

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

2022

Sofia Tammisto, Anni Rintamäki & Martin Rätsep

NUORI PÄIHTEIDEN MAAILMASSA

– Menetelmäopas nuorten päihteettömyyden sekä terveyden tueksi



OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosionomikoulutus

2022 | 65 sivua + 24 liitesivua

Sofia Tammisto, Anni Rintamäki & Martin Rätsep

Nuori päihteiden maailmassa

- Menetelmäopas nuorten päihteettömyyden sekä terveyden tueksi

Tässä opinnäytetyössä paneuduimme nuorten elämänvaiheeseen, nykyterveyteen ja päihteiden käyttöön. Kohderyhmäksi valikoitui ammattikoulua käyvät nuoret, sillä tutkimusten mukaan he käyttävät enemmän päihteitä, kuin muut toisen asteen opiskelijat. Olemme myös selvittäneet nuorten nykyterveydentilaa THL:n kouluterveyskyselyn vastausten avulla.

Toimeksiantomme oli tehdä menetelmäopas noin 16–19-vuotiaille nuorille. Tarve menetelmäoppaan tekemiseen nousi toimeksiantajaltamme Ankkuri-hankkeelta. Sähköinen opas sisältää verkkopohjaisia menetelmiä terveyden sekä päihteettömyyden tueksi. Menetelmäoppaan tekemistä varten lähdimme kartoittamaan kyselytutkimuksella, ovatko verkkopohjaiset menetelmät tuttuja ammattikoululaisille. Teimme tämän tutkimuksen Turun ammatti-instituuttiin. Tutkimustulosten mukaan kyseiset menetelmät eivät ole nuorille kovinkaan tuttuja. Menetelmäoppaan tavoitteena on tuoda verkkopohjaiset menetelmät nuorten tietoisuuteen sekä heidän parissa työskentelevien käyttöön.

Asiasanat:

nuoret, terveys, päihteet, ennaltaehkäisy, menetelmäopas, verkkopohjaiset menetelmät, kyselytutkimus

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of Social Services

2022 | 65 pages + 24 pages in appendices

Sofia Tammisto, Anni Rintamäki & Martin Rätsep

Young people in the world of intoxicants

- Method guide to support young people's health and getting rid of intoxicants abuse

In this thesis, we focused on young people's life stage, current health and intoxicants abuse. The target group was young people attending to vocational schools, as studies show that they use more intoxicants than other secondary students. We have also surveyed the current health status of young people using responses to THL's school health surveys.

Our assignment was to make a method guide for young people between the ages of 16 and 19. The need of a method guide arose from our client's Ankkuri project. The electronic guide contains web-based methods to support health and to get rid of intoxicants abuse. In order to make a method guide, we used a questionnaire study to find out if web-based methods are familiar to vocational school students. We did this research at the Turku Vocational Institute. According to research, these methods are not very familiar to young people. The aim of the method guide is to bring web-based methods to the attention of young people and to those who work with them.

Keywords:

young people, health, intoxicants, prevention, method guide, web-based methods, questionnaire study

Sisältö

1 Johdanto	6
2 Nuoruus elämänvaiheena	7
2.1 Nuoret opinnäytetyön kohderyhmänä	7
2.2 Aivojen ja kehon muutokset nuoruudessa	7
2.3 Identiteetin kehittyminen nuoruudessa	8
2.4 Sosiaaliset suhteet nuoren turvaverkkona	9
3 Nuori ja päihteet	11
3.1 Mitä päihteet ovat?	11
3.2 Päihteiden käyttö Suomessa ja nuorten keskuudessa	11
3.3 Päihteiden vaikutukset nuoriin	12
3.4 Nuorten päihdeongelmien ennaltaehkäisy ja hoito	14
3.5 Sosionomin osaamisalan merkitys nuoriso- ja päihdetyössä	15
4 Nuorten mielenterveys ja päihteiden käyttö ajankohtaisena tilanteena	17
4.1 Mielenterveys nuorten kokemana	17
4.2 Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö viime vuosina	18
4.3 Johtopäätökset nuorten ajankohtaisesta tilanteesta	19
5 Ankkuri-hanke ja opinnäytetyön kohderyhmä	21
5.1 Ankkuri-hanke ja sen tavoite	21
5.2 Ammattikoululaisten päihteiden käyttö ja sen taustat	21
5.3 Turun ammatti-instituutti toimintaympäristönä	22
6 Verkkopohjaiset menetelmät nuorten terveyden edistäjinä	23
6.1 Verkkopohjaiset menetelmät oppimisen tukena	23
6.2 Nuorten keskuudessa suositut verkkopohjaiset menetelmät	23
7 Kehittämistyön ja kyselytutkimuksen toteutus	26
7.1 Aihe, tarve ja tavoite	26
7.2 Kehittämistyön eteneminen	26
7.3 Kehittämisen- ja tutkimusmenetelmät	28

7.4 Kyselytutkimuksen tulokset	30
8 Kehittämistyön tuotos: Menetelmäopas	34
8.1 Menetelmäoppaan muodostuminen sekä sen hyödyntäminen	34
8.2 Videot ja podcastit päihteistä	35
8.3 Puhelinsovellukset	36
8.4 Sähköiset tiedotteet ja sosiaalinen media	39
8.5 Vastavuoroiset menetelmät	40
9 Yhteenveto	43
9.1 Opinnäytetyön prosessi kokonaisuutena	43
9.2 Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus	43
9.3 Kehittämistyön arviointi	44
9.4 Ammatillinen kasvu	46
Lähteet	47

Liitteet

Liite 1. Kartoitus verkkopohjaisten menetelmien käytöstä-kyselylomake

Liite 2. Menetelmäopas päihteettömyyden tueksi

Kuviot

Kuvio 1 Kehittämistyön eteneminen.	28
Kuvio 2 Vastaaajien taustatiedot kyselytutkimuksen perusteella.	31
Kuvio 3 Verkkopohjaisten menetelmien käytön yleisyys, perustuen kyselytutkimukseemme.	31

1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä toimeksiantomme oli laatia verkkopohjainen menetelmäopas nuorten päihteettömyyden sekä terveyden tueksi. Menetelmäoppaan tekemiseksi lähdimme kartoittamaan ja etsimään tietoa monista nuoriin liittyvistä teemoista. Pureuduimme nuorten elämänvaiheeseen, heidän nykyterveyteensä sekä erityisesti heidän päihteiden käyttöön. Kohderyhmäksemme valikoitui erityisesti ammattikoulua käyvät, 16–19-vuotiaat nuoret.

Sähköinen menetelmäoppaamme sisältää erilaisia verkkopohjaisia menetelmiä päihteiden käytön ehkäisemisen, vähentämisen sekä lopettamisen tueksi. Teimme kyselytutkimuksen Turun Ammatti-instituuttiin. Kysyimme, ovatko verkkopohjaiset menetelmät päihteiden käytön vähentämiseksi tuttuja ammattikoululaisille, ja miten he kokevat menetelmien vaikuttavuuden. Tutkimuksen mukaan verkkopohjaiset menetelmät eivät olleet nuorille tuttuja, ja siksi menetelmäoppaan tekeminen oli perusteltua.

Tarve menetelmäoppaan tekemiseen nousi Ankkuri-hankkeelta, jonka toimeksiantona toteutimme kyselytutkimuksen sekä menetelmäoppaan. Ankkurin sekä tutkimamme tiedon mukaan ammattikoululaiset käyttävät päihteitä runsaammin, kuin muut toisen asteen opiskelijat. He myös tuntevat terveytensä heikommaksi. (Ankkuri 2020.) Näin ollen toimintatavat, jotka tähtäävät päihteiden käytön ehkäisemiseen sekä lopettamiseen, ovat oikein kohdennettuja tähän kohderyhmään.

Opinnäytetyö alkaa teoreettisesta viitekehuksesta. Siinä käsitellään nuoruutta elämänvaiheena, nuorten suhdetta päihteisiin, nuorten nykyterveyttä mielenterveyden ja päihteiden käytön näkökulmasta, toimeksiantajamme työn tavoitteita, työmme kohderyhmää sekä menetelmäopasta. Tietoperustan jälkeen työssämme syvennytään kyselytutkimukseemme ja sen toteuttamiseen. Lopuksi kerromme tuotoksestamme sekä arvioimme työn eettisyyttä ja luotettavuutta, kehittämistyötä sekä ammatillista kasvua.

2 Nuoruus elämänvaiheena

2.1 Nuoret opinnäytetyön kohderyhmänä

Opinnäytetyömme kohderyhmänä toimivat nuoret. Eri lähteet antavat erilaisia vastauksia siitä, mihin nuoruusvuodet sijoittuvat. Siegelin (2019) mukaan nuoruus sijoittuu ikävuosille 12–24 (Siegel 2019, 17). Opinnäytetyömme tarkennettuna kohderyhmänä ovat etenkin ammattikoulua käyvät nuoret, jotka ovat noin 16-19 vuoden iässä. Nuoruuteen kuuluu monenlaisia muutoksia: niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisiakin. Tässä luvussa kerromme nuoruudesta ja sen tuomista muutoksista.

2.2 Aivojen ja kehon muutokset nuoruudessa

Nuoruudessa aivojen etuotsalohkot muuttuvat. Etuotsalohkot ovat aivojen komentokeskus. (Nordengen 2017, 31.) Etuotsalohkot solmivat muistia, älyä sekä tunteita toisiinsa. Näin ne luovat perustan persoonallisuudelle, omatunnonle sekä muille toimintoille, jotka tekevät meistä ihmisiä. (Huotilainen & Peltonen 2017, 88.) Etuotsalohkot kypsyvät vasta myöhäisnuoruudessa. Sen vuoksi nuoren käyttäytymisen säätely on heikkoa ja tekojen seurausten heikko ennakointi tuo nuoren elämään ajattelemattomia tekoja ja tapahtumia. (Sinkkonen 2010, 43.)

Nuoruudessa hormonitoiminta vilkastuu ja keskushermosto kehittyy, joiden seurauksena nuori kokee tarvetta kokea voimakkaita elämyksiä kuten päihteiden käyttöä (Sinkkonen 2010, 42–43). Nuoruudessa ihminen alkaa tavoittelemaan palavalla innolla mielihyvää eli dopamiinia. Dopamiini on keskushermostossa välittäjäaineena toimiva hormoni, jonka lisääntynyt tuotanto on syynä mielihyvän tavoitteluun. (Siegel 2019, 89.)

Mielihyvän tavoittelu näkyy nuoren elämässä kolmella eri tavalla, joita ovat lisääntynyt impulsiivisuus, alttius riippuvuuksille sekä ylirationaalinen ajattelu. Impulsiivisuus on nuorelle stressaavaa, koska hänen ajattelustaan puuttuu jarrut. Hän toimii ajattelematta dopamiinin voimistuneen erityksen takia. Lisääntynyt mielihyvän tavoittelu luo nuorelle ylirationaalisen käyttäytymismuodon. Ylirationaalisuudella tarkoitetaan sitä, että nuori ajattelee kirjaimellisesti ja lyhytnäköisesti. Nuoren ajattelussa toiminnan hyvät puolet korostuvat, kun taas riskit ja negatiiviset puolet jäävät niiden alle. Vaikka nuori olisi tietoinen riskeistä, saattaa hän silti toimia, koska jännittävät kokemukset houkuttelevat elämyshakuista nuorta. Ylirationaalisisessa ajattelussa ei kuitenkaan ole kyse siitä, etteikö nuori miettisi tekojaan, kuten impulsiivisesti toimiessaan. Ylirationaalisuus ei ole myöskään yhteydessä riippuvuuksiin vaan kyse on siitä, että myönteiset asiat korostuvat. Aivoissa alueet, jotka arvioivat tilanteita, jättävät varjoon epämieluisan lopputuloksen. Ylirationaalisen ajattelun voi huomata varsinkin silloin, kun nuori on ikätovereiden seurassa. Sosiaaliset, niin kuin myös tunnepuolen tekijät vaikuttavat siihen, kuinka aivot käsittelevät tietoa. Muutkin ikäryhmät ajattelevat näin, mutta nuorilla vertaisten odotukset koetaan voimakkaina. (Siegel 2019, 90–93.)

Puberteetti

Murrosiässä eli puberteetin aikana nuori kokee fyysistä kehitystä elimistössään. Nämä fyysiset muutokset johtavat sukukypsyuden saavuttamiseen. Naisilla munasarjojen estrogeeni- ja sulusolutuotanto alkaa. Keho muuttuu tytöillä naisen vartaloksi ja menstruaatio eli kuukautiskierto puhkeaa. Pojilla vartalosta kehittyä miehen keho. Muutoksia ovat sukuelimen kasvu ja testosteronin sekä siittiöiden tuotanto kiveksissä. Molemmilla sukupuolilla ilmenee kasvupyrähdys murrosiässä. Kasvupyrähdys johtuu kasvuhormonien tuotannon suurista muutoksista. Pojilla puberteetin aikainen kasvupyrähdys on hieman tyttöjä suurempi. (Keskinen ym. 2018, 5, 13.)

Tulee muistaa, että puberteetin alkaminen on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat perimä sekä ympäristötekijät. Tytöillä puberteetti alkaa muutama vuosi poikia aikaisemmin. (Laine ym. 2012, 61.) Tytöillä 8–13 vuoden iässä alkaa rintojen kasvu sekä häpykarvoituksen ilmaantuminen, jotka ovat ensimmäisiä vaiheita heidän murrosiässään. Rintojen kasvun jälkeen tytöillä yleensä alkaa kuukautiset. Pojilla kiveksen kasvu sekä häpykarvoituksen ilmaantuminen ovat ensimmäisiä merkkejä puberteetin alkamisesta. Kiveksen kasvu tapahtuu 9–14 ikävuosien aikana. Seuraavaksi poikien sukuelin eli penis alkaa pidentyä ja paksuuntua. Pojilla puberteetin loppupuolella hemoglobiinitaso nousee sekä luustomassa ja lihakset kokevat voimakkaan kasvun. Pituuskasvu ja kurkunpään kasvu ajoittuvat samaan vaiheeseen. Kurkunpään kasvu luo äänenmurroksen, joka tapahtuu pituuskasvun lisäksi noin 14 vuoden iässä. (Keskinen ym. 2018, 12–13.)

Samalla kun teini-ikäisen nuoren keho muuttuu, mieli on myös muutoksen myllerryksessä. Teini-ikäisestä voi tuntua, ettei hän hallitse tapahtuvaa muutosta. Kapinointi ja etäisyyden ottaminen omiin vanhempiin rakentaa siltää itsenäistymisen kautta aikuisuuteen. (Viljamaa 2017, 15.)

2.3 Identiteetin kehittyminen nuoruudessa

Nuoruudessa ihmisen identiteetti alkaa kehittymään varsinaiseen muotoonsa. Identiteetillä tarkoitetaan kykyä kokea ja ylläpitää sisäisen minänsä yhtenäisyyttä ja jatkuvuutta. Erik H. Erikson kuvaa psykososiaalisen kehitysteorian kautta identiteetin kehittymistä. Nuoruus kuuluu yhteen Eriksonin laatimaan psykososiaaliseen kriisiin, joita ihminen kokee eri vaiheissa elämää. Nuoruudessa kehityskriisinä on identiteetti ja roolien hajaannus. Identiteetin kehitysvaiheessa nuoren ominaisuudet ja ympäristöstä nousevat odotukset ovat tärkeä osa identiteetin kehitystä. Ympäristö sekä sosiaaliset suhteet ovat myös keskeisessä osassa identiteetin muodostumisesta. Ihmiset toimivat peilinä toisilleen ja samalla yksilö voi luokittelun sekä vastakkainasettelun avulla löytää polun identiteetilleen. Nuoren etsiessä identiteettiään, joutuu hän sovittamaan yhteen tiedot, taidot ja tarpeet tulevaisuuden suunnitelmien, sosiaalisten ja taloudellisten rajoitusten kanssa. (Laine ym. 2012, 85, 90.) Erilaisissa ryhmissä muodostetut roolit, ihanneminä ja muiden vaatimukset kamppailevat, mutta ehjän identiteetin luomiseksi liialliset paineet tulisi minimoida. Oma identiteettiä etsiessä, ihmisellä on tarve tulla yksilöksi. Yhteenkuuluvuudentunteen ja samanlaisuuden etsiminen on nuorelle tärkeää. Identiteetin kehittyminen vaatii irtautumisen vanhempien maailmankuvasta ja omien

ajattelutapojen etsimistä. Nuoruudessa ajattelu kehittyy laadullisesti ja näin nuori pystyy pohtimaan omaa elämänkatsomustaan ja muodostamaan maailmankuvansa. Oma arvo- ja normijärjestelmä syntyy muiden antamista vaikutteista ja nuoren oman elämänkatsomuksen perusteella. (Martikainen 2015, 168–171, 178.)

Nuoren muuttuva keho luo epävarmuutta ja hämmennystä. (Laine ym. 2012, 90–91.) Kasvavat ulkonäköpaineet lisäävät nuoren epävarmuutta itsestään. Muista poikkeavan ulkonäön perusteella nuori voi joutua leimatuksi ja muiden syrjinnän kohteeksi. Hyvään ihmisyyteen liitetään kauneus ja terveys, kun taas vammaisuus, yli- tai alipaino luetaan negatiivisiksi piirteiksi. Nuorelle on vaikeaa luoda ehjää identiteettiä, kun vastassa on saavuttamattomaksi tehdyt ihannekehot. Vähemmistöt ovat kuitenkin ottaneet asian käsittelyyn ja he pyrkivät lisäämään hyväksyntää kaikenlaisia kehoja kohtaan. (Martikainen 2015, 172.)

Nuoren identiteetin sisäiseen ja ulkoiseen ilmentymiseen vaikuttavat sukupuolihormonit. Hormonien vaikutus nähdään myös nuoren elimistön ja hermoston toiminnassa. Nuori alkaa tulla tietoiseksi sukupuolisesta vetovoimasta. Seksuaalinen minäkuva ja identiteetti kehittyy. Seksuaalisten tunteiden herääminen on keskeinen osa nuoren kehitysvaihetta. (Siegel 2019, 284.)

2.4 Sosiaaliset suhteet nuoren turvaverkkona

Nuoruudessa sosiaalisuus luo paremmat suhteet ikätovereihin ja luo kannustavia ihmissuhteita. Hyvät ihmissuhteet lisäävät hyvinvointia, pitkää ikää ja onnellisuutta. Vanhemmista irtautuminen on merkittävä osa ihmisen puberteettia ja nuoruutta. Kavereiden merkitys lisääntyy ja vanhempiin otetaan etäisyyttä. Kavereiden kanssa vietetty aika luo uusia toimintatapoja nuorille sekä antaa työkaluja siihen, kuinka pärjätä elämässä itsenäisemmin. Nuoret rakentavat ikätovereiden kanssa erilaisia suhteita ja tutkivat yhdessä muuttuvaa maailmaa. Haitallista nuorelle on, jos nuorella ei ole ystäviä tai ikätovereita turvanaan, tai jos nuori ei ole ollenkaan yhteydessä vanhempiinsa. Tällöin syrjäytymisen riski kasvaa. (Siegel 2019, 19–20, 41–44.)

Vanhemmista irtautuminen ja kiintymyssuhteiden merkitys

Kiintymyssuhteet ovat niitä ihmissuhteita, joita lapset ovat muodostaneet heistä huolehtiviin vanhempiin tai muihin aikuisiin. Nämä kiintymyssuhteet luovat nuorelle mallin, jota hän siirtää eteenpäin muihin ihmissuhteisiin, kuten seurustelukumppaniin tai ystävänsä. Kiintymyssuhdemallit aktivoituvat tilanteissa, jotka muistuttavat nuorta aikaisemmasta kiintymyssuhteesta. Nämä kiintymyssuhdemallit toimivat automaattisesti. (Siegel 2019, 175–176.) Nuoren itsenäistyminen ei onnistu, jos hän kieltää opitut kiintymyssuhteensa. Itsenäistyminen ei myöskään tarkoita sitä, että nuori katkaisee suhteensa vanhempiin. Lapsuudessa turvallisesti kiintyneen nuoren on helpompi itsenäistyä, kuin turvattomasti kiintyneen. (Sinkkonen 2010, 85, 93.) Siegel (2019) esittää, että turvalliset kiintymyssuhdemallit ovat tukirakennelma. Tukirakennelman ansiosta voimme olla joustavia, ymmärrämme itseämme paremmin ja osaamme solmia ihmissuhteita luontevasti. (Siegel 2019, 117.) Vanhempien ja muiden

merkittävien aikuisten, kuten opettajien, on tuettava itsenäistyvää nuorta ja hänen tavoitteitaan elämässä (Hari ym. 2015, 63).

Seurustelu- ja kaverisuhteet

Ikätoverilta saadulla palautteella on vaikuttava voima nuoreen. Vanhemmat eivät voi kompensoida tilannetta, jossa nuori kokee ikätovereiltaan arvostuksen ja tuen puutetta. Luokkatoverin ilkeä kommentti uusista kengistä voi jäädä nuoren ajatuksiin soimaan ja syvästi mieleen niin, ettei vanhempien eriävällä mielipiteellä ole väliä. Vanhemmat eivät ole enää nuoren yleisönä, toisin kuin lapsuudessa. Sen sijaan nuoruudessa ikätoverit vievät tämän roolin. Luokkahuoneissa on erilaisia rooleja. Joillakin oppilailla voi olla suurikin vaikutusvalta esimerkiksi luokkahuoneessa suhteessa muihin nuoriin. (Sinkkonen 2010, 57–58.)

Seurustelu nuoruudessa tuo mukavaa ihastumisen tunnetta, mutta myös sydänsuruja. Fyysisesti sukukypsä nuori ei välttämättä ole henkisesti valmis seurustelusuhteisiin. Ennen varsinaisia seurustelusuhteita nuori kokee vaiheen, jossa ihastus tai ihailu kohdistetaan idoliin. Myös seurustelusta haaveileminen on normaalia murrosiässä. Teini-ikäinen kykenee vasta seurustelusuhteeseen, kun vanhemmista irtautuminen on edennyt riittävän pitkälle. (Hari ym. 2015, 61.)

3 Nuori ja päihteet

3.1 Mitä päihteet ovat?

Päihteet ovat ilman hoidollista tarkoitusta käytettyjä aineita, jotka vaikuttavat psyykkisiin toimintoihin farmakologisen määritelmän mukaan (Ruskoaho ym. 2021). Terveyskirjaston (2016) mukaan, päihde on käyttäjän psyykkisiin toimintoihin vaikuttavaa ainetta, jota käytetään päihtymistilan saavuttamiseksi (Terveyskirjasto 2016). Päihteitä ovat muun muassa alkoholi, tupakka ja huumausaineet (Päihdelinkki 2021a). Huumeet ovat laittomia päihteitä ja ne voidaan erikseen luokitella niiden vaikuttamistavan mukaan hallusinogeeneihin, stimulantteihin, opioideihin ja kannabinoideihin (YTHS 2021). Suomen laissa on rajoitteita, säännöstelyjä ja kieltoja liittyen eri päihteisiin. Tupakkalain (549/2016) 53 § mukaan on kiellettyä myydä tai välittää tupakkatuotteita ja nikotiininesteitä alle 18-vuotiaille. Alkoholilaki (1102/2017) 37 § säättää, että alle 18-vuotiaille ei saa myydä, eikä välittää alkoholijuomaa vähittäismyynnissä tai anniskelussa. Huumausainelain (373/2008) 5 § yleiskielto pitää sisällään muun muassa huumausaineiden tuotannon, tuonnin, kaupankäynnin ja hallussapidon. On siis olemassa laittomia ja laillisia päihteitä, joiden rajoitukset ovat tarkkaan määritettyjä. Olemme määrittäneet opinnäytetyössämme tarkasteltaviksi päihteiksi nikotiinituotteet, alkoholin sekä huumausaineet.

3.2 Päihteiden käyttö Suomessa ja nuorten keskuudessa

Yleisimmiksi päihteiksi luokitellaan alkoholi, tupakkatuotteet, huumeet sekä väärinkäytettävät lääkkeet, joita käytetään päihtymiseen (Nuortennetti 2020).

