

Martti Oikari

Paula Pohjanjoki

Sara Siivinen

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sairaanhoitaja (AMK)

Opinnäytetyö, 2021

“PÄIHTEET PUHEEKSI” MATERIAALI VALMENTAJIEN TUEKSI



Diak



TIIVISTELMÄ

Martti Oikari, Paula Pohjanjoki ja Sara Siivinen

“Päihteet puheeksi” Materiaali valmentajien tueksi

56 sivua ja kolme liitettä

Syksy, 2021

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sairaanhoitaja AMK

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa koulutusmateriaali päihteiden käytön puheeksi ottoon nuorten urheilijoiden valmentajien käyttöön. Materiaalin tavoitteena oli saada valmentajat pohtimaan omien urheilijoidensa päihteidenkäyttöä ja ottamaan puheeksi niiden aiheuttamat haitat ja vaikutukset urheilijan fysiikkaan, sekä kilpailusuoritukseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös tukea valmentajia tarjoamaan päihdekasvatusta jo varhaisessa vaiheessa.

Opinnäytetyömme oli toiminnallinen opinnäytetyö, jossa tuotimme keräämämme teoretiedon pohjalta urheiluseuran valmentajille valmiin materiaalin, jota he voivat hyödyntää nuorten urheilijoiden kanssa työskennellessään. Teoriaosuudessa erillisiksi aiheiksi valitsimme päihteet ja niiden vaikutuksen urheilijan fysiikkaan, koulu- ja nuoruusiän ja päihteet sekä päihdekasvatuksen. Esittelimme materiaalin urheiluseuran valmentajille Google Meet –palvelun kautta etäyhteydellä keväällä 2021. Tapamiseen osallistui kolme cheerleading -seuran valmentajaa. Tilaisuudessa syntyi keskustelua valmentajien kanssa ja lopuksi keräsimme heiltä palautetta Google Forms –sovelluksella.

Saamamme palautteen mukaan työmme koettiin ajankohtaiseksi ja hyödylliseksi. Valmentajat kokivat hyödyllisimmiksi aiheiksi päihteiden vaikutuksen fysiikkaan, puheeksi ottamisen ja keskustelunaiheet. Vähemmän tärkeiksi koettiin faktat päihteistä, nuoren kehitysvaiheet ja valmentajan rooli. Kaikki etätapaamiseen osallistuneet valmentajat uskoivat hyödyntävänsä materiaalia tulevaisuudessa.

Asiasanat: Nuoret, puheeksiotto, päihdekasvatus, päihteet, urheilu, urheiluseurat

ABSTRACT

Martti Oikari, Paula Pohjanjoki and Sara Siivinen

Talking about substance abuse. Support material for coaches

56 p., 3 attachments

Autumn, 2021

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Health Care, Nursing

Bachelor of Health Care

The aim of this thesis is to provide information about intoxicants and produce educational material to help bring up a topic of intoxicant abuse for coaches who are working with young athletes. The objective of the material is to make coaches think about their athletes' substance abuse and how to talk about the harms and the effects on athlete's physiology and sporting performance. The aim is also to support coaches to provide preventive alcohol and drug education already for athletes in early phase of life.

This thesis was carried out as a project to produce a ready-to-use material for sport club coaches to utilize when working with their young athletes. The theoretical framework of the thesis work covered intoxicants and their effects on physiology, youth and substance abuse and alcohol and drug education as separate subjects, and it was implemented into the ready-to-use support material for the coaches. The support material on bringing the topic of substance abuse was presented to sport club coaches in spring 2021 online via remote meeting, using Google Meet –application. One remote meeting was arranged with three cheerleading coaches participating. During the presentation the topics were discussed with the coaches and after the presentation feedback was collected from the participants, using Google Forms –application.

According to the feedback we got, our presentation was found topical and useful. The most useful and important topics of the presentation were considered to be the bringing up and conversation themes as well as the effects of the intoxicant abuse on the physiology. The facts about the intoxicants, young people's development stages and the role of the coach were not seen as important. This thesis project raised awareness of alcohol and drug education and young peoples' physical and psychological development among the coaches in some respects. All the coaches intended to use the material in the future.

Keywords: Alcohol and drug education, bringing up a topic, intoxicants, sports, sports clubs, young people

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2. PÄIHTEET JA NIIDEN VAIKUTUS URHEILIJAN FYSIIKKAAN.....	6
2.1 Alkoholi ja vaikutus urheilijan fysiikkaan.....	6
2.2 Tupakka, nuuska ja sähkötupakka sekä vaikutus urheilijan fysiikkaan.....	9
2.3 Huumeet ja niiden vaikutus urheilijan fysiikkaan	11
2.4 Lääkkeiden väärinkäyttö	14
3 KOULU- JA NUORUUSIKÄ SEKÄ PÄIHTEET	15
3.1 Kouluikä.....	16
3.2 Nuoruus	18
3.3 Nuoret päihteidenkäyttäjinä.....	20
4 PÄIHDEKASVATUS.....	21
4.1 Päihdekasvatus	22
4.2 Päihdekasvatus urheiluseuroissa.....	24
4.3 Tahoja päihdekasvatuksen tueksi	27
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	28
6 PROSESSIN KUVAUS	29
6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	29
6.2 Prosessin suunnittelu	30
6.3 Yhteistyötahon esittely	31
6.4 Materiaali valmentajien ja toimijoiden käyttöön.....	32
6.5 Palautteen kerääminen.....	33
6.6 Tulokset.....	34
7 POHDINTA	37
7.1 Eettisyys ja luotettavuus	37
7.2 Ammatillinen kasvu.....	38

7.3 Kehitysehdotuksia	40
LIITE 1. SAATEKIRJE	49
LIITE 2. Palautelomake	50
LIITE 3. POWER POINT- ESITYS	51

1 JOHDANTO

Nuorten keskuudessa päihdekäyttäytyminen on kokenut muutoksen viimeisen vuosikymmenen aikana. Eurooppalaisen peruskoulun yhdeksäsluokkalaisille suunnatun koululaistutkimuksen (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs eli ESPAD) mukaan varhaisnuorten alkoholinkäyttö ja tupakointi ovat vähentyneet. Kuitenkin saman aikaisesti huumeisiin on alettu suhtautua neutraalimmin, varsinkin kannabikseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL, 2020.)

Terveyden edistäminen on tärkeää kansansairauksien ehkäisyssä ja terveyden ylläpidossa (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2019). Kriittisintä aikaa terveysvalintojen kannalta on nuoruus. Ehkäisevän päihdetyön merkitys on kasvanut. Ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä säädetyssä laissa (L 523/2015) pyritään vaikuttamaan nuorten päihteidenkäyttöön ja siitä aiheutuvien haittojen vähentämiseen. *”Ehkäisevän päihdetyön tavoitteena on vähentää päihteiden kysyntää, saata- vuutta, tarjontaa ja päihdehaittoja sekä edistää terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia.”* (Sosiaali- ja terveysministeriö STM, 2017). Lain tavoitteena on edistää terveyden ja hyvinvoinnin tasa-arvoa, varmistaa edellytykset ehkäisevälle päihdetyölle koko maassa sekä tukea kuntia ja alueita kehittämään ehkäisevää päihdetyötä.

Tämä työ on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa keskitytään päihdekasvatukseen nuorten urheilijoiden näkökulmasta. Opinnäytetyön tuotoksena on materiaali helsinkiläisen kilpacheerleadingseuran valmentajille. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottamamme materiaalin avulla auttaa valmentajia päihteidenkäytön puheeksi ottamisessa nuorten kanssa sekä lisätä tietämystä päihteiden vaikutuksista nuoren urheilijan fysiikkaan. Materiaalin avulla valmentaja oppii ohjaamaan urheilijoita terveellisten elämäntapojen pariin ja sen kautta edistämään urheilijoidensa

päihteetöntä elämäntapaa. Terveysten edistämisen kannalta materiaali antaa valmentajille näkökulmia ja neuvoja nuoren ohjaamiseen.

Aihe on rajattu käsittelemään 10–16-vuotiaita nuoria urheilijoita. Työssä käsitellään tarkemmin neljää aihekokonaisuutta: päihteitä (alkoholi, tupakkatuotteet, huumeet sekä lääkkeiden väärinkäyttö), päihdekasvatusta, päihteiden käytön vaikutusta fysiikkaan sekä nuorten urheilijoiden päihteidenkäyttöä. Kirjallisessa työssä käydään läpi tehtyä opinnäytetyöprosessia, sekä käsitellään opinnäytetyön toiminnallisena osana tuotettua materiaalia ja siitä saatua palautetta.

2. PÄIHTEET JA NIIDEN VAIKUTUS URHEILIJAN FYSIIKKAAN

2.1 Alkoholi ja vaikutus urheilijan fysiikkaan

Päihdehuoltolain mukaan päihteellä tarkoitetaan alkoholijuomaa sekä muuta päihtymistarkoituksessa käytettävää ainetta (L41/1986). Yleisimpiä päihtymistarkoituksessa käytettyjä aineita alkoholin lisäksi ovat erilaiset huumausaineet, impattavat aineet sekä päihdyttävät lääkkeet. Päihteiden käyttö lisää sosiaalisten ja terveydellisten ongelmien riskiä ja saattaa johtaa päihderiippuvuuden kehittymiseen. Päihderiippuvuuteen liittyy toleranssin kehittyminen sekä fyysisten ja psyykkisten vieroitusoireiden mahdollisuus. (Duodecim. Alkoholin riskikäyttö, 2018.)

Alkoholi on yleisin Suomessa käytettävä päihdyttävä aine. Alkoholin valmistamista, myyntiä, maahantuontia, käyttöä ja hallussapitoa säätelee alkoholilaki. Lain tarkoituksena on vähentää alkoholipitoisten aineiden kulutusta ja ehkäistä alkoholin aiheuttamia haittoja. (L1102/2017.) Alkoholin kokonaiskulutus vuonna 2019 oli 10 litraa 100-prosenttista alkoholia jokaista yli 15-vuotiasta suomalaista kohden. Vuodesta 2007 lähtien kokonaiskulutus on laskenut. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020.) Suomessa arvioidaan olevan 600 000–700 000 henkilöä, jotka käyttävät liikaa alkoholia ainakin ajoittain. Alkoholiriippuvuus on kansansairaus, joka aiheuttaa runsaasti terveyshaittoja. (Aalto ym., 2015, s. 12.)

Alkoholin kulutukselle on määritelty riskirajat, joiden yli menevä käyttö todennäköisesti aiheuttaa terveyshaittoja. Suuren riskin annosraja miehillä on 23–24 annosta alkoholia viikossa ja naisilla 12–16 annosta viikossa. Näiden rajojen ylittyessä alkoholinkäyttöön tulisi puuttua ja riski sairastavuuteen ja kuolleisuuteen kasvaa merkittävästi. Kohtalaisen riskin raja miehillä on 14 annosta viikossa ja naisilla 7 annosta. Alkoholinkulutus, josta ei ole todennäköistä riskiä terveydelle

on miehillä 0–2 annosta päivässä ja naisilla 0–1 annosta. Nuorten (alle 18-vuotiaiden) alkoholinkäyttö on aina riskikäyttöä, eikä suositusta riskikulutuksen rajoista voida nuorille antaa. (Suomalaisen lääkariseuran Duodecimin ja Suomen Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä, 2018.) Yksi alkoholiannos sisältää 10–14 grammaa puhdasta alkoholia. Tämä vastaa noin yhtä pulloa keskiolutta, 12 cl mietoa viiniä, tai 4 cl väkevää alkoholijuomaa (Duodecim. Alkoholin riskikäyttö, 2018).

Päihteet vaikuttavat negatiivisesti urheilusuoritukseen, joten urheilijan tulisi valita päihteettömyys. Päihteet lisäävät loukkaantumiseriskiä sekä heikentävät vastustuskykyä. Alkoholi rasittaa elimistöä voimakkaasti, esimerkiksi vaikeuttamalla kehon nestetasapainon säätelyä. Urheilijan, joka on tavoitteellinen, ei siis kannata antaa tasoitusta kilpakumppaneilleen päihteitä käyttämällä. Urheilijan tulisi muistaa, ettei alkoholinkäyttö ole koskaan riskitöntä, eikä erinomainen fyysinen kunto koskaan suojele alkoholihaittavaikutuksilta. Nuorelle urheilijalle alkoholin käyttö on psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti suurempi uhka kuin aikuisurheilijalle, koska elimistö on vielä kehitystilassa. Nuorelle myös alkoholiriippuvuus syntyy aikuista nopeammin. Myös lasten ja nuorten aivot ovat erityisen alttiita alkoholin haitoille. Runsas alkoholinkäyttö voi vaikuttaa kasvuun, kehitykseen, muistiin ja hahmotuskykyyn. (Duodecim. Alkoholi ja liikunta, 2018.)

Alkoholi heikentää huomiokykyä, reaktiokykyä ja impulssien hallintakykyä, ja täten lisää tapaturmariskiä. Noin neljäsosa tapaturmaisista kuolemista sattuu humalassa. Alkoholi on usein osallisena myös väkivaltarikoksissa, koska se vaikuttaa harkintakykyyn ja oman toiminnan säätelykykyyn. Alkoholi on riippuvuutta aiheuttava päihde. (Duodecim. Alkoholin riskikäyttö. 2018.) Alkoholi on lamaava päihde, joka voi suurilla annoksilla johtaa koomaan, hengitysteiden lamaantumiseen ja kuolemaan. Yhdistettynä lääkeaineisiin kuten bentsodiatsepiineihin tai opioideihin tai muihin päihteisiin haittavaikutukset lisääntyvät. Myös yliannoksen ja alkoholimyrkytyksen riskit moninkertaistuvat. (Duodecim. Alkoholi ja liikunta, 2018.)

Runsaan juomisen vaikutus voi olla melko pitkäkestoista. Runsas juominen voi pahimmillaan haitata suorituskykyä 1–2 päivän ajan. Alkoholi kuivattaa kehoa, joten osa alkoholin juomisen haitoista suorituskykyyn tulee suorien hermostollisten vaikutusten lisäksi nestevajeen kautta. Nämä ongelmat korostuvat erityisesti kestävyysuorituskyvyssä ja kuumassa ympäristössä. Humalatilasta johtuva krapula kestää 6–24 tuntia sen mukaan, miten pitkä ja voimakas humala sitä on edeltänyt. Krapulassa urheileminen on vaarallista ja tehotonta, eikä siitä ole mitään hyötyä. Harjoitusvaikutuksia ei synny krapulassa ja harjoittelu saattaa olla jopa vahingollista. Verenpaine ja sydämen syke ovat normaalia korkeammat ja tekevät liikunnasta raskaampaa. Aivojen mielihyvakeskuksen välittäjäainevarastot ovat vähäiset krapulassa, aiheuttaen alakuloisuutta ja ärtymystä, jolloin suoritusaso voi olla alhaisempi. Sympaattisen hermoston yliaktivaatio voi altistaa sydämen rytmihäiriöille, jotka lisäävät sydänperäisen äkkikuoleman vaaraa. Joka neljännen äkillisesti ja odottamatta kuolleen nuoren miehen todennäköisimpänä kuolinsyynä pidetään alkoholin aiheuttamaa kammioperäistä rytmihäiriötä. (Brumback ym., 2007.)

Alkoholi vähentää lihasproteiinien rakentumista ja estää lihasproteiinin kasvua tehostavaa vaikutusta. Alkoholin nauttiminen eliminoi ison osan alkoholinkäyttöä edeltäneellä harjoituskerralla aikaansaadusta harjoitusvasteesta. Alkoholinkäyttö vaikuttaa myös verensokeritasapainoon. Koska verensokeri on tärkeä aivojen energianlähde, harjoittelun aikana keskittymis-, koordinaatio- ja harkintakyky eivät ole parhaimmillaan alkoholin käytön jälkeen, ja vamma-alttius suurenee. Alkoholinkäyttö heikentää unen laatua ja hidastaa palautumista harjoittelusta. Lisäksi alkoholi voi unta katkoessaan heikentää unen palauttavaa vaikutusta. Harjoittelua rajoittavista vammoista toivuttaessa on muistettava alkoholin epäedulliset vaikutukset. Alkoholin verisuonia laajentava vaikutus voi lisätä vamma-alueen turvotusta ja näin ollen hidastaa paranemista. Useat alkoholijuomat sisältävät runsaasti kaloreita, joten runsas alkoholinkäyttö voi aiheuttaa painon nousemista (Brumback ym., 2007.)

2.2 Tupakka, nuuska ja sähkötupakka sekä vaikutus urheilijan fysiikkaan

Laissa määritellään, että tupakkatuotteella tarkoitetaan kulutukseen sopivaa, tupakasta (nicotiana) kokonaan tai osittain koostuvaa tuotetta (L 549/2016). Valtaosa tupakkatuotteista kulutetaan poltettavina savukkeina. Nuuskaa käytetään suussa annospusseina tai irtonuuskana. Sähkösavuke eli sähkötupakka on laite, joka höyrystää säiliössä olevan nesteen hengitettäväksi. Sähkötupakan nesteet voivat sisältää nikotiinia tai olla nikotiinittomia. Tupakkakasvin sisältämä nikotiini, jota tupakkatuotteet sisältävät, on stimuloiva aine, johon kehittyä voimakas riippuvuus. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020.)

Vuonna 2018 20–64 vuotiaista naisista tupakoi päivittäin 13 prosenttia ja miehistä 15 prosenttia. Eläkeikäisistä (64–85-vuotiaat) naisista 5 prosenttia ja miehistä 10 prosenttia tupakoi päivittäin vuonna 2018. Nuorten (14–20-vuotiaat) tupakointi on vähentynyt. Vuonna 2019 tytöistä 6 prosenttia ja pojista 7 prosenttia tupakoi päivittäin, kun vuonna 2008–2009 vastaavat osuudet olivat työillä 17 prosenttia ja pojilla 21 prosenttia. Nuorten, erityisesti poikien nuuskaaminen on tilastojen mukaan lisääntynyt. Vuonna 2019 peruskoulua käyvistä tytöistä 2 prosenttia ja pojista 8 prosenttia kertoi käyttävänsä nuuskaa päivittäin. Lukiossa nuuskaa käytti päivittäin 7 prosenttia pojista ja ammatillisissa oppilaitoksissa 20 prosenttia. Aikuisväestössä nuuskan käyttö on yleisintä 20–34-vuotiailla miehillä, joista vuonna 2018 kuusi prosenttia ilmoitti käyttävänsä nuuskaa päivittäin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019, s. 2–4.)

