

Sanna Lampela

HOUKUTUS-POLKU

Ennaltaehkäisevän päihde- ja terveystieteiden toimintapäivä

Opinnäytetyö

CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU

Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö

Huhtikuu 2016

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Huhtikuu 2016	Tekijä/tekijät Sanna Lampela
Koulutusohjelma Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö		
Työn nimi HOUKUTUS-POLKU. Ennaltaehkäisevän päihde- ja terveyskasvatuksen toimintapäivä		
Työn ohjaaja KT Reetta Leppälä	Sivumäärä 47 + 5	
Työelämäohjaaja Vapaa-aikatoimenohjaaja, Salla Mertala, Lumijoen kunta		
<p>Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kehittää peruskoulun 6.-9.-luokkalaisille suunnattu ennaltaehkäisevän päihde- ja terveyskasvatuksen toimintapäivä. Hankkeistajana toimi Lumijoen kunta ja ajatus opinnäytetyöhön tuli Lumijoen kunnan vapaa-aikatoimenohjaaja Salla Mertalalta. Tavoitteena oli rakentaa ajankohtainen, ajatuksia herättävä kokonaisuus, jossa käsiteltäisiin erilaisia päihteitä sekä muita kokonaisvaltaiseen terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä aiheita. Työn teoriaosassa käsitellään terveystottumusten ja päihteidenkäytön tilannetta nuorten keskuudessa sekä pedagogisia menetelmiä, joiden pohjalta toimintaa lähdettiin rakentamaan.</p> <p>Työn toiminnallisessa osassa hyödynnettiin laajasti moniammatillista yhteistyötä. Mukana oli työntekijöitä Lumijoen nuorisotoimesta, terveydenhuollosta, Lumijoen seurakunnalta sekä 4H-yhdistykseltä. Toiminta toteutettiin kuuden toimintapisteen rastiratana. Käsiteltäviksi aiheiksi valikoituivat sokeri ja hampaat, tupakka, sähkötupakka ja nuuska, alkoholin käytön vaikutukset, rahankäyttö, mielenterveyden ja hyvinvoinnin kokonaisvaltaisuus sekä kannabis. Rastirata toteutettiin maaliskuussa 2016 Lumijoen liikuntahallilla. Toiminnasta saatu palaute oli pääasiassa positiivista ja rakentavaa. Opinnäytetyössä laaditun materiaalin pohjalta rastirataa tullaan jatkossa toteuttamaan Lumijoen peruskoulun 6.-9. luokkien oppilaille joka toinen vuosi.</p>		

Asiasanat

Ennaltaehkäisevä päihdetyö, kunnan nuorisotyö, moniammatillinen yhteistyö, nuoret, päihteettömyys, seurakunta, terveyden edistäminen

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date April 2016	Author Sanna Lampela
Degree programme Bachelor of Humanities, Community Educator		
Name of thesis ENTICEMENT PATH. Preventive substance abuse and health education activity day		
Instructor Ed D Reetta Leppälä	Pages 47 + 5	
Supervisor Youth leader, Salla Mertala, Lumijoki municipality		
<p>This thesis' purpose was to develop a substance abuse and health education activity day for comprehensive school students, from grade 6 to 9. The project was commissioned by Lumijoki municipality, and the idea came from youth leader Salla Mertala. The aim was to construct a current and thought-provoking entity, that processes diverse intoxicants and other holistic health and welfare related topics. The theory part describes health habits and substance abuse situations among young people and the pedagogical methods that were used on the activity day.</p> <p>Multi-professional cooperation was used extensively in the thesis functional part. There were involved workers from Lumijoki municipality youth work and health care, Lumijoki parish and 4-H organization. The day was fulfilled as a route with six checkpoints. The selected topics were sugar and dentition, smoking, e-cigarette and snuff, effects of the use of alcohol, money and expenditure, the comprehensiveness of mental health and welfare, and cannabis. The route was arranged in March 2016 in the Lumijoki sports hall. The feedback given of the activity day was mostly positive and constructive. Based on the material prepared with the thesis, this point-to-point working will be held for Lumijoki comprehensive school students from grades 6 to 9 every other year from now on.</p>		

Key words

Health promotion, multi-professional cooperation, municipality youth work, parish, preventive work, temperance, youngsters

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT.....	4
3 NUORTEN TERVEYSTOTTUMUSTEN JA PÄIHTEIDENKÄYTÖN TILANNE.....	6
3.1 Terveystottumukset nuorten keskuudessa	7
3.2 Nuorten tupakointi edelleen laskusuunnassa	9
3.3 Nuuskakokeilujen määrä kasvaa iän myötä.....	9
3.4 Sähkösavukkeet nousevana trendinä	10
3.5 Raittiuden lisääntymistä tulee tukea	11
3.6 Laittomien huumeiden kokeilukäyttö	12
4 NUORISOALAN EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN	13
4.1 Nuorten päihteettömyyden tukeminen	13
4.2 Nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö	15
4.3 Nuorten terveyden edistäminen.....	17
4.4 Moniammatillinen yhteistyö	18
5 KOKEMUKSELLINEN OPPIMINEN JA ELÄMYSPEDAGOGIIKKA OSANA ENNALTAEHKÄISEVÄÄ TYÖTÄ	20
5.1 Kokemuksellinen oppiminen.....	20
5.2 Elämyspedagogiikka	21
5.3 Työtapojen valinta	22
5.3.1 Rastityöskentelyssä huomioitavaa	23
5.3.2 Toiminnassa käytettävät perustyötavat	24
6 HOUKUTUS-POLKU: SISÄLTÖ JA TOTEUTUS.....	25
6.1 Rastiradan sisältö	25
6.1.1 Sokeri ja hampaat.....	26
6.1.2 Tupakka, sähkötupakka ja nuuska	26
6.1.3 Rahankäyttö	27
6.1.4 Mielen terveyden ja hyvinvoinnin kokonaisvaltaisuus	28
6.1.5 Alkoholin käytön vaikutuksia	29
6.1.6 Kannabis	29
6.1.7 Yhteinen purkukeskustelu.....	31
6.2 Toteutus.....	31
7 TOIMINNAN ARVIOINTI	34
7.1 Oppilaiden palaute	35

7.1.1 Kuudesluokkalaisten palaute	35
7.1.2 Yläasteen oppilaiden palaute.....	36
7.2 Opettajien palaute.....	38
7.3 Työryhmän arvio	38
7.4 Itsearviointi	39
8 POHDINTA.....	41
LÄHTEET.....	44
LIITTEET	
KUVIOT	
KUVIO 1. Nuorten päihteidenkäytön prosessimaisuus ja varhaisen puuttumisen alue	14
KUVIO 2. Nuorisolan ehkäisevän päihdetyön toimintamuotojen kentät	16
KUVIO 3. Kokemuksellisen oppimisen kehä Houkutus-polussa.....	21
KUVIO 4. Kuudesluokkalaisissa nuorissa eniten ajatuksia herättänyt rasti.....	36
KUVIO 5. Yläasteikäisissä nuorissa eniten ajatuksia herättänyt rasti.....	37

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni on Lumijoen kunnassa peruskoulun 6.-9. luokille toteutettava ehkäisevän päihde- ja terveystieteiden toimintapäivä, joka toteutetaan rastiradan muodossa. Lumijoen kunnan nuorisotoimi on yhteistyössä Limingan sekä Kempeleen kuntien kanssa aiemmin käyttänyt Anne Santaniemen ja Outi Sinisalon 5.-6.-luokkalaisille toteutettua tupakkalabyrintti-opinnäytetyötä vuodelta 2006. Koska kyseinen tutkimus on valmistunut jo 10 vuotta sitten, ei sitä sellaisenaan voida enää tänä päivänä käyttää nuorten ennaltaehkäisevässä päihdekasvatuksessa. Lisäksi tupakka on vain yksi niistä lukuisista ilmiöistä, joihin tänä päivänä olisi syytä puuttua.

Hankkeistajanani toimiva Lumijoen kunnan nuorisotyö toivoi ajankohtaiseksi päivitettyä, ylemmille ikäluokille suunnattua toimintapäivää, jossa huomioitaisiin laajemmin nykypäivän nuorille ajankohtaisia päihde- ja terveystieteitä. Hanke toteutetaan yhdessä Lumijoen kunnan nuorisotoimen ja terveydenhuollon, Lumijoen seurakunnan, Lumijoen 4H-yhdistyksen sekä Lumijoen peruskoulun kanssa. Lukuisat eri alojen työntekijät ja yhteistyötahot mahdollistavat moniammatillisen yhteistyön, jonka avulla toiminnasta pyritään saamaan mahdollisimman laaja ja monipuolinen niin sisällön kuin toteutuksenkin osalta.

Houkutus-polku on erilaisten nuorten kohtaamien "houkutusten" haitoista kertova toiminnallinen ja elämyksellinen rastirata. Nimi Houkutus-polku pyrkiikin kuvaamaan toiminnan asiasisällön laajuutta. Nuorten kohtaamat houkutukset ja valinnat sisältävät lukuisia muitakin asioita kuin aiemmassa materiaalissa käsitellyn tupakan. Myös esimerkiksi sokeri, energiajuomat, nuuska, alkoholi, sähkötupakka ja huumeet ovat tärkeässä roolissa yläkoululaisten päihde- ja terveystieteiden kasvatuksessa. Nimen loppuosalla puolestaan pyritään kuvaamaan toiminnan toteutustapaa. Toimintapäivä toteutetaan rastiradan muodossa, jolloin nuoret kiertävät eri toimintapisteitä ikään kuin polkuna, pysähtyen hetkeksi kullekin polun toimintapisteelle oppimaan ja keskustelemaan. Rastiradalla käsiteltävät asiat pyritään tuomaan

mahdollisimman konkreettiseksi, toiminnalliseksi, elämykselliseksi sekä ajatuksia herättäväksi.

Opinnäytetyö on ajankohtainen, sillä päihteet ja terveydelle haitalliset elintarvikkeet muuttuvat jatkuvasti. Tämän vuoksi myös käytettäviä toimintamalleja on syytä päivittää ajankohtaisten ilmiöiden mukaisiksi. Lisäksi menetelmää on tärkeää laajentaa 5.-6.-luokkalaisia suuremmalle ikäryhmälle. Ennaltaehkäisevää päihde- ja terveystasvatusta on tärkeä toteuttaa riittävän ajoissa, mutta myös vielä peruskoulun viimeisillä luokilla. Teoriaosassa käsittelen työn ajankohtaisuutta ja tärkeyttä myös erilaisten tilastotietojen kautta. Näiden tietojen perusteella 6.-9.-luokkalaisille nuorille on syytä puhua niin terveyden edistämisestä ja ylläpitämisestä, päihteettömyyden merkityksestä kuin kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista.

Tärkeimpiä käsitteitä työssäni ovat nuoruus, ennaltaehkäisevä päihdetyö, terveyden edistäminen sekä moniammatillinen yhteistyö. Nuoruuden kehitys on erittäin yksilöllistä ja ikäkauden eri kehitysvaiheet limittyvät toisiinsa. Nuoruuden vaiheet voidaan jakaa varhaisnuoruuteen, keskinuoruuteen sekä myöhäisnuoruuteen. Näistä ensimmäinen kattaa ikävuodet 11-14, keskinuoruus 15-18 vuoden ikävaiheen ja myöhäisnuoruus ikävuodet 19-25. (Nuoruus elämänvaiheena. Jyväskylän yliopisto.) Nuoruutta voidaan pitää siirtymänä lapsuudesta aikuisuuteen. Monet nuoruusiässä tehdyt valinnat luovat pohjaa sille elämäkululle, jonka nuori myöhemmin aikuisena elää. Lisäksi nuoruutta voidaan pitää haavoittuvana ajanjaksona. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 124.) Omassa työssäni keskityn pääasiassa varhaisnuoruuden sekä osittain keskinuoruuden tarkasteluun ja tälle ikäkaudelle suunnattuun toimintaan.

Ehkäisevä päihdetyö tavoittelee hyvinvoinnin tukemista, pyrkii edistämään hyvinvointia sekä keskittyy ehkäisemään haittojen syntymistä jo varhaisessa vaiheessa. Käsitteen tarkkarajainen määrittely on kuitenkin haastavaa, sillä monet ehkäisevän työn toimintamuodot eivät ole vain päihteistä puhumista tai kokeiluihin puuttumista vaan keskittyvät nuoren kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen. (Normann, Odell, Tapio & Vuohelainen 2015, 8.)

Moniammatillinen yhteistyö näkyy opinnäytetyössäni aina suunnittelusta toteutukseen ja arviointiin saakka. Käsitteellä tarkoitetaan tässä yhteydessä tiimityönä toteutettavaa, yhteiseen päämäärään tähtäävää toimintaa, jossa jokainen yhteistyöverkoston työntekijä saa tuoda toimintaan mukaan omaa ydinosaamistaan.

Lyhyesti tiivistettynä opinnäytetyöni tarkoituksena on siis tuottaa 6.-9.-luokkalaisille suunnattu päihde- ja terveystieteellinen rastirata-malli sekä tähän tarvittavat materiaalit Lumijoen kunnan nuorisotoimen käyttöön. Lisäksi rastiradasta kerätään palaute, jonka pohjalta sitä lähdetään tarvittaessa kehittämään kohderyhmälleen tarkoituksenmukaisemmaksi. Näiden materiaalien pohjalta rastirata tullaan jatkossa toteuttamaan joka toinen vuosi Lumijoen peruskoulun 6.-9. luokkien oppilaille.

2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kehittää rastirata, jota voidaan käyttää osana ennaltaehkäisevää päihde- ja terveystieteistä peruskoulun 6.-9. luokkien oppilaille. Käytännön tasolla tarkoitukseni on siis rakentaa työskentely, joka vastaa mahdollisimman hyvin nykypäivän nuorten tarpeita ja joka on rakennettu kohderyhmän ikätaso huomioiden sekä moniammatillista yhteistyötä hyödyntäen. Yksityiskohtaisemmiksi kehittämistehtäviksi työlleni olen valinnut seuraavat kysymykset ja tehtävät:

Miten tukea nuoren terveellisiä elämäntapoja sekä päihteettömyyttä?

Ensimmäinen kehittämistehtäväni on löytää toimivia tapoja nuorten terveellisten elämäntapojen sekä päihteettömyyden tukemiselle. Tavoitteenani on perehtyä nykypäivän nuorten tilanteeseen terveystottumusten sekä päihteidenkäytön osalta. Näiden tietojen pohjalta tarkoitukseni on lähteä etsimään erilaisia pedagogisia menetelmiä ja ratkaisuja, joilla tärkeimmiksi ja ajankohtaisimmiksi näyttäytyvistä ilmiöistä voidaan kertoa sekä keskustella ennen kaikkea ennaltaehkäisevästi.

Kuinka onnistua herättämään nuorella ajatuksia houkutuksista ja valinnoista, joita hän elämässään kohtaa?

Kehitettävän toiminnan yksi tärkeimpiä tavoitteita on saada nuori pohtimaan käsiteltäviä teemoja ja niiden vaikutuksia hänen omaan elämäänsä. Lisäksi rastiradan tavoitteena on saada nuori näkemään valintojensa seuraukset myös läheisten ja koko yhteiskunnan kannalta. Toteutusta suunniteltaessa on siis tärkeää huomioida myös se, kuinka nämä ajankohtaiset ilmiöt saadaan tuotua esille niin, että ne saavat nuoren itsenäisesti pohtimaan omia valintojaan. Näiden tavoitteiden kautta pyritään myös siihen, että nuori huomaa kohtaamilleen houkutuksille olevan myös parempia, hyvinvointia tukevia vaihtoehtoja.

Tarjota nuorelle mahdollisuus keskustella turvallisten aikuisten kanssa kohtaamistaan houkutuksista ja valinnoista.

Toiminnan toisena kehittämistehtävänä on siis herättää nuorissa erilaisia ajatuksia käsiteltävistä aihepiireistä. Onnistuessaan ennaltaehkäisevästi toteutettava toiminta voikin herättää nuorissa lukuisia erilaisia uusia ajatuksia, joten on tärkeää tarjota heille myös mahdollisuus avoimeen keskusteluun, niin rastityöskentelyjen aikana kuin toimintapäivän päätteeksi, yhdessä turvallisten aikuisten kanssa.

3 NUORTEN TERVEYSTOTTUMUSTEN JA PÄIHTEIDENKÄYTÖN TILANNE

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyiden avulla kerätään tietoa muun muassa nuorten elinoloista sekä terveystottumuksista. Kyselyyn vastaavat peruskouluikäisistä 8. ja 9. luokkien oppilaat. (Kouluterveyskysely 2016.) Sosiaali- ja terveysministeriön Nuorten terveystapatutkimukset seuraavat puolestaan 12-18-vuotiaiden nuorten terveyttä ja terveystottumuksia valtakunnallisin kyselyin (Kinnunen, Pere, Lindfors, Ollila & Rimpelä 2015, 3). Käsittelen molempien kyselyjen tuloksia toiminnan kohderyhmän, 6.-9.-luokkalaisten osalta. Terveystottumuksia ja omasta terveydestä huolehtimista voidaan tarkastella useasta eri näkökulmasta. Pyrin työssäni kuitenkin luomaan kokonaiskuvaa nuorten terveystottumuksista sekä niihin liittyvistä ajankohtaisista ilmiöistä pääasiassa vuoden 2015 tulosten pohjalta.

Nuoruusikä on monille nuorille erilaisten valintojen, kokeilujen sekä rajojen koettelemisen aikaa. Monet kokeilevat tässä iässä esimerkiksi alkoholia tai tupakkaa osana nuoruusiän itenäistymispyrkimyksiä. (Huttunen 2015, 18, 23, 26-27.) Tämän kokeiluvaiheen aikana osa nuorista saattaa käyttää erilaisia päihteitä hyvinkin runsaasti (Pirskanen 2007, 20 [Winters 2003]). Nuoren ongelmalliseen päihteidenkäyttöön on aina puututtava riittävän varhain, jotta nuoruusiän kehitys ei pääsisi vahingoittumaan (Pirskanen 2007, 20 [Laukkanen 1993; Aalberg & Siimes 1999; Ellickson, Tucker & Klein 2003]). Usein alkoholinkäyttöön liittyvät kokeilut ajoittuvat nuorilla puberteettikehitykseen sekä nuoruuden sosiaaliseen kehitykseen. Viime vuosikymmenten aikana molemmat näistä kehitysvaiheista ovat aikaistuneet. Näin ollen ensimmäiset päihdekokeilut saattavat ajoittua yhä nuorempien murrosikäisten keskuuteen. (Pirskanen 2007, 20 [Lintonen, Konu & Rimpelä 2001].) Päihteidenkäytön aloittamisen syistä on nähtävissä kaksi eri näkökulmaa: syrjäytymismalli sekä nuorisokulttuurinen malli. Ensimmäisen näkemyksen mukaan nuori ajautuu päihdekokeiluihin tai – käyttöihin huonojen olosuhteiden seurauksena. Nuorisokulttuurisen mallin mukaan päihteet ja niiden käyttö ovat

puolestaan osa nuorten vapaa-ajan viettoa. (Pirskanen 2007, 20-21 [Pedersen 1991, Leimio-Reijonen 2002.]