Suomessa ensimmäinen päihdeaalto oli 1960-luvulla. Toisen kerran huumeet ja muut päihteet yleistyivät 1990-luvulla, eikä käyttö ole siitä vielä tasaantunut. Päihteiden kokeileminen ja käyttäminen lisääntyi nuoriso- ja sukupolvi-ilmiönä 90-luvulla, ja se oli yleistä etenkin nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa. Etenkin miehillä päihdekokeilut yleistyivät 90-luvulla, naisilla kokeilut yleistyivät vuosikymmenen puolivälin jälkeen. Nykyään 2000-luvulla kokeilut ovat jatkaneet yleistymistään, ja päihteillä on suuri rooli nuorten arjessa sekä juhlintakulttuurissa. Päihteiden käyttö on huomattavasti korkeammalla tasolla, kuin 1900-luvun alussa. Huumeista yleisimmin käytetty aine väestöstämme on vuoden 2018 huumeenkyselyn mukaan kannabis. Toiseksi yleisimmät huumausaineet ovat rauhoittavat sekä uni- ja kipulääkkeet ei-lääkinnälliseen tarkoitukseen. Tutkimuksen mukaan yleistä Suomalaisilla on huumausaineiden ja alkoholin sekakäyttö. (Rönkä & Markkula 2020, 18–26.)

Nuorten keskuudessa alkoholi sekä tupakka ovat yleisimpiä päihteitä (THL 2022). Huumeista kannabis on nuorten parissa yleisimmin kokeiltu huume (Nuorten mielenterveystalo 2022). Tutkimukset osoittavat, että jopa 5 % nuorista kärsii diagnoositasoisesta päihdehäiriöstä, joka alkaa kehittyä 14–15-vuotiaana. Päihdehäiriön oireita ovat esimerkiksi pakonomainen halu käyttää päihteitä, toleranssin kasvu,

vieroitusoireet sekä päihteiden käytön jatkaminen haitoista huolimatta. Päihdehäiriöisen nuoren elämän keskipisteenä ovat päihteet, ja ne hallitsevat nuoren elämää. (THL 2022.)

Päihteet ovat alaikäisiltä kiellettyjä, mutta siksi niin kiinnostavia ja kiehtovia. Päihteet kuvastavat aikuisten maailmaa, sekä aikuisille sallittua valinnanvapautta. Nuorella ei ole valmiuksia ajatella päihteiden haittoja tai seurauksia, sillä hän elää hetkessä ja päihteiden kokeilu houkuttaa. Tupakkatuotteet, kuten savukkeet, nuuska ja sikari, ovat usein ensimmäisiä päihdekokeiluja. Tupakkatuotteita nuoret käyttävät tyypillisesti jo 13–15-vuoden iässä. Toinen yleinen nuorten käytössä oleva päihde on alkoholi, ja osa nuorista kokeekin ensimmäisen humalatilansa jo yläasteiässä. Päihteet rauhoittavat surua tai ahdistusta, ne tuovat helpotusta murheisiin, ne rentouttavat ja saattavat jopa vähentää estoja. Nämä ominaisuudet kiehtovat nuoria, vaikka osaltaan päihteet myös luovat turvattomuutta ja riskinottohalua. Näitä ominaisuuksia nuori ei kuitenkaan aina pysty jäsentelemään. (Nuorten mielenterveystalo 2022.) Altistavat ja suojaavat tekijät vaikuttavat päihteiden kokeiluun sekä käyttöön. Näitä tekijöitä tarkastellaan enemmän alaluvussa päihdeongelmien ennaltaehkäisy ja hoito.

3.3 Päihteiden vaikutukset nuoriin

Fyysiset vaikutukset

Fyysinen riippuvuus päihteisiin syntyy, kun päihteet vaikuttavat aivojen mielihyvakeskukseen (Nuortennetti 2020). Kun päihteille altistutaan toistuvasti, aivojen mielihvärata herkistyy ja kehittyy addiktioprosessi (YAD 2021). Nuoruudessa aivot kehittyvät voimakkaasti. Kun aivot altistuvat päihteille, aivojen kehitys häiriintyy. Seurauksia tästä voivat olla muun muassa impulsiivinen käytös, ymmärtämisen ja muistamisen ongelmat ja sitä kautta myös väkivaltaiset teot, itsensä vahingoittaminen ja rikokset. Mitä varhaisemmassa vaiheessa nuori kokeilee päihteitä, sen todennäköisemmin ne jäävät myös aikuisuuteen. (Fröjd ym. 2009, 19.)

Riippuvuus on fyysistä, kun elimistö tottuu riippuvuutta aiheuttavaan aineeseen. Nuorelle syntyy vieroitusoireita, kun aine katoaa elimistöstä. (Hyvä kysymys 2018.) Vieroitusoireita ovat esimerkiksi hermostuneisuus, vapina, hikoilu, pahoinvointi, unihäiriöt, ahdistuneisuus ja masentuneisuus (Aalto ym. 2015, 38). Addiktio päihteille syntyy nopeammin nuorille kuin aikuisille aivojen keskeneräisyyden vuoksi. Päihde vahvistaa aineesta saadun mielihyvän muistijälkeä aivoissa. Riippuvuus syntyy aineeseen, jonka seuraukset koetaan miellyttävinä. Mielihyvä taas aiheuttaa riippuvuutta. Nuori oppii, että saa kyseiset mielihyvän kokemukset päihteistä, eikä enää etsi päihteiden käytölle vaihtoehtoisia tapoja saavuttaa mielihyvän tuntemuksia. Hän saa elämäniloa ja nautintoa päihteistä, eikä esimerkiksi ystävistä tai liikunnasta. (Hyvä kysymys 2018.) Päihteiden käyttö alkaa kokeilunhalusta tai tilanteista, joihin ihminen kokee päihteiden kuuluvan. Tällaisia mielikuvia ovat esimerkiksi alkoholin käyttö hauskanpitoon tai tupakan polttaminen rauhoittumiseen. Useimmille ihmisille hauskanpito ei vaadi alkoholia, eikä rauhoittuminen tupakkaa. (Nuortennetti 2020.)

Päihteet vaikuttavat kuitenkin myös muilla tavoin kehoon, kuin vain aivoihin. Esimerkiksi alkoholi ei poistu nuoren elimistöstä yhtä nopeasti, kuin aikuisen kehosta. Se laskee

verensokerin nopeasti alas, mikä voi johtaa tajuttomuuteen sekä alkoholimyrkytykseen, jopa kuolemaan. Päihtyneenä vaativissa tehtävissä suorituskyky on heikko, esimerkiksi liikenteessä. Päihtyneenä nuorella saattaa esiintyä myös aggressiivista käytöstä. Humaltumisen jälkeen seuraa usein tila, jota kutsutaan krapulaksi. Krapula vastaa oireiltaan vieroitustilaa alkoholista, jonka oireita ovat vapina, päänsärky ja mielentilan lasku. Nuorilla krapulaoireet ovat aluksi pieniä, sillä päihteiden käyttö on tässä vaiheessa vielä vähäistä. Tämä madaltaa kynnystä kokeilla päihteitä uudelleen. (Aalto ym. 2015, 24–26, 143.)

Päihteet vaikuttavat nuoren sukupuoli- ja kasvuhormonien tuotantoon, jolloin päihteet vaikuttavat myös nuoren kasvuun ja kehitykseen. Tämän vuoksi nuoren murrosikä saattaa viivästyä. Runsas päihteiden käyttö voi myös vaarantaa nuoren psyykkisen kehityksen lapsesta itsenäiseksi aikuiseksi. Pitempiaikainen päihteiden käyttö lisää riskiä sairastua erilaisiin sairauksiin, kuten eri alueiden syöpiin ja tulehduksiin. Fyysisiä oireita päihteiden käytöstä voivat olla muun muassa myrkytykset, tapaturmat, hermostolliset häiriöt, aivoverenvuoto, rasvamaksa, erektiohäiriöt, raajojen kivut ja puutumiset, dementia, turvotus, ennenaikainen kuolema, kohonnut verenpaine, sydämen rytmihäiriöt, hengityskatkot sekä kuukautishäiriöt. (Aalto ym. 2015, 144, 14.)

Psyykkiset vaikutukset

Psyykkisellä riippuvuudella tarkoitetaan tottumusta johonkin toimintaan tai jonkin aineen käyttöön. Toiminnasta syntyy tapa, jonka rajoittaminen on haastavaa. Nuori voi olla myös riippuvainen päihteiden aiheuttamasta psyykkisestä tilasta, johon hän haluaa toistuvasti päästä. (Hyvä kysymys 2018.) Psyykinen riippuvuus on päihteiden himoa, pakonomaista tarvetta päihteisiin ja kykenemättömyyttä pidättäytyä päihteistä (Aalto ym. 2015, 37).

Päihteitä käyttävillä nuorilla on usein psyykinen oheissairaus. Yleisimpiä psyykkisiä oheissairauksia nuorilla ovat käytös- ja uhmakkuushäiriöt, masennus, ahdistuneisuus ja ADHD. Kyseisillä nuorilla esiintyy myös muita yleisimmin itsetuhoisia ajatuksia sekä tekoja. Päihteitä käytetään usein näiden oireiden hoitoon, jolloin apua ei tule etsittyä muualta. Tämän vuoksi psyykkiset ongelmat voivat helposti kasaantua ja pahentua. Kun ammattilainen antaa apua nuoren päihdeongelmaan, tulee ehdottomasti kartoittaa myös psyykinen terveys. (Aalto ym. 2015, 147.)

Päihteet voivat auttaa psyykkisiin ongelmiin lyhytaikaisesti, mutta pitemmällä tähtäimellä päihteet pahentavat ahdistus- ja masennusoireita. Masennusoireita ovat esimerkiksi mielialan lasku, kiinnostuksen katoaminen, mielihyvän saamisen vaikeus asioista, joista on ennen saanut mielihyvän tuntemuksia, väsymys, huono itsetunto, itsesyytökset, itsetuhoiset ajatukset, keskittymisvaikeudet, hidastuneisuus, unihäiriöt sekä ruokahaluttomuus. (Aalto ym. 2015, 222–225.)

Sosiaaliset vaikutukset

Päihteisiin voi syntyä myös sosiaalinen riippuvuus. Silloin riippuvuus syntyy sellaiseen ryhmään tai sosiaaliseen tilanteeseen, jossa päihteitä käytetään. (Hyvä kysymys 2018.)

Päihteiden käyttö lisää sosiaalista huono-osaisuutta, ja huono-osaisuus taas lisää päihteiden käyttöä ja niiden kokeilua. Huono-osaisuudella tarkoitetaan esimerkiksi ihmistä, jolla on useampi kuin yksi huono-osaisuuden piirre. Piirteitä ovat muun muassa asunnottomuus, matala koulutustaso, heikko taloudellinen tilanne, päihdeongelmaisuus, pitkäaikaistyöttömyys, oikeuspsykiatrian asiakkuus, aikaisin eläkkeelle jääminen, avioliiton päätyminen avioeroon, yksinäisyys sekä yksin asuminen. Huono-osaisuus nostaa ihmisen kynnystä hakea apua. (Rönkä & Markkula 2020, 90.)

Päihteiden käyttö aiheuttaa monia sosiaalisia ongelmia lähipiirissä sekä muissa ympäristöissä. Päihtyneen henkilön käytös ja toimintatavat voivat aiheuttaa läheisten keskuudessa riitaisuutta, häpeää, ahdistusta sekä luottamuksen menettämistä. Päihteiden käyttäjän läheiset yrittävät usein auttaa läheistään, jonka päihteiden käyttö on lähtenyt käsistä, mutta usein auttaja kuormittuu itse ja uupuu. Päihtyneellä ihmisellä on suurempi riski päätyä väkivaltaisiin tekoihin, kuten fyysiseen sekä henkiseen perhe- tai parisuhdeväkivaltaan. Väkivallalla on vakavia seurauksia, kuten vammautuminen, ihmissuhteen rikkoutuminen sekä tekijän rikosoikeudellinen vastuu teostaan. Yleisillä paikoilla ollessaan päihtynyt saattaa usein pelottaa muita ihmisiä käytöksellään. Päihtyneellä on suurempi riski päätyä väkivaltatekoihin kohdistuen myös lähipiirin ulkopuolisiin henkilöihin. Nämä väkivaltateot ovat useimmiten henkisiä, fyysisiä tai seksuaalisia. Pahimmillaan päihtyneen henkilön teot voivat johtaa toisen ihmisen tai omaan vakavaan sairastumiseen tai kuolemaan, kuten rattijuopumustilanteissa. (Warpenius ym. 2013, 34, 70–74, 87–90.)

Yhteiskunnalliset vaikutukset

Päihteiden käytöstä aiheutuu välittömiä kustannuksia yhteiskunnallemme. Haittakustannukset lasketaan 1–2 vuoden välein ja ne julkaistaan THL:n päihdetilastollisessa vuosikirjassa. Esimerkiksi vuonna 2016 huumeista aiheutui 299–370 miljoonan euron kustannukset. Kustannukset muodostuvat suurimmaksi osaksi ongelmien korjaamisesta. Niitä kertyy muun muassa terveydenhuollosta, sosiaalihuollosta, eläkkeistä ja sairauspäivärahoista, pelastuslaitokselta, oikeudesta ja vankeinhoidosta. (Rönkä & Markkula 2020, 17.) Päihde-ehtoinen asiakas vaatii työntekijältä aikaa, tietoja, taitoja sekä sosiaalisia resursseja siinä, missä muidenkin palvelujen asiakkaat (Warpenius ym. 2013, 166).

Päihteisiin liittyvä rikollisuus on ollut viime vuosina kasvussa. Rikoksiin kuuluu esimerkiksi päihteiden myyminen, ilkivaltateot sekä tieliikenne rikokset kuten ylinopeuden ajaminen ja alkoholarattijuopumukset. Yleistä rikollisuus on muun muassa rikollisryhmissä sekä moottoripyöräjengeissä. (Rönkä & Markkula 2020, 19.)

3.4 Nuorten päihdeongelmien ennaltaehkäisy ja hoito

Ennaltaehkäisyssä on tärkeää kiinnittää huomio siihen, mitkä tekijät suojaavat päihteiden käytöltä, ja mitkä altistavat sille. Suojaavia tekijöitä ovat muun muassa huolehtivat vanhemmat, nuorten asioista kiinnostuneet aikuiset, kielteinen suhtautuminen päihteisiin nuorella itsellään sekä lähipiirissä, hyvän terveyden ja

saavutusten arvostaminen, älykkyys, hyvä koulumenestys ja aktiivisuus koulussa sekä harrastuksissa. Päihteille altistavia tekijöitä ovat esimerkiksi alkoholin helppo saatavuus ja halpa hinta, nuoren ja lähipiirin päihdemyönteisyys, perheristiriidat, lähipiirin päihde- ja mielenterveysongelmat, traumaattiset elämäntapahtumat, ystävien päihteiden käyttö, riskinottohalu, psyykkiset ongelmat sekä varhaiset päihdekokeilut. Jotta päihteiden käyttöä voidaan ennaltaehkäistä, suojaavia tekijöitä tulee vahvistaa, ja altistavia tekijöitä vähentää. (Aalto ym. 2015, 144.) Nuorta kannattaa myös tukea päihteistä kieltäytymiseen ja kertoa, ettei sitä tarvitse hävetä, vaan se osoittaa rohkeutta tehdä omia valintoja (Nuorten mielenterveystalo 2022).

Päihteet olisi hyvä ottaa puheenaiheeksi nuoren kanssa kaikissa paikoissa, joissa nuoria kohdataan. Vanhempien on tärkeää ottaa aihe puheeksi kotona nuoren kanssa, koulussa nuori voi keskustella päihteistä esimerkiksi koulun kuraattorin tai terveydenhoitajan kanssa. Varhaisessa puuttumisessa erityisen tärkeää on yhteistyö ja keskustelu eri toimijoiden, kuten nuoren, koulun sekä vanhempien välillä. Koulun ja kodin lisäksi nuoria kohdataan esimerkiksi harrastustoiminnassa sekä nuorille suunnatuissa tiloissa. Nuorten päihteiden käyttöön on puuttava, kun päihteiden käyttöä esiintyy alle 18-vuotiailla nuorilla, mutta viimeistään silloin, kun nuorella ei ole vielä riippuvuutta, mutta käyttö on toistuvaa tai herättää huolen. (Aalto ym. 2015, 150.)

Mikäli nuorelle on muodostunut jo päihdeongelma, tarvitaan varhaista tunnistamista ja puuttumista tilanteeseen. Ensisijaisesti päihdeettömyys on tärkein tavoite, mutta ei ainoa. Kuten muissakin palveluissa, myös tässä täytyy huomioida nuoren sekä hänen perheensä yksilölliset tarpeet, kun suunnitellaan nuorelle sopivaa hoitoa. Tärkeää on kokonaisvaltainen hoito-ote, jossa huomioidaan kaikki elämän osa-alueet: psyykkinen hyvinvointi, fyysinen terveys, kouluun ja opiskeluun liittyvät haasteet sekä oikeudelliset ongelmat. Päihdeongelmaa voidaan hoitaa avohoidossa, esimerkiksi A-klinikkatoimen nuorisoasemilla integroituna koulu- tai opiskelijaterveydenhoitoon tai nuorisopsykiatriseen hoitoon. Avohoito edellyttää hoitomyöntyvää ja perheen aktiivista osallistumista hoitoon. Jos nuori ei ole halukas avohoitoon, tulee asiaa pohtia sekä mielenterveys- että lastensuojelulain näkökulmista. Nuori voidaan myös ohjata tai huostaanottaa laitoshoidon. Perusteluja laitoshoidolle voivat olla nuoren itsetuhoisuus, vakavat psyykkiset oireet, kontrollin puute päihteiden käytössä tai lääkehoitoa vaativat vieroitusoireet. Vaihtoehtona on lisäksi lääkehoito, joka voi tukea varsinaista hoitoa, mutta ei ole yksinään riittävä hoitamaan nuoren päihdeongelmaa. Myös psyykkisten ongelmien lääkintä voi vähentää päihteiden käyttöä. (Aalto ym. 2015, 150–151.)

3.5 Sosionomin osaamisalan merkitys nuoriso- ja päihdetyössä

Tarkastelemme sosionomin työtä nuorten kanssa tehtävän työn näkökulmasta. Sosionomin tehtävänä on auttaa ja tukea nuorta kasvun ja kehityksen edistämiseksi. Keskeisinä työtehtävinä on esimerkiksi ohjata nuorta tarvitsemiensa palveluiden piiriin, vahvistaa nuoren elämänhallintaa ja selviytymistä arjessa sekä vaikuttaa nuoren sosiaalisiin olosuhteisiin esimerkiksi lastensuojelun tai nuorisotyön avulla. Sosionomi voi tehdä yksilö-, perhe- tai yhteisökohtaista työtä monissa nuorille tutuissa ympäristöissä. (Turku AMK 2021.)

Esimerkkinä mainitsemme nuorille suunnattuja, Turun kaupungin tuottamia palveluita, joissa sosionomi voi olla mukana tekemässä merkityksellistä työtä. Turun kaupungin nuorisopalveluihin kuuluvat työpajatoiminta, nuorisotyö ja etsivä nuorisotyö, nuorisotilatoiminta sekä nuorten neuvontapalvelut. Palvelut ovat suunnattu alle 29-vuotiaille. Palveluissa keskeistä on nuoren arjen sujuvoittaminen, tulevaisuuden suunnitteleminen sekä elämänhallinnan lisääminen. Ammatilainen voi työssään kohdata myös nuoren, joka tarvitsee ohjausta ja tukea saadakseen tarvitsemansa palvelut. Nuorella on mahdollista saada palveluista tuki lähteä tavoittelemaan parempia elämäntapoja sekä kouluttautumista tai työllistymistä. (Turku 2022.)

Sosionomi voi työskennellä myös päihdehuollossa. Päihdehuollon tavoitteena on poistaa sekä vähentää päihteiden käyttöön liittyviä sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja sekä lisätä päihteiden käyttäjän ja hänen läheistensä toimintakykyä sekä turvallisuutta. Päihdetyön tärkeitä muotoja ovat muun muassa ohjaus ja neuvonta sekä sosiaalihuollon erityispalvelut. (THL 2020.) Tärkeintä päihdetyössä on luoda työntekijän ja asiakkaan välille luottamuksellinen asiakassuhde. Työntekijältä edellytetään motivoivaa työtapaa sekä empaattisuutta, yksilöllistä kohtaamista sekä yleisten päihdetyön menetelmien hallintaa. (Innokylä 2021.)

4 Nuorten mielenterveys ja päihteiden käyttö ajankohtaisena tilanteena

4.1 Mielenterveys nuorten kokemana

Lapsuuden ja nuoruuden aikana mielenterveyden perusta syntyy. Sen vuoksi nämä ikäkaudet ovat erityisen merkittäviä. Tämän ikäkauden aikana muun muassa ympäristötekijät ovat mahdollistamassa mielenterveyden perustaa. Ympäristötekijöillä on mahdollisuus ehkäistä mielenterveysongelmia. (Tikkanen 2021, 1–2.) Varsinais-Suomessa ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista nuorista iso osa kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Vuonna 2019 joka viides nuori ja vuonna 2021 lähes joka kolmas nuori kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Tarkastellessa poikien ja tyttöjen tuloksia erillisinä huomataan suuria eroja. Vuonna 2021 tytöistä 41 % ja pojista 21 % kokevat terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Verrattaessa vuosien 2019 ja 2021 selvityksiä, tyttöjen ja poikien väliset erot ovat kasvaneet. (THL 2021.) Koronapandemia on vaikuttanut niin nuorten arkeen kuin nuorten kokemaan mielenterveyteen. Viime vuosina nuorten mielenterveysongelmat ja pahoinvointi on lisääntynyt. (Tikkanen 2021, 1.)

Noin joka neljäs tyttö ja joka kymmenes poika koki yksinäisyyttä vuonna 2021. Yksinäisyyden kokemukset ovat olleet myös pitempiäaikaisempia viime vuosien aikana kuin aikaisemmin. (Aalto-Setälä ym. 2021, 5.) Yksinäisyyden synty ei ole yksiselitteistä, vaan siihen vaikuttaa fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset muuttujat sekä ympäristötekijät. Merkittävintä on nuoren ominaisuuksien, taitojen ja toiminnan yhteensopivuus tai niiden yhteensopimattomuus ympärillä olevien vaatimusten kanssa. Geneettinen perimä selittää yksinäisyyden periytymistä eniten lapsuudessa, mutta iän varttuessa ympäristötekijöillä on yhä suurempi vaikutus. Kasvuympäristön merkitys yksinäisyyden kokemiseen kasvaa kouluikäisillä lapsilla iän myötä. Vanhempien yksinäisyys asettaa siis lapsensa alttiiksi kokemaan myös yksinäisyyttä, mutta lapsen varttuessa ympäristötekijät tulevat huomattavasti suurempaan rooliin. Nuorten osallisuuteen ja kasvuympäristön turvallisuuteen tulee panostaa, sillä pitkittyneeseen yksinäisyyteen liittyy itsetunnon ja itsearvostuksen vähenemistä, joka on erittäin vaarallista, mikäli nuori kokee samalla ahdistusta ja masennusta (Junttila 2015, 125, 129–130, 135). Koronapandemian aikana vähentyneiden sosiaalisten kanssakäymisten myötä nuorten kokema yksinäisyys on lisääntynyt. Rajoitukset ovat vaikuttaneet nuorten koulunkäyntiin, harrastuksiin ja vapaa-ajan viettoon, joissa nuori tyypillisesti tapaa muita ikäisiään ja kavereitaan. Yksi mielenterveyshäiriöille altistava tekijä on yksinäisyys. Olisi tärkeää kiinnittää koronapandemian aikana huomio niihin nuoriin, joilla on jo ennen pandemiaa esiintynyt mielenterveyden tai oppimisen haasteita. (Tikkanen 2021, 6–9.)

Tikkasen (2021) mukaan koronapandemialla on ollut negatiivisia vaikutuksia nuorten mielenterveyteen. Erityisesti muutosta on tapahtunut lisääntyvästi tyttöjen kokemuksissa ahdistuneisuudesta ja masentuneisuudesta. Tämä on tuonut haasteita nuorten elämään lisääntyneestä yksinolosta koulun, vapaa ajan ja harrastuksien rajoitusten myötä epävarmuudellaan sekä arjen rutiinien muuttumisella. Koronapandemia on voinut olla yksi syistä, jonka vuoksi ahdistuneisuus on lisääntynyt. (Tikkanen 2021, 1, 7–8.)

