

Yksilötyöskentely päihdekuntoutuksessa

Tutkiva kehittämistyö päihdekuntoutusyksikölle

Iida Laine

Opinnäytetyö
Helmikuu 2021
Sosiaali- ja terveysala
Kuntoutuksen ohjaaja (AMK)

Tekijä(t) Laine, Iida	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Helmikuu, 2021
	Sivumäärä 47	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Yksilötyöskentely päihdekuntoutuksessa Tutkivakehittämistyö päihdekuntoutusyksikölle		
Tutkinto-ohjelma Kuntoutuksen ohjaaja (AMK)		
Työn ohjaaja Pelkonen, Anu		
Toimeksiantaja Perhekuntoutuskeskus Lauste		
Tiivistelmä <p>Alaikäisten päihteiden käyttö on viime vuosina lisääntynyt. Päihteiden käyttö näkyy nuorten hyvinvoinnissa, sekä arjessa selviytymisessä. Nuorten päihdekuntoutus on hyvin kallista Suomen valtiolle.</p> <p>Nuoren kanssa työskenteleville tarvitaan keinoja, miten työskennellä päihteitä käyttävien nuorten kanssa. Millaisin erilaisin toimin nuoren voisi saada lopettamaan päihteiden käytön. Työntekijöiden on hyvä saada tietoa syistä, miksi nuoret käyttävät päihteitä, ja millaisia vaikutuksia päihteiden käyttö nuorissa aiheuttaa. Kuntoutuksessa on tehokkaaksi toimintatavaksi havaittu kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan pohjautuva motivoiva haastattelu.</p> <p>Kehittämistyön tarkoituksena on selkeyttää teemojen avulla työskentelymalleja, joiden avulla työntekijät voivat syventää tietoutta ja, joita he voivat hyödyntää työskennellessä nuorten kanssa. Tutkivan kehittämistyön pohjana kirjallisuuskatsaus tuo uudenlaisia ajatuksia päihteiden käytön vaikutuksista.</p> <p>Tuloksista havaittiin, että päihteiden käyttöön vaikuttaa nuoren elämässä tapahtumat ja siksi usein syyt eivät ole yksiselitteisiä. Positiivista kuitenkin on, että nuorella on mahdollisuus päihteiden käytön lopettamisen jälkeen päästä kiinni takaisin normaaliin arkeen, opiskella ja työllistyä. Päihteiden käytön fyysiset vaikutukset voivat poistua ajan myötä.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Päihdekuntoutus, alaikäinen päihteiden käyttäjä, päihderiippuvuus, syrjäytyminen, lastensuojelu		
Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Laine, Iida	Type of publication Bachelor's thesis	Date February 2021
	Number of pages 47	Language of publication: Finnish
		Permission for web publication: x
Title of publication Individual work in substance abuse rehabilitation Research and development work for the substance abuse rehabilitation unit		
Degree programme Degree Programme in Rehabilitation counselling		
Supervisor(s) Pelkonen, Anu		
Assigned by Perhekuntoutuskeskus Lauste		
<p>Abstract</p> <p>The underage drug use has increased in recent years in Finland. The increased trend can be seen in the well-being of young people and their everyday life. Drug rehabilitation for young people is expensive for the Finnish state.</p> <p>Rehabilitation counselors working with young addicts need new kind of operating models in their work. Employees in child protection must be informed about the reasons why young people start to use drugs and what effects drugs have on them. The main goal is stopping the drug use. Motivational interview based on cognitive therapy has been found an effective way to work with young addicts.</p> <p>In this development work, various themes are defined to the employees. That way they can deepen their knowledge of how to take care of young addicts and rehabilitate them. Literature review brings new information about the effects of drug use on young people.</p> <p>The results show that the reasons to start drug use are not simple and the reason can be anything that happens in a young person's life. The positive news is that a young person can return to a normal daily life, study, and enter working life after stopping drug use. The physical effects of drug use may disappear over time.</p>		
Keywords (subjects) drug user rehabilitation, underage drug user, substance abuse, exclusion, child protection		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisällys

1	<i>Johdanto</i>	3
2	<i>Työmenetelmät perhekuntoutuskeskus Lauste</i>	3
2.1	Kognitiivinen käyttäytymisterapia	4
2.2	Motivoiva haastattelu	6
3	<i>Elämänhallinta</i>	9
4	<i>Syrjäytyminen</i>	10
4.1	Syrjäytymisen ehkäisemisen.....	12
5	<i>Päihteidenkäytön trendit</i>	14
5.1	Alkoholin ja lääkkeiden käyttö	14
5.2	Huumeet.....	15
5.3	Päihteiden yhteiskäyttö.....	16
6	<i>Tavoite, tarkoitus ja tuotos</i>	17
7	<i>Työn toteutus</i>	19
7.1	Aineiston hankinta ja sen valinta.....	19
7.2	Aineiston analyysi.....	21
7.3	Työn eettisyys ja luotettavuus.....	21
8	<i>Tulokset</i>	22
8.1	Osallisuus.....	23
8.2	Ongelmaratkaisu	26
8.3	Arki.....	31
8.4	Itsetuntemus	33
9	<i>Pohdinta ja johtopäätökset</i>	36
9.1	Alaikäiset päihdekuntoutuksessa	37
9.2	Päihdetietoisuus kuntoutuksen ohjaajan työssä.....	38
9.3	Elämänhallinnan teemat	40
	<i>Lähteet</i>	44

KUVIOT

Kuvio 1. Hakutuloksien sisäänotto ja poisjätö kriteerit _____	20
Kuvio 2. Päihteiden käytöltä suojaavat tekijät ja siihen liittyvät kehittämistyön teemat. ____	23
Kuvio 3. Lapsuuden ja nuoruuden aikana kypsyvä kognitio ja toiminnan ohjaus, sekä tänä aikana aloitettu päihteiden käyttö kietoutuvat yhteen _____	27
Kuvio 4. Ongelmanratkaisuprosessi _____	30
Kuvio 5. Kysymyksiä työskentelyn tueksi motivoivassa haastattelussa _____	34
Kuvio 6. Malli ympäristön vaikutuksesta nuoren itsetuntoon ja minäkäsitykseen _____	35

1 Johdanto

Suomessa nuorten syrjäytymisen rahallinen hinta on Talouselämä-lehden verkkoartikkelin (2019) mukaan mittava, vaikkakin todellisia kustannuksia on vaikea määritellä ja arvioitu suuruus riippuu laskentatavasta. Opinnäytetyön tarkoitus on lisätä tietoa syrjäytymistä ehkäisevän yksilötyöskentelyn perusteista nuorten päihdekuntoutuksessa.

Opinnäytetyö on Perhekuntoutuskeskus Lausteen päihdeyksikön tarpeisiin tehtävää teemoittelua, jonka pohjalta yksikön henkilökunta pystyy muodostamaan itselleen ja kuntoutujalle toimintamalleja kuntoutuksen aloitukseen. Teemojen tavoite on tukea nuorta päihhteettömyyteen.

Työstämällä tavoitteita voidaan välttyä nuoren syrjäytymiseltä yhteiskunnan arjesta. Päihdehuollon työntekijät pystyvät hyödyntämään aineistoa suoraan nuoren kanssa työskennellessään. Työn toiminnallinen viitekehys on kognitiivinen käyttäytymisterapia ja motivoiva haastattelu. Kognitiivinen käyttäytymisterapia on yleiskäsite niille psykoterapeuttisille menetelmille, joilla pyritään vähentämään psyykkistä kärsimystä ja haitallista käyttäytymistä kognitiivisia prosesseja muokkaamalla (Puustjärvi 2016).

2 Työmenetelmät perhekuntoutuskeskus Lauste

Tämän opinnäytetyön teoreettinen viitekehys on kognitiivinen käyttäytymisterapia (KKT), koska perhekuntoutuskeskus Lauste on toiminut sen periaatteiden mukaan jo vuodesta 2016. Lauste on KKT-terapian käyttöönnotossa edelläkävijä. Psykologi Lauri Parkkisen mukaan kognitiivinen

käyttäytymisterapia sopii lähtökohtaisesti hyvin lastensuojelun maailmaan, koska se on hyvin konkreettinen lähestymistapa (Perhekuntoutuskeskus Lauste 2017.) KKT-terapian keskeinen toimintamuoto on motivoiva haastattelu. Motivoivan haastattelun tavoite on saada ohjauksella ja kuuntelemisella esiin asiakkaan oma motivaatio terveytensä parantamiseksi, ilman painimista (Rollnick & Miller & Butler 2008, 6). Perhekuntoutuskeskus Lausteen arvot ovat kunnioittaminen, avoimuus, yksilöllisyys, yhteisöllisyys ja osaaminen, toimintaa ohjaa sekä yksilöllisyyden, että yhteisöllisyyden periaate. Näiden arvojen viitoittamien toimintaperiaatteiden mukaan yhteisöllisyys antaa mahdollisuuden opetella vastuun ottamisen itsestä sekä kasvaa itsenäisessä elämässä mahdollisimman hyvin pärjääväksi yksilöksi. (Lauste 2018.)

Perhekuntoutuskeskus Lausteen päihdetyöntekijä on kirjoittanut Lausteen nettisivuilla (2017) että,

”Yksilötapaamisella korostuu kognitiivinen ajatusmalli ja se että tarkoituksena on lisätä tietoa omasta riippuvuuskäyttäytymisestä ja siitä, mikä siihen ajaa ja mikä tila ylläpitää. Näissä keskusteluissa motivoivan haastattelun tekniikka on ylivoimainen”

2.1 Kognitiivinen käyttäytymisterapia

Kognitiivisen käyttäytymisterapian avulla yritetään ymmärtää, mitä apua tai tukea lapsi tai nuori tarvitsee. Terapeutti tai työntekijä havainnoi ja kuvailee mahdollisimman tarkasti, miltä nuoren käytös näyttää. Näin voidaan löytää

nuoren taidolliset puutteet ja tukea häntä taitojen opettelussa. Lapsella voi olla ongelmia sosiaalisissa-, ongelmanratkaisu- tai tunteiden säätelyyn liittyvissä taidoissa, kuten vaikeiden tunnetilojen käsittelemisessä tai tunteiden ilmaisemisessa. Kognitiivisen käyttäytymisterapian avulla voidaan pureutua myös vuorovaikutustaitojen parantamiseen. Tutkittuun tietoon ja mitattaviin tuloksiin perustuvan kognitiivisen käyttäytymisterapian avulla on saatu hyviä tuloksia muun muassa ahdistuneisuuden, käytöshäiriöiden, masennuksen, sekä aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriön hoidossa. (Perhekuntoutuskeskus Lauste 2017.)

Käyttäytymisterapiaa alettiin soveltaa lapsiin ja nuoriin ensimmäisen kerran 1960-luvulla. Tällöin hoitona oli yleisesti pienten lasten pelkojen hoito, näissä käytettiin hoitomuotona yleisesti ehdollistumista. 1970-luvulla aloitettiin käytöshäiriöisten lasten vanhemmille tarkoitettu valmennus, koska vanhemmat olivat suuressa roolissa lapsen hoidossa. Vanhempi mallinsi lapselle ensin käyttäytymismallin, miten lapsi käyttäytyy, ja sen jälkeen mikä on toivottua käyttäytymistä. 1980-luvulla tuli lasten rationaalis-emotiivinen käyttäytymisterapia (REBT), sekä lasten ahdistuneisuuden ja impulsiivisuuden käytöshäiriöiden kognitiivinen käyttäytymisterapia (KKT). Näillä tekniikoilla pyrittiin vaikuttamaan lapsen oireisiin muuttamalla kognitiivista eli ajattelun sisältöä sekä ajattelutapaa. Huomattiin, että pienet lapset, eivät ole ajattelultaan riittävän kypsiä, hyödyntämään aiempia toimintamalleja. REBT-malli työskentelytapana eteni lapsen ehdoin ja lapsen kognitiivisen kehityksen huomioivalla tavalla. Lasten kanssa käytiin enemmän konkreettisesti havaittavissa olleita tapahtumia, kuin omien ajatusten tutkimuksia. Sosiaalisten ongelmatilanteiden ratkaisuun lapsille keksittiin toimintamalliksi askeltaminen. Tätä toimintamallia käytetään

laajasti myös nykyisissä kognitiivisen käyttäytymisterapian ohjelmissa. 1980–90-luvulla keskityttiin nuorten masennuksen ennaltaehkäisyyn sekä ahdistushäiriöiden hoitoon. (Ranta, Fredriksson, Koskinen & Tuomisto 2018, 18–21.)

