. Jokainen linkki on esitelty lyhyesti.

<https://nikedu.fi/>

Nikedu on Syöpäjärjestöjen ylläpitämä sivusto, jossa käsitellään tupakka- ja nikotiinituotteita. Sivustolta löytyy erilaisia tehtäviä, tietopaketteja sekä videoita nikotiinituotteisiin liittyen. Nikedussa on sisältöä niin oppilaitoksille, nuorisotyöhön kuin vanhemmillekin.

<http://www.preventiimi.fi/etsi-tietoa/>

Preventiimin sivustolla ehkäisevän päihdetyön materiaalit on jaettu kategorioihin, joiden avulla voi löytää muun muassa tutkimuksia ja julkaisuja haluttuun teemaan liittyen. Kategorioita ovat esimerkiksi riskiehkäisy, sosiaalinen vahvistaminen, alkoholi ja mielenterveys/mielen hyvinvointi.

<https://paihdelinkki.fi/fi>

Päihdelinkki on A-klinikkasäätiön tuottama palvelu ja se toimii Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskuskuksen (STEA) tuella. Päihdelinkki on ollut Suomen laajin verkkopalvelu päihteistä ja riippuvuuksista jo vuodesta 1996 asti. Sivustolla on kattavasti tietoa eri päihteistä sekä niiden vaikutuksista elämän osa-alueisiin niin päihteiden käyttäjille, heidän läheisilleen kuin ehkäisevästä päihdetyöstä kiinnostuneille ammattilaisille. Lisäksi sivustolla on testejä ja laskureita päihteisiin ja riippuvuuksiin liittyen. Palvelussa on tarjolla myös vertaistuellisia keskusteluja erilaisilla teemoilla, kuten peliongelmat, huumeiden tai alkoholin käytön lopettaminen ja läheisten tuki.

<https://nuortenlinkki.fi/>

Nuortenlinkki on vuonna 2012 käynnistynyt A-klinikkasäätiön tuottama verkkopalvelu. Nuortenlinkkiä on ensin rahoittanut sosiaali- ja terveysministeriö, jonka jälkeen vuodesta 2015 lähtien Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskusku STEA. Nuortenlinkki on nimensä mukaan tarkoitettu nuorille. Palvelusta löytyy esimerkiksi Hukkaputki-peli. Pelissä nuori tekee itse valintoja, kuinka tarina etenee. Pelin aiheet liittyvät päihteisiin ja muihin elämänvalintoihin. Lisäksi palvelussa on tarjolla Sekasin-chat. Chat on Mieli Suomen Mielenterveys ry:n ja SPR:n koordinoima hanke, jossa voi keskustella mistä tahansa asiasta arkisin kello 9-24 ja viikonloppuisin 15-24. Nuortenlinkistä voi lukea nuorten kirjoittamia omakohtaisia tarinoita, katsoa yhteistyönä tehtyjä vlogeja ja lyhytelokuvia, saada tietoa itseä kiinnostavista aiheista ja testata onko oma päihteidenkäyttö ongelmallista. Palvelussa teemoina on päihteiden lisäksi esimerkiksi mielenterveys, internet, pelaaminen, koulutus, sukupuoli ja raha.