Varsinais-Suomen ammattioppilaitosten nuorten kokemat kohtalaiset tai vaikeat ahdistuneisuuden kokemukset ovat nousseet vuodesta 2019 vuoteen 2021. 16 % nuorista kokee kohtalaisia tai vaikeita ahdistuneisuuden kokemuksia vuoden 2021 selvityksen mukaan. Ahdistuneisuuden kokemusten suhteen on huomattava ero tyttöjen ja poikien välillä. Tytöt kokevat ahdistuneisuuden kokemuksia poikia enemmän. Vuonna 2021 30 % tytöistä kokee ahdistuneisuuden kokemuksia kun taas pojista vain 7 %. Lähes joka kolmas tytöistä siis kokee kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta. Tämä on kahdessa vuodessa noussut jopa noin 10 prosenttiyksikköä. (THL 2021.)

Yleisimpiä mielenterveydellisiä häiriöitä lapsuudessa ovat ahdistuneisuushäiriöt. Näihin kuuluu pelkoja, kammoja ja fobioita. Yleisin näistä on sosiaalinen ahdistuneisuus eli sosiaalisten tilanteiden pelko. Lapsista ja koululaisista 10 prosentista jopa yli 30 prosenttiin kärsii yksinäisyydestä ja sosiaalisesta ahdistuneisuudesta. Tämä tarkoittaa sitä, että lähes kolmasosa on kokenut isoja ongelmia toimia sosiaalisissa tilanteissa ennen aikuisuuttaan. Ahdistus johtuu sisäisen ristiriidan tuomasta jännitystilasta. Sietämättömän suuri ahdistuneisuus voi johtaa muun muassa unettomuuteen, keskittymisvaikeuksiin, paniikkihäiriöön tai vaikeisiin psykiatriisiin häiriöihin. (Junttila 2015, 98–99.) Jatkuvasta ahdistuneisuudesta on nuorille monia eri haittoja, mutta ohimenevät ahdistuneisuuden kokemukset ovat tyypillisiä nuorten elämässä. Ahdistuneisuushäiriöstä puhutaan, kun ahdistuksen oireet aiheuttavat selvää toiminnallista haittaa ja merkittävää subjektiivista kärsimystä. Itse ahdistuneisuushäiriön syntyyn vaikuttavat perimä ja erityisesti lapsuudessa koetut kuormittavat ympäristötekijät. Ahdistuneisuushäiriöstä kärsii arviolta 4–11 prosenttia nuorista. Kun nuori kohtaa haasteita tai ahdistuksen tunnetta, lähiomaisen tuki on merkittävä tekijä ennaltaehkäisyyn ja auttamisen kannalta. Haasteet opintojen suorittamisessa, ihmissuhteissa ja ikätasojen haasteiden selviytymisestä ovat tyypillisiä haasteita ahdistuneisuushäiriöstä kärsiville. Ahdistuneisuushäiriö altistaa myös muille mielenterveysongelmille sekä päihteiden käytölle. (Strandholm & Ranta 2013, 17.)

4.2 Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö viime vuosina

Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat nuoret tupakoivat lukiossa opiskeleviin verrattuna paljon enemmän (Ollila & Ruokolainen 2022, 1). Vuonna 2021 joka neljäs Varsinais-Suomen ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista nuorista käytti päivittäin tupakkatuotteita tai sähkösavukkeita. Näitä tuotteita käyttävien nuorten määrä on laskenut vuodesta 2019, sillä silloin joka kolmas nuori käytti tupakkatuotteita tai sähkösavukkeita päivittäin. Päivittäin tupakoivien nuorten määrä on laskenut 21 prosentista 15 prosenttiin, joka myötäilee päivittäin tupakkatuotteita käyttävien nuorten tuloksia. Päivittäisessä tupakoinnissa on havaittavissa selkeää muutosta tyttöjen ja poikien välillä. Vuonna 2019 tupakointi oli suosituimpaa tyttöjen keskuudessa, sillä silloin joka neljäs tupakoi päivittäin kun pojista vain noin joka viides. Vuonna 2021 niin tyttöjen kuin poikien kohdalla noin joka seitsemäs tupakoi päivittäin. Tupakoivien nuorien määrä on laskenut. Erityisesti tyttöjen kohdalla tupakointi on vähentynyt. Samaa tupakkatuotteiden laskua huomattiin myös päivittäisessä nuuskan käytössä. Nuuskan päivittäinen käyttö on huomattavasti suosituimpaa poikien keskuudessa, mitä tyttöjen keskuudessa. Poikien kohdalla joka seitsemäs käyttää nuuskaa päivittäin ja tytöistä vain joka kahdeskymmenes. Nuoret hyväksyvät nuuskaamista ikäisiltään entistä vähemmän.

Vuosien 2019–2021 aikana ikäisiltään nuuskaamisen hyväksyvien nuorten osuus on laskenut, mutta edelleen joka toinen nuori hyväksyy ikäisiltää nuuskaamisen. (THL 2021.)

Sähkösavukkeiden päivittäinen käyttö on myös laskussa nuorten keskuudessa. Vuonna 2019 sähkösavukkeiden päivittäisiä käyttäjiä oli 8 %, kun taas vuonna 2021 enää 6 %. Pojat käyttävät sähkösavukkeita tyttöjä enemmän. (THL 2021.) Eurooppalaisen Kardiologisen Seuran tutkimuksen mukaan, viime vuosikymmenen aikana sähkösavukkeiden käyttö on lisääntynyt merkittävästi teinien ja nuorien aikuisten keskuudessa (Buchanan ym. 2020, 40–41). Nuorten sähkösavukkeiden päivittäisten käyttäjien vähenevään määrään saattaa vaikuttaa myös Suomen tupakkalaki, joka säännöstelee tupakkatuotteiden eli myös sähkösavukkeiden myyntiä, ostamista, maahantuontia, sekä markkinointia (Tupakkalaki 549/2016). Tupakoinnin vähenevä määrä voi selittyä myös sillä, että nuorten keskuudessa tupakointia hyväksytään ikäisiltään entistä vähemmän. Lähes puolet nuorista eivät hyväksy ikäisiltään tupakointia. (THL 2021.)

Varsinais-Suomen ammattioppilaitoksen nuorten raittius on kasvanut vuodesta 2019 vuoteen 2021. Vuonna 2019 joka neljäs nuori oli raitis kun taas vuonna 2021 joka kolmas. Nuorten määrä, jotka ovat tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa on laskenut vuosien 2019–2021 aikana. Samaa on huomattavissa nuorista, jotka käyttävät alkoholia viikoittain. Nuorten huumeekokeilut ovat myös laskussa vuosien 2019–2021 välillä. Nuorista lähes joka neljäs on kokeillut laittomia huumeita ainakin kerran vuoden 2019 selvityksen mukaan. Vastaava määrä vuoden 2021 selvityksen mukaan on pienentynyt, sillä sen mukaan joka viides nuori on kokeillut laittomia huumeita ainakin kerran. (THL 2021.) Laskussa olevaa nuorten päihteiden käyttöä voi selittää koronaepidemia. Nuoret käyttävät ja kokeilevat päihteitä yleensä sosiaalisissa tilanteissa, joten koronarajoitukset voisivat selittää sen, miksi päihdekokeiluja on ollut vähemmän. (Raitasalo 2021.)

4.3 Johtopäätökset nuorten ajankohtaisesta tilanteesta

Varsinais-Suomen ammattikoululaisten nuorten terveys on huonontunut viime vuosina. Erityisesti tyttöjen mielenterveys on mennyt huonompaan suuntaan ahdistuneisuuden kokemusten saralla. Joka neljäs poika ja jopa kaksi tyttöä viidestä kokevat terveydentilaansa yhä huonommaksi tai keskinkertaiseksi. Tupakkatuotteiden ja niiden hyväksymisen, nuuskan, sähkösavukkeiden ja alkoholin kulutuksessa, sekä huumeiden kokeilussa on nähtävissä nuorten keskuudessa laskua, joka voi selittyä koronavirustaudin aiheuttamien liikkumis- ja kokoontumisrajoitusten myötä. Varsinkin tyttöjen tupakoinnin yleisyys on laskenut, sen ollen nykyään samalla tasolla poikien kanssa. Nuuskan kulutus on laskenut mahdollisesti myös koronavirustaudista seuraavien liikkumisrajoitusten myötä, kun nuuskan tuonti on vaikeutunut. Nuuska on yhä poikien keskuudessa suosittumpaa mitä tyttöjen keskuudessa. Sähkösavukkeiden kulutuksen väheneminen oli yllättävää, sillä Eurooppalaisen Kardiologisen Seuran tutkimuksen tulokset osoittavat kulutuksen taas nousseen.

Poikien ja tyttöjen välillä on huomattavissa selkeitä eroja. Tyttöillä koettu terveys ja mielenterveys ovat huonompaa, sekä alkoholin kulutus on suurempaa, kun taas pojilla

nuuskaaminen ja sähkö tupakointi ovat olleet enemmän suosiossa epäterveellisinä paheina. Ikäisiltään nuuskaamisen ja tupakoinnin hyväksyi nuorista noin joka toinen. Tämä on suuri ja merkittävä joukko nuoria, joiden mielestä laissa kielletyn toiminnan harjoittaminen on hyväksyttävää. Tämä kuulostaa hyvin päihdemyönteiseltä, sekä siltä, että toisen asioihin ei välttämättä haluta puuttua. Kuitenkin vaihtelua voi tapahtua muutenkin suuresti eri ikäryhmien välillä ja tarkasteltu alue koskee vain Varsinais-Suomen ammatillisten oppilaitosten nuoria, jolloin yksilölliset muutokset näkyvät herkemmin tilastoissa. Yleisesti nuorten mielenterveys ja koettu terveys on laskussa, vaikka samaan aikaan epäterveelliset elämäntavat ovat vähentyneet.

5 Ankkuri-hanke ja opinnäytetyön kohderyhmä

5.1 Ankkuri-hanke ja sen tavoite

Tarve menetelmäoppaan tekemiselle nousi toimeksiantajaltamme Ankkuri-hankkeelta. Hanke tähtää ammattikoululaisten päihteiden käytön ennaltaehkäisyyn ja päihteiden käytön vähentämiseen sekä lopettamiseen. Hanke on Turun ammattikorkeakoulun hallinnoima, kolmivuotinen (2020–2023) tutkimus- ja kehittämishanke. (Ankkuri 2020.) Tuotoksemme menetelmäopas tullaan liittämään Ankkuri-hankkeen verkkoympäristöön.

Ankkurin sekä tutkimamme tiedon mukaan, ammattikoululaiset käyttävät enemmän päihteitä, kuin muut toisen asteen opiskelijat. Ammattikoululaiset myös kokevat oman terveytensä muita heikommaksi. Näiden syiden vuoksi Ankkuri-hankkeen toiminta sekä meidän menetelmäoppaamme on oikein kohdennettu ja se tulee tarpeeseen. Ankkuri-hanke järjestää konkreettista, monipuolista ja osallistavaa toimintaa nuorille kouluympäristössä, missä myös menetelmäoppaamme otetaan käyttöön sekä nuorten että nuorten kanssa toimivien ammattilaisten kanssa. (Ankkuri 2020.)

Ankkuri-hankkeen mukaan, on haastavaa tavoittaa sekä osallistaa valittua kohderyhmää terveyden edistämistyössä. Hankkeen tavoitteena onkin luoda uudenlaisia toimintamalleja ammattikoululaisten elintapaohjaukseen. Tarkoituksena on luoda matalan kynnyksen menetelmiä, jotka tähtäävät päihteiden käytön ennaltaehkäisyyn, vähentämiseen sekä lopettamiseen. Ankkuri-hanke tähtää kehittämään myös jo olemassa olevia toimintamalleja kuntien palveluissa sekä paikallisyhteisöissä. Ankkuri-hanke saa rahoituksen sosiaali- ja terveysministeriöltä. (Ankkuri 2020.)

Ankkuri-hankkeesta voi lukea lisää Ankkuri-hankkeen nettisivuilta. Sieltä löytyy myös hanketta koskevat ajankohtaiset uutiset, Ankkuripaikka-niminen blogi sekä hankkeen materiaaleja. (Ankkuri 2020.)

5.2 Ammattikoululaisten päihteiden käyttö ja sen taustat

THL:n kouluterveyskyselyn 2021 tulokset osoittavat, että päihteiden käyttö on suosituimpaa ammattikoululaisten kuin lukiolaisten keskuudessa (THL 2021). Kouluterveyskyselyssä lukiolaisista tupakkatuotteita päivittäin käyttivät 5 %. Ammatillisen oppilaitosten oppilaiden vastaava luku tupakkatuotteiden käyttöön on 26 %. Alkoholista puhuttaessa, viikoittaista alkoholinkäyttöä on lukiolaisista 6 prosentilla, kun taas ammattikoululaisista 11 % nauttii alkoholia viikoittain. Luvut ovat samansuuntaisia myös huumekekeilujen osalta. (Päihdelinkki 2021b.)

Nuorten päihteiden käyttöön vaikuttaa jo lapsuudessa opitut elämäntavat, vanhempien päihteiden käyttö, vanhempien koulutustaso sekä talous, kulttuuri sekä sosiaalinen ympäristö. Oppilaitos ei sinällään vaikuta päihteiden käyttöön, vaan tässä vertailussa avainasemassa ovat oppilaitosten kulttuurit sekä nuoren lähtökohdat kotoa. (Pelkonen 2014.)

Nuorten jakautuminen terveyslukkiin alkaa jo lapsuudessa. Elämäntavat ja terveydestä huolehtiminen periytyvät, kun vanhemmat toimivat näissä asioissa esimerkkeinä lapsilleen. Vanhempien koulutus, sosioekonominen asema, arvot, tavat ja asenteet vaikuttavat nuoren päihdekäyttäytymiseen. Usein tupakoivien vanhempien lapset tupakoivat itsekin. Jos vanhemmilla on korkea koulutus, on todennäköistä, että nuori päätyy myös sille polulle. Jos nuoren ympäristössä sekä perheen että ystävien osalta päihteiden käyttö on yleistä ja sallittua, lisää se nuorelle todennäköisyyttä käyttää päihteitä itsekin. Jos esimerkiksi lukiossa on sellainen kulttuuri, missä päihteitä käytetään vähemmän, se vaikuttaa myös nuoreen päihteiden käyttöä vähentävästi. (Pelkonen 2014.)

Tutkimusten mukaan elinajan ennusteessa ero alimman ja ylimmän tuloviidenneksen välillä on suuri: koulutus todellakin on tehokas keino vähentää terveyseroja. Suojaavia tekijöitä päihdeongelmilta ovat hyvä, ehjä perhe, harrastukset, kaverit sekä sellaiset vanhemmat, jotka ovat kiinnostuneita jälkipolvensa tekemisistä ja tuntevat myös muiden lasten vanhempia. (Pelkonen 2014.)

5.3 Turun ammatti-instituutti toimintaympäristönä

Teimme kyselytutkimuksen Turun ammatti-instituuttiin, sillä toimeksiantajamme Ankkuri-hanke tähtää pääasiassa ammattikoululaisten terveyden edistämiseen sekä päihteiden käytön vähentämiseen.

Turun ammatti-instituutti on aloittanut toimintansa vuonna 1998. Se tarjoaa mahdollisuuden opiskella ammatti- ja erikoisammattitutkintoja ammatillisen perustutkinnon lisäksi. Yhteensä ammatti- ja erikoistutkintoja on ammatti-instituutissa 49 kappaletta ja perustutkintoja 28. Vuosittain Turun ammatti-instituutissa opiskelee noin 10 245 oppilasta, joista 2578 on vieraskielisiä opiskelijoita. (Turun ammatti-instituutti n.d.)

Koulutuksia järjestetään eri tiloissa ympäri Turkua. Instituutin opetusta tapahtuu muun muassa Ruiskadun kampuksella, Aninkaisten, Juhannuskukkulan, Lemminkäisenkadun ja Peltolan koulutaloilla. (Turun ammatti-instituutti 2022a.)

Laaja valikoima useita ammatillisia tutkintoja mahdollistaa sen, että mahdollisimman moni voi saada koulutuksen unelma-ammattiinsa. Ammatillisia tutkintoja ovat muun muassa auto-, matkailu-, laboratorio-, lääke-, rakennus- ja turvallisuusala (Turun ammatti-instituutti 2022b). Huippu-urheilijan uraa tai ylioppilaslakkaa tavoitteleva henkilö voi myös suorittaa ammatillisia opintoja Turun ammatti-instituutissa. He tarjoavat erilaisia opintopolkuja, jotka mahdollistavat edellä mainitut tavoitteet ja muut yksilölliset tarpeet. (Turun ammatti-instituutti 2022c.)

6 Verkkopohjaiset menetelmät nuorten terveyden edistäjinä

6.1 Verkkopohjaiset menetelmät oppimisen tukena

Sähköinen menetelmäopas sisältää verkkopohjaisia menetelmiä tavoitteen saavuttamiseksi. Menetelminä videot, podcastit, puhelinsovellukset sekä sosiaalinen media ovat etenkin kohderyhmämme nuorison suosiossa tällä hetkellä, sillä nuoriso kasvaa digitaalisessa median maailmassa (Hakkarainen & Kumpulainen 2011, 71).

Opetussuunnitelman laaja-alaiseen osaamiseen kuuluu muun muassa tieto- ja viestintäteknologiaosaaminen. Kyseistä osaamista luokitellaan nykyään opetussuunnitelman mukaan yleissivistykseen. (Norrena 2015, 20, 47.) Monesta voi olla hankalaa kuvitella tulevaisuutta ilman teknologiaa, joka on merkittävässä roolissa arjessamme tänäkin päivänä. Teknologiasta tulisi tehdä yksi oppimisen keinoista. Nykyään netistä löytyy monia oppimismahdollisuuksia. Teknologia mahdollistaa aihepiiristä riippumatta kiehtovia tapoja oppia itsenäisesti. Kehityspsykologi Kathy Hirsh-Pasekin ja hänen kollegoidensa mukaan videot, interaktiiviset sovellukset ja muut opetukseen liittyvät teknologiatuotteet ovat toimivia silloin, kun ne velvoittavat käyttäjältään aktiivista osallisuutta sekä keskittymistä. Sovelluksen tai pelin suuntaaminen oikealle ikäryhmälle ja mielenkiinnon huomioiminen tukee osallisuutta sekä keskittymistä. (Kamenetz & Ljungberg 2018, 195, 200.)

6.2 Nuorten keskuudessa suosittu verkkopohjaiset menetelmät

Videot ja podcastit

Uutta oppiessa tietyt asiat jäävät paremmin mieleen kuin toiset. Keskittyminen ja tarkkavaisuuden ylläpitäminen uuteen opittavaan asiaan tukevat oppimista. Kun opeteltavaan asiaan liittyy tunteita, kuten kiinnostusta, iloa tai vihaa, koettu asia tallentuu todennäköisemmin meidän muistoihimme. (Nordengen 2017, 56.)

Nykyaikana nuoriso kasvaa digitaalisessa median maailmassa, missä se muuntuu ja kehittyy. Tässä muuttuvassa ajassa ollaan siirtymässä tekstistä kuvallisuuden ja audiovisuaalisuuden median ajanjaksoon. (Hakkarainen & Kumpulainen 2011, 71.) Videot ovat hyvä väline opetukseen, kuten myös itseopiskeluun. Yksittäisille käyttäjille erilaiset videopalvelut tarjoavat uusia mahdollisuuksia laajojen asiakokonaisuuksien hallitsemiseen. (Pönkä 2014, 120.)

Kuuloaistin virittämällä aivotoiminnallisella tapahtumalla tarkoitetaan auditiviista hahmottamista. Yksi auditivisten taitojen ilmeneminen on pitkäaikaismuisti, minkä avulla tallennetaan aivojen muistiin sellaista aineistoa, jonka sisältö on keskeisessä osassa elämää. (Ikonen 2000, 75.) Podcast on ääniohjelma, joka on julkaistu ohjelmien

verkkosivuilla tai sovelluksessa (Yle 2017). Podcastit muodostuvat useista jaksoista, joissa nousee esiin tekijän persoonallisuus (Lanier & Tielinen 2019, 86).

Puhelinsovellukset

Nuorista lähes kaikki käyttävät älypuhelinta (Salasuo ym. 2020, 32). Ongelmallista puhelimenkäyttöä on lähes neljänneksellä nuorista. Ongelmakäyttö voi aiheuttaa nuorille masennusta, stressiä, ahdistusta, heikentynyttä koulumenestystä ja univaikeuksia. (Sohn ym. 2019, 5.) Verkkovuorovaikutuksessa on paljon hyvää, kuten ajasta ja paikasta riippumattomuus sekä ihmisten liittäminen yhteen vaivattomasti. Verkkoympäristössä oppiminen voi tapahtua melkein missä ja milloin vain. (Sajaniemi 2016, 44.)

Terveyden seurantaan varten on puhelimissa usein valmiita sovelluksia, joista voi seurata omaa toimintaa ja tarkastella terveyskäyttäytymisen historiaa. Sovellusten avulla voidaan mitata esimerkiksi askelia, liikuntaa, unta, vedenjuontia, ruokailuja tai kuukautiskiertoa.

Sähköiset tiedotteet ja sosiaalinen media

Sosiaalisella medialla tarkoitetaan internetissä olevia palveluita, jotka mielletään sosiaalisiksi ja niissä on mahdollisuus jakaa sisältöä muille (Pönkä 2014, 11). Keskeistä sosiaalisessa mediassa on sisällön tuottaminen ja sisältöjen jakaminen seuraajille. Noppari ja Kupiainen kuvaavat sosiaalisen median olevan tila tai paikka, eikä niinkään media. (Martikainen 2015, 114.) Paikka ei ole fyysinen, mutta silti olemassa. Sosiaalisen median palveluita ovat muun muassa Instagram, Twitter, Youtube ja TikTok. Instagram on kuvanjako- ja yhteisöpalvelu, jossa käyttäjät lisäävät kuvia ja ovat kommentoinnilla yhteydessä toisiinsa. Twitter on lyhytviestipalvelu, missä käyttäjät kirjoittavat 140 merkin pituisia Twiittejä. Twitterissä ja Instagramissa käyttäjillä on mahdollisuus seurata toisten käyttäjien tilejä. YouTube on internetin suosituin videopalvelu, jossa jokaisella on mahdollisuus lisätä tai katsoa videoita. (Pönkä 2014, 97,115,121.) TikTokin tavoitteena on viihdyttäjää sovelluksen käyttäjää. TikTok-sovelluksessa käyttäjät julkaisevat videoita, jotka voivat sisältää erilaisia ääniraitoja ja -tehosteita. (Someturva 2022.)

Nuorilla voi olla käsitys siitä, että he ovat näkymättömiä muille. Internetissä olevat yhteydenpitoalustat mahdollistavat nuorille kokemuksen siitä, että he ovat olemassa. (Ojanen 2021, 209.) "Näy somessa tai sinua ei ole olemassa" on suora lainaus Janne Viljamaan teoksesta. Usein tuntuu siltä, että asiat, mitä teet, tulee laittaa sosiaaliseen mediaan tai niitä ei ole tapahtunut. Reaaliajassa tulevat tykkäykset ja muiden kommentit julkaisuissa ovat osa nuoren arkea. Yksilökeskeisessä yhteiskunnassa jaamme meille merkityksellisiä kuvia itsestämme sekä omista elämistämme. Sosiaalisen median vaikutukset nuoren elämään nähdään myös itsetunnossa. Sosiaalinen media on virtuaalinen areena, jossa nuori joutuu arvioinnin kohteeksi. Ahdistuksen lisääntyminen oman ulkonäön sekä sen kommentoinnin takia voi olla tuskallista nuorille. (Viljamaa 2017, 45, 50.)

Vastavuoroisuuden merkitys

Vastavuoroisuutta sisältyy vaihdellen edellä käytettyihin menetelmiin, sillä verkossa toimiessa, alustoilla esiintyy myös vastavuoroisuutta. Vastavuoroisuus tekee vuorovaikutuksesta merkityksellistä. Asiakslähtöisyys sekä dialogisuus ovat vastavuoroisuuden työkaluja. Dialogisuudella tarkoitetaan ammattilaisen ja asiakkaan yhteistä kokonaisuuden muodostamista – ihmisten välistä kunnioittavaa kohtaamista, moniäänisyyttä, kuulevaa ja vastavuoroista vuorovaikutusta. Ammattilainen on kiinnostunut asiakkaan kertomasta, kohtaa hänet ennakkoluulottomasti ja rohkaisee rehelliseen itseilmaisuun. Kun toimitaan asiakslähtöisesti, toiminnan perustana ovat asiakkaan tarpeet. Asiakasta tulee rohkaista tuomaan esille omia tavoitteita, joiden saavuttamisessa häntä tuetaan. Asiakslähtöisyys on myös asiakkaan äänen kuulemista ja pyrkimystä ymmärtää häntä ja hänen kokemuksiaan. Se edellyttää ammattilaiselta aitoutta, avoimuutta ja rohkeutta. Ammattilainen auttaa asiakasta löytämään sisäisiä voimavaroja, joiden kautta asiakkaalla on mahdollisuus kasvuun ja voimaantumiseen. (Törrönen ym. 2016, 145–147.)

