



**Riikka Sutinen**  
**Emma Syvänen**

Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan  
ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK), diakoniatyö  
Opinnäytetyö, 2021

# **EHKÄISEVÄÄ PÄIHDETYÖTÄ PERUSKOU- LUSSA**

**Päihdekasvatuspäivä 6-luokkalaisille Akaassa**

---

## TIIVISTELMÄ

Riikka Sutinen & Emma Syvänen

Ehkäisevää päihdetyötä peruskoulussa - Päihdekasvatuspäivä 6-luokkalaisille  
Akaassa

50 sivua ja 4 liitettä

Kevät, 2021

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan

ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa kuudesluokkalaisille suunnattu toiminnallinen päihdekasvatuspäivä. Opinnäytetyömme on kehittämispainotteinen. Toiminnan keskiössä oli oppilaiden osallistaminen. Päihdekasvatuspäivä sisälsi perinteisen luento-osuuden lisäksi neljä rastia, joita oppilaat suorittivat pienemmissä ryhmissä. Koululla kävi myös kokemusasiantuntija, joka kertoi oman tarinansa päihderiippuvaisena ja siitä toipuneena. Tavoitteena oli viedä ennaltaehkäisevää päihdetietoutta kuudesluokkalaisille. Päihdekasvatuspäivä toteutettiin keväällä 2021 Akaan kaupungin yhdessä alakoulussa. Päihdekasvatuspäivään osallistui 22 kuudesluokkalaista.

Opinnäytetyössämme käydään läpi myös sitä, miten toteutunutta päihdekasvatuspäivää voi hyödyntää seurakuntatyössä. Työssä on myös avattu kirkon päihdestrategiaa.

Nuoren päihteidenkäytön riippuvuuden kehittymisen kannalta altistavilla tekijöillä on tärkeä merkitys. Riskitekijöitä ovat vanhempien mielenterveys- ja päihdeongelmat, perheen heikko sosionominen asema, rajojen puuttuminen, nuoren ja vanhemman suhteen etäisyys, perheen sisäiset konfliktit ja vihamielinen kasvuympäristö.

Teoreettinen viitekehys käsittelee yleisimmin käytettyjä päihteitä nuorten keskuudessa, joita ovat alkoholi, tupakka, kannabis, lääkkeet ja nuuska. Teoriaosuus käsittelee myös, millaista on toimiva päihdekasvatus ja kuinka tärkeää ehkäisevä päihdetyö on. Opinnäytetyössä kuvataan myös ehkäisevän päihdetyön menetelmiä ja niiden hyödyntämistä päihdekasvatuksen toteutuksessa.

Asiasanat: ehkäisevä päihdetyö, nuoruus, päihdekasvatus, päihteet

## ABSTRACT

Riikka Sutinen and Emma Syvänen

Preventive drug and intoxicant work in comprehensive school - Substance abuse education day for sixth-grade pupils in Akaa

50 p., 4 appendices

Spring, 2021

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Option in Diaconal Work

Bachelor of Social Services

The purpose of this bachelor's thesis was to execute a practice-based substance abuse education day for sixth-grade pupils. The thesis was development-oriented. At the center of the activities was student involvement. In addition to a traditional lecture, the substance abuse education day included four tasks, which the pupils completed in smaller groups. The school was also visited by an expert by experience, who told them their own story of being addicted to drugs and recovering from it. The goal was to give preventive substance abuse knowledge for sixth-grade pupils. The substance abuse education day was implemented in spring 2021 in the town of Akaa at one school. 22 sixth-grade pupils participated in the substance abuse education day.

The thesis also examines how the substance abuse education day can be utilized in parish work. In the thesis, the church's substance abuse strategy is also explained.

Predisposing factors play an important role when it comes to young people developing a dependency on substances. Risk factors are parents' mental health and substance abuse problems, poor socioeconomic status of the family, lack of boundaries, distance between the young person and the parent, conflicts within the family, and a hostile growing environment.

The theoretical framework deals with the most commonly used intoxicants among young people, which are alcohol, tobacco, cannabis, medicines and smokeless tobacco. The theoretical part also deals with the nature of effective substance abuse education and the importance of preventive substance abuse work. The thesis also describes the methods of preventive substance abuse work and their utilization in the implementation of substance abuse education.

Keywords: intoxicants, substance abuse education, substance abuse prevention, youth

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITEET .....	5
3 VARHAISNUORUUS .....	6
4 PÄIHDEKASVATUS .....	9
4.1 Ehkäisevä päihdekasvatus oppilaitoksissa .....	10
4.2 Lainsäädäntö .....	11
4.3 Ehkäisevän päihdetyön menetelmät .....	12
4.4 Ehkäisevän päihdetyön haasteet .....	15
4.5 Päihteiden käytön riskitekijät ja suojaavat tekijät .....	16
4.6 Nuorten päihdekäyttäytyminen.....	17
5 PÄIHTEET .....	20
5.1 Alkoholit .....	20
5.2 Tupakka .....	22
5.3 Kannabis .....	22
5.4 Lääkkeet .....	23
5.5 Nuuska.....	24
5.6 Sekakäyttö .....	24
6 OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN KUVAUS.....	26
6.1 Kehittämispainotteinen opinnäytetyö .....	26
6.2 Päihdekasvatuspäivän suunnittelu .....	27
7 PÄIHDEKASVATUSPÄIVÄN SISÄLTÖ JA TOTEUTUS.....	28
7.1 Luento-osuus .....	29
7.2 Kokemusasiantuntija .....	29
7.3 Aarrekartta .....	30
7.4 Päihdetietovisa.....	32
7.5 Kannabisrasti .....	33
7.6 Videorasti .....	35
7.7 Päihdekasvatuspäivän palautteet ja arviointi .....	36

8 EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ KIRKON ALALLA .....	38
8.1 Kirkon päihdestrategia .....	38
8.2 Opinnäytetyön hyödyntäminen seurakuntatyössä.....	39
9 POHDINTA .....	41
9.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	42
9.2 Ammatillisen kasvun pohdinta.....	42
LÄHTEET .....	44
LIITE 1. Videopisteen kyselylomake .....	48
LIITE 2. Powerpoint esitys .....	49
LIITE 3. Aarrekarttapisteen ohje .....	53
LIITE 4. Palautelomake.....	54

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme on tehty yhteistyössä Akaan kaupungin yhden alakoulun sekä Tampereen A-killan kanssa. Tampereen A-killta tarjoaa tukea ja erilaista toimintaa päihteidenkäyttäjille ja päihdetoipujille. Yhdistyksen toiminnassa suuressa roolissa on vertaistuki. Yhdistyksen toiminta on kaikille avointa, mutta toimintaan tulee osallistua selvinpäin. (Tampereen A-killta) Opinnäytetyömme on kehittämispainotteinen opinnäytetyö, jonka keskiössä on toiminnallinen päihdekasvatuspäivä Akaan kaupungin erään alakoulun kuudesluokkalaisille. Teoreettista pohjaa opinnäytetyöllemme rakensimme lähdekirjallisuuden avulla. Opinnäytetyömme käsittelee myös seurakuntien toteuttamaa ehkäisevää päihdetyötä sekä opinnäytetyömme hyödyntämisen mahdollisuuksia seurakunnissa.

Etsiessämme materiaalia työhömmä törmäsimme julkaisuun, jossa uutisoitiin jopa ala-asteikäisten käyttävän amfetamiinia. Tämä herätti huolestusta ja koimme tärkeäksi mennä toteuttamaan päihdekasvatusta juuri tälle ikäluokalle. (Jopa ala-asteikäiset käyttävät amfetamiinia – nuoret löytävät huumeet Facebookin ryhmistä. Yle Uutiset. 27.10.2017).

Opinnäytetyötämme ohjaa kiinnostus nuorten hyvinvointiin ja päihteettömyyden tukemiseen. Päihteidenkäyttö yhä nuorempien keskuudessa on valitettava ja yleistynyt ilmiö. Päihdekasvatuksen on toteuduttava riittävän aikaisessa vaiheessa, jolloin asenteisiin vaikuttaminen on helpompaa. Tutkimusten mukaan alkoholinkäyttö tai sen kokeilut aloitetaan useimmiten 13-15 -vuoden ikäisenä. Alakoulusta yläkouluun siirtyminen on suuri muutos ja sitä pidetään eräänlaisena riskiajankohtana nuorten päihteidenkäytön aloittamiselle. (Aalto, Alho, Kiianmaa & Lindroos 2015, 140.) Yläasteelle siirtyessä kaveripiiri usein vaihtuu, joten päihdekasvatus koetaan tärkeäksi ennen tätä elämänvaihetta. Päihteidenkäytön riskeistä ja vaaroista puhutaan kouluissa, mutta onko se riittävä?

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITEET

Opinnäytetyömme tarkoitus kokonaisuudessaan on lisätä tietoa varhaisnuoruudesta kehitysvaiheena sekä nuorten päihteidenkäytöstä ja päihteidenkäytön vaikutuksista kasvavaan ja kehittyvään nuoreen. Opinnäytetyön keskeisessä roolissa on ennalta ehkäisevä päihdetyö ja sen merkitys nuorten kohdalla. Opinnäytetyön tarkoituksena on pohtia ehkäisevän päihdetyön menetelmien vaikuttavuutta ja haasteita sekä sitä, kuinka opinnäytetyötä voisi hyödyntää kirkon alalla.

Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus on päihdekasvatuspäivän toteuttaminen Akaan kaupungin yhdelle kuudesluokalle. Päihdekasvatuspäivä pyritään toteuttamaan oppilaita osallistavin menetelmin. Osallistaminen näkyy päihdekasvatuspäivässä siten, että luentomme osuus koko toiminnasta on kohtalaisen pieni. Vanhanaikaisen valistuksen sijaan tarkoituksena on puhua päihteistä ja niiden riskeistä mahdollisimman rehellisesti kohderyhmän ikä huomioiden. Päihdekasvatuspäivän tarkoituksena on tavoittaa mahdollisimman monta luokan oppilaista ja jakaa heille oikeanlaista ja ajankohtaista tietoa päihteistä ja niihin liittyvistä riskeistä. On ensiarvoisen tärkeää, etteivät nuoret jää yksin kysymysten äärelle. Tästä syystä pyrimme rohkaisemaan oppilaita ottamaan tulevana päivinä puheeksi vierailumme ja keskustelemaan pinnalle nousseista ajatuksista niin kotonana, kuin koulussa yhdessä luokkaistensa kanssa.

Päihdekasvatuspäivän tavoitteena on vaikuttaa nuorten suhtautumiseen päihteisiin nykyisestä ihannoinnista riskien ymmärtämiseen sekä herättää ajatuksia päihteisiin liittyen. Päihdekasvatuspäivän tavoitteena on myös jakaa oppilaille oikeaa tietoa päihteistä ja niiden käyttöön liittyvistä riskeistä. Yleisellä tasolla päihdekasvatuksen tavoitteena on vähentää päihteiden aiheuttamia haittoja vaikuttamalla ihmisten päihdeasenteisiin (THL. Vaikuttavaa päihdekasvatusta). Tämä tavoite ohjaa myös päihdekasvatuspäivän toteutustamme. Tavoitteiden toteutumisen kannalta on tärkeää saada luotua oppilaille tunne siitä, että päihteisiin liittyvistä asioista voi keskustella yhdessä turvallisten aikuisten kanssa. Päihdekasvatuspäivän tavoitteet ovat sekä määrällisiä, että laadullisia. Määrällisenä tavoitteena on tavoittaa mahdollisimman monta oppilasta. Laadullisena tavoitteena on se, että päihdekasvatuspäivä muuttaisi suhtautumista päihteisiin ja saisi

mahdollisimman monen oppilaista pohtimaan päihteidenkäytön riskejä ja sitä, mihin päihteidenkäyttö voi johtaa.

### 3 VARHAISNUORUUS

Varhaisnuoruus alkaa noin 12 vuoden iässä ja kytkeytyy alkaneeseen puberteettiin eli murrosikään. Kehossa tapahtuvat muutokset aiheuttavat levottomuutta ja kiihtymystä. Nuori voi olla hämmentynyt, kun oma kokemus itsestä vaihtelee nopeasti. Varhaisnuori elää ristiriidassa. Nuori haluaa itsenäistyä ja tarvitsee enemmän tilaa. Nuori haluaa irti vanhemmistaan. Varhaisnuoruudessa nuori erkaantuu korostamalla yksilöllisyyttään ja etsii oman ystäväpiirinsä perheen ulkopuolelta. Nuori jättää kertomatta asioita ja alkaa pitää ajatuksiaan suojattuina. Itsetuntemus on vasta rakentumisvaiheessa, mikä johtaa korostuneeseen itsetietoiseen käyttäytymiseen. Varhaisnuori elää kuohuvassa ajanjaksossa. Nuoren on vaikea ymmärtää ja sietää tunteitaan: ärtyneisyyttään ja levottomuuttaan. Nuori tarvitsee tuekseen toisia nuoria ja perheen ulkopuolisia aikuisia. Heiltä nuori saa tarvitsemaansa tukea ja pystyy hämmennyksestä huolimatta nauttimaan omasta fyysisestä ja psyykkisestä kasvustaan. (Aalberg & Siimes 2007, 68—69).

Yleisesti ajatellaan, että nuoren mielialojen nopeiden ja voimakkaiden vaihteluiden taustalla on nuoren elimistön hormonimäärien kasvu. Nuoren tunnereaktioita selitetään sillä, että kaikki johtuu hormoneista. Suurempi tekijä nuoren mielialojen vaihteluun ja ailahteluuteen on kuitenkin keskeneräinen ja kehittyvä keskushermosto. Aivojen nopea kehitys saa nuoren reagoimaan voimakkaasti sosiaalisiin tekijöihin. Tunnereaktioiden taustalla onkin hormonien sijaan kehittyvä keskushermosto, joka tuottaa voimakkaita ärsykeitä, mutta joita se ei kykene säätelemään. (Sinkkonen 2012, 41.)

