

SELVÄSTI HYVÄ PÄIVÄ

Opas päihteistä vanhemmille ja koulun oppilashuoltoryhmälle

Tanja Matero

SELVÄSTI HYVÄ PÄIVÄ

Opas päihteistä vanhemmille ja koulun oppilashuoltoryhmälle

Tanja Matero

Opinnäytetyö, kevät 2013

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja (AMK)

TIIVISTELMÄ

Matero, Tanja. Selvästi hyvä päivä. Opas päihteistä vanhemmille ja Hakunilan koulun oppilashuoltoryhmälle. Helsinki, kevät 2013, 33s, 1liite.

Diakonia- ammattikorkeakoulu, Diak Etelä Helsinki. Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja (AMK).

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli ”Selvästi hyvä päivä” oppaan tuottaminen Vantaan kaupungin Hakunilan yläkoululle. Opas on suunnattu yläkouluikäisten nuorten vanhemmille sekä koulun oppilashuoltoryhmälle. Oppaan tavoitteena on antaa tukea ja neuvoja nuorten päihteidenkäytön varhaiseen tunnistamiseen ja puuttumiseen.

Tänä päivänä nuoret elävät varsin päihdemyönteisessä ilmapiirissä ja laajan eurooppalaisen koululaistutkimuksen sekä valtakunnallisen kouluterveyskyselyn mukaan nuorten tupakointi ja alkoholinkäyttö ovat vähentyneet, mutta muiden päihteiden, erityisesti kannabiksen käyttö yleistynyt. Päihteiden runsas käyttö on yhteydessä monenlaisen nuorten riskikäyttäytymiseen ja kohonneeseen tapaturmariskiinkin sekä myöhempään päihdeongelmiin. Käyttö saattaa vaikeuttaa myös nuorten kognitiivista, emotionaalista ja sosiaalista kehitystä sekä altistaa mielenterveysongelmille ja rikollisuuteen.

Nuorten päihteiden käytön varhaistunnistaminen on keskeisessä roolissa, sillä juuri tähän ryhmään voidaan kohdentaa myös varhaiset hoitotoimenpiteet ja saada jo suhteellisen pienillä toimenpiteillä vähennettyä päihteiden käyttöä ja siitä aiheutuvia haittoja. Erityisesti kouluympäristö mahdollistaa koko nuorten ikäluokan tavoittamisen.

Opinnäytetyö koostuu raportista ja selvästi hyvä päivä- oppaasta.

Avainsanat: nuoret, päihteet, ehkäisevä päihdetyö, opas

ABSTRACT

Matero, Tanja. *Clearly a good day*. Substance abuse counseling Guide for parents and the Hakunila's school student welfare team. Helsinki, spring 2013, 33 page, 1 appendices.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing, Option in Nursing. Degree: Nurse.

The operational objective of this thesis was "clearly a good day" in the city of Vantaa, the production of a guide for the school of Hakunila. The guide is aimed at young people and parents of the school in the junior high school age. The aim of the guide is to provide support and advice concerning young people's substance use, early identification and intervention.

On this day, young people live in quite a drug positive atmosphere and according to a wide range of European school survey projects, as well as the national school health survey, young people's smoking and alcohol use have been reduced, but other drugs, in particular cannabis use has increased. Substance abuse in the context of the extensive use increases all kinds of risk behavior among young people and is associated with the subsequent substance abuse problems. Also, the use of cognitive skills may be more difficult for young people as well as emotional and social development, exposing the problems of mental health and crime.

Young people's substance abuse in the use of the early identification is to play a central role, because the group can be targeted in early therapeutic measures and measures to reduce the use of intoxicants are still and relatively small, as well as the resulting harm. In particular, the school environment enables the whole age group of young people to be within reach.

The thesis consists of the report and *clearly a good day* for the Guide.

Key words: adolescents, prevention, intoxicants, guide

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 NUORET JA PÄIHTEET	8
2.1 Nuoruus kehitysvaiheena	8
2.2 Päihteet käsitteenä	9
2.3 Nuorten päihdekokeilut ja päihteidenkäyttö	10
2.4 Nuorten päihteidenkäytön seuraukset	11
2.5 Nuorten päihteidenkäytön vaikutukset koulunkäyntiin	11
2.6 Nuorten päihteettömyyttä edistävät tekijät	12
3 ENNALTA EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ JA PÄIHDEKASVATUS.....	14
3.1 Vanhempien rooli päihdekasvatuksessa.....	15
4. NUOREN PÄIHTEIDENKÄYTÖN TUNNISTAMINEN JA PUUTTUMINEN	16
4.1 Puuttuminen ja puheeksi otto	17
5 VANTAAN KAUPUNGIN JA HAKUNILAN KOULUN EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ	18
5.1 Hakunilan koulun päihdeohjelman tavoitteet	18
5.2 Hakunilan koulun päihdetyöryhmä	19
5.3 Kouluterveydenhoitajan rooli ehkäisevässä päihdetyössä	20
5.4 Koulu vanhemmuuden tukena	22
5.5 Vantaan kaupungin päihdepalvelut nuorille.....	22
5.6 Vantaalaisnuorten päihteiden käyttö	23
6 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI	24
6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	24
6.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	25
6.3 Päihdeoppaan toteutus.....	25
6.4 Eettisyys ja luotettavuus.....	27
6.5 Oppaan arviointi.....	28
7 POHDINTA	29
7.1 Oppaan arviointi.....	29

7.2 Oma ammatillinen kasvu.....	30
LÄHTEET.....	31

LIITE: Selvästi hyvä päivä opas

1 JOHDANTO

Valtakunnallisissa ja kansainvälisissä kyselytutkimuksissa (Eurooppalainen koululais-tutkimus ESPAD, Kouluterveyskysely, WHO:n koululaistutkimus HBSC) ilmenee, että nuorten päihdekokeilut ja päihteiden käyttö yleistyvät voimakkaasti 11–15-vuotiaina. Yhteiskunnassamme vallitsee myös käsitys, jossa päihteiden ajatellaan kuuluvan nuoruuteen. (Nuorten päihdekokeilut ja -asenteet muutoksessa 2010.)

Nuoruuteen liittyvissä päihdekokeiluissa ongelmaksi voivat muodostua kokeilujen yleisyys sekä niiden ajoittuminen yhä nuorempaan ikään. Mitä nuorempana päihteiden käyttö aloitetaan, sitä todennäköisemmin käyttö johtaa ongelmiin. (Lepistö, Von Der Pahlen, Marttunen, 2005,2.)

Nuorten päihdekokeilut tapahtuvat usein suunnittelematta kaveriporukoissa. Satunnaisia päihdekokeiluja voi olla vaikea havaita, mutta jos kokeilut johtavat säännölliseen päihteiden käyttöön alkaa oireita nuorena näkyä. Vanhemmille nuoren päihteidenkäyttö tulee usein yllätyksenä, kun tilannetta ei ole huomattu eikä vanhempi ole osannut odottaa nuoren päihteidenkäyttöä. Tämän takia vanhempien puuttuminen nuorten päihteidenkäyttöön on usein hankalaa. Vanhempien tulisi olla tietoisia päihteistä ja nuorten päihdekokeiluista sekä niihin puuttumisesta, osatakseen toimia paremmin. (Nuorten päihdekokeilut ja – asenteet muutoksessa 2010.)

Kouluissa päihdekasvatusta toteutetaan osana perusopetuksen opetussuunnitelmaa. Peruskoulun oppilashuolto tekee yhteistyötä kodin, koulun, asiantuntijoiden ja paikallisten tukiverkoston kanssa (MLL i. a.).

Idea opinnäytetyöhön tuli omakohtaisista kokemuksista murrosikäisten lasten vanhempana, lisääntyneestä nuorten päihteidenkäytöstä sekä kiinnostuksesta nuorten terveyden edistämiseen. Yhteistyötahoksi opinnäytetyölleni löysin Vantaan Hakunilan koulun, jossa opiskelee 425 yläkouluikäistä nuorta. Koulusta ei löytynyt vielä päihdeopasta oppilashuoltoryhmälle ja nuorten vanhemmille, joka antaisi tietoa päihteistä sekä valmiuksia tunnistaa ja puuttua nuorten päihteiden käyttöön. Koin siis hyödylliseksi tällaisen

oppaan tekemisen koulussa tehtävän päihdekasvatuksen ja ennalta ehkäisevän päihde-
työn sekä vanhemmuuden tueksi nuorten vanhemmille.

2 NUORET JA PÄIHTEET

Itsenäistyvän nuoren elämään kuuluu paitsi omien myös vanhempien rajojen etsiminen. Erilaiset kokeilut kuuluvat nuoruuteen ja niiden kautta nuori tutustuu itseensä ja oppii vähitellen tuntemaan itseään. (Väestöliitto i. a.)

Tässä elämänvaiheessa nuori tarvitsee paljon asianmukaista tietoa sekä aikuisten tukea ja ohjausta. Joskus nuoren etsintä voi johtaa myös ei toivottuihin ilmiöihin, kuten päihdekokeiluihin tai päihteiden käyttöön. Päihteiden käyttöön on lukuisia syitä ja jokaisen nuoren kohdalla on pysähdyttävä miettimään juuri niitä syitä, jotka saivat hänet kokeilemaan. Usein kokeilut, etenkin laittomien päihteiden kohdalla, tapahtuvat hetken mieli-johteesta ja suunnittelematta. Yleensä ensimmäinen päihteiden tarjoaja on nuoren oma kaveri. Kaveriporukassa ryhmäpaine voi saada vahvankin nuoren kokeilemaan päihteitä. Alkoholin vaikutuksen alaisena myös kynnys kokeilla muita päihteitä voi madaltua. (tiaksää.fi 2008)

Usein nuorten päihteidenkäyttöön puututaan joko liian myöhään tai jätetään jopa kokonaan puuttumatta. Vanhemmat voivat kokea oman nuoren päihteidenkäytön ahdistavana ja häpeällisenä. On helpompaa vähätellä tilannetta ja toivoa, että päihdekäyttäytyminen muuttuu iän myötä. Puuttumatta jättäminen voi kuitenkin johtaa nuoren päihderiippuvuuden syntyyn ja yhä vaikeammin hallittaviin ongelmiin. Puuttumalla varhain päihteiden käyttöön, voidaan kehityksen suuntaa muuttaa ajoissa. (Soikkeli 2002.)