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyt keräävät terveystottumusten lisäksi tietoa nuorten päihteidenkäytöstä. Myös näiden aihepiirien osalta kyselyyn vastaavat peruskouluikäisistä 8. ja 9. luokkien oppilaat. (Kouluterveyskysely 2016.) Päihteidenkäytön tilannetta sekä aihepiirien käsittelyn ajankohtaisuutta tarkastellessani käsittelen 8. ja 9. luokkalaisten tilannetta vuoden 2015 kouluterveyskyselyn tulosten pohjalta. Nuorempien ikäryhmien osalta tarkastelen päihteidenkäytön tilannetta Nuorten terveystapatutkimuksen vuoden 2015 tulosten pohjalta.

3.1 Terveystottumukset nuorten keskuudessa

Vuoden 2015 kouluterveyskyselyn tulosten mukaan huolestuttavan moni nuori laiminlyö hampaistansa huolehtimista. Vastanneista peruskoululaispojista hieman yli puolet pesi hampaansa harvemmin kuin kahdesti päivässä. Tyttöillä vastaava osuus oli 30 %. (Elintavat 2015.) Lisäksi nuorempia koskevat tutkimukset ovat antaneet näyttöä siitä, että lapsistakin vain noin puolet harjaa hampaansa suositusten mukaisesti kaksi kertaa päivässä (Mäki & Laatikainen 2012, 135-136). Tämän vuoksi hampaiden terveydestä puhumista voidaan pitää erittäin tärkeänä osana nuorten terveyttä tukevaa kasvatusta.

Tärkeänä osana kokonaisvaltaista jaksamista ja hyvinvointia voidaan pitää myös riittävää unta ja lepoa. Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan noin joka kolmas peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaista nukkui arkisin alle suosituksen eli vähemmän kuin kahdeksan tuntia (Elintavat 2015). Yhteydessä liian vähäiseen unen määrään saattaa olla kouluikäisten korkea vuorokautisen ruutuajan määrä. Tuoreimmat kouluterveyskyselyn tulokset ruutuajasta ovat vuodelta 2013. Näiden tulosten mukaan peruskoulun 8. ja 9. luokan pojista reilu neljännes ilmoitti arkipäivien ruutuajakseen neljä tuntia tai enemmän. Tyttöjen osalta vastaava osuus

oli 22 %. (Elintavat 2013.) Yleinen koululaisten ruutuaikasuositus on enintään kaksi tuntia päivässä. Tämän kuitenkin ylitti ala-asteen viimeisillä luokillakin opiskelevista nuorista yli kolmasosa. (Mäki 2012, 131.)

Yksi nuorten terveysongelmista liittyy päivittäin saatavaan sokerin määrään. Nykypäivän nuoret saattavat saada noin neljänneksen kaloreistaan erilaisista herkuista. Lisäksi on valitettavan yleistä, miten paljon sokeria jo aamiainen saattaa sisältää. Aamiainen onkin usein yksi päivän merkittävimmistä sokerinlähteistä, sillä se saattaa sisältää jopa kymmenen palan edestä sokeria. Elintarvikeviranomaisten mukaan enimmillään 10 % kaikista kaloreista tulisi saada lisätystä sokerista. Kuitenkin esimerkiksi suklaamuroja ja hedelmäjuogurtia sisältävällä aamiaisella 40 % kaikista kaloreista tulee lisätystä sokerista. Näin ollen tällaisen aamiaisen nauttiva nuori on ylittänyt päivän lisätyn sokerin kiintiön jo ensimmäisellä ateriallaan. (Fernholm 2015, 32, 45-48.) Lisäksi tutkimukset ovat osoittaneet, että kouluikäisistä joka viides on ylipainoinen (Laatikainen & Mäki 2012, 66). Tähän ongelmaan voivat vaikuttaa liikumattomuuden ja liian suuren ruutuaajan lisäksi juuri esimerkiksi ruoka- ja ateriointitottumukset sekä sokeroitujen juomien käyttö. Tutkimustulokset antavat aiheetta niin nuorempien kuin vanhempienkin peruskouluikäisten kohdalla siihen, että sokerin määrästä ja ruokailutottumuksista on tärkeää puhua.

Terveysteen kuuluu ruokatottumusten, riittävän unen, hampaista huolehtimisen sekä kohtuullisen ruutuaajan lisäksi olennaisesti myös esimerkiksi riittävä liikunnan harrastaminen sekä mielenterveyden tukeminen. Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla, korkeintaan yhden tunnin viikossa harrastaa 8. ja 9. luokan oppilaista vain reilu viidennes (Elintavat 2015). Lisäksi peruskoulun 8.-9. -luokkalaisista pojista 12 % ja tytöistä 6 % ilmoitti olevansa ilman yhtään läheistä ystävää (Elinolot ja sosiaaliset ongelmat 2015). Kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta puolestaan koki pojista 6 % ja tytöistä 17 %. Koulu-uupumuksen kohdalla vastaavat luvut olivat pojilla 12 % ja tytöillä 16 %. (Mielenterveys 2015.) Näiden tulosten perusteella myös nämä nuoren terveyttä ja kokonaisvaltaista

hyvinvointia tukevat osa-alueet on syytä huomioida terveyden edistämistä tukevassa toiminnassa.

3.2 Nuorten tupakointi edelleen laskusuunnassa

Peruskoulun 8. ja 9. luokan pojista 44 % ilmoitti kokeilleensa savukkeen, piipun tai sikarin polttamista vähintään kerran. Tyttöillä kokeilleiden määrä oli poikia vähemmän, 35 %. Päivittäin tupakoivia samassa ikäluokassa oli tulosten mukaan pojista joka kymmenes. Tyttöillä päivittäin tupakoivien osuus oli puolestaan 8 %. (Päihteet ja riippuvuudet 2015.) Vaikka tupakkakokeilut ja päivittäinen tupakointi ovat edelleen laskussa nuorten keskuudessa, vuonna 2015 12-vuotiaista tytöistä 3 % ilmoitti kokeilleensa tupakkaa. Samanikäisistä pojista tupakkaa oli kokeillut 6 %. (Kinnunen ym. 2015, 21-23.) Tulosten mukaan tupakointi nuorten keskuudessa on laskeva trendi, mutta ei kokonaan häviämässä oleva ilmiö. Tämän vuoksi voidaan pitää tärkeänä, että koululaisten päihdekasvatuksella pyritään pitämään yllä tupakoinnin myönteistä laskusuuntaa esimerkiksi lisäämällä tietoisuutta sen vaaroista. Riittävän varhaisen puuttumisen avulla voidaan myös osaltaan vaikuttaa siihen, etteivät nuoret alkaisi tupakoimaan myöskään myöhemmällä iällä nuoruusiän kokeiluvaiheen loputtua. Nuoruusiän kokeilut liittyvät usein ajankohtaisiin ja suosittuihin ilmiöihin. Tämän vuoksi tupakan laskevasta suosiosta nuorten keskuudessa voitaisiin mielestäni perustellusti kertoa osana nuorten päihdekasvatusta.

3.3 Nuuskakokeilujen määrä kasvaa iän myötä

Vuoden 2015 Nuorten terveystapatutkimuksen tulosten mukaan 12–14-vuotiaiden osuudet nuuskakokeilujen suhteen ovat selkeässä laskussa: pojista, joiden keskuudessa nuuskan käyttö on kaikissa ikäryhmissä yleisempää, nuuskaa kokeilleita oli vain 1 %. (Kinnunen ym. 2015, 24-25.) Myös peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilailla nuuskaa päivittäin käyttävien osuus oli

pojilla huomattavasti tyttöjä enemmän. Nuuskaa päivittäin käyttäviä poikia oli vastanneista 8 % kun tytöillä vastaava osuus oli vain 1 %. Silloin tällöin tai päivittäin nuuskaavia ikäryhmästä oli 12 %, kerran kokeilleita 10 %. (Päihteet ja riippuvuudet 2015.) Nuuskan kokeilua ja käyttöä voidaan pitää harvinaisena vielä toiminnan kohderyhmän nuorimmassa päässä. Kuitenkin iän myötä käytön yleisyys kasvaa, minkä vuoksi tietoisuutta nuuskan vaaroista on hyvä lisätä jo varhaisten ikäryhmien keskuudessa. Vanhemman ikäryhmän osalta aiheen käsittelyä voidaan pitää tärkeänä ennaltaehkäisevästä, mutta osittain myös korjaavasta näkökulmasta.

3.4 Sähkösavukkeet nousevana trendinä

Sähkösavukkeiden osalta kokeilut ovat kasvussa, vaikka valtaosa käytöstä koskeekin lähinnä 18 vuotta täyttäneitä. 12-vuotiaissa sähkösavukkeita polttavien osuus oli vuonna 2015 todella pieni. Vaikka sähkösavukkeet ovat suhteellisen uusi ilmiö nuorten keskuudessa, uusimman Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan vain noin 5 % kaikista 12–18-vuotiaista ei tiennyt, mitä sähkösavukkeet ovat. Tietoisuudesta huolimatta 70 % kyselyyn vastanneista nuorista ei ollut kuitenkaan koskaan kokeillut sähkösavukkeita. 12-vuotiaista pojista vain 3 % oli kokeillut sähkösavukkeita, mutta 14-vuotiailla kokeilleiden osuus oli jo 16 %. Tytöillä vastaavat osuudet olivat 2 % ja 10 %. Vaikka kaikista tutkituista ikäryhmistä yli 90 % vastasi, ettei käytä sähkösavukkeita, voidaan tätä vuoden 2013 tuloksiin verraten pitää kasvavana trendinä. Sähkösavukkeiden kokeilun tai käytön syiksi suurin osa vastasi kokeilunhalun ja vajaa neljännes nuorista ilmoitti syyksi sen, että kaverit ovat alkaneet käyttää niitä. Reilu kymmenes nuorista oli käyttänyt sähkösavukkeita tupakoinnin lopettamiseksi. (Kinnunen ym. 2015, 31–35.)

Sähkösavukkeista ja niiden terveyshaitoista on saatavilla luotettavaa tutkimustietoa vielä suhteellisen vähän. Tämä saattaa olla yksi syy siihen, miksi kyseinen tuote on kasvattanut suosiotaan nuortenkin keskuudessa. Vähäinen tieto sähkösavukkeiden vaaroista saattaa esi-

merkiksi luoda nuorille vääristyneitä mielikuvia tuotteen vaarattomuudesta. Ennaltaehkäisevän päihdekasvatuksen avulla tulisikin pyrkiä lisäämään tietoisuutta sähkösavukkeen vaaroista sekä ennen kaikkea pyrkiä pysäyttämään sen suosion kasvu nuorten keskuudessa.

3.5 Raittiuden lisääntymistä tulee tukea

Raittiita nuoria, jotka eivät käytä alkoholijuomia lainkaan, oli peruskoulun 8. ja 9. luokkien oppilaista vajaa 60 %. Alkoholista viikoittain ilmoitti käyttävänsä pojista 6 % ja tytöistä 3 %. Viikoittaiseksi käytöksi voidaan laskea esimerkiksi puoli pulloa keskialutta tai enemmän. Todella humalaan itsensä ilmoitti samasta ikäluokasta juovansa vähintään kerran kuukaudessa noin joka kymmenes. (Päihteet ja riippuvuudet 2015.) Vuoden 2015 Nuorten terveystapatutkimuksen tulosten perusteella 12-vuotiaista pojista 97 % ja tytöistä 99 % on täysin raittiita. Vuonna 2015 raittiiden nuorten osuus 12–16-vuotiaista nuorista olikin suurimmillaan koko 2000-luvun aikana. Lisäksi huomattavaa myönteistä kehitystä tapahtui tutkimusjakson 2013–2015 aikana niiden 14-vuotiaiden kohdalla, jotka eivät käytä alkoholijuomia lainkaan. Raittiiden 14-vuotiaiden osuudet nousivat molemmilla sukupuolilla yhteensä 10 prosenttiyksikköä. (Kinnunen ym. 2015, 41-45.)

Vuoden 2013 tuloksiin verrattuna vuonna 2015 viikoittainen alkoholin juominen oli laskusuunnassa lähes kaikilla ikäryhmillä. Humalajuominen 12-vuotiaiden osalta on ollut harvinaista läpi koko tutkimusjakson. Lisäksi 14-vuotiaista pojista vain 1 % ja tytöistä 2 % vastasi olleensa humalassa vähintään kerran kuukaudessa. (Kinnunen ym. 2015, 41-45.) Tulosten perusteella voidaan todeta, että 12-vuotiaiden ikäryhmässä alkoholin käyttö on vielä todella harvinaista. Tämä ei kuitenkaan sulje pois ennaltaehkäisevän työn merkitystä tämänkin ikäryhmän kohdalla. Kaikkien ikäryhmien kohdalla kehityssuunta on ollut kuitenkin myönteinen. Tämän vuoksi aiheen käsittelyssä tulisikin tukeutua ennen kaikkea saman myönteisen suunnan jatkamiseen tukemalla nuorten raittiutta ja sen lisääntymistä.

3.6 Laittomien huumeiden kokeilukäyttö

Kouluterveyskyselyn mukaan 8. ja 9. luokkalaisista peruskoulupojista 10 % ja tytöistä 6 % oli kokeillut laittomia huumeita, kuten marihuanaa, hasista, ekstaasia, Subutexia, heroiniä, kokaiinia, amfetamiinia, LSD:tä tai gammaa ainakin kerran. Lisäksi lähes puolet heistä arvioi huumeiden hankkimisen omalla paikkakunnallaan erittäin helpoksi tai melko helpoksi. Kannabiksen polttamista silloin tällöin piti hyväksyttävänä samasta ikäluokasta 35 % pojista ja 23 % tytöistä. Lisäksi peruskoulun 8. ja 9. luokan pojista 10 % vastasi käyttäneensä kannabista kerran tai useammin. Tyttöillä vastaava osuus oli 6 %. (Päihteet ja riippuvuudet 2015.) Tulokset osoittavat, että huolestuttavan moni yläasteikäisistä nuorista pitää kannabiksen käyttöä hyväksyttävänä. Tämän lisäksi lähes joka kymmenes tästä ikäluokasta on kokeillut kannabista kerran tai useammin. Näiden lukujen pohjalta voidaan kannabista pitää yhtenä nykypäivän ajankohtaisista ja tärkeistä päihdekasvatuksen osa-alueista.

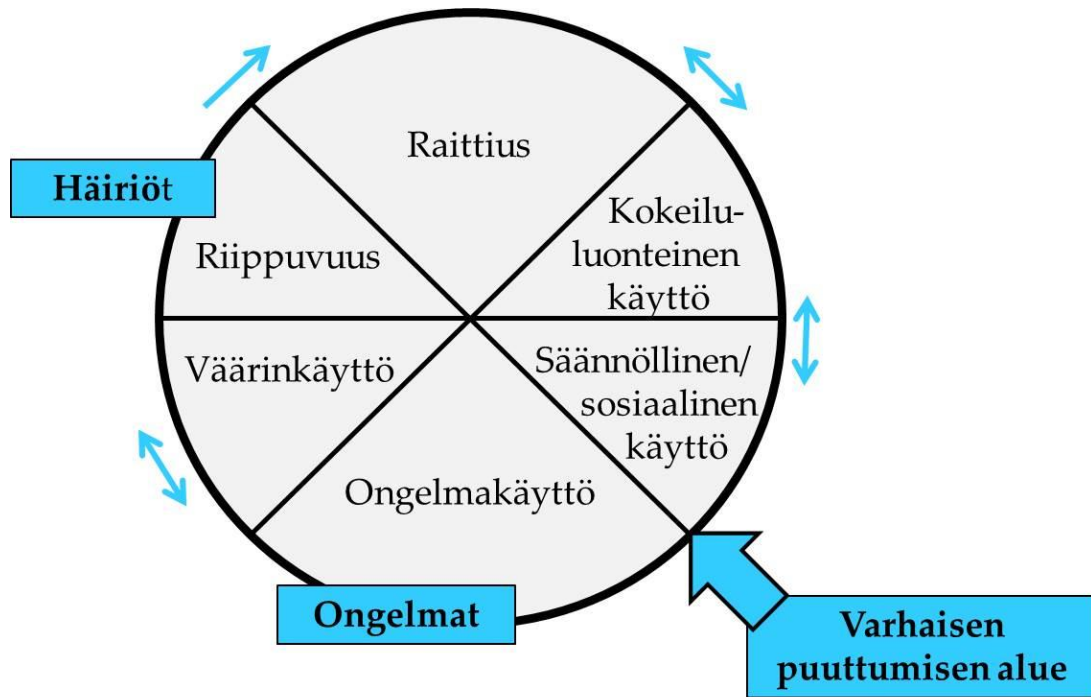
4 NUORISOALAN EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Ehkäisevä työ voidaan käsitteellä liittää lähes kaikkeen hyvinvointiin sekä huolenpitoon liittyvään työhön. Ehkäisevä työote voi näkyä käytännössä esimerkiksi varhaisena tukena, nuoren hyvinvoinnin edistämisenä sekä kasvua ja kehitystä tukevien olosuhteiden tukemisena. Lyhyesti ilmaistuna ehkäisevässä työssä pyritään estämään erilaisten ongelmien syntyminen ja syveneminen. (Lundbom 2014, 8-12.)