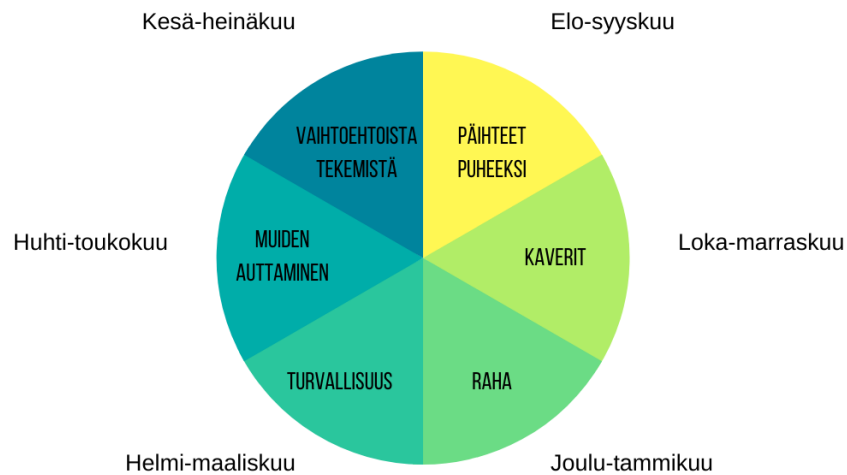
<https://www.nuortennetti.fi/>

Nuortennetti on Mannerheimin lastensuojeluliiton ylläpitämä sivu. Sivustolla on valtava määrä tietoa nuorten elämään liittyvistä aiheista, kuten ihmissuhteet, mieli ja keho, kiusaaminen sekä päihteet. Nuortennetti on tarkoitettu nuorille. Siellä voi keskustella vertaistensa kanssa, osallistua kyselyihin, lukea haastatteluja sekä löytää vastauksia itseä askarruttaviin kysymyksiin.

<https://stumppi.fi/>

Stumppi on Hengitysliiton sivusto, josta löytyy paljon materiaalia tupakoinnin lopettamisen tueksi. Sivustolla voi keskustella terveydenhuollon ammattilaisten kanssa, tehdä tupakointiin liittyviä testejä ja saada vinkkejä sen lopettamiseen.

ESIMERKKI EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN VUOSIKELLOSTA



ELO-SYYSKUU : PÄIHTEET PUHEEKSI

Elokuussa koulujen alkaessa nuorisotyön uusi kausi alkaa ja nuorisotilalle saapuu uusia nuoria. Jos päihteet otetaan heti aluksi puheenaiheeksi, nuoret tottuvat siihen ja päihdekasvatuksesta tulee jatkuvampaa. Aluksi voisi selvittää, mitä nuoret tietävät päihteistä, millaista nuorten käyttäminen on ja mitkä syyt johtavat päihteiden käyttöön.

LOKA-MARRASKUU : KAVERIT

Kaverit vaikuttavat suuresti nuorten päihteiden käyttöön. Nuorten kanssa voidaan miettiä, miten kavereiden kanssa voisi viettää aikaa ilman päihteitä ja sitä, kuinka päihteiden käyttö vaikuttaa erilaisiin ihmissuhteisiin, kuten perheeseen, ystäviin ja seurusteluun.

JOULU-TAMMIKUU : RAHA

Päihteisiin kuluu paljon rahaa ja kun toleranssi kasvaa, tarvitaan lisää päihdyttävää ainetta, jolloin myös rahaa kuluu enemmän. Nuorten kanssa voidaan miettiä, paljonko rahaa säästyisi, jos ei käyttäisi sitä päihteisiin ja mitä säästyneellä rahalla voisi tehdä.

HELMI-MAALISKUU : TURVALLISUUS

Päihteiden käyttö aiheuttaa monia vaaratilanteita. Päihtyneenä ajoneuvojen kuljettaminen aiheuttaa sekä nuorelle itselleen että muille vaaratilanteita. Nuorten kanssa olisi hyvä puhua turvallisuusriskeistä liittyen liikenteeseen, väkivaltaan ja muihin päihteiden aiheuttamiin tapaturmiin.

HUHTI-TOUKOKUU : MUIDEN AUTTAMINEN

Moni nuori tuntee jonkun, joka käyttää päihteitä. Nuorten kanssa voidaan keskustella siitä, kuinka riippuvaista kaveria voisi itse auttaa. Lisäksi voidaan keskustella siitä, kuinka sammunutta tai muuten liikaa nauttinutta henkilöä voi parhaiten auttaa.