7 Kehittämistyön ja kyselytutkimuksen toteutus

7.1 Aihe, tarve ja tavoite

Opinnäytetyömme aiheena on nuorten terveys sekä päihteiden käyttö. Työmme on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa laadimme verkkopohjaisen menetelmäoppaan nuorten terveyden sekä päihteettömyyden tueksi. Toiminnallisessa opinnäytetyössä Salosen (2013) mukaan tehdään tuotos, joka tähtää työn kehittämiseen (Salonen 2013, 5–6).

Toimeksiantajaltamme Ankkuri-hankkeelta nousi tarve menetelmäoppaasta ammattikouluopiskelijoille. Menetelmäoppaan on tarkoitus sisältää verkkopohjaisia menetelmiä, joilla voidaan tukea nuorten hyvinvointia, erityisesti terveellisiä elintapoja sekä päihteettömyyttä. Tätä varten teimme kyselyn Turun ammatti-instituuttiin, jossa selvitimme nuorten käyttämiä verkkopohjaisia menetelmiä. Kyselyillä, haastatteluilla ja havainnoilla pyritään tuottamaan oleellista tietoa kehittämistoimintaa varten (Salonen ym. 2017, 34–35). Nuorten vastaukset toimivat pohjana kehittämistyöllemme.

Tavoitteemme oli tuottaa nykytietoa ammattikoulua käyvien nuorten terveydestä, päihteiden ja nikotiinituotteiden käytöstä sekä terveyden edistämisen verkkopohjaisista menetelmistä. Pyrimme myös tuomaan esille millaisia malleja, toimintoja ja tapoja on olemassa. Tarkoituksena oli ottaa selvää, miten verkkopohjaiset menetelmät ovat toimineet ja miten niitä on käytetty. Tämän pohjalta kokoaisimme menetelmäoppaan nuorille ja heidän parissaan toimiville ammattilaisille. Menetelmäopas voitaisiin ottaa käyttöön Ankkuri-hankeessa ja siten ammattikouluissa. Kehittämistoiminnan tuotos on konkreettinen, mikä on suunniteltu tulemaan hyötykäyttöön, sekä kehittämistoiminta on ainutkertaista (Salonen 2013, 13). Kehittämistyössämme on huomioitu koronavirustaudin aiheuttama lähikontaktien rajoittaminen.

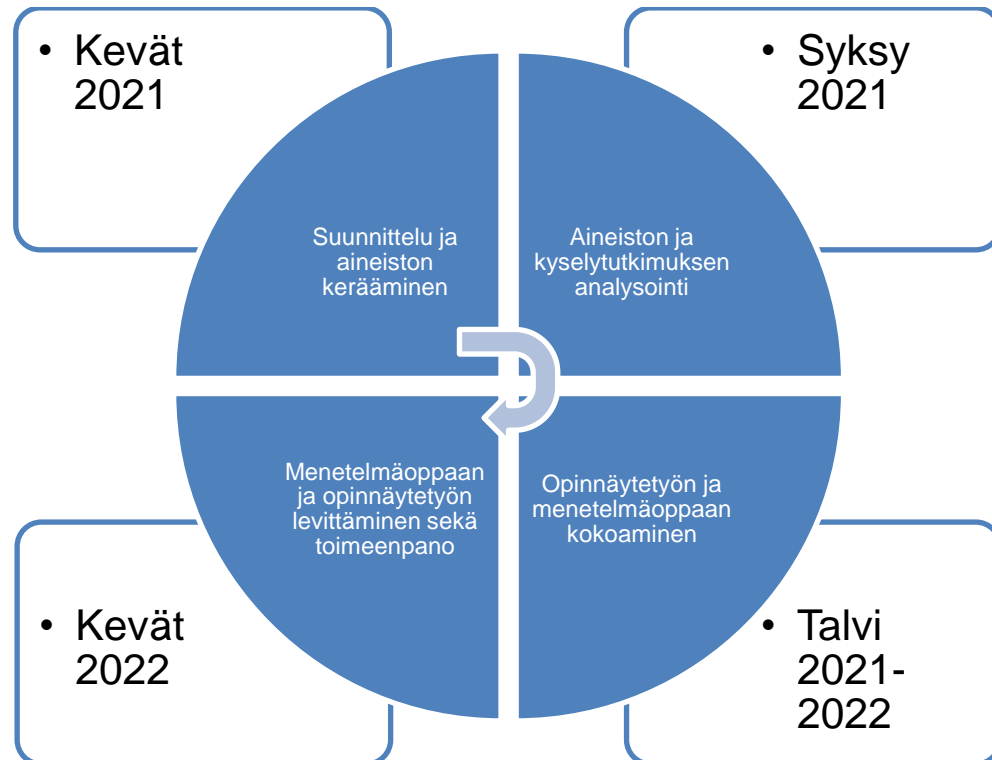
7.2 Kehittämistyön eteneminen

Kehittämistyömme alkoi keväällä 2021. Olimme aluksi yhteydessä toimeksiantajaan, joka kertoi meille toimeksiannosta. Keskustelimme toimeksiantajan kanssa aiheeseen liittyvästä lähdemateriaalista sekä Ankkuri-hankkeen omasta aikataulusta kehittämistyötämme koskien. Teimme suunnitelman, jossa kuvasimme kehittämistyön etenemistä. Tämän jälkeen kirjoitimme opinnäytetyösopimuksen toimeksiantajan kanssa. Suunnitelmana oli tehdä kyselytutkimus sekä Turun ammatti-instituutin opiskelijoille että koulun henkilökunnalle. Kyselyn tavoitteena oli selvittää, mitä verkkopohjaisia menetelmiä he ovat käyttäneet päihteettömyyden tueksi, ja mitkä menetelmät ovat toimineet. Valitsimme Turun Ammatti-instituutin, sillä siellä on tarpeeksi laaja joukko vastaajia, jotka kertovat rajatun kohderyhmän ja alueen tilanteesta. Kyselytutkimusta varten laadimme opinnäytetyöstämme kertovan tekstin, jossa käy ilmi työn päämäärä ja luonne. Haimme tutkimuslupaa Turun Ammatti-instituutilta. Tutkimuslupa myönnettiin, joten aloimme suunnittelemaan kyselytutkimusta ja saatekirjettä yhteistyössä toimeksiantajamme kanssa.

Päätimme perehtyä tutkimusetiikkaan ja kävimme läpi ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset (Arene 2020). Kyselytutkimuksessa (Liite 1) kartoitettiin, millaisia verkkopohjaisia menetelmiä Turun ammatti-instituutissa on käytetty. Päädyimme sähköiseen Webropol-kyselytyökalun kyselylomakkeen käyttöön, sillä tämä oli ajankäytön kannalta hyvä ratkaisu. Sähköisen kyselylomakkeen avulla aikaa ei menisi litterointiin ja vastaukset olisivat suoraan sähköisessä muodossa analysoitavissa. Lisäksi kyselylomakkeella oli mahdollisuus saavuttaa laaja vastaajamäärä. Lähetimme saatekirjeen sekä kyselyn yhteyshenkilöllemme, joka välitti kyselyn sähköisesti koululle, jossa kysely lähti leviämään opiskelijoille verkkopalvelu-Wilman kautta. Henkilökunnalle kysely lähetettiin suoraan sähköpostiin. Vastausaikaa opiskelijoille sekä henkilökunnalle annettiin viikko. Saatekirjeessä kerroimme, mitä olemme, mitä olemme tekemässä, yhteistyöorganisaatiostamme, kyselyn kestosta ja anonymitteetistä sekä kyselyyn vastanneiden kesken arvottavasta lahjakortista.

Syksyllä 2021 otimme selvää, millaisia verkkopohjaisia menetelmiä meidän menetelmäoppaaseemme tulisi. Verkkopohjaisten alustojen suosion pohjalta valikoimme neljä teemaa: videot ja podcastit päihteistä, puhelinsovellukset, sähköiset tiedotteet ja sosiaalinen media sekä vastavuoroiset menetelmät. Kerroimme lisää teemojen valikoinnin perusteluista luvussa kahdeksan, mikä kertoo tuotoksestamme, menetelmäoppaasta. Syksyllä tarkastelimme myös THL:n vuoden 2019 ja 2021 kouluterveyskyselyitä, joista rajattiin Varsinais-Suomen hyvinvointialue ja kouluasteeksi valikoitui ammatillinen oppilaitos. Aihealueiksi valikoitui terveys, elintavat ja kasvuympäristön turvallisuus. Näistä aihealueista tarkemmin tarkastelun kohteiksi nousivat mielenterveys, koettu terveys, tupakka ja päihteet.

Keväällä 2022 otimme selvää verkkopohjaisista menetelmistä ja kokeilimme eri menetelmiä menetelmäopasta varten. Teimme tiivistä yhteistyötä ja arviointia vertaisryhmämme ja ohjaavan opettajan kanssa. Teoriaosuutemme tarkentui, jonka aikana osa aiheista karsiutui myös pois. Lopuksi valmistui menetelmäopas nuorille päihteettömyyden tueksi valikoimiamme teemojen perusteella. Kehittämistyön etenemistä olemme kuvanneet kuviossa 1.



Kuvio 1 Kehittämistyön eteneminen.

7.3 Kehittämis- ja tutkimusmenetelmät

Kehittämis- ja tutkimustoimintalla on eri lähtökohdat. Kehittämistoiminnassa pyritään muutokseen tietystä yhteydestä ja paikasta sekä toiminta on kontekstisidonnaista. Kehittämistoiminnassa voidaan hyödyntää haastatteluja, kyselyitä tai havainnointia tiedonkeruumenetelminä, jotka ovat tyypillisiä tutkimuksen menetelmiä. Tutkimuksen lähtökohdaksi on uuden tiedon luominen tieteellisin tutkimusmenetelmin, jossa on vanhat perinteet ja säännöt. Tutkimus voi kestää pitkään tai olla jatkuvaa toimintaa. (Salonen ym. 2017, 34–35.) Käyttämämme tutkimus- ja kehittämismenetelmiä ovat aiemman tutkimustiedon ja lähdekirjallisuuden hyödyntäminen, kyselytutkimus, kirjalliset menetelmät, kehittävä vertaisarviointi ja tiimityö. Seuraavaksi kuvaamme eri menetelmien käyttöä kehittämistyössämme ohessa.

Aiempi tutkimustieto

Kirjallisuuteen sekä aiempaan tutkimustietoon tulee perehtyä ja tehdä taustaselvityksiä suunnitellessa kehittämistoimintaa. Kehittämistoiminnan pitää perustua jo tutkittuun tietoon. (Salonen ym. 2017, 60.) Lähdekirjallisuus ja aiempi tutkimustieto oli ensisijainen tiedonlähde kehittämistyössämme. Tarkastelimme myös muita opinnäytetöitä ja

menetelmäoppaita saadaksemme kokonaisvaltaisemman kuvan siitä, mitä olemme tekemässä. Nuorten terveydestä löytyi runsaasti lähdemateriaalia tietoperustaan, kun taas verkkopohjaisten menetelmien käytöstä löytyi tietoa niukasti. Ajoittain tuntui haastavalta löytää relevanttia tietoa verkkopohjaisista menetelmistä, mutta koimme löytävämme silti riittävästi teoriapohjaa aiheelle. Käytimme tietoperustaa menetelmäkansion kokoamista varten. Tietoperustan avulla pystyimme perustelevaan tehdyn menetelmäkansion tarpeen. Käyttämämme lähdemateriaali on oleellinen osa sosionomin koulutusta, joten olemme omaksuneet laajan tietämyksen nuorten terveydestä.

Kyselytutkimus

Tutkimusmenetelmänä käytimme laadullista eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Laadullisen tutkimuksen ajatuksena on saada tuloksia, jotka eivät ole riippuvaisia tilastollisista menetelmistä. Kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on tutkittavan ilmiön kuvaaminen, tulkinnan antaminen ja ymmärtäminen. Laadullinen tutkimusmenetelmä mahdollistaa tutkittavan aiheen syvällisen ymmärtämisen. (Kananen 2017, 35.)

Kysymyksissä korostettiin ja alleviivattiin kysymyksen oleellisin sisältö. Oleellisin sisältö kysymyksissä avattiin myös kysymysten yhteydessä, jotta teksti olisi mahdollisimman yksiselitteistä ja ymmärrettävää. Kyselytutkimuksemme kysymykset perustuivat oletukseen, että verkkopohjaisia menetelmiä hyödynnetään aktiivisesti kouluympäristössä.

Kyselyn kohderyhmäksi valikoitui niin koulun henkilökunta, kuin opiskelijat, sillä näin oletimme saavamme kattavammin vastauksia eri verkkopohjaisista menetelmistä. Emme asettaneet kyselylle tavoitteeksi tarkkaa vastaajamäärää ja varauduimme siihen, että lähettäisimme kyselyn uudelleen, mikäli emme saisi tarpeeksi vastauksia.

Kirjalliset menetelmät

Kirjoitimme kehittämistoiminnan prosessin ajan opinnäytetyöpäiväkirjaa. Opinnäytetyöpäiväkirjan tärkein rooli oli se, että emme unohtaneet tärkeitä havaintoja toimintamme ohella. Toiminnallisessa kehittämistyössä asioiden kirjaaminen ylös on erittäin tärkeää, sillä opinnäytetyön raportointi nojautuu kirjattuihin muistiinpanoihin (Airaksinen & Vilka 2003, 19). Kirjasimme opinnäytetyöpäiväkirjaan ylös käydyt tapaamiset ja palaverit muistiinpanoineen, eri suunnitelmaversiot opinnäytetyöstä, vertaisarvioiden palautteet ja kyselytutkimuksen analyysit.

Kehittävä vertaisarviointi

Hyödynsimme vertaiskumppaneita oppimisen ja kehittämisen välineenä. Teimme säännöllisin väliajoin vertaisarviointeja muiden samaa aihealuetta työstävien opiskelijoiden kanssa. Saimme ja annoimme näissä palautetta, joissa löysimme omia

käsityksiä vahvistavia asioita. Huomasimme mikä on toteutunut hyvin ja mitä kehitettävää löytyy. Kehittämistoiminnassa on Salosen ym. (2017) mukaan mietittävä, millaiseen todellisuuskäsitykseen ja maailmankuvaan, kehittämisotteeseen ja käsitteelliseen kehykseen toiminta käytännössä nojautuu (Salonen ym. 2017, 29).

Tiimityö

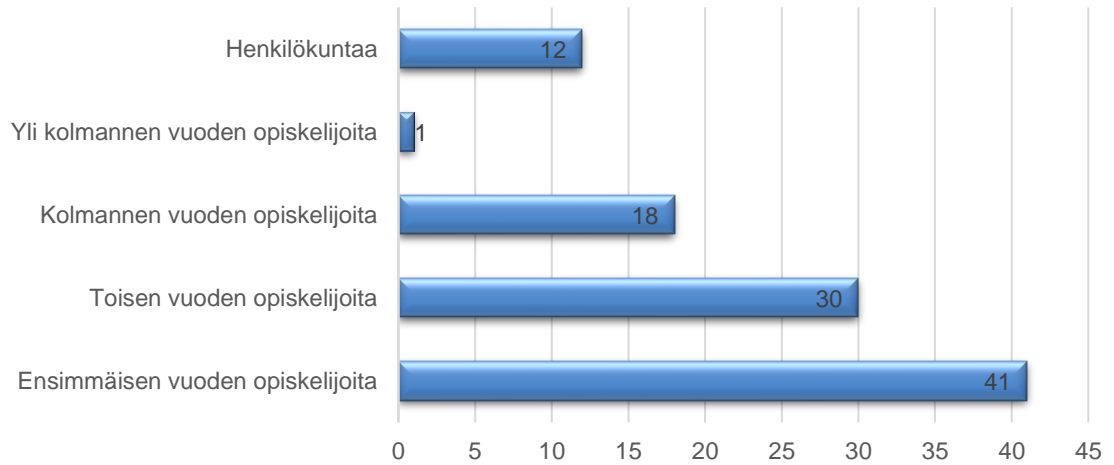
Tiimityöskentelyyn liitämme erilaiset vuorovaikutustaidot ja vuorovaikutuksen tavat. Onnistunut vuorovaikutus luo merkitystä tiimin työskentelyyn ja motivaatioon. Tiimityö, ryhmätyö ja palaverit ovat kehittämisen menetelmiä ja välineitä, jotka edistävät keskustelua kehittämistyössä. (Salonen ym. 2017, 55.) Hoitavia tekijöitä ryhmätyöskentelyssä ovat tiedon jakaminen, sosiaalinen tuki ja ryhmään kuuluminen. Nämä piirteet tukevat tiimityöskentelyä. (Vilén ym. 2008, 276–278.) Tiimimme muodostui kolmesta henkilöstä. Suunnittelu, aikataulutusta ja työnjako kolmen hengen kesken loi haasteita näin isossa työssä. Erilaiset työskentelytavat ja -ajat toivat myös haasteita yhteneväiseen työhön. Vuorovaikutuksen merkitys nousi suureen rooliin työn loppuunsaattamisen osalta.

7.4 Kyselytutkimuksen tulokset

Kyselyn aiheena oli kartoittaa, millaisia verkkopohjaisia menetelmiä Turun ammatti-instituutissa on käytetty liittyen päihdekäyttäytymiseen, ja mitkä menetelmistä ovat olleet vaikuttavimpia. Tämän avulla saataisiin matalan kynnyksen toimintamalleja Ankkuri-hankkeelle ammattikoululaisten terveyden edistämiseen, elintapaohjaukseen ja päihhteettömyyteen.

Kyselytutkimukseemme kertyi yhteensä 118 kappaletta vastauksia, joista 102 antoi suostumuksensa käyttää vastauksiaan Ankkuri-hankkeen opinnäytetyön käyttöön. Kuten kuviossa 2 näkyvät tulokset osoittavat, mitä varhaisemmassa vaiheessa opiskelijat ovat opintojensa kanssa, sitä suuremmalla todennäköisyydellä he ovat myös vastanneet kyselyyn. Henkilökuntaa suhteessa opiskelijoihin on ylipäätään paljon vähemmän, joten odotettavissa oli, että opiskelijoiden vastaukset luovat suurimman osan vastauksista, kuten vastauksista kävi ilmi.

Vastaajien taustatiedot



Kuvio 2 Vastaajien taustatiedot kyselytutkimuksen perusteella.

Toisessa kysymyksessä kartoitettiin verkkopohjaisten menetelmien käyttäjiä. Vastaajista kahdeksan kertoivat käyttäneensä verkkopohjaisia menetelmiä ja 94 puolestaan eivät. Tätä kuvataan kuviossa 3. Koska kyselyn seuraavat neljä kysymystä liittyivät verkkopohjaisten menetelmien käyttöön, niin 102 vastaajasta vain kahdeksan vastaajan vastauksia analysoitiin seuraavien kysymysten kohdalla.



Kuvio 3 Verkkopohjaisten menetelmien käytön yleisyys, perustuen kyselytutkimukseemme.

Seuraavassa osiossa esitellään ensin yksitellen kyselyn kysymykset, vastaukset ja tulkinnat.

”Millaisia verkkopohjaisia menetelmiä koulussa on käytetty päihteidenkäytön ehkäisemiseksi / vähentämiseksi / lopettamiseksi tai terveyden edistämiseksi?”

Kysymykseen oli vastannut seitsemän henkilöä. Kolmas kysymys oli luonteeltaan avoin kysymys. Kyselyn vastauksissa ilmeni, ettei koulussa ole käytetty paljoa verkkopohjaisia menetelmiä. On mahdollista, ettei verkkopohjaisia menetelmiä ole käytetty kouluissa päihdekasvatuksessa tai terveyden edistämässä. Vastauksissa verkkosivut tulivat mainittua kahdesti, jonka lisäksi mainittiin MLL-sivut ja kouluterveyskyselyt verkkopohjaisina menetelminä. Kyselyn vastauksissa oli vastattu myös muita menetelmiä, jotka eivät ole verkossa toimivia. Näitä olivat seinällä olevat julisteet ja tiedotteet, vertaispäihdekasvattajat sekä keskustelut. Kaksi vastaajista vastasi ei mitään tai en tiedä, jonka lisäksi yksi vastaaja jätti täysin vastaamatta tähän kysymykseen.

Vastauksista tulkittiin, että koulussa on käytetty verkkopohjaisina menetelminä verkkosivuja, joista tarkemmin MLL-sivuja. Vastaajien määrä oli kuitenkin hyvin suppea.

”Mikä verkkopohjainen menetelmä on ollut mielestäsi vaikuttavin päihteidenkäytön ehkäisemiseksi / vähentämiseksi / lopettamiseksi tai terveyden edistämiseksi?”

Vastauksia kertyi seitsemän, joka tarkoittaa yhden osallistujan jättäneen vastaamatta tähän osioon. Vastaajista kolme vastasi, että ei mikään tai en tiedä. Jäljelle jäi siis neljä vastausta, joista yksi viittasi edelleen koulun seinällä oleviin julisteisiin. Esille tuotiin myös opiskelijoiden osallistaminen ja oma ideointi, jonka kautta vertaiset aktivoisivat toisiaan terveyskäyttäytymiseen. Selkeitä verkkopohjaisia menetelmiä, joita tuli esille tässä vastauksessa, olivat YouTuben kuntosalivideot ja tiedon jakaminen päihteiden vaikutuksista nuorten suosimille nettisivuille.

Vastauksista tulkittiin, että YouTube-videoiden ja tiedon levittäminen verkkosivuille olisivat vaikuttavimpia verkkopohjaisia menetelmiä. Vastaajat toivat esille hyvin suppean kirjon verkkopohjaisia menetelmiä.

”Mikä menetelmä on ollut mielestäsi vähiten vaikuttavin päihteidenkäytön ehkäisemiseksi / vähentämiseksi / lopettamiseksi tai terveyden edistämiseksi?”

Tähän kysymykseen tuli kahdeksan vastaajaa, joista viisi oli ei mikään tai en tiedä. Jäljelle jääneistä kolmesta vastaajasta kaksi mainitsi, että ulkopuolelta tuleva paine ja tiedottaminen päihteiden haitoista eivät toimi päihteettömyyden edistämiseen. Viimeinen vastaaja viittasi päihteiden tiedottamisen olevan epärealistista ja yksipuolista, painottuen päihteiden haittapuoliin ja uskoi realistisen tiedon olevan parempi keino nuorten luottamuksen saavuttamiseen.

Vastauksista tulkittiin vähiten vaikuttavan verkkopohjaisen menetelmän olevan päihteistä tiedottaminen epärealistisesti ja yksipuolisesti. Vastauksia oli vähän, joten niitä oli hankala yleistää.

”Miten verkkopohjaiset menetelmät ovat vaikuttaneet päihteiden käyttöösi?”

Kysymys oli monivalintakysymys, jonka vaihtoehdot olivat lisäävästi, ehkäisevästi, vähentävästi, saanut lopettamaan, en käytä päihteitä ja ei mitenkään. Vastaajista neljä ei käytä päihteitä, kaksi vastasi lisäävästi ja yhden vastauksen sai vaihtoehto ei mitenkään. Päihteiden käyttö on vastaajien mukaan lisääntynyt verkkopohjaisten menetelmien käytön myötä.

Tulkitsimme että vastannet eivät ole havainneet verkkopohjaisilla menetelmillä olevan päihteitä vähentäviä vaikutuksia heidän päihteiden käyttöön. Tulos ei ole yleistettävissä, sillä vastaajia on suppeasti.

Saatuamme vastaukset kyselyymme, olimme yhteydessä toimeksiantajaan. Tulkitsimme kyselyn tuloksista, että verkkopohjaiset menetelmät ovat hyvin vieraita ja vain pieni osa opiskelijoista ovat niitä käyttäneet. Alkuperäisessä kehittämistyön suunnitelmassa oli tarkoitus selvittää parhaat käytetyt verkkopohjaiset menetelmät, joita oltaisiin käytetty kouluympäristöissä. Päätimme muuttaa yhdessä toimeksiantajamme kanssa kehittämistyön suunnitelmaa. Uutena ajatuksena tuli menetelmäkansion luonti, jossa tuotaisiin esille eri verkkopohjaisia menetelmiä. Menetelmäkansiota voitaisiin hyödyntää koulumaailmassa ja nuorten keskuudessa terveyden edistämisen ja päihteettömyyden tukemista varten.

