



# Ehkäisevän päihdetyön teemaviikko nuortentila Spotissa

Monika Tuomisto

2022 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

## Ehkäisevän päihdetyön teemaviikko nuortentila Spotissa

Monika Tuomisto  
Sosionomi  
Opinnäytetyö  
Syyskuu, 2022

Monika Tuomisto

**Ehkäisevän päihdetyön viikko nuortentila Spotissa**

Vuosi 2022 Sivumäärä 90

---

Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Hyvinkään kaupungin nuorisopalvelut, ja sen tarkoitus oli tuottaa ehkäisevän päihdetyön tapahtuma nuortentila Spotissa toukokuussa 2022. Tavoitteena oli lisätä nuorten päihdetietoutta ja elämänhallintataitoja, vahvistaa heidän osallisuuttaan nuortentilassa, kehittää nuorisopalveluiden toimintaa ja selvittää asiakkaiden kiinnostuksen kohteet tulevien teemaviikkojen suhteen. Tavoitteena oli myös opinnäytetyön tekijän ammatillisuuden kehittäminen sekä käytännönläheisten vinkkien ja työvälineiden antaminen sosiaalialan ammattilaisille ehkäisevän päihdetyön tueksi.

Teoreettisena viitekehyksenä oli positiivinen psykologia, koska sitä harjoittamalla voidaan lisätä elämän hyvinvointia. Ehkäisevässä päihdetyössä toimii tutkimusten mukaan pelottelun sijaan nuorten vahvistaminen ja heidän terveen kasvunsa tukeminen. Opinnäytetyössä käsiteltiin nuoruusikää, sen psykologista kehitystä sekä psykososiaalisen vahvistamisen merkitystä, koska niitä on tärkeää ymmärtää nuorten parissa tehtävässä työssä. Ehkäisevän päihdetyön teemaviikon aikana nuorten päihdetietoutta lisättiin esimerkiksi päivittäisten Kahoot-tietovisojen, vierailijoiden ja keskusteluiden kautta. Nuorten osallisuutta lisättiin erilaisten menetelmien avulla, kuten mahdollistamalla heidän toivomiensa graffititöiden tekemisen Spotin seinille ja kartoittamalla heidän mielipiteitään sekä toiveitaan huoneentaulujen ja tutkimuskyselyn keinoin. Toteutuksen aikana nuorten kanssa pohdittiin hyvinvoinnin merkitystä elämässä ja lisättiin elämänhallintataitoja arjessa esimerkiksi virtuaalilaseilla pelattavan elämänhallintakeinoja opettavan pelin sekä tunneseinän keinoin.

Spotissa kävi teemaviikon aikana noin 210 nuorta ja heillä oli viikon ajan mahdollisuus vastata tiloissa järjestettyyn tutkimuskyselyyn. Yli puolet kyselyyn vastanneista koki teemaviikon järjestämisen erittäin hyödylliseksi. Nuoret pitivät erityisesti Kahoot-tietovisoista ja virtuaalilaseilla pelaamisesta. Lähes puolet vastanneista koki oppineensa viikon aikana päihdetietoutta ja tulevaisuudessa toivottiin järjestettävän mielenterveysteemainen viikko. Suullisen palautteen mukaan nuoret olivat toteutukseen tyytyväisiä ja toivovat tulevaisuudessa lisää toiminnallisuutta Spottiin. Ohjaajat kokivat saaneensa teemaviikon aikana tietoa nuorten toiveista, kokemuksia erilaisista työmenetelmistä ja uusia työvälineitä työn tueksi.

Asiasanat: nuoruus, nuorisotyö, ehkäisevä päihdetyö, positiivinen psykologia

Monika Tuomisto

**Theme week for preventative substance addiction in youth club Spotti**

Year	2022	Pages	90
------	------	-------	----

---

The thesis was commissioned by Hyvinkää city youth services and its purpose was to host an event in youth club Spotti in May 2022. The objective was to improve youth's awareness of both substance abuse and life skills, increase their participation in the youth club, further develop youth service activities and better understand areas of interest for the upcoming theme weeks. Further objectives were to gain experience for the author of the thesis and develop practical tips and tools to support the work of social service professionals working in preventative substance addiction.

Positive psychology was chosen as the theoretical framework as it improves wellbeing. According to studies, supporting the youth and their healthy growth is more effective than scaring in preventative substance abuse work. The thesis covers psychological development and the importance of psychosocial strengthening during youth. These were chosen as they are important to understand in the youth service profession. Substance abuse awareness of the youth was increased during discussions. Youth participation was improved by granting their opinions via polls and boards around the youth space. The event included discussions with the youth on the importance of wellbeing and their day-to-day life skills were improved with a virtual reality game and a wall of emotion execution.

Approximately 210 young people visited Spotti during the theme week where they had the opportunity to respond a survey throughout the week. Over half of the respondents found the theme week very useful. The youth especially liked the Kahoot quizzes and virtual reality games. Almost half of the respondents felt they had improved their substance abuse awareness and wanted to have a theme week focused on mental health awareness in the future. Verbally, the young people gave positive feedback on the execution and wished for more activities in Spotti in the future. The co-ordinators felt they had gained insight on what the young people would like, experienced different ways of working and acquired new tools to support their work during the theme week.

Keywords: youth, youth work, preventative substance abuse work, positive psychology

## Sisälllys

1	Johdanto.....	7
2	Hyvinkään kaupungin nuorisopalvelut .....	8
3	Nuoruus ja nuorisotyö .....	8
3.1	Nuorten psykologinen kehitys .....	9
3.2	Nuorisotyö.....	10
3.3	Nuorten osallisuuden vahvistaminen .....	12
3.4	Vuorovaikutus nuorisotyössä.....	12
3.5	Moniammatillisen yhteistyön lisääminen ehkäisevässä päihdetyössä .....	13
3.6	Tutkimustuloksia nuorten hyvinvoinnista ja päihteiden käytöstä .....	14
4	Psykososiaalinen vaikuttaminen nuoriin .....	18
4.1	Positiivinen psykologia nuorisotyössä .....	19
4.2	Sosioemotionaalinen oppiminen nuortentilassa.....	20
4.3	Nuorten sosiaalinen vahvistaminen .....	21
4.4	Nuorten itsetunnon vahvistaminen .....	22
4.5	Tunnetaidot nuorisotyössä.....	23
4.6	Mielenterveystaidot nuorisotyössä.....	24
5	Päihteet nuorten elämässä.....	25
5.1	Päihdehaitat .....	28
5.2	Nuorten päihdekasvatus.....	29
5.3	Ehkäisevä päihdetyö .....	31
5.4	Ehkäisevän päihdetyön menetelmät.....	33
6	Tapahtuman järjestäminen .....	34
6.1	Projektijohtaminen .....	35
6.2	Itsensä johtaminen.....	36
7	Ehkäisevän päihdetyön teemaviikko .....	37
7.1	Teemaviikon tavoitteet ja keinot niiden saavuttamiseksi.....	37
7.2	Teemaviikon suunnittelu .....	40
7.3	Teemaviikon aikana käytetyt menetelmät .....	42
7.4	Toteutus .....	44
7.4.1	Graffitit .....	44
7.4.2	Virtuaalilasit .....	46
7.4.3	Kahoot-tietovisa .....	49
7.4.4	Päihdesanasto & päihdepöydät .....	52
7.4.5	Pelit .....	54
7.4.6	Case-pohdinnat ja kannabisiväittämät .....	55
7.4.7	Huoneentaulut .....	56

7.4.8	Tunneseinä .....	58
7.4.9	Vierailijat .....	60
8	Arviointi .....	62
8.1	Nuorten palaute teemaviikosta .....	62
8.2	Nuorten suullinen palaute .....	68
8.3	Toimeksiantajan palaute .....	68
8.4	Itsearviointi .....	69
9	Pohdinta .....	69
	Lähteet .....	73
	Kuviot .....	80
	Liitteet .....	81

## 1 Johdanto

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa ehkäisevän päihdetyön teemaviikko nuortentila Spotissa. Toteutus koettiin tärkeäksi, koska maailmanpoliittinen tilanne sekä koronapandemia ovat tuoneet haasteita nuorten elämiin. Päihteet linkittyvät vahvasti ahdistukseen, joka voi olla päihteiden käytön syy tai seuraus (Rutanen 2021). Myös huumeiden ostaminen on helpottunut Internetiin siirtyneen huumeikaupan myötä (Haasio & Mattila 2021). Toteutuksen tavoitteena oli nuorten osallisuuden vahvistaminen, elämönhallintataitojen lisääminen, sosioemotionaalinen vahvistaminen, päihdekasvatuksen toteuttaminen, päihdetietouden kertominen, nuorten mielipiteiden kartoittaminen tutkimuskyselyn keinoin sekä Hyvinkään nuorisopalveluiden toiminnan ja oman ammatillisen osaamiseni kehittäminen. Opinnäytetyön teoreettisena viitekehyksenä toimi positiivinen psykologia, jota toteutettiin teemaviikon ajan pyrkimyksenä nuorten hyvinvoinnin lisääminen. Viikon teemana oli nuorten kasvun tukeminen ehkäisevässä päihdetyössä lisäämällä nuorten elämönhallintataitojen ja vahvistamalla heitä sosiaalisesti. Tarkoituksena oli tuottaa nuorille heidän mielestään mukava ja toiminnallinen viikko, jonka toteutukseen sekä suunnitteluun he saisivat myös itse vaikuttaa.

Ehkäisevä päihdetyö on tärkeä ja ajankohtainen aihe, koska päihdekokeilut ovat tavallisia nuorilla ja mahdollinen päihdehäiriö alkaa usein kehittymään 14-15-vuotiaana. Päihdehäiriöstä puhutaan, kun päihteet alkavat hallitsemaan elämää. (THL 2019a.) Tutkimusten mukaan nuorten parissa tehtävässä ehkäisevässä päihdetyössä saadaan positiivisia vaikutuksia nuorten riskikäyttäytymiseen, kun työskentelyssä keskitytään elämönhallintataitojen lisäämiseen. Ehkäisevä päihdetyö ei tutkimusten mukaan ole tehokasta, kun se sisältää varoittelua, valistusta ja pelottelua. (Talvio & Klemola 2017, 19-21.)

Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Hyvinkään kaupungin nuorisopalvelut. Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin nuortentila Spotissa 16.5.-21.5.2022. Toteutus oli asiakaslähtöinen ja sen teemat liittyivät ehkäisevän päihdetyön ympärillä päihdetietouden, osallisuuden, elämönhallintataitojen ja hyvinvoinnin lisäämiseen sekä voimavarojen vahvistamiseen. Ehkäisevällä päihdetyöllä voidaan välttää ongelmien kasautumista, kun haasteisiin puututaan riittävän varhaisessa vaiheessa. Itseluottamuksen vahvistaminen sekä terveen minäkuvan muodostaminen olivat teemaviikon tavoitteena, sillä sosiaalinen paine voi olla päihdekokeiluiden syynä. Tilanteita etukäteen pohtimalla voi harjoitella päihteistä kieltäytymistä, riskitilanteissa toimimista ja niiden ennaltaehkäisyä.

## 2 Hyvinkään kaupungin nuorisopalvelut

Opinnäytetyön työelämäkumppani oli Hyvinkään kaupungin nuorisopalvelut. Hyvinkään kaupungin nuorisopalvelut toteuttaa nuorten kanssa erilaisia vapaa-ajan palveluita, edistää nuorten osallisuutta heitä koskevassa päätöksenteossa ja tarjoaa nuorille neuvontaa sekä tukea. Nuorisopalveluiden toiminta on maksutonta ja pääkohderyhmänä ovat hyvinkääläiset nuoret. (Hyvinkään kaupunki 2021.)

Hyvinkään kaupungin nuorisopalvelut toteuttaa nuorisotyötä nuortentiloissa, kouluilla, erilaisissa verkko- ja sosiaalisen median palveluissa, tapahtumissa sekä muissa paikoissa, joissa nuoret viettävät aikaa. Nuorisopalveluiden tarkoituksena on tarjota nuorille turvallisia paikkoja vapaa-ajan viettoon ja toimia yhdessä nuorten sekä nuorisotyöntekijöiden kanssa. Sen lisäksi, että Hyvinkään nuorisopalvelut tukee nuorisojärjestöjä ja nuorten omia toimintaryhmiä, heillä on myös kaksi nuortentilaa: Spotti ja Pointti. Spotti on kauppakeskus Willassa sijaitseva nuortentila, joka on tarkoitettu 13-17-vuotiaille nuorille. Spotti on auki maanantaisin, tiistaisin, torstaisin, perjantaisin ja lauantaisin kello 17-21. Nuoret voivat tulla Spottiin non-stop periaatteella aukioloaikojen puitteissa, ja tiloista löytyy erilaisia aktiviteetteja, kuten biljardipöytiä, Playstation ja nyrkkeilysäkki. Pointissa järjestetään erilaisia kerhoja ja ohjaustoimintaa, sekä siellä sijaitsee pelitalo. (Hyvinkään kaupunki 2021.)

## 3 Nuoruus ja nuorisotyö

Opinnäytetyön asiakasryhmänä oli nuoret, joten ikäkauden piirteet sekä kehitystehtävät huomioitiin tapahtuman suunnittelussa ja toteutuksessa. Nuorisotyössä osallisuus ja vuorovaikutus ovat avainroolissa ja moniammatillinen yhteistyö mahdollistaa useiden ammattilaisten koontumisen yhteisen asian ääreen. Ohjaajien tulee olla tietoisia nuorten kokemasta hyvinvoinnista sekä nuorten päihteidenkäytöstä esimerkiksi tutkimustilastoinnin keinoin.

Nuoruusikä on siirtymäaika lapsuudesta aikuisuuteen. Ikäkauden kehityskulkua vievät eteenpäin useat muutokset, jotka liittyvät ajattelun kehittymiseen, fyysiseen kasvuun sekä sosiaaliin tekijöihin, jotka ulottuvat läheisten odotuksista yhteiskunnan rakenteisiin saakka. Nuorena tehdyt valinnat muodostavat suuntaa elämälle ja luovat pohjaa elämäkululle aikuisena. Uusimmissa aivotutkimuksissa on todettu, että ne keskushermoston alueet, joilla alemmista keskuksista saatu tieto kootaan yhteen ja tehdään päätöksiä, ovat nuorilla keskeneräisiä ja kypsymättömiä. Nuorilta ei siis voi vaatia harkintakykyä tai kykyä ymmärtää heidän ratkaisujensa seurauksia. Nuoret tarvitsevat tukea aikuisilta: joskus ymmärtäjää, ja joskus taas lujaa, mutta lämmintä vastustajaa yltiöpäisille pyrkimyksille. Ongelmakäyttäytyminen on yleisimmillään nuoruudessa. Usein ongelmakäyttäytyminen vähenee aikuisuuteen siirryttäessä, mutta mikäli se ei vähene, päädytään usein vakaviin ongelmiin. Tämä pätee niin päihteiden käyttöön



kuin rikollisuuteenkin. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 142-143; Sinkkonen 2018, 88.)

Anna Freudin mukaan (1958) rauhallisen kasvun vaihe keskeytyy nuoruusiässä. Aggressiivisuus vanhempia kohtaan, rankka päihteiden käyttäminen, törkeät puheet ja varhain aloitettu seksielämä eivät ole merkkejä normaalista, hyvin sujuvasta nuoruusiän kehityksestä. Ne ovat yrityksiä rynnätä aikuisuuteen ja repäistä itsensä irti riippuvuussuhteista. Nuorten kiintymyssuhteiden painopiste siirtyy nuoruuden aikana vähitellen vanhemmista kodin ulkopuolisiin ihmisiin. Kyse voi olla esimerkiksi läheisestä ystävyys-suhteesta tai seurustelukumppanista. Useat nuoret etsivät aikuisia, joihin voivat sijoittaa hyvinkin intensiivisiä tunteita, kohteena voi olla esimerkiksi nuorisiohjaaja, urheiluvalmentaja tai opettaja. (Sinkkonen 2018, 91-93.)

### 3.1 Nuorten psykologinen kehitys

Ajattelumuotojen kehitys, murrosikä, sosiaalisten suhteiden muutos ja muuttuvat kehitystehtävät luovat pohjaa nuoren psyykkissosiaaliselle kehitykselle. Magnussonin (1999) holistisen näkemyksen mukaan murrosiän merkityksen ymmärtämiseksi on tulkittava sen vaikutuksia laajasti. Nuoren kehitykseen vaikuttavat fysiologiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät. Kehitys koostuu erilaisten systeemisten tasojen vuorovaikutuksesta ja kehityksen ymmärtäminen vaatii monitieteellistä näkemystä. Erilaisia systeemiä tasoja ovat biologiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät. Kehon rakenteen muutokset sekä fysiologiset muutokset vaikuttavat lisäksi nuoren käsitykseen itsestään, jolloin nuoren minäkuva muuttuu. Esimerkiksi aikuisen habituksen kehittyminen sekä nopea kasvu luovat pohjaa minäkuvan muutoksille. Samaan aikaan murrosikä heijastuu myös siihen, miten muut ihmiset havaitsevat nuoren ja miten häntä kohtaan reagoidaan. Puberteetin saavuttaminen muuttaa nuoren sosiaalista ympäristöä, koska esimerkiksi aikaisin ja myöhään murrosiän kokevat nuoret voivat saada hyvinkin erilaisen kohtelun vanhemmilta vastakkaisen sukupuolen edustajilta. (Nurmi ym. 2014, 146.)

Nuoruusvuosina tapahtuu paljon hormonaalisia ja fysiologisia muutoksia. Samaan aikaan myös ongelmakäyttäytyminen lisääntyy osalla nuorista. Tutkimuksissa on havaittu, että murrosikäisten poikien testosteronitasot ovat yhteydessä dominoivuuteen kaveriryhmässä sekä aggressiivisuuteen. On myös todettu, että tytöillä adrenaaliset androgeenit ovat yhteydessä kielteisiin tunteisiin ja ongelmakäyttäytymiseen. Näiden samojen hormonien on kuitenkin todettu olevan yhteydessä myös myönteisiin muutoksiin, kuten pojilla parempiin avaruudellisiin taitoihin. Näiden tulosten perusteella on ennen aikaista tehdä suoraviivaisia johtopäätöksiä, koska fysiologisten tekijöiden vaikutukset voivat välittyä myös nuoren sosiaalisen ympäristön kautta. On todettu, että aikainen murrosikä voi johtaa elämässä myöhempään ongelmakäyttäytymiseen. Esimerkiksi varhain kehittyvät tytöt tupakoivat ja käyttävät alkoholia enemmän kuin myöhään kehittyvät tytöt. Tämän tuloksen on huomattu koskettavan erityisesti sellaisia tyttöjä, joilla on ollut jo aikaisemminkin ongelmakäyttäytymistä. Aikaisin kehittyvien nuorten on havaittu

sukupuoleen katsomatta, kokevan enemmän kielteisiä tunteita, kuten esimerkiksi vihamielisyyttä ja masentuneisuutta, kuin keskimääräisesti kehittyvien ikätovereiden. Tulokset eivät ole kuitenkaan tälläkään alueella suoraviivaisia, koska toisaalta myös myöhään kehittyvillä työllä on havaittu samankaltaisia negatiivisia tuntemuksia. Lisäksi varhain kehittyvien nuorten on havaittu pärjäävän koulussa muita paremmin. Vanhempien toimintatavat myös vaikuttavat edellä kuvattuihin yhteyksiin. On esimerkiksi huomattu, että mikäli vanhempien kasvatustapa sävyttää autoritaarisuus ja kielteisyys, tulevat varhaisen murrosiän kielteiset vaikutukset esiin. On myös havaittu, että aikaisen murrosiän kielteiset vaikutukset välittyvät useiden sosiaalisten tekijöiden kautta. Varhain kehittyvät tytöt viettävät enemmän aikaa epäsosiaalisten ja itseään vanhempien kavereiden seurassa, mikä lisää riskiä ongelmakäyttäytymiseen, kuten tupakointiin ja alkoholin käyttöön. Vanhempien toimintatavat ja kasvatustavat vaikuttavat nuoren kehitykseen ja samalla nuoret myös omaksuvat kavereiltaan erilaisia toimintatapoja, malleja ja ajatuksia. (Nurmi ym. 2014, 145-148.)

Nuorten minäkuvan pohja syntyy siitä, millaista palautetta he saavat vahvuuksistaan, heikkouksistaan ja kyvyistään. Keskeisiä nuoren minäkuvaa määrittäviä tekijöitä ovat muilta ihmisiltä saamat palautteet esimerkiksi ulkonäöstä, koulu- ja urheilumenestyksestä ja ikätovereilta saama hyväksyntä. Nuorten minäkehitykseen vaikuttavat myös erilaiset elämän nivelvaiheet sekä stressaavat elämäntapahtumat. Minäkuva vaikuttaa vahvasti siihen, millaisia toimintatapoja nuoret käyttävät vaikeissa ja haastavissa tilanteissa. Päätyminen tiettyyn sosiaaliseen asemaan kehityksen kuluessa luo pohjaa sille, mitä nuori ajattelee itsestään. Samalla nuoren identiteetti kehittyy. Eriksonin klassisen teorian mukaan tulevaisuuden elämän suuntaa etsivä ja erilaisiin ratkaisuihin sitoutuva nuori päätyy erilaisiin aikuisen asemiin ja rooleihin, joita ovat esimerkiksi ihmissuhde, ammatti ja maailmankatsomus. Nämä roolit ja asemat vaikuttavat siihen, millaisen identiteetin nuori rakentaa itselleen. McAdamsin (1999) mukaan nuoret luovat identiteettikertomuksia, joiden avulla he yhdistävät menneisyytensä, nykyisen elämäntilanteen ja ennakoitua tulevaisuutensa yhtenäiseksi näkemykseksi. Identiteettikertomuksien avulla nuoret luovat myönteistä ja yhtenäistä kuvaa itsestään ja liittävät itsensä erilaisiin kulttuurisiin rakenteisiin ja sosiaalisiin ryhmiin. (Nurmi ym. 2014, 160.)

### 3.2 Nuorisotyö

Nuorisotyö määritellään nuorten tarpeisiin ja heidän vapaaehtoiseen osallistumiseensa perustuvaksi yhteisölliseksi ja ohjatuksi toiminnaksi. Sen tehtävä on auttaa nuorten yhteiskuntaan liittymistä sekä tarjota oppimismahdollisuuksia yhteiskunnan, persoonallisuuden ja kulttuurin kehittämiseksi (Nieminen 2008, 38.) Ohjaajien tietoinen läsnäolo on työssä tärkeää, mikä tarkoittaa tarkkaavaisuuden tarkoituksellista ja tietoista kohdentamista nykyhetken avoimesti ja hyväksyvästi. Henkilö on tietoisesti läsnä silloin, kun hän katsoo ja kuuntelee ihmistä, jonka kanssa puhuu, eikä ajattele mitään muuta samaan aikaan. (Sadeniemi, Häkkinen, Koivisto, Ryhänen & Tsokkinen 2021, 64.) Nuorisolaki (1285/2016) määrittelee ensimmäisen

luvun 2§:ssä, että lain tavoite on edistää nuorten vaikutusmahdollisuuksia, osallisuutta, kykyä ja edellytyksiä yhteiskunnassa toimimiseen. Tavoitteena on tukea nuorten itsenäistymistä, kasvua, yhteisöllisyyttä sekä niihin liittyvää taitojen ja tietojen oppimista, tukea nuorten harrastuksia ja toimintaa yhteiskunnassa, edistää heidän yhdenvertaisuuttansa ja tasa-arvoa sekä parantaa heidän elin- ja kasvuolojansa. Laki määrittelee 3. luvun 8§:ssä nuorisotyön ja -politiikan kunnalle kuuluviin tehtäviin. Kunnan tulee paikalliset olosuhteet huomioiden luoda edellytykset nuorisotoiminnalle ja -työlle järjestämällä nuorille suunnattuja palveluita ja tiloja sekä tukemalla nuorten kansalaistoimintaa. Kunnan tulee tarvittaessa tehdä yhteistyötä muiden nuorille palveluita tuottavien viranomaisten, nuorten ja heidän läheisten kanssa.

Nuorisotyöllä on neljä suurempaa tehtäväkokonaisuutta. Ensimmäinen tehtävä on sosialisatio eli nuorten liittäminen yhteiskunnan, kulttuurin ja lähiyhteisön jäseniksi. Perinteisesti sosiaalisatiolla on tarkoitettu ympäröivässä yhteiskunnassa ja kulttuurissa hyväksi todettujen arvojen, käyttäytymistapojen, roolien ja toimintamallien siirtämistä tulevalle sukupolvelle. Sosiaalisatioon kuuluu myös sellaisten taitojen, tietojen, arvojen ja toimintatapojen välittäminen nuorille, jotka mahdollistavat nuorten osallistumisen yhteiskunnan ja yhteisöjen kehittämiseen ja uudistamiseen. Sosiaalisatation tarkoitus on sosiaalistaa nuoria, jotka voivat muuttaa, omaksua tai hylätä tarjottuja rooleja, arvoja, toiminta- ja käyttäytymismalleja. Suomalaisen nuorisotyön keskeinen erityisalue on nuorten poliittinen sosialisatio. (Nieminen 2008, 23-24.)

Nuorisotyön toinen tehtävä on ohjata nuoren kehittymistä omaksi itsekseen: itsenäiseksi, omat pyrkimyksensä ja tarpeensa tuntevaksi yksilöksi. Tämän toteuttaminen edellyttää toiminnassa mukana olevien nuorten yksilöllisyyden ja ainutlaatuisuuden tunnustamista, tunnistamista ja tukemista. Nuoren persoonan vahvistamiseksi tarjotaan tilaisuuksia innostaville oppimiskokemuksille, inhimilliselle kasvulle ja kehittää jokaisessa yksilössä olevia henkilökohtaisia mahdollisuuksia. Personalisaation kannalta nuorisotyön erityispiirre on, että nuoret ovat vapaaehtoisesti mukana toiminnassa, jonka seurauksena työhön sisältyy nuorten tarpeiden kunnioitus ja kuuleminen. Nuorten itsensä tai nuorisohjaajien ilmaisemat tarpeet vaikuttavat siihen, minkälaisiksi nuorisotyön oppimisympäristö rakennetaan. (Nieminen 2008, 24-25.)

Nuorisotyön kolmas tehtävä on nuorten personalisaatiossa ja sosialisatiossa ilmenevien puutteiden tasoittaminen sekä vaikeuksien korjaaminen, eli kompensatio. Tarkoitus on, että ohjataan ja autetaan nuoria, joilla on esimerkiksi haasteita yhteiskuntaan liittymisessä tai henkilökohtaisten mahdollisuuksien toteuttamisessa. Nuorisotyössä korjataan nuorten yhdenvertaisuuteen, tasa-arvoon ja elämänhallintaan liittyviä haasteita sekä kohdistetaan toimintaa esimerkiksi heikommassa asemassa oleviin nuoriin. Nuorisotyön neljäs tehtävä on vaikuttaa yhteiskunnan nuorille osoittamiin voimavaroihin ja niiden suuntaamiseen. Tämä on osoitettu nuorisotyön julkishallinnon tehtäväksi jo 1960-luvulta lähtien ja sitä on pyritty toteuttamaan nuorisopolitiikan avulla. Nuorisopolitiikalla pyritään vaikuttamaan siihen, miten nuoret

huomioidaan päätöksenteossa sekä resurssien jakamisessa ja kohdentamisessa eri elämänaluilla, eli esimerkiksi koulutuksessa ja politiikassa. (Nieminen 2008, 25-26.)

### 3.3 Nuorten osallisuuden vahvistaminen

Osallisuus määritellään YK:n Lapsen oikeuksien yleissopimuksessa yhdeksi kolmesta oikeuksien ryhmästä, johon kaikilla lapsilla on oikeus ja aikuisilla velvollisuus suojella heidän oikeuttaan siihen (Yleissopimus lapsen oikeuksista 1991). Osallisuuden edistäminen kuuluu sosiaalialan ammattihenkilön eettisiin velvollisuuksiin ja se on eettisesti kestävää toimintaa, jolla voidaan tasapainottaa yksilön aseman ja yhteiskunnan vallan välistä suhdetta. (Heikkinen 2017, 16-17.)

Osallisuudella tarkoitetaan yhteenkuuluvuuden ja kuulluksi tulemisen tunnetta, joka on yksilön oma tunne eikä ulkoapäin tuotettu rakenne. Osallisuus on vaikuttamista omakohtaisella sitoumuksella ja vastuun ottamista päätöksistä sekä niiden seurauksista. Osallisuudella tarkoitetaan toiminnassa kehittyvää tunnetta voimaantumisesta, valtaistumisesta, tasavertaisesta toimijuudesta ja palveluiden käyttäjien asiantuntijuuden hyödyntämisestä ja hyväksymisestä. Osallistuminen muuttuu osallisuudeksi, kun osallistujalla on valtaa ja mahdollisuus käyttää sitä. Osallisuus vahvistaa asiakkaan toimijuutta ja lisää asiakaslähtöisyyttä. Asiakaslähtöisyydellä ja asiakaskeskeisyydellä korostetaan asiakkaan kunnioittamista, mukaan ottamista, yksilöllisyyttä ja tarvetta tulla kuulluksi häntä koskevista asioista. (Mönkkönen, Kekoni & Pehkonen 2019, luku 2; Heikkinen 16-17.)

### 3.4 Vuorovaikutus nuorisotyössä

Omalla asenteella ohjaajana on keskeinen merkitys vuorovaikutuksen onnistumisessa asiakkaan kanssa. Myös asenne omaa itseä kohtaan määrittelee sen, mitä on valmis tuomaan vuorovaikutukseen. Itsensä likoon laittaminen ja avoin asenne on onnistuneessa vuorovaikutuksessa tärkeää. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen käyttö vaatii tasa-arvoisen ja toista ihmistä kunnioittavan asenteen, johon liittyy pyrkimys aitouteen, läpinäkyvyyteen ja empaattisuuteen. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen avulla voi avata keskustelun vaikeistakin aiheista, koska kunnioittava asenne auttaa kohtaamaan ja pyrkii vuoropuheluun asiakkaan kanssa. (Talvio & Klemola 153-155.)

Vuorovaikutus perustuu vastavuoroiseen suhteeseen, jossa ihmiset rakentavat yhteyttä toisiinsa sanallisesti ja sanattomasti. Vuorovaikutuksen lähtökohta on toisen ihmisen kohtaaminen kunnioittavasti yksilönä, jolla on omat näkökulmansa. Hyvä kohtaaminen edellyttää puitteet ja rakenteet, joissa vuorovaikutus on mahdollista. Vuorovaikutuksen rakenteisiin kuuluvat fyysiset tilat, osallistujien sijoittuminen niihin, keskustelun askelmerkit ja keskustelun vihalliset sekä epäviralliset pelisäännöt. Vuorovaikutuksessa ja dialogissa on mahdollista rakentaa yhteistä ymmärrystä, lisätä osapuolten osallisuutta, löytää uusia ratkaisuja ja luoda uusia

toimintatapoja. Dialogisuus on tietynlainen asenne vuorovaikutukseen, toiseen ihmiseen ja tietoon. Siinä pyritään ymmärtämään toista ihmistä paremmin ja pääsemään kiinni siihen ajatukseseen, jonka toinen ihminen esittää. (Mönkkönen ym. 2019, luku 3.) Päihde-, mielenterveys- ja peliongelmiin ehkäisyssä on tärkeää panostaa nuoren kohtaamiseen arjen tasolla. Nuoren kohtaamisen tulee lähteä nuoresta itsestään ja hänen toiveistaan käsin, eikä päinvastoin. Nuorilta on tärkeää kysyä, millaista kohtelua he toivovat ja millaisesta työskentelystä he kokevat itse hyötyvänsä parhaiten. Ammattilaisten on tärkeää viedä osaamista sinne, missä nuoret viettävät vapaa-aikaansa, eli esimerkiksi nuortentiloihin. Nuortentilassa nuorella itsellään on mahdollisuus luoda kontakti ohjaajaan. Nuoren ja ohjaajan välinen kontakti rakentaa alustan hedelmälliselle työskentelylle. (Jouhki 2014, 47.)

Nuoruusiässä turvalliset ja toimivat kaveri- ja ystävyysuhteet ovat välttämättömiä edellytyksiä sosiaalisten taitojen oppimiselle ja ylläpitämiselle. Kotona saatavat sosiaalisen käyttäytymisen mallit ovat tärkeitä, mutta nuoret tarvitsevat niiden harjoitteluun ja vahvistamiseen vuorovaikutusta vertaistensa kanssa. Tutkimusten mukaan kuitenkin noin joka viides lapsi tai nuori kokee jossain vaiheessa yksinäisyyttä, joka yhdysvaltalaisen psykologin James P. Flandersin mukaan on seurausta siitä, ettei yksilön itselleen asettamien sosiaalisten suhteiden tavoitetaso vastaa hänen todellisia sosiaalisia suhteitaan. Yksinäisyys voidaan jakaa sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen: Sosiaalinen yksinäisyys johtuu sosiaalisen verkoston puutteesta tai tunteesta, ettei kuulu mihinkään ryhmään ja emotionaalinen yksinäisyys, ettei koe omaavansa ketään läheistä ystävää, jonka kanssa puhua mistä tahansa asiasta (MTKL 2022). Pitkäkestoinen yksinäisyys heikentää nuorten sosiaalista ja emotionaalista hyvinvointia sekä kohottaa riskiä mielenterveysongelmien puhkeamiseen. Yksinäisyyteen liittyvien oireiden on todettu heikentävän ihmisen fyysistä sekä psyykkistä hyvinvointia ja sairastuttavan ihmisiä. Nuorten yksinäisyyttä on mahdollista vähentää asenteellisilla, rakenteellisilla ja toiminnanohjauksellisilla menetelmillä. Christopher Masi kollegoineen on tehnyt laajan meta-analyysin yksinäisyyden vähenemiseen käytetyistä menetelmistä, jonka mukaan tehokkaimpia keinoja ovat sosiaalisten taitojen vahvistaminen, ympäröivien ihmisten asenteiden suuntaaminen positiivisemmiksi ja hyväksyvämmiksi, sosiaalisten tilanteiden mahdollistaminen ja yksinäisyyteen liittyvien negatiivisten ajattelumallien vähentäminen. (Junttila 2016, 149-161.)

### 3.5 Moniammatillisen yhteistyön lisääminen ehkäisevässä päihdetyössä

Monialaisella yhteistyöllä tarkoitetaan eri ammattiryhmiin kuuluvien asiantuntijoiden yhteistyötä. Yhteistyön tavoitteita on moninäkökulmaisuuksien kehittäminen sekä vuoropuhelun aikaansaaminen ja ylläpitäminen. (Sesay 2013). Moniammatillisuutta tarkastellaan usein dialogisuuden, moniäänisyyden, yhteistoiminnan ja yhteisen tiedonmuodostuksen käsittein. Dialogisuudella tarkoitetaan vastavuoroisen kommunikaation hyödyntämistä keskustelussa ja yhteistoiminnallisuudella puolestaan yhteistoimintaa, joka syntyy yhteisten tehtävien ympärille koonnuttaessa. (Mönkkönen, Kekoni & Pehkonen 2019, luku 2.)

Moniammatillinen yhteistyö pyrkii palvelemaan paremmin asiakkaita, jotka käyttävät useita eri palveluita ja sen on todettu olevan välttämätön yhteisasiakkaiden palveluiden toimivuudelle. Sen avulla voidaan hallita paremmin kustannuksia, jotka aiheutuvat yhteiskunnalle palvelurakenteiden päällekkäisyydestä. Moniammatillisen yhteistyön haasteita ovat esimerkiksi heikko sitoutuminen yhteistyöhön, yhteisten tavoitteiden epäselvyys, tiedon puute muiden ammattilaisten työskentelystä, huono tiedonkulku sekä epäselvyys eri osapuolten rooleista. Yhteistyön edistäjiä ovat puolestaan myönteinen asenne yhteistyöhön, avoin keskusteluilma- piiri, keskinäinen arvostus, riittävä aika yhteistyölle sekä se, että eri ammattilaiset tuntevat toisensa sekä toistensa työn sisällön. (Hujala, Taskinen, Oksman, Kuronen, Karttunen & Lamintakanen 2019, 592.)

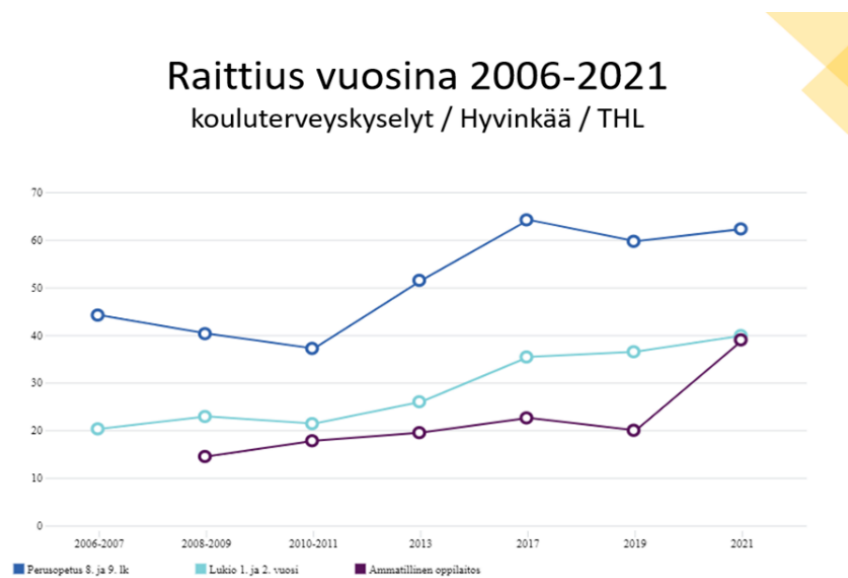
### 3.6 Tutkimustuloksia nuorten hyvinvoinnista ja päihteiden käytöstä

Nuorten tyytyväisyyttä elämään ja sen eri osa-alueisiin on seurattu Nuorisobarometrin tutkimuksissa vuodesta 1997 saakka. Vuoden 2020 nuorisobarometrin tuloksissa voi huomata, että asteikolla 4-10 tarkasteltuna, suurin osa nuorista antaa kaikilla elämänaalueilla tyytyväisyydelleen arvosanaksi vähintään 8. Elämän- ja arjenhallintaan liittyvät seurantaindikaattorit ovat kehittyneet myönteiseen suuntaan. Positiivinen trendi on näkynyt nuorison itsetunnossa ja arjen mielekkyydessä. Enemmistö nuorista kertoo olevansa elämänsä tyytyväisiä, mutta myös tyytymättömiä löytyy. Tulosten mukaan nuoret ovat eniten tyytymättömiä taloudelliseen tilanteeseensa, jolle 14 % vastanneista 15-29-vuotiaista antoi arvosanaksi 4-6. Tutkimustulosten mukaan ihmissuhteilla, terveydellä ja omalla ulkonäöllä on erityisen voimakas yhteys elämään tyytyväisyyteen. Nuorten tyytyväisyys ulkonäköön on kokonaisvaltaisesti yhteydessä useisiin elämänaalueisiin. Erityisesti nuoruuteen liittyy paljon vertailua sekä riippuvuutta muiden mielihiteistä. Tutkimustuloksista voi huomata, että nuorten sosiaalinen luottamus on laskenut. Vuonna 2015 väitteen ”on paras olla luottamatta keneenkään” hyväksyi 9 prosenttia nuorista, kun vuonna 2020 vastaava luku oli 14 prosenttia. (Myllynsniemi, Aalto & Berg 2021, 65-67.)

Tuorein nuorisobarometri (2020) on tehty ennen covid-19-pandemiaa, joten tuoreimmassa barometrissa ei näy sen tai maailmanpoliittisen tilanteen vaikutuksia nuorison hyvinvointiin. Syksyllä 2020 tehtyjen haastattelututkimusten mukaan 15-29-vuotiaiden, tyytyväisyys elämään on laskenut saman vuoden alkuvuoteen verrattuna selvästi. Verrattaessa vuosina 2019 ja 2021 tehtyjä kouluterveyskyselyitä, voidaan havaita, että nuorten tyytyväisyys elämään on heikentynyt viimeisen kahden vuoden aikana. Kouluterveyskyselyn mukaan tyttöjen ahdistuneisuus on lisääntynyt, ja 30 % heistä vastasi kärsineensä kohtalaisesta tai vaikeasta ahdistuneisuudesta. Vuosien 2013-2019 aikana ahdistuneisuutta koki 13-20 % tytöistä. Pojilla ahdistuneisuutta oli vähemmän, heistä noin kahdeksan prosenttia kertoi ahdistuneisuudestaan, kun vastaava luku oli 5-7 % vuosina 2013-2019. (Myllynsniemi ym. 2021, 67; THL 2021.)

Punaisen Ristin teettämän yksinäisyysbarometrin (2022) mukaan yksinäisyys kasautuu erityisesti nuorille. Yksinäisyys on tunne siitä, ettei ole ketään, joka ymmärtäisi, kuuntelisi, antaisi tukea tai olisi seurana. Yksinäisyys koskettaa joka toista Suomessa asuvaa ihmistä, ja yli puolet barometriin vastanneista kertoo kokeneensa yksinäisyyttä välillä kuluneen vuoden aikana. Joka toisella vastanneella yksinäisyys on jatkunut vähintään vuoden ja joka neljännellä yksinäisyys on kestänyt yli viisi vuotta. Joka kolmas nuori kertoo yksinäisyyden taustalla olevan ulkopuoliset odotukset ja vaatimukset pärjätä yksin. Tutkimustulosten mukaan yksinäisistä nuorista neljä viidestä ei ole hakenut apua yksinäisyyteensä. (Suomen Punainen Risti 2022.)

Tarkasteltaessa THL:n kouluterveyskyselyn tuloksia Hyvinkään osalta vuosilta 2006-2021 (Kuvio 1) voidaan todeta, että kaikkien tarkasteltavien ikäluokkien raittius on lisääntynyt, päivittäinen tupakointi sekä nuuskan käyttö on vähentynyt ja vähintään kerran kuukaudessa todella humalassa oleminen on vähentynyt. Kouluterveyskyselyissä tarkasteltavat ikäluokat ovat peruskoulun 8. ja 9 luokat, lukioiden 1. ja 2. vuorikurssi sekä ammatilliset oppilaitokset. Luvut näyttävät positiivista kehityssuuntaa ja kertovat nuorten päihteiden käytön vähenemisestä.

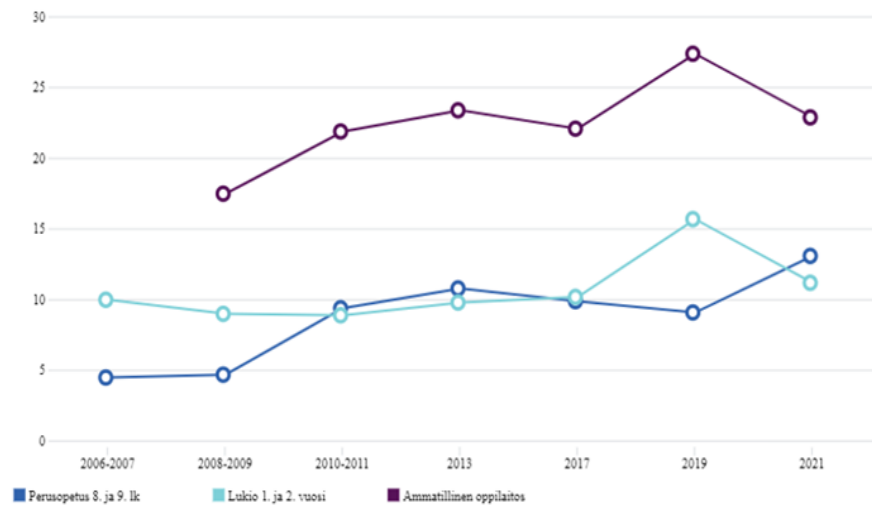


Kuvio 1: Hyvinkääläisten nuorten raittius vuosina 2006-2021 THL:n barometrin mukaan (Elämäni sankari ry 2022)

Tarkasteltaessa THL:n tekemien kouluterveyskyselyiden tuloksia vuosien 2006-2021 välillä (Kuvio 2) voidaan kuitenkin huomata, että ainakin kerran laittomia päihteitä kokeilleiden määrät ovat nousseet. Erityisen huolestuttavalta näyttävät peruskoulun 8. ja 9. luokan lukevat, koska ainakin kerran laittomia päihteitä kokeilleiden määrä on ollut noususuuntainen vuodesta 2008 lähtien. Tuoreimmassa tutkimustuloksessa vuodelta 2021 lukema on kaikista suurin, noin 13 %. Tyypillisesti ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien laittomien päihteiden kokeilumäärät ovat osoittautuneet negatiivisessa valossa, mutta tuoreimmissa tutkimustuloksissa käyrä on laskusuuntainen. Tuloksiin tulee suhtautua kriittisesti, koska tuoreimpaan

kouluterveyskyselyyn vastasi vain 1/3 ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista henkilöistä. (Elämäni sankari ry 2022.)

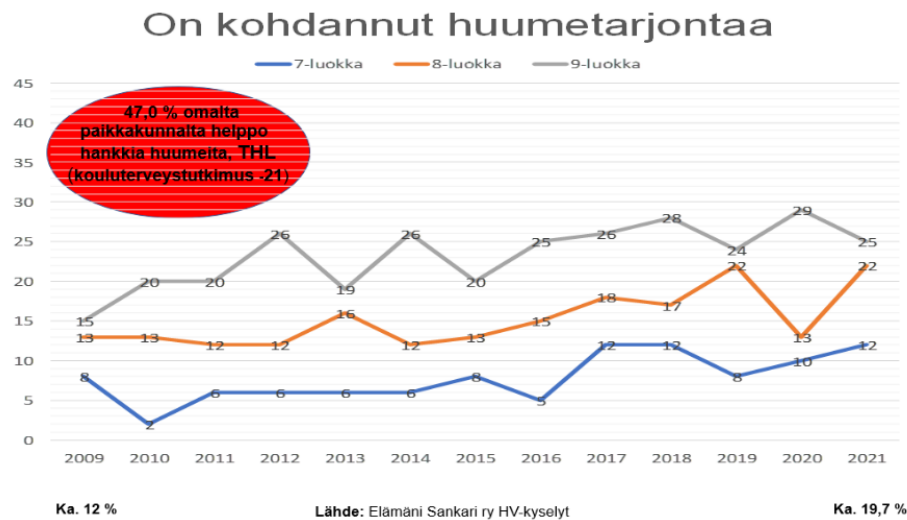
## Kokeillut laittomia pähteitä ainakin kerran kouluterveyskyselyt / Hyvinkää / THL



Kuvio 2: Laittomia pähteitä kokeilleiden määrä Hyvinkäällä THL:n barometrin mukaan (Elämäni sankari ry 2022)

Huumeiden ostaminen on ollut 2010-luvun lopusta saakka erittäin helppoa, koska suuri osa huumekaupasta tapahtuu Internetissä. Tor-verkossa tehdään laajamittaista huumekauppaa ja se on mahdollistanut kaikkialla maassamme laajamittaisen huumekaupan. (Haasio & Mattila 2021.) Elämäni sankari ry:n hyvinvointikyselyt ovat seuranneet hyvinkääläisten nuorten kohtaamaa huumetarjontaa vuosien 2009 ja 2021 välillä (Kuvio 3). Tuloksista voi huomata nuorten kokeman huumetarjonnan kasvaneen pitkällä aikavälillä kaikkien ikäluokkien keskuudessa. Vuosien 2020 ja 2021 välillä 8. luokkalaisten huumetarjonta on kasvanut erityisen paljon, koska vuonna 2020 se oli 13 % ja vuonna 2021 22 %.

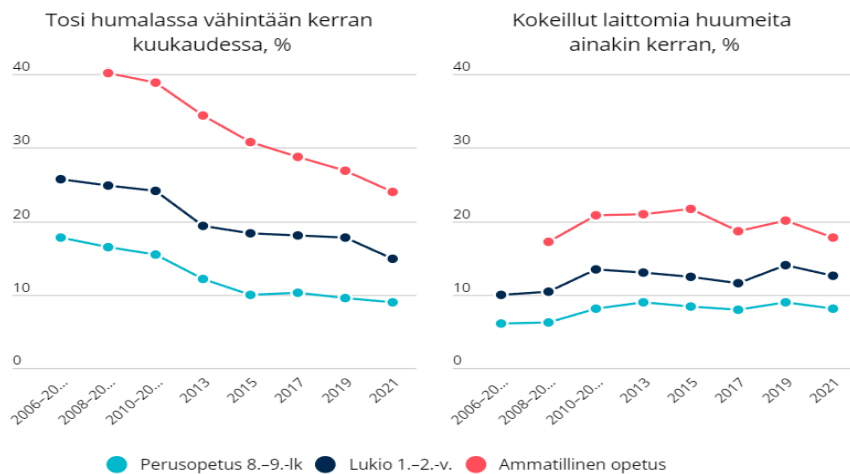




Kuvio 3: Hyvinkääläisten nuorten kokema huumetarjonta (Elämäni sankari ry 2022)

THL:n kouluterveyskyselyiden mukaan suomalaisten nuorten alkoholin käyttö on ollut laskusuunnassa vuodesta 2006 asti (Kuvio 4). Huumekekeilujen määrä on pysynyt kuitenkin pitkällä aikavälillä tarkasteltuna ennallaan. THL:n kyselyn mukaan päihteidenkäyttö on yleisempää ammattikoulussa opiskelevilla, kuin lukion 1. ja 2. luokkien keskuudessa. (Hämäläinen 2021.)

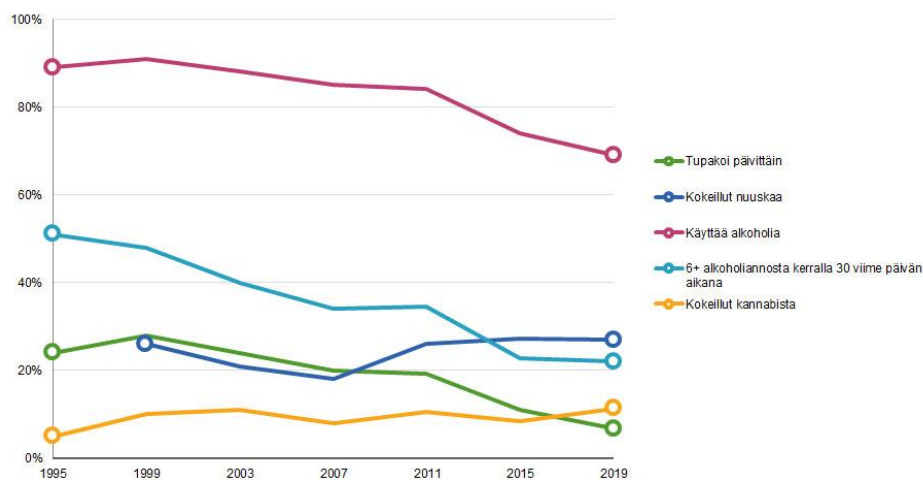
### Nuorten päihteiden käytön kehitys



Kuvio 4: Nuorten päihteidenkäytön kehitys THL:n barometrin mukaan (Hämäläinen 2021)

Nuorten päihteidenkäyttö on vähentynyt merkittävästi 2000-luvun aikana ja perusopetuksen 9. luokkalaisten alkoholinkäyttö on vähentynyt 2000-luvun taitteesta lähtien (Kuvio 5). Keväällä 2019 kerätyn ESPAD-aineiston mukaan yhä useampi nuori ei käytä lainkaan alkoholia.

Vuonna 1999 raittiiden nuorten osuus oli yhdeksän prosenttia, kun vastaava luku vuonna 2019 oli 31 %. Vuonna 2019 9.-luokkalaista tupakoi päivittäin seitsemän prosenttia, kun vastaava luku 20 vuotta aikaisemmin oli 25 %. Nuuskan käyttö on lisääntynyt 2007, poikien käyttö on tasaantunut, kun tyttöjen nuuskan käyttö on edelleen lisääntynyt. Vuonna 2019 pojista 35 % oli joskus käyttänyt nuuskaa, kun tytöistä vastaavasti 19 %. Kannabis on nuorten yleisimmin kokeilema tai käyttämä huume, ja sitä kokeilleiden poikien osuus on noussut vuoden 1995 viidestä prosentista 13 prosenttiin vuonna 2019. Tytöillä vastaavat luvut olivat vuonna 1995 viisi prosenttia ja vuonna 2019 yhdeksän prosenttia. Muiden huumeiden suhteen ei ole tapahtunut suuria muutoksia. (THL 2020.)



Kuvio 5: Tupakointi, nuuskakokeilut ja päihteidenkäyttö 15-16-vuotiailla suomalaisilla vuosina 1995-2019 (THL 2020)

#### 4 Psykososiaalinen vaikuttaminen nuoriin

Opinnäytetyön tavoitteisiin kuului nuorten sosioemotionaalinen vahvistaminen sekä elämännäköiden lisääminen. Käsittelen tässä osiossa opinnäytetyön teoreettista viitekehystä eli positiivista psykologiaa, sosioemotionaalista oppimista, nuorten sosiaalista vahvistamista, itsetunnon vahvistamista sekä tunne- ja mielenterveystaitoja.

Ehkäisevässä päihdetyössä on 2000-luvulla vahvistuneet suuntaukset, jotka pyrkivät vaikuttamaan päihdehaittoihin tarttumalla suoraan päihteiden käyttöä motivoiviin sosiaalisiin, emotionaalisiin ja psykologisiin voimiin. Tämän tyyppinen lähestymistapa ei välttämättä edes puhu päihdeistä, vaan tähtää päihdehaittojen ehkäisemiseen esimerkiksi sosiaalisia taitoja, nuoren itsetuntoa ja tunneälyä kehittämällä. Ehkäisevää päihdetyötä tehdään kehittämällä tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja esimerkiksi niin kotona, harrastuksissa, koulussa kuin nuorisotyössä. (Maunu 2012, 34.)

#### 4.1 Positiivinen psykologia nuorisotyössä

Positiivinen psykologia toimi teemaviikon teoreettisena viitekehyksenä. Teemaviikon tavoitteena oli lisätä nuorten hyvinvointia lisääviä tekijöitä Martin Seligmanin kehittämän hyvinvoinnin teorian mukaisesti. Talvion & Klemolan (2017, 19-21) mukaan ehkäisevässä päihde-työssä toimivaksi keinoksi on huomattu nuorten kasvun tukemisen ja vahvistamisen. Positiivisen psykologian keinoin voidaan lisätä nuorten itsetuntoa ja vahvistaa heitä sosiaalisesti, kun ilmapiiri on kannustava ja myönteinen. Toteutuksen suunnittelussa ja toteutuksessa toimintaa ohjasi Martin Seligmanin hyvinvoinnin teoria (PERMA).

Positiivisen pedagogiikan teoreettinen perusta tulee positiivisen psykologian tieteestä. Positiivisen psykologian tutkimusten mukaan vaikuttavia sisältöjä kukoistuksen ja hyvinvoinnin lisäämiseen ovat myönteiset tunteet, unelmien tavoitteleminen, laadukkaat ihmissuhteet, hyvinvoiva keho, läsnäolo ja uppoutuminen, vahvuuksien tunnistaminen ja käyttäminen sekä merkityksellisten elämänsisältöjen vaaliminen. (Positiivinen oppiminen 2022.)

Martin Seligman on positiivisen psykologian kantaisä ja psykologi. Seligman on tutkinut ihmismieltä 1960-luvun lopulta lähtien ja hän on yksi aikakautensa arvostetuimmista psykologeista. Seligman on kollegoineen kehittänyt (2011) onnellisuuden laaduista ja syntymekanismeista teorian hyvinvoinnista. (Positiivinen oppiminen 2022.) PERMA-teorian ensimmäinen elementti (P) on myönteiset tunteet kuten ilo, kiinnostus ja toiveikkaus. Keinoja P-elementin täyttämiseen on esimerkiksi kiinnostavien asioiden tekeminen. Myönteiset tunteet ovat hyvinvoinnin kulmakivi ja niillä on suuri vaikutus toimintakykyyn ja elämään. Teorian toinen elementti on sitoutuminen (E), jota koetaan toimintaan liittyvän syvän kiinnostumisen hetkellä. Sitoutumisen keinoja on mielenkiintoisen tekemisen kehittäminen, mikä saa uppoutumaan tekemisen äärelle. Kolmas elementti on ihmissuhteet (R), jolla tarkoitetaan ihmisen saamaa sosiaalista tukea kuten nuortentilassa vertaisten kanssa vietettyä aikaa tai vuorovaikutusta ohjaajien kanssa. Huolehdituksi, rakastetuksi ja arvostetuksi tulemista on pidetty kautta aikojen yhtenä olennaisimmista hyvinvoinnin edellytyksistä. Myönteisiin tunteisiin, elämäntilanteisiin ja kokemuksiin liittyy voimakkaasti yhteisöllisyys. Teorian neljäs elementti on merkityksellisyys (M), jolla tarkoitetaan sitoutumista sellaisiin toimintoihin, joilla pyritään palvelemaan jotain itseään suurempaa. Merkityksellisyyden kokemukset ovat ihmisen kukoistamisen edellytys, mutta myös kehityksellinen voimavara. Merkityksellisyyttä voi lisätä tekemällä asioita, minkä nuori itse kokee tärkeäksi. Teorian viimeinen elementti on saavuttaminen (A), joka viittaa menestymiseen, voittamiseen ja hyviin suorituksiin niiden takia. Menestyminen, suoriutuminen ja onnistuminen ovat tavoiteltavia ja arvokkaita asioita ja ne ovat yhteydessä muihin hyvinvoinnin elementteihin. Nuoren kokemat positiiviset tunteet voivat laajentaa hänen sosiaalisia, kognitiivisia ja emotionaalisia voimavarojaan sekä vahvistavat kykyä selviytyä vastoinkäymisistä. (Leskisenoja 2017, 48-56.) Viime vuosina teoriaan on lisätty myös terveys (H) tai hyvinvointiin vaikuttavat tekijät (V), täten teoriaa sanotaan PERMA+H-teoriaksi. Teorian elementit ovat

hyvinvoinnin tekijöitä, joita lisäämällä elämässä voi vaikuttaa merkittävästi hyvinvointiin. (Positiivinen oppiminen 2022.)

Ihmisen mieli tarttuu helposti kielteisiin seikkoihin ja epäoikeudenmukaisuuksiin, jotka kaipaavat korjaamista. Roy Baumeister on tutkinut kollegoidensa (2001) kanssa ihmisen tapaa prosessoida negatiivisia ja positiivisia elämäntapahtumia, ja on tutkimuksillaan osoittanut, että traumatisoivien sattumusten ja menetysten vaikutus ihmisen elämään on suurempi kuin mojovienkin onnenpotkujen. Ihmiset prosessoivat negatiivista palautetta pidempään kuin positiivista, ja yhden moitteen kompensoimiseen tarvitaan moninkertainen määrä kehuja. Ihmisen mieli työskentelee aktiivisemmin välttääkseen heikon minäkäsityksen kuin rakentaakseen hyvän minäkäsityksen. Negatiivisiin kokemuksiin keskittyminen johtuu ihmisen biologisesta luonnosta, koska ihmislajin säilymisen kannalta on ollut oleellista, että keskitytään vaaroihin ja uhkiin ennemmin kuin onnellisuutta lisääviin tekijöihin. Herkkyys negatiivisuudelle syö mielen terveyttä, ja mikäli kielteiset tekijät saavat ajattelussa valta-aseman, tuhoavat ne mielen terveyden. Positiivisen psykologian ydinsanoma on, että paha pitää huolen itsestään ja hyvää pitää helliä. Hyvää pitää tuoda tietoisesti esiin, sitä tulee vaalia ja kehuja antamista voi opettaa oman esimerkin kautta. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 19.)

#### 4.2 Sosioemotionaalinen oppiminen nuortentilassa

Sosioemotionaalinen oppiminen on prosessi, jonka aikana omaksutaan ja sovelletaan erilaisia taitoja, asenteita ja tietoja, joiden avulla voidaan tukea ihmisten psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Sosioemotionaalisen oppimisen malli sai alkunsa Yhdysvalloissa 90-luvulla, kun havaittiin ettei nuorten parissa tehtävä ehkäisevä päihdetyö ole tehokasta, kun se sisältää pelottelua, valistusta ja varoittelua. Huomattiin, että elämänhallintataitoja sisältävillä ohjelmilla oli positiivisia vaikutuksia nuorten riskikäyttäytymiseen. Amerikkalainen Fetzer-instituutti kokosi moniammatillisen tiimin, johon kuului tunneällyn ja sosiaalisten taitojen, päihdeidenkäytön ja väkivallan ehkäisyn sekä seksuaalikasvatuksen asiantuntijoita, jotka kehittivät yhdessä sosiaalisen oppimisen mallin. Mallin perusajatus oli, ettei ehkäisevässä päihdetyössä keskitytä mahdollisiin tuleviin vaaroihin kuten huumeiden käytön aloittamiseen, vaan vahvistetaan nuorta tukemalla eri tavoin hänen kasvuaan. (Talvio & Klemola 2017, 19-21.)

Ihminen oppii tunne- ja vuorovaikutustaitoja läpi elämänsä ja ottaa mallia käyttökseen häntä ympäröivien ihmisten toiminnasta. Sosioemotionaalisen oppimisen malli lähtee ajatuksesta, että ihmisen tulee ensin tutustua omaan sisäiseen maailmaansa, kuten tunteisiinsa, arvoihinsa ja tarpeisiinsa. Sosiaalista oppimista tapahtuu viidellä eri osa-alueella: minätietoisuudessa, itsensä johtamisessa, sosiaalisessa tietoisuudessa, ihmissuhdetaidoissa ja vastuullisessa päätöksenteossa. Minätietoisuutta voi oppia tunnistamalla omia tunteita, arvoja, heikkouksia ja vahvuuksia. Vastuullista päätöksentekoa oppii tekemällä eettisesti kestäviä valintoja. Ihmissuhdetaitoja voi kehittää rakentamalla toimivia ihmissuhteita, käsittelemällä

ristiriitoja ja työskentelemällä ryhmissä. Sosiaalista tietoisuutta voi oppia osoittamalla empatiaa ja ymmärrystä muita kohtaan. Itsensä johtamista voi harjaannuttaa säätelemällä omia tunteita ja käyttäytymistä omien tavoitteidensa saavuttamiseksi. (Talvio & Klemola 2017, 18-19.)

Sosioemotionaalisen oppimisen taustalla on Albert Banduran (1977) kehittämä sosiaalisen oppimisen teoria, jonka mukaan ihminen oppii sosiaalisesti ja jäljittelee näkemäänsä toimintaa. Bandura tutki erityisesti lapsia ja totesi, että lapset oppivat aggressioita havaitsemalla ja opitun käyttäytymisen taustalla on vanhempien malli. Banduran mukaan havaitsemalla oppimisessa voi erottaa neljä osaprosessia: tarkkaavaisuus, säilyttäminen, opitun reaktion tuottaminen ja motivaatio. Hän korosti yksilön omaan toimintaan kohdistuvien tulosodotusten vaikutusta ihmisen käyttäytymiseen ja nimitti yksilön omaan selviytymiseen liittämää odotusta käsitteellä pystyvyys. Tunne pystyvyydestä merkitsee yksilön uskoa kykyynsä vaikuttaa elämänsä tärkeisiin tapahtumiin ja pystyvyys motivoi oppimista. Pystyvyyden on osoitettu perustuvan neljänlaiseen tietoon: tietoon omista aiemmista suorituksista, sijaiskokemukseen, muiden ihmisten vakuutteluun ja omien tunteiden tulkitsemiseen. Hän totesi, että pystyvyyden tunteen puuttuessa ihminen toimii tehottomasti, vaikka tietäisi kuinka pitäisi toimia. (Ahokas 2022.)

#### 4.3 Nuorten sosiaalinen vahvistaminen

Ehkäisevän päihdetyön johtoajatus on lisätä nuorten elämönhallintataitoja ja vahvistaa heidän toimijuuttaan. Nuorten päihteidenkäytön taustalla on usein sosiaalinen paine, minkä vuoksi ehkäisevässä päihdetyössä on tärkeää vahvistaa nuoren toimijuutta. Sosiaalinen paine ilmenee siten, että toimimme samalla tavoin kuin muut ihmiset. Sosiaalista painetta lisäävät ristiriitaiset ja epävarmat tilanteet ja sosiaalinen paine vaikuttaa vahvasti päätöksentekoon. Jos ihminen ei tiedä, miten toimia tilanteessa, hän ottaa usein mallia siitä, miten suurin osa muista ihmisistä toimii. Ympärillä olevien ihmisten tuoma sosiaalinen paine tai esimerkki voivat ohjata elämänmittaisiin tapoihin, tottumuksiin tai periaatteisiin. (Gjerstad 2015, 144-145.) Sosiaalinen paine on nuorten päihteidenkäytön erityispiirre, joten tilanteiden ennalta pohtiminen ja päihteistä kieltäytymisen harjoittelu on tärkeää. Vaikka päihteiden käyttämiseen ei liittyisi painostusta, voi päihteistä kieltäytyminen olla vaikeaa. Myös mahdollisia riskitilanteita ja niiden ajautumisen syitä on tärkeää pohtia, jotta riskitilanteisiin joutumista voisi ennaltaehkäistä. Mahdollisia riskitilanteita voi olla esimerkiksi juhliin lähteminen, riidat ja ikävät tunteet. Riskitilanteita on hyvä pohtia etukäteen, jotta tietää miten toimia mahdollisen tilanteen vastaan tullessa. Vaikka riskitilanteen tunnistaisi, ei sitä välttämättä pysty enustaa. Riskitilanteita ennen voi harjoitella päihteistä kieltäytymistä tai tilanteesta poistumista. (Kylmänen 2005, 95.) Emotionaalisesti vahva ja itsenäinen ihminen tunnistaa ja tietää omat rajansa ja pysyy niissä helpommin. Rajojen asettaminen on sekä sisäinen taito että asenne, joiden opetteleminen vie aikaa. (Alamikkela 2017, 29.)

Stressiä, murheita ja vaikeita aikoja on tärkeää tasapainottaa tekemällä mielihyvää tuottavia asioita. Levon ja ”mielihyvän ravinnon” antaminen aivoille on tärkeää. Mukavia asioita voi lisätä elämään tietoisesti, ja on tärkeää pitää huolta siitä, että mukavat asiat ja vaatimukset ovat elämässä tasapainossa. Mukavia asioita voi olla esimerkiksi kavereiden tapaaminen, peli-ilta, maalaaminen tai rupattelu mukavan aikuisen kanssa. (Sadeniemi ym. 2021, 175.)

#### 4.4 Nuorten itsetunnon vahvistaminen

Itsetunnolla tarkoitetaan, kuinka paljon ihminen näkee hyviä ominaisuuksia itsessään. Se on kyky arvostaa muita ihmisiä, nähdä oma elämä arvokkaana ja itsenäisyyttä omaa elämää koskevissa ratkaisuissa sekä riippumattomuutta muiden ihmisten mielipiteistä. Ihmisellä on hyvä itsetunto, kun hänen minäkäsityksessään ovat voitolla positiiviset ominaisuudet. Hyvä itsetunto vaikuttaa ihmisen toimintaan, on pohjana pärjäämiselle ja saa aikaan tunteen siitä, että elämä on hallinnassa. (Maunu 2012, 34). Hyvällä itsetunnolla tarkoitetaan ihmisen rehellisyyttä huonojenkin puoliensa suhteen ilman, että niiden huomaaminen vie itsekunnioitusta sekä kykyä sietää pettymyksiä. Itsetunto on huono tilanteissa, joissa negatiivisia ominaisuuksia on positiivisia enemmän. Itsetunto on itsensä arvostamista ja sitä voi kuvata itsevarmuuden ja itseluottamuksen määrällä. Itsearvostusta on, kun ihminen pitää ryhmäpaineenkin alaisena kiinni oikeaksi katsomastaan päämäärästä, ei anna loukata itseään, puolustaa itseään ja pitää kiinni oikeuksistaan. Itsevarmuutta kuvaa, kuinka paljon ihminen uskoo voivansa omilla ratkaisuillaan vaikuttaa elämäänsä ja miten varma hän on kyvystään hallita vastaan tulevia haasteita. Tunteiden, mielialojen ja itsetunnon välillä on vuorovaikutusta. Itsetunnolla on lisäksi yhteys sosiaalisiin taitoihin, ja vahva itsetunto on hyvä pohja empatialle sekä sosiaalisille taidoille. Ihmisen itselleen ja suorituksilleen asettama vaatimustaso on yhteydessä itseluottamuksen määrään, joten hyvä itsetunto on yhteydessä myös menestykseen koulumaailmassa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17-43.)

Yleisen käsityksen mukaan murrosiässä itsetunto on herkästi haavoittuva ja itsevarmuuden tunne on ailahteleva. Eräiden tutkimusten mukaan murrosikäisen itsetunnolle on tyypillistä suuret vaihtelut. Suurempi osa tutkimuksista kuitenkin osoittaa, että murrosikäisen itsetunto on odotettua pysyvämpi. Suurimmillaan murrosikäisen itsetunnon vaihtelu on murrosiän alkuvaiheessa, 12-14-vuotiaana. Murrosiässä on monipuolinen mahdollisuus vahvistaa itsetuntoa, koska nuoret ovat vastaanottavaisia, vaikutuksille alttiita, pohtivia ja kokevat onnistumisen tunteet voimakkaina. (Keltikangas-Järvinen 2010, 33-34.)

Itsetunto rakentuu kokemuksista, joita ihminen saa ympäristöstään ja muilta ihmisiltä. Lapsuudessa itsetunto kehittyy siitä, millaisena vanhemmat pitävät lasta, mitä odotuksia lapselle asetetaan ja miten vanhemmat suhtautuvat onnistumisiin ja epäonnistumisiin. Nuoruudessa itsetuntoa rakentavat vanhempien ja kodin lisäksi koulu, harrastukset ja kaverit. Harrastuksissa lapsi voi saada tärkeitä onnistumisen elämyksiä, jotka voivat korvata muualla

tapahtuneet epäonnistumisen tunteet. (Keltikangas-Järvinen 2010, 123.) Tervettä itsetuntoa voi tukea arkisin konkreettisoin keinoin: osallistamalla, kuuntelemalla, hyväksymällä ja välittämällä (Maunu 2012, 34). Itsetunto vahvistuu, kun nuori huomaa osaavansa jotain, mitä aikuinen ei osaa ja nuori pääsee näyttämään taitonsa. Nuori voi esimerkiksi opastaa aikuista tietotekniikan tai sosiaalisen median maailmassa, minkä varjolla voi tutustua nuorta kiinnostaviin asioihin. Aikuinen voi auttaa nuorta tuntemaan ylpeyttä taidoistaan, kun aikuinen kertoo arvostavansa hänen osaamistaan ja kaipaavansa nuoren apua. Nuorille on tärkeää opettaa minäpystyvyyttä, eli tekemään töitä tavoitteiden eteen. Minä-pystyvyys on vahva tunne, joka tarkoittaa, että ihminen näkee kirkkaana yhteyden onnistumisen ja yrittämisen välillä. Positiivinen asenne elämässä on tärkeä, vastoinkäymisiä on vaikeaa kohdata, jos näkee niiden johtuvan vain itsestään, omasta lahjattomuudesta tai tyhmyydestä. Ratkaisukeskeisyyden hengessä on tärkeää tarttua haasteeseen, kohdata se ja uskoa, että kyse on vain yksittäistapauksesta. Minä pystyn- ajattelu vaatii kielteisyyden muuttamista myönteisyydeksi. Nuorta on tärkeää opettaa löytämään omat voimavaransa. (Viljamaa 2017, 141.)

#### 4.5 Tunnetaidot nuorisotyössä

Tunne eli emotio on lyhytkestoinen, tietyssä tilanteessa heräävä mekanismi. Mielialasta puhuttaessa, tarkoitetaan pitkäkestoista, negatiivisesti tai positiivisesti sävyttynyttä tunteenomaista kokemusta, kuten masentuneisuutta. Tunteet ja mielialat ovat yhteydessä yksilöllisiin eroihin mielemme ja kehomme toiminnassa. Koetuilla tunteilla on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Fyysisillä tunnereaktioilla tarkoitetaan esimerkiksi punastumista, hikoilemista ja sydämen sykkeen nopeutumista. Fyysiset muutokset valmistavat ihmistä toimimaan, esimerkiksi pakenemaan ja taistelemaan vaaratilanteessa. Fyysisiä tunnereaktioita voi tunnistaa ja pyrkiä hallitsemaan esimerkiksi hengittämällä rauhallisesti. Tunteiden psyykkiseen ulottuvuuteen kuuluvat arviot ja tulkinnat mielensisäisistä havainnoista ja suhtautuminen ulkopuolisesta maailmasta huomattuihin asioihin. Psyykkiseen toimintaan kuuluvat kognitiiviset toiminnot (esimerkiksi ajattelu, luovuus, ongelmanratkaisu), tunteet ja motiivit. Suuri osa psyykkisestä toiminnastamme on sosiaalista vuorovaikutusta ja sen säätelyä. Ihmisen kehitystä säätelee monin tavoin sosiaalinen vuorovaikutus, koska esimerkiksi tunnetaidot ja kognitiiviset taidot kehittyvät sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. (Seppänen 2021, 15-16.)

Tunteista puhuminen ei ole helppoa, mutta tunteita on helpompi ymmärtää jäävuoriteorian kautta. Jäävuoriteoria tuo tarkkuutta tunneilmaisuuksiin, mikä vahvistaa itseymmärrystä, mutta auttaa myös muita ihmisiä ymmärtämään tilannetta. Suuttuminen voi olla jäävuoren huippu, joka näkyy merenpinnan yläpuolella ja on usein alkutunteet peittävä reaktio. Sen taustalla, veden pinnan alapuolella, voi olla piilossa useita tunteita, kuten esimerkiksi pelkoa, kateutta ja huolta. Myös fyysiseen oloon liittyvät tuntemukset, kuten väsymys, kipu ja nälkä, tulevat usein esiin suuttumuksena. Jäävuorta ei kannata yrittää ohittaa, vaan on viisaampaa tutkia tunteiden kirjoa ja kysyä itseltä, mikä tunne sai suuttumaan. Tunteiden tunnistaminen on

oman minän aktiivista kuuntelua ja täsmällisen tunteen löytäminen auttaa ohjaamaan toimintaa ja etsimään ratkaisua. (Talvio & Klemola 2017, 101.) Nuortentilan ympäristön tulee olla sellainen, ettei ketään pilkata tai tuomita. Tuomitseminen ja pilkkaaminen voi olla emotionaalisesti paljon haavoittavampaa kuin fyysinen rankaiseminen. Jokaisen aikuisen eettisiin velvollisuuksiin kuuluu emotionaalisen pahoinpitelyn estäminen. (Uusikylä 2012, 165-167.)

Päihteitä käytetään usein tunteiden tukahduttamiseen tunteiden käsittelemisen sijaan, koska ihmiset käyttävät usein päihteitä rauhoittuakseen stressaavissa tilanteissa. Ikävien tunteiden läpikäymistä helpottaa tunteiden hyväksyminen ja tieto siitä, että tunteet menevät ohi ja ovat normaali osa ihmisyyttä. Tunteita voi käsitellä muillakin tavoin, kuin keskittymällä niihin tietoisesti. Esimerkiksi unen aikana ihminen käsittelee ja selvittää tunteitaan, muita keinoja ovat esimerkiksi musiikin kuuntelu, kirjallisuus tai toisen ihmisen kuunteleminen ja myötäelämisen taito. Mikäli vaikeat tunteet ovat niin voimakkaita, ettei ihminen kykene käsittelemään niitä itse, kannattaa hakeutua asiantuntijan puoleen sen sijaan, että turvautuisi päihteiden käyttöön. Paikalliset auttajat ja hoitavat tahot voi tavoittaa esimerkiksi terveyskeskuksesta. Nuorisotyössä on tarjolla erilaisia ohjelmia tunteiden käsittelemiseen, muun muassa vihan käsittelemiseen aggression portaat. (Kylmänen 2005, 93; Talvio & Klemola 2017, 29)

#### 4.6 Mielenterveystaidot nuorisotyössä

Mielenterveys on voimavara arjessa, toimintakykyä ja terveyttä sekä kykyä kohdata haastavia tilanteita elämässä. Mielen hyvinvointi rakentuu arjen rytmistä, fyysisestä terveydestä ja mielenterveydestä, mielekkyyden kokemuksista elämässä ja toimivista ihmissuhteista. Omilla valinnoilla voi vahvistaa ja edistää sekä omaa, että läheisten hyvinvointia ja mielenterveyttä. Mielenterveyden käsi (kuvio 6) kuvaa mielen hyvinvoinnista huolehtimista arjessa ja auttaa tunnistamaan omia psyykkisiä ja fyysisiä voimavaroja, huolehtimaan niistä ja vahvistamaan niitä. Hyvinvoinnin tilaa voi kartoittaa mielenterveyden käden kysymyksillä päivän rytmistä, ravinnosta, ihmissuhteista, tunteista, harrastuksista ja levosta. Kartoitukseen kuuluvat myös arvot, jotka ohjaavat valintoja. (Mieli ry 2022.)





Kuvio 6: Mielenterveyden käsi (Mieli ry 2022)

Nuorten mielenterveysongelmien lisääntymisen yhdeksi syyksi on esitetty suorituskeskeisyyttä yhteiskuntarakenteessamme. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön teettämien tutkimusten mukaan noin joka kymmenes suomalainen opiskelija kärsii opiskelu-uupumuksesta. Yhteiskuntarakenne tukee sitä, ettei ihmisten ole helppoa myöntää negatiivisia tunteita, kuten uupumusta tai masennusta. (Nyyssönen 2013.) Suorituskeskeisen kulttuurin omaksuminen lapsuudesta asti saattaa johtaa aikuisuudessa moniin haasteisiin, kun ihminen oppii kelpaavansa tulosten kautta. Seurauksia voivat olla esimerkiksi itsetunto-ongelmat, riittämättömyyden tunteet ja mielenterveyden haasteet. (Kainulainen & Holmavuo 2018, 19.) Nuoria tulee palkita riskien ottamisesta ja uskaltamisesta, riippumatta syntyneen produktin tasosta. Nuorille pitää osoittaa, että vinoutuneet toimintatavat ja arvot ohjaavat aikuisia keskinäiseen riippuvuuteen, kilpailuun ja arvioinnin pelkoon. (Uusitalo 2012, 167.)

## 5 Päihteet nuorten elämässä

Opinnäytetyön tavoitteisiin kuului nuorten päihdetietouden lisääminen. Päihdeosaaminen kuuluu nuorisohjaajien ammatillisuuteen ja ehkäisevään päihdetyöhön, minkä vuoksi käsittelen tässä luvussa päihteitä, päihdekasvatusta, ehkäisevää päihdetyötä ja päihteiden roolia nuorten elämässä.

Päihteillä tarkoitetaan aineita, jotka vaikuttavat keskushermostoon. Päihteitä käytetään usein niiden aikaansaaman psyykkisen vaikutuksen vuoksi. Päihteitä ovat alkoholi, nikotiini- ja huumausainetuotteet kuten tupakka, nuuska ja sähkötupakka, sekä huumausaineet.

jaetaan keskushermostoa stimuloiviin aineisiin, kuten amfetamiiniin, kokaiiniin ja ekstaasiin, keskushermostoa lamaannuttaviin aineisiin, kuten heroiiniin, gammaan ja lakkaan, hallusinoogeneihin kuten LSD ja huumaavat sienet, sekä lääkkeisiin ja happoihin tai liuottimiin, joita käytetään päihtymistarkoituksessa. Tällaisia lääkkeitä ovat esimerkiksi keskushermoston toimintaan vaikuttavat bentsodiatsepiinit ja barbituraatit. (Irti huumeista ry 2022.) Myös kannabis on huumausaine, jolla on piristäviä ja rauhoittavia vaikutuksia riippuen kannabisvalmisteesta, sen määrästä ja sitä käyttävän ihmisen mielentilasta (Nuorten linkki 2022a).

Riippuvuudet voidaan jakaa henkisiin (fyysisiin ja psyykkisiin) tai kehollisiin riippuvuuksiin. Riippuvuuksiin liittyy usein mielihyvähakuisuus ja yleinen riippuvuuden muoto on päihderiippuvuus. (Alamikkela 2017, 57.) Päihderiippuvuus voi kehittyä eri aineisiin, kuten alkoholiin, nikotiiniin, kannabikseen, opiaatteihin, amfetamiiniin ja bentsodiatsepiineihin. Päihderiippuvuus kehittyy aineen toistuvasta käytöstä ja johtaa aivo- ja psykososiaalisiin muutoksiin. Jotkut aineet aiheuttavat riippuvuutta toisia herkemmin ja riippuvuus syntyy, kun positiivisia tunteita haetaan päihteiden avulla. Tämä johtaa kierteeseen, kun elimistö tarvitsee mielihyvän aikaansaamiseksi koko aika suuremman määrän päihteitä, mikä johtaa aivoissa tapahtuviin rakenteellisiin ja toiminnallisiin muutoksiin. Usein lähtötilanteessa päihteitä käyttävän ihmisen olotila on huonontunut ja hän pyrkii päihteiden avulla pääsemään niin sanottuun normaaliin olotilaansa takaisin. (THL 2019b). Usein päihteiden nautinto ei ole kemiallista, vaan sosiaalista nautintoa. Alkoholin juomisella tavoitellaan ensisijaisesti sosiaalista emootioita, joita jaetaan ja koetaan yhdessä oman, päihteitä käyttävän porukan kesken. Valtaosa ensimmäisistä ja myöhemmistä juomistilanteista ovat kaveriporukan yhteisiä rituaaleja, jännityksen, vahvojen tunteiden ja sosiaalisen innostuksen täyttämiä erityistilanteita. (Maunu 2012, 9.)

Päihteiden käytölle on olemassa suojaavia ja altistavia tekijöitä. Suojaavia tekijöitä ovat huolehtiva ja turvallinen kasvuympäristö, hyvät sosiaaliset taidot ja verkostot, hyvä itsetunto ja myönteinen minäkuva, yhteisöihin kiintyminen, raittius sekä onnistumisen kokemukset. Altistavia tekijöitä ovat turvattomuus ja kriisit kasvuiässä, yksinäisyys, valvoton vapaa-aika, impulssikontrollin puute, turvallisen ja luotettavien aikuisten puute, biologinen ja sosiaalinen perimä, lähipiirin runsas päihteidenkäyttö ja varhain aloitetut päihdekokeilut. Päihteiden käyttö aiheuttaa usein häpeää ja kielteistä leimaa, mikä voi olla esteenä avun hakemiselle. Lisäksi päihteiden käyttö voi olla ylisukupolvista, ja siihen liittyy päihteiden ongelmakäyttämisen siirtymisen lisäksi myös haitallisten toiminta- ja vuorovaikutusmallien siirtyminen ylisukupolisesti sukupolvelta toiselle. Päihdeongelmaan voi liittyä lisäksi muut ongelmat, jotka liittyvät esimerkiksi taloudellisiin ongelmiin, mielenterveysongelmiin ja sosiaalisen elämän haasteisiin. Vanhempien päihdeongelma on nuorelle riski päihdeongelman siirtymisestä, mutta nuoret ovat yksilöitä ja omaavat myös erilaisia suojaavia tekijöitä. (YAD 2022).

Huumausaineiden käytön aloittamista kuvataan usein porttiteorian kautta, jonka mukaan lievempien päihteiden kokeilu altistaa varsinaisten huumeiden käytölle. Luopan on tehnyt kollegooneen tutkimuksen (2000), joka tukee porttiteoriaa. Heidän tutkimuksensa mukaan humalanhakuisesti juovien ja tupakoivien keskuudessa huumaavien päihteiden käyttö on selkeästi yleisempää kuin niiden keskuudessa, jotka ovat kieltäytyneet päihteiden käytöstä. (Niemi ym. 2014, 173.) Porttiteoriaa on arvosteltu viime vuosina runsaasti väittämällä, että tupakoinnin ja huumeiden käytön taustalla voi olla muitakin syitä, kuten esimerkiksi perimä ja nuoren ongelmakäyttäytyminen (Viljamaa 2017, 63).

#### Nuorten päihteidenkäyttö

Nuorten päihteidenkäyttö alkaa keskimäärin 12-13-vuoden iässä ja varsinainen päihdehäiriö alkaa tutkimusten mukaan noin 14-15-vuotiaana. Päihdehäiriöt ovat tyypillisesti vaikeahoitaisia ja ne uusiutuvat helposti. Tavallisesti päihdehäiriöstä kärsivä nuori käyttää samanaikaisesti useaa eri päihdettä, esimerkiksi tupakkaa, alkoholia, nuuskaa, huumeita ja lääkkeitä. Päihteiden käyttö vaarantaa usealla tavalla nuoren ikätasoista kehitystä muun muassa vaikeuttamalla nuoren emotionaalista, sosiaalista ja älyllistä kehitystä. (Jouhki 2014, 38.)

Siirtymävaiheet ovat yleensä merkittäviä riskiajankohtia kehityksellisille vaikeuksille nuoren elämässä. Päihteiden käytön kannalta esimerkiksi alakoulusta yläkouluun siirtyminen on riskiajankohta, ja toinen nivelvaihemuutos on yläasteelta toiselle asteelle opiskelemaan siirtyminen. Nuoren päihteiden käytön aloittaminen on usein monen tekijän summa. Syynä voi olla esimerkiksi, että onnistumisen kokemukset ja siitä syntyvät mielihyvän tunteet ovat jääneet selvinpäin kokematta ja nuori hakee niitä päihteistä. Päihteiden käyttöön voi liittyä myös nuoren kyvyttömyys kohdata ja ratkaista vastaantulevia ongelmia sekä tunteita, minkä vuoksi päättyy ongelmanratkaisukeinona käyttämään päihteitä. Ongelmia voivat olla esimerkiksi identiteettiongelmat, koulupaineet tai ryhmäpaine. (Jouhki 2014, 39-41.)

Huumeiden käyttö on muuttunut monelta osin nuoriso-ongelmaksi, mihin on vaikuttanut nuorison halu kapinoida, mutta myös se, että nuoret ovat otollinen kohde markkinoinnille. Huumekauppiat ja huumeiden mainostajat suuntaavat huomion niihin, joiden ostokäyttäytymistä on helppo manipuloida. (Hämeen-Anttila 2014, 222.) Nuorten asenneilmapiiri on muuttunut, koska alkoholin käytön trendi on laskeva ja kannabiksen käyttö on yleistynyt ammattikoulu- ja lukiolaisten keskuudessa. On todettu, että huumeita kohtaan tunnettuja pelkoja ja negatiivisia asenteita on karsinut henkilökohtaisen kosketuspinnan laajentuminen, omakohtaiset huumeekokeilut tai huumeita käyttävän ihmisen tunteminen. Suvaitsevaisuuden trendi koskee kuitenkin vain kannabista ja sen taustalla voi olla myös useat lääketieteelliset tutkimukset, joiden mukaan kannabiksen haitallisuutta on liioiteltu. (Haasio & Mattila 2021, 128.)

## Alkoholi ja kannabis

Alkoholi on tupakan rinnalla suomalaisnuorten yleisin päihde (THL 2022a). Alkoholi vaikuttaa nuoreen voimakkaammin kuin aikuisiin, koska nuorten veren alkoholipitoisuus voi nousta hetkessä korkeaksi johtaen myrkytystilaan. Nuorena aloitettu alkoholinkäyttö voi aiheuttaa pitkäkestoisia ja peruuttamattomia vaurioita nuoruusiässä kehittyvissä aivoissa. Alkoholilaki kieltää alkoholijuomien hallussapidon alle 18-vuotiailta. (EHYT ry 2022c.) Alkoholin käyttäminen alkaa Suomessa usein jo peruskouluiässä ja peruskoulun jälkeen alkoholinkäyttö lisääntyy. Suomalaisen nuorten päihteiden käyttö on alkoholipainotteista verrattuna useisiin muihin teollistuneisiin maihin. Usein huumaavien aineiden käyttö vähenee kolmannella vuosikymmenellä, mutta kaikki eivät kuitenkaan vähennä käyttöönsä. Huumeiden ja alkoholin käytön varhainen aloittaminen selittää myöhempää päihteidenkäyttöä elämässä. (Nurmi ym. 2014, 172-173.)

Vuoden 2018 huumeenkyselyn mukaan väestön 15-69-vuotiaita tarkasteltaessa joskus kannabista kokeilleiden osuus oli 24 prosenttia (Rönkä & Markkula 2020, 4). Nuorten aikuisten kannabiksen käyttö on yleistynyt ja arkipäiväistynyt 2010-luvulta lähtien, vaikka valaosa Suomen väestöstä ei ole koskaan käyttänyt kannabista. Pääsääntöisesti nuorten aikuisten kannabiksen käyttö on satunnaista käyttöä, mutta säännöllinen käyttö on yleistynyt. Alaikäisten kannabiksen käyttö ei ole lisääntynyt vastaavalla tavalla, kuin nuorten aikuisten käyttö. Kuitenkin vuoden 2019 kouluterveyskyselyn mukaan joka kymmenes 8. - ja 9.- luokkalainen on kertonut käyttävänsä kannabista, lukiolaisista noin joka seitsemäs ja ammattioppilaitoksissa opiskelevista noin joka viides. Vuoden 2018 päihdetutkimuksen mukaan noin 25 % 15-69-vuotiaista suomalaisista on käyttänyt tai kokeillut kannabista elinaikanaan. Lähes puolet 25-34-vuotiaista suomalaisista on käyttänyt tai kokeillut kannabista. (EHYT ry & YAD ry 2020, 3-4.)

### 5.1 Päihdehaitat

Päihteiden käytöstä ja niiden käyttäjille aiheutuvista sosiaalisista ja terveydellisistä haitoista on olemassa paljon tutkimustietoa. Huumausaineiden käyttö voi johtaa riippuvuuteen ja psyykkisiin ongelmiin. Käyttäjä altistuu pistokäytössä tartuntataudeille, yliannostuksella ja myrkytyskuolema on mahdollinen. Huumeiden käyttäjä voi myös joutua ongelmiin poliisin tai oikeuslaitoksen kanssa, koska huumausaineiden käyttö, hallussapito, välittäminen ja ostaminen ovat rikoksia. Usein pitkä huumeiden käyttö johtaa sosiaaliseen syrjäytymiseen ja käyttäjän kytkeytymiseen rikollisverkostoihin. (Hakkarainen & Jääskeläinen 2013, 100.)

Osa ihmisistä siirtyy kokeiluluontoisesta päihteiden käytöstä säännölliseen ja sosiaaliseen päihteidenkäyttöön. Päihteistä aiheutuvien haitallisten seurausten ilmeneminen tarkoittaa ongelmakäytön vaihetta. Haitallisia seurauksia ovat esimerkiksi tapaturmat, riidat ja toisten ihmisten satuttaminen. Päihteiden käyttäjän on hankalaa yhdistää seurausten yhteyttä suuriin alkoholiannoksiin, joka johtaa ongelmien kasaantumiseen ja päihteiden väärinkäytön

vaiheeseen sekä riippuvuuteen. Päihteiden haitallisten seurausten ja ongelmakäytön tunnistaminen, sekä varhainen puuttuminen sekä puheeksi otto on erityisen tärkeää. (THL 2010).

Alkoholin ja muiden päihteiden haittavaikutukset kuormittavat käyttäjän lisäksi lähiympäristöä ja yhteiskuntaa laajemmin. Haittavaikutuksia ovat esimerkiksi perheenjäsenten, kollegoiden ja ulkopuolisten ihmisten kokemat haitat, kuten huoli ja väkivallan pelko. (Hakkarainen & Jääskeläinen 2013, 100.) Myös kansantalouteen, työpaikkoihin ja sosiaali- ja terveystalouteen kohdistuvat kustannukset sekä kustannusmenetykset ovat päihdehaittoja. (Warpenius, Holmila & Tigerstedt 2013, 5.) Alkoholi aiheuttaa yhteiskunnalle haittakustannuksia, vuonna 2010 alkoholinkäyttöön liittyvien haittakustannusten määrä oli 1,3 miljardia euroa, josta miljardi koitui julkisen sektorin maksettavaksi. (Jääskeläinen & Österberg 2013, 185.)

## 5.2 Nuorten päihdekasvatus

Vanhemmuus ja perheen vuorovaikutus ovat yhteydessä nuorten päihteidenkäyttöön. Vanhempien huolenpito yhdistettynä ohjaavaan kasvatukseen liittyy vähäisempään päihteiden käyttöön, kun taas avioerot ja perheiden vähäinen yhteenkuuluvuus liittyvät runsaaseen päihteidenkäyttöön. Vanhemmat voivat ohjata nuoria sellaisiin kaveriryhmiin, joissa päihteidenkäyttö on vähäisempää. Lisäksi vanhempien nuorille asettamat säännöt, rajoitukset sekä keskustelut päihteiden haitoista sekä vaaroista vähentävät päihteiden käyttöä. (Nurmi ym. 2014, 173.) Ehkäisevää päihdetyötä määrittelevät yhteisön arvot. Toiminnassa tulee tiedostaa, millaista nuorten arki on ja mitä he kokevat ympäristössään (Kylmänen 2005, 9.)

Nuoruus on kasvun, kokeilujen ja itsenäistymisen aikaa, jolloin nuoret ottavat usein etäisyyttä vanhemmistaan. Lähivuosina on puhuttu sukupolvia erottavaa kulttuurin kaventumisesta. Syyksi on selitetty perhesuhteiden muutokset ja nuorten sekä vanhempien vuorovaikutustaitojen ja keskusteluyhteyden parantumisesta. Perhesuhteet ovat muuttuneet demokraattisemmiksi, kun autoritääriinen, tiukkaan kuriin perustuva kasvatustyyli on väistynyt ja tilalle on tullut auktoritatiivinen kasvatustyyli. Auktoritatiivisella kasvatustyyllillä tarkoitetaan kasvatusta, jossa vanhemmat osoittavat positiivisia tunteita nuorta kohtaan mutta samalla myös ohjaavat heidän toimintaansa ja vaativat ikäkauteen kuuluvien normien noudattamista (Nurmi ym. 2014, 164). Auktoritatiivisessa kasvatustyyllissä korostuu lasten ja vanhempien välinen suhteiden, kunnioituksen ja sääntöjen neuvottelu ja niissä korostuva emotionaalisuus. Nykyään lapset ovat entistä enemmän rakentamassa perheen käytäntöjä ja toimintamalleja arjessa ja vuorovaikutuksessa. (Raitasalo, Simonen & Järvinen-Tassopoulos 2021, 120.) Kasvatuskäytäntöjen demokratisoituminen ei ole levinnyt kuitenkaan yhdenmukaisesti kaikille kasvatuksen osa-alueille, vaan päihdekasvatuksessa on havaittu jännitteitä. Jännitteiden syynä on, etteivät vanhemmat itse toimi aina sen mukaan, kuin lapsilleen opettavat. Vanhemmat eivät välttämättä tiedosta, että heidän asenteensa ja tapansa vaikuttavat heidän teini-ikäisten lasten päihteidenkäyttöön. On todettu, että mitä enemmän nuoren lähiympäristössä on tupakoivia roolimalleja,

sitä todennäköisempää on myös nuoren oma tupakointi. (Raitasalo ym. 2021, 121). Tutkimusten mukaan vanhemmilla on keskeinen rooli tupakkaa koskevien sääntöjen asettamisessa. Nuorille asetettujen tupakointikieltojen on havaittu vähentävän nuorten tupakan polttamisen riskiä myös niissä perheissä, joissa vanhemmat tupakoivat. Kiellon puuttuminen tai osittainen kielto ovat puolestaan lisänneet todennäköisyyttä nuorten päivittäiseen tupakointiin. Laiminlyöväen kasvatustyylin on havaittu liittyvän useisiin vähemmän toivottuihin käyttäytymispiirteisiin, kuten päihteiden käyttöön ja epäsosiaalisuuteen. Negatiivinen vanhemmuus on voimakkaasti yhteydessä nuoren ongelmakäyttäytymiseen (Nurmi ym. 2014, 164).

Päihdekasvatukseen vaikuttaa lainsäädäntö sekä kulttuuriset normit ja käytännöt. Yhteiskunnan suhtautuminen tupakointiin, alkoholiin ja huumeisiin on suoraan yhteydessä niihin liittyvään kasvatukseen. Suomalaisessa kulttuurissa on esimerkiksi totuttu siihen, että nuoret aloittavat alkoholikokeilunsa jo ennen 18-vuoden ikää. Kulttuurisia käytäntöjä oleellisempaa on kuitenkin se, kuinka lasten vanhemmat suhtautuvat päihteidenkäyttöä koskeviin ikärajoin ja kuinka he opettavat ne nuorille. Päihdekasvatus on ikärajojen ohjeistamisen ohella myös puntarointia ja useiden valintojen tekemistä. Vanhemmat saattavat pohtia, olisiko alaikäisen nuoren hyvä maistaa alkoholia kotona. Vanhempien tietoisuus päihteiden käytön riskeistä auttaa valintojen tekemisessä ja tukee päihdekasvatusta, mutta heidän tulee myös tarkastella asenteitaan sekä kiinnittää huomiota toimintaansa. (Raitasalo ym. 2021, 121-122.)

Vanhemmilla on käytettävissä päihdekasvatuksessaan kiellot sekä lakisääteiset ikärajat. Suomessa tupakkatuotteiden ja alkoholin käyttöä säätelevät ikärajat, mutta huumeiden käyttö on täysin kiellettyä. Vanhemmat voivat yrittää ehkäistä nuorten päihteidenkäyttöä ikärajojen lisäksi esimerkiksi rajoittamalla nuoren liikkumista asettamalla kotiintuloaikoja. Kontrollointi ja rajoittaminen eivät välttämättä estä päihteiden käyttöä, vaan saattavat aiheuttaa nuorissa vastarintaa. Kasvatuksellisenä keinona voidaan pitää myös luottamuksen ylläpitämistä, jolloin tunnesiteet ja keskusteluyhteys ovat tärkeämmässä osassa, kuin kontrollointi. Alkoholikasvatusta koskevissa tutkimuksissa on havaittu, että kasvatuksen yleiset ihanteet, demokraattisuus ja neuvottelevuus, ulottuvat keskusteluun alkoholista, mutta kuitenkin vanhempien asenteet ovat pääosin kielteisiä nuorten humalahakuisia alkoholikokeiluja kohtaan. Suomalaiset nuoret kasvavat kulttuurissa, joka on alkoholimyönteinen, mikä tekee alkoholista ja sen käytön riskeistä keskustelemisen hankalaksi aiheeksi vanhemmille. (Raitasalo ym. 2021, 123.)

Kodin arvomaailmalla ja vanhempien esimerkillä on suuri merkitys nuorten päihdekokeiluissa. Myönteinen asenne nuuskan käyttöä kohtaan voi periytyä vanhemmilta sukulaisilta nuoremille. Mikäli nuuskaa on saatavilla kotona, saattaa myös kiinnostus sitä kohtaan herätä herkemmin ja kokeilu sekä käyttö helpottuu. Myös aikuinen saattaa suhtautua nuorison nuuskan käyttöön myönteisemmin, jos käyttää sitä itse. Vanhemmat ja nuoret saattavat virheellisesti luulla nuuskan haittavaikutusten olevan tupakoinnin haittoja vähäisempiä. Vanhempien on todettu olevan myös kannabiksen käytön suhteen tärkeitä vaikuttajia. Kasvatusotteen on

havaittu vaikuttavan siihen, aloittaako nuori kannabiksen käytön. Kannabiskokeiluihin voi vaikuttaa nuorilla hänen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen heikkous, vanhempien ero, vanhempien väliset konfliktit sekä valvonnan ja kurin puute. (Raitasalo ym. 2021, 130.)

### 5.3 Ehkäisevä päihdetyö

Ehkäisevällä päihdetyöllä tarkoitetaan toimintaa, jolla vähennetään ja ehkäistään päihteiden käyttöä. Se on vaikuttamista päihteiden hintaan, tarjontaan, saatavuuteen, kysyntään, päihteitä koskeviin asenteisiin ja tietoihin, ongelmakäyttöä synnyttäviin olosuhteisiin ja tukevaan kulttuuriin sekä päihteiden käyttötapoihin. Ehkäisevä päihdetyö keskittyy terveiden elämäntapojen edistämiseen ja hyvinvoinnin tukemiseen koko väestön tasolla. (Kylmänen 2005,9.)

Lainsäädäntö säätelee päihdetyötä ja Suomessa on laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä. Ehkäisevää päihdetyötä säätelevää lainsäädäntöä uudistettiin vuonna 2015, kun raittiustyölaki- ja -asetus yhdistettiin laiksi ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (523/2015). Laissa korostetaan, että ehkäisevän päihdetyön tulee perustua päihteiden käytön ja päihteistä aiheutuvien haittavaikutusten seurantaan, hyviin käytäntöihin ja tieteelliseen näyttöön. Lain mukaan huomiota tulee kiinnittää myös muille, kuin käyttäjälle, aiheutuviin haittavaikutuksiin. Suomessa on päihdehuoltolaki (41/1986), jonka tavoite on vähentää ja ehkäistä päihteiden ongelmakäyttöä sekä siihen liittyviä terveydellisiä ja sosiaalisia haittavaikutuksia sekä lisätä päihteiden ongelmakäyttäjän ja hänen läheistensä turvallisuutta ja toimintakykyä. (Markkula & Viskari 2020, 46-47.) EHYT ry:n koulutuksen (2022) mukaan ehkäisevän päihdetyön toimijat ovat Suomessa alueellisia, valtakunnallisia, paikallisia ja yksittäisiä toimijoita: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö johtaa valtakunnallisesti ehkäisevää päihdetyötä. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos ohjaa ja kehittää ehkäisevää päihdetyötä yhdessä muiden viranomaisten kanssa. Aluehallintovirastot ohjaavat toiminta-alueensa ehkäisevää päihdetyötä, suunnittelevat ja kehittävät sitä yhdessä yhteisöjen ja viranomaisten kanssa sekä tukevat toimialueensa kuntia ehkäisevän päihdetyön toteuttamisessa ja kehittämisessä. Kunta huolehtii organisoineista alueellaan sekä nimeää ehkäisevän päihdetyön tehtävistä vastaavan toimielimen.

Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma (kuvio 7) on julkaistu lain tueksi vuosien 2016-2025 ajaksi ja sen koordinoinnista vastaa THL. Toimintaohjelma on tarkoitettu kuntien ja alueiden ehkäisevän päihdetyön tekijöille, työn johdolle ja alan toimijoille. Kuutta painopistettä toteuttamalla ehkäisevä päihdetyö voi olla vaikuttavaa, kattavaa ja kustannustehokasta. Painopisteet koskevat työn alueellisten, paikallisten ja valtakunnallisten rakenteiden vahvistamista, tietoperustaista viestintää poliittisille päättäjille ja yksiköille, tehokkaampaa varhaista tukea ja tunnistamista, lähiyhteisöjen aktivoimista, ammatillisen osaamisen vahvistamista ja Pakka-toimintamallin levittämistä. Pakka-toimintamalli on kehitetty alkoholi-, tupakka- ja rahapelihaittojen ehkäisyyn. (Markkula & Viskari 2020, 47.)



Kuvio 7: Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelman painopisteet (STM 2015)

Ehkäisevä päihdetyö pyrkii luomaan ja ylläpitämään kulttuuria, jossa hyvinvointi ja yhteisöllisyys voivat toteutua ilman päihteitä. Työtä tehdään herättelemällä keskustelua päihteistä, kertomalla päihteiden käytön terveysvaikutuksista, lisäämällä vaihtoehtoja päihteiden käytölle, tarjoamalla näkökulmia päihdekysymyksiin ja rakentamalla turvallista ja terveellistä arvomaailmaa sekä tukemalla ihmisten hyvien valintojen tekemisen kykyä. Yhteisön näkökulmasta katsottuna ehkäisevän päihdetyön tavoite on yleisesti hyvinvoinnin lisääminen. Yhteisössä voi olla nopeastikin esiin tulevia, päihteiden käytöstä aiheutuvia ongelmia tai tekijöitä, jotka altistavat päihteiden käytölle. Yksilön osalta ehkäisevän päihdetyön tavoitteena on yksilön elämänhallinnan vahvistaminen erityisesti suhteessa päihteisiin. Yksilön ajattelun vahvistuminen onnistuu parhaiten osallistamalla yksilöä toimintoihin ja olemalla vuorovaikutuksessa hänen kanssaan. Ehkäisevässä päihdetyössä korostuu terveiden, sosiaalisten verkostojen tukeminen. Tällaisen verkoston voi muodostaa esimerkiksi perhe, ystävät tai nuortentilan toimintaan liittyvät verkostot. (Kylmänen 2005,9; Normann, Odell, Tapio & Vuohelainen 2015, 7.)

Nuoruus on erityisen otollinen elämänvaihe ehkäisevän päihdetyön kannalta. Nuorisovalalla ehkäisevä päihdetyö ei ole pelkästään päihdekokeiluihin puuttumista tai päihdeaineista puhumista, vaan useat ehkäisevän päihdetyön menetelmät, mallit ja sisällöt keskittyvät nuorten hyvinvoinnin kokonaisvaltaiseen tukemiseen. (Normann ym. 2015, 7.) Nuorisotyössä on olennaista, että nuori kokee olevansa osallinen myös itse niiden asioiden ratkaisussa, jotka koskevat hänen elämäänsä. Vain tätä kautta nuori oppii ymmärtämään perusteet tehdyille ratkaisuille ja noudattamaan annettuja ohjeita sekä sääntöjä tietoisina valintoina. Pakolla iskostetut tai ulkoapäin annetut opit herättävät nuorissa usein vastarintaa tai unohtuvat helposti. Tämän vuoksi osallisuuden näkökulma nuorille suunnatuissa palveluissa on tärkeä ja koskee myös ehkäisevää päihdetyötä. (Pylkkänen ym. 2009, 11.) EHYT ry:n koulutuksen (2022) mukaan nuorisovalan ehkäisevä päihdetyö on tasapainottelua nuoren elämää suojaavien tekijöiden sekä riskitekijöiden välillä. Nuorisovalaja voi vahvistaa nuoren suojaavien tekijöiden tavalla. Nuorisovalajoilla voi tarjota nuorille mielekästä tekemistä ja mieluisia paikkoja, missä



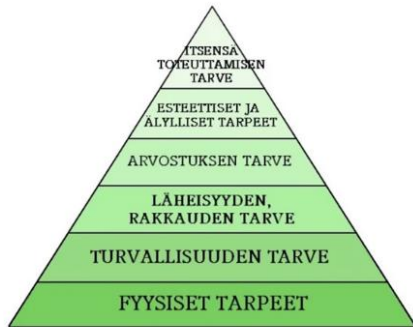
viettä vapaa-aikaa. Nuorisotiloilla tulee kuitenkin olla selkeät säännöt nuorten päihteiden käytön suhteen ja niistä tulee pitää kiinni. Nuoriso-ohjaajat voivat pyrkiä edistämään hyvää tunne- ja sosiaalista ilmastoa esimerkiksi kannustamalla ja tsemppaamalla nuoria. Lisäksi ohjaajat ovat nuorille turvallisia, läsnä olevia ja luotettavia aikuisia, jotka kuuntelevat nuoria ja tukevat heidän osallisuuttaan. Ohjaajien on tärkeää muistaa, että he ovat työssään tärkeitä esikuvia ja aikuisen malleja nuorille. Ehkäisevä päihdetyö Suomessa 2025-ennakkotutkimuksen mukaan nuoriin kohdistuvassa päihdetyössä elämänhallinnan vahvistaminen osana ehkäisevää päihdetyötä sai suuren kannatuksen, mutta rinnalla kulkevana lähestymistapana tulee olla päihdetietouden lisäämistä ja valistustoimintaa (Warpenius, Holmila, Karlsson & Ranta 2015, 53).

#### 5.4 Ehkäisevän päihdetyön menetelmät

Psykososiaalisen ehkäisevän päihdetyön pedagogiikka keskittyy vuorovaikutustilanteiden ja kohtaamisten virittämiseen sekä elämyksellisiin ja toiminnallisiin menetelmiin. Käytännön toiminta keskittyy keskustelun ja pohdinnan harjoittamiseen sekä itseilmaisuuksiin. (Maunu 2012, 41-42.) EHYT ry:n Vaikuttava ehkäisevä päihdetyö kunnallisessa nuorisotyössä-koulutuksessa (2022) mukaan yksilötyön ensisijaisia menetelmiä ovat muun muassa puheeksi otto ja ohjaus eteenpäin muihin palveluihin. Ryhmätyössä ensisijaisia menetelmiä ovat päihdetietouden jakaminen ja ryhmätoiminnan tukeminen. Toiminnallisilla ryhmillä pyritään yksilön voimaantumiseen ja toimintakyvyn tukemiseen (Tanskanen 2015, 106). Ehkäisevän päihdetyön teemoja nuorisotyössä ovat päihteet: alkoholi, nikotiinituotteet ja huumeaineet. Nuorten kanssa voi keskustella päihteiden käytön syistä ja seurauksista, kuten päihteiden käytön vaikutuksista elämänlaatuun, työhön, koulutukseen ja tavoitteisiin elämässä. EHYT ry:n Totta vai tarua-väittämät ovat suosittuja työvälineitä kannabiksen puheeksi ottoon.

Abraham Maslow (1908-1970) on korostanut yksilöiden oikeutta luovaan itsensä toteuttamiseen, koska kaikissa ihmisissä on aineksia luovuuteen. Ihminen on onnellisimmillaan Maslowin mukaan tarvehierarkian (kuvio 8) korkeimman, eli itsensä toteuttamisen tason saavuttaessaan. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 20-21.) Maslowin tarvehierarkian mukaan alempien tasojen tarpeiden tulee toteutua ennen ylempien tasojen toteutumista. Itseään toteuttavassa luovuudessa tuotteen laatu ei ole tärkeä, vaan olennaista on ihmisen vapautuminen tekemään havaintoja ennakkoluulottomasti ja itsekritiikin unohtaen. Maslowin tarvehierarkian mukaan alempien tasojen tarpeiden tulee toteutua ensin, jotta ylempien asteiden tarpeet voivat täyttyä. (Uusitalo 2012, 42.)

MASLOW'N TARVEHIERARKIA



Kuvio 8: Maslowin tarvehierarkia (Studythings 2012)

## 6 Tapahtuman järjestäminen

Teemaviikon järjestämisen prosessi pitää sisällään johtajuutta, niin itsensä johtajuutta kuin työryhmän johtajuutta. Käsittelin opinnäytetyössä tapahtuman järjestämistä, projektijohtamista sekä itsensä johtamista.

Tapahtuman järjestäminen rakentuu suunnitteluvaiheesta, toteutusvaiheesta ja jälkimarkkinointivaiheesta. Suunnitteluvaiheeseen kuuluu projektin käynnistäminen, resursointi, ideointi, vaihtoehtojen tarkistus, päätökset sekä käytännön organisointi. Tapahtuman toteutusvaiheeseen kuuluu rakennusvaihe, itse tapahtuma ja purkuvaihe. Jälkimarkkinointiin kuuluu kiitokset asianosaisille, materiaalin toimitus, palautteen kerääminen ja työstäminen. Myös yhteydenottopyynnöt tulee hoitaa ja tehdyt lupaukset lunastaa. (Vallo & Häyrynen 2016, 189.)

Tapahtuman suunnittelu pitää aloittaa ajoissa ja suunnitteluun kannattaa ottaa mukaan alusta lähtien kaikki, joiden panosta tarvitaan tapahtuman toteutukseen. Näin tapahtuman järjestäjät sitoutuvat paremmin tapahtuman tavoitteisiin ja todennäköisyys tapahtuman onnistumisesta kasvaa. Kohderyhmä kannattaa ottaa mukaan tapahtuman suunnitteluun, jotta saadaan uusia ideoita ja kohderyhmää puhuttavia tapahtumia. Kohderyhmän mukaan ottaminen suunnitteluun lisää yhteisöllisyyden tunnetta. Tapahtumaa suunniteltaessa tehdään tapahtumabrief, joka kokoaa yhteen reunaehdot tapahtuman suunnittelua varten. Tapahtumabrief vastaa seuraaviin kysymyksiin: miksi tapahtuma järjestetään, kenelle se järjestetään, mitä järjestetään, miten tapahtuma toteutetaan, mikä on tapahtuman budjetti, millainen tapahtuma järjestetään, mitä tapahtumalla tahdotaan viestiä, ketkä toimivat isäntinä ja millaista tunnelmaa tapahtumalla tavoitellaan. (Vallo & Häyrynen 2016, 191-194.)

Tapahtumatuotanto jaetaan tapahtuman sisällön tuotantoon, tekniseen tuotantoon ja kaupalliseen tuotantoon. Tapahtuman sisällön tuotantoon kuuluu strateginen suunnittelu ja

tavoitteet, tapahtuman teema, viestit, palvelut ja tuotteet, visuaalinen ilme ja käsikirjoitus. Tapahtuman tekninen tuotanto sisältää tapahtumapaikan valinnan ja suunnittelun, tapahtumarakenteet, ympäristösuunnittelun, tekniikan, luvat, pelastus- ja turvallisuussuunnittelun, rakentamisen ja purkamisen sekä aikataulutuksen. Tapahtuman kaupallinen tuotanto käsittää budjetoinnin, tunnusluvut, tavoitteet, mittarit ja mittaamisen, kohderyhmät ja segmentoinnin, verkkosivut, kutsun ja kutsuprosessin, markkinointisuunnitelman, sosiaalisen median ja sponsorointiyhteistyöt. (Vallo & Häyrynen 2016, 192-193.)

Toteutusvaiheessa suunnitelmat käyvät todeksi. Tapahtuman onnistuminen vaatii eri tahojen saumattoman yhteistyön. Tapahtuman toteutuksen rakennusvaihe on intensiivinen ja silloin rekvisiitta asetetaan valmiiksi tapahtumaa varten. Rakennusvaiheen tulee suunnitella tapahtumatilan ja toimijoiden mukaan. Tapahtuman toteutus kannattaa suunnitella niin, että yksi henkilö toimii vastuullisena projektipäällikkönä. Toteutuksen onnistumiseen vaikuttavat esiintyjät, tilat ja teema, ohjelma ja sen rytmitys ja jaksottaminen. Tapahtuman toteutuksen viimeinen vaihe on purkuvaihe, jolloin rekvisiitta puretaan. (Vallo & Häyrynen 2016, 198-203.)

Tapahtuman jälkeen on jälkimarkkinointivaihe, johon kuuluu palautteen kerääminen niin osallistujilta kuin organisaatiolta. Kerätystä palautteesta tapahtuman järjestäjä kokoaa yhteenvedon, jota analysoidaan ja josta voidaan oppia. Mahdollisen seuraavan tapahtuman suunnittelun kannattaa aloittaa edellisen tapahtuman oivalluksista ja opeista. Hyviin tapoihin kuuluu kiitokset yhteistyökumppaneille tapahtuman järjestämisen jälkeen. Palautteen kerääminen ja työstäminen on tärkeää, koska sen kautta saadaan selville, miten osallistujat kokivat tapahtuman. Kerättyä palautetta voidaan verrata lähtötilanteeseen ja selvittää, kuinka hyvin tapahtuman tavoitteisiin päästiin. Organisaation osaaminen ja hiljainen tieto kasvaa, kun palautetta kerätään ja analysoidaan. Heti tapahtuman jälkeen kyselyyn vastaaminen on vaivatonta ja helppoa, kun kaikki on vielä tuoreessa muistissa. Vastajille kannattaa kertoa palautteen merkityksellisyys ja kuinka sitä käytetään tulevaisuuden tapahtumien kehittämiseen. Tapahtumasta kannattaa kerätä suullista palautetta tapahtuman osallistujilta ja kaikkea saatua palautetta kannattaa hyödyntää yhteenvetopalaverissa. (Vallo & Häyrynen 2016, 220-227.)

## 6.1 Projektijohtaminen

Projektijohtaminen vaatii onnistuakseen ihmisten, asioiden ja prosessien huomioimista. Onnistunut projektijohtaminen vaatii hyviä vuorovaikutus- ja motivointitaitoja. Projektin määrittelyn jälkeen laaditaan suunnitelma. Suunnitelma pitää sisällään projektin ja sen vaiheiden yksityiskohtaisen kuvauksen, aikataulutuksen sekä eri vaiheiden koordinoinnin. Kattava projektisuunnitelma pitää sisällään tavoitteet, rajaukset ja tavoiteltavat tulokset, tehtävät, aikataulun, resurssin ja projektiorganisaation, työmääräarvion, kustannusarvion, laadunvarmistuksen, riskiarvioinnin ja -hallinnan sekä projektin kiteytetyn kuvauksen. Riskienhallinta on projektijohtajan keskeinen vastuualue, mutta kaikki projektin jäsenet ovat vastuussa riskien

tunnistamisesta ja hallinnasta. Riskiarvioinnin tekeminen on keskeinen osa projektin toteutusta, vaikka se onkin suunnitteluvaiheen osa. Riskejä voivat olla epärealistiset aikataulut, tiilajasta johtuvat riskit, henkilöstön osaamiseen ja sitoutumiseen liittyvät riskit sekä projektijohtamisen laatuongelmat. Olennainen osa projektijohtamista on vuorovaikutus kaikkien osapuolien kesken sekä keskinäinen raportointi. Laatuongelmia syntyy myös, jos projektin tulosten tulevat käyttäjät unohdetaan ja heitä ei valmistella muutoksiin. (Jääskeläinen 2021.)

Projektisuunnitelman jälkeen projekti lanseerataan kaikille osapuolille, joita projekti koskee. Hyvän lanseerauksen jälkeen projektijohtaminen helpottuu, kun osapuolilla on yhdenmukainen käsitys projektista ja sen tavoitteista. Lanseerauksen tavoitteita ovat projektista informoiminen ja osapuolien sitouttaminen prosessiin. Projektipäällikön tehtävä on johtaa projektia aktiivisesti vertaamalla sen etenemistä, aikataulun toteutumista suunnitelmaan sekä reagoimalla mahdollisiin poikkeamiin. Projektijohtamista helpottaa muutostarpeiden huomioiminen, projektin edistymisen seuranta alusta alkaen, dokumentointi läpi prosessin ja osapuolten riittävästä informoinnista huolehtiminen. Projektit elävät matkan varrella ja muutoksia tehdessä on tärkeää pitää mielessä projektin tavoitteet sekä resurssit. Dokumentoinnissa on tärkeää kirjata ylös kaikki projektia koskevat tärkeät tiedot. Projektijohtamisessa on myös tärkeää pitää kaikki osapuolet kartalla projektin etenemisestä, koska jos riittävä informointi unohtuu, osapuolet eivät ole selvillä sen etenemisestä eivätkä osa varautua tulosten hyödyntämiseen. Projektin päätyttyä onnistumisen arviointi on tärkeää palautteen keräämisen muodossa, koska kokemuksista oppiminen valmentaa koko projektiryhmää toimimaan tulevaisuuden projekteissa paremmin. (Jääskeläinen 2021.)

## 6.2 Itsensä johtaminen

Asenteet ovat tapoja, joilla ihmiset suhtautuvat ympäröivään maailmaan. Ne ovat myönteisiä, kielteisiä tai neutraaleja toimintavalmiuksia, jotka vaikuttavat teoksen työstämiseen suhtautumiseen. Asenne on valmiustila, joka aiheuttaa reaktion, joka joko vahvistuu tai heikkenee arvojen pohjalta. Se on menneisiin kokemuksiin pohjautuva mielentila, joka on tiettyyn kohteeseen nähden joko myönteinen tai kielteinen. Asenne ilmenee käyttäytymisen lisäksi myös ajatuksissa ja tunteissa sekä näky toiminnan laadussa. (Salmimies & Ruutu 2014.)

Itsensä johtamisessa on tunnistettu kolme toimintamallia: käyttäytymiseen keskittyvät strategiat, tarvepohjaisen palkitsemisen strategiat ja ajattelun johtamisen strategiat. Käyttäytymiseen keskittyvän strategian tarkoitus on hyväksi havaittujen tapojen vahvistaminen, mikä johtaa tavoitteiden saavuttamiseen. Tarvepohjaisen palkitsemisen strategia lisää sisäistä motivaatiota, koska silloin tehtävästä löydetään palkitsevia аспекteja. Ne edistävät tunnetta kasvaneesta kompetenssista, tarkoituksesta ja itsemääräytymisestä. Ajatusten johtamisen toimintamallin on tarkoitus kehittää yksilön ajattelutapoja ja luoda niiden avulla rakentavia, positiivisia ja mahdollisuusperustaisia ajattelumalleja. Henkilöt, jotka soveltavat

mahdollisuuksiin perustuvaa ajattelumallia, ovat haasteita kohdatessaan aktiivisempia, kun esteisiin perustuvaa ajattelumallia käyttävät voivat lannistua haasteita kohdatessaan. (Kantola 2020, 43.)

Itsensä johtamisen kykyjä voi kehittää itseensä kohdistuvalla positiivisella sisäisellä puheella, itseään analysoimalla ja mentaaliharjoitteiden avulla. Itsetutkiskelun ja reflektoinnin kautta ihminen voi kehittää omia tunteitaan ja ajatuksiaan. Itsensä johtamisessa painottuvat mahdollisuudet omaan itseensä vaikuttamiseen ja voimavarojen suuntaamiseen päämäärien kanalta oleellisiin asioihin. Itsensä johtaminen on jatkuvaa muuttumista, uuden oppimista ja poisoppimista vanhoista tavoista. Itsensä johtaminen toimii kaksikehäisen oppimisen periaatteella, jotta päätöksenteon perusteita ja tavoitteita muokataan kokemuseräisesti. Ihmiset tekevät johtopäätöksiä pystyvyydestään arvioimalla suorituksiaan aiempiin suorituksiinsa, verraten niitä samalla muiden suorituksiin. Yksilön arviointiin vaikuttaa myös hänen saamansa palaute sekä fyysisten tuntemusten havainnoiminen. (Kantola 2020, 44.)

## 7 Ehkäisevän päihdetyön teemaviikko

Opinnäytetyöprosessi alkoi tammikuussa 2022, kun tarve ehkäisevän päihdetyön tapahtuman järjestämisestä nousi toimeksiantajan taholta. Tavoitteiden muodostumiseen vaikuttivat teoriatieto johon olen tutustunut opinnäytetyöprosessin aikana, kokemukseni työssäni Spotin iltahjaajana sekä keskustelut toimeksiantajan ja opinnäytetyötä ohjaavan opettajan kanssa. Opinnäytetyön tavoitteiksi muodostui nuorten osallisuuden vahvistaminen, elämänhallintataitojen lisääminen, sosioemotionaalinen vahvistaminen, päihdekasvatuksen toteuttaminen, päihdetietouden lisääminen, nuorten mielipiteiden kartoittaminen tutkimuskyselyn keinoin sekä toimeksiantajan toiminnan ja ammatillisen osaamiseni kehittäminen.

Huomioin tapahtuman suunnittelussa ja toteutuksessa tapahtuman järjestämisen teoriaa, jota olen käsitellyt luvussa 6 sekä projektin johtamisen teoriaa, josta olen kertonut luvussa 6.1. Suunnittelin teemaviikkoa kevään ajan, suunnittelin edistymistäni tukevan aikataulun (liite 1), jonka mukaan etenin läpi prosessin. Järjestin Ehkäisevän päihdetyön teemaviikon Spotissa suunnitellusti 16.5.-21.5.2022. Dokumentoin suunnittelua ja toteutusta tekstin, kuvien ja videoiden muodossa. Kun teemaviikko oli ohitse, kirjoitin toteutuksen raportin muotoon ja annoin tutkimustulokset toimeksiantajan käyttöön. Kiitin teemaviikon jälkeen toimeksiantajaa ja opinnäytetyön yhteistyökumppaneita onnistuneesta yhteistyöstä.

### 7.1 Teemaviikon tavoitteet ja keinot niiden saavuttamiseksi

Nuorten osallisuuden lisääminen ja tukeminen nuortentilassa kuului opinnäytetyön tavoitteisiin. Luku 3.2 käsittelee osallisuutta, johon Lasten oikeuksien yleissopimuksen mukaan (1991) kaikilla lapsilla on oikeus ja aikuisilla velvollisuus suojella heidän oikeuttaan siihen.

Mönkkösen, Kekosen ja Pehkonin (2019, luku 2) mukaan osallisuudella tarkoitetaan tunnetta, että tulee kuulluksi ja kuuluu johonkin. Heidän mukaansa osallisuus vahvistaa asiakkaan toimijuutta ja lisää asiakaslähtöisyyttä. Nuoret osallistuivat ehkäisevän päihdetyön viikon valmisteluun esimerkiksi askartelujen muodossa sekä vierailijan valintaprosessiin osallistumalla. Idea kuvataiteen hyödyntämisestä luovana menetelmänä nousi esiin, kun nuoret ilmaisivat toiveensa graffitien maalaamisesta. Keräsin nuorilta kevään 2022 ajan tuoretta päihdesanastoa ohjaajien työn tueksi ja he kertoivat sitä mielellään. Kartoitin nuorten mielipiteitä menetelmiin liittyen keskustelemalla nuorten kanssa kevään aikana heidän toiveistaan ja asenteistaan esimerkiksi poliisin vierailuun liittyen. Selvitin nuorten toiveet kilpailupalkinnoista ennalta, jotta tietovisan palkinnot motivoisivat nuoria osallistumaan.

Nuorten elämönhallintataitojen lisääminen ja sosiaalinen vahvistaminen olivat opinnäytetyön tavoitteita. Elämönhallintataitoja pyrittiin harjoittelemaan muun muassa virtuaalilaseilla pelattavan pelin kautta, jossa nuori harjoitteli ensimmäiseen asuntoon muuttoa ja itsenäistyvän nuoren elämätaitoja. Talvion ja Klemolan (2017, 19-21) mukaan elämönhallintataitoja lisäävillä ohjelmilla on tutkitusti positiivisia vaikutuksia nuorten riskikäyttäytymiseen ja ehkäisevää päihdetyötä kannattaa tehdä vahvistamalla nuoren kasvua ja kehitystä eri tavoin. Gjerstadin (2015, 144-145) mukaan ehkäisevän päihdetyön tarkoitus on lisätä nuorten elämönhallintataitoja ja vahvistaa heidän toimijuuttaan. Hänen mukaansa päihteidenkäytön taustalla on usein sosiaalinen paine, minkä vuoksi nuorten toimijuutta tulee vahvistaa, jotta nuorella olisi keinoja sosiaalisen paineen vastustamiseksi. Alamikkelän (2017, 29) mukaan itsenäinen ja emotionaalisesti vahva ihminen tietää omat rajansa, tunnistaa ne ja pysyy niissä helpommin. Kylmäsen (2005, 95) mukaan riskitilanteita kannattaa pohtia etukäteen ja niissä toimimista voi harjoitella ennakkoon. Keltinkangas-Järvisen (2010, 17-34) mukaan itsensä arvostamista on, että pitää omista rajoistaan kiinni ryhmäpaineenkin alaisena ja itsevarmuutta on, että ihminen uskoo voivansa valinnoillaan vaikuttaa elämänsä kulkuun ja uskoo kykyynsä selviytyä vastaantulevista haasteista. Hänen mukaansa itsetunto on yhteydessä yleisen hyvinvoinnin lisäksi myös sosiaalisiin taitoihin. Murrosikäisen itsetunnon vahvistamisessa on useita kehitysmahdollisuuksia, koska nuoret kokevat onnistumisen tunteet voimakkaina ja ovat vaikutukselle alttiita sekä vastaanottavaisia. Viljamaan (2017, 141) mukaan itsetunto vahvistuu, kun nuori huomaa osaavansa jotain, mihin aikuinen ei pysty. Maunun (2012, 34) mukaan tervettä itsetuntoa voi tukea konkreettisin keinoin: hyväksymällä, välittämällä, kuuntelemalla ja osallistumalla. Teemaviikon aikana nuorten itsetuntoa lisättiin kannustamisen, kehumisen, ja osallistamisen keinoin, kun nuorilta pyydettiin apua tietoteknisistä haasteista kohdatessa ja tällä tavoin lisättiin nuorten minäpystyvyyden tunteita.

Teemaviikon tavoitteisiin kuului päihdekasvatus, päihdetietouden lisääminen ja päihteiden käytöltä suojaavien tekijöiden lisääminen. Youth against drugs (2022) on nuorten ehkäisevän huumetyön yhdistys, jonka mukaan päihteiden käytölle on olemassa altistavia ja suojaavia tekijöitä. Suojaavia tekijöitä ovat hyvät sosiaaliset taidot ja verkostot, hyvä itsetunto,

myönteinen minäkuva, huolehtiva ja turvallinen kasvuympäristö, tupakoimattomuus ja raittius sekä onnistumisen kokemukset. Päihteidenkäytölle altistavia tekijöitä ovat yksinäisyys, valvomaton vapaa-aika, turvallisten ja luotettavien aikuisten puute, varhain aloitetut päihdekokemukset ja kriisit kasvuikässä. Lisäsin teemaviikon aikana suojaavia tekijöitä vahvistamalla nuorten sosiaalisia taitoja, itsetuntoa ja minäkuva positiivisen psykologian keinoin. Ohjaajat tarjosivat aidolla läsnäolollaan turvallisen ja päihteettömän ympäristön nuorille. Lisäsin nuorten päihdetietoutta esimerkiksi kertomalla Terveysten- ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) tilastoista hyvinkääläisten nuorten raittiuden lisääntymisestä 2006-2021. Rikoin tilastotietoa kertomalla nuorten vääristyneitä käsityksiä nuorison päihteidenkäytön lisääntymisestä, mikä tuli ilmi esimerkiksi Kahoot-tietovisan vastauksista (kuviokuva 14). Keskeytin teemaviikolla erityisesti myös kannabiksesta kertomiseen, koska kannabiksen käyttö on EHYT ry:n ja YAD ry:n (2020, 3-4) mukaan yleistynyt ja arkipäiväistynyt Suomessa 2010-luvulta lähtien. Vuoden 2019 kouluterveyskyselyn mukaan joka kymmenes 8. - ja 9.- luokkalainen on kertonut käyttävänsä kannabista.

Kehitin Hyvinkään nuorisopalveluiden toimintaa selvittämällä tutkimuskyselyn keinoin nuorten mielipiteitä ja toiveita Spottiin liittyen. Lisäsin nuoriso-ohjaajien ehkäisevän päihdetyön osamista hankkimalla työn tueksi EHYT ry:n materiaaleja ja jaoin ohjaajien käyttöön EHYT ry:n Vastuullinen ehkäisevä päihdetyö kunnallisessa nuorisotyössä- koulutuksen materiaalin. Laminoin teemaviikon aikana käytetyt materiaalit ja työvälineet yhdessä nuorten kanssa, ja ne jäivät toimeksiantajan käyttöön tulevaisuutta varten. Nuoriso-ohjaajat saivat inspiraatiota uusien menetelmien käyttöön, koska esimerkiksi virtuaalilaseja käytettiin Spotissa ensimmäistä kertaa teemaviikon aikana. Nuoret maalasivat teemaviikkoon liittyen Spotin seinille graffiteja ja tekivät päihdepöytiä, mitkä lisäävät nuorten viihtyvyyttä ja osallisuuden tunteita Spotissa.

Kehitin Hyvinkään nuorisopalveluiden toimintaa lisäämällä moniammatillista yhteistyötä toimeksiantajan ja muiden alalla toimivien ammattilaisten kanssa. Sesayn (2013) mukaan moniammatillisen yhteistyön tavoite on moninäkökulmaisuuksien kehittäminen sekä vuoropuhelun aikaansaaminen. Teemaviikon aikana yhteistyökumppaneiden tietoisuus toimeksiantajan toiminnasta lisääntyi ja loin yhteistyötä toimeksiantajan ja muiden toimijoiden välillä. Hujalan ym. (2019, 592) mukaan moniammatillinen yhteistyö pyrkii palvelemaan asiakkaita paremmin ja sen avulla voidaan hallita yhteiskunnalle palvelurakenteiden päällekkäisyydestä koituvia kustannuksia. Moniammatillisen yhteistyön edistäjiä ovat esimerkiksi, että eri ammattilaiset tuntevat toisensa sekä toistensa työn sisällön, avoin keskusteluilmapiiri ja myönteinen asenne yhteistyöhön. Kehitin omaa ammatillista osaamistani prosessin aikana monin tavoin, kuten suunnittelemalla tapahtuman ja teemaviikon toteutuksen, osallistumalla EHYT ry:n koulutukseen, tutustumalla yhteistyökumppaneiden toimintaan ja käyttämällä myös itselleni uusia työmenetelmiä kuten Kahoot-tietovisoja ja virtuaalilaseja ohjaustyön tukena.

## 7.2 Teemaviikon suunnittelu

Olen työskennellyt Spotin iltaohjaajana syksystä 2021 lähtien ja sain idean opinnäytetyöhön työni ohessa. Huomasin nuorten keskuudessa päihdemyönteisiä asenteita ja lisääntyneitä päihdeiden kysyntää, saatavuutta sekä käyttöä. Tarve ehkäisevän päihdetyön teemaviikon järjestämisestä heräsi, kun keskustelin aiheesta työnantajani kanssa. Suunnittelin teemaviikkoa tammikuusta 2022 lähtien yhdessä toimeksiantajan kanssa ja valitsimme toteutuksen ajankohdaksi toukokuun 2022, koska toukokuussa järjestettiin EHYT ry:n ja Ehkäisevän päihdetyön järjestöverkoston virtuaaliset päihdepäivät, joihin osallistuin. Suunnittelin toteutusta palaverissa Spotin ohjaajien kanssa ja reflektoin suunnitelmaa ja sen edistymistä toimeksiantajan kanssa tasaisin väliajoin. Suunnitteluvaiheeseen kuului henkilökohtaisen ammatillisen kehittymiseni lisäämiseksi osallistuminen maaliskuussa 2022 järjestettyyn EHYT ry:n koulutukseen ”Vastuullinen ehkäisevä päihdetyö kunnallisessa nuorisotyössä” sekä virtuaalisiin päihdepäiviin osallistuminen toukokuussa 2022. Suunnitteluvaiheeseen kuului myös SWOT-analyysin tekeminen (liite 2), joka oli oleellinen osa riskianalyysin tekoa. Analyysin myötä tiedostin, että yksi suuri toteutuksen riski on, että estyn itse tapahtumaan osallistumisesta. Tämän vuoksi pyrin suunnittelemaan toteutuksen niin, että myös muut ohjaajat pystyvät tarvittaessa hoitamaan toteutuksen ilman läsnäoloani.

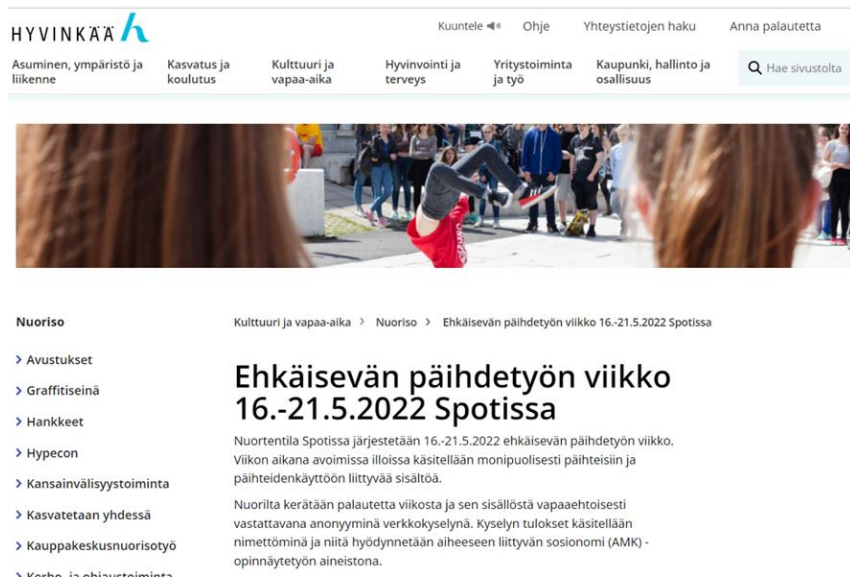
Kartoitin alan toimijoita ja otin niihin yhteyttä moniammatillisen yhteistyön toteuttamiseksi. Opinnäytetyön yhteistyökumppaniksi sitoutui paikallinen ehkäisevän päihdetyön järjestö Elämäni sankari ry, jonka ohjaaja saapui teemaviikon vierailijaksi. Kartoitin päihdetyön kokemusasiantuntijoita selvittämällä alan toimijoiden kokemuksia kokemusasiantuntijoista. Toimeksiantajan hyväksymän ja muiden toimijoiden hyväksi kokeman kokemusasiantuntijan löydyttyä myös kokemusasiantuntija sitoutui teemaviikon vierailijaksi. Suunnittelin toteutusta yhteistyökumppaneiden kanssa ja tarve poliisin vierailuun heräsi. Keskustelin aiheesta toimeksiantajan ja nuorten kanssa ja kompromissina paikalle kutsuttiin eläkkeelle jäänyt poliisi, joka suostui vierailijaksi mielellään. Yhteistyötä suunniteltiin kevään aikana tapaamisissa, joita järjestettiin kasvotusten, puhelimitse ja Teams-kokousten muodossa. Lisäksi otin yhteyttä sponsoreihin, jotka koin opinnäytetyön eettisiä arvoja tukeviksi ja nuorten esittämien toiveiden mukaisiksi. Sponsoreiksi sitoutuivat SuperPark, SeikkailuSveitsi, elokuvateatteri Kinoma, Prisma ja K-Citymarket. SuperPark ja SeikkailuSveitsi lahjoittivat yhteensä kahdeksan pääsylippua, Kinoma kolme elokuvalippua, Prisma limua ja K-Citymarket karkkia.

Hankin ja valmistelin työvälineet sekä materiaalit suunnitelmavaiheessa toteutusta varten. Nuoret osallistuivat suunnitteluvaiheessa materiaalien askartelemiseen ja valmisteluun esimerkiksi laminoimalla huoneentauluja ja leikkaamalla tähtiä niihin. Myös TET-jaksoa suorittavat nuoret osallistuivat tapahtuman valmisteluun.



Suunnitteluvaiheeseen kuului myös tiivis yhteistyö toimeksiantajan ja opinnäytetyötä ohjaavan opettajan kanssa. Kerroin opinnäytetyön tekemisestä Hyvinkään nuorisopalveluiden työntekijöille ja ideoimme tapahtumaa työryhmässä yhdessä. Tapasin suunnitteluvaiheessa myös erityisnuorisotyöntekijöitä, joilta nousi tarve päihdeaiheisen Alias-pelin päivittämiselle ajankohtaisen päihdesanaston mukaiseksi. Tiedotin tapahtumasta ennakoon Hyvinkään kaupungin verkkosivuilla ja jaoin tapahtuman mainokset sosiaaliseen mediaan ja fyysisiin ilmoitustauluihin (liite 3).

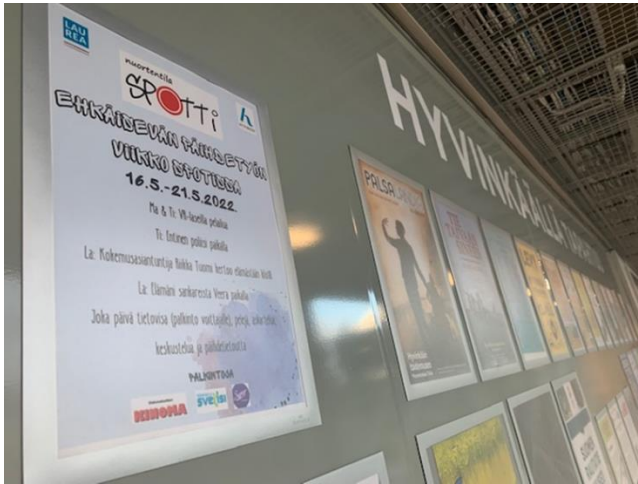
Tapahtuman markkinoinnin tavoite oli tiedottaa sen järjestämisestä mahdollisimman monelle potentiaaliselle asiakkaalle, jotta nuorilla olisi tieto mahdollisuudesta osallistua tapahtumaan. Suomen Punaisen Ristin (2022) yksinäisyysbarometrin mukaan yksinäisyys kasautuu erityisesti nuorille ja nuorten sekä nuorten aikuisten ahdinko näkyy tutkimustuloksissa. Yli puolet barometriin vastanneista kertoi kokeneensa yksinäisyyttä kuluneen vuoden aikana. Juntilan (2016, 149-161) mukaan pitkäkestoinen yksinäisyys heikentää sosiaalista ja emotionaalista hyvinvointia ja lisää riskiä mielenterveysongelmien puhkeamiseen. Yksinäisyyttä voi vähentää muun muassa mahdollistamalla sosiaalisiin tilanteisiin osallistumisen. Teemaviikon markkinoinnin tavoitteena oli tarjota nuorille mahdollisuus osallistumiseen, vuorovaikutukseen ja vähentää yksinäisyyttä.



The screenshot shows the website of Hyvinkään kaupunki. The header includes the city name 'HYVINKÄÄ' with a logo, navigation links for 'Kuuntele', 'Ohje', 'Yhteystietojen haku', and 'Anna palautetta'. Below the header is a menu with categories: 'Asuminen, ympäristö ja liikenne', 'Kasvatus ja koulutus', 'Kulttuuri ja vapaa-aika', 'Hyvinvointi ja terveys', 'Yritystoiminta ja työ', and 'Kaupunki, hallinto ja osallisuus'. A search bar is also present. The main content area features a large image of a person performing a trick on a skateboard. Below the image is a navigation breadcrumb: 'Nuoriso > Kulttuuri ja vapaa-aika > Nuoriso > Ehkäisevän päihdetyön viikko 16.-21.5.2022 Spotissa'. The article title is 'Ehkäisevän päihdetyön viikko 16.-21.5.2022 Spotissa'. The text below the title describes the event, mentioning that it is organized by Nuortentila Spotissa and aims to raise awareness about substance use through various activities and a survey.

Kuvio 9: Tapahtuman tiedote (Hyvinkään kaupunki 2022)

Suunnittelin tapahtuman markkinointia yhteistyössä toimeksiantajan kanssa ja mainostin tapahtumaa Hyvinkään kaupungin verkkosivuilla (kuvio 9), sosiaalisen median kanavissa ja ilmoitustauluilla (kuvio 10). Otin yhteyttä myös paikallislehteen tapahtumasta tiedottaakseni. En käsittele opinnäytetyössä markkinoinnin teoriaa, koska se ei lisää ammatillista kehittymistäni aikaisemman liiketalouden tradenomin tutkintoni vuoksi.



Kuvio 10: Tapahtuman mainos ilmoitustaululla

### 7.3 Teemaviikon aikana käytetyt menetelmät

Hyödysin teemaviikon aikana erilaisia menetelmiä, joiden avulla pyrin tukemaan nuorten kasvua ja elämönhallintataitoja. Talvion ja Klemolan (2017, 19-21) mukaan ehkäisevä päihdetyö ei ole tehokasta, kun se sisältää pelottelua, valistusta ja varoittelua. Heidän mukaansa nuorten riskikäyttäytymiseen on saatu positiivisia vaikutuksia erilaisilla elämönhallintataitoja lisäävillä ohjelmilla. Sosiaalisen oppimisen mallin perusajatus on, että ehkäisevässä päihdetyössä vahvistetaan eri tavoilla nuoria tukemalla heidän kasvuunsa vaaroihin keskittymisen sijaan. Hyödysin teemaviikon menetelmissä virtuaalilaseja, tietokilpailuja, case-pohdintoja, pelejä, vierailijoiden tapaamista ja luovia menetelmiä.

Maunun (2012, 41-42) mukaan ehkäisevä päihdetyö keskittyy vuorovaikutustilanteiden ja kohtaamisen virittämiseen sekä toiminnallisiin menetelmiin ja elämyksiin. Käytännössä toiminta keskittyy hänen mukaansa keskusteluun ja pohdintaan. Hyödysin teemaviikon aikana EHYT ry:n koulutuksessa oppimaan teemaviikon menetelmällisten ratkaisujen valinnassa. Menetelmällisissä valinnoissa tulee EHYT ry:n (2022) mukaan huomioida toimintaympäristö sekä kohderyhmä ja kulttuurisensitiivinen ehkäisevä päihdetyö. Yksilötyön menetelmiä ovat esimerkiksi puheeksi otto ja ohjaus eteenpäin muihin palveluihin, ryhmätyön menetelmä on puolestaan päihdetietouden jakaminen. Nuorten parissa tehtävän ehkäisevän päihdetyön teemoja ovat esimerkiksi alkoholi, nikotiiniuotteet ja huumausaineet. EHYT ry:n mukaan pähteisiin liittyen voi keskustella esimerkiksi pähteiden ilmasto- ja ympäristövaikutuksista, teollisuuden mainonnasta, ikärajoista ja pähteiden välittämisestä alaikäisille. Päihdekulttuuriin liittyen voi keskustella ajankohtaisista ilmiöistä, sosiaalisesta mediasta ja medianlukutaidosta. Koulutuksessa keskusteltiin eri vuosiluokkien parissa tehtävästä päihdetyöstä, esimerkiksi 7.-luokkalaisten kanssa työskentelyssä alakoulusta yläkouluun nivelvaiheen huomioiminen ja eri vuosiluokkien kouluterveyskyselytulosten läpikäyminen. Spotin asiakasryhmä koostuu 13-17-vuotiaista, joten nuorten kanssa työskentely vuosiluokkien mukaan on Spotin tiloissa haastavaa.

Valitsin teemaviikon aikana menetelmälliset ratkaisut ja keskustelun aiheet yleisesti sopiviksi kaikille 13-17-vuotiaille. EHYT ry suositteli koulutuksessa ”totta vai tarua” -väittämien hyödyntämistä työskentelyssä ja käytin teemaviikon ajan EHYT ry:n materiaaleja kannabikseen liittyen (Kuvio 20). Koulutuksessa suositeltiin myös Kahoot-tietovisojen järjestämistä, joita toteutin päivittäin teemaviikon ajan (kuvio 16 & kuvio 17).

Tanskasen (2015, 106) mukaan toiminnallisten menetelmien huomioiminen tulee olla tavoitteellista ja niillä pyritään voimavarojen tukemiseen, toimintakyvyn vahvistamiseen ja osallisuuden kokemuksen lisäämiseen. Huomioin teemaviikon toiminnallisten menetelmien valinnassa asiakasryhmän mielenkiinnon kohteet ja heidän esittämänsä toiveet. Abraham Maslow (1908-1970) on korostanut yksilöiden oikeutta itsensä toteuttamiseen ja hänen tarvehierarkiansa mukaan ihminen on onnellisimmillaan saavuttaessaan itsensä toteuttamisen tason. Teemaviikon luovien menetelmien (kuvio 11, 12, 13 ja 18) hyödyntämisen tavoite oli tarjota nuorille mahdollisuus itsensä toteuttamiseen. Tanskasen (2015, 122) mukaan luovuutta harjoittaessa opitaan liikkeen, mielikuvien, äänen, kuvan ja tarinoiden avulla ja työskentelyn tavoitteeksi voi asettaa esimerkiksi yhteisöllisyyden, vuorovaikutusosaamisen, luovuuden, hyvinvoinnin ja itsetuntemuksen edistämisen. Graffititöitä ja päihdepöytiä tehdessään nuoret loivat ryhmissä taideteoksia, jakoivat työvaiheita keskenään ja harjoittelivat vuorovaikutustaitoja luovuuden keinoin. Oikarinen-Jabain (2015, 68) mukaan osallistaviin menetelmiin pohjautuvat taideperusteiset lähestymistavat luovat dialogisia tiloja ja mahdollistavat osallistujille uuden tiedon tuottamisen. Hänen mukaansa visuaalista materiaalia tuottaessaan nuoret kuvaavat suhdettaan ympäristöönsä ja kertovat kuulumisiaan.

Pyrin ohjaustyössä ja menetelmätyöskentelyssä positiivisen psykologian harjoittamiseen, nuorten kannustamiseen ja kehumiseen. Uusitalo-Malmivaran ja Vuorisen (2016, 19) mukaan ihmismieli prosessoi negatiivista palautetta pidempään kuin positiivista ja ihminen tarvitsee moninkertaisen määrän kehuja yhden moitteen kompensoimiseksi. Heidän mukaansa ihmismieli työskentelee aktiivisemmin välttääkseen heikon minäkäsityksen kuin rakentaakseen siitä hyvän, mikä huonontaa mielenterveyttä. Positiivisen psykologian mukaan hyvää pitää tuoda tietoisesti esiin ja kehuja antamista voi opettaa oman esimerkin kautta. Positiivisten kokemusten myötä pystytään vahvistamaan nuoria sosiaalisesti ja Alamikkelän (2017, 29) mukaan emotionaalisesti vahva ihminen pystyy asettamaan omat rajansa, tietää ne ja pystyy pysymään niissä. Gjerstadin (2015, 144-145) mukaan nuorten päihteidenkäytön taustalla on usein sosiaalinen paine, ja sitä lisäävät epävarmat ja ristiriitaiset tilanteet, minkä vuoksi nuorten toimijuuden ja elämänhallintataitojen vahvistaminen on tärkeää. Teemaviikon aikana harjoitetun positiivisen psykologian ydinajatus oli vahvistaa nuoria sosiaalisesti ja emotionaalisesti, jotta heillä olisi enemmän keinoja vastustaa sosiaalista painetta tilanteissa, joissa heille tarjotaan tulevaisuudessa päihteitä. Pohdimme nuorten kanssa yhdessä erilaisia tilanteita ja mietimme, millä tavoin tilanteessa voi toimia ja miten päihteistä voi kieltäytyä.

## 7.4 Toteutus

Spotin toimintaperiaatteisiin kuuluu nimilistan kerääminen asiakkaista. Pystyin seuraamaan teemaviikon kävijämääriä nimilistan kautta. Maanantaina nuoria kävi 40 kappaletta, tiistaina 40, torstaina 56, perjantaina 50 ja lauantaina 27. Nimilistan mukaan kävijöitä oli teemaviikon aikana yhteensä 213.

### 7.4.1 Graffitit

Olin eräänä iltana kevään 2022 aikaan töissä ja kerroin nuorille opinnäytetyöstäni ja kysyin nuorilta, mitä tekemistä he toivoisivat Spottiin. Nuoret kertoivat toivovansa aktiviteetiksi graffititöiden tekemistä. Kehuimme ja kannustimme nuoria hyvästä ideasta, mikä innosti nuoria keräämään graffititöiden tekemisestä kiinnostuneen porukan kasaan. Nuoria pystytään vahvistamaan sosiaalisesti positiivisten kokemusten ja kehujen myötä (Alamikkela 2017, 29). Spotin ohjaajat kertoivat myös muille Spotin asiakkaille mahdollisuudesta graffitien tekemiseen. Keräsin toimeksiantajan kanssa listan graffitien teosta kiinnostuneista nuorista ja suunnittelun helpottamiseksi luotiin WhatsApp-ryhmä, joka koostui viidestä nuoresta ja kahdesta ohjaajasta.

Järjestimme nuorille suunnittelutapaamisen, jossa nuoret suunnittelivat töitä yhdessä ohjaajan kanssa. Alkuun nuoret pohtivat erilaisten hahmojen ja puhekuilien tekemistä, mutta lopulta nuoret päätyivät tekemään sanat ”EPT” eli ehkäisevä päihdetyö ja nuortentilan nimi ”Spotti”. Toimeksiantaja hankki tarvittavat materiaalit katutaiteen tekemiseen ja graffititöitä tehtiin teemaviikkoa edeltävällä viikolla kahden päivän ajan. Ensimmäisenä päivänä, keskiviikkona 11.5.2022., kaikki viisi nuorta saapuivat paikalle. Nuoret hioivat aluksi lopullista toteutustaan, jakoivat työvaiheet keskenään ja päättivät tehdä ensimmäiseksi EPT-työn (kuvat 11 ja 12).



Kuvio 11: Nuori tekemässä graffitia



Kuvio 12: Valmis graffitti

Seuraavana toteutuspäivänä, lauantaina 14.5.2022, kolme nuorta saapui nuortentilaan tekemään SPOTTI-graffitityötä (kuvio 13). Kaksi nuorta estyi osallistumasta aikataulullista syistä. Maalaamisen ohessa nuoret kertoivat olleensa pitkään kiinnostuneita graffitien maalaamisesta. He kertoivat, kuinka ovat vuosien ajan seuranneet katutaidekulttuuria ja harjoittaneet sitä. Nuoret sanoittivat kokevansa todella hauskana ja kivana sen, että he voivat toteuttaa harrastustaan nuortentilassa ilmaiseksi ja vielä luvan kanssa. He myös pitivät ajatuksesta, että heidän kädenjälkensä jää nuortentilaan. Nuoret kertoivat kokevansa Spotin olevan viihtyisämpi ja enemmän nuorten tyylinen paikka lisääntyneen seinätaiteen myötä.



Kuvio 13: Nuoret tekemässä graffitia



Tarvikkeita jäi lopulta ylimääräisiksi, joten nuorten ja ohjaajan välisen ideoinnin myötä nuoret tekivät vielä ”huussikyltit” (kuvio 14) molempien Spotin vessojen yläpuolelle. Jatkossa nuortentilan vessat ovat helposti löydettävissä uusille kävijöille.



Kuvio 14: WC-kyltti

Huomioin graffitien teossa Seligmanin hyvinvointiteorian osa-alueet (PERMA+H). Tiloissa vallitsi positiivinen ilmapiiri ja nuoret sanoittivat myönteisiä tunteitaan (P), kun saivat uppoutua harrastuksensa pariin (E). Samalla nuoret tekivät yhteistyötä, harjoittelivat vuorovaikutustaitoja ja viettivät aikaa yhdessä vertaisten ja ohjaajien kanssa (R). Nuoret kokivat osallisuuden tunteita (M), kun saivat vaikuttaa Spotin toimintaan. Lopulta tuotokset asetettiin tiloihin näkyville (A). Graffitien maalaamisen yhteydessä nuorten kanssa keskusteltiin hyvinvointia lisäävistä tekijöistä (H), kuten riittävän unen ja liikunnan merkityksestä. Nuoret saivat graffitien maalaamisen ohien myös toivomaansa ruokaa, pizzaa, jonka toimeksiantaja kustansi.

Halusin opinnäytetyössäni kannustaa nuoria toteuttamaan omia ideoitaan, ja koin nuorien innostuksen ja oma-aloitteisuuden palkitsevana. Ideoimalla ja toteuttamalla suunnitelmansa, nuoret saivat onnistumisen kokemuksia, jotka kehittävät itsetuntoa ja minäpystyvyyden tunteita. Keltikangas-Järvisen (2010, 17-34) mukaan nuoret kokevat onnistumisen tunteet voimakkaina, ovat vaikutukselle alttiita ja vastaanottavaisia, minkä vuoksi heidän itsetuntoaan on helppo vahvistaa. Asiakkailta lähtöisin tullutta ideaa tukemalla nuoret saivat myös aikuisen tukea toiminnalleen ja lisäsivät Spotin viihtyvyyttä asiakkaiden silmissä.

#### 7.4.2 Virtuaalilasit

Lainasin virtuaalilasit maanantain ja tiistain ajaksi toimeksiantajan toisesta nuortentilasta Pointista. Harjoittelin virtuaalilasien käyttöä ennen toteutusta, jotta osaisin käyttää niitä itse sekä ohjeistaa niiden käyttöä ohjaajille ja välttyisimme teknisiltä haasteilta toteutuksessa. Heijastin virtuaalilasien näkymän videotykin kautta Spotin seinälle ja tiloissa olevat sohvat

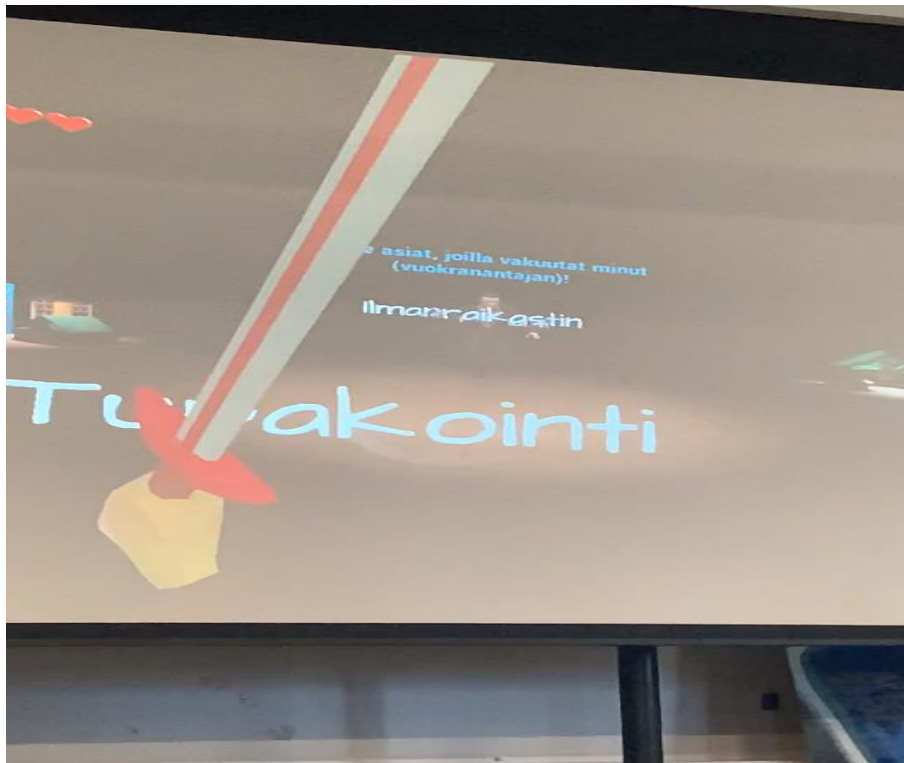
asetettiin kaarevaan muotoon, jotta ohjaaja ja nuoret pystyivät seuraamaan valkokankaalta pelaajan näkymää sekä pelin etenemistä. Rajasin lattiasta maalarinteipeillä pelialueen, jonka sisällä pelaaja liikkui turvallisesti. Olin pelaajan vierellä seuraamassa pelin kulkua ja keskustelin pelaamisesta heränneistä ajatuksista pelin aikana sekä sen jälkeen. Mönkkösen ym. (2019, luku 3) mukaan vuorovaikutus perustuu vastavuoroiseen suhteeseen, jossa ihmiset rakentavat yhteyttä toisiinsa sanallisesti ja sanattomasti. Heidän mukaansa hyvä kohtaaminen edellyttää puitteet ja rakenteet, jotka mahdollistavat vuorovaikutuksen: Vuorovaikutuksen rakenteisiin kuuluvat fyysiset tilat, osallistujien sijoittuminen niihin, keskustelun askelmerkit ja keskustelun viralliset sekä epäviralliset pelisäännöt. Vuorovaikutuksessa ja dialogissa on mahdollista rakentaa yhteistä ymmärrystä, lisätä osapuolten osallisuutta, löytää uusia ratkaisuja ja luoda uusia toimintatapoja.

Virtuaalinen pakopeli on suunniteltu tukemaan nuorten elämänhallintaa sekä kuntoutusta. Learning life-peli on Mysteeri 24/7-hankkeessa luotu, Kelan rahoittama, virtuaalilaseilla pelattava peli, jonka on kehittänyt Laurea-ammattikorkeakoulu, Kajaanin ammattikorkeakoulu ja Hämeen ammattikorkeakoulu. Pelin avulla nuoret voivat edistää arjen hallintataitojaan sekä valmiuksiaan opiskelu- ja työelämään erilaisten tehtävien muodossa. Peli on vuorovaikutuksellinen ja toiminnallinen työväline, jota ammattilaiset voivat käyttää nuorten ohjaustyön tukena. (KELA 2022.)

Learning life-pelissä on kolme erilaista kenttää. Ensimmäisen kentän aihe on oman asunnon hankintaa edeltävät tehtävät ja arjen taidot. Kenttä keskittyy esimerkiksi hygieniasta ja ruokavaliosta huolehtimiseen, talouden hallintaan, asuntonäytössä käymiseen, vuokranantajan tapaamiseen, muuttojärjestelyihin, pakkaamiseen ja loppusiivoukseen. Toisen kentän aiheena oli opiskelu- ja työpaikan hankkiminen. Kentässä pelaaja käy baarissa ja pohtii sosiaalisten suhteiden merkitystä ja päihteiden käytön vaikutusta elämään. Kentässä pelaaja tekee sanaristikon, jossa pohtii positiivista minäkuvaa ja tunteiden sanoittamista, sekä harjoittelee taloudenhallintataitoja laskemalla arjen välttämättömiä menoja, tutustumalla velkaantumisen eri muotoihin. Lisäksi pelaaja pohtii omia kiinnostuksen kohteitaan, harjoittelee työelämätaitoja, stressin- ja paineensietokykyä, sekä tutustuu vaihtoehtoihin tapoihin rahoittaa opiskeluita. Kolmas kenttä keskittyy arjenhallintataitoihin, pelissä harjoitellaan esimerkiksi kierrätystä, pyykkihuoltoa, siivousta, kaupassa käymistä ja pohditaan vuorokausirytmien sekä terveellisen ruokavalion merkitystä mielenterveydelle ja hyvinvoinnille.

Maanantaina kymmenen nuorta pelasi virtuaalilaseilla Learning life-peliä (kuvio 15) ja kaikki halukkaat pääsivät pelaamaan. Peli koettiin hauskaksi, ja peliä seuranneet henkilöt ohjeistivat peliä pelaavaa nuorta. Pelissä pelaaja muutti omaan asuntoon ja alkoi harjoittelemaan asuntonäyttäjien sopimista, vuokranantajan vakuuttamista, laskujen maksua, työ- ja opiskelupaikan hakemista, elämänhallintataitoja, arjen taitoja ja talouden hallintaa. Eräs peliä pelannut nuori kertoi kokeensa pelin hyödyllisenä, koska suunnitteli muuttavansa kesän aikana

ensimmäiseen omaan asuntoon. Nuoret antoivat runsaasti positiivista palautetta pelistä ja ohjaajat kertoivat kokeneensa tiloissa vallinneen positiivisen ja toisia kannustavan ilmapiirin. Tutkimuskyselyssä selvitettiin nuorten mieleisintä aktiviteettia ja virtuaalilasien hyödyntäminen nousi hopeasijalle 28 % äänisaaliilla (kuvio 26).



Kuvio 15: Nuori pelaamassa VR-laseilla

Virtuaalilaseilla pelaaminen toimi työkaluna esimerkiksi arjenhallintataitojen, mielenterveystaitojen ja päihdehaittojen puheeksi otolle. Mieli ry:n (2022) mukaan mielen hyvinvointi rakentuu arjen rytmistä, fyysisestä terveydestä ja mielenterveydestä, mielekkyyden kokemuksista elämässä ja toimivista ihmissuhteista. Ihminen voi omilla valinnoillaan vahvistaa mielenterveyttään ja hyvinvointiaan. Pelaamisen jälkeen pohdimme hyvinvoinnin merkitystä mielenterveyden käden avulla. Mieli ry:n (2022) mukaan mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvoinnista huolehtimista arjessa ja auttaa tunnistamaan omia psyykkisiä ja fyysisiä voimavaroja, huolehtimaan niistä ja vahvistamaan niitä. Kartoitin pelaajan kanssa mielenterveyteen liittyviä kysymyksiä mielenterveyden käden avulla, keskustelimme esimerkiksi levon, harrastusten, ravinnon ja ihmissuhteiden merkityksestä. Keskustelimme myös nuorten elämää ohjaavista arvoista. Mannerheimin lastensuojeluliiton (2021) mukaan murrosikäinen nuori tarvitsee yössä kymmenen tuntia unta ja nuorten yleisin unihäiriö on aamuväsymys, jonka syynä on liian myöhäinen nukkumaan meneminen esimerkiksi digilaitteiden äärellä olemisen vuoksi. Mannerheimin lastensuojeluliiton (2019) mukaan nuoren tulisi harrastaa liikuntaa päivässä



ainakin 90 minuuttia, josta UKK-instituutin (2022) mukaan reipasta ja rasittavaa liikuntaa pitäisi olla vähintään 60 minuuttia.

Keskustelimme nuorten kanssa päihdehaitoista pelissä olevan baarireissun ja päihteidenkäytön yhteydessä. Pelissä pelaaja käyttää päihteitä ja seuraavana aamuna päässä pyörii ja olo on huono. THL:n (2010) mukaan päihteiden käyttäjän on hankalaa yhdistää haitallisten seurausten yhteyttä suuriin alkoholiannoksiin, joka johtaa ongelmien kasaantumiseen, päihteiden väärinkäyttöön ja riippuvuuteen. Hakkaraisen & Jääskeläisen (2013, 100) mukaan huumausainneiden käyttö voi johtaa riippuvuuteen ja psyykkisiin ongelmiin. Nuoret kertoivat kohtaamastaan päihdetarjonnasta, minkä myötä pohdimme keinoja kieltäytyä päihteistä. Raitasalon ym. (2021, 121) mukaan vanhemmat eivät välttämättä tiedosta omien asenteidensa ja tapojensa vaikutusta lastensa päihteidenkäyttöön. Esimerkiksi nuoren tupakoinnin todennäköisyys kasvaa, mikäli hänen ympärillään on tupakoivia roolimalleja. Eräs nuori kertoi tupakoineensa 7-vuotiaasta lähtien ja perusteli tupakointiaan vanhempiansa tupakoinnilla. Hän koki, ettei vanhemmilla ole oman tupakointinsa vuoksi oikeutta valittaa hänen tupakoinnistaan.

Virtuaalilasiens pelaamisessa hyödynnettiin Seligmanin PERMA-hyvinvointiteoriaa, jota olen käsitellyt luvussa 4.1. Nuoret kokivat positiivisia tunteita (P), kun saivat käyttää virtuaalilaseja ja pelata pakopeliä Spotissa. He uppoutuivat pelin maailmaan (E) ja olivat läsnä vuorovaikutuksessa. Pelistä keskusteltiin ohjaajan sekä muiden nuorten kanssa pelaamisen ajan ja muut nuoret kannustivat ja ohjasivat pelaajaa (R). Nuoret kokivat pelissä opeteltavat taidot hyödyllisiksi, koska moni nuori harjoitteli itsenäistyvän nuoren taitoja (M). Nuoret pelasivat pelin läpi ja harjoittelivat elämönhallintaitoja (A). Virtuaalilaseilla pelaaminen vahvisti nuorten itsetuntoa, lisäsi nuorten osallisuutta ja minäpystyvyyden tunteita, kun nuoret auttoivat ohjaajia teknisten haasteiden kanssa. Viljamaan (2017, 141) mukaan itsetunto vahvistuu, kun nuori huomaa osaavansa jotain, mitä aikuinen ei osaa ja nuori pääsee näyttämään taitonsa. Mönkösen ym. (2019, luku 2) mukaan osallisuudella tarkoitetaan toiminnassa kehittyvää tunnetta voimaantumisen, valtaistumisesta, tasavertaisesta toimijuudesta sekä asiakkaiden asiantuntijuuden hyödyntämisestä. Teemaviikon lopussa eräs nuori palkittiin elokuvalipulla, koska hän auttoi ohjaajia teknisten haasteiden parissa useamman kerran viikon aikana. Kyseistä nuorta haluttiin voimaannuttaa positiivisen palautteen, kiittämisen ja kannustamisen kautta.

#### 7.4.3 Kahoot-tietovisa

Kahootin suunnitteleminen alkoi tutustumalla palvelun toimintaan ja käyttöön, koska en ollut koskaan käyttänyt Kahootia. Selvitin, onko Laurealla tai toimeksiantajalla aktiivisia tunnuksia, mutta niitä ei ollut, joten hankin ilmaisen kokeiluversio viikon ajaksi. Ilmaisversio oikeutti Kahootin järjestämisen maksimissaan 20 osallistujalle. Osallistujaraja jännitti etukäteen, koska osallistujamääriä ei voinut tietää ennalta. Teemaviikon aikana osallistujia oli parhaimmillaan

18 kappaletta, joten kaikki halukkaat pääsivät osallistumaan peliin, ja kenellekään ei aiheutunut pettymyksen tunteita pelin ulkopuolelle jäämisestä.

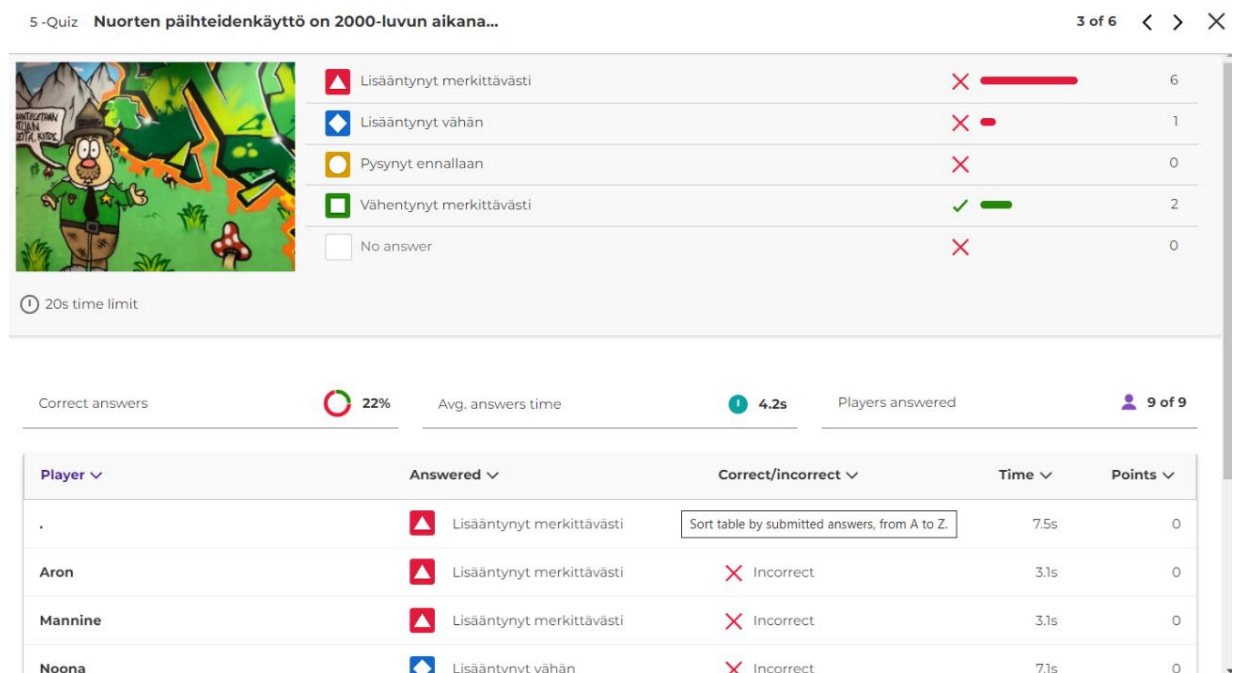
Sain Kahoot-tietovisan kysymysten ideointiin vinkkejä Elämäni sankari ry:n käyttämistä Kahoot-tietovisoista, joiden pohjalta tein Spotin asiakaskunnalle suunnitellun tietovisan, jonka aiheena oli ehkäisevä päihdetyö. Tein teemaviikon jokaiselle päivälle oman tietovisan, jossa jokaisessa oli noin 15 kysymystä. Jokaisessa tietovisassa oli mukana erilaisia aihepiirejä ja kysymysmuotoja. Kysymykset käsittelivät päihdetilastoja, päihdehaittoja, päihdekasvatusta, elämänhallintataitoja ja Spotti-tietoutta. Tietovisassa kysyttiin esimerkiksi, millä tavoin nuorisopalveluiden jäsenkortin voi hankkia ja mitä etuja sillä saa. Tällä lisättiin nuorten tietoutta siitä, että jäsenkortin hankkimalla ja sitä näyttämällä voi saada etuja, kuten ruokaa tai Playstationin käyttöön. Kysymykset käsittelivät myös teini-ikäisen nuoren unentarvetta, mitä kautta pohdittiin mielenterveyden käden (kuvio 6) avulla hyvinvoinnin eri osatekijöitä. Osa kysymyksistä oli pohdintaa herättäviä kysymyksiä, johon kaikki vastausvaihtoehdot olivat oikeita. Tällainen kysymys oli esimerkiksi ”oletko joskus tehnyt päihteiden vaikutuksen alaisena jotain, mitä et olisi tehnyt selvinpäin?”. Kävin jokaisen kysymyksen oikean vastauksen nuorten kanssa läpi vastausjakauman näyttämisen jälkeen ja keskustelimme aiheista.

Järjestimme Spotin ohjaajien kanssa huonekalut tiloissa niin, että kaikilla osallistujilla olisi näkyvyys valkokankaalle, johon Kahoot heijastui videotykin kautta. Opetin ohjaajia käyttämään Kahoot-tietovisaa siltä varalta, etten olisi päässyt jonain päivänä osallistumaan teemaviikon toteutukseen. Tämä kuului projektin riskinhallintaan, josta olen kertonut aiemmin luvussa 6.1. Jokaiseen tietovisaan liittyen tehtiin myös oma faktapaperi, jossa oli lisätietoa ja lähdeviitteet jokaisen kysymyksen oikeaan vastausvaihtoehtoon liittyen. Harjoittelin ennalta myös teknisten välineiden haltuunottoa ja käyttöä.

Halusin lisätä päihdetietoutta lisäävien kysymysten kautta nuorten päihdetietoutta, murtaa vääriä mielikuvia ja kertoa totuudenmukaista tilastotietoa. Olin useasti iltohjaajan työssäni kuullut nuorten lauseen ”mutta kaikki muutkin käyttää tupakkaa/alkoholia/kannabista”. Huomasin teemaviikon aikana, että nuorilla on vääristyneitä käsityksiä ja osa nuorista luulee, että jopa yli 50% suomalaisista on käyttänyt joskus kannabista (kuvio 16). Kahoot-tietovisan avulla kerrottiin nuorille, että esimerkiksi nuorten alkoholinkäyttö on ollut vuodesta 2006 asti laskusuuntainen (Hämäläinen 2021). Vuoden 2018 huumeenkyselyn mukaan seitsemän prosenttia 15-69-vuotiaista on kokeillut kannabista kuluneen vuoden aikana (Karjalainen 2020, 19). Tilastotiedon esittäminen aiheutti asiakaskunnassa ihmetystä, koska nuorten omat käsitykset olivat erilaisia (kuvio 17). Tutkimustuloksia käsitellessä keskustelimme erilaisista aihepiireistä, kuten päihteiden välittämisestä alaikäiselle ja oman elinympäristön merkityksestä maailmankuvassa. Nuoriso-ohjaajat ovat huomanneet nuortentilassa nuuskan käyttöä, minkä vuoksi Kahoot-kysymysten myötä haluttiin lisätä myös tietoutta nuuskasta. Tietovisassa oli totta vai tarua väite ”nuuskassa on 7 syöpää aiheuttavaa ainetta”.

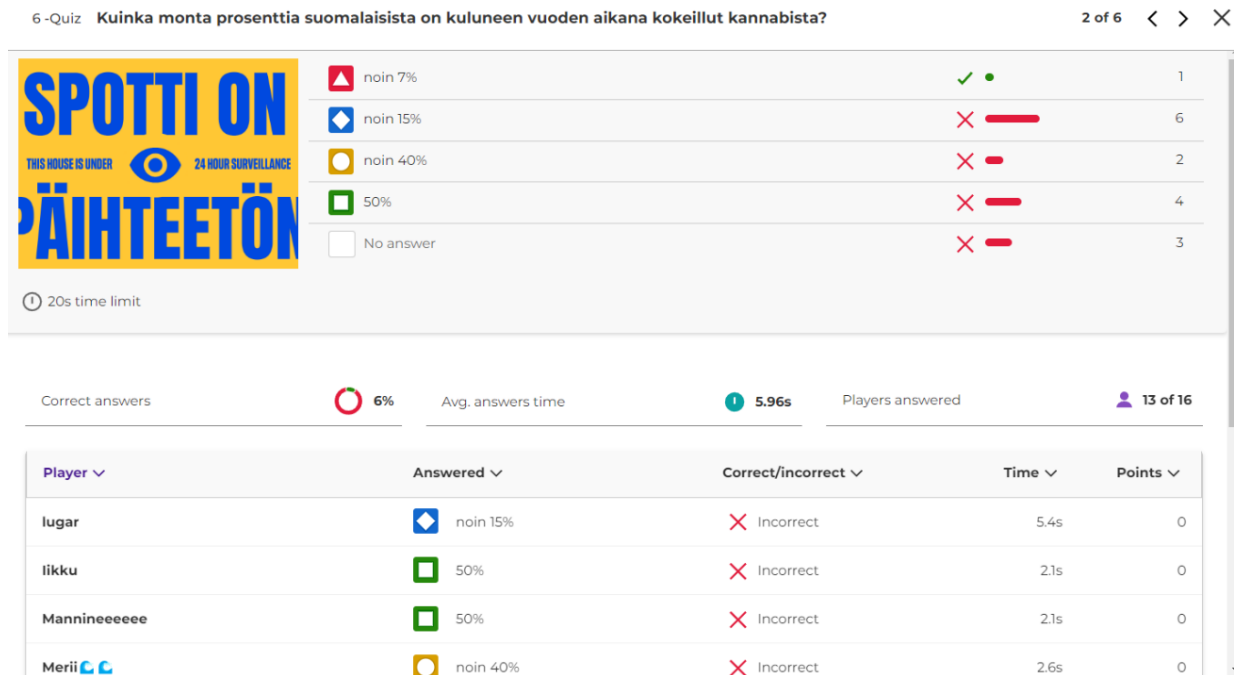
Kysymykseen vastattua nuorille kerrottiin, että Stumppi (2022) mukaan nuuskassa on 2500 kemikaalia, joista 28 aiheuttaa syöpää. Nuuskan käytön tyypillisten seurausten kerrottiin olevan suuontelon, nielun ja nenän syöpä, nikotiiniriippuvuus, sydän- ja verisuonitaudit, hampaiden värjäntymät ja kuluma, ienvauriot, pahanhajuinen hengitys, tyyppin 2 diabetes ja raskaden aikaiset ongelmat.

Välillä tietovisoissa käytettiin aiemmilla kerroilla mukana olleita kysymyksiä. Huomasin, että nuoret alkoivat vastaamaan kysymyksiin oikein ja oppivat uutta tietoa. Nuoret sanoittivat kokeneensa onnistumisen tunteita kysymyksiin oikein vastatessaan ja uutta oppiessaan.



Kuvio 16: Päihdetietouden lisäämistä Kahootin keinoin

Kahoot oli selkeästi nuorten suosikki aktiviteetti teemaviikon ajan. Se keräsi jokaisena toteutuspäivänä oman osallistujakuntansa ja useat nuoret tulivat paikalle tietovisan palkintojen innoittamana. Teemaviikon loputtua nuoret esittivät ohjaajille toiveen, voisiko Kahoot-tietovisoja järjestää myös tulevaisuudessa. Kahootin suosion pystyi todentamaan myös tutkimuskyselyn vastauksista, koska 45 % kyselyyn vastanneista kertoi kokevansa Kahootin mieluisimmaksi aktiviteetiksi teemaviikon aikana (Kuvio 26).



Kuvio 17: Kahootissa tilastotietoa kannabiksesta

#### 7.4.4 Päihdesanasto & päihdepöydät

Keräsin päihdesanaston (liite 4) ohjaajien työn tueksi, jotta ohjaajat ymmärtäisivät paremmin, mistä nuoret puhuvat. Päihdesanasto on tärkeä myös uuden ohjaajan aloittaessa, koska nuorten käyttämät sanat voivat olla aikuiselle vieraita.

Toive päihdepöytien tekemiseen nousi toimeksiantajalta ja niiden tekeminen mahdollisti itseilmaisun sekä samanaikaisesti keskustelun ohjaajien ja nuorten välillä. EHYT ry:n koulutuksen (2022) mukaan ehkäisevän päihdetyön ryhmätyön menetelmiä ovat esimerkiksi ryhmätöinnin tukeminen ja päihdetietouden jakaminen. Päihdepöytien tekemiseen ohella keskustelimme nuorten kanssa päihteistä sekä niiden haitoista.

Teemaviikon torstain ja perjantain ohjelmana oli pelaaminen sekä päihdeaiheisten pöytien tekeminen. Torstaina paikalla oli ohjaajien lisäksi erityisnuorisotyöntekijä. Tulostin nuorille päihdeaiheista sanastoa, joka perustui ohjaajille keräämääni sanastoon (liite 4). Eräs ohjaaja toi päihdepöytien tekoa varten vanhoja aikakauslehtiä, joista nuoret saivat leikata tekstejä ja kuvia, joita liimattiin pöytiin. Tulostin myös päihdetietoutta EHYT ry:n verkkosivuilta.



Kuvio 18: Nuoret tekemässä päihdepöytä

Nuoret osallistuivat päihdepöytien tekemiseen mielellään ja useat ilmoittivat jo alkuvuokosta osallistuvansa teemaviikolla päiviin, joihin pöytiä tehdään. Nuoret käyttivät luovuutta päihdepöytien sanoja riimitellessään. Koin päihdepöytien tekemisen ohjauksen haastavana, koska vaikka olin ohjeistanut nuoria ehkäisevän päihdetyön aihepiiriin, nuoret muuttivat sanoja ja niiden merkityksiä. Esimerkiksi valmiiksi tulostetusta tekstistä ”Spotti on päihteetön paikka” muuttui nuorten askartelun myötä ”Spotti ei ole päihteetön paikka”. Haasteena päihdepöytien tekemisessä oli, että olin mitoitannut päihdepöytien ohjaukseen vain yhden ohjaajan. Keskustelin teemaviikon aikana toimeksiantajan kanssa kohtaamastani haasteesta. Toimeksiantaja koki pääasiana nuorten osallistumisen, hauskan pitämisen ja luovuuden harjoittamisen.

Päihdepöytien tekemisen yhteydessä kyettiin välillä myös keskustelemaan. Osa nuorista tunnisti päihdesanoja, joita olivat itse kertoneet päihdesanastoa varten. Nuoret hihkuivat

innostuneina liimatessaan sanoja, joita olivat kertoneet ja sanoittivat tyytyväisyyttään, kuinka heidän aiemmin kertomansa sanat päätyivät näkyville. Nuoret harjoittelivat tekemisen yhteydessä myös työnjakoa sekä ryhmätyötaitoja, koska jakoivat keskenään työvaiheita. He myös kertoivat pöytien tekemisen ja lakkaamisen rentouttavana aktiviteettina.

#### 7.4.5 Pelit

Ohjaajien ja nuorten kesken pelattiin erilaisia pelejä teemaviikon aikana. Yksi peleistä oli päihdeaiheinen Alias, jossa selitettiin erilaisia päihdeaiheisia sanoja. Päihdeaiheinen Alias oli peli, joka kuului Hyvinkään erityisnuorisotyön käyttämiin työvälineisiin. Opinnäytetyöprosessiin kuului kyseisen pelin päivittäminen uuden päihdesanaston mukaiseksi. Pelissä päihdesanojen joukossa oli myös sanoja, jotka eivät suoranaisesti liittyneet päihteisiin. Sanojen myötä pohdittiin, miten kyseiset sanat liittyvät elämänhallintaan, päihteisiin ja arjen taitoihin.

Viikon aikana pelattiin myös lautapeliä, jossa keskustelua herättelevien kysymysten kautta tutustuttiin nuoriin sekä käsiteltiin heidän arjen sisältöään sekä tasapainoista elämää (kuvio 19). Pelejä pelatessa nuoret ja ohjaajat olivat vuorovaikutuksessa keskenään. Ohjaajat pyrkivät keskittymään nuorten kannustamiseen, kehumiseen ja positiivisen psykologian toteuttamiseen.



Kuvio 19: Ohjaajat ja nuoret pelaamassa pelilaudalla

#### 7.4.6 Case-pohdinnat ja kannabisväittämät

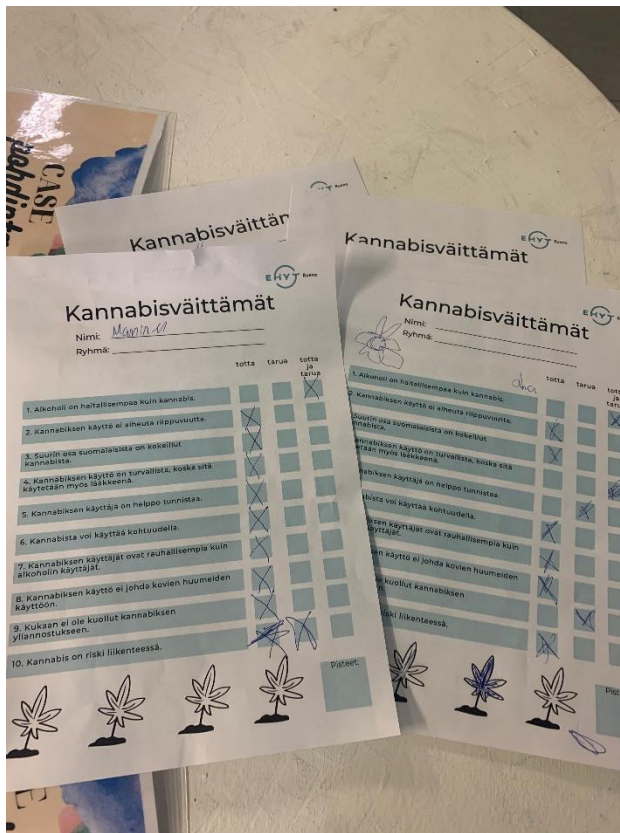
Teemaviikon aikana keskityttiin keskusteluun ja pohdintaan, jota herättelin esimerkiksi case-pohdintojen ja EHYT ry:n kannabisväittämien avulla. Asetin pöydille näkyville erilaisia case-tilanteita, joita nuoret pohtivat niin keskenään kuin ohjaajan kanssa. Case-pohdintojen kautta mietittiin esimerkiksi sosiaalista painetta tilanteessa, jossa tarjotaan päihteitä, sekä millä eri keinoin päihteistä voi kieltäytyä. Gjerstadin (2015, 144-145) mukaan nuorten päihteidenkäytön taustalla on usein sosiaalinen paine, minkä vuoksi ehkäisevässä päihdetyössä on tärkeää vahvistaa nuoren toimijuutta. Alamikkelän (2017, 29) mukaan rajojen asettaminen on taito, jonka oppiminen vie aikaa. Pyrin toiminnassa vahvistamaan nuorten toimijuutta ja kasvua niin, että heidän voimavaransa ja taitonsa päihteistä kieltäytymiseen lisääntyisivät.

Osa nuorista kertoi avoimesti mielenterveyden ongelmistaan, päihteiden käytöstään sekä pohtivat yhdessä minun ja muiden ohjaajien kanssa tunteiden käsittelyn merkitystä ja yhteyttä päihteidenkäyttöön. Kylmäsen (2005, 93) mukaan päihteitä käytetään usein tunteiden tukahduttamiseen sen sijaan, että tunteet käsiteltäisiin. Eräs nuori huusi ”mua vituttaa, haluan röökii!” minkä myötä keskustelimme, millä muilla kuin päihteen keinoin nuori voi käsitellä suuttumuksen tunteitaan. Pohdimme jäävuoriteorian kautta (luku 4.5), mikä tunne nuoren suuttumuksen taustalla oli. Keskustelun pohjalta nousi esille nuoren sanoittamana, kuinka liikunta auttaa häntä purkamaan aggressiivisia tunteita sekä stressiä. Nuori ottikin nyrkkeilyhanskat käteen ja alkoi hakkaamaan Spotissa olevaa nyrkkeilysäkkiä.

Spotin tiloissa oli teemaviikon aikana myös EHYT ry:n internetsivuilta tulostamiani kannabisväittämiä (kuvio 20), joita nuoret täyttivät mielellään. Nuorilla oli totta vai tarua-kyselylomake ja ohjaajilla oli omat vastaukset, jotka toimivat keskustelun tukena. Kannabis puhututti nuoria viikon aikana paljon ja nuorten puhe oli pääosin kannabismyönteistä. Kannabisväittämien kautta keskustelimme kannabiksen vaaroista esimerkiksi liikenteessä, sen aiheuttamista muutoksista elimistössä sekä kohonneesta riskistä sairastua kannabiksen polttamisen myötä skitsofreniaan. EHYT ry:n & YAD ry:n (2020, 4) mukaan kannabiksen mahdollisia haittavaikutuksia ovat esimerkiksi huonontunut keskittymiskyky, pahoinvointi, vainoharhat ja psykoosioireet, taustalla olevan psyykkisen ongelman pahentuminen, ahdistuneisuus, pelkotilat, sisäänpäin kääntyneisyys ja kielteiset vaikutukset kognitiivisessa suorituskyvyssä.

Päihdekeskustelujen yhteydessä kerroin nuorille myös porttiteoriasta. Niemen ym. (2014, 173) mukaan huumausaineiden käytön aloittamista kuvataan usein porttiteorian kautta, jonka mukaan lievempien päihteiden kokeilu altistaa varsinaisten huumeiden käytölle. Humalanhakuisesti juovien ja tupakoivien keskuudessa huumaavien päihteiden käyttö on selkeästi yleisempää kuin niiden keskuudessa, jotka ovat kieltäytyneet päihteiden käytöstä. Teemaviikon aikana vierailleet kokemusasiantuntija sekä eläköitynyt poliisi kertoivat kokemuksistaan, jotka ovat vahvistaneet heidän omaa uskoaan porttiteoriaa kohtaan.





Kuvio 20. Nuorten täyttämiä kannabisväittämiä

#### 7.4.7 Huoneentaulut

Nuorisotyö perustuu nuorten tarpeiden kunnioitukseen ja kuulemiseen. Nuorten ilmaisevat tarpeet vaikuttavat siihen, minkälaiseksi nuorisotyön oppimisympäristö rakennetaan. (Niemi-  
nen 2008, 24-25.) Spotin toiminta perustuu nuorten vapaaehtoisuuteen ja tein nuortentilaan teemaviikon ajaksi ns. huoneentauluja, joiden kautta herättelin pohdintaa ja mahdollistin nuorille mielipiteen ilmaisun helposti ja anonyymisti. Sain idean niiden tekemiseen EHYT ry:n koulutuksessa. Nuoret osallistuivat huoneentaulujen leikkaamiseen ja laminointiin sekä niiden läheisyyteen asetetun tekstin ”Mikä MP?” askartelemiseen. Nuoret valitsivat tähdet mielipiteen ilmaisun kuvioksi sekä päättivät, että tekstimuoto huoneentaulujen yläpuolella oli ”Mikä MP?” eikä ”Mikä mielipide?”. Nuoret kokivat lyhenteen heille ominaiseksi tavaksi mielipiteen kysymiseen.

Huoneentauluja oli kaksi, joista toinen kartoitti nuorten mielipidettä, miksi ei kannata nuuskata ja toinen selvitti, mitä tekemistä nuoret toivovat Spottiin. Miksi ei kannata nuuskata? - huoneentaulussa (kuvio 21) oli seitsemän eri vastausvaihtoehtoa: rahan säästäminen, hengityksen pysyminen raikkaana, lihasten toimintakyky, luonnon kuormituksen väheneminen,



vieroitusoireilta välttyminen, sydämen pysyminen terveempänä ja suun terveys. Huoneentaulun avulla pohdittiin nuuskan käytön haittavaikutuksia. Viikon lopuksi eniten tähtiä oli vaihtoehdossa ”säästy rahaa”.



Kuvio 21: Mielenpitoita nuuskasta

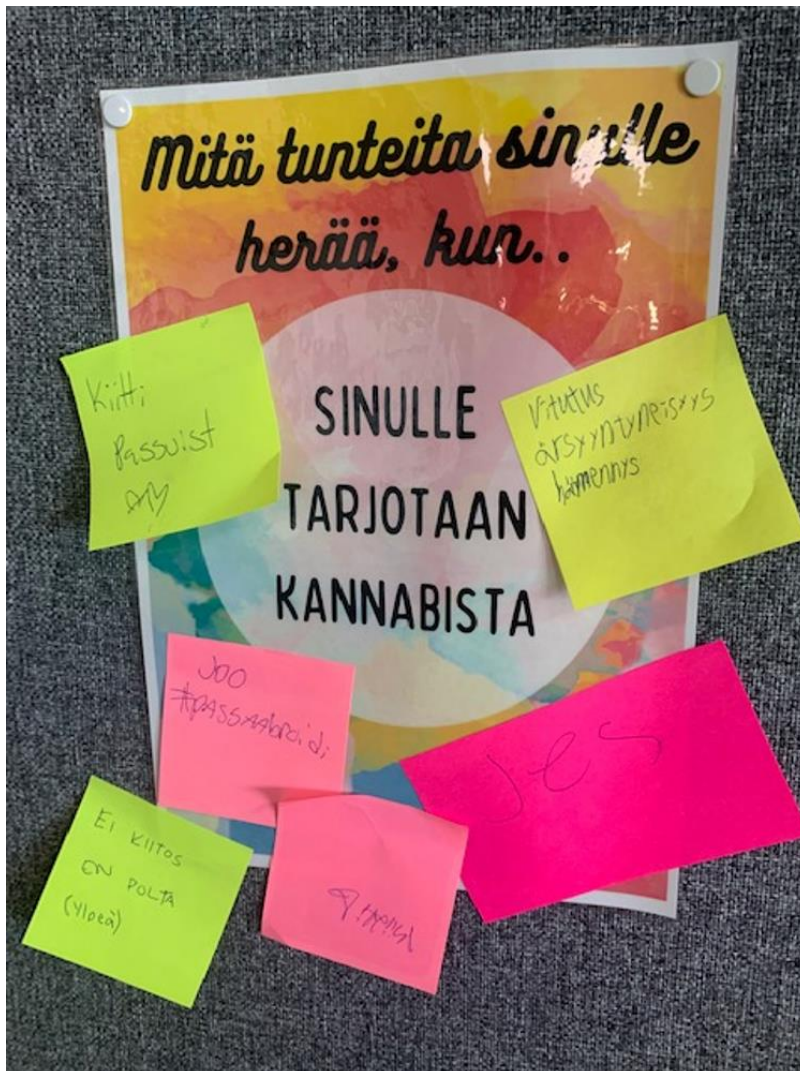
”Mitä tekemistä toivot Spottiin?” -huoneentaulussa (kuvio 22) oli vastausvaihtoehtoina peli-iltoja, askartelua, leffailtoja ja teemaviikkoja. Lisäksi nuorille annettiin mahdollisuus esittää avoimia toiveita kertomalla ne suoraan ohjaajalle tai kirjoittamalla ne post-it-lapulle ja kiinnittämällä huoneentauluun viereen. Nuoret kertoivat pääosin toiveitaan suoraan ohjaajille.



Kuvio 22: Nuorten mielipiteiden selvittämistä huoneentaulun keinoin



Tunneseinän keskellä oli ohjeistus, joka kehotti nuorta pohtimaan eri tilanteita ja niiden aiheuttamia tunteita, kirjoittamaan tunteet lapulle ja kiinnittämään ne tilanteen viereen. Eri tilanteita olivat: Miltä tunteita sinulle herää, kun saat hyvän numeron kokeesta? Mitä tunteita sinulle herää, kun sinulle tarjotaan kannabista? Mitä tunteita sinulle herää, kun sinua pyydetään katsomaan leffaa? Mitä tunteita sinulle herää, kun kaverisi lähtevät röökille? Mitä tunteita sinulle herää, kun liikut luonnossa? Mitä tunteita sinulle herää, kun kuuntelet lempi musiikkiasi? Mitä tunteita sinulle herää, kun huomaat että kaveriasi kiusataan? Mitä tunteita sinulle herää, kun näet vanhempasi humalassa? Mitä tunteita sinulle herää, kun poliisi saapuu paikalle? Mitä tunteita sinulle herää, kun sinulle hymyillään? Mitä tunteita sinulle herää, kun sinut jätetään muun porukan ulkopuolelle? Mitä tunteita sinulle herää, kun vanhempasi riitelevät? Mitä tunteita sinulle herää, kun vanhempasi kertovat olevansa sinusta ylpeitä?



Kuvio 24: Pohdintaa kannabiksen aiheuttamista tunteista

Tunneseinän tekemiseen osallistui illan aikana noin kymmenen nuorta. Nuoret pohtivat tilanteita oma-aloitteisesti yksin, pareittain ja ryhmissä. Tilanteita käytiin läpi nuorten kanssa

yhdessä ohjaajien ja vierailijoiden toimesta. Nuorten kokemat tunteet vaihtelivat laidasta laitaan yksilöiden kesken. Esimerkiksi kannabiksen tarjoaminen aiheutti ylpeyden tunteita siitä, että kieltäytyy kannabiksesta. Eräs nuori kertoi kokevansa ärsytyneisyyden ja hämmennyneisyyden tunteita, mikäli kannabista tarjotaan hänelle. Toisella nuorella kannabiksen tarjoaminen saattoi aiheuttaa tunteen, jota nuori kuvasi sanalla ”jes” tai ”joo”.

#### 7.4.9 Vierailijat

Teemaviikon vierailijat olivat eläköitynyt poliisi, kokemusasiantuntija ja Elämäni sankari ry:n ohjaaja. Maanantaina eräs nuori saapui nuortentilaan ja huomasi mainoksesta eläköityneen poliisin saapuvan Spottiin seuraavana päivänä. Kyseinen nuori oli keskustellut kanssani suunnitteluvaiheessa viranomaisen vierailuun liittyen. Hän ilmaisi silloin jyrkän kantansa, ettei viranomaisen läsnäolo nuortentilassa ole suotavaa. Suunnitteluvaiheen edetessä päädyin kuitenkin eläköityneen poliisin vierailuun, koska minä, toimeksiantaja ja yhteistyökumppanit koimme poliisin osallistumisen tärkeänä. Keskustelin asiasta nuorten kanssa ja he hyväksyivät virasta jääneen poliisin vierailun. Kuitenkaan kyseinen nuori ei sattunut olemaan paikalla Spottissa keskustelun aikaan. Nuori tiuskaisi minulle ”eikö tästä ollut puhetta, että ei kyttiä Spottiin”. Keskustelin nuoren kanssa tarkoituksistani hälventää viranomaisen pelkoa ja perustelin moniammatillisen yhteistyön merkitystä ehkäisevässä päihdetyössä. Keskustelun päätteeksi nuoren mielentila tasaantui ja hän kertoi ymmärtävänsä minua ja hyväksyvänsä eläkkeelle jääneen poliisin vierailun kompromissina. Kyseinen keskustelu oli tärkeä ja opettavainen osa opinnäytetyöviikkoa, koska se kehitti omaa ammatillista osaamistani ja kohtaamisen taitoa.

Asiakastyössä väärinymmärryksiä ei voi koskaan välttää täysin, mutta niitä on hyvä pyrkiä välttämään. Asiakastyön tavoitteeksi on hyvä asettaa toisen ihmisen riittävä ymmärtäminen, eli dialogin toteutumisen kannalta riittävä ymmärtäminen. Dialogin toteutumiseksi ammattilaisen on tärkeää uskaltautua asiakkaan kanssa yhteiseen tilaan ja kohdata asiakas ja hänen mielipiteensä. Kenelläkään ihmisellä ei ole kykyä tietää toisen ihmisen ajatuksista ja eroamme toisistamme temperamenteiltamme, luonteiltamme, tietämykseltämme, arvoiltamme ja asenteiltamme. (Mustajoki 2020, 293-294.)

Tiistaina Spottiin saapunut poliisi oli jäänyt eläkkeelle vuonna 2021 ja hän oli tehnyt työuransa pääosin Hyvinkäällä. Hän työskenteli 18 vuotta kenttäpoliisina ja saman verran rikostutkinnassa. Hän tutki uransa aikana useita erilaisia rikoksia ja huumausainerikostutkintaa. Poliisin uran aikana hän työskenteli paljon kouluissa, mutta kertoi ettei poliisilla riitä enää resursseja kouluihin jalkautumiseen. Hän koki moniammatillisen yhteistyön merkitykselliseksi ehkäisevässä päihdetyössä ja poliisin läsnäolon nuortentilassa tärkeäksi, joten kertoi saapuneensa Spottiin mielellään. Poliisi toivoi toteutuksen ilmapiirin olevan rento, joten suunnitelimme yhdessä järjestävämme nuorille rennot pullakahvit eläköityneen poliisin kanssa.

Illan aikana muutama nuori uskaltautui lähestyä poliisia kysymystensä muodossa. Poliisi osallistui nuorten kanssa aktiviteetteihin: virtuaalilaseilla pelaamiseen ja Kahoot-tietovisaan. Useat nuoret kertoivat jälkikäteen kokeneensa eläkkeelle jääneen poliisin vierailun jännittävänä. Nuoret kertoivat yllättyneensä huomattaessaan poliisin olevan rento ja mukava.

Lauantaina Spotissa vierailivat kokemusasiantuntija ja Elämäni sankari ry:n ohjaaja. Kokemusasiantuntija kertoi kokemastaan huumehelvetistään sekä raitistumisestaan nuorille. Kokemusasiantuntijan vierailu kietoutui yhteen tiistaisen poliisin vierailun kanssa, koska kokemusasiantuntija kertoi nuorille kokemuksistaan, joissa kyseinen poliisi oli mukana. Tilaisuus perustui vuorovaikutukselliseen ilmapiiriin: Sohvat oli järjestetty rinkiin kokemusasiantuntijan ympärille, jotta kaikki osallistujat näkivät ja kuulivat kokemusasiantuntijaa hyvin. Elämäni sankari ry:n ohjaaja herätteli kanssani keskustelua nuorten ja vierailijoiden välillä. THL:n (2022) mukaan kokemusasiantuntijaksi voidaan kutsua ihmistä, jolla on omakohtaista kokemusta kokeneena, toipuneena, kuntoutuvana, palveluita käyttäneenä tai omaisena. Kokemusasiantuntija tietää, mikä häntä on auttanut ja mitkä tekijät ovat vaikuttaneet hänen elämänmuutokseensa sekä siihen sopeutumiseen. Kokemusasiantuntijat on koulutettu kokemusasiantuntijana toimimiseen ja oman kokemustarinansa työstämiseen. Teemaviikon aikana vierailut kokemusasiantuntija on Laurea ammattikorkeakoulun KEIJO-hankkeen kokemusasiantuntija, jolla on rikos- ja päihdetaustaa.

Nuoret tekivät teemaviikon aikana ennalta kysymyksiä kokemusasiantuntijalle sekä Elämäni sankari ry:n ohjaajalle. Kysymykset toimitettiin vierailijoille ennalta, jotta he pystyivät valmistautumaan vierailuun. Nuoret tekivät kokemusasiantuntijalle 45 kysymystä, jotka liittyivät päihteiden käyttöön. Nuoret esittivät Elämäni sankari ry:n ohjaajalle ennalta neljä kysymystä, jotka liittyivät tunnetaitoihin ja niiden harjoitteluun. Kokemusasiantuntija keskusteli nuorten kanssa illan aikana esimerkiksi tunnetaidoista, päihdehaitoista, itsekunnioituksen merkityksestä sekä kehopositiivisuudesta.

Kokemusasiantuntijan vierailun haasteena oli, että vaikka toteutus oli puitteiltaan suunniteltu mahdollisimman vierailijaa kunnioittavaksi, ei se täysin toteutunut. Spotti oli jaettu verholla kahteen osaan niin, että nuoret saivat valita, tulisivatko verhon toiselle puolelle kuuntelemaan kokemusasiantuntijan tarinaa vai jäisivätkö toiselle puolelle pelaamaan biljardia ja viettämään aikaa. Kuuntelun oheen nuoret saivat sponsoreiden lahjoittamat limut, sipsiä ja karkkia. Vaikka ohjaajat olivat ohjeistaneet nuoria kohteliaaseen vuorovaikutukseen, osa nuorista lähti kesken tilaisuuden pois paikalta. Olin toteutuksen jälkeen yhteydessä kokemusasiantuntijaan ja kysyin hänen tunteitaan vierailusta sekä pahoittelin muutaman nuoren poistumista tilaisuudesta kesken kaiken. Hän kertoi kokeneensa vierailunsa onnistuneeksi ja mukavaksi. Hänelle jäi kertomansa mukaan positiivinen tunne toteutuksesta, vaikka muutama nuori poistui. Elämäni sankari ry:n ohjaajan vierailu nivoutui yhteen kokemusasiantuntijan vierailun kanssa. Tapahtuma oli vuorovaikutuksellinen ja keskustelua herättävä. Vierailijan työn

tueksi tehtiin luvussa 7.4.8 kertamani tunneseinä myös tunneseinä (kuvio 23), jonka avulla ohjaaja pohti nuorten kanssa tunteita ja niiden käsittelyn merkitystä.

## 8 Arviointi

Käsittelen tässä luvussa opinnäytetyön arviointia sekä opinnäytetyön tavoitteiden toteutumista. Käyn läpi nuorille osoitetun kyselylomakkeen tutkimustulokset, nuorten suullisen palautteen, toimeksiantajan palauteen, itsearviointini ja johtopäätökset.

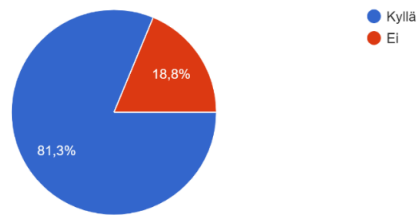
### 8.1 Nuorten palaute teemaviikosta

Nuorille osoitetun kyselylomakkeen tutkimuskysymys oli, millaisia teemaviikkoja nuoret toivoivat Spottiin tulevaisuudessa. Kyselytutkimuksessa selvitettiin, mitkä teemat nuoret kokevat kiinnostavina aiheina ja mitkä aktiviteetit ovat asiakkaiden mielestä mieleisiä tapahtuman toteutuksessa. Tein kvantitatiivisen tutkimuksen kyselylomakkeen Google Forms-ohjelmalla ja esitetasin kyselylomakkeen ensin ihmisellä, jolle aihealue oli tuntematon. Tällä tavoin varmistin kysymysten selkeyden ja ymmärrettävyyden. Esitestauksen jälkeen tein verkko-osoitteesta QR-koodin, joka johdatti vastaamaan kyselylomakkeeseen. Tulostin ja laminoin koo-deja ympäri Spotin tiloja ja ohjeistin nuoriso-ohjaajia kertomaan nuorille teemaviikon aikana järjestettävästä, anonymistä kyselytutkimuksesta. Sama kyselylomake oli käytössä koko teemaviikon ajan, minkä vuoksi suunnittelin kysymykset siihen muotoon, että ne soveltuivat käytettäväksi koko toteutusviikon ajan. Mahdollistin tämän käyttämällä osassa kysymyksistä konditionaalia. Tiloissa oli teemaviikon ajan mahdollisuus myös fyysisen kyselylomakkeen täyttämiseen, mutta kaikki osallistujat täyttivät kyselyn käyttäen älylaitteillaan. Tutkimuksen perusjoukko (N) oli 211, mikä saatiin selville tilan eteisessä olevasta nimelistasta. Kyselytutkimukseen vastasi 64 ihmistä, joten kyselylomakkeen vastausprosentti oli 30 %. Kyselylomakkeeseen vastanneet palkittiin lakritsipatukoilla. Lakritsit olivat tapahtuman sponsorin, K-Citymarketin, lahjoittamia tuotteita.

Kyselylomakkeella (liite 5) oli yhteensä yhdeksän kysymystä. Suurin osa kysymyksistä oli pakollisia monivalintakysymyksiä ja kyselylomakkeen lopussa oli mahdollisuus jättää vapaavalintaista avointa palautetta teemaviikosta. Tutkimuksen ensimmäinen kysymys oli, osallistuiko tai aikooko vastaaja osallistua aktiviteetteihin Spotissa ehkäisevän päihdetyön viikon aikana (kuvio 25). Vastauksia kysymykseen tuli 64 kappaletta, koska kysymys oli pakollinen kyllä/ei kysymys. Vastaaajista 81 % (n=52) vastasi kyllä, kun vastaajista 19 % (n=12) vastasi ei. Selkeästi suurin osa vastanneista kertoi aikovansa osallistua toteutuksen aikana järjestettävään toimintaan, minkä koin ilahduttavana huomiona tutkimustuloksia tarkastellessani.



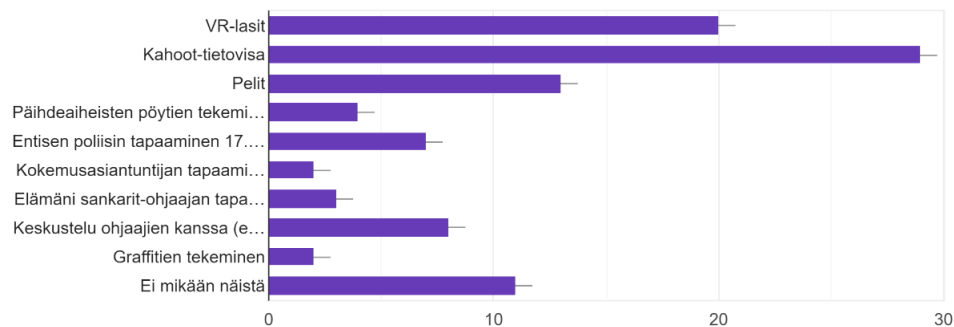
Osallistuitko tai aiotko osallistua aktiviteetteihin Spotissa Ehkäisevän päihdetyön viikon aikana?  
64 vastausta



Kuvio 25: Kyselylomakkeen ensimmäinen kysymys

Tutkimuskyselyn toinen kysymys oli, mihin aktiviteetteihin vastaaja osallistui viikon aikana (kuvio 26). Kysymys oli pakollinen monivalintakysymys. Vastaajista 45 % (n=29) vastasi Kahoot-tietovisa, 31 % (n=20) vastasi VR-lasit, 20 % (n=13) vastasi pelit, 13 % (n=8) vastasi keskustelu ohjaajien kanssa, 11 % (n=7) vastasi entisen poliisin tapaaminen, 6 % (n=4) vastasi päihdeaiheisten pöytien tekeminen, 5 % (n=3) vastasi Elämäni sankari ry:n ohjaajan tapaaminen, 3 % (n=2) vastasi kokemusasiantuntijan tapaaminen, 3 % (n=2) vastasi graffitien tekeminen ja 17 % (n=11) vastasi, ettei osallistunut mihinkään edellä mainituista aktiviteeteista. Kaikista suosituin aktiviteetti, johon nuoret osallistuivat, oli Kahoot, toiseksi suosituin VR-laseilla pelaaminen ja kolmanneksi suosituin oli pelit.

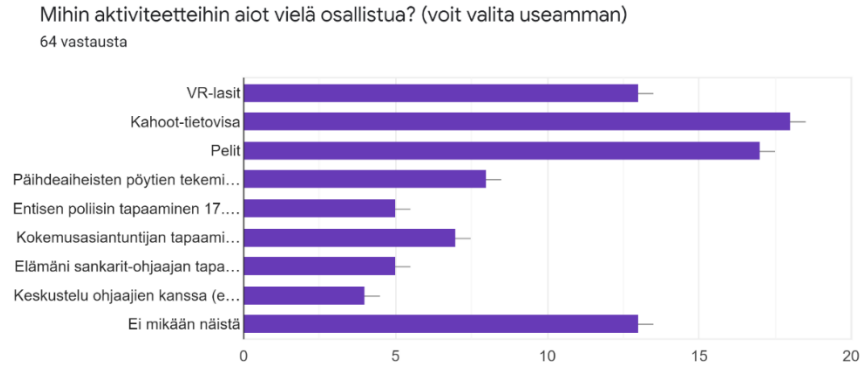
Mihin aktiviteetteihin osallistuit? (voit valita useamman)  
64 vastausta



Kuvio 26: Kyselylomakkeen toinen kysymys

Kolmas kysymys oli pakollinen monivalintakysymys, jossa selvitettiin mihin aktiviteetteihin vastaaja aikoo vielä viikon aikana osallistua (kuvio 27). Vastaajista 28 % (n=18) vastasi Kahoot-tietovisa, 27 % (n=17) vastasi pelit, 20 % (n=13) vastasi VR-lasit 13 % (n=8) vastasi päihdeaiheisten pöytien tekeminen, 11 % (n=7) vastasi kokemusasiantuntijan tapaaminen, 8 % (n=5) vastasi entisten poliisin tapaaminen, 8 % (n=5) vastasi Elämäni sankari ry:n ohjaajan

tapaaminen, 6 % (n=4) vastasi keskustelu ohjaajien kanssa ja 20 % (n=13) vastasi, ettei aio osallistua viikon aikana enää mihinkään edellä mainituista aktiviteeteista.



Kuvio 27: Kyselylomakkeen kolmas kysymys

Neljäs kysymys oli pakollinen monivalintakysymys, joka selvitti mitkä olivat/olisivat vastaajan mielestä mieleisiä aktiviteetteja viikon aikana (kuviot 28). Kysymyksessä käytettiin konditionaalia, koska osa vastausvaihtoehdoista toteutui vasta loppuviikosta, vaikka sama kysely oli jo alkuvuikosta täytettävissä. Vastaajista 45 % (n=29) vastasi Kahoot-tietovisa, 31 % (n=20) vastasi VR-lasit, 28 % (n=18) vastasi pelit, 11 % (n=7) vastasi entisen poliisin tapaaminen, 11 % (n=7) vastasi kokemusasiantuntijan tapaaminen, 11 % (n=7) vastasi keskustelut Spotin ohjaajien kanssa, 9 % (n=6) vastasi Elämäni sankari ry:n ohjaajan tapaaminen, 9 % (n=6) vastasi case-pohdinnat, 6 % (n=4) vastasi graffitien tekeminen ja 8 % (n=5) vastasi, ettei mikään edellä mainittu aktiviteetti ollut viikon aikana mieleinen.



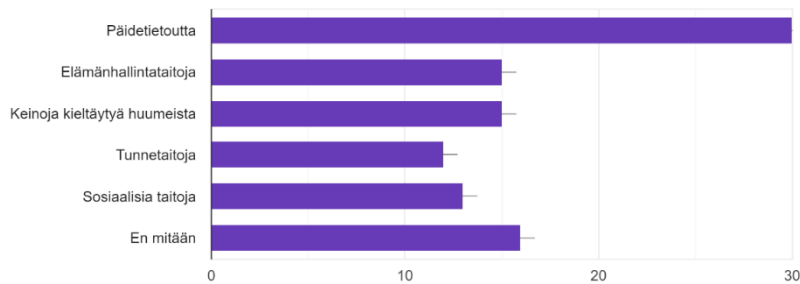
Kuvio 28: Kyselylomakkeen neljäs kysymys

Kyselylomakkeen viides kysymys oli pakollinen monivalintakysymys, joka kartoitti mitä uutta vastaaja koki oppineensa Ehkäisevän päihdetyön teemaviikon aikana (kuviot 29). Vastaajista 47 % (n=30) koki oppineensa päihdetietoutta, 25 % (n=16) ei kokenut oppineensa mitään, 23 %



(n=15) vastasi oppineensa elämönhallintataitoja, 23 % (n=15) vastasi oppineensa keinoja huumeista kieltäytymiseen, 20 % (n=13) vastasi oppineensa sosiaalisia taitoja ja 19 % (n=12) vastasi oppineensa tunnetaitoja.

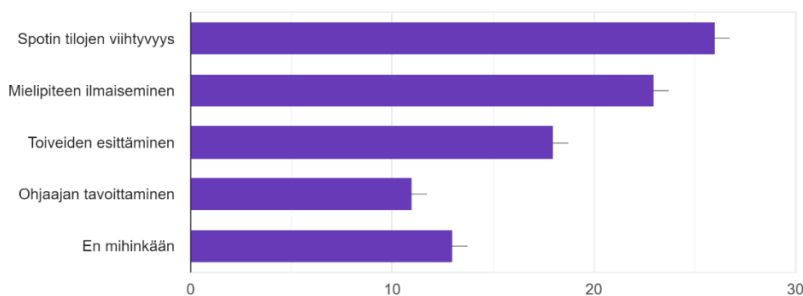
Mitä uutta opit Ehkäisevän päihdetyön viikon aikana? (voit valita useamman)  
64 vastausta



Kuvio 29: Kyselylomakkeen viides kysymys

Kuudenneksi selvitettiin, mihin asioihin vastaaja koki pystyneensä vaikuttaa Ehkäisevän päihdetyön viikon aikana (kuvio 30). Vastaajista 41 % (n=26) vastasi ”Spotin tilojen viihtyvyys”, 36 % (n=23) vastasi ”mielipiteen ilmaiseminen”, 28 % (n=18) vastasi ”toiveiden esittäminen”, 20 % (n=13) vastanneista ei kokenut pystyneensä vaikuttaa teemaviikon aikana mihinkään ja 17 % (n=11) koki pystyneensä tavoittamaan ohjaajan.

Mihin näistä koit voisasi vaikuttaa Ehkäisevän päihdetyön viikon aikana?  
64 vastausta

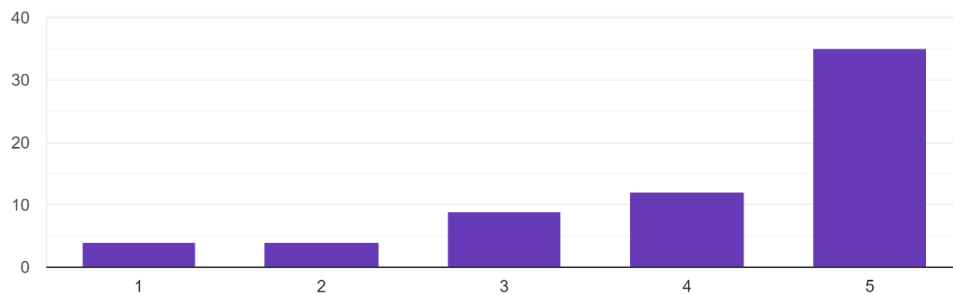


Kuvio 30: Kyselylomakkeen kuudes kysymys

Kyselylomakkeen seitsemäs kysymys kartoitti vastaajien mielipidettä siitä, kuinka hyödyllisiksi he kokivat Ehkäisevän päihdetyön teemaviikon (kuvio 31). Kysymys oli pakollinen 1-5-asteikkokysymys, jossa 1=ei yhtään hyödyllinen 2=vähän hyödyllinen 3=jonkin verran hyödyllinen, 4=melko hyödyllinen, 5=todella hyödyllinen. Vastaajista 55 % (n=35) koki teemaviikon todella hyödylliseksi (5), 19 % (n=12) koki melko hyödylliseksi (4), 14 % (n=9) koki jonkin verran hyödylliseksi (3), 6 % (n=4) koki vähän hyödylliseksi (2) ja 6 % (n=4) vastasi, ettei yhtään

hyödyllinen (1). Tutkimustulos yllätti sekä minut ja toimeksiantajan, koska yllättävän suuri osa nuorista koki teemaviikon järjestämisen hyödylliseksi, mikä oli mahtava asia. Vastausten mukaan opinnäytetyön teemaviikko oli kohderyhmän mielestä tarpeellinen järjestää.

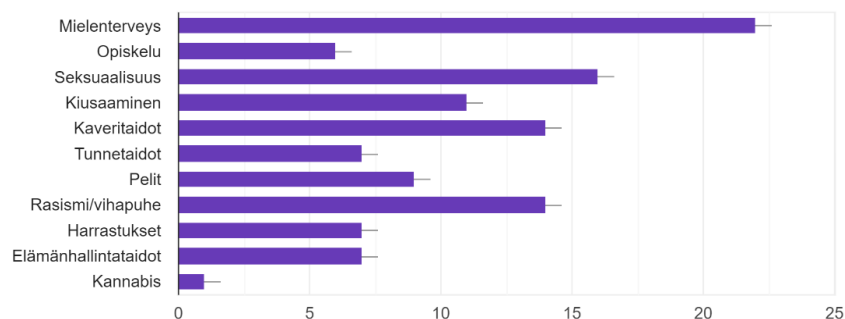
Kuinka hyödyllisenä koet Ehkäisevän päihdetyön viikon järjestämisen?  
64 vastausta



Kuvio 31: Kyselylomakkeen seitsemäs kysymys

Kyselylomakkeen kahdeksas kysymys selvitti, mistä aiheista vastaaja toivoisi teemaviikkoja järjestettävän tulevaisuudessa (kuvio 32). Kysymys oli pakollinen monivalintakysymys, jossa oli myös vastausvaihtoehto ”muu”, johon vastaaja sai itse kirjoittaa avoimen toiveensa. Vastaa- jista 34 % (n=22) vastasi mielenterveys, 25 % (n=16) vastasi seksuaalisuus, 22 % (n=14) vastasi kaveritaidot, 22 % (n=14) vastasi rasismi/vihapuhe, 17 % (n=11) vastasi kiusaaminen, 14 % (n=9) vastasi pelit, 11 % (n=7) vastasi tunnetaidot, 11 % (n=7) vastasi harrastukset ja 11 % (n=7) vastasi elämäntaitot. Avoimeen muu-vastausvaihtoehtoon vastasi yksi vastaaja (2 %), joka kirjoitti avoimeen kenttään teemaviikon toiveeksi ”kannabis”.

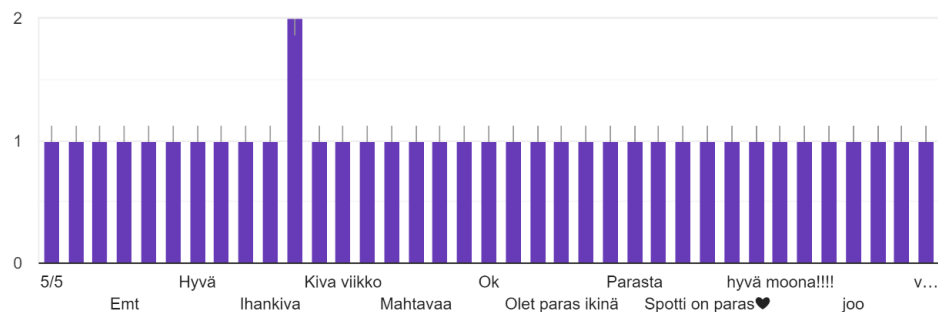
Mistä aiheista toivoisit teemaviikkoja järjestettävän tulevaisuudessa? (voi valita useamman)  
64 vastausta



Kuvio 32: Kyselylomakkeen kahdeksas kysymys

Kyselylomakkeen viimeinen kysymys oli avoin, vapaavalintainen kysymys, joka selvitti asiakkaan vapaavalintaista palautetta teemaviikosta (kuvio 33). Avointa palautetta antoi 38 kyselylomakkeeseen vastaajista, eli 59 % kyselylomakkeeseen vastanneista henkilöistä. Avoimiin vastauksiin kirjattiin: veri gyyd, hyvä moona!!!, Spotti on paras (n=3), parasta, oot ihanin, oli ihan kivaa, ihan paras ikinä, olet paras, olet ihana, ok, moi, mielenkiintoinen ja hyödyllinen ohjelma, mahtavaa, mahtava, kiva viikko, jee (n=2), ihan kiva, ihan hauskaa, ihan hyvä, hyvä, hauska idea, emt, aivan mahtava, 5/5, emt, joo. Anonyymeihin vastauksiin ei tullut yhtään negatiivista palautetta, vaan kaikki palaute oli positiivista tai neutraalia palautetta. Positiivinen palaute koski henkilökohtaista palautettani ohjaajana, Spottia paikkana sekä viikon ohjelmaa.

Avoin palaute teemaviikosta  
38 vastausta



Kuvio 33: Kyselylomakkeen yhdeksäs kysymys

Tutkimustulosten mukaan johtopäätöksiä voidaan todeta, että suurin osa (81 %) kyselyyn vastanneista osallistui tai halusi osallistua teemaviikon aktiviteetteihin (kuvio 25), joista kaikista mieleisin oli Kahoot-tietovisat (kuvio 28), toiseksi mieleisin oli virtuaalilaseilla pelaaminen ja kolmanneksi suosituin toiminta oli pelit. Vierailijoiden tapaaminen ei saanut kyselytutkimuksessa suurta kannatusta. Nuoret kokivat oppineensa viikon aikana etenkin päihdetietoutta (kuvio 29) ja kokivat pystyneensä viikon aikana vaikuttamaan etenkin Spotin tilojen viihtyvyyteen ja mielipiteen ilmaisuun (kuvio 30). Suurin osa nuorista koki Ehkäisevän päihdetyön viikon järjestämisen todella hyödylliseksi 55 % kannatuksella (kuvio 31). Tulevaisuudelle nuoret toivovat etenkin mielenterveysteemaista viikkoa, toiseksi eniten seksuaalisuusteemaista viikkoa ja kolmanneksi toivotuin vaihtoehto oli kiusaamiseen, rasismiin ja vihapuheen ehkäisyyn liittyvä viikko (kuvio 32). Avoimessa palautteessa nuoret antoivat paljon positiivista palautetta, eikä negatiivista palautetta tullut ollenkaan (kuvio 33). Positiivinen palaute koski teemaviikon järjestämistä yleensäkin, Spottia paikkana sekä henkilökohtaisia, ohjaajalle suunnattuja kehuja.

## 8.2 Nuorten suullinen palaute

Nuoret antoivat teemaviikon aikana runsaasti suullista palautetta. Nuoret kertoivat tykkäävänsä Kahoot-tietovisoista sekä niiden palkinnoista, ja nuorten sanojen mukaan oli siistiä, että Spotissa pystyi kokeilemaan virtuaalilaseja. Teemaviikon päättyessä nuoret pyysivät ohjaajia järjestämään myös jatkossa Kahoot-tietovisoja. Useat nuoret kertoivat teemaviikon aikana yllättyneensä tiedosta, että he voivat vaikuttaa siihen, mitä Spotissa tehdään.

Nuoret sanoittivat jännityksen tunteitaan kokemusasiantuntijan ja eläköityneen poliisin vierailuun liittyen. Nuorten kommentoissa oli havaittavissa viranomaisvastaisuutta, kun keskustelimme poliisin vierailusta. Nuoret kertoivat kokevansa kokemusasiantuntijan vierailun mielenkiintoisena, mutta myös vähän pelottavana. Nuoret sanoittivatkin, etteivät uskalla kysyä suullisesti kysymyksiä kokemusasiantuntijalta. Nuoret kirjoittivat runsaasti anonyymeja kysymyksiä, jotka lähetettiin ennalta kokemusasiantuntijalle.

Teemaviikon loppuessa useat nuoret parahtivat, miksi teemaviikko loppui jo. Nuoret kiittivät teemaviikon järjestämisestä ja toivoivat, että tapahtumia järjestetään myös tulevaisuudessa. Myös suullisessa palautteessa ilmaistiin toive mielenterveysteemaisen viikon järjestämisestä.

## 8.3 Toimeksiantajan palaute

Toimeksiantajan palaute (liite 6) oli positiivista. Toimeksiantajan mukaan opinnäytetyössä on luotu ja kuvattu valmis kokonaisuus, jota voidaan toistaa tulevaisuudessa vuosittain osana Hyvinkään nuorisopalveluiden toimintaa. Toimeksiantaja koki positiivisina asioina nuorten suuren osallistumisaktiivisuuden ja heidän antamansa positiivisen palautteen, minkä toimeksiantaja kokee kannustavan vastaavanlaisten toimintojen suunnitteluun myös jatkossa. Toimeksiantaja koki työskentelyni opinnäytetyöprosessin aikana aktiiviseksi, ennakkoluulottomaksi, innovatiiviseksi ja itseohjautuvaksi. Toimeksiantaja koki yhteistyön kanssani helpoksi sekä sujuvaksi ja kertoi opinnäytetyön innostaneen myös muuta työyhteisöä aiheen toteuttamisessa.

Sain ohjaajilta suullista palautetta opinnäytetyöprosessini aikana. Ohjaajat kertoivat kokeneensa teemaviikon järjestämisen ja uusien työvälineiden käyttämisen mielenkiintoisena asiana. Ohjaajien keskuudessa ja palautteessa vallitsi positiivinen ja innostunut ilmapiiri, ja he sanoittivat myös nuorten keskuudessa vallinneen ”hyvän pöhinän”. Etenkin iltaohjaajat, jotka työskentelevät nuorten parissa vakituisia ohjaajia vähemmän, kertoivat kokeneensa ohjaajien päihdesanaston tarpeellisena (liite 4). Useat ohjaajat kertoivat päihdesanaston myötä työn helpottuneen, koska ohjaajat alkoivat ymmärtämään nuorten puhetta entistä paremmin.

Lähetin teemaviikon jälkeen ohjaajien yleiseen Whatsapp-ryhmään viestin, jossa pyysin ohjaajia lähettämään minulle kirjallista palautetta teemaviikon suunnittelu- ja toteutusprosessista. Kolme ohjaajaa lähetti minulle viestiä. Eräs työntekijä kertoi saaneensa tietoonsa, että

nuoret olivat alkaneet käymään kauppaa Kahoot-tietovisan palkinnoilla, minkä seurauksena niistä saadut rahat eivät olleet päätyneet teemaviikon tavoitteita palvelemaan tarkoitukseen. Pohdimme asiaa hänen kanssaan yhdessä ja tulimme lopputulokseen, että tulevaisuudessa nuoria palkitessa, palkinnot tulee lunastaa paikan päällä voittajan nimellä, eikä antaa fyysisinä vapaalippuina. Tällä tavoin pystymme vaikeuttamaan palkinnon muuttamista rahaksi. Kirjallisessa palautteessa kiitettiin inspiroivasta teemaviikosta, mutta osa ohjaajista jäi kaipaamaan minulta vahvempaa ohjaajien ohjeistusta. Ohjaajat kokivat Spotin kaipaavan teemaviikon kaltaista ”tekemisen meininkiä”, nuorten aktivointia ja osallistamista sekä kaikki sanoittivat teemaviikon onnistuneeksi kokonaisuudeksi.

#### 8.4 Itsearviointi

Opinnäytetyöprosessi oli laaja ja aikaa vievä. Prosessi havainnollisti minulle sitä, että olen rohkea, innovatiivinen ja itseohjautuva. Pystyn hallitsemaan stressiä ja kykenen pitämään ”langat käsissäni”. Pystyn omalla olemuksellani innostamaan ja kannustamaan muita. Opinnäytetyö lisäsi omaa ammatillista osaamistani muun muassa päihdeosaamisen, ohjausosaamisen ja tiimityöskentelytaitojen puolesta. Kehitin omaa osaamistani muun muassa koulutukseen osallistumalla sekä alan toimijoiden työhön tutustumalla, sekä yhteistyökuvioita luomalla. Opetin itselleni myös, että välillä kannattaa hypätä pois omalta mukavuusalueelta. Teknologia ei kuulu vahvuuksiini, joten teknologian hyödyntäminen opinnäytetyön teossa oli henkilökohtaiselle epämukavuusalueelleni astumista. Kaiken kaikkiaan sain työyhteisöltä ja asiakkailta tukea, jotka kannustavat kokeilemaan uutta myös tulevaisuudessa.

Olen ollut jo aikaisemmin tietoinen, että olen itseäni kohtaan ankara ja vaativa. Vaadin itseltäni paljon ja teetän itselläni paljon töitä, joita voisi delegoida myös muille ihmisille tehtäväksi. Olen hyvä johtamaan itseäni ja asioita, mutta empatian ja armollisuuden osoittaminen itseäni kohtaan kuuluu kehittämiskohteisiin. Tulevaisuudessa kehittämisen kohteisiini kuuluu myös ihmisten johtaminen, koska sitä toteuttamalla saan kevennettyä myös omaa työtaakkaani ja saan kollegoiden osaamisen esille entistä paremmin.

Olen tehnyt kerran aikaisemmin opinnäytetyön liiketalouden tradenomin tutkintoon liittyen ja tuolloin koin prosessin ahdistavana. Koin tämän opinnäytetyön prosessin korjaavana kokemuksena, koska opinnäytetyötä tehdessä ja kirjoittaessa mielessäni vallitsi positiivinen tunnelma ja innostus, joka vahvisti minulle sitä, että olen löytänyt oman alani. Toiminnallisen opinnäytetyön kautta pystyin kanavoimaan oman innostukseni nuorten hyväksi.

## 9 Pohdinta

Nuorten parissa tehtävä ehkäisevä päihdetyö valikoitui opinnäytetyöni aiheeksi, koska maailmanpoliittinen tilanne, koronapandemia ja havaintoni nuorten päihdemyönteisestä

asenteesta, päihteiden helposta saatavuudesta sekä huonovointisuuden lisääntymisestä herättivät huolta niin minussa, kuin myös toimeksiantajan taholla. Pyrin työelämän kehittämistyössä nuorten osallisuuden, elämönhallintataitojen ja päihdetietouden lisäämiseen. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys oli positiivinen psykologia, jonka kautta pyrin kannustamaan nuoria sekä parantamaan heidän itsetuntoaan ja minäpystyvyyden tunteitaan. Elämönhallintataitoja parantamalla voidaan vaikuttaa ihmisten kokemaan hyvinvointiin, minkä kautta voidaan vähentää ahdistusta. Rutasen (2021) mukaan päihteet linkittyvät vahvasti ahdistukseen, joka voi olla päihteiden käytön syy tai seuraus. Tunnetaitoja harjoiteltiin teemaviikon aikana, jotta nuoret oppisivat käsittelemään tunteitaan ilman päihteisiin turvautumista hankalan tilanteen tai tunteen kohdatessaan.

Tarve opinnäytetyölle nousi, kun nuorten keskuudessa havaittiin päihdemyönteistä asennetta ja päihteiden helppoa saatavuutta. Koin ehkäisevän päihdetyön teemaviikon eettisesti tärkeänä aiheena, koska ennaltaehkäisevillä palveluilla on suuri merkitys ihmisten elämässä, kuten myös yhteiskunnan tasolla tarkasteltuna. Heikkisen (2017, 7-11) mukaan sosiaalialan ammatillinen työ nojautuu ammattietiikan lähtökohtiin ja työn keskeisiin eettisiin periaatteisiin, joita ovat ihmisarvo, ihmisoikeudet ja sosiaalinen oikeudenmukaisuus. Ammattietiikan kautta voi vaikuttaa ihmisten hyvän elämän toteutumiseen ja ammatillisuuteen kuuluu työn eettisiin toimintatapoihin vaikuttaminen. Sosiaalialalla työ perustuu ihmisarvon sekä ihmisoikeuksien kunnioittamiseen ja sosiaalialan työntekijän tulee työssään edistää ja kunnioittaa asiakkaan ihmisoikeuksia, jotka on määritelty perusoikeuksiksi YK:n ihmisoikeuksien julistuksessa, Euroopan ihmisoikeussopimuksessa ja Suomen perustuslaissa. Hirsijärven, Remeksen & Sajavaaran (2015, 23-25) mukaan tutkimuksen eettisinä edellytyksinä pidetään ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittamista ja sitä tehdessä tulee noudattaa tieteellisesti hyviä käytäntöjä, jotta tutkimuksen eettisyys toteutuu. Hyviin käytäntöihin kuuluu rehellisyys, huolellisuus, tarkkuus koko prosessin ajan, toisten tutkijoiden ja heidän tutkimustensa kunnioittaminen, raportointi ja huolellinen toteutus.

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheeseen kuului tutkimusluvan hakeminen ja toimeksiantosopimuksen tekeminen. Tein toimeksiantajan kanssa tiivistä yhteistyötä prosessin ajan ja tapasin nuoriso-ohjaajia ja yhteistyökumppaneita säännöllisesti. Kartoitin nuorten mielipiteitä ja toiveita luodakseni asiakkaille mieleisen tapahtuman. Tutkimustulosten mukaan nuoret olivat tyytyväisiä tapahtuman järjestämiseen, sisältöön ja toteutukseen. Pohdin eettisiä kysymyksiä toimeksiantajan kanssa, kuten onko eettisesti hyväksyttävä toimintatapa palkita tutkimukseen osallistujia. Päädyin hankkimaan sponsoreita ja tuotepalkintoja, koska tutkimusyrytyksetkin palkitsevat tutkimuksiin osallistujia. Toteutin sponsoreiden valintaprosessissa eettistä harkintaa, sekä kuuntelin kohderyhmän toiveita. Jakaessani sisäänpääsylippuja palkinnoksi, annoin kaksi lippua voittajalle, jotta voittaja saisi kaverinsa mukaan hauskanpitoon ja tällä tavoin tuin sosiaalisia suhteita ja niiden ylläpitoa. Sosiaalisten suhteiden tukemisella voidaan ehkäistä yksinäisyyttä, jonka haitoista ja yleisyydestä kerroin luvuissa 3.3 ja 3.5.

Opinnäytetyön tekeminen perustui eettisesti hyväksytyihin toimintaperiaatteisiin, luotettavuuteen ja validiuteen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä sovelletaan samoja kriteereitä kuin laadullisissa tutkimuksissa. Toiminnallisissa opinnäytetyöissä ydinasioina ovat toteutuksen, sen osallistujien, paikkojen ja tapahtumien kuvaukset. Validius tarkoittaa kuvauksen ja siihen liitettyjen tulkintojen ja selitysten yhteensopivuutta. Tarkka selostus suunnittelusta ja toteutuksesta lisää opinnäytetyön luotettavuutta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015, 232.) Huolelliseen toteutukseen ja raportointiin kuuluu tekemisen dokumentoiminen. Suunnitteluvaiheeseen kuuluu henkilötietojen käsittelyyn, tietosuojaan liittyviin peruseriaatteisiin ja aineiston säilyttämiseen ja käyttöoikeuksiin liittyviin asioihin tutustuminen (Arene 2018). Dokumentoin opinnäytetyön tekoa muistiinpanojen, kuvien ja videoiden muodossa sekä tutustuin tietosuojaan, aineiston säilyttämiseen, käyttöoikeuksiin ja henkilötietojen käsittelyyn liittyviin peruseriaatteisiin.

Tutkimusta suorittaessa tulee soveltaa eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, arviointi- ja tutkimusmenetelmiä ja tutkimuksessa tulee noudattaa avoimuutta sekä vastuullista viestintää tulosten julkaisussa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Anonyymeihin tutkimuslomakkeisiin vastaaminen perustui vapaaehtoisuuteen, eikä nuorten henkilötietoja kerätty missään tutkimuksen vaiheessa. Tutkimuslomakkeita ei jäänyt tuhottavaksi, koska kaikki tutkimukseen vastanneet toteuttivat vastaamisen sähköisen lomakkeen kautta. Testasin tutkimuslomakkeen ennalta ja kysymykset suunniteltiin yhdessä toimeksiantajan ja opinnäytetyön ohjaajan kanssa. Tavoitteena oli, että asiakasryhmä kokisi tutkimuslomakkeen mieluisaksi täyttää.

Nuoret kokivat prosessin tärkeänä, koska he pääsivät osallisiksi tapahtuman suunnittelua ja toteutusta. Toimeksiantajalle selvisi opinnäytetyön myötä, että nuorten parissa toimivia menetelmiä ovat Kahoot-tietovisat, virtuaalilasit ja pelit. Nuoret eivät suullisen palautteen eikä tutkimuskyselyn tulosten mukaan kokeneet vierailijoiden tapaamista mielenkiintoiseksi osaksi teemaviikkoa. Toimeksiantajan moniammatillinen yhteistyö lisääntyi opinnäytetyön myötä ja toimeksiantaja sai käyttöönsä uusia työvälineitä, ja ohjaajat harjoittelivat erilaisia menetelmiä teemaviikon aikana. Toimeksiantaja sai kehittämistyön myötä arvokasta tietoa nuorten toiveista ja mielenkiinnon kohteista Spottiin sekä sen tulevaisuuden teemaviikkoihin liittyen, minkä ansiosta nuortentilasta voidaan tehdä nuorille entistä viihtyisämpi ja mukavampi ajanviettopaikka. Nuoret puolestaan saivat opinnäytetyön myötä muun muassa tietoa Spotista sekä heidän vaikutusmahdollisuuksistaan sen toimintaan. Lisäksi nuoret oppivat elämänhallintataitoja, päihdetietoutta ja tunnetaitoja. Kyselytutkimuksen tuloksia, nuorten suullista palautetta ja toimeksiantajan palautetta tarkasteltaessa voin todeta saavuttaneeni opinnäytetyölle asettamani tavoitteet.

Käytin opinnäytetyön tekemiseen laajasti erilaisia lähteitä, uusinta mahdollista tietoa ja moniammatillisesti asiantuntijoiden osaamista, minkä vuoksi opinnäytetyö täyttää luotettavuuden kriteeristön. Tutustuin tuoreisiin tutkimustuloksiin, kuten THL:n kouluterveyskyselyihin,

Elämäni sankari ry:n paikallisiin hyvinvointikyselyihin ja Punaisen ristin yksinäisyysbarometriin. Pehdyin aihealueeseen osallistamalla kevään 2022 aikana EHYT ry:n koulutukseen ja virtuaalisiin päihdepäiviin. Toimeksiantajan pyynnöstä esittelen valmiin opinnäytetyöni syksyn 2022 aikana Keski-Uudenmaan sote-kuntayhtymän ehkäisevän päihdetyön kokouksessa. Opinnäytetyöni esittelemällä jaan ammattilaisille tietoa siitä, miten ehkäisevää päihdetyötä on toteutettu Hyvinkään nuorisopalveluilla ja annan työlläni esimerkin siitä, millaisia opinnäytetyön toimeksiantomahdollisuuksia yrityksillä on Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa.



## Lähteet

### Painetut

Alamikkela, H. 2017. Opi sanomaan ei: Aseta itsellesi rajat ja voi hyvin. Oulu: Fitra Oy.

Gjerstad, E. 2015. Näin vaikutat: Vaikuttamisen psykologia arjessa ja työssä. Jyväskylä: Docendo.

Haasio, A. & Mattila, M. 2021. Suvaitsematon Suomi: Suvaitsemattomuuden historia. Helsinki: Avain.

Hakkarainen, P. & Jääskeläinen, M. 2013. Huumeiden käytön haitat muille ihmisille. Teoksessa Warpenius, K., Holmila, M., Tigerstedt, C. (toim.) Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy, 100-109.

Heikkinen, A. 2017. Arki, arvot ja etiikka: Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Helsinki: Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. & Sinivuori, E. 2015. Tutki ja kirjoita. 20. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hämeen-Anttila, J. 2014. Trippi ihmemaahan: Huumeiden kulttuurihistoria. Helsinki: Otava.

Jouhki, K. 2014. Nuorisotyön näkökulma. Teoksessa Hamarus, P., Kanervio, P., Landén, L. & Pulkkinen, S. (toim.) Huuto! Lasten ja nuorten hyvinvoinnin puolesta. Jyväskylä: PS-kustannus, 88-100.

Junttila, N. 2016. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Teoksessa Saari, J. 2016. Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 149-163.

Jääskeläinen, M. & Österberg, E. 2013. Alkoholin aiheuttamat haittakustannukset Suomessa vuonna 2010. Teoksessa Warpenius, K., Holmila, M., Tigerstedt, C. (toim.) Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy, 175-187.

Kainulainen, M. & Holmavuo, H. 2018. Miksi suoritamme? Lahti: Fitra.

Karjalainen, K. 2020. Huumeiden käyttö ja kokeilu väestökyselyissä. Teoksessa Rönkä, S. & Markkula, J. (toim.) Huumetilanne Suomessa 2020. Raportti 13/2020. THL. Viitattu 7.8.2022. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140710/URN\\_ISBN\\_978-952-343-576-6.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140710/URN_ISBN_978-952-343-576-6.pdf)

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. 20. painos. Helsinki: WSOY.

Korhonen, H., Korkalainen, K., Pienimäki, T. & Rintala, S. 2015. Tapahtumajärjestäjän opas. E-kirja. Vantaa: Laurea-ammattikorkeakoulu.

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

Leskisenoja, E. 2017. Positiivisen pedagogiikan työkalupakki. Jyväskylä: PS-kustannus.

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Nieminen, J. 2008. Vastavoiman hahmo - Nuorisotyön yleiset tehtävät, oppimisympäristö ja eetos. Teoksessa Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisotutkimusseura, Sell, A., Nieminen, J., Niemi, K., Kiilakoski, T., Launonen, P., Filander, K., Honkasalo, V., Souto, A., Kotilainen, S., Soanjärvi, K., Ruotsalainen, L... Vesikansa, S. Nuorisotyötä on tehtävä: Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 21-43.

Maunu, A. 2012. Ryyppäämällä ryhmäksi? Ehkäisevän päihdetyön karttalehtiä nuorten ja nuorten aikuisten juomiskulttuureihin. EHYT ry. Pori: BrandID Oy.

Mustajoki, A. 2020. Väärinymmärryksiä: Miten voisimme puhua ja kuunnella paremmin? Helsinki: Gaudeamus.

Mustola, M., Kärjä, A., Böök, M. & Mykkänen, J. Johdanto. Teoksessa Mustola, M., Mykkänen, J., Böök, M. L. & Kärjä, A. 2015. Visuaaliset menetelmät lapsuuden- ja nuorisotutkimuksessa. Helsinki: Nuorisotutkimusseura: Nuorisotutkimusverkosto, 12-21.

Myllyniemi, S., Aalto, A. & Berg, P. 2021. Palvelu pelaa! Nuorisobarometri 2020. Helsinki: Valtion nuorisoneuvosto.

Oikarinen-Jabai, H. 2015. (Audio)visuaaliset menetelmät nuorten näkökulmia avaamassa. Teoksessa Mustola, M., Mykkänen, J., Böök, M. L. & Kärjä, A. Visuaaliset menetelmät lapsuuden- ja nuorisotutkimuksessa. Helsinki: Nuorisotutkimusseura: Nuorisotutkimusverkosto, 66-76.

Preventiimi - nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus, Pylkkänen, S., Viitanen, R. & Vuohelainen, E. 2009. Mitä on nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö? Laadukkaan päihdekasvatuksen tukimateriaali. Helsinki: Preventiimi - nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus.

Raitasalo, K., Simonen, J. & Järvinen-Tassopoulos, J. 2021. Vanhempien suhtautuminen nuorten päihteidenkäyttöön ja rahapelaaminen. Teoksessa Järvinen-Tassopoulos, J. & Pirskanen, H. (toim.) Riippuvuus perheessä. Tallinna: Gaudeamus, 120-138.

Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T. & Tsokkinen, A. 2021. Viisas mieli. Opas tunnesäätelystä kärsiville. Tallinna: Duodecim.

- Seppänen, M. 2021. Tunnetaidot voimavarana: Opas sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sinkkonen, J. 2018. Kiintymyssuhteet elämänkaareissa. Helsinki: Duodecim.
- Talvio, M. & Klemola, U. 2017. Toimiva vuorovaikutus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tanskanen, S. 2015. Toiminnallisuus ryhmämuotoisessa asiakastyössä. Teoksessa Näkki, P & Sayed, T. (toim.) Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Helsinki: Edita, 105-126.
- Toikko, T. 2005. Sosiaalityön ideat: Johdatus sosiaalityön historiaan. Tampere: Vastapaino.
- Uusikylä, K. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonteenvahvuutensa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vallo, H. & Häyrinen, E. 2016. Tapahtuma on tilaisuus: Tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. 5., uudistettu laitos. Helsinki: Tietosanoma.
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Viljamaa, J. 2017. Mitä minä teen tämän teinin kanssa. Helsinki: Minerva.
- Warpenius, K., Holmila, M., Karlsson, T. & Ranta, J. 2015. Ehkäisevä päihdetyö Suomessa 2025: Ennakointitutkimus. [Helsinki]: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Warpenius, K., Holmila, M. & Tigerstedt, C. 2013. Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy.
- Sähköiset
- Ahokas, M. 2022. Albert Bandura (1977): Social learning theory. Helsingin avoin yliopisto. Viitattu 31.7.2022. <https://www.avoin.helsinki.fi/oppimateriaalit/sosiaalipsykologia/bandura.htm>
- Duodecim. 2018. Kannabiksen aiheuttamat terveyshaitat. Viitattu 8.8.2022. <https://www.kaypahoito.fi/nix01881>
- EHYT ry. 2022a. Päihdekasvatus. Viitattu 31.7.2022. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/mita-on-ehkaiseva-paihde-tyo/paihdekasvatus/>
- EHYT ry. 2022b. Tupakka. Viitattu 8.8.2022. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/nikotiinituotteet/tupakka/>
- EHYT ry 2022c. Alkoholi. Viitattu 8.8.2022. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/alkoholi/>
- EHYT ry & YAD ry. 2020. Kasvi. Kannabisinterventio. Viitattu 31.7.2022. [https://kannabis-hanke.fi/wp-content/uploads/2020/01/KASVI-opas\\_v7\\_verkkoon.pdf](https://kannabis-hanke.fi/wp-content/uploads/2020/01/KASVI-opas_v7_verkkoon.pdf)

- Hujala, A., Taskinen, H., Oksman, E., Kuronen, R., Karttunen, A. & Lammintakanen, J. 2019. Sote-ammattilaisten monialainen yhteistyö. Paljon palveluja tarvitsevat asiakkaat etusijalle. Viitattu 28.7.2022. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138878/YP19056\\_Hujalaym.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138878/YP19056_Hujalaym.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Hyvinkään kaupunki 2021. Nuorisopalvelut. Viitattu 24.1.2022. <https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuoriso/>
- Hyvinkään kaupunki 2022. Nuorisopalvelut. Viitattu 17.5.2022. <https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuoriso/ajankohtaista1/ehkaisevan-paihdeyön-viikko-16.-21.5.2022-sportissa/>
- Hämäläinen, V-P. 2021. Huumeokeilut ovat teineillä lähes yhtä yleisiä kuin säännöllinen juoppotelu. 17.9.2021. YLE. Viitattu 31.7.2022. <https://yle.fi/uutiset/3-12099946>
- Irti huumeista ry. 2022. Huumeista. Viitattu 31.7.2022. <https://irtihuumeista.fi/huumeista/>
- Jääskeläinen, H. 2021. Onnistunut projektijohtaminen - tunnista riskit ja vältä sudenkuopat ajoissa. Johtaminen ja esimiestyö. BRIK-lehti. Viitattu 8.8.2022. <https://brik.fi/brik-lehti/onnistunut-projektijohtaminen/>
- Kallankari, S. 2019. Muutoksen johtaminen arjessa: Opas sosiaali- ja terveydenhuoltoon. Duodecim. E-kirja.
- Kantola, J. Kaksi tarinaa gradun tekemisestä - itsensä johtamisen näkökulma. Viitattu 8.8.2022. <https://osuva.uwasa.fi/handle/10024/11448>
- KELA. 2022. Virtuaalinen pakopeli tukee nuorten kuntoutusta ja elämänhallintaa. Viitattu 17.5.2022. [https://www.kela.fi/ajankohtaista/-/asset\\_publisher/mHBZ5fHNro4S/content/virtuaalinen-pakopeli-tukee-nuorten-kuntoutusta-ja-elamanhallintaa](https://www.kela.fi/ajankohtaista/-/asset_publisher/mHBZ5fHNro4S/content/virtuaalinen-pakopeli-tukee-nuorten-kuntoutusta-ja-elamanhallintaa)
- Kolehmainen, M., Kuivakangas, J., Puttonen, P. & Hämäläinen, K. 2018. Sitä samaa (ko)? Pähdekasvatuksen soundcheck. E-kirja. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2021. Nuoren nukkuminen. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-nukkuminen/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019. Vanhemmat 12-15-vuotiaan liikunnallisen kehityksen tukena. Viitattu 8.8.2022. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/vanhemmat-12-15-vuotiaan-liikunnallisen-kehityksen-tukena/>
- Markkula, J. & Viskari, I. 2020. Ehkäisevä ja haittoja vähentävä huumeidenkäyttö. Teoksessa Rönkä, S. & Markkula, J. (toim.) 2020. Huumeidenkäyttö Suomessa 2020. Raportti 13/2020. THL. Viitattu 7.8.2022. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140710/URN\\_ISBN\\_978-952-343-576-6.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140710/URN_ISBN_978-952-343-576-6.pdf)
- Mieli ry. 2022. Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja. Viitattu 1.8.2022. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>
- MTKL. 2022. Eroon yksinäisyydestä. Mielenterveyden keskusliitto. Viitattu 1.8.2022. <https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yksinaisyys/>
- Mäki, E. 2022. Huumeidenkäyttö kasvaa - THL listasi 7 suositusta niiden ehkäisyyn. Mediuutiset. Viitattu 8.8.2022. <https://www.medi uutiset.fi/uutiset/huumeidenkasvatusta-ehkaisyyn/4786d1e3-958b-4d45-85df-b0e56a762591>

Mönkkönen, K., Kekoni, T. & Pehkonen, A. 2019. Moniammatillinen yhteistyö: Vaikuttava vuorovaikutus sosiaali- ja terveysalalla. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus.

Normann, M., Odell, H., Tapio, M., Vuohelainen, E. & Sutinen, A. 2015. Nuorisolan ehkäisevä päihdetyö: Hyppää kyytiin! [Helsinki]: Humanistinen ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.1.2022. <https://laurea.finna.fi/Record/3amk.86846>

Nuorisolaki 1285/2016. Viitattu 10.2.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285#Pidm45237816666240>

Nuortenlinkki. 2022. Kannabis. Viitattu 31.7.2022. <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pika-tieto/kannabis>

Nyysönen, T. 2013. Yhä useampi opiskelija uupuu yhteiskunnan paineissa. YLE. Viitattu 12.5.2022. <https://yle.fi/uutiset/3-6461955>

Positiivinen oppiminen. 2022. Positiivinen psykologia. Viitattu 8.8.2022. <https://www.positiivinenoppiminen.fi/positiivinen-psykologia/>

Päihdelinkki. 2022. Kannabis. Viitattu 8.8.2022. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pika-tieto/kannabis>

Rutanen, V. 2021. Ahdistuneisuus ja pelkotilat. Päihdelinkki.fi. Viitattu 1.2.2022. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/mielenterveys/ahdistuneisuus-ja-pelkotilat>

Rönkä, S. & Markkula, J. 2020. Huuematilanne Suomessa. Raportti 13/2020. THL. Viitattu 7.8.2022. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140710/URN\\_ISBN\\_978-952-343-576-6.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140710/URN_ISBN_978-952-343-576-6.pdf)

Saaranen-Kauppinen & Puusniekka. 2018. Eettiset kysymykset. Kvalimotiv. Viitattu 3.2.2022. [https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_1.html](https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1.html)

Salmimies, R. & Ruutu, S. 2014. Itsensä johtaminen. Alma Talent Oy. Viitattu 8.8.2022. <https://verkkokirjahylly.almatalent.fi/teos/CABBBXBTBBAED>

Sesay, A. 2013. Tarkastelussa moniammatillinen yhteistyö ja sen edellytykset. Jamk. Viitattu 28.7.2022. <https://verkkolehdet.jamk.fi/elo/2013/03/28/tarkastelussa-moniammatillinen-yhteistyö-ja-sen-edellytykset/>

Studythings. 2012. Maslowin tarvehierarkia. Viitattu 10.2.2022. <https://studythings.wordpress.com/2012/09/13/maslowin-tarvehierarkia/>

Stumppi. 2022. Nuuska. Viitattu 7.8.2022. <https://stumppi.fi/nain-lopetat-tupakoinnin/nuuska/>

Suomen Punainen Risti. 2022. Pitkittänyt yksinäisyys piinaa jo joka toista - kierre on katkaistava yhteistuumiin. STT-info. Viitattu 27.2.2022. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/pitkittynyt-yksinaisyys-piinaa-jo-joka-toista-kierre-on-katkaistava-yhteistuumiin?publisherId=1504&releaseId=69932160>

THL. 2010. Varhaisen puuttumisen malli nuorten päihteettömyyden edistämiseksi. Viitattu 31.7.2022. [https://thl.fi/documents/605877/3316838/adsume\\_kayttoohjeet.pdf/9dec081b-85a9-413a-9d55-03017b82d595](https://thl.fi/documents/605877/3316838/adsume_kayttoohjeet.pdf/9dec081b-85a9-413a-9d55-03017b82d595)

THL. 2019a. Nuorten päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 1.2.2022. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-paihteiden-kaytto-ja-kaytoshairiot>

THL. 2019b. Päihderiippuvuus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 31.7.2022. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/paihderiippuvuus>

THL. 2020. Nuorten päihteidenkäyttö ja rahapelaaminen - ESPAD-tutkimus. Viitattu 7.8.2022. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet/nuorten-paihteiden-kaytto-ja-rahapelaaminen-espada-tutkimus-2019>

THL. 2021a. Lasten ja nuorten hyvinvointi - kouluterveyskysely 2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 1.2.2022. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-kouluterveyskysely>

THL. 2021b. Lapsen osallisuus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 1.2.2022. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lapsen-osallisuus>

THL. 2022. Nuorten päihteidenkäyttö ja päihdehäiriöt. Viitattu 8.8.2022. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-paihteiden-kaytto-ja-kaytoshairiot>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 3.2.2022. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

UKK-instituutti. 2022. Lasten ja nuorten liikkumissuositus. Viitattu 8.8.2022. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>

YAD. 2022. Altistavia ja suojaavia tekijöitä. Viitattu 31.7.2022. <https://yad.fi/huumetieto/riippuvuus-ja-toipuminen/altistavia-ja-suojaavia-tekijoita/>

Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991. Viitattu 31.7.2022. [https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060/19910060\\_2](https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060/19910060_2)

Julkaisemattomat

EHYT ry. Vaikuttava ehkäisevä päihdetyö kunnallisessa nuorisotyössä-koulutus. 29.3.2022. Himanka, N. Ehkäisevän päihdetyön asiantuntija.

Elämäni sankari ry. 2022. Hyvinvointikysely.

## Kuviot

Kuvio 1: Hyvinkääläisten nuorten raittius vuosina 2006-2021 THL:n barometrin mukaan (Elämäni sankari ry 2022).....	15
Kuvio 2: Laittomia päihteitä kokeilleiden määrä Hyvinkäällä THL:n barometrin mukaan (Elämäni sankari ry 2022).....	16
Kuvio 3: Hyvinkääläisten nuorten kokema huumerajonta (Elämäni sankari ry 2022) .....	17
Kuvio 4: Nuorten päihteidenkäytön kehitys THL:n barometrin mukaan (Hämäläinen 2021) ...	17
Kuvio 5: Tupakointi, nuuskakokeilut ja päihteidenkäyttö 15-16-vuotiailla suomalaisilla vuosina 1995-2019 (THL 2020) .....	18
Kuvio 6: Mielenterveyden käsi (Mieli ry 2022) .....	25
Kuvio 7: Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelman painopisteet (STM 2015) .....	32
Kuvio 8: Maslowin tarvehierarkia (Studythings 2012).....	34
Kuvio 9: Tapahtuman tiedote (Hyvinkään kaupunki 2022) .....	41
Kuvio 10: Tapahtuman mainos ilmoitustaululla .....	42
Kuvio 11: Nuori tekemässä graffitia.....	44
Kuvio 12: Valmis graffiti .....	45
Kuvio 13: Nuoret tekemässä graffitia .....	45
Kuvio 14: WC-kyltti.....	46
Kuvio 15: Nuori pelaamassa VR-laseilla.....	48
Kuvio 16: Päihdetietouden lisäämistä Kahootin keinoin .....	51
Kuvio 17: Kahootissa tilastotietoa kannabiksesta .....	52
Kuvio 18: Nuoret tekemässä päihdepöytä .....	53
Kuvio 19: Ohjaajat ja nuoret pelaamassa pelilaudalla .....	54
Kuvio 20. Nuorten täyttämiä kannabisivittämiä .....	56
Kuvio 21: Mielipiteitä nuuskasta.....	57
Kuvio 22: Nuorten mielipiteiden selvittämistä huoneentaulun keinoin .....	57
Kuvio 23: Tunneseinä .....	58
Kuvio 24: Pohdintaa kannabiksen aiheuttamista tunteista .....	59
Kuvio 25: Kyselylomakkeen ensimmäinen kysymys .....	63
Kuvio 26: Kyselylomakkeen toinen kysymys .....	63
Kuvio 27: Kyselylomakkeen kolmas kysymys .....	64
Kuvio 28: Kyselylomakkeen neljäs kysymys .....	64
Kuvio 29: Kyselylomakkeen viides kysymys .....	65
Kuvio 30: Kyselylomakkeen kuudes kysymys .....	65
Kuvio 31: Kyselylomakkeen seitsemäs kysymys .....	66
Kuvio 32: Kyselylomakkeen kahdeksas kysymys .....	66
Kuvio 33: Kyselylomakkeen yhdeksäs kysymys .....	67



## Liitteet

Liite 1: Aikataulusuunnitelma.....	82
Liite 2: SWOT-analyysi .....	83
Liite 3: Mainos.....	84
Liite 4: Ohjaajien päihdesanasto .....	85
Liite 5: Kyselylomake .....	86
Liite 6: Toimeksiantajan palautelomake opinnäytetyöstä .....	89

## Liite 1: Aikataulusuunnitelma

# Aikataulu

Suunnittelu, verkostoituminen (Elämäni sankari ry), sponsoreiden ja materiaalien hankinta (etiikan podinta)

Tiivis yhteistyö toimeksiantajan ja yhteistyökumppaneiden kanssa läpi prosessin

Osallistuminen Ehkäisevä päihdetyö kunnallisessa nuorisotyössä-koulutukseen 29.3.2022 ja EHYT ry:n päihdepäiville 11-12.5.2022


Info Hyvinkään nuorisopalveluiden sivuille opinnäytetyöstä sekä palautteen keräämisestä nuorilta, mainostaminen (some, Aamuposti)

**Teemaviikko 16.5-21.5.2022**

Teemaviikon jälkeen palautteen kerääminen (23.5-29.5) ja analysoiminen

Tavoite: Valmis opinnäytetyö elokuuhun 2022 mennessä

Valmiin opinnäytetyön esitleminen Keusoten ehkäisevän päihdetyön kokouksessa



## Liite 2: SWOT-analyysi

VAHVUUDET	HEIKKOUEDET
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuttu nuortentila ja asiakasryhmä</li> <li>• Toimeksiantajan, opettajan ja ohjaajien tuki</li> <li>• Nuortentila ja sen hyvä sijainti – tavoittaa asiakasryhmän</li> <li>• Aikataulun suunnittelu</li> <li>• Määrätietoinen ja itseohjautuva luonteeni</li> <li>• Aiempi AMK-tutkinto</li> <li>• Oma kiinnostus ehkäisevää päihdetyötä ja nuorisotyötä kohtaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huonot tietotekniset taidot</li> <li>• Henkilökohtaisessa elämässä kiireitä</li> <li>• Ei kokemusta tapahtuman järjestämisestä</li> </ul>
MAHDOLLISUUDET	UHAT
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onnistunut tapahtuma</li> <li>• Nuorille kivaa tekemistä</li> <li>• Nuorten osallistaminen</li> <li>• Nuorille päihdetietoutta, elämänhallintataitoja, tunteita</li> <li>• Oma ammatillinen kehittyminen ja toimeksiantajan toiminnan kehittäminen</li> <li>• Moniammatillinen yhteistyö</li> <li>• Verkostoituminen alan toimijoiden kanssa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oma sairastuminen ja osallistumisesta estyminen</li> <li>• Koronatilanteen paheneminen ja nuortentilojen sulkeminen</li> <li>• Vierailijoiden estyminen paikalle tulemisesta</li> <li>• Aktiviteetit eivät nuorten mielestä miellyttäviä</li> <li>• Oman jaksamisen rajat ylittyvät</li> <li>• Teemaviikon ajankohta lähellä kesää – aurinkoinen sää ajaa nuoret pois sisätiloista ja Spotista</li> </ul>

Liite 3: Mainos



 AMMATTIKORKEAKOULU  
 University of Applied Sciences


# EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN VIIKKO SPOTISSA 16.5.-21.5.2022.

Ma & Ti: VR-laseilla pelailua

Ti: Entinen poliisi paikalla

La: Kokemusasiantuntija Riikka Tuomi kertoo elämästään klo18

La: Elämäni sankareista Veera paikalla

Joka päivä tietovisa (palkinto voittajalle), pelejä, askartelua,  
keskustelua ja päihdetietoutta

**PALKINTOJA**



Liite 4: Ohjaajien päihdesanasto



# OHJAAJIEN päihdesanasto

Nuorten päihdesanasto on alati muuttuvaa ja sanat sekä niiden merkitykset saattavat erota paljonkin eri ryhmien välillä. Tähän sanastoon on kerätty kevään 2022 Spotin nuorten sanoja ja merkityksiä.

Nuuska: Biitti, nölli, nutu, flängi, säpiväsäkki, nuuskamuikkuspussi  
 Käytetty nuuska: Rotta  
 Nuuskapurkki: Kiekko  
 Sähkötupakka: Vape  
 Tupakka: Rööki, sbaddu, kessu, röffe, skefe, rööb  
 Kannabis: pilvi, myssy, savu, jointti, zobo, kukka, QQ, dulla, kanapizza  
 Polttaa kannabista: Hiisaa, smokee, hatsaa, bolee, pajauttaa  
 Amfetamiini: Piri, spiidi, pore, pirjo, vauhti  
 Ekstaasi: Esso  
 MDMA: Mämmi  
 Subutex: Subu  
 Heroiini: Heralla  
 Kokaiini: Kola, koka  
 Huumeneula: Värkki, tykki  
 Vieroitusoireet: Reflat, niksot, kitkut  
 Alis: Suonensisäinen huumeidenkäyttö  
 Ylis: Huumeiden vetäminen nenään (kokaiini)



Liite 5: Kyselylomake

1) Osallistuitko ja/tai aiotko osallistua aktiviteetteihin viikon aikana?

a. Kyllä

b. Ei

2) Mihin aktiviteetteihin osallistuit? (voi valita useamman)

a. VR-lasit

b. Pelit

c. Askartelu

d. Kahoot-tietovisa

e. Case-pohdinta

f. Graffitien tekeminen

g. Entisen poliisin tapaaminen 17.5.2022.

h. Kokemusasiantuntijan tapaaminen 21.5.2022.

i. Elämäni sankari- ohjaajan tapaaminen 21.5.2022.

j. Keskustelu ohjaajien kanssa

k. Ei mikään näistä

3) Mihin aktiviteetteihin aiot vielä osallistua?

a. VR-lasit

b. Kahoot-tietovisa

c. Pelit

d. Päihdeaiheisten pöytien tekeminen

e. Entisen poliisin tapaaminen 17.5.2022.

f. Kokemusasiantuntijan tapaaminen 21.5.2022.

g. Elämäni sankari ry-ohjaajan tapaaminen 21.5.2022.

h. Keskustelu ohjaajien kanssa

i. Ei mikään näistä

4) Mitkä olivat/olisivat mielestäsi mieleisiä aktiviteetteja viikon aikana? (voi valita useamman)

a. VR-lasit

b. Pelit

c. Kahoot-tietovisa

d. Case-pohdinnat

e. Graffitien tekeminen

f. Entisen poliisin tapaaminen 17.5.2022.

g. Kokemusasiantuntijan tapaaminen 21.5.2022.

h. Elämäni sankari ry-ohjaajan tapaaminen 21.5.2022

i. Keskustelu ohjaajien kanssa

j. Palkinnot

k. Ei mikään näistä

5) Mitä uutta opit ehkäisevän päihdetyön viikon aikana? (voi valita useamman)

a. Päihdetietoutta

b. Elämäntaitoja

c. Keinoja kieltäytyä huumeista

d. Tunnetaitoja

e. Sosiaalisia taitoja

f. En mitään

6) Mihin näistä koit voisasi vaikuttaa ehkäisevän päihdetyön viikon aikana?

- a. Spotin tilojen viihtyvyys
- b. Mielipiteen ilmaiseminen
- c. Toiveiden esittäminen
- d. Ohjaajan tavoittaminen
- e. En mihinkään näistä

6) Kuinka hyödyllisenä koet ehkäisevän päihdetyön viikon järjestämisen?

Asteikko 1-5, (1 täysin hyödytön ja 5 todella hyödyllinen)

7) Mistä aiheista toivoisit, että teemaviikkoja järjestetään? (voi valita useamman)

- a. Mielensterveys
- b. Opiskelu
- c. seksuaalisuus
- d. kiusaaminen
- e. kaveritaidot
- f. tunnetaidot
- g. Pelit
- h. Rasismi/vihapuhe
- i. Harrastukset
- j. Elämänhallintataidot
- k. Joku muu, mikä? (avoin vastausvaihtoehto)

10) Avoin palaute teemaviikosta



## Liite 6: Toimeksiantajan palautelomake opinnäytetyöstä

## Työelämän palaute

Organisaation nimi	Hyvinkään kaupunki / nuorisopalvelut
Työelämän edustajan nimi ja tehtävänimike	Mika Joensuu, nuorisopäällikkö
Opinnäytetyön ohjaaja organisaatiossa	Mika Joensuu, nuorisopäällikkö
Opinnäytetyön tekijä	Monika Tuomisto
<p>Miten organisaationne hyödyntää tehtyä opinnäytetyötä?</p> <p>Opinnäytetyössä luotu ja kuvattu ehkäisevän päihdetyön teemaviikko on valmis kokonaisuus, jota pystyy tarvittaessa toistamaan vuosittain osana nuorisopalveluiden toimintaa. Viikon sisällöt ovat myös sovellettavissa ja monistettavissa muille alueen toimijoille (kuten muihin Keusoten jäsenkuntiin), jotta pyörää ei tarvitse keksiä joka paikassa uudelleen.</p>	
<p>Mitä uutta ja/tai odottamatonta tuli esille opinnäytetyöprosessin aikana tai tuloksissa?</p> <p>Positiivista oli nuorten suuri osallistumisaktiivisuus ja heidän antamansa positiivinen palaute. Nuoret ovat kokeneet, että heitä on kuultu ja huomioitu prosessin eri vaiheissa. Lisäksi tarjotut toiminnot ovat olleet heitä kiinnostavia ja kohderyhmälle monin tavoin sopivia. Tämä kannustaa vastaavan kaltaisten toimintojen suunnitteluun myös jatkossa.</p>	
<p>Miten kuvailisitte yhteistyötä opinnäytetyöntekijän kanssa?</p> <p>Monika on ollut omatoiminen, aktiivinen ja innovatiivinen tekijä, joka on ennakkoluulottomasti lähtenyt toteuttamaan isoa ja moniosaista kokonaisuutta. Hän on huomionnut nuoret sekä ryhmänä että yksilöinä, ja saanut myös muun työyhteisön innostumaan aiheen toteuttamisesta. Yhteistyö on ollut helppoa ja sujuvaa kaikin osin.</p>	

Haluaisitteko jatkossakin tarjota opiskelijoillemme opinnäytetyön aiheita tai harjoittelupaikkoja?

Miten haluaisitte kehittää organisaationne ja Laurea-ammattikorkeakoulun yhteistyötä?

Tarjoamme mielellämme mahdollisuuksia sekä harjoitteluihin että opinnäytetöiden tekemiseen.

Paikka ja päivämäärä	Hyvinkää, 11.8.2022
Työelämän edustajan/arvioijan allekirjoitus	
Nimenselvennys	Mika Joensuu