



**LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU**  
*Lahti University of Applied Sciences*

# SELVÄSTI HYVINVOIVAT ÄIJÄT

Ennaltaehkäisevä päihdeteemapäivä toisen asteen opiskelijoille

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveysala  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosiaalipedagoginen aikuistyö  
Opinnäytetyö  
Kevät 2012  
Sarianna Alonen  
Mirella Korvenaro  
Jarna Paltamo

Lahden ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma

ALONEN, SARIANNA, KORVENARO, MIRELLA & PALTAMO, JARNA:  
Selvästi hyvinvoivat äijät - Ennaltaehkäisevä päihdeteemapäivä toisen asteen opiskelijoille

Sosiaalipedagogisen aikuistyön opinnäytetyö, 48 sivua, 7 liitesivua

Kevät 2012

## TIIVISTELMÄ

---

Aiheena opinnäytetyössä oli nuorille kohdistettu ehkäisevä päihdetyö. Opinnäytetyönä järjestettiin Koulutuskeskus Salpauksessa toisen asteen datanomi- ja merkonomiopiskelijoille toiminnallinen päihdeteemapäivä. Opinnäytetyöryhmän tehtävänä oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida teemapäivän kulku. Lisäksi nuorille tehtiin pienimuotoinen kysely päihdeasenteista. Työn teoreettisessa taustassa keskityttiin nuoruuteen ikäkautena, sosiaalipedagogiikkaan ja ehkäisevään päihdetyöhön.

Päihdeteemapäivä toteutettiin Koulutuskeskus Salpauksessa 15.3.2012. Toimintapäivässä nuoret kiersivät erilaisia päihdeisiin liittyviä rasteja. Toiminta toteutettiin kahdessa osassa ja sen kesto oli 90 minuuttia per toteutus. Päivä suunniteltiin toteutettavaksi 150 nuorelle.

Opinnäytetyö oli työelämälähtöinen ja se toteutettiin Päijät-Hämeen Hyvä-hankkeen alaisena projektina. Opinnäytetyön tarkoituksena oli Hyvä-hankkeen tavoitteiden mukaisesti toisen asteen nuorten miesten terveysosaamisen ja hyvinvoinnin edistäminen. Vaikka hanke on tarkoitettu pääasiassa miespuolisille opiskelijoille, ei tyttöjä rajattu päihdeteemapäivän toteutuksesta pois. Opiskelijoita haastettiin pohtimaan ajatuksiaan ja asenteitaan päihdeistä. Tämän seurauksena pyrittiin saamaan aikaan mahdollinen muutos toimintamalleihin.

Toiminnallisuus koettiin hyväksi keinoksi antaa nuorille päihdekasvatusta. Opiskelijat saatiin toiminnan avulla keskustelemaan ja pohtimaan suhtautumistaan käsiteltäviin teemoihin. Saadun palautteen mukaan toiminnallinen päihdeteemapäivä soveltuu paremmin nuoremmalle kohderyhmälle.

Asiasanat: nuoruus, ehkäisevä päihdetyö, sosiaalipedagogiikka, Päijät-Hämeen Hyvä-hanke

Lahti University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

ALONEN, SARIANNA, KORVENARO, MIRELLA & PALTAMO, JARNA:  
Clearly well-being guys – Preventive intoxicant theme day for second grade students

Bachelor's Thesis in social pedagogy for work with adults 48 pages, 7 pages of appendices

Spring 2012

ABSTRACT

---

The theme of the bachelor's thesis was preventive intoxicant work for youngsters. A functional preventive intoxicant day for second grade students at Koulutuskeskus Salpaus was arranged as part of this thesis. The task was to plan, implement and evaluate the theme day. In addition there was a questionnaire about attitudes towards substances. The theoretical background focused on youth, social pedagogy and preventive intoxicant work.

The theme day was arranged at Koulutuskeskus Salpaus on March 15th in 2012. In the theme day youngsters completed different kinds of tasks which were about adverse effects of substance abuse. The task activities were carried out in two groups. The duration of the tasks was 90 minutes per group. The day was planned for 150 students.

The idea for this bachelor's thesis came from working life. It was organized under Päijät-Häme's Hyvä-project. The objective of the bachelor's thesis was to improve youngsters' knowledge of health and wellbeing. The students were challenged to think over their thoughts and attitudes towards substance use. The deeper meaning was to affect youngsters' behavioral patterns.

Functionality was a good way to discuss intoxicant use with youngsters. Through discussions youngsters were able to think over their own attitudes. According to the feedback, a functional intoxicant theme day is more suitable for younger target group.

Key words: youth, preventive intoxicant work, social pedagogy, Päijät-Häme's Hyvä-project

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	NUORUUS	2
2.1	Nuoruuden kehitysvaiheet	2
2.2	Nuoruus sosiaalisesta näkökulmasta	3
2.3	Nuoret ja pähteet	4
3	SOSIAALIPEDAGOGIIKKA	7
3.1	Sosiaalipedagogiikka käsitteenä	7
3.2	Sosiaalipedagogiikka nuorisotyössä	8
4	PÄIHTEIDEN KÄYTÖN EHKÄISY	10
4.1	Ehkäisevä päihdetyö	10
4.2	Lahden kaupungin päihdestrategia 2007–2011	11
4.3	Koulutuskeskus Salpauksen päihdestrategia	12
5	PÄIJÄTHÄMÄLÄISTEN NUORTEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN	14
5.1	Päijät-Hämeen kouluterveyskysely	14
5.2	Päijät-Hämeen Hyvä-hanke	16
6	TEEMAPÄIVÄN TOTEUTUS	18
6.1	Tarkoitus, tavoitteet ja tuotokset	18
6.2	Resurssit ja vastuut	18
6.3	Organisaatio	19
6.4	Toiminnan kuvaus	21
6.5	Päihdeasennekyselyn toteuttaminen	21
6.6	Kyselyn tulokset	22
6.7	Teemapäivän esivalmistelu	27
7	TEEMAPÄIVÄN KULKU	30
7.1	Päivän valmistelu	30
7.2	Toiminta	30
8	TEEMAPÄIVÄN ARVIOINTI	35
8.1	Kohderyhmän antama palaute teemapäivästä	35
8.2	Salpauksen kuraattorin palaute teemapäivästä	37
8.3	Hyvä-hankkeen projektipäällikön palaute	37
8.4	Itsearviointi	38

9	POHDINTA	40
9.1	Pohdintaa nuorten päihteiden käytöstä	40
9.2	Pohdintaa teemapäivästä	40
9.3	Prosessin pohdinta ja sen merkitys	43
9.4	Kehittämisideat ja jatkotutkimusehdotukset	44
	LÄHTEET	45
	LIITTEET	49

## 1 JOHDANTO

*Jokainen yhteiskunnan ulkopuolelle pudonnut nuori maksaa elämänsä aikana miljoona euroa tai enemmän. Meillä on syrjäytyvien ja työttömien nuorten joukossa nämä 30 000 nuorta, jotka ovat hävinneet koko yhteiskunnan ulkopuolelle. Lasku on kallis, puhumattakaan inhimillisestä tuskasta, jota syrjäytyminen tuottaa. (Ranta 2012.)*

Nuorten syrjäytyminen on ajankohtainen aihe, joka puhuttaa mediaa ja sosiaalialaa. Syrjäytymisen ehkäisemiseksi on herätty valtakunnallisesti käynnistämällä hankkeita nuorten yhteiskunnallisen osallisuuden tukemiseksi. Päijät-Hämeessä ollaan erityisen huolestuneita armeijaiäkäisten nuorten miesten hyvinvoinnista ja osallisuudesta. Paikallisesti syrjäytymisen ehkäisyä ja hyvinvointia on lähtenyt vuonna 2011 edistämään Hyvä-hanke eli Päijät-Hämeen HyvinVoivat Äijät. Tavoitteena on edistää nuorten miesten terveysosaamista ja tätä kautta hyvinvointia. Vaikka hanke on tarkoitettu pääasiassa miespuolisille opiskelijoille, ei tyttöjä ole rajattu päihdeteemapäivän toteutuksesta pois. Hankkeen puitteissa järjestetään Koulutuskeskus Salpauksessa opiskeleville nuorille muun muassa hyvinvointiin liittyviä teemapäiviä.

Hyvä-hankkeen projektipäällikkö kävi esittelemässä hanketta Lahden ammatti-korkeakoulun opiskelijaryhmille ja mainosti samalla mahdollisuutta tehdä opinnäytetyö aiheeseen liittyen. Opinnäytetyöryhmää kiinnosti hankkeen ajankohtaisuus ja sen työelämälähtöisyys. Pääteet olivat yhtenä teemana, joka kiinnosti kaikkia opinnäytetyöntekijöitä, mistä johtuen se valikoitui tämän työn aiheeksi.

Opinnäytetyö on toiminnallinen ja sen tavoitteena on järjestää päihteisiin liittyvä teemapäivä. Työn tarkoituksena on terveysosaamisen ja hyvinvoinnin edistämisen lisäksi saada nuoret pohtimaan ja kyseenalaistamaan ajatuksiaan ja asenteitaan päihteitä kohtaan. Työllä pyritään ehkäisemään nuorten syrjäytymistä tarjoamalla heille tietoa päihteistä ja niiden mahdollisista haitoista. Tavoitteena on myös kartoittaa pienimuotoisella kyselyllä kohderyhmän asennoitumista päihteisiin. Opinnäytetyöntekijöiden tavoitteena on saada lisätietoa päihdetyöstä, valmiuksia nuorten ohjaamisessa, projektikokemusta.

## 2 NUORUUS

### 2.1 Nuoruuden kehitysvaiheet

Nuoruudessa ihminen kasvaa ja kehittyy omaksi ainutlaatuiseksi persoonaksi. Eri kehitysvaiheiden kautta hän pystyy saavuttamaan itsenäisyyden sekä kykenee löytämään oman paikkansa yhteiskunnassa. Aalbergin ja Siimeksen (Väestöliitto 2012) mukaan tämä ikäkausi voidaan jaotella kolmeen kehitysvaiheeseen, joita ovat varhaisnuoruus, varsinainen nuoruus sekä jälkinuoruus.

Varhaisnuoruudessa, 12–14 -vuotiaana, puberteetti alkaa ja kehossa tapahtuu fyysisiä muutoksia, jotka voivat aiheuttaa suurta hämmästyä ja levottomuutta (Väestöliitto 2012). Varhaisnuoruudessa on määriteltävä uudelleen suhde vanhempiin. Nuori kokeilee vanhemmista irtautumista kodin ulkopuolisten suhteiden avulla. Hän voi arvostella vanhempiaan ja olla ristiriidassa heidän kanssaan, mutta samalla kokee tarvitsevansa heitä. Tässä vaiheessa nuori pyrkii sisäiseen eheytymiseen samaistumalla kaveripiiriinsä. (Kautonen 2003, 13.)

Varsinaisessa nuoruudessa, 15–17 -vuotiaana, aletaan sopeutua muuttuneeseen ruumiinkuvaan sekä seksuaalinen kehitys on suuressa roolissa (Väestöliitto 2012). Tässä vaiheessa omalle minäkuvalle ja persoonalle etsitään sisältöä ja vahvistusta ystävien, harrastusten tai julkisuuden henkilöihin samaistumisien kautta. Varsinaisen nuoruuden aikana ajattelumaailma on mustavalkoista, itsekeskeistä sekä negatiivissävytteistä. (Kautonen 2003, 13.) Opinnäytetyön kohderyhmän henkilöt ovat pääasiassa tämän ikäisiä. Toimintapäivässä pyritään saamaan nuoret ajattelemaan päihteiden kokonaisvaltaista vaikutusta elämään ja vähentämään mustavalkoajattelua. Heitä pyritään myös tukemaan, jotta he löytäisivät persoonalleen vahvistusta muualta kuin päihteistä.

Jälkinuoruudessa, 18–22 -vuotiaana, empatiakyky paranee ja nuori pystyy ottamaan paremmin muita ihmisiä huomioon toiminnassaan. Hän pystyy ottamaan vastuuta omista valinnoistaan sekä kykenee tekemään päätöksiä omaan tulevaisuuteensa liittyen, kuten tulevan ammattinsa tai perheen perustamisen suhteen. (Väestöliitto 2012.) Jälkinuoruudessa hyväksytään oma erillisyyksensä ja

ainutlaatuisuus. Nuori pystyy luomaan oman maailmankuvansa ja elämäkatsomuksensa, jotka vahvistavat hänen minuuttaan. (Kautonen 2003, 14.)

## 2.2 Nuoruus sosiaalisesta näkökulmasta

Nuoruus on erityinen ikäkausi, jolloin etsitään ensimmäistä kertaa omaa paikkaa yhteiskunnassa. Nuori ei ole enää vain perheensä jäsen vaan itsenäinen yksilö. Hänen on kehityttävä monessa suhteessa, mikä tarkoittaa, että hänen on omaksuttava sosiaalisia ja kulttuurisia toimintamalleja, sääntöjä ja tapoja sekä tietoja ja taitoja. Nuori siis vahvistaa sosiokulttuurista, taloudellista ja poliittista toimintakykyään. Sosiaalinen oppiminen tapahtuu ensisijaisesti vuorovaikutuksessa, jolloin omaksutaan erilaisia rooleja, harjoitellaan kanssakäymistä ja otetaan mallia vanhemmista. (Nivala 2007, 87–89.) Sisäisen kypsymisen ja itsensä hyväksymisen lisäksi nuori kohtaa haasteita, jotka liittyvät ruumiin hallintaan, biologiseen kypsymiseen ja omaan kehoon. Tämä tarkoittaa kaikessa monimuotoisuudessaan luopumista lapsuuden ihanteista ja samaistumiskohteista. Myös sosiaaliset suhteet muuttuvat tunne-elämän muutosten takia radikaalisti. Vanhempien merkitys siis vähenee ja suhde ikätovereihin muuttuu kiinteämmäksi. (Saarniaho 2005.)

Nuoruus tarkoittaa paikan etsimistä ja valintojen tekemistä kaikilla elämän osa-alueilla. Nuori alkaa irtautua lapsuuden ympäristöstään muodostamalla uusia mielekkäitä sosiaalisia suhteita. Hän etsii intiimejä ihmissuhteita sekä itsenäisyyden ja sitoutumisen välistä tasapainoa. Lisäksi nuori rakentaa persoonallista elämäntapaansa ja suhdettaan aatteisiin, arvoihin ja perinteisiin. Samalla yhteiskunta asettaa hänelle paljon vaatimuksia, joita ovat koulutus- ja ammattivalintojen tekeminen, työelämän edellyttävien valmiuksien vahvistaminen, paikan hahmottaminen suhteessa sosiaaliturvajärjestelmään etuuksien saajana ja niiden rahoittajana. Poliittisesti nuoren odotetaan omaksuvan paikkansa osallistuvana kansalaisena. Tästä syystä on tärkeää kiinnittää huomio yhteiskunnallisen kasvun tukemiseen. (Nivala 2007, 90.) Opinnäytetyössä pyrkimyksenä on saada nuoret kyseenalaistamaan tai vahvistamaan omia aatteitaan, arvojaan ja opittuja perinteitä, jotka liittyvät päihteiden käyttöön ja elämänhallintaan.



Nuoruudessa toimintaympäristö laajenee lähiympäristöstä ulkopuolelle, jolloin nuori luo itsenäisemmän toiminnallisen suhteen yhteiskuntaan (Nivala 2007, 87). Ensimmäinen askel aikuisuuteen ja itsenäisyyteen on ammatillisen koulutuksen aloittaminen. Nuoret tekevät valintoja 16-vuotiaina, jolloin heillä ei ole kiire aikuistua ja ottaa vastuuta itsestään samaan tahtiin kuin yhteiskunta sitä edellyttää. (Kautonen 2003, 20.) Koululla on tässä muutoksessa suuri merkitys, sillä koulussa opitaan muodollisemman ja välineellisemmän vuorovaikutuksen valmiuksia, normien määrittämiä toimintamalleja, käsityksiä ja tietoja yhteiskunnasta sekä kognitiivisia ja sosiaalisia taitoja. Nämä valmiudet mahdollistavat nuorilla omien valintojen ja päätösten tekemisen, vastuun kantamisen ja itsenäisen toiminnan. Näiden taitojen kehittyminen on edellytys sille, että nuori voi löytää paikkansa yhteiskunnassa. (Nivala 2007, 87–89.) Opinnäytetyö toteutetaan nuorten koululla, joka on heille tuttu ympäristö. Suunnittelussa ja toteutuksessa on otettu huomioon itsenäistyminen ja vanhemmista irtautuminen. Tästä syystä teemapäivänä nuoria haastetaan itse pohtimaan suhdettaan päihteisiin, jotta he voivat itse tehdä valintoja päihteiden käytön aloittamisen ja jatkamisen suhteen.

### 2.3 Nuoret ja päihteet

Yksi yleisimmistä syistä nuorten päihteiden käyttöön ja kokeiluun on sidoksissa ikäkauteen itsessään. Nuoruuteen kuuluu monimutkainen ja emotionaalisesti vaativa persoonallisuuden kehittyminen. Nuoret siis pohtivat, keitä he ovat ja mikä on heidän paikkansa yhteiskunnassa. He ovat alttiita kapinoinnille, vertaistensa painostukselle, eivätkä noudata vanhempiensa ohjausta. Nuoria varten on luotava työmenetelmiä, jotka auttavat kehittämään heidän asenteitaan ja sosiaalisia käytäntöjä. Menetelmien tulee myös edistää heidän terveyttään ja sosiaalista kehitystään. (WHO 2000, 6.) Sosiaali- ja terveysministeriön mielenterveys- ja päihdesuunnitelman Mieli 2009 -työryhmän ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015 - mukaan lapsiin ja nuoriin kohdistuva, kuntien järjestämä mielenterveys- ja päihdetyö toteutetaan ensisijaisesti lasten ja nuorten arjen elinympäristössä, esimerkiksi kodissa, päivähoidossa tai koulussa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 34).