Murrosiän varhaisvaiheesta lähtien nuori alkaa irrottautua vanhemmistaan. Heräävä seksuaalisuus ja itsenäistymisen tarve etäännyttää vanhemmista. Ikätoverit alkavat korvata vanhempia ja ovat suuri apu minuuden rakentamisessa. Ryhmään kuuluminen on välttämätön kehityksellinen vaihe. Varhaisnuoren ryhmät



ovat massaryhmiä ja ne kokoontuvat spontaanisti tietyille paikoille. Ryhmää yhdistää yhteenkuuluvuuden tunne. Ryhmissä on mahdollisuus kokeilla rajoja, ilmaista tunteita sekä purkaa eroottisia ja aggressiivisia latauksia. Varhaisnuoren elämässä ryhmä on selvä ratkaisu riippuvuusongelmalle. Lapsuuden toiveet, joista nuori ei ole vielä irtaantunut tyydyttyvät ryhmässä. Nuori tarvitsee ikätovereita ja ryhmää kehityksensä tukemiseen. (Aalberg ym. 2007, 71-73).

Varhaisnuoren suhde itseensä, omaan ulkonäköön ja fyysiseen olemukseen muuttuu. Minäkäsitys, oma persoonallisuus ja identiteetti muotoutuvat. Lapsuuden kasvatuserä kääntyy. Nuori on ollut lapsuudessaan objekti eli kohde, jota kasvatetaan ja opetetaan. Nyt nuori on subjekti eli oman elämänsä ohjaaja. Nuoren roolit lisääntyvät. Suhde ympäröivään maailmaan muuttuu realistisemmaksi. (Vilkko-Riihelä & Laine 2005, 101).

Perinnölliset tekijät vaikuttavat nuorten päihteidenkäyttöön. Nuoren päihteidenkäytön jatkamisen ja riippuvuuden kehittymisen kannalta altistavilla tekijöillä on tärkeä merkitys. Lapsuudessa ilmennyt aggressiivisuus, impulsiivisuus, vakavat käytöksen häiriöt ja muut itsehillinnän vaikeudet ennustavat nuoruuden päihteidenkäyttöä ja tähän liittyviä häiriöitä. Riskitekijöitä ovat myös vanhempien mielenterveys- ja päihdeongelmat, perheen heikko sosionominen asema, rajojen puuttuminen, nuoren ja vanhemman suhteen etäisyys, perheen sisäiset konfliktit ja vihamielinen kasvuympäristö. (Partanen ym. 2015, 363).

Päihteidenkäyttö häiritsee nuoren normaalia psykofyysistä kehitystä. Nuoren elimistössä ja keskushermostossa tapahtuu suuria kehitykseen liittyviä muutoksia. Alkoholi vaikuttaa nuoren keskushermostoon rakenteellisesti ja toiminnallisesti. Tämä vaikuttaa hermoston kehitykseen ja huonontaa kognitiivisia toimintoja esimerkiksi muisti-, keskittymis- ja oppimistoimintoja. (Partanen ym. 2015, 364). Aivot kehittyvät nuoruusiässä voimakkaasti. Päihteet vaikuttavat keskushermostoon ja aivoihin. Jos aivot altistuvat suurelle määrälle alkoholia nuoruudessa impulsiivinen käyttäytyminen ei mene ohi aikuistuesssa. Alkoholialtistus nuorena vaikuttaa aivojen rakenteelliseen kehitykseen niin, että nuori tulee alttiimmaksi alkoholin väärinkäytölle ja alkoholiriippuvuudelle. (Fröjd, Kaltiala-Heino, Ranta, Pahlen & Marttunen 2009, 19). Riippuvuuden syntymisessä dopamiinilla on

keskeinen tehtävä. Aivojen palkitsemisysteemissä dopamiinin tehtävänä on kertoa toiminnan tulos. Tämä järjestelmä muuttuu nuoruusiässä nopeasti ja on herkkä sellaisille aineille, jotka muokkaavat keinotekoisesti ihmisen dopamiinitasoja. Kaikki riippuvuutta aiheuttavat aineet nostavat elimistön dopamiinipitoisuuksia. Käytännössä riippuvuus syntyy siis siten, että riippuvuutta aiheuttavat aineet ottavat käyttöönsä elimistön palkitsemisjärjestelmän. Tällöin arkiset mielihyvän lähteet eivät pysty enää käyttämään järjestelmää. Addiktio eli riippuvuus vaikuttaa ihmiseen psyykeen. (Sinkkonen 2012, 212—213.)

## 4 PÄIHDEKASVATUS

Päihdekasvatus on päihteiden käyttöön liittyvää kasvatustyötä, jonka päämääränä on ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Päihdekasvatusta toteutetaan varhaiskasvatuksessa, kouluissa, oppilaitoksissa, nuorisotyössä sekä sosiaali- ja terveyspalveluissa. Päihdekasvatus perustuu tutkittuun tietoon siitä, minkälaisilla menetelmillä on mahdollista suojata lapsia ja nuoria päihteiden ongelmakäytöltä sekä haitallisilta seurauksilta. Päihdekasvatuksen perusajatus on suojella lapsia ja nuoria päihteiden käytön haitoilta. Jos päihteiden käytön aloituskäyttäytymistä pystytään siirtämään, sillä voi olla merkittävästi vaikutusta päihteiden käytön aiheuttamiin haittoihin. (Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. Päihdekasvatus) Toimivalla päihdekasvatuksella saadaan aikaan asennemuutoksia, mutta ei välttämättä saavuteta muutoksia käyttäytymisessä. Tutkimusten mukaan nuorille suunnatulla päihdekasvatuksella saadaan aikaan kuitenkin usein myös käyttäytymismuutoksia, vaikkakin ne saattavat olla lyhytaikaisia. Nuoriin kohdistuvan päihdekasvatuksen tavoitteena onkin pidentää päihdekokeilujen ja päihteiden käytön aloittamisikä. Tällöin päihteiden käytön riskit ja riski päihteiden ongelmakäytölle vähenevät. (Salasuo, Soikkeli, Piispa & Puurola 2015, 37—38.)

Päihdekasvatuksella toteutetaan yksilöiden kasvua ja tavoitellaan päihdehaitonta elämää ja hyvinvointia. Se antaa mahdollisuuden harjoitella taitoja, joilla voi pitää huolta omasta ja muiden hyvinvoinnista. Päihdekasvatuksella voidaan vaikuttaa nuorten toimintaan ja normeihin sekä madaltaa kynnystä puhua vaikeista asioista. (Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. Päihdekasvatus) Päihdekasvatus on yhteiskunnallista vaikuttamista ja julkista keskustelua, jolla pyritään edistämään päihteiden käyttäjien ja heidän läheistensä oikeuksien toteutumista sekä lisäämään päihdeilmiöiden ymmärrystä ja hallintaa. Yhteiskunnallisessa vaikuttamisessa tietoisuuden lisääminen on avainasemassa. Ehkäisevälle päihdetyölle on sitä helpompi saada yleisön ja päättäjien tuki, mitä enemmän he päihteiden haitoista tietävät. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 13.12.2019)

#### 4.1 Ehkäisevä päihdekasvatus oppilaitoksissa

Päihdekasvatus on osa oppilaitoksissa toteutettavaa ehkäisevää päihdetyötä. Oppilaitoksissa ehkäisevän päihdetyön keinoja ja kanavia ovat oppilas- ja opiskelijahuollon palvelut, koko oppilasturvallisuuden muokkaaminen turvallisiksi ja lasten ja nuorten kasvua tukevaksi sekä yhteistyö kotien kanssa. Oppilaitoksilla on mahdollisuus tavoittaa kaikki lapset ja nuoret, joten se on keskeinen paikka päihdekasvatuksen toteuttamiselle. Opetussuunnitelmaan on sisällytetty terveysosaamista koskevan opetuksen sekä opiskelijahuollon toiminnan tavoitteet. Oppilaitosten ehkäisevä päihdetyö koostuu muun muassa: päihdekasvatuksesta- ja opetuksesta; oppilaitosten päihteiden ehkäisyä koskevasta opetussuunnitelmasta ja päihdepelissäännöistä, terveen kasvun ja kehityksen tukemisesta, turvallisen oppimisympäristön edistämisestä ja hyvästä yhteistyöstä sekä kotien, että päihdepalveluiden kanssa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 27.2.2020).

Koulu on keskeisessä asemassa luomassa koululaisen turvaverkkoa. Päihde-ehkäisy ei ole aikaan ja paikkaan sidottu projekti, vaan se sisältyy koulun tapaan toimia ja olla olemassa. Sama pätee muihinkin sosiaalisten ja terveydellisten ongelmien ehkäisyyn. (Salasuo ym. 2015, 23.) Päihdeopetus kuuluu terveystiedon opetukseen, jonka tavoitteet on sisällytetty opetussuunnitelmaan. Suomi on yksi harvoista Euroopan maista, jossa terveystietoa opetetaan omana oppiaineena (Salasuo ym. 2015, 25). Yhteistyö muiden kumppaneiden kanssa on myös mahdollista oppilaitoksissa. Esimerkiksi järjestöt voivat tuottaa koululle päihdeoppitunteja, teemapäiviä tai vanhempainiltoja. Päihdekasvatuksessa hyviä puolia ovat toisto, riittävä kesto, vuorovaikutteisuus ja intensiivisyys. Keskusteleva tyyli ja oppilaiden osallistaminen toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen ovat hyviä toimintatapoja päihdekasvatuksessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 27.2.2020). Koulun ehkäisevällä päihdetyöllä tarkoitetaan koulun työntekijöiden, oppilaiden ja vanhempien yhteistä sopimusta siitä, miten päihteiden kysyntää ja tarjontaa ehkäistään. Tämä sisältää toimintamallin ehkäisevään päihdetyöhön ja varhaiseen puuttumiseen, yhteistyöhön, hyvinvoinnin vahvistamiseen,

ongelmatilanteiden ratkaisemiseen ja hoitoonohjaukseen sekä tukitoimien käynnistämiseen. (Partanen, Holmberg, Inkinen, Kurki & Salo-Chydenius 2015, 476).

## 4.2 Lainsäädäntö

Lainsäädännöllä on keskeinen rooli päihdepalveluiden järjestämisessä ja toteuttamisessa. Päihdepalveluista säädetään esimerkiksi sosiaalihuoltolaissa ja päihdehuoltolaissa. Vastuu lainsäädäntöä koskevista uudistuksista on Sosiaali- ja terveysministeriöllä (STM). (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2020.) Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat alaikäiset lapset ja nuoret ja keskiössä ehkäisevän päihdetyön merkitys ja menetelmät. Alla olevat lait määrittelevät päihdetyötä ja lasten ja nuorten parissa tehtävää työtä.

Sosiaalihuoltolain tarkoituksena on edistää hyvinvointia ja osallisuutta sekä lisätä sosiaalisen turvallisuuden kokemusta. Sosiaalihuoltolailla pyritään vähentämään eriarvoisuutta ja turvaamaan yhdenvertaiset ja riittävät sosiaalipalvelut. Sosiaalihuoltolain 24§:ssa määritellään sosiaalihuollon päihdetyöstä. Päihdetyön tarkoituksena on vähentää päihteisiiin liittyviä riskitekijöitä ja tukea päihhteettömyyttä. Sosiaalihuollon päihdetyöhön kuuluu ohjausta ja neuvontaa. (L1301/2014).

Ehkäisevää päihdetyötä ohjaa Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (L523/2015). Laki määrittelee ehkäisevän päihdetyön toteutumista ja siihen liittyviä vastuita ja velvollisuuksia. Laki pyrkii vaikuttamaan ehkäisevän päihdetyön tasa-arvoiseen toteutukseen koko maassa. Lain tarkoituksena on edistää hyvinvointia. (THL. Ehkäisevää päihdetyötä ohjaa laki.)

Lapsien ja nuorten parissa tehtävää työtä ohjaavat myös Lastensuojelulaki (L417/2007) ja Nuorisolaki (1285/2016). Lastensuojelulain tarkoituksena on turvata lapselle turvallinen kasvuympäristö ja riittävät edellytykset kehitykselle (L417/2007). Lastensuojelulakiin katsotaan esimerkiksi silloin, kun herää huoli joko lapsen tai hänen huoltajansa tai läheisensä päihhteidenkäytöstä. Turvalliseen

kasvuympäristöön ei kuulu liiallinen päihteiden käyttö. Nuorisolaki puolestaan määrittelee sitä, kuinka nuorisotyötä tulee toteuttaa (1285/2016). Nuorisotyöhön kuuluu oleellisena osana myös päihdekasvatus. Lain tarkoituksena on tukea nuoren kasvua, itsenäistymistä ja yhteisöllisyyttä sekä edistää nuoren osallistumista. Näiden tavoitteiden toteutumisen lähtökohtana on arvot, kuten yhteisvastuu, terveet elämäntavat, ympäristön ja elämän kunnioittaminen sekä monialainen yhteistyö. (1285/2016).

Päihdehuoltolaki (41/1986) määrittelee myös nuorten parissa tehtävää päihdetyötä. Päihdehuoltolain tavoitteena on ehkäistä ja vähentää päihteiden ongelmakäyttöä sekä siitä aiheutuvia sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja. Laissa on määriteltä, että palveluita on järjestettävä sosiaali- ja terveystieteiden kehittämällä. Kehittäminen tulee tapahtua siten, että saatavilla on juuri päihdehuoltoon tarkoitettuja palveluita. (41/1986).

#### 4.3 Ehkäisevän päihdetyön menetelmät

Ehkäisevä päihdetyö sisältää kolme eri tasoista preventiota. Primaaripreventiolla tarkoitetaan yleistä ehkäisyä, joka suunnataan koko väestöön yleisellä tasolla. Primaaripreventiota on median kautta jaettava tieto päihteistä ja niiden haitoista. Yleiseen ehkäisyyn kuuluu myös oppilaitoksissa järjestettävä opetussuunnitelman mukainen terveystiedon opetus sekä alle 18-vuotiailta tupakan ja alkoholin käytön kieltävä lainsäädäntö. Primaariprevention yhtenä tavoitteena on, että päihteiden käytön aloittaminen siirtyisi mahdollisimman myöhäiseksi, mieluummin aikuisiälle. (Pylkkänen ym. 2012, 179—180.) Päihdekasvatuspäivä ala-asteikäisille katsotaan olevan primaaripreventiota. Sekundaaripreventiolla eli riskiehkäisyllä pyritään tunnistamaan ja kohdentamaan ehkäisevää päihdetyötä riskiryhmille. Riskiryhmällä tarkoitetaan tässä tapauksessa niitä ihmisiä, joiden katsotaan olevan suuremmassa vaarassa ajautua päihteiden ongelmakäyttöön. Riskiehkäisyn kannalta tärkeää on altistavien tekijöiden tunnistaminen. Sekundaariprevention kohteena olevat riskiryhmät ovat keskeisessä roolissa ehkäisevää

päihdetyötä toteutettaessa, sillä resurssien hyödyntäminen heidän kohdallaan on tehokkainta. Tertiäripreventio eli korjaava työ on ehkäisevän päihdetyön viimeinen muoto. Tertiäriprevention kohderyhmänä ovat päihteiden ongelmakäyttäjät. Korjaavan työn avulla pyritään vähentämään terveyshaittoja ja ehkäisemään päihteidenkäytön lisääntymistä. (Pylkkänen ym. 2012, 179—180.)

Yksi ehkäisevän päihdetyön menetelmistä ja näkökulmista on yhteisöllisyys. Yhteisöllisyyden kautta pyritään vahvistamaan niitä arvoja, jotka nuori itse kokee tärkeäksi ja vähentämään sellaista toimintaa, joka on näiden arvojen vastaista. Tärkeä osa yhteisöllisyyttä on osallisuuden tunne. Nuorten päihdeongelmia ja haikutumista väkivaltaisiin yhteisöihin on perusteltu juuri pitkittyneellä yksinäisyydellä ja kaipuulla kuulua johonkin yhteisöön. (Kylmäkoski, Pylkkänen & Viitanen 2010, 8.) Erilaiset vuorovaikutteiset menetelmät, jotka antavat oppilaille tilaisuuden keskustella, kysyä kysymyksiä sekä esittää omia ajatuksiaan ovat vaikuttavampia kuin yhden suuntaiseen viestintään pohjautuvat päihdekasvatusohjelmat. Päihdekasvatusohjelman suuntautuminen sekä laillisiin että laittomiin päihteisiin lisää viestin uskottavuutta ja helppolukuisuutta. Viestinnässä on tärkeää huomioida kohdeyleisölle soveltuva sisältö ja menetelmät. (Partanen ym. 2015, 476).

Yhtenä kasvatusnäkemysenä pidetään kriittisen pedagogiikan kasvatusnäkemystä. Sen mukaan kasvatustyö kuuluu yhteistyössä monille toimijoille, kuten kouluille ja muille viranomaistahoille. Kriittisen pedagogiikan kasvatusnäkemysten mukaan oleellista on tunnistaa kasvattajien erilaiset roolit kasvatustyössä. Tätä kasvatusnäkemystä edustaa myös brasilialaissyntyinen kasvatusfilosofi Paulo Freire. Freire kritisoi sellaista kasvatustapaa, jossa yksilölle ei anneta mahdollisuutta omaan ajatteluun, vaan hänet pakotetaan omaksumaan ulkopäin tuleva ajattelutapa. Freiren mukaan kasvatukseen tulee avata kasvatettavalle uusia näkökulmia ja laajentaa ajatusmaailmaa. Kasvatustapa, jolla ihmiset pyritään saamaan käyttäytymään tietyllä tavalla, ei ole Freiren mukaan oikeaa kasvatusta. Freire korostaa kasvattajan merkitystä mahdollisuuksien ja puitteiden luojana, ei puolesta toimijana. Päihdekasvatuksessa tätä voidaan soveltaa siten, että asioista kerrotaan rehellisesti ja avoimesti. Päihdekasvatuksessa tulisi Freiren mukaan lähestyä niitä asioita, joita päihteidenkäyttöön usein liitetään. Keskeistä päihdekasvatuksessa on tiedon jakamisen lisäksi toivon herättäminen.

Päihdekasvatuksen avulla voidaan lisätä ymmärrystä siitä, että omaa toimintaa on mahdollista muuttaa. (Kylmäkoski, Pylkkänen & Viitanen 2010, 145—148.)

Yleisen päihde-ehkäisyn tarkoitus on antaa nuorille ajankohtaista tietoa eri päihdeaineista ja niiden käytön riskeistä. Nuorilla tulee olla oikeus saada päihdeistä pätevää tietoa, jonka perusteella he kykenevät harkitsemaan omia valintojaan. Terveystieteiden riskien lisäksi nuorten kanssa on hyvä pohtia päihdeiden aiheuttamia vaikeuksia kaverisuhteissa, koulunkäynnissä ja perhe-elämässä. Asioiden käsittelytavoissa tulisi lähteä mahdollisimman läheltä nuorten omaa kokemusmaailmaa. Riskikuvien maalailu, joka ei kuulu nuorten arkitodellisuuteen voi herättää vain turhaa huolta ja ahdistusta. (Pylkkänen, Viitanen & Vuohelainen 2009, 17—18).

Nuorten päihdeidenkäytön kartoittaminen eri ikävaiheissa on tärkeää. Avainasemassa on avoin ja keskusteleva ilmapiiri. (Aalto ym. 2015, 148.) Nuorelle on annettava tilaa pohdinnalle ja ajatusten jakamiselle. Oikeanlainen ilmapiiri ja nuoren kokemus turvallisuuden tunne edistää puheeksi ottoa. Puheeksi ottoa on tärkeää toteuttaa kotona, koulussa ja terveydenhuollossa. Päihdeidenkäytön kartoitus mahdollistaa nuoren elämäntilanteen kokonaisvaltaisen arvioimisen ja varhaisen puuttumisen. (Aalto ym. 2015, 149.) Puheeksi ottoa pitää sisällään motivoivan haastattelun keinoja, kuten avoimia kysymyksiä ja heijastavaa kuuntelua. Menetelmän avulla pyritään löytämään ja vahvistamaan nuoren omaa motivaatiota. (Duodecim 27.8.2020)

Nuorten päihdeidenkäyttöä voidaan arvioida kliinisen arvion ja haastattelujen perusteella. Tähän on kehitelty erilaisia työkaluja. Suomalaisessa kouluterveydenhuollossa on laajalti käytössä Nuorten päihdemittari (ADSUME) -kysely. Kysely toimii kouluterveyden henkilökunnan välineenä päihdeiden käytön puheeksi otossa. Kyselyn avulla voidaan kartoittaa eri päihdeiden käytön määrää, säännöllisyyttä, seurauksia sekä sosiaalista tukea ja altistumista päihdeiden käytölle. (Aalto ym. 2015, 149.)



#### 4.4 Ehkäisevän päihdetyön haasteet

Yleisen päihde-ehkäisyn haaste on monesti se, että yleinen päihdetietous ei herätä mielenkiintoa riskiryhmiin kuuluvissa nuorissa. Nuoria, jotka näyttäisivät sitä eniten tarvitsevan, ei tavoiteta. Peruskoulussa toteutettu päihdekasvatus tavoittaa koululuokan enemmistön, mutta ei välttämättä riskiryhmiä. Toisena puolena on se, että päihdekasvatus voi herättää nuoressa mielenkiintoa päihdekokeiluja kohtaan. Tämä voi tarkoittaa sitä, että kohderyhmä on väärä ja menetelmät ovat valittu väärin. Ehkäisevä päihdekasvatustyö ei ole kuitenkaan epäonnistunut, vaikka sen sisältämä viesti ei tavoittaisi kaikkia nuoria. (Pylkkänen ym. 2009, 18).

Päihdekasvatuksen haasteena voi olla myös se, että tiedonjako on yksisuuntaista. Tietoperustaiset menetelmät eivät tavoita riskiryhmiä tai vaikutus on vähäinen. Pelkkä tiedon jakaminen nuorille ei ole riittävää. Pitää varmistua siitä, miten nuoret ovat käsittäneet heille jaettua tietoa ja miten syntynyt käsitys vastaa heidän omaa kokemusmaailmaansa. Jos päihdekasvatuksen vie liian pitkälle ylikorostamalla ja suurentelemalla päihteiden käytön riskejä saattaa nuoren omassa mielessä heijastua uhkakuvat heidän omista läheisistään. Esimerkiksi omien vanhempien alkoholinkäyttö voi aiheuttaa nuoren mielessä ahdistusta, vaikka kyse olisikin hallitusta kohtuukäytöstä. Tällöin päihdekasvatus ei ole onnistunut lähestymään nuorten elämäntilannetta oikealla tavalla, vaan nuori on tullut kinnut tiedon toisin kuin päihdekasvattaja on sen kertonut. Tällaiset tilanteet voidaan välttää vuorovaikutuksellisella päihdekasvatuksella ja sillä, että päihdekasvatukselle järjestetään riittävästi aikaa. (Pylkkänen ym. 2009, 20).

Ehkäisevän päihdetyön haasteena on myös päihdetyön oikeanlainen ja oikea-aikainen kohdentaminen. Haasteena on erityisesti varhainen puuttuminen ennen kouluikää alkaviin keskittymis- ja käytöshäiriöihin. Päivähoidon ja lastenneuvolan henkilökunnalla on mahdollisuus ohjata nämä lapset oikean avun ja tuen piiriin. Tämä kuitenkin edellyttää riittäviä resursseja. Lapselle on turvattava suotuisa ja turvallinen elinympäristö. Lastensuojelun piirissä oleville lapsille ja nuorille tulisi tarjota kodin ulkopuolista tukea. Lapsen ja nuoren oireiluun, kuten

levottomuuteen, aggressiivisuuteen tai sulkeutuneisuuteen on reagoitava nopeasti. Kaikki edellä mainitut ovat riskitekijöinä lapsen ja nuoren syrjäytymiselle ja haitalliselle päihteidenkäytölle. Keskeinen haaste syrjäytymisen ehkäisyssä on kouluterveydenhuollon resurssien lisääminen ja tehokkaiden menetelmien kehittäminen. (Pylkkänen & Viitanen 2012, 183—184.)

Tutkimuksissa ehkäisevän päihdetyön vaikuttavuutta arvioidaan ankarin perustein. Pitkällä aikavälillä tapahtuvista muutoksista on vaikea esittää näyttöä. Tutkimusmenetelmien avulla voidaan osoittaa vain muutoksia, jotka tapahtuvat lyhyessä ajassa intervention ansiosta. Ehkäisevän päihdetyön toteutumista ja vaikuttavuutta arvioidessa tulee hyväksyä se, että esimerkiksi yksittäistä päihdekasvatuspäivää ei pystytä aina arvioimaan tieteelliseen näyttöön perustuen. Jotta ehkäisevää päihdetyötä ja sen menetelmiä voidaan kehittää, tulee ottaa riskejä ja luoda uutta. On myös perusteltua, että vaikuttavuutta arvioidaan sekä empiriaan eli kokemukseen sekä teoriaan perustaen. (Salasuo ym. 2015, 42.)

#### 4.5 Päihteiden käytön riskitekijät ja suojaavat tekijät

Yhtenä keskeisimpänä ehkäisevän päihdetyön taustateorian voidaan pitää teoriaa suojaavista ja altistavista tekijöistä (Salasuo ym. 2015, 42). Riskitekijöitä päihteiden ongelmakäytölle voidaan katsoa olevan ympäristö-, perhe- ja yksilötasolla. Ympäristötasoon kuuluu esimerkiksi kaveripiiri, jolla katsotaan olevan suurin vaikutus nuoren huumeiden kokeilemiseen tai käytön aloittamiseen. Perhetasolla riskitekijöitä ovat vanhemman kyky toimia vanhempana sekä perheen sisäiset päihdeasenteet. Yksilötasolla vaikuttaa nuoren persoonallisuus ja siihen liittyvät tekijät, kuten temperamentti tai kehittyvä identiteetti. Riskitekijänä voi toimia myös nuoren psyykinen oireilu. Lapsuus- ja nuoruusiän suojaavat tekijät ja niiden vahvistaminen päihdeongelmien ehkäisyn näkökulmasta on tärkeää. (Aalto ym. 2018, 252.) Yksi merkittävä suojaava tekijä on lapsuudessa koettu turvallisuuden tunne.

Turvallisen lapsuuden kasvuympäristön ohella suojaavia tekijöitä on monia. Suojaavia tekijöitä nuoren kohdalla katsotaan olevan sosiaaliset suhteet, etenkin luottettavat ja turvalliset ystävyyssuhteet, kyky käsitellä omia tunteita ja hallita stressiä sekä mielekäs tekeminen vapaa-ajalla. Suojaavana tekijänä voidaan katsoa olevan myös aikuisten läsnäolo nuoren arjessa. (Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry) Jos nuorella on elämässään paljon suojaavia tekijöitä, se ei tarkoita sitä, että hän olisi täysin suojassa ongelmilta. Samoin useampien riskitekijöiden löytyminen ei automaattisesti tarkoita, että nuorella on erityisiä haasteita elämässään. Suojaavat tekijät voimistavat nuorta ja kannustavat oikeaan suuntaan. Riskitekijät voivat altistaa ongelmille, mutta yksittäinen pieni asiakin voi vaikuttaa nuoren tekemiin valintoihin. (Pylkkänen ym. 2009, 15).

#### 4.6 Nuorten päihdekäyttäytyminen

Nuorten kohdalla päihteettömyyttä on tuettava ja siihen kannustettava, oli kyse mistä tahansa päihteestä. Päihteet ovat erityisen haitallisia nuoren kehittyvälle keskushermostolle. Runsaalla päihteidenkäytöllä nuoruudessa voi olla merkittäviä ja kauas kantoisia seurauksia. Yleisin huumeaine nuorten keskuudessa on kannabis. Suurin osa kokeiluista ei johda säännölliseen ongelmakäyttöön. Osa kuitenkin johtaa ja muuttuu sekakäytöksi. Nuoruusiän huumeongelman syntyyn vaikuttaa useat riskitekijät, kuten sosiaaliset suhteet, perintötekijät, nuoren persoonallisuus ja psyykkinen vointi sekä esimerkiksi se, kuinka huumeita on saatavilla. (Aalto ym. 2018, 250.)

Nuorten, kuten aikuistenkin suhtautuminen kannabikseen on muuttunut aikaisempaa myönteisemmäksi 2000-luvulla. Tutkimusten mukaan nuori, joka käyttää kannabista, käyttää todennäköisesti myös muita päihteitä. Viikoittaista alkoholin käyttöä esiintyy huomattavasti enemmän nuorilla, jotka käyttävät kannabista. Nuorten suhtautuminen myös muihin huumeisiin ja huumeiden käyttöön on myönteisempää, kuin pari vuosikymmentä sitten. Esimerkiksi amfetamiinin tai ekstaasin kokeilukäyttöön liittyviä riskejä ei nähdä enää yhtä suurina. Joissakin

tapauksissa myönteinen asenne nuorena ennakoi päihteiden ongelmakäyttöä aikuisiällä. (Aalto ym. 2018, 250—252.)