Nuorten käyttäytymisterapioiden kehityksen suunta ja sen perusteella luodut terapiamallit vastaavat ilmenneitä mielenterveyden häiriöitä. KKT-terapiamalli on kehitetty vastaamaan nuorten yleistyviä mielenterveysongelmia, kuten tunteiden säätelyn ongelmia ja epävakaisuutta. Nuorten päihteiden käytön ehkäisemiseen ja lopettamiseen on kehitetty omia KKT- malleja. Näihin malleihin on lisätty motivaation selvittämiseksi motivoivan haastattelun sisältöjä. Erilaisia tekniikoita ovat esimerkiksi kieltäytymisharjoitus päihteiden tarjoamistilanteisiin, päihteiden käytön laukaisevien tekijöiden kanssa selviytyminen, sekä päihteiden käytön korvaaminen muulla toiminnolla, sekä ongelmanratkaisukeinojen harjoittaminen. (Ranta ym. 2018, 24–25.)

2.2 Motivoiva haastattelu

Tämän työn viitekehyksenä on motivoiva haastattelu, joka on KKT-terapian toimintamalli. Motivoiva haastattelu on hyväksytty käypähoitosuunnitelmaan alkoholi- ja päihdeongelmaisten hoitoon. Motivoiva haastattelu toimintatapana perustuu hyvään vuorovaikutukseen sekä keskinäiseen luottamukseen kuntoutujan ja työntekijän välillä. Motivoiva haastattelu liitetään myös kognitiivisbehavioraalsiin toimintatapoihin, kuten dialektiseen käyttäytymisterapiaan, joka myös on käytössä lastensuojelussa työvälteenä.

(Päihdelinkki 2017.) Motivoivaa haastattelua tehdessään työntekijä peilaa kuntoutujan tilaa kannustaen katsomaan päihteiden käytön hyviä ja huonoja puolia ja työntekijä vain ehdotta mahdollisia toimenpiteitä, koska vastuun muutoksesta onnistuneessa kuntoutustapahtumassa ajatellaan olevan potilaan harteilla. (Rotgers & Sharp 2008, 500–502.)

Motivoiva haastattelu menetelmä on syntynyt 1980-luvulla. Tutkijapsykologi William Miller on käynyt keskusteluita terapeuttien kanssa, jotka esittivät pulmallisia asiakastapauksia. Miller ehdotti erilaisia toimintatapoja, ja kun hän joutui perustelemaan ehdotuksia, hän hahmotteli motivoivan haastattelun perusideoita. Kirjassa Rollnick ym. (2008, 3) todetaan, että nykyinen sukupolvi on ensimmäinen modernin historian sukupolvi, joka ei ole yhtä terve kuin vanhempansa ja terveyden hoitoa etsivät haluavat lääkkeensä, jolloin vastuu heidän hoidostaan siirtyy ihmiseltä itseltä hoitohenkilökunnalle. Millerin mukaan hoito on järjestettävä toisin. Hoitoa tarvitsevat on suostuteltava ja ohjattava muuttamaan tapojaan, heitä pitää varoittaa, mitä tapahtuu, jos he eivät tee niin. Heitä on ohjattava kuinka he voivat muuttaa käyttäytymistään ja heille on tarjottava asiantuntija-apua muutoksen toteuttamiseen. (Rollnick ym. 2008, 3–11.)

Motivoivassa haastattelussa tavoitteena oli saada asiakas oman asiansa ajajaksi, jolloin vältetään se, että terapeutti tai muu henkilö, joutuisi perustelemaan muutoksen etuja. Muiden taholta tulevat ehdotukset usein herättävät asiakkaassa vastustusta, joten ihmisen olisi hyvä pohtia omaa tilannettaan, huomata muutoksen edut ja tehdä sen pohjalta päätökset, eikä toisten painostuksesta. Yleensä muutokset, jotka tapahtuvat muiden painostuksesta ovat hyvin lyhytaikaisia. Motivoivassa haastattelussa

korostetaan sisäisen motivaation tärkeyttä. Asiakkaan motivaatio on ajatus tai tila, joka voi vaihdella joskus jopa hetkessä. Asiakkaan motivaatiossa ja sen ylläpitämisessä on suuressa roolissa myös haastattelija. Miten haastattelija suhtautuu asiakkaaseen, kriittisesti vai empaattisesti. Onko asiakkaalla ja haastattelijalla luottava ja hyvä vuorovaikutussuhde. Näillä on suuria vaikutuksia, siihen onko asiakas valmiiksi jo puolustuskannalla vai vastaanottavainen uusiin asioihin (Koski-Jännes 2008, 42–43.)

Motivoivaan haastatteluun liittyy olennaisesti myös muutosvaihemalli, joka kuvaa asiakkaan omaehtoista kuntoutumista. Mallin mukaan tavoitteellinen muutos ei rajoitu vain siihen hetkeen, milloin asiakas tekee päätöksen muutoksesta, vaan muutos on pitkä prosessi mihin liittyy erivaiheita. Nämä vaiheet ovat; esiharkinta, harkinta, valmistelu, toiminta ja ylläpito. Olennainen vaihe mallissa on myös retkahdus, joka päihteiden käyttäjillä ovat hyvin yleisiä. (Koski-Jännes 2008, 44.)

Hyvässä motivoivassa haastattelussa keskeisiä asioita ovat tasa-arvoinen ja kunnioittava yhteistyö haastattelevan työntekijän ja asiakkaan välillä. Hyvään yhteistyöhön päästään, kun asiakkaalla ja työntekijällä on keskinäinen luottamus, tasa-arvo, sekä vastavuoroisuus. Työntekijän pitää osata kuunnella, olla asiantuntija ja ohjata niin että asiakas pysyy aiheessa. Työntekijällä pitää olla ystävällinen ja arvostava suhde asiakkaaseen. Motivoivan haastattelun mukaan muutoksen edellytykset ovat asiakkaassa itsessään, niitä ei tarvitse hakea ulkopuolelta. Työntekijän ja asiakkaan täytyy yhdessä löytää ne. Tätä kutsutaan evokaatioksi. Se tarkoittaa esiin kutsumista, jolloin asiakkaan omat voimavarat ja sisäinen motivaatio pääsevät oikeuksiin. Tärkeintä motivoivaa haastattelua tehdessä on muistaa asiakkaan autonomia,

itseääräämisoikeus, sekä kunnioittaa niitä. Haastattelun tarkoituksena ei ole painostaa asiakasta muutokseen, tai saada asiakasta tekemään sellaista mitä hän itse ei halua. Motivoiva haastattelu on kommunikointia helpottava tapa, jonka avulla pystytään tuomaan esiin ihmisen omat voimavarat ja tavoitteet sisäiseen muutokseen. (Koski-Jännes 2008, 45–46.)

3 Elämänhallinta

Elämänhallinta käsitteenä on haastava ja monitahoinen. Elämänhallinnan tarkoituksena, on pystyä sopeutumaan yllättäviin tilanteisiin, sekä selviytyä niistä. Elämänhallinta voi olla fyysistä sekä psyykkistä. Kuka määrittää hallitseeko nuori elämäänsä? Onko se nuori itse vai ulkoa määrätty, yhteiskunnallisesti hyväksytty normi? Nuorten kohdalla tämä voi tarkoittaa kumpaakin, nuori voi käyttää päihteitä hallitakseen ja selviytyäkseen elämästä, mutta päihteiden käyttö näyttäytyy ulospäin elämänhallitsemattomuudelta. (Sitra 2019.)

Elämänhallinnan kehittymiseen nuorella vaikuttaa moni asia. Lapsuuden kodissa voi olla laiminlyöntiä tunne puolella, koulussa kiusaamista, vääristyneet kaverisuhteet tai median luomat odotukset. Nuoren selviytyminen riippuu karttuvasta elämäkokemuksesta, sekä saatavilla olevasta aikuisen tuesta. Jos yllättävä tilanne on liian iso tai nuorelta puuttuu riittävä tukiverkosto, voi olla, että nuoren selviytyminen tilanteesta on heikkoa, jolloin nuori voi korvata elämänhallitsemattomuutta esimerkiksi päihteillä (Sitra 2019.)

4 Syrjäytyminen

Nuorten syrjäytyminen, sen uhka ja ehkäisy ovat herättäneet paljon yhteiskunnallista keskustelua. Syrjäytymisen käsite pitää sisällään erilaisia mielipiteitä oikeanlaisesta elämäntavasta, jossa ihmisellä on yhteiskunnallinen aseman, perhe ja koulutus. Keskusteltaessa syrjäytymisestä on huomioitava, että syrjäytyminen voi johtua ihmisestä itsestään, sekä ulkopuolisuus on itsevalittua. (Myllyniemi 2014, 50.)

Syrjäytymisestä on monia erilaisia mielipiteitä. Syrjäytyminen koetaan leimaavaksi, ja ulkopuolelta määritellyksi. Syrjäytyminen yhteiskunnallisena ilmiönä vaatii, että asiasta pitää voida puhua täsmällisellä termillä, jotta voimme vaikuttaa asiaan. Tässä työssä syrjäytymisellä tarkoitetaan yhteiskunnan normien ja toiminnan ulkopuolelle jäämistä tai jättäytymistä, sekä osattomuuden kokemusta. Syrjäytyminen etenee vaiheittain, syrjäytyminen ei tapahdu hetkessä. Syrjäytymiseen johtavat erilaiset riskit ja niiden kasautumisesta seuraavat ongelmalliset olosuhteet kuten köyhyys ja hyvinvointivaje erilaisilla elämän osa-alueilla. (THL & Me 2018.)

Syrjäytyminen ei ole synnynnäistä eikä tarkoita, että kerran syrjäytynyt on aina syrjäytynyt. Tiedetään, että lapsuuden elinolot sekä vanhempien asema ovat merkittäviä riskitekijöitä lasten ja nuorten syrjäytymiskehitykselle, sekä mahdolliselle syrjäytymiselle aikuisena. Tutkimuksen perusteella huomataan, että pahimmassakin tapauksessa suurin osa syrjäytymisvaarassa olleista henkilöistä selviää hankalasta elämäntilanteesta. Yhteiskunnalliset palvelut pystyvät suojaamaan ja vähentämään syrjäytymisen riskejä, sekä korjaamaan aiheutuneita ongelmia. Syrjäytymiskehityksen katkaisemiseen tarvitaan myös

ihmisen omat suuret voimavarat. Vaativista elämänvaiheista voi selviytyä ja päästä kohti myönteistä tulevaisuutta. Riski syrjäytyä varhaisaikuisuudessa moninkertaistuu, jos lapsella on lastensuojelun asiakkuus varhaisessa lapsuudessa tai kouluikäisenä. Yhtä suurella todennäköisyydellä syrjäytyy myös nuoret, jotka eivät saa peruskoulun jälkeistä tutkintoa parikymppisenä. Melkein yhtä suuri riski on nuorilla, joilla on mielenterveyteen vaikuttava lääkitys, tai jos nuori saa lapsen alle 20-vuotiaana. Rikostuomiolla ja koulutodistuksen heikolla keskiarvolla on myös vaikutusta syrjäytymiseen. (THL & Me 2018.)

Kun puhumme nuorten syrjäytymisestä, pitää ymmärtää erilaisia huono-osaisuuden osa-alueita, sekä kiinnittää huomiota niiden ketjuuntumiseen ja mahdolliseen päällekkäisyyteen. Huono-osaisuuden osa-alueita ovat työllisyys, toimeentulo ja terveys. Nuorten työllisyyden edistämiseen ja nyt myös terveyden parantamiseen on kiinnitetty huomiota syrjäytymistä ehkäisevänä tekijänä. Nuorten oma kokemus syrjäytymisestä ja sen ilmiöistä on tärkeä. Nuorten mielestä yksi suuri syrjäytymisen syy on ystävien puute. (THL 2019.)

Myös Nuorisobarometrin (2014, 53) mukaan ystävien puute on säilyttänyt asemansa tärkeimpänä syrjäytymisen selittäjänä. Sen sijaan entistä harvempi nuori pitää epäterveellisiä elämäntapoja, omaa laiskuutta tai välinpitämättömyyttä syrjäytymisen syynä. Näkemys koulutuksen puutteesta syrjäytymisen syynä on yleistynyt. Nuorten usko koulutuksen tärkeyteen työllistymisen kannalta on vahvistunut niin 1990-luvun lamassa kuin 2008 alkaneen taantuman aikana. Nousukaudella koulutususkon puolestaan on laskenut, mikä voi selittyä sillä, että työmarkkinat ovat vetäneet suhteellisen

hyvin myös vähemmän koulutettuja nuoria. Samaan ilmiöön voi liittyä sekin, että rahan ja toimeentulon puute koetaan entistä tärkeämpänä syrjäytymisen taustatekijänä. Suomessa koulutustason nousu vähentää edelleen selvästi työttömyyden riskiä, mutta kohoavan koulutustason yhtenä puolena on sekin, että nuorilta myös odotetaan aiempaa parempaa koulutusta. Niinpä kyselytuloksissa saattaa näkyä myös ajankohtaisista taloussuhdanteista riippumaton nuorten näkemys koulutuksen puutteesta yhä suurempana riskitekijänä työmarkkinoilla. (Nuorisobarometri 2014, 53.)