Nuorten päihteiden käyttöön vaikuttavat useat seikat: nuori yksilönä, päihteet itsessään sekä ympäristö ja konteksti, jossa nuori kohtaa päihteitä. Hänen omat ajatuksensa ja asenteensa vaikuttavat siihen, miten hän käyttää päihteitä. Myös päihteiden saatavuus, markkinointi, lait ja päihteen ominaisuudet vaikuttavat nuorten päätökseen. Esimerkiksi juoman hinta tai juoman alkoholipitoisuus voi vaikuttaa ratkaisuun käyttää alkoholia. Ympäristössä monet seikat vaikuttavat asenteisiin päihteiden käyttöä kohtaan. Nuoren ajatusmaailmaan vaikuttavat yleisesti hyväksytyt ajatukset päihteistä kuin myös perheen, ystävien ja roolimallien suhtautuminen. (WHO 2000, 25.) Syitä nuorten päihteiden käyttöön sekä käytön ylläpitämiseen voivat olla syrjäytyminen, ystävyys-suhteet, paineet koulussa sekä kotiin liittyvät ongelmat. Päihteitä käyttävällä nuorella on usein myös muita ongelmia. Hänellä on suurempi alttius mielenterveysongelmille sekä syrjäytymiselle. (Lepistö, Marttunen & von der Pahlen 2008, 11.) Varhainen kokeilu on myös selkeä riskitekijä myöhemmällä iällä päihteiden käytölle ja siitä aiheutuville haitoille (Stakes 2006, 32).

On olemassa riskitekijöitä ja suojaavia tekijöitä, jotka vaikuttavat nuorten päihdekäyttäytymiseen. Riskitekijät lisäävät riskiä nuoren päihteiden käyttöön kun puolestaan suojaavat tekijät vähentävät riskiä. Riski- ja suojatekijät vaihtelevat nuoresta riippuen, joten näitä tekijöitä ei voida määritellä absoluuttisesti. Todennäköisiä riskitekijöitä ovat muun muassa huonot sosiaaliset taidot, huono itsetunto, fyysiset tai psyykkiset ongelmat, perhesuhteisiin liittyvät ongelmat, muiden aktiviteettien puuttuminen sekä päihteiden helppo saatavuus. Todennäköisiä suojaavia tekijöitä ovat puolestaan hyvät sosiaaliset taidot, taito käsitellä stressaavia tilanteita, perheen ja yhteiskunnan tuki sekä muiden aktiviteettien tavoitettavuus. (WHO 2000, 26–29.)

Päihteiden käytön aloittaminen lapsuudessa tai varhaisnuoruudessa todennäköisesti altistaa runsaan ja usein tapahtuvan alkoholinkäytön riskiryhmään aikuisuudessa. Aloittamisien nostamisen onkin arvioitu olevan yksi tehokkaimpia keinoja ehkäistä alkoholin haittojen vaikutuksia aikuisuudessa. (Lepistö ym. 2008, 10.) Runsas päihteiden käyttö nuorilla liittyy usein puutteisiin heidän elämänhallinnassaan. Esimerkkeinä tämän puutteesta voivat olla viihtymättömyys koulussa, tulevaisuuden suunnitelmien puute, työttömyys, pikkurikollisuus, aggressiivinen käyttäytyminen tai päihteiden riskikäyttö. (Stakes 2006, 32.)

ESPAD, eli Eurooppalainen koululaistutkimus nuorten päihteiden käytöstä (European School Survey on Alcohol and Other Drugs), -kyselyn mukaan nuorten alkoholin käyttö on vähentynyt 2000-luvulla. Käytön vähenemisen myötä myös aloittamisikä on laskenut. Nuorempana juodaan edelleen enemmän mietoja alkoholijuomia kuin viinejä ja väkeviä. Vuonna 2007, joi 13-vuotiaista tai nuoremmista mietoja alkoholijuomia, eli siideriä, olutta ja long drink -juomia noin kolmannes, viinejä noin neljännes ja väkeviä noin 15 %. Nuorten ensimmäiset humalokokemukset ovat myös myöhentyneet vuodesta 2003 vuoteen 2007. Vuonna 2003 ensimmäinen humala koettiin keskimääräisesti 13–14 vuoden iässä. Vuonna 2007 oli vähemmän nuoria, jotka olivat kokeneet humalan 13-vuotiaana, mutta 15-vuotiaana ensimmäisen humalansa kokeneita oli enemmän. Tyttöjen ja poikien alkoholin käytön aloitusiässä ei ollut merkittäviä eroja. (Metso, Ahlström, Huhtanen, Leppänen & Pietilä 2009, 23–24.) Suomalaisnuorten pitkään jatkunut alkoholinkäytön kasvu on viime vuosina tasaantunut ja joissain ikäryhmissä se on jopa vähentynyt. 12–18 -vuotiaiden ikäryhmässä täysraittiiden osuus on kasvanut jo vuodesta 2000 lähtien. (Lähteenmaa 2007, 89.)

Päivittäinen tupakointi ja sen aloittaminen on vähentynyt vuodesta 2003 vuoteen 2007 (Metso ym. 2009, 23). Sama laskutrendi on jatkunut myös vuoteen 2011 asti (Raisamo, Pere, Lindfors, Tiirikainen & Rimpelä 2011, 24). Vuonna 2007 päivittäisen tupakoinnin 14-vuotiaana tai nuorempana oli aloittanut 16 % vastanneista nuorista. Vuonna 2003 vastaava luku oli ollut noin neljännes. Päivittäisen tupakoinnin aloittamisessa ei ollut merkittäviä eroja tyttöjen ja poikien välillä. (Metso ym. 2009, 23.)

### 3 SOSIAALIPEDAGOGIIKKA

#### 3.1 Sosiaalipedagogiikka käsitteenä

Sosiaalipedagogiikalla voidaan tarkoittaa laajasti kaikkea ihmisyhteisössä tehtävää pedagogista eli kasvatuksellista toimintaa, johon kuuluu työn lähtökohtien, tarkoituksen ja toimintamuotojen hahmottaminen. Tämä tarkoittaa huomion kiinnittämistä pedagogisiin näkökohtiin, kun tarkastellaan sosiaalisista ongelmista kärsivien ihmisten arkea ja yritetään löytää keinoja vaikuttaa heidän elämänhallintaansa ja integroitumiseensa yhteiskunnassa. (Hämäläinen & Kurki 1997, 13–14, 18.) Sosiaalipedagogiikka on sosiaalista toimintaa, jonka tavoitteena on edistää ihmisten hyvinvointia kasvatuksen ja koulutuksen keinoilla, estää tai lieventää sosiaalisia ongelmia tarjoamalla ihmisille keinoja hallita omaa elämäänsä ja tekemällä muutoksia heidän elinolosuhteisiinsa (Smith 1999). Sosiaalipedagogiikka voidaan nähdä myös ajattelu- ja toimintatapana, jossa sosiaalinen ja kasvatuksellinen näkökulma yhdistyvät. Tässä yhteydessä sosiaalinen viittaa yksilön suhteisiin toisiin ihmisiin ja näiden suhteiden muodostamaan yhteiskuntaan. Kasvatuksellinen taas viittaa suhteiden kehittymiseen eli yksilö kasvaa sosiaalisen ympäristönsä osaksi. Sosiaalipedagogiikka siis tarkastelee yksilön ja hänen sosiaalisen ympäristönsä suhteiden kehittymistä. (Nivala 2007, 77–78.) Koska opinnäytetyö tehdään nuorten kanssa, on tärkeää kiinnittää huomiota nuorten sosiaaliseen ympäristöön ja heidän välisiin suhteisiinsa.

Sosiaalipedagogisen toiminnan tavoitteeksi voidaan määritellä tuki ihmisen eri elämänvaiheissa. Keskeistä on antaa ihmiselle tukea löytää oma paikkansa yhteiskunnassa ja tulla yhteiskunnan toimintakykyiseksi jäseneksi. (Nivala 2007, 77.) Nuorille on tärkeää antaa tietoa ja tukea suhteessa päihteisiin, koska juuri tässä elämänvaiheessa he tekevät elämänsä kannalta ratkaisevia päätöksiä.

Sosiaalipedagogiikan tehtävänä on sosiaalisten ongelmien ehkäisy ja lievittäminen ensisijaisesti pedagogisilla keinoilla. Lähtökohtana on ihmisten integroituminen yhteiskuntaan eli pyritään keksimään keinoja saada syrjäytyvät jäsenet takaisin yhteiskunnan toimintaan. (Hämäläinen & Kurki 1997, 13–14.) Lisäksi siinä pyritään löytämään keinoja kehityksen tukemiseen, siinä ilmenevien ongelmien

ehkäisemiseen ja korjaamiseen sekä toteuttamaan pedagogista toimintaa parhaan mahdollisen kehityksen aikaansaamiseksi. (Nivala 2007, 78.) Opinnäytetyössä pyritään turvaamaan nuorten kehitystä antamalla heille mahdollisuuksia pohtia omaa suhdettaan päihteisiin. Lisäksi nuoria yritetään tukea raittiiseen kasvuun ja kehitykseen, jolloin ongelmien syntyä pystytään vähentämään.

Sosiaalipedagogisen työn keskeisiä periaatteita ja tavoitteita ovat itseapuun auttaminen, itsekasvatuksellisen prosessin käynnistäminen ja vahvistaminen niin yksilöllisesti kuin yhteisöllisesti. Tähän liittyy vahvasti myös ihmisten rohkaiseminen ja aktivointi toimintaan, jossa pyritään kehittämään elinoloja, kohtaamaan ja ratkaisemaan arjen ongelmia, kannustetaan ihmisiä kehittämään itseään ja poistamaan esteet itsetoteutuksen tieltä. Työn keskiössä ovat ihmiset, joilla on ongelmia erilaisilla elämäntilanteilla, kuten päihde- tai mielenterveysongelmia. Työ voi olla korjaavaa, jossa puututaan jo olemassa oleviin ongelmiin tai ehkäisevää, jossa pyritään vaikuttamaan asioihin jo ennen ongelmien syntyä. (Hämäläinen & Kurki 1997, 18–20.) Teemapäivässä nuoret itse haastavat omat asenteensa suhteessa päihteisiin. Tarkoitus on myös vaikuttaa kaveripiiriin, jolloin muutokseen on helpompi lähteä yhteisöllisesti. Nuoria rohkaistaan toimimaan teemapäivässä omien tarpeiden mukaan ja ratkaisemaan samalla oman arjen ongelmia.

### 3.2 Sosiaalipedagogiikka nuorisotyössä

Nuorisokasvatukseen kuuluu elämän salaisuuksien ja maailman jäsentäminen yhdessä nuoren kanssa (Hämäläinen 2007, 175). Nuorisokasvatus päihdetyössä tarkoittaa tiedon tarjoamista päihteistä vuorovaikutuksellisin keinoin. Tiedon jakamisen lisäksi nuoret tulee saada soveltamaan ja tulkitsemaan saamaansa tietoa. Heidät täytyy nähdä itsenäisinä toimijoina ja aktiivisina tiedon tuottajina, joilla on mahdollisuus, ohjauksella ja oikeilla tiedoilla, vastuulliseen päihteiden käyttöön. (Nyman 2011.) Nuorisotyössä kuljetaan nuoren rinnalla, kun hän muodostaa mielipiteitään ja pohtii käsitystään maailmasta, elämästä, ihmisyydestä, yhteiskunnasta, moraalista, sukupuolisuudesta, arvoista ja tavoista. Nuorisokasvatuksessa autetaan minuutta rakentavassa persoonallisessa kasvussa. Tavoitteena on luoda mahdollisuuksia tehdä yksilöllisiä oivalluksia ja saada

kokemuksia, joiden avulla nuori kykenee kasvamaan ihmisenä. (Hämäläinen 2007, 175–177.)

Nuorisotyön sosiaalipedagogisessa viitekehyksessä keskitytään tukemaan nuorta kasvussaan kohti yhteiskunnallista subjektiutta, osallisuutta sekä elämänhallinnan saavuttamista. Sosiaalipedagoginen nuorisotyö nähdäänkin näiden kasvuprosessien edistämiseen suuntautuvaksi yhteiskunnalliseksi kasvatustyöksi. (Hämäläinen 2007, 174–187.) Sosiaalipedagogiikassa on tärkeää nähdä nuoruus ikäkautena, jolloin etsitään paikkaa ja muodostetaan suhdetta yhteiskunnan toimintajärjestelmiin ja omaksutaan itsenäisen toiminnan valmiuksia laajemmassa yhteiskunnallisessa toimintaympäristössä. Yleisesti nuoruus nähdään yhteiskunnan jäseneksi kehittymisen aikana, mutta sosiaalipedagogiikassa nuori nähdään yhteiskunnallisen todellisuuden jäsenenä, jonka suhde tähän todellisuuteen on erilaisista valmiuksista ja muodollisista määräyksistä johtuen luonteeltaan erilainen. Vaikka nuori kehittyy suhteessa yhteiskuntaan monella tavalla, myös yhteiskunnan asettaman vaatimukset yksilölle lisääntyvät. (Nivala 2007, 89–90.) Opinnäytetyöllä pyritään antamaan mahdollisimman todentuntuinen kuva päihteistä ja niiden vaikutuksista, jotta nuoren on helpompi ymmärtää yhteiskunnan asettamia rajoja suhteessa päihteisiin.

Toiminnallisesti sosiaalipedagogisessa viitekehyksessä painotetaan nuoren ja kasvattajan dialogisuutta, vuorovaikutusta, pedagogista toiminnallisuutta, yhteisöllisyyttä ja elämyksellisyyttä, ylisukupolvista ajattelutapaa, itseapuun tukemista sekä ajatusta tietoisuuden ja toiminnan yhteenkuuluvuudesta. On tärkeää mieltää sosiaalipedagoginen kasvatustyö ihmisten yhteiskuntasuhteita koskevana toimintana. Nuorisotyössä on huomioitava edellä mainittujen kasvuprosessien lisäksi myös ongelmia, joita nuorilla voi olla yhteiskuntasuhteissaan. Tällaisia ongelmia voivat olla muun muassa koulutuksellinen syrjäytyminen, rikosten tekeminen, päihteiden ongelmakäyttö, ihmissuhdevaikeudet, passiivisuus sekä kykenemättömyys oman tulevaisuuden suunnitteluun. (Hämäläinen 2007, 187–188.)

## 4 PÄIHTEIDEN KÄYTÖN EHKÄISY

### 4.1 Ehkäisevä päihdetyö

Ehkäisevä päihdetyö määritellään toiminnaksi, jonka tarkoituksena on ehkäistä ja vähentää päihteiden käyttöä vaikuttamalla muun muassa niiden saatavuuteen, hintaan, tietoihin, asenteisiin ja käyttötapoihin (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2008). Ehkäisevällä päihdetyöllä pyritään vaikuttamaan tupakan, alkoholin ja huumausaineiden käyttöön ja niistä aiheutuviin haittoihin (Stakes 2006, 9). Raittiuslain (828/1982, 1§) mukaan ehkäisevän päihdetyön tavoitteena on kansalaisten totuttaminen terveisiin elämäntapoihin ohjaamalla heitä välttämään päihteiden käyttöä. Ehkäisevä päihdetyö on kokonaisuus, johon kuuluu kohderyhmille suunnatut hankkeet, keskittyminen arvoihin ja normeihin, objektiivinen tiedonvälitys ja terveyttä suojaavat toimet. Ehkäisevässä päihdetoiminnassa on oltava selkeät tavoitteet ja kohteet. (Kylmänen 2005, 9.) Opinnäytetyön selkeänä tarkoituksena on ehkäistä ja vähentää nuorten päihteiden käyttöä.

Ehkäisevän päihdetyön tavoitteeksi voidaan nimetä terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen. Toiminnalla pyritään edistämään terveellisiä elintapoja, ehkäisemään ja vähentämään päihdehaittoja sekä lisäämään ilmiön ymmärrystä ja hallintaa. (Stakes 2006, 9.) Yksilöllisiksi tavoitteiksi voidaan luetella elämänhallinnan ja oman ajattelun vahvistaminen, mikä onnistuu vuorovaikutuksella ja osallistamalla. Yhteisöillä on suuri vaikutus päihteiden käyttöön, jolloin ehkäisevässä päihdetyössä korostuu sosiaalisten verkostojen tukeminen. (Kylmänen 2005, 9.) Edellä mainitut tavoitteet on otettu huomioon toimintapäivän suunnittelussa ja toteutuksessa ja ne on huomioitu myös opinnäytetyön tarkoituksessa.

Ehkäisevä päihdetyö koulussa voidaan jakaa kolmeen tasoon, jotka ovat primaari-, sekundaari- ja tertiaaripreventio. Primaaripreventio tarkoittaa ennaltaehkäisyä, joka kohdistuu koko väestöön. Tämä tarkoittaa päihteistä ja niiden haitoista kertomista ja sillä pyritään lisäämään tietoa ja edistämään yksilön elämänhallintaa. Koulussa tehtävässä ehkäisevässä päihdetyössä on yleensä primaariprevention toimenpiteitä, jolloin tarkoituksena on laaja terveyden ja

turvallisuuden edistäminen. Koulussa yhtenä päätavoitteena on ehkäistä päihteiden käytön aloittamista. Sekundaaripreventiolla taas toimenpiteet kohdistuvat riskiryhmiin ja päihteitä kokeilleisiin. Tällöin koulussa tavoitteena on varhainen päihteiden käytön toteaminen, käyttöön puuttuminen, hoitoonohjaus ja riskeistä tiedottaminen. Kouluissa pyritään kehittämään tapoja tukea erilaisista päihdetaustoista tulevia nuoria. Tertiaaripreventio tarkoittaa korjaavaa ehkäisyä eli päihteistä johtuvia haittoja hoidetaan ja se kohdistuu ongelmakäyttäjiiin. Käytännössä se tarkoittaa vakavan riippuvuuden hoitamista. Koulussa se tarkoittaa sosiaali- ja terveystieteiden tukemista ja avustamista. (Huoponen, Peltonen, Mustalampi & Koskinen-Ollonqvist 2002, 9–10; van der Stel & Voordewind 1999, 39–40.) Teemapäivä toteutetaan nuorten koululla, heidän omassa oppimisympäristössään. Opinnäytetyössä hyödynnetään primaari- ja sekundaariprevention toimenpiteitä eli jaetaan tietoa, pohditaan arvoja ja annetaan vaihtoehtoja päihteiden käytölle.