8 Kehittämistyön tuotos: Menetelmäopas

8.1 Menetelmäoppaan muodostuminen sekä sen hyödyntäminen

Toimeksiantomme oli tehdä sähköinen menetelmäopas, joka sisältää erilaisia verkkopohjaisia menetelmiä tavoitteen saavuttamiseksi. Tässä opinnäytetyössä menetelmäkansion menetelmien tavoitteena oli päästä nuorten tietoisuuteen sekä käytettäviksi, ja näin ollen saada nuoret vähentämään tai jopa lopettamaan päihteiden käytön kokonaan. Menetelmät voivat toimia myös päihteiden käytön ennaltaehkäisemisessä. Menetelmäopas löytyy tämän opinnäytetyön liitteestä (Liite 2). Päihteiksi luokittelemme alkoholin lisäksi nikotiinia sisältävät tuotteet sekä huumeaineet.

Laadimme menetelmäoppaan kartoittamalla, mitä erilaisia verkkopohjaisia menetelmiä on olemassa, mitä olemme kuulleet muiden käyttävän ja mistä meillä itsellämme on myös kokemuksia. Kartoitimme menetelmiä laajan tiedonhaun avulla erilaisilta nettisivuilta. Löytämämme tiedon perusteella luokittelimme menetelmät neljään luokkaan. Neljä luokkaa ovat videot ja podcastit, puhelinsovellukset, sähköiset tiedotteet ja sosiaalinen media sekä vastavuoroiset menetelmät.

Menetelmäopas tulee Ankkuri-hankkeen käyttöön. Hanke tähtää ammattikoulua käyvien nuorten terveyden edistämiseen (Ankkuri 2020). Odotamme, että menetelmäopas tuottaa haluttuja tuloksia ja on tehokas keino vähentämään ja ennaltaehkäisemään päihteiden käyttöä sekä edistämään nuorten terveyttä.

Valmiista menetelmäoppaasta kirjoitetaan blogi- ja asiantuntija-artikkeliteksti. Tällä tavalla menetelmäopas tuodaan saavutettavaksi laajalle yleisölle. Menetelmäopas liitetään Ankkuri-hankkeen verkkoympäristöön. Sen lisäksi opas toimitetaan Turun ammatti-instituutin ammattilaisten käyttöön. Menetelmäopasta pääsevät käyttämään niin nuoret itse, kuin myös nuorten parissa toimivat ammattilaiset sekä sote- ja sivistysalan opiskelijat.

Menetelmäoppaamme sisältää hyvin monipuolisesti erilaisia menetelmiä, joten uskomme, että jokaiselle opiskelijalle oppaasta löytyisi sopiva menetelmä, mitä mahdollisesti haluaisi käyttää tai kokeilla. Menetelmien monimuotoisuudella on otettu huomioon erilaiset ihmiset sekä oppijat.

Pohdimme myös tarkkaan oppaan visuaalista ilmettä. Taustaväri on valittu vaaleaksi, jotta tekstiä on helppo lukea. Kuvat ovat yhtenäisiä ja liittyvät vahvasti teemaan: nuoriin ja verkkopohjaisiin menetelmiin. Kansikuva ilmentää kehitystä kasvin muodossa. Kyseinen kuva kuvastaa nuoren kehittymistä kohti päihteetöntä tavoitetta tätä opasta käyttäessään. Fontti näyttää käsinkirjoitetulta tekstiltä ja on valittu teemaan sopivaksi, sillä opasta tullaan hyödyntämään muun muassa koulumaailmassa, missä kirjoittaminen on suuressa osassa. Käsinkirjoitetun tekstin tuominen sähköiseen oppaaseen taas ilmentää sitä, että käytännön asiat voidaan tuoda myös verkkomaailmaan.

Oppaasta tuli selkeä, monipuolinen, nuorille suunnattu sekä kiinnostava kokonaisuus. Tässä luvussa käymme myös läpi menetelmäoppaasta löytyvät menetelmät ja kerromme, miksi valitsimme ne osaksi opasta.

8.2 Videot ja podcastit päihteistä

Videot valikoituivat menetelmäoppaaseemme sen perusteella, että tämä oli kyselytutkimuksen vastaajille tuttu verkkopohjainen menetelmä. Materiaalia oli myös paljon tarjolla tästä menetelmästä. Menetelmäoppaaseen oikeiden videoiden valitsemisessa oli vaikeutensa. Koemme kuitenkin, että olemme löytäneet monipuolisesti erilaisia videoita, joilla saamme nuorissa aikaan kiinnostuksen kipinän. Podcastit puolestaan valikoituivat menetelmäoppaaseen, koska niitä voidaan videoiden tavoin hyödyntää kouluympäristössä monipuolisesti. Videon katsominen ja podcastin kuunteleminen voi toimia oppilailla kotiläksynä, ryhmä- tai yksilötehtävänä. Molempiin voidaan liittää pohdintaa ja keskustelua. Podcastien taustalla on aina ihminen kertomassa tarinaansa ja tuo osan itsestään äänitallenteisiin. Uskomme tämän vetoavan nuoriin.

Videot

Suoratoistopalvelu Yle Areenassa Tytöt 18-dokumenttisarja seuraa neljän nuoren naisen elämää. He ovat juuri täysi-ikäistymässä ja kamppailevat erilaisten ongelmien kanssa. Sarjassa esiintyy muun muassa päihteiden käyttöä, ihmissuhdeongelmia, koulukiusaamista sekä lastensuojelun asiakkuuteen liittyviä asioita. (Yle Areena 2022.)

Yle kioskin dokumentissa 24-vuotias Moona kertoo omasta elämästään ja siitä, miten päätyi päihteiden käyttäjäksi (Yle Kioski 2019). Youtubettaja ja somevaikuttaja Maiju kertoo suhteestaan alkoholiin rehellisesti omalla youtube-kanavallaan. Maiju kertoo myös syitä siihen, miksi ja miten hän on vähentänyt alkoholin käyttöä. (maiju 2020.)

Youtubettaja ja sosiaalisessa mediassa vaikuttajana toimiva Miisa puhuu suomalaisesta opiskelukulttuurista ja siitä, kuinka alkoholi näkyy opiskelijan elämässä (mmiisas 2017). Ylen Perjantai-dokumentin spesiaalissa esitellään Youtubettaja Kokemusten summa. Tubettaja on selvinnyt huumeriippuvuudesta, ja videolla hän kertoo, mitä hänen youtube-tilinsä sisältää. (Yle Areena n.d.) Omalla YouTube-tilillään Kokemusten summa kertoo rehellisellä otteella rikollisuudesta ja päihteistä sekä siitä, mitä vaikutuksia niillä on ollut hänen elämäänsä (Kokemusten Summa 2022).

Ylen Perjantai-dokumentissa ”Miksi päihteet ottavat vallan?” puhutaan päihteiden käytöstä (Yle Areena 2021). Toimittaja Ronja Salmen ”Mitä mietit, Ronja Salmi?”-sarjan jaksossa ”Miltä tuntuu vetää kamaa?” tutustutaan päihteiden maailmaan. (Yle Areena 2019.) Yle Areenassa sijaitsevassa dokumentissa nimeltä Nuoret alkoholistit, toimittaja Vilde tapaa alkoholisoituneita nuoria (Yle Areena 2021). All drugs panel-jaksossa entiset ja nykyiset huumeiden käyttäjät vastaavat Yle Kioskin esittämiin väittämiin huumeista ja niiden käyttäjistä (Yle Areena 2019).

Podcastit

”Selviytyjät – tarinoita elämästä” -podcastia juontaa Teemu Potapoff. Podcastissa käydään monia elämän vastoinkäymisiä läpi, joita tässä podcastissa ovat paniikkihäiriö, syöpä, huoltajuuskiista sekä peliriippuvuus. (Spotify n.d.)

”Darravapaa”-podcast on syntynyt Darravapaa-yhteisön muodostuttua. Darravapaa-podcastia juontaa kaksi raitistunutta naista, Katri Ylinen ja Laura Wathén. Kaksikko on juurruttanut alkoholittomuutta käsittelevän tilinsä Instagramiin jo ennen podcastia. (Yle areena n.d.)

”Selvinpäin” -podcastissa Hanna Tikander puhuu alkoholittomuudesta omien kokemustensa kautta. Hän jakaa ajatuksiaan ja kiinnostustaan raittiista elämäntyylistä kuuntelijoille. Hanna Tikander keskustelee alkoholista ja alkoholittomuudesta myös erilaisten vieraiden kanssa. (Spotify n.d.)

8.3 Puhelinsovellukset

Puhelin on vahvasti läsnä nuorten arjessa ja puhelinta käytetään päivittäin. On vaikuttavaa hyödyntää puhelinta ja sen sovelluksia nuorten kanssa, sillä tämä ympäristö on monille tuttu. Tästä syystä puhelinsovellukset valikoituivat yhdeksi menetelmäksi oppaaseemme.

Internetistä ja puhelinsovelluskaupasta löytyy monenlaisia pelejä, sovelluksia ja seurantalaitteita, joilla voidaan vaikuttaa omaan terveyteen. Olemme jakaneet puhelinsovellukset terveyttä sekä mielenterveyttä edistäviin sovelluksiin, päihteettömyyttä edistäviin peleihin ja sovelluksiin, terveyttä edistäviin peleihin ja verkkopohjaisiin työkaluihin.

Terveyttä ja mielenterveyttä edistävät sovellukset

Puhelinsovellus kuukautiskalenteri Flo antaa käyttäjän kirjata ylös kuukautiskiertoa. Flo seuraa myös terveystietojen käyttäytymistä ja ohjaa kiinnittämään huomiota toistuviin oireisiin, sekä pohtimaan syitä oireille. Samalla Flo sovelluksessa on myös vedenjuonnin seurantaominaisuus. (Flo 2022.)

Suotuisat ruokailutottumukset ovat tärkeä osa terveellisiä elämäntapoja. Sitä varten on olemassa puhelinsovellus YAZIO, jolla pystyy näppärästi pitämään kirjaa ruokailuistaan. Sovellus antaa myös tietoa ruoan sisältämästä ravitsemustiedosta, sekä seuraa ravinneaineiden päivittäistä täyttymistä. (YAZIO 2022.)

Unenseurantaan erikoistunut sovellus Sleep Cycle seuraa ja analysoi unta, sekä herättää käyttäjänsä parhaaseen mahdolliseen aikaan, jolloin käyttäjä herää virkeänä. Omasta unen laadusta saa myös yhteenvedon yön ajalta, sekä sovelluksessa on ohjeita, kuinka kehon saa rentoutumaan vaihe vaiheelta unta varten. (Sleep Cycle 2022.)

Wysa on puhelinsovellus, joka tarjoaa tukea mielenterveyteen. Sovellus auttaa käyttäjää hallitsemaan stressitekijöitä tekemällä henkilökohtaisen turvallisuussuunnitelman. Turvallisuussuunnitelma pitää sisällään listaa turvallisista paikoista, hätänumeroista ja henkilöistä, joiden puoleen voi kääntyä vaikean tilanteen tullen. Wysa tarjoaa sovelluksen kautta myös maksullisia terapeuttipalveluja. (Wysa 2022.)

Valitsimme nämä terveyttä ja mielenterveyttä edistävät sovellukset, sillä koemme oman terveyskäyttämisen, ruokailutottumusten, unen ja mielenterveyden olevan oleellinen osa hyvinvointia. Tiedämme näiden sovellusten käyttäjäkuntaa omien ystäväpiirien toimesta. Olemme myös itse testanneet kyseiset sovellukset ja huomanneet näistä olevan hyötyä. Tärkeää sovelluksissa oli niiden matala kynnyksikäyttämiseen, joten sovellusten maksuttomuus oli isossa roolissa. Vaikka näissä sovelluksissa on maksullisia ominaisuuksia, niin keskeisin sisältö on silti maksuton.

Päihteettömyyttä edistävät pelit ja sovellukset

Päihteettömyyttä edistävä mobiilipeli Fume tukee pelaajaa tupakoimattomuuteen ja parantaa kykyä kieltäytyä tupakkatuotteista. Pelissä tarkastellaan nuuskaamisen ja savukkeiden seurauksia, sekä tupakoimattomuuden positiivisia puolia eri minipelien kautta. Fume mainostaa itseään tupakka-aiheiseksi terveyspeliksi, mutta on samalla tehnyt peliin hauskan ja humoristisen lähestymistavan liittyen tupakkaan. Peli on saatavilla neljällä eri kielellä: suomeksi, ruotsiksi, englanniksi ja portugaliiksi. (Fume 2022.) Peliä voi siis hyödyntää sellaisenaan tai ottaa avuksi kouluympäristössä tupakkaan liittyvässä keskustelussa.

Quit Tracker: Stop Smoking on sopiva sovellus omatoimiseen käyttöön. Sovellus auttaa lopettamaan tupakoinnin ja motivoi käyttäjää pysymään erossa nikotiinituotteista. Sovelluksesta pystyy seuraamaan omaa edistymistä erilaisten mittareiden kautta, kuten säästetyn rahan ja tupakoimattomien tupakoiden mukaan. Sovellus antaa myös monia syitä tupakoimattomuuden. (AppBrain 2022.)

Valitsimme Fume-mobiilipelin, sillä se tukee tupakoimattomuutta ja edistää ymmärrystä tupakoinnin seurauksista pelaamisen ohella. Koemme, että Fume on oiva tapa ehkäistä tupakoinnin aloittamista ja auttaa tupakoinnista kieltäytymisessä. Quit Tracker: Stop Smoking valikoitui sen perusteella, että tämä sovellus auttaa heitä, jotka jo tupakoivat. Näin ollen tämä sovellus antaa realistista tietoa ja tuo päivänvaloon tupakoinnista aiheutuvat taloudelliset ja fyysiset haitat. Uskomme tämän lisäävän motivaatiota tupakoinnin lopettamiseen.

Terveyttä edistävät pelit

Mikäli on kiinnostunut pelaamaan puhelimitse ja samalla pitämään huolta terveydestään, niin Pokémon GO ja Geocaching ovat tähän sopivia puhelinsovelluksia. Pokémon GO on mobiilipeli, joka kannustaa pelaajaansa tutustumaan ympäristöönsä sekä liikkumaan paikasta toiseen lihasvoimin. Liikkumalla paikasta toiseen ja tutkimalla eri paikkoja sovelluksen avulla, pelaaja saa enemmän sisältöä peliin löytäen uusia paikkoja ja

pokémoneja. Pelatessa peliä aktiivisesti tulee liikkuttua huomaamattomasti yllättävän paljon. (Pokémon 2022.)

Kun Pokémon GO kannustaa pelaajaa liikkumaan enemmänkin kaupunkialueella, Geocaching kannustaa käyttäjää suuntaamaan luontoon. Sovellus navigoi geokätköjen lähelle puhelimen GPS-paikantimen avulla. Eritasoisia geokätköjä on ympäri maailmaa. Löydettyään geokätkön, kirjataan lokikirjaan oma nimimerkki ja päivämäärä ja laitetaan kätkö takaisin löydettyyn paikkaan, jonka jälkeen voi kirjata kokemuksestaan sovelluksessa. (Geocaching 2022.)

Nämä terveyttä edistävät pelit valikoituivat menetelmäoppaaseemme, sillä koemme liikkumisesta sekä luonnosta ja ympäristöstään kiinnostuneen olevan vähemmän altis päihteiden käytölle. Näitä pelejä olemme itse käyttäneet nuorten kanssa tehtävässä työssä, sekä kuulleet muiden nuorten kanssa toimineiden käyttävän näitä myös. Tämän lisäksi näitä pelejä on myös itse pelattu ja huomattu, että näiden pelien avulla tulee liikkuttua huomattavasti enemmän.

Verkkopohjaisia työkaluja

Erinomaisia verkkopohjaisia työkaluja kouluun tai verkkoympäristöön ovat Mentimeter, Kahoot ja Answergarden. Mentimeter on oiva työkalu interaktiivisia ja dynaamisia esityksiä varten. Työkalun avulla voi rikkoa esittäjän ja osallistujien välisen hiljaisuuden, pyytämällä verkkopohjaisesti osallistujilta anonyymisti vastauksia, kysymyksiä tai ajatuksia. Työkalu sopii hyvin täysin verkkopohjaiseen tapaamisympäristöön, kuin myös kasvotusten tai hybrid-malliin. (Mentimeter 2022.)

Kahoot on työkalu, jolla voi tehdä helposti kyselyitä, joihin voi liittää myös kuvia tai videoita. Usein varsinkin nuorten pitämä työkalu tekee oppimisesta hauskaa ja mielenkiintoista. Työkalussa on myös valmiina toisten käyttäjien luomia kyselyitä, joita voi myös hyödyntää, joten kaikkea ei tarvitse luoda itse. Osallistujien on helppo liittyä kyselyyn puhelimella tai tietokoneella. (Kahoot 2022.)

Answergarden on minimaalinen työkalu, jolla voi pyytää osallistujilta reaaliaikaista palautetta verkkopohjaisesti. Sovellettavia käyttötarkoituksia ovat brainstorming eli aivoriihi, palautteen kysyminen, aiheen alustaminen tai mindmapin eli ajatuskartan luonti. (AnswerGarden 2022.) Kyseiset työkalut eivät ole suoranaisesti terveyttä edistäviä tai päihteettömyyttä tukevia, mutta niitä voi soveltaa monella tapaa käyttötarkoituksen mukaiseksi.

Halusimme lisätä erityisesti koulumaailmaan sopivia työkaluja ja rohkaista niiden luovempaa sekä runsaampaa käyttöä. Etenkin verkossa tapahtuvassa opetuksessa erilaisten työkalujen käyttö ja oppijoiden osallistaminen tekee opiskelusta antoisampaa. Omien kokemuksiemme perusteella oppimista tukee monipuolinen opetus, jossa osallistetaan opiskelijoita säännöllisesti.

8.4 Sähköiset tiedotteet ja sosiaalinen media

Valitsimme sähköiset tiedotteet ja sosiaalisen median menetelmäoppaaseen, koska haluamme tuoda nuorten ja heidän parissa työskentelevien aikuisten tietoisuuteen päihdekasvatuksellisia käyttäjätilejä. Nuoret viettävät nykyään paljon aikaa älypuhelimellaan eri sovelluksissa, jotka ovat osana sosiaalista mediaa. Koemme tämän vuoksi näiden menetelmien olevan matalan kynnyksen takana. Käyttäjätilit valikoituivat tilien tuottaman sisällön perusteella. Olemme kokeneet valitsemamme menetelmäoppaan tilit mielenkiintoisiksi ja hyödyllisiksi. Tilit tarjoavat monipuolista sekä hyödyllistä sisältöä esimerkiksi mielenterveydestä, päihteistä ja kaverisuhteista.

Instagram-, TikTok- ja Twitter-tilit

Terapeutti Ville on mielenterveysvaikuttaja ja hän tuottaa sisältöä TikTokiin ja Instagramiin. Ville tuottaa sisältöä kaikenikäisille ja puhuu erilaisista mielenterveyteen liittyvistä aiheista sosiaalisessa mediassa psykoterapeutin näkökulmasta. (Terapeuttille 2022.)

Onnellisuuspaja-nimistä tiliä ylläpitää Instagramissa ja TikTokissa Susanna Ahvalo. Hän tuottaa sisältöä muun muassa päihteistä, riippuvuuksista ja riippuvuuksista toipumisesta. (Onnellisuuspaja 2022.) Sosiaalipsykologia-tili Instagramissa jakaa sisältöä ihmis- ja ystävyysuhteisiin liittyen. Tiliä ylläpitää Roosa Tähtinen, joka on sosiaalipsykologian maisteriopiskelija. (Sosiaalipsykologia 2022.)

Ehytry on Instagramissa toimiva tili, joka tarjoaa tapoja edistää hyvinvointia ilman päihde- ja pelihaittoja (Ehytry 2022). Buenotalk-niminen Instagram-tili on osana Ehyt ry:n ehkäisevää päihdetyötä, jossa on nuorille suunnattua toimintaa (Buenotalk 2022). Buenotalk esiintyy TikTokissa nimimerkillä Buenotok. Tilille useampi henkilö tuottaa videoita, joissa kerrotaan päihteistä ja päihteettömyydestä. (Buenotok 2022.)

A-klinikkasäätiö käyttää sosiaalisen median kanavia turvaverkkojen rakentamisessa päihde- ja mielenterveystyössä (aklinikkasäätiö 2022). Päihdelinkki on A-klinikkasäätiön luoma verkkopalvelu, joka jakaa sisältöä Twitterissä (paihdelinkki_fi 2022) ja Instagramissa (paihdelinkkifi 2022) aktiivisesti.

Irti Huumeista ry tuottaa sisältöä Twitteriin, YouTubeen ja Instagramiin. Näillä kanavilla yhdistys jakaa tietoa ajankohtaisesta toiminnastaan. Twitterissä Irti Huumeista ry:n ylläpitämällä tilillä jaetaan sisältöä yhdistyksen omasta toiminnasta sekä uudelleen twiitataan muiden samankaltaisten tilien sisältöä. (IrtiHuumeista 2022.) Yhdistyksen YouTube-kanavalla voi katsoa webinaareja ja uusinta Huumekulma-nimistä videosarjaa (irtihuumeista 2022).

Turun kriisikeskus-nimellä esiintyvä Instagram-tili tuottaa sisältöä ajankohtaisista aiheista. He jakavat erilaisten tahojen ja omien tapahtumien ajankohtia Instagramissa. (Turunkriisikeskus 2022.) Turvis_turku-tili Instagramissa tarjoaa ja mainostaa myös erilaisia tapahtumia, joihin voi osallistua. Tili on Turun SPR-nuorten turvatalon ylläpitämä. (Turvis_turku 2022.)

8.5 Vastavuoroiset menetelmät

Valitsimme tähän menetelmäoppaaseen vastavuoroiseksi verkkopohjaisiksi menetelmiksi päihdeneuvontapisteet, chatit, nettiterapian, nettikurssit sekä auttavat puhelimet.

Valitsimme oppaaseen vastavuoroisia menetelmiä, sillä uskomme, että toisen ihmisen tuki auttaa nuorta saavuttamaan tavoitteensa päihteettömyydestä entistä paremmin. Valitsimme yksittäiset menetelmät sen mukaan, mihin nuorilla saattaisi olla kiinnostusta ja mahdollisuus kokeiluun. Myös itsellämme on positiivisia kokemuksia näistä menetelmistä. Lähes kaikki oppaan vastavuoroiset menetelmät ovat matalan kynnyksen palveluita, tosin verkkoterapiaan osallistuminen vaatii nuorelta enemmän panosta ja sitoutumista. Menetelmiä on heille, jotka tarvitsevat matalamman kynnyksen apua ongelmaansa, mutta myös heille, jotka ovat valmiita ottamaan suuremman asekeleen päihteettömyyden ja terveyden tukemiseksi.

Päihdeneuvonta

Päihdeneuvonnan avulla nuori voi kysyä ammattilaiselta päihteistä, tai mistä tahansa muusta, mikä mieltä painaa. Nuorten askarruttaviin kysymyksiin on usein vastaamassa monialainen tiimi, johon voi kuulua muun muassa terveydenhoitajia, sosionomeja, sairaanhoitajia, sosiaalityöntekijöitä, psykologeja tai päihdekuntoutusohjaajia. Neuvonnassa nuori voi kysyä joko omasta tai läheisensä tilanteesta ja saada apua. Joissain neuvontapisteissä voi myös valita, esittääkö kysymyksensä ammattilaiselle tai kokemusasiantuntijalle. Kysyä voi anonyymisti, ja vastauksen etsimiseen saa kysymisen yhteydessä tunnusluvun, jonka avulla vastauksen löytää. (Päihdelinkki 2022a.) Joissain neuvontapalveluissa kysyjä voi myös jättää esimerkiksi sähköpostiosoitteensa, minne vastaus tulee (Nuortenlinkki 2022). Osassa neuvontapisteissä anonyymiudesta on huolehdittu nimimerkillä ja salasanalla (MLL 2022). Valitsimme menetelmäoppaaseen neljä päihdeneuvonnan pistettä: päihdelinkin neuvonta, nuortenlinkin neuvonta, MLL:n nettikirjepalvelu sekä digitaalinen nuorisotalo Netari.