Ylisukupolven tapahtuva syrjäytyminen ja huono-osaisuudelle altistavat tekijät tunnetaan hyvin. On huomattavaa, miten vanhempien pitkäaikainen toimeentuloasiakkuus, työttömyys tai matala koulutustaso muodostavat riskejä lapsen huono-osaisuudelle. Aikaisen vaiheen lastensuojelun asiakkuudet ovat keskeinen ylisukupolvista huono-osaisuutta kuvaava indikaattori. Lastensuojelun asiakkuuteen tulevat lapset ja nuoret ovat usein taustoiltaan haavoittuvaisesta tai rikkonaisesta kotitaustasta, jossa perheen arkea ovat kuormittaneet monet osatekijät. Varhainen sijoitus tai teini-ään lastensuojelun asiakkuus ennustavat korkeampaa riskiä aikuisuuden syrjäytymiselle. (THL & Me 2018.)

4.1 Syrjäytymisen ehkäisemisen

Esimerkinomaisesti voidaan nostaa esille Turun kaupunginvaltuusto, joka on tehnyt toimia syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Kaupungin ja muiden toimijoiden yhteistyönä on tehty töitä nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Tulevan suunnitelman tavoitteena on ymmärtää syrjäytymiskehitystä

paremmin, jotta tulevat toimet ovat vielä vaikuttavampia. Me-säätiö on tehnyt laskelman, jonka mukaan Turussa on 2739 syrjäytynyttä 15–29-vuotiasta nuorta. Nuoren syrjäytyessä kustannukset nousevat jopa miljoonaan euroon. Toimenpiteissä huomioidaan eniten ongelmien ennaltaehkäisyyn varhaislapsuudesta lähtien, myös nykyiseen palvelujärjestelmään, sekä työ- ja toimintatapoihin tarvitaan muutoksia, jotta voidaan saavuttaa kustannustehokkuus ja vaikuttavuus. (Kv 7§, Turun kaupunginvaltuusto 28.1.2019.)

Tavoitteena on, että Turussa jokaisella nuorella on usko tulevaisuuteen. Toimenpiteet on koottu seuraaviin kokonaisuuksiin:

1. Koti tukee nuoren kasvua.
2. Aikuiset välittävät nuoresta.
3. Palvelut ja nuoret kohtaavat.
4. Nuorella on eväät hyvään mieleen.
5. Nuorella on mahdollisuus harrastaa.
6. Nuorella on koulutus, joka avaa ovia työelämään. (Kv 7§, Turun kaupunginvaltuusto 28.1.2019)

5 Päihteidenkäytön trendit

Päihteiden käyttö, sekä sen lisääntyminen nuorten keskuudessa on ollut huolenaihe, mistä puhutaan paljon julkisuudesta. Myös lieventyneet käsitykset päihteiden käytöstä, sen riskeistä ja hyväksyttävyydestä huolestuttaa. Vuonna 2017 tehdyn Kouluterveyskyselyn mukaan yhä useampi nuori hyväksyy esimerkiksi kannabiksen polttamisen ja asenteet säännöllistä kannabiksen käyttöä kohtaan on lieventynyt. Tämä mukaan lievemmat näkemykset kannabiksen käytön haitoista ja sen riskeistä ennakoisivat käytön lisääntymistä, koska käsityksiä kannabiksen haitallisuudesta pidetään yhtenä tärkeimpänä kannabiksen käyttöä ennaltaehkäisevänä tekijänä. (Karjalainen, Hakkarainen & Raitasalo 2019, 3–5.)

Eurooppalainen koululaistutkimus alkoholin ja muiden päihteiden käytöstä (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs, ESPAD) tekee kyselyitä ja seuraa eurooppalaisten koululaisten päihteiden käyttöä, sekä rahapelaamista. Näitä muutoksia verrataan saman ikäisten koululaisten kesken. Keväällä 2019 kerätystä aineistosta ilmenee, että useat nuoret eivät käytä alkoholia lainkaan. Vuonna 1999 raittiiden nuorten määrä oli 9 % ja vuonna 2019 määrä oli 31 %. Nuoret kokeilevat ja käyttävät huumeena eniten kannabista. (Tilastoraportti 2019.)

5.1 Alkoholin ja lääkkeiden käyttö

Vaikka raittiiden nuorten osuus on voimakkaasti lisääntynyt, niin sukupuoli eroja on huomattavissa alkoholin käytössä. Poikien suuri kertajuominen on

laskenut vuosituhanteen vaihteesta lähtien. Tytöillä samanlainen kertajuominen näyttäisi pysähtyneen vuoden 2015 jälkeen. (Tilastoraportti 2019.)

Terveydenhuollon ammattihenkilön määräämien uni- tai rauhoittavien lääkkeiden käyttö on lisääntynyt viime vuosien aikana. Ilman määräystä käytettävien lääkkeiden osuus on pysynyt melko tasaisena. Sukupuoli eroja näkyy jonkin verran. Tytöillä lääkkeiden käyttö on hieman poikia yleisempään. Vuonna 2019 pojista kuusi prosenttia oli joskus käyttänyt lääkkeitä ilman lääkärin määräystä, kun taas tytöillä tämä prosentti oli kahdeksan (Tilastoraportti 2019.)

5.2 Huumeet

Kannabiksen käyttö on yleistynyt suomessa 1990-luvun alusta lähtien varsinkin nuorten aikuisten parissa. Vuonna 2019 poikien osuus kannabiksen kokeilussa oli suurempi. Pojista 13 prosenttia oli kokeilleet kannabista, kun taas tytöillä tämä osuus oli yhdeksän. Melkein kaikki huumeita käyttäneet ovat käyttäneet ainakin kannabista. ”Kannabis on yleensä ensimmäisenä kokeiltu huume, ja jotkut kannabista kokeilleista kokeilevat myöhemmin muita huumeita, yleensä kuitenkin vanhempina. Muita huumeita kuten amfetamiinia, metamfetamiinia, heroïinia, kokaiinia tai LSD:tä ilmoitti eri vuosina käyttäneensä 0–2 prosenttia tutkituista. (Tilastoraportti 2019.)

Syy-seuraussuhteen arviointi ei tässä onnistu, sillä ei voi tietää muuttuiko asenteet ensin, jonka takia kokeilut yleistyivät, vai johtuuko asenteiden

lieventyminen lisääntyneistä kannabiskokeiluista. Mikäli asenteet muuttuvat kokeilujen myötä on mahdollista, että säännöllisemmän käytön lisääntyminen tapahtuisi helpommin. Yhteiskuntaa vahvempi yhteys nuorten kannabiksen käyttöön on yksilötekijöillä. Sosiaalisten normien ja asenteiden vaikutus näkyi ikäryhmittäin. Omat asenteet kannabiksesta vaikuttavat vähemmän, kun oman ikäryhmän asenne. Kannabiksen käytön todennäköisyys on pienempi, jos ikäryhmällä on kielteinen asenne kannabikseen. (Tilastoraportti 2019.)

5.3 Päihteiden yhteiskäyttö

Nuorten päihteiden yhteiskäytöstä on vain vähän tietoa. On todettu, että tämä ilmiö on yleisempää täysi-ikäisillä. Maailmalta yhteiskäytön yleisyydestä ei juurikaan ole tietoa, sekä maiden välinen vertailu on hankalaa. Aiemmin tehtyjen tutkimusten perusteella, voidaan sanoa, että kannabiksen ja alkoholin yhteiskäyttö alaikäisenä ennakoisi myöhempiä ongelmia päihteiden käytössä. Vaikka nuorten kannabiksen käyttö on pysynyt samana, voi nuorten mielipiteiden lieventyminen tulevaisuudessa ennakoida kannabiksen käytön lisääntymistä. (Karjalainen ym. 2019, 6–8.)

Lääkkeiden ja alkoholin yhteiskäyttö on alaikäisillä tytöillä selvästi poikia yleisempään. Tutkimuksessa on kysytty pillereiden sekä alkoholin yhteiskäyttöä päihtymistarkoituksessa, kysymättä enempää pillereiden laadusta. Pojista oli neljä prosenttia käyttänyt elinaikansa aikana alkoholia ja pillereitä yhdessä, tytöillä tämä prosentti luku oli kaksi kertaa isompi. Useat nuoret kertoivat yhteiskäytön jääneen muutaman kerran kokeiluksi. (Tilastoraportti 2019.)

Tytöillä lääkkeiden väärinkäytön todennäköisyys johtuu ehkä siitä, että tytöt ovat tottuneempia erilaisiin lääkkeisiin ja saattavat pitää sitä turvallisempana vaihtoehtona huumeisiin verraten. Tyttöjen saattaa olla helpompi saada lääkkeitä esimerkiksi kodin lääkekaapista kuin ostaa huumeita. Yleisin yhteiskäytön syy sekä alaikäisillä, että täysi-ikäisillä oli saada pää sekaisin. Päihtymistarkoituksessa yhteiskäyttö on nuoremmissa ikäryhmissä huomattavasti lisääntynyt, verrattuna vanhempiin ikäryhmiin, jossa kivunhoito ja itselääkintä oli yksi yleisimpiä syitä yhteiskäyttöön. Yhteiskäytön riskit ovat suuret, kun tavoitellaan mahdollisimman suurta päihtymystilaa. Yhteiskäyttö on yhteydessä moniin riskeihin ja näistä vähäisin ei ole yliannostukseen kuoleminen. Näistä syistä olisi huomattavan tärkeää, että jokainen nuori saisi ikätasonsa mukaista tietoa yhteiskäytön riskeistä. (Karjalainen ym. 2019, 6.)

Haisteltavien aineiden, kuten liimojen, liuottimien ja muiden haisteltavien aineiden kokeilu on vähentynyt. Vuonna 2019 pojista, sekä tytöistä alle 7 prosenttia oli elinaikanaan kokeillut näitä. Tutkimuksessa ei kuitenkaan käy ilmi mitä käytetyt aineet ovat olleet. Useimmilla nuorilla käyttö on kokeilu luontoista, ja hyvin harvoin jatkuu nuoruusiän kokeilujen jälkeen. (Tilastoraportti 2019.)

6 Tavoite, tarkoitus ja tuotos

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoa nuoren päihteiden käytöstä ja siihen liittyvistä tekijöistä. Opinnäytetyön tavoitteena on löytää nuoren kuntoutukseen kannalta tärkeitä teemoja, joiden avulla hän voi luoda

perustan päihteettömälle elämälle. Kehittämistyön tuloksia voivat hyödyntää päihdehäiriöisten nuorten kanssa työskentelevät. Tulokset voivat olla hyödyksi myös päihteitä käyttävän nuoren läheisille.

Työn tuotoksena luodaan kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan pohjautuvia teemoja ja ajatuksia, joiden pohjalta työntekijät voivat luoda työmenetelmiä ja kehittää toimintakulttuuria. Teemojen tarkoituksena on tutustuttaa nuori päihteettömyyden etuihin ja antaa hänelle tulevaisuuteen keinoja elämänhallintaan ja päihteettömyyteen. Teemoista löytyy ajatuksia muun muassa tunteiden tunnistamiseen, jolloin tunteita voidaan ohjaajan kanssa käydä läpi, jotta nuori oppii tunnistamaan tiettyjen tunteiden vaikutuksen päihteiden käyttöön.

Kehittämiskysymykset ovat nousseet opinnäytetyön toimeksiantajan, työpaikkani arjesta. Työntekijä vaihtuvuuden vuoksi päihdeyksikössä, on tärkeää kuntoutuksen kannalta tiivistää oleellinen tieto hallittavaan muotoon. Opinnäytetyön tavoitteena on selkeyttää nuoren päihdekuntoutujan elämänhallintaa parantavat teemat.

-Millaiset teemat ovat tärkeitä nuorelle päihdekuntoutujalle, jotta hän voi parantaa elämänhallintaansa?

-Millaisia vaikutuksia päihteiden käytöllä on nuoren elämään?

7 Työn toteutus

Opinnäytetyö on tutkiva kehittämistyö, joka keskittyy luomaan erilaisia teemoja, joita työntekijät voivat hyödyntää. Opinnäytetyö perustuu alan tieteelliseen kirjallisuuteen. Työ on kvalitatiivinen eli laadullinen kirjallisuuteen perustuva kehittämistyö, jossa sovelletaan laadullisen tutkimuksen periaatteita. Tutkimuksellinen lähtökohta on deduktiivinen eli yleisestä alan kirjallisuudesta teemoitetaan teoreettisesti tätä työtä tukevat käsitteet. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä tieto kuitenkin syntyy käytännön yhteyksistä. Kehittämistyön tavoite on mahdollisimman käyttökelpoinen materiaali tutkimuksen tavoitteiden täyttämiseksi. (Toikko & Rantanen 2009, 54.)