4.1 Nuorten päihteettömyyden tukeminen

Nuorten päihteettömyyteen ja sen tukemiseen vaikuttavat lukuisat eri tekijät, niin nuoren omat yksilötason voimavarat kuin ulkoisetkin suojaavat tekijät. Raittiutta edistävien tekijöiden lisäksi on otettava huomioon erilaiset päihteidenkäytölle altistavat taustatekijät, jolloin suuremman riskin päihteidenkäytön aloittamiselle omaavat nuoret voidaan tunnistaa helpommin. Tämän avulla päihteidenkäytön riskin piiriin kuuluvia nuoria voidaan tukea heidän yksilöllisten tarpeidensa mukaan. (Pirskanen 2007, 22-23 [Fergus & Zimmerman 2005].)

Päihteidenkäytön kehittymistä voidaan kuvata prosessina (Kuvio 1), jossa osa nuorista siirtyy raittiudesta tai kokeiluluonteisesta käytöstä säännölliseen tai sosiaaliseen käyttöön, kuten humalajuomiseen ystävien kanssa. Päihteidenkäytön aiheuttamat haitalliset seuraukset, kuten tapaturmat tai riidat voidaan puolestaan nähdä jo riskikäytön vaiheena. Nuoren päihteidenkäyttö ja sen jatkuminen erilaisine seurauksineen voi johtaa ongelmien kasautumiseen. Kaikkien näiden ongelmien ehkäisemiseksi varhainen puuttuminen on erittäin tärkeää. Parhaimmillaan varhainen puuttuminen voi katkaista kuviossa esitetyn päihteidenkäytön prosessin ja siitä seuraavat ongelmat. (Pirskanen 2007, 29-30. [Knight 2001].)



KUVIO 1. Nuorten päihteidenkäytön prosessimaisuus ja varhaisen puuttumisen alue (mukaillen Knight 2001, Pirskanen 2007, 30)

Päihteettömyyden edistäminen edellyttää nuorten voimavarojen tunnistamista ja tukemista. Päihteidenkäyttö tulisi aina nähdä merkittävänä uhkana nuoren terveydelle. Varhainen puuttuminen ja keskustelu voivat auttaa nuorta ajattelemaan kriittisesti, käyttäytymään tiedostetusti sekä tarpeen mukaan myös muuttamaan omaa toimintaa ja valintojaan. (Pirskanen & Pietilä 2010, 151.) Usein ennaltaehkäisevä työ nähdään käsitteenä hyvin samansuuntaisena kuin varhainen puuttuminen. Varhainen puuttuminen on kuitenkin osaltaan jo riskiehkäisytyötä, sillä kyseisessä vaiheessa huoli nuoren hyvinvoinnista on jo herännyt ja ollaan vaiheessa ennen ongelmien kasautumiseen siirtymistä. (Normann ym. 2015, 10.) Vaikka Houkutus-polku keskittyy ennaltaehkäisevään työhön ja sen pääpaino on suurelta osin raittiiden nuorten parissa tehtävässä ehkäisevässä työssä, voidaan varhainen puuttuminen nähdä yhtenä sen osa-alueena. Näin ollen voidaan tarjota myös tukea ja apua niille nuorille, jotka ovat päihteidenkäytön osalta joutuneet jo tälle varhaisen puuttumisen tärkeälle alueelle.

4.2 Nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö

Ehkäisevän päihdetyön järjestämistä koskevassa laissa päihteillä tarkoitetaan alkoholipitoisia aineita, huumausaineita sekä päihtymiseen käytettäviä lääkkeitä ja muita aineita. Ehkäisevän päihdetyön on puolestaan määritelty tarkoittavan toimintaa, jolla vähennetään päihteidenkäyttöä sekä päihteidenkäytöstä aiheutuvia haittoja. Lain mukaan ehkäisevän päihdetyön on perustuttava päihteidenkäytön ja siitä aiheutuvien haittojen seurantaan, tieteelliseen näyttöön sekä hyviin käytäntöihin. Lisäksi siinä tulee kiinnittää huomiota myös ulkopuolisille aiheutuviin haittoihin. Ehkäisevän päihdetyön järjestämistä koskevan lain mukaan toiminnan organisoinnista tarpeen mukaan vastaa kunta. (Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 24.4.2015/523, §2-§5.)

Ehkäisevän päihdetyön tavoitteena on vähentää päihteiden kysyntää, tarjontaa, saatavuutta sekä päihteidenkäytöstä aiheutuvia haittoja. Työtä voidaan tehdä lukuisilla eri tavoilla, kuten kertomalla päihteiden terveyshaitoista, keskustelemalla erilaisista päihteistä, tarjoamalla näkökulmia päihdekysymyksiin sekä tarjoamalla vaihtoehtoja toimintaa päihteidenkäytölle. Lisäksi terveellisen ja turvallisen arvomaailman luominen sekä hyvien valintojen tukeminen ovat osa ehkäisevän päihdetyön toimintaa. Nuoruus on ehkäisevän päihdetyön näkökulmasta erityisen otollinen ikävaihe. (Normann ym. 2015, 8.)

Ehkäisevän päihdetyön voidaan nähdä koostuvan kolmesta eri pääluokasta, jotka ovat primaari-, sekundaari- sekä tertiaaritason ehkäisy. Primaaritason ehkäisyllä tarkoitetaan ennen terveys- ja päihdeongelmia tapahtuvaa väliintuloa. Sekundaaritason ehkäisy on varhaista puuttumista mahdollisesti kehittyvään terveysongelmaan. Tertiaaritason ehkäisy on puolestaan ongelman uusiutumisen ehkäisemistä tai oireiden mahdollisimman varhaista rajoittamista. Pääluokkien välinen jaottelu on usein kuitenkin häilyvä. Houkutus-polku perustuu primaaritason ehkäisyyn. Varhaisen väliintulon lisäksi se pyrkii vaikuttamaan kohderyhmän käsityksiin ja käyttäytymiseen. Nuoria motivoidaan muuttamaan elämänsä ja valintojaan toivottuun suuntaan. Kasvatuksen ja informaation asema primaaritason ehkäisyssä on mer-

kittävä, sillä tavoite on yleensä tietynlaisen käyttäytymisen, kuten päihteettömyyden edistäminen. Tämän lisäksi nuorille voidaan opettaa esimerkiksi sitä, miten he voivat omilla ratkaisuillaan vaikuttaa erilaisiin tilanteisiin. (Santaniemi & Sinisalo 2006, 11-12 [Council for Health Research 1996].)

Nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö voidaan jakaa eri muotoihin myös sen toteutustavan perusteella. Nämä toimintamuodot ovat sosiaalinen vahvistaminen, yleinen ehkäisy sekä riskiehkäisy (Kuvio 2). Jako näihin osa-alueisiin ei kuitenkaan ole tarkkarajainen. Houkutuspolku pyrkii ensisijaisesti yleiseen ehkäisyyn. Näin ollen se on kaikille nuorille tarjottavaa päihdetietoutta sekä asennekasvatusta. Sillä pyritään ensisijaisesti päihdehaittojen ehkäisyyn, päihteettömien valintojen tekemiseen sekä tiedon jakamiseen. (Normann ym. 2015, 9.)



KUVIO 2. Nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön toimintamuotojen kentät (mukaiillen Normann ym. 2015, 9)

Joskus ehkäisevää työtä ja valistusta pidetään samana asiana. Todellisuudessa ehkäisevä työ on kuitenkin valistusta huomattavasti laajempi käsite. Valistus on osa ehkäisevää työtä, mutta pelkästään sen avulla ei pystytä kattamaan kaikkia ehkäisevän työn tavoitteita vaan mukaan on otettava myös konkreettista tukemista ja auttamista. (Soikkeli 2002, 23.) Houkutuspolku ei keskity pelkästään asioiden kertomiseen vaan pyrkii tarjoamaan nuorille myös mahdollisuuden asioiden työstämiseen, niistä keskustelemiseen sekä heränneiden ajatusten

käsittelyyn yhdessä. Toiminnalla ei ole mahdollista kattaa kaikkia ehkäisevän päihdetyön toimintakenttiä, joten sen tavoitteena on ensisijaisesti vaikuttaa terveyttä ja päihitteettömyyttä koskeviin tietoihin ja asenteisiin. Houkutus-polulla ehkäisevää työtä tehdään ennen kaikkea nuoren kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi, nuoren elämän suojaavia tekijöitä vahvistaen.

Ehkäisevän päihdetyön luotettavuus ja kestävyys rakentuu riittävän tietoperustan varaan. Tietoperustalla tarkoitetaan kaikkea sitä tietoa, jonka pohjalta ratkaisuja tehdään. Työn laadun ja eettisyyden takaamiseksi kaikki tehdyt ratkaisut on pystyttävä perustelemaan taustalla vaikuttavien tietojen kautta. Tehtävän työn nojautuminen tutkittuun faktatietoon lisää toiminnan vaikuttavuutta ja uskottavuutta. Ehkäisevässä päihdetyössä tietoperusta muodostuu esimerkiksi päihdetietoudesta sekä lainsäädännön, alan keskeisten tutkimusten ja erilaisien menetelmien tuntemisesta. Lisäksi hyvään tietoperustaan kuuluu oleellisena osana erilaisia strategioita ja toimijoita sekä kohderyhmän kulttuurin ja elinolojen tuntemusta. Toimiva tietoperusta laajentaa työn näkökulmaa sekä auttaa suhteuttamaan työn kohderyhmää suhteessa muihin. (Soikkeli & Warsell 2013, 17-18.)

4.3 Nuorten terveyden edistäminen

Usein terveys nähdään yhtenä ihmiselämän tärkeimmistä arvoista ja määritetään ihmisen kokemana hyvinvoinnin tärkeänä osatekijänä. Lähtökohtana terveyden sekä terveellisten elämäntapojen ja valintojen edistämiseksi tulisi hyödyntää useiden eri tieteenalojen tietoperustaa. Näin ollen voidaan ajatella, että terveyden edistämisen toteuttaminen korostaa eri sektoreiden rajojen ylittämistä sekä moniammatillista yhteistyötä. Terveyden edistämisen määrittely on kuitenkin suhteellista, sillä se on paljon muutakin kuin sairauden puuttumista. Siihen vaikuttavat laajasti erilaiset yksilölliset ratkaisut ja elämäntavat, psyykinen hyvinvointi sekä ihmisen elinympäristö. (Pietilä 2010, 10-14.)

Tätä terveyttä edistävää ja hyvinvointia tukevaa toimintaa suunniteltaessa pyritään kuitenkin keskittymään ennen kaikkea niihin valintoihin, joilla nuori pystyy itse olennaisesti vaikuttamaan omaan terveyteensä ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa. Erilaisen asiantiedon ja konkreettisten esimerkkien avulla pyritään herättämään nuorissa ajatuksia niistä vaihtoehdoista ja yksilöllistä valinnoista, joita nuoret elämässään jatkuvasti kohtaavat ja jotka olennaisesti vaikuttavat heidän omaan terveyteensä ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa.

4.4 Moniammatillinen yhteistyö

Moniammatillisella yhteistyöllä tarkoitetaan tässä yhteydessä tiimityönä tehtävää verkostoyhteistyötä. Tässä työmuodossa jokaisella toimijalla on tasavertaiset mahdollisuudet tuoda toimintaan mukaan omaa osaamistaan, ideoitaan, näkemyksiään sekä ennen kaikkea omaa ammattitaitoaan. Ennaltaehkäisevä työ on parhaimmillaan silloin, kun se ei rakennu pelkäämään yksittäisen toimijan varaan. Eri alojen ammattilaiset ja laajat verkostot mahdollistavat keskustelun, monipuoliset näkökulmat sekä työn organisoinnin. Etenkin paikallisista toimijoista koostuva työryhmä on omiaan pohtimaan juuri paikallisia ilmiöitä sekä päihdetyön merkitystä ja toteutumista omalla alueellaan. (Normann ym. 2015, 29.)

Yhteistyön monimuotoisuudesta on löydettävissä lukuisia muitakin hyviä, toimintaa tukevia tekijöitä. Eri työalojen rajat ylittävä yhteistyö mahdollistaa erilaiset näkökulmat sekä eri ammattien tietojen ja taitojen jakamisen. Lisäksi monimuotoinen yhteistyö lisää työn tehokkuutta ja toimivuutta. Yhteistyö mahdollistaa erilaisen osaamisen hyödyntämisen lisäten työn sisällön laatua. Lisäksi yhteistyön monimuotoisuus mahdollistaa tiimityöskentelyn, vertaistuen saamisen ja työnjaon. Tärkeänä perustana toimivalle yhteistyölle on kuitenkin aina oltava luottamus sekä sitoutuminen yhteisiin tavoitteisiin. (Pietilä, Halkoaho & Matveinen 2010, 262.)

Opinnäyteyöni toiminnallisessa osuudessa hyödynnetään laajasti moniammatillista yhteistyötä. Eri alojen ammattilaisten välinen yhteistyö mahdollistaa toimintasisällön laajuuden ja toteutuksen asiantuntijuuden. Jokainen yhteistyössä mukana oleva järjestäjä tuo toimintaan juuri omaa ydinosaaamistaan. Suunnitteluvaiheessa mukana ovat Lumijoen kunnan vapaa-aikatoimenohjaaja, etsivä nuorisotyöntekijä, suuhygienisti, terveydenhoitaja, psykiatrinen sairaanhoitaja ja kouluterveydenhoitaja, Lumijoen seurakunnan kirkkoherra ja diakonissa sekä Lumijoen 4H-yhdistyksen toiminnanjohtaja. Lisäksi suunnittelun ja toteutuksen osalta ollaan tiiviisti yhteistyössä koulun henkilökunnan kanssa heidän toiveitaan kuullakseen. Toteutuksen osalta mukana on suunnitteluryhmästä lisäksi vapaa-aikatoimenohjaaja, etsivä nuorisotyöntekijä, suuhygienisti, kouluterveydenhoitaja, kirkkoherra, diakonissa sekä 4H-yhdistyksen toiminnanjohtaja. Lisäksi toteutukseen tulee mukaan yksi Centria-ammattikorkeakoulun yhteisöpedagogi-opiskelija. Rastien vastuiden jakamisessa pyritään huomioimaan jokaisen omia osaamisalueita mahdollisimman hyvin.

Moniammatillisen yhteistyön avulla toteutettavassa toiminnassa oma vastuuni oli ohjata tämän verkoston toimimista. Lisäksi toiminnan asiasisällön sekä toteutuksen suunnittelun päävastuu oli minulla, mutta sain tässä tehtävässä laajasti hyödyntää moniammatillisen työryhmämme osaamista. Myös työnjaon ohjeistaminen sekä tarvittavien valmistelujen toteutumisesta huolehtiminen olivat vastuullani. Toimintaan liittyvien kokouksien osalta tehtäväni oli käsiteltävien asioiden kokoaminen. Kokonaisuudessaan tehtäväni oli tiivistettynä koordinoida kokonaisuutta aina suunnittelusta toteutukseen.

5 KOKEMUKSELLINEN OPPIMINEN JA ELÄMYSPEDAGOGIIKKA OSANA ENNALTAEHKÄISEVÄÄ TYÖTÄ

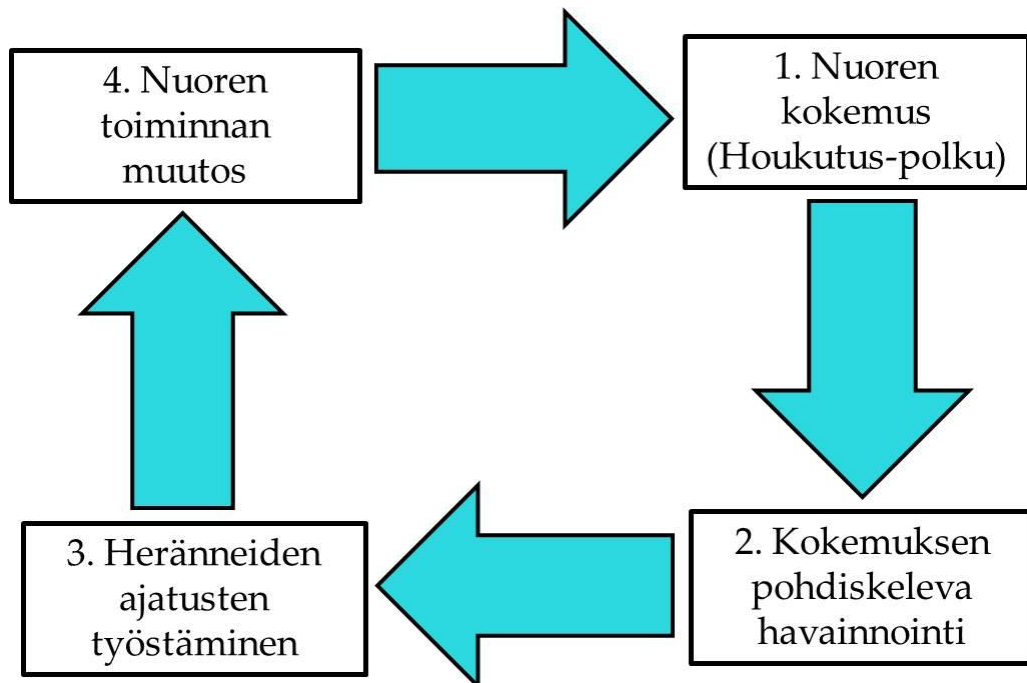
Kokemuksellisen oppimisen malli voidaan nähdä osana elämyspedagogiikan perusajatusta. Tämän vuoksi käsittelen kokemuksellista oppimista ja elämyspedagogiikkaa toisiaan täydentävinä malleina, ennen kaikkea ennaltaehkäisevän työn pohjalla vaikuttavina menetelminä.

5.1 Kokemuksellinen oppiminen

Kokemuksellinen oppiminen on humanistiseen psykologiaan pohjautuvaa oppimista. Siinä oppiminen perustuu ensisijaisesti oppijan omiin kokemuksiin sekä reflektioon. Reflektio on kykyä arvioida omia kokemuksia sekä omaa oppimista uuden oppimisen pohjaksi. Kokemuksellisen oppimisen tavoitteena voidaan pitää itsensä toteuttamista sekä minän kasvua. Kokemuksellinen oppiminen voidaan nähdä monipuolisesti oppijaa koskettavana, aktiivoina toiminnallisena prosessina. Siinä hyödynnetään useita eri aistikanavia kuten tunteita, elämyksiä, mielikuvia sekä kokemuksia. (Rauste-von Wright, Wright & Soini 2003, 198-200.) Kokemuksellinen oppimiskäsitys näkee oppimisen omien kokemusten muuttumisena sekä laajentumisena. Kokemuksellisessa oppimisessa nuoren elämykset ja kokemukset ovat keskeisessä roolissa, sillä ne ilmentävät yksilön minää ja niiden reflektointi mahdollistaa oman kehittymisen. Lisäksi omien tulkintojen sekä niiden toimivuuden kokeilulla on oppimisen kannalta keskeinen merkitys: kun nuori tulee tietoiseksi omista käsityksistään, hänen on mahdollista reflektoida niitä. (Puolimatka 2002, 266-267.)