Nuorten yleisimmin käyttämä päihde on alkoholi. Ala-ikäisten alkoholin käyttö on yleistä. Runsas alkoholin käyttö saattaa lisätä tapaturmien, rikosten ja mielenterveysongelmien riskiä. Myös koulunkäyntiin liikkuvat vaikeudet saattavat lisääntyä runsaan alkoholin käytön myötä. Nuorena aloitettu runsas alkoholin käyttö lisää myös riskiä aikuisiän alkoholiongelmille ja –riippuvuudelle. Näiden haittojen ehkäisemiseksi nuorten päihdekäyttöön on kyettävä reagoimaan riittävän varhaisessa vaiheessa. Tämä on kansanterveydellinen haaste. (Aalto, Alho, Kiianmaa & Lindroos 2015, 139.)

Nuorten kohdalla alkoholin käyttö liittyy usein sosiaalisiin suhteisiin. Nuori käyttää alkoholia harvemmin yksinään. Kaveripiirillä on suuri vaikutus nuorten suhtautumiseen alkoholiin. Kaverien asenteet alkoholiin vaikuttaa merkittävästi nuoren omaan suhtautumiseen. Sosiaalinen paine voi olla merkittävä syy alkoholikokeiluille ja alkoholin käytön säännöllistymiselle. (Aalto ym. 2015, 141.)

Tutustuimme Mikko Piispan tutkimukseen Sammuuko savuke, nouseeko nuuska? Tutkimus on tehty yläkouluikäisten tupakkatuotteisiin liittyvistä mielikuvista ja kokemuksista. Poimimme tutkimuksesta keskeisimmät asiat esiin. Keskeiseksi syyksi tupakointikokeiluille nuoret mainitsivat kaveriporukan ja kokeilunhalun. Tutkimus kertoo, että terveyshaitat olivat varsin hyvin tiedossa myös tupakoitsijoilla. Syitä savuttomuuteen olivat tupakan paha haju, vaikutus urheilusuorituksiin sekä vakavammat terveyshaitat. Tupakoimattomat näkivät tupakan turhana ja tyhmänä tapana. Tutkimuksessa nousi esiin yleinen näkemys siitä, että nuoret, joilla menee muutoinkin huonommin ja jotka käyttävät muitakin päihteitä, herkemmin myös tupakoivat. Nuuska on statukseltaan neutraalimpi kuin savukkeet. Ei erityisen “cool” mutta ei kovin pahakaan. Nuuskaa vaikuttaa olevan helpommin saatavilla ja se on halvempi vaihtoehto kuin savuketuotteet. Tutkimuksesta käy ilmi, kuinka tärkeäksi terveys koetaan nuorten keskuudessa. Tupakan käytön vähentyminen kytkeytyy siihen, että alaikäiset juovat alkoholia yhä vähemmän. (Piispa 2017)

Tutustuimme myös ESPAD- tutkimusten tuloksiin Nuorten päihteiden käytöstä Suomessa 1995-2015. Tutkimuksen tuloksista saimme tietoomme, että nuorten tupakointi on vähentynyt 2000-luvulla kokeiluiden ja päivittäisen käytön osalta. Alkoholin käyttö on edelleen vähentynyt. Säännöllinen ja tiheä humalajuominen on vähentynyt edellisestä mittauskerrasta. Nuorten mukaan alkoholin saatavuus on vaikeutunut tutkimusajanjakson aikana. Tämä havainto heijastaa hyvin todellisuutta. Alkoholin myynnin valvonta alaikäisille on tiukentunut selvästi. Vuosina 2003-2007 toteutettu Alkoholiohjelma pyrki vaikuttamaan nuorten alkoholin käyttöön. Pakka eli paikallinen alkoholipoliittikkaprojekti oli ohjelman kärkihanke. Painopiste oli paikallisten toimintamallien kehittäminen, jossa valvonta ja alkoholin saatavuuden rajoitukset yhdistyvät nuoria aktivoiviin ja tukeviin toimintoihin. Useat kunnat ovat omaksuneet Pakka-toimintamallin käyttöön ikärajojen valvonnan. Toimintamalli kattaa nykyään paikallisen alkoholi-, tupakka- ja rahapelipoliittikan. Tämän mallin edistäminen koko maassa on yksi Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelman keskeisistä painopisteistä. (Raitasalo, Huhtanen & Miekka 2016, 33—34).

## 5 PÄIHTEET

Päihteet ovat aineita, joita nautitaan mielihyvän ja huumaavan vaikutuksen vuoksi. Ahdistuksen turruttamiseen tai pahan olon lievittämiseen voidaan myös käyttää päihteitä. Nuorten eniten käyttämiä päihteitä ovat alkoholi ja tupakka. Näistä aiheutuu lähes kaikki nuorten päihteiden käyttöön liittyvät ongelmat. Riippuvuus voi kohdistua mihin tahansa aineeseen, joka tuottaa mielihyvää. Riippuvuus rajoittaa elämää. Koukkuun jäädessä ihminen tarvitsee jatkuvasti enemmän sitä, mistä on riippuvainen. Nuorilla on tapana elää hetkessä ja päihteitä tekee mieli kokeilla, mutta kokeilun vaarat jäävät usein unohduksiin, sillä nuorella ei ole aikuisten kaltaisia valmiuksia ajatella tulevaisuutta ja kokeilun seurauksia. Nuorille on tärkeää kertoa päihteiden vaaroista ja riskeistä totuudenmukaisesti. (Nuorten mielenterveystalo).

### 5.1 Alkoholi

Alkoholi on Suomessa laillinen päihde. Alaikäisiltä sen käyttö ja hallussapito on lailla kielletty. Nuorten päihteidenkäyttö alkaa lähes poikkeuksetta alkoholilla. Alkoholin käytöstä aiheutuu monia terveydellisiä ja yhteiskunnallisia ongelmia ja alkoholi aiheuttaa enemmän sairauksia ja kuolemia, kuin muut päihteet yhteenlaskettuna. Tässä vertauksessa ei ole otettu huomioon tupakkaa ja sen aiheuttamia sairauksia ja kuolemia. Alkoholi vaikuttaa keskushermostoon. Korkeampi veren alkoholipitoisuus lisää aivotoimintaa lamauttavia vaikutuksia. Pieni määrä alkoholia voi lievittää ahdistusta ja rentouttaa, sekä lisätä sosiaalisuutta. Korkeampi alkoholipitoisuus voi aiheuttaa esimerkiksi voimakkaita mielialojen vaihteluita, puheen sammallusta ja tasapainon heikentymistä. Alkoholi hämärtää myös kykyä arvioida omaa käyttäytymistään. Siihen, millaisia vaikutuksia alkoholilla on, vaikuttaa esimerkiksi ikä, sukupuoli ja paino. On myös syytä muistaa, että toiset ovat luonnostaan herkempiä reagoimaan alkoholiin kuin toiset. (Nuortenlinkki. Alkoholi.)

Alkoholinkäytön riskejä on monia. Pahimmillaan ja suurina määrinä nautittuna alkoholi voi johtaa koomaan, hengitysteiden lamaantumiseen ja kuolemaan. Lähes puolissa Suomessa tapahtuvista myrkytyskuolemista aiheuttajana on alkoholi. Alkoholi lisää onnettomuuksien ja tapaturmien riskiä. Lähes neljänneksessä kuolemaan johtaneista tapaturmista taustalla on alkoholi. Alkoholi lisää myös merkittävästi väkivaltarikosten riskiä. Yhtenä merkittävänä riskinä on alkoholin vaikutus terveyteen. Alkoholi voi vaurioittaa lähes kaikkia elimiä, mutta suurin riski on maksan ja aivojen vaurioihin. (Nuortenlinkki. Alkoholi.)

Alkoholi aiheuttaa riippuvuutta. Riippuvuus voi olla psyykkistä, fyysistä tai sosiaalista. Psyykkinen riippuvuus voi ilmetä esimerkiksi pakonomaisena juomisena. Fyysinen riippuvuus aiheuttaa vieroitusoireita. Alkoholin toistuva käyttö kasvattaa toleranssia eli sietokykyä. Tällöin saman vaikutuksen aikaan saamiseksi tarvitaan yhä suurempia annoksia. (Nuorenlinkki. Alkoholi.) Sosiaalinen riippuvuus muodostuu ryhmässä ja sen jäseniä yhdistää riippuvuuteen liittyvien tunteiden ja kokemusten jakaminen. Riippuvuuden ylläpitävä voima on toimiva vuorovaikutus ja ihmissuhteet, joissa riippuvuuden merkitys syvenee. Ryhmä vastaa yksilön ryhmään kuulumisen tarpeeseen. Riippuvuus vahvistuu sitä enemmän mitä positii-visempana asiana ihminen kokee ryhmään kuulumisen. Ryhmässä jäsenet tukevat yksilön riippuvuutta selviytymiskeinona ja ratkaisuna ongelmiin. Tämä mahdollistaa kuulumisen ryhmään. (Partanen ym. 2015, 116.) Esimerkiksi koulussa aloitettu tupakointi tai päihteiden käyttö liittyvät yleensä jonkinlaiseen ryhmäpaineeseen.

Alkoholi vaikuttaa nuoren elimistöön huomattavasti voimakkaammin kuin aikuisen. Alkoholin yhtenä vaikutuksena on verensokerin laskeminen. Tämä on elimistölle haitallista, sillä aivot tarvitsevat sokeria toimiakseen. Nuorella jopa yhden promillen humalatila voi aiheuttaa sen, että verensokerin laskun takia nuori menettää tajuntansa. Yleisin alkoholimyrkytyksen oire ja alkoholin aiheuttaman tajuttomuuden tai kuoleman syy on matala verensokeri. (Aalto, Alho, Kiiänmaa & Lindroos 2015, 143.)

## 5.2 Tupakka

Tupakka on Suomessa laillinen päihde, mutta sen hallussapito on kiellettyä alle 18-vuotiailta. Tupakka on yksi eniten riippuvuutta aiheuttavista päihteistä. Tupakan sisältämän nikotiinin aiheuttama riippuvuus on verrattavissa heroiinin aiheuttamaan riippuvuuteen. Tupakointi nostaa pulssia ja verenpainetta ja voi aiheuttaa pahoinvointia. Tupakansavu sisältää yli 7000 kemiallista yhdistettä, joista myrkyllisiä on muutama sata ja syöpää aiheuttavia yhdisteitä yli 70. Pitkäaikainen tupakointi altistaa sepelvaltimotaudeille, tyypin kaksi diabetekselle sekä aivohalvaukselle ja lisää merkittävästi keuhkosyövän riskiä. (Nuortenlinkki. Tupakka.)

Polttaessa tupakkaa tupakassa oleva nikotiini imeytyy keuhkojen kautta verenkiertoon ja tätä kautta kulkeutuu aivoihin. Nikotiini aktivoi aivojen nikotiinireseptoreita ja tämä johtaa dopamiinin erittymiseen ja aiheuttaa mielihyvää. Tupakalla on kiihdyttäviä ja rauhoittavia vaikutuksia. Tupakointi vaikuttaa verenkiertoon supistamalla pintaverenkiertoa. Tupakointi voi myös aiheuttaa huimausta, päänsärkyä, pahoinvointia ja vatsakipuja. Kaikki tupakkatuotteet ovat terveydelle vaarallisia. (Partanen ym. 2015, 64.)

## 5.3 Kannabis

Kannabis on yleisnimitys hampukasveille ja niistä valmistetuille tuotteille, joilla on päihdyttäviä vaikutuksia. Kannabisvalmisteita on useita ja niitä voi käyttää eri tavoin. Yleisin kannabiksen käyttötapa on polttaminen. Päihdekäytön kannalta keskeisin vaikuttava aine on tetrahydrokannabinoli eli THC. (Aalto, Alho & Niemelä 2018, 116.)

Maailmanlaajuisesti kannabis on yksi eniten käytetyistä päihteistä. Suomalaisista arviolta 700 000 on kokeillut kannabista. Suomessa kannabiksen käyttö ja hallussapito on rikos. (Aalto, Alho & Niemelä 2018, 116). Huumeista kannabis on nuorten parissa yleisimmin kokeiltu huume. Kannabiksen vaikutus voi olla



rentouttava ja rauhoittava, mutta kannabiksella on myös vaarallisia vaikutuksia kuten masennusta, vainoharhaisuutta ja ahdistusta. Pitkän käytön vaikutukset voivat näkyä nuoren koulunkäynnissä vaikeutena siten, että muisti ja oppiminen kärsivät. Elämänpiiri voi kaventua, kun kaverit ja harrastukset jäävät. (Nuorten mielenterveystalo).

#### 5.4 Lääkkeet

Lääkkeiden väärinkäyttö päihtymistarkoituksessa on nuorten keskuudessa yleistä. Yleisimpiä väärinkäytettyjä lääkkeitä ovat rauhoittavat- ja unilääkkeet, ADHD-lääkkeet sekä vahvat kipulääkkeet. Lääkkeiden väärinkäytöllä tarkoitetaan lääkkeiden käyttöä päihtymistarkoituksessa, toisille määrättyjen lääkkeiden käyttöä tai sellaista käyttöä, joka ylittää määrätyn annoksen. (Nuortenlinkki. Sekakäyttö ja lääkkeiden väärinkäyttö.) Yleisesti väärinkäytettyjä lääkkeitä ovat bentsodiatsepiinit, jotka luokitellaan myös huumausaineiksi. Bentsodiatsepiinit luetaan PKV-lääkkeiksi. PKV-lääkkeillä tarkoitetaan keskushermostoon vaikuttavia lääkkeitä. (Aalto, Alho & Niemelä 2018, 74.) Bentsodiatsepiinit helpottavat ahdistusta, levottomuutta ja pelkotiloja. Bentsodiatsepiinit ovat ahdistuksen ja unettomuuden hoitoon tarkoitettuja reseptilääkkeitä. Mikäli lääkkeitä käytetään ilman lääkärin määräystä, on kyse lääkkeen väärinkäytöstä. Päihtymistarkoitukseen lääkkeitä myydään tabletteina, kapseleina ja jauheena ja niitä voidaan käyttää joko suun kautta, nuuskaamalla tai suonensisäisesti. Lääkkeiden väärinkäyttö on Suomessa esimerkiksi amfetamiinin käyttöä yleisempää, mutta ei yhtä yleistä kuin kannabiksen käyttö. Kaikista huono-osaisimpien päihteidenkäyttäjien keskuudessa bentsodiatsepiinit ovat kuitenkin toiseksi yleisin käytetty päihde. (Nuortenlinkki. Bentsodiatsepiinit.)