Työhön on valittu menetelmäksi tutkivan kehittämistyön menetelmä, koska kehittämiskohteet ovat sellaisia mihin ei ole oikeaa vastausta. On osattava soveltaa teoreettista tietoa. Tässä työssä tarvitaan käytännön kautta nousevaa tietoa, joka ei aina noudata tieteenalanperusteisen tutkimuksen periaatteita. Kehittämistyössä on selkeä linjaus, eikä työssä pyritä yleistettävään tietoon. Työssä tärkeimmäksi nousee työskentelytapojen kehittäminen. Työ noudattaa sen rajoissa tutkimuksellisia periaatteita. (Toikko & Rantanen 2009, 29–38.)

7.1 Aineiston hankinta ja sen valinta

Aineiston kartoittamiseksi työssä käytettiin eri tietokantoja. Tietokantojen valinnassa otettiin huomioon haettava aineisto ja tietokantojen helppokäyttöisyys. Tietokannoiksi valikoitui Medic ja PubMed. Aineistoa

rajattiin hakusanoilla, jotka täytyi mieltää tarkoin riittävien ja laadukkaiden hakutulosten takaamiseksi. Hakutuloksista valittiin työn kannalta tärkeimmät tulokset. Työssä pyrittiin käyttämään mahdollisimman tuoreita tutkimuksia. Työnkannalta tärkeäksi osaksi muodostui myös sisäänotto- ja poissulku kriteerit, jotka on esitelty kuviossa 1. Hakusanoiksi muodostuivat young drug user rehabilitation, nuori ja kuntoutus, sekä päihdeongelma ja nuori. Näillä hakusanoilla tuloksia tuli 474 tulosta, joista 468 hylättiin otsikon perusteella. Lähempään tarkasteluun otettiin 6 tulosta, jotka olivat kaikki soveltuvia tähän työhön. Hakusanoilla, sekä erilaisella kirjallisuudella saadaan mahdollisimman tuore ja ajankohtainen tieto nuorten päihteiden käytöstä, sekä niiden vaikutuksesta.

sisäänottokriteerit	poissulkukriteerit
Nuorten päihdekuntoutus	Aikuisten päihdekuntoutus
Saatavilla kokoteksti	Julkaisua ei ole saatavilla kokotekstillä
Julkaistu vuosina 2005–2020	Julkaistu ennen vuotta 2005
Julkaisukieli suomi tai englanti	Julkaisukieli joku muu kuin suomi tai englanti
Ei käsittele korvaushoitoa	Käsittelee korvaushoitoa

Kuvio 1. Hakutuloksien sisäänotto ja poisjätto kriteerit

7.2 Aineiston analyysi

Aineistoa analysoidaan kirjallisuudesta nousseilla teemoilla, teemat ovat mietitty etukäteen päihdekuntoutujan elämänhallinnan parantamisen kannalta mahdollisimman tarkoituksenmukaisiksi. Teemat ovat nousseet keskeisiksi keskustelunaiheiksi ja toimintaa ohjaaviksi sisällöiksi toimeksiantajan arjessa Näin on varmennettu valittujen teemojen sopivuus tähän työhön. Aineisto jaetaan teemoihin, jotta pystytään löytämään työlle tärkeimmät tiedot. Tässä työssä teemoiksi nousivat: osallisuus, arki, ongelmanratkaisu ja itsetuntemus. Aineiston käsittelyn yhteydessä huomioidaan, onko aineistoa riittävästi vai tarvitseeko hakusanoja tai muuta lähdekirjallisuutta etsiä lisää. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2001, 27, 99.)

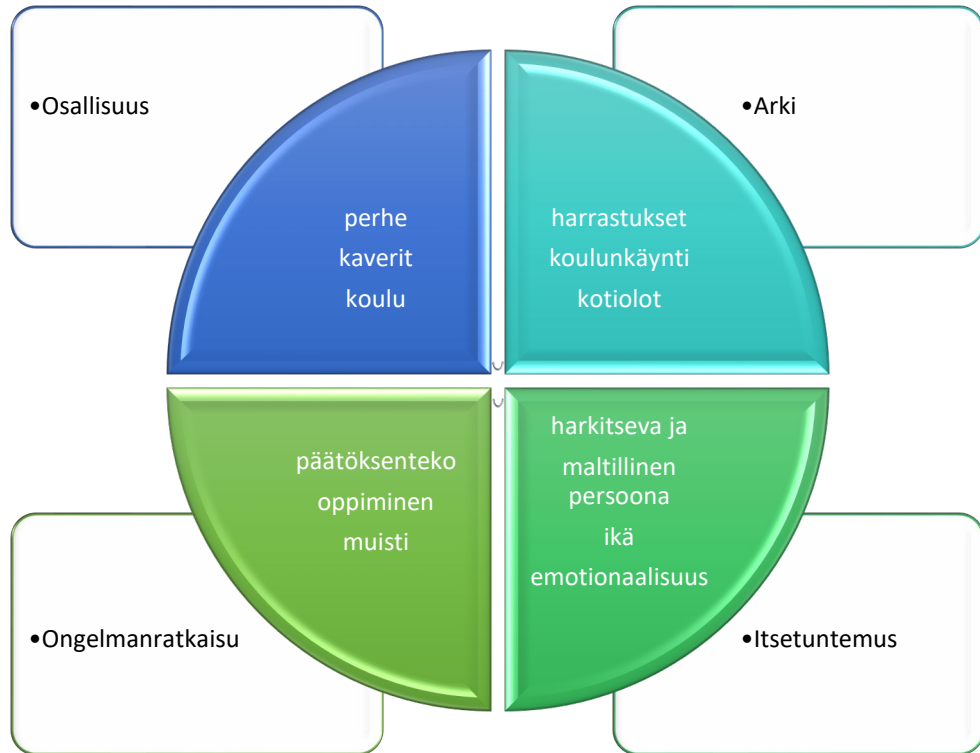
7.3 Työn eettisyys ja luotettavuus

Tämä tutkiva kehittämistyö toteutetaan eettisiä periaatteita noudattaen. Lähdemerkinnät tehdään tarkasti. Lähteiden kirjoittajalle annetaan kunnia kirjoittamastaan työstä. Lähteisiin perehtymisen jälkeen muodostetaan näkemys lähteen aiheesta, joka liitetään opinnäytetyöhön. Työssä huomioidaan kaikki relevantit tietolähteet. Mahdollisten lähteiden julkaisijan luotettavuus tarkistetaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2001, 27, 99.)

8 Tulokset

Opinnäytetyön aineistoksi sopivien tutkimusten löytäminen oli vaikeaa, koska tutkimuksen kohderyhmänä ovat alaikäiset päihdekuntoutujat. Huomattiin, että alaikäisen päihdekuntoutuksesta ei ole tehty tutkimuksia. Tutkimuksia on tehty nuorten päihteiden käytöstä, mutta ei nuorten päihdekuntoutuksesta. Pohdintaosuudessa on käyty läpi, millaiset syyt tähän on voinut johtaa.

Päihdekuntoutuksessa on tutkitusti todistettu, että lukuisat hoitomuodot, mukaan lukien motivaatiohaastattelu, arkipäivästä selviäminen ja riskitilanteiden hallinta sekä tietoisuuden harjoittelu, ovat tehokkaita, jos niitä tarjotaan yksilöllisesti (Rotgers, F. & Sharp, L. 2008, 496–498). Nuoren päihdekuntoutujan elämänhallintaa parantavien teemojen pohdinnassa ja rajauksessa korostuu yksilöllisyys. Niitä valittaessa on kartoitettu nuorten elämää, elämänkaaren vaiheita sekä nuorten erilaisia lähtökohtia ja perhetaustaa. Kuntoutuksen tavoitteena on tarjota mahdollisimman oikea-aikaista kuntoutusta. Teemat ovat mietityt niin, että työntekijät voivat kohdentaa ja eriyttää valittuja teemoja jokaisen nuoren kohdalle yksilöllisesti. Esimerkiksi nuorelle, jolla päihteiden käyttö on ollut vasta kokeiluasteella työskentelyä kannattaa suunnitella ja toteuttaa eritavoin kuin nuoren kanssa, joka on pidempään käyttänyt päihteitä. Kuviossa 2. on kuvattu kehittämistyön teemat, jotka on valittu yhteistyössä alan ammattilasten kanssa. Teemat kiteyttävät päihteiden käytöltä suojaavat tekijät.



Kuvio 2. Päihteiden käytöltä suojaavat tekijät ja siihen liittyvät kehittämistyön teemat.

8.1 Osallisuus

Osallisuus ja sen edistäminen on Suomen hallituksen, sekä Euroopan unionin tavoitteissa. Osallisuus on nostettu yhdeksi keskeisemmäksi tavaksi ehkäistä syrjäytymistä, sekä torjua köyhyyttä. Osallisuutta edistämällä eriarvoisuus vähentyy. Osallisuus on yksi terveyttä edellyttävä tekijä (THL, 2019).

Osallisuus asiakkaalle pitäisi olla muutakin kuin osallistumista oman hoidon suunnitteluun. Asiakkaan ja hänen läheistensä osallistuminen palveluiden toteuttamisessa, sekä suunnittelussa on tärkeää. Osallisuus voi näyttäytyä

eritavoin nuoren elämän eri osa-alueilla, kuten nuoren oman elämä ympyröissä ja siinä kuinka vastuullisesti hän itse omaa päätösvaltaansa ja harkintaansa hyödyntää oman itsensä hyväksi. Lisäksi kuinka hän haluaa osallistua tai vaikuttaa omiin sosiaalisiin suhteisiin ja haluaako hän vaikuttaa asioihin oman itsensä ulkopuolelle, esimerkiksi ryhmissä tai asuinympäristössä. Ja kokeeko nuori merkitykselliseksi panostaa yhteiseen hyvään ja toteuttamaan vastavuoroisuutta sosiaalisissa suhteissa. (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Scheider, Valtari, Keto-Tokoi 2017, 5)

Itseohjautuvuusteoriaan (Self-Determination Theory, SDT) pohjautuen tutkittiin päihteiden käyttäjien psykologisia kokemuksia sekä heidän valintojansa käyttää tai olla käyttämättä päihteitä. SDT teoria jaettiin tutkimuksessa neljään eri teemaan, joita olivat kelpoisuus, itsenäisyys, yhteenkuuluvuus sekä ulkoinen motivaatio. Tutkimukseen osallistui 103 ihmistä, joista 18 oli iältään 11–20-vuotiaita, sukupuolijakauma oli 50 % naisia ja 50 % miehiä. Tutkimuksessa tuli ilmi, että yhteenkuuluvuus oli teemoista tärkein, joka määritteli käyttäkö ihminen päihteitä vai ei. Tämän takia päihdekuntoutuksessa pitäisi keskittyä päihteiden käyttäjän psykologisiin tarpeisiin ja korostaa tunneyhteyttä päihteiden käyttäjän ja hänelle tärkeiden ihmisten kuten kumppanien, sisarusten ja vanhempien välillä. päihdekuntoutuksessa voisi olla esimerkiksi vertaistukiryhmiä, joiden avulla päihteiden käyttäjä voi löytää itselleen tukea sekä rohkeutta ryhmäläisiltä, jotka ovat kokeneet päihteiden käytön haittavaikutukset. (Chan et al. 2019.)

Tutkimuksessa tuli myös ilmi, että ulkoinen motivaatio kuten vanhempien kuri ei ollut hyödyllistä päihteiden käyttäjälle vaan usein ajoi heidät takaisin käyttämään päihteitä. Tutkimuksessa ei otettu kantaa sosiaalisiin tai

ympäristöön liittyviin seikkoihin, jotka vaikuttavat päihteiden käyttäjien valintoihin. (Chan et al. 2019.)

Puolalaisen tutkimuksen mukaan päihteiden käyttöön osittaiset syyt löytyvät kotoa ja perheestä. Päihteiden käyttöön vaikuttaa perheen vuorovaikutussuhteet; perheen ilmapiiri, perhesiteiden kiinteys, kokemus perheen onnellisuudesta, auktoriteettiasetelma perheessä ja päihteiden käyttö (alkoholi). Päihteiden käyttäjät tulevat tutkimuksen mukaan perheistä, joissa perheenjäsenten kesken on vihamieliset ja ilkeät sekä perheenjäsenten keskinäiset välit ja perhesiteet ovat heikkommat. Tämän tutkimuksen tuloksena todetaan perhesiteiden ja perheen tunneilmapiirin vaikuttavan päihdekäyttämiseen. Perheen isän alkoholin käyttö on riskitekijä ja altistaa perheenjäseniä päihteiden käyttöön. Päihdekäyttäytyminen on yleisempää isoissa kaupungeissa. (Je[^]drzejczak 2005.)