Tupakkatuotteiden myyntiä ja käyttöä valvotaan lainsäädännöllä. Nuuskan myynti on Suomessa kiellettyä, sitä saa tuoda rajoitetusti omaan käyttöön ja sen tuonti ja hallussapito on kielletty alle 18-vuotiailta. Nuuskan käytössä on Suomessa alueellisia eroja, yleisintä käyttö on Pohjois-Suomessa. (Liimakka ym., 2015, s. 9–10). Vuonna 2008 on aloittanut toimintansa Savuton Suomi 2030 –verkosto, jonka tavoitteena on edistää tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön loppumista vuoteen 2030 mennessä. Sama tavoite on kirjattu vuoden 2016 tupakkalakiin. (Savuton Suomi, 2021.)

Lapset ja nuoret kokevat ja oppivat kilpailun, hyvän fyysisen suorituskyvyn ja yhteistyön merkityksen urheilun kautta. Urheiluharrastus muokkaa lapsen ja nuoren asenteita ja käyttäytymistä. Tupakkateollisuus on tästä syystä toiminut urheilun rahoittajana sekä käyttänyt urheilua ja urheilijoita markkinoinnissaan. On varsin kyseenalaista, että nikotiiniriippuvuus ylläpitää tupakkatuotteiden käyttöä ja samanaikaisesti tupakkatuotteet yhdistetään terveyttä edistävään toimintaan. Kilpaurheilija tekee kaiken mahdollisen, jonka uskoo parantavan urheilusuoritustaan. Maailman antidopingjärjestössä (WADA) on käyty keskustelua nikotiinin käytöstä kilpaurheilussa sekä nikotiinin vaikutuksista fyysiseen suoritukseen. (Borodulin ym., 2020.)

WADA:n arvion mukaan nikotiini ei paranna kilpasuoritusta, ja siksi nikotiini ei ole kiellettyjen aineiden listalla. Urheilijat perustelevat nikotiinin käyttöä esimerkiksi sen rentouttavalla vaikutuksella, painonhallinnalla sekä keskittymis- ja huomiokyvyn paranemisella. Tupakkatuotteita käytetäänkin harjoituksissa sekä kilpasuoritusten aikana ja jälkeen endorfiinien vaikutuksen tehostamiseksi (Borodulin ym., 2020.)

Suomessa yleisimmin käytetty tuote urheilu-uran aikana on nuuska. Lihasten on toimintansa takaamiseksi saatava glukoosia ja happea, sekä pystyttävä poistamaan lihastyössä syntyvää maitohappoa. Fysiologian perusteella voidaan olettaa, että nikotiini hidastaa lihaksen palautumista rasituksesta. Suurin osa nikotiinin haittavaikutuksista syntyy verenkierto- ja sydänvaikutusten kautta, keuhkojen verenkiertoaikutuksilla ei tutkimusten mukaan ole suurta merkitystä. Nikotiini luokitellaan riippuvuutta aiheuttavaksi aineeksi. (Borodulin ym., 2020.)

Urheilijat saattavat kokea nikotiinin lisäävän suorituskykyä sekä parantavan reaktioaikaa ja keskittymiskykyä. Todellisuudessa nämä kokemukset johtuvat nikotiinin aivoja stimuloivasta vaikutuksesta. Urheilijan psyykkisen stressin sietokyky ei lisäännä, eikä kognitiivinen suoritus parane, vaikka urheilijan kokemus nikotiinin vaikutuksista olisi myönteinen. Urheilijoilla tupakkatuotteiden haitat ovat samat kuin muulla väestöllä. (Borodulin ym., 2020.)

Nuorilla urheilijoilla on usein vääristyneitä uskomuksia nuuskasta. Nuuskan runsas nikotiinipitoisuus ja altistusaika aiheuttavat nopeasti ja voimakkaasti riippuvuutta. Moni nuori kuvittelee, että nuuska auttaa rentoutumaan tai keskittymään, nuori saattaa myös kuvitella nuuskan parantavan urheilusuoritusta. Nikotiini ei kuitenkaan paranna keskittymistä vaan aiheuttaa keskittymisvaikeuksia, sekä hidastaa palautumista unettomuuden vuoksi. (Wickholm, ym. 2012.) Limakalvovaurio on yleisin nuuskan aiheuttama suuvaurio. Limakalvovaurion tunnistaa paksuuntuneena, harmahtavana, ryppyisenä muutoksena limakalvolla. Myös ikenien vetäytyminen ja hammaskaulojen paljastuminen ovat yleisiä oireita. Nuuskalla on todettu olevan myös selvä yhteys ientulehdukseen. (THL. Tupakka, 2021.) Urheilijoilla, jotka käyttävät nuuskaa on havaittu merkittävästi suurentunut selkävaurion, polven rasitusvamman, jännetupentulehduksen ja nivelsiteiden rasituksen riski. Kyseisiä vaivoja esiintyi useammin nuuskaa käyttävillä kuin tupakoivilla henkilöillä. (Wickholm ym., 2012.)

2.3 Huumeet ja niiden vaikutus urheilijan fysiikkaan

Huumeilla tarkoitetaan laittomia päihdyttäviä aineita. Yleisimpiä Suomessa käytettyjä huumeita ovat kannabis, amfetamiini ja sen johdannaiset, ekstaasi, kokaani, opiaatit kuten heroini ja lääkkeellisesti käytettävät opioidit kuten buprenorfiini sekä psykostimulantit kuten LSD ja päihdyttävät sienet. (Duodecim. Terveyskirjasto. 2018.) Markkinoilla on lisäksi niin sanottuja muuntohuumeita, joista tunnetuimpana MDPV ja synteettiset kannabinoidit. Lisäksi päihtymistarkoituksessa käytetään synteettisiä valmisteita kuten gammaa tai lakkaa sekä impattavia liuotimia ja liimoja. (Duodecim. Päihde- ja huumeriippuvuus, 2018.)

Kannabiksella tarkoitetaan hampukasvista (cannabis sativa) saatuja valmisteita, kuten marihuana tai hasis. Eniten kannabista käytetään polttamalla mutta toisinaan myös höyrystämällä tai suun kautta nautittuna. Kannabiksen päihdyttävä vaikutus syntyy kannabinoideista, joista keskeisin on delta-9-tetrahydrokannabinoidi, eli THC. Kannabis on yleisin Suomessa käytetty laiton päihde. (Suomalaisen lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Päihdelääketieteen yhdistyksen

asettama työryhmä, 2018.) Kannabiksen käyttö on yleistynyt Suomessa tasaisesti 1990-luvulta lähtien. Vuonna 2018 24 prosenttia 15–69 vuotiaista ilmoitti joskus kokeilleensa kannabista, miesten osuus kokeilleista oli suurempi kuin naisten. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020.) Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaista yhdeksän prosenttia, lukiolaisista 14 prosenttia ja ammattikoulua käyvistä 20 prosenttia ilmoitti vuonna 2019 kouluterveyskyselyssä kokeilleensa kannabista (THL tilastoraportti 33).

Amfetamiini (alfametyylifenetyyliamiini) on synteettinen, stimulantteihin kuuluva laiton päihde, jota käytetään yleensä joko nenään nuuskaamalla, suonensisäisesti tai nieltynä. Amfetamiini on kannabiksen jälkeen yksi yleisimmin käytetyistä huumausaineista Suomessa. Amfetamiini on luokiteltu erittäin vaaralliseksi huumausaineeksi ja sillä on keskeinen rooli huumeiden ongelmakäytössä. Suomessa käytetään myös metamfetamiinia, joka on voimakkaampi amfetamiinin kaltainen huumausaine. Amfetamiinijohdannaisia lääkkeitä käytetään lääkärin määräämänä tarkkaavaisuushäiriön hoitoon. (Suomalaisen lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä, 2018.) Heroiinin valmistukseen käytettävä morfiini ja kodeiini saadaan raakaopiumista, joka on peräisin oopiumunikosta. Heroiinin käyttö on Suomessa nykyään harvinaista, sen ovat korvanneet päihdekäytössä synteettiset opioidit, lähinnä buprenorfiini. Heroiini ja muut opioidit ovat eniten riippuvuutta aiheuttavia päihdeitä. Kokaiini on keskushermostoa kiihdyttävä stimulantti, jota saadaan kokapensaasta lehdistä. Kokaiinin käyttö on Suomessa melko vähäistä, joskin ollut lievässä kasvussa 2000-luvun ajan. (Suomalaisen lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä, 2018.)

Nuorten yleisimmin kokeilema huume on kannabis. Kannabiksen pitkäaikaisella käytöllä on todettu olevan negatiivisia vaikutuksia nuoren koulunkäyntiin, harrastusten lopettamiseen, elämänpiirin kaventumiseen, muistin ja oppimisen heikkenemiseen. Kannabiksen käyttö on haitallista nuoren aivojen kehitykselle. Runsaalla käytöllä on todettu olevan yhteys syrjäytymisuhkaan ja huonoon koulumenestykseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Kannabiksen käyttö voi joskus aiheuttaa paniikkikohtauksia, paranoidisuutta sekä pelkotiloja. Psykoosiin ja muihin mielisairauksiin alttiilla kannabiksen käyttäjillä taudin puhkeamisen riski kasvaa. Cannabis varastoituu kehossa rasvakuksiin, ja vapautuminen kudoksista on hidasta. Vaikutukset keskushermostossa alkavat välittömästi ja kestävät muutamia tunteja, jos kannabista poltetaan tai höyrytetään. Käytöllä on vaikutuksia työmuistiin, joka on haitallista nuoren oppimisen ja kehityksen kannalta. Kannabiksen käyttö heikentää myös kognitiivista suorituskykyä. Mahdolliset rakenteelliset muutokset nuoren aivoissa voivat palautua kohtuullisen hyvin käytön lopettamisen jälkeen, mutta kokonaisvaikutukset voivat jäädä merkittäväksi. (Hyytiä, 2015, s. 933–937.)

Onnettomuusriski kasvaa kannabista käytettäessä, koska käyttö vaikuttaa reaktionopeuteen, huomiokykyyn sekä motoriseen koordinaatiokykyyn. Cannabis lamaa keskushermostoa, joten muiden aineiden sekakäyttö samanaikaisesti voi johtaa tajunnan tason alenemiseen sekä tapaturmien lisääntymiseen. (A-klinikkasäätiö 2021.) Kannabiksen polttaminen on yhdistetty myös sydämen ja hengitysteiden toimintaan vaikuttaviin haittoihin (Holmberg ym., 2015, s. 72).

Amfetamiini lisää valppautta, jännitystä ja hyvän olon tunteita. Amfetamiini voi tehdä käyttäjästä rohkeamman ja itsevarmemman, poistaa nälän ja väsymyksen tunteen. Amfetamiini voi saada olon hyvin energiseksi. Amfetamiinivalmisteet nostavat verenpainetta ja sydämen lyöntitiheyttä, joka voi aiheuttaa rintakipuja, rytmihäiriöitä ja hengenahdistusta. Käytöstä voi myös aiheutua levottomuutta, jännitystä, epävakautta ja impulsiivisuutta, ahdistusta ja vainoharhaisia ajatuksia. Koska amfetamiini vaikuttaa elimistöä kiihdyttävästi, se voi aiheuttaa rytmihäiriöitä, kehon ylikuumentumista tai kallonsisäisiä verenvuotoja. (Suomalaisen lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä, 2018.)

Amfetamiini on stimulantti, joka lisää vainoharhaisia ajatuksia. Pitkään jatkuaan amfetamiinin käyttöön voi liittyä hallusinaatioita ja väkivaltaisuutta. Oireet voivat joskus kärjistyä psykoosiksi. Amfetamiiniin voi kehittyä voimakas riippu-

vuus, ja käytön lopettamisesta voi seurata väsymystä, masentuneisuutta, itsetuhoisuutta ja vainoharhaisuutta. Oireet johtuvat amfetamiinin vaikutuksesta välittäjäaineisiin. Käytön loputtua keho pyrkii korjaamaan käytön aiheuttamat vahingot. Amfetamiini aiheuttaa keholle stressireaktion, ja muiden piristävien aineiden samanaikainen yhteyskäyttö pahentaa reaktiota. (Suomalaisen lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä, 2018.)

Opiaatit aiheuttavat toiminnallisia sekä rakenteellisia muutoksia aivojen mielihyvakeskuksessa. Muutokset saavat aikaan aivojen luonnollisen opioidin, endorfiinin vähenemisen. Psykedeelit, kuten LSD ja sienet saattavat aiheuttaa psyykkistä mieltymystä näiden aineiden käyttöön. Psykedeelien käytössä suurin riski liittyy kontrolloimattomaan sekavuustilaan, johon saattaa liittyä vaarallisuus ympäristölle tai välitön hengenvaara. (Tacke ym., 2011.)

2.4 Lääkkeiden väärinkäyttö

Lääkkeiden väärinkäyttö sekä lääkkeiden ja päihteiden sekakäyttö voi alkaa yrityksestä hoitaa lääkkeillä mielenterveyden oireita, kielteisiä tunnetiloja tai päihteiden käytöstä aiheutuneita haittoja. Lääkkeiden sekakäyttöön liittyy haittoja, esimerkiksi yliannostuksien, infektioiden, tapaturmien ja kuoleman riski lisääntyy. (Aalto ym., 2018, s. 86–87.) Lääkkeitä päihtymistarkoituksessa käytettäessä vaikutuksen odotetaan olevan vastaavanlainen, kuin alkoholin tai huumausaineiden. Jos mielihyvähämmäykset ovat ensimmäisellä kerralla positiiviset, lisää se käytön jatkamisen riskiä. Lääkkeet koetaan valheellisesti turvallisiksi, vaikka katukaupasta ostetut lääkkeet voivat sisältää mitä vain ja ilman reseptiä otetut lääkkeet voivat aiheuttaa erilaisia haittoja. Käyttöä saattaa edistää myös ajatus, että leimautuminen narkomaaniksi ei ole lääkkeiden käyttäjällä todennäköistä, sekä seuraukset hallussapidosta lain edessä ovat lievemmät. Nuoret ja nuoret aikuiset käyttävätkin suhteessa eniten lääkkeitä päihtymistarkoituksessa. (Sic.Fimea., 2015.)

Useita markkinoilla laillisesti myytäviä reseptilääkkeitä väärinkäytetään päihtymistarkoituksessa. Suomessa on arvion mukaan jopa 50 000–100 000 lääkkeiden väärinkäyttäjää. Ongelmallisimpia lääkeaineita väärinkäytön osalta ovat bentsodiatsepiinit, kipulääkkeet kuten morfiinijohdannaiset, amfetamiinin kaltaiset lääkkeet ja kodeiinia ja tai efedriiniä sisältävät lääkkeet. (Karjalainen ym. 2020.) Bentsodiatsepiinejä käytetään sekä laillisesti että laittomasti huumeiden ja alkoholin aiheuttamiin vierotusoireisiin. Käsitys, että niillä voisi korvata päihteiden ongelmakäytön, on kuitenkin virheellinen. (Aalto ym., 2018, s. 86–87.)

Suomessa tutkimusten mukaan lääkkeiden väärinkäyttö on vähäisempää kuin alkoholin käyttö. Kuitenkin reseptilääkkeiden päihdekäyttö on yleisempää Suomessa kuin muualla. Osaa lääkkeistä voidaan käyttää päihteinä ja varsinkin keskushermostoon vaikuttavat valmisteet aiheuttavat herkästi väärinkäyttöä ja riippuvuutta. (Aalto ym., 2018, s.10–12.) Suomessa on yleisempää alkoholin ja riippuvuutta aiheuttavien lääkkeiden sekakäyttö, joka aiheuttaa enemmän haittoja kuin yksittäisen päihteen ongelmakäyttö. Lääkkeiden väärinkäyttö on yleisintä huumeiden sekakäyttäjillä. Nuorilla kuitenkin tutkimusten valossa alkoholin ja lääkkeiden sekakäyttö päihtymistarkoituksessa on vähentynyt. (Aalto ym., 2018, s. 86.)

Päihdekäytössä suurin osa lääkkeistä otetaan suun kautta. Suun kautta käytettäviä lääkkeitä voidaan myös nuuskata tai pistää suoneen, näitä ovat esimerkiksi bentsodiatsepiinit, opioidit ja stimulantit. Ihon läpi käytettäviä valmisteita kuten transdermaalista laastaria voidaan imeyttää limakalvoilta, tai se voidaan valmistaa suonensisäiseen käyttöön. Halutuin opioidi on buprenorfiini, jota voidaan käyttää nuuskaamalla sekä suonensisäisesti kielen alla liuottamisen lisäksi. (Sic.Fimea., 2015.)

3.1 Kouluikä

Lapsen kehossa tapahtuu jatkuvasti muutoksia. Muutokset vaikuttavat lapsen urheilulliseen harjoittavuuteen sekä suorituskykyyn. Fyysinen kasvu tarkoittaa pituuden, painon, kehon eri osien sekä elinjärjestelmien kasvua. Lapsella kasvun taustalla on erityisesti kilpirauhashormoni. Sukukypsyiden ja kasvupyrähdyksen saa aikaan murrosikäisellä anaboliset hormonit, testosteroni ja kasvuhormoni. (Seppänen ym., 2010, s. 25–26.) Jaksakseen liikkua ja urheilla, on lapsen saatava riittävästi unta ja oikeanlaista ravintoa. Kouluikäisen lapsen tulisi saada keskimäärin 10 tuntia unta vuorokaudessa. (Helander ym., 2015, s. 16–17.) Liikunnalla voidaan pidentää syvää univaihetta ja tehdä unenlaadusta paremman. Syvässä univaiheessa keho saa palautua ja stressihormonien määrä laskee, lihakset rentoutuvat ja aivot työskentelevät hitaammin. (UKK-instituutti, 2015.)

Noin yhdeksän ikävuoden kohdalla lapsen yksilöllisyys vahvistuu. Hän haluaa osoittaa mielipiteensä ja oikeutensa. Kriittinen suhtautuminen voi suuntautua esimerkiksi opettajiin, jotka aiemmin ovat olleet lapsen silmissä lähes täydellisiä. Kriittisen tarkastelun kohteena olevan aikuisen pienetkin virheet tulevat nyt esille ja lapsi tarttuu niihin herkästi. Aikuiselta vaaditaan johdonmukaisuutta, sillä lapset huomaavat heti, jos aikuisen sanoma muuttuu päivästä riippuen. Lapsen tunteet kuohahtelevat ja ovet voivat kotona paukkua. Lapsi suuntaa tässä vaiheessa kritiikin myös itseensä. Omaan ulkonäköön saattaa kohdistua myös arvostelua, ja lapsi saattaa kokea itsensä rumaksi tai lihavaksi. Ajatukset liikkuvat paitsi itsessä, myös eksistentiaalisissa kysymyksissä, elämän tarkoituksessa ja maailmankaikkeudessa. Lapsi saattaa kokea myös vieraantuneisuuden tunnetta, sekä olevansa yksin ja erilainen. Haasteet tässä iässä liittyvät vahvasti yksilöitymisprosessiin, oma sisäinen maailma voimistuu, ajattelu konkretisoituu sekä kaveripiirissä hankitut ryhmäkokemukset herättävät aiempaa vahvemman tunteen itsenäisyydestä ja erillisyydestä. (Dunderfelt, 2011, s. 82–83.)

Tässä iässä myös lapsen fyysinen olemus muuttuu. Luusto ja lihaksisto vahvistuvat ja luovat edellytyksiä yhä parempiin suorituksiin urheiluharrastuksissa. Toisaalta jotkut aiemmin kiinnostusta herättäneet harrastukset saattavat jäädä pois. (Dunderfelt, 2011, s. 83.)

Yhdeksänvuotias elää vielä omassa mielikuvitus- ja toivemaailmassaan. Looginen ajattelu ei ole saavuttanut vielä abstraktia tasoa, eikä hänellä ole kykyä hahmottaa vielä kovin monimutkaisia kokonaisuuksia. Hän tarvitsee vielä vanhempien auktoriteetin suojaavaa vaikutusta. Yhdeksänvuotistaite voi kestää lyhyen tai pitkän aikaa, mutta sen jälkeen sisäisen kehityksen kynnyks on ylitetty ja lapsen toiminta alkaa suuntautua taas ulospäin. (Dunderfelt, 2011, s. 83.)

Esikouluiässä alkanut identifioituminen eli samaistuminen lähinnä omaa sukupuolta olevaan vanhempaan jatkuu 10–12 vuoden iässä. Arjen ja vapaa-ajan toiminnot ovat tärkeitä. Lapsi tarvitsee kehittyäkseen aikuisen läheisyyttä. Hän halua oppia aikuista seuraamalla ja osallistumalla. Tärkeiden tehtävien suorittaminen lisää kokemusta siitä, että lapsi on tärkeä, häntä tarvitaan ja häneen luotetaan. Nyky-yhteiskunnassa, jossa lapsen vanhemmat ovat useimmiten töissä lapsen vapaa-aikana, tärkeä vastuu lankeaa koulun ja vapaa-ajan harrastusten aikuisille ja ohjaajille. Itsenäisen ajattelun kyvyt ovat kasvussa, älyllinen ja käytännöllinen oppiminen tukevat toisiaan. Tekemällä oppiminen sopii 10–12-vuotiaalle. (Dunderfelt, 2011, s. 84.)

Motorisesti lapsen kehitys on tässä iässä nopeaa. Lapsen motoriikan kehitys mahdollistuu tässä ikävaiheessa sen takia, että fyysinen kasvu etenkin ikävaiheen alussa on maltillista. Liikesuoritusten oppimiskyky on huipussaan ja oppiminen on nopeaa. Suoritusten kehittyminen johtuu pääosin hermoston kehittymisestä, koska lihasvoiman kehittyminen ei ole vielä alkanut täydellä teholla. Luontaisesti saavutettu liikkuvuus ja notkeus alkavat laskea ilman harjoittelua. Lapsuuden hitaimman kasvun vaiheen loppupuolella ja murrosiän alkupuolella alkaa kasvupyrähdys. Työillä voimakkain kasvupyrähdys ajoittuu noin 12 vuoden kohdille, pojilla myöhemmin. Tämä muuttaa kehon mittasuhteita ja aiheuttaa uusia haasteita motoriikalle. (Kauranen, 2011, s. 354.)

3.2 Nuoruus

Nuoruusiällä tarkoitetaan lapsuuden ja aikuisuuden väliin sijoittuvaa psyykkistä ikävaihetta, ikävuosien 12–22 välillä. Fyysinen kasvu sekä hormonitoiminnan lisääntyminen murrosiässä muuttavat psyykkistä tasapainoa, näin ollen nuoruusikä on sopeutumista sisäisiin ja ulkoisiin muutoksiin. Ennen oman identiteetin löytymistä, nuoren on irtauduttava lapsuudesta. Lapsenomaiset toiveet ja ristiriidat ovat ajankohtaisia nuoruusiässä, voidaankin todeta, että nuoruus voi olla mahdollisuus parantaa tulevaa elämänlaatua. (Aalberg ym., 2007, s. 15.) Vaihe-erot kasvussa ja kehityksessä asettavat urheilijat väliaikaisesti eriarvoiseen asemaan ja tämä on valmentajalle haaste. Valmentajalle voi tuottaa vaikeuksia suhteuttaa eri kehitysvaiheissa olevat lapset ja nuoret toisiinsa. Ajan myötä kehityserot tasaantuvat, tytöillä nopean kehityksen tuomat edut tasaantuvat 15–16-vuotiaana, pojilla vasta 18–19-vuotiaana. (Ilander, 2010, s. 118–119.)

Nuoruuden aikana otetaan oma keho hallintaan, itsenäistytään, jäsennetään oma seksuaalisuus sekä hallitaan sisäiset yllykkeet. Nuoruusikä voidaankin jakaa karkeasti kolmeen vaiheeseen; 12–14-vuotiaana varhaisnuoruus, 15–17-vuotiaana varsinainen nuoruus ja 18–22-vuotiaana jälkinuoruus. Täytyy kuitenkin huomioida, että ryhmänä nuoret ovat erilaisia, 12-vuotiaalla ja 17-vuotiaalla on erilaiset tarpeet, vaikka he kehittyvät vielä. (Marttunen & Karlsson, 2013, s. 7.) Varhaisnuoruus on myrskyisää aikaa. Nuoren on vaikea ymmärtää ja sietää omia tunteitaan, varsinkin levottomuutta ja ärtyneisyyttä. Nuori tarvitseekin tueksi muita nuoria ja aikuisia perheen ulkopuolelta, jos olosuhteet ovat suotuisat, saa nuori näiltä tarvitsemaansa tukea. Tällöin nuori pystyy nauttimaan omasta psyykkisestä ja fyysisestä kasvustaan huolimatta kokemastaan hämmennyksestä. (Marttunen & Karlsson, 2013, s. 9.)

Lihakset kasvavat murrosiän aikana. Tytöillä lihaskasvu alkaa poikia aikaisemmin ja saavuttaa huippunsa noin 13 vuoden iässä. Vastaavasti pojilla lihassolut kas-

vavat noin 14 vuodesta eteenpäin huomattavasti pidempään ja nopeammin. Lihasvoima saavuttaa huippunsa tytöillä noin vuosi lihasten kasvun jälkeen, eikä merkittävästi lisäännä kuukautisten alkamisen jälkeen. Pojilla vastaavasti lihasten voiman kasvu jatkuu, riippuen harjoituksen tasosta. Lihasvoiman huipun pojat saavuttavat vasta 25-vuotiaana, tällöin miehillä on noin kaksinkertainen määrä lihassoluja. Lihasten jakauma on erilainen pojilla ja tytöillä. Ylävartalon lihakset kasvavat suhteellisesti enemmän pojilla kuin vastaavasti tytöillä kasvavat alaraajojen lihakset. Tämä ero heijastuu miesten ja naisten saavuttamiin tuloksiin huippu-urheilussa. (Aalberg ym., 2007, s. 34–35.)

Rasvan määrä kasvaa molemmilla varhaismurrosiässä. Ihonalaisen rasvan määrä lisääntyy molemmilla alaraajoissa, vartalon ihonalainen rasva ei kuitenkaan muutu. Tytöillä rasvan kertyminen alkaa 12 vuoden jälkeen lisääntyä, jopa kaksinkertaiseksi, kuitenkin lihasmassan kasvaessa vain noin 40 %. Pojilla rasvavarastot kuluvat kasvuun, tällöin pojilla on keskimäärin 10–12 % painostaan rasvaa, tytöillä puolestaan rasvaa on kaksi kertaa enemmän. Varsinkin tytöille tämä on pettymys, ja olisi hyvä huomioida, että tämä saattaa johtaa ruokavalion muuttumiseen rasvan pelossa. (Aalberg ym., 2007, s. 34–35.)

Painoindeksin käyttöä tulisi välttää yli- tai alipainon määrittämiseksi. Nuorilla, joilla on suuret lihakset, voi olla painoindeksi koholla, vaikka nuoren keho olisi täysin rasvaton. (Aalberg ym., 2007, s. 162–163.) Varhaisnuoruudessa on riski myös sairastua anoreksiaan, varsinkin tunnollisilla oppilailla ja nuorilla, joilla on harrastuksia. Aikuisten tulisi tunnistaa nuoren painonmenetyksen, sekä mahdollinen hallitsemattomuus laihduttamisestaan kohtaan. (Aalberg ym., 2007, s. 168.)

Urheilulla ja kilpaurheilulla on erilaisia vaikutuksia kehittyvään tyttöön riippuen urheilun laadusta ja sen rasittavuudesta, sekä tytön painosta ja ravinnosta. On tutkittu, että kilpaurheilijoista 10–60 prosentilla on häiriöitä kuukautiskierrossa. Kierro saattaa usein olla epäsäännöllinen tai kuukautiset saattavat kokonaan jäädä pois. Nuori huippu-urheilija on usein laiha, ja hänellä saattaa olla matala estrogeenitaso. Kalorimäärä ei ole riittävä kulutukseen verrattuna, tällöin kuukau-

tisten poisjääminen toimii suojana lisääntyneen liikunnan aikana. Kuukautiskierrosta tulee huolehtia nuoren urheilijatyön kohdalla, jos tilanne ei muutu painon korjaamisella tulee avuksi ottaa keltarauhashormonihoito, yhtenä vaihtoehtona yhdistelmäehkäisytabletit. (Aalberg ym., 2007, s. 194–195.)

Suurin luumassa kasvaa 18 vuoteen mennessä, joten teini-iän luuston kehitys on tärkeää. Luustoa kuormittava liikunta, kuten voimistelu, nostaa luumassan tiheyttä. Luumassan muodostukseen vaikuttaa perintötekijät ja liikunta 60–80 %, kuitenkin ravinnon ja vitamiinien saanti on hyvin tärkeää, varsinkin kalsium. Kalsiumilla ei voi kuitenkaan korvata liikunnan puutetta. Rasitus, laihuus, kuukautisten puuttuminen ja vähäinen energiamäärä ravinnossa voivat johtaa rasitusmurtumiin jo nuorena ja urheilijan luumassan tiheys saattaa jäädä ikätoverien luutiheyttä pienemmäksi. (Aalberg ym., 2007, s. 194–195.)

3.3 Nuoret päihteidenkäyttäjinä

Nuoret kokevat päihteet kiinnostaviksi ja kiehtoviksi, sillä ne ovat vielä nuorilta kiellettyjä, mutta kuvastavat aikuisten maailmaa ja aikuisuuden sallimaa valinnan vapautta. Nuoren tekee mieli kokeilla, mutta kokeilun vaarat eivät ole nuorelle selvillä. Nuorella ei ole valmiuksia ajatella kokeiluiden seurauksia ja tulevaisuutta. Tästä syystä nuorille tulee kertoa päihteiden riskeistä ja vaaroista totuudenmukaisesti. (Karjalainen ym., 2020.) Nuori on vielä kypsyttömä ja tämän vuoksi tekee erehdyksiä. Nuori elää henkilökohtaisten mahdollisuuksien aikaa. Tervettä kehitystä kypsyttömyydestä kohti kypsyyttä ei voi kiirehtiä, saati hidastaa vahingoittamatta nuorta. Kehityksen tulee antaa edetä omalla tahdillaan. Jos nuorella on tilaa ja aikaa kasvaa, hän pystyy ottamaan vastuun itsestään ja ympäristöstään nuorena aikuisena. (Aalberg ym., 2007, s. 83–84.) Raportissa Ehkäisevä päihdetyö Suomessa 2025 – ennakoiva tutkimus, arvioidaan lasten ja nuorten elämänhallinnan yleisen vahvistamisen olevan merkityksellisempää kuin perinteisen päihdekasvatuksen kouluissa vuonna 2025. Joskin konkreettisen päihdetietouden ja valistuksen jakamista nuorille pidetään myös edelleen tärkeänä. (Warpenius ym., 2015, s. 53.)

Osa nuorista kokeilee humaltumista yläkouluiässä. Alkoholin käytön taustalla voi olla nuoren tarve turruttaa surua tai ahdistusta. Nuoren alkoholinkäytön taustalla voi olla tunne, että alkoholi tuo hetkellisen helpotuksen tai unohduksen, mutta päihteiden käytöstä seuranneet tapaturmat ja tappelut saattavat aiheuttaa seuraavana päivänä suuremman mielipahan ja masennuksen. Ensin alkoholi rentouttaa ja vähentää estoja, nuorella on rohkeampi olo ja mieliala voi nousta. Tunne ei kuitenkaan kestä pitkään, sillä vaikutuksen jatkuessa toimintakyky laskee ja saattaa tehdä nuoren olon turvattomaksi. Kaveripiirillä on merkittävä vaikutus nuorten alkoholinkäyttötapoihin ja asenteisiin. (Kosola ym., 2018.) Tutkimukset osoittavat nuorten alkoholinkäytön riippuvan paljon kaveri- ja harrastuspiireistä. Nuoret juovat tyypillisesti alkoholia porukassa, joten kaveripiirin tavat ja asenteet vaikuttavat siihen käytetäänkö alkoholia vai ei. Kavereilla ja harrastuksilla voi siis olla joko päihdekäytöltä lisäävä tai suojaava vaikutus. (Kosola ym., 2018.)

Humalahakuinen juominen on THL:n kouluterveyskyselyn 2019 mukaan yleisintä ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien nuorten keskuudessa: 27 % oppilaista ilmoitti kyselyssä juovansa itsensä tosihumalaan vähintään kerran kuukaudessa. Lukiossa opiskelevilla tosihumalaan kuukausittain itsensä juovien osuus oli 18 %, 8. ja 9. luokan oppilaiden keskuudessa 10 %. Aikavälillä 2006–2019 tarkasteltuna alkoholin käyttö on vähentynyt kaikilla luokka-asteilla. Poikien alkoholin käyttö ja humalajuominen on yleisempää kuin tyttöjen kaikilla luokka-asteilla. Kannabiksen kokeilu ja käyttö on yleistynyt nuorten keskuudessa kokonaisuudessaan vuosien 2006–2019 välisenä aikana. (Lasten ja nuorten hyvinvointi – kouluterveyskysely, 2019.)

4.1 Päihdekasvatus

Nuorille suunnattu päihdetyö eroaa yleisestä päihdetyöstä monin tavoin, sillä tässä korostuu kasvatuksellinen näkökulma. Päihdekasvatusta suunnitellessa tulee miettiä tavoitteet ja keinot, joilla niihin päästään. Tavoitteena kasvatuksellisessa päihdetyössä on antaa nuorille niitä elämäntaitoja- ja tietoja, joita nuori tarvitsee tehdessään itsenäisiä päätöksiä, jotka vaikuttavat nuoren elämään. Nuorten asenteisiin, tietoihin ja käyttäytymiseen vaikutetaan jakamalla tietoa päihteidenkäytön riskeistä ja haitoista. Tavoitteena on nuoren sisäisen kontrollin kehittyminen, jolloin voidaan puhua sisäisestä valistuksesta. Tahoihin, jotka osallistuvat nuoren kasvatustyöhön lukeutuvat koti, koulu, harrastusympäristö sekä muita tahoja kuten järjestöt ja seurakunta. (Salasuo, 2015, s. 15–16.) Nuorten toiveissa päihdevalistukselle nousee esille viestinnän tyyli. Pelotteleva tai ylähäältä päin tuleva sanoma ei toimi, ja se saattaa kääntyä jopa itseään vastaan. Tämän sijaan asiapohjainen ja terveyshyötyihin viittaava päihdekasvatus toimii parhaiten. Epäsuoran vaikuttamisen keinot toimivat myös hyvin, eli nuori saa itse tulkita ja oivaltaa avoimen viestinnän sanoman. (Puuronen, 2017, s. 55–56.) Kunnioitus sekä mielipiteiden kuunteleminen ja ymmärtäminen ovat tärkeitä tekijöitä päihdekasvatuksessa, silloin luodaan vuorovaikutteinen, luottamukseen perustava aito kohtaaminen nuoren ja aikuisen välillä (Maunu, 2012, s. 156–157, 146).

Nuoret nostavat esille myös toiveen, että alkoholikasvatuksessa keskusteltaisiin alkoholin ongelmakäytöstä seuraavien haittojen lisäksi myös alkoholin hallituista käyttötavoista. Nuorille suunnattu päihdekasvatus on usein mustavalkoista: keskustelussa korostuvat ääripäät, absolutismi ja ongelmakäyttö. (Puuronen, 2017, s. 58). Saarnaavan ja pelottelevan päihdekasvatuksen sijaan nuoret kaipaavat keskustelua, joka välittää tietoja terveysriskeistä. Aiheet ja materiaali tulisi valita kohderyhmän mukaisesti. Riskien ehkäisyä tavoittelevissa keskusteluissa tupakoinnin ja alkoholin käytön sekä kannabiksen ja muiden huumeiden kokeiluun liittyvä tieto tulisi esittää haittojen vähentämisen näkökulmasta. Päihteitä kokeilevia ja käyttäviä nuoria hyödyttää neuvonta ja ohjaus, joista nuori saa oikeaa tietoa haittojen vähentämisestä. (Puuronen, 2017, s. 59–60.)

Huomion kiinnittäminen nuorten omiin kokemuksiin ja niiden pohdintaan on tärkeää, sekä nuorille ominaisiin tapoihin päihteiden käytön estämiseen, vähentämiseen, tai lopettamiseen. Tämä edellyttää nuorten päihdekasvatuksen kanssa työskenteleviltä aikuisilta herkkyyttä ja valmiutta tehdä nuoren kanssa yksilöllistä, nuorten näköistä työtä. (Puuronen, 2017, s. 59–60.)

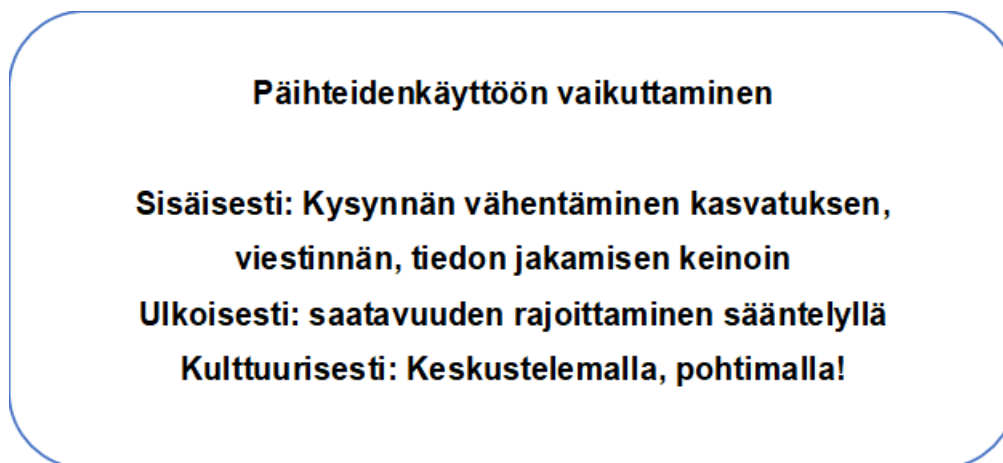
Päihdekasvatuksen tavoitteena on tiedon jakaminen, mielenkiinnon herättäminen päihdekysymyksiin, sekä avoimen keskustelun käyminen. Päihdekasvatus on päihdehaittojen ennaltaehkäisyä koulutuksen, viestinnän ja vuorovaikutuksen keinoin. (THL 2020, päihdekasvatus.) Kasvatuksen tavoitteena on muuttaa ihmisten käyttäytymistä haittoja vähentävästi. Päihdekasvatuksen on oltava tutkimustietoon perustuvaa. Nuorille on hyvä tarjota mahdollisuuksia keskusteluun ja esittää omia mielipiteitä, vaikka ne olisivatkin kriittisiä. Yksi nuorten päihdekasvatuksen tavoitteista on myöhentää ikää, jolloin päihteidenkäyttö tai niiden kokeilu alkaa. Pelottelu toimii huonosti, kannustava ja kuunteleva ote toimii paremmin. (THL 2020, vaikuttavaa päihdekasvatusta.)

Aiemmin uskottiin, että ihmisten asenteisiin, ajatteluun ja tekoihin voitaisiin vaikuttaa valistuksen keinoin, kuin ruiskuttamalla injektio (injektiomalli). Myöhemmin on alettu etsiä uusia näkökulmia valistukseen. Nyt korostuu monien eri tekojen yhteisvaikutukset, pitkäjänteisyys ja monen rintaman yhteistyö. Nykyinen päihdekasvatus on monitahoista, vuorovaikutuksellista, yksilöiden tietoisuutta kartuttavaa, sekä myös yhteiskunnallista vaikuttamista (THL 2020, vaikuttavaa päihdekasvatusta).

Vastaväitteitä ei kumoa aina tutkimustietoon vetoaminen, uskottavuutta voidaan joko epäillä tai tulkintatapoja kyseenalaistaa. Tieto joka perustuu tutkimukseen on jatkuvasti kehittyvää ja siksi jossain määrin vajavaista aina. Voidaan kuitenkin todeta, että tuore tutkimustieto on aina parasta, perusteltua ja huolellisimmin arvioitua sillä hetkellä saatavilla olevaa tietoa. Ominaista nykyiselle julkiselle keskustelulle on voimakkaat kannanotot, jotka pyrkivät esittämään tutkitun tiedon yhtenä mielipiteenä muiden joukossa. Päihdekasvattajan kannattaa kuitenkin tukeutua johdonmukaisesti tutkimustietoon. Päihteet ovat osa politiikkaa ja

bisnestä. Tavoitteena teollisuudessa onkin saavuttaa taloudellisia voittoja. Nämä ovatkin usein ristiriidassa sosiaali- ja terveystieteiden tavoitteiden kanssa – ja näin ollen käydään haittojen vähentämisen ja taloudellisten hyötyjen välillä vääntöä. Tällöin päihdekasvatuksen tehtäväksi jää tuoda esiin rakentavan keskustelun pohjaksi riippumatonta tutkimustietoa. (THL 2019, päihdekasvatus.)

Kuviossa 1. on havainnollistettu, miten päihteiden käyttöön voidaan vaikuttaa



Kuvio 1. Miten päihteiden käyttöön voidaan vaikuttaa? (THL, alkoholi, tupakka ja riippuvuudet, ehkäisevä päihdetyö, päihdekasvatus)

4.2 Päihdekasvatus urheiluseuroissa

Huumeiden väärinkäyttöä esiintyy kaikissa urheilulajeissa ja korkeimmallakin kilpailutasolla. Urheilullinen elämä voi johtaa huumeiden väärinkäyttöön useista syistä, kuten suorituskyvyn parantamiseksi, hoitamattomien mielenterveyden ongelmien itsehoitamiseksi ja stressitekijöiden, kuten esiintymispaineen, vammojen ja fyysisen kivun vuoksi. Urheilijoiden huumeiden väärinkäyttöön olisikin puututtava ennaltaehkäisevillä toimenpiteillä, koulutuksella, motivaatiohaastatteluilla ja tarvittaessa farmakologisilla toimenpiteillä. Valmentajien, huoltajien ja terveydenhuollon toimijoiden on tarjottava näyttöön perustuvaa tietoa, jotta urheilijat voivat valita päihteettömyyden. (Reardon & Creado, 2014.)

Nuorten urheiluseurat ovat tärkeässä osassa nuorten terveystasvatusta ajattelun. Seurojen kesken terveystasvatuksen laatu kuitenkin vaihtelee. Kasvatusta painottuu usein urheiluvaavutusten kehittämiseen, harvemmin hyvinvointiin pelikentän ulkopuolella tai terveystasvaiheisiin kuten ravitsemus, päihteet tai doping. Valmentajilta kysyttäessä he arvioivat terveysteen liittyvän ohjaamisensa toteutuneen laajemmin kuin nuoret arvioivat saaneensa terveystasvatusta valmentajilta. (Kokko, 2010, s. 15.)

Nuorten urheiluseuratoiminnalla on positiivisten lisäksi myös joitakin negatiivisia vaikutuksia terveystasvatukseen. Nuoret, jotka harrastavat urheiluseurassa, ovat fyysisesti aktiivisempia ja tupakoivat vähemmän. Alkoholin ja nuuskan käyttö on kuitenkin yleisempää näillä nuorilla verrattuna verrokinuoriin. Nuorten urheiluseurat ovatkin potentiaalisia nuorten terveystasvatuksen alustoja. Seura on muutakin kuin urheilupaikka, nuoret ovat alttiina vaikutteille ja vastaanottavat terveystasvatusta ja -asenteita sekä vertaisilta että aikuisilta. (Kokko, 2010, s. 16.)

Janderin ym. (2013) tutkimuksessa, jossa selvitettiin hollantilaisnuorten syitä alkoholikäyttöön ja humalajuomiselle tehtiin havainto, jossa joukkuelajeja kuten jalkapalloa tai jääkiekkoa harrastavat nuoret miehet kertoivat juovansa useammin humalahakuisesti, kuin ei joukkuelajeja harrastavat nuoret. Yksilölajien harrastaminen, varsinkin kilpatasolla, puolestaan vähensi alkoholikäyttöä, tai saivat nuoren kokonaan kieltäytymään alkoholista. (Jander ym., 2013.)

Valmentajilla on suuri rooli nuoren päihteettömyyden tukemisessa vanhempien lisäksi. Valmentaja on roolimalli urheilijalle terveellisten elämäntapojen ja päihteettömyyden saralla. Urheilijoiden edessä tulisi välttää puhumista valmentajan päihteidenkäytöstä. Roolimallina toimivan valmentajan päihteidenkäyttö voi luoda urheilijalle mielikuvan, että päihteidenkäyttö on hyväksyttävää. (Ilander, 2010, s. 118–119.) Boyesin ym. (2017) tekemän tutkimuksen mukaan, vaikka joukkueurheiluun osallistuminen lisää vain vähän lisääntynyttä päihteiden käytön riskiä, urheilulajeilla on suuri väestövaikutus. Tämän vuoksi olisi tutkittava toimenpiteitä, kuten vanhempien ja valmentajien kouluttamista sekä politiikkaa, joka

kannustaa osallistumaan monenlaisiin vapaa-ajan aktiviteetteihin. (Boyes ym., 2017.)

Urheiluharrastuksen parissa toteutettu päihdevalistus on tehokkaampaa, koska kyseessä on harrastus, jonka urheilija on valinnut oman mielenkiintonsa mukaan sekä ilmapiiri on yleensä vapaampi ja rennompi, kuin koulussa. Säännöllinen harrastetoiminta ja mielekäs tekeminen voivat olla lasta suojaavia tekijöitä. Valmentajilla on suuri vastuu sekä rooli nuorten päihteettömyyden tukemisessa. Nuorten kanssa tulisi käydä keskustelua avoimesti päihteettömyydestä, päihteistä ja niiden vaikutuksesta urheilusuoritukseen ja terveyteen. Joukkuelajeissa kannattaa kiinnittää huomiota ryhmäpaineeseen, erityisesti nuoret ovat herkkiä tälle. Mitä päihteettömämpi joukkue on, sitä suuremmalla todennäköisyydellä päihteitä käyttävät lopettavat käytön tai vähentävät käyttöä. Toisaalta mitä useampi joukkueesta käyttää päihteitä, sitä suurempi todennäköisyys on sille, että myös muut joukkueesta kokeilevat. (Ilander, 2010, s.118–119.)

Tärkeä keino nuorten terveyden edistämiseksi on ohjaus. Ohjauksen avulla nuoret oppivat terveellisten valintojen ja päihteettömyyden merkityksestä terveydelle. Laadukkaan ohjauksen kautta nuoret oppivat tekemään terveellisiä valintoja epäterveellisten sijaan, tämä ylläpitää hyvää toimintakykyä ja terveyttä. Ohjauksella on suuri merkitys nuorten terveyden edistämisessä, sillä sen myötä nuorten elintapoihin voidaan pyrkiä vaikuttamaan. Varhaisen ohjauksen kautta voidaan edistää nuoren terveyttä ja vähentää riskiä kansansairauksiin. (Kauppinen, 2014.) Jokaisella nuorella on oikeus saada riittävästi tietoa ja ohjausta omien vahvuuksien ja haasteiden sekä kehityksen tueksi (Opetushallitus, 2019, 5). Ohjauksessa annetaan teoreettista tietoa ja tuetaan ohjattavaa tekemään terveellisempiä päätöksiä (Kauppinen, 2014).

Jokaisella nuorella on oikeus saada laadukasta ja kehittävää ohjausta jokapäiväisissä toiminnoissa, niin koulussa kuin harrastustoiminnassakin. Laadukas ohjaus edistää nuoren kokonaisvaltaista kehitystä ja hyvinvointia sekä ehkäisee yhteiskunnasta syrjäytymistä. Ohjauksen perustana ovat ammattitaitoiset ohjaajat ja molemminpuolinen vuorovaikutus ohjaajan ja ohjattavan välillä, jolloin voidaan

puhua laadukkaasta ohjauksesta. Keskustelemalla, motivoimalla ottamaan vastuuta omasta oppimisestaan sekä ohjattavan aktivointi edistävät ohjattavan suorituskykyä, jossa ammattitaitoinen ohjaaja on avainasemassa. (Opetushallitus 2019, 8.)

4.3 Tahoja päihdekasvatuksen tueksi

Mielikuva huumeita käyttävästä ihmisestä on muuttumassa. Ulkopuolisen voi olla haastavaa havaita tai tunnistaa huumausaineiden käyttäjää koska nykyään kuka tahansa voi käyttää huumausaineita. Valtaosa päihteitä kokeilevista on tavallista nuorisoa, joka tutustuu päihteisiin kavereiden kanssa ja kokeilee tutussa seurassa. Suurin osa jää kokeiluksi, toisille kuitenkin syntyy vakava riippuvuus. Vanhempien ja muiden aikuisten on tärkeää puuttua nuoren päihteidenkäyttöön heti, kun herää epäily käytöstä. Nuori tulee ohjata avun piiriin. Helsingissä hoitoon voi ohjata Nuorisoasemalle, joka tarjoaa matalalla kynnyksellä palveluita päihteillä oireileville 13–23- vuotiaille nuorille sekä heidän läheisilleen. Nuorisoaseman palvelut on tarkoitettu myös yhteistyökumppaneille. (Nuorisoasema, 2021.)

Jos apua tarvitaan alle 13- vuotiaalle päihteiden käyttöön liittyvissä huolissa, voidaan yhteys ottaa perheneuvolaan. Perheneuvolaan voi olla yhteydessä, jos on huolissaan lapsen käyttäytymisestä, kehityksestä tai psyykkisestä voinnista. (Perheneuvola, 2021.) Apua voi pyytää myös lastensuojelusta. Akuutissa kriisitilanteessa voi ottaa yhteyttä sosiaali- ja kriisipäivystykseen. Palvelu päivystää ympäri vuorokauden. (THL, varhaisen puuttumisen malli.)

Aktiivisella yhteistyöllä ja kasvatuskumppanuudella lisätään lasten ja nuorten turvallisuutta sekä voidaan yhdessä edistää päihteettömyyttä. Vanhemmat ovat lastensa tärkeimpiä kasvattajia myös silloin, kun kyseessä on päihteettömyyden edistäminen. Varhaiskasvatus, koulut ja nuorisopalvelut sekä muut vapaa-ajan palvelut voivat auttaa vanhempia verkostoitumaan ja sopimaan yhteisistä normeista päihteiden käyttöön liittyen. Tällä voidaan helpottaa yksittäisten vanhem-

pien ponnisteluja omien lastensa päihdekasvatuksessa. Varhainen ja avoin yhteistyö huoltajien sekä lasten ja nuorten kanssa työskentelevien aikuisten välillä sekä yhteinen tavoite lapsen tai nuoren hyvinvointiin tulisi olla toimintaa ohjaava päämäärä. Lasten ja nuorten kanssa toimivat henkilöt voivat jakaa tietoa, kannustaen lapsia terveellisiin elämäntapoihin. (THL, varhaisen puuttumisen malli.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tarjota yhteistyökumppanimme toimivan-urheiluseuran valmentajille tietoa päihteistä sekä niiden aiheuttamista haitoista sekä yksilö- että yhteiskunnallisella tasolla. Työmme tarkoituksena on tuottaa valmis materiaali valmentajien käytettäväksi. Materiaalin avulla on tarkoitus saada valmentajat pohtimaan omien urheilijoidensa päihteidenkäyttöä ja ottamaan puheeksi päihteiden aiheuttamat haitat sekä vaikutukset urheilijan fysiikkaan ja kilpailusuoritukseen. Työn tavoitteena on luoda urheiluseuralle valmis malli, jota hyödyntää päihdekasvatuksen toteuttamisessa myös tulevaisuudessa. Opinnäytetyön tavoitteena on tukea valmentajia tarjoamaan päihdekasvatusta jo varhaisessa vaiheessa.

Opinnäytetyömme tavoitteena on myös oman ammatillisuutemme vahvistaminen ja asiantuntijuuden kehittyminen. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on pystyä osoittamaan asiantuntijuus yhdistämällä teoreettinen tieto käytännön osaamiseen. Näitä tulisi pystyä tarkastelemaan kriittisesti. (Vilka & Airaksinen 2003, s. 41–42). Tulevina sairaanhoitajina, ammatillisesta näkökulmasta, tavoitteenamme oli kehittää valmiuksia asiantuntijoina sekä verkostoitumistaitojamme sekä kasvattaa kykyä toimia erilaisissa työryhmissä ja vahvistaa roolia tulevina terveysalan ammattilaisina.

Tavoitteena on myös vahvistaa nuorten vastuullisuutta ja ymmärrystä omien valintojen vaikutuksista pitkällä aikavälillä. Päihdekasvatuksen tavoitteena on

saada aikaan tuloksia ennaltaehkäisevästi. Tarkoituksena ehkäisevän päihdetyön toiminnoissa on tarjota kokemuksia ja faktatietoa valintojen pohjaksi. Kun tieto vetoaa tunteisiin, tarpeisiin ja kokemuksiin, se johtaa muutoksiin. Pelottelu ja varoittelu voivat johtaa siihen, että nuoren muilta kuulemat kehuskelut ja tarinat muuttuvat nuoren mielessä vaikuttavaksi tekijöiksi. Nuorille kannattaa jakaa totuudenmukaista tietoa pelottelun ja moralisoinnin sijaan, koska on todettu, että tieto vähentää pelkoa ja uteliaisuutta. (Maunu, 2012, s. 156–157, 146.)

6 PROSESSIN KUVAUS

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Menetelmäksi opinnäytetyöllemme valikoitui toiminnallinen opinnäytetyö, koska halusimme luoda konkreettisen materiaalin, joka on hyödyllinen myös tulevaisuudessa. Kohderyhmänä lapset ja nuoret sekä päihdeteema kiinnostivat. Halusimme tuottaa produktin, jonka kohderyhmä olisi yhä nuoremmat lapset ja perehtyessämme materiaaliin huomasimme, että urheilijoille suunnattua päihdekasvatusta oli niukasti saatavilla. Opinnäytetyön aiheeksi muodostui materiaali valmentajille. Yhteistyötahon toiveesta järjestimme verkkotapaamisena alustuksen aiheesta urheiluseuran valmentajille, näin heidän oli helpompi ottaa materiaali käyttöönsä. Yhteistyötahon joukkueiden ikäluokat 12–16-vuotiaat olivat laajempi kuin alkuperäinen kohderyhmämme 10–12-vuotiaat, joten tuotimme produktin, niin että jokaisessa ikäluokassa valmentaja voi valita materiaalista osuuden sen mukaisesti minkä ikäryhmän kanssa produktia käyttää.

Ammattikorkeakoulun tehtävänä on antaa työelämän ja sen kehittämisen vaatimuksiin sekä tutkimukseen, taiteellisiin ja sivistyksellisiin lähtökohtiin perustuvaa korkeakouluopetusta ammatillisiin asiantuntijatehtäviin ja tukea opiskelijan am-

matillista kasvua. Ammattikorkeakoulun tulee edistää elinikäistä oppimista ammattikorkeakoululain mukaisesti (L 31 932/2014). Sekä antaa valmiudet, että opiskelija valmistuttuaan pystyy toimimaan alansa asiantuntijana.

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tavoitella ammatillisella alueella käytännön toiminnan ohjeistusta, opastamista, järjestämistä tai saattamista järjestykseen muotoon. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla ammatillinen ohje, opas tai ohjeistus, lisäksi se voi olla tapahtuman järjestäminen. Toteutustapoja on monia, kuten kirja, opas, video tai järjestetty tapahtuma. Opinnäytetyön tavoitteena on ammatillisuuden ja ammatillisen teorian yhdistäminen, sekä pitkäjänteisen opinnäytetyöprosessin läpivieminen. (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 9.)

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu työprosessin kehittäminen opinnäytetyöraportiksi. Raportista käy ilmi miksi ja millä tavoin on tehty sekä mihin lopputulokseen ja päätelmiin on päädytty. Toiminnallisiin opinnäytetöihin liittyy aina raportin lisäksi kirjallinen tuotos eli produkti. (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 65.) Produktin tavoitteena toiminnallisissa opinnäytetöissä huolimatta toteutustavasta on luoda kokonaiskuva visuaalisesti ja viestinnällisesti, josta lukija tunnistaa opinnäytetyön tavoittelemat päämäärät. (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 51.)

6.2 Prosessin suunnittelu

Opinnäytetyön prosessi lähti liikkeelle siitä, että tutustuimme kirjallisuuden kautta päihdekasvatukseen tarkoitukseen, merkitykseen sekä toimintamalleihin. Teorioiden avulla hahmotimme päihdekasvatuksen vaikuttavuuden selkeämmin ja saimme suunnan produktille. Tämän jälkeen perehdyimme valitsemaamme kohderyhmään. Kohderyhmän tunteminen oli tärkeää, jotta pystyimme suunnittelemaan heidän tarpeilleen soveltuvaa materiaalia. Tutustuimme teorian avulla kohderyhmämme kehitysvaiheeseen ja sen tuomiin muutoksiin fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten näkökulmien kautta. Tarkoituksena oli tuottaa laadukas, ikätason mukainen produkti, jossa pohjana on käytetty tutkittua tietoa, kuitenkin niin että se on mielenkiintoinen, yhteistyön tarpeisiin sopiva, sekä loogisesti etenevä

ja järkevä kokonaisuus. Pitämämme alustuksen jälkeen keräsimme valmentajilta palautetta produktin hyödyllisyydestä arviointiprosessia varten.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei kannata tehdä jotain mitä on jo tehty, vaan tuottaa jotain uutta. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 27.) Tämä ajatus on ohjannut meitä jo ideoinnista saakka. Halusimme antaa uudenlaisen mallin urheiluseuroille päihdekasvattaa nuoria jo aikaisemmassa ikävaiheessa. Tehtyjen tutkimusten mukaan ensimmäiset päihdekokeilut tehdään 10–15 vuoden iässä, joten on merkittävää, että päihdekasvatus aloitetaan varhaisella iällä, silloin kun lapsi ei ole vielä kokeillut päihteitä tai kiinnostunut niistä. (Kosola, S., Niemelä, E., Niemelä, S., 2018.)

6.3 Yhteistyötahon esittely

Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ry on vuonna 2002 perustettu kilpa- cheerleadingin erikoisseura, jonka lajeja ovat cheerleading ja cheerdance. Seuralla on yhteensä 33 joukkuetta, joissa urheilee yli 950 harrastajaa – tyttöjä, poikia, naisia ja miehiä. Suurin osa seuran urheilijoista on alle 19-vuotiaita lapsia ja nuoria. (HAC ry.)

Seurassa on huippu-, edustus-, kilpa- ja harrastejoukkueita. Seurassa voi aloittaa harrastamisen jo kolmevuotiaana ja jatkaa harrastamista oman fyysisen kunnon mukaan rajattoman ajan. Joukkueet on jaettu 3–4-vuotiaisiin, 5–6- vuotiaisiin, 7–8- vuotiaisiin, 8–12- vuotiaisiin, 12–16- vuotiaisiin sekä 16-vuotiaisiin ja sitä vanhempiin harrastajiin. Seuran noin 80 valmentajaa ovat monipuolisesti koulutettuja sekä lisäksi toiminnassa on mukana toistakymmentä valmentajaharjoittelijaa. (Hac ry.)

”HAC ry:n toiminnan tarkoitus on lasten ja nuoren kasvun sekä kehityksen tukeminen. Seuran arvoja ovat turvallisuus, yhteisöllisyys ja avoimuus. Kaikki seuran toiminta perustuu avoimelle keskustelulle ja tiedottamiselle ja on avointa harrastajien tasosta ja sukupuolesta riippumatta.” (HAC ry.)

Seura on saanut vuonna 2016 Suomen Olympiakomitean myöntämän sinetti-seura-merkin, joka vuonna 2018 vaihtui Tähtiseuraksi. *”Tähtiseuravat ovat suomalaisen lasten ja nuorten urheilun laatuseuroja. Tähtiseuravat ovat aktiivisia ja haluavat kehittää omaa toimintaansa. Tähtiseuravat ovat lajiensa ja paikkakuntansa parhaita lasten ja nuorten urheilun toiminnan toteuttajia. Tähtiseuravat tekevät arvokasta työtä lasten ja nuorten urheilun parissa. Tähtikriteerit toimivat seuratoiminnan kehittämisen apuvälineenä.”* (HAC ry.)

Valitsimme yhteistyötahon sen perusteella, että yksi ryhmämme jäsenistä on ollut seuran toiminnassa mukana. Tämän tiedon perusteella seuran arvot ja aito kiinnostus nuorten hyvinvointiin loivat perustaa yhteistyölle.

6.4 Materiaali valmentajien ja toimijoiden käyttöön

Materiaali koostettiin tekemämme teoriaosuuden pohjalta. Valitsimme materiaaliin mielestämme tärkeitä ja olennaisia aiheita yhteistyötahomme näkökulmasta. Produktissa halusimme tuoda yleisimmin käytettyjen päihdeiden teoriatietoa sekä ikätason mukaisen kehityksen, jotta valmentajilla olisi helpompi produktia käytettäessä ymmärtää oman joukkueensa sisäiset vaihe-erot kasvussa ja kehityksessä. Tavoitteenamme materiaalin koostamisessa oli myös herättää valmentajia urheiluseurojen tärkeään osallisuuteen ehkäisevässä päihdekasvatuksessa ja antaa valmentajille keinoja toteuttaa sitä ehdottamalla erilaisia tapoja lähestyä asiaa. Yhteistyötahomme ei osallistunut materiaalin rakentamiseen ajan puutteen vuoksi. Lisäksi olimme tehneet materiaalin hyvin pitkälle valmiiksi ennen kuin saimme uuden kumppanin työllemme. Hyvän materiaalin sisältö tulee rakentaa siten, että se palvelee kohderyhmää. Materiaalin muodon ja sisällön tulee olla ilmaisultaan sellaista, että se on vastaanottajan helposti ymmärrettävissä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, s. 42–43, s. 50–53.)

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus, materiaalin esittäminen (LIITE 3.), pidettiin toukokuussa 2021. Materiaali esitettiin Google Meets- palvelun kautta etänä, Covid-19 tilanne huomioiden. Materiaali esiteltiin tilaisuudessa PowerPoint- diaesityksenä. Materiaalin esittäminen kesti noin tunnin verran ja saimme aikaan avointa keskustelua valmentajien kanssa. Koulutustilaisuuteen kutsuttiin juniorijoukkueiden (12–16-vuotiaiden) ja minijoukkueiden (9–12-vuotiaiden) valmentajia. Tilaisuudessa jaoimme linkin kirjalliseen palautekyselyyn, jonka perusteella keräsimme palautetta. Palautekyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista.

Tuottamamme materiaali jaettiin urheiluseuran valmentajien käyttöön sähköisesti. Näin varmistettiin, että kaikki seuran valmentajat saavat materiaalin käyttöönsä ja voivat hyödyntää sitä valitsemallaan tavalla. Materiaalissa on tiivistetynä opinnäytetyöstämme valitsemat aiheet ja valmentajat voivat joko suoraan käyttää materiaalia tai käyttää materiaalia tukena suunnitellessaan päihdekasvatusta omille valmennettavilleen. Olemme myös sopineet, että halutessaan seura voi käyttää opinnäytetyötämme tukena tulevaisuudessa päihdekasvatuksen suunnittelussa.

6.5 Palautteen kerääminen

Pyrimme tekemään palautteen (LIITE 2.) keruusta mahdollisimman yksinkertaisista, mutta kuitenkin niin, että valmentajille palautteen antaminen on mielenkiintoista. Toivomme saavamme luotettavaa palautetta helppouden ja anonyymisti tapahtuvan tiedonkeruun avulla. Koulutuksesta kerättiin kirjallinen palaute alustuksen jälkeen. Jokaiselle koulutukseen osallistuneelle valmentajalle sekä valmennuspäällikölle lähetettiin kutsun mukana saatekirje, jossa kerroimme itsestämme ja opinnäytetyöstämme (LIITE 1).

Loimme palautekyselyn Google Formsin avulla, koska koimme sen olevan helppoin tapa jakaa palaute, lisäksi koimme, että sen helppokäyttöisyys mahdollistaisi mahdollisimman monen valmentajan vastaamisen palautteeseen. Testasimme

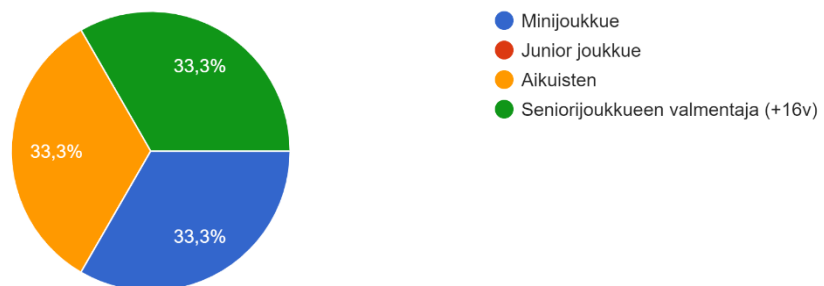
käyttöä ennen palautteen lähettämistä valmentajille ja samalla saimme tarvittavaa informaatiota käyttääksemme tilaisuuden jälkeen saatua palautetta.

6.6 Tulokset

Palautteen avulla saimme arvokasta tietoa työmme onnistumisesta sekä hyödyllisyydestä. Analysoimme palautteen avulla opinnäytetyömme käytettävyyttä valmentajien tukena urheiluseurassa tapahtuvassa päihdekasvatuksessa Palautteen avulla meillä olisi mahdollisuus parantaa produktin sisältöä, jotta se voisi palvella vieläkin paremmin kohderyhmäämme. Palautteen saaminen on tärkeä osa projektia tai hanketta toiminnan arvioimiseksi ja kehittämiseksi. (Kettunen, 2012, s. 22–23, 26–27.)

Laatimamme lomake koostui kuudesta monivalinta- ja yhdestä avoimesta kysymyksestä. Tilaisuuteen osallistui kolme valmentajaa sekä valmennuspäällikkö, joista yksi oli minijoukkueen, yksi seniiori- ja yksi aikuisjoukkueen valmentaja.

Minkä tason valmentaja olet?
3 vastausta

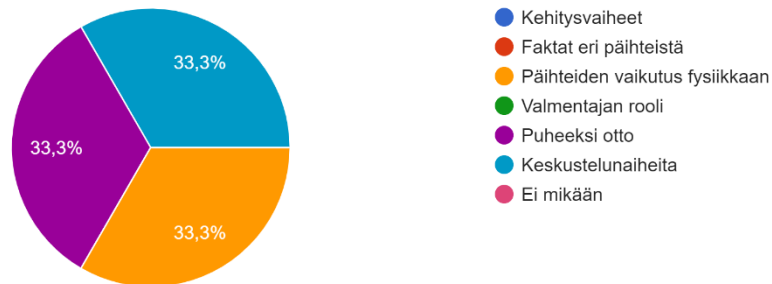


Hyödyllisimmäksi aiheista koettiin keskustelunaiheet, puheeksi ottaminen ja päihteiden vaikutus fysiikkaan. Tilaisuudessa avoimen keskustelun aikana tuli ilmi, että päihteiden käytön fysiologia oli tärkeä osio valmentajille. Osion avulla valmentajat voisivat perustella valmennettavilleen päihteiden käytön haitallisuudesta esimerkiksi kisasuorituksen kannalta. Analysoidessamme vastauksia kävi ilmi, että faktoja eri päihteistä, kehitysvaiheita ja valmentajan roolia ei koettu tärkeiksi osioiksi. Produktia muokatessa voisi näiden diojen tarpeellisuutta pohtia

uudelleen. Yllättävää oli, että valmentajan roolia ei koettu hyödylliseksi, koska sen me itse koimme tärkeäksi osuudeksi. Kuitenkin tilaisuuden avoimessa keskustelussa pyrimme korostamaan valmentajan roolia päihdekasvatuksessa.

Minkä aiheen koit hyödyllisemmäksi omassa valmennustyössäsi?

3 vastausta



Materiaalin ajankohtaisuus oli kaikkien vastanneiden mielestä merkittävä. Suunniteltaessa materiaalia pyrimme valitsemaan aihealueet niin, että huomioimme aihevalinnoissa työelämätahon eli urheiluseuran ikäjakauman. Halusimme produktissa tuoda tärkeää tutkittuun tietoon perustavaa faktaa päihteiden käytön vaikutuksista urheilijan fysiikkaan. Tavoitteenamme oli myös tuoda yhteistyötaholle konkreettisia esimerkkejä, miten ottaa päihteidenkäyttö puheeksi omassa joukkueessa.

Oliko materiaali ajankohtaista?

3 vastausta



Produktimme tarkoituksena oli tuottaa sellainen materiaali, jota valmentajat voivat hyödyntää tulevaisuudessa omien valmennettavien parissa. Kerroimme tilaisuudessa, että produktia voi hyödyntää esimerkiksi joukkueen leireillä ja valita produktista ne osat, jotka valmentaja kokee hyödyllisiksi oman joukkueen sisällä.

Palautteen perusteella onnistuimme tavoitteessamme, koska valmentajista kaikki uskoivat hyödyntävänsä materiaalia tulevaisuudessa.

Uskotko käyttäväsi materiaalia hyväksesi tulevaisuudessa?

3 vastausta

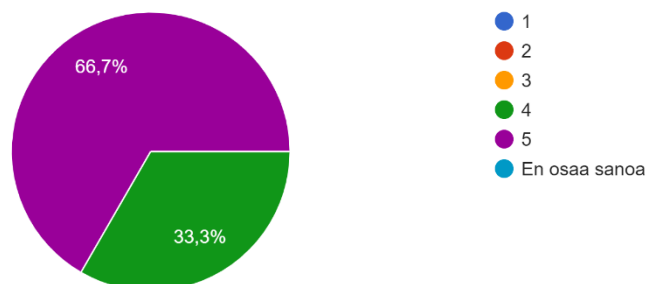


Arvosanaksi asteikolla 1–5 saimme kaksi kertaa 5 ja yhden kerran 4.

Tämän koimme tärkeänä osana produktin onnistumista ja tulos loi uskoa, että työllemme on tilausta urheiluseuroissa.

Minkä arvosanan antaisit työstä asteikolla 1-5 (1=välttävä ja 5=kiitettävä)

3 vastausta



Saimme muutamia avoimia palautteita, mutta pääsääntöisesti valmentajat antoivat palautteen monivalintakysymyksiin vastaamalla. Valmentajat kommentoivat tilaisuutta mm. seuraavasti: ” Laaja esitys, jota oli helppo seurata ja sai myös kivasti keskustelua aikaiseksi kysymysten avulla” ja ” Kiitos todella antoisasta koulutuksesta ja huolellisesti tehdystä työstä!”

7 POHDINTA

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Toimimme opinnäytetyöprosessin aikana sairaanhoitajien eettisten ohjeiden mukaan. Sairaanhoitajan ammatillisissa kompetensseissa mainitaan mm. terveyden edistäminen ja ohjaus- ja opetusosaaminen, jota hyödynsimme opinnäytetyötä tehdessä. Terveystieteiden tutkimuksessa terveyden edistämisen perustana on tunnistaa ja ennakoita yksilön ja yhteisön terveysongelmia ja -uhkia, osata tukea yksilöä, perhettä ja yhteisöä näyttöön perustuvan tiedon perusteella. Sairaanhoitajina meidän on tunnettava oma ammattitaitomme ja toimittava niiden tietojen ja taitojen mukaisesti, joita meillä tässä vaiheessa sairaanhoitajuutta on. (Savonia, 2020.) Teoriatiedon hankinnassa ja työn tulosten raportoinnissa noudatamme eettisiä toimintatapoja, tarkkuutta, huolellisuutta ja rehellisyyttä. Pyrimme käyttämään ajankohtaisia lähteitä, jotka eivät sisällöltään ole vanhentuneita. Tästä jouduimme joidenkin aihealueiden kohdalla tinkimään, koska lähteitä oli vähän löydettävissä. Kuitenkin huomasimme, että eräitä lähteitä oli hyvin laajasti käytetty terveydenalan ammattilaisten julkaisussa. Tämän johdosta arvioimme, että lähteet eivät ole sisällöltään vanhentuneita. Muiden kuin työn tekijöiden tuottamaan tietoon on viitattu asianmukaisesti ja huolellisesti. (Helsingin yliopisto, 2019.)

Ihmisiä tutkittaessa riippumatta siitä, minkä ikäinen tutkittava on, tulee eettisiä periaatteita noudattaa aina. Alaikäisen tulee saada tietoa kehitystasoaan vastaavalla tavalla. Huoltajia tulee informoida tutkimuksesta, kuitenkin lapsen osallistuminen tutkimukseen on perusteltua myös ilman huoltajan suostumusta. *”Tutkijoiden on aina kunnioitettava alaikäisen tutkittavan itsemääräämisoikeutta ja vapaaehtoisuuden periaatetta riippumatta siitä, onko tutkimukseen saatu huoltajan suostumus.”* (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje, 2019). Työssämme ei ollut tarpeellista pyytää huoltajien suostumusta, koska käsitelimme aihetta yleisellä tasolla, emme tutkineet tai havainnoineet seuran urheilijoita.

Olemme koko prosessin ajan olleet avoimia ja luotettavia yhteistyötahollemme. Kerroimme myös avoimesti mistä prosessissa on kyse ja huomioimme lasten kehitysvaiheen. Etiikkamme korostui prosessin aikana, koska lapset ovat haavoittuva kohderyhmä. Palautekysymyksiin vastaaminen oli vapaaehtoista ja sen taustoista informoitiin vastaajia asianmukaisesti (Helsingin yliopisto, 2019). Palautekyselyyn vastaaminen tapahtuu anonyymisti vastaajien yksityisyydensuoja huomioiden. Kaikki vastaukset tullaan hävittämään asianmukaisesti ja vastanneiden henkilöllisyys pidetään salassa. Palautteiden tulokset tullaan raportoimaan asianmukaisesti ja rehellisesti. (Leino-Kilpi & Välimäki, 2010, s. 151.)

7.2 Ammatillinen kasvu

Yleisten tavoitteiden mukaisesti päihdekasvatuksen valistustuokiot kannattaa ajoittaa joko varhaiseen tai myöhäiseen ikävaiheeseen. Toiminnallisen opinnäytetyömme ehkäisevän päihdekasvatuksen materiaali kohdistui varhaiseen ikäkauteen, jolloin ensimmäiset päihdekokeilut voivat tapahtua. Ennaltaehkäisevän päihdetyön näkökulmasta opinnäytetyömme on tarpeellinen ja aihe ajankohtainen. Tutkiessamme materiaalia opinnäytetyötämme varten huomasimme tarpeen urheiluseuroissa tapahtuvalle päihdekasvatukselle. Koemme, että tulevaisuudessa urheiluseuroissa tapahtuva päihdekasvatus voi vaikuttaa nuorten urheilijoiden päihdekäyttäytymiseen.

Opinnäytetyömme on edennyt prosessimaisesti alkaen yhteistyökumppanin löytymisestä edeten kohti suunnitelmaa ja lopullista päihdekasvatusmateriaalin toteutusta. Asiantuntijuutta sekä ammatillisuutta on tukenut teoreettisen tiedon lisääntyminen prosessin aikana. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme kehittyneet myös saatavilla olevan tiedon arvioimisessa. Terminä ehkäisevä päihdekasvatus on laaja kokonaisuus ja tietoa oli hyvin saatavilla. Työn rajaaminen 10–12-vuotiaisiin urheilijoihin aiheutti haasteita, koska materiaalia tätä ikäryhmää ja päihdekasvatusta ajatellen ei ollutkaan niin runsaasti saatavilla. Mielestämme on-

nistuimme kokoamaan riittävän sekä tiiviin paketin kirjalliseen muotoon. Proses-
sin aikana sisäistimme hyvin, mitä ennaltaehkäisevä päihdekasvatus tarkoittaa,
sekä päihdekasvatuksen tavoitteen ja onnistuneen toteutuksen.

Työmme palvelee meitä tekijöitä ammatillisessa mielessä, sekä päihdekasvatuk-
sen näkökulmasta kohderyhmäämme eli valmentajia ja urheilijoita. Tavoit-
teenamme oli tuottaa ehkäisevän päihdetyön materiaali, joka olisi yhteistyöta-
homme kohderyhmän ikätasolle soveltuva, mielenkiintoinen ja valistava, herät-
täen kohderyhmässä ajatuksia aiheeseen liittyen. Toiveena oli, että yhteistyöta-
homme pystyisi tulevaisuudessa toimimaan onnistuneesti päihdekasvattajina ja
näin ollen ennaltaehkäistä ja vähentää mahdollisia tulevia haittoja.

Ryhmätyöskentely, esiintyminen ja tiedonhaku kehittyivät tämän opinnäytetyön
ansiosta. Hyödynsimme ammattikorkeakoulumme järjestämää tiedonhaun oh-
jausta ja Libguides- palvelua, sekä kehityimme lähdekritiikin arvioinnissa. Onnis-
tunut valmis materiaali vaati runsaasti yhteydenpitoa sekä suunnittelua. Ryh-
mänä jaoimme työtä mahdollisimman tasapuolisesti, jaoimme aihealueet kunkin
mielenkiinnon mukaan ja kävimme yhdessä läpi tuotettua kirjallista osuutta.
Olemme työskennelleet samana ryhmänä useammassa ryhmätyössä, joten
osaamme tunnistaa toistemme vahvuudet ja heikkoudet. Pystyimme toimimaan
tasavertaisena ryhmänä. Saimme mielestämme hyödynnettyä jokaisen vahvuuk-
sia, jotta työ eteni haasteista huolimatta kohti kaikkia tyydyttävää lopputulosta.

Opinnäytetyötä tehdessämme koimme haasteelliseksi sen, että ensimmäinen yh-
teistyötahomme perui viime hetkellä yhteistyön vallitsevan pandemian vuoksi.
Tarkoituksena oli alun perin järjestää toiminnallinen tilaisuus erään seuran leirillä.
Haasteena oli myös vallitsevan Covid- 19 tilanteen vuoksi saada uutta yhteistyö-
kumppania. Ohjaavan opettajamme kannustuksella lähdimme viemään opinnäy-
tetyötämme kohti materiaalin tuottamista. Lopulta koimme että uusi näkökulma
selkeytti työtämme ja saimme kasaan meitä miellyttävän kokonaisuuden.

7.3 Kehitysehdotuksia

Nuoren urheilijan kehitystä tukevia aiheita on paljon, ja jokaisesta voisi tehdä oman materiaalin. Tämän työn tuotoksena tuotettua materiaalia voi myös hyödyntää myös muiden lajien valmentajille, vaikka se onkin tuotettu cheerleadingiin keskittyvälle seuralle. Nuorten kilpaurheilijoiden nykyistä päihteidenkäyttöä voitaisiin tutkia seuraavissa opinnäytetöissä laajemmin. Päihdekasvatusta voitaisiin tuoda lähemmäksi urheilijoita sekä valmentajia järjestämällä toiminnallinen päivä aiheen tiimoilta esimerkiksi joukkueen leirillä.

Urheiluseuroissa voitaisiin pohtia yhdessä valmentajien, urheilijoiden, huoltajien sekä seurajohdon ja -toimijoiden kanssa yhteiset säännöt päihteidenkäyttöön liittyen. Valmentajien ja kaikkien seurassa toimivien henkilöiden tulee ymmärtää, että he toimivat urheilijoille roolimalleina sekä ovat tärkeässä osassa nuorten terveyskasvatuksessa vanhempien lisäksi. Seurat voisivat markkinoida itseään päihteettömänä urheiluseurana. Urheiluseurat voisivat käyttää roolimalliurheilijoita, jotka kertovat omasta päihteettömyydestään. Junioriurheilussa keskeinen merkitys on esikuvilla (Appelqvist-Schmidlechner ym., 2017).

Myös huoltajat tarvitsevat ajankohtaista tietoa päihteistä, joten jatkossa voisi toteuttaa vanhempainillan, jossa käsitellään asiaa. Nuorten kanssa tulee puhua päihteistä myös kotona. Huoltajille luontevinta on aloittaa keskustelu, jos aiheesta on puhuttu aikaisemmin esimerkiksi koulussa tai harrastepiirissä. Päihteistä tulisi kertoa asiallista tietoa jo peruskoulussa, mutta keskustelua ei saa jättää ainoastaan koulun, muiden ammattikasvattajien tai kaveripiirin asiaksi. Päihteistä tulisi keskustella neutraalisti sekä rauhallisesti, jopa pohdiskellen, avoimessa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä. Saarnaamisen sijaan tulisi pyrkiä keskusteluun ja vuoropuheluun. (Maunu, 2012, s.165–166.)

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, MA. (2007). *Lapsesta aikuiseksi*. Kustannusyhtiö Nemo.
- Aalto, M., Alho, H., Kiianmaa, K., & Lindroos, L. (toim.). (2015). *Alkoholiriippuvuus* (3. uud. p.). Kustannus Oy Duodecim.
- Aalto, M., Alho, H., Niemelä, S. (toim.). (2018). *Huume- ja lääkeriippuvuudet*. Kustannus Oy Duodecim.
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, J., Vasankari, T., Häkkinen A, Mäntysaari, M. & Kyröläinen, H. *Lapsuusajan kilpaurheilu suojaa psyykkiseltä oireilulta aikuisiällä*. Tutkimuksesta tiiviisti 39/2017, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Saatavilla 20.5.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135840/URN_ISBN_978-952-302-988-0.pdf?sequence=1
- Borodulin, K & Patja, K. (2020). Lääkärilehti. Tieteessä. *Vaikuttavatko tupakka- ja nikotiinituotteet kilpaurheilijan suorituskykyyn*. Saatavilla 26.2.2021 <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/vaikuttavatko-tupakka-ja-nikotiinituotteet-kilpaurheilijan-suorituskykyyn/?public=505eda2c71a10302109b5710eec7163a>
- Boyes, R., O'Sullivan, D., Linden, B., Mclsaac, M., & Pickett, W. (2017). *Gender-specific associations between involvement in team sport culture and canadian adolescents' substance-use behavior*. SSM Popul Health. Saatavilla 20.05.2021 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5769126/>
- Brumback, T, Cao, D. & King A. (2007). *Effects of Alcohol on Psychomotor Performance and Perceived Impairment in Heavy Binge Social Drinkers*. Saatavilla <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2764986/>
- Dunderfelt, T. (2011). *Elämäkaaripsykologia*. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Duodecim. Terveyskirjasto. (2.6.2018). *Alkoholin riskikäyttö*. Saatavilla https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01085

- Duodecim. Terveyskirjasto. (2.8.2018). *Alkoholi ja liikunta*. Saatavilla <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01107>
- Duodecim. Terveyskirjasto. (30.11.2018). *Päihde- ja huumeriippuvuus*. Saatavilla https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=&p_artikkeli=dlk00414
- HAC Ry. HAC. Saatavilla 14.5.2021: <https://www.hac.fi/hac/>
- Haravuori, H. & Raitasalo, K. (2017). *Nuorison päihteidenkäytön trendit 2000-luvulla*. Lääkärilehti 34/2017. Vsk.72. PDF-dokumentti. Saatavilla <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/0/20/99/921/sll342017-1782-1.pdf>
- Helander, K & Vilèn, S. (2015). *Onnellinen urheilija. Lapsen kasvu urheilijaksi*. Porvoo: Bookwell Oy
- Helsingin kaupunki. Sosiaali- ja terveystoimi. Mielenterveys- ja päihdepalvelut. Päihdepalvelut. Nuorisoasema. Saatavilla 26.2.2021 <https://www.hel.fi/helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/paihdepalvelut/nuorisoasema/>
- Helsingin kaupunki. Sote. Toimipisteet. Aakkosittain. Perheneuvola. Saatavilla 26.2.2021 <https://www.hel.fi/sote/toimipisteet-fi/aakkosittain/perheneuvola/>
- Helsingin yliopisto. (2019). Tutkimusetiikka. Saatavilla <https://www.helsinki.fi/fi/tutkimus/tutkimusymparisto/tutkimusetiikka>
- Holmberg, J., Inkinen, M., Kurki, M., Partanen, A. & Salo-Chydenius, S., (2015). *Päihdehoitotyö*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Hyytiä, P. (2015). *Päihteiden vaikutus kasvavan lapsen ja nuoren aivoihin*. Helsinki: Duodecim. Saatavilla <https://www.duodecimlehti.fi/duo12255>
- Ilander, O. (2010). *Nuoren urheilijan ravitsemus – Eväät energiseen elämään*. Lahti: VKkustannus Oy.
- Jander A, Mercken L, Crutzen R & De Vries M. (2013). *Determinants of binge drinking in a permissive environment: focus group interviews with Dutch adolescents and parents*. BMC Public Health 13 (882). Saatavilla <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3852358/>

- Joukanen, S. (2015) Sic. Fimea. *Lääkkeiden päihdekäytön taustalla on usein traumatisoituminen*. Saatavilla 6.5.2021
https://sic.fimea.fi/1_2015/laakkeiden_paihde kayton_taufalla_on
- Karjalainen, K., Pekkanen, N. & Hakkarainen, P.(2020). *Suomalaisten huumeiden käyttö ja asenteet. Huumeaiheiset väestökyselyt Suomessa 1992-2018*. Saatavilla https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139059/URN_ISBN_978-952-343-441-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kauppinen, I. (2014). *Onnistunut ohjaus. Nuorten kokemuksia ohjauksesta työpajalla*. Saatavilla <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45307/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201502121299.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kauranen, K. (2011) *Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen*. Helsinki. Liikuntatieteellinen seura
- Keskinen, H. & Heikkinen, A. (2015). *Tupakka ja nuuska*. [viitattu 18.3.2019]
Saatavilla: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00075&p_hakusana=nuuska
- Kinnunen, J., Pere, L., Raisamo, S., Katainen, A., Myöhänen, A., Lahti, L., Ahtinen, S., Ollila, H., Lindfors, P. & Rimpelä, A. (2019). *Nuorten terveystapatutkimus 2019: Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen*. Saatavilla https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161741/STM_2019_56_Nuorten_terveystapatutkimus_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kokko, S. (2010). *Health Promoting Sports Club- Youth Sports Clubs' Health Promotion Profiles, Guidance, and Associated Coaching Practice, in Finland*. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto. Saatavilla
https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/22710/KOKKO_SAMI_screen.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Kosola, S., Niemelä, E. & Niemelä, S. (2018) *Päihdekokeilut normaalia nuoruutta vai alkava häiriö?* Saatavilla 22.20.2020 <https://www.duodecimlehti.fi/duo14288>

- Kylmänen, P. (2005). *Kun kaikki muutkin – nuorten ehkäisevä päihdetyö*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- L 1102/2017. Alkoholilaki 28.12.2017/1102. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2017/20171102>
- L 41/1986. Päihdehuoltolaki 17.1.1986/41. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>
- L 549/2016. Tupakkalaki 29.6.2016/2016. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20160549>
- Lasten ja nuorten hyvinvointi – kouluterveyskysely 2019. (Tilastoraportti 33/2019, 17.9.2019. THL.) Saatavilla 12.11.2020 <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-kouluterveyskysely-2019>
- Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. (2010). *Etiikka hoitotyössä*. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Liimakka, S., Ollila, H., Ruokolainen, O., Sandström, P., & Heloma, A. (2015). *Nuorten nuuskaaminen koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon ammattilaisten näkökulmasta*. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 2/2015). Tampere: Juvenes print – Suomen yliopistopaino Oy.
- Marttunen, M., Karlsson, L. (2013). *Nuoruus ja mielenterveys*. Teoksessa: Marttunen, M., Huurre, T. Strandholm, T., Viialainen, R. (toim.). Nuorten mielenterveysongelmat. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Opas 25. Tampere. Saatavilla: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1
- Maunu, Antti (2012). *Ryypäämällä ryhmäksi? Ehkäisevän päihdetyön karttalehtiä nuorten ja nuorten aikuisten juomiskulttuureihin*. Helsinki: Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. Preventiimi 2012. Saatavilla https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/ryypaamalla_ryhmaksi.pdf
- Oksanen, J. (2014). *Motivointi työvälineenä*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Opetushallitus. (2019). *Hyvän ohjauksen kriteerit*. Saatavilla: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/hyvan_ohjauksen_kriteerit_0.pdf

- Pirskanen, M. (2011) Varhaisen puuttumisen malli nuorten päihteettömyyden edistämiseksi– toimintaohjeita 2011. Saatavilla 26.2.2021
https://thl.fi/documents/605877/3316838/adsume_kayttoohjeet.pdf/9dec081b-85a9-413a-9d55-03017b82d595
- Puuronen, A. (2017) Ehkäisevän päihdetyön nykytila kohdennetussa nuorisotyössä. Teoksessa A. Puuronen, *Savuton tuki – Tupakkatyön osallistava kehittäminen kohdennetussa nuorisotyössä (s. 27–62)*. Nuorisotutkimusverkosto/nuorisotutkimusseura.
- Reardon, C. & Creado, S. (2014) *Drug abuse in athletes*. PMC. US National Library of medicine National Institutes of health. Subst Abuse Rehabil. 2014; 5: 95–105. Saatavilla 20.5.2021
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4140700/>
- Salasuo, Mikko (2015). Vaikuttamisen keinot. Teoksessa M. Soikkeli, M. Salasuo, A, Puuronen & M. Piispa, *Se toimii sittenkin - Kuinka päihdevalistuksesta saa selvää (s. 11–21)*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 85. Saatavilla 8.11.2017:
http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/se_toimii_sittenkin.pdf
- Savonia. Sairaanhoidajan kompetenssit. Saatavilla 19.5.2021 http://webd.savonia.fi/nettiops/Sairaanhoidajankompetenssit_TE11S.pdf
- Savuton Suomi. Tietoa verkostosta. Tätä teemme. Saatavilla 28.10.2020
<https://savutonsuomi.fi/tietoa-verkostosta/tata-teemme/>
- Seppänen, L. Aalto, R & Tapio, H. (2010). *Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu*. 1 painos. Jyväskylä: WSOYpro Oy
- Sosiaali- ja terveysministeriö STM 2017. Ehkäisevä päihdetyö. Verkkosivut. Saatavilla: <http://stm.fi/ehkaiseva-paihdeyto>
- Ståhl, T. & Rimpelä, A. (2010). *Terveysten edistäminen tutkimuksen ja päätöksenteon haasteena*. Saatavilla: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80332/5d1a9fc1-a8f0-4f82-a958-0e93ed98a42f.pdf?sequence=1#page=46>
- Suomalaisen lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. (21.08.2018). *Alkoholiongelman*

- hoito*. Käypä hoito -suositus. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50028#T2>
- Suomalaisen lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. (21.08.2018). *Huumeongelman hoito*. Käypä hoito -suositus. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50041>
- Tacke, U., den Hollander, B., Simojoki, K., Korpi, E., Pihlainen, K. & Alho, H. (2011). *Muunto- eli designhuumeet Suomessa*. Duodecim 2011;127(19):2027-36 Saatavilla 20.5.2021 <https://www.duodecimlehti.fi/duo99806>
- Talvio, M. & Kelmola, U. (2017). *Toimiva vuorovaikutus*. Jyväskylä: PS- kustannus
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (11.12.2019). *Tupakkatilasto 2018*. Tilastoraportti 44/2019. Saatavilla 5.3.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138961/Tupakkatilasto%202018_korjattu%20taulukon%2011%20ja%209%20%2819.8.2020%29.pdf?sequence=9&isAllowed=y
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2020). *Huumetilanne Suomessa 2020*. Raportti 13/2020. Saatavilla 9.3.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140710/URN_ISBN_978-952-343-576-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021). *Kannabiksen terveydenvaikutukset*. Saatavilla 26.2.2021 <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/huumeet/kannabis/kannabiksen-kaytto-suomessa>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (27.2.2020). *Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Tupakka*. Saatavilla 5.3.2021 <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka#Tupakointi>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (7.4.2020). *Alkoholijuomien kulutus 2019*. Tilastoraportti 06/2020. Saatavilla 9.3.2020 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139553/Tr06_2010_Alkoholijuomien%20kulutus%202019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

THL Päihdekasvatus ja valistus (2019) saatavilla 22.10.2020

<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeetyo/paihdekasvatus-ja-valistus>

THL Tilastoraportti. Nuorten päihteiden käyttö ja rahapelaaminen - ESPADtutkimus 2019 saatavilla 4.5.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138792/ESPAD_tilastoraportti2019.pdf?sequence=6&isAllowed=y

THL Tutkimus ja kehittäminen. Tutkimukset ja hankkeet. Kouluterveyskysely. Saatavilla 22.10.2020 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely?redirect=%2Ffi%2Ftutkimus-ja-kehittaminen%2Ftutkimukset-ja-hankkeet%2Ftutkimukset-ja-hankkeet-aiheittain%2Fapset-nuoret-ja-perheet-tutkimukset-ja-hankkeet>

THL Vaikuttaako valistus (2019) saatavilla 22.10.2020 <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeetyo/paihdekasvatus-ja-valistus/vaikuttaako-paihdevalistus->

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (7.5.2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Saatavilla 29.8.2021 https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/EETTISET%20PERIAATTEET_TENKIN%20HYV%20KSYM%20LUONNOS_7.5.pdf

UKK-instituutti. (2015). *Hyvä uni liikkumalla*. Saatavilla 26.2.2021.

https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaiikutukset/liikunta_parantaa_unta

Warpenius, K., Holmila, M., Karlsson, T. & Ranta, J. (toim.) (2015). *Ehkäisevä päihdetutkimus Suomessa 2025 – ennakointitutkimus*. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 5/2015). Juvenes Print.

Wickholm, S., Lahtinen, A., Ainamo, A., & Rautalahti, M. (2012). *Nuuskan terveyshaitat*. Duodecim, 128(10), 1089–96.

Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

LIITE 1. SAATEKIRJE

SAATEKIRJE

Hyvä HAC ry:n valmentaja

Lämpimästi tervetuloa tilaisuuteemme, jossa esittelemme Teille tuotetun materiaalin keskittyen nuoren urheilijan päihteidenkäyttöön, sen vaikutuksiin urheilijan kehityksessä, varhaisen päihdekasvatuksen merkityksestä sekä urheiluseurassa tapahtuvaan päihdekasvatukseen. Tuotettu materiaali liittyy opinnäytetyöhömmme.

Olemme kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoita Diak ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä nuorten urheilijoiden päihdekasvatuksesta.

Pyydämme ystävällisesti Sinua täyttämään palautekyselyn tuottamastamme materiaalista ja sen alustamisesta 11.5.2021 tapahtuneessa tilaisuudessa. Vastaaminen on helppoa ja nopeaa, kysymyksistä on 6 moni valinta ja yksi (vapaaehtoinen) avoin palaute. Toivomme palautetta 14.5 mennessä.

Palaute annetaan nimettömästi ja siihen vastaaminen on vapaaehtoista. Vastaukset tullaan hävittämään niistä saadun analyysin jälkeen. Vaikka palautteen antaminen on vapaaehtoista, on kuitenkin palautteen saaminen tärkeää työn luotettavuuden ja kehittämisen näkökannalta.

Kiitos käyttämästäsi ajastasi ja osallistumisesta Teams- tapaamiseen.

Martti Oikari, Paula Pohjanjoki ja Sara Siivinen

Sairaanhoitajakoulutus

Diak ammattikorkeakoulu



LIITE 2. PALAUTELOMAKE

1. Oletko minkä tason valmentaja; minijoukkueen____, juniorijoukkueen____, muu ____
2. Minkä aiheen koit hyödyllisemmäksi omassa valmennustyössäsi; kehitysvaiheet____, faktoja eri päihteistä____, päihteiden vaikutus fysiikkaan____, valmentajan rooli____, puheeksi otto____, keskustelunaiheita____, ei mikään____
3. Oliko materiaali ajankohtaista? kyllä____, ei____
4. Mistä olisit halunnut enemmän tietoa _____
5. Uskotko käyttäväsi materiaalia hyväksesi tulevaisuudessa? kyllä____, ei____, en osaa sanoa ____
6. Minkä arvosanan antaisit työstä asteikolla 1-5 (1=välttävä ja 5=kiitettävä), 1____,2____,3____,4____,5____, En osaa sanoa__
7. Avoin palaute _____

LIITE 3. POWER POINT- ESITYS

PÄIHTEET PUHEEKSI -
MATERIAALI
VALMENTAJIEN
TUEKSI
Helsinki Athletics
Cheerleaders HAC ry

Martti Oikari
Paula Pohjanjoki
Sara Siivinen
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveystieteiden
ammattikorkeakoulututkinto
Sairaanhoitaja (AMK)
Opinnäytetyö, 2021
Helsinki 11.5.2021

Materiaalin tarkoitus

Tämän materiaalin tarkoitus on tarjota valmentajille keinoja ohjata urheilijoita terveellisten elämäntapojen pariin ja sen kautta edistämään urheilijoidensa päihteetöntä elämäntapaa.

Tuoda näkökulmia ja neuvoja nuoren ohjaamiseen

Antaa faktatietoa nuorten päihteidenkäytöstä ja sen vaikutuksesta nuorten terveyteen ja suorituskykyyn

Osa materiaalista on tarkoitettu valmentajien koulutukseen, osa lasten ja nuorten kanssa käsiteltäviksi.

Miksi päihdekasvatusta 10–12-vuotiaille?




Nuorten päihdekäyttäytyminen on muuttunut viime vuosikymmeninä. Yhdeksäsluokkaisille tehdyn kyselytutkimuksen mukaan alkoholinkäyttö ja tupakointi on vähentynyt (ESPAD-tutkimus). Sen sijaan asenteet huumeiden sekä nuuskan käyttöä kohtaan ovat lieventyneet.

Ehkäisevän päihdetyön merkitys on kasvanut. Ennaltaehkäisevä päihdetyö keskittyy käytön ja niistä aiheutuvien haittojen seurantaan, tieteelliseen näyttöön ja hyviin käytäntöihin. Ennaltaehkäisevää päihdetyötä tehdään monilla tahoilla ja eri toimijoiden kesken.

Päihdekasvatuksen aloittaminen jo 10-vuotiaille on koettu tarpeellisemmaksi nykyään, kun päihteiden kokeilu alkaa aikaisempaa nuoremmilla.

Kasvatuksen tulee olla ikätasoista ja osallistavaa. Tavoitteena kasvatuksellisessa päihdetyössä on antaa nuorille niitä elämäntaitoja- ja tietoja, joita nuori tarvitsee tehdessään itsenäisiä päätöksiä. Nuorten asenteisiin, tietoihin ja käyttäytymiseen vaikutetaan jakamalla tietoa päihteidenkäytön riskeistä ja haitoista. Tavoitteena on nuoren sisäisen kontrollin kehittyminen, jolloin voidaan puhua sisäisestä valituksesta.



Yhteistyöllä kohti päihteettömyyttä

Aktiivisella yhteistyöllä, kasvatuskumppanuudella, lisätään lasten ja nuorten turvallisuutta sekä voidaan yhdessä edistää päihteettömyyttä. Harrastusseurat voivat sopia yhteisistä normeista päihteiden käytöstä vanhempien kanssa, näin voidaan myös helpottaa yksittäisten vanhempien haasteita oman lapsensa päihdekasvatuksessa. Vanhemmat ovat lastensa tärkeimpiä kasvattajia myös silloin, kun kyseessä on päihteettömyyden edistäminen.

Varhaiskasvatus, koulut ja nuorisopalvelut sekä muut vapaa-ajan palvelut voivat auttaa vanhempia verkottumaan ja sopimaan yhteisistä normeista päihteiden käyttöön liittyen. Tällä voidaan helpottaa yksittäisten vanhempien ponnisteluja omien lastensa päihdekasvatuksessa.

Varhainen ja avoin yhteistyö huoltajien sekä lasten ja nuorten kanssa työskentelevien välillä sekä yhteinen tavoite lapsen tai nuoren hyvinvointiin tulisi olla toimintaa ohjaava päämäärä. Lasten ja nuorten kanssa toimivat henkilöt voivat jakaa tietoa, kannustaen lapsia terveellisiin elämäntapoihin.

MINKÄLAISIA KOKEMUKSIA YHTEISTYÖSTÄ VANHEMPIEN KANSSA PÄIHDETYÖN MERKEISSÄ?

ONKO KOKEMUKSIA PÄIHTEIDENKÄYTÖSTÄ OMASSA JOUKKUEESSA?

9-12 v kehitysvaihe

- Yhdeksän vuoden tienoilla lapsen yksilöllisyys vahvistuu. Kehityshaasteena yksilöitymisprosessi.
- Suhtautuminen asioihin ja auktoriteetteihin on kriittisempää kuin aiemmin.
- Tunteet kuohahtelevat. Kriitikki voi suuntautua myös lapsen itseensä.
- Ajatukset suuntautuvat eksistentiaalistisiin kysymyksiin ja maailmankaikkeuteen sekä elämän tarkoitukseen.
- Lapsi voi kokea vieraantuneisuuden tunteita
- Kaveripiiri ja ryhmäkokemukset vahvistavat tunnetta itsenäisyydestä sekä erillisyydestä.

12-16 v kehitysvaihe

- Nuoruusikä on sopeutumista sisäisiin ja ulkoihin muutoksiin.
- Ennen oman identiteetin löytymistä on irtauduttava lapsuudesta.
- Nuoruuden aikana otetaan oma keho sekä sisäiset yllykkeet hallintaan, itsenäistytään sekä jäsennetään omaa seksuaalisuutta.
- Varhaisnuoruus on myrskyisää aikaa. Omien tunteiden ja ymmärtäminen ja sietäminen voi olla hankalaa. Nuori tarvitseekin tuekseen muita nuoria sekä aikuisia perheen ulkopuolelta.

9-12 v kehitysvaihe

- Ajattelu ei ole saavuttanut vielä abstraktia tasoa, laajojen kokonaisuuksien hahmottaminen vielä haastavaa. Yhdeksänvuotistaitteen ohituttua toiminta alkaa suuntautua taas ulospäin.
- 10-12-vuotiaana samaistuminen lähinnä omaa sukupuolta olevaan vanhempaan. Aikuisen läheisyys on tärkeää. Lapsi oppii aikuista seuraamalla ja osallistamalla. Tekemällä oppiminen on tärkeää. Tärkeiden tehtävien suorittaminen lisää kokemusta siitä, että lapsi on tärkeä. Nyky-yhteiskunnassa lankeaa paljon vastuuta koulun ja harrastusten aikuisille.
- Itsenäisen ajattelun kyvyt ovat kasvussa, älyllinen ja käytännöllinen oppiminen tukevat toisiaan.

12-16 v kehitysvaihe

- Nuoruusikä on ensimmäisen kolmen ikävuoden ohella tärkein vaihe persoonallisuuden kehityksessä. Persoonallisuudella tarkoitetaan suhteellisen pysyviä taipumuksia ajatella, tuntea ja käyttäytyä.
- Nuoruudessa itsenäistyminen tapahtuu henkisellä tasolla. Nuoren on kehityttävä omaksi persoonakseen, jolla on omia mielipiteitä, asenteita ja mieltymyksiä.
- Nuoren itsenäistyminen on sekä nuorelle että vanhemmille haastava ja kipeä prosessi. Se on kuitenkin välttämätön kehityksen kannalta.
- Nuori siirtää lähellä oleviin aikuisiin kokemansa pienuuden ja epävarmuuden tunteet. Hän tarkkailee aikuisen reaktioita kommentteihinsa ja kritiikkiinsä. Usein irrottautuminen on vaikeinta läheisimmäksi koetusta aikuisesta ja hänen kanssaan syntyy eniten ristiriitoja.
- Varhaisnuoruus on riskialtista aikaa: nuori voi ajautua väärään seuraan ja tehdä asioita, joita ei oikeasti haluaisi. Väärät valinnat opettavat kantapään kautta.

Tilastoja ja tietoa nuorten päihteidenkäytöstä

Nuorten tupakointi on vähentynyt. Vuonna 2019 tytöistä 6 % ja pojista 7 % tupakoi päivittäin, 2008-2009 vastaavat osuudet olivat tytöillä 17 % ja pojilla 21 %.

Nuorten, erityisesti poikien nuuskaaminen on tilastojen mukaan lisääntynyt. Vuonna 2019 peruskoulua käyvistä tytöistä 2 prosenttia ja pojista 8 prosenttia kertoi käyttävänsä nuuskaa päivittäin.

Aikavälillä 2006–2019 tarkasteltuna alkoholin käyttö on vähentynyt. Poikien alkoholin käyttö ja humalajuominen on yleisempää kuin tyttöjen. Kannabiksen kokeilu ja käyttö on samaan aikaan yleistynyt nuorten keskuudessa.

Päihteet kiehtovat, koska ne kuvastavan aikuisten maailmaa sekä sen vapautta. Päihteet ovat kiellettyjä ja kiehtovia. Kokeileminen houkuttaa, toisaalta kokeilun vaarat eivät ole nuorelle selvillä. Kehittyvillä aivoilla ei ole valmiuksia ajatella seurauksia ja tulevaisuutta. Päihteiden käytöllä on suora yhteys nuorten mielenterveyteen ja psyykkiseen oireiluun.

Nuori ja alkoholi

- Alkoholikokeilun taustalla voi olla tarve turruttaa surua tai ahdistusta. Alkoholi tuo hetkellisen helpotuksen tai unohduksen, mutta juomisesta mahdollisesti aiheutuvat riidat, tapaturmat ja tappelut saattavat aiheuttaa seuraavana päivänä suuremman mielihänen ja masennuksen. Alkoholi rentouttaa ja vähentää estoja, nuorella on rohkeampi olo ja mieliala voi kohota. Tunne ei kuitenkaan kestä pitkään, sillä vaikutuksen jatkuessa toimintakyky laskee ja saattaa tehdä olon turvattomaksi.
- Kaveripiirillä on merkittävä vaikutus nuorten alkoholinkäyttötapoihin ja asenteisiin. Tutkimukset osoittavat nuorten alkoholinkäytön riippuvan paljon kaveri- ja harrastuspiireistä. Nuoret juovat tyypillisesti alkoholia porukassa, joten kaveripiirin tavat ja asenteet vaikuttavat siihen käytetäänkö alkoholia vai ei. Kavereilla ja harrastuksilla voi siis olla joko päihdekäyttöä lisäävä tai niiltä suojaava vaikutus.

Päihteiden vaikutus nuoren fysiikkaan: alkoholi

- Päihteet vaikuttavat negatiivisesti urheilusuoritukseen, lisäävät loukkaantumisriskiä sekä heikentävät vastustuskykyä. Yleisin nuorten käyttämä päihde Suomessa on alkoholi.
- Alkoholi rasittaa elimistöä voimakkaasti ja näin antaa kisakaverille tasoitusta. Fyysinen kunto ei koskaan suojele alkoholin haittavaikutuksilta. Nuorelle alkoholin käyttö on psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti suurempi uhka kuin aikuiselle, koska elimistö on vielä kehitystilassa. Myös alkoholiriippuvuus syntyy aikuista nopeammin.
- Lasten ja nuorten aivot ovat erityisen alttiita alkoholin haittoille. Runsas alkoholinkäyttö voi vaikuttaa kasvuun, kehitykseen, muistiin ja hahmotuskykyyn. Alkoholi heikentää huomiokykyä, reaktiokykyä ja impulssien hallintakykyä, ja täten lisää tapaturmariskiä. Noin neljäsosa tapaturmaisista kuolemista sattuu humalassa. Alkoholi on usein osallisena myös väkivaltarikoksissa, koska se vaikuttaa harkintakykyyn ja oman toiminnan säätelykykyyn.
- Alkoholi on lamaava päihde, joka voi suurilla annoksilla johtaa koomaan, hengitysteiden lamaanumiseen ja kuolemaan. Yhdistettynä lääkaineisiin kuten bentsodiatsepiiniin tai opioideihin tai muihin päihteisiin haittavaikutukset ja yliannoksen ja alkoholimyrkytyksen riskit moninkertaistuvat.

Alkoholin fysiologiset vaikutukset

- Osa alkoholin haitoista suorituskyvyssä tulee suorien hermostollisten vaikutusten lisäksi nestevejeen kautta, mikä korostuu erityisesti kestävyys- ja voimassa suorituskyvyssä ja kuumassa ympäristössä. Humalatilasta johtuva **krapula** kestää 6–24 tuntia sen mukaan, miten pitkä ja voimakas humala sitä on edeltänyt. Urheilu krapulassa on elimistölle erittäin kova rasitus, joten urheilusta tulisi pidättäytyä alkoholinkäytön jälkeisenä päivänä. Krapulassa urheileminen on vaarallista ja tehotonta. Harjoitusvaikutuksia ei synny krapulassa ja harjoittelu saattaa olla jopa vahingollista. Verenpaine ja sydämen syke ovat normaalia korkeammat ja tekevät liikunnasta raskaampaa.
- Aivojen mielihyvakeskuksen välittäjäainevarastot ovat vähäiset krapulassa, aiheuttaen alakuloisuutta ja ärtymystä, jolloin suoritustaso voi olla alhaisempi. Sympaattisen hermoston yliaktiivisuus voi altistaa sydämen rytmihäiriöille, jotka lisäävät sydänperäisen äkkikuoleman vaaraa. Joka neljännen äkillisesti ja odottamatta kuolleen nuoren miehen todennäköisimpänä kuolinsyynä pidetään alkoholin aiheuttamaa kammioperäistä rytmihäiriötä.
- Alkoholi vähentää lihasproteiinien rakentumista ja estää lihasproteiinin kasvua tehostavaa vaikutusta. Alkoholin nauttiminen eliminoi ison osan alkoholinkäyttöä edeltäneen harjoituskerran harjoitusvasteesta. Alkoholin käyttö vaikuttaa sokeriaineenvaihduntaan, usein alkoholin käytön jälkeen verensokeri on normaalia matalammalla tasolla. Verensokeri on tärkeä aivojen energianlähde, joten harjoittelun aikana keskittymis-, koordinaatio- ja harkintakyky eivät ole parhaimmillaan, jolloin vamma-alttius suurenee. Alkoholinkäyttö heikentää **unen** laatua ja hidastaa palautumista harjoittelusta.
- Harjoittelua rajoittavista vammoista toivuttaessa on muistettava alkoholin epäedulliset vaikutukset. Alkoholin verisuonia laajentava vaikutus voi lisätä vamma-alueen turvotusta ja näin ollen hidastaa paranemista. Useat alkoholijuomat sisältävät runsaasti kaloreita, joten runsas alkoholinkäyttö voi aiheuttaa painon nousemista.

Päihteiden vaikutus fysiikkaan: kannabis

- Kannabiksen pitkäaikaisella käytöllä on todettu olevan negatiivisia vaikutuksia nuoren koulunkäyntiin, harrastusten jatkuvuuteen, elämänpiirin kaventumiseen, muistin ja oppimisen heikkenemiseen. Kannabiksen käyttö on haitallista nuoren aivojen kehitykselle. Runsaalla käytöllä on todettu olevan yhteys syrjäytymisuhkaan ja huonoon koulumenestykseen.
- Kannabiksen käyttö voi joskus aiheuttaa paniikkikohtauksia, paranoidisuutta sekä pelkotiloja. Psykoosiin ja muihin psyykkisiin sairauksiin alttiilla kannabiksen käyttäjillä taudin puhkeamisen riski kasvaa. Kannabis varastoituu kehossa rasvakudoksiin, ja vapautuminen on hidasta. Vaikutukset keskushermostossa alkavat välittömästi ja kestävät muutamia tunteja, jos kannabista poltetaan tai höyrytetään. Käytöllä on vaikutuksia työmuistiin, joka on vaarallista nuoren oppimisen ja kehityksen kannalta. Samalla kannabiksen käyttö heikentää kognitiivista suorituskykyä. Mahdolliset rakenteelliset muutokset nuoren aivoissa voivat palautua suurimmaksi osin käytön lopettamisen jälkeen, mutta kokonaisvaikutukset voivat jäädä merkittäviksi.
- Onnettomuusriski kasvaa kannabista käytettäessä, koska käyttö vaikuttaa reaktionopeuteen, huomiokykyyn sekä motoriseen koordinaatiokykyyn. Kannabis lamaa keskushermostoa, joten muiden aineiden sekakäyttö samanaikaisesti voi johtaa tajunnan tason alenemiseen sekä tapaturmien lisääntymiseen. Kannabiksen polttaminen on yhdistetty myös sydämen ja hengitysteiden toimintaan vaikuttaviin haittoihin.

Päihteiden vaikutus fysiikkaan: muut huumeet

- Amfetamiini lisää valppautta, jännitystä ja hyvän olon tunnetta. Amfetamiini voi tehdä käyttäjästä rohkeamman ja itsevarmemman, poistaa nälän ja väsymyksen tunteen. Amfetamiini voi saada olon hyvin energiseksi. Amfetamiinivalmisteet nostavat verenpainetta ja sydämen lyöntitiheyttä, joka voi aiheuttaa rintakipuja, rytmihäiriöitä ja hengenahdistusta. Käytöstä voi myös aiheutua levottomuutta, jännitystä, epävakautta ja impulsivisuutta, ahdistusta ja vainoharhaisia ajatuksia. Koska amfetamiini vaikuttaa elimistöä kiihdyttävästi, se voi aiheuttaa rytmihäiriöitä, kehon ylikuumenemista tai kallonsisäisiä verenvuotoja.
- Amfetamiini on stimulantti, joka lisää vainoharhaisia ajatuksia, pitkään käytettynä siihen voi liittyä hallusinaatioita ja väkivaltaisuutta. Oireet voivat kärjistyä psykoosiksi. Amfetamiiniin voi kehittyä voimakas riippuvuus, ja käytön lopettamisesta voi seurata väsymystä, masentuneisuutta, itsetuhoisuutta ja vainoharhaisuutta. Oireet johtuvat amfetamiinin vaikutuksesta välittäjäaineisiin. Käytön loputtua keho pyrkii korjaamaan käytön aiheuttamat vahingot. Amfetamiini aiheuttaa keholle stressireaktion, ja muiden piristävien aineiden samanaikainen yhteyskäyttö pahentaa reaktiota.
- Opiaatit aiheuttavat toiminnallisia sekä rakenteellisia muutoksia aivojen mielihyvakeskuksessa. Muutokset saavat aikaan aivojen luonnollisen opioidin, endorfiinin, vähenemisen. Opiaatit aiheuttavat nopeasti voimakasta riippuvuutta.
- Psykedeelit, kuten LSD ja sienet saattavat aiheuttaa psyykkistä mieltymystä näiden aineiden käyttöön. Psykedeelien käytössä suurin vaara on kontrolloimaton sekavuustila, johon liittyy vaarallisuus ympäristölle tai välitön hengenvaara.

Päihteiden vaikutus fysiikkaan: nuuska

- Nuuskaaminen on urheilijoiden keskuudessa suosituin tapa käyttää tupakkatuotteita. Virheellisesti ajatellaan, että koska tupakkaa ei hengitetä keuhkoihin, se ei vaikuta hapenottokykyyn ja urheilusuorituksiin. Nuuskan sisältämä nikotiini supistaa verisuonia ja vaikuttaa hapen kulkeutumiseen elimistössä. Erityisesti nuorten suosimat vahvat nuuskat sisältävät moninkertaisen määrän nikotiinia verrattuna savukkeisiin, ja aiheuttavat nopeasti kehittyvän riippuvuuden.
- Moni nuori kuvittelee, että nuuska auttaa rentoutumaan tai keskittymään, nuori saattaa myös kuvitella nuuskan parantavan urheilusuoritusta. Nikotiini ei kuitenkaan paranna keskittymistä vaan aiheuttaa keskittymisvaikeuksia, sekä hidastaa palautumista unettomuuden vuoksi.
- Nuuska aiheuttaa limakalvovaurioita suuhun. Sen tunnistaa paksuuntuneena, harmahtavana, ryppyisenä limakalvomutoksena. Myös ikenien vetäytyminen ja hammaskaulojen paljastuminen ovat yleisiä. Nuuskalla on todettu olevan selvä yhteys ientulehdukseen.
- Urheilijoilla, jotka käyttävät nuuskaa on havaittu merkittävästi suurentunut selkävun, polven rasitusvamman, jännetupentulehduksen ja nivelsiteiden rasituksen riski. Kyseisiä vaivoja esiintyi useammin nuuskaa käyttävillä kuin tupakoivilla.
- Nikotiini hidastaa lihasten palautumista rasituksesta. Suurin osa nikotiinin haittavaikutuksista syntyy verenkierto- ja sydänvaikutusten kautta.

Toimiva päihdekasvatus



- Nuorille tulee kertoa päihteiden riskeistä ja vaaroista totuudenmukaisesti. Nykyään arvioidaan lasten ja nuorten elämänhallinnan yleisen vahvistamisen olevan merkityksellisempää kuin perinteisen päihdekasvatuksen. Konkreettisen päihdetietouden ja valistuksen jakamista nuorille pidetään myös edelleen tärkeänä.
- Asiapohjainen ja terveyshyötyihin viittaava päihdekasvatus tutkitusti toimii parhaiten. Nuoren täytyy myös itse saada tulkita ja oivaltaa avoimen viestinnän sanoman. Kunnioitus sekä mielipiteiden kuunteleminen ovat tärkeitä tekijöitä, näin luodaan vuorovaikutteinen, luottamukseen perustuva aito kohtaaminen nuoren ja aikuisen välillä.
- Avoin, vuorovaikutteinen keskustelu päihteistä nuorten kanssa on todennäköisesti vaikuttavampaa, kuin perinteinen saarnaava tai pelotteleva päihdevalistus.
- Huomion kiinnittäminen nuorten omiin kokemuksiin on tärkeää.

Urheiluseuran ja valmentajan rooli

- Nuorten urheiluseurat ovat tärkeässä osassa nuorten terveyskasvatusta ajatellen. Kasvatus urheiluseuroissa painottuu usein urheiluvaavutusten kehittämiseen, harvemmin hyvinvointiin pelikentän ulkopuolella tai terveysaiheisiin kuten ravitsemus, päihteet tai doping.
- Nuorten urheiluseuratoiminnalla on positiivisten lisäksi myös joitakin negatiivisia vaikutuksia terveyskäyttäytymiseen. Nuoret, jotka harrastavat urheiluseurassa ovat fyysisesti aktiivisempia ja tupakoivat vähemmän. Alkoholin ja nuuskan käyttö on kuitenkin yleisempää näillä nuorilla verrattuna verrokinuoriin. Nuorten urheiluseurat ovatkin potentiaalisia nuorten terveyskasvatuksen alustoja. Seura on muutakin kuin urheilupaikka, nuoret ovat alttiina vaikutteille ja vastaanottavat terveyskasvatusta ja -asenteita sekä vertaisilta että aikuisilta. Tutkimuksessa, jossa selvitettiin hollantilaisnuorten syitä alkoholikäytölle ja humalajuomiselle tehtiin havainto, jossa joukkuelajeja kuten jalkapalloa tai jääkiekkoa harrastavat nuoret miehet kertoivat juovansa useammin humalahakuisesti, kuin ei joukkuelajeja harrastavat nuoret. Yksilölajien harrastaminen, varsinkin kilpatasolla, puolestaan vähensi alkoholinkäyttöä, tai sai nuoren kokonaan kieltäytymään alkoholista.
- Valmentaja on roolimalli urheilijalle niin urheilun, kuin myös terveellisten elämäntapojen ja päihteettömyyden saralla. Valmentajan päihteidenkäyttöä ja siitä puhumista nuorten edessä tulee välttää. Roolimallina toimivan valmentajan päihteidenkäyttö voi luoda urheilijalle mielikuvan, että päihteidenkäyttö on hyväksyttävää. Urheiluharrastuksen parissa toteutettu päihdevalistus on tehokkaampaa, koska kyseessä on nuoren valitsema harrastus ja ilmapiiri on yleensä vapaampi ja rennompia, kuin koulussa.
- Säännöllinen harrastetoiminta ja mielekäs tekeminen voivat olla lasta suojaavia tekijöitä. Nuorten kanssa on hyvä käydä keskustelua avoimesti päihteettömyydestä ja päihteiden vaikutuksesta urheilemiseen ja terveyteen. Joukkuelajeissa kannattaa kiinnittää huomiota ryhmäpaineeseen, erityisesti nuoret ovat herkkiä tälle. Mitä useampi joukkueesta on päihteeton, sitä suuremmalla todennäköisyydellä päihteitä käyttävät lopettavat tai vähentävät niiden käyttöä. Toisaalta mitä useampi joukkueesta käyttää päihteitä, sitä suurempi todennäköisyys on sille, että myös muut joukkueesta kokeilevat.

Valmentajan rooli ja yhteistyö vanhempien kanssa

- Aktiivisella yhteistyöllä vanhempien kanssa lisätään nuorten turvallisuutta sekä edistetään päihteettömyyttä. Seurat voivat sopia yhteisistä normeista vanhempien kanssa, näin voidaan helpottaa myös yksittäisten vanhempien haasteita oman nuorensa kanssa. Tavoitteena tulisi olla avoin yhteistyö, sekä yhteinen tavoite kannustaa terveellisiin elämäntapoihin sekä yleiseen hyvinvointiin.

-Mitä toimia omassa joukkueessasi voitaisiin tehdä päihteidenkäytön ehkäisemiseksi?

-Miten voit valmentajana vahvistaa lapsen tai nuoren tunnetta elämänhallinnasta?

Vinkkejä päihteettömyyden edistämiseen ja puheeksi ottamiseen urheilijoiden ja vanhempien kanssa

- Onko seuralla yhteiset säännöt? Ottakaa vanhempainillassa asia esille ja sopikaa jo huoltajien kanssa yhdessä säännöt, joita tulee noudattaa
- Esimerkiksi päihteettömyys leireillä, kisamatkoilla, harjoituksissa, seuran tapahtumissa
- Sopikaa vanhempien kanssa pelisäännöt mitä tehdään jos nuorella havaitaan päihdekäyttöä
- Jakakaa vastuuta toimijoiden ja vanhempien kesken, kenenkään ei tarvitse kasvattaa nuoria yksin



Vinkkejä päihteettömyyden edistämiseen ja puheeksi ottamiseen urheilijoiden kanssa

- Valitse luonteva paikka, esimerkiksi leirillä tai bussimatalla.
- Kerro päihteiden vaikutuksesta urheilijan fysiikkaan, kisasuoritukseen ja kehitykseen.
- Muista keskusteleva, ei syyllistävä ilmapiiri, ota mukaan toinen aikuinen keskusteluun pariksesi.
- Joukkueurheilussa voi keskittyä jokaisen yksittäisen urheilijan suorituksen tärkeyteen ja turvallisuuteen ja tukea tätä kautta päihteettömyyttä.
- Valmistaudu kysymyksiin/ota selvää etukäteen faktoista, älä hämmenny vaikket tiedä vastausta, älä valehtele vaan myönnä jos et tiedä.
- KUUNTELE, KUNNIOITA JA VARAA AIKAA KESKUSTELULLE

Vinkkejä nuoren kuunteluun ja kohtaamiseen

- Katso henkilöä joka puhuu.
- Keskity sanomaan. Huomio myös sanaton viestintä, kehon kieli, katse, tilan käyttö, liikehdintä.
- Ilmaise eleillä kuuntelevasi.
- Odota omaa vuoroasi, älä keskeytä. Älä mieti mitä itse aiot sanoa seuraavaksi.
- Älä vääntelehdi tai liikuskele levottomasti, keskeytä oma tekemisesi.
- Kysy. Toista lyhyesti kuulemasi jotta keskustelukumppani ymmärtää sinun kuunnelleen.
- Vastaanota sanoma vaikka se olisikin ristiriidassa oman ajatuksesi kanssa. Anna tilaa nuoren kritiikille ja tunteelle.



Keskustelunaiheita lasten ja nuorten kanssa

Tiedätkö mitä päihteet ovat?

Tunnetko jonkun lapsen tai nuoren, joka on kokeillut alkoholia, tupakkaa, nuuskaa tai huumeita?

Onko sinulle tarjottu alkoholia, tupakkaa, nuuskaa tai huumeita?

Tiedätkö kenelle voit kertoa tai keneltä kysyä jos jokin mietityttää päihteisiin liittyen?

Tiedätkö mitä päihteet tekevät ihmiselle?

Minkä takia ihmiset käyttävät päihteitä?

Miten voit kieltäytyä päihteistä? Mieti lause tai keino jolla voit vetäytyä tilanteesta.

Tahoja päihdetyön tueksi/minne ohjata?

- Helsingissä Nuorisoasemalle, joka tarjoaa matalalla kynnyksellä 13–23- vuotiaille palveluita päihteillä oireileville nuorille ja heidän läheisilleen sekä yhteistyökumppaneille.

<https://www.hel.fi/helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/paihdepalvelut/nuorisoasema/>

- Jos apua tarvitaan alle 13- vuotiaalle päihteiden käyttöön liittyvissä huolissa, voidaan yhteys ottaa perheneuvolaan. Sinne voi olla yhteydessä, jos on huolissaan lapsen käyttäytymisestä, kehityksestä tai psyykkisestä voinnista.

<https://www.hel.fi/sote/toimipisteet-fi/aakkosittain/perheneuvola/>

- Apua voi aina myös pyytää lastensuojelusta. Akuutissa kriisitilanteessa voi ottaa yhteyttä sosiaali- ja kriisipäivystykseen, palvelu päivystää ympäri vuorokauden.

<https://www.hel.fi/sote/toimipisteet-fi/aakkosittain/lastensuojelu/>

Kiitos ajastanne!

- Kiitos vielä tästä mahdollisuudesta esitellä opinnäytetyömme tuotosta. Toivoisimme mahdollisimman monelta palautetta, kysely on lyhyt, eikä vie paljon aikaa, mutta on erittäin arvokas tiedonväline opinnäytetyötämme varten ja arvostaisimme siihen vastaamista. Vastata voi tilaisuuden aikanakin, toivoisimme vastauksia kuitenkin 14.5 mennessä.
- https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfmvm2uROAgEJz2wCL_vhgtrHQvgrOfTacAXt3Tawk9izPhqA/viewform?usp=sf_link