KESÄ-HEINÄKUU :

Kesä ja loma saattavat lisätä päihteiden käyttöä. Kesällä voisi muistuttaa nuoria erilaisista aktiviteeteista, joita voi tehdä selvinpäin. Aiheesta voisi tehdä esimerkiksi somekampanjan.

LÄHTEET

- Ahola, Sanna & Hiltunen, Mirja & Huhmarniemi, Maria & Kuusela, Katri & Koivula, Elina & Kolari, Henriikka & Linnamaa, Lotta & Riikonen, Ulpu & Rissanen, Viena 2010. Rälläkkä ja sivellin. Taidetoimintaa nuorten hyvinvoinnin tueksi. Lapin yliopiston taiteiden tiedekunnan julkaisuja Sarja C. Katsauksia ja puheenvuoroja 33. http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/paattyneet-hankkeet/nuorten-hyvinvoinnin-ankkurit/Rallakka_ja_sivellin_julkaisu.pdf
- Ehyt 2020. Ehkäisevä päihdetyö nuorisotyössä. <https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/09/ept-nuorisotyossa-verkkoon-s.pdf>
- Erkko, Anna & Hannukkala, Marjo 2013. Mielenterveys voimaksi. 6. painos. Painotalo Plus Digital Oy, Lahti
- Mahis 2018. Nuorten akatemia. Harjoituspankki. <https://www.mahis.info/wp-content/uploads/2018/03/HARJOITUSPANKKI.pdf>
- Maunu, Antti 2014. Päihteet, tunteet ja sosiaalisuus: Näkyvän päihdeidenkäytön näkymättömät syyt. <https://journal.fi/janus/article/view/51202/15647?acceptCookies=1>
- Mielenterveystalo 2020. Häiriöt ja ongelmat. Päihdeongelmat. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx
- Mieli.fi 2020. Treenaa mieli vahvaksi. https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/treenaa-mieli-vahvaksi.pdf
- MLL Mannerheimin lastensuojeluliitto 2020. Tehtäväkortit. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/tukioppilastoiminta/tehtavakortit/>
- MLL Mannerheimin lastensuojeluliitto 2020. 116 Puolensa pitäminen. <https://www.mll.fi/tehtavat/puolensa-pitaminen-kunnioittava-vuorovaikutus/>
- Nikedu 2020. <https://nikedu.fi/>
- Nuortenlinkki 2020. <https://nuortenlinkki.fi/>
- Nyyti ry 2020. Opi elämäntaitoa. Itsetunto. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/itsetunto/>
- Päihdelinkki 2020. Kattava verkkosivusto päihdeistä ja riippuvuuksista. <https://paihdelinkki.fi/fi>
- Preventiimi 2012. Päihdetietoa ja -taitoa. Toimintamalli päihdekasvatukseen. http://preventiimi.humak.fi/wp-content/uploads/sites/28/2016/02/Humak_paihdetietoa_web.pdf
- Preventiimi 2015. Selvästi Hot - päihdekasvatusmateriaali. http://www.preventiimi.fi/wp-content/uploads/sites/28/2015/11/Selvasti_Hot.pdf
- Stumppi 2020. Apua tupakoinnin lopettamiseen. <https://stumppi.fi/>
- Tapio, Mari & Kuula, Tarja (toim.) 2013. Selkenevä myötätuulta – Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö nuorisotyössä. https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2014/09/humak_selkenevaa_myotatuulta_verkko2_2.pdf
- Vahvistamo 2019. Hyvän mielen treenivihko. Peräaho, Katri & Nikkinen, Emilia.
- Väestöliitto 2014. <http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/ajankohtaista/?x217839=3593821>
- Warsell, Leena 2010. Ehkäisevä mielenterveystyö ja ehkäisevä päihdetyö – yhteistä ja erillistä. Teoksessa Partanen, Airi & Moring, Juha & Nordling, Esa & Bergman, Viveca (toim.) 2010. Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Suunnitelmasta toimeenpanoon 2009. Avauksia 16/2010. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 30.