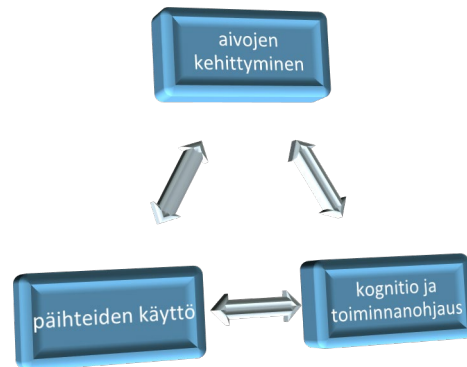
Päihteiden käytön vaikutus nuoreen on moninainen ja jokaiseen nuoreen se vaikuttaa eritavoin, myös päihteiden käyttöön johtaneet syyt ovat jokaisella erilaiset. On tutkittu, että varhaisiän masennuksella on yhteys nuorena aloitettuun päihdekokeiluihin. On pohdittu johtaako masennus päihteisiin vai päihteiden käyttö masennukseen. Monella päihteitä käyttävällä nuorella on mielenterveydellisiä haasteita. On huomattu, että masentunut nuori aloittaa herkemmin tupakoinnin ja muut päihteet, verrattain muihin saman ikäisiin nuoriin. Päihteet saattavat olla itselääkintäkeino masennukseen. Nuori yrittää stimuloida mielialaa, sekä toivoisi käytön parantavan kognitiivisia toimintoja. Kaverisuhteilla on merkitystä nuoren päihteiden käytön aloittamiseen. Masentuneet nuoret saattavat olla herkempiä kavereiden vaikutukseen, ja hakea hyväksyntää päihteiden käytöllä. (Kaprio, Marttunen & Sihvola 2010.)

Lähipiiri, joka tukee päihteetöntä elämää ja ohjaa aineista riippuvaisia pois niistä asioista, jotka aiheuttava tai mahdollistavat väärinkäytökset, on todettu tukevan ja edistävän päihteettömyyttä (Rotgers, F. & Sharp, L. 2008, 505.)

8.2 Ongelmaratkaisu

Ihmisen aivot kehittyvät pitkälle nuoruuteen. On tutkittu miten päihteiden käyttö vaikuttaa nuoren aivojen kehittymiseen, tällaisen tutkimuksen avulla voitaisiin myöhemmin selvittää, onko sillä vaikutusta myös nuorten kuntoutumiseen. Kuviossa 3 on esitetty, miten lapsuuden ja nuoruuden aikana kypsyvä kognitio ja toiminnan ohjaus kietoutuvat yhteen varhain aloitetun päihteiden käytön kanssa (Hyytiä 2015). Nuorten päihteiden käyttö usein osuu aivojen kehityskaarelle. Silloin päihteet voivat aiheuttaa kehityshäiriötä aivoihin. Tällaisia muutoksia ovat esimerkiksi emotionaalisia vaikeudet, kognitiivisten taitojen heikkeneminen. Emotionaaliset vaikeudet saattavat edesauttaa päihteiden käyttöä. Aivojen eri osa-alueisiin saattaa tulla kehitys viivästyä päihteiden käytön takia. On tutkittu, että otsalohkon ja aivokurkiaisien alueelle päihteiden käyttö tekee muutoksia. Otsalohko ohjaa impulssikontrollia, jolloin sen kehittymättömyys saattaa osaltaan selittää nuorten riskikäyttäytymistä. Aivojen osa, etuaivolohko kehittyy nuorilla hitaammin, mutta päihteiden käyttö hidastaa sen kehitystä entisestään. Etuaivolohkon tärkeimpiin tehtäviin kuuluu riskien arviointi. Jos etuaivolohko ei kehity, nuori ei välttämättä ymmärrä käyttönsä riskejä. Nuorten aivot kuitenkin palautuvat verrattain hyvin päihteiden käytöstä. Päihteiden käytön lopettamisen jälkeen, on mahdollista, että aivot palautuvat kehitykseltään normaalille tasolle. Silti nuoren aivoille, jotka ovat kehitys

vaiheessa lyhyetkin muutokset saattavat heijastaa psykologisia ja sosiaalisia ongelmia kehitykselle tärkeinä vuosina. (Hyttiä 2015.)



Kuvio 3. Lapsuuden ja nuoruuden aikana kypsyvä kognitio ja toiminnan ohjaus, sekä tänä aikana aloitettu päihteiden käyttö kietoutuvat yhteen (Hyttiä 2015).

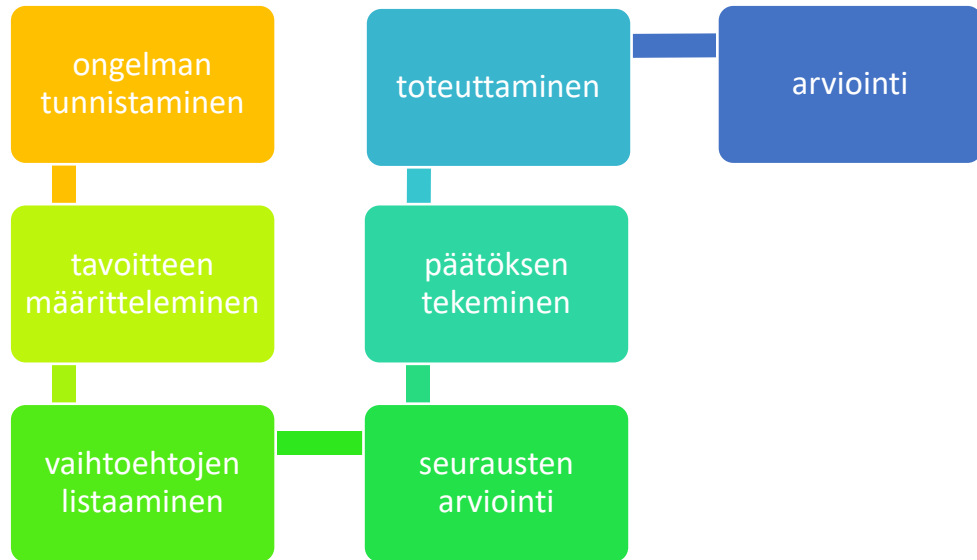
Päihteiden vaikutuksia kognitiivisiin toimintoihin on tutkittu neuropsykologisilla keinoilla. On todettu, että päihdehäiriöisillä on selkeästi heikkoutta kognitiivisilla osa-alueilla. Tutkimuksessa on kuvattu päihdehäiriöisiä ihmisiä, koska päihdehäiriö jaotellaan kahteen eri luokkaan, jotka ovat päihderiippuvuus ja päihteiden väärinkäyttö. Nämä luokitukset ovat DSM-tautiluokituksen mukaisia, siksi tässä kappaleessa puhutaan päihdehäiriöisistä ihmisistä. Kuten aiemmin on todettu, ihmisten aivot kehittyvät pitkälle nuoruuteen. Päihdehäiriöiden yhteyttä kognitiivisiin toimintoihin on tutkittu neuropsykologisin menetelmin jo 1970-luvulta asti. Onkin todettu, että päihdehäiriöihin liittyy poikkeavuus jollakin kognition osa-alueella. Kognitiivisilla toiminnoilla tarkoitetaan aivojen toimintaan

perustuvia tiedonkäsittelyprosesseja. Päihteiden käytön akuutteihin vaikutuksiin kuuluvat häiriöt tarkkaavaisuudessa ja informaation lyhytkestoisessa käsittelyssä eli työmuistissa. Tiedetään myös, että krooniseen alkoholismiin liittyy vakavia muistitoimintojen häiriöitä. On tutkittu, että päihdehäiriöihin liittyy poikkeavuuksia tarkkaavaisuuden ja työmuistin lisäksi myös, toiminnanohjauksessa, päätöksenteon prosesseissa, oppimisessa ja muistissa, sekä yleisessä tiedonkäsittelyn nopeudessa. Suomalaisessa vieroitushoidossa olevasta aineistosta huomattiin, että edellä mainittujen asioista suoriutuminen oli vahvasti yhteydessä vieroituksen keston. Tämä viittaisi siihen, että havaitut poikkeavuudet korjautuisivat suurilta osin ajan myötä. (Latvala 2012.)

On muistettava, että tapausverrokkitutkimukset perustuvat päihdehäiriöiden tutkimisessa siihen, että tutkittavat ovat hakeutuneet omaehtoisesti hoitoon, tämä rajoittaa tutkimusten edustettavuutta. Kuitenkin on todettava, että läheskään kaikki päihdehäiriöistä kärsivät, eivät ole hoidon piirissä. Heikon kielellisen kognitiivisen kyvykkyyden on havaittu olevan yhteydessä lisääntyneeseen alkoholiongelmien riskiin. Useissa tutkimuksissa myöhemmin on todettu, että heikko kognitiivinen kyvykkyys lapsuudessa lisää päihdeongelmien riskiä myöhemmässä elämässä. On tutkittu, toimiiko heikko kognition taso nuorena päihdehäiriön kehittymisen kannalta altistavana tekijänä. Havaitut poikkeavuudet viittaavat mahdollisuuteen, että heikot tiedonkäsittelykyvyt saattavat liittyä päihdehäiriöiden lisääntyneeseen geneettiseen riskiin. On muistettava, että on kyse mikä tahansa kognitiivisen poikkeavuuden tausta erot terveisiin nuoriin aikuisiin ovat tyypillisesti pieniä. Tällaiset pienet vaikutukset viittaavat siihen, että mahdollisilla kognitiivisilla poikkeavuuksilla ei luultavasti ole merkittävää osuutta päihdehäiriön hoidon

suunnittelun tai toteutuksen kannalta. On tutkittu, että hyvällä kielellisellä kyvykkyydellä on yhteys hoidon onnistumiseen. Tutkimusten valossa vaikuttaa siltä, että päihdehäiriöstä kärsivä nuori, ei välttämättä ole menettänyt mitään tiedonkäsittelytoimintojensa suhteen, tämän valossa heillä on hyvät mahdollisuudet raitistumisen jälkeen opiskella, tai osallistua työelämään. (Latvala 2012.)

Perhetausta ja kasvatuksen myötä niin sanotusti annetut arvot vaikuttavat nuoren kapasiteettiin omaksua ongelmaratkaisutaitoja ja hyödyntää niitä eri tilanteissa. Tässä aihepiirissä tärkeitä keskustelunaiheita nuoren kanssa olisi repsahdus, kriisitilanteet, virheenmyöntäminen ja ennaltaehkäisevästi pärjääminen edellä mainituissa tilanteissa. On tärkeää, että nuori tuntee saavansa tukea, sillä usein ongelmanratkaisussa tulee eteen tilanne, jossa hän tuntee toivottomuuden tunnetta. Toivotussa tilanteessa nuori löytää useita ratkaisuvaihtoehtoja ja saa toteuttaa ne tuetusti, jolloin toivottomuuden tunne vähenee. Nämä ovat tärkeitä nuoren pystyvyyden tunteen vahvistamiselle, sekä siihen että nuori kokee hallitsevansa elämänsä. (Tuomisto & Parkkinen 2018, 221.)



Kuvio 4. Ongelmanratkaisuprosessi (Tuomisto & Parkkinen 2018, 220).

Ongelmanratkaisuprosessi etenee vaiheittain (ks. Kuvio 4.).

Ongelmanratkaisuprosessin tärkein vaihe on tunnistaa ongelma, jonka jälkeen voidaan ruveta tuottamaan eri ratkaisuvaihtoehtoja, joista nuori voi valita millä ongelmaa aletaan ratkaisemaan. Hyvä olisi laittaa ratkaisuvaihtoehdot konkreettisesti esille, jolloin nuoren on helpompi pohtia eri vaihtoehtojen välillä. Täytyy muistaa, että tärkeintä ei ole päästä lopputulokseen mahdollisimman pian, vaan päästä ongelmanratkaisussa edes hieman eteenpäin, että ei jämähdetä lähtöpisteeseen. Päätöksen teon jälkeen, täytyy tehdä suunnitelma ratkaisun toteuttamisesta ja seurata sitä, mikäli tämä ratkaisuvaihtoehto ei ole tyydyttävä voidaan pohtia syitä tähän ja sen jälkeen valita uusi ratkaisuvaihtoehto. (Parkkinen, L. & Puustjärvi, A. 2018, 515.)