Valitsimme päihdeneuvonnan osaksi opasta, sillä se on matalan kynnyksen paikka saada neuvontaa liittyen päihteisiin. Joskus pelkkä tieto päihteiden riskeistä ja vaaroista saattaa herättää nuoren näkemään asian toisesta näkökulmasta.

Chatit

Lasten ja nuorten chateissa nuori voi keskustella nimettömästi ja luottamuksellisesti mieltä painavista asioistaan vapaaehtoisten päivystäjien kanssa (Nuortennetti 2021). Chateissa saattaa olla vastaamassa myös esimerkiksi asiantuntijat tai koulutetut vertaisohjaajat (Hyvä kysymys 2022). Heidän kanssaan voi keskustella esimerkiksi päihteisiin liittyvistä asioista ja saada tukea päihteettömyyteen. Jotkin chatit ovat auki tiettyinä kellonaikoina, toiset silloin kuin päivystäjä on paikalla, ja joihinkin chatteihin nuori voi valita ajan itse. Jotkut chatit saattavat kysyä esimerkiksi ikää ja sukupuolta, mutta

tarkempia tietoja ei tarvitse useinkaan antaa. Chateissa on usein jonotusjärjestelmä, ja ne saattavat olla joskus ruuhkautuneita, sillä päivystäjä keskustelee yhden nuoren kanssa kerrallaan. Jos chat tuntuu kovin ruuhkaiselta, kannattaa kokeilla myöhemmin uudelleen. (Nuortennetti 2021.) On olemassa myös ryhmächatteja, joissa käydään keskustelua ryhmänä tietystä, ennalta sovitusta teemasta. Näissä toimitaan myös joko anonyymisti tai nimimerkin turvin. (Nyyti 2022.)

Valitsimme menetelmäoppaaseen muutamia chatteja: Hyvä kysymys ryhmächatit, Nuortennetin lasten ja nuorten chat, Nyytin yksilö- ja ryhmächatit, Sekasin247-chat, sekä Etsivän nettityön chat. Valitsimme chatit omien kokemustemme sekä chattien saatavuuden pohjalta. Ryhmächateissa nuori saa vertaistukea muilta keskustelijoilta ja yksilöchateissa hän saa rauhassa keskustella asioistaan turvallisen ja luotettavan aikuisen kanssa. Chatissa keskustellessaan nuori saa välittömästi vastauksen, joten menetelmä toimii myös akuuteissa tilanteissa, joissa nuori kokee esimerkiksi ahdistusta.

Etävastaanotto ja verkkoterapia

A-klinikan sivustolta pystyy varaamaan ajan etävastaanotolle tai verkkoterapiaan. Etävastaanotolla voi keskustella omasta tai läheisen päihteiden käytöstä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen kanssa. Etävastaanottoajan voi varata ajanvarauksesta, mutta ajat ovat maksullisia. Etävastaanottomenetelmä on tapa, joka on helposti saavutettavissa paikkakunnasta riippumatta. Etävastaanotolle menemisellä saattaa olla myös matalampi kynnyks, kuin lääkäriin menemisellä. (Pohjoisklinikka 2022.)

Verkkoterapiaa on saatavilla paikasta riippumatta, vaikka myös se on maksullista. Hoito-ohjelma kestää 3–6 kuukautta, jossa tavataan verkkoterapeuttia videoyhteyden välityksellä. Terapiassa tehdään harjoituksia, jotka auttavat muutoksen luomisessa. Siellä pyritään rakentamaan mielekästä arkea päihteiden käytön tilalle. Verkkoterapiasta on saatavilla neljä erilaista hoito-ohjelmaa, varhaisesta tuesta vahvaan tukeen. Terapian aloittamiseksi täytyy ensin varata aika edellä mainitulle etävastaanotolle. (Pohjoisklinikka 2022.)

Laitoimme menetelmäoppaaseen linkin sekä etävastaanotolle että verkkoterapiaan. Halusimme valita oppaaseen muutaman menetelmän, jotka vaativat nuorelta enemmän sitoutumista. Etävastaanotto ja verkkoterapia ovat maksullisia, jolloin niihin tarvitaan myös vahvempaa sitoutumista. Nämä menetelmät ovat suunnattu heille, joiden päihdeongelma on huolestuttavalla mallilla.

Nettikurssit

Verkosta löytyy myös nettikursseja alkoholin tai tupakoinnin vähentämiseen sekä lopettamiseen. Alkoholinkäytön vähentämiseen pyrkivä päihdelinkin kurssi kestää 30 päivää ja tarjoaa käyttäjälle tietoa, vertaistukea ja kannustusta sähköpostitse (Päihdelinkki 2022b). Stumppi sen sijaan tarjoaa tukensa tupakoinnin lopettamiseen. Sivustolle voi rekisteröityä ja näin saada käyttöönsä erilaisia materiaaleja tupakoinnin lopettamisen tueksi. (Stumppi 2022.) Menetelmäoppaasta löytyy linkit näille kahdelle kurssille. Myös tämä menetelmä vaatii nuorelta motivaatiota ja sitoutumista. Uskomme,

että päihdetieto, vertaistuki ja kannustus johtavat hyvään lopputulokseen ja auttavat nuorta saavuttamaan tavoitteensa päihteettömyydestä.

Auttavat puhelimet

Viimeisimpänä menetelmänä haluamme muistuttaa auttavista puhelimista. Sinne kuka tahansa voi soittaa ja keskustella ongelmistaan työntekijän kanssa luottamuksellisesti. Usein erilaiset järjestöt ylläpitävät niitä. (Jelli 2021.) Menetelmäoppaaseen on kerätty viisi erilaista auttavaa puhelinta, johon nuori voi soittaa ja keskustella mieltä painavien asioiden kanssa.

Halusimme mainita loppuun auttavat puhelimet, sillä ne usein toimivat akuuttina apuna nuorelle. Jos nuori kokee ahdistusta tai muunlaista henkistä huonovointisuutta, voi hän soittaa auttavaan puhelimeen ja saada linjan toisessa päässä olevalta henkilöltä apua, tukea ja rauhoittelua. Joskus nuorelle ei riitä se, että hän saa apua muutaman päivän tai viikon kuluessa. Tämä menetelmä chattien lisäksi antaa akuuttia apua erilaisiin tilanteisiin.

9 Yhteenveto

9.1 Opinnäytetyön prosessi kokonaisuutena

Ankkurin toimeksiannon mukaan, tehtävämme oli laatia sähköinen menetelmäopas, joka sisältää verkkopohjaisia menetelmiä ammattikoulunuorten päihteettömyyden sekä terveyden tueksi. Menetelmäopasta varten selvitimme kyselytutkimuksella Turun Ammatti-instituutin opiskelijoiden tietämystä tämänhetkisistä verkkopohjaisista menetelmistä, mutta tuloksena oli, että kyseiset menetelmät ovat nuorille hyvin vieraita. Kyselytutkimuksen sekä keräämämme kattavan teoreettisen viitekehyksen pohjalta rakensimme monipuolisen menetelmäoppaan, joka sisältää erilaisia verkkopohjaisia menetelmiä jokaiseen makuun. Menetelmäopas tähtää siihen, että sen sisältämien menetelmien avulla saataisiin vähennettyä nuorten päihteidenkäyttöä ja edistettyä heidän terveyttään.

9.2 Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus

Tässä luvussa arvioimme tekemämme kehittämistyön luotettavuutta ja eettisyyttä. Olemme toimineet ja opiskelleet sosiaalialalla yli kolmen vuoden ajan. Tunnumme sosiaalialan eettiset periaatteet ja olemme edellyttäneet jokaiselta tekijältä niiden tuntemista sekä noudattamista myös tämän työn ja tutkimuksen tekemisessä.

Eettisessä pohdinnassa käydään läpi erilaisia tilanteita ja kysymyksiä ammattieettisestä näkökulmasta: mikä on oikein, väärin, oikeudenmukaista, tarkoituksenmukaista tai kohtuullista. Keskeisiä eettisiä periaatteita sosiaalialan ammatillisessa työssä ovat muun muassa ihmisarvon ja ihmisoikeuksien kunnioittaminen, sosiaalinen oikeudenmukaisuus, oikeus tunteiden ilmaisuun sekä arvostava vuorovaikutus. Lisäksi ammattilaisen tulee ottaa huomioon ihmisen itsemääräämisoikeus, osallisuus sekä voimavarojen ja vahvuuksien huomioiminen. Edellä mainittujen lisäksi eettisiin periaatteisiin kuuluu yhdenvertaisuus, epäoikeudenmukaisten toimintatapojen ja käytäntöjen vastustaminen sekä syrjinnän vastustaminen ja erilaisuuden hyväksyminen. (Talentia 2017.)

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistus ihmiseen kohdistuvassa tutkimuksessa huomioitavista eettisistä periaatteista ovat kulkeneet läpi kehittämistyön. Huomiomme on kiinnittynyt näissä periaatteissa ja oikeuksissa vapaaehtoiseen osallistumiseen sekä osallistujan riittävään tiedon saantiin tutkimuksesta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.) Olemme myös kunnioittaneet jokaisen osallistujan ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta sekä perustuslaissa esitettyjä jokaiselle kuuluvia oikeuksia.

Kyselytutkimukseen liittyvä eettisyys ja luotettavuus on huomioitu saatekirjeessä, vapaaehtoisessa vastaamisessa, vastaajien anonymiteetin säilyttämisessä ja riittävän pitkän vastausajan antamisena. Saatekirjeessä toimme esille selvästi sen, keitä olemme, mihin pyrimme ja mihin vastaajat ovat osallistumassa. Kyselytutkimuksemme lopussa kysyimme vielä erikseen, antavatko vastaajat vastauksensa meidän käyttöömmme vastauksia analysoidessamme. Kysymyksissä esitetyt keskeiset käsitteet ovat avattu ja

määritelty vastaajille, kuten, mitä verkkopohjaiset menetelmät tarkoittavat ja mitä aineita päihteiksi luokitellaan. Osasta vastauksista voi nähdä kuitenkin sen, ettei kysymyksiä ole välttämättä ymmärretty oikein. Esimerkkinä tästä, verkkopohjaisia menetelmiä kysyttäessä, vastaaja on maininnut seinällä olevat julisteet päihteettömyyttä tukevaksi menetelmäksi. Kysymysten väärinymmärrettävyydellä voi olla negatiivista vaikutusta vastauksien luotettavuuteen.

Menetelmäopasta laatiessamme pyrimme ottamaan erilaisia oppijoita huomioon valitsemalla oppaaseen monipuolisia, toisistaan eroavia menetelmiä. Jokaiselle nuorelle ja heitä opettavalle ammattilaiselle on pyritty löytämään mieluisia tapoja edistää nuoren terveyttä sekä ehkäistä päihteiden käyttöä. Eettisyys ja luotettavuus nousee myös vahvasti esille siinä, että olemme tekijöinä itse kokeilleet suurinta osaa oppaan menetelmistä. Verkkoympäristö on meille tuttu, vaikka olemme oman päihdekasvatuksemme saaneet perinteisellä tavalla oppikirjoista. Koemme ymmärryksemme nuorista olevan tarpeeksi hyvä, jotta voimme luoda tarpeeksi toimivan menetelmäoppaan nykynuorten käyttöön. Itse opinnäytetyössä olemme kiinnittäneet huomiota lähteiden monipuolisuuteen ja luotettavuuteen. Lähdekriittisyys on siis huomioitu vahvasti opinnäytetyössä.

Eettisyyttä ja luotettavuutta vähentävinä tekijöinä koemme vastausprosentin jäämisen alhaiseksi sekä opiskelijoiden että etenkin henkilökunnan osalta. Sen vuoksi pohdimme, voidaanko tutkimuksesta vetää luotettavia johtopäätöksiä. Tasapainottavana tekijänä asiassa on kuitenkin se, että vähäiset vastaukset olivat kaikki samansuuntaisia: verkkopohjaiset menetelmät ovat vieraita, eikä niitä käytetä. Näin pystyimme myös tekemään tutkimuksesta luotettavan johtopäätöksen.

Eettisyys ja luotettavuus saattaa kärsiä mahdollisesti myös ammattikoululaisten motivaation puutteesta vastata kyselyyn, jonka tavoitteena on päihteettömyyden tukeminen. Tutkimusten mukaan ammattikoululaiset ovat päihdemyönteisempiä, kuin muut toisen asteen opiskelijat, joten kyselyyn vastaaminen vaatii vastaajilta motivaatiota lähteä tukemaan tavoitettamme päihteiden käytön vähentämisestä.

9.3 Kehittämistyön arviointi

Kehittämistoiminnan raportissa tulee käydä ilmi kokonaiskuvaus, joka pitää sisällään suunnittelu-, toteuttamis- ja päättämisvaiheen (Salonen ym. 2017, 69). Suunnitteluvaiheen aikana olimme innoissamme tulevasta kehittämistyöstä, sillä verkkopohjaiset menetelmät tuntuivat kovin ajankohtaisilta työn ja opiskelun painoutuessa nykyään yhä enemmän verkkoon. Ongelmallisena koimme kuitenkin teoreettisen ja tutkitun tiedon löytämistä verkkopohjaisten menetelmien tueksi. Tästä syystä päädyimme jo suunnittelun alkuvaiheessa toteuttamaan kyselytutkimusta saadaksemme ajankohtaista tietoa parhaiten toimivista verkkopohjaisista menetelmistä. Kyselyn pohjalta saimme ihan erilaisen lähtökohdan tuotoksen tekemiselle. Tutkimustuloksemme oli se, että vain noin yksi kymmenestä käyttää verkkopohjaisia menetelmiä. Tämä loi uudenlaisen tarpeen sille, että verkkopohjaisista menetelmistä tarvitaan tietoa, opastusta ja vinkkejä. Pohdimme kuitenkin myös, että mitkä tekijät vaikuttavat tutkimustulokseen. Onko kysymys ymmärretty oikein, mikä on ollut vastaajien motivaatio menetelmien käyttämiseen, tiedetäänkö tarjolla olevista menetelmistä vai

onko menetelmiä heikosti saatavilla? Kyselytutkimus suoritettiin kuitenkin vain Turun ammatti-instituutin opiskelijoille ja henkilökunnalle, josta saatiin 102 vastausta. Toisaalta osa on kuitenkin käyttänyt tutkimuksen mukaan menetelmiä, joten ainakin osa menetelmistä on kohdennettu onnistuneesti. Kyselytutkimus suoritettiin ammattikoululaisille, sillä ammattikoululaiset käyttävät enemmän päihteitä kuin muut toisen asteen opiskelijat. He myös kokevat terveytensä huonommaksi.

Työmme tavoitteet olivat selvittää nuorten nykyterveyttä, kerätä tietoa nuorten tietämyksestä kohdistuen verkkopohjaisiin menetelmiin ja luoda menetelmäopas päihteettömyyden, sekä terveyden tueksi. Tavoitteet ovat toteutuneet kehittämistyön aikana. Nuorten terveyttä selvitettiin kouluterveyskyselyn avulla, johon nuoret ovat itse vastanneet. Kyselytutkimuksestamme saimme tietoa nuorten tietämyksestä verkkopohjaisista menetelmistä. Menetelmäopas tullaan ottamaan käyttöön sekä nuorten että nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten parissa. Uskomme, että oppaasta löytyy mieleisiä menetelmiä moneen makuun, ja että valitsemiamme menetelmiä tullaan käyttämään. Sitä kautta tavoite päihteettömyyden ja terveyden tukemisesta toteutuu. Voi myös olla, että osa mainitsemistamme menetelmistä on jo käyttäjäkunnalle tuttuja. Nuoret voivat yhdistää jatkossa toimintansa verkkopohjaisiin menetelmiin ja innostua käyttämään niitä enemmän oman terveyden edistämiseen.

Keittämistoiminnan ollessa reflektiivinen prosessi, olisi oppimisprosessin kannalta olennaista saada selville toiminnan vaikutukset kohderyhmälle, henkilöstölle, organisaatiolle ja/tai sidosryhmille (Salonen ym. 2017, 65). Olisi ollut mielenkiintoista päästä testaamaan menetelmäopasta kohderyhmänä toimivien nuorten kanssa ja arvioida tämän jälkeen menetelmäoppaaseen valittujen menetelmien toimivuutta. Näin olisimme voineet analysoida menetelmäoppaan tiedon, opastuksen ja vinkkien reliabiliteettia. Oma toimintamme pääsemme kuitenkin refleктоimaan parannuskohteiden ja onnistumisten kautta. Parantamisen varaa jäi kehittämistyön ohella yhdessä, tiiminä työskentelemisessä. Tarkkojen ja yhtenäisten aikataulujen sopiminen olisi helpottanut opinnäytetyön tekemistä. Työnjako ei myöskään tuntunut menevän tasan opinnäytetyötä tehdessä. Siltikin onnistumisia löytyi työn aikana. Työskentely sujui tavoitteiden mukaisesti. Meille ryhmänä merkittäviä tuotoksia olivat kyselytutkimus, nuorten nykyterveyden selvitys ja menetelmäopas. Näiden asioiden saavuttaminen on onnistunut kuitenkin kiinnostuksella ja motivaatiolla nuorten kanssa tehtävää työtä kohtaan.

Toiminta- ja kehittämis ehdotuksia jatkoa varten olisi selvittää nuorten käyttämät verkkopohjaiset menetelmät perusteellisemmin, mieluiten suorittamalla kysely olemalla itse paikalla nuorten kanssa. Samalla voisi antaa esimerkkejä kaikenlaisista verkkopohjaisista menetelmistä. Olennaista olisi selvittää myös, miten yleisesti verkkopohjaisia menetelmiä hyödynnetään kouluympäristössä ja voitaisiinko tätä parantaa. Meidän tuloksemme oli yhdestä ammatti-instituutista, josta saatiin kuitenkin vain 102 vastausta. Menemällä paikan päälle toteuttamaan tutkimusta ja varmistamalla vastaajien ymmärrys verkkopohjaisista menetelmistä, voitaisiin saada meidän tuloksistamme poikkeavia ja monipuolisempia tuloksia.

9.4 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyötä tehdessä oma osaaminen kehittyi useammalla osa-alueella, kuten tutkimuksen ja saatekirjeen tekemisessä. Opimme, millainen on hyvä saatekirje, ja mitä se pitää sisällään. Saimme tietoa tutkimuksen eri vaiheista ja vastausten analysoinnista, sekä opimme hakemaan tutkimuslupaa. Tietomme nuoruudesta sekä päihteiden vaikutuksista nuoriin parani. Kartoitimme verkkopohjaisia menetelmiä päihteettömyyden ja terveyden tueksi ja saimme kattavaa tietoa siitä, miten nuoriso nykyään voi. Hyödynsimme myös opintojemme aikana opittuja taitoja lähteiden käytöstä ja keräämisestä, raportin tekemisen säännöistä sekä nuorisotyöosaamisesta. Olemme kaikki olleet opintojen ohessa töissä nuorten kanssa, joten meillä on kokemusta nuorista asiakasryhmänä, mikä on ollut helpottava tekijä kehittämistyötä tehdessä. Samasta syystä nuoret olivat mieluisia ja kiinnostava ryhmä tarkastelun kohteena opinnäytetyössä.

Päihteiden käyttöä ja niiden haittoja pohtiessa, tulee mieleen eri päihteisiin suhtautuminen kulttuurista riippuen. Päihdekokeilut ovat jatkaneet yleistymistään 2000-luvulla ja päihteet ovat osa nuorten arkea sekä juhlintakulttuuria. Joidenkin päihteiden käyttöä saatetaan hyväksyä enemmän mitä toisten, mikäli päihteissä on esimerkiksi pitkät perinteet. Suomalaisten keskuudessa sekakäyttö on yleistä. Nykyään päihteiden käyttö on selvästi yleisempää, mitä 1900-luvun alussa. Nuorista 5 % kärsii diagnosoidusta päihdehäiriöstä, joka alkaa kehittyä 14–15 vuoden iässä. Nuoret käyttävät tupakkatuotteita tyypillisesti jo 13–15 vuotiaana. Ensimmäiset humalatilat koetaan yläasteiässä. Nuorista joka toinen hyväksyy ikäisiltään nuuskaamisen ja tupakoinnin. Edellä mainitut asiat tulisi ottaa vakavasti ja pyrkiä muutokseen. Varsinkin nuorten päihteiden käyttöön on tärkeää puuttua, sillä mitä aikaisemmin päihteiden käyttö on aloitettu, sitä todennäköisemmin se johtaa myöhemmässä iässä ongelmakäyttöön.

Verkkopohjaiset menetelmät ovat hyvä lisä arkeen, sillä monet toimivat verkossa, ja eivät näin ole paikasta tai ajasta riippuvaisia. Puhelimesta voi saada ilmoituksia tai dataa omasta terveyskäyttäytymisestä. Puhelinsovellukset antavat realistista palautetta. Käyttäjä voi asettaa henkilökohtaisia tavoitteita itse puhelinsovelluksiin ja niiden seuranta käy lähes automaattisesti. Osa terveyden seurannasta on hyvä ulkoistaa. Joskus lääkkeiden ottaminen tai veden säännöllinen juominen saattaa unohtua, mutta sovellus on hyvä apu muun muassa näiden asioiden muistuttamiseen. Puhelinsovellusten haittoja voivat olla esimerkiksi sovellusten antaman palautteen ymmärtämättömyys tai väärinymmärtäminen. Mikäli saadun palautteen perusteella kokee epäonnistuneensa, niin puhelinsovelluksista voi olla haittaa.

Videoita ja podcasteja, sähköisiä tiedotteita ja sosiaalista mediaa sekä vastavuoroisia verkkopohjaisia menetelmiä voidaan hyödyntää paikasta ja ajasta riippumatta. Tulevaisuudessa tätä menetelmäopasta pystyy hyödyntämään työssä, jossa kohtaa nuoria. Heille voi esitellä luomaamme menetelmäopasta ja esitellä verkkopohjaisia menetelmiä. Menetelmäopasta voi mielestämme soveltaa myös muihin asiakasryhmiin, joissa asiakkaat tarvitsevat tukea päihteettömyyteen.

Lähteet

Aalto, M.; Alho, H.; Kiiänmaa, K. & Lindroos, L. 2015. Alkoholiriippuvuus. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Aalto-Setälä, T.; Suvisaari, J.; Appelqvist-Schmidlechner, K. & Kiviruuu, O. 2021. Pandemia ja nuorten mielenterveys -Kouluterveyskysely 2021. Tutkimuksesta tiiviisti 55/2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.

Airaksinen, T. & Vilka, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi. Helsinki.

aklinkkasaatio. 2022. Instagram- sivu. Viitattu 12.4.2022. <https://www.instagram.com/aklinkkasaatio/>

Aklinkkasaatio. 2022. Twitter- sivu. Viitattu 12.4.2022. <https://twitter.com/aklinkkasaatio>

Alkoholilaki. 2017. L 28.12.2017/1102 muutoksineen.

All X Panel. 2019. "Nistit on b-luokan kansalaisia." - Huumeiden käyttäjät kohtaavat paljon ennakkoluuloja. Viitattu 10.4.2022. <https://areena.yle.fi/1-4666601>

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 1.5.2022. https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTTET%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382

Ankkuri. 2020. Tietoa hankkeesta. Viitattu 5.10.2021. <https://ankkuri.turkuamk.fi/tietoa-hankkeesta/>

AnswerGarden. 2022. What is AnswerGarden. Viitattu 16.3.2022. <https://answergarden.ch/>

AppBrain. 2022. Quit Tracker: Stop Smoking. Viitattu 16.3.2022. <https://www.appbrain.com/app/quit-tracker-stop-smoking/com.despdev.quitsmoking>

Buchanan N. D.; Grimmer J. A.; Tanwar V.; Schwieterman N.; Mohler P. J. & Wold L. E. 2020. Cardiovascular risk of electronic cigarettes: a review of preclinical and clinical studies. Viitattu 23.2.2022. <https://academic.oup.com/circovasces/article/116/1/40/5613736>

Buenotalk. 2022. Instagram- sivu. Viitattu 12.4.2022. <https://www.instagram.com/buenotalk/>

Buenotok. 2022. TikTok- sivu. Viitattu 12.4.2022. <https://www.tiktok.com/@buenotok?lang=fi-FI>

Ehytry. 2022. Instagram- sivu. Viitattu 12.4.2022. <https://www.instagram.com/ehytry/>

- Flo. 2022. Seuraa yleistä terveyttäsi. Viitattu 14.3.2022. <https://flo.health/fi>
- Fröjd, S.; Kaltiala-Heino R.; Ranta, K.; von der Pahlen, B. & Marttunen, M. 2009. Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö. Gummerrus kirjapaino oy. Jyväskylä.
- Fume. 2022. Tervetuloa Fumen sivuille. Viitattu 14.3.2022. <https://fume.utu.fi/>
- Geocaching. 2022. Tule mukaan maailman suurimaan aarteensintään. Viitattu 16.3.2022. <https://www.geocaching.com/play>
- Haasio, A. 2016. Koukussa nettiin: Lapset, nuoret ja verkon vaarat. Avain. Helsinki.
- Hakkarainen, P. & Kumpulainen, K. 2011. Liikkuva kuva: Muuttuva opetus ja oppiminen. Kokkola: Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta, mediapedagogiikkakeskus ; Jyväskylän yliopisto, Kokkolan yliopistokeskus Chydenius. Rovaniemi.
- Hari, R.; Järvinen, J.; Lehtonen, J.; Lonka, K.; Peräkylä, A.; Pyysiäinen, I.; Salenius, S.; Sams, M. & Ylikoski, P. 2015. Ihmisen mieli. Gaudeamus. Helsinki.
- Heikkinen, A. 2017. Arki, arvot ja etiikka: Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Helsinki.
- Heikkinen, A. 2017. Yle. Digitreenit: Podcast on netin herkkua korville – Kuuntele äänisarjoja tai lataa ne laitteellesi. Viitattu 25.4.2022. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/10/18/digitreenit-podcast-on-netin-herkkua-korville-kuuntele-aanisarjoja-tai-lataa-ne>
- Huumausainelaki. 2008. L 30.5.2008/373 muutoksineen.
- Hyvä kysymys. 2018. Nuoret ja riippuvuus. Viitattu 5.10.2021. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/nuoret-ja-riippuvuus/>
- Hyvä kysymys. 2022. Ryhmächatit. Viitattu 18.4.2022. <https://www.hyvakysymys.fi/ryhmachat/?target-groups=nuoret>
- Ikonen, O. 2000. Oppimisvalmiudet ja opetus. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Innokylä. 2021. Päihdetyö terveysasemalla. Viitattu 1.4.2022. <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/paihdetyo-terveysasemalla>
- Irti huumeista. 2017. YouTube- tili. Viitattu 16.4.2022. <https://www.youtube.com/channel/UCeptjv2-Cqv1TdfDHIFAVfw>
- Irtihuumeista. 2017. Twitter- sivu. Viitattu 12.4.2022. <https://twitter.com/IrtiHuumeista>
- Irtihuumeista. 2022. Instagram- sivu. Viitattu 12.4.2022. <https://www.instagram.com/irtihuumeista/>

- Jelli. 2021. Valtakunnalliset auttavat puhelimet ja chatit. Viitattu 18.4.2022. <https://www.jelli.fi/i ihmiselle/auttavat-puhelimet/>
- Junttila, N. 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Tammi. Helsinki.
- Kahoot. 2022. Make learning awesome! Viitattu 16.3.2022. <https://kahoot.com/>
- Kamenetz, A. & Ljungberg, T. 2018. Sopiva ruutu aika: Löydä tasapaino digitaalisen ja todellisen elämän välillä. Viisas elämä. Helsinki.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Juvenes Print. Jyväskylä.
- Laine, A.; Salervo, P.; Sivén, T.; Välimäki, P. & Ruishalme, O. 2012. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. 9–10. p. Sanoma Pro. Helsinki.
- Lanier, J. & Tielinen, K. 2019. 10 syytä tuhota kaikki sometilit nyt. Kustantamo S&S. Helsinki.
- Maiju. 2020. Minä ja alkoholi. Viitattu 20.3.2022. <https://www.youtube.com/watch?v=CEj3MvGwN9Q>
- Martikainen, L. 2015. Mitä se sulle kuuluu?: Nuoren elämän valinnat puntarissa. United Press Global. Tallinna.
- Mentimeter. 2022. Engaging presentations made easy. Viitattu 16.3.2022. <https://www.mentimeter.com/>
- Miksi päihteet ottavat vallan? 2021.?. Yle areena. Viitattu 14.4.2022. <https://areena.yle.fi/1-50652992>
- Mitä mietit, Ronja Salmi? 2019. K2, J1 Miltä tuntuu vetää kamaa? Yle Areena. Viitattu 21.3.2022. <https://areena.yle.fi/1-4469104>
- MLL. 2022. Lasten ja nuorten puhelimen kirjepalvelu. Viitattu 18.4.2022. <https://lasten-ja-nuorten.kirjepalvelu.mll.fi/>
- Mmiisas. 2017. Vielä yksi shotti kurkusta alas. Viitattu 20.3.2022. https://www.youtube.com/watch?v=BQGe_TjsNRQ&t=141s
- Nordengen, K.; Nordengen, G. & Paarma, S. 2017. Ainutlaatuiset aivot. Bazar. Helsinki.
- Norrena, J. 2015. Innostava koulun muutos: Opas laaja-alaisen osaamisen opetukseen. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Nuoret alkoholistit. 2021. Yle areena. Viitattu 22.3.2022. <https://areena.yle.fi/1-50710623>

- Nuorten mielenterveystalo. 2022. Päihdeongelmat. Viitattu 18.4.2022. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielentervey_songelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx
- Nuortenlinkki. 2022. Nettineuvonta. Viitattu 18.4.2022. <https://nuortenlinkki.fi/nettineuvonta>
- Nuortennetti. 2020. Päihteet. Viitattu 5.10.2021. <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/paihteet/>
- Nuortennetti. 2021. Lasten ja nuorten chat. Viitattu 18.4.2022. <https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/lasten-ja-nuorten-chat/>
- Nyyti. 2022. Opiskelijoille, Chat. Viitattu 18.4.2022. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/chat/>
- Ojanen, M. 2021. Miksi?: Onnellisuusprofessori pohtii suuria kysymyksiä. Osa 1, Yhteiskunta, kulttuuri ja politiikka. Basam Books. Helsinki.
- Ollila, H. & Ruokolainen, O. 2022. Koulutusryhmittäiset erot nuorten tupakka- ja nikotiinutuotteiden kokeilussa, käytössä ja hankinnassa 2017–2021. Tutkimuksesta tiiviisti 21/2022. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.
- Onnellisuuspaja. 2022. Instagram- sivu. Viitattu 12.4.2022. <https://www.instagram.com/onnellisuuspaja/>
- Onnellisuuspaja. 2022. TikTok- sivu. Viitattu 12.4.2022. <https://www.tiktok.com/@onnellisuuspaja?lang=fi-FI>
- Opiskelijan opas 2021–2022. Turun ammatti-instituutti. Viitattu 2.4.2022. https://www.turkuai.fi/sites/default/files/atoms/files/opiskelijanopas_2021-22_versio2.pdf
- paihdelinkki. 2022. Instagram- sivu. Viitattu 12.4.2022. <https://www.instagram.com/paihdelinkkifi/>
- paihdelinkki. 2022. Twitter. Viitattu 12.4.2022. https://twitter.com/paihdelinkki_fi
- Pelkonen, L. 2014. Hurja tilasto Suomen nuorista: Mistä päihdekuilu johtuu? Viitattu 10.11.2021. <https://www.uusisuomi.fi/uutiset/hurja-tilasto-suomen-nuorista-mista-paihdekuilu-johtuu/ef80beaa-d3b4-308c-922c-cdea2ba7b7fb>
- Perjantai. Miksi päihteet ottavat vallan? 2021. Yle Areena. Viitattu 21.3.2022. <https://areena.yle.fi/1-50652992>
- Keskinen, P.; Saha, M-T. & Hero, M. 2018. Puberteetti- matkalla kohti aikuisuutta. Pfizer. Viitattu 10.3.2022. https://www.terveydentukena.fi/sites/default/files/2018-10/56620_Pfizer_Puberteetti_LAYLR_3.pdf

- Pohjoisklinikka. 2022. Vastaanotot. Viitattu 18.4.2022. [Vastaanotot | Pohjoisklinikka.fi](https://pohjoisklinikka.fi/palvelut/vastaanotot)<https://pohjoisklinikka.fi/palvelut/vastaanotot>
- Pokémon. 2022. Pokémon GO. Viitattu 16.3.2022. <https://www.pokemon.com/fi/app/pokemon-go/>
- Potapoff, T. N.d. Selviytyjät – Tarinoita elämästä. Spotify-verkkopalvelu. Viitattu 17.3.2022. <https://open.spotify.com/show/0JFqZWcrH8yREz4rLLMCdu>
- Päihdelinkki. 2021a. Pikatieto. Viitattu 9.11.2021. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto?c=Laakkeet>
- Päihdelinkki. 2021b. Asiaa nuorten päihteidenkäytöstä. Viitattu 10.11.2021. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/vanhemmille/kun-kotona-puhutaan-paihteista/asiaa-nuorten-paihteidenkaytosta>
- Päihdelinkki. 2022a. Neuvonta. Viitattu 17.11.2021. <https://paihdelinkki.fi/neuvonta>
- Päihdelinkki. 2022b. Uusi alku – 30 päivää ilman alkoholia. Viitattu 17.11.2021. <https://paihdelinkki.fi/uusi-alku>
- Pönkä, H. 2014. Sosiaalisen median käsikirja. Docendo. Jyväskylä.
- Raitasalo K. 2021. Nuorten päihteiden käyttö ja päihdeongelmien hoito. Katse nuoriin webinaari 11.2.2021.
- Ruskoaho, H.; Hakkola, J.; Huupponen, R.; Kantele, A.; Korpi, E.; Moilanen, E.; Piepponen, P.; Savontaus, E.; Tenhunen, O & Vähäkangas, K. 2021. Lääketieteellinen farmakologia ja toksikologia. 5–6. painos. Duodecim. Helsinki.
- Rönkä, S. & Markkula, J. 2020. Huumetilanne Suomessa 2020. PunaMusta Oy. Vantaa.
- Sajaniemi, N. 2016. Vanhat aivot, uudet oppimisympäristöt – digitalisaatio evoluution haastajana. Teoksessa Ahtola, A.; Närhi, V.; Paananen, M.; Karhu, A. & Savolainen, H. 2016. Psykykinen hyvinvointi ja oppiminen. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Salasuo, M.; Tarvainen, K & Myllyniemi, S. 2020. Nuoriso harrastamassa kulttuuria, taidetta ja mediaa: lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen tilaso-osio. Teoksessa Salasuo, M. 2020. Harrastamisen äärellä. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2020. Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja 68. Viitattu 14.3.2022. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2021/05/lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-2020-web.pdf>
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – Opas opiskelijoille, ohjaajille ja TKI henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Viitattu 6.4.2022. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun

- Ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Viitattu 25.2.2022.
<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>
- Siegel, D. J.; Hartikainen, T. & Pearlman, L. 2019. Brainstorm: Nuoruuden aivomyrskyn voima ja merkitys. Uudistettu painos. Viisas Elämä. Helsinki.
- Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Werner Söderström Osakeyhtiö. Helsinki.
- Sleep Cycle. 2022. Wake up easy with Sleep Cycle. Viitattu 16.3.2022.
<https://www.sleepcycle.com/>
- Sohn, S. Y.; Rees, P.; Wildridge, B.; Kalk, N. J. & Carter, B. 2019. Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. Viitattu 14.3.2022.
<https://bmcpsychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-019-2350-x#citeas>
- Someturva. 2022. Turvaopas – TikTok. Viitattu 25.4.2022.
<https://www.someturva.fi/some/tiktok>
- Sosiaalipsykologia. 2022. Instagram- sivu. Viitattu 12.4.2022.
<https://www.instagram.com/sosiaalipsykologia/>
- Strandholm, T. & Ranta, K. 2013. Ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Huurre, T.; Viialainen, R.; Marttunen, M. & Strandholm, T. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt: Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.
- Stumppi. 2022. Harkitsetko tupakoinnin lopettamista? Viitattu 18.4.2022.
<https://stumppi.fi/>
- Terapeuttiville. 2022. Instagram- sivu. Viitattu 12.4.2022.
<https://www.instagram.com/terapeuttiville/>
- Terapeuttiville. 2022. TikTok- sivu. Viitattu 12.4.2022.
<https://www.tiktok.com/@terapeuttiville>
- Terveiden- ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2019. Nuorten päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt. Viitattu 5.10.2021.
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-paihteiden-kaytto-ja-kaytoshairiot>
- Terveyskirjasto. 2016. Lääketieteen sanasto. Viitattu 9.11.2021.
<https://www.terveyskirjasto.fi/ltt02832/paihde?q=p%C3%A4ihhteet>
- THL. 2020. Ehkäisevä päihdetyö. Viitattu 1.4.2022. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeetyo>

- THL. 2021. Kouluterveyskysely 2019 ja 2021. 17.11.2021.
https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=601465&mittarit_0=200537&mittarit_1=199990&mittarit_2=199490&vuosi_0=v2019&kouluaste_0=161219
- THL. 2022. Nuorten päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt. Viitattu 24.4.2022.
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-paihteiden-kaytto-ja-kaytoshairiot>
- Tikander, H. N.d. Selvin päin. Spotify-verkkopalvelu. Viitattu 17.3.2022.
<https://open.spotify.com/show/0UYhqkqJf7ILWLAttbL3Wk>
- Tikkanen, T. 2021. Lasten ja nuorten mielenterveyden edistäminen kouluinstituutioissa koronapandemian aikana – Opettajien käsityksiä. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Viitattu 22.4.2022.
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/339350/Tikkanen_Tinja_pro_gradu_2021.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Tikkanen, T. 2021. Moniammatillinen yhteistyö lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukena. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Viitattu 29.1.2021.
<http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201405081357.pdf>
- Tupakkalaki. 2016. L 29.6.2016/549 muutoksineen.
- Turku AMK. 2021. Sosionomi (AMK). Viitattu 1.4.2022.
<https://www.turkuamk.fi/fi/tutkinnot-ja-opiskelu/tutkinnot/sosionomi/>
- Turku. 2022. Nuorten työpajatoiminta. Viitattu 1.4.2022.
<https://www.turku.fi/palvelut/nuorten-tyopajatoiminta>
- Turun ammatti-instituutti lukuina 2021. Viitattu 21.3.2022.
https://www.turkuai.fi/sites/default/files/atoms/files/tai_lukuina_2021_fi-sv-en.pdf
- Turun ammatti-instituutti. 2022a. Turun ammatti-instituutin koulutalot. Viitattu 13.4.2022.
<https://www.turkuai.fi/turun-ammatti-instituutti/tain-koulutalot>
- Turun ammatti-instituutti. 2022b. Ammatilliset tutkinnot. Viitattu 13.4.2022.
<https://www.turkuai.fi/turun-ammatti-instituutti/koulutusalat>
- Turun ammatti-instituutti. 2022c. Opintopolut. Viitattu 13.4.2022.
<https://www.turkuai.fi/turun-ammatti-instituutti/opiskelijalle/opintopolut>
- Turunkriisikeskus. 2022. Instagram- sivu. Viitattu 12.4.2022.
<https://www.instagram.com/turunkriisikeskus/>
- Turvis_turku. 2022. Instagram- sivu. Viitattu 12.4.2022.
https://www.instagram.com/turvis_turku/

Tutkimuseettinen lautakunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Viitattu 19.4.2022. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/EETTISET%20PERIAATTEET_TENKIN%20HYV%20C3%84KSYM%20C3%84%20LUONNOS_7.5..pdf

Tytöt 18. 2022. Dokumenttisarja. Ohj. Laukkanen, K. Yle areena. Viitattu 20.3.2022. <https://areena.yle.fi/1-50974105>

Törrönen, M.; Hänninen, K.; Jouttimäki, P.; Lehto-Lundén, T.; Salovaara, P. & Veistilä, M. 2016. Vastavuoroinen sosiaalityö. Gaudeamus.

Vaihekoski, A. Ammattikoululaisten hyvinvointi huolestuttaa. ANKKURI. Viitattu 10.11.2021. <https://ankkuri.turkuamk.fi/blogi/ammattikoululaisten-hyvinvointi-huolestuttaa/>

Vilén, M.; Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008 Vuorovaikutuksellinen tukeminen. WSOY. Helsinki.

Viljamaa J, 1. k. 2017. Mitä minä teen tämän teinin kanssa. Minerva. Helsinki

Warpenius K.; Holmila, M. & Tigerstedt, C. 2013. Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere.

Wathén, L & Ylinen, K. N.d. Darravapaa. Yle areena -verkkopalvelu. Viitattu 17.3.2022. <https://areena.yle.fi/audio/1-50931471>

Wysa. 2022. Mental Health Support, For Everyone. Viitattu 16.3.2022. <https://www.wysa.io/>

YAZIO. 2022. Welcome to a healthier life. Viitattu 16.3.2022. <https://www.yazio.com/en>

Yle areena. 2019. PERJANTAI: Tubettajat spesiaali: Kokemusten summa. Viitattu 20.3.2022. <https://www.youtube.com/watch?v=g0lpXE2mviM>

Yle Kioski DOC. 2019. Ensimmäisten vetojen jälkeen se oli selvä peli – Snack DOC. Viitattu 20.3.2022. <https://www.youtube.com/watch?v=PxVCBR0EGuc>

Youth Against Drugs (YAD). 2021. Riippuvuuden synty aivotoiminnan näkökulmasta. Viitattu 5.10.2021. <https://yad.fi/huumetietoa/riippuvuus-ja-toipuminen/paihderiippuvuus/>

YTHS. 2021. Päihteet ja muut riippuvuuksien aiheuttajat. Viitattu 9.11.2021. <https://www.yths.fi/terveystieto/paihteet-ja-riippuvuusongelmat/paihteet-ja-muut-riippuvuuksien-aiheuttajat/>

Kartoitus verkkopohjaisten menetelmien käytöstä- kyselylomake

1. Olen
 - Ensimmäisen vuoden opiskelija
 - Toisen vuoden opiskelija
 - Kolmannen vuoden opiskelija
 - Yli kolmannen vuoden opiskelija
 - Henkilökuntaa
2. Olen käyttänyt verkkopohjaisia menetelmiä päihteidenkäytön ehkäisemiseksi / vähentämiseksi / lopettamiseksi tai terveyden edistämiseksi
 - Kyllä
 - En
3. Millaisia verkkopohjaisia menetelmiä koulussa on käytetty päihteidenkäytön ehkäisemiseksi / vähentämiseksi / lopettamiseksi tai terveyden edistämiseksi?
 - Avoin kysymys
4. Mikä verkkopohjainen menetelmä on ollut mielestäsi vaikuttavin päihteidenkäytön ehkäisemiseksi / vähentämiseksi / lopettamiseksi tai terveyden edistämiseksi?
 - Avoin kysymys
5. Mikä menetelmä on ollut mielestäsi vähiten vaikuttavin päihteidenkäytön ehkäisemiseksi / vähentämiseksi / lopettamiseksi tai terveyden edistämiseksi?
 - Avoin kysymys
6. Miten verkkopohjaiset menetelmät ovat vaikuttaneet päihteiden käyttöösi?
 - Lisäävästi
 - Ehkäisevästi
 - Vähentävästi
 - Saanut lopettamaan
 - En käytä päihteitä
 - Ei mitenkään
7. Annan vastaukseni Ankkuri-hankkeen opinnäytetyön käyttöön. Jos vastaat "En", vastauksiasi ei voida hyödyntää tutkimuksessa.
 - Kyllä
 - En
8. Jätä halutessasi sähköpostiosoitteesi ja osallistu K-ryhmän lahjakortin arvontaan.
 - Sähköposti: avoin kysymys

Menetelmäopas päihteettömyyden tueksi



Sisällysluettelo



Mikä on menetelmäopas?

Videot ja podcastit

1. Pääteitä käsittelevät dokumentit ja YouTubevideot
2. Pääteettömyyttä tukevat podcastit

Puhelinsovellukset

1. Terveyttä ja mielensterveyttä edistävät sovellukset
2. Pääteettömyyttä edistävät pelit ja sovellukset
3. Terveyttä edistävät pelit
4. Verkkopohjaisia työkaluja

Sähköiset tiedotteet ja sosiaalinen media

1. Psykkistä hyvinvointia ja päihdekasvatusta tukevat tilit sosiaalisessa mediassa
2. Säätiöiden ja yhdistysten ylläpitämät tilit sosiaalisessa mediassa

Vastavuoroiset menetelmät

1. Päihdeneuvonta
2. Chatit
3. Etävastaanotto ja verkkoterapia
4. Nettikurssit
5. Auttavat puhelimet

Lähteet



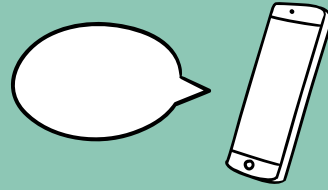
Mikä on menetelmäopas?

Olemme kolmen sosionomiopiskelijan ryhmä Turun Ammattikorkeakoulusta Teimme menetelmäoppaan osana opinnäytetyötämme, Ankkurin toimeksiantona Oppaassa esitellään verkkopohjaisia menetelmiä, joiden avulla voidaan tukea nuorten päihteettömyyttä sekä terveyttä. Olemme luokitelleet menetelmät neljään luokkaan: videoihin ja podcasteihin, puhelinsovelluksiin, sähköisiin tiedotteisiin ja sosiaaliseen mediaan sekä vastavuoroisiin menetelmiin.

Menetelmäopas tulee Ankkuri-hankkeen käyttöön. Hankkeen tavoitteena on edistää ammattikoulua käyvien nuorten terveyttä Ankkurin ja tutkimamme tiedon perusteella ammattikoululaiset käyttävät runsaammin päihteitä, kuin muut toisen asteen opiskelijat. Tämä luo tarpeen juuri tälle menetelmäoppaalle. Ankkuri-hanke toimii kouluympäristössä, jossa menetelmäoppaamme otetaan käyttöön oppilaiden kanssa.

Kun menetelmäopas on valmis, siitä kirjoitetaan blogi- ja asiantuntija-artikkeliteksti. Tällä tavalla menetelmäopas tuodaan saavutettavaksi laajalle yleisölle. Menetelmäopas liitetään Ankkuri-hankkeen verkkoympäristöön. Sen lisäksi opas toimitetaan Turun ammatti-instituutin ammattilaisten käyttöön. Menetelmäopasta pääsevät käyttämään niin nuoret itse, kuin myös nuorten parissa toimivat ammattilaiset sekä sote- ja sivistysalan opiskelijat.





Videot ja podcastit

Uutta oppiessa tietyt asiat jäävät paremmin mieleen kuin toiset. Keskittyminen ja tarkkavaisuuden ylläpitäminen uuteen opittavaan asiaan tukevat oppimista. Tunteet ovat merkittävässä roolissa tarkkavaisuuden vahvistumisessa. Kun opetettavaan asiaan liittyy kiinnostusta, iloa tai vihaa, koettu asia tallentuu todennäköisemmin meidän muistoihimme. Muistot ovat tietoja, joka tallentuvat aivoihin yhden tai useamman aistin kautta.

Nykyaikana nuoriso kasvaa digitaalisessa median maailmassa, missä se muuntuu ja kehittyy jatkuvasti. Tässä muuttuvassa ajassa ollaan siirtymässä tekstistä kuvallisuuden ja audiovisuaalisen median ajanjaksoon. Mediamailmassa audiovisuaalinen elävä kuva on kehittyvä ja monimuotoinen, missä videot ovat muuttuneet digitaalisiksi. Videot ovat siis hyvä väline opetukseen, kuten myös itseopiskeluun. Yksittäisille käyttäjille erilaiset videopalvelut tarjoavat uusia mahdollisuuksia laajojen asiakokonaisuuksien esittämisen ja vastaanottamisen.

Kuuloaistin virittämällä aivotoiminnallisella tapahtumalla tarkoitetaan auditiivista hahmottamista. Yksi auditiivisten taitojen ilmeneminen on pitkäaikaismuisti, minkä avulla tallennetaan aivojen muistiin sellaista aineistoa, jonka sisältö on keskeisessä osassa elämää. Tämä liittyy osaksi kuullun ymmärtämiseen.

1. Pääteitä käsittelevät dokumentit ja YouTube-videot

Suoratoistopalvelu Yle Areenassa [tytöt 18-dokumenttisarja](#) seuraa neljän nuoren naisen elämää. He ovat juuri täysi-ikäistymässä ja kamppailevat erilaisten ongelmien kanssa. Sarjassa esiintyy päihteidenkäyttöä, ihmissuhdeongelmia, koulukiusaamista sekä lastensuojelun asiakkuuteen liittyviä asioita. Sarjassa herrotaan myös seksuaalisesta häirinnästä ja väkivallasta.

Yle Kioskin [dokumentissa](#) 24-vuotias Moona kertoo omasta elämästään ja siitä, miten päätyi päihteidenkäyttäjäksi.

YouTube-taiteilija ja somevaikuttaja Maiju kertoo suhteestaan alkoholiin rehellisesti omalla [YouTube-videollaan](#). Maiju kertoo myös syitä, miksi ja miten hän on vähentänyt alkoholin käyttöä. Videossa on sisältövaroitus itsetuhoisuudesta.

YouTube-taiteilija ja sosiaalisessa mediassa vaikuttajana toimiva Miisa puhuu [videollaan](#) suomalaisesta opiskelukulttuurista ja siitä, kuinka alkoholi näkyy opiskelijan elämässä.

[Kokemusten summa](#)-YouTube-taiteilijan esittely Ylen Perjantain tubettajaspesiaalissa. Hän on selvinnyt huumeriippuvuudesta ja videolla hän kertoo, mitä hänen YouTube-tilinsä sisältää. [Omalla YouTube-tilillä](#) Kokemusten summa kertoo rehellisellä otteella rikollisuudesta ja päihteistä, sekä siitä, mitä vaikutuksia niillä on ollut hänen elämäänsä.



Miksi päihteet ottavat vallan? Tässä Ylen Perjantai-dokumentissa puhutaan päihteiden käytöstä.

Miltä tuntuu vetää kamaa? Toimittaja Ronja Salmen "Mitä mietit, Ronja Salmi?"-sarjan jaksossa tutustutaan päihteiden maailmaan.

Nuoret alkoholistit. Yle areenassa sijaitsevassa dokumentissa toimittaja Vildapaa esittelee alkoholisoituneita nuoria.

All drugs panel -jaksossa entiset ja nykyiset huumeiden käyttäjät vastaavat Yle Kioskin esittämiin väittämiin huumeista ja sen käyttäjistä.



2. Pääteettömyyttä tukevat podcastit

Podcast on ääniohjelma, joka on julkaistu ohjelmien verkkosivuilla tai sovelluksessa. Podcastia tekevät ihmiset ovat todellisia, joita kuuntelijat kuuntelevat. Podcastit muodostuvat useista jaksoista, joissa nousee esiin tekijän persoonallisuus.

[Selviytyjät - tarinoita elämästä](#)-podcastia juontaa Teemu Potapoff. Podcastissa käydään läpi monia elämän vastoinkäymisiä joita tässä podcastissa ovat paniikkihäiriö, syöpä huoltajuuskiista ja peliriippuvuus.

[Darravapaa-podcast](#) on syntynyt Darravapaa-yhteisön muodostuttua. Darravapaa podcastia juontaa kaksi raitistunutta naista Katri Ylinen ja Lau Mathén. Kaksikko on juurruttanut alkoholittomuutta käsittelevän tilin [Instagramiin](#) jo ennen podcastia

[Selvin päin-podcastissa](#) Hanna Tikander puhuu alkoholittomuudesta omien kokemustensa kautta. Hän jakaa ajatuksia ja kiinnostustaan raittiista elämäntyylistä kuuntelijoille. Hanna Tikander keskusteleekin alkoholista ja alkoholittomuudesta myös erilaisten vieraiden kanssa.



Puhelinsovellukset



Ongelmallista puhelimenkäyttöä on lähes neljänneksellä nuorista. Tämä saattaa aiheuttaa nuorille myös masennusta, stressiä, ahdistusta, heikentyntä koulumenestystä ja univaikeuksia

Verkkovuorovaikutuksessa on paljon hyvää, kuten ajasta ja paikasta riippumattomuus, sekä ihmisten liittäminen yhteen vaivattomasti Verkkoympäristössä oppiminen voi tapahtua melkein missä ja milloin vain. Tämä lisää oppimisprosessin hallintaa ja ohjausta etenkin autonomisten lasten ja nuorten keskuudessa.

Terveiden seuranta varten on puhelimissa usein valmiita sovelluksia, joista voi seurata omaa toimintaa ja tarkastella terveyskäyttämisen historiaa. Puhelimen oletussovellukset mittaavat automaattisesti askelia, harjoittelua ja unta, jonka lisäksi näihin voi itse päivittää veden juomista, ruokailua tai omaa kuukautiskiertoaan. Tämän lisäksi on luotu eri sovelluksia, jotka miellyttävät käyttäjiä paremmin, antaen laajemman tai suppeamman tiedon tarkastellusta aiheesta.

Internetistä ja puhelinsovelluskaupasta löytyy monenlaisia pelejä, sovelluksia ja seurantalaitteita, joilla voidaan vaikuttaa omaan terveyteen. Olemme jakaneet puhelinsovellukset terveyttä sekä mielenterveyttä edistäviin sovelluksiin, päihitteettömyyttä edistäviin peleihin ja sovelluksiin, terveyttä edistäviin peleihin sekä verkkopohjaisiin työkaluihin.

1. Terveyttä ja mielenterveyttä edistävät sovellukset



Suotuisat ruokailutottumukset ovat tärkeä osa terveellisiä elämäntapoja. Sitä varten on olemassa puhelinsovellus [YAZIO](#), jolla pystyy näppärästi pitämään kirjaa ruokailuistaan. Sovellus antaa myös tietoa ruoan sisältämästä ravitsemustiedosta, sekä seuraa ravinneaineiden päivittäistäytymistä.

Unenseurantaan erikoistunut sovellus [Sleep Cycle](#) seuraa ja analysoi unta, sekä herättää käyttäjänsä parhaaseen mahdolliseen aikaan, jolloin käyttäjä herää virkeänä. Omasta unenlaadusta saa myös yhteenvedon yön ajalta, sekä sovelluksessa on ohjeita, kuinka kehon saa rentoutumaan vaihe vaiheelta unta varten.

Puhelinsovellus [kuukautiskalenteri Flo](#) antaa käyttäjän kirjata ylös kuukautiskiertoaan ja ennustaa sitä kirjatun tiedon perusteella. Flo seuraa myös terveyskäyttäytymistä ja ohjaa kiinnittämään huomiota toistuviin oireisiin, sekä pohtimaan syitä oireille. Samalla Flo-sovelluksessa on myös vedenjuonin seurantaominaisuus.

[Wysa](#) on puhelinsovellus, joka tarjoaa tukea mielenterveyteen. Sovellus auttaa käyttäjää hallitsemaan stressitekijöitä tekemällä henkilökohtaisen turvallisuussuunnitelman. Turvallisuussuunnitelma pitää sisällään listaa turvallisista paikoista, hätänumeroista ja henkilöistä, joiden puoleen voi kääntyä vaikean tilanteen tullen. Wysa tarjoaa sovelluksen kautta myös maksullisia terapeuttipalveluja.

2. Päihteettömyyttä edistävät pelit ja sovellukset

Päihteettömyyttä edistävä mobiilipeli [Fume](#) tukee pelaajaa tupakoimattomuuteen ja parantaa kykyä sanoa "ei" tupakkatuotteille. Pelissä tarkastellaan nuuskaamisen ja savukkeiden seurauksia, sekä tupakoimattomuuden positiivisia puolia eri minipelien kautta. Fume mainostaa itseään tupakka-aiheiseksi terveysteliksi, mutta on samalla tehnyt peliin hauskan ja humoristisen lähestymistavan liittyen tupakkaan. Pelin saa neljällä eri kielellä suomeksi, ruotsiksi, englanniksi ja portugaliksi. Peliä voi siis hyödyntää sellaisenaan tai ottaa avuksi kouluympäristössä tupakkaan liittyvässä keskustelussa.

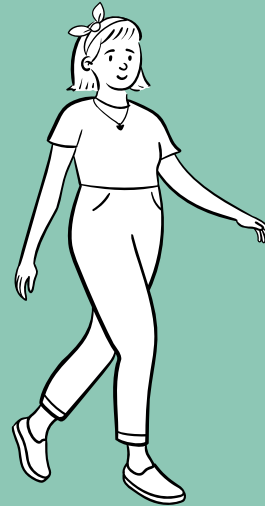
Omatoimiseen käyttöön sopiva sovellus [Quit Tracker: Stop Smoking](#) auttaa lopettamaan tupakoinnin ja motivoi käyttäjää pysymään erossa nikotiinituotteista. Sovelluksesta pystyy seuraamaan omaa edistymistä erilaisten mittareiden kautta, kuten säästetyn rahan ja tupakoimattomien tupakoiden mukaan. Sovellus antaa myös monia syitä tupakoimattomuuden jatkamiseksi ja motivoi muun muassa 48 tunnin tupakoimattomuudesta seuranneen maku- ja hajuainstinparantumisen myötä.



3. Terveyttä edistävät pelit

Mikäli on kiinnostunut pelaamaan puhelimella ja samalla pitämään huolta terveydestään, [Pokémon GO](#) ja [Geocaching](#) ovat tähän sopivia puhelinsovelluksia. Pokémon GO on mobiilipeli, joka kannustaa pelaajaansa tutustumaan ympäristössään oleviin nähtävyyksiin, puistoihin ja muistomerkkeihin, sekä liikkumaan paikasta toiseen, mieluiten lihasvoimin. Liikkumalla paikasta toiseen, pelaaja saa enemmän sisältöä peliin löytäen uusia paikkoja ja pokémoneja. Pelatessa peliä aktiivisesti tulee liikuttua huomaamattomasti yllättävän paljon ja peli kannustaa liikkumaan enemmän, sillä viikoittaisen 5, 25 tai 50 km lihasvoimin liikutun matkan mukaan pelaajaa voi saada seuraavana viikkona palkintoja.

Kun Pokémon GO kannustaa pelaajaa liikkumaan kaupunkialueella nähtävyyksien ja puistojen lähellä, Geocaching taas kannustaa käyttäjää suuntaamaan luontoon. Geocaching-sovelluksessa navigoidaan geokätköjen lähelle puhelimen GPS-paikantimen avulla. Eritasoisia geokätköjä on ympäri maailmaa. Löydettyään geokätkön kirjataan lokikirjaan oma nimimerkki ja päivämäärä ja laitetaan kätkö takaisin löydettyyn paikkaan, jonka jälkeen voi kirjata kokemuksestaan sovelluksessa.



4. Verkkopohjaisia työkaluja



Mentimeter on oiva työkalu interaktiivisia ja dynaamisia esityksiä varten. Työkalun avulla voi rikkoa esittäjän ja osallistujien välisen hiljaisuuden, pyytämällä verkkopohjaisesti osallistujilta anonyymisti vastauksia, kysymyksiä tai ajatuksia. Työkalu sopii hyvin täysin verkkopohjaiseen tapaamisympäristöön, kuin myös kasvotusten tai hybrid-malliin.

Kahoot on työkalu, jolla voi tehdä helposti kyselyitä, joihin voi liittää myös kuvia tai videoita. Usein varsinkin nuorten pitämä työkalu tekee oppimisesta hauskaa ja mielenkiintoista. Työkalussa on myös valmiina toisten käyttäjien luomia kyselyitä, joita voi myös hyödyntää, joten kaikkea ei tarvitse luoda itse. Osallistujien on helppo liittyä kyselyyn puhelimella tai tietokoneella.

Answergarden on minimaalinen työkalu, jolla voi pyytää osallistujilta reaaliaikaista palautetta verkkopohjaisesti. Sovellettavia käyttötarkoituksia ovat brainstorming eli aivoriihi, palautteen kysely, aiheeseen alustaminen tai mindmapin eli ajatuskartan luonti.

Kyseisiä sovelluksia voi soveltaa monella tapaa käyttötarkoituksen mukaiseksi.

Sähköiset tiedotteet ja sosiaalinen media



Keskeistä sosiaalisessa mediassa on sisällön tuottaminen ja sisältöjen jakaminen seuraajille. Noppari ja Kupiainen kuvaavat teoksessaan sosiaalisen median olevan tila tai paikka, eikä niinkään media. Paikka ei ole fyysinen, mutta silti olemassa. Sosiaalisen median palveluita ovat muun muassa Facebook, Instagram, Twitter, YouTube ja TikTok. Nuorilla voi olla sellainen käsitys, että he ovat näkymättömiä muille. Facebook ja muut vastaavanlaiset internetissä olevat yhteydenpitoalustat mahdollistavat tällöin nuorelle kokemuksen siitä, että he ovat olemassa. "Näy somessa tai sinua ei ole olemassa" on suora lainaus Janne Viljanmaan teoksesta, *Mitä teen tämä teinin kanssa*. Tämä on hyvä kuvaus nykyajan nuorena olemisesta. Välillä tuntuu myös siltä, että asiat mitä teet, tulee laittaa sosiaaliseen mediaan tai niitä ei ole tapahtunut. Kävit sitten parturissa, otit tatuoinnin tai nautit Antti Tuiskun keikasta. Reaaliajassa tulevat tykkäykset ja muiden kommentit julkaistussa kuvassa ovat osa nuorten arkea. Meidän yhteiskuntamme on muuttunut yksilökeskeiseksi ja jaamme meille merkityksellisiä kuvia itsestämme sekä omista elämistämme.

Sosiaalisen median vaikutukset nuoren elämään nähdään myös itsetunnonssa. Sosiaalinen media on virtuaalinen areena, jossa ihminen joutuu arvioinnin kohteeksi. Ahdistuksen lisääntyminen oman ulkonäön takia voi olla tuskallista nuorelle. Itsensä kriittinen tarkastelu ja hyväksynnän hakeminen on nuorelle arkea.

1. Psyykkistä hyvinvointia ja päihdekasvatusta tukevat tilit sosiaalisessa mediassa

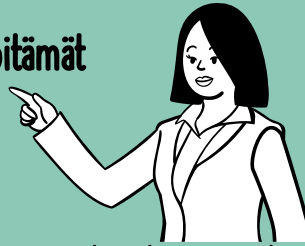
Terapeutti Ville on mielenterveysvaikuttaja ja hän tuottaa sisältöä [TikTokiin](#) ja [Instagramiin](#). Ville tuottaa sisältöä kaikenikäisille ja puhuu erilaisista mielenterveyteen liittyvistä aiheista sosiaalisessa mediassa psykoterapeutinnäkökulmasta.

Onnellisuuspaja-tiliä ylläpitää [Instagramissa](#) ja [TikTokissa](#) Susanna Ahvalo. Hän tuottaa sisältöä muun muassa päihteistä, riippuvuuksista ja riippuvuuksista toipumisesta kevyellä otteella sosiaalisen median trendejä hyödyntäen.

[Sosiaalipsykologia-tili](#) Instagramissa jakaa sisältöä ihmis- ja ystävyysuhteisiin liittyen. Tiliä ylläpitää Roosa Tähtinen, joka on sosiaalipsykologian maisteriopiskelija.



2. Säätiöiden ja yhdistysten ylläpitämät tilit sosiaalisessa mediassa



[Ehyt](#) on Instagramissa toimiva tili, joka tarjoaa tapoja edistää hyvinvointia ilman päihde- ja pelihaittoja. [Buenotalk](#)-niminen Instagram-tili on osana Ehyt ry:n ehkäisevää päihdetyötä, jossa on nuorille suunnattua toimintaa. Buenotalk esiintyy TikTokissa nimimerkillä [Buenotok](#). Tilille useampi henkilö tuottaa videoita, joissa kerrotaan päihteistä ja päihteettömydestä.

A-klinikkasäätiö käyttää sosiaalisen median kanavia ([Instagram](#) ja [Twitter](#)) turvaverkkojen rakentamisessa päihde- ja mielenterveystyössä. Päihdelinkki on A-klinikkasäätiön luoma verkkopalvelu, joka jakaa sisältöä [Twitterissä](#) ja [Instagramissa](#) aktiivisesti.

Lrti Huumeista ry tuottaa sisältöä [Twitteriip YouTubeen](#) ja [Instagramiin](#). Näillä kanavilla yhdistys jakaa tietoa ajankohtaisesta toiminnastaan. Twitterissä Lrti Huumeista ry:n ylläpitämällä tilillä jaetaan sisältöä yhdistyksen omasta toiminnasta ja muiden samankaltaisten tilien sisältöä. Yhdistyksen YouTube-kanavalla voi katsoa webinaareja ja uusinta Huumekulma-videosarjaa.

[Turun kriisikeskus](#)-nimellä esiintyvä Instagram-tili tuottaa sisältöä ajankohtaisista aiheista. He jakavat erilaisten tahojen ja omien tapahtumien ajankohtia Instagramissa.

[Turvis turku](#) -tili Instagramissa tarjoaa ja mainostaa myös erilaisia tapahtumia, joihin voi osallistua. Tili on Turun SPR-nuorten Turvatalon ylläpitämä.

Vastavuoroiset menetelmät



Kun nuori haluaa vähentää tai lopettaa päihteidenkäytön, hän saattaa usein tarvita toista ihmistä tuekseen. Vastavuoroisuus tekee vuorovaikutuksesta merkityksellistä. Asiakaslähtöisyys sekä dialogisuus ovat vastavuoroisuuden työkaluja. Dialogisuudella tarkoitetaan ammattilaisen ja asiakkaan yhteistä kokonaisuuden muodostamista - ihmisten välistä kunnioittavaa kohtaamista, moniäänisyyttä, kuulevaa ja vastavuoroista vuorovaikutusta. Ammattilainen on kiinnostunut asiakkaan kertomasta, kohtaa hänet ennakkoluulottomasti ja rohkaisee rehelliseen itseilmaisuun. Kun toimitaan asiakaslähtöisesti, toiminnan perustana ovat asiakkaan tarpeet. Asiakasta tulee rohkaista tuomaan esille omia tavoitteita, joiden saavuttamisessa häntä tuetaan. Asiakaslähtöisyys on myös asiakkaan äänen kuulemistä ja pyrkimystä ymmärtää häntä ja hänen kokemuksiaan. Se edellyttää ammattilaiselta aitoutta, avoimuutta ja rohkeutta. Ammattilainen auttaa asiakasta löytämään sisäisiä voimavaroja, joiden kautta asiakkaalla on mahdollisuus kasvuun ja voimaantumiseen.

Verkkopohjaiset menetelmät päihteidenkäytön vähentämiseen tai lopettamiseen ovat erimittaisia, mutta edellä mainitut asiat ovat hyvin tärkeitä muistaa etenkin ammattilaisen näkökulmasta, oli palvelusuhde sitten kuinka pitkä tai lyhyt tahansa. Joskus palvelusuhde voi olla lyhyt, kuten soitto kriisipuhelimeen, tai pitkä, kuten jakso internetissä toteutuvaa terapiaa. Olemme valinneet tähän menetelmäoppaaseen vastavuoroisiksi verkkopohjaisiksi menetelmiksi päihdeneuvontapisteet, chatit, nettiterapian, nettikurssit sekä auttavat puhelimet.

1. Päihdeneuvonta

Päihdeneuvonnan avulla nuori voi kysyä ammattilaiselta päihteistä, tai mistä tahansa muusta, mikä mieltä painaa. Nuorten askarruttaviinkysymyksiin on usein vastaamassa monialainen tiimi, johon voi kuulua muun muassa terveydenhoitajia, sosionomeja, sairaanhoitajia, sosiaalityöntekijöitä, psykologeja tai päihdekuntoutusohjaajia. Neuvonnassa nuori voi kysyä joko omasta tai läheisensä tilanteesta ja saada apua. Joissain neuvontapisteissä voi myös valita, esittääkö kysymyksensä ammattilaiselle tai kokemusasiantuntijalle. Kysyä voi anonyymisti, ja vastauksen etsimiseen saa kysymisen yhteydessä tunnusteluvun, jonka avulla vastauksen löytää. Joissain neuvontapalveluissa kysyjä voi myös jättää esimerkiksi sähköpostiosoitteensa, minne vastaus tulee. Osassa neuvontapisteissä anonyymiuudesta on huolehdittu nimimerkillä ja salasalla.

Päihdeneuvonnan pisteitä:

- [Päihdelinkin neuvonta](#)
- [Nuortenlinkin neuvonta](#)
- [MLL:n nettikirjepalvelu](#)
- [Digitaalinen nuorisotalo Netari](#)



2. Chatit



Lasten ja nuorten chateissa nuori voi keskustella nimettömästi ja luottamuksellisesti mieltä painavista asioistaan vapaaehtoisten päivystäjien kanssa. Chateissa saattaa olla vastaanassa myös esimerkiksi asiantuntijat tai koulutetut vertaisohjaajat. Heidän kanssaan voi keskustella esimerkiksi päihteisiin liittyvistä asioista ja saada tukea päihteettömyyteen. Jotkin chatit ovat auki tiettyinä kellonaikoina, toiset silloin kuin päivystäjä on paikalla, ja joihinkin chatteihin nuori voi valita ajan itse. Jotkut chatit saattavat kysyä esimerkiksi ikää ja sukupuolta, mutta tarkempia tietoja ei tarvitse useinkaan antaa. Chateissa on usein jonotusjärjestelmä, ja ne saattavat olla joskus ruuhkautuneita, sillä päivystäjä keskustelee yhden nuoren kanssa kerrallaan. Jos chat tuntuu kovin ruuhkaiselta, kannattaa kokeilla myöhemmin uudelleen. On olemassa myös ryhmächatteja joissa käydään keskustelua ryhmänä tietystä, ennalta sovitusta teemasta. Näissä toimitaan myös joko anonyymisti tai nimimerkin turvin.

Chatteja

- [Ryhmächatit, hyvä kysymys](#)
- [Nuortennetti, lasten ja nuorten chat](#)
- [Nyytin yksilö- ja ryhmächatit](#)
- [Sekasin247-chat](#)
- [Etsivä Nettityö, chat](#)

3. Etävastaanotto ja verkkoterapia



A-klinikan sivustolta pystyy varaamaan ajan etävastaanotolle tai verkkoterapiaan. Etävastaanotolla voi keskustella omasta tai läheisen päihteiden käytöstä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen kanssa. Toki ammattilaisten kanssa voi keskustella myös muista mielen päällä olevista asioista. Etävastaanottoajan voi varata ajanvarauksesta, mutta ajat ovat maksullisia. Etävastaanottomenetelmä on tapa, joka on helposti saavutettavissa paikkakunnasta riippumatta. Etävastaanotolle menemisellä saattaa olla myös matalampi kynnyks, kuin lääkäriin menemisellä.

Myös verkkoterapiaa on saatavilla ajasta ja paikasta riippumatta, vaikkakin se on myös maksullista. Hoito-ohjelma kestää 3–6 kuukautta, jossa tavataan verkkoterapeuttia videoyhteyden välityksellä. Terapiassa tehdään harjoituksia, jotka auttavat muutoksen luomisessa. Siellä pyritään rakentamaan mielekästä arkea alkoholinkäytön tilalle. Verkkoterapiasta on saatavilla neljä erilaista hoito-ohjelmaa, varhaisesta tuesta vahvaan tukeen. Terapian aloittamiseksi täytyy ensin varata aika edellä mainitulle etävastaanotolle.

[Etävastaanotto ja verkkoterapia](#)

- [Etävastaanotto](#)
- [Verkkoterapia](#)

4. Nettikurssit

Verkosta löytyy myös motivoituneille nuorille ja aikuisille nettikursseja esimerkiksi alkoholin tai tupakoinnin vähentämiseen sekä lopettamiseen. Alkoholinkäytön vähentämiseen pyrkivä päihdelinkin kurssi kestää 30 päivää ja tarjoaa käyttäjälle tietoa, vertaistukea ja kannustusta sähköpostitse. Stumppi sen sijaan tarjoaa tukensa tupakoinnin lopettamiseen. Sivustolle voi rekisteröityä ja näin saada käyttöönsä erilaisia materiaaleja tupakoinnin lopettamisen tueksi.

Nettikurssit

- Päihdelinkki: [30 päivää ilman alkoholia](#)
- Stumppi: [apua tupakoinnin lopettamiseen](#)



5. Auttavat puhelimet

Viimeisimpänä menetelmänä haluamme muistuttaa auttavista puhelimista. Sinne kuka tahansa voi soittaa ja keskustella ongelmistaan työntekijän kanssa luottamuksellisesti. Usein erilaiset järjestöt ylläpitävät niitä. Alla muutamia esimerkkejä auttavista puhelimista.

- AA-auttava puhelin: 09-750 200, klo 09 -21
- NA-info: 050-3077597, klo 18-20
- Irti huumeista: 0800 980 66, ma-pe 09-15 ja ma-to klo 18-21
- Kriisipuhelin: 010 195 20209 -06, su 15-22, juhlapyhät 15-06
- Lasten ja nuorten puhelin: 116 111, ma-pe 14-20, la-su 17-20