## 5.5 Nuuska

Nuuska kuuluu tupakkatuotteisiin. Ruotsi on ainoa EU-maa, jossa nuuskan myynti on laillista. Nuuskan hallussapito ja maahantuonti on kiellettyä alle 18-vuotiailta. Suomessa nuuskan myynti, välitys tai luovutus alle 18-vuotiaalle voi johtaa sakkoon tai enintään kuuden kuukauden vankeustuomioon. Nuuskaa käytetään suussa, jossa sen sisältämät aineet pääsevät imeytymään suoraan limakalvoilta verenkiertoon. Verrattaessa tupakoitsijaan, nuuskankäyttäjällä nikotiini imeytyy hitaammin, mutta pysyy korkealla tasolla pidempään. Tästä syystä nuuska aiheuttaa pahemman nikotiinikoukun. Nuuskankäyttö lisää monien suusairauksien riskiä. Nuuskankäytön nähdään lisäävän riskiä sairastua suu-, kurkku- tai haimasyöpään. Muita merkittäviä riskejä ovat sydän- ja verisuonitaudit sekä sydänveritulppa. (Nuortenlinkki. Nuuska.)

## 5.6 Sekakäyttö

Sekakäytöllä tarkoitetaan kahden tai useamman päihteen samanaikaista tai vuorrottaista käyttöä. Sekakäytöllä tavoitellaan päihtymyksen voimistumista tai pitkitymistä. Esimerkiksi alkoholin ja lääkkeiden samanaikaista käyttöä kutsutaan sekakäytöksi. Sekakäytöstä voidaan hakea ratkaisua erilaisiin psyykkisiin ja fyysisiin oireisiin, kuten ahdistukseen ja masennukseen tai univaikeuksiin. Sekakäytön seurauksia on vaikea ennakoida. Sekakäytön seurauksena päihtymystila voi olla huomattavan voimakas ja käyttäjän käytös voi muuttua. Sekakäyttö lisää riskiä pysyvämpään päihteidenkäyttöön. (Nuortenlinkki. Sekakäyttö ja lääkkeiden väärinkäyttö.)

Useat lääkeaineet, kuten bentsodiatsepiinit ja opioidit yhdistettynä alkoholiin saavat aikaan yhteisvaikutuksia, sillä ne vahvistavat toistensa vaikutuksia. Sekakäyttö lisää aina yliannostuksen ja alkoholimyrkytyksen riskiä. (Nuortenlinkki. Alkoholi.) Nuorten keskuudessa sekakäyttö näkyy esimerkiksi alkoholin ja bentsodiatsepiinien yhteiskäyttönä.



## 6 OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN KUVAUS

Meidän kehittämispainotteisen opinnäytetyömme menetelmäksi valikoitui toiminnallinen opinnäytetyö, koska halusimme, että työllämme on hyötyä koulumaailmaan. Toteutimme päihdekasvatuspäivän kuudesluokkalaisille Akaassa. Toteutimme työmme Akaassa, koska Akaa on asukasluvultaan suhteellisen pieni kaupunki. Akaassa asuu reilu 16000 ihmistä. Meitä molempia kiinnostaa kohderyhmänä lapset ja nuoret sekä nuorten päihteiden käyttö ja sen ennaltaehkäisy.

### 6.1 Kehittämispainotteinen opinnäytetyö

Kehittämispainotteinen opinnäytetyö on tutkimukselliselle opinnäytetyölle toinen vaihtoehto ammattikorkeakoulussa. Toiminnallinen opinnäytetyö menetelmänä tavoittelee ammatillisessa työkentässä toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu käytännön toteutuksesta ja raportoinnista. Toiminnallisessa opinnäytetyössä olisi hyvä olla toimeksiantaja eli tilaaja. (Vilka & Airaksinen 2003, 9, 18).

Toiminnallisen opinnäytetyön raportista tulee selvittää mitä, miksi ja miten on tehty, millainen prosessi oli sekä minkälaisiin johtopäätöksiin ja tuloksiin päädyttiin. Raportista tulee myös ilmetä miten prosessimme, tuotteemme (tapahtuma) ja oppiminen on arvioitu. Lukija voi tämän avulla päätellä miten opinnäytetyö on onnistunut. Opinnäytetyö toimii ammatillisen ja persoonallisen kasvun välineenä ja kertoo lukijalle ammatillisesta osaamisesta. (Vilka ym. 2003, 65).

## 6.2 Päihdekasvatuspäivän suunnittelu

Päihdekasvatuspäivää aloimme suunnittelemaan marraskuussa 2020. Otimme yhteyttä Akaan kaupungin yhden alakoulun rehtoriin, joka alustavasti hyväksyi suunnitelmamme ja lähti yhteistyötahoksi opinnäytetyöllemme. Tarkemmin päihdekasvatuspäivästä sovimme luokanopettajan kanssa sähköpostitse. Alustava suunnitelmamme oli, että päihdekasvatus toteutetaan konkreettisesti koululla. Vallitseva koronatilanne huomioon ottaen vaihtoehtoisena suoristustapana tilanteen pahetessa sovimme mahdollisuudesta pitää päihdekasvatuspäivä Teamsin välityksellä.

Otimme alustavasti selvää nuorten päihteidenkäytöstä ja yleisimmistä päihteistä nuorten keskuudessa. Tämän perusteella nostimme esiin alkoholin, tupakan, nuuskan, kannabiksen, lääkkeet ja sekakäytön. Valmistelimme päihdekasvatuspäivään aiheista Powerpoint –esityksen (ks. Liite 2)

Kokemusasiantuntijan tiedustelun aloitimme myös hyvissä ajoin. Otimme yhteyttä yksittäisiin henkilöihin, sekä yhdistyksiin, kuten Finfamiiin, YAD:iin ja Tampereen A-kiltaan. Lopuksi päädyimme A-kiltaan, sillä sieltä tarjottiin meille nopeasti sopivaa kokemusasiantuntijaa. Kokemusasiantuntijan etsimiseen toi hieman lisähaastetta se, että kohderyhmänä oli kuudesluokkalaiset. Pidimme erityisen tärkeänä sitä, että kokemusasiantuntijan tulisi osata kohdentaa tarinansa kohderyhmälle sopivaksi. Koimme kuitenkin kokemusasiantuntijan tuovan päihdekasvatuspäivään niin paljon sisältöä ja konkretiaa, että päätimme ottaa pienen riskin.

Suunnittelimme päivään neljä erilaista rastia, joita oppilaat suorittivat pienemmissä ryhmissä. Rastit suunnittelimme yhdessä. Jaoimme rastien päävastuun niin, että molempien vastuulla oli kaksi rastia. Hankimme rasteille materiaaleja ja tulostelimme lomakkeita. Selvitimme mitä oli mahdollista saada käyttöön koulun puolesta ja mitä meidän tulisi viedä koululle mukana. Pidimme asian tiimoilta säännöllisesti yhteyttä luokanopettajaan. Rasteja suunnitellessa pidimme päällimmäisenä mielessä osallistavan näkökulman. Suunnittelimme rastit siten, että

oppilaat saivat osallistua mahdollisimman paljon itse tekemällä. Suunnittelimme päivän siten, että rastien toteutukseen jäi kunnolla aikaa.

Suunnittelimme palautelomakkeen, jolla oppilaat saivat antaa palautetta päivästä. (ks. Liite 4) Pohdimme, mitä lomakkeella olisi oleellista kysyä. Suunnittelimme lomakkeesta mahdollisimman rennon oloisen ja kohderyhmälle sopivan. Tässä, kuten päihdekasvatuspäivässä muutenkin, näkyi lapsilähtöisyys. Lapsilähtöisyydellä tarkoitetaan lapsen tarpeiden huomioimista ja niistä käsin toimimista. Keskeisessä roolissa on lapsen kuunteleminen, lapsen ajatusten ja tarpeiden ymmärtäminen ja hyvinvointia edistävän koulukulttuurin luominen. (Armanto, Laine & Pesonen, 2011.) Suunnittelimme päivästä mahdollisimman rennon, vaikka päihdekasvatus aiheena on vakavasti otettava. Jätimme riittävästi aikaa ja tilaa myös oppilaiden kysymyksille ja ajatuksille.

## 7 PÄIHDEKASVATUSPÄIVÄN SISÄLTÖ JA TOTEUTUS

Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapaa pohtiessa, on hyvä valita sellainen idea, joka palvelee juuri kyseistä kohderyhmää (Vilkka ym. 2003, 51). Aloitimme päivän esittelyllä. Luokan 26 oppilaasta päivään osallistui 22. Kerroimme oppilaille, keitä olemme, mistä tulemme ja miksi tulimme. Esittelyiden jälkeen katsoimme yhdessä Päihdeilmiö -videon, joka avasi oppilaille päivän aihetta.

Päivää suunnitellessa lähtökohtana oli, että päivä olisi mahdollisimman osallistava. Ohjelmaa suunniteltiin siten, että nuoret pääsivät mahdollisimman paljon osallistumaan. Perinteisen valistuksen sijaan kasvatuksen rooli ehkäisevässä päihdetyössä on merkittävä. Päihdekasvatuksen tulee sisältää muutakin, kuin faktatietoa, kuten päihteiden ja niiden käytön mahdollisten seurausten luettelemista. Päihdekasvatuksen tavoitteena tulisi olla nuoren ohjaaminen siinä, että hän kykenisi itse arvioimaan omaa suhtautumistaan päihteisiin sekä päihdekäyttäytymistään. (Kylmäkoski ym. 2010, 60.) Sekä luento-osuus, että kokemusasiantuntijan puheenvuoro herättivät paljon kysymyksiä ja tätä

kautta osallisti oppilaita. Loppupäivän rasteja varten jaoimme oppilaat 5-6 hengen ryhmiin. Näin ryhmät pysyivät sopivan kokoisina ja kenenkään ei tarvinnut suorittaa rasteja yksin. Tämän kokoisessa ryhmässä jokainen sai halutessaan äänensä kuuluviin. Oppilaat saivat tukea muilta ryhmän jäseniltä ja mahdollisuuden osallistua omalla tavallaan. Tämän kokoisissa ryhmissä saatiin aikaan myös hyviä keskusteluja. Jokaisella rastilla aikaa oli noin 20 minuuttia. Jakauduimme rasteille niin, että me opiskelijat olimme ohjaamassa kannabis- ja videorasteilla. Aarrekarttaa ja tietovisaa oppilaat saivat tehdä itsenäisesti. Paikalla luokassa oli kuitenkin opettaja, jolta sai tarvittaessa neuvoja.

### 7.1 Luento-osuus

Päihdekasvatusluennon pidimme tarkoituksella lyhyenä ja luennon tueksi valmistelimme Power Point –esityksen. Esityksestä pyrimme tekemään kohderyhmää kiinnostavan kuvien ja värien avulla. Päihdekasvatuspäivän luennolle valitsimme aiheiksi alkoholin, tupakan, nuuskan, kannabiksen, lääkkeitä sekä sekakäytön. Päädyimme rajaamaan päihteet edellä mainittuihin päihteisiin siitä syystä, että ne koskettavat eniten nuoria. Nuorten yleisimmin käytettyjä päihteitä ovat tupakka ja alkoholi. Laittomista päihteistä kannabis on nuorten keskuudessa yleisimmin käytetty päihde. (Mielenterveystalo. Päihdeongelmat.) Emme kokeneet tarpeelliseksi käsitellä esimerkiksi niin sanottuja kovia huumeita, sillä kohderyhmänämme oli kuudesluokkalaisia.

### 7.2 Kokemusasiantuntija

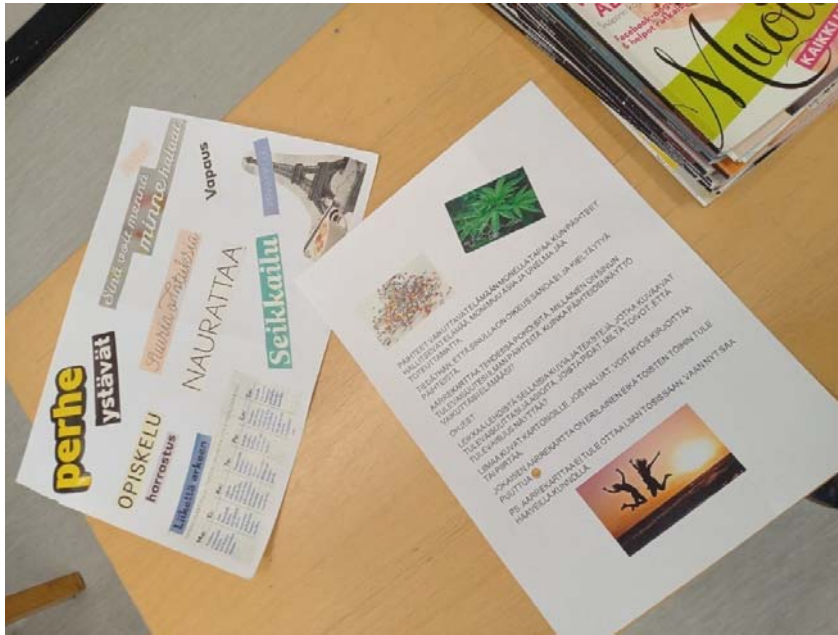
Päivämme jatkui kokemusasiantuntijan puheenvuorolla. Kokemusasiantuntijalla tarkoitetaan ihmistä, jolla on aiheesta omakohtaista kokemusta. Kokemusasiantuntija voi olla joko itse sairastunut tai toipunut tai sairastuneen läheinen tai omainen. Kokemusasiantuntija osaa kertoa toipumisestaan ja siitä, mitkä tekijät toipumisesta on tukenut. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kokemusasiantuntijuus

Suomessa.) Kokemusasiantuntijan ajattelimme konkretisoivan nuorille sitä, mitä päihteiden ongelmakäytöstä voi seurata. Kokemusasiantuntijan saimme Tampereen A-killalta. Kokemusasiantuntija kertoi nuorille oman tarinansa siitä, kuinka päihteidenkäyttö nuoruudessa on alkanut ja missä kohtaa päihteistä tuli hänelle ongelma. Puheessaan kokemusasiantuntija pohti sitä, kuinka päihteet alkoivat hallita elämää ja kuinka hänestä tuli päihderiippuvainen. Hän kertoi myös toipumisestaan ja siitä, missä tilanteessa on elämässään nyt. Raittiina hän on ollut nyt vuosia. Oppilaat kyselivät kokemusasiantuntijalta esimerkiksi perhe- ja työelämästä päihderiippuvuuden aikana.