8.3 Arki

Päihdekokeilut nuorisolla tapahtuu myöhemmällä iällä, kun aikaisemmin.

Toki nuoriso ei ole yhtenäinen ryhmä, joten poikkeuksiakin on.

Ammattilaisen onkin hyvä tiedostaa ja huomata ero päihdekokeilussa ja alkavassa päihdehäiriössä. Voimakkaasti päihtynyt nuori päivystyksessä kuuluu riskiryhmään, jonka kohdalla on tutkittava perusteellisesti palvelun tarve. Päihdehäiriöiden ehkäisyssä tehokkaimpina toimina ovat

vanhemmuuden tuki, panostus koulunkäyntiin, liikunta ja harrastukset.

Päihdekokeilulta suojaavia asioita ovat: ikä, mitä vanhempana ensimmäinen päihdekokeilu on, sitä todennäköisemmin se jää vain kokeiluksi.

Persoonallisuus piirteet; nuoret, joiden elämän osa-alueilla luonteenpiirteinä on harkitsevaisuus ja maltillisuus saattavat käyttää vähemmän päihteitä

nuorena. Perhe toimii päihdekokeilulta suojaavana asiana, kun suhteet

vanhempiin on kunnossa, vuorovaikutus toimii ja on lämminhenkinen, sekä

vanhemmilla on kielteinen kanta päihdekokeiluihin. Harrastukset ja

kaveripiiri, suurin osa päihde kokeilusta tapahtuu kavereiden kanssa, jos

kaveripiirissä on kielteinen kanta päihteisiin, niitä harvemmin tullaan silloin

kokeilemaan. Urheilu harrastuksella on tutkitusti vähentävä vaikutus

päihdekokeiluihin. Turun kaupungilla on otettu nuorten päihdekokeilujen

suhteen toimintamalli, jossa esimerkiksi poliisin tavoittamat selvästi

päihtyneet alaikäiset nuoret ohjataan selviämisasemalle, heistä tehdään

lastensuojelu ilmoitus ja heidät ohjataan lasten ja nuorten poliklinikan

päihdetyöryhmän arvioon. (Kosola, Nieminen & Nieminen 2018.)

Arjenhallinta ja mielen hyvinvointi on vahvasti yhteydessä toisiinsa, koska

arki on ihmisen elämässä läsnä suurimmaksi osaksi elämää. Arjen tilanteista

selviäminen ja niissä toimiminen ovat yksi suurimmista tekijöistä. Toimimista suurissa väkijoukoissa tai kaupassa käynti voivat aiheuttaa haasteita, ja nämä ovat taas vahvasti yhteydessä mielen hyvinvointiin. Arjen sujuvuus vaikuttaa siihen, kuinka hyvin elämässä muuten menee. Arjen osa-alueisiin voidaan lukea: uni, liikunta, ravinto, sosiaaliset suhteet, sekä mielekäs tekeminen. (Terveyskylä n.d.)

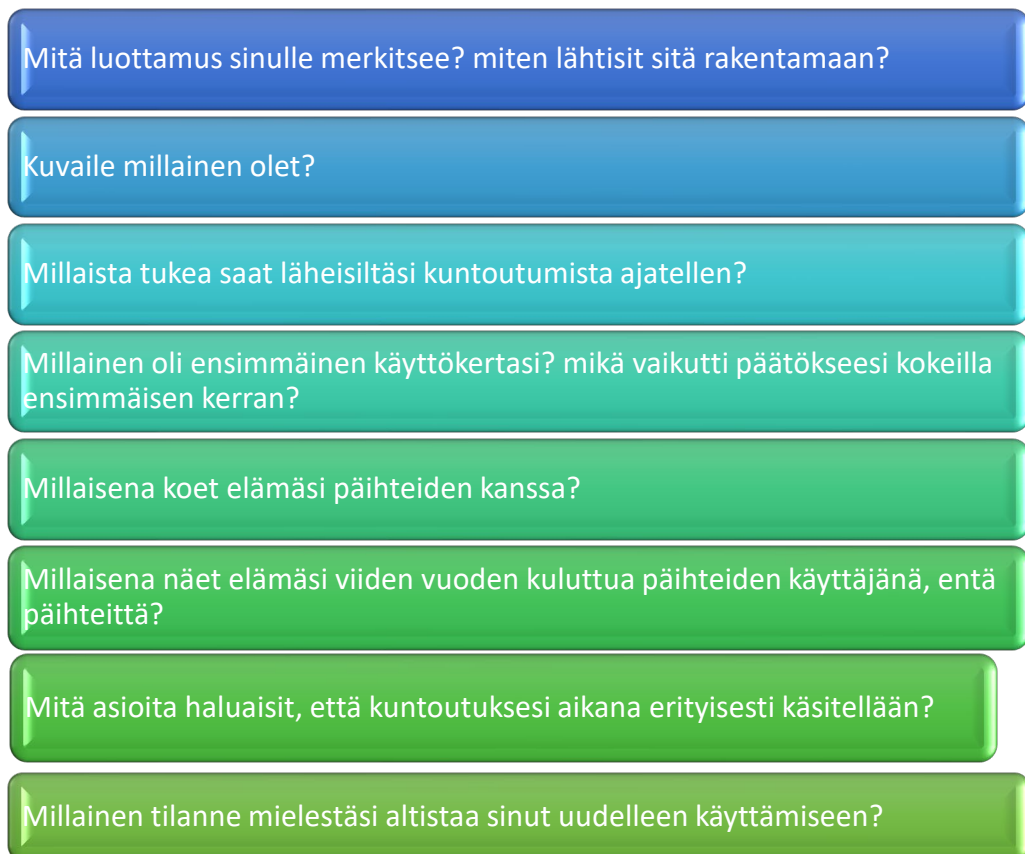
Hyvään arkeen kuuluu rutiinit, jotka ovat jokaiselle ihmiselle yksilölliset. Rutiinit luovat päivärytmin ja tuovat turvaa. Rutiineihin kuuluvat ruokailut, levot tietyt tavat mitkä toistuvat päivittäin. Tämän lisäksi on myös ihmisen perustarpeet, kuten ravinto, lepo ja hygienia. Näiden asioiden ympärille on helpompi rakentaa rutiineja, sekä päivärytmiä. (Terveyskylä n.d.)

Arkea ohjaa jokaisen henkilökohtaiset arvot. Minkälaisia valintoja teemme, kaikille ihmisille ovat tärkeitä eri asiat. Tärkeät ihmissuhteet tuovat iloa, sekä voimaa arkeen, niitä on tärkeä vaalia ja pitää kiinni. Jokaisella ihmisellä on oikeus olla yhteydessä hänelle tärkeimpiin ihmisiin, sekä jokainen ihminen valitsee hänelle tärkeimmät ihmiset. Arjen rutiineihin tuo vaihtelua myös harrastukset, taide ja muut tärkeät ajanviettotavat. Harrastus koetaan yleensä taloudellisesti kovin kalliina, mutta jokaisella voi olla voimaannuttavia harrastuksia. Viikoittain aikuisen ohjauksessa tapahtuva harrastustoiminta voi antaa nuorelle tavoitteellisten viikkorutiinien lisäksi, onnistumisen tunteita ja arkeen erilaisen ihmissuhteen aikuiseen, joka ei liity päihteiden käyttöön, päihdekuntoutumiseen tai perhesuhteisiin millään tavalla ja tuo kuitenkin auktoriteettiaspektin eritavoin nuoren arkeen. Tietenkin on olemassa myös harrastuksia, joihin ei tarvita ohjausta ja joita nuori voi suorittaa itseohjautuvasti, tällaiset harrastukset ovat yleensä myös

taloudellisesti edullisempia, esimerkiksi lenkkeily tai musiikki ovat hyviä ja edullisia harrastuksia, joista nuori pystyisi muodostamaan itselleen säännöllisiä aktiviteetteja. Tärkeää myös vaalia ja nostaa esille nuoren mahdollisia omia intohimoja ja tarjota nuorelle mahdollisuus löytää itselleen asia, jossa hän voi haastaa itseään ja kokea onnistumisen riemua. (Terveyskylä n.d.)

8.4 Itsetuntemus

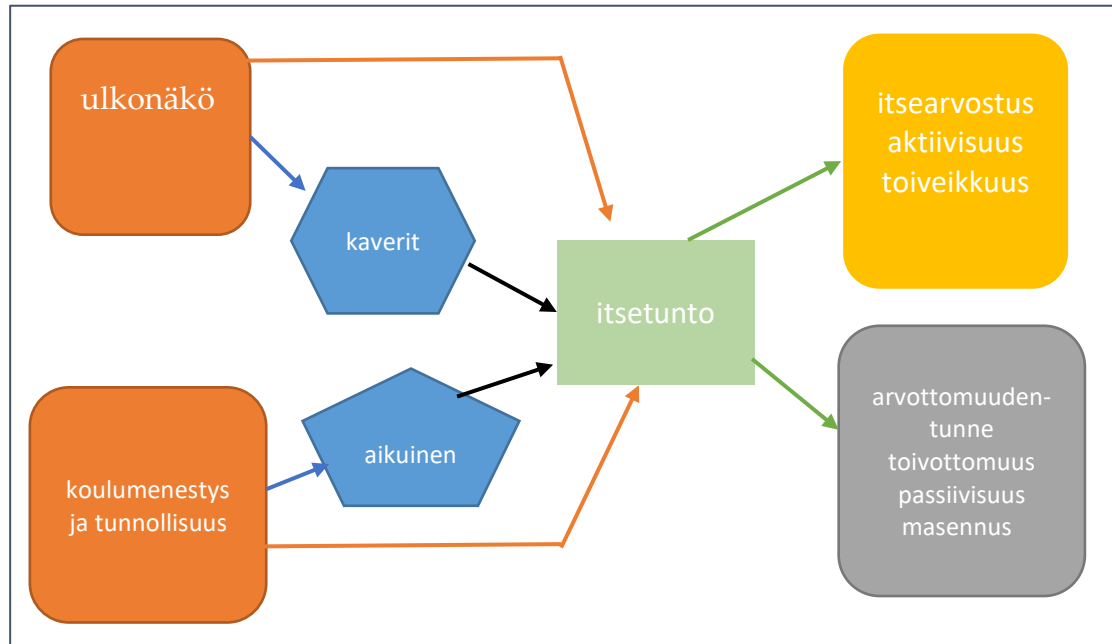
On tärkeää haastaa nuorta miettimään, millainen minäkuva hänellä on itsestään ja minkälaisia piirteitä hän itsessään pitää heikkouksina ja vahvuuksina. Olisi myös hyvä korostaa omien tunteiden käsittelytaitoja, jotta nuori oppisi hahmottamaan omat tunteensa paremmin. Heikon itsetunnon työstämiseen on erilaisia tapoja. Yksi näistä on elämänhistorian tarkasteleminen. Tämä tarkoittaa, että etsitään nuoren kanssa hänen elämässään tapahtuneita asioita, jotka ovat nykyhetken käyttäytymisen kannalta tärkeitä. On tärkeä selvittää, miten nämä menneisyyden asiat näkyvät nuoren tämänhetkisessä arjessa ja siinä toimimisessa. Kuviossa 5. on esimerkkejä motivoivan haastattelun periaatteiden mukaisista kysymyksistä, joita voidaan käyttää nuorten tapaamisissa. (Tamminen, J. 2018, 484–485.)



Kuvio 5. Kysymyksiä työskentelyn tueksi motivoivassa haastattelussa

Itsetunto on jokaisella ihmisellä. Itsetunto ei tule geeneissä, vaan itsetuntoon vaikuttavat ympäristö missä kasvamme ja elämme (ks. kuvio 6.). Siihen vaikuttaa ihmiset, joiden kanssa olemme tekemisissä, opettajat, perhe ja kaverit. Itsetunto kasvaa lapsuudessa ja nuoruudessa hyvällä kasvatuksella. Itsetuntoon voi myöhemminkin vaikuttaa. Hyvä itsetunto on realistinen kuva omista arvoista ja omasta pystyvyydestä. Dosentti Juhani Wiio sanoi Mielenterveys ry sivustolla näin: "Itsetunto on ikään kuin kitaran

viritysmittari, jos se on liian heikko, niin se ei ole kohdallaan, jos se on liian vahva niin se ei ole kohdallaan. Pitäisi olla siinä missä soi oikein.” (mieli, n.d.)



Kuvio 6. Malli ympäristön vaikutuksesta nuoren itsetuntoon ja minäkäsitykseen (Tamminen, J. 2018, 431, muokattu).