Kokemuksellisen oppimisen malli näkyy eri rastien toteutuksessa monella tapaa. Toiminnan kautta nuoret saavat omakohtaisia, eri aistien kautta välittyviä elämyksellisiä kokemuksia. Esimerkiksi alkoholin vaikutuksia käsittelevällä pisteellä nuoret keskittyvät äänen kuuntelemaan, tupakoinnin vaikutuksia toisiin ihmisiin käsitellään hajuaistin kautta ja hampaiden ter-

veydestä välitetään informaatiota muun muassa näköaistin kautta. Kokemuksellinen oppiminen voidaan nähdä etenevänä kehänä (Kuvio 3). Eri aistein saatavat kokemukset mahdollistavat nuoren oman pohdiskelevan havainnoinnin. Tämän jälkeen seuraava käsittelyvaihe näkyy etenkin purkukeskustelussa, jossa nuoret pääsivät ilmaisemaan rastien herättämiä ajatuksia ja tunteita. Viimeinen kokemuksellisen oppimisen vaihe voidaan ajoittaa rastiradan jälkeiseen toimintaan. Rastiradan jälkeen nuori liittyy uudet kokemuksensa osaksi aiempia kokemuksiaan, joko muuttamalla omaa toimintaansa tai vahvistamalla aikaisempia toimintatapoja uusien kokemuksiensa myötä.



KUVIO 3. Kokemuksellisen oppimisen kehä Houkutus-polussa (mukaillen Santaniemi & Siinisalo 2006, 14)

5.2 Elämyspedagogiikka

Elämyspedagogiikan tunnetuimman kehittäjän Kurt Hahnin mukaan lasten ja nuorten mielipiteisiin vaikuttaminen pakottamisen kautta ei ole toimivaa. Hän puolestaan korostaa, että nuorille tulisi tarjota mahdollisuus elämyksiin, joiden kautta he voisivat tulla tietoisiksi it-

sessään piilevistä mahdollisuuksista. (Telemäki 1998, 17.) Houkutus-polulla elämyksellisyyttä pyritään luomaan rastien sisältöjen lisäksi esimerkiksi huoneiden valaistuksella, sisustuksella sekä havaintomateriaaleilla.

Elämyspedagogiikan ja kokemuksellisen oppimisen menetelmin tapahtuvan oppimisprosessin voidaan siis käsittää koostuvan toiminnasta sekä toiminnan pohdinnasta. Näin ollen oppimisprosessia voidaan kuvata kokemisen reflektion kautta tapahtuvaksi kehittymiseksi. Elämyspedagogiikassa oppimisen nähdään tapahtuvan reflektion kautta, minkä vuoksi keskustelu kokemuksen jälkeen on tärkeässä roolissa. Nuori muodostaa kokemustensa ja havaintojensa kautta refleктоimalla uusia käsitteitä ja ajatusmalleja. (Rauste-von Wright ym. 2003, 198-199.) Tämän perusteella voidaan pitää tärkeänä sitä, että rastiradan päätteeksi nuorille tarjotaan mahdollisuus yhteiseen purkuun ja kokemusten työstämiseen. Lisäksi nuorille tarjotaan mahdollisuus halutessaan keskustella työntekijöiden kanssa rastiradan herättämistä ajatuksista ja tuntemuksista vielä toiminnan jälkeenkin.

Elämyspedagogiikan tavoitteena on saada yksilö pohtimaan oman elämänsä tai yhteisönsä haasteita sekä etsimään niihin vastauksia. Tämä tapahtuu elämyspedagogiikan kautta kohdattujen kokemusten ja tunnetilojen avulla. Elämyspedagogiikka muuntaa henkilökohtaiset kokemukset osaksi koko oppimisprosessia. (Kiiski 1998, 109, 114.) Houkutus-polkua voidaan pitää oppimisteoreettiselta perustaltaan kokemuksellisen oppimisen ja elämyspedagogiikan muotona. Rastiradalla nuoret voivat saamiensa kokemusten arvioinnin avulla jäsentää eri houkutuksiin liittyviä käsityksiään ja ajatuksiaan sekä kehittää toimintaansa terveellisemmän ja päihteettömän elämän suuntaiseksi.

5.3 Työtapojen valinta

Rastirataa suunniteltaessa ja kokonaisuutta rakennettaessa on tärkeää huomioida kokemuksellisen oppimisen sekä elämyspedagogiikan perusajatusten lisäksi se, että työskentelytavat

ovat menetelmällisesti vaihtelevia. Jokaista työtappaa valittaessa tulee huomioida lukuisia eri seikkoja, kuten ryhmän koostumus, toiminnalle asetetut tavoitteet, työskentelyjen sisällöt sekä opetuksen tehtävä kokonaisuudessaan. Usein työskentelyyn kannattaa sisällyttää useita keskenään erilaisia työtappoja. Tämän vuoksi rastirata pyritään rakentamaan menetelmällisesti erilaisista työskentelytavoista. (Vuorinen 2005, 66-71.) Työtappoja valittaessa on etsittävä kuhunkin tilanteeseen sellaisia menetelmiä, jotka tukevat mahdollisimman hyvin tavoiteltua oppimisprosessia. Menetelmien tulisikin olla yhtä monipuolisia kuin opetuksen sisältö. (Puolimatka 2002, 293.)

5.3.1 Rastityöskentelyssä huomioitavaa

Yleisesti tiivistettynä rastityöskentelyn ideana on, että nuoret kiertävät pienryhmissä erilaisia rasteja eli toimintapisteitä. Jokaisella pisteellä heille annetaan erilaisia ohjeistuksia tai tehtäviä, jotka he suorittavat annetussa ajassa. Rastit voivat vaihdella luonteeltaan ja sisällöltään laajastikin. Tämänkaltaisen työskentelyn toteuttaminen edellyttää lähes aina yhteistyötä useiden ihmisten kesken. (Pruuki 2010, 149.)

Lisäksi työskentelytappoja suunniteltaessa on otettava huomioon kunkin menetelmän vaatima tila sekä materiaali (Vuorinen 2005, 71). Rastiradan ympäristöksi valittu liikuntahalli on koululaisille entuudestaan hyvinkin tuttu. Tämän vuoksi tilasta halutaan luoda tutusta poikkeava esimerkiksi valaistuksen, tilan jaottelun sekä erilaisten lavasteiden avulla. Lisäksi tilaa pyritään järjestämään kokonaisuuden kannalta tarkoituksenmukaiseksi esimerkiksi tuolien sijainnin ja järjestyksen avulla: piirissä olevat tuolit viittaavat usein siihen, että nuorelta edellytetään aktiivisuutta pelkän kuuntelemisen sijasta (Pruuki 2010, 114-115).

5.3.2 Toiminnassa käytettävät perustyötavat

Rastiradassa käytettäviä opetuksen perustyötapoja ovat muun muassa kysely, keskustelu, alustus sekä valmiiden kuvien käyttäminen (Pruuki 2010, 119). Kyselyä ei tässä tapauksessa käytetä omana itsenäisenä työtapana, vaan olennaisena osana lähes jokaista muuta käytettyä työtapaa. Menetelmän tavoitteena on herättää oppijassa tavoiteltuihin käsityksiin johtavaa omaehtoista ajattelua ja itsenäistä pohdintaa (Puolimatka 2002, 297). Kysymysten avulla pyritään esimerkiksi saamaan esille nuorten ajatuksia, kokemuksia sekä heidän aiempia tietoja käsiteltävästä aiheesta. Rastityöskentely pyritään rakentamaan myös vahvasti keskustelevan työtavan pohjalle. Työtapana keskustelu eroaa kyselystä siten, että siinä nuoret pääsevät ottamaan kantaa myös toistensa puheenvuoroihin ja ajatuksiin. Toimiva keskustelu tarvitsee kuitenkin aina hyvin suunnitellun ja toimivan pohjustuksen, joka voi rakentua esimerkiksi kysymyksistä, tiedollisista ristiriidoista tai kannanottoa vaativista väitteistä. Työskentelyn vetäjän on etenkin puheliiden ryhmien kohdalla pidettävä huolta puheenvuorojen tasaisesta jakaantumisesta, jotta kaikki halukkaat tulevat kuulluiksi. Parhaimmillaan keskustelu toimii aidosti vuorovaikutuksellisenä prosessina, jossa nuori oppii uutta erilaisten näkemysten ja ajatusten kautta. (Pruuki 2010, 119.)

Alustus on keskustelupohjustuksen tapaan puhumiseen perustuva työtapana, jonka tarkoituksena on toimia pohjana käytävälle keskustelulle. Näin ollen alustuksen olisi hyvä sisältää jonkinlaisia ongelmia ja kysymyksiä, joihin nuorten on mahdollista tarttua ja vastata omin ajatuksin. (Pruuki 2010, 123.) Tässä toiminnassa alustusta käytetään selkeimmin äänitteen muodossa, jonka pohjalta nuoret pääsevät keskustelemaan pohjustavien kysymysten avulla. Valmiiden kuvien käyttö vuorovaikutuksen ja ilmaisun välineenä voi auttaa nuoria esimerkiksi jakamaan omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan. Jokainen kuva välittää katsojalleen tietynlaista tunnesisältöä. Näin ollen jokainen kiinnittää kuvassa huomionsa tiettyihin piirteisiin omasta maailmastaan käsin. (Vuorinen 2005, 149-150, 159-161.)

6 HOUKUTUS-POLKU: SISÄLTÖ JA TOTEUTUS

Houkutus-polku on primaaritason ehkäisyyn perustuvaa päihde- ja terveystieteellistä työtä. Rastiradan voidaan ajatella rakentuvan Kolbin kokemuksellisen oppimisen kehää (Kuvio 3) mukaillen. Näin ollen rastiradalla saatua kokemusta tulisi seurata nuoren oma pohdiskeleva havainnointi sekä omien heränneiden ajatusten työstäminen yksin ja yhdessä muiden kanssa.

6.1 Rastiradan sisältö

Houkutus-polun rasteissa tiedon todellisuus ja realistisuus ovat tärkeässä roolissa. Nuorille tarjottava tieto perustuu tutkimuksiin ja tilastoihin sekä moniammatillisen yhteistyön kautta eri alojen asiantuntijoiden ammattitaitoon. Lisäksi työn laadun takaamiseksi halutaan huolehtia siitä, että eri pisteitä hoitavat henkilöt ovat perehtyneet omaan aiheeseensa, jotta nuoret eivät joutuisi kohtaamaan faktana esitettävää virheellistä tietoa. Yksi kehittämistehtävistäni on herättää nuorissa ajatuksia ja tunteita käsiteltävistä aiheista. Pysin rastien sisällössä kuitenkin välttämään turhaa pelottelua sekä ahdistavia kokemuksia. Tämän vuoksi pidän tärkeänä, että rastiradalla huomioidaan turvallisuuden tunne sekä riittävä jälkikäsitteily. Näiden avulla voidaan ehkäistä sitä, ettei nuorille jäisi ahdistavia mielikuvia rastiradan suorittamisesta.

Rastirata jakautuu kuuteen, kestoltaan viiden minuutin mittaiseen rastiin, sekä yhteiseen päätökseen, jolle on varattu aikaa noin 10 minuuttia. Rastityöskentelyissä käsiteltäviä teemoja ovat sokeri ja hampaat, tupakka, sähkötupakka ja nuuska, rahankäyttö, mielenterveyden ja hyvinvoinnin kokonaisvaltaisuus, alkoholin käytön vaikutukset sekä kannabis. Jokaisella rastilla on ennalta yhteisesti päätetty vastuhenkilö, joka toteutetun materiaalin (LIITE 1) pohjalta vastaa rastin toteuttamisesta nuorille.

6.1.1 Sokeri ja hampaat

Ensimmäisen rastin sisältö keskittyy sokeriin sekä hampaiden terveyteen. Aihetta käsitellään esimerkiksi energiajuomien, makeisten ja virvoitusjuomien sisältämän sokerimäärän avulla. Nuorille osoitetaan konkreettisesti sokeripalojen määrällä, miten paljon nämä ”houkutukset” sisältävät sokeria. Lisäksi rastille tuodaan esille hampaita, joita on pidetty viikon ajan energiajuomassa, virvoitusjuomassa tai appelsiinimehussa. Energiajuomassa liotettu hammas muuttui väriltään siniseksi ja virvoitusjuoma puolestaan tummensi hampaan värin tummanruskeaksi. Lisäksi näiden hampaiden kiilteen pinta muuttui sameaksi. Appelsiinitäysmehu ei aiheuttanut juuri värimuutoksia, mutta hampaan pinta menetti kiiltoa selvästi. Hampaiden avulla pyritään osoittamaan nuorille näiden juomien pitkäaikaisen käytön vaikutus hampaiden terveydelle. Rastin päätteeksi nuorille annetaan mukaan ksylitolipastilleja hampaiden hyvinvointia tukemaan. Toteutuksessa rastin vastuuhenkilönä toimii Lumijoen hammashoitolan suuhygienisti.

6.1.2 Tupakka, sähkötupakka ja nuuska

Tupakka, sähkötupakka ja nuuska käsitellään rastiradalla yhdellä rastilla. Tupakoinnin käsittelyn osalta nuoret pääsevät kokeilemaan, miltä hengittäminen tuntuisi pitkäaikaisen tupakoinnin vakavimpiin seurauksiin kuuluvan keuhkohtaumataudin kanssa. Kyseinen tehtävä toteutetaan niin sanotun pillitehtävän avulla, jossa nuoret hengittävät ainoastaan ohuen pillin kautta. Tämän avulla nuorille pyritään konkreettisesti osoittamaan, kuinka haastavaksi hapensaanti voi pitkäaikaisen tupakoinnin seurauksena muodostua. Lisäksi rastilla käsitellään lyhyesti tupakan, sähkötupakan ja nuuskan yleisiä haittoja ja vaikutuksia terveyteen. Käsiteltäviä asioita ovat muun muassa tupakan akuutit riskit, runsaan käytön riskit, pitkäaikaiset haitat, passiivinen tupakointi, sähkösavukkeiden vaarallisuudesta saatu tutkimustieto, nuuskan nikotiinipitoisuus tupakkaan verrattuna sekä nuuskankäytön aiheuttamat ongelmat. Rastilla pyritään vuorovaikutukselliseen toteutustapaan, jonka avulla voidaan par-

haimmillaan päästä keskustelemaan muun muassa nuorten mahdollisista vääristä käsityksistä, liittyen esimerkiksi sähkötupakan tai nuuskan vaarattomuuteen tupakkaan verrattuna.

Kyseisellä rastilla käsitellään myös tupakoinnin aiheuttamia ympäristövaikutuksia. Ympäristöllä tarkoitetaan tässä yhteydessä luontoa sekä ympärillä olevia ihmisiä. Rastille tuodaan nähtäväksi lasipurkki, jossa on keskimääräisen tupakoitsijan kuukauden tupakantumpit. Tällä pyritään osoittamaan, miten paljon jätettä yksi ihminen voi kuukaudessa aiheuttaa pelkällä tupakoinnillaan. Lisäksi rastilla on mahdollista haistaa tupakoivan ihmisen paitaa ja verrata sen hajua tupakoimattoman paitaan, jolloin nuoret huomaavat yhden tupakoinnin vaikutuksista myös ympärillä oleviin ihmisiin. Rastin toteutuksesta tämän materiaalin pohjalta vastaa Lumijoen peruskoulun kouluterveydenhoitaja.

6.1.3 Rahankäyttö

Nykypäivänä lähes jokaisella nuorella on käytössään itsenäisesti omaa rahaa. Osa nuorista saa rahansa esimerkiksi säännöllisenä viikko- tai kuukausirahana, osa saa rahaa tarvittaessa. Nuorilla tärkeimpiä käyttökohteita omalle rahalle ovat usein makeiset, virvoitusjuomat sekä muut herkut. Voidaankin pitää tärkeänä sitä, että jo nuorena saadaan käsitys rahan merkityksestä. (Peura-Kapanen 2015, 83.) Vaikka Houkutus-polku on pääasiassa ennaltaehkäisevää päihde- ja terveystasvatusta, haluttiin yhdeksi rastiradalla käsiteltäväksi aihepiiriksi tämän vuoksi ottaa nuorten rahankäyttö.

Rahankäyttö-rastilla nuorille osoitetaan, miten paljon rahaa voi kulua viikossa, kuukaudessa tai vuodessa esimerkiksi energiajuomiin, makeisiin, tupakkaan tai alkoholiin. Rastille tuodaan konkreettisesti nähtäville näitä erilaisia "houkutus", joihin rahaa saattaa viikossa kulua kymmeniäkin euroja. Lisäksi nähtävillä on jokaisen tuotteen hinta. Nuoret pääsevät itse laskemaan summia, joita heidän olisi mahdollista säästää jättämällä esimerkiksi kuukauden energiajuomat tai tupakat ostamatta. Näiden säästösummien lisäksi nuoret pääsevät nä-

kemään, mitä kaikkea muuta tällä rahalla voisi saada. Makeisten ja muiden tuotteiden lisäksi esille asetetaan erilaisia tavaroita, joita esimerkiksi vuoden säästämisen jälkeen nuoren olisi mahdollista itselleen ostaa. Näitä ovat esimerkiksi erilaiset pelikonsolit, älypuhelin, ratsastustarvikkeet sekä skeittilauta. Myös näistä tavaroista laaditaan hinnasto, joka asetetaan nuorten nähtäville. Rastilla nuorilla on käytettävissään laskimia summien laskemisen helpottamiseksi. Vastuuhenkilönä rastilla on Lumijoen 4H-yhdistyksen toiminnanjohtaja.