#### 4.2 Lahden kaupungin päihdestrategia 2007–2011

Lahden kaupungin päihdestrategia 2007–2011 on laaja-alainen tavoitteellinen päihdetyön toimintaohjelma. Opinnäytetyön kannalta painotetaan päihdestrategian toimintamalleja nuorten kohdalla. Päihdestrategiassa keskitytään nuorten ennaltaehkäisevään toimintaan, jonka tavoitteena on ihmisen elämänhallinnan vahvistaminen. Sillä pyritään edistämään hyvinvointia, turvallisuutta ja terveyttä vaikuttamalla päihdekäyttäytymiseen ja elämäntapojen valintaan. Ihminen on itse vastuussa suhteestaan päihteisiin, mutta hänelle on kerrottava, mikä on väärin ja mikä oikein. Nuorille on annettava tietoa päihteistä, haittavaikutuksista, hoitomahdollisuuksista, palveluista ja heidän omasta vastuustaan. (Lahden kaupunki 2011a, 6.) Opinnäytetyössä nuorille tarjotaan tietoa päihteistä ja niiden haitoista sekä heidät haastetaan itse pohtimaan, miten päihteet vaikuttavat elämänhallintaan ja terveyteen.

Ehkäisevä päihdetyö kohdennetaan elämänkaaren mukaan. Lahdessa nuorten kohdalla päihdetyö tavoittelee eri toimijoiden välistä kokonaisvaltaista yhteistyötä syrjäytymisen estämiseksi. Tähän pyritään tuen, varhaisen puuttumisen ja kuntoutuksen keinoilla. Nuoret tarvitsevat matalan kynnyksen paikkoja, jotta



ongelmat saadaan nopeasti ratkottua, eivätkä ne ehdi kasautua. Ehkäisevällä päihdetyöllä pyritään vähentämään tupakoinnin aloittavien nuorten määrää, nostamaan alkoholin käytön aloittamisikää sekä puuttumaan nuorten humalahakuiseen juomiseen. (Lahden kaupunki 2011a, 7.) Opinnäytetyössä puututaan nuorten päihteiden käyttöön varhaisessa vaiheessa, jotta kokeilujen määrä vähenisi tai käyttö aloitettaisiin myöhemmin. Lahden kaupungin päihdestrategian tavoitteita on pyritty toteuttamaan uusien palveluiden avulla. Nuorille on tullut uutena muun muassa Pulma-kulma-neuvontapalvelu. Matalankynnyksen palveluita on tehostettu eli Dominon etsivä nuorisotyö aloitettiin 2009 ja ehkäisevän päihdetyön palvelut 2011. Lisäksi nuorten työpajoilla on järjestetty yksilövalmennusta. (Lahden kaupunki 2011b.)

#### 4.3 Koulutuskeskus Salpauksen päihdestrategia

Koulutuskeskus Salpaukselle on luotu toimintaohjeisto tilanteisiin, joissa opiskelija on koulutuspaikalla päihteiden vaikutuksen alaisena tai hänen epäillään laiminlyövän opintojaan päihteiden käytön takia. Koulutuskeskuksen opiskelijahuoltoryhmät laativat yksikköään koskevan toimintasuunnitelman ja konkreettiset toimenpiteet päihteiden käytön ennaltaehkäisemiseksi. Strategian tavoitteina ovat muun muassa päihteiden käytön ennaltaehkäiseminen ja vähentäminen sekä tiedon välittäminen opiskelijoille ja henkilökunnalle, mistä saa apua päihdeasioissa. (Koulutuskeskus Salpaus 2008, 3.) Edellä mainitut koulutuskeskuksen tavoitteet mukailevat opinnäytetyön tavoitteita. Työn tarkoituksena on ennaltaehkäistä opiskelijoiden päihteiden käyttöä sekä tarjota heille tietoa, mistä voi ongelmatilanteissa hakea apua.

Salpauksen toimintaperiaatteiden mukaan nuorten koulutuksessa opiskelijoita ohjataan päihdeettömyyteen kasvatuksellisin keinoin, muokkaamalla asenteita ja tarjoamalla vaihtoehtoja päihdekeskeiselle elämäntavalle. Aikuiskoulutuksessa painopiste on opiskelijan elämänhallinnan tukemisessa ja ohjauksessa. (Koulutuskeskus Salpaus 2008, 3.) Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat nuorten koulutuksessa olevat opiskelijat. Salpauksen ja opinnäytetyön yhteisenä pyrkimyksenä on käyttää kasvatuksellisia keinoja päihteisiin liittyvien asenteiden kyseenalaistamisessa ja muokkaamisessa. Opinnäytetyön toiminnallisessa

osuudessa pyritään saamaan opiskelijat pohtimaan omia asenteitaan päihteitä kohtaan. Opinnäytetyö yrittää myös tarjota nuorille opiskelijoille tukea oman elämänsä hallintaan ja saamaan heidät ajattelemaan vaihtoehtoja päihteiden käytölle.

Keinoina päihteiden käytön ennaltaehkäisyyn ovat muun muassa ammatillisen kasvun ja vastuullisuuden tukeminen, päihdetietouden tarjoaminen laajoina kokonaisuuksina esimerkiksi asiantuntijaluentoja avulla (Koulutuskeskus Salpaus, 2008, 4). Hyvä-hankkeen puitteissa opiskelijoille järjestetään erilaisia terveyttä edistäviä teemapäiviä. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden lisäksi opiskelijat osallistuvat Myllyhoitoyhdistys ry:n Selvää-ohjelman toteuttamaan luentomuotoiseen koulutukseen. Tällaisella asiantuntijaluennolla on tarkoitus välittää tietoa, tavoittaa nuoret, herättää oma kriittinen ajattelu ja vahvistaa vastustavia asenteita ryhmässä tapahtuvaa päihteiden käyttöä kohtaan. Toisen asteen opiskelijoille suunnatuilla tunneilla pääteemoina ovat päihderiippuvuus ja sen ennaltaehkäiseminen sekä päihdekysymykset oman terveyden ja työelämän kannalta. Erityisesti keskustelussa käsitellään nuorten keskuudessa yleistyvän huumausaineen, kannabiksen, käyttöä. (Myllyhoito 2012.) Päihdetietoutta tarjotaan kokonaisena pakettina keskusteluun tähtäävän Selvää-koulutuksen sekä toiminnallisen ja keskustelullisen opinnäytetyön kautta.

## 5 PÄIJÄTHÄMÄLÄISTEN NUORTEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

### 5.1 Päijät-Hämeen kouluterveyskysely

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos kokoaa kouluterveyskyselyiden avulla tietoa nuorten elinoloista, kouluoloista, terveydestä ja terveystottumuksista sekä oppilas- ja opiskelijahuollosta. Tuloksien avulla on tarkoitus tukea nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi tehtävää työtä kunnissa ja oppilaitoksissa.

Peruskouluissa tuloksia kerätään 8. ja 9. luokan oppilailta. Toiselta asteelta kyselyihin vastaavat lukioden ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Tulokset analysoidaan sekä valtakunnallisesti että maakuntakohtaisesti. (THL 2009c.) Opinnäytetyössä on käsitelty Päijät-Hämeen tuloksia, koska kohderyhmän opiskelijat ovat päijäthämäläisiä, toisen asteen oppilaitoksessa opiskelevia ensimmäisen vuoden opiskelijoita.

TAULUKKO 1. Päivittäin tupakoivat ensimmäisen vuoden, toisen asteen opiskelijat (THL 2009b; 2011b)

		Ammattikoulu		Lukio	
	vuonna	pojat	tytöt	pojat	tytöt
<b>Tupakoi päivittäin (%)</b>	2008	35	36	8	7
	2010	38	33	10	9

Vuonna 2008 toteutetun kouluterveyskyselyn mukaan ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista päijäthämäläisistä pojista tupakoi päivittäin 35 %. Vuonna 2010 sama luku ensimmäistä vuotta opiskelevien keskuudessa on kasvanut 38 %:iin. Päivittäin tupakoivien tyttöjen osuus ammatikoulussa oli vuonna 2008 prosenttiyksikön ammatikoululaispoikia korkeampi, mutta vuoteen 2010 mennessä tyttöjen osuus oli vähentynyt suhteessa poikiin. Samanikäisten lukiolaispoikien keskuudessa päivittäin vuonna 2008 tupakoi 8 % ja vuonna 2010 luku oli 10 %. Lukiossa opiskelevien tyttöjen osuus on molempina vuosina ollut prosenttiyksikön alhaisempi kuin lukiolaispoikien. (THL 2009b; 2011b.)

TAULUKKO 2. Alkoholia käyttävät ensimmäisen vuoden, toisen asteen opiskelijat (THL 2009a; 2011a)

	vuonna	Ammattikoulu		Lukio	
		pojat	tytöt	pojat	tytöt
<b>Käyttää alkoholia kerran tai useammin viikossa (%)</b>	2008	24	19	10	7
	2010	24	15	9	5
<b>Juo itsensä tosi humalaan kerran tai useammin viikossa (%)</b>	2008	10	7	3	1
	2010	11	5	3	2
<b>Juo itsensä tosi humalaan 1-2 kertaa kuukaudessa (%)</b>	2008	32	26	19	16
	2010	29	26	17	13

Ensimmäistä vuotta ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista pojista 24 % on käyttänyt alkoholia kerran tai useammin viikossa vuosina 2008 ja 2010. Samoina vuosina lukiolaisten keskuudessa luvut ovat olleet 9 ja 10 %. Vastaavat luvut ammattikoulussa opiskelevilla tytöillä ovat 19 ja 15 %. Tosi humalaan asti ammattikoululaispojista 10 % joi itsensä kerran viikossa tai useammin vuonna 2008. Kaksi vuotta myöhemmin sama luku oli kasvanut 11 %:iin. Yhden tai kaksi kertaa kuukaudessa itsensä todella humalaan juovien ammattiin opiskelevien nuorten miesten osuus oli 32 % vuonna 2008. Vuonna 2010 luku oli kääntynyt laskuun, jolloin luku oli 29 %. Vuonna 2010 ammattikoulussa opiskelevista tytöistä itsensä kerran tai kaksi kuukaudessa tosi humalaan juovien määrä oli 26 %. Samaan aikaan lukiolaistytöistä 13 % joivat itsensä tosi humalaan yhden tai kaksi kertaa kuussa. (THL 2009a; 2011a.)

Erot päihteiden käytössä ovat selkeät lukiossa ja ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien välillä. Tämän takia Hyvä-hankkeen ja tätä kautta opinnäytetyön kohderyhmäksi ovat valikoituneet ammattikoulussa opiskelevat nuoret.

## 5.2 Päijät-Hämeen Hyvä-hanke

Suomessa on valtakunnallisesti jo pitkään ollut huolta armeijaikäisten nuorten miesten terveydestä. Heidän elämäntapansa ja terveyskäyttäytymisensä poikkeavat naisten käyttäytymisestä ja poikkeavuus on useimmiten miesten kannalta epäedullinen. (Tuominen 2011.) Tätä epäkohtaa vastaamaan on käynnistynyt Hyvä-hanke, joka on lyhenne nimestä Päijät-Hämeen HyvinVoivat Äijät. Hankkeen suunnittelu on käynnistynyt vuonna 2009 ja käyntiin se lähti vuoden 2011 alussa terveyden edistämisen määrärahoilla. Rahoitusta haetaan vuoden 2013 loppuun saakka. (Tuominen 2011; Kilpinen 2010.) Hanke on tarpeellinen, koska ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien nuorten miesten terveys, elämäntavat sekä terveysosaaminen ovat keskimääräistä heikompia. Heidän riskikäyttäytymisensä ja oireilunsa ovat yleisempiä kuin samanikäisten lukiolaisten keskuudessa. (Tuominen 2011.)

Hyvä-hankkeen tavoitteena on edistää toisen asteen miespuolisten opiskelijoiden hyvinvointia. Hankkeen tavoitteena on myös tarjota sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijoille valmiuksia nuorten miesten hyvinvoinnin tukemiseen ja edistämiseen. (Tuominen 2011.) Hankkeesta toteutetaan yhteensä seitsemän opinnäytetyötä, erilaisia tapahtumia, kilpailuja, vapaavalintaisia opintoja ja se on tarjonnut yhdelle opiskelijalle harjoittelupaikan (Karento 2012). Nuorten elämänhallintaan voidaan vaikuttaa esimerkiksi neuvonnalla, moniammatillisten työryhmien tuella tehdyillä elämänhallintasuunnitelmilla, työpajatoiminnalla ja nuoria aktivoivilla hankkeilla (Stakes 2006, 32). Nuoria aktivoimalla ja osallistamalla voidaan ehkäistä syrjäytymistä. Hyvä-hankkeessa nuorille miehille järjestetään erilaisia hyvinvointiin liittyviä teemapäiviä, jotka liittyvät liikuntaan, uneen ja lepoon, terveelliseen ravintoon, päihteisiin ja nettiin sekä seksiin ja ihmissuhteisiin. Toteutuksissa käytetään opiskelijalähtöisiä ja innostavia menetelmiä. (Tuominen 2011.)

Suurin tavoite hankkeelle on lanseerata Saku ry:n kehittämä Ammatillinen työkykypassi kolmen koulutuskeskus Salpauksen pilottiyksikön kautta laajempaan käyttöön. Näissä pilottiyksiköissä passit on esitelty lukuvuoden 2011–2012 alussa, jolloin myös kyseisten yksiköiden uudet opiskelijat ovat ottaneet passit käyttöön. Työkykypassin avulla tutustutaan ammatillisen osaamisen sisältöihin, työelämän

yhteistyötaitoihin sekä erilaisten teemapäivien avulla omaan kehoon työkaluna. Hankkeessa kartoitetaan yhteistyötahoja sekä luodaan uusia toimintatapoja. Niiden avulla saadaan aikaan jatkuvia toimintamalleja, joiden on tarkoitus jatkaa toimintaansa myös hankkeen päättymisen jälkeen. (Tuominen 2011.)

Yksi Hyvä-hankkeesta toteutettavista opinnäytetöistä on Selvästi hyvinvoivat äijät -projekti. Opinnäytetyöntekijät järjestävät koulutuskeskus Salpauksella ensimmäisen vuoden datanomi- ja merkonomiopiskelijoille toiminnallisen teemapäivän, joka käsittelee päihteitä. Vaikka hanke on suunnattu pääasiassa miespuolisille opiskelijoille, ei toimintapäivästä ole rajattu pois luokkien naispuolisia opiskelijoita. Teemapäivä on osa ammatillisen työkykypassin osuutta keho työkaluna. Tällöin opiskelijat pääsevät pohtimaan toiminnan kautta, miten päihteiden käyttö vaikuttaa työkykyyn ja myös vapaa-aikaan. Ennen toimintapäivää opinnäytetyöntekijät toteuttavat kohderyhmälle pienimuotoisen kyselyn, jossa selvitetään kohderyhmän asenteita päihteisiin. Koska nuorille on tarkoitus pitää vain yksi päihteisiin liittyvä toimintapäivä, on opinnäytetyön toteutus ajankäytöllisistä syistä rajattu yleisimmin käytettyihin päihteisiin, alkoholiin ja tupakkaan. Huumeet ovat rajattu opinnäytetyöstä pois sovitusti yhdessä Hyvä-hankkeen projektipäällikön kanssa.

## 6 TEEMAPÄIVÄN TOTEUTUS

### 6.1 Tarkoitus, tavoitteet ja tuotokset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli Hyvä-hankkeen tavoitteiden mukaisesti edistää toisella asteella opiskelevien nuorten miesten terveysosaamista ja tätä kautta hyvinvointia (Tuominen 2011). Asenteiden ja mielipiteiden työstämistä tuetaan parhaiten tasavertaisilla ja rakentavilla keskustelu-, vuorovaikutus- ja argumentaatiotaidoilla (Stakes 2006, 26). Pyrkimyksenä oli saada kohderyhmän opiskelijat keskustelun avulla pohtimaan ja kyseenalaistamaan omia ajatuksiaan ja asenteitaan päihteitä kohtaan. Tätä kautta myös kohderyhmän nuorten toimintamalleihin tulee mahdollisesti muutoksia. Näin ollen jokainen polttamaton savuke, juomaton alkoholiannos ja vältetty rattijuopumus on opinnäytetyön voitto.

Tavoitteena oli järjestää opiskelijoille päihteisiin liittyvä toimintapäivä.

Tavoitteena oli myös selvittää pienimuotoisella kyselyllä ennen toimintapäivää kohderyhmän suhtautumista päihteisiin. Teemapäivän päätteeksi nuoret arvioivat toiminnallisista menetelmistä päivän vaikuttavuutta asenteisiinsa.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena oli päihdeteemaan pohjautuva toimintapäivä, joka järjestettiin koulutuskeskus Salpauksessa. Päivän kohderyhmänä olivat ensimmäisen vuoden datanomi- ja merkonomiopiskelijat. Nuorille oli tavoitteena toteuttaa saliin rata, joka sisältää erilaisia rasteja liittyen ihmisen eri ruumiinosiin ja toimintamalleihin.