Päihteiden käytön näkökulmasta tietoisuustaitojen (mindfulness) opettelu on yksi tapa lisätä itsetuntemusta. Tietoisuuden lisääminen korostaa olemista tekemisen asemasta. Tietoisuuden harjoittelu antaa taitoja, joiden avulla opitaan hyväksymään ja sietämään negatiivisia ajatuksia sekä tunnistamaan automaattiset ajatukset ja niistä seuraava toiminta. Tietoisuuden lisääminen voi olla osa kognitiivista käyttäytymisterapiaa ja sen tavoitteena on huomioida ja hyväksyä kokemukset sellaisenaan ja päästä niiden ylitukahduttamatta niitä. Harjoitusten avulla voidaan vähentää negatiivisia tunteita, jotka altistavat päihteiden käytölle. (Rotgers, F. & Sharp, L. 2008, 508–511.)

9 Pohdinta ja johtopäätökset

Päihteitä käyttävien nuorten elämönhallinnan parantamista on tutkittu vain vähän. Jokaisella ihmisellä arjen rutiinit ja elämän osa-alueiden hallinnassa oleminen vaikuttaa hyvinvointiin ja luo perusturvallisuuden tunteen.

Päihteiden käyttäjällä on elämönhallinnassaan haasteita. Elämönhallinnan hankaluudet ovat yksi syy, miksi ihminen on ajautunut päihteiden käyttäjäksi tai sitten päihteiden käyttö on johtanut elämönhallinnan menettämiseen.

Elämönhallintaa voi parantaa tiedostamalla ja myöntämällä oman elämän haasteet. Nuori ei välttämättä ymmärrä oman elämönhallintansa vajavuutta.

Sen takia halukkuus elämänmuutokseen ja muutokseen motivointi ja kannustus vaativat saumatonta yhteistyötä kuntoutujan ja ammattiauttajan välillä. Nuoren kanssa elämönhallinnan asiat alkavat ihan perinteisistä ja pienistä asioista. Asiakkaana oleva nuori ei välttämättä osaa huolehtia hygieniastaan, siisteydestä, taloudellisista asioistaan, monipuolisesta ravinnosta, koulunkäynnistään tai asioidensa hoitamisesta.

Nuorten päihteiden käyttöön johtavia syitä pitäisi tutkia vielä enemmän, jotta niihin pystyttäisiin ennaltaehkäisevällä työskentelyllä puuttumaan. Olisi tärkeää, että nuorten kanssa työskentelevillä henkilöillä, esimerkiksi opettajilla, terveydenhoitajilla ja kuraattoreilla olisi tietoa ja havainnointiherkkyyttä tunnistaa päihteiden käytön ensikokeilut, jotta voitaisiin oikea-aikaisesti puuttua ja ennaltaehkäistä nuorten päihdehäiriöitä. Tutkimuksiin täytyisi saada näkyviin myös, se osa nuorista, jotka eivät hakeudu vapaaehtoisesti hoitoon.

Nuoren elämänhallinnan osa-alueista ja niiden vaikutuksia täytyisi tutkia vielä enemmän, jotta päihdekuntoutujalle ja heidän kanssansa työskenteleville saataisiin tehokkaita työvälineitä ja -menetelmiä enemmän. Nuorten päihdeongelmista pitäisi puhua enemmän ja asiaa täytyisi nostaa enemmän julkisuuteen. Nuorten terve ja päihteetön tulevaisuus on yhteiskunnallisesti yhteinen ja tärkeä asia. Monissa perheissä vanhemmilla ei ole ollut pienintäkään ajatusta, saati epäilyä, että nuori käyttää päihteitä. Vanhemmat eivät välttämättä huomaa eivätkä tunnista päihdekokeiluiden hälytysmerkkejä, tämän takia tietoutta nuorten päihdekäyttäytymisestä täytyy lisätä.

9.1 Alaikäiset päihdekuntoutuksessa

Opinnäytetyön tekeminen oli hyvin haastavaa, sillä alaikäisten päihdekuntoutumista ei juurikaan ole tutkittu. Kehittämistyötä tehdessäni sain uusia oivalluksia ja tietämykseni päihteiden käytöstä ja päihdekuntoutuksesta ja sen mahdollisista toimintamalleista lisääntyi. Tämän takia työn aikana kehittämiskysymyksiä jouduttiin useaan otteeseen miettimään uudestaan. Työ myös muokkaantui matkan varrella, kuten laadullisen kehittävän tutkimustyön luonteeseen kuuluu.

Löydetyillä tutkimuksilla ei ole yleistettäviä tuloksia, koska verrokkitutkimuksia ei ole. Niitä on vaikea tehdä, koska jos tavoitteena on verrata esimerkiksi 17-vuotias, koulupudokas, ei päihteiden käyttäjä vs. 17-vuotias, koulupudokas, päihteiden käyttäjä. Työhön liittyviä tutkimuksia löytyy englanniksi enemmän, mutta rajasin tutkimuskielen pääosin suomeksi.

Tämän tein siitä syystä, että suomalaisen yhteiskunnan kuntoutusnormit eroavat muista maista. Mielestäni oli tärkeää löytää suomalaisten nuorten päihteiden käytöstä tuloksia, sekä siihen liittyviä kuntoutusmalleja ja toimintatapoja. Tutkimuskysymyksiini vastausten löytäminen oli mielenkiintoinen prosessi.

Alaikäinen päihdekuntoutuja on käsitteenä uusi ja yhteiskunnassa vielä hyvin marginaalinen. Työtä tehdessä kävi ilmi, että alaikäisen päihteiden käytöstä ei juurikaan puhuta julkisesti. Nuoren päihdekuntoutujan kannalta tämä on erittäin vaikeaa, koska ilman havaittua ja tunnustettua ongelmaa ei yhteiskunnassa kiinnitetä siihen huomiota eikä siihen resursoida riittävästi.

Kiinnitin huomiota myös siihen, että tutkimukset käsittelevät ihmisiä, jotka menivät vapaaehtoisesti kuntoutukseen. Mitä tapahtuu alaikäisille, jotka eivät mene itse kuntoutukseen? Mahdollisesti lastensuojelu saa nuoresta kopin ja pystyy sijoittamaan hänet paikkaan, jossa saa päihdekuntoutusta tai katkaisuhuoltoja. Nuori, joka ei halua kuntoutusta voi lähteä luvattomasti kuntoutuksesta, "hatkata". Kolmen kuukauden jälkeen lastensuojelulaitoksen ei tarvitse varata nuorelle paikkaa, silloin nuori voi mahdollisuuksien mukaan vältellä kuntoutusta, kunnes täyttää kahdeksantoista. Tämä on aika yleistä, koska nuoret eivät koe päihteiden käyttöä ongelmaksi.

9.2 Päihdetietoisuus kuntoutuksen ohjaajan työssä

Lastensuojelutyössä luottamuksellisen suhteen luominen nuoreen sijoituslapsen vaatii työntekijältä kokemusta ja ammattitaitoa. Kun nuori on

vielä alaikäinen ja päihderiippuvainen työskentely vaatii korkeaa ammattitaitoa. Työntekijän täytyy olla koko ajan tietoinen nykyajan trendeistä pystyäkseen puuttumaan häiriökäyttäytymisiin mielellään ennakoiden. Päihdenuoren elämän ja päivittäiset ajatukset täyttävät päihteet, niiden hankkiminen ja käyttäminen. Tämä tulee esiin esimerkiksi päivittäisissä keskusteluissa. Se miten työntekijä näihin keskusteluihin osallistuu ja tarvittaessa puuttuu rakentavasti niin, että nuori ymmärtää päihteiden käytön vaarat ja motivoituu sitoutumaan kuntoutukseen, on taitolaji. Kuntoutuksessa on huomioitava nuoren elämän osa-alueet: arki ja sen sujuvuus, osallisuus, kokemus tulla kuulluksi, ongelmanratkaisutaidot, oman elämän hallitseminen ja itsensä tuntemus sen vahvistaminen sekä tukeminen. Kuntoutuksen peruskivi on terve suhde aikuiseen ja molemminpuolinen luottamus ja kunnioitus.

Kuntoutuksen ohjaaja voi tukea nuorta päihteettömyyteen erilaisin menetelmin, näistä esimerkkeinä yksilöllisyyttä korostavat motivoivahaastattelu, muutosvaihemalli ja muut kognitiivisen käyttäytymisterapiaan perustuvat toimintamallit. Kuntoutuksen ohjaaja pystyy päihteitä käyttävää nuorta tukemaan neuvomalla, mitä palveluja ja tukia hän on oikeutettu saamaan ja ohjaamalla, millaisia asioita nuori voi tehdä päihteiden käytön lopettamisen jälkeen. Nuoret tarvitsevat paljon apua erilaisissa tuki, työllisyys, sekä opiskelu asioissa ja niissä nuoren on helppo hyödyntää kuntoutuksen ohjaajan ammattitaitoa.

9.3 Elämänhallinnan teemat

Kehittämistyön tavoitteena oli löytää nuoren elämänhallintaan vaikuttavia teemoja, jolla hän voisi luoda perustuksia päihteettömälle elämälle.

Tutkimusten perusteella päihteettömyyttä edistää osallisuuden tukeminen.

Nuoren osallisuus vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta, sekä pystyvyyden tunnetta. Kun nuori kokee olevansa osa jotakin, niin hän ei koe syrjäytymistä, joten tämäkin edesauttaa päihteettömyyttä. Osallisuuteen vaikuttavat perhe ja perheen väliset suhteet. Niin sanotussa tavallisessa "terveessä" perheessä ilmapiiri on lämmin, avoin ja hyväksyvä. Nuoren on helppo tuoda mielteitään esiin ja olla avoimesti oma itsensä. Vanhemmat voivat tukea nuoren osallisuutta perheessä, tämä on yksi paikka missä nuori voi kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta. Toinen osallisuutta tukeva asia on koulu. Koulussa pärjääminen ja siihen kannustaminen luo nuorelle pystyvyyden tunnetta, ja kokemuksen onnistumisesta. Onnistumisen kokemus vahvistaa minäpystyvyyttä. Kaverien vaikutus osallisuuteen voi olla päihteiden käyttöön altistava tai siltä suojaava tekijä. Kaveripiirin yhteinen tekeminen ja osallisuus lisäävät yhteenkuuluvuutta. Kaveripiirin asenteet päihteisiin vaikuttavat nuorten päihteiden käytön aloittamiseen tai ensimmäisiin päihdekokeiluihin. Kaveripiirin kielteiset asenteet päihteisiin suojaavat päihdekokeiluilta.

Nuoren päihteiden käytöltä suojaava tekijä tutkimusten valossa on arki. Arjen vaikutus ja rutiinit luovat turvallisuuden tunnetta ja perustaa jokapäiväiselle elämälle jo vastasyntyneestä alkaen. Nuori, jolla ei ole arjessa selviä rutiineja, voi valvoa yöt ja nukkua päivät. Häiriintynyt päivärhythmi vaikeuttaa arjesta ja sen vastuista selviämistä. Arjen hallinnassa perhe on avainasemassa. Arjen

struktuuri luodaan jo pienenä, ja tarkan rutiinin pienenä oppinut nuori tukeutuu rutiineihin vaikeassa tilanteessa. Koulunkäyntiin vaikuttaa myös rutiinit, kun kotona on tietyt ohjeet, niin koulunkäynti ja sinne herääminen on huomattavasti helpompaa. Harrastukset luovat arkeen sisältöä ja rakennetta. Kun koulunkäynnin ja ystävien lisäksi nuorella on harrastuksia, hänellä on ohjattua toimintaa vapaa-ajalla. Silloin päihteiden käytölle altistavia tekijöitä on vähemmän. Kuitenkin voimme sanoa, että nuorten vanhemmat tekevät pääsääntöisesti töitä, joten nuoret ovat pitkiä aikoja kotona tai kavereiden kanssa ulkona. Sen takia hyvät kaverit, arjen rutiinit ja harrastukset toimivat päihteiden käytöltä suojaavina tekijöinä.

Nuoren ongelmanratkaisutaidot ja niihin liittyvät kognitiiviset taidot tutkitusti vaikuttavat nuorten päihteiden käyttöön. Päätöksentekotaidot, oikean ja väärän valinnan tekeminen, vaikuttaa nuoren päihteiden käyttöön. Nuoren on osattava nopeasti päättää hankalassa tilanteessa, miten toimia, mikäli nuoren kaverit painostavat kokeilemaan päihteitä. Tavoitteena on valita päihteettömyys. Oppiminen ja tiedon lisääminen vaikuttaa päihteiden käyttöön suojaavana tekijänä. Kun tietoa päihteiden käytöstä ja niiden haitoista on, tämä vähentää nuoren halukkuutta kokeilla päihteitä. Päihteiden käyttö tutkitusti vähentää kognitiivisia taitoja, joten nuoren päihteettömyys tukee kognitiivisten taitojen kehittymistä ja siten edistää nuoren ongelmanratkaisutaitoja.