6.1.4 Mielenterveyden ja hyvinvoinnin kokonaisvaltaisuus

Riittävän unen ja levon, ravinnon ja ruokailun, ihmissuhteiden ja tunteiden, liikunnan ja yhdessä liikkumisen sekä harrastusten ja luovuuden merkitystä käsittelevä piste pyrkii osoittamaan, miten tärkeää on muistaa huomioida jokainen näistä osa-alueista oman hyvinvointinsa tukemiseksi. Rastilla käsitellään muun muassa riittävän yöunen merkitystä jaksamisen ja terveyden kannalta sekä päinvastaisen toiminnan negatiivisia seurauksia. Rasti toteutetaan Suomen mielenterveysseuran Mielenterveyden kättä mukaillen, yhdessä nuorten kanssa keskustellen. Suomen mielenterveysseuran Mielenterveyden käsi auttaa kiinnittämään huomiota arkisiin asioihin, jotka vaikuttavat mielen hyvinvointiin ja joihin jokaisella on mahdollisuus itse vaikuttaa. Käden avulla voidaan herätellä keskustelua esimerkiksi siitä, millaisia valintoja nuori on tehnyt tänään tai eilen ja onko hän muistanut ottaa kaikki käden osa-alueet huomioon. (Mielenterveyden käsi. Suomen mielenterveysseura.)

Jokainen rastin aihepiiri käsitellään järjestyksessä yksitellen. Jokaisen näistä voidaan ajatella vastaavan käden yhtä sormeaa. Käsittelyn edetessä, kun nuori on jättänyt huomioimatta jonkin osa-alueen, on hänen laskettava kyseistä aihetta vastaava sormi alas. Lopuksi jäljellä olevilla sormilla nuoret kirjoittavat pienille lapuille oman nimensä ja asettavat sen seinälle muiden lappujen viereen. Kirjoitustehtävän tarkoituksena on osoittaa, miten paljon yhdenkin osa-alueen huomiotta jättäminen voi kokonaisuuteen vaikuttaa. Rastin vastuuhenkilönä toimii Lumijoen kunnan etsivä nuorisotyöntekijä.

6.1.5 Alkoholin käytön vaikutuksia

Alkoholin ja muiden päihteiden käytöstä sekä niiden vaikutuksista esimerkiksi lähimpiin ihmissuhteisiin pyritään herättämään ajatuksia ”kotibileet” -teeman avulla. Rastille luodaan juhlien jälkeinen ympäristö: toteutushuoneeseen tuodaan esimerkiksi tyhjiä oluttölkkejä, ilmapalloja, tyhjiä pitsalaatikoita, rikkinäinen televisio sekä särkynyt maljakko. Huone järjestetään muistuttamaan olohuonetta, joka on juhlien jälkeen erittäin huonossa kunnossa.

Rastin alussa nuorille soitetaan Limingan seurakunnan nuorisotyön tekemä äänite, jossa juhlat järjestänyt nuori soittaa ystävälleen. He keskustelevat monista ikävistä asioista, joita juhlissa on sattunut. Esimerkiksi yksi nuorista on joutunut sairaalaan, tavaroita on rikottu ja varastettu ja paikalla on ollut järjestäjälle täysin tuntemattomia ihmisiä. Tämän jälkeen juhlat järjestänyt nuori päättää soittaa äidilleen varoittaakseen perhettään ennen heidän kotiinpaluuta. Äiti on kuitenkin hyvin luottavainen siihen, että nuori on osannut yksin ollessaan toimia luottamuksen arvoisesti, eikä nuori näin ollen saa kerrottua tapahtuneesta mitään.

Äänitteen kuuntelun jälkeen keskustellaan rastin vetäjän johdolla nuorissa heränneistä ajatuksista. Keskustelua voidaan käydä vapaasti niin, että jokainen kertoo halutessaan päällimmäisistä ajatuksistaan. Mikäli keskustelua ei näin synny, voidaan esimerkiksi pohtia sitä, miltä juhlat järjestäneestä nuoresta mahtoi tuntua, miten kyseiseen tilanteeseen oli päädytty, oppiko nuori tilanteesta jotain sekä siitä, miltä hänen vanhemmistaan ehkä tuntui. Rastin toteuttamisesta nuorille vastaa Centria-ammattikorkeakoulun yhteisöpedagogi-opiskelija.

6.1.6 Kannabis

Kannabista käsittelevä rasti toteutetaan totta vai tarua -väittämien avulla. Rastin vetäjä esittää erilaisia kannabista koskevia väittämiä, joihin kukin oppilas vastaa rastilta saamallaan totta ja tarua -korteilla. Väittämien tarkoituksena on antaa tärkeää perustietoa kannabiksen

vaaroista, mutta myös pyrkiä kumoamaan mahdollisia virheellisiä luuloja kannabiksen vaarattomuudesta. Koulun rehtorin toiveesta kannabiksen käsittelyä ei oteta mukaan 6.-luokkalaisten toteutukseen lainkaan. Rastin vastuuhenkilönä toteutuksessa toimii Lumijoen kunnan vapaa-aikatoimenohjaaja.

Ensimmäinen väittämistä koskee kannabiksen elimistössä pysymisen aikaa. Väitteen mukaan kannabis poistuu elimistöstä nopeasti, vaikka todellisuudessa poistumisaika voi olla jopa viikkoja. Toinen väittämistä osoittaa kannabiksen olevan riskitekijä liikenteessä, sillä sen käyttö heikentää ajokykyä merkittävästi ja lisää näin ollen riskiä erilaisiin onnettomuuksiin. Kannabispäihtymys muun muassa heikentää reaktiokykyä, koordinaatiota sekä tarkkaavaisuutta kasvattaen onnettomuusriskiä. Alkoholien jälkeen kannabis onkin merkittävin liikenneonnettomuuksiin vaikuttava päihde. Tämän lisäksi kannabis voi pitkän poistumisaikansa vuoksi aiheuttaa rattijuopumustuomion vielä päiviä tai jopa viikkoja käytön jälkeen. (Kannabis. Päihdelinkki.)

Muita kannabikseen liittyviä väitteitä, joita rastilla käsitellään, ovat muun muassa kannabispäihtymyksen kesto, joka voi kestää jopa kahdeksan tuntia sekä käytön aiheuttamat oireet, kuten ahdistuneisuus, paranoia, paniikkikohtaukset sekä masentuneisuus. Yksi toimintapisteen väittämistä koskee kannabiksen akuutteja riskejä, kuten pyörtymistä. Lisäksi rastilla käsitellään kannabiksen aiheuttamaa riippuvuutta: noin 10 % kannabiksen käyttäjistä arvioidaan tulevan siitä riippuvaiseksi. Viimeiset kannabiksen käyttöä käsittelevät väittämät koskevat nuorena aloitetun säännöllisen käytön negatiivisia vaikutuksia henkiseen kehitykseen, kannabiksen polttamisen aiheuttamia vaurioita hengitysteille sekä riskiä suun, kurkunpään ja nielun syöpiin. (Kannabis. Päihdelinkki.)

6.1.7 Yhteinen purkukeskustelu

Lopetuksessa eli yhteisessä purkukeskustelussa kaikki pienryhmät kokoontuvat yhteen tilaan, eli rasti toteutetaan yhteisesti koko luokan kesken. Päätöksessä käydään läpi eri pisteiden herättämiä tunteita sekä pyritään keskustelemaan heränneistä ajatuksista mahdollisimman avoimesti. Keskustelun apuna käytetään erilaisia kuvakortteja keskustelun herättämiseksi. Purkukeskustelun päätteeksi jokainen oppilas saa itsenäisesti täyttää rastirataa koskevan palautelomakkeen. Yhteisen päätöksen toteutuksesta vastaavat Lumijoen seurakunnan kirkkoherra sekä diakonissa.

6.2 Toteutus

Toiminnan kohderyhmänä olivat Lumijoen peruskoulun 6.-9.-luokkalaiset nuoret, joita oli yhteensä 134. Lumijoen peruskoulu on yhtenäinen peruskoulu, jossa toimivat vuosiluokat 0-9. Oppilaita koulussa on yhteensä noin 400. (Lumijoen peruskoulu.) Toimintapäivä toteutettiin keskiviikkona 23.3.2016. Houkutus-polun toteutuspaikkana toimi Lumijoen liikuntahalli, joka sijaitsee Lumijoen peruskoulun pihapiirissä. Toteutuksessa hyödynnettiin liikuntasalin lisäksi eteisaulaa sekä pukuhuoneita. Liikuntahalli oli järjestelyjen kannalta sopiva: tilaa oli riittävästi ja rasteja oli mahdollista jakaa useisiin eri huoneisiin niin, ettei edelliseltä rastilta näe seuraavalle. (LIITE 2). Lisäksi sijainti mahdollisti koululaisten helpon ja turvallisen kulkemisen paikalle. Rastiradan rakentaminen sekä rastien valmistelu hoidettiin pääasiassa edellisen illan aikana. Tähän varattiin aikaa yhteensä noin viisi tuntia.

Toteutuspäivänä saavuimme paikalle kello 7, tuntia ennen ensimmäisen luokan saapumista. Luokat saapuivat rastiradalle tunnin välein, poissulkien lounastauon (LIITE 3). Luokkien mukana rastiradan kiersi toiveiden mukaisesti kyseisen tunnin opettaja. Lisäksi kaikille opettajille sekä muulle koulun henkilökunnalle tarjottiin mahdollisuus rastiradan kiertämiseen halutessaan. Luokan saapuessa aloituspisteelle nuoret jaettiin 4-8 hengen pienryhmiin, luok-

kakoosta riippuen. Luokka jaettiin koosta riippumatta aina neljään ryhmään, jotta jokainen ryhmä pääsi aloittamaan sellaiselta rastilta, jolle ei tarvitse kävellä usean rastin kautta. Yhteisen ohjeistuksen saatuaan pienryhmät lähtivät kiertämään rastirataa neljältä eri pisteeltä. Jokaisen rastin vastuuhenkilö vastasi pienryhmän vastaanottamisesta, ohjeistamisesta sekä ohjaamisesta eteenpäin seuraavalle rastille. Aikataulujen pitämiseksi toimin ajanottajana ja merkiksi ajan loppumisesta puhalsin pilliin, jotta rastien vastuuhenkilöt tiesivät ohjata ryhmän eteenpäin seuraavalle rastille.

Toteutusta edeltävien päivien aikana kaksi rastien vastuuhenkilöistä joutui jättäytymään pois sairastumisten vuoksi. Heidän vastuurastinsa olivat mielenterveyden ja hyvinvoinnin kokonaisvaltaisuus sekä rahankäyttö. Toiselle näistä rasteista ehdittiin saada korvaava vastuuhenkilö. Enempää uusia työntekijöitä emme niin lyhyellä varoitusajalla enää saaneet, joten yksi rasteista oli jätettävä pois. Yhteisen pohdinnan jälkeen päädyimme jättämään pois mielenterveyden ja hyvinvoinnin kokonaisvaltaisuutta käsittelevän rastin. Valintaan vaikutti muun muassa se, että kyseisen rastin asiasisältö oli todella laaja viiteen minuuttiin, joten tällä rastilla käsittely olisi todennäköisesti jäänyt muihin rasteihin verrattuna pintapuolisimmaksi. Lisäksi koimme, että on järkevintä jättää pois jompikumpi niistä rasteista, joiden vastuuhenkilö on sairastunut. Muussa tapauksessa rastien vastuut olisivat menneet liian monelta osaa uusiksi, joka olisi saattanut vaikuttaa heikentävästi toteutuksen onnistumiseen ja lopputulokseen.

Muutoksen myötä jouduimme kuitenkin muuttamaan osaa rastien vetovastuista. Vapaa-aikatoimenohjaaja siirtyi kannabista käsittelevältä rastilta rahankäyttö-rastille ja uutena mukaan tullut työntekijä otti hänen paikkansa kannabis-rastilla, sillä uskoimme kannabis-rastin olevan toteutukseen täysin uutena mukaan tulevalle nopeimmin ohjeistettavissa. Emme lähteneet muutoksesta huolimatta pidentämään rastien kestoa, sillä asiasisällöt oli pyritty rakentamaan viiden minuutin kesto huomioiden. Muutosten johdosta muutimme hieman myös rastien sijainteja. Kannabis-rasti siirrettiin poisjääneen rastin tilalle, jolloin purkukeskustelua ei tarvinnut pitää samassa tilassa aloituksen kanssa, vaan se siirrettiin kannabis-rastin alku-

peräiselle paikalle. Näiden työntekijämuutosten lisäksi informaatiokatkoksen vuoksi sijaisen opetuksessa ollut luokka ei saapunut paikalle omana aikanaan. He kuitenkin toivoivat pääsevänsä kiertämään rastiradan, joten heidät otettiin mukaan seuraavan luokan kanssa yhtä aikaa. Tämän johdosta viimeisten luokkien osalta ryhmäkoot kasvoivat todella suuriksi, mutta tärkeämpänä koettiin kuitenkin se, että jokainen ryhmä pääsi kiertämään rastiradan tilanteesta huolimatta.

Toteutuksen osalta tärkein tehtäväni oli koordinoida toimintaa kokonaisuutena. Tehtävänäni oli huolehtia tarvittavien valmistelujen toteutumisesta sekä vastata rastiradan rakentamisesta yhteistyössä järjestäjätiimin jäsenten kanssa. Toteutuspäivänä roolini oli huolehtia toteutuksen onnistumisesta kaikilta osin. Päätehtäviäni olivat aikataulun pitävyydestä huolehtiminen, työnjaosta vastaaminen, rastien vetäjien ohjeistaminen, luokkien vastaanottaminen sekä aloituspisteen ohjaaminen.

7 TOIMINNAN ARVIOINTI

Arvioinnin osuus ehkäisevässä päihde- ja terveystieteiden kasvatuksessa on merkittävä. Sen kautta on mahdollista tarkastella sitä, onko toiminnalle asetetut tavoitteet saavutettu ja voidaanko toimintaa näin ollen pitää tarkoituksenmukaisena. Arvioinnissa saatujen tulosten pohjalta toimintaa on mahdollista lähteä kehittämään yhä lähemmäs tavoitteita vastaavaksi. (Soikkeli & Warsell 2013, 13-15.) Toiminnan arvioimiseksi laadittiin opettajille sekä oppilaille suunnatut palautelomakkeet, jotka täytettiin yhteisessä lopetuksessa. Palaute kerättiin paperisilla palautelomakkeilla, jotka opettajat ja oppilaat täyttivät välittömästi rastiradan päätyttyä. Lisäksi toimintaa arvioitiin koko järjestäjätöihin yhteisellä palautekeskustelulla sekä omalla kokonaisuuden itsearvioinnilla.

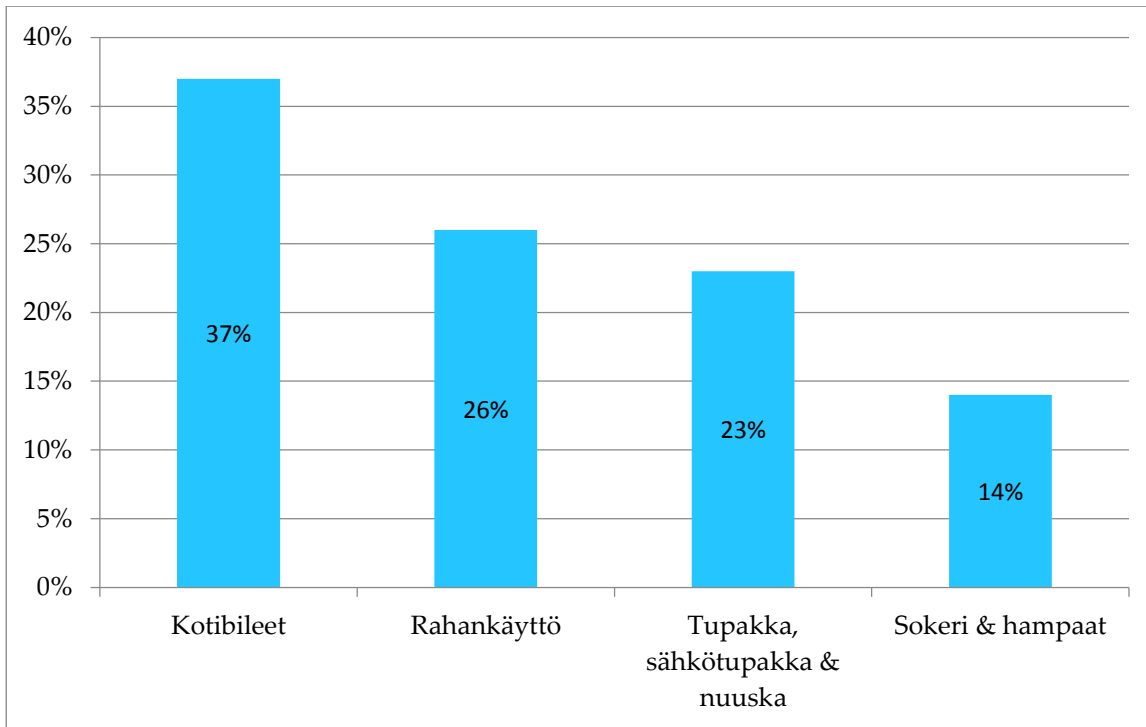
Arvioinnin menetelmäksi valitsin kontrolloidun, informoidun kyselyn. Kyselyn avulla on mahdollista saada laaja tutkimusaineisto. Lisäksi informoidun kyselyn etuna näin sen, että henkilökohtainen lomakkeiden jakaminen ja kyselyyn ohjeistaminen lisää varmuutta kyselyn ymmärtämisestä ja näin ollen koko arvioinnin onnistumisesta. Kyselylomake sisälsi sekä monivalintakysymyksiä että avoimia kysymyksiä. Monivalintakysymyksillä pyrittiin helpouteen niin vastaamisen kuin tulosten analysoinnin kannalta. Mukaan haluttiin kuitenkin myös avoimia kysymyksiä, jotta vastaajat saavat lisäksi ilmaista ajatuksiaan omin sanoin. Tulosten analysoinnissa on kuitenkin otettava huomioon myös kyselyn haittoja. Toiminnan onnistumisen arvioimiseksi laaditussa kyselyssä ei ole mahdollista varmistua esimerkiksi siitä, miten vakavasti eri kysymyksiin on suhtauduttu ja vastattu. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2008, 188-196.)