### 7.3 Aarrekartta

Ensimmäisellä rastilla oppilaat tekivät aarrekarttaa. Aarrekartta on työvälineenä paljon käytetty ja sen tarkoituksena on selkeyttää kuvaa siitä, mitä tulevaisuudelta haluaa. Menetelmän taustalla on ajatus, että unelmien pohtiminen ja tätä kautta tiedostaminen muuttaa käsitystä todellisuudesta. Aarrekartan tekeminen konkretisoi ajatuksia ja toiveita ja voi tukea kasvuprosessia. (Leinonen & Tuulavirta.) Valitsimme tämän menetelmän, koska ajattelimme sen sopivan kohderyhmälle. Aarrekartan avulla oppilaat saivat pohtia omia unelmiaan ja sitä, millaisena he tulevaisuuden näkevät.





Kuva 1. Aarrekartta malli.

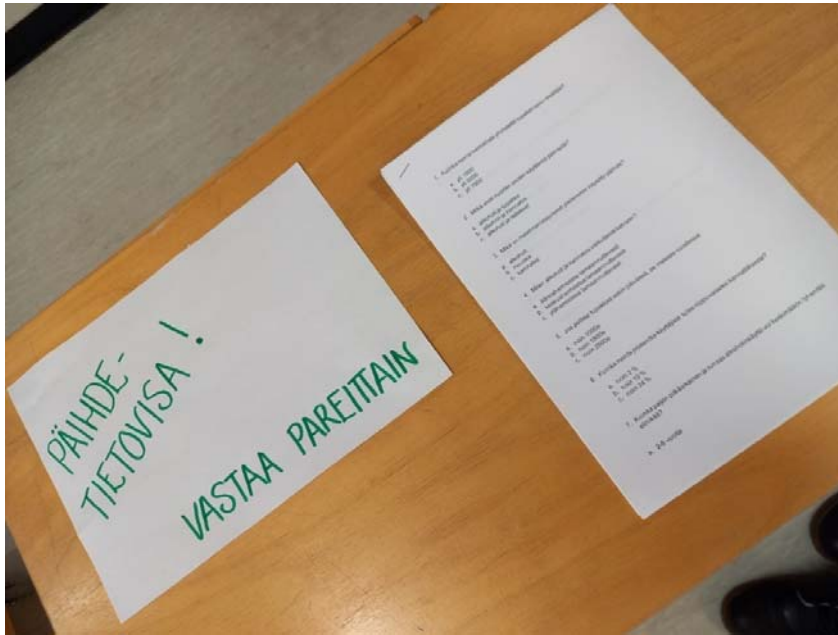
Jokainen oppilas sai tehdä oman aarrekarttansa. Ohjeistuksessa painotettiin sitä, että jokaisen aarrekartta on erilainen eikä toisten töihin tule puuttua. (ks. Liite 3) Oppilaita neuvottiin myös pohtimaan aarrekarttaa tehdessä sitä, kuinka ongelmallinen päihteidenkäyttö voisi estää tai rajoittaa unelmien täyttymistä. Aarrekartan tekeminen käytännössä tarkoitti sitä, että oppilaat leikkasivat lehdistä sellaisia kuvia ja tekstejä, joista pitivät ja joiden toivoivat kuuluvan heidän tulevaisuuteensa. Kuvia ja tekstejä liimattiin kartongille ja halutessaan aarrekarttoja täydennettiin kirjoittamalla tai piirtämällä. Päivän loppuksi aarrekartat laitettiin luokan seinälle ja halukkaat saivat esitellä oman työnsä.



Kuva 2. Oppilaiden tekemiä aarrekarttoja.

#### 7.4 Päihdetietovisa

Toisella rastilla oppilaat vastasivat pareittain tai kolmen hengen ryhmissä tietovisaan päihteisiin liittyen. Tietovisakysymykset rakensimme niin, että suurimpaan osaan kysymyksistä vastaukset oli kerrottu aamun päihdekasvatusluennolla. Päihdetietovisan avulla halusimme kartoittaa, mitä oppilaille jäi mieleen aamun luennolta. Ohjeistuksessa painotettiin sitä, että tärkeintä ei ole oikeiden vastausten tietäminen vaan uuden tiedon saaminen.



Kuva 3. Päihdetietovisapiste.

### 7.5 Kannabisrasti

Kolmas rasti liittyi kannabikseen. Rastilla hyödynsimme YAD:n materiaaleja. YAD on nuorten ehkäisevän huumetyön yhdistys. Yhdistyksen tavoitteena on pyrkiä vaikuttamaan nuorten huumeasenteisiin ja ehkäistä huumeista aiheutuvia haittoja. (Yad.) THL:n tutkimuksen mukaan kannabiksen käyttö alaikäisten keskuudessa on yleistynyt vuosi vuodelta. Jopa puolet nuorista uskovat, että kannabiksen kokeiluun ei liity riskejä. Yhtenä riskitekijänä nähdään kannabiksen helppo saatavuus. (Tutkimus: Puolet nuorista ei usko, että kannabiksen kokeilussa on riskejä. Yle uutiset.12.11.2019.)

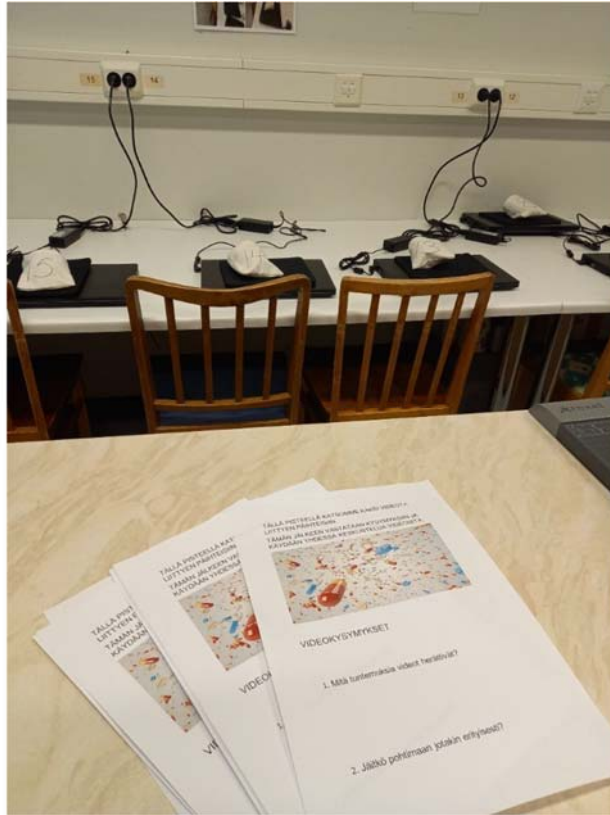


Kuva 4. Kannabisrasti.

Tämän vuoksi kannabikseen liittyen järjestettiin oma rasti. Rastilla oli YAD:n materiaali, jossa luki faktatietoa kannabiksesta. Oppilaat saivat tutustua materiaaliin. Materiaalin ja aamuksen luennon pohjalta oppilaat saivat pohtia ja kirjoittaa ylös kannabiksen positiivisiksi ja negatiivisiksi koettuja vaikutuksia. Rastilla oli nähtävillä myös YAD:n kannabispelikortit. Korteilta oli kopioitu paperille Tiesitkö että -kortit. Kortit sisälsivät faktatietoa kannabiksesta. Oppilaat rastittivat paperille ne kohdat, jotka jo entuudestaan tai päivän johdosta tiesivät. Monisteet täytettiin nimettömänä ja ne kerättiin talteen. Loppuaika rastilla kului vaihtelevasti ryhmästä riippuen loppuihin kannabispelikortteihin tutustuen. Osa ryhmistä pelasi korttipelisiä. Osa ryhmistä halusi, että kortteja käytiin yhteisesti läpi. Eniten mielenkiintoa herätti totta vai tarua väittämiä sisältämät kortit. Niitä kävimme yhdessä oppilaiden kanssa läpi. Pelikorttien avulla saatiin aikaan keskustelua. Oppilaat olivat rastilla hyvin aktiivisia ja kyselivät paljon kannabikseen liittyviä asioita. Jätimme tarkoituksella rastille vähän soveltamisen varaa, koska aihe herätti oppilaissa paljon ajatuksia.



1) Tämän jälkeen yhdessä ohjaajan kanssa keskustellen purettiin videoita ja niiden herättämiä ajatuksia.



Kuva 6. Videorasti.

## 7.7 Päihdekasvatuspäivän palautteet ja arviointi

Päihdekasvatuspäivä toteutui suunnitellusti ja aikataulun mukaan. Vallitseva koronatilanne otettiin huomioon ja käytimme kasvomaskeja. Luokan 26:sta oppilaasta 22 osallistui päihdekasvatuspäivään.

Oppilaat olivat tyytyväisiä päivän toteutukseen. Tämä näkyi niin palautelomakkeilla, että suullisessa palautteessa. 22 oppilaasta 12 vastasi päivän olleen “tosi

jees”. 10 oppilasta vastasi ”ihan jees” ja näin ollen kukaan oppilaista ei vastannut ”jäi kysymyksiä” tai ”ajanhukkaa”. Kaikkien oppilaiden mielestä päivä oli siis vähintään ”ihan jees” ja suurimman osan mielestä ”tosi jees”. Kysymykseen ”Mitä päivästä jäi mieleen?” lueteltiin hyvin monia erilaisia asioita. 20 oppilasta viittasi jollain tavalla päihteisiin. Useat kertoivat oppineensa uutta päihteistä. Moni oli yllättynyt siitä, kuinka paljon haittoja päihteidenkäytöllä voikaan olla. Moni koki päivän aiheen tärkeäksi ja kiinnostavaksi. Kysymykseen ”Mikä päivässä oli kivointa?” vastattiin myös hyvin eri tavoin. Lähes kaikissa lomakkeissa mainittiin tavalla tai toisella rastit. Oppilaista seitsemän mainitsi kivoimmaksi rastiksi aarre-kartan tekemisen. Kahdeksan oppilasta mainitsi vastauksessaan kannabis –rastin. Edellä mainitut rastit koettiin selkeästi kivoimmiksi.

Oppilaista 13 mainitsi vastauksissaan edellä oleviin kysymyksiin kokemusasiantuntijan. Oppilaat siis selvästi kokivat kokemusasiantuntijan vierailun tärkeäksi. Tarkoituksena oli, että kokemusasiantuntijan tarina herättäisi oppilaissa ajatuksia. Tässä onnistuttiin, sillä oppilaat esittivät aktiivisesti kysymyksiä kokemusasiantuntijalle. Kokemusasiantuntijan käyttöä päihdekasvatuksessa on myös kritisoitu. Tätä perustellaan sillä, että kokemusasiantuntija saattaa luoda nuorelle kuvan, että kaikesta selviää. Oppilaiden palautteiden perusteella kokemusasiantuntijan käyttö tälle kohderyhmälle suunnatussa päihdekasvatuspäivässä oli perusteltua ja vierailu onnistunut. Oppilaiden kommentit liittyen kokemusasiantuntijan vierailuun viittasi siihen, etteivät he halunneet itsensä tai läheisensä kokevan samanlaista elämää. 12 oppilasta antoi lomakkeella positiivista palautetta meille ohjaajille päivän toteutuksesta.

Kolmanteen kysymykseen ”Jäikö jokin asia mietityttämään” muita kuin ”ei” -vastauksia tuli muutamia. 15 oppilasta vastasi kysymykseen ei. Vastausten perusteella asiat oli selkeästi kerrottu ja kysymyksiin sai vastauksen kysymällä. Muutama oppilas jäi pohtimaan sitä, miksi päihteitä käytetään, jos ne kerran ovat niin vaarallisia.

Palautteen perusteella päihdekasvatuspäivän tavoitteissa onnistuttiin. Päihdekasvatuspäivä lisäsi oppilaiden tietoa päihteistä ja käytön riskeistä. Päivä oli oppilaiden mielestä mielenkiintoinen ja aihe tärkeä. Oppilaat osallistuivat kaikkeen



ennakkoluulottomasti ja rohkeasti. Oppilaat osallistuivat keskusteluun ja esittivät paljon kysymyksiä sekä meille ohjaajille, että kokemusasiantuntijalle. Tärkeimmäksi koettu kommentti, minkä päivän päätteeksi saimme, oli seuraava: “Nyt kun tiedän päihteiden vaaroista enemmän, osaan varmasti sanoa ei, jos joku päihteitä tarjoaa.”. Tällöin päihdekasvatuksen tarkoituksessa on onnistuttu.

## 8 EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ KIRKON ALALLA

Ehkäisevä päihdetyö kuten muukin hyvinvointipalveluissa tehtävä työ, ei ole vain yhden sektorin työtä, vaan päihdehaittojen ehkäiseminen koskee suurempaa toimijajoukkoa. Seurakunta on osana kasvavan nuoren turvaverkkoa. Yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa se pyrkii turvaamaan nuorelle hyvät eväät elämään. Kasvatusvastuussa olevien yhteisöjen ja ehkäisevän päihdetyön tavoite on sama: kehittää nuoren elämäntaitoja matkalla aikuisuuteen. Yhteisöt näin ollen toimivat yhteistyössä muiden tahojen kanssa ehkäisevän päihdetyön tavoitteiden saavuttamiseksi. Seurakuntien toivotaan tukevan vanhempia sekä muita kasvattajia nuorten päihdekasvatuksessa. Seurakunnan nuorisotyöllä on pitkä perinne kasvatuksen tukemisessa. Tehokkaana keinona ehkäisevän päihdetyön kehittämisessä ja verkostoitumisen lisääntymisessä toimii yhteistyö ehkäisevää päihdetyötä tekevien järjestöjen kanssa. (Inkinen, Kokkonen & Ruuska 2013, 158).

### 8.1 Kirkon päihdestrategia

Kirkolla on keskeinen rooli suomalaisessa yhteiskunnassa sosiaali- ja terveysministeriön alkoholiohjelman mukaan. Kirkko kohtaa ihmiset henkilökohtaisesti ja tukee yhteisöllisyyttä. Kirkko auttaa ihmisiä ja yhteisöjä ja tukee terveitä elämäntapoja sekä vastuullista käyttäytymistä. Kaikki seurakunnan toiminta on



ehkäisevää päihdetyötä. Kirkon rooli päihdehaittojen ehkäisyssä on pitää esillä armon sanomaa ja toivon näkökulmaa kaikissa olosuhteissa. Päihdetyön lisäksi on tärkeää, että seurakunnan työalat käyttävät mahdollisuutensa ehkäisevään päihdetyöhön ja varhaiseen puuttumiseen. (Evl. Kirkon päihdestrategia.)