### 6.2 Resurssit ja vastuut

Opinnäytetyö toteutettiin Hyvä-hankkeen päihdeteemapäivän toiminnallisena osuutena. Toiminnallinen teemapäivä toteutettiin Lahdessa Wanhalla teatterilla. Käytössä oleva tila oli suuri, mikä mahdollisti monipuolisen toiminnan teemapäivänä. Tila oli käytössä 15.3.2012 kello 8–16. Toimintaan oli varattu kaksi oppituntia, eli 90 minuuttia per ryhmä. Toimintapäivän toteuttamista varten opinnäytetyöntekijät saivat ulkopuolista ohjausapua Lahden ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoilta. Opinnäytetyöllä ei ollut tarkkaa budjettia. Siitä koituvista

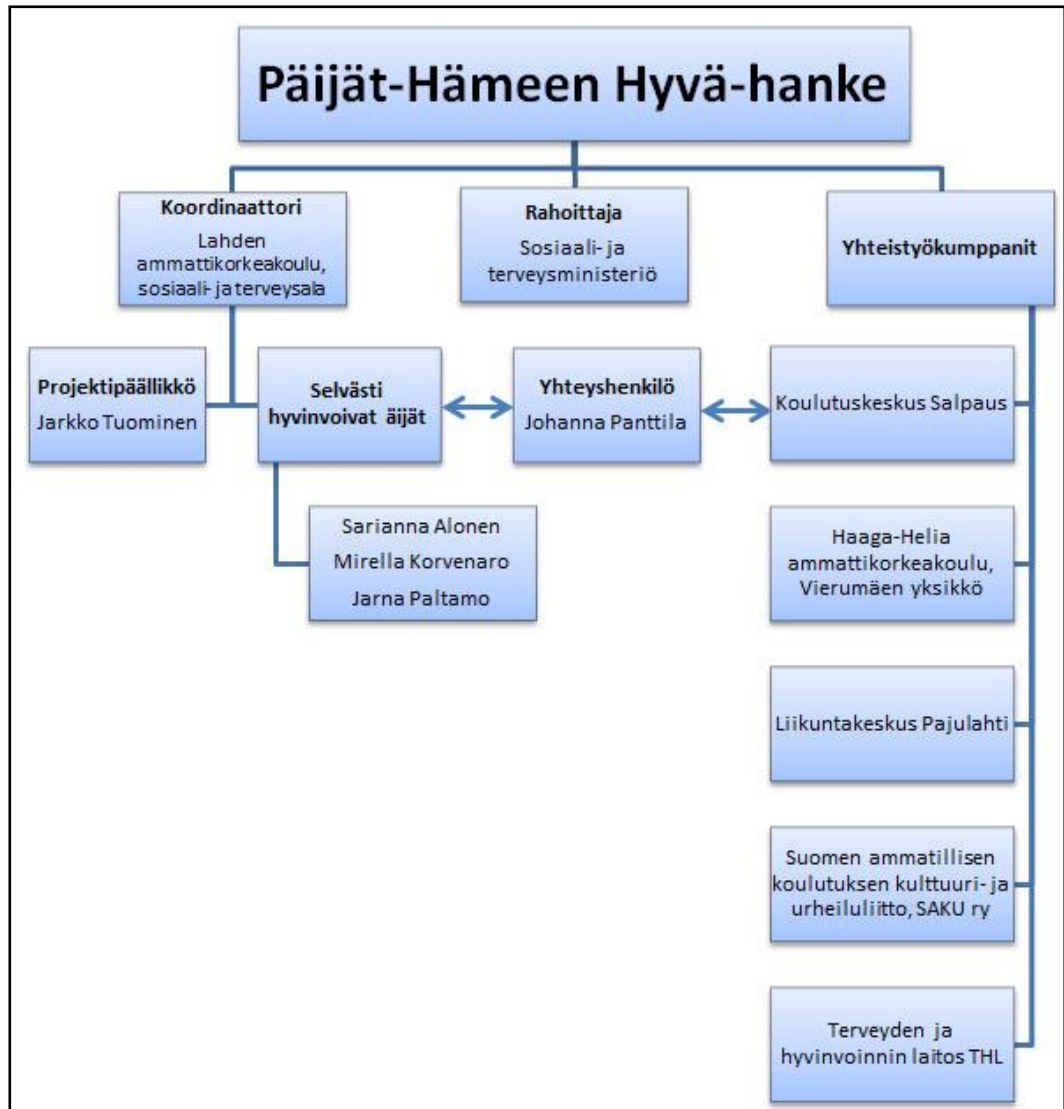
kuluista vastasi Hyvä-hanke, joka rahoitetaan Sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahoilla (Lahden ammattikorkeakoulu, 2011).

Hyvä-hanke vastasi budjetista sekä toimintapäivän tiedottamisesta ja hankinnoista. Koulutuskeskus Salpauksen kuraattori koordinoi opinnäytetyöntekijöiden, hankkeen ja Salpauksen välisen yhteistyön tiedottamisesta koulutuskeskuksessa. Opinnäytetyöntekijöiden vastuualueena oli toimintapäivän suunnitteleminen, toteuttaminen, arviointi ja raportointi sekä kartoittavan kyselylomakkeen laatiminen ja tulosten analysointi. Opinnäytetyöntekijät vastasivat tiedottamisesta yhteistyöhenkilöiden välillä. Opinnäytetyöntekijät vastasivat rastiohjaajien saamisesta. Ohjaajat saivat valita rastin, jonka toiminta oli heidän vastuullaan teemapäivässä. He saivat projektiin osallistumisesta opintopisteen vapaavalintaisiin opintoihinsa.

### 6.3 Organisaatio

Organisaatiokaaviosta (kuvio 1) selviää Hyvä-hankkeeseen liittyvät eri toimijat. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin osana Hyvä-hankkeen päihdeteemakokonaisuutta.





KUVIO 1. Organisaatiokaavio (Lahden ammattikorkeakoulu 2011)

Hankkeen yhteistyökumppaneita ovat Koulutuskeskus Salpaus, Haaga-Helia ammattikorkeakoulun Vierumäen yksikkö, Liikuntakeskus Pajulahti, Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto SAKU Ry sekä Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Hankkeen koordinaattorina on Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysala, jonka alaisuudessa työskentelee projektipäällikkö Jarkko Tuominen. Opinnäytetyö Selvästi hyvinvoivat äijät toteutettiin hankkeen sekä Lahden ammattikorkeakoulun alaisuudessa. Yhteyshenkilönä Salpauksen ja Lahden ammattikorkeakoulun välillä on Salpauksen kuraattori Johanna Panttila. Opinnäytetyössä tehtiin yhteistyötä Koulutuskeskus Salpauksen, Lahden ammattikorkeakoulun ja Hyvä-hankkeen projektipäällikön kanssa.

#### 6.4 Toiminnan kuvaus

Opinnäytetyö käsitteli tupakan ja alkoholin käytön seurauksia ja haittoja ja se toteutettiin toiminnallisena. Ennen teemapäivää opiskelijoille tehtiin päihdeasennekysely, jonka tavoitteena oli kartoittaa kohderyhmän asenteita päihteitä kohtaan. Toimintapäivä toteutettiin erilaisina rasteina, joita osallistujat kiersivät. Teemapäivän rastit toteutettiin suuressa salissa Lahden Wanhalla Teatterilla. Toimintapäivän rastit käsittelivät niitä ihmisen elämän ja kehon eri osa-alueita, joihin päihteiden käyttö vaikuttaa. Rastien teemoina olivat päihteiden vaikutus näkökykyyn, sukupuolielämään, talouteen, hengityselimiin, sosiaalisiin suhteisiin sekä motorisiin kykyihin. Toiminnassa tuotiin esille päihteiden käytön haittoja useista näkökulmista, jotta nuoret näkevät haittojen kokonaisvaltaisuuden ihmisen elämässä. Rasteilla kannustettiin nuoria pohtimaan ja ajattelemaan käsiteltäviä teemoja sekä tuettiin heitä päihdeettömyyteen. Jokaiselle rastille oli varattu vapaata aikaa loppuun, jotta nuoret voivat kysellä ja keskustella ohjaajien kanssa heitä askarruttavista teemoista. Myös palautteenannon yhteyteen oli varattu aikaa, jotta opiskelijoilla oli mahdollisuus palata rastien teemoihin.

#### 6.5 Päihdeasennekyselyn toteuttaminen

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää kohderyhmän suhtautumista päihteisiin pienimuotoisen kyselyn avulla. Kyselyssä (liite 1) oli kuusi kysymystä, jotka käsittelivät nuorten asenteita ja mielipiteitä päihteiden käyttöä kohtaan. Kyselyn tarkoituksena oli kartoittaa kohderyhmän asenteita päihteitä kohtaan. Kyselyn pohjalta oli myös mahdollista muokata teemapäivässä käsiteltäviä asioita kohderyhmälle sopivammaksi.

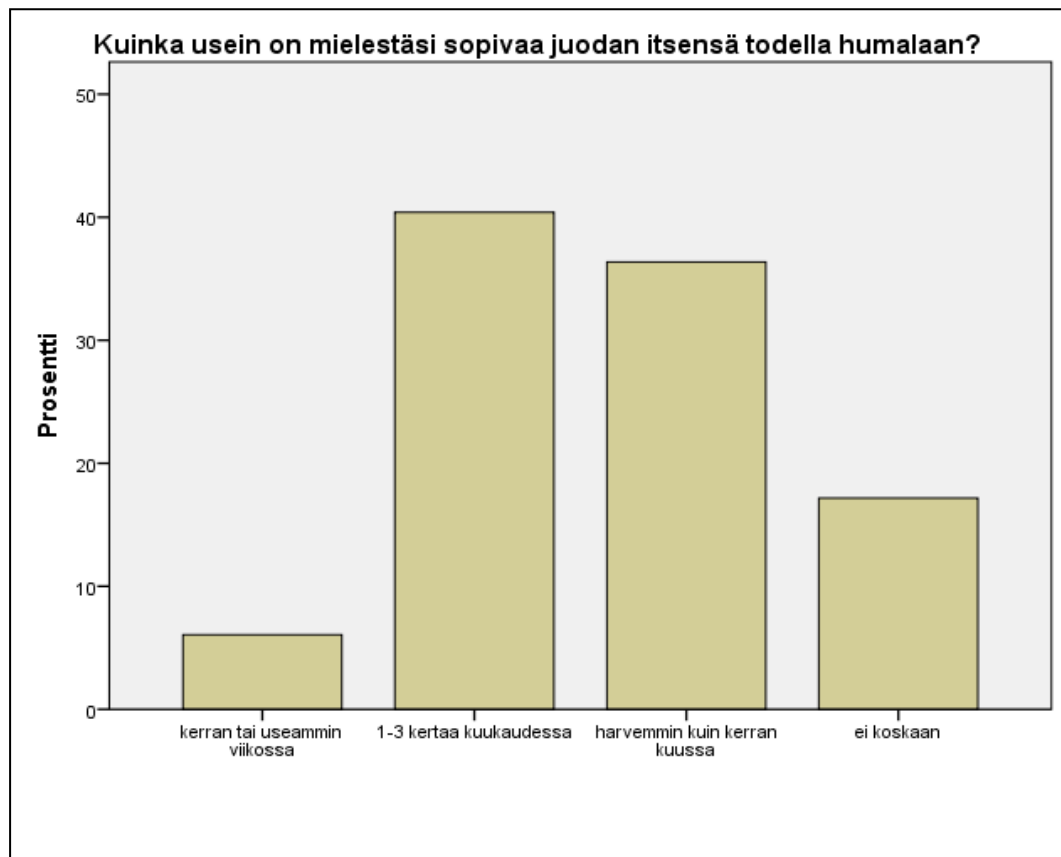
Ennen kyselyn toteuttamista Salpauksen apulaisrehtori, Päivi Saarelaiselta haettiin tutkimuslupa (liite 2). Kysely oli tarkoitus tehdä noin 150 opiskelijalle. Kysely tehtiin Koulutuskeskus Salpauksessa 20.2.2012, jotta opinnäytetyöntekijät saivat tilaisuuden käydä esittäytymässä kohderyhmälle ennen teemapäivää, mikä lisää työn läpinäkyvyyttä ja eettisyyttä. Kysely toteutettiin kiertämällä luokissa Salpauksen koulukuraattori Johanna Panttilan kanssa. Ennen lomakkeen jakamista luokille kerrottiin, keitä tekijät ovat, miksi he ovat tulleet tekemään kyseistä kyselyä ja että se kuuluu tulevaan päihdeteemapäivään. Alussa painotettiin

kyselyjen käsittelevän vastaajien asenteita päihteitä kohtaan, ei heidän omaa päihteiden käyttöään ja siihen tuli vastata nimettömästi. Eettisyyden ja anonymiteetin vuoksi kyselyyn vastattiin nimettömästi ja sen ainut tunnistetietoja koskeva kysymys oli sukupuoli. Aineisto on tuhottu analysoinnin jälkeen.

## 6.6 Kyselyn tulokset

Päihdeasennekyselyyn vastasi yhteensä 101 opiskelijaa. Vastaajista 45 oli tyttöjä ja 56 poikia.

Kyselyssä kohderyhmältä kysyttiin, kuinka usein heidän mielestään on sopivaa juoda itsensä todella humalaan (kuvio 2). Kyselyssä ei ole määritelty käsitettä todella humalaan, vaan nuoret saivat itse määritellä sen.



KUVIO 2. Kysymys 2:n tulokset

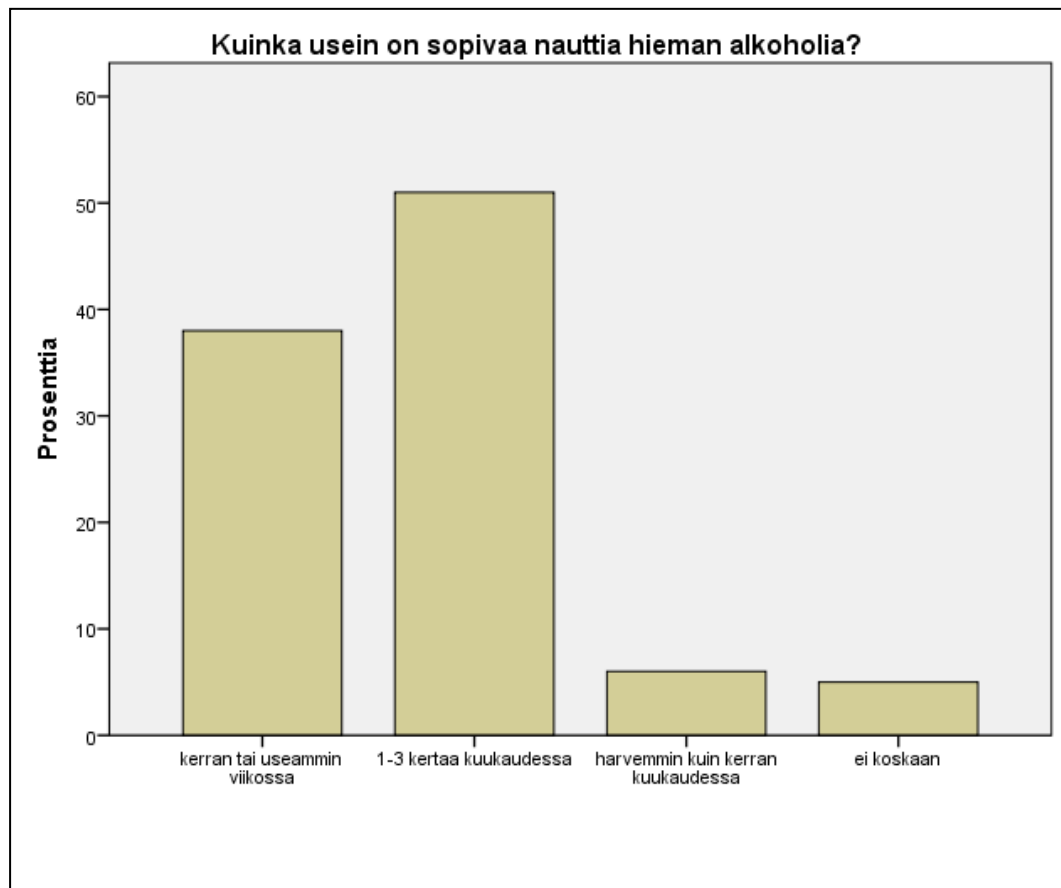
Vastaajista 6,1 % ajatteli, että on sopivaa juoda itsensä tosi humalaan kerran tai useammin viikossa. Suomessa 16-vuotiaista nuorista 2–3 % on ilmoittanut juovansa itsensä tosi humalaan vähintään kerran viikossa (Raisamo 2011, 36).

Asenteita mitattaessa nuorten mielestä on siis sopivampaa juoda tosi humala useammin kuin todelliset luvut kertovat. Suurin osa vastaajista, 40,4 %, ajatteli olevan sopivaa juoda itsensä todella humalaan 1–3 kertaa kuukaudessa.

Vastaajista 36,4 % ajatteli tosi humalaan juomisen olevan sopivaa harvemmin kuin kerran kuussa. 17,2 % vastasi ei koskaan. Päijät-Hämeen

kouluterveyskyselyssä tutkittiin nuorten päihteiden käyttöä. Kouluterveyskyselyn mukaan ensimmäisen vuoden ammattikoululaisista pojista 11 % ja tytöistä 5 % joivat itsensä tosi humalaan kerran tai useammin viikossa vuonna 2010. Pojista 29 % joi itsensä tosi humalaan 1–2 kertaa kuukaudessa ja tytöistä 26 %. (THL 2011a.) Päihdeasennekyselyn kohderyhmästä 6,1 % ajatteli tämän olevan sopivaa.

Kyselyssä kohderyhmältä kysyttiin, kuinka usein on sopivaa nauttia hieman alkoholia (kuvio 3). Kyselyssä ei määritelty myöskään käsitettä hieman alkoholia, vaan nuoret saivat itse määritellä myös tämän käsitteen.



KUVIO 3. Kysymys 3:n tulokset

Vastaajista 38 %:n mielestä on sopivaa nauttia hieman alkoholia kerran tai useammin viikossa. Noin puolet, 51 %, ajatteli olevan sopivaa nauttia hieman alkoholia 1-3 kertaa kuukaudessa. Harvemmin kuin kerran kuukaudessa vastasi 6 % ja ei koskaan vastasi 5 %. Päijät-Hämeen kouluterveyskyselyn mukaan ensimmäisen vuoden ammattikoululaispojista 24 % käyttää alkoholia kerran tai useammin viikossa ja tytöistä 15 % vuonna 2010 (THL 2011a). Valtakunnallisella tasolla 16-vuotiaista pojista 12 % ja tytöistä 10 % käyttää viikoittain alkoholia (Raisamo ym. 2011, 35). Päihdeasennekyselyn mukaan 38 % ajatteli tämän olevan sopivaa, jos alkoholia nautitaan hieman.

Päihdeasennekyselyssä kysyttiin, kuinka monta annosta on sopivaa juoda kerralla (kuvio 4). Kyselyssä määriteltiin alkoholiannos, joka voi olla pullo (0,33l) keskiolutta, siideriä tai lonkeroa (4,5%), 12cl mietoa viiniä (11–12%), 8cl väkevää viiniä, likööriä tai juomasekoitusta (15–22%) tai 4cl viinaa (30–40%).



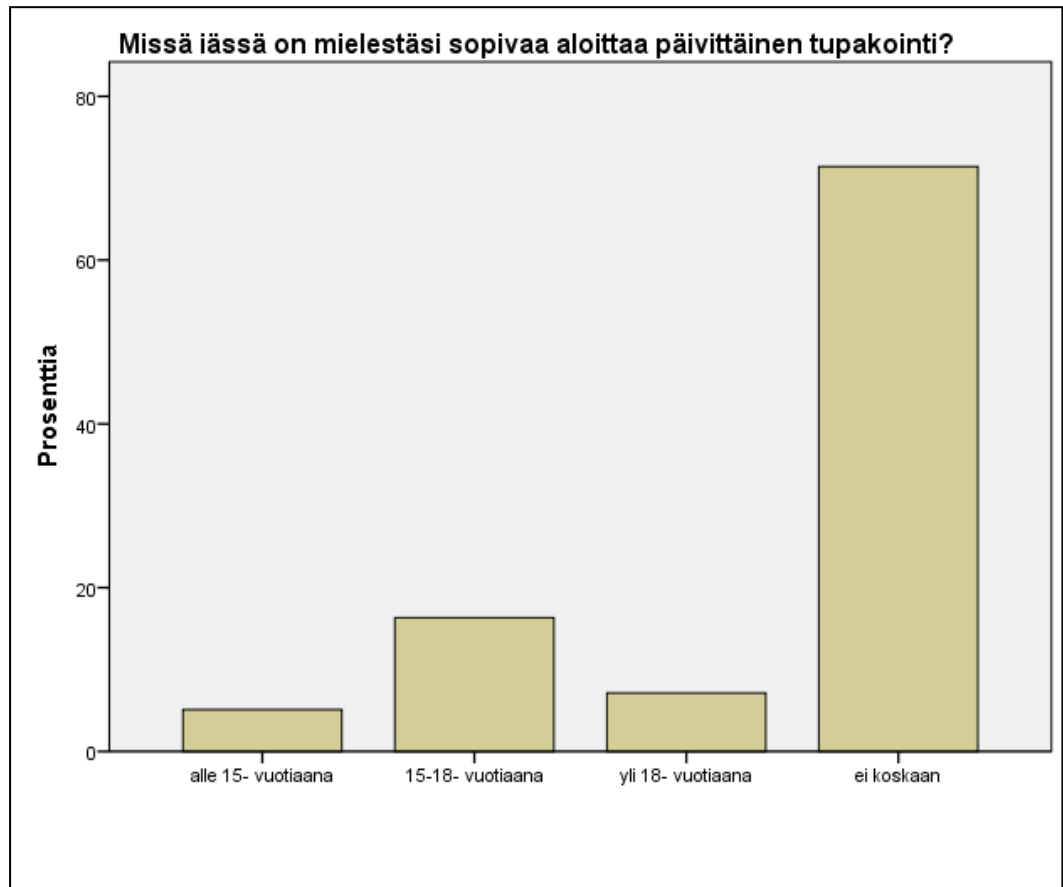
KUVIO 4. Kysymys 4:n tulokset

Vastaajista 13,5 %:n mielestä kerralla on sopivaa juoda 1 alkoholiannos tai vähemmän. 27,1 % vastasi, että on sopivaa juoda 2–3 annosta kerralla. Vastaajista

29,2 % ajatteli olevan sopivaa juoda kerralla 4–6 alkoholiannosta ja 30,2 % vastasi enemmän kuin kuusi annosta.

Päihdeasennekyselyssä kysyttiin myös tupakoinnista. Kyselyssä tiedusteltiin, minkä ikäisenä on vastaajan mielestä sopivaa aloittaa päivittäinen tupakointi.

(Kuvio 5.)

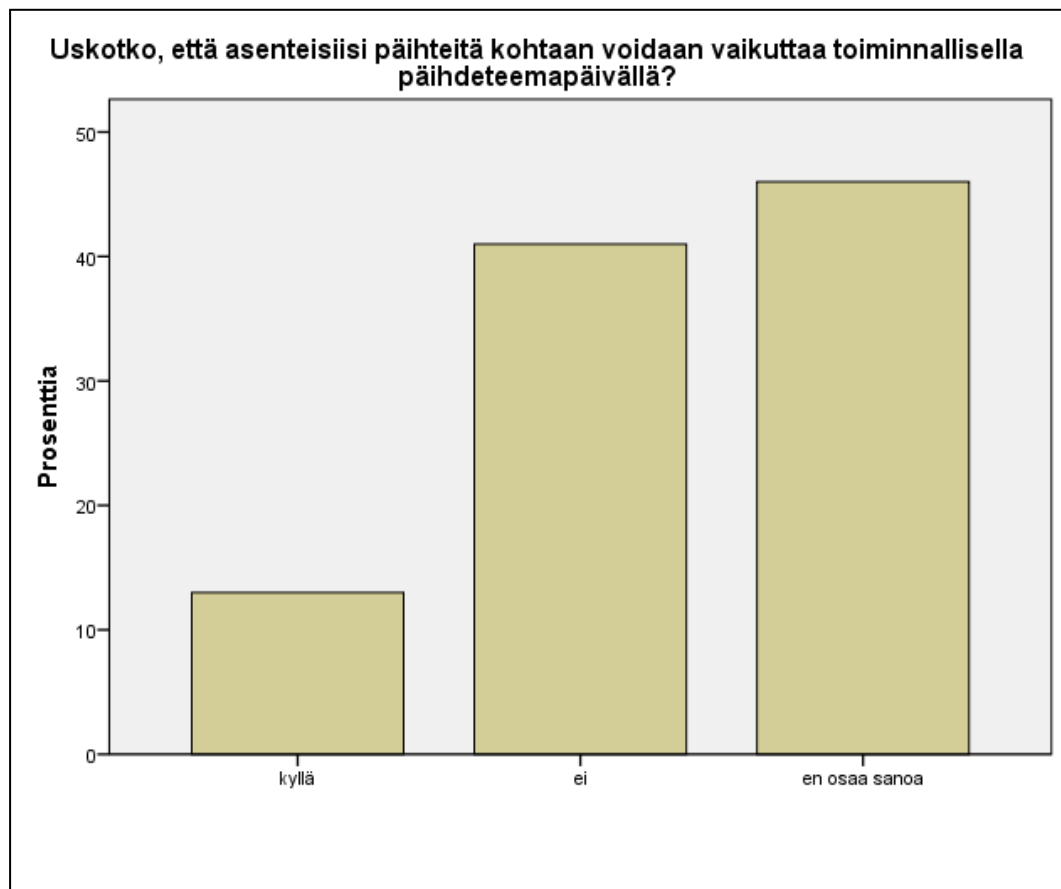


KUVIO 5. Kysymys 5:n tulokset

Kyselyyn vastanneista 5,1 % oli sitä mieltä, että on sopivaa aloittaa päivittäinen tupakointi alle 15-vuotiaana. 16,3 % vastanneista ajatteli, että tupakoinnin aloittaminen on sopivaa 15–18 -vuotiaana. 7,1 % vastasi aloittamisen olevan sopivaa yli 18 vuoden iässä. Suurin osa, 71,4 %, vastasi, että päivittäistä tupakointia ei ole koskaan sopivaa aloittaa. Päijät-Hämeen kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2010 ensimmäisen vuoden ammattikouluopiskelija pojista 38 % tupakoi päivittäin ja tytöistä 33 %. (THL 2011b). Valtakunnallisen kyselyn mukaan 16-vuotiaista tytöistä päivittäin tupakkatuotteita käytti 19 % ja pojista 22 %. Päivittäin savukkeita polttavien osuus oli kuitenkin hieman matalampi.

Molempien sukupuolten kohdalla luku oli noin 19 %. (Raisamo ym. 2011, 20, 26.) Päihdeasennekyselyn mukaan selvästi suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, ettei ole koskaan sopivaa aloittaa päivittäistä tupakointia.

Päihdeasennekyselyn tavoitteena oli selvittää kohderyhmän asenteita päihteitä kohtaan. Kyselyn tarkoituksena oli myös selvittää, voiko nuorten päihdeasenteisiin vaikuttaa toiminnallisella teemapäivällä. Siksi kyselyssä viimeisenä kysyttiin vastaajilta, uskovatko he, että heidän asenteisiin päihteitä kohtaan voidaan vaikuttaa toiminnallisella päihdeteemapäivällä. (Kuvio 6.)



KUVIO 6. Kysymys 6:n tulokset

Vastaajista melkein puolet, 46 %, eivät osanneet sanoa, voisiko toiminnallinen päihdeteemapäivä vaikuttaa heidän asenteisiinsa päihteitä kohtaan. 41 % uskoi, ettei heidän asenteisiinsa voida vaikuttaa. Vastaajista 13 % uskoi, että päihdeteemapäivä voi vaikuttaa heidän asenteisiinsa päihteitä kohtaan.

## 6.7 Teemapäivän esivalmistelu

Päihdeasennekyselyn tavoitteena oli selvittää opinnäytetyöntekijöille, millaisia asenteita kohderyhmällä on päihteistä. Kyselystä saatujen tuloksien avulla opinnäytetyöntekijät pystyivät muokkaamaan teemapäivässä suoritettavia rasteja ja saivat keskustelunaiheita nuorten asenteista. Tuloksista huomattiin, että kohderyhmästä suurin osa ajatteli selvästi negatiivisesti päivittäisestä tupakoinnista. Kyselystä saatujen tuloksien myötä tekijät päättivät, että tupakointia käsittelee yksi rasti sekä tupakointia käsitellään osittain toisella rastilla. Päihdeasennekyselystä saatujen tulosten mukaan oli järkevämpää keskittyä enemmän alkoholin haittavaikutuksiin, koska asenteet alkoholia kohtaan olivat sallivampia kuin tupakointia kohtaan.

Ennen päihdeteemapäivää tekijät tutustuivat Wanhan teatterin tiloihin, jossa opinnäytetyö toteutettiin. Tutustumalla tiloihin saatiin tietää tilan asettamat rajoitukset ja tarjoamat mahdollisuudet teemapäivän toteuttamiseksi. Tila oli puolen liikuntasalin kokoinen, jonka toisessa päässä oli näyttämö, keskellä avointa tilaa ja toisessa päässä kiinteät penkkirivistöt. Lisäksi käytössä oli salin vierellä oleva käytävä.

Ennen opinnäytetyön toteuttamista opinnäytetyöntekijät sekä teemapäivään osallistuvat ohjaajat harjoittelivat yhdessä teemapäivän rasteja. Harjoitukseen osallistui myös Hyvä-hankkeen projektipäällikkö, Jarkko Tuominen. Harjoituksen ideana oli testata, toimivatko teemapäivään suunnitellut rastit käytännössä sekä onko rasteille varattu aika riittävä. Harjoituksissa ohjaajat sekä opinnäytetyöntekijät kävivät yhdessä läpi jokaiselle rastille suunnitellun toiminnan. Ohjaajat saivat antaa palautetta rastien ideoista sekä käytännön toteutuksesta. Ohjaajien antaman palautteen pohjalta muokattiin rasteja käytännöllisemmiksi. Harjoituksissa jokainen ohjaaja sai valita itselleen rastin, jota ohjasi teemapäivässä. Harjoitusten ja päihdeasennekyselyn perusteella ohjaajille tehtiin tukikysymyksiä, joiden pohjalta he pystyivät keskustelemaan nuorten kanssa kullakin rastilla käsitellystä temasta.

Opinnäytetyön motorisiin kykyihin liittyvää rastia varten hankittiin rattijuopumuksesta kertova video, Jarmon pitkä matka. Video lainattiin Vaasan



kaupunginkirjastosta. Videossa Jarmo-niminen nuori mies kertoo, kuinka hän oli nuorena ajanut autoa humalassa ja halvaantunut siitä aiheutuneen kolarin takia. Opinnäytetyöhön valittiin kyseinen video, koska siinä päähenkilönä on nuori mies, joka kertoo oman tarinansa oikeasta elämästä.

Sukupuolielämää käsittelevälle rastille luotiin tarina (liite 3), jonka jatkoksi tehtiin sarjakuva (liite 4), jossa ajatuskuplat ovat tyhjiä. Tarinassa seikkailee nuori mies, nimeltään Jonne, sekä hänen ihastuksensa, Lissu. Tarinaan valittiin nämä nimet, koska nuoret olivat itse lisänneet päihdeasennekyselyyn viittauksia niin sanottuun Jonne-kulttuuriin. Tarinan jatkona olleen sarjakuvan teki yksi teemapäivään osallistuneista ohjaajista raakaversion pohjalta.

Keuhkoihin liittyvällä rastilla oli tarkoituksena käsitellä tupakointiin liittyvää sairautta, keuhkohtaumaa, joka vaikeuttaa hengittämistä. Tällaiseen harjoitukseen on olemassa COPD -pilli, joka demonstroi keuhkohtauman vaikutuksia. Rastille hankittiin normaaleja pillegiä, joilla on sama vaikutus kuin COPD -pillillä, sillä normaalien pillien käyttäminen oli käytännöllisempää sekä hygieenisempää.

Talouteen liittyvälle rastille tehtiin yhdeksän väittämää (liite 5), jotka käsitelivät päihteiden ja talouden suhdetta. Väittämissä käsiteltiin muun muassa tapoja rahoittaa päihteiden käyttöä ja päihteisiin kuluvia rahasummia.

Sosiaalisiin suhteisiin liittyvälle rastille lainattiin rekvisiittaa Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden yksiköstä. Rekvisiittana oli vaatteita, asusteita sekä tyhjiä pulloja. Rekvisiitan tarkoituksena oli helpottaa tilanteen luomista ja rooliin eläytymistä.

Opinnäytetyötä varten ostettiin pulju.net -verkkokaupasta kahdet kännilasit, jotka vastasivat 1,5 promillen humalaa. Opinnäytetyöntekijät testasivat lasia ennen rastin lopullista suunnittelua, koska tarkoituksena oli selvittää, kuinka haastavan radan rastilla pystyy toteuttamaan.

Teemapäivän palaute kerättiin freskolle, suurelle paperille, joka oli kiinnitettynä seinään. Freskoon tehtiin etukäteen tukikysymyksiä nuorille, joiden pohjalta oli mahdollisesti helpompaa kirjoittaa palautetta. Freskon tukikysymyksinä oli: Mikä

oli kivaa? Mikä ei? Vaikuttiko asenteisiin? Jotain muuta, mitä? Osallistujille tehtiin myös infolaput (liite 6), joissa oli nettilinkkejä, joista saa lisätietoa päihteistä. Ehkäisevään päihdetyöhön kuuluu tiedon jakaminen ja infolappujen antaminen nuorille lisäsi työn eettistä arvoa.

## 7 TEEMAPÄIVÄN KULKU

### 7.1 Päivän valmistelu

Päihdeteemapäivä toteutettiin 15.3.2012 Lahdessa Wanhalla Teatterilla. Päivää varten oli lainattu Lahden ammattikorkeakoululta materiaalia ja tarvikkeita. Lisäksi Koulutuskeskus Salpauksen työntekijät auttoivat salin järjestämisessä ja teknisten laitteiden asentamisessa.

Opinnäytetyön teemapäivään osallistuvat tekijät saapuivat koululle kahdeksalta, jolloin rastit järjestettiin saliin ja käytävälle. Ennen oppilaiden saapumista työryhmä kävi kaikki rastit läpi ja avustajilla oli vielä mahdollisuus kysyä askarruttavia asioita omista rasteistaan. Jokaisella ohjaajalla oli päivän aikana yksi rasti, jossa he ohjasivat toimintaa koko päivän ajan. Poikkeuksena oli opinnäytetyötä tekevä ryhmä, jonka hoidettavana oli ensimmäisessä toteutuksessa yksi rasti. Yksi jäsen oli avustamassa toisella rastilla ja yksi toimi tarkkailijana eli hän kiersi rastilta toiselle. Tarkkailijan tehtävä oli seurata rastien etenemistä ja mennä mahdollisissa ongelmatilanteissa avustamaan muita ohjaajia. Lisäksi Hyvä-hankkeen projektipäällikkö kiersi rasteilla haastamassa nuoria keskustelemaan ja kuvaamassa päivän tapahtumia. Valokuvat olivat tilannekuvia, joista ei pysty tunnistamaan yksittäisiä nuoria. Jos kuvissa kuitenkin oli selkeästi tunnistettavia henkilöitä, kysyttiin heiltä lupa kuvien mahdolliseen käyttöön.

### 7.2 Toiminta

Toiminta järjestettiin kahdessa toteutuksessa. Ensimmäinen toteutus alkoi kello 10.15. Nuoret ohjattiin sisään saliin ja heille jaettiin erivärisiä kartonkineliöitä. Samalla heidät ohjattiin sen ohjaajan luo, jolla oli samanvärisen kartonki. Tällä ryhmienjakotavalla pyrittiin sekoittamaan luokkaryhmiä keskenään, jotta osallistujat keskittyvät toimintaan, eivätkä toistensa kanssa seurusteluun. Opinnäytetyöntekijöiden tiedoista poiketen, ryhmien opettajat keräsivät vielä ennen toiminnan alkua osallistujalistat omilta luokiltaan. Ensimmäinen toteutus pääsi alkamaan muutamia minuutteja myöhässä. Toteutuksen aluksi opinnäytetyöntekijä toivotti kaikki tervetulleiksi ja kertoi lyhyesti, mitä teemapäivässä tehdään ja miksi. Tämän jälkeen ryhmät siirtyivät omille

aloitusrasteilleen. Ensimmäiseen toteutukseen tuli noin 40 oppilasta eli yhdessä ryhmässä oli 6–7 oppilasta.

### **1. Rasti: Päihteiden vaikutus motorisiin kykyihin**

Jokaisella rastilla oli tietty teema ja samalla se oli linkitetty tiettyyn ruumiinosaan. Päihteiden vaikutus motorisiin kykyihin liittyi jalkoihin. Rastilla nuorille näytettiin noin 7 minuutin video, jossa rattijuopumuksen takia halvaantunut nuori mies kertoi tarinansa. Videon tarina ja kertoja olivat tosia, mutta se sisälsi myös näyteltäviä pätkiä tapahtumista, joista onnettomuus johtui. Rastilla keskusteltiin alkoholin vaikutuksesta havainnointikykyyn ja riskien ottamiseen. Lisäksi nuoret saivat kertoa mielipiteitään rattijuopumuksesta ja mahdollisista omista kokemuksistaan rattijuopon kyydissä olemisesta tai humalassa ajamisesta. Rastien keskustelut olivat luottamuksellisia, eikä ketään tuomittu tekojensa takia. Jokainen sai vapaasti tuoda esille oman mielipiteensä videosta ja yleisesti rattijuoposta. Tämä rasti määräsi ajallisesti teemapäivää ja myös vaihdon kuulutti kyseisen rastin ohjaaja. Tältä rastilta ryhmät siirtyivät talousrastille.

### **2. Rasti: Päihteiden vaikutus talouteen**

Tällä rastilla nuoret tulivat takataskuun, joka kuvasti lompakkoa ja taloutta. Tällä rastilla nuorille esitettiin rahaan ja päihteisiin liittyviä väitteitä. Maahan oli piirretty teipillä jana, jonka toisessa päässä luki ”täysin samaa mieltä” ja toisessa päässä ”täysin eri mieltä”. Nuoret menivät janalle kohtaan, joka kuvasti parhaiten heidän näkemystään asiasta. Myös rastin ohjaaja meni seisomaan janalle, mutta hän sai päättää, menikö seisomaan oman mielipiteensä mukaan vai menikö hän haastamaan nuoret janan toiseen päähän. Janalle siirtymisen jälkeen jokaista väittämää käytiin läpi ja aiheeseen liittyviä faktoja kerrottiin nuorille. Nuorten oli esimerkiksi tarkoitus pohtia, kuinka paljon rahaa menee päihteisiin ja samalla heille kerrottiin realistisia lukuja, kuinka paljon rahaa oikeasti kuluu. Väittämiä oli kaiken kaikkiaan yhdeksän, mutta rastilla käytiin niin monta väittämää kuin ehdittiin. Puheliaampien ryhmien kanssa ehdittiin käydä läpi vain muutama, mutta hiljaisimpien ryhmien kanssa ohjaaja oli joutunut keksimään vielä lisää väittämiä.

### **3. Rasti: Päihteiden vaikutus hengityselimiin**

Tällä rastilla nuoret tulivat keuhkoihin ja tarkoituksena oli miettiä tupakan aiheuttamia haittoja. Aluksi nuorten piti hengästyttää itsensä normaalisti hyppimällä x-hyppyjä. Sen jälkeen hengityksen piti antaa tasaantua, jolloin rastin ohjaaja kertoi nuorille keuhkohtaumataudista kuvan avulla. Kun hengitys oli tasaantunut, jaettiin osallistujille pillit ja heidän piti, koko ajan pillin läpi hengittäen, saada itsensä hengästymään pomppimalla ja sen jälkeen saada hengitys tasaantumaan. Tarkoituksena oli saada tunne, että henki ei kulje kunnolla. Nuoria ohjeistettiin lopettamaan toiminta heti, jos alkaa liikaa ahdistaa, huimata tai tulee muita fyysisiä oireita. Tämän jälkeen nuoret keskustelivat, miten hengittäminen vaikeutui, kun piti hengittää pillin läpi. Keskusteluosuudessa pohdittiin myös muita tupakan aiheuttamia sairauksia ja selvitettiin, kuinka tuttu tauti keuhkohtauma nuorille oli. Seuraavana nuoret siirtyivät sukupuolielämää käsittelevälle rastille.

### **4. Rasti: Päihteiden vaikutus sukupuolielämään**

Tälle rastille tullessaan nuoret saapuivat haaraväliin ja tarkoitus oli herättää ajatuksia päihteiden vaikutuksesta seksiin ja seksuaalisuuteen. Rastilla ohjaaja kertoi pohjustavan tarinan kotibileistä, ihastuneista nuorista ja alkoholin runsaasta käytöstä. Tarinaan oli valittu päähenkilöiksi Jonne ja Lissu, koska nämä ovat nuorten keskusteluissa toistuvia ilmauksia. Tarina päättyi siihen, kun Jonne ja Lissu päätyivät yhdessä peiton alle. Tämän jälkeen nuoret jakaantuivat kahden tai kolmen hengen ryhmiin. Jokaiselle ryhmälle jaettiin neljän kuvan sarjakuva, joista kahdessa kuvassa oli ajatuskuplia. Tarkoitus oli, että nuoret täyttävät ajatuskupliin Jonnen ja Lissun sen hetkisiä ajatuksia tai mietteitä. Nuorille annettiin reilusti aikaa, sillä he eivät välttämättä tunteneet muita ryhmäläisiä ja aihe saattoi olla joillekin arka. Kun sarjakuvat olivat valmiita, ohjaaja luki ne kaikille ääneen, minkä jälkeen keskusteltiin alkoholin vaikutuksesta seksuaaliseen toimintakykyyn. Seuraavana rastina oli päihteiden vaikutus näkökykyyn.

## **5. Rasti: Päihteiden vaikutus näkökykyyn**

Tällä rastilla nuoret olivat silmissä ja saivat kokeilla kännilasien avulla, miltä näyttää jos on 1,5 %:n humalassa. Käytävälle oli tehty kaksi rataa ja rastilla oli kaksi ohjaajaa. Nuoret kulkivat yksinkertaisen esteradan ensin ilman lasia ja sitten lasien kanssa. Esteradalla piti ensin pujotella kolme kartiotötteröä, sen jälkeen astua neljän pehmeän askelman päälle ja lopuksi ottaa pöydältä neljä hernepusia ja heittää ne koriin. Kännilasit vaikuttivat näkökykyyn niin, että kaikki näytti sekavalta, pituushahmotuskyky katosi ja aiheutui kaksoiskuva. Kun nuoret olivat käyneet radan läpi, keskusteltiin alkoholinkäytön seurauksista sekä, miltä lasien kokeileminen tuntui. Rasti herätti paljon keskustelua myös omista alkoholikokeiluista ja lasien promillemäärän todenmukaisuudesta. Koska rastilla jäi aikaa, saivat nuoret kulkea rataa uudestaan ja myös kokeilla, miltä tuntuu yrittää kirjoittaa tekstiviestiä kännilasit päässä. Myös tällä rastilla ohjeistettiin toiminta keskeyttämään, jos lasit ahdistavat tai aiheuttavat päänsärkyä tai huimausta. Tämän jälkeen nuoret siirtyivät sydämeen.

## **6. Rasti: Päihteiden vaikutus sosiaalisiin suhteisiin**

Tämä rasti oli sydän ja se liittyi sosiaalisiin suhteisiin. Rastilla nuoret loivat still-kuvat eli pysäytyskuvat, joihin sai tahtoessaan lisätä jonkun ajatuksen. Still-kuvan aiheena olivat kotibileet. Ryhmä jaettiin kahtia ja toinen puoli sai tehtäväksi tehdä kuvan ”paras mahdollinen ilta” ja toinen ryhmä ”huonoin mahdollinen ilta”. Osallistujilla oli mahdollisuus käyttää apunaan rekvisiittaa, jotta rooliin oli helpompi eläytyä. Kun kuvat olivat valmiit, ne näytettiin toiselle ryhmälle ja tämän jälkeen keskusteltiin, mitä kuuluu parhaaseen ja mitä huonoimpaan iltaan. Rastilla ohjaaja joutui keksimään paljon keskusteluaiheita, koska suurin osa ryhmistä teki still-kuvan odotettua nopeammin. Viimeisen rastin jälkeen nuoret siirtyivät kaikki salin puolelle.

Rastien kiertämisen jälkeen nuorten oli tarkoitus antaa palautetta freskolle, eli isolle paperille, joka oli ripustettu salin seinälle. Paperiin oli kirjoitettu jo valmiiksi apukysymyksiä, mutta silti palautetta saatiin ensimmäisestä toteutuksesta melko vähän. Tämä saattoi johtua toiminnan päällekkäisyydestä ruokailun kanssa, minkä vuoksi nuoret eivät enää malttaneet jäädä antamaan

palautetta. Lopuksi opinnäytetyöntekijät kiittivät osallistujia ja jakoivat heille infolaput, joissa oli erilaisia Internet-osoitteita, joista löytyy tietoa päihteistä. Toteutuksen loppuun oli varattu hieman aikaa, jotta nuorilla oli halutessaan mahdollisuus keskustella ohjaajien kanssa päihteisiin liittyvistä askarruttavista asioista.

Ensimmäisen toteutuksen jälkeen ohjaajien kesken pidettiin lyhyt palaveri, jossa käytiin läpi toiminnan onnistumista. Ohjaajat kertoivat, miten rasteilla oli mennyt ja olivatko he saaneet osallistujat keskustelemaan päihteistä ja niiden vaikutuksista. Myös Hyvä-hankkeen projektipäällikkö kertoi, miten toiminta hänen mielestään oli onnistunut. Pääsääntöisesti kaikki oli mennyt hyvin ja keskustelua oli saatu aikaiseksi, vaikka ryhmät olivatkin melko hiljaisia. Ohjaajat olivat joutuneet keksimään koko ajan uusia kysymyksiä, jotta he olivat saaneet pidettyä keskustelua yllä. Yllätykseksi huomattiin, että still-kuva rastilla jäi turhan paljon ylimääräistä aikaa. Lopulta rasti päätettiin jättää pois toisesta toteutuksesta.

Toinen toteutus oli iltapäivällä ja se alkoi kello 12.30. Paikalle saapui noin 30 opiskelijaa, joten yhden ryhmän koko oli noin 6 henkilöä. Toisessa toteutuksessa siis kierrettiin viisi rastia, mutta koska osallistujat olivat puheliaampia, toteutus kesti yhtä kauan kuin ensimmäinen. Toinen toteutus onnistui ohjaajien mielestä paremmin, mihin vaikutti, että osallistujat ottivat enemmän kantaa asioihin ja osallistuivat keskusteluihin muutenkin aktiivisemmin. Tässäkin toteutuksessa vaihto-aika määrittyi sen mukaan, miten kauan motoriikkarastilla kesti. Palaute kerättiin samalle freskolle kuin ensimmäisessä toteutuksessa. Vaikka toisessa toteutuksessa kaikki ohjattiin ensin kirjoittamaan freskolle, ennen kuin he pääsivät lähtemään, eivät kaikki palautetta antaneet. Myös toisen toteutuksen jälkeen ohjaajien kanssa käytiin läpi, miten rasteilla oli mennyt. Toteutus oli kaikkien mielestä onnistunut hyvin ja nuoret olivat olleet ensimmäistä ryhmää aktiivisempia.

## 8 TEEMAPÄIVÄN ARVIOINTI

### 8.1 Kohderyhmän antama palaute teemapäivästä

Nuoret antoivat toimintapäivästä palautetta kirjoittamalla ajatuksiaan freskolle. Seinäpaperilla oli valmiita tukikysymyksiä, jotta nuorten oli helpompi antaa palautetta kuin tyhjälle paperille. Freskolla oli apukysymyksiä: ”Mikä oli kivaa? Mikä ei”, ”Millaisia ajatuksia herätti? Vaikuttiko ajatuksiisi päihteistä?” ja ”Mitä muuta haluat sanoa?”.

”Mikä oli kivaa? Mikä ei”-kohdan alle kerääntyi eniten mielipiteitä. Kännilasit toistuivat kivana asiana freskolla useasti, mutta muita ajatuksia oli:

*Kaikki ihan ok!*

*Vilmi ja lasit oli hupsut ☺*

*Kännilasit kusee!*

Osa oli kysymyksen alle kirjoittanut vain:

*Kivaa tai Kännilasit*

Toisen kysymyksen ”Millaisia ajatuksia herätti? Vaikuttiko ajatuksiisi päihteistä?” alle nuoret olivat kirjoittaneet:

*Iha jepa*

*OK!*

*Oli kiva kuulla muidenki mielipiteitä eri asioista ☺*

*Samat ajatukset päässä ku edelleen*

*Oli kivaa! Kännilasit oli siistit :D*

Kolmanteen kysymykseen ”Mitä muuta haluat sanoa?” alle nuoret kirjoittivat:

*Oli hauskaa!*

*Lasit oli hieman liiottelua*

*Muffinssi..?*

*Jotain puuttui!?*



*Tulee sellane vaikutelma että tän järjestäjät ois täysin raittiita enkeleitä*

Nuoret toivat samanlaisia ajatuksia esiin jo toteutuksen aikana. Varsinkin kännilasit jakoivat nuorten mielipiteitä. Myös teemapäivän rasteja arvosteltiin ja osa rasteista oli nuorten mielestä turhia, mutta kun kysyttiin, mitä tällaisessa teemapäivässä pitäisi olla, vastaus eräältä osallistujalta oli:

*jotain tällaista varmaan.*

Osa oli myös järkyttynyt rasteista, esimerkiksi keuhkorastilla yksi osallistujista oli ilmoittanut:

*tää tuntuu niin hirveeltä, että täytyy lopettaa tupakanpoltto*

Nuorten palaute toiminnan aikana oli kuitenkin pääsääntöisesti positiivista. He keskustelivat rasteilla paljon ja arvioivat rastien vaikuttavuutta yleisellä ja yksilöllisellä tasolla. Pääasia oli saada nuoret keskustelemaan ja pohtimaan päihteiden käyttöä, mikä ryhmissä melko hyvin onnistuikin, vaikka toisissa ryhmissä puhuttiin enemmän ja toisissa vähemmän.

Salpauksen kuraattori Johanna Panttila keräsi toimintapäivän jälkeen lisää palautetta kahdelta luokalta, jotka osallistuivat päivään. Nuoret antoivat samalla palautetta myös Myllyhoidon pitämästä luennosta. Panttila poimi palautteesta kommentteja, jotka liittyivät selkeästi teemapäivään tai jotka sopivat molempiin osuuksiin. Toimintapäivän jälkeen annetussa palautteessa nuoret olivat toimintaa kohtaan kriittisempiä, ja esiin nousi seuraavia asioita:

*Hyvin järjestetty ja toteutettiin hyvin.*

*Eri pisteitä mis vaa kierretti.*

*Melko turha*

*Tilaisuus oli hyvin järjestetty ja suunniteltu*

*Mukavat työntekijät*

*Hyvät keinot esitellä "tapahtumien" kulku.*

*Jotkin asiat "noloja"*

*Salissa järjestetty toiminta lapsellista*

*Tunnit pistivät miettimään asioita*

*Olisi parempi jos ryhmät jaettaisiin niin, että niissä olisi tuttuja.  
Koska jos ryhmässä ei ole tuttuja, niin tehtävät tuntui  
ahdistavilta.*

*Ihan kivaa vaihtelua norm. kouluarkeen.*

*Jotkut pisteet olivat tylsiä*

Monissa palautteissa oli myös noussut esille, että tällainen valistus kuuluu peruskouluun. Toimintapäivän jälkeen myös opinnäytetyöntekijät pohtivat, ovatko nuoremmat otollisempi kohderyhmä tällaiseen päihdeteemapäivään. Panttilan keräämässä palautteessa oli kriittistä palautetta saanut selvästi enemmän luentomuotoinen valistus ja toiminnallisesta osuudesta oli pidetty enemmän.

## 8.2 Salpauksen kuraattorin palaute teemapäivästä

Salpauksen kuraattorin Johanna Panttilan mielestä toiminnallinen valistus oli toimivampi kuin luento ja sai opiskelijat mukaansa. Hänen mielestään kaikki rasteit eivät toimineet parhaalla mahdollisella tavalla, mutta osa rasteista, eli kannilasi ja video, olivat todella hyviä.

Panttilalla oli tullut jo toimintapäivänä mieleen ajatus siitä, miten toimintapäivä onnistuisi, jos sen saisi toteuttaa uudelleen ja korjata toimimattomat asiat. Tästä syystä häntä harmittaa, että opinnäytetyöt ovat ainutkertaisia. Hänen mielestään tällaiset toimintapäivät ovat ajatuksena loistavia, mutta toteuttaminen on silti eri asia. Panttilan mukaan opiskelijat eivät innostu tällaisesta, koska ovat isoja, käsiteltävät asiat koetaan peruskoululaisten jutuiksi ja teemapäivät ovat nuorille ”ylimääräisiä” eli ne eivät mahdu suoraan lukujärjestykseen.

## 8.3 Hyvä-hankkeen projektipäällikön palaute

Hyvä-hankkeen projektipäällikkö Jarkko Tuominen antoi palautetta ensinnäkin teemapäivästä. Hänen mielestään opinnäytetyöntekijöiden työskentelyä oli ilo seurata. Hänen roolinsa jäi sivustaseuraajaksi, koska tekijöiden ryhmädynamiikka toimi hyvin ja teemapäivä eteni suunnitelmien mukaan. Hänen mielestään oli hyvä ratkaisu, että työryhmä teki itse muutoksia suunnitelmiin teemapäivän aikana.

Tuomisen mukaan toisen asteen opiskelijat oli otettu hyvin huomioon ja heidän kysymyksiinsä vastattiin. Myös ohjaus sujui hänen mukaansa hyvin. Tuomisen mukaan mahdollisena kehittämisehdotuksena teemapäivässä oli ajankäyttö, eli kannattaa miettiä tarkkaan, miten ajan käyttää, koska tapahtumaan mahtuu vain rajallinen määrä asiaa. Osa rasteista toimi hyvin ja osa kaipasi enemmän aikaa toimiakseen. Hänen mukaansa toiminnalliset rastit toimivat hyvin eli nuorille pitää saada lisää toiminnallisuutta.

Tuomisen antoi palautetta myös opinnäytetyöntekijöiden ryhmätyöskentelystä. Hän kirjoittaa palautteessa tekijöiden olevan selkeästi motivoituneita teemapäivän toteutukseen ja innostuneita aiheesta. Ryhmätyöskentely oli myös toimivaa ja mutkatonta. Hänen mielestään oli hienoa, että kaikki ryhmän jäsenet osallistuivat työskentelyyn. Lisäksi ryhmä itse sai mukaan muita opiskelijoita ja myös ohjeisti heidät toimintaan. Hyvää oli myös se, että opinnäytetyöryhmä hankki itsenäisesti lisätietoja, materiaalia ja oli perehtynyt hyvin taustamateriaaleihin. Erityiskiitosta saivat kännilasit, jotka olivat Tuomisen mukaan todella hyvä löytö. Ne hyödyttävät hanketta jatkossakin.

#### 8.4 Itsearviointi

Opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää nuorten hyvinvointia ja terveysosaamista. Toimintapäivän aikana nuorille tarjottiin tietoutta päihteistä ja niiden vaikutuksista hyvinvointiin. Lisäksi heille on annettu nettilinkeistä lista, joista voi omatoimisesti hakea tietoa. On kuitenkin kohderyhmäläisten omalla vastuulla, miten he käyttävät tarjottua informaatiota. Teemapäivän pyrkimyksenä oli keskustelun avulla saada nuoret pohtimaan ja kyseenalaistamaan omia ajatuksiaan ja asenteitaan päihteitä kohtaan. Rasteilla saatiin hyvin keskustelua aikaiseksi ja nuoret toivat esille ajatuksia käsitellyistä teemoista. Kun nuoret kyseenalaistivat omia asenteitaan, on se mahdollisesti vaikuttanut myös heidän toimintamalleihinsa. Niiden muutoksia ei kuitenkaan pystytty konkreettisesti havainnoimaan toimintapäivän aikana. Opinnäytetyön voittoja ovat jokainen polttamaton savuke, juomaton alkoholiannos ja vältetty rattijuopumus. Päihdeasennekyselyssä 13 % vastaajista ilmoitti uskovansa, että toiminnallisella päihdeteemapäivällä voisi vaikuttaa heidän asenteisiinsa. Mikäli edes osa näistä

nuorista on kokenut asenteiden, ja tätä kautta toimintamallien, muuttuneen teemapäivän ansiosta, on opinnäytetyön yksi tarkoitus saavutettu.

Opinnäytetyöntekijöillä ei ollut ennen prosessin aloittamista paljoa kokemusta nuorista kohderyhmänä tai ehkäisevästä päihdetyöstä työmuotona. Nuoruuden ja päihdetyön teorioihin tutustuminen ennen toimintapäivää auttoi tekijöitä hahmottamaan, mitä toiminnallisessa päihdeteemapäivässä tulee ottaa huomioon. Vaikka kokemusta ei ollutkaan, oli tekijöiden dialogi nuorten kanssa luontevaa ja rentoa.

Kokemusta toimintapäivän järjestämisestä tai näin suuren projektin toteuttamisesta ei opinnäytetyöntekijöillä myöskään ollut. Teemapäivän suunnitteluun oli kuitenkin varattu runsaasti aikaa, mikä helpotti kaikkien päivään liittyvien seikkojen huomioonottamista. Teemapäivässä ei tullut esiin suuria yllätyksiä, koska tekijät osasivat ottaa huomioon mahdolliset riskitekijät ennen toimintapäivää järjestämällä harjoituskierroksen yhdessä muiden ohjaajien kanssa. Kierrokselta saatu palaute auttoi tekijöitä muokkaamaan toimintaa sujuvammaksi ja toimivammaksi. Toiminnasta on keskusteltu myös opinnäytetyöhön liittyvien yhteistyötahojen kanssa. Teemapäivän suunnittelua ja järjestämistä helpotti opinnäytetyöryhmän toimiva yhteistyö ja yhteneväinen näkemys toimintapäivän kulusta. Suurimpana ongelmana oli palautteenanto, jota ei ohjeistettu tarpeeksi selvästi. Viimeisen rastin jälkeen ohjaajat opastivat nuoret freskolle, mikä ei ollut toimiva tapa. Toteutuksissa tulisi olla yhteisen aloituksen lisäksi myös selkeä yhteinen lopetus, jotta nuorilta olisi mahdollisesti saatu enemmän palautetta.

Opinnäytetyöntekijät ovat reflektoineet toimintaansa koko prosessin ajan. Jokaisen yhteistyötahon tapaamisen jälkeen opinnäytetyöryhmä kokoontui keskustelemaan esiin tulleista asioista ja niiden soveltuvuudesta toimintapäivään. Teemapäivässäkin tapahtui toteutusten välillä reflektointia, jonka pohjalta toimintaa pystyttiin muokkaamaan nopeasti reagoimalla toimivammaksi. Kaikki ohjaajat pystyivät toimimaan joustavasti ja sopeutuivat tilanteisiin, joita ei osattu ennakoita. Esimerkiksi teemapäivään ei osallistunut niin paljon nuoria kuin alun perin oli tarkoitus, mutta se ei aiheuttanut ongelmia.

## 9 POHDINTA

### 9.1 Pohdintaa nuorten päihteiden käytöstä

Nuorten päihteiden käyttö on mediassa ajankohtainen aihe. Nuorten päihteiden käyttö liitetään vahvasti nuorten syrjäytymiseen. Tilastollisesti kuitenkin näyttävät alkoholin käyttö ja tupakointi olevan vähenemään päin. Tämä näkyi myös opinnäytetyön teemapäivässä, sillä monet nuoret kertoivat olevansa täysin raittiita. Toisena ääripäänä teemapäivässä näyttäytyivät ne nuoret, jotka käyttävät päihteitä kertomansa mukaan usein ja humalahakuisesti. Myös opinnäytetyöntekijöiden teettämässä kyselyssä näkyi ääripäiden ero. Kysymyksessä, kuinka monta alkoholiannosta on sopivaa juoda kerralla, suurin osa vastaajista oli valinnut joko 1 annos tai vähemmän tai enemmän kuin kuusi annosta kerralla. Täysin raittiiden nuorten määrä yllätti opinnäytetyöntekijät. Nuorten normaalin päihteiden käytön raja hämärtyy sosiaalialalla työskennellessä, eikä osata nähdä raittiutta todellisena vaihtoehtona humalahakuisen juomisen rinnalla. Toimintapäivän raittiit nuoret olivat hyvä muistutus opinnäytetyöntekijöille raittiuden realistisuudesta vaihtoehtona.

Suomalaisessa kulttuurissa alkoholinkäytöstä puhutaan avoimesti ja iästä riippumatta. Juomaan lähtemistä suunnitellaan etukäteen ja juomiskokemuksista puhutaan paljon kavereiden keskuudessa. Yleisesti juomiskokemuksilla leuhkitaan ja tapahtumia liioitellaan. Humalajuominen nähdään yleisesti hyväksyttävänä. Juomattomuus on suomalaisessa kulttuurissa oudoksuttavaa ja sitä joutuu selittelemään. Etenkin nuorten keskuudessa vaaditaan selitys juomattomuudelle, mutta juomista ei tarvitse puolustella. Nuorten juomiseen vaikuttaa paljon heidän sosiaalinen verkostonsa. Varsinkin heidän kaveripiirillään on vaikutus päihteiden kokeiluun ja päihteiden käytön aloittamiseen.

### 9.2 Pohdintaa teemapäivästä

Toimintapäivä onnistui kokonaisuudessaan hyvin opinnäytetyöntekijöiden sekä teemapäivään osallistuneiden ohjaajien mielestä. Osallistuneilta opiskelijoilta saatiin kuitenkin niukasti palautetta. Opiskelijat ehtivät lähteä teemapäivän toteutuksesta nopeasti viimeisen rastin päätyttyä. Palautetta olisi voitu saada

enemmän, jos ennen rastien kiertämistä olisi tervetuloitovotusten yhteydessä mainittu palautteen annosta ja yhteen kokoontumisesta toimintapäivän päätteeksi. Palautteen vähäisyyteen voi ensimmäisessä toteutuksessa liittyä opiskelijoiden ruokatunnin alkaminen heti toteutuksen jälkeen. Nuoret eivät myöskään malttaneet ottaa mukaansa päihdeinfo-lappua, jota ohjaajat heille tarjosivat. Hyvä-hankkeen projektipäällikkö aikoo jakaa info-lappuja nuorille muissa yhteyksissä. Toiminnan päätteeksi järjestetty yhteinen lopetushetki olisi voinut kannustaa nuoria kirjoittamaan palautetta sekä rauhoittamaan tilanteen ennen ruokailuun siirtymistä. Toisella toteutuksella palautetta tuli ensimmäistä toteutusta enemmän, mutta silti niukasti. Toiminnallinen palautteenantomenetelmä ei ehkä ollut nuorille sopivin tapa antaa palautetta. Nuoret voivat kokea haasteelliseksi antaa palautetta näkyvästi muiden opiskelijoiden läsnä ollessa. Nuori ei välttämättä jaksa keskittyä toiminnan jälkeen antamaan palautetta tai hän ei halua viivyttää pois pääsyään jäämällä kirjoittamaan laajaa palautetta.

Teemapäivä toteutettiin kahdesti eri opiskelijaryhmille. Ensimmäisessä toteutuksessa opiskelijat olivat varautuneen oloisia ja hiljaisia. Ohjaajien kysymykset ja keskustelun aiheet olivat suuressa roolissa rasteilla. Etenkin nuorten kanssa työskennellessä on tärkeää tarttua jokaiseen sanaan ja ajatukseen, jonka nuoret esittävät ja joista voi saada lisää keskustelunaihetta. Ohjaajille nuorten sanoihin ja ajatuksiin tarttumisessa on vielä tarvetta harjoittelulle, mikä helpottuu kokemuksen myötä. Ohjaajat huomasivat toisella toteutuskerralla olleen jo helpompaa keskustella rastin temasta nuorten kanssa. Nuorten hiljaisuuteen sekä arkuuteen saattoi vaikuttaa ryhmien kokoonpano. Opiskelijat jaettiin ryhmiin eriväristen kartonkien avulla, jotta nuoret pystyivät tutustumaan muihin nuoriin koulussaan ja nuoret eivät liikkuneet kaveriporukoissa rasteilla. Tällä tavoin pyrittiin välttämään tilanteita, joissa nuoret alkavat leuhkia kavereilleen. Kyselyiden keräysvaiheessa oli havaittavissa varsinkin poikien keskuudessa levottomuutta ja kerskailua omista päihdekokemuksista. Joidenkin opiskelijoiden kohdalla tutuista ystävistä erillään kiertäminen saattoi näkyä arkuutena ja heittäytymättömyytenä käsiteltävään teemaan. Etenkin sosiaaliset suhteet -rastilla, jossa tehtiin still-kuva, oli havaittavissa, että nuoret eivät uskaltaneet heittäytyä tilanteeseen, jos ryhmässä ei ollut entuudestaan tuttuja henkilöitä. Ehkä tämän vuoksi rasti suoritettiin hyvin nopeasti ja rastille jäi paljon ylimääräistä aikaa.

Sosiaaliset suhteet -rasti päätettiinkin jättää pois toisesta toteutuksesta, koska se ei näyttänyt toimivan ensimmäisellä toteutuksella. Etenkin tällä rastilla jäi ylimääräistä aikaa ja uusia keskustelunaiheita oli vaikea keksiä.

Toisella toteutuksella toimintapäivään osallistuvat nuoret vaikuttivat rohkeammilta heittäytymään mukaan toimintaan ja keskusteluun. Toiseen toteutukseen osallistui vähemmän opiskelijoita. Nuorille on voinut olla helpompaa osallistua keskusteluun, jos he ovat tunteneet paremmin ryhmänsä jäsenet. Toisella toteutuksella nuoret toivat enemmän esille omia ajatuksiaan käsiteltävistä teemoista ja he antoivat enemmän palautetta toiminnan aikana ja palaufreskolle. Toisessa toteutuksessa ohjaajien ei tarvinnut aloittaa keskustelua yhtä usein kuin ensimmäisessä toteutuksessa, koska nuoret toivat itse esille uusia näkökulmia ja mielipiteitä teemaan liittyen.

Toisen toteutuskerran aikana ryhmien opettajat olivat seuraamassa toimintaa salin reunoilla ja rasteilla. Etenkin näkökykyyn liittyvällä rastilla nuorilla oli aiheesta paljon mielipiteitä. Nuoret arvioivat kännilasien 1,5 % todenmukaisuutta verraten sitä omiin kokemuksiin. Jotkut nuoret kertoivat kokemuksistaan avoimesti, mutta toiset lopettivat lauseet kesken, kun huomasivat opettajien läsnäolon. Myös sukupuolielämään ja motorisiin kykyihin liittyvillä rasteilla opettajien läsnäololla oli mahdollisesti vaikutusta. Aroista aiheista keskustelu olisi saattanut olla luontevampaa ja rohkeampaa, mikäli nuoret olisivat saaneet keskustella anonyymisti ilman tuttuja opettajien läsnäoloa.

Toteutuksien välillä ohjaajat, opinnäytetyöntekijät, Hyvä-hankkeen projektipäällikkö sekä koulutuskeskus Salpauksen kuraattori kokoontuivat yhteen ja keskustelivat edellisen toteutuksen kulusta sekä kehitysehdotuksista seuraavalle toteutukselle. Kokoontuminen koettiin yleisesti hyväksi, koska tällöin jokainen pystyi jakamaan ajatuksiaan oman rastinsa onnistumisesta sekä yleisesti tuntemuksistaan edelliseen toteutukseen liittyen. Kokoontumisen aikana Salpauksen kuraattori sekä hankkeen projektipäällikkö antoivat ohjaajille palautetta. Kokoontumisessa pystyttiin myös yhdessä pohtimaan sosiaaliset suhteet -rastin kannattavuudesta. Toisen toteutuksen jälkeen ohjaajat, opinnäytetyöntekijät, Hyvä-hankkeen projektipäällikkö sekä Salpauksen kuraattori kokoontuivat taas purkamaan ajatuksiaan teemapäivästä.

Pääsääntöisesti kaikki ohjaajat kokivat teemapäivän onnistuneen kokonaisuudessaan hyvin. Jokainen ohjaaja koki toisen toteutuksen onnistuneen paremmin osallistuvamman ryhmän vuoksi, kuin myös oman kokemuksen lisääntymisen takia. Ohjaajat kokivat oman toimintansa luontevammaksi ja olonsa rentoutuneemmaksi, koska heillä oli jo kokemusta yhdestä ohjauskerrasta. Myös Hyvä-hankkeen projektipäällikkö huomasi ohjaajien ohjaustaidon kehittyneen päivän aikana. Ohjaus koettiin sellaiseksi ammatillisuuden osa-alueeksi, joka kehittyi ja jossa saa varmuutta parhaiten kokemuksen myötä.

### 9.3 Prosessin pohdinta ja sen merkitys

Opinnäytetyöntekijöiden käsitys projektityöskentelystä on syventynyt. Alusta lähtien itse toteutetussa projektissa kaikkien vaiheiden läpikäyminen ja niistä vastuunottaminen on opettanut projektityötä käytännönläheisesti. Ammatillisuus on myös lisääntynyt, koska projektissa on saanut itse tehdä päätöksiä ja olla vastuussa valinnoistaan. Opinnäytetyöntekijät ovat myös oppineet perustelemaan valintojaan, koska eri yhteistyökumppaneilta on tullut erilaisia toiveita tiettyjen asioiden toteuttamiseen. Tekijät ovat itse päättäneet, mikä työtapo soveltuu parhaiten teemapäivään.

Opinnäytetyöntekijöiden yhteistyötaidot ovat prosessin aikana kasvaneet, sillä prosessin aikana yhteistyötä tehtiin monen eri tahon kanssa. Tämän seurauksena on huomattu, kuinka paljon työtä on, kun asiat pitää kysyä ja varmistaa monelta eri henkilöltä. Myös opinnäytetyöntekijät ovat joutuneet keskustelemaan ja hakemaan yhteistä linjaa toimintapäivän ja kirjallisen työn suhteen. Aiheen rajaus ja siinä pysyminen on ollut tärkeää prosessin aikana, sillä ulkopuolisten ehdotukset menivät useasti opinnäytetyöntekijöiden rajauksen ulkopuolelle. Tärkeää oli pitää omasta rajauksesta kiinni ja pohtia, mitkä ehdotuksista jäävät rajauksen sisäpuolelle.

Tätä toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä on päästy konkreettisesti tekemisiin kohderyhmän kanssa. Tämä on antanut arvokasta kokemusta nuorten kanssa työskentelystä ja antanut vahvistusta ammatti-identiteetin muodostumiseen. Opinnäytetyöprojektin myötä tekijät ovat jatkuvasti reflektoineet toimintaansa ja oppineet näin kyseenalaistamaan valintojaan ja niiden perusteita.



#### 9.4 Kehittämisideat ja jatkotutkimusehdotukset

Toiminnallinen päihdeteemapäivä on nuorille sopiva tapa käsitellä päihteitä ja niiden haittavaikutuksia elämään. Kohderyhmällä oli jo paljon kokemuksia päihteiden käytöstä, joten toiminta voi soveltua paremmin nuoremmalle kohderyhmälle, kuten yläkouluikäisille, joiden asenteet päihteitä kohtaan ovat vasta muodostumassa. Tämä asia nousi esiin opinnäytetyöryhmän omassa reflektoinnissa. Myös kohderyhmän ja Salpauksen kuraattorin palautteessa pohdittiin tällaisen toiminnan sopivan paremmin peruskouluun.

Kouluterveyskyselyistä 2008 ja 2010 kävi ilmi, että ammattikoululaisten ja lukiolaisten päihteiden käytössä on suuria eroja. Jatkotutkimuksena voi olla hyödyllistä tutkia, mistä erot johtuvat. Koska tästä teemapäivästä oli rajattu huumeet pois, olisi hyödyllistä järjestää samantyylinen teemapäivä, joka käsittelee huumausaineita. Taustakyselyiden pohjalta ilmeni, että nuorten asenteet päihteitä kohtaan ja päihteiden käyttö eivät kohtaa. Olisi hyödyllistä tutkia syitä kyseiseen ilmiöön sekä kehittää toimintamalleja, joilla käytäntö ja asenteet saataisiin kohtaamaan. Yksi Hyvä-hankkeesta tehtävistä opinnäytetöistä käsittelee teemapäivien vaikuttavuutta ja se toteutetaan syksyllä 2012. Sillä saadaan mahdollisesti tietoa siitä, miten päihdeteemapäivä on vaikuttanut nuorten asenteisiin.

## LÄHTEET

Huoponen, K., Peltonen, H., Mustalampi, S. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2002. Päihteiden käytön ehkäisy. Opas koulujen ja sidosryhmien yhteistyöhön. 2. muuttumaton painos. Helsinki: Opetushallitus.

Hämäläinen, J. 2007. Nuorisokasvatuksen teoria sosiaalipedagogisessa kehyksessä. Teoksessa Nivala, E. & Saastamoinen, M. (toim.) Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja. Tampere: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 73 & Kuopion yliopiston sosiaalityön ja sosiaalipedagogiikan laitos, 169–200.

Hämäläinen, J. & Kurki, L. 1997. Sosiaalipedagogiikka. Porvoo: WSOY.

Karento, H. 2012. Päijät-Hämeen Hyvä-hanke. Hanke-ehdotus jatkuville hankkeille. Saatavissa Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta pyydettäessä.

Kautonen, S. 2003. Ammatillisen koulutuksen aulaturistit: Supra-projektin mahdollisuudet nuoren identiteettityön suuntaamisessa. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Kasvatustieteen laitos. [viitattu 19.03.2012]. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8748/G0000491.pdf?sequence=1>.

Kilpinen, T. 2010. Päijäthämäläisten nuorten miesten hyvinvoinnin edistäminen. Hankesuunnitelma. Saatavissa Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta pyydettäessä.

Koulutuskeskus Salpaus. 2008. Koulutuskeskus Salpauksen päihdestrategia. [viitattu 29.3.2012]. Saatavissa: [http://www.salpaus.fi/material/paihdestrategia\\_salpaus.pdf](http://www.salpaus.fi/material/paihdestrategia_salpaus.pdf).

Kylmänen, P. 2005. Kun kaikki muutkin... Nuorten ehkäisevä päihdetyö. Helsinki: Tammi.

Lahden ammattikorkeakoulu. 2011. Päijät-Hämeen HyvinVoivat Äijät. [viitattu 29.12.2011]. Saatavissa:

<http://www.lamk.fi/sosiaalijaterveys/tutkimus/hankkeet/hyva.html>.

Lahden kaupunki. 2011a. Päihdestrategia 2007–2011. [viitattu 21.12.2011].

Saatavissa:

<http://www.lahti.fi/www/cms.nsf/Pages/B177D3DADFE7C55DC22572C7001FCF7D>.

Lahden kaupunki. 2011b. Päihdestrategia 2007–2011. Strategisten tavoitteiden toteutuminen. [viitattu 21.12.2011]. Saatavissa:

[http://www.lahti.fi/www/images.nsf/files/7971654D9C396014C2257934002FB211/\\$file/p%C3%A4ihdestrategian\\_edistyminen.pdf](http://www.lahti.fi/www/images.nsf/files/7971654D9C396014C2257934002FB211/$file/p%C3%A4ihdestrategian_edistyminen.pdf).

Lepistö, L., Marttunen, M. & von der Pahlen, B. 2008. Nuoret, päihteet ja väkivalta. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 4/2008. [viitattu 14.4.2012].

Saatavissa:

[http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja\\_c/2008/2008c04.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_c/2008/2008c04.pdf).

Lähteenmaa, J. 2007. Jos alkoholinkäyttö olisikin ”out”. Teoksessa Tigerstedt, C. (toim.) Nuoret ja alkoholi. Helsinki: Alkoholi- ja huumeutkijain seura, 89–102.

Metso, L., Ahlström, S., Huhtanen, P., Leppänen, M. & Pietilä, E. 2009. Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995–2007. ESPAD- tutkimusten tulokset. Raportti. Jyväskylä: Terveystieteiden tutkimuskeskus.

Myllyhoito. 2012. Selvää-ohjelma. [viitattu 29.3.2012]. Saatavissa:

<http://www.myllyhoito.fi/selvaa>.

Nivala, E. 2007. Sosiaalipedagogiikka nuorten yhteiskunnallisen kasvun tukena. Teoksessa Hämäläinen, J. (toim.) Sosiaalipedagoginen aikakauskirja. Vuosikirja 2007. 8. vuosikerta. Kuopio: Suomen sosiaalipedagoginen seura ry. 77–107.

Nyman, A. 2011. Päihdevalistusta vai päihdekasvatusta. [viitattu 13.4.2012].

Saatavissa:

[http://www.paihdekasvatus.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=92:paihdekasvatusta-vai-paihdevalistusta&catid=33:camera-obscura&Itemid=8](http://www.paihdekasvatus.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=92:paihdekasvatusta-vai-paihdevalistusta&catid=33:camera-obscura&Itemid=8).

Raisamo, S., Pere, L., Lindfors, P., Tiirikainen, M. & Rimpelä, A. 2011. Nuorten terveystapatutkimus – Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977–2011. [viitattu 20.4.2012]. Saatavissa:

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=3320152&name=DLFE-16067.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=3320152&name=DLFE-16067.pdf).

Raittiustyölaki 828/1982. [viitattu 20.4.2012]. Saatavissa:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1982/19820828>.

Ranta, E. 2012. Nuori mies, kurjuuden kuningas? [viitattu 25.4.2012]. Saatavissa:

<http://www.taloussanomat.fi/i ihmiset/2012/03/12/nuori-mies-kurjuuden-kuningas/201224794/12>.

Saarniaho, R. 2005. Nuoruuden psykososiaalinen kehitys. [viitattu 22.4.2012].

Saatavissa:

[http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/ps/ps2/3\\_kehitys\\_ikakausittain/06\\_nuorudenpsykofyysinenkehitys?C:D=gjsZ.eyaY&m:selres=gjsZ.eyaY](http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/ps/ps2/3_kehitys_ikakausittain/06_nuorudenpsykofyysinenkehitys?C:D=gjsZ.eyaY&m:selres=gjsZ.eyaY).

Smith, M. 2009. Social pedagogy. [viitattu 12.4.2012]. Saatavissa:

<http://www.infed.org/biblio/b-socped.htm>.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2009. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma. Mieli 2009 –työryhmän ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:3. [viitattu 13.4.2012].

Saatavissa: <http://pre20090115.stm.fi/pr1233819605898/passthru.pdf>.

Stakes 2006. Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerit. [viitattu 20.4.2012].

Saatavissa: <http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/tyopaperit/Tp3-2006-verkko.pdf>.

van der Stel, J. & Voordewind, D. 1999. Ehkäisevän päihdetyön käsikirja.

Alkoholi, huumeet ja tupakka. Jyväskylä: Gummerus.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2008. Ehkäisevä päihdetyö. [viitattu 13.4.2012].

Saatavissa:

<http://info.stakes.fi/mielenterveystyo/FI/kasitteet/ehkisev+pihdety.htm>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2009a. Muut päihteet. [viitattu 31.12.2011].

Saatavissa:

<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/taulukot2008/phame2008/paihteet08ph.htm>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2009b. Tupakointi. [viitattu 31.12.2011].

Saatavissa:

<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/taulukot2008/phame2008/tupakointi08ph.htm>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2009c. Kouluterveyskysely. [viitattu

20.4.2012]. Saatavissa: <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/index.htm>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011a. Muut päihteet. [viitattu 31.12.2011].

Saatavissa:

<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/taulukot2010/phame2010/paihteet2010ph.htm>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011b. Tupakointi. [viitattu 31.12.2011].

Saatavissa:

[info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/taulukot2010/phame2010/tupakointi2010ph.htm](http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/taulukot2010/phame2010/tupakointi2010ph.htm).

Tuominen, J. 2011. Selvitys Päijät-Hämeen Hyvä-hankkeen etenemisestä.

Henkilökohtainen tiedoksianto.

Väestöliitto. 2012. Nuoruuden kehitystehtävät. [viitattu 19.3.2012]. Saatavissa:

[http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/nuoruuden\\_kehitystehtavat/](http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/nuoruuden_kehitystehtavat/).

WHO. 2000. Primary prevention of substance abuse. [viitattu 20.4.2012].

Saatavissa:

[http://www.unodc.org/pdf/globalinitiative/initiative\\_activities\\_workbook.pdf](http://www.unodc.org/pdf/globalinitiative/initiative_activities_workbook.pdf).

## LIITTEET

LIITE 1: Kysely päihdeasenteista

LIITE 2: Tutkimuslupa

LIITE 3: Sukupuolielämärastin tarina

LIITE 4: Sukupuolielämärastin sarjakuva

LIITE 5: Talousrastin väittämät

LIITE 6: Infolaput päihteistä

## LIITE 1: Kysely päihdeasenteista

Kysely päihdeasenteista

Pyydämme sinua vastaamaan kysymyksiin rehellisesti.

Valitsethan jokaiseen kysymykseen **vain yhden** vaihtoehdon.

1. Sukupuolesi
  - a. Tyttö
  - b. Poika
  
2. Kuinka usein on mielestäsi sopivaa juoda itsensä todella humalaan?
  - a. Kerran tai useammin viikossa
  - b. 1-3 kertaa kuukaudessa
  - c. Harvemmin kuin kerran kuussa
  - d. Ei koskaan
  
3. Kuinka usein on sopivaa nauttia hieman alkoholia?
  - a. Kerran tai useammin viikossa
  - b. 1-3 kertaa kuukaudessa
  - c. Harvemmin kuin kerran kuussa
  - d. Ei koskaan
  
4. Kuinka monta alkoholiannosta on mielestäsi sopivaa juoda kerralla? →
  - a. 1 annos tai vähemmän
  - b. 2-3 annosta
  - c. 4-6 annosta
  - d. Enemmän kuin kuusi
  
5. Missä iässä on mielestäsi sopivaa aloittaa päivittäinen tupakointi?
  - a. Alle 15-vuotiaana
  - b. 15–18-vuotiaana
  - c. Yli 18-vuotiaana
  - d. Ei koskaan
  
6. Uskotko, että asenteisiisi päihteitä kohtaan voi vaikuttaa toiminnallisella päihdeteemapäivällä?
  - a. Kyllä
  - b. Ei
  - c. En osaa sanoa

### HUOM!

Yksi alkoholiannos tarkoittaa:

- Pullo (0,33l) keskiolutta, siideriä tai lonkeroa (4,5 %)

- Reilu puoli lasia (12cl) mietoa viiniä (11-12%)

- Vajaa puoli lasia (8cl) väkevää viiniä, likööriä tai juomasekoitusta (15-22%)

Kiitos vastauksistasi! ☺

LIITE 2: Tutkimuslupa

1. Yhteyshenkilö	Nimi/Organisaatio Mirella Korvenaro, Jarna Paltamo, Sarianna Alonen / LAMK
	Puhelin 040-8455123, 041-4339504, 040-9623822
2. Kyselyn tarkoitus (mihin tarkoitukseen ja mitä setoa kerätään)	Sosiaalialan opinnäytetyön pohjakartoitus Päijät-Hämeen hyvinvoivat sijat -hankkeeseen liityn
3. Väline esim. Webropol-kysely	Paperilomake
4. Aikataulu (esim. valmis arvioitu pvm)	Lomakkeisto 15.2.2012  Vastaajien määrittely 15.2.2012  Kyselyn toteutus 20.2.2012  Raportointi Valmis 30.4.2012 mennessä
5. Laajuus (esim. montako kysymystä ja monikkyyppeistä)	6 kysymystä asenteista päätteidenkäyttöä kohtaan
6. Kohderyhmä (koko konsernin henkilöstö vai setyn ikäkalituksen, kuinka monen henkilön otanta, opiskelijat)	Koulutuskeskus Salpauksen Liiketalouden sekä Tieto- ja viestintätekniikan 1. vuoden opiskelijat, noin 150
7. Arkistointi (aineiston suojaus ja säilytystapa)	Tutkimus tehdään ilman tunnistetietoja. Aineisto tuhotaan analysoinnin jälkeen.
8. SISÄISET KYSELYT: Resurssitarve all kuka tekee	A. Lomakkeet Mirella Korvenaro, Jarna Paltamo ja Sarianna Alonen  B. Vastaajalistat Hyvä-hanke  C. Raportti Mirella Korvenaro, Jarna Paltamo ja Sarianna Alonen.

*Myöntämällä luvan kyselyn toteuttamiseen. Heidi Järven  
lohti 16.2.2012 Päivi Saariluoma, opetusjohtaja*

Kyselyistä on lähtävä etukäteen toteuttamispyyntö asianomaiselle johtoryhmälle (PHKK-liiketalous). Henkilötietosuojaan liittyen organisaatiossa pitää olla tieto, miten setoa kerätään ja missämiten setoa säilytetään.



### LIITE 3: Sukupuolielämärastin tarina

#### **JONNEN TARINA**

Jonne on tavallinen ammattikoulua käyvä nuorimies. Eräänä perjantai- iltana Jonnen kaveri pyysi Jonnea järjestämiinsä kotibileisiin. Jonne päätti lähteä käymään bileissä moikkaamassa ystäviään parin oluen merkeissä. Bileisiin saapui Jonnen luokkatoveri Lissu, johon Jonne on ollut pitkään ihastunut. Jonne päätti kavereiden yllyttämänä ottaa runsaammin kaljaa, jotta saisi rohkeutta jutella Lissulle. Illalla nuoret päätyivät yhdessä tupakalle ja myös Lissu osoitti kiinnostusta Jonnea kohtaan. Nuoret joivat illan aikana runsaasti ja tutustuivat toisiinsa enemmän. Loppuyöstä he päättivät yhdessä lähteä Jonnen kämpille. Siellä nuoret päätyivät yhdessä peiton alle...

LIITE 4: Sukupuolielämärastin sarjakuva



## LIITE 5: Taloustrastin väittämät

### TALOUSRASTIN VÄITTÄMÄT:

1. Käytän mieluummin 500 euroa tulevaan matkaan/ televisioon/ puhelimeen kuin tupakkaan.
2. Baarissa kuluu illan aikana helposti 50 euroa.
3. Jos minulta loppuu rahat ollessani viihteellä, voisin ottaa pikavipin saadakseni lisää rahaa.
4. On pyytää vanhemmilta 20 euroa ruokaan ja bensaan, vaikka todellisuudessa käytän rahat alkoholiin tai tupakkaan.
5. On ok lähteä viihteelle, vaikka minulla ei ole ollut rahaa maksaa laskuja.
6. On ok lainata kaverilta rahaa juomista varten.
7. Mielestäni alkoholituotteet ja tupakkatuotteet ovat liian kalliita.
8. Olisin valmis matkustamaan Ruotsiin saadakseni nuuskaa.
9. Olisin valmis maksamaan enemmän nikotiinipurkasta/laastarista/sähkötupakasta, jotta pystyisin lopettamaan tupakoinnin.

## LIITE 6: Infolaput päihteistä

### LISÄTIETOA PÄIHTEISTÄ:

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

[www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/elintavat/alkoholi](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/alkoholi)

[www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/](http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/)

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

[www.vaestoliitto.fi/murkun\\_kanssa/tietoa/riskikayttaytyminen/paihteet/](http://www.vaestoliitto.fi/murkun_kanssa/tietoa/riskikayttaytyminen/paihteet/)

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

[www.apua.info](http://www.apua.info)

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