7.1 Oppilaiden palaute

Oppilailta palautekyselyllä (LIITE 4) saatu palaute käsitellään kahdessa osassa, sillä kuudesluokkalaisilla rasteja oli yksi vähemmän. Viime hetken muutoksista johtuen palautekyselyssä oli mukana myös rastiradan ulkopuolelle jäänyt mielenterveyden käsi –rasti, sekä kuudesluokkalaisten toteutuksesta poisjätetty kannabis –rasti. Nämä on kuitenkin huomioitu niiden vastausten osalta, joissa kyseisiä rasteja oli erityisesti jääty kaipaamaan.

7.1.1 Kuudesluokkalaisten palaute

6.-luokkien palautekyselyyn vastasi yhteensä 39 oppilasta. Eniten ajatuksia herättäväksi rasti nousi kotibileet, jonka valitsi 37 % vastanneista (KUVIO 4). Rahankäyttö puhutteli eniten 26 % ja hampaiden terveys 14 % oppilaista. Eniten ajatuksia herättävänä rastina tupakan, sähkötupakan ja nuuskan koki 22% vastanneista. Kotibileet oli myös rasti, josta jäätin kaipaamaan enemmän lisätietoa. Lähes puolet koki, että olisi halunnut enemmän tietoa tästä rastista. Reilu kolmannes oppilaista jäi kaipaamaan lisätietoa tupakasta, sähkötupakasta ja nuuskasta sekä rahankäytöstä. Hampaiden terveydestä enemmän tietoa kaipasi vielä 26 %. Kuudesluokkalaisista 72 % koki, ettei mikään tärkeä aihepiiri jäänyt puuttumaan kokonaan rastiradalta. Oppilaat, joiden mielestä jokin tärkeä aihepiiri puuttui, jäivät kaipaamaan myös alkoholin, kannabiksen ja huumeiden käsittelyä.



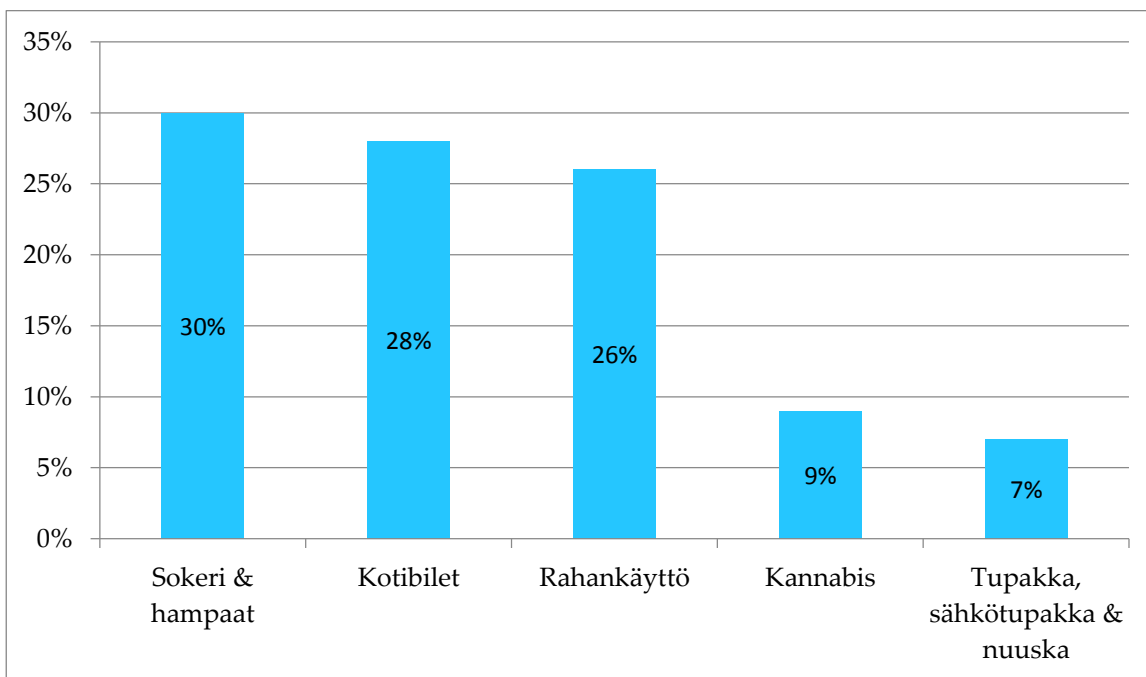
KUVIO 4. Kuudesluokkalaisissa nuorissa eniten ajatuksia herättänyt rasti. (N=39)

26 % oppilaista tunsi rastien teemat ajankohtaisiksi itselleen. Reilu kolmannes, 36 % puolestaan koki sisällöt osittain sopiviksi ja loput eivät nähneet aiheita itselleen ajankohtaisina. Viimeisessä avoimessa kysymyksessä koskien rastiradan herättämiä ajatuksia nuorilla oli mahdollisuus päästä kertomaan kokonaisuuden jälkeisiä päällimmäisiä tuntemuksiaan. Tiivistettynä kysymykseen vastanneiden nuorten ajatukset painottuivat siihen, että omia valintojaan on syytä miettiä. Muutama vastanneista puolestaan koki rastien opettaneen hyödyllistä tietoa elämään.

7.1.2 Yläasteen oppilaiden palaute

Yläasteen oppilaille suunnattuun palautekyselyyn vastasi yhteensä 86 oppilasta. Heidän vastaustensa perusteella eniten ajatuksia herätti hampaiden terveyttä käsittelevä rasti (KUVIO 5). Kotibileet -rasti herätti eniten ajatuksia 28 % ja rahankäyttö 26 % vastanneissa. Eniten ajatuksia herättäneeksi rastiksi kannabiksen valitsi vajaa kymmenes ja tupakan, sähkötupakan

ja nuuskan 7 %. Noin kolmannes yläasteikäisistä jäi kaipaamaan eniten lisätietoa tupakasta, sähkötupakasta ja nuuskasta. Kannabiksesta enemmän tietoa olisi kaivannut 26 % ja rahankäytöstä 22 %. Kotibileet –rastin osalta kyseinen osuus oli 20 %. Hampaiden terveydestä enemmän tietoa kaipasi vastanneista reilu kymmenes. Suurin osa, 88 % vastanneista koki, ettei mikään tärkeä aihepiiri jäänyt puuttumaan kokonaan. Loput vastanneista jäivät kaipaamaan huumeiden, mielenterveyden, sekä houkutuksista kieltäytymisen käsittelyä.



KUVIO 5. Yläasteikäisissä nuorissa eniten ajatuksia herättänyt rasti. (N=86)

Hieman yli puolet (55 %) yläasteen oppilaista koki rastien teemat osittain ajankohtaisiksi. Vajaa kolmannes, 29 % ei puolestaan tuntenut aiheita itselleen ajankohtaisiksi. Loput vastanneista pitivät rasteja ajankohtaisina. Kokonaisuudessaan rastirata oli palautekyselyn mukaan herättänyt oppilaissa hyvin vaihtelevia ajatuksia. Reilu kymmenes vastanneista koki oppineensa, mitä ei kannata tehdä. Muutamit (noin 6 %) puolestaan kokivat tiedot jo osittain tuttuina, muutama puolestaan kertoi oppineensa paljon uutta. Lisäksi vastauksista kävi ilmi, että käsiteltäviä asioita pidettiin tärkeinä ja herättelevinä. Noin 5 % vastanneista koki toteutuksen tylsänä ja omia mielipiteitä muuttamattomana.

7.2 Opettajien palaute

Opettajista yhteensä kuusi kävi kiertämässä rastiradan ja vastasi heille suunnattuun palautekyselyyn (LIITE 5). Jokainen kyselyyn vastannut opettaja koki rastien sopivuuden ja ajankohtaisuuden hyvin tai erittäin hyvin ajankohtaisena. Opettajista kaksi uskoi kotibileet -rastin puhuttelevan oppilaitaan eniten. Muut vaihtoehdot saivat kukin yhden vastauksen. Näin ollen opettajien arvio rastien puhuttelevuudesta oppilailleen jakautui hyvin tasaisesti eri rastien kesken. Opettajista kaikki jäivät kaipaamaan lisätietoa tupakasta, sähkötupakasta ja nuuskasta. Vastauksissa korostui etenkin sähkötupakan ajankohtaisuus. Lisäksi kaksi vastanneista opettajista olisi kaivannut toteutukseen mukaan mielenterveyden ja hyvinvoinnin kokonaisvaltaisuuden käsittelyä. Yksi vastanneista jäi kaipaamaan lisätietoa kaikista käsitellyistä aihepiireistä.

Neljä kuudesta opettajasta oli sitä mieltä, ettei rasteista jäänyt puuttumaan mitään tärkeää aihepiiriä. Kaksi opettajista jäi kaipaamaan myös huumeiden ja peliriippuvuuden käsittelyä. Viimeisenä opettajien kyselyssä annettiin mahdollisuus avoimille vastauksille kysyttäessä rastiradan herättämiä ajatuksia. Pääasiassa palaute oli positiivista, mutta rastien toivottiin olevan kestoiltaan pidempiä. Lisäksi kaksi opettajaa koki esityksen "laimeana" ja toivoi mukaan enemmän "raakuutta" ja syvällisempää tietoa.

7.3 Työryhmän arvio

Toteutuksen päätteeksi kävimme työryhmän kesken palautekeskustelun, jossa jokainen sai tuoda ilmi niin hyviä kuin huonojakin asioita Houkutus-polusta, aina suunnittelusta toteutukseen saakka. Pääasiassa kokonaisuuden organisointi koettiin hyvänä. Useat ulkopuoliset tekijät, joihin emme itse pystyneet vaikuttamaan, kuten sairastumiset ja koulun sisäinen informaatio vaikuttivat osaltaan onnistumiseen, mutta haasteista huolimatta työryhmä koki selviytyneensä lopulta hyvin. Rastien vetäjät toivat ilmi, että vaikka kaikki ryhmät eivät in-

toutuneet keskustelemaan rasteilla yhtä hyvin kuin toiset, on todennäköistä, että ajatustyötä on tapahtunut, mikä koettiin onnistumisen kannalta tärkeänä.

Kaksi rastien vetäjistä tuli toteutukseen mukaan hyvin nopealla aikataululla. He kokivat ohjeistuksen rastien ja kokonaisuuden toteutukseen hyvänä ja omaa toimintaa tukevana. Lisäksi rastien vetäjät kokivat, että ryhmien erilaisuus haastoi improvisoimaan: toiset halusivat pääasiassa keskustella, toiset tyytyivät enemmänkin kuuntelemaan. Kannabista käsittelevän rastin vetäjä koki materiaalin kokonaisuuden hyvänä, mutta sisällön määrän suhteessa aikaan liian laajana. Kuitenkin rastin rajaus käsittelemään vain yhtä huumausainetta koettiin toimivana ratkaisuna. Rahankäyttö-rastille jäätin kaipaamaan enemmän valmiita, keskustelua herätteleviä kysymyksiä hiljaisten ryhmien varalle.

Työryhmä koki viisi minuuttia rastin kestoajana ehdottomana minimiaikana. Purkukeskustelun kuvakortteja pidettiin yleisesti hyvänä tapana ajatuksien kertomiselle, mutta kyseisen rastin vetäjät kokivat, että suuressa ryhmässä puheliaimpiakin oli vaikea saada ääneen. Toteutuksen lopussa ulkopuolisista tekijöistä johtuen ryhmäkoot kasvoivat liian suuriksi, mikä näkyi esimerkiksi levottomuutena. Joidenkin rastien vetäjien toimintaa kyseinen muutos oli vaikeuttanut. Tulevaisuudessa rastirataa uudelleen järjestettäessä voitaisiin työryhmän mukaan huomioida paremmin luokkien aikataulut ja ajoitus. Levottomimmat luokat olisi toimivampaa ajoittaa aamuun. Lisäksi luokkien sisäisiä pienryhmiä voitaisiin muodostaa tasaisemmiksi opettajien avustuksella. Pääasiassa työryhmän palautekeskustelussa Houkutuspolkua pidettiin toimivana kokonaisuutena.

7.4 Itsearviointi

Suunnitteluvaiheen osalta koin erittäin tärkeänä onnistumista tukevana tekijänä eri työalojen välisen yhteistyön. Eri ammattien edustajat toivat suunnitteluun mukaan omaa ydinsaamistaan, jonka avulla kootuista teemoista saatiin rakennettua asiasisällöltään mahdollisimman

laajat sekä asiantuntevat kokonaisuudet. Lisäksi riittävän varhain aloitettu suunnittelu loi hyvät edellytykset tarkoille suunnitelmille sekä niiden muokkaamiselle. Omat ajatukseni kokonaisuuden onnistumisesta ovat hyvin samansuuntaisia työryhmän yhteisen palautekeskustelun arvioinnin kanssa. Lukuisista muutoksista huolimatta valmistelut pitivät mielestäni hyvin. Lisäksi aikataulut ja käytännön järjestelyt toimivat suunnitelmien mukaan. Viime hetken muutoksille ei ole aina tehtävissä mitään. Sairastumisiin olisi kuitenkin voitu varautua esimerkiksi varahenkilöillä, jotka olisi sairastapauksissa otettu kyseisten rastien vastuuhenkilöiksi. Kaikkiaan uskon rastien puhuttaneen oppilaita myös jälkikäteen kavereiden keskuudessa tai jopa kotonakin. Palautteen perusteella rastit ovat herättäneet osassa oppilaista myös toivottuja ajatuksia.

Jatkoa ja tulevia toteutuksia ajatellen rastiradan kestoksi luokkaa kohden voitaisiin aikataulutuksessa 45 minuutin sijasta ilmoittaa 60 minuuttia. Tämä lisäisi joustoa aikatauluun sekä tarjoaisi mahdollisuuden pidemmälle ja syvällisemmälle purkukeskustelulle tai pidemmille rastien kestoille. Lisäksi huomiota voitaisiin kiinnittää enemmän ryhmäkokoihin. Osa luokista on hyvinkin erikokoisia, joten suoraan luokkajaan mukaan tehty aikataulutus aiheuttaa varsin erikokoisia pienryhmiä. Lisäksi ajankohdan sopiminen koulun kanssa voitaisiin hoitaa entistä aiemmin, jotta opettajilta saataisiin apua esimerkiksi toimivien pienryhmien muodostamisessa. Lisäksi koulun kanssa voitaisiin keskustella siitä, onko rastiradan kestoa mahdollista pidentää yli oppituntirajojen. Tämä mahdollistaisi aiheiden syvällisempää käsittelyä tai useamman aiheen mukaan ottamista. Viiden minuutin rasteilla toteutetussa rastiradassa aikataulu on todella tiukka ja siitä on pidettävä kiinni tarkasti. Tämän vuoksi ajanottajan rooli on ehdottoman tärkeä jatkossakin.

Osa opettajista näki rastiradan liian "laimeana" kohderyhmälleen. Houkutus-polun tarkoituksena ei kuitenkaan ollut pelotella nuoria käsiteltävien aiheiden vaaroista vaan ennen kaikkea herättää ajatuksia ja tunteita aiheista sekä valinnoista, joilla nuori pystyy itse vaikuttamaan omaan hyvinvointiinsa. Tämän vuoksi en itse koe rastien sisällön olleen liian laimeita, mutta kyseinen palaute otetaan toki huomioon jatkoa ajatellen.

8 POHDINTA

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tuottaa 6.-9.-luokkalaaisille suunnattu päihde- ja terveystieteellinen rastirata sekä tähän tarvittavat materiaalit, joiden pohjalta toimintapäivää voidaan jatkossa toteuttaa kohderyhmälleen joka toinen vuosi. Yksityiskohtaisempina kehittämistehtävinä oli löytää tapoja nuoren terveellisten elämäntapojen sekä päihteettömyyden edistämiseksi, onnistua herättämään ajatuksia nuoren elämänvalinnoista sekä tarjota mahdollisuus keskusteluun turvallisen aikuisen kanssa näistä kohtaamistaan valinnoista.

Mielestäni opinnäytetyön kokonaistavoite sekä kehittämistehtävien toteutuminen onnistuivat pääasiassa hyvin. Positiivisen vastaanoton ja palautteen lisäksi toiminta sai osakseen myös kritiikkiä, jotka otetaan huomioon jatkossa toimintaa kehitettäessä. Houkutus-polku pyrkii käsittelemään nuorille ajankohtaisia ilmiöitä todella laajasti, minkä vuoksi toiminta saattaa tulla jatkossa laajenemaan sekä kestoltaan että sisällöltään. Uskon opinnäytetyöni olevan kuitenkin toimiva pohja ehkäisevälle työlle, jonka pohjalta laajempaa kokonaisuutta voidaan lähteä rakentamaan. Lisäksi materiaalia tullaan jatkossa hyödyntämään sellaisenaankin, mikä kertoo tavoitteen onnistumisesta. Kokonaisuudessaan olen tyytyväinen opinnäytetyöprosessini onnistumiseen sekä lopputulokseen. Onnistuin mielestäni luomaan selkeän ja johdonmukaisen kokonaisuuden, joka kattaa tämän hetken ajankohtaisia ilmiöitä sekä on kohderyhmälleen tarkoituksenmukainen. Toiminnan jatkokehittämiseen on lukuisia toiminnan arvioinnin yhteydessä käsiteltyjä ideoita ja huomioita.

Opinnäytetyöni teoriaosuudessa onnistuin mielestäni luomaan selkeän kokonaiskuvan tärkeistä päihde- sekä terveystieteistä nykypäivän nuorten keskuudessa. Aihe on todella laaja, joten on mahdollista, että lyhyenkin ajan kuluessa valittuja teemoja joudutaan päivittämään ajankohtaisimmiksi näyttäytyviin ilmiöihin. Lisäksi teoriaosa auttoi luomaan hyvää pohjaa erilaisille pedagogisille menetelmille, joiden kautta toimivaa kasvatuksellista kokonaisuutta voitiin lähteä rakentamaan. Nämä uudet tiedot ja taidot tukivat menetelmällisesti monipuoli-

sen toimintakokonaisuuden luomista. Näiden menetelmien lisäksi koin moniammatillisen yhteistyön suurena positiivisena toiminnan onnistumista tukevana tekijänä.

Ehkäisevän päihdetyön toteuttaminen vaatii jatkuvaa osaamisen kehittämistä sekä ajan hermoilla pysymistä. Yhteiskunnan ja asenneilmapiirin muutokset vaativat ehkäisevän päihdetyön tekijöitä kehittymään niiden mukana. (Normann ym. 2015, 6.) Tämän vuoksi kaikkea ehkäisevää työtä tehdessä on tärkeää muistaa jatkuva tiedon päivittyminen, uusien ajankohtaisten ilmiöiden tunnistaminen sekä oman ammattitaitonsa kehittäminen. Vaikka toiminta koettaisiin ajankohtaisena nyt, on sen sisältö syytä tarkistaa ajan tasalle tasaisin väliajoin. Tämä voidaan toteuttaa esimerkiksi uusien kouluterveyskyselyjen tulosten pohjalta joka toinen vuosi. Osa päihteistä näyttää menettäneen suosiota nuorten keskuudessa laajastikin, mutta uusia ilmiöitä nousee esiin jatkuvasti. Nämä uudet ja ajankohtaiset trendit on syytä tuoda mukaan nuorten ehkäisevään päihde- ja terveyskasvatukseen. Kuitenkin on tärkeää huomioida toiminnassa myös ne päihteet, joiden suosio on laskussa, sillä myönteinen kehityssuunta ei tarkoita kuitenkaan ehkäisevän päihdetyön merkityksen poistumista.

Kuten kasvatuksessa yleensä, ei päihde- tai terveyskasvatuksessakaan ole löydettävissä yhtä ainoaa oikeaa tapaa, joka sopisi kaikkiin tilanteisiin ja kaikille kohderyhmille. Menetelmät, jotka toimivat yhdelle kohderyhmälle, voivat olla toisille täysin epätarkoituksenmukaisia. Uskon kuitenkin, että Houkutus-polku, etenkin tulevine parannuksineen, on toimiva ja täydentävä osa Lumijoen kunnan nuorten parissa tehtävää ennaltaehkäisevää päihde- ja terveyskasvatusta.

Ammatillisen kasvun ja oppimisen näkökulmasta opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuudessaan todella opettavainen. Se antoi laajasti uutta tietoa ennaltaehkäisevästä päihde- ja terveyskasvatuksesta toimintana, mutta myös edellytyksiä sen suunniteluun ja toteutukseen jatkossakin. Ennaltaehkäisevän työn toimintakenttä on todella laaja. Uskon kuitenkin sen eri muotoihin perehtymisen ja näihin liittyvän oman osaamisen kehittämisen olevan keskeinen

osa yhteisöpedagogin ammattiosaamista, etenkin työn ajankohtaisuuden sekä tarpeellisuuden vuoksi.

Lisäksi lähes kaikissa alan työkenttään kuuluvissa tehtävissä voidaan moniammatillisen yhteistyön merkitystä pitää tärkeänä. Lukuisten muidenkin hyvien puolien lisäksi verkostoyhteistyö mahdollistaa toiminnan toteuttamisen huomattavasti laajemmin ja asiantuntevammin yksin toteutettavaan toimintaan nähden. Opinnäytetyöprosessi antoi uusia näkemyksiä moniammatillisen yhteistyön toimimisesta, mutta ennen kaikkea tärkeää kokemusta yhteistyöverkoston ohjaamisesta sekä sen osana toimimisesta. Näin ollen pidän myös tätä yhteistyömuotoa yhtenä keskeisimmistä opinnäytetyöprosessin opettamista asioista omaa ammatillista kasvua ajatellen.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi ja mieheksi. Helsinki: Nemo.

Council for Health Research: Priorities in Prevention, The Hague. 1996. Teoksessa Stel, J. (toim.) 1999. Ehkäisevän päihdetyön käsikirja: alkoholi, huumeet ja tupakka. Helsinki: A-klinikkasäätiö: Stakes. 39-40.

Elinolot ja sosiaaliset ongelmat. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/elinolot-ja-sosiaaliset-ongelmat>. Viitattu 10.1.2016.

Elintavat. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/elintavat>. Viitattu 20.1.2016.

Ellickson, P., Tucker, J. & Klein, D. 2003. Ten-year prospective study of public health problems associated with early drinking. *Pediatrics* 111.

Fergus, S. & Zimmerman, M. 2005. Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health* 26.

Fernholm, A. 2015. Sokerimyrkytys. Totuus sokerin vaikutuksesta kasvuun ja terveyteen. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13–14., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Huttunen, T. 2015. Kanna kuule vastuuta ihan keskenäs. Kuka kantaa vastuun? L. Martikainen (toim.) Mitä se sulle kuuluu? Nuoren elämän valinnat puntarissa. Tallinna: United Press Global. 13-29.

Kannabis. Päihdelinkki. Saatavissa: <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/kannabis>. Viitattu 19.3.2016.

Kiiski, E. 1998. Seikkailua elämysten maailmassa. T. Lehtonen (toim.) Elämän seikkailu. Näkökulma elämyksellisen ja kokemuksellisen oppimisen kysymyksiin Suomessa. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy. 108-115.

Kinnunen, J., Pere, L., Lindfors, P., Ollila, H. & Rimpelä, A. 2015. Nuorten terveystapatutkimus 2015. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2015. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Saatavissa:

http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74544/URN_ISBN_978-952-00-3592-1.pdf?sequence=1. Viitattu 8.1.2016.

Knight, J. 2001. The Role of the Primary Care Provider in Preventing and Treating Alcohol Problems in Adolescents. *Ambulatory Pediatrics*.

Kouluterveyskysely. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Saatavissa:

<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely>. Viitattu 13.1.2016.

Laatikainen, T. & Mäki, P. 2012. Ylipaino. T. Laatikainen (toim.) Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy. 65-68.

Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 24.4.2015/523, §2-§5. Saatavissa:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150523>. Viitattu 5.4.2016.

Laukkanen, E. 1993. Nuoruusiän psyykinen kehitys ja sen häiriintyminen. Väitöskirja. Kuopion yliopiston julkaisuja. Kuopio: Kuopion yliopiston painatuskeskus.

Leimio-Reijonen, S. 2002. Valistuksesta vastuun ottoon. Tutkimus sosiaalikkulttuurisesta innostamisesta, ehkäisevästä päihdetyöstä ja sen toteuttamisesta nuorten parissa. Stakes. Helsinki: Stakesin monistamo.

Lintonen, T., Konu, A. & Rimpelä, M. 2001. Identifying potential heavy drinkers in early adolescence. *Health Education*. 159-168.

Lumijoen peruskoulu. Saatavissa: <http://www.lumijoenperuskoulu.fi/>. Viitattu 16.4.2016.

Lundbom, P. 2014. Ehkäisevä työ käsitteenä ja toimintana. S. Pylkkänen & R. Viitanen (toim.) Ehkäisevä työ pedagogisesti. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Opinnäyte. Saatavissa:

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/89066/978-952-456-184-6.pdf?sequence=1>. Viitattu 3.4.2016. 8-14.

Mielenterveyden käsi. Suomen mielenterveysseura. Saatavissa:

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/mielenterveyden-k%C3%A4si>. Viitattu 25.2.2016.

Mielenterveys. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Saatavissa:

<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijaty/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/mielenterveys>. Viitattu 13.1.2016.

Mäki, P. 2012. Liikunta ja fyysinen aktiivisuus. T. Laatikainen (toim.) Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy. 128-134.

Mäki, P. & Laatikainen, T. 2012. Hampaiden hoito ja suun terveys. T. Laatikainen (toim.) Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy. 135-140.

Normann, M., Odell, H., Tapio, M. & Vuohelainen, E. 2015. Nuorisoalan ehkäisevä päihde-työ. Hyppää kyytiin. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Opinnäyte. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/97407/978-952-456-204-1.pdf?sequence=1>. Viitattu 4.4.2016.

Nuoruus elämänvaiheena. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa:

<https://moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/erillis/avoin/kasvatustiede/nuoruus>. Viitattu 5.4.2016.

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. 1.-3. painos. Helsinki: WSOY.

Pedersen, W. 1991. Mental health, sensation seeking and drug use patterns: a longitudinal study. *British Journal of Addiction* 86.

Peura-Kapanen, L. 2015. Nuoren talouden hallinta. L. Martikainen (toim.) Mitä se sulle kuuluu? Nuoren elämän valinnat puntarissa. Tallinna: United Press Global. 81-96.

Pietilä, A. 2010. Terveyden edistämisen lähtökohtia – katsaus kirjan ydinsisältöihin. A. Pietilä (toim.) Terveyden edistäminen. Teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy. 10-14.

Pietilä, A., Halkoaho, A. & Matveinen, M. 2010. Terveyttä edistävää toimintaa mahdollistavat tekijät ja työn kehittäminen. A. Pietilä (toim.) Terveyden edistäminen. Teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy. 259-271.

Pirskanen, M. 2007. Nuorten päihteettömyyden edistäminen. Varhaisen puuttumisen malli koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon. Kuopion Yliopiston julkaisuja. Väitöskirja.

Pirskanen, M. & Pietilä, A. 2010. Toimintamalleja nuoren ja terveysalan ammattilaisen kohtaamisessa – tavoitteena päihteettömyyden edistäminen. A. Pietilä (toim.) Terveyden edistäminen. Teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy. 151-164.

Pruuki, L. 2010. Rippikoulun pikkujättiläinen. Helsinki: LK-kirjat.

Puolimatka, T. 2002. Opetuksen teoria. Konstruktivismista realismiin. Helsinki: Tammi.

Päihteet ja riippuvuudet. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Saatavissa:

<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet>. Viitattu 10.1.2016.

Rauste-von Wright, M., Wright, J. & Soini, T. 2003. Oppiminen ja koulutus. 9. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Santaniemi, A. & Sinisalo, O. 2006. Tupakkalabyrintti: nuorten arvio Kempeleessä 2005 toteutetun tupakkalabyrintin sisällöstä ja toteutuksesta. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Opinnäyte.

Soikkeli, M. 2002. Miten puhua huumeista. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Soikkeli, M. & Warsell, L. 2013. Laatutähteä kiertämässä. Ehkäisevän päihdetyön laatukäsikirja. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy. Saatavissa:

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104420/KID2013_021_verkkojulkaisu.pdf?sequence=1. Viitattu 4.4.2016.

Telemäki, M. 1998. Kurt Hahn ja elämyspedagogiikka. T. Lehtonen (toim.) Elämän seikkailu. Näkökulma elämyksellisen ja kokemuksellisen oppimisen kysymyksiin Suomessa. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy. 10-25.

Winters, K. 2003. Assessment of Alcohol and Other Drug Use Behaviors Among Adolescents. Saatavissa: <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/AssessingAlcohol/behaviors.htm>. Viitattu 7.3.2016.

HOUKUTUS-POLKU

(6x5min + 10min)

Sokeri & hampaat

Tupakka, sähkö tupakka & nuuska

Rahankäyttö

Alkoholin käytön vaikutuksia

Mielenterveyden ja hyvinvoinnin kokonaisvaltaisuus

Kannabis

+

Yhteinen purkukeskustelu

RASTIRADAN ALOITUS

Toiminnan kuvaus:

Aloituksessa kootaan yhteen tilaan koko luokka sekä opettaja. Ryhmä jaetaan neljään pienryhmään, joille yhteisesti ohjeistetaan lyhyesti, kuinka rastirata etenee sekä miltä rastilta kukin ryhmä aloittaa. Jokainen rasti kestää 5 minuuttia, jonka jälkeen äänimerkistä siirrytään seuraavalle rastille. Kaikki rastit kierrettyään pienryhmät saapuvat yhteiseen purkukeskusteluun. Aloituksen tavoitteena on herättää kiinnostus tulevia rasteja kohtaan sekä antaa lyhyt yleiskuva rastiradan kulusta.

SOKERI & HAMPAAT

Toiminnan kuvaus:

1. Sokerin määrä: Rastille asetetaan konkreettisesti nähtäväksi, miten paljon sokeria erilaiset herkut sisältävät. Tuotteiden sisältämä sokerimäärä esitetään sokeripalojen määrällä kyseisen tuotteen rinnalla.

- Päärynämehujuoma (1 l): 38 palaa
- Banaanijogurtti (150 g): 8 palaa
- Cola virvoitusjuoma (0,5 l): 20 palaa
- Suklaapatukka (47 g): 11 palaa
- Karkkipussi (325 g): 75 palaa
- Energiajuoma (0,25 l): 11 palaa
- Suklaamurot (60 g): 6 palaa
- Keskikokoinen banaani: 10 palaa
- Keskikokoinen appelsiini: 3 palaa

2. Vaikutukset hampaisiin: Rastille tuodaan esille hampaita, joita on pidetty energiajuomassa, virvoitusjuomassa sekä appelsiinimehussa. Energiajuoma on muuttanut hampaan siniseksi, virvoitusjuoma tummanruskeaksi. Lisäksi niiden kiille on menettänyt kiiltoaan. Appelsiinimehussa liotettu hammas menetti selvästi kiiltoaan.

3. Hampaiden hyvinvoinnin tukeminen: Rastin päätteeksi nuorille annetaan mukaan ksylitolipastilleja hampaiden hyvinvointia tukemaan.

TARVIKKEET: Listan tuotteet, sokeripaloja, liotetut hampaat, ksylitolipastillit

TUPAKKA, SÄHKÖTUPAKKA & NUUSKA

Toiminnan kuvaus:

1. Pillitehtävä: Tehtävässä nuoret hengittävät ainoastaan ohuen pillin kautta. Tämän avulla nuorille pyritään konkreettisesti osoittamaan, kuinka haastavaksi hapensaanti voi pitkäaikaisen tupakoinnin seurauksena muodostua.
2. Tupakan, sähkösavukkeen ja nuuskan yleiset terveyshaitat: Näistä kerrottaessa pyritään vuorovaikutukselliseen toteutustapaan, jonka avulla voidaan parhaillaan päästä keskustelemaan muun muassa nuorten mahdollisista vääristä käsityksistä, liittyen esimerkiksi sähkö-
tupakan tai nuuskan vaarattomuuteen tupakkaan verrattuna.

Tupakka:

Akuutit riskit:

- Suurina annoksina voi aiheuttaa pahoinvointia ja muita myrkytysoireita.
- Ihon pintaverenkierto vähenee ja kylmän sieto heikkenee.
- Nikotiini kohottaa verenpainetta ja lisää sydämen sykettä, mikä lisää etenkin sydän- ja verisuonitaudeista kärsivien riskejä.
- Tupakan hiilimonoksidi eli häkä heikentää suorituskykyä.

Runsaan käytön riskit, pitkäaikaishaitat:

- Verenkiertoelimistön sairaudet, aivoinfarkti, syöpätaudit, krooniset keuhkosairaudet
- Noin joka toinen tupakoitsija kuolee tupakointinsa seurauksena, mikäli ei lopeta ajoissa.
- Maailmanlaajuisesti tupakointi aiheuttaa noin 30 % syöpätapauksista.
- Yhteydessä esim. keuhko- ja kurkunpäänsyöpiin ja altistaa myös nielu-, huuli-, suuontelo-, ruokatorvi-, maha-, haima-, kohdunkaula- ja virtsarakkosyöville.

- Tupakointi aiheuttaa kroonista keuhkoputkentulehdusta ja keuhkohtaumaa.
- Vähintään kaksinkertaistaa sydän- ja verisuonitautien vaaraa.

Passiivinen tupakointi:

- Tupakansavulle altistuminen lisää syöpä- ja keuhkosairauksien sekä sydän ja verisuonitautien riskiä.

Sähkösavuke:

- Käyttäjä saattaa hengittää keuhkoihinsa esimerkiksi sellaisia kemikaaleja kuin formaldehydiä, propyleeniglykolia ja asetaldehydiä.
- Tutkimuksissa nikotiinipatruunallista sähkötupakkaa polttaneiden hengitysteissä ilmeni mahdolliseen hengitysteiden ahtautumiseen liittyviä muutoksia. Lisäksi patruunallista savuketta polttaneiden uloshengitysilman kulku hengityselimissä vaikeutui.
- Nesteiden kuumenemisen ja höyrystymisen yhteydessä voi syntyä terveydelle haitallisia aineita, kuten syöpää aiheuttavia nitrosamiineja sekä dietyleeniglykolia, jota tyypillisesti käytetään autojen jäähdytysaineena.
- Sähkösavukkeissa käytettävät nesteet ovat aiheuttaneet lukuisia myrkytyksiä lapsille. Myrkytystietokeskuksen mukaan sähkösavukkeita koskevien tiedustelujen määrä on kasvussa.

Nuuska:

- Nuuskan sisältämän nikotiinin määrä voi olla jopa 20-kertainen tupakkaan verrattuna.
- Se sisältää yli 2500 kemikaalia, joista 28 on syöpävaarallisia aineita. Valmiissa nuuskassa on lisäksi kadmiumia, lyijyä, arsenikkia sekä radioaktiivisia aineita. Nuuskan haitalliset terveysvaikutukset näkyvät selkeimmin suuontelossa ja nielun alueella.

- Nuuskan käytön aiheuttamia ongelmia ovat mm: nikotiiniriippuvuus, suuontelon, nielun ja nenän syöpä, sydän- ja verisuonisairaudet, pahanhajuinen hengitys, hampaiden värjäytyvät, hampaiden kuluminen, ienvauriot.

3. Ympäristövaikutukset: Rastilla käsitellään myös tupakoinnin vaikutuksia luontoon sekä ympärillä oleviin ihmisiin.

- Lasipurkki: Nähtävälle tuodaan lasipurkki, jossa on keskimääräisen tupakoitsijan kuukauden tupakantumpit. Tällä pyritään osoittamaan, miten paljon jätettä yksi ihminen voi vuodessa aiheuttaa pelkällä tupakoinnillaan.

- Paidat: Rastilla on mahdollista haistaa tupakoivan ihmisen paitaa ja verrata sen hajua tupakoimattoman paitaan.

TARVIKKEET: Ohuita pillejä, tupakoivan paita, tupakoimattoman paita, kuukauden tupakantumpit

LÄHTEET:

Nuuskaaminen ei ole vaaratonta. Stumppi. 2016. Saatavissa:

http://www.stumppi.fi/portal/stumppi/lopettaminen/nuuska/mita_nuuska_aiheuttaa/. Viitattu: 18.3.2016.

Nuuskan terveyshaitat. Saatavissa: http://www.tyokalupakki.net/files/nuuskan_terveyshaitat.pdf. Viitattu 17.3.2016.

Poltatko sähkötupakkaa? Nämä asiat sinun pitäisi tietää. Tupakkaklinikka. 2014. Saatavissa:

<http://www.tohtori.fi/?page=7743008&id=3766811>. Viitattu: 18.3.2016.

Santaniemi, A. & Sinisalo, O. 2006. Tupakkalabyrintti: nuorten arvio Kempeleessä 2005 toteutetun tupakkalabyrintin sisällöstä ja toteutuksesta. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Sähköiset nikotiiniannostelijat eli niin sanotut sähkösavukkeet ("sähkötupakka"). 2014. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk01164&p_haku=s%E4hk%F6savukkeet. Viitattu: 18.3.2016.

Sähkösavuke (sähkötupakka, e-savuke). Stumppi. 2016. Saatavissa:

<http://www.stumppi.fi/portal/stumppi/lopettaminen/sahkosavuke/>. Viitattu: 19.3.2016.

Sähkötupakan nikotiinipatruuna aiheuttaa muutoksia hengitysteissä. Tupakkaklinikka. 2012. Saatavissa: <http://www.tohtori.fi/?page=7743008&id=5090954>. Viitattu: 19.3.2016.

Tupakka. Päihdelinkki. Saatavissa: <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/tupakka>. Viitattu: 17.3.2016.

RAHANKÄYTTÖ

Toiminnan kuvaus:

1. Lasketaan, kuinka paljon rahaa kuluu esimerkiksi viikossa, kuukaudessa tai vuodessa esimerkiksi makeisiin, energiajuomiin, tupakkaan tai alkoholiin. Nuorille annetaan laskimet, joilla he pääsevät itse laskemaan summia, joita heidän olisi mahdollista säästää jättämällä esimerkiksi kuukauden energiajuomat tai tupakat ostamatta.

Hinnasto:

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| - Karkkipussi: 3,25 € | - Suklaapatukka: 0,62 € |
| - Energiajuoma: 2,09 € | - Mehupurkki: 1,05€ |
| - Tupakka-aski: 5,60 € | - Olutpullo: 1,16 € |

2. Jokainen nuori saa itse valita jonkin asian, johon tahtoisi säästää rahaa. Nähtävillä olevista esimerkkituotteista on myös hinnasto. Aiempien laskujen perusteella nuoret voivat laskea, kauanko heidän tulisi jättää esimerkiksi tupakat ostamatta, jotta säästöön kertyisi riittävä summa jonkin tuotteen ostamiseen.

Hinnasto:

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------|
| - Skeittilauta: 200 € | - Tabletti: 150 € |
| - PlayStation 4 –pelikonsoli: 350 € | - Älypuhelin: 200 € |
| - PlayStation 3 -peli: 40 € | - Ratsastuskypärä: 60 € |
| - Ratsastushousut: 30 € | |

TARVIKKEET: Listatut tuotteet ja tavarat, hinnastot, laskimia

MIELENTERVEYDEN JA HYVINVOINNIN KOKONAIS- VALTAISUUS

(Säännöllinen päivärytmi, riittävän uni, kohtuullisena pysyvä ruutu-aika, ihmissuhteet ja niiden merkitys, terveellinen ravinto, riittävä liikunta ja harrastukset)

Toiminnan kuvaus:

1. Rasti toteutetaan Suomen mielenterveysseuran Mielenterveyden kättä mukailleen, yhdessä nuorten kanssa keskustellen esimerkiksi öisin pelaamisesta ja unen merkityksestä, harrastusten merkityksestä sekä ihmissuhteiden ja tunteiden tärkeydestä. Rastilla pyritään keskustelemaan, miten tärkeää on muistaa huomioida jokainen näistä osa-alueista oman hyvinvointinsa tukemiseksi.

Näihin voit itse vaikuttaa

MIELENTERVEYDEN KÄSI

IHMISUHTEET JA TUNTEET

- Ketä tapasit tänään?
- Mitä teit perheen kanssa?
- Millainen mielialasi oli päivän aikana?
- Kerroitko jollekin tunteitasi?
- Jaksoitko kuunnella ystävää?
- Mistä olit iloinen tai surullinen?

RAVINTO JA RUOKAILU

- Mitä söit päivän aikana?
- Muistitko syödä välipaloja?
- Kenen kanssa söit?
- Söitkö rauhassa vai oliko kiire?

UNI JA LEPO

- Mihin aikaan menit nukkumaan?
- Nukuitko tarpeeksi?
- Nukuitko hyvin?
- Heräsitkö pirteänä?
- Oliko päivässäsi mukavia oleskeluhetkiä?
- Ehditkö rentoutua ja levätä?

LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIIKKUMINEN

- Miten liikutit päivän aikana?
- Liikuitko jonkun kanssa?
- Millainen liikunta on parasta?
- Millaisen olon liikunta saa sinussa aikaan?

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

- Mitä hauskaa teit?
- Teitkö jotain luovaa?
- Millaisesta tekemisestä saat mahtavan tunteen?
- Mikä on sinusta kaunista?
- Paljonko olit tietokoneella tai katsoit televisiota?
- Kenen kanssa harrastit?

PÄIVÄN RYTMİ

ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT

- Millaisia hyvää mieltä tuovia valintoja teit päivän aikana?
- Mitä arvostat ja pidät tärkeänä elämässäsi?

mieli
Suomen Mielenterveysseura

© Mielenterveystaidot kasvun -haikleet, Suomen Mielenterveysseura
mielenterveysseura.fi • mielenterveysseura.fi/kehittämistiminta

MIELENTERVEYSTAIDOT
KASVUUN

Mielenterveyden käsi. Suomen mielenterveysseura.

2. Aihepiirit (uni ja lepo, ravinto ja ruokailu, ihmissuhteet ja tunteet, liikunta ja yhdessä liikkuminen, harrastukset ja luovuus) käsitellään järjestyksessä yksitellen. Jokainen näistä vastaa yhtä sormeaa. Kun nuori on jättänyt huomioimatta jonkin osa-alueen, on hänen laskettava kyseistä aluetta vastaava sormi alas. Lopuksi jäljellä olevilla sormilla nuoret kirjoittavat Post-it -lapuille oman nimensä. Laput asetetaan seinälle nähtäviksi.

TARVIKKEET: Post -it -lappuja, kyniä

LÄHTEET:

Mielenterveyden käsi. Suomen mielenterveysseura. Saatavissa:

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/mielenterveyden-k%C3%A4si>. Viitattu 25.2.2016.

ALKOHOLIN KÄYTÖN VAIKUTUKSIA

Toiminnan kuvaus:

1. Alkoholin ja muiden päihteiden käytöstä sekä niiden vaikutuksista esimerkiksi lähimpiin ihmissuhteisiin keskustellaan kotibileet -teeman avulla. Rastille luodaan kotibileiden jälkeinen ympäristö.

Lavasteet:

- Tyhjiä tölkkejä
- Tyhjiä pitsalaatikoita
- Tyhjiä sipsipusseja
- Ilmapalloja
- Särkynyt maljakko
- Tyhjiä viinipulloja
- Sotkettu sohva
- Särkynyt televisio (+tv-taso)
- Serpentiiniä

1. Alussa nuorille soitetaan äänite, jossa "kotibileiden järjestäjä" käy puhelimesta keskustelua ystävänsä kanssa siitä, mitä kaikkea ikävää juhlissa on tapahtunut. Tämän lisäksi hän keskustelee äitinsä kanssa, joka on hyvin luottavainen siitä, että nuori on osannut olla yksin kotona ollessaan luottamuksen arvoinen.

2. Keskustellaan äänitteen herättämistä ajatuksista. Apukysymyksinä voidaan käyttää esimerkiksi: Miltä työstä mahtoi nyt tuntua? Miten tilanteeseen oli päädytty? Mitä nuori oppi tästä? Miltä hänen vanhemmistaan saattoi tuntua?

TARVIKKEET: Äänite, kaiutin, lavasteet

KANNABIS

Toiminnan kuvaus:

Kannabista käsittelevä rasti toteutetaan totta vai tarua -väittämien avulla. Rastin vetäjä esittää erilaisia kannabista koskevia väittämiä, joihin kukin oppilas vastaa rastilta saamallaan totta ja tarua -korteilla.

Väittämät:

1. Kannabis poistuu elimistöstä nopeasti.

- TARUA: Kannabis pysyy elimistössä pitkään, poistumisaika voi olla jopa viikkoja.

2. Kannabis on riskitekijä liikenteessä.

- TOTTA: Kannabispäihtymyksen aikana muun muassa reaktiokyvyn, koordinaation ja tarkkaavaisuuden heikkeneminen kasvattavat onnettomuusriskiä. Se on alkoholin jälkeen merkittävin liikenneonnettomuuksiin vaikuttava päihde. Kannabiksen käyttö heikentää ajokykyä pienilläkin annoksilla. Kannabis voi aiheuttaa rattijuopumustuomion päiviä tai jopa viikkoja käytön jälkeen

3. Kannabispäihtymys kestää vain hetken.

- TARUA: Poltettaessa päihtymys voi kestää kolmesta neljään tuntiin. Suun kautta nautittuna kannabiksen vaikutukset kestävät kuudesta kahdeksaan tuntiin.

4. Varsinkin kokemattomilla käyttäjillä tai suurista annoksista saattaa seurata ahdistusta ja paranoiaa.

- TOTTA: Tämän ohessa voi esiintyä myös paniikkikohtauksia, sekavuustiloja, harhaisuutta, epämiellyttäviä mielentiloja ja masentuneisuutta.

5. Yksi kannabiksen käytön akuuteista riskeistä on pyörtyminen.

- TOTTA: Pulssi voi kiihtyä, mikä saattaa aiheuttaa huimausta ja pyörtymistä.

6. Vain noin 2 % kannabiksen käyttäjistä arvioidaan tulevan riippuvaiseksi siitä.

- TARUA: Kannabiksen käyttäjistä noin 10 %:n arvioidaan tulevan riippuvaiseksi. Kannabiksen säännöllinen käyttö voi johtaa riippuvuuteen ja aineen pakonomaiseen käyttöön sekä käytön hallinnan heikkenemiseen.

7. Nuorena aloitettu säännöllinen käyttö ei vaikuta henkiseen kehitykseen.

- TARUA: Cannabis lisää akuuttia psykoosin riskiä sekä voi aiheuttaa pitkäaikaisempia seurauksia, kuten skitsofreniaa. Riski kasvaa etenkin nuorena aloittaneilla käyttäjillä ja riskit suurenevät käytön lisääntyessä. Lisäksi kannabiksen käyttö lisää riskiä masentuneisuuteen, ahdistuneisuuteen ja mielialahäiriöihin.

8. Kannabiksen polttaminen vaurioittaa hengitysteitä.

- TOTTA: Syöpäriski suun, kurkunpään ja nielun syöpiin lisääntyy. Käyttäjillä esiintyy myös limakalvon tulehduksia ja kroonisia keuhkoputken tulehduksia. Nuorilla kannabiksenkäyttäjillä on tavattu suun alueilla kasvaimia, mitä ei heidän ikäluokassaan normaalisti esiinny.

TARVIKKEET: Totta vai tarua –kortit

LÄHTEET:

Kannabis. Päihdelinkki. Saatavissa: <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/kannabis>. Viitattu: 19.3.2016.

YHTEINEN PURKUKESKUSTELU

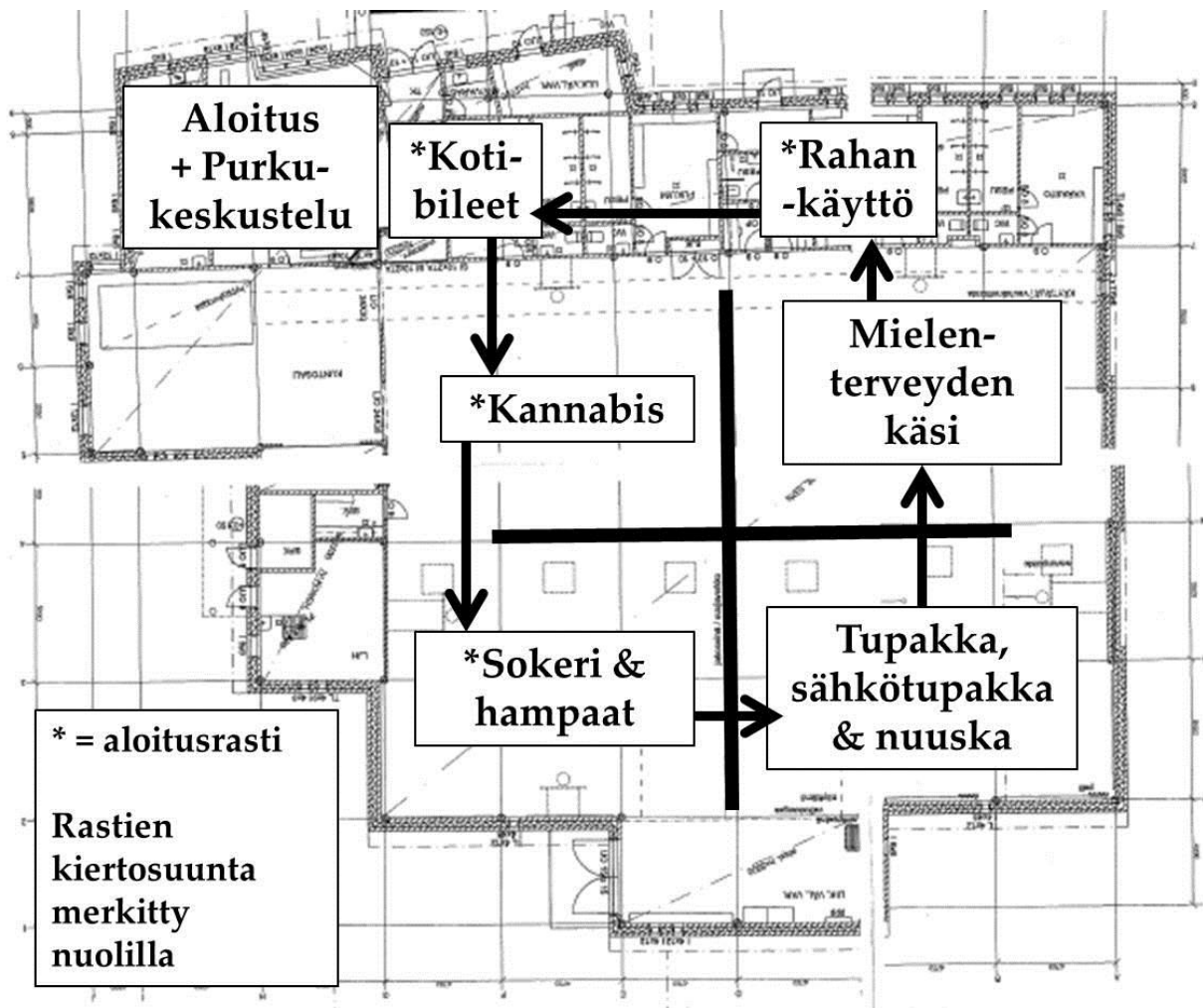
Purkukeskustelussa kaikki pienryhmät kokoontuvat yhteen tilaan, eli purkukeskustelu käydään yhteisesti koko luokan kesken.

Toiminnan kuvaus:

1. Jokainen saa valita esille asetetuista kuvakorteista sen, joka parhaiten kuvaa rastiradan herättämiä ajatuksia ja tunteita. Kuvat näytetään muulle ryhmälle halutessaan. Lisäksi jokainen saa mahdollisuuden kertoa omista ajatuksistaan.
2. Palaute: Purkukeskustelun päätteeksi jokainen täyttää rastirataa koskevan palautelomakkeen.

TARVIKKEET: Erilaisia kuvakortteja, patjoja, palautelomakkeet, kyniä

Rastien sijainti ja kiertosuunta:



Luokkien aikataulut:

Aika:	Luokka:	Oppilaiden lukumäärä:
8.00-8.45	6A	20
9.00-9.45	6B	20
10.00-10.45	7A	18
11.15-12.00	7B	18
12.15-13.00	9A ja 9B	25
13.15-14.00	8A ja 8B	33

Palautekysely oppilaille:

HOUKUTUS-POLKU 23.3.2016 –PALAUTEKYSELY:

1. Mikä rasteista herätti eniten ajatuksia sinussa? (Valitse yksi)

- Tupakka, sähkötupakka & nuuska
- Rahankäyttö
- Hampaiden terveys
- Mielenterveyden käsi
- Kotibileet
- Kannabis

2. Mistä aihepiiristä jäit kaipaamaan enemmän tietoa? (Voit valita useamman vaihtoehdon)

- Tupakka, sähkötupakka & nuuska
- Rahankäyttö
- Hampaiden terveys
- Mielenterveyden käsi
- Kotibileet
- Kannabis

3. Jäikö joku tärkeä aihepiiri mielestäsi puuttumaan kokonaan?

- Ei
- Kyllä, mikä? _____

4. Koitko rastien teemat ajankohtaisiksi itsellesi?

- Kyllä
- Osittain
- En

5. Millaisia ajatuksia rastirata kokonaisuudessaan sinussa herätti?

KIITOS VASTAUKSESTASI!

Palautekysely opettajille:

HOUKUTUS-POLKU 23.3.2016 –PALAUTEKYSELY:

1. Miten sopivaksi/ajankohtaiseksi koit rastit oppilaillesi?

2. Minkä rastin uskot puhuttelevan oppilaitasi eniten? (Valitse yksi)

- Tupakka, sähkötupakka & nuuska
- Rahankäyttö
- Hampaiden terveys
- Mielenterveyden käsi
- Kotibileet
- Kannabis

3. Mistä aihepiiristä jäit kaipaamaan enemmän tietoa? (Voit valita useamman vaihtoehdon)

- Tupakka, sähkötupakka & nuuska
- Rahankäyttö
- Hampaiden terveys
- Mielenterveyden käsi
- Kotibileet
- Kannabis

4. Jäikö jokin tärkeä aihepiiri mielestäsi puuttumaan kokonaan?

- Ei
- Kyllä, mikä? _____

5. Mitä ajatuksia rastit herättivät sinussa opettajana?

KIITOS VASTAUKSESTASI!