Kirkolla ja seurakunnilla on paikkansa suomalaisessa yhteiskunnassa. Seurakunnat tavoittavat suuren joukon ihmisiä ja näin heillä on hyvät mahdollisuudet myös ehkäisevään päihdetyöhön. Kirkon työntekijöillä on mahdollisuus varhaiseen puuttumiseen silloin, kun huoli lapsesta tai nuoresta, tai vanhemman päihteidenkäytöstä herää. Kirkon päihdestrategiassa mainitaan päihteettömän elämäntavan valinneet nuoret, joita on erityisesti tuettava ja kannustettava elämäntavassaan. (Evl. Kirkon päihdestrategia.)

Kristillisen näkemyksen mukaan jokainen ihminen on yhtä arvokas. Ihmisen arvo ei ole riippuvainen siitä, mitä ihminen on tehnyt tai saavuttanut. Arvoa ei ansaita eikä hankita, vaan se annetaan ikään kuin lahjana. (Evl. Kirkon päihdestrategia.) Tämä on keskeinen sanoma, joka ohjaa myös kirkossa tehtävää päihdetyötä.

## 8.2 Opinnäytetyön hyödyntäminen seurakuntatyössä

Nuoren kasvun ja kehityksen kannalta arvokkuuden tunteen kokeminen on tärkeää. Oman arvon ymmärtäminen saattaa vaikuttaa myönteisesti hyväksynnän hakemiseen. Nuori ymmärtää, ettei hänen arvokkuutensa ole riippuvainen saavutuksista. Arvokkuuden tunne vahvistaa nuoren itsetuntoa. Terve itsetunto ja myönteinen minäkuva nähdään päihdeongelmilta suojaavana tekijänä (Yad. Suojaavia ja altistavia tekijöitä).

Kirkko ja seurakunnat toteuttavat nykyiselläänkin ehkäisevää päihdetyötä. On tärkeää pohtia, olisiko kirkolla suurena organisaationa mahdollisuudet tehdä ehkäisevää päihdetyötä nykyistä laajemmassa mittakaavassa. Lapsia kohdataan esimerkiksi aamu- ja iltapäivätoiminnassa, kerhoissa ja leireillä. Kirkon

nuorisotyö tarjoaa nuorille mahdollisuuden erilaiseen toimintaan ja vahvistaa näin seurakuntayhteyttä. Seurakunnat järjestävät nuorille esimerkiksi retkiä, leirejä ja nuorten iltoja.

Vaikka kirkon jäsenmäärä on viime vuosina ollut laskussa, rippikoulu on pysynyt suosiossa. Vuonna 2019 rippikoululaisten määrä kasvoi ja rippikouluun osallistui 49 931 nuorta, mikä on 77,4 % kaikista 15-vuotiaista. (Rippikoulu jatkaa myötätuulessa – kävijämäärät nousivat ja 1 355 nuorta liittyi kirkkoon rippikoulun käytyään. Kirkko ja kaupunki. 4.2.2020.) Tämä tarkoittaa melkein 50 000 mahdollisuutta ehkäisevän päihdetyön toteutukseen. Rippikoulusuunnitelmassa mainitaan, että rippikoulutyössä tärkeää on seurata ja pysyä ajan tasalla nuorisokulttuuriin liittyvistä ilmiöistä. Nuorisokulttuurin merkitys on suuri, kun nuori etsii ja rakentaa omaa identiteettiään. Nuorisokulttuuri pitää sisällään lieveilmiöitä, kuten päihtet ja rikollisuuden. (Evl. Rippikoulusuunnitelma 2017). Rippikoulujen työntekijöille tulee taata valmiudet ehkäisevän päihdetyön toteuttamiseen ja riskitekijöiden tunnistamiseen. Päihdekasvatuksella rippikouluissa tulisi olla nykyistä merkittävämpi rooli, sillä koulujen ohella se on organisaatio, joka tavoittaa suuren joukon nuoria.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus on vapaasti käytettävissä myös muiden toimijoiden, kuten seurakuntien käyttöön. Opinnäytetyömme tiimoilta otimme yhteyttä Akaan seurakuntaan kysyäksemme, kuinka ehkäisevää päihdetyötä heillä toteutetaan. Tarjosimme myös mahdollisuutta opinnäytetyömme hyödyntämiseen Akaan seurakunnan nuorisotyössä. Yhteistyötä ei kuitenkaan syntynyt. Opinnäytetyömme päihdekasvatuspäivä järjestettiin kuudesluokkalaisille. Seurakunnan varhaisnuorisotyö kohdistuu kyseiseen kohderyhmään. Vastaavanlaisen päihdekasvatuspäivän voisi järjestää esimerkiksi varhaisnuorisotyössä tai nuorisotyössä. Päihdekasvatuspäivän sisältöä on mahdollista muokata siten, että se voidaan järjestää esimerkiksi seurakuntien nuorten illoissa tai rippikouluissa. Opinnäytetyömme myötä päihdekasvatuspäivälle on kuitenkin valmiina selkeä runko.

## 9 POHDINTA

Opinnäytetyömme aihe on tärkeä ja ajankohtainen. Päihdekasvatus on hyvä aloittaa jo ala-asteella. Tätä väitettä tukee myös tutkittu tieto ja siihen perustuva kirjallisuus. Päihdekasvatuspäivämme aikana huomasimme, ettei kaikille oppilaille päihdekasvatus ollut tuttua. Päivämme oli siis varsin hyödyllinen kyseiselle kohderyhmälle. Saimme myös palautetta, että yksi oppilaista oli halunnut ennen päiväämme perehtyä itsenäisesti aiheeseen, jotta tietää mistä puhumme päihdekasvatuspäivänä. Päihdekasvatuspäivään valitut aiheet ja päihteet osoittautuivat kohderyhmälle sopiviksi. Havaintojemme mukaan oppilaiden tietämys kyseisistä päihteistä oli vähäisempää, kuin oletimme. Tämä oli tärkeä ja helpottava havainto. Opinnäytetyötämme voisi jatkokehittää ja samanlaisen päivän voisi toteuttaa jossakin suuremmassa kaupungissa. Näin saataisiin tärkeää tietoa siitä, kuinka paljon ja millaisia eroja eri kaupunkien välillä on. Esimerkiksi niin sanotuista kovemmissa huumeista luennoiminen ei ollut kohderyhmän iästä johtuen tarpeellista. Päihdekasvatuspäivä oli onnistunut. Kaikki saamamme palaute niin oppilailta kuin opettajalta oli positiivista. Aikaa päivän toteuttamiseen oli kuitenkin rajallisesti. Käytimme ajan tehokkaasti ja aikataulutimme päivän siten, että rastien suorittamiseen jätimme tarkoituksella eniten aikaa. Aiheena päihteet ovat kuitenkin ajatuksia ja keskustelua herättäviä, joten ajan lisääminen ei olisi ollut pahitteeksi. Pidimme kuitenkin nimensä mukaisesti päihdekasvatuspäivän, joka kesti yhden kokonaisen koulupäivän. Toisaalta tarkkaan mietitty aikataulu ja siitä kiinni pitäminen helpotti päivän kulkua. Oppilaat jaksoivat keskittyä ja osallistua aktiivisesti läpi päivän. Tähän vaikutti varmasti osin se, että oppilaat saivat mahdollisuuden osallistua ja päivän sisältö oli monipuolista. Tulevina sosionomi-diakoneina pohdimme myös opinnäytetyön hyödyntämistä seurakuntatyössä nuorten parissa. Päihdekasvatuspäivää lähdimme toteuttamaan koulumaailmassa, koska ajattelimme sen tuovan sinne enemmän hyötyä. Seurakunnan järjestämään toimintaan osallistuu kuitenkin rajallinen määrä kuudesluokkalaisia. Myös vallitseva koronatilanne toi opinnäytetyöhön omat haasteensa. Koulun kanssa saimme heti alkuun sovittua vaihtoehtoisesta toteutustavasta, mikäli koronatilanne olisi estänyt konkreettisesti koululla toimimisen. Olimme kuitenkin yhteydessä Akaan seurakuntaan opinnäytetyöhömmme liittyen, mutta yhteistyötä ei

syntynyt. Toteuttamamme päivän voisi kuitenkin hyvin järjestää esimerkiksi seurakunnan nuorisotyössä. Seurakunnille ja muille toimijoille olisi myös mahdollista opinnäytetyömme pohjalta luoda opas päihdekasvatuspäivän toteutukseen.

### 9.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössämme eettiset periaatteet näkyivät siinä, että päihdekasvatuspäivänä annoimme oppilaille tilaa ja aikaa aiheen käsittelyyn. Pyrimme luomaan oppilaille tunnetta siitä, että päihteisiin liittyvistä asioista saa ja pitääkin puhua yhdessä turvallisten aikuisten kanssa. Myös palautteissa saimme kommenttia siitä, että ketään tai kenenkään ajatuksia ei tuomittu. Oppilaat saivat vapaasti esittää kysymyksiä ja jakaa ajatuksiaan. Oppilaat otettiin huomioon yksilöinä ja tasapuolisesti. Päihdekasvatusta toteutettaessa tuli pitää jatkuvasti mielessä se, että kehitykseltään kuudesluokkalaiset ovat keskenään vielä hyvin eri kehitysvaiheessa. Palautelomakkeet, jotka oppilaat meille palauttivat, olivat nimettömiä eikä ketään voitu tunnistaa palautteiden perusteella. Palautteet myös hävitettiin heti käsittelyn jälkeen. Opinnäytetyössä emme myöskään mainitse muuta kuin kaupungin, jonka koulussa päihdekasvatuspäivä toteutettiin, jotta oppilaita ei voida tunnistaa. Opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys rakentuu luotettavalle lähdemateriaalille. Opinnäytetyössämme on käytetty lähteenä esimerkiksi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisemaa materiaalia.

### 9.2 Ammatillisen kasvun pohdinta

Koko opinnäytetyöprosessi tuki ammatillista kasvua. Ammatillista kasvua tapahtui siinä, kun perehdyimme opinnäytetyön teoreettisiin aineistoihin ja tulkitsimme niiden luotettavuutta. Materiaalia päihdekasvatukseen liittyen on saatavilla suhteellisen paljon, joten oli tärkeää tulkita niitä kriittisesti. Ammatillista kasvua tapahtui myös päästessämme ohjaamaan oppilaita koululle

päihdekasvatuspäivänä. Ohjaajan roolin ottaminen vahvisti ammatillisuuttamme. Keskinäinen yhteistyömme toimi koko prosessin ajan erinomaisesti aikataulujen sopimisesta ja työnjaosta lähtien. Meitä yhdistää kiinnostus lasten ja nuorten kanssa työskentelyyn. Päihteet kuuluvat yhä enemmän nuorten elämään ja on tärkeää olla ajan tasalla nuorten päihteidenkäytöstä ja päihteiden käyttöön liittyvistä riskitekijöistä ja riskeistä. Tulevaisuudessa toimiessamme sosiaali- tai kirkon alalla, voimme hyödyntää opinnäytetyön prosessista oppimaamme. Havaintojemme mukaan päihdekasvatuksen järjestäminen alakoulussa on tärkeää. Ymmärrämme nyt paremmin myös ennalta ehkäisevän työn merkityksen. Ehkäisevän päihdetyön kohdentaminen nuoriin on kannattavaa monin eri tavoin. Päihteiden käyttö ja siitä aiheutuvat ongelmat kuormittavat päihteiden käyttäjää itseään, hänen läheisiään ja yhteiskuntaa. Päihteiden ongelmakäyttöön liittyy usein väkivaltaa, kuten omaisuusrikokset. On arvioitu, että yhden nuoren elinikäisestä työkyvyttömyydestä voi seurata jopa 1,6 miljoonan euron kustannukset yhteiskunnalle. Päihteiden käyttö on myös yksi yleisimmistä yhteiskunnasta syrjäytymiseen johtavista syistä. Ehkäisevän päihdetyön avulla on mahdollista saada aikaan merkittävät säästöt yhteiskunnan sosiaali- ja terveysmenoissa. (Pykkänen ym. 2012, 186.) Ehkäisevään päihdetyöhön suunnatut resurssit eivät siis suinkaan mene hukkaan vaan maksavat itsensä takaisin lasten ja nuorten voidessa hyvin ja elävän tasapainoista elämää, jota päihteet eivät määrittele.

## LÄHTEET

- Aalberg, V & Siimes, M.A. (2007). *Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi ja mieheksi*. Helsinki: Nemo kustannus.
- Aalto, M., Alho, H., Kiianmaa, K. & Lindroos, L. (2015) *Alkoholiriippuvuus*. Helsinki: Duodecim.
- Aalto, M., Alho, H. & Niemelä, S. (2018) *Huume- ja lääkeriippuvuudet*. Helsinki: Duodecim.
- Armanto, A., Laine, T. & Pesonen, A. (13.12.2011). Sosionomiopiskelijat lapsen osallisuuden tukijoina alakoulussa. <https://uasjournal.fi/tag/lapsilah-toisyys/>
- Duodecim. Käypä hoito. 27.8.2020. Mirkka Järvinen. Motivoiva haastattelu. Saatavilla 29.1.2021. <https://www.kaypahoito.fi/nix02109>
- Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. Nuoret ja alkoholi - mitä kasvattajan on syytä tietää? Saatavilla 5.2.2021. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/tukea-erielamantilanteisiin/nuoret-ja-alkoholi-mita-kasvattajan-on-syyta-tietaa/>
- Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. Päihdekasvatus. Saatavilla 1.2.2021. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/mita-on-ehkaiseva-paihde-tyo/paihdekasvatus/>
- Fröjd S., Kaltiala-Heino, R., Ranta, K., Pahlen, B. & Marttunen, M. (2009) Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö. Tietoa vanhemmille ja nuorten kanssa työskenteleville. Saatavilla 5.3.2021. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80114/4f346481-ad88-43d7-8320-c5ddbfc057c1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Inkinen, A., Kokkonen, J. & Ruuska, V. (2013). Selvää synergiaa – eettisesti kantavaa päihdekasvatusta. Saatavilla 29.1.2021. [http://www.humak.fi/wp-content/uploads/2014/09/humak\\_selvaa\\_synergiaa\\_verkko.pdf](http://www.humak.fi/wp-content/uploads/2014/09/humak_selvaa_synergiaa_verkko.pdf)
- Juusela, P. (4.2.2020). Rippikoulu jatkaa myötätulessa – kävijämäärät nousivat ja 1 355 nuorta liittyi kirkkoon rippikoulun käytyään. <https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/rippikoulu-jatkaa->

[myotatuudessa-kavijamaarat-nousivat-ja-1-355-nuorta-liittyi-kirkkoon-rippikoulun-kaytyaan#e7a52e5c](#)

L1301/2014. *Sosiaalihuoltolaki*. Saatavilla 6.2.2021. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>

L523/2015. *Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä*. Saatavilla 6.2.2021. <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150523>

L417/2007. *Lastensuojelulaki*. Saatavilla 6.2.2021. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

L1285/2016. *Nuorisolaki*. Saatavilla 6.2.2021. <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

L41/1986. *Päihdehuoltolaki*. Saatavilla 6.2.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>

Nuorten mielenterveystalo. Häiriöt ja ongelmat. Päihdeongelmat. Saatavilla 16.1.2021. [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/nuorten\\_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx)

Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Kurki, M. & Salo-Chydenius, S. (2015). *Päihdehoitotyö*. Helsinki: Sanoma Pro.

Piispa, M. (2017). Sammuuko savuke, nouseeko nuuska? Tutkimus yläkouluikäisten tupakkatuotteisiin liittyvistä mielikuvista ja kokemuksista. Saatavilla 4.2.2021. [http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/mikkopiispa\\_sammuukosavuke\\_verkko-1.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/mikkopiispa_sammuukosavuke_verkko-1.pdf)

Pylkkänen, S. & Viitanen, R. (2012). *Virittävää verkostoitumista preventiimissä - 10 vuotta ehkäisevän päihdetyön kehittämistä nuorisoalalla*. Jyväskylä: Bookwell Oy.

Pylkkänen, S., Viitanen, R. & Vuohelainen, E. (2009). *Mitä on nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö? Laadukkaan päihdekasvatuksen tukimateriaali*.

Päihdelinkki. Tietopankki. Pikatieto. Kannabis. Saatavilla 17.1.2021 <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/kannabis>

Raitasalo, K., Huhtanen, P. & Miekkala, M. (2016) Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995-2015. ESPAD-tutkimusten tulokset. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy.

- Salasuo, M., Soikkeli, M., Piispa, M. & Puuronen, A. (2015) *Se toimii sittenkin – Kuinka päihdevalistuksesta saa selvää*. Saatavilla 25.4.2021. [https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/se\\_toimii\\_sittenkin.pdf](https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/se_toimii_sittenkin.pdf)
- Sinkkonen, J. (2012). *Nuoruusikä. Miten lapsesta tulee aikuinen?* EU: WSOY.
- Suomen evankelisluterilainen kirkko. (2005) *Kirkon päihdestrategia*. Saatavilla 5.3.2021. <https://evl.fi/documents/1327140/52567038/kirkonpaihdestrategia.pdf/993807a8-34b0-bb3d-1259-3e90f86e8747?t=1560323458000>
- Suomen evankelisluterilainen kirkko. (2017) *Suuri ihme –rippikoulusuunnitelma*. Saatavilla 5.3.2021. <https://evl.fi/documents/1327140/39461555/Suuri+Ihme+-+Rippikoulusuunnitelma+2017/758d0926-f7b9-3e63-bc2b-93ffaab30f90>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 30.10.2019. *Ehkäisevää päihdetyötä ohjaa laki*. Saatavilla 27.2.2021. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto/ehkaisevan-paihdeyton-johtaminen/ehkaisevaa-paihdeytoa-ohjaa-laki>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 27.2.2020. *Päihdekasvatus oppilaitoksissa*. Saatavilla 16.1.2021. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto/paihdekasvatus-ja-valistus/paihdekasvatus-kouluissa>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 13.12.2019. *Päihdekasvatus*. Saatavilla 14.2.2021. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto/paihdekasvatus-ja-valistus>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 4.9.2020, *Päihdepalveluita koskeva lainsäädäntö*. Saatavilla 7.3.2021 <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito/palvelujarjestelman-ohjaus-ja-kehittaminen/paihdepalveluita-ohjaava-lainsaadanto>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 11.12.2019. *Vaikuttavaa päihdekasvatusta*. Saatavilla 20.2.2021. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto/paihdekasvatus-ja-valistus/vaikuttaako-paihdevalistus->
- Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003) *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.



- Vilkko-Riihelä, A. & Laine, V. (2007) *Mielen maailma. 2 Kehityspsykologia*. Helsinki: WSOY.
- Kylmäkoski, M., Pylkkänen, S. & Viitanen, R. (2010) *Yhteisöllisiä näkökulmia nuorten ehkäisevään päihdetyöhön*. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Yad. Huumetietoa. Riippuvuus ja toipuminen. Altistavia ja suojaavia tekijöitä. Saatavilla 5.3.2021. <https://yad.fi/huumetietoa/riippuvuus-ja-toipuminen/altistavia-ja-suojaavia-tekijoita/>
- Yle Uutiset. *Jopa ala-asteikäiset käyttävät amfetamiinia – nuoret löytävät huumeet Facebookin ryhmistä*. 27.10.2017. Saatavilla 27.1.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-9901463>
- Yle Uutiset. *Tutkimus: Puolet nuorista ei usko, että kannabiksen kokeilussa on riskejä*. 12.11.2019. Saatavilla 5.3.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-11057543>

## LIITE 1. Videopisteen kyselylomake

TÄLLÄ PISTEELLÄ KATSOMME KAKSI VIDEOTA LIITTYEN PÄIHTEISIIN.  
TÄMÄN JÄLKEEN VASTATAAN KYSYMYKSIIN JA KÄYDÄÄN YHDESSÄ KES-  
KUSTELUA VIDEOISTA.



### VIDEOKYSYMYKSET

1. Mitä tunteuksia videot herättivät?
2. Jäitkö pohtimaan jotakin erityisesti?

## LIITE 2. Powerpoint esitys



**NUORTEN  
PÄIHTEIDEN  
KÄYTTÖ**

- Päihdelmiö video: <https://www.youtube.com/watch?v=4o8Scxp65Mw>
- Päihteitä nautitaan mielihyvän ja huumaan vaikutuksen vuoksi
- Päihteitä voidaan käyttää ahdistuksen turruttamiseen tai pahan olon lievittämiseen
- Nuorten eniten käyttämiä päihteitä ovat alkoholi ja tupakka
- Päihteet aiheuttavat riippuvuutta
- Nuorten päihteiden käyttö on usein sekakäyttöä

### PÄIHTEIDEN KÄYTÖN SYYT JA SEURAUKSET

- MIELIHYVÄN TUNNE
- SOSIAALISTEN TILANTEIDEN HELPOTTUMINEN
- AHDISTUKSEN/PAHAN OLON LIEVITYMINEN
- PSYKKISEN VOINNIN KOHENTUMINEN
- SEKAVUUDEN TUNNE
- HAUSKANPITO

TAKTURMAT

VÄKIVALLAN RISKI KASVAA

HARRASTUKSET JÄÄVÄT

YSTÄVÄPIIRI MUUTTUU

KOULUNKÄYNTI KÄRSII

TERVEYDELLESET HAITAT

UNETTOMUUS

PSYKKINEN PAHOINVOINTI

RAHANKÄYTTÖ LISÄÄNTYY

## RIIPPUVUUS

- Päihteiden käyttö aiheuttaa riippuvuutta
- Riippuvuus voi syntyä mihin tahansa päihteeseen (tai toimintoon)
- Riippuvuus voi olla fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista
- Psyykkinen ilmenee esim. pakonomaisena juomisena
- Fyysinen riippuvuus aiheuttaa vieroitusoireita, kuten hikoilua, vapinaa, sydämen tykytyksiä yms.



## ALKOHOLI



- Laillinen päihde, alaikäisiltä käyttö ja hallussapito lailla kielletty
- Nuorten päihteidenkäyttö alkaa lähes poikkeuksetta alkoholilla
- Vaikuttaa keskushermostoon lamaannuttavasti
- Murrosiän viivästyminen, henkisen ja fyysisen kasvun häiriintyminen
- Säännöllinen alkoholinkäyttö aiheuttaa aivoissa toimintahäiriöitä
- Lähes puolissa myrkytyskuolemista aiheuttajana on alkoholi
- Alkoholi hämärtää kykyä arvioida omaa käyttäytymistään
- Alkoholi vaikuttaa ihmisiin eri tavoin ja on syytä muistaa, että toiset ovat herkempiä reagoimaan alkoholiin kuin toiset (paino, ikä)



## TUPAKKA JA NUUSKA

- Tupakka on yksi eniten riippuvuutta aiheuttavista päihteistä (verrattavissa heroisiin aiheuttamaan riippuvuuteen)
- Lisää keuhkoissa dopamiinin eritystä, mikä lisää mielihyvää
- Tupakointi nostaa pulssia ja verenpainetta ja saattaa aiheuttaa pahoinvointia
- Tupakansavu sisältää yli 7000 kemiallista yhdistettä, joista myrkyllisiä muutama sata ja syöpää aiheuttavia yli 70
- Nuuska luetaan tupakkatuotteeksi
- Imeytyy suun limakalvoilta verenkiertoon
- Nuuska lisää monien suusairauksien riskiä

## KANNABIS



- Maailmanlaajuisesti yleisimmin käytetty päihde (Suomessa 700 000)
- Yleisnimitys hammppukasveille ja niistä valmistetuille tuotteille, joilla on päihdyttäviä vaikutuksia
- Käytetään enimmäkseen polttamalla
- Luokitellaan huumausaineeksi
- Nuorten keskuudessa eniten kokeiltu huume
- Suomessa kannabiksen käyttö ja hallussapito on rikos
- Vaikuttaa kehoon samalla tavalla kuin alkoholi, eli keskushermostoa lamaavasti
- Vaikutus voi olla rauhoittava ja rentouttava, mutta vaarana mm. masennus, vainoharhat ja ahdistus
- Pitkäaikaisen käytön riskeinä koulunkäynnin kärsiminen, muisti ja oppiminen vaikeutuu

## LÄÄKKEET



- Nuorten keskuudessa lääkkeiden väärinkäyttö päihtymistarkoituksessa on yleistä
- Yleisimpiä väärinkäytettyjä lääkkeitä rauhoittavat ja unilääkkeet, ADHD-lääkkeet ja vahvat kipulääkkeet.
- Bentsodiatsepiinit, jotka luokitellaan huumausaineeksi
- Päihtymistarkoitukseen kapseleina, tabletteina ja jauheena
- Voidaan käyttää suun kautta, nuuskaamalla tai suonensisäisesti
- Yleisempää kuin esim amfetamiinin käyttö, mutta vähäisempää kuin kannabiksen

## SEKAKÄYTTÖ

- Kahden tai useamman päihteen samanaikaista tai vuorottaista käyttöä
- Tavoitellaan päihtymyksen voimistumista tai pitkittymistä
- Esim. Lääkkeiden ja alkoholin samanaikainen käyttö
- Nuorten keskuudessa yleistä
- Sekakäytön seurauksena päihtymystila voi olla huomattavan voimakas ja käyttäjän käytös voi muuttua
- Lisää yliannostuksen ja alkoholimyrkytyksen riskiä



## SUOJAAVAT TEKIJÄT

- Turvallinen lapsuuden kasvuympäristö
- Sosiaaliset suhteet
- Hyvät ja luotettavat kaverisuhteet
- Mielekäs tekeminen vapaa-ajalla
- Kyky käsitellä omia tunteitaan
- Kyky hallita stressiä
- Aikuisten läsnäolo nuorten arjessa (tukeminen nuorten valinnoissa)

## LÄHTEET

Nuoret ja alkoholi – mitä kasvattajan on hyvä tietää

<https://ehyt.fi/paihde-peli-info/tukea-eri-elamantilanteisiin/nuoret-ja-alkoholi-mita-kasvattajan-on-syyta-tietaa/>

Alkoholi <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatieto/alkoholi>

Tupakka <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatieto/tupakka>

Sekakäyttö <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/huumeet-ja-laakkeet/sekakaytto-ja-laakkeiden-vaarinkaytto>

Kannabis <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatieto/kannabis>

Riippuvuus [mieli.fi](https://mieli.fi)



## LIITE 3. Aarrekarttapisteen ohje



PÄIHTEET VAIKUTTAVAT ELÄMÄÄN MONELLA TAPAA. KUN PÄIHTEET HALLITSEVAT ELÄMÄÄ, MONI MUU ASIA JA UNELMA JÄÄ TOTEUTTAMATTA. TIEDÄTHÄN, ETTÄ SINULLA ON OIKEUS SANOA EI JA KIELTÄYTYÄ PÄIHTEISTÄ. AARREKARTTAA TEHDESSÄ POHDI SITÄ, MILLAINEN ON SINUN TULEVAISUUTESI ILMAN PÄIHTEITÄ. KUINKA PÄIHTEIDENKÄYTTÖ VAIKUTTAISI ELÄMÄÄSI?

OHJEET:

LEIKKAA LEHDISTÄ SELLAISIA KUVIA JA TEKSTEJÄ, JOTKA KUVAAVAT TULEVAISUUTTASI JA ASIOITA, JOISTA PIDÄT. MILTÄ TOIVOT, ETTÄ TULEVAISUUS NÄYTTÄÄ? LIIMAA KUVAT KARTONGILLE. JOS HALUAT, VOIT MYÖS KIRJOITTA TAI PIIRTÄÄ. JOKAISEN AARREKARTTA ON ERILAINEN EIKÄ TOISTEN TÖIHIN TULE PUUTTUA 😊

PS. AARREKARTTAA EI TULE OTTAA LIIAN TOSISSAAN, VAAN NYT SAA HAAVEILLA KUNNOLLA.



**LIITE 4. Palautelomake**

1. Mitä päivästä jäi mieleen?
2. Mikä päivässä oli kivointa?
3. Jäikö jokin asia mietityttämään?

**MILLAINEN FIILIS PÄIVÄSTÄ JÄI? (YMPYRÖI VAIHTOEHTO)****IHAN JEES JÄI KYSYMYKSIÄ AJANHUKKAA TOSI JEES****KIITOS VASTAUKSISTA!**