2.1 Nuoruus kehitysvaiheena

Nuoruusikä on n.10 vuoden mittainen elämänvaihe(10 -22v.)jona aikana nuoren kehitystehtävä on kasvaa itsenäiseksi aikuiseksi. Kliinisessä työssä nuoruusikä voidaan jaotella vaiheisiin, joissa nuori kohtaa erilaisia kehityshaasteita ja riskejä. Yleensä nuoruuskehityksen katsotaan jakautuvan varhaisnuoruuteen(12-14vuotta.), varsinaiseen nuoruuteen(15-17vuotta.) sekä myöhäiseen nuoruusikään(17-22vuotta.).(Pirskanen 2007,19.)

Varhaisnuoruudessa biologiset muutokset ovat suurimmillaan ja nuori elää kuohuvaa aikaa. Nuori joutuu kohtaamaan oman selkiytymättömyytensä ja elämään ristiriitojen keskellä, samalla kun oma keho ei ole vielä täysin hallinnassa. (Väestöliitto i. a.). Varsinaisessa nuoruusiässä alkaa nuoren itsenäistyminen ja kodista irrottautuminen sekä suuntautuminen ikätovereiden piiriin. Tämän ikävaiheen psykologinen kehitystehtävä on saavuttaa eheä identiteetti. Silloin saavutetaan sukupuoli-identiteetti ja psyykkinen autonomia, löydetään arvot, normit, eettiset periaatteet, ihmissuhdemallit ja tehdään uravalinnat sekä liitytään ympäröivään maailmaan. Itsenäistyessään nuoret hakevat turvaa kaveripiiristä. Ryhmissä toimiessaan nuoret muodostavat erilaisia alakulttuureja, joissa opitaan ryhmään kuulumista, sääntöjen noudattamista sekä omaksutaan sosiaalisia käyttäytymistapoja. (Pirskanen 2007, 19.)

Opinnäytetyönä tehty päihdeopas käsittelee yläkouluikäisiä nuoria (12–15-vuotiaita), eli varhais- ja varsinaisnuoruutta eläviä nuoria, joten tästä syystä avaan vain näiden ikävaiheiden kehitystehtävät.

2.2 Päihteet käsitteenä

Päihteisiin luetaan tupakka, alkoholi, huumausaineet sekä päihtymistarkoituksessa käytettävät lääkkeet ja liuottimet. Kaikki päihdyttävät aineet vaikuttavat keskushermostoon, mikä aiheuttaa päihtymykseksi kutsutun tilan ja tietoisuuden muuttumisen. (Pirskanen 2007, 28.)

Päihteet voidaan lisäksi jaotella laillisiin ja laittomiin päihteisiin. Laillisia päihteitä ovat esim. tupakka ja alkoholi ja laittomia päihteitä huumausaineet kuten kannabis ja amfetamiini. Huumaavien aineiden kirjo on laaja ja uusia, erityisesti synteettisiä huumausaineita kuten esim. ekstaasi, kehitellään kaiken aikaa lisää. (Pirskanen 2007, 28.)

2.3 Nuorten päihdekokeilut ja päihteidenkäyttö

Nuoruudessa herää kiinnostus kaikkea uutta kohtaan, myös päihteisiin (Juurinen ym., 2010,10). Päihdekokeilut tapahtuvat usein suunnittelematta kaveriporukoissa ja nuoret perustelevat päihdekokeiluja sillä, että kaikki muutkin kokeilevat (Sirola 2004, 19). Päihteidenkäyttöä ja siinä tapahtuneita muutoksia on kartoitettu säännöllisesti kahdella valtakunnallisella tutkimuksella, Nuorten terveystapatutkimuksella ja Kouluterveyskyselyllä. (THL 2012.)

Nuorten terveystapatutkimus on seurannut 12–18-vuotiaiden nuorten terveyttä ja terveystottumuksia vuodesta 1977 alkaen kahden vuoden välein. Tutkittavat asiat koskevat nuorten tupakkatuotteiden ja alkoholin käyttöä, tupakan savulle altistumista sekä nikotiinikorvaustuotteiden käyttöä ja sosiaalista altistumista huumausaineille. (THL 2012.)

Kouluterveyskysely on vuonna 1995 käynnistynyt kysely, jolla kerätään tietoa muun muassa nuorten elinoloista, kouluoloista, terveydestä, terveystottumuksista ja terveysosaamisesta. Kouluterveyskysely toteutetaan joka toinen vuosi. (THL 2012.)

Viimeisen kouluterveyskyselyn(2010) sekä terveystapatutkimuksen (2011) tulokset kertovat, että nuorten tupakointi ja alkoholinkäyttö ovat vähentyneet, mutta nuuskan käyttö sekä sosiaalinen altistuminen huumeille sen sijaan lisääntyneet. Etenkin nuorten kannabiskokeilujen määrä on selvästi kasvanut. Määrän kasvu kertoo nuorten keskuudessa tapahtuneesta asennemuutoksesta; yhä useampi nuori ei pidä kannabiksen kokeilua itselleen haitallisena. (Vantaa ja päihteet 2010.)

Vuonna 2006 tehdyssä seurantatutkimuksessa oli seurattu 150: n nuoren päihteidenkäyttöä. Tutkimukseen osallistuneet nuoret olivat iältään 14- vuotiaita. Tutkimuksen mukaan keskimäärin 30 % nuorista oli tupakoinut, tytöistä 36,4 % ja pojista 21 %. Alkoholia oli käyttänyt 42 %, tytöistä 43,2 % ja pojista 40,3 %. Huumausaineita oli käyttänyt 2,7 % nuorista. (Kinnunen 2011, 72- 73.)

Valtaosa nuorten päihteiden käytöstä jää kokeilun asteelle, eikä aiheuta riippuvuutta tai haitallista käyttöä (Aalto-Setälä, Marttunen, Pelkonen, 2003).

2.4 Nuorten päihteidenkäytön seuraukset

Päihteiden käyttö vaikuttaa haitallisesti nuorten terveyteen ja vaarantaa nuorten aivojen ja keskushermoston kehitystä sekä aiheuttaa myös häiriöitä sukupuoli- ja kasvuhormonin tuotantoon sekä kognitiivisiin toimintoihin. (Pirskanen 2007, 30.)

Päihteiden käytön haitat eivät ole pelkästään terveydellisiä, vaan päihtyneenä esim. yliannostuksen riski ja muun muassa altistuminen tapaturmille, riidoille, tappeluille ja erityisesti tytöillä seksuaaliselle hyväksikäytölle kasvaa. (Pirskanen 2007, 31). Toistuva päihteidenkäyttö saattaa aiheuttaa nuorelle riippuvuutta, mutta riippuvuuden kehittymiseen vaikuttaa myös käytetty päihde sekä yksilötekijät. Päihderiippuvuudella tarkoitetaan nuoren päihdehakuksen käyttäytymisen vahvistumista ja muodostumista pakonomaiseksi, mikä rajoittaa nuoren normaalia elämää. (Juurinen ym. 2010, 10.) Useissa tutkimuksissa korostetaan, että nuorena (11–14-vuotiaana) alkanut päihteiden käyttö ennustaa aikuisiässä päihdehäiriöitä ja muita ongelmia. Juomisen varhain aloittaneilla nuorilla on enemmän koulunkäyntiin liittyviä ongelmia, työnsaantivaikeuksia, muiden päihteiden käyttöä, rikollisuutta ja väkivaltaista käyttäytymistä kuin vastaavasti myöhemmin juomisen aloittaneilla nuorilla. (Pirskanen 2007, 32.)

2.5 Nuorten päihteidenkäytön vaikutukset koulunkäyntiin

Päihteitä käyttävän nuoren poissaolot voivat lisääntyä, kiinnostus koulunkäyntiin heikenee ja koulumenestys voi lähteä alamäkeen. (MLL, 2012.)

Päihteiden käyttö myös huonontaa muistia ja vaikeuttaa uusien asioiden oppimista. Säännöllinen ja pitkäaikainen päihteiden käyttö voi saada aikaan pysyviä muutoksia aivoissa. (MLL, 2012.)

Kouluympäristössä ilmeneviä riskitekijöitä ovat käytös- ja keskittymisvaikeudet, huonot sosiaaliset taidot, heikko koulumenestys sekä erilaiset oppimisvaikeudet, jotka voivat vaikeuttaa nuoren sopeutumista kouluympäristöön ja tästä syystä nuori ajautuu käyttämään päihteitä lievittääkseen kokemaansa turhautumista. (Aalto-Setälä ym. 2003.)

Mikäli koulu ei suju, nuoren jatko-opintomahdollisuudet sekä muut tulevaisuuden suunnitelmat kaventuvat ja pahimmassa tapauksessa nuori voi jäädä ilman jatko-opiskelu- tai työpaikkaa. (Aalto-Setälä ym.2003, 10–11.)

Eriyisesti alkoholiongelmien ovat yleisiä koulunsa keskeyttäneillä ja koulusta erotetuilla nuorilla, koulupinnaajilla sekä nuorilla, jotka suorittavat oppivelvollisuutensa heikoin arvosanoin. Arvioidaan, että joka toisella nuorella aikuisella, joka ei ole jatkanut opintojaan peruskoulun jälkeen, on ollut nuoruusiässä alkoholin riskikäyttöä. (Niemelä 2010, 115.)

Nuoren hyvä koulumenestys on puolestaan suojaava tekijä päihdeongelmilta, koska onnistumisen kokemukset sitovat nuorta vahvemmin kouluyhteisöön. (Aalto-Setälä ym.2003.)

2.6 Nuorten päihteettömyyttä edistävät tekijät

Nuorten omia yksilötason voimavaroja, jotka edistävät päihteettömyyttä ovat hyvä itsetunto, sosiaaliset taidot, selviytymistaidot, elämännhallinnan tunne ja tiedolliset valmiudet. Ulkoisia voimavaroja ovat vanhempien tuki ja valvonta, kaverit sekä harrastukset tai yhteiskunnan organisaatiot, jotka edistävät myönteistä nuoruusiän kehitystä. (Pirskanen 2007, 22–23.)

Vaikka nuoruusiän keskeinen kehitystehtävä on itsenäistyminen ja irrottautuminen vanhemmista, on vanhemmilla silti olennainen merkitys nuoren itsetunnon ja asenteiden muotoutumiseen sekä omien elämäntapojen valintaan. Nuoren varhaiselta ja liialliselta päihteiden käytöltä suojaaviksi vanhemmuuden ominaisuuksiksi on todettu vanhemman ja nuoren avoin ja lämmin keskusteluyhteys, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen tunne, vanhemman osoittama luottamus nuoreen ja hänen toimintaansa yhdessä sovittujen sääntöjen mukaisesti sekä vanhempien aito kiinnostus nuoren elämästä ja asioista kuten esim. koulunkäynnistä. Vahvistava tekijä on myös perheen yhdessä vietetty aika ja nuoren mahdollisuus uskoutua tarvittaessa vanhemmalle. (Pirskanen 2007, 23–24.) Päihteiden käytöltä suojaa myös se, että vanhemmat tietävät nuorten vapaa-ajan vietosta ja valvovat viikonloppujen illanviettoja. Myös nuoren ja vanhempien yhteiset keskustelut päihteiden käytön säännöistä ja seurauksista, erityisesti jo ennen nuoren päihdekokeiluja on todettu vähentävän päihteiden käytön aloitusta. Vanhempien omalla hallitulla päih-

teidenkäytöllä on myös todettu olevan tärkeä merkitys nuorten varhaisen päihteiden käytön ennalta ehkäisyssä. (Aalto- Setälä ym.2003.)

Vanhempien ja aikuisten liian kontrolloiva ja tiukka kasvatus voivat aiheuttaa nuorelle uhmaa ja kapinointia sääntöjä vastaan, mutta toisaalta liian löyhä kasvatus voi saada nuorelle aikaan turvattomuuden tunnetta. Tasa-arvoinen kasvatusmalli antaa nuorelle rajat ja tukee häntä omissa valinnoissaan. (Kemppinen, 2000,157.)

3 ENNALTA EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ JA PÄIHDEKASVATUS

Ennalta ehkäisevän päihdetyön ensisijainen tavoite on terveyden edistäminen. Ehkäisevä päihdetyö voidaan määritellä toiminnaksi, jolla ehkäistään ja vähennetään päihteiden käyttöä vaikuttamalla päihteiden saatavuuteen, päihteitä koskeviin tietoihin ja asenteisiin sekä käyttötapoihin ja ongelmakäyttöä synnyttäviin olosuhteisiin ja sitä tukevaan kulttuuriin. Keinoja ovat nuorten omien toimintojen tukeminen kotona, koulussa ja vapaa-aikana. Ehkäisevän päihdetyön tärkein toteutustapa on paikallinen ja moniammatillinen yhteistyö. (Soikkeli 2002.)

Ehkäisevän päihdetyön keinoin voidaan tavoitella muun muassa sitä, ettei päihteitä kokeiltais tai käytettäisi lainkaan nuorten kohderyhmässä tai, että päihdekokeilut jäisivät vain kokeiluiksi. (Soikkeli 2002.) Yksilön tietojen, asenteiden ja käyttäytymisen välillä vallitsee selvä yhteys (Soikkeli 2002,34.) Tästä syystä tiedotusta ja valistusta tulisi käyttää hyväksi nuorten päihteiden käytön ehkäisyssä, sillä ne vaikuttavat vahvasti nuorten yleisiin asenteisiin ja mielikuviin sekä arvomaailmaan. Ehkäisevän toiminnan tulee perustua tietoon ja selkeisiin toimintasuunnitelmiin. Nuoret tarvitsevat rehellistä tietoa päihteistä ja niiden vaikutuksista, ja tieto on annettava nuorille ymmärrettävässä muodossa. (Terho, Ala-Laurila, Laakso, Kroqius & Pietikäinen 2002, 370.)

Kouluissa tehtävä ehkäisevä päihdetyö liittyy primaaripreventiona pidettäviin toimenpiteisiin (Huoponen, Peltonen, Mustalampi & Koskinen- Ollonqvist 2000,9). Primaaripreventiolla tarkoitetaan väliintuloa jo ennen varsinaisen terveysongelman syntymistä. Sen tavoitteena on ehkäistä nuorten päihteiden käytön aloittaminen pyrkimällä vaikuttamaan nuorten käsityksiin sekä käyttäytymiseen. Kouluissa tehtävästä ehkäisevästä päihdetyöstä käytetään käsitettä päihdekasvatus, joka on osa terveystiedon opintoja. Koulun terveystiedon kasvatus, oppilashuollon ennaltaehkäisevä työ ja muu yhteistyö koulussa on osa laajempaa terveyden ja turvallisuuden edistämisen kokonaisuutta. (Huoponen ym.2000.)

3.1 Vanhempien rooli päihdekasvatuksessa

Vanhemmat tuntevat oman lapsensa paremmin kuin kukaan muu ja vanhemmilla on myös päävastuu lasten kasvatuksesta, jota koulu osaltaan pyrkii tukemaan. Kotona nuoren päihdekokeiluihin kannattaa varautua ajoissa ja puhua päihteistä nuoren ymmärrystä vastaavalla tavalla, mutta kuitenkin totuudenmukaisesti. Vaikka päihteet eivät suoranaisesti koskettasikaan omaa lasta, joutuu hän todennäköisesti kuitenkin tekemisiin päihteiden kanssa ennemmin tai myöhemmin. (Kylmänen, 2005.)

Koti on tärkeässä roolissa asenteiden muokkaajana ja vanhempien omalla päihteiden käytöllä on vaikutusta nuoriin. Kouluterveyskyselyn (kouluterveyskysely 2009)mukaan yli kolmannes peruskoululaisista ja lukiolaisista koki läheisen alkoholin käytön aiheuttavan hankaluuksia hänen omaan elämäänsä. Aikuisten on myös hyvä selvittää mitä nuoret päihteistä tietävät ja mistä tieto on peräisin. Internetin ja kavereiden kertomusten perusteella jotkut käsitykset päihteistä voivat olla vääristyneitä. (Kylmänen, 2005.) Haastavissa ja uusissa tilanteissa vanhemmatkaan eivät aina tiedä mitä tekisivät. Vanhemmuuden tukemiseksi onkin yhteiskunnassamme kehitelty erilaisia toimintamalleja ja tahoja, kuten esimerkiksi kunnallisella puolella perheneuvolat ja niin sanotut kolmannen sektorin toimijat kuten erilaiset järjestöt esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliitto MLL. Vanhemmille on tarjolla erilaisia palveluita kuten internet sivustoja, puhe- linneuvontaa sekä vertaistukea vanhemmuuteen.

4. NUOREN PÄIHTEIDENKÄYTÖN TUNNISTAMINEN JA PUUTTUMINEN

Nuorten satunnaisia päihdekokeiluja voi olla vaikea havaita, mutta päihteiden käytön jatkuessa nuoret alkavat oireilla. Vanhemmille nuoren päihteiden käyttö tulee usein yllätyksenä, kun tilannetta ei ole huomattu eikä vanhempi ole osannut odottaa nuoren päihteiden käyttöä. (Tiäksää.fi 2008.)

Nuoren päihteiden käyttö voidaan tunnistaa esimerkiksi havainnoimalla nuoren käyttäytymisessä, mielialoissa tai ulkoisessa olemuksessa tapahtuvia muutoksia sekä haastatteleamalla nuorta. Päihteiden käyttöä voidaan arvioida myös laboratorionäytteiden (huume-seula ja verikokeet) tai puhalluskokeen (alkometri) perusteella. (Pirskanen 2007, 33.)

Ensimmäiset ja näkyvät merkit nuoren päihteiden käytöstä on havaittavissa nuoren elämäntavoissa, olemuksessa ja kaveripiirissä tapahtuvista muutoksista. Esimerkiksi lipsumiset kotiintuloajoista, toistuvat yökyläilyt kavereiden luona, luvattomat poissaolot koulusta, lisääntynyt rahantarve, näpistelystä kiinni jääminen, väsymys sekä välinpitämättömyys itseä ja elämää kohtaan, eristäytyminen tai aggressiivisuus ja suhteettoman kovat raivokohtaukset voivat olla merkkejä siitä, ettei nuoren elämässä ehkä kaikki ole kohdallaan. (Väestöliitto i. a.).

Päihteiden käyttöön liittyviä tunnusmerkkejä voivat olla verestävät silmävalkuaiset, laajentuneet tai pistemäiset pupillit, hilpeä käytös tai poissaoleva mielentila sekä päihdynyt olemus. Nuoren hiuksissa ja vaatteissa voi tuntua imelä, makea tuoksu ja hänen hallustaan saattaa löytyä erilaisia päihteiden käyttövälineitä kuten esimerkiksi piippuja, ruiskuja tai lusikoita. Nuoren hallusta saattaa löytyä myös epämääräisiä pillereitä. (Leskinen 2001,63.)

Tärkeämpää kuin mitkään tietyt tunnusmerkit, on vanhempien ja muiden aikuisten tunne siitä, että nuoren elämässä jotain on pielessä. Vaikka taustalla eivät olisikaan huumeet tai muut päihteet voi kyse olla jostakin muusta nuoren ongelmasta, johon olisi puututtava (Tiäksää.fi 2008.)

4.1 Puuttuminen ja puheeksi otto

Nuorten päihteiden käyttöön pitää puuttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ennen kuin päihderiippuvuus ehtii syntyä. Yksittäisiin tai satunnaisiin päihdekokeiluihin on helpompi puuttua kuin säännölliseksi vakiintuneeseen päihteiden käyttöön; siksi jokainen päihdekokeilu kannattaa ottaa vakavasti. (Turun sosiaali- ja terveystoimi 2010.)

Usein nuorten päihteiden käyttöön puututaan liian myöhään tai jopa jätetään puuttumatta. Vanhemmat voivat kokea oman nuoren päihteidenkäytön ahdistavana ja häpeällisenä. On helpompaa vähätellä tilannetta ja toivoa, että päihdekäyttäytyminen muuttuu iän myötä. Puuttumatta jättäminen voi kuitenkin johtaa päihderiippuvuuden syntyyn ja yhä vaikeammin hallittaviin ongelmiin kuten rikollisuuteen päihteiden käytön rahoittamiseksi. (Irti huumeista ry 2012.) Varhainen puuttuminen nuorten päihteiden käyttöön tarkoittaa päihteiden käytön puheeksi ottoa, huolen ilmaisemista sekä nuorten toimintakykyä ja hyvinvointia tukevien vaihtoehtojen etsimistä (Espoon kaupunki 2012).

Päihteiden käytön riskitekijöiden ja huolen kertominen sekä varhainen puuttuminen on nuoren edun mukaista tilanteissa, joissa nuori vaarantaa päihteiden käytöllä omaa terveyttään ja kehitystään. Aikuisten vastuullisuus edellyttää puuttumista terveyttä vaarantaviin tilanteisiin, vaikka nuori ei itse tunnista päihteiden käytön aiheuttamaa ongelmaa. (Espoon kaupunki 2012.)

Puheeksi otossa selvitetään nuorelle:

- Mistä on kysymys?
- Mitkä havainnot ovat johtaneet puheeksi ottoon?
- Mikä on nuoren näkemys asiaan?
- Mitä ongelman ratkaisemiseksi on tehtävissä?

(Porin koulutus- ja terveystieteiden työryhmä)

5 VANTAAN KAUPUNGIN JA HAKUNILAN KOULUN EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ

Vantaan kaupungin päihdestrategia sisältää perusajatuksia kaupungin suhtautumisesta päihteisiin ja niiden aiheuttamiin haittoihin sekä linjaa päihdetyön kehittämisen periaatteet. Vantaan kaupunki arvostaa päihteettömyyttä ja toimii siten, että erityisesti lapsilla ja nuorilla on oikeus päihteettömään ympäristöön. Kaupungin palveluverkosto kehittää jatkuvasti kykyään omassa toiminnassaan ehkäistä ja havaita päihdeongelmia jo varhaisessa vaiheessa, puuttua niihin ja hoitaa niitä. Kaupunki kehittää päihdehuollon palveluitaan siten, että sekä ehkäisevään että hoitavaan ja kuntouttavaan toimintaan on riittävät voimavarat. Kaupunki seuraa ja arvioi päihdetilannetta Vantaalla jatkuvasti sekä palvelujärjestelmän omana että erikseen suoritettavana tutkimustoimintana. (Vantaan kaupunki 2012.)

Hakunilan koulun päihdeohjelma on osa Vantaan kaupungin päihdestrategiaa. Koulukohtaisen päihdeohjelman kautta sekä valtakunnallisten että kunnallisten velvoitteiden ja strategioiden mukainen vastuu päihdekysymyksissä kuuluu myös koululle. Vantaan kaupungin päihdestrategian perusteena olevista säädöksistä erityisesti perusopetuslaki (628/1998), lastensuojelulaki (638/1983) ja päihdehuoltolaki (41/1986) velvoittavat koko koulun henkilökuntaa toteuttamaan ennaltaehkäisevää päihdetyötä. Kouluilla tulee olla nimetty päihdetyöryhmä. Hakunilan koulun päihdetyöryhmänä toimii oppilashuoltoryhmä. (Hakunilan koulun päihdesuunnitelma 2012.)

5.1 Hakunilan koulun päihdeohjelman tavoitteet

Hakunilan koulun päihdeohjelman tavoite on tarjota turvallinen ja viihtyisä oppimisympäristö sekä päihteetön ja päihdehaitaton koulu. Päihteillä tarkoitetaan tupakkaa, alkoholia ja huumaavia aineita. Päihdeohjelman avulla päihteidenkäytön kokeiluihin ja kehittymässä oleviin syrjäytymisoireisiin pyritään puuttumaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Varhaisella puuttumisella tarkoitetaan tässä yhteydessä toimintaa, jonka tavoitteena on tukea nuorten kehitystä, ennaltaehkäistä päihteiden käyttöä, neuvoa ja välittää tietoa päihdeasioista nuorille ja heidän vanhemmilleen sekä puuttua nopeasti

esiin tulleeseen päihteiden käyttöön ja ohjata nuoria tarvittaessa hoidon piiriin. (Hakunilan koulun päihdesuunnitelma 2012.)

Ennaltaehkäisevään päihdetyöhön liittyvien tietojen ja taitojen opettaminen sekä nuoren terveyttä vaalivien myönteisten asenteiden vahvistaminen kuuluu jokaiselle opettajalle. Koulun opetussuunnitelma antaa opettajille perusteet ennaltaehkäisevän päihdetyön toteuttamiseksi. Opetus- ja kasvatustyön tavoitteena on nuoren kokonaisvaltaisen persoonallisuuden kehittyminen. (Hakunilan koulun päihdesuunnitelma 2012.)

Onnistunut ennaltaehkäisevä päihdetyö edellyttää, että opettaja tiedostaa oman suhtautumisensa päihteisiin. Hänellä on oltava rohkeutta keskustella päihteistä ja päihteettömyydestä nuorten kanssa. Opettaja on työssään lähellä nuorta, mikä tekee mahdolliseksi nuoren päihteidenkäytön tunnistamisen jo varhaisessa vaiheessa. Opettajalla tulee olla rohkeutta puuttua asioihin silloin, kun hän havaitsee muutoksia nuoren käyttäytymisessä. (Hakunilan koulun päihdesuunnitelma 2012.)

5.2 Hakunilan koulun päihdetyöryhmä

Hakunilan koulun päihdetyöryhmä muodostuu monen eri ammattiryhmän edustajista, joilla jokaisella on oma näkökulmansa niin nuoriin itseensä kuin päihdeasioihinkin. Kiinteä yhteistyö näiden henkilöiden välillä on tärkeää, jotta eri näkökulmat saadaan täydentämään toinen toistaan. Yläkoulun päihdetyöryhmän muodostavat rehtori, opinto-ohjaaja, erityisopettajat, kuraattori, terveydenhoitaja kunnan projektityöntekijä. Päihdetyöryhmän jäsenten tulee pitää ajan tasalla tietojaan ja taitojaan päihteistä ja niihin liittyvistä asioista. He osallistuvat mahdollisuuksien mukaan päihdekoulutuksiin ja huolehtivat tiedon kulusta myös muulle koulun henkilökunnalle. Heillä pitää olla ajan tasalla olevat tiedot Vantaan päihdehoitopaikoista, jotka ovat nuorille tarkoitettuja. Näin he voivat ohjata nuorta tarpeenmukaisen avun piiriin ja saada myös itse konsultointiapua erilaisissa tilanteissa. (Hakunilan koulun päihdesuunnitelma 2012.)

Päihdetyöryhmän jäsenten puoleen käännytään kun epäillään jonkun koulussa opiskelevan nuoren käyttävän päihteitä. Jos nuori on itse tuonut esille ongelmansa jollekin päihdetyöryhmän jäsenelle, tällä aikuisella on silloin päävastuu nuoren ongelmien selvitte-

lystä ja hän toimii yhdyshenkilönä nuoren ja häntä auttavien tahojen kanssa. Jos tieto päihteidenkäytöstä tulee joltakin muulta taholta, silloin päihdetyöryhmä valitsee keskuudestaan sen henkilön, joka ottaa asian nuoren kanssa puheeksi. Puheeksi oton tarkoituksena on kartoittaa nuoren tilannetta ja saada aikaan luottamuksellinen vuorovaikutussuhde hänen kanssaan. Jos puheeksi oton jälkeen epäily päihteidenkäytöstä saa vahvistusta, päihdetyöryhmä miettii tapauskohtaisesti jatkotoimenpiteistä sekä auttamiskeinoista sekä sopii työnjaosta. (Hakunilan koulun päihdesuunnitelma 2012.)

Kun on kyse nuorten ja alaikäisten henkilöiden päihteidenkäytöstä otetaan yhteyttä myös nuoren vanhempiin. Päihdetyöryhmä kutsuu nuoren sekä hänen vanhempansa tapaamiseen koululle. Tapaamisessa voi olla mukana päihdetyöryhmä, tai vain valitut henkilöt. Tapaamisessa yritetään kartoittaa perheen kokonaistilannetta sekä löytää perheen mahdollisia voimavaroja nuoren tukemiseksi. Tarvittaessa perhe ohjataan hakemaan ulkopuolista apua sekä annetaan yhteystietoja tahoista, jotka auttavat nuoria päihteidenkäyttäjiä. Tapauskohtaisesti harkitaan ja voidaan tehdä lastensuojeluilmoitus. (Hakunilan koulun päihdesuunnitelma 2012.)

5.3 Kouluterveydenhoitajan rooli ehkäisevässä päihdetyössä

Terveydenhoitaja tuo koulun päihdetyöryhmään terveydenhuollon näkökulmaa päihdeasioissa. Terveydenhoitajan työhön kuuluu oleellisesti ohjata nuoria valitsemaan terveitä elämäntapoja. Päihteettömyys on yksi merkittävä terveen elämän perusta.

Terveydenhoitajalla on lisäksi mahdollisuus tavata jokainen nuori henkilökohtaisesti terveystarkastusten yhteydessä ja näin luonnollinen tilaisuus keskustella päihdeasioista nuoren kanssa. Keskustelut voivat olla luonteeltaan ennaltaehkäiseviä tai varhaiseen puuttumiseen tähtäviä.

Tärkeitä keskustelun aiheita nuoren kanssa ovat esimerkiksi:

- Nuoren voimavarat (koti, koulu, kaverit), sosiaaliset taidot, harrastukset, itsetunto sekä mieliala
- Päihteiden käytön syyt esimerkiksi ”rentoutuminen” tai ”pahan olon helpottaminen” päihteiden avulla, jolloin siitä voi muodostua keino selviytyä sosiaalisista tilanteista

- Sosiaalinen joukkopaine: nuoren olettamus toisten nuorten runsaasta päihteiden käytöstä
- Runsaan päihteiden käytön haitat ja vaaratekijät
- Kehitykseen liittyvät tekijät
- Sekakäytön vaarat esimerkiksi alkoholin ja lääkkeiden yhteiskäytön arvaamattomuus
- Sosiaalinen vastuu ja toisista huolenpittäminen kun kaveriporukassa on päihtyneitä
- Nuorelle korostetaan, että hän on itse vastuussa tekemisistään ja valinnoistaan myös päihtyneenä

Nuorten päihteiden käytön tunnistamiseen ja puuttumiseen on kehitetty myös päihdemittari ja varhaisen puuttumisen toimintamalli (Marjatta Pirskanen), jota kouluterveydenhoitajat voivat käyttää apuna terveystarkastusten yhteydessä tai voivat järjestää esimerkiksi päihdemittariin vastaamistilanteen koko luokalle. (Pirskanen 2008, 3-6.)

Päihdemittari soveltuu yläkoululaisten (8.–9.luokka) seulontavälineeksi ja sen tarkoituksena on auttaa nuorta itseään ja terveydenhoitajaa tai lääkäriä tunnistamaan ja arvioimaan nuoren päihteiden käyttöä sekä saada systemaattista tietoa terveystarkastelun ja mahdollisesti tarvittavan varhaisen puuttumisen tueksi. (Pirskanen 2008, 3–5.)

Nuoret kokevat terveydenhoitajan motivoivan, ei kontrolloivan asenteen ja empaattisen tukemisen kuuntelemalla sekä rakentavasti kommentoimalla tärkeäksi. Tutkimusten mukaan yhteistyö aktiivisen ja rohkean terveydenhoitajan kanssa saa aikaan kokemuksen suorasta, välittävästä, tasavertaisesta ja helposti lähestyttävästä asiantuntijasta. (Pirskanen 2008, 8.)

Terveydenhoitajan ammatillinen asiantuntijuus velvoittaa puuttumista nuoren runsaaseen päihteidenkäyttöön ja siihen liittyviin riskeihin nuoren edun mukaisesti tilanteissa, joissa nuori vaarantaa terveyttään ja kehitystään (Lastensuojelulaki 683/1983, 12, 16, 40).

5.4 Koulu vanhemmuuden tukena

Perusopetuslain mukaan oppilaalla on oikeus maksuttomaan opetukseen osallistumisen edellyttämä tarvittava oppilashuolto, jolla tarkoitetaan oppilaan hyvän oppimisen lisäksi, hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä sekä niiden edellytyksiä lisäävää toimintaa. Oppilashuollon tarkoituksena on siis paitsi edistää lapsen ja nuoren oppimista niin myös tasapainoista kasvua ja kehitystä. Olennaiset tavoitteet ovat oppimisen esteiden ja muiden ongelmien sekä syrjäytymisen ehkäiseminen ja varhainen tunnistaminen. (Sosiaaliportti 2012.)

Tutkijat ovat todenneet, että vain 20 % vanhemmista tuntee selviytyvänsä kasvatuksesta hyvin ja loput noin 80 % vanhemmista tuntee itsensä epävarmaksi kasvattajana ja kokee tarvitsevansa kasvatuksellista tukea. (Tikkanen & Härkönen 2010).

Koulun keinoina tukea vanhemmuutta ovat muun muassa henkilökohtaiset keskustelut oppilaan vanhempien kanssa, vanhempainillat ja yhteiset tiedotus- ja keskustelutilaisuudet sekä yhteinen toiminta ja erilaiset tempaukset. Osallistumalla vanhempainiltoihin vanhemmat tutustuvat lapsensa opettajaan, luokkakavereiden vanhempiin sekä saavat tietoa siitä mitä nuorten elämässä kodin ulkopuolella tapahtuu. Vanhempainiltojen kautta voi esimerkiksi luokan oppilaiden vanhemmista muodostua yhteisö, joka tukee toisiaan kasvatuskysymyksissä ja ratkoo yhdessä ongelmia. Vanhemmat voivat myös yhdessä sopia nuoria koskevia yhteisiä pelisääntöjä, jolloin esim. nuoren vedotessa siihen, että ”kaikki muutkin” saavat tehdä jotakin, vanhemmat tietävät ettei näin ole. (Taskinen 2004, 11 -12.)

5.5 Vantaan kaupungin päihdepalvelut nuorille

Vantaan nuorisoasema on päihteiden käyttäjille ja heidän läheisilleen tarkoitettu matalankynnyksen avohuollon palveluyksikkö. Henkilökunta koostuu sekä sosiaalityön että terveydenhuollon ammattilaisista. Palvelut on tarkoitettu alle 21-vuotiaille vantaalaisille nuorille ja heidän läheisilleen. Nuori voi omasta aloitteestaan tulla päivystysvastaanotolle tai varata ajan puhelinpäivystysaikoina. Myös läheiset ja ammattilaiset voivat tulla yhdessä nuoren kanssa päivystykseen. Nuoren tilanteesta huolestuneet vanhemmat

voivat tulla myös ilman nuorta päivystysaikana tai soittaa puhelinpäivystykseen. Lähetettä ei tarvita. Palvelut ovat vantaalaisille maksuttomia. (Vantaan kaupunki i. a.)

Vuonna 2009 Vantaan nuorisoasemalla oli 226 asiakasta, josta 45 % tyttöjä ja 55 % poikia, ikäjakauman painottuessa 15–18 –vuotiaisiin nuoriin(61 %). Vuoden 2010 aikana nuorisoasemalle ohjautui aikaisempaa suurempi määrä asiakkaita Hakunilan alueelta.(Vantaa ja päihteet 2010.)

Nuoret ohjautuvat hoitoon eniten lastensuojelun lähettäminä ja muita merkittäviä hoitoon ohjaavia tahoja ovat kouluterveydenhuolto, perhe ja ystävät (Vantaa ja päihteet 2010).

5.6 Vantaalaisnuorten päihteiden käyttö

Vantaa välittää hankkeen vuosittain tekemistä internet- kyselyistä(2007–2009)käy ilmi, että päihteidenkäyttö sekä alkoholin ja tupakan hankinta on vantaalaisille nuorille suhteellisen helppoa. Hätkähdyttävien tieto lienee se, että neljäsosa juomia välittäneistä aikuisista on lasten omia vanhempia sekä se, että nuorten kertoman mukaan joka kolmannen nuoren vanhemmista ainakin toinen hyväksyy lapsensa alkoholin käytön. Kyselyyn vastasi 3590 vantaalaista yläkoululaista eli lähes puolet 7.–9. –luokkalaisista. Kyselyistä käy ilmi, että nuorista noin 13 % tupakoi päivittäin ja noin 43 % nuorista käyttää ainakin satunnaisesti alkoholia. (Vantaa ja päihteet 2010.) Osa nuorista ei käytä lainkaan päihteitä, mutta nuorista ne jotka käyttävät, aloittavat käytön yhä nuorempina ja runsaampana.(Elämä on parasta huumetta ry i. a.).

Vantaa ja päihteet raportista(2010) ilmenee myös, että vantaalaisista yläkouluikäisistä 15 % kertoi, että heille on tarjottu muita huumaavia aineita kuin alkoholia. Vantaalaisten 8. ja 9.- luokkalaisten huumeekokeilut kääntyivät kasvuun vuonna 2010, erityisesti kannabistuotteiden kokeilut. Muiden huumausaineiden osalta ei ole havaittavissa merkittävää kasvua.

6 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tutkimuksellisen opinnäytetyön vaihtoehtona on toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen. Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tarkoituksena on tuottaa päihdeopas. Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämän kehittämistyö, jonka tavoitteena on käytännön toiminnan kehittäminen ammatillisessa kentässä, ohjeistusta, järjestämistä tai järjeistämistä. Toiminnallisella opinnäytetyöllä on siten yleensä työelämälähtöinen toimeksiantaja. Toteutustapana voi olla kohderyhmän mukaan esimerkiksi kirja, opas, cd-rom, messuosasto, näyttely, kehittämissuunnitelma tai jokin muu tuotos/tuote/produkti tai projekti. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallinen opinnäytetyö on kaksiosainen kokonaisuus: se sisältää toiminnallisen osuuden eli produktin ja opinnäytetyöraportin eli opinnäytetyöprosessin dokumentoinnin ja arvioinnin tutkimusviestinnän keinoin. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen tulisi aina pohjata ammattiteorialle ja sen tuntemukselle, ja siten toiminnallisen opinnäytetyöraportin tulee aina sisältää myös ns. teoreettinen viitekehysosuus. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Oppaan tavoite voi olla tiedon välittäminen lukijalle, vaikuttaminen tai ohjaaminen joka ohjaa oppaan sisällön muodostumista. Lukija odottaa oppaalta selkeästi kirjoitettua ja asiallista sekä itselleen tarpeellista tietoa. (Torkkola, Heikkinen, Tiainen 2002, 18.)

Toiminnallisen opinnäytteen tekijältä edellytetään tutkivaa ja kehittävää työtettä, vaikka tutkimus toiminnallisessa opinnäytetyössä onkin lähinnä selvityksen tekemistä ja selvitys on tiedonhankinnan apuväline. Tutkiva ote näkyy toiminnallisessa opinnäytetyössä teoreettisen lähestymistavan perusteltuna valintana, opinnäytetyöprosessissa tehtyjen valintojen ja ratkaisujen perusteluina sekä pohtivana, kriittisenä suhtautumisena ja oman työn arvioimisena. Teoreettinen lähestymistapa ohjaa työn tietoperustan ja siitä tarkentuvan viitekehysten rakentumista. Produktin toteutustavan tekijä valitsee opinnäytetyön kohderyhmän mukaan siten, että produktin kokonaisilmeestä voi viestinnälli-

sin ja visuaalisin keinoin tunnistaa tavoitellut päämäärät. (Suomen virtuaaliammattikorkeakoulu 2010.)

6.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Vantaan kaupungin, Hakunilan koululle päihdeopas. Opas on suunnattu koulussa opiskelevien nuorten vanhemmille sekä koulun oppilashuoltoryhmälle. Oppaan tavoite on antaa vanhemmille ja oppilashuoltoryhmälle tietoa päihteistä ja nuorten päihteiden käytön tunnistamisesta, puuttumisesta ja puheeksi otosta sekä toimia työvälteenä koulussa tehtävälle ehkäisevälle päihde- ja terveystyölle.

Ehkäisevän päihdetyön pitkäaikaisena tavoitteena voidaan pitää nuorten päihteettömyyden tukemista ja vakavien päihdeongelmien ehkäisyä ja siitä aiheutuvia liitännäisongelmia sekä syrjäytymistä.

6.3 Päihdeoppaan toteutus

Aloitin oppaan suunnittelun tutustumalla olemassa oleviin päihdeoppaisiin sekä nuorten vanhemmille suunnattuihin oppaisiin. Oppaan sisällön muodostumista ohjaa pitkälti oppaan tavoite, joka voi olla tiedon välittäminen lukijalle, vaikuttaminen tai ohjaaminen (Torkkola ym. 2002, 18–61.)

Kartoitin myös yhteistyökumppaneilta heidän toiveitaan valmiin oppaan suhteen. Alkuvaiheessa harkitsin myös oppaan käännettävistä selkokielelle, koska Hakunilan koulussa opiskelee paljon maahanmuuttajanuoria joiden vanhemmat eivät puhu suomea äidinkielenään. Jouduin kuitenkin luopumaan tästä ideasta käännöstyöstä aiheutuvien kulujen sekä aikataulu ongelmien vuoksi. Olen kuitenkin yrittänyt kirjoittaa oppaasta mahdollisimman helppolukuisen ja ymmärrettävän. Oppaan kuvituksen on tarkoitus herättää mielenkiintoa aiheeseen ja osaltaan tukea tekstiä.

Oppaan luettavuuden kannalta tehokkainta on yleensä tuttu, pelkistetty ja yksinkertainen ulkoasu. Hyvä otsikointi, selkeät ja loogiset kappalejaot sekä riittävät rivivälit parantavat oppaan luettavuutta. Otsikoiden tulee olla kappaleiden sisältöä kuvaavia ja kertoa näin pääasia jäljempänä tulevasta tekstistä. Väliotsikointi jakaa tekstiä sopiviin osiin ja auttaa lukijaa löytämään tekstin punaisen langan otsikoita silmäilemällä. Oppaassa molempien reunojen tasaus ei ole suositeltavaa, koska tällöin sanavälit ovat eripituisia ja vaikeuttavat lukemista. Tekstityypin ja tekstin koon valinnalla, tekstin asettelulla, kontrastilla ja värien käytöllä voidaan selkiyttää sisältöä. Pienillä kirjaimilla kirjoitettua tekstiä on helpompi lukea kuin isoilla kirjaimilla kirjoitettua. Myös leveät marginaalit antavat oppaalle ilmavuutta ja rakennetta. (Torkkola ym.2002, 39–59.)

Oppaassa tulee olla riittävästi, mutta ei liikaa tietoa. Lukija on parempi saada omaksumaan olennaiset tiedot, kuin hukuttaa hänet aukottomuuteen pyrkivällä tekstillä. Kirjoittamisessa ja oppaan tekemisessä on hyvä muistaa nyrkkisääntö, että yksi virke on yksi asia. Liian pitkiä virkkeitä on hankala lukea ja niissä on usein liikaa asiaa, jolloin keskeiset asiat hukkuvat muuhun tietoon. (Torkkola ym.2002,16–17, 48–50.)

Terveyden edistämisen keskuksen määrittelemissä laatuksiteereissa terveysaineiston tulisi olla kohderyhmälle suunnattua ja kohderyhmää puhuttelevaa. Aineiston tulisi olla kiinnostavaa, helppolukuista ja selkeää sekä tiedon ilmaistuna positiivisessa muodossa. (Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqwis 2001,9,14.)

Opas toteutettiin yhteistyössä Hakunilan koulun oppilashuoltoryhmän kanssa, johon kuului myös kouluterveydenhoitaja. Kouluterveydenhoitaja oli opinnäytetyöni pääasiallinen yhteyshenkilö koulun puolesta. Tapasimme kouluterveydenhoitajan kanssa 2 kertaa ja kerran oppilashuoltoryhmän kanssa, jolloin kävimme läpi koulun toiveet ja odotukset oppaan sisällöstä sekä aiheen rajaamisesta. Oppaan kirjoitusvaiheessa yhteistyö oli tiivistä sähköpostitse. Vantaan Tikkurilan nuorisoseamalta kartoitin sähköpostitse sitä, minkälaista tietoa nuorten vanhemmat usein toivoivat heiltä nuorten päihteiden käytöstä?

Oppaalta toivottiin yhteistyötahojen puolesta erityisesti neuvoja nuorten päihteiden käytön tunnistamiseen, puuttumiseen ja puheeksi ottoon. Painotin valmiissa oppaassa erityisesti näitä seikkoja, päihteiden ja nuoruuden määritelmän lisäksi. Oppaan sisältö on

poimittu pääosin internetistä Google -hakukoneen avulla, erilaisista aiheeseen liittyvistä oppaista sekä alan kirjallisuudesta ja ajankohtaisista tutkimustuloksista. Finlex- lakitietokannassa olen tutustunut työn kannalta keskeisiin lakeihin, kuten lastensuojelulakiin sekä päihde- ja raittiustyölakeihin. Hakusanoina käytin, päihteet, opas, päihdeopas, nuoret ja päihteet, nuorten päihteiden käytön tunnistaminen, nuorten päihteiden käytön puheeksi otto ja nuorten päihteiden käyttöön puuttuminen sekä ehkäisevä päihdetyö.

Oppilashuoltoryhmän jäsenet saivat oppaan luonnoksen luettavakseen ja esittelin luonnoksen myös oppilashuoltoryhmän kokouksessa, jossa sain palautetta ja parannusehdotuksia oppaan sisältöön ja käytettävyyteen. Palautetta saatuani jätin oppaasta pois muun muassa konkreettista tietoa eri päihteistä ja niiden vaikutuksista, koska sitä ei katsottu tarpeelliseksi sekä tiivistäkseni opasta. Korjasin ja tiivistin oppaan saadun palautteen ja ehdotusten mukaisesti vastaamaan yhteistyötahon toiveita ja käytettävyyttä paremmin.

6.4 Eettisyys ja luotettavuus

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön eettisten ratkaisujen tulee pohjautua oikeudenmukaisuuteen, kunnioitukseen ja tasa-arvoon. Eettisyys kulkee mukana koko opinnäytetyön prosessin ajan, lähtien aiheen valinnasta työn raportointiin. (Kuokkanen, Kivirinta. Määttänen, Ockenström, 2007, 27.)

Opinnäytetyötä tehdessä kiinnitin huomiota lähteiden valintaan. Pyrin käyttämään mahdollisimman tuoreita ja luotettavia lähdeaineistoja, jotka ovat ilmestyneet pääsääntöisesti 2000- luvulla. Tiedon kriittinen arviointi on osa opinnäytetyön eettisyyttä. Opinnäytetyöhön kannattaa valita mahdollisimman uusia lähteitä, sillä tutkimustieto muuttuu ja uusimmissa tutkimuksissa on myös vanhempien tutkimusten kestävä tieto. (Vilka & Airaksinen 2003, 72–73.)

6.5 Oppaan arviointi

Opinnäytetyön oppimisprosessiin kuuluu opinnäytetyön itse arviointi. Toiminnallisen opinnäytetyön arviointi koostuu opinnäytetyön aiheesta, tavoitteista, teoreettisesta tietoperustasta sekä kohderyhmästä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154.)

Mielestäni opinnäytetyön aihe oli ajankohtainen, sillä tämän päivän nuoret elävät päihdemyönteisessä ilmapiirissä ja yläkouluun siirtyminen sekä nuoruuden kasvuaasteiden kohtaaminen voi merkitä monelle nuorelle myös päihdekokeilujen aloittamista. Tästä syystä ehkäisevän päihdetyön kohdentaminen nuoriin ja nuorten vanhempiin sekä nuorten kanssa työskenteleviin aikuisiin on mielestäni tärkeää. Tulevana sairaanhoitajana voisin ajatella hyötyväni tästä oppaasta, jos tuleva työni olisi nuorten parissa. Nuorten päihde- ja mielenterveysongelmat kulkevat usein käsi kädessä ja työ on moni ammatillista yhteistyötä, jossa on usein myös rooli päihdetyötä tekevällä sairaanhoitajalla.

Olen tyytyväinen valmiiseen oppaaseen, vaikka olisin halunnut lisätä siihen myös konkreettista tietoa eri päihteistä ja niiden vaikutuksista. Työn rajaamisen ja yhteistyötahon toivomuksen pohjalta jätin kuitenkin oppaasta pois osion eri päihteistä ja niiden vaikutuksista.

Hakunilan koulun oppilashuoltoryhmä on arvioinut oppaan tarpeellisuutta ja käytettävyyttä. Palaute on ollut positiivista, opas koettiin selkeäksi, helppolukuiseksi ja kieliasultaan asialliseksi sekä hyödylliseksi apuvälineeksi päihteiden käytön tunnistamiseen ja puheeksi ottoon. Nuorten vanhemmilta saatu palaute olisi ollut hyödyllistä, mutta opinnäytetyön valmistumisen tiukasta aikataulusta johtuen se ei ollut mahdollista. Tarkoituksena oli järjestää vanhempainilta, jossa olisin esitellyt oppaan myös vanhemmille ja kerännyt heiltä oppaasta palautetta.

7 POHDINTA

7.1 Oppaan arviointi

Opinnäytetyön oppimisprosessiin kuuluu opinnäytetyön itse arviointi. Toiminnallisen opinnäytetyön arviointi koostuu opinnäytetyön aiheesta, tavoitteista, teoreettisesta tietoperustasta sekä kohderyhmästä. (Vilka & Airaksinen 2003, 154.)

Itse arvioinnin tukena käytetään kohderyhmältä saatua palautetta teorian tiedon käytettävyydestä, toimivuudesta ja selkeydestä (Vilka & Airaksinen 2003, 157.)

Mielestäni opinnäytetyön aihe oli ajankohtainen, sillä tämän päivän nuoret elävät päihdemyönteisessä ilmapiirissä ja yläkouluun siirtyminen sekä nuoruuden kasvuhaasteiden kohtaaminen voi merkitä monelle nuorelle myös päihdekokeiluihin ajautumista. Tästä syystä ehkäisevän päihdetyön kohdentaminen nuoriin ja nuorten vanhempiin sekä nuorten kanssa työskenteleviin aikuisiin on mielestäni tärkeää. Olen tyytyväinen valmiiseen oppaaseen, vaikka olisin halunnut lisätä siihen myös konkreettista tietoa eri päihteistä. Työn rajaamisen takia sekä yhteistyötahon toivomuksen pohjalta jätin sen osion kuitenkin pois, sillä se olisi kasvattanut oppaan sivumäärää tuntuvasti ja tehnyt siitä liian raskaan luettavan.

Hakunilan koulun oppilashuoltoryhmä on arvioinut oppaan tarpeellisuutta ja käytettävyyttä. Palaute on ollut positiivista ja opas koettiin selkeäksi, helppolukuiseksi ja hyödylliseksi apuvälineeksi. Kuvat lisäävät heidän mielestään oppaan kiinnostavuutta. Nuorten vanhemmilta olisi ollut myös hyvä saada palautetta, mutta opinnäytetyön valmistumisen tiukasta aikataulusta johtuen se ei ollut mahdollista.

7.2 Oma ammatillinen kasvu

Olen työstänyt tätä opinnäytetyötä henkisesti jo useamman vuoden ajan, mutta työn lopullinen toteutus jäi varsin viime metreille johtuen omasta elämäntilanteestani. Kokonaisuutena työn tekeminen on ollut mielenkiintoista ja haastavaa, mutta ajoittain myös äärimmäisen raskasta. Opinnäytetyön tekeminen vaati paikoin tasapainottelua oman kiinnostuksen, opinnäytetyön vaatimusten ja yhteistyötahon odotusten ja tarpeiden kanssa. Liian tiivis aikataulu aiheutti ylimääräisiä paineita ja turhaa hätiköintiä.

Aiheeseen liittyvää materiaalia ja aineistoa on ollut paljon saatavilla ja työtä oli sen vuoksi vaikea rajata. Uusia kiinnostavia asioita ja lähteitä, joita työssä olisi voinut hyödyntää, nousi esille koko prosessin ajan. Raja oli kuitenkin vedettävä johonkin, ja jätettävä ehkä hyödyllistäkin tietoa pois. Hyvän oppaan laadullisten kriteerien mukaan oppaasta ei kannata koota liian laajaa. Produktion tekeminen on ollut erilaista kuin perinteisen tutkimuksen tekeminen, koska produktiolla ei saavuteta mitään johtopäätöksiä eikä saada selville uutta tietoa.

Prosessin aikana olen pohtinut moneen otteeseen omaa suhdettani päihteisiin ja päihdeongelmiin sekä niiden vaikutusta tulevaan työhöni sairaanhoitajana. Päihdehoitotyössä ennalta ehkäisevän työn kehittäminen on avainasemassa ja vaikka sairaanhoitajan työ on yksilökeskeistä, niin ehkäisevässä päihdetyössä korostuu moni ammatillinen ja yhteisöllinen työote. Sairaanhoitajan tehtävänä on toimia mm. terveyden edistäjänä ja terveystottumuksiin vaikuttajana, tiedonantajana, neuvojana, ohjaajana, tukijana sekä motivoijana. Olen saanut myös paljon uutta ja tarpeellista tietoa päihteistä, jota voin tulevaisuudessa hyödyntää paitsi työelämässä niin myös lasten vanhempanakin. Ammatillista kasvua on tapahtunut paitsi tiedollisesti ja taidollisesti niin myös henkisesti. Oppaan tekeminen on havainnollistanut sitä ammatillista vastuuta, mikä sairaanhoitajalla on hoitotyön asiantuntijana ja herättänyt mielenkiinnon erityisesti nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen.

LÄHTEET

- Aalto-Setälä, Terhi, Marttunen, Mauri, Pelkonen, Mirjami 2003. Nuorten päihdehäiriöiden varhaistunnistaminen. Tietoa nuorten kanssa työskenteleville.
- Espoon kaupunki 2012. Päihteiden käytön ennaltaehkäiseminen ja varhainen puuttuminen lasten ja nuorten palveluissa. Suunnitelma. Espoon kaupunki. Sivistystoimi. Viitattu 20.1.2013.
<http://www.espoo.fi/download/noname/%7B3169D7FB-AEA4-45D6-9BFE-F413222E8859%7D/17341> .
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely
- Huoponen, Kaarina, Peltonen, Heidi, Mustalampi, Saini & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2000. Päihteidenkäytön ehkäisy. Opas koulujen ja sidosryhmien yhteistyöhön. Helsinki: Opetushallitus
 Huumeidenkäyttäjän tunnistaminen ja kohtaaminen.
- Kemppinen, Pertti 2000. Lasten ja nuorten tunne-elämän häiriöt. Vantaa: Kannustusvalmennus P.&K.Oy
 Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia- ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Helsinki: Multiprint oy.
- Kouluterveyskysely. Terveiden – ja Hyvinvoinninlaitos 2013. Viitattu 14.10.2012
- Kuokkanen, Ritva, Kivirinta, Mervi, Määttänen, Jukka & Ockenström, Leena 2007.
 Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Kylmänen, Petri 2005. Kun kaikki muutkin. Tampere: Tammerpaino oy.
- Lepistö, J.; von der Pahlen, B. & Marttunen, M. (2006): Nuorten päihdehäiriöiden hoito. Kansanterveyslaitos, Mielenterveyden ja alkoholitutkimuksen osasto, Nuorten mielenterveysyksikkö ja HYKS, Peijaksen sairaala, Psykiatrian tulosityksikkö, Nuorisopsykiatrian vastuualue.
- Lepistö, Jaana, Von Der Pahlen, Bettina, Marttunen, Mauri 2005. Nuorten päihdehäiriöiden hoito.
- Leskinen, Maire 2001. Kokeilijasta käyttäjäksi ja hoitoon:
- Mannerheimin lastensuojeluliitto verkkosivusto i. a. Viitattu 18.10.2012. <http://mll.fi>
- Niemelä, Solja 2010. Nuorten alkoholinkäyttö teoksessa: Kaija Seppä, Hannu Alho ja Kalervo Kiiänmaa (toim.) Alkoholiriippuvuus. Helsinki: Duodecim

- Parkkunen, Niina, Vertio, Harri & Koskinen -Ollonqvist, Pirjo 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja -sarja 7/2001
- Pirskanen, Marjatta (2007). Nuorten päihitteettömyyden edistäminen. Varhaisen puuttumisen malli koulu- ja opiskelijaterveydenhuoltoon. Kuopion yliopisto. Kuopio: Kopijyvä
- Pirskanen, Marjatta (2008). Varhaisen puuttumisen malli nuorten päihitteettömyyden edistämiseksi. Toimintaohjeita 2008.
http://www.helsinki.fi/akateeminen/terveyskeskus/dokumentit/tuotokset/kouku/Varhanen_puuttum_TOIMINTAOHJEITA_230608.pdf
- Soikkeli, Markku 2002. Miten puhua huumeista. Helsinki: Stakes
- Sosiaaliportti verkkosivusto 5.11. 2012. Viitattu 4.2.2013.
http://www.sosiaaliportti.fi/fi-fi/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/ehkaiseva_lastensuojelu/toimintamuotoja/oppilashuolto_ja_koulun_sosiaalityo/
- Taskinen, Mikko 2004. Steinerpedagogiikka. Lapsen ehdoilla aikuisuuteen. Guttenberg: Dialogia oy
 Teoksessa Irti Huumeista ry, Keskusrikospoliisi, Opetushallitus, Suomen Vakuutusyhtiöiden keskusliitto, Stakes 2001. (toim.) Suomi- ja huumeet tietopaketti. 3. uudistettu painos. Helsinki: Opetushallitus.
- Terho, Pirjo, Ala- Laurila, Eija-Liisa, Laakso, Juhani, Krogius, Hillevi & Pietikäinen, Matti (toim.) 2002. Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim oy
- Tiäksää.fi 2008. Huumeopas. Porin koulutusviraston tapa- ja terveystieteiden työryhmä, Huume ei vie huolia –foorumi. Viitattu 20.9.2012.
http://tiaksaa.fi/attachments/108_huuneopas.pdf
- Torkkola, Sinikka, Heikkinen, Helena, Tiainen Sirkka 2002. Potilasohjeet ymmärrettäväksi- opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Tammi
 Turun kaupunki sosiaali- ja terveystoimi i. a. Verkkosivusto. Viitattu 24.20.2012.
<http://www.turku.fi/Public/download.aspx?ID=120782&GUID=%7B3329DA67-F26A-41B9-866C-69BC46C834A6%7D>
- Vantaan kaupunki i. a. Hakunilan koulun päihdesuunnitelma 2012. Viitattu 23.10.2012.

Vantaan kaupunki. Vantaa ja päihteet– raportti 2010.

http://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/68732_Vantaa_ja_paihteet2010.pdf

Vilka, Hanna, Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö Helsinki: Tammi

Virtuaali Ammattikorkeakoulu i. a. Verkkosivusto. Viitattu 18.10.2012.

<http://www.amk.fi>

Väestöliitto verkkosivusto i. a. Viitattu 15.10.2012. <http://vaestoliitto.fi>

MISTÄ SAA APUA JA LISÄTIETOA?

Hakunilan koulun kuraattorilta, kouluterveydenhoitajalta
tai oppilaan omalta opettajalta

Vantaan nuorisoasema

Kielotie 7A 4krs

01300 VANTAA

Päivystyspuhelin ja ajanvaraus ma - pe klo: 9 -11

puh: 09-83926063

<http://www.vantaa.fi/nuorisoasema>

<http://www.paihdelinkki.fi>

<http://www.mll.fi>

<http://www.irtihuumeista.fi>

SELVÄSTI HYVÄ PÄIVÄ



**OPAS
VANHEMMILLE**

Nuoren päihdekokeilut saavat monien vanhempien vanhemmuuden koetukselle, sillä valmiita jokaiseen tilanteeseen sopivia ratkaisuja ei välttämättä löydy. Vanhemmat voivat toisinaan tuntea pettymystä, epävarmuutta, voimattomuutta, turhautuneisuutta ja syyllisyyttä.

Kädessäsi olevan oppaan tarkoituksena on kertoa mitä jokaisen vanhemman olisi hyvä tietää nuorten päihteiden käyttöön ja ennalta ehkäisyyn liittyen. Voit poimia tueksesi niitä keinoja, jotka koet itsellesi hyödyllisiksi



1. MITEN VOIN TUKEA NUOREN PÄIHTEETTÖMYYYTTÄ?

Tärkeimpiä ja ensimmäisiä keinoja ovat:

- vanhempien antama malli
- nuorten kanssa käytävät asialliset keskustelut päih-teistä ja haitoista

On parempi, että vanhemmat opettavat nuorille päihteiden käytön säännöt; sitä ei pidä jättää kave-reille!

2. RAJAT OVAT RAKKAUTTA

Rajojen asettaminen ja niistä kiinni pitäminen luovat nuorelle turvalliset puitteet kokeilla omia rajojaan ja maistella elämää. Vanhempien asettamien rajojen pitää olla oikeutettuja ja perusteltavissa olevia. Niiden asettaminen edellyttää vanhemmalta myös kykyä hyväksyä nuoren pettymykset sekä opettaa nuorta hyväksymään niitä. Taisteluiden käyminen nuoren kanssa kuuluu vanhemmuuteen ja on yksi vanhemmuuden ja aikuisuuden perustehtävistä. Liian jyrkät ja ehdottomat rajat voivat kuitenkin tehdä nuoresta kapinoivan.

Rajoihin ja niistä kiinni pitämiseen liittyy se, että vanhemmat tietävät:

- missä nuori liikkuu ja kenen kanssa?
- milloin hän tulee kotiin?

Esimerkiksi kotiintuloajoista on hyvä keskustella ja sopia vaikkapa yhteisistä pelisäännöistä yhdessä

toisten vanhempien kanssa. Alaikäisen nuoren ei kuulu kulkea kadulla aamuyöhön asti, edes viikonloppuisin!

3. TIETOA PÄIHTEISTÄ

Päihteet ovat kemiallisia aineita, joita käytetään päihtymystarkoitukseen ja oman olon muuttamiseen ja sekoittamiseen. Päihteet voidaan luokitella seuraavasti:

Laittomat huumausaineet:

keskushermoston toimintaa kiihdyttävät piristeet: amfetamiini, ekstaasi, kokaiini

keskushermoston toimintaa lamaavat aineet: heroini

aistiharhoja tuottavat hallusinogeenit: LSD, sienet

kannabistuotteet: hasis, marihuana

Lailliset päihteet: tupakka ja alkoholi

impattavat eli haisteltavat aineet: puhdistusaineet (Tolu), liimat, tinnerit, lakat, bensiini, sytkärikäsu eli butaani

päihtymistarkoituksessa käytettävät lääkkeet: rauhoittavat lääkkeet (Diapam), unilääkkeet (Tenox), särky- ja kipulääkkeet (Fentanyl), yskänlääkkeet, opiaatti riippuvaisten hoitoon tarkoitettu Subutex

Jotkut nuoret saattavat käyttää eri aineita samanaikaisesti (sekakäyttö), mikä lisää erilaisten haittavaikutusten riskiä. Etukäteen ei voi tietää miten eri aineet vaikuttavat keskenään elimistössä.



4. MISTÄ TIEDÄN EPÄILLÄ?

Päihteiden mukaantuloa nuoren elämään ei aina ole helppoa tunnistaa ja erottaa normaaleista murrosiän kapinoista sekä mielialojen vaihteluista. Ensimmäiset ja näkyvät merkit päihteidenkäytöstä on selkeimmin havaittavissa nuoren elämäntavoissa, olemuksessa ja kaveripiirissä tapahtuvien muutosten perusteella. Vanhemmat voivat huomata parhaiten muutokset olemalla aidosti kiinnostuneita nuoresta ja hänen tekemisistään. Nuoren luisumisesta päihteiden maailmaan voi kertoa seuraavat tunnuspiirteet:

- luvattomat poissaolot koulusta ja kotoa
- koulumenestyksen heikkeneminen
- kaveripiiriin muuttuminen
- jatkuva väsymys ja uupumus
- suhteettoman voimakkaat raivopuuskat
- lisääntynyt rahantarve

- henkilökohtaisen hygienian laiminlyönti
- punoittavat silmät ja jatkuva yskä
- laajentuneet tai pistemäiset pupillit
- outo haju nuoren vaatteissa tai huoneessa tai
- korostunut hajusteiden käyttö (päihteiden hajun peittäminen)
- nuoren arvojen ja asenteiden muuttuminen
- varastelu kotoa tai kaupoista tai nuoren tavaroiden (puhelimet, soittimet, merkkivaatteet) "katoaminen" poikkeuksellisen usein
- päihteiden käyttöön liittyvien välineiden löytyminen (piiput, pillerit, ruiskut jne.)
- sekavuus, tokkuraisuus
- toistuvat yökyläilyt kavereilla

5. Keinoja nuoren tukemiseen ja päihteiden käyttöön puuttumiseen

Tärkeää on, että sinä vanhempana et ole edesauttamassa oman tai kenenkään toisen nuoren päihteidenkäyttöä tarjoamalla tai ostamalla päihteitä!

- hanki tietoa päihteistä ja keskustele nuoren kanssa päihteistä ja haitoista
- miettikää yhdessä nuoren kanssa tapoja kieltäytyä päihteistä, jos niitä hänelle tarjotaan
- ota selvää missä ja kenen kanssa nuori liikkuu?
- tutustu nuoren kavereihin ja heidän vanhempiinsa
- varmista yökyläilyt ja kotibileet kaverin vanhempien kanssa
- vanhempien olisi hyvä hakea nuori diskosta tai tapahtumista tai olla kotona odottamassa nuorta kun hän tulee, koska silloin hän joutuu vastaamaan omasta kunnostaan vanhemmille

- kysele nuoren kuulumisia päivittäin ja aidosti kuuntelemalla
- kun tunnet nuoresi, huomaat myös hänessä tapahtuvat muutokset
- ole läsnä ja tue nuorta hänen haasteissaan, silloinkin kun nuori kapinoi
- perheen yhdessä vietetty aika tukee nuoren kasvua ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta
- aseta nuorelle yhdessä sovitut rajat ja säännöt, joista pidetään kiinni
- sopikaa mitä sääntöjen rikkomisesta seuraa
- vetäkää vanhempina "yhtä köyttä" nuorta koskevissa asioissa ja sopikaa yhteiset pelinsäännöt
- älä arvostele toisen vanhemman tai opettajien toimintatapoja nuoren kuullen
- osallistumalla vanhempieniltoihin, saat koululta ja toisilta vanhemmilta tukea omaan päihdekasvatukseen
- vie nuori tarvittaessa huumetesteihin esim. nuorisosemalle, jos epäilet käyttöä
- älä jää yksin huolesi ja epäilyksesi kanssa, ota yhteyttä esim. nuoren koulun terveydenhoitajaan, kuraatoriin, opettajaan tai nuorisosemalle