Itsetuntemuksen vaikutusta päihteiden käyttöön on tutkittu. Persoonallisuus piirteet voivat olla suojaava tekijä päihteiden käytöltä. Mikäli nuori on persoonaltaan harkitseva, hän todennäköisemmin, pystyy miettimään päihteiden käyttöä ja helpommin kieltäytymään kokeilusta kuin sellainen

nuori, joka on persoonaltaan spontaani ja johdateltavissa oleva.

Itsetuntemuksen vaikutus minäpystyvyyteen ja kaikkiin edellä mainittuihin osa-alueisiin on huomattava. Mikäli nuorella on huono itsetunto hän ei koe osallisuutta tai halua olla koulussa ja saattaa tietoisesti syrjäytää. Huonolla itsetunnolla varustettua nuorta on helpompi painostaa päihteiden käyttöön, kun hän todennäköisesti haluaa miellyttää kavereita ja tulla hyväksytyksi. Itsetuntoa ja itsetuntemusta nuori voi kehittää. Persoonallisuuspiirteilleen nuori ei mitään voi, mutta ne voi oppia tuntemaan ja niihinkin voi vaikuttaa. On tärkeää, että nuorelle opetetaan itsetuntemusta ja itsesäätelyä, jotta hän ei joutuisi vääränlaisiin valintatilanteisiin tai joutuessaan sellaiseen tilanteeseen hänellä olisi valmiudet niistä selviytyä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä päihteidenkäyttöön liittyvää tietoutta, sekä päihteiden käytön vaikutuksia nuoren elämään. Tutkimusten mukaan päihteiden käytöllä nuoren elämässä, voi olla fyysisiä, että psyykkisiä vaikutuksia. Päihteiden käyttö hidastaa aivojen kehitystä. Nuoret aloittavat päihteiden käytön tai niiden kokeilun verrattain nuorena, tästä syystä heidän aivonsa eivät ehdi kehittymään niin, että he tiedostaisivat ja ymmärtäisivät päihteiden käytön vaarat. Päihteiden käyttö hidastaa kognitiivisten taitojen kehittymistä. Kognitiivisten taitojen kehittymättömyys vaikuttaa koulun käyntiin, joten päihteitä käyttävällä nuorella koulumenestys on usein heikompaa. Päihdenuoren tulevaisuuden työmahdollisuudet ja jatkokouluttautuminen ovat heikkomat kuin muilla.

Päihdemaailmasta irtautuminen ei ole helppoa. Voi olla, että päihdemaailma ei päästä ihmisestä irti, vaikka kuntoutuja sitä itse haluaisikin. Vanhat kaverit soittavat, kotiharjoitteluaikoina mennään kotiin tuttuihin ympäristöihin,

missä päihteiden käyttöä on ollut. Niissä ympyröissä oma itsetunto ja tahto irtautua päihteistä täytyy olla kova.

Alkoholin käyttö on nuorten keskuudessa vähentynyt ja päihteiden käyttö lisääntynyt. Onko nuoren päihteiden käyttö aina oma valinta, vai vaikuttaako siihen ympäristön luomat normit? Nyky-yhteiskunnassamme on nuoria, jotka elävät päihteitä käyttävien vanhempien kanssa ja näkevät päihteiden käyttöä joka päivä. Heille voidaan viikkorahat maksaa päihteinä, sekä he voivat joutua tutustumaan rikolliseen elämäntyyliin jo lapsuudessaan. Onko tällaisten nuorten päihteiden käyttö enää oma valinta, vai johtuuko se päihteiden käyttö ympäristöstä? On nuoria, jotka eivät tiedä mitä tarkoittaa normaali perhe-elämä tai normaali lapsuus. Onko tällaisella nuorella mahdollisuuksia kasvaa niin sanotuksi mallikansalaiseksi ja miten voisimme tällaisia nuoria auttaa riittävän ajoissa, etteivät he joutuisi olosuhteiden uhriksi.

Päihteiden vaikutuksesta käyttäjään löytyy paljon tuloksia. Nämä tulokset eivät vain aina ole relevantteja eikä yleistettävissä, koska verrokkitutkimuksiin on vaikea löytää samanlaisessa elämäntilanteessa olevaa ihmistä. Päihteiden käyttö vaikuttaa kognition osa-alueilla. Näitä ovat työmuisti, tarkkaavaisuus, toiminnanohjaus, päätöksenteon prosessit, oppiminen ja tiedonkäsittelyn nopeus. Tutkimusten perusteella ei kuitenkaan voida todeta, että vaikutukset olisivat pysyviä vaan raittiuden myötä kognitiiviset toiminnot palautuvat. Neurologisen kuvantamisen tutkimuksista löydetyssä näytössä ei ole voitu varmaksi sanoa onko tutkittavalla muutoksia päihteiden käytön vai jonkun muun syyn takia.

Lähteet

Chan, G.H.Y., Lo, T.W., Tam, C.H.L., Lee, G.K.W., 2019. Intrinsic Motivation and Psychological Connectedness to Drug Abuse and Rehabilitation: The Perspective of Self-Determination. *Int J Environ Res Public Health* 16.
<https://www.mdpi.com/1660-4601/16/11/1934/htm>

Hirsjärvi, S. & Remes, P & Sajavaara, P. 2001. Tutki ja kirjoita. 6–7 painos. Kirjayhtymä.

Hyytiä, P. 2015. Päihteiden vaikutus kasvavan lapsen ja nuoren aivoihin. Katsaus. *Duodecim*. Viitattu 29.12.2020. <https://www-terveysportti-fi.ezproxy.jamk.fi:2443/xmedia/duo/duo12255.pdf>

Isola, A & Kaartinen, H & Leemann, L & Lääperi, R & Scheider, T & Valtari, S & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Viitattu 30.12.2020.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1

Jeźdrzejczak, M. 2005. Family and Environmental Factors of Drug Addiction among Young Recruits.
<https://academic.oup.com/milmed/article/170/8/688/4577705>

Kaprio, J., Marttunen, M. & Sihvola, E. 2010. Masennus ennakoi nuoren päihdeongelmaa. *Duodecim*. <https://www-terveysportti-fi.ezproxy.jamk.fi:2443/xmedia/duo/duo98839.pdf>

Karjalainen, K., Hakkarainen, P., Raitasalo, K. 2019. Nuorten huumeiden käyttö. Tarkastelussa alaikäiset ja täysi-ikäiset nuoret. Viitattu 16.11.2019.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138274/YP1903_Karjalainenym.pdf?sequence=2&isAllowed=y&fbclid=IwAR3mwx26AbNvOpaFN0R1a3De5mwi2kSfASSk_xB9PCxSixrDsAEI80UYFbQ

Koski-Jännes, A. 2008. Motivoivan haastattelun periaatteet ja menetelmät. Teoksessa Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja

käyttäytymisongelmiin. Toim. A. Koski-Jännes., L. Riittinen & P. Saarnio. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 41–65.

Kosola, S., Niemelä, E & Niemelä, S. 2018. Päihdekokeilut – normaalia nuoruutta vai alkava häiriö?. Katsaus. Duodecim. Viitattu 29.12.2020. <https://www-terveysportti-fi.ezproxy.jamk.fi:2443/xmedia/duo/duo14288.pdf>

Latvala, A. 2012. Kognitiiviset toiminnot nuorten aikuisten päihdehäiriöissä. Katsaus. Duodecim. Viitattu 29.12.2020. <https://www-terveysportti-fi.ezproxy.jamk.fi:2443/xmedia/duo/duo10461.pdf>

Myllyniemi, S. 2014. Ihmisarvoinen nuoruus. Nuorisobarometri. Viitattu 16.11.2019. https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2015/03/Nuorisobarometri_2014_web.pdf

Parkkinen, L. & Puustjärvi, A. 2018. Lasten ja nuorten ADHD:n hoito kognitiivisen käyttäytymisterapian avulla. Teoksessa Lasten ja nuorten kognitiiviset ja käyttäytymisterapiat. Toim. Ranta, K. & Fredriksson, J & Koskinen, M & Tuomisto, M. Helsinki: Duodecim, 470–526.

Perhekuntoutuskeskus Lauste. 2017. Kognitiivisen käyttäytymisterapian työkaluja kasvatustyöhön. Viitattu 16.11.2019. <https://lauste.fi/ajanjohtaistakkt/>

Perhekuntoutuskeskus Lauste. 2018. Sosiaalipalvelujen omavalvontasuunnitelma. Viitattu 6.1.2021. https://lauste.fi/wp-content/uploads/2018/10/omavalvontasuunnitelma-vainola.pdf?fbclid=IwAR0jF2TRnaQv3r04iXBYdYqYiQCi4Of3R22yH36pAuOIEQciJFwzP_4e_hY

Perhekuntoutuskeskus Lauste. 2017. Työntekijä äänessä: Päihteiden puolustelun on loputtava. Viitattu 6.1.2021. <https://lauste.fi/ajankohtaista-paihdeytyo/>

Puustjärvi, A. 2016. Lasten ja nuorten kognitiivinen käyttäytymisterapia. Käypähoito. Viitattu 11.11.2019. <https://www.kaypahoito.fi/nix00939>.

Päihdelinkki, 2017. Motivoiva toimintatapa/ motivoivahaastattelu.
Päihdelinkki. Viitattu 11.12.2019.
<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeyön-menetelmat-ja-koulutus/motivoiva-toimintatapa-motivoiva-haastattelu>

Ranta, K. & Fredriksson, J & Koskinen, M & Tuomisto, M. 2018. Lasten ja nuorten kognitiivisten ja käyttäytymisterapioiden sovellusalueet ja kehitys. Teoksessa Lasten ja nuorten kognitiiviset ja käyttäytymisterapiat. Toim. Ranta, K. & Fredriksson, J & Koskinen, M & Tuomisto, M. Helsinki: Duodecim, 14–35.

Rollnick, S. Miller, W. & Butler, C. 2008. Motivational Interviewing in Health Care. 5. The Guilford Press, 3–11.

Rotgers, F. & Sharp, L. 2008. Alkoholien väärinkäyttö. Teoksessa Pysyvä muutos, Kognitiivinen käyttäytymisterapia käytännössä. Toim. Antony, M. & Ledley, D. & Heimberg, R. Porvoo: WS Bookwell Oy, 483–524

Sitra, 2019. Juurisyyanalyysi: Nuorten elämänhallinta ja mielenterveys. Viitattu 17.12.2019. <https://www.sitra.fi/julkaisut/juurisyyanalyysi-nuorten-elamanhallinta-ja-mielenterveys/#haasteiden-ja-voimavarojen-tasapaino>

KV 7§. Syrjäytymisen ehkäiseminen. Turun kaupungin valtuusto. Viitattu 20.12.2020. <https://ah.turku.fi/kv/2019/0128001x/3847658.htm>

Talouselämä. 2019. Yhden nuoren syrjäytyminen maksaa Suomelle 230 000–680 000 euroa, tai enemmän – ja päälle tulee inhimillinen hinta. Viitattu 11.11.2019 <https://www.talouselama.fi/uutiset/yhden-nuoren-syrjaytyminen-maksaa-suomelle-230-000680-000-euroa-tai-enemman-ja-paalle-tulee-inhimillinen-hinta/0ee1b613-42c8-489a-b214-51daeb5732e7>.

Tamminen, J. 2018. Lasten ja nuorten vakava masennus ja itsetuhoisuus. Teoksessa Lasten ja nuorten kognitiiviset ja käyttäytymisterapiat. Toim. Ranta, K. & Fredriksson, J & Koskinen, M & Tuomisto, M. Helsinki: Duodecim, 402–436.

THL & Me. 2018. Missä elämänvaiheessa syrjäytyminen syntyy. Viitattu 11.11.2019 <http://data.mesaatio.fi/syrjaytymisen-dynamiikka/>

THL. 2019. Nuortensyrjäytyminen. Viitattu 11.12.2019. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen

Terveyskylä. N.d. Mielenterveystalo. Viitattu 29.12.2020. <https://www.mielenterveystalo.fi/>

Tilastoraportti. 2019. Nuorten päihteiden käyttö ja rahapelaaminen – ESPAD tutkimus 2019. Viitattu 15.11.2019. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138792/ESPAD_tilastoraportti06112019.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. korjattu painos. Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Tuomisto, M. & Parkkinen, L. 2018. Työkaluja kouluun: lievä masentuneisuus. Teoksessa Lasten ja nuorten kognitiiviset ja käyttäytymisterapiat. Toim. Ranta, K. & Fredriksson, J & Koskinen, M & Tuomisto, M. Helsinki: Duodecim, 212–231.