

”Selvästi HOT”

– **päihdekasvatusmateriaalin kehittäminen**

Sanna Lind

Opinnäytetyö

Humanistinen ammattikorkeakoulu

Kansalaistoiminnan ja

nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika

12/2009

SISÄLLYSLUETTELO

1 Johdanto.....	5
2 Humanistisen ammattikorkeakoulu ehkäisevän päihdetyön kehittäjänä.....	6
2.1 Preventiimi.....	6
2.2 Selvästi HOT-päihdekasvatusmalli.....	7
3 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus.....	9
4 Päihteiden käytön vaikutukset nuoriin.....	12
4.1 Sosiaaliset vaikutukset.....	14
4.2 Fyysiset vaikutukset.....	15
4.3 Psykologiset vaikutukset.....	17
5 Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus.....	19
5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	19
5.2 Toimintasuunnitelma.....	20
5.3 Toiminnan toteutus.....	21
5.4 Toiminnan taloudelliset resurssit.....	24
5.5 Toiminnan arviointi.....	24
6 Johtopäätökset.....	26
6.1 Pohdinta.....	26
6.2 Jatkoasteet.....	28
LÄHTEET.....	30
LIITEET.....	34

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä(t)	
Sanna Lind	
Työn nimi	
”Selvästi HOT” – Päihdekasvatusmateriaalin kehittäminen	
Työn ohjaaja(t)	Sivumäärä
Ulpu Pääkkönen (HUMAK)	57 + 32
Tiivistelmä	
<p>Toiminnallisessa opinnäytetyössä kehitettiin ja toimitettiin päihdekasvatusmateriaalia nuorisonohjaajille valtakunnallisesti. Materiaalin nimikkeenä kulki Selvästi HOT-päihdekasvatusmateriaali. Materiaali laadittiin Stakesin Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerejä noudattamalla. Materiaalin sisältämät menetelmät suunnattiin toteutettavaksi lähinnä yläkouluikäisille ja ne toteutettiin heille valtakunnallisen Ehkäisevän päihdetyön viikon ajalla Espoon nuorisotiloilla vuonna 2009. Menetelmien avulla pyrittiin aikuisen ja nuorten väliseen vuorovaikutteiseen dialogiin. Tavoitteena oli nuorten päihdetietouden lisääminen ja vaikuttaminen heidän yleisiin päihdeasenteisiinsa. Tavoitteina oli myös nuorten itsetunnon vahvistaminen ja elämönhallintataitojen kehittäminen.</p> <p>Opinnäytetyön raportti koostuu johdannosta, opinnäytetyön tilaajaorganisaation sekä Selvästi HOT-päihdekasvatusmallin kuvauksista, tavoitteiden määrittelystä, nuoruusiän päihteiden käytön haittavaikutusten tarkastelusta, opinnäytetyön toiminnallisen prosessien vaiheiden kuvauksista, opinnäytetyön tuloksien arvioinnista ja pohdinnoista. Lopussa on Espoon nuorisonohjaajia varten kirjoitettu Selvästi HOT-päihdekasvatusmallin kuvaus sen jälkeen Selvästi HOT-päihdekasvatusmateriaali, joka toimitettiin Espoon nuorisotilojen käyttöön. Lopullinen versio materiaalista tehtiin julkaisemista varten.</p>	
Asiasanat	
ehkäisevä päihdetyö, päihdekasvatus, päihteet, nuorisotyö, nuoret, syrjäytyminen	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in civic activity and youth work

ABSTRACT

Author(s)	
Sanna Lind	
Title	
"Selvästi HOT" – Substance use prevention material development	
Tutor(s)	Number of pages
Ulpu Pääkkönen (HUMAK)	57 + 32
Abstract	
<p>The aim of the thesis was to develop and edit the material of the substance use prevention for youth leaders work nationwide. The material went by the title of Selvästi HOT-substance use prevention material. The material was based on Stakes substance prevention quality criteria. The methods of the material were mainly directed on upper level high school age youth, and was put into practice during the period of a national Week of the substance use prevention in Espoo youth houses in 2009. Methods encouraged to have an interactive dialogue between adults and young people. The aim of the methods was to increase knowledge about drugs for young people, to influence on their attitudes towards drugs, strengthen the young people`s self-esteem and development of life skills.</p> <p>The thesis report consists of introduction, descriptions of the local organization of the thesis, and of the Selvästi HOT-substance use prevention model, the definition of objectives, examination of the adolescent substance use side effects, description of the operational process, assessment and reflections of the results. In the end of the report there is description of Selvästi HOT-substance use prevention model for Espoo youth leaders and after that there is a Selvästi HOT-substance use prevention material which was submitted to Espoo youth facilities in use. The final version of the material was made for publication.</p>	
Keywords	
substance use prevention, education against drugs, drugs, youth work, youth, exclusion	

1 JOHDANTO

Syksyllä 2009 opintojeni ollessa loppusuoralla aloin miettimään opinnäytetyön aiheita. Humanistisen ammattikorkeakoulun (HUMAK) lehtori Ulpu Pääkkönen ehdotti minulle opinnäytetyön tekemistä ehkäisevälle päihdetyön osaamiskeskus Preventiimille. Olin yhteydessä Preventiimissä työskentelevään lehtori Juha Niiraseen. Hän kertoi Preventiimin toteuttavan Selvästi HOT-päihdekasvatusmallia, jonka puitteissa olisi todennäköisesti mahdollista toteuttaa joko tutkimuksellinen tai toiminnallinen opinnäytetyö.

Otin yhteyttä Selvästi HOT-päihdekasvatusmallia koordinoivaan Sanna Pylkkäseen. Pylkkänen kertoi, että opinnäytetyö olisi mahdollista suorittaa toiminnallisessa muodossa päihdekasvatusmenetelmien kehittäjänä ja päihdekasvatus materiaalin toimittajana. Päihdekasvatusmateriaalin tarkoitus oli tulla sekä internetiin liiketiedostona että kirjapainettavaksi nuorisonohjaajien työtä varten. Materiaali antaa nuorisonohjaajille keinoja toteuttaa nuorille ehkäisevää päihdekasvatustyötä.

Minua motivoi opinnäytetyön tekeminen toiminnallisessa muodossa, sillä tuntui mielekkäältä tehdä päättötyö niin, että se menee suoraan yhteiskunnalliseen hyötykäyttöön ja että työstäni jäi toiminnallisen prosessin myötä näkyvä jälki opinnäytetyön raportoinnin lisäksi. Aiheena nuorten päihteiden käyttö ja päihdekasvatustyö on Suomessa aina ajankohtainen ja yhteiskunnallista keskustelua herättävä. Nuorten hyvinvointiin vaikuttavat asiat näkyvät heidän myöhemmissä elämänvaiheissaan. Tämä kaikki vaikuttaa myös monitahoisesti yhteisöjen ja yhteiskunnan hyvinvointiin. Ehkäisevän päihdetyön toteuttamisen voidaan siis todeta olevan kaikkien etu.

Preventiimin toimintakuvausta ja Selvästi HOT-päihdekasvatusmallia avaan johdannon jälkeisissä luvuissa. Sen jälkeen kerron opinnäytetyön tavoitteista ja tarkoituksista. Päihteiden käyttö nuoruusiässä vaikuttaa henkilön psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen sekä sosiaaliseen kompetenssiin. Opinnäytetyössä tarkastelen nuorten päihteiden käytön vaikutuksia näistä lähtökohdista.

Ammatillinen osaaminen opinnäytetyössä tuki sosiaalisen vahvistamisen osaamistani etenkin nuoriso- ja päihdekasvatustyötä koskien. Aikaisemmissa opinnoissani minulla oli Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön perusteet -opintojaksossa ryhmätyönä toteutettu suomalaisen alkoholikulttuurin tarkastelemiseen liittyvä teoreettinen tutkimus, jossa sain pohjatietoa suomalaiseen alkoholikulttuuriin vaikuttaneista syistä. Opinnäytetyö lisäsi päihdeaiheista tietouttani nuorten päihteiden käytön syistä ja vaikutuksista. Opin myös laadukkaan päihdekasvatustyön suunnittelemisesta.

Opinnäytetyössä raportoin toiminnallisten prosessieni suunnittelu- ja toteuttamisvaiheita. Lopuksi pohdin ja arvioin prosessin tuloksia sekä niiden mahdollisia kehitysmahdollisuuksia.

2 HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN KEHITTÄJÄNÄ

Humanistisen ammattikorkeakoulun (HUMAK) perustehtäviä on työelämälähtökohtainen tutkimus- ja kehitystyö. Opinnäytetyön tilaajaorganisaatio on HUMAKin hallinnoima nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus Preventiimi (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2009a.) Tarkastelen seuraavassa luvussa Preventiimiä ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskuksena. Preventiimin toimintakuvauksen jälkeen kerron Selvästi HOT-päihdekasvatusmallin taustaa ja mihin tarpeeseen se on kehitetty.

2.1 Preventiimi

Preventiimi on aloittanut toimintansa vuonna 2003 opetusministeriön rahoituksella. Sen toiminta on laajentunut vuonna 2008 valtakunnalliseksi osaamiskeskuksiksi, joka kouluttaa ja kehittää nuorten parissa tehtävää ehkäisevää päihdetyötä. (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2009a.) HUMAKin rooli nuorisotoimialan ehkäisevän päihdetyön laadullisena kehittäjänä ja

kouluttajana on laajentunut Preventiimin toiminnan laajentumisen myötä (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2009b, 4). Preventiimin lähtökohtana kaikkeen toimintaan on Stakesin Ehkäisevän päihdetyön laatukriteereihin ja nuorisolakiin pohjautuva työ (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2009a; Humanistinen ammattikorkeakoulu 2009b, 5).

Preventiimi tekee verkostotyötä sekä kumppanuusorganisaatioiden kanssa että muidenkin yhteistyökumppaneiden kanssa, jotka eivät päätehtävänänsä tee ehkäisevää päihdetyötä (Humanistinen ammattikorkeakoulu, 5b). Yhteensä kumppanuusorganisaatioina on noin 40 kunnallista tai järjestötoimijaa. Preventiimi järjestää kumppanuusorganisaatioilleen tapaamisia, vertaistukea, tutustumismatkoja lähialueille sekä ehkäisevän päihdetyön arvioinnin ja laadun kehittämisen paikkoja. (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2009a.)

Päihdekasvatuksessa tarvitaan eri ammattiryhmien keskinäistä koulutusta ja yhteistä keskustelua. Tällaisten moniammatillisten tilaisuuksien järjestämisellä lisätään tietoa monesta eri näkökulmista ja tehtävistä käsin. (Soikkeli 2004, 53.) Preventiimi on aktiivisesti mukana yhteistyöhankkeissa, joilla tähdätään nuorten ehkäisevän päihdetyön kehittämiseen. Toimintaan kuuluu myös kaikille avointa ehkäisevän päihdetyön täydennyskoulutusta, asiantuntijaseminaareja, päihdekasvatusmenetelmien ja toimintatapojen tuottamista. Preventiimi mahdollistaa opiskelijoille suorittaa työoppimis- ja kehittämisprojekteja sekä toiminnallisia opinnäytetöitä (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2009a.)

2.2 Selvästi HOT-päihdekasvatusmalli

”Vuonna 2008 Preventiimissä aloitettiin yhteisöllisyyteen perustuvan julkaisun prosessi sekä kuntien nuorisotoimille suunnattu ehkäisevän päihdetyön Selvästi HOT – päihdekasvatusviikko – mallin kehittäminen. Opetusministeriön tapaamisessa 2.6.2009 sovittiin nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön tukimateriaalin tuottamisesta.” (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2009b, 5.)

Tarkoituksena Selvästi HOT-päihdekasvatusmallissa oli huomioida valtakunnallinen Ehkäisevän päihdetyön viikko nuorisotoimen arjessa. Tämä tapahtui suunnittelemalla sekä järjestämällä alkoholiteemaisen toimintaviikon Espoon nuorisotiloille. Valtakunnallisen Ehkäisevän päihdetyön teemaviikolla päihdetyötä toteuttavat tahot pyrkivät saamaan toiminnalleen näkyvyyttä, herättämään keskustelua ja pohdintaa ajankohtaisista päihdekysymyksistä (Terveys ry 2009). Selvästi HOT-päihdekasvatusmalli toimi yhteistyössä HUMAKin Lohjan ja Nurmijärven kampuksen opiskelijoiden kanssa heidän sosiaalisen vahvistamisen opintojaksossaan.

Ehkäisevän päihdetyön viikko toteutettiin vuonna 2008 Espoon nuorisotiloilla niin, että nuorisonohjaaja Jenni Kortemäki suunnitteli HUMAKin sosiaalisen vahvistamisen kehittämisprojektissaan Preventiimin koordinaattorin Sanna Pylkkäsen ja Espoon johtava nuorisonohjaajan Heidi Odellin kanssa Espoon nuorisotiloille päihdekasvatusmenetelmiä. Pääteemana menetelmissä oli alkoholiin liittyvät kysymykset ja pohdinnat. Menetelmiksi he kehittivät ja kokosivat askartelutehtäviä, tietovisan, kirjoitustehtävän, draamatyöskentelyharjoituksia, asenne- ja arvotyöskentelymenetelmiä, sarjakuvatehtävän ja ryhmätarinan. Menetelmistä koottiin kansioihin, jotka jaettiin jokaiselle Espoon 16:sta nuorisotilalle. Nuorisonohjaajia ohjeistettiin päihdekasvatusmenetelmien toteuttamisessa.

Kansio sisälsi myös päihdekasvatusaiheisia julisteita ja postikortteja. Nuorisonohjaajia pyydettiin laittamaan ne esille ennen teemaviikon alkamista aiheen näkyvyyden vuoksi. Joukkotiedotus- ja valistuskampanjoiden vaikutus päihteiden käyttöön ei ole yksinään käytettynä merkittävä, mutta osana hankkeita voivat olla hyödyllisiä. Ne voivat vaikuttaa yhteiskunnan ja yhteistasojen toimijoiden asenneilmapiirin esiin tuomisessa. (Stakes 2006, 41.) Päihdekasvatusaiheisilla näkyvyysmateriaaleilla tuettiin nuorisotilan kantaa ja asennetta päihteidenkäyttöön osana ehkäisevää päihdekasvatustyötä. Kansio sisälsi myös pieniä palkintoja tehtäviin osallistumisen motivaatioksi. Osa päihdekasvatusmenetelmistä oli ryhmätöinä ja osa yksilötöinä suoritettavia.

Menetelmät olivat luonteeltaan osallistavia, luovuuden käyttöä ja kekseliäisyyttä edellyttäviä sekä ryhmäkeskusteluun ja pohdintaan kannustavia. Ehkäisevän päihdetyön laatukriteereissä (Stakes 2006, 45) painotetaan laadukkaan päihdekasvatuksen ja -viestinnän olevan sellaista, joka ei pyri manipuloimaan vaan kunnioittaa vastaanottajan älyä ja itsemääräämisoikeutta sekä kannustaa vapaaseen ja avoimeen keskusteluun ja erilaisten näkemysten tuomiseen.

Kunnallisessa ehkäisevässä päihdetyössä laadun riskitekijänä voi olla resursoinnin riittämättömyys ja ajan puute (Stakes 2006, 47). Vuonna 2009 selvästi HOT-päihdekasvatusmallin toteuttaminen erosi vuoden 2008 toteutuksesta niin, että päihdekasvatusmenetelmät ohjaavat nuorille nuorisonohjaajien kanssa HUMAKin opiskelijat työpareina osana sosiaalisen vahvistamisen opintojaksoa. Näin hanke toi menetelmien ohjaamiseen lisää työresursseja Espoon nuorisotiloille. Jokaisen nuorisotilan ohjaajat ovat kuitenkin tukemassa opiskelijoita heidän rinnallaan ohjaustilanteissa.

3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Ehkäisevällä päihdetyöllä vaikutetaan päihteiden saatavuuteen, asenne- ja arvokasvatukseen ja päihteiden käyttötapoihin. Sillä pyritään myös vaikuttamaan päihteiden ongelmakäyttöä synnyttäviin olosuhteisiin ja päihdekulttuuriin. Ehkäisevän päihdetyön tavoitteiden toteutumista varten on tehtävä perusteltuja valintoja sen suhteen, mihin osaongelmaan sillä halutaan vaikuttaa ja ketkä ovat sen vaikuttamiskohteena. On tärkeää osata priorisoida työn menetelmiä ja sisältöä sekä miettiä mitä kohderyhmä on sopiva. (Stakes 2006, 34-43.) Selvästi HOT-päihdekasvatusmallin tavoite oli ennalta ehkäistä lähinnä yläkouluikäisten nuorisotiloilla kävijöiden nuorten päihteiden käyttöä. Tarkoituksena oli tukea nuorten sosiaalista vahvistamista, terveyden ylläpitämistä, sosiaalisten vuorovaikutustaitojen ja tunteiden ilmaisun oppimista, vaikuttaa nuorten yleisiin asenteisiin päihteistä, vähentää nuorten ongelmakäyttämistä sekä päihteiden kokeilujen ja käytön määrää.

Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerien (Stakes 2006, 26) mukaan rakentavimpana asenne- ja mielipideilmastona pidetään sellaista, jossa päihteistä voidaan puhua avoimesti ja asiallisesti niin hyödyistä kuin haitoista monipuolisesti keskustellen. Asenteiden ja mielipiteiden työstämistä on suositeltavaa tukea rakentavilla ja tasavertaisilla keskustelu-, vuorovaikutus- ja argumentaatiotaidoilla (Stakes 2006, 26). Selvästi HOT-päihdekasvatusmallin menetelmillä pyritään luomaan avointa ilmapiiriä päihteisiin ja elämänhallintaan painottuvaa keskustelua varten. Menetelmien tavoite on myös lisätä nuorten tietoutta päihteistä.

Selvästi HOT-päihdekasvatusmallin aiheina oli alkoholin ja tupakan käyttö, koska ne ovat Suomessa käytetyistä päihteistä käytetyimmät. Suurin osa suomalaisista juo alkoholia ja tämä vaikuttaa helposti myös nuoren sosiaalistumisen alkoholikulttuuriin. Tupakoimattomat nuoret eivät yleensä aloita myöskään huumeiden käyttöä, joten tupakanpolton ehkäisy on samalla myös huumeiden käytön ehkäisyä (Fröjd ym. 2009, 4-22). Suomessa sosiaalinen portti haluamaansa seuraan tai alakulttuuriin on tavallisimmin tupakkarinki tai pussikaljaporukka kuin huumepeirit (Soikkeli 2004, 32).

Oppiminen antaa yksilölle edellytykset elämänhallintataitojen kasvuun ja jäsentämiseen. Elämänhallintataitojaan kehittämällä nuori oppii keinoja, joilla hän osaa kohdata yhteiskunnan haasteita ja selvitä niistä valitsemallaan tavalla (Penttinen 2007, 272-273.) Selvästi HOT-päihdekasvatuksen menetelmillä nuoret saivat reflektoida mielikuvia päihteistä draamallisiin, taiteellisiin, kirjallisiin, keskusteluihin ja muita luovia ja itseilmaisullisia menetelmiä käyttäen.

Elämänhallintataitojen oppimiseen kuuluu myös kyky ratkaista ongelmia. Ongelmanratkaisutaitoja kehittämällä opitaan esimerkiksi uusia toimintamalleja haastaviin tilanteisiin, saadaan uutta tietoa ja uusia näkemyksiä asioista ja niiden välisistä suhteista. (Kajanto & Tuomisto 1996, 96.) Nuoren päihteetöntä elämäntapaa vahvistetaan kun nuorelle opetetaan keinoja kieltäytyä päihteiden käytöstä, pitämään kiinni omista arvomaailmoistaan ja terveistä

harrastuksistaan tai muista ajanviettotavoistaan vahvistetaan nuoren päihteetöntä elämäntapaa.

Vuonna 2008 Selvästi HOT-päihdekasvatusmallia kehittämässä ollut nuorisonohjaaja Kortemäki keräsi palautetta nuoriso-ohjaajilta siitä, miten päihdekasvatusmenetelmien toteuttaminen materiaalikansion avulla oli onnistunut. Pääosin palaute oli Kortemäen raportin (2008, 3) perusteella ollut positiivista. Kehittämiskohdaksi todettiin Kortemäen mukaan toteutettujen menetelmien ja keskusteluiden vaikutusten mittaaminen nuorten asenteisiin ja päihteiden käyttöön. Raportissaan hän pohti kehitysehdotukseksi palautteen keräämisen nuorilta itseltään menetelmien jälkeen esimerkiksi palautelomakkeella. (Kortemäki 2008, 5.)

Vuonna 2009 HUMAKin Opiskelija Jonna Farin teki osana opinnäytetyötään palautelomakkeet sekä nuorisonohjaajille että nuorille. Nuorille suunnatuissa lomakkeissa kysyttiin, miten päihdeviikon menetelmät olivat sujuneet, olivatko menetelmät kiinnostaneet ja olivatko he saaneet niiden kautta uutta tietoa. Vastausten pohjalta Jonna Farin teki HUMAKille tutkimuksellisen yhteenvedon siitä, kuinka hyödyllisiksi nuorisotiloilla toteutetut päihdekasvatusmenetelmät nuoret kokivat. Hänen keräämiensä vastausten pohjalta Selvästi HOT-päihdekasvatusmallia voidaan kehittää entistä tehokkaammaksi vastaamaan nuorten tiedolliseen tarpeeseen päihteistä ja laadukkaampaan päihdekasvatustyöhön tavoitellen.

Päihdekasvatusmenetelmien toteutuksen käytännön tason haasteena on aikuisen ja nuoren välillä käytävässä päihdekeskustelussa heidän välinen dialogi ja nuorten kuunteleminen. Nuoria kannattaa innostaa puhumaan avoimilla kysymyksillä, joihin ei voi vastata pelkästään ”kyllä” tai ”ei”. Motivoivat keskustelut voivat kannustaa nuoria tekemään muutoksia elämässään. Mielipiteiden vastakkain asettelussa ja väittelemällä nuoren kanssa ei voidaan saada jopa päinvastaisia tuloksia. Hyviä tuloksia tuottaa jos nuori kokee asenteidensa ja elämäntapavalintojensa tulevat häneltä itseltään eikä aikuisen määrääminä. (Tehtävänä terveys 3/8 2009.)

Menetelmiin osallistuminen oli nuorille vapaaehtoista, joten yksi haaste oli ylipäättänsä nuorten saaminen osallistumaan, varsinkin niillä nuorisotiloilla missä ei ole paljon kävijöitä. Osallistujamäärää kartutti kuitenkin se, että päihdekasvatusmenetelmiä toteutettiin nuorisotiloilla useampana kuin yhtenä päivänä. Myös pienet palkinnot lisäsivät todennäköisesti osallistumishalukkuutta.

Internetiin liitteeksi ja kirjapainoon tulevan päihdekasvatusmateriaalin tarkoituksena oli tavoittaa nuorisotilat valtakunnallisesti ja antaa nuorisonohjaajille menetelmiä nuorisotyössä tehtävään ehkäisevään päihdekasvatustyöhön. Osallistun opinnäytetyössä siis yhteiskunnalliseen kehittämistyöhön. Päihdekasvatusmateriaalin tavoite oli olla helposti luettavissa ja ymmärrettävissä oleva tekstillinen tuotos. Lukijalle pitää olla materiaalia luettaessa selkeätä, mistä se kertoo ja miten siinä olevaa päihdekasvatusta toteutetaan. Päihdekasvatusmenetelmien tulee olla helposti toteutettavissa olevia erilaisissa ja erikokoisissa nuorisotiloissa.

Opinnäytetyön toiminnan tuotokset vastasivat työelämän tarpeisiin, koska tuotin nuorisotoimen käyttöön uutta päihdekasvatus materiaalia ja kehitin sitä varten päihdekasvatus menetelmiä. Nuorisonohjaajille toiminnan tulokset tuovat uutta tietotaitoa nuorten kanssa toteutettavaan päihdekasvatustyöhön. Opinnäytetyö oli työelämälähtökohtainen, koska työyhteisöjen tarkoituksena oli alusta lähtien hyödyntää opinnäytetyöni tuloksia toiminnassaan ja tästä oli sovittu kirjallisesti ennen opinnäytetyön aloittamista. Opinnäytetyölle oli nimetty ohjaajaksi työelämän edustaja ja siitä oli sovittu kirjallisesti ennen opinnäytetyön aloittamista. (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2006a, 35.)

4 PÄIHTEIDEN KÄYTÖN VAIKUTUKSET NUORIIN

Ihminen on psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus, johon päihteiden käytöllä on monia eritahoisia vaikutuksia. Olen jakanut päihteiden käytön vaikutusten tarkastelun opinnäytetyössä psykologiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen.

Seuraavissa luvuissa avaan nuorten päihteiden käytön haittavaikutuksia ja ongelmia, joka konkretisoi sitä, mitä ehkäisevällä päihdetyöllä ja päihdekasvatuksella pyritään ehkäisemään niin yksilön, yhteisön kuin yhteiskunnan hyödyksi. Päihteiden käytöstä ja haitoista tutkin alkoholin ja tupakan vaikutuksia nuoriin, sillä Selvästi HOT-päihdekasvatusmallissa keskitytään näihin päihteisiin.

Nuoruusiässä liittyy usein päihdekokeilut. Päihdekokeilujen yleistymisen ja niiden ajoittumisen yhä nuorempaan ikään on muodostunut huolestuttavaksi ongelmaksi. Päihteiden käyttö johtaa todennäköisemmin ongelmiin mitä varhemmin niiden käyttö alkaa ja etenkin silloin, kun päihteiden käytöllä haetaan helpotusta tai purkautumiskanavaa mielenterveydellisten pahoinvointien takia (Lepistö & Marttunen & von der Pahlen 2009, 2.)

Nuoruusiässä päihdekierteeseen ajautuminen voi vaarantaa nuoruusiän aivojen ja ruumiin kehitystä (Lepistö ym. 2009, 2). Päihtymyksen syvetessä häiriintyy myös motoriikka ja elämää ylläpitävien toimintojen (Koistinen 1994, 22-23). Alkoholin ja tupakan käytön sekä psyykkisten ja fyysisten oireiden hoitaminen maksaa tutkimusten mukaan yhteiskunnalle arvioilta noin kolmen miljardin euron kustannuksia vuosittain (Aatela & Iivonen & Patja 2006; Suomen lääkäriliitto, 2008). Alkoholin psyykkisiä vaikutuksia nuoreen tarkastelen seuraavassa luvussa ja sen jälkeisessä luvussa kerron, mitä vaikutuksilla sillä on nuoren fyysiseen kehitykseen ja sisäelimiin.

Oman ammatillisuuteni kannalta etenkin päihteiden käytön sosiaalisten vaikutusten tarkastelu on tiedollisesti tärkeää, koska se tukee yksilöiden tai yhteisöjen sosiaalista vahvistamista ja on keskeinen aihealue ja lähtökohta yhteisöpedagogin työssä. Sosiaalista vahvistamista kutsutaan myös syrjäytymisen ehkäisyksi. Sillä tarkoitetaan esimerkiksi nuoren kuulemista, aikuisen aktiivista läsnäoloa nuorten elämässä, kannustamista, yhteisöjen tai ryhmien rakentamista, tukemista ja osallisuuden mahdollistamista. (Pylkkänen 2009, 6.) Päihteiden vaikutuksia nuoren käyttäytymiseen ja syrjäytymiseen tarkastelen sosiaalisten vaikutusten luvussa.

4.1 Psykologiset vaikutukset

Ahdistuneisuus nuoruusiässä on varsin tavallista ja samalla nuorella voi olla useitakin ahdistuneisuushäiriöitä yhtä aikaa. Ahdistusta nuorelle saattaa aiheuttaa esimerkiksi kehon muutokset, ikätoveriryhmään liittymisen ja hyväksytyksi tulemisen haasteet, kasvava tietoisuus muiden ajattelusta ja itsensä vertailu muihin. (Fröjd ym. 2009, 4-26) Mielenterveyshäiriöiden esiintyvyys kasvaa voimakkaasti ikävuosina 12-22. Noin 15-25%:lla nuorilla voidaan todeta jokin mielenterveyshäiriö. Varhaisnuoruudessa noin ikävuosina 12-14 yleisiä ovat käytös- ja tarkkaavaisuushäiriöt. Näiden ikävuosien jälkeen ovat yleisiä mielenterveyshäiriöissä ahdistuneisuus, masennus ja päihdehäiriöt. (Aalto-Setälä & Marttunen & Pelkonen 2003, 6.) Ahdistuneisuudesta ja mielenterveyshäiriöistä kärsivä saattaa etsiä itselleen helpotusta päihteistä, mutta toisaalta päihteiden käyttö saattaa vaikuttaa aivojen toimintaan niin, että häiriöt pahenevat (Fröjd ym. 2009, 26).

Päihdehäiriöistä kärsivillä nuorilla on yleensä taustalla riski sairastua masennukseen, koulussa viihtymättömyys ja oireilu, tulevaisuuden suunnitelmien puute, aggressiivinen käyttäytyminen, pikkurikollisuus tai muita ongelmia (Stakes 2006, 32; Lepistö ym. 2008, 10). Nuoruusiässä päihdehäiriöistä kärsivillä henkilöillä mielenterveysongelmien esiintyvyyden ennustus myöhemmissä elämän vaiheissaan on myös korkea. Heillä on esimerkiksi suurempi riski mieliala- ja persoonallisuushäiriöihin. (Lepistö ym. 2008, 10.)

Ehkäisevän päihdetyön laatukriteereissä (Stakes 2006, 32) todetaan, että nuorten alkoholinkäytön jatkumisen syitä ovat tutkimusten mukaan muun muassa tunteiden säätelyn kehittymättä jääminen, oppimis- ja muistikeskusten kehityshäiriöt, fysiologinen riippuvuus sekä elämäntapa, jossa alkoholi liittyy yhdessäoloon. Runsas päihteiden käyttö kasvattaa myös sietokykyä, joten riskinä on myös riippuvuusherkkyyden kasvaminen ja sitä kautta päihteiden käytön määrän lisääminen (Stakes 2006, 32).

Jos nuoren päihteiden käyttö jatkuu pitkään toleranssia kasvattaen, riski psykiatrisille häiriöille kuten mielialamuutoksille, aistihavaintojen vääristymiselle ja sekavuustiloille kasvaa. Psykoottisia oireita voi saada kuitenkin myös jo ensimmäisistä päihteiden käyttö- ja kokeilukerroista, jos nuori on herkkä ja hänellä on alttius reagoida päihteiden käyttöön psykoottiset. Psykoosioireet ovat voimakkaita joten ne vaativat sairaalahoitoa. (Lappalainen-Lehto & Romu & Taskinen, 2008, 120.) Alkoholi ja tupakka on riippuvuutta aiheuttavina aineina täysin rinnastettavissa huumeisiin ja muihin päihteisiin, koska ne kaikki muokkaavat samoja aivojen keskeisiä mielihyvätöimintoja (Alko Oy, 2009).

4.2 Fyysiset vaikutukset

Päihteiden käyttö vaikuttaa aivojen keskushermostoon aiheuttaen sinne häiriötilan (Fröjd ym. 2009, 19). Vauvaikää lukuun ottamatta missään muussa iässä aivojen kehitys ei ole niin voimakasta kuin nuoruusiässä. Jos päihteiden käyttö on voimakasta nuoruusiässä, se voi johtaa siihen että nuoren impulssikontrollin, motivaation, informaation käsittelykyky ja ihmissuhteiden ylläpitämiseksi tarvittavat kyvyt eivät pääse kehittymään tarpeeksi ja henkilöllä voi aikuisiässäkin olla vaikeutta esimerkiksi hallita nuoruusiälle tyypillistä impulsiivista käyttäytymistään. (Fröjd ym. 2009, 19.)

Alkoholin runsas kertakäyttö voi johtaa aivojen vahingoittumiseen, ohimeneviä dementiaoireisiin ja haiman tulehdukseen (Päihdelinkki 2006). Murrosikäisen runsas alkoholinkäyttö voi häiritä elimistön normaalia kehitystä. Mitä nuorempana alkoholin käytön aloittaa sitä suuremmat haitat siitä elimistölle aiheutuu (Loimaan seutukunnallinen nuorisotoimi, 2009.)

Nuoret saattavat humaltua ennakoimaansa humalatilaa enemmän, koska nuorilla veren alkoholipitoisuus nousee huomattavasti enemmän kuin aikuisella saman alkoholimäärän käytössä, eikä oman ruumiin alkoholin sietokykyä osata määrittää yhtä hyvin nuoruusiän alkoholikokeiluissa. Tämän vuoksi nuorilla on myös suurempi riski alkoholipitoisuuden nopeaan nousuun, jonka seurauksena

nuori voi saada alkoholimyrkytyksen. Alkoholimyrkytys voi johtaa jopa kuolemaan, koska riskinä on henkilön hengityskeskuksen lamaantuminen, sydämen pysähtyminen myrkytysshokin vaikutuksesta ja oksennuksen joutuminen hengitysteihin. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009.)

Tupakointi on ylivoimaisesti suurin terveystaitta Suomessa. Siksi se on myös tärkein keskeisempiä terveys- ja päihdekasvatuksen aiheita. (Rautalahti & Teräsalmi 2004, 111.) Tupakoidessa elimistöön tulee jatkuvasti suuria määriä vieraita ja jopa hyvin myrkyllisiäkin kemikaaleja, joten elimistön puolustusjärjestelmä joutuu koville (Aatela & Iivonen & Patja 2009, 95.)

Tupakoinnin aiheuttamat vakavat sairaudet kuten eri ruumiinosien syövät ja keuhkojen pitkäaikaiset sairaudet kehittyvät yleensä hitaasti, mutta osa terveyshaitoista voi syntyä välittömästi tupakan käytön jälkeen (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009; Rautalahti & Teräsalmi 2004, 112). Välittömästi savukkeen polton jälkeen sydämen syke nousee ja hapenottokyky heikkenee (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009).

Tupakointi vähentää pituuskasvua ja alentaa yleistä suorituskykyä. Tupakointi myös heikentää kestävyyttä, joten tupakoiva nuori ei jaksakaan liikkua niin hyvin kuin tupakoimaton. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009.) Tupakoivan nuorten tulehdukset, flunssat sekä hengitystie- ja keuhkosairaudet ovat myös yleisempiä ja vaikeampia he saavat myös useammin jälkitauteja (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009; Aatela ym. 2009, 95). Tyttöillä nuoruusajan tupakointi voi vaikuttaa aikuisiän hedelmällisyyteen, vaikka tupakointi olisi loppunut jo nuoruusiässä. Pojilla tupakointi voi vaikuttaa heikkoon potenssiin. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009.)

Tupakoidessa ihmisen kudokset kärsivät hapenpuutetta. Tästä syystä tupakointi vaikuttaa esimerkiksi kivesten, munasarjojen ja silmien rakenteeseen haitallisesti. Hapen puute elimistössä ja kudosten hapen kuljetuksen heikkenevyys näkyy tupakoivan ulkonäössä ihan harmahtavana tai kellertävänä värinä ja tupakoivalla saattaa olla katkenneita pintasuonia. (Aatela ym. 2009 &

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009.) Aknen saamisen riski myös kaksinkertaistuu nuoren tupakoidessa. Tupakoivan hengitys on pahanhajuista tupakan aiheuttamasta ientulehduksesta johtuen. Sormet, hampaat ja kynnet voivat muuttua poltettujen savukkeiden määrän myötä kellertäviksi. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009.)

4.3 Sosiaaliset vaikutukset

”Nuoruus on varsinaisten päihdehäiriöiden alkamisen ja kehittymisen kannalta keskeinen ikäkausi. Syitä alkoholin käytön aloittamiseen ja ylläpitämiseen voivat olla esimerkiksi syrjäytyminen, kaverisuhteet, koulupaineet ja ongelmat kotona.” (Lepistö & Marttunen & von der Pahlen 2008, 10.)

Päihteidenkäytön todetaan lisäävään syrjäytymisen riskiä tai tulemista syrjäytetyksi omista lähisuhteistaan, paikallisyhteisöistä sekä yhteiskunnasta (Stakes 2006, 27). Nuoruusiän päihteiden käytön on todettu lisäävän nuoren poissaoloja koulusta sekä ammatillisen koulutuksen tai lukion keskeyttämistä. Tämä johtaa siihen, että myöhempikin kouluttautuminen hänen kohdalla vaikeutuu ja mahdollisuus sijoittua hyvin yhteiskuntaan heikkenee. (Fröjd ym. 2009, 19.) Henkilö tekee omasta sijoittumisestaan yhteiskuntaan tulkintoja, joiden pohjalta hän rakentaa omaa identiteettiään ja tulevaisuuden kuvaansa (Saastamoinen 2007, 239; Stakes 2006, 27). Jos henkilö kokee sijoittumisensa yhteiskuntaan ja hänen osallistumisensa yhteiskunnalliseen toimintaan on heikkoa hänellä on riski syrjäytyä.

Humalassa nuoren käyttäytyminen voi johtaa harkitsemattomiin ja vakaviin tekoihin, jonka seurauksista sekä humalassa oleva nuori että hänen ympärillään olevat ihmiset voivat joutua kärsimään pitkänkin aika välin ajalla. Humalatilaa lisää nuoren aggressiivista käyttäytymistä, väkivaltatapauksia, itsemurhia, säilöönottoja, omaisuusrikoksia sekä tekijänä tai uhrina, ajoneuvon ajamista päihtyneenä, päihtyneen kuljettajan kyydissä olemiselle ja tapaturmien määrää (Stakes 2007, 9; Lepistö ym. 2008, 10; Fröjd ym. 2009, 4-19). Humalassa nuori

voi altistua myös harkitsemattomalle seksuaaliselle kanssakäymiselle ja suojaamattomalle seksille (Fröjd ym. 2009, 19).

Päihdekasvatustyössä ehkäistään varhaisessa vaiheessa alkavaa päihderiippuvuutta sekä sosiaalista syrjäytymistä päihderiskien ja -haittojen vähentyessä (Stakes 2006, 34). Sekä Suomessa että ulkomailla tehdyt pitkittäistutkimukset näyttävät, että varhainen alkoholinkäytön aloittaminen lisää riskiä myöhemmille päihdehäiriöille ja -riippuvuudelle. Mitä varhemmin nuori alkoholin käytön aloittaa, sitä enemmän alkoholia todennäköisesti kuluu hänen aikuisiässään usein ja paljon (Fröjd ym. 2009, 19.) Nuorten päihteiden käytön varhaisvaiheen ehkäisyssä tuetaan samalla myös heidän päihteiden käytön hallintaa elämän myöhemmissä vaiheissa.

Nuorisokasvatustyössä tavoitteena on edistää nuorten aktiivista kansalaisuutta, sosiaalistamaan nuoret yhteisöön ja yhteiskuntaan, vahvistaa nuorten kasvua ja itsenäistymistä, edistää heidän sosiaalista vahvistamista ja lisätä dialogista vuorovaikutusta kasvattajien ja nuorten välille (Nuorisolaki 72/2006; Kurki 2007, 203). Se, miten hyvin ihmiselle on onnistuttu nuoruusiässä järjestämään turvallinen, tervettä ja päihteetöntä identiteetin kasvua tukevaa, oman arvon tunnetta kohottavaa ja sosiaalisesti hyväksyttävän käyttäytymisen normeja tukevia kasvuolosuhteita heijastuu heidän kaikissa myöhemmissä elämänvaiheissa, hyvinvoinnissa ja yhteiskuntaan sopeutumiskyvyssä (Stakes 2006; Kurki 2007, 225; Nivala 2007, 106-110).

5 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Seuraavassa luvussa kerron ammattikorkeakoulussa suoritettavan toiminnallisen opinnäytetyön rakenteesta ja tarkoituksesta. Sitten kerron opinnäytetyön suunnitelmasta ja aikatauluista. Sen jälkeen etenen toiminnallisista vaiheista kertovaan lukuun, jossa kerron prosessin eri vaiheista yksityiskohtaisesti, sillä suuri osa opinnäytetyötä koostui toiminnallisista vaiheista. Toiminnallisten vaiheiden jälkeen olevassa luvussa kerron

opinnäytetyön taloudellisista resursseista ja rahoittajista. Arviointiluvussa pohdin ja analysoin opinnäytetyöni tuloksia ja esitän mahdollisia kehittämiskohtia.

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulussa opiskelijan on mahdollista laatia opinnäytetyönä joko tutkimuksellinen tai toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitellaan työelämän tarpeisiin tulevaa ohjetta, toimintojen järjestämistä tai tiedollista opastamista. Koulutusalan mukaan vaihdellen toiminnallinen opinnäytetyö voi olla ohje, ohjeistus tai perehdytysoppaan kaltainen tuotos. (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2006b, 6.)

Toiminnallisen opinnäytetyön konkreettisen tekemisen lisäksi tehdään kirjallinen opinnäytetyöraportointi, joka käsittelee niitä prosessin vaiheita, joita on opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa tehnyt. Raportin tulee myös pohtia miksi ja mihin tarpeeseen toiminnallisen tuotoksen on tehty ja mille kohderyhmälle. Toiminnallisen osan tuloksia tulee arvioida ja analysoida. Kirjalliseen raporttiin tulee myös olla viitteitä useista tietolähteistä, esimerkiksi kirjoista, raporteista, luennoista, lehtiartikkeleista ja internet-sivuilta. Lähteiden suhteen tulee olla kriittinen ja etsiä sellaisia lähteitä, jotka arvioi luotettaviksi ja jotka sisältävät ajankohtaista tietoa ja tutkimustuloksia. (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2006b, 6.)

5.2 Toimintasuunnitelma

Suunnittelin opinnäytetyön toiminnallisia vaiheita yhteistyössä Pylkkäsen ja Odellin kanssa. Sovimme toiminnallisten vaiheiden aikatauluista. Alkusuunnitelmiini kuului nuorisonohjaajille lähetettävän selvästi HOT-päihdekasvatusmallin kuvauksen kirjoittaminen Espoon nuorisonohjaajia varten. Alkusyksyyn ajoittuin myös Selvästi päihdekasvatuksen menetelmien kehittäminen ja uusiminen. Syyskuun puolella väliin mennessä oli tehnyt

opinnäytetyöstä ja aikatauluistani kirjallisen suunnitelman, jonka esitin HUMAKin opinnäytetyöseminaarissa. Sain hyvää palautetta suunnitelman aikataulujen täsmällisyydestä ja realistisuudesta, joten minun oli hyvä jatkaa työni toiminnallisia vaiheita aikatauluissa pysymiseksi.

Sovimme Pylkkäsen ja Odellin kanssa myös yhteisten tapaamistemme aikatauluista, jolloin keskustelimme päihdekasvatusmateriaalin menetelmien kehittämisideoista ja pohdimme, miten päihdekasvatusmateriaalin tekstillistä osuutta voisi muokata vielä helpommin luettavammaksi ja johdonmukaisemmaksi kokonaisuudeksi. Muokkasin tekstillistä osuutta kokouksissa kehitettyjen parannusehdotusten mukaan.

Odellin kanssa sovimme päihdekasvatusmateriaalien tekemisen valmiiksi lokakuun 14. päivänä Espoon nuorisotoimen tiloissa. Siihen mennessä minun tulisi suorittaa materiaalin tekstillisen osuuden muokkaus tulostusvalmiiksi. Sen jälkeen päihdekasvatusmateriaalit toimitettiin Espoon nuorisotiloille HUMAKin opiskelijoiden ja nuorisontyöntekijöiden toteutettavaksi viikolla 45. Selvästi HOT-materiaalien muokkaamista julkaisukelpoiseksi kokonaisuudeksi sovin Pylkkäsen kanssa tekeväni viikon 46 alkuun mennessä. Painoversio Selvästi HOT-päihdekasvatusmateriaalista ilmestyy vuoden 2010 alussa.

5.3 Toiminnan toteutus

Toiminnalliset toteutukset opinnäytetyössä jakautuivat pääosin kahteen osaan: kehittää ja koota vuoden 2009 Espoon nuorisotiloille menevät Selvästi HOT-päihdekasvatusmenetelmät yhteen sekä kirjoittaa tiivistetty päihdekasvatusmateriaali, jonka tarkoituksena oli tulla internetiin liitteeksi ja kirjapainoon julkaisua varten.

Ennen opinnäytetyön toiminnallisten osuuksien toteuttamista tutustuin ehkäisevästä päihdetyöstä ja nuorten kanssa toteutettavasta päihdekasvatuksesta kertovaan kirjallisuuteen. Luin Preventiimin

toimintakuvaukseen ja nuorisonohjaaja Kortemäen Selvästi HOT-päihdekasvatusmallin vuoden 2008 työoppimisraportin. Kirjoitin Selvästi HOT-päihdekasvatusmallista kuvaavan lyhyen toimintakuvauksen Espoon nuorisonohjaajille sähköpostilla lähetettäväksi tiedotteeksi. Kirjoitin toimintakuvaukseen ytimekkäästi siitä, miten Selvästi HOT-päihdekasvatusmallia toteutetaan, mitä nuorisotiloille toimitettava menetelmäkansio sisältää ja millä tavalla Ehkäisevän päihdeviikon toteutus nuorisotiloilla tulee poikkeamaan edellisen vuoden toteutuksesta. Lähetin toimintakuvauksen Heidi Odellille, joka tarkasti sen ja lisäsi kehitysehdotuksia. Korjasin konseptin lähetettävään muotoon ja Heidi Odell lähetti sen nuorisonohjaajille sähköpostilla.

Muokkasin ja kehitin päihdekasvatusmenetelmiä ja niiden ohjeistusta. Joidenkin alkoholi-aiheisten tehtävien kohdalle lisäsin ohjeistukseen, että saman tehtävän voi tehdä myös tupakka-aiheisena, koska tupakka-aiheisia menetelmiä oli liian vähän. Kortemäen (2008, 3) raportin mukaan kehityskohdaksi vuoden 2008 Selvästi HOT-päihdekasvatusmallissa oli nuorisonohjaajilta kerättyjen palautelomakkeiden pohjalta esiin noussut päihdeaiheinen tietovisa. Se oli sisältänyt nuorille liian vaikeita kysymyksiä ja osa tietovisan kysymyksissä koski päihteiden kohtuukäyttöä eikä näin ollen noudattanut nollatoleranssi linjaa. Nollatoleranssi lähtökohta on ehdotonta alaikäisten nuorten kanssa käytävässä päihdekasvatuksessa. Löysimme Heidi Odellin kanssa Päihdelinkki ry:n internet-sivuilta hyviä tietokilpailukysymyksiä. Valitsin niistä alaikäisille nuorille sopivimmat kysymykset ja koostin niistä uudistetun tietovisan menetelmiin.

Pylkkänen ehdotti, että voisin kehittää menetelmiin myös roolipelitehtävän. Kehitin roolipeli-juonen, jossa päähenkilön tulee keksiä keinoja kieltäytyä alkoholijuomista toisten nuorten sitä hänelle tarjotessa. Tämän menetelmän tavoitteena oli itsetunnon ja elämännhallintataitojen kehittäminen niin, että yksilön valinnan vapaus valita raittius korostuu ja hänellä oppii keinoja kieltäytyä tarjotuista alkoholijuomista myös ryhmäpainostuksen alla. Haasteena tässä menetelmässä voi olla nuorten innostaminen menetelmän toteuttamiseen, sillä

tämä menetelmä ei ole kilpailu, jossa voi voittaa vaan osallistujien pitää olla halukkaita työstämään draamaa oman kiinnostuksen motivoimana.

Tilasin 20 kappaletta päihdekasvatusmenetelmiksi käytettäviä asuinympäristökortteja Espoon nuorisotoimeen. Viikolla 42 valmistimme Heidi Odellin kanssa Espoon nuorisotoimessa päihdekasvatusmenetelmien toteuttamiseksi tarvittavat materiaalit valmiiksi. Muokkasimme tekstillisen Selvästi HOT-päihdekasvatusmateriaalin tulostusvalmiiksi. Etsimme internetistä pöytäroolipeliä varten Wordin ClipArtista sopivia hahmoja. Tulostimme ne ja päällystimme muovilla. Leikkasimme myös vihreitä ja punaisia n. 4 cm x 6 cm lappuja, jotka päällystimme muovilla. Päällystimme myös tietovisan vastaukset muovilla. Näin ollen materiaalit kestäisivät käyttöä myös pidemmällä aika välillä. Kokosimme päihdekasvatusmateriaalit, päihdeaiheisia julisteita ja postikortteja kansioihin, jotka lähetettiin Espoon nuorisotiloille.

Vuoden 2009 Espoon nuorisotiloilla toteutettu Ehkäisevän päihdetyön viikon aikana toteutettu päihdekasvatusmateriaali sisälsi arvotyöskentely- ja asennetehtäviä, askartelutehtäviä, päihdedraamaharjoituksia, kirjoitus-, ryhmätarina-, ja sarjakuvatehtävän, tietovisan, asuinympäristö -korttitehtävän, pöytäroolipelitehtävän ja Preventiimin tuottamia Ainemaatio-dvd:itä. Materiaalissa oli myös ohje kännykkään ladattavaa MOBIHUBU -tietokilpailupeliä varten, jonka käyttämisessä nuorisonohjaajat voivat nuoria ohjeistaa.

Laitoimme päihdekasvatusmateriaalia sisältävät kansiot kangaskasseihin ja pakkasimme mukaan pieniä palkintoja: Selvästi HOT-aiheisia huulirasvoja, rannekkeita ja avaimenperiä. Nämä päihdekasvatusmateriaalit toimitettiin jokaiselle Espoon 16:sta nuorisotilaa varten sekä kahdelle Espoossa toimivalle nuorten tieto- ja neuvontapisteille. Tieto- ja neuvontapisteen saavat soveltaa kansion sisältöä omaan toimintaansa sopivaksi.

Ehkäisevän päihdetyön viikko sijoittui vuonna 2009 ajallisesti 2.-8.11. välille, jolloin HUMAKin opiskelijat toteuttivat Selvästi HOT-päihdekasvatuksen

menetelmät nuorisonohjaajien kanssa nuorisotiloilla. Kukin opiskelijapari valitsi menetelmäkansiosta sellaiset toiminnot, joita heitä kiinnosti nuorisotiloilla toteuttaa.

Viimeinen toiminnallinen vaihe oli päihdekasvatusmateriaalin tekstiosuuden viimeistely taittoa varten. Otin tekstikäsittelyohjelmalla tehdyt tekstin muotoilut pois, sillä tekstin taittajat tekevät tarvittavat muotoilut. Muokkasin tekstiosuutta entistä ytimekkäämmäksi ja yhdenmukaisemmaksi kokonaisuudeksi. Korjasin päihdekasvatusmateriaalissa olevan Evoluutioleikki päihdevaiheilla-menetelmän ohjeistuksen, sillä se tuki vääränlaista porttiteoriaa. Alun perin menetelmässä voittajan tuli näytellä aloittavansa päihdeaineiden käyttäminen ja häviäjä pysyi raittiina. Muutin menetelmän ohjetta niin, että voittaja pysyi raittiina ja häviäjä aloitti päihteiden käytön. Lisäsin painoon menevään materiaaliin myös päihdekasvatuksellisia näkyvyysmateriaaleja toimittavien tahojen yhteystiedot, jotta päihdekasvatusta toteuttavien olisi helppo löytää menetelmien rinnalle esimerkiksi julisteita ja esitteitä.

5.4 Toiminnan taloudelliset resurssit

Preventiimi resursoi rahaa noin 1200 euroa materiaalikustannuksiin. Espoon nuorisotoimi rahoitti niihin noin 600 euroa. Materiaalien kustannuksia tuottivat papereiden tulostukset, julisteet, esitteet, kansiot, muovitaskut, kangaskassit, palkinnot ja materiaalien muovitus. Preventiimi on lisäksi tarjoutunut maksamaan päihdekasvatusmateriaalin taittamista ja julkaisusta tulevat kustannukset.

Muita kustannuksia koostui Preventiimin Ainemaatio-dvd:stä ja Selvästi HOT-päihdekasvatusmallin toteuttajien työpanoksista. Työpanokset koostuivat nuorisonohjaajien, Pylkkäsen ja Odellin työaikojen sisällyttämisestä Selvästi HOT-päihdekasvatusmallia varten ja opiskelijoiden omia resursseja vaatineista työpanoksista ohjaustöihin sekä opinnäytetöihin. Toiminnan toteuttamisen vuokrakustannukset nuorisotiloja käyttämällä ei ole erikseen laskettu vaan se

on sisällytetty nuorisotoimen tilakustannuksiin.

5.5 Toiminnan arviointi

Arvioin Selvästi HOT-päihdekasvatusmallia pohtimalla Stakesin (2006) Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerien toteutumista. Selvästi HOT-päihdekasvatusmateriaali on vuorovaikutusta, osallisuutta, erilaisia näkökulmia ja monipuolista keskustelua kannustavaa. Päihdekasvatusmenetelmien tiedollisten antien ja asenneilmapiirin vahvistamista tuettiin nuorisotiloilla näkyvyysmateriaaleilla. Päihdekasvatusta tekevällä henkilöllä tulee olla tarpeeksi asiantuntevaa tietoa eri päihteiden haittavaikutuksista ja riskeistä, jotta hän voi jakaa tiedollista pääomaa. Nuorisotiloilla tulee olla vähintään yksi ohjaaja, joka on perehtynyt päihdekasvatukseen. Espoon kaupungilla jopa jokaisen nuorisonohjaajan tulee perehtyä siihen.

Päihdekasvatusmateriaali sisälsi päihteiden vaikutusten tarkastelua monesta näkökulmasta katsoen monipuolisten menetelmien kautta. Yksilökohtaisia päihteiden vaikutuksia ihmiseen nuori miettii menetelmissä, joissa työstetään mielikuvia päihteitä käyttävästä ihmisestä ja minkälaisia vaikutuksia päihteillä on käyttäjään. Nuoren miettiessä päihteiden käytön merkitystä paikallisyhteisöjen hyvinvointiin tuetaan erityisesti menetelmässä visuaalisten asuinympäristökorttien avulla. Siinä nuorta pyydetään vertaamaan asuinympäristöä, jossa käytetään runsaasti päihteitä vastakohtana olevaan asuinympäristöön, jossa päihteitä ei käytetä.

Päihteiden käytön vaikutuksia lähisuhteisiinsa nuori voi pohtia materiaalin tarinan, draamallisten harjoitusten ja pelien kautta. Päihteiden käytön yhteiskunnallisiin vaikutuksiin liittyvää pohdintaa nuori voi tehdä materiaalin askartelutehtävissä, jos hän ottaa niihin yhteiskunnallisen näkökulman. Muuten vaikutusten miettiminen yhteiskunnallisella tasolla jää materiaalissa vajaaksi. Tulevaisuudessa voisikin materiaaliin kehittää menetelmän, jossa pohditaan, mitä vaikutuksia päihteiden käytöllä on yhteiskunnan toimivuuteen ja ihmisten

yhteiskunnallisessa osallistuvuudessa. Aihetta voi rajata lähinnä koulumaailmaan ja niihin koulun ulkopuolella tapahtuviin toimintoihin, joissa nuoret ovat mukana, jotta yhteiskunnallisten vaikutusten pohtiminen ei tunnu liian kauas suuntautuvalta.

Olisin halunnut lisätä Selvästi HOT-päihdekasvatusmateriaaleihin mukaan Elämäntapaliiton kustantaman Huumeet ja Maailma-lehden, jossa on taustatietoja muutamasta yleisestä huumeesta ja niihin liittyviä tehtäviä, jotka sopivat hyvin ryhmätehtävinä toteutettaviksi. Huumeet ja Maailma-opetusmateriaali maksoi kuitenkin kymmenen euroa yhtä lehteä kohden, joten se oli liian kallis Selvästi HOT-päihdekasvatusmateriaalin budjettia varten. En huomannut tarkistaa materiaalin kustannuksia ajoissa, joten tehtävä jäi sitten kokonaan pois menetelmistä. Uusien menetelmien kehittämisessä voisi miettiä samankaltaista tehtävämallia, jossa tutustutaan tekstiin ja tehdään siihen liittyviä ryhmätöitä, mutta helpommin ymmärrettävissä olevaa tekstiä tuottaen ja helpoilla tehtävillä, jotta nuoret jaksavat niitä vapaaehtoisesti tehdä vapaa-aikanaan nuorisotiloilla.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Pohdin johtopäätöksissä opinnäytetyön merkitystä omaan ammatillisen kasvuun ja päihdetyön kiinnostuksen nousuun. Teen myös yhteenvetoa siitä, mitkä ulkoiset asiat vaikuttavat nuorten terveyteen ja hyvinvointiin sekä heidän asenteisiin päihteistä.

6.1 Pohdinta

Sain opinnäytetyötä tehdessäni paljon uutta tietoa siitä, miten ehkäisevää päihdetyötä toteutetaan ja mikä on ehkäisevän päihdetyön merkitys nuoriin kohdistuvassa kasvatustyössä. Kun itse olin yläkoulussa, päihdekasvatusta toteutettiin niin, että opettaja valisti oppilaiden edessä päihteiden käytön

vaaroista ja uhkakuvista. Nykyään toteutettava Ehkäisevän päihdetyön kriteereihin (Stakes, 2006) perustuva päihdekasvatustyö on kaksisuuntaista, vuorovaikutukseen ja nuorten mielipiteiden huomioon ottamiseen pohjautuvaa.

Oli opettavaista työskennellä opinnäytetyön toiminnallisten prosessien suunnittelu- ja toteutusvaiheessa yhteistyössä kahden vahvan kasvatustieteen ammattilaisen Pykkäsen ja Odellin kanssa. Yhteistyö heidän kanssaan sujui hyvin ja sovitusta aikatauluista pidimme kiinni. Opinnäytetyön tekeminen on lisännyt mielestäni valmiuksiani toimia päihdekasvatus- ja nuorisotyössä. Olen toiminnallisessa osuudessa oppinut myös tuottamaan selkeä selkosta tekstiä opetusmateriaaliksi ja siitä, mitä pitää ottaa huomioon tekstin kirjoittamisessa kustantajaa varten.

Ehkäisevästä päihdetyöstä kertoviin kirjoihin perehtyessäni olen saanut vahvistusta niissä ilmenneiden tutkimustulosten ja kasvatusteorioiden muodossa siitä, että laadullisella päihdekasvatustyöllä on saatu tuloksia nuorten suhtautumiseen päihteisiin ja onnistuttu vaikuttamaan yleiseen asenneilmapiiriin päihteistä. Ehkäisevän päihdetyön hyödyistä ja tuloksista kertovien lähteiden lukeminen on motivoinut minua entistä enemmän tekemään laadullisesti osuuttani päihdekasvatusmateriaalien kehittäjänä ja toimittajana.

Nuoren terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen vaikuttaa myös hänen lähipiirinsä jaksamiseen ja hyvinvointiin nuoren voidessa paremmin. Nuoren välttäessä päihteiden käyttöä hän todennäköisemmin pärjää koulussa paremmin, välttää itseensä ja muihin kohdistuvien onnettomuuksien määrää, ongelmakäyttäytymistä, aggressiota ja rikollisuutta. Nuoren hyvinvoinnin todetaan myös näkyvän hänen aikuisiän psyykkisessä ja fyysisessä hyvinvoinnissa sekä sijoittumisessa yhteiskuntaan.

Nuorten päihdekokeilujen määrään vaikuttaa uusimman tutkimuksen mukaan ympäristöön liittyvät tekijät, kuten kaveripiirin suhtautuminen päihteisiin (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2009; Lepistö ym. 2009, 4). Yhteiskunnan päihdemyönteinen kulttuuri heijastuu myös nuorten ihannoivana

suhtautumisena päihteisiin (Lepistö ym. 2009, 4). Tutkimuksissa on havaittu, että yhteiskunnan tukiessa savuttomuutta sääteleviä normeja vähentyy myös nuorten tupakoinnin määrä. Nuorten kanssa toimivien aikuiset todetaan toimivan omana esimerkkeinään siinä, miten nuoret päihteisiin suhtautuu. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2009.)

Alkoholin ja tupakan käyttömäärää ja saatavuutta säätelee nuorten elämässä moni yhteiskunnallinen ja yhteisöllinen asia. Lakisäädöksissä ehkäistään yhteiskunnallisella tasolla alkoholijuomien ja tupakan saatavuutta. Alkoholijuomien myyminen alle 20-vuotiaille ja tupakkatuotteiden ja mietojen alkoholijuomisen myyminen alle 18-vuotiaille on kiellettyä. Myös alaikäiselle näiden tuotteiden luovuttaminen on kielletty laissa. (Alkoholilaki 1143/1994; Asetus toimenpiteistä tupakoinnin vähentämiseksi 174/1995.)

Vanhempien suhtautumisella päihteisiin on vaikutusta myös nuoren päihdeasenteisiin. Nuoren asenteisiin vaikuttaa esimerkiksi perheen jäsenten päihteiden käytön määrä ja kuinka paljon kotona keskustellaan päihteiden käyttöön liittyvistä asioista. Kodin yleinen ilmapiiri ja turvallisen kasvuolosuhteen tarjoaminen vaikuttavat perheen lasten hyvinvointiin, identiteetin kasvuun ja mielenterveyteen merkittävästi. Hyvinvoivat ja hyvällä itsetunnolla varustetut nuoret eivät ole suurimmassa riskiryhmässä hakea helpotusta pahaan oloonsa alkoholijuomien tai tupakan polttamisen kautta. Voimakkaan kielteisinä koetut elämäntapahtumat sen sijaan altistavat nuoren ahdistuneisuutta ja päihteiden käyttöä (Fröjd ym. 2009, 26).

Koulun kasvatuksellinen merkitys ja vaikutus asenneilmapiiriin on merkittävä osatekijä nuorten elämänhallinnan ja valintojen suhteen. Se, miten turvallisen ilmapiirin koulu on kasvatusympäristönä pystynyt luomaan ja kuinka laadukkaasti siellä edistetään oppilaiden terveyttä, itsetuntemuksen kasvamista, sosiaalisten ja vuorovaikutustaitojen oppimista ja tukemaan avoimen keskusteluilmapiirin luomista vaikuttaa oppilaiden valintoihin ja hyvinvointiin myöhemmissä elämän vaiheissa (Stakes 2006, 30; Ellonen 2008, 96-97)

6.2 Jatkoasteet

Jatkohaasteena on Espoon kaupungin yhteistyön jatkuminen Preventiimin kanssa. Selvästi HOT-päihdekasvatusmallin hyödynnyksessä. Haasteena on myös miten Selvästi HOT-päihdekasvatusmallia toteutetaan jatkossa niin, että siitä on mahdollisimman paljon hyötyä. Haasteena päihdetyön kehityttämisessä on muun muassa nuorisonohjaajien hiljaisen tiedon käyttöön kerääminen ja jakaminen. Siinä voisi olla jollekin opiskelijalle voisi opinnäytetyön tekemisen aihe haastatellen nuorisonohjaajien kokemuksia päihdekasvatukseen liittyvistä asioista ja siitä, millä tavoilla he kokevat tuloksia parhaiten tulevan. Preventiimin tilatessa tutkimuksellisia ja toiminnallisia opinnäytetöitä saavat he samalla kerättyä lisää hiljaista tietotaitoa organisaatiolle ja kehittää sitä myötä ehkäisevää päihdetyötä.

Opiskelija Farinin nuorisonohjaajilta keräämien palautteiden kautta saadaan myös jaettua hiljaista tietoa eteenpäin. Nuoret antavat palautelomakkeissa myös oman äänensä kuuluviin ja vaikuttavat sillä tavoin päihdekasvatuksen kehittämisen suuntiin.

LÄHTEET:

Aalto-Setälä, T., & Marttunen, M., & Pelkonen, M. 2003. Nuorten päihdehäiriöt ja muut mielenterveyden häiriöt: tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Kansanterveyslaitos. [Viitattu 31.10.2009] <http://www.ktl.fi>.

Aatela, E., & Iivonen, K., & Patja, K. 2009 (1. painos). Tupakkapakko? Vapaaksi savusta. Porvoo: 2009.

Aatela, E., & Iivonen, K., & Patja, K., 2006. Tupakka – laillinen riippuvuuden aiheuttaja. Duodecim. [Viitattu 29.10.2009] http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=pet00008.

Alko Oy. 2009. [Viitattu: 29.11.2009] <http://www.alko.fi>.

Alkoholilaki (1143/1994). [Viitattu: 30.10.2009] <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19941143>.

Asetus toimenpiteistä tupakoinnin vähentämiseksi (174/1995). [Viitattu: 30.10.2009] <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1977/19770225>.

Ellonen, N. 2008. Kasvuyhteisö nuoren turvana. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Fröjd, S., & Kaltiala-Heino, R., & Marttunen, M., & von der Pahlen, B., & Ranta, K. 2009. Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö. Tietoa vanhemmille ja nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Humanistinen ammattikorkeakoulu. 2006a. Opinto-opas 2006-2007. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Humanistinen ammattikorkeakoulu. 2009a. Preventiimi – Nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus. Päivitetty: 18.8.2009. [Viitattu: 28.10.2009] <http://www.preventiimi.fi>.

Kajanto, A. & Tuomisto, J. 1996. Elinikäinen oppiminen (3. painos). Helsinki: BTJ Kirjastopalvelut.

Kurki, L. 2007. Nuorisokasvatus sosiokulttuurisen innostamisen kehyksessä. Teoksessa: Nivala, E. & Saastamoinen M. (Eds.) Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

Lappalainen-Lehto, R., Romu, M-L., & Taskinen, M. 2008. Haasteena päihteet. Ammatillisen päihdetyön perusteita. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.

Lepistö, J. & Von der Pahlen, B. & Marttunen M. 2009. Nuorten päihdehäiriöiden hoito. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. [Viitattu 27.11.2009] http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/ohjeet_ja_suosituksset/nuorten_paih_dehairioiden_hoito.pdf.

Lepistö, J. & Von der Pahlen, B. & Marttunen M. 2008. Nuoret, päihteet ja väkivalta. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. [Viitattu: 29.10.2009] http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_c/2008/2008c04.pdf.

Loimaan seutukunnallinen nuorisotoimi. 2009. [Viitattu 29.11.2009] <http://www.senu.fi/index.php?40>.

Nivala, E. 2007. Kansalaisuus nuorisokasvatuksen teorian jäsentäjänä. Teoksessa: Nivala, E. & Saastamoinen M. (Eds.) Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

Nivala, E. & Saastamoinen M. 2007. Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

Nuorisolaki 72/2006. [Viitattu: 29.10.2009] <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072>.

Penttinen, P. 2007. Nuorten oppiminen myöhäismodernissa. Teoksessa: Nivala, E. & Saastamoinen M. (Eds.) Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

Päihdelinkki. 2006. Alkoholi keskeiset riskit. [Viitattu 29.11.2009]
<http://www.paihdelinkki.fi/pikatieto/alkoholi-keskeiset-riskit>.

Rautalahti & Teräsalmi. 2004. Tupakka. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Saastamoinen, S. 2007. Notkeat rakenteet, tiheät identiteetit? Teoksessa

Soikkeli, M. 2004. Miten puhua huumeista (2. painos). Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Stakes. 2006. Ehkäisevän päihdetyön laatukriteeri. Työryhmämuistio 25.1.2006. Helsinki: Stakesin monistamo.

Stakes. 2007. Ehkäisy ja hoito – laadukkaan päihdetyön kokonaisuus. Tukiaineisto. Helsinki: Paintek.

Suomen lääkäriliitto. Suomen lääkäriliiton kannanotto alkoholihaittojen vähentämiseksi. 2008. Päivitetty: 18.5.2008. [Viitattu: 26.10.2009]
<http://www.laakariliitto.fi/uutiset/kannanotot/alkoholi.html>.

Tehtävänä terveys 3/8. MI tupakointia ja huumeita vastaan. 2009. YLE Teema. Toim. Alert Ulrika ja Ekman Åsa 2.11.2009.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2009. [Viitattu: 29.11.2009] <http://www.ktl.fi>.

Terveys ry. Ehkäisevän päihdetyön viikko. [Viitattu: 28.10.2009]
http://www.terveysry.fi/fi/etusivu/ehkaiseva_paihdeyto/alkoholin_kayton_ehkaisy/yhteistyokampanjat/ehkaisevan_paihdeyton_viikko.

Työterveyshuolto ja alkoholihaittojen ehkäisy. Valtiontalouden tarkastusviraston toiminnantarkastuskertomukset 177/2008. [Viitattu: 29.10.2009]
http://www.vtv.fi/files/149/1772008_Tyoterveyshuolto_ja_alkoholihaittojen_ehkaisy_NETTI.pdf.

JULKAISEMATTOMAT LÄHTEET:

Kortemäki, J. 2008. ”Selvästi HOT” -alkoholiteemainen toimintaviikko Espoon nuorisotiloilla 3.-8.12.2008. Ehkäisevän päihdetyön erikoistumisopintojen kehittämisprojekti.

Humanistinen ammattikorkeakoulu. 2006b. Opinnäytetyöopas.

Humanistinen ammattikorkeakoulu. 2009b. Preventiimi – Nuorisotalon ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus. Raportti 1.4.2008 - 3.6.2009.

Pylkkänen, S. Mitä on nuorisotalon ehkäisevä päihdetyö? Raportti nuorisotalon ehkäisevän päihdetyön sisällöstä. Preventiimi. Humanistinen ammattikorkeakoulu.

LIITTEET

Liite 1. Selvästi HOT -päihdekasvatusmallin vuoden 2009 toimintakuvaus nuorisonohjaajille.

Selvästi HOT-päihdeteemaviikko Espoon nuorisotiloilla 2.-8.11.2009

Espoon nuorisotaloilla toteutetaan valtakunnallisella Ehkäisevän päihdetyön viikolla 45 alkoholi-aiheinen teemaviikko yhteistyössä Preventiimin ja Humanistisen Ammattikorkeakoulun oppilaiden kanssa. Päihdeteemaviikko toteutettiin myös edellisvuonna, jolloin nuorisotaloille jaettiin kansiot, joissa on aineistoa päihdeteemaviikolla toteutettavia tehtäviä varten. Tänä vuonna muutoksena on, että HUMAKkin oppilaat ohjaavat teemaviikon harjoitukset ja tehtävät nuorisotalon nuorille. Opiskelijoita on tulossa vähintään yksi kullekin nuorisotalolle.

Jokaisella nuorisotilalla sovitaan yksi tai useampi vastuuhjaaja teemaviikkoa varten, joka toimii tarvittaessa opiskelijan tukena. Opiskelija tutustuu nuorisotilaan viikolla 39 ja sopii toiminnasta sekä esim. materiaaleista vastuuhjaajan kanssa. Viime päihdeviikoilla nuorisotaloille jaetun materiaalikansion sisältöä tullaan myös tänä vuonna käyttämään. Joiltakin osilta materiaalia on uudistettu (esim. tietovisaa alaikäisiä varten) ja joitakin menetelmiä voi tulla lisää. Näitä materiaaleja voi siis halutessa muokata ja kehittää edellisvuoden kokemusten pohjalta.

Teemaviikko ajoittuu ajalle 2.-8.11.2009. Toimintapäivä on joustavasti sovittavasti opiskelijan ja nuorisotilan ohjaajien kanssa. Nuoriso-ohjaajat saavat käyttöön myös juliste- ja esitemateriaalia joka kannattaa laittaa selkeästi näkyville, jotta nuoret saadaan helpommin mukaan työskentelyyn. Kansiossa oleva teema-aineisto on tarkoitettu välineeksi synnyttämään keskustelua alkoholista ja sen käytöstä aikuisen ja nuorten kesken. Siispä aikuisopiskelijan

on tarkoitus olla mukana nuorten kanssa tehtäviä tehdessä ja oheismateriaaleja tutkiessa. Kansio sisältää:

- **Askartelutehtävä**

Opiskelija ohjeistaa nuorille tehtäviä, joissa on tarkoitus rakentaa materiaaleista ryhmätyönä tai yksin toteutettavia teoksia, joissa aiheena on esimerkiksi "humala", "alkoholi", "maailma selvin päin / maailma humalaisen silmin". Tähän harjoitukseen voi tarvita esim. Dass-massaa/taikataikinaa patsaiden rakentamiseen tai silkkipaperipalloja kollaasin tekemiseen.

- **Tietovisa**

Kansiossa on kyselylomakkeita. Nuoret voivat täyttää monivalintatehtävän ja sen jälkeen tarkistavat vastaukset yhdessä ohjaajan kanssa laminoidusta oikeat vastaukset listasta. Tavoitteena on synnyttää keskustelua alkoholiteemasta ja kiinnittää huomiota nuorten vääriin luuloihin.

- **Kirjoitustehtävä**

Nuorella annetaan tehtäväksi valita yksi artikkeli ohessa olevista lehtiartikkeleista (tai vaihtoehtoisesti tietokoneesta artikkelin tulostaen) ja kirjoittaa nimettömänä lyhyt tarina yhdelle A4:lle. Tarinat laitetaan esille nuorisotilan seinälle ja tarkoituksena on synnyttää mahdollisimman paljon keskustelua aiheesta.

- **Draamatyöskentely**

Kansiossa on draamallisia harjoitteita joita opiskelija ohjaa nuorille. Kaikkien harjoitusten jälkeen on todella tärkeää varata aikaa hyvälle purulle ja keskustella harjoitteiden aiheuttamista tunteista ja olotiloista niiden oikeilla nimillä.

- **Arvotyöskentely**

Tarkoitus on saada nuori pohtimaan omia arvoja ja suhtautumista elämään ja päihteisiin sekä kertomaan omia ajatuksiaan aiheesta. Opiskelija lukee eri väittämiä lapusta ja nuoret nostavat joko vihreän (samaa mieltä) tai punaisen (eri mieltä) lapun ylös ilmaistakseen mielipiteensä. Opiskelija voi kysyä myös perusteluita nuorilta annettuihin väittämiin.

- **Sarjakuvatehtävä**

Kansiossa on valmis sarjakuvapohja. Nuorten on tarkoitus tehdä tästä neliruutuinen sarjakuva. He voivat itse ratkaista tarinan kulun sekä keksiä hahmot, joista yhden tulee olla täysikäinen. Näistä voi tehdä näyttelyn nuorisotilan seinälle ja nuoret voivat äänestää sarjakuvista parhaan palkittavaksi.

- **Ryhmätarina**

Harjoitus on suunnattu kuudelle nuorelle. Opiskelija kertoo tarinan ensimmäisen lauseen tarinasta kotibileet: ”Matti/Maija seisoo rappukäytävässä soittamassa luokkakaverinsa ovikelloa ja odottaa pääsyä kotibileisiin.” Nuoret jatkavat tarinaa jokainen yksi lause kerrallaan vuoronsa arpoen arpakuutiolla. Sitten kun tarina on saatu päätökseen, puretaan tarina huolellisesti keskustelemalla nuorten kanssa miksi tarinassa tapahtui mitään asioita ja voisiko tällaista tapahtua oikeasti.

- **Postikorttitehtävä**

Kansioissa on kaksi postikorttia, jossa kummassakin on asuinyhteisö; toisessa niissä tapahtuu kaikenlaisia rötöksiä ja käyttäytyään päihteiden vaikutuksen alaisena. Nuoria pyydetään vertailemaan asuinyhteisöjä keskenään ja heidän kanssa keskustellaan mitä vaikutuksia alkoholilla on.

- **Ainemaatio dvd**

Valtakunnallisen Ainemaatio- kilpailun järjestäjinä toimivat Preventiimi – nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus (Humak), Elämä On Parasta Huumetta ry (EOPH) sekä MTV3. Kilpailu on järjestetty vuosina 2006, 2007, 2008 ja 2009. Kilpailun tarkoituksena on antaa nuorille mahdollisuus tehdä nuorille suunnattuja päihdekasvatus animaatioita.

Ainemaatio- kilpailusta on tuotettu kolme dvd- levyä. Dvd:t sisältävät valittuja animaatioita ja päihdekasvatusmateriaalia. Animaatiot näytetään vuorotellen ryhmälle ja siitä viritetään keskustelua nuorten kanssa kysellen heiltä animaation herättämistä kysymyksistä ja niitä toisiinsa verraten. Näin nuori saadaan pohtimaan päihdekulttuurin ilmiöitä ja kuvaaman sen haittoja ymmärrettävällä tavalla. Ryhmässä työskentely herättää keskustelemaan asioista ja pohtimaan useamman ihmisen näkökulmasta päihteiden roolia omassa elinympäristössä.

- **Julisteet ja flyerit**

- **Pikkupalkintoja**

esim. Selvästi HOT- rannekkeita, avaimenperiä ja huulirasvoja.

Liite 2. Espoon nuorisotiloille toimittamani Selvästi HOT-päihdekasvatusmateriaali.

Saate

Luettavanasi on Espoon kaupungin nuorisotoimella koottu ehkäisevän päihdetyön menetelmäkansio "Selvästi HOT" joka on tarkoitettu nuorten parissa toteutettavan päihdekeskustelun välineeksi. Mukana on erilaisia ohjauksellisia harjoituksia ja tehtäviä, joista monet ovat varmasti tuttuja useimmille työssään nuoria kohtaaville aikuisille. Halusimme, että samasta kansioista kuka tahansa ohjaaja voi löytää itselleen sopivia tapoja herätellä nuorten kanssa keskustelua päihdeasioista ja -asenteista. Osa kansion tehtävistä on itse suunniteltuja ja muokattuja, osassa on lainattu ideoita toisten tahojen tuottamista menetelmistä. Näissä tapauksissa julkaisija on merkitty tekstiin.

Tehtävät ovat toteutukseltaan yksinkertaisia eivätkä vaadi suurta resursointia. Niitä voi toteuttaa vapaasti itselle sopivana ajankohtana nuorisotiloilla, yläkouluissa, ja vaikkapa sosiaalityössä muokaten niitä asiakasryhmän tarpeisiin sopivaksi. Toivomme kansioista olevan hyötyä mahdollisimman useille tahoille ja pyydämme huomioimaan, että tehtävät ovat sellaisenaan suunnattu yläkouluikäisille. Menetelmien oheen kannattaa tilata erilaisia nuorille soveltuvia esite-, flyer- ja julistemateriaaleja internetistä. Kansion lopussa on lista Espoossa käytetyistä materiaaleista.

Selvästi HOT- nimikkeen keksimme Terveys ry:n Oulussa toteuttamalta Nuorilta nuorille -hankkeelta ("Sä oot selvänä hot"). Saimme hankkeen vetäjältä luvan käyttää hieman muuteltua nimikettä omalla teemaviikollamme, joka toteutettiin Espoon nuorisotiloilla valtakunnallisella ehkäisevän päihdetyön viikolla marraskuussa 2008.

Vuonna 2009 aloimme kehittää materiaalia yhteistyössä Humanistisen Ammattikorkeakoulun ja sen hallinnoiman valtakunnallisen ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus Preventiimin tuella. Teemaviikon 2009 toteuttavat Espoon nuorisotiloilla HUMAKin Lohjan ja Nurmijärven kampuksen opiskelijat nuorisonohjaajien tuella. Uusimman tekstiversion Selvästi HOT kansioon on osana opinnäytetyötään koostanut opiskelija Sanna Lind. Tekstin taiton ja julkaisun sekä suuren osan oheismateriaaleista on kustantanut Preventiimi.

Selvästi HOT -kansion kehittelyyn ja koostamiseen ovat osallistuneet: Espoon nuorisotoimen nuorisonohjaajat Jenni Kortemäki ja Jenni Kuustie, HUMAKin kansalaistoiminnan ja nuorisoalan koulutusohjelman opiskelijat

Sanna Lind ja Jonna Farin, Preventiimi-osaamiskeskuksen projektipäällikkö
Sanna Pylkkänen sekä allekirjoittanut, jolta saa myös tarvittaessa lisätietoja.

Heidi Odell

Johtava nuorisonohjaaja

09-816 82863

Espoon kaupungin nuorisotoimi

SELVÄSTI HOT- TEEMAVIIKKO NUORISOTILOILLA**4. - 8.11.2009**

Sisällysluettelo.....	3
Päihdeteemaviikon ohjeistus.....	4
Arvotyöskentely ja asenteet.....	5
Taidetta päihdeteemasta -askartelutehtävä.....	8
Päihdedraamaa.....	10
Kirjoitustehtävä lehtiartikkeleista.....	14
Kotibileet- ryhmätarina.....	15
Sarjakuvatehtävä.....	16
Tupakka ja alkoholi tietovisat.....	17
Hyvä ja huono asuinympäristö -korttitehtävä.....	18
Pöytäroolipeli päihteistä.....	19
Ainemaatio DVD:t ja MOBIHUBU -peli.....	21

PÄIHDETEEMAVIIKON OHJEISTUS

Toimintaympäristö

Espoon nuorisotiloilla toteutetaan valtakunnallisella Ehkäisevän päihdetyön viikolla 45 päihdeaiheinen teemaviikko. Teemaviikosta vastaa kullakin nuorisotilalla yksi tai useampi ennalta sovittu ohjaaja. Ohessa olevaa materiaalia saa käyttää ohjaajien omien vahvuuksien ja mielenkiinnon kohteiden mukaisesti. On myös suositeltavaa itse kehittää ja muokata aineistoa eteenpäin sekä toteuttaa teemaviikkoa mahdollisimman monipuolisesti. Huomio! Kansiossa oleva aineisto on suunnattu yläkouluikäisille ja vanhemmille nuorille eikä se sovellu kaikilta osin sellaisenaan alakouluikäisille. Materiaaleja voi halutessaan muokata alakouluikäisille soveltuvaksi omaa harkintaa käyttäen. Kansion menetelmiä voi lisäksi hyödyntää ympäri vuoden.

Nuoret ja aikuiset

Teemaviikko ajoittuu ajalle 4.-8.11.2009. Teemaviikon tueksi nuorisonohjaajat saavat käyttöön juliste- ja esitemateriaalia. Materiaali tulisi laittaa selkeästi näkyville, jotta nuoret saadaan helpommin mukaan työskentelyyn. Teemoja voidaan käsitellä useina eri päivinä nuorisotilan resurssien mukaisesti. Teema-aineisto on tarkoitettu välineeksi synnyttämään keskustelua alkoholin ja tupakan käytöstä ja haitoista ohjaajien ja nuorten kesken. Nuorten ei ole tarkoitus tehdä tehtäviä ilman ohjaajan tukea / läsnäoloa. Myös oheismateriaaleja on tarkoitus tutkia yhdessä aikuisten kanssa, niitä ei ole varattu jaettavaksi nuorille. Menetelmien on tarkoitus herättää keskustelua päihteistä, elämän hallinnasta ja itsetunnosta. Kansio sisältää erilaisia menetelmiä ja käytännön harjoituksia.

Mukavaa teemaviikkoa!

ARVOTYÖSKENTELY JA ASEENTEET

Tarkoitus on saada nuori pohtimaan omia arvoja ja suhtautumistaan elämään ja päihteisiin sekä kertomaan omia ajatuksiaan aiheesta. Harjoitus on suunnattu 6-8 henkilölle (+ohjaaja). Harjoituksen kesto: 30-60 min. Jos aikaa on vähemmän, ohjaaja voi vähentää väittämiä. Tärkeää on kuitenkin varata aikaa myös keskustelulle. Tarvitsette tarvikkeiksi kansiossa löytyviä vihreitä ja punaisia äänestyslappuja.

Ohjeistus

Aluksi kerrotaan ryhmälle, että heille tullaan kertomaan erilaisia väittämiä, jotka koskevat nuoren elämäntapoja ja päihteitä. Näihin vastataan äänestyslappuilla kyllä/samaa mieltä (vihreä lappu) ja ei/erimieltä (punainen lappu). Ohjaaja kertoo myös, että saattaa kysellä heiltä myös perusteluita mielipiteille. Perusteluja ei kuitenkaan ole pakkoa antaa, jos se tuntuu vaikealta. Harjoituksen lopussa on lista purkukysymyksiä.

Ohjaaja lukee eri väittämiä lapusta ja nuoret nostavat aina joko vihreän tai punaisen lapun ylös ilmaistakseen mielipiteensä. Useimpien kysymysten kohdalla ohjaaja voi kysyä perusteluita nuorilta annettuun väittämään. Harjoitus on hyvä tehdä rauhallisessa ympäristössä, jossa ei ole muita virikkeitä yhtä aikaa käytössä.

Rauhattomamman ryhmän kanssa harjoituksen voi toteuttaa äänestyksen sijaan "kyllä" - "ei" -janalla. Tällöinkin ryhmän jäseniltä kysellään lisäperusteita heidän valinnoistaan, näihin ei ole kuitenkaan pakko vastata.

Väittämät arvotyöskentelyyn

Elämäntavat

- Minun pitäisi saada itse päättää kaikista omaan elämäni liittyvistä asioista.
- Kerron vanhemmilleni omista asioistani.

- Jos seurustelen, on ihan ok halailla muita tyttöjä/poikia.
- En seurustelisi itseäni kaksi vuotta nuoremman tytön/pojan kanssa.
- Kavereitteni mielipiteillä on minulle merkitystä.
- Vasta täysi-ikäisen tulisi saada ajaa mopolla/skooterilla.
- Jos on juonut vain yhden kaljan, voi ajaa mopolla kotiin.
- Mopoa saa virittää, kunhan siitä ei jää kiinni.
- Viritetyllä mopolla ajaminen on vaarallista.
- Yläasteikäisen tulisi itse saada päättää omista kotiintuloajoistaan.
- En välitä, millaisia numeroita saan koulusta.
- Opettajien tehtävä on vain kiusata oppilaita läksyillä.

Päihteet

- Tupakan ja alkoholin myynti tulisi sallia 15-vuotiaille.
- Alaikäisenä tupakan tai alkoholin ostamisessa kaupasta ei ole mitään väärää, jos siitä ei jää kiinni.
- Nuoret polttavat liikaa tupakkaa.
- Tupakanpolton lopettaminen lihottaa.
- Nuuskaaminen on terveellisempää, kuin tupakointi.
- Tupakan myynti pitäisi kieltää lailla.
- Vanhempien kannattaisi antaa nuorten kokeilla alkoholinkäyttöä kotona.
- Yläkouluikäiset nuoret ovat tarpeeksi vanhoja / kypsiä käyttämään alkoholia.

- Kavereiden painostus / tekemiset saattavat vaikuttaa alkoholinkäyttöön.
- Alaikäisten ei tulisi juoda alkoholia.
- Pystyisin itse hallitsemaan alkoholinkäytön paremmin kuin kaverini.
- Kaveripiirissäni alkoholia käytetään enemmän kuin yleensä tässä iässä.
- Alkoholi on hyvä keino jännityksen laukaisemiseen.
- Humalaiset ovat ärsyttäviä.
- Minusta maailma olisi parempi paikka ilman alkoholia.
- Olen epävarma suhtautumisestani päihteisiin.
- Voin vetää kännit, kunhan vanhemmat eivät saa tietää.
- Huumeidenkäyttö on jokaisen oma asia.
- En ikinä kokeilisi huumeita.
- Olen saanut tarpeeksi tietoa päihteistä.

Purkukysymykset:

- Miltä itsestäsi tuntui vastata tällaisiin väittämiin, oliko helppoa päättää oma mielipide?
- Yllättikö jonkun toisen ryhmäläisen mielipide sinut?
- Oliko vaikeaa perustella oma mielipiteesi?
- Onko tällaisista aiheista keskustelu mielestäsi helppoa / tarpeellista
- Koetko että pystyisit keskustelemaan samoista aiheista vanhempiesi kanssa? Jos et, niin osaatko sanoa mistä se johtuu?

TAIDETTA PÄIHDETEEMASTA -ASKARTELU TEHTÄVÄ

Tässä vaihtoehtoisia toteutustapoja ja lisäksi voitte keksiä omia toteutustapoja päihteisiin liittyen. HUOM! Tähän ei ole varattu etukäteen materiaaleja. Kaikkien näiden menetelmien tavoitteena on käyttää luovuutta ja samalla käydä keskustelua alkoholista, humalakulttuurista, tupakan poltosta ja nuorten aiheeseen liittyvistä ajatuksista. Taideteokset saisi mielellään laittaa nuorisotilalle esille.

Patsas

Rakentakaa savipatsas/-patsaita aiheista "humala" ja/tai "tupakointi". Teos voi olla myös abstrakti tai esimerkiksi ihmistä kuvaava. Tarvittaessa voit käyttää myös esim. Dass-massaa, taikataikinaa tai muita haluamiasi nuorisotilan tarvikkeita. Patsas voi kuvata sitä, millainen mielikuva nuorella on humalatilasta.

Luonnonmateriaalikollaasi

Kerätkää luonnonmateriaaleja ja tehkää yhdessä kollaasi aiheesta "humala" ja/tai "tupakointi". Tässä voitte hyödyntää ympäristökasvatusta ja lähteä yhdessä keräämään lähialueelta ja ympäristöstä löytyvää luonnonmateriaalia tai jättemateriaalia esim. pullonkorkkeja.

Sanomalehtikollaasi

Kerätkää kierrätys-sanomalehdistä alkoholiin ja tupakointiin liittyviä tekstejä, kuvia, yms. ja askarrelkaa näistä mahdollisimman suuri kollaasi, josta välittyy jollakin tapaa kriittinen sanoma päihteiden käyttöä kohtaan. Teosta voi koristella vapaasti taiteellisen luovuuden mukaan. Ideaali on, jos nuoret saadaan työskentelemään ryhmänä yhteisen taideteoksen eteen.

Maisematehtävä

Tehkää A4-kartongille kaksi maisemaa silkkipaperipalloja liimaamalla tms. "Maailma selvin päin / Maailma humalaisen silmin". Työn voi tehdä ryhmätyönä tai yksin.

Tupakoiva henkilöhahmo

Piirtäkää paperille tupakoivan ihmisen kuva. Pohtikaa mikä vaikutus tupakalla on ihmisen ulko-olemuksen ja mitä haittaa tupakoinnista on. (lähde: Suomen Syöpäyhdistyksen -verkkopalvelusta:

<http://www.tyokalupakki.net/alakoulu/index.php?pageName=ymparistot5&parent=12>)

Hyvänmielen taulu

Tehkää kartongille hyvänmielen taulu. Pohtikaa mitä kivaa voi tehdä ja harrastaa ilman päihteiden käyttöä, mistä saa hyvän mielen ja piristystä ja kirjoittakaa ne tauluun. Voitte etsiä ideoita lehtien teksteistä ja kuvista ja leikata niitä mukaan tai piirtää kuvitukseksi positiivisia asioita. (lähde: *Elämäntapaliiton julkaisu: Huumeet ja Maailma - YK:n kehitystavoitteet ja huumealouden torjuminen, työkirja kansainvälisyys- ja huumekasvatukseen s.21*)

PÄIHDEDRAAMAA

Ohessa erilaisia harjoitteita, joita voi vetää päihdeteemaviikolla joko olemassa olevalle ryhmälle tai avointen ovien kävijöille. Kaikkien harjoitusten jälkeen on todella tärkeää varata aikaa hyvälle purulle ja keskustella harjoitteiden aiheuttamista tunteista ja oloiloista niiden oikeilla nimillä. Jokaisella on oma tapansa purkaa harjoitukset, mutta hyväksi havaittu keino on avoin rehellinen keskustelu ja mieluusti vielä niin, että esim. palloa tai muuta tavaraa apuna käyttäen jokainen paikalla olija sanoo jotain mitä mielessä liikkuu ja ne jotka haluavat voivat kertoa enemmänkin. Jos haluaa, voi ottaa jokaisen harjoituksen jälkeen pienen purun tai sitten käyttää siihen lopussa pidemmän ajan, mutta niin ettei varmasti kenellekään jää ahdistava mieli. Purkukysymykset löytyvät harjoitteiden lopussa.

Lähetä päihteen pallo

Peli kulkee niin, että kaikkien on seisottava piirissä. Ohjaaja aloittaa ja kertoo mitä voi tehdä tai mikä on kivaa ilman päihkeitä. Tämän jälkeen hän heittää pallon jollekulle toiselle joka kertoo samasta aiheesta ja heittää pallon taas eteenpäin. Pallo voi olla oikea pallo tai mielikuvituspallo. Riippuen osallistujien määrästä tätä peliä voi mennä useammankin kierroksen, mutta kannattaa katsoa, että jokainen sanoo ainakin kerran jotain. Peli loppuu kun ohjaaja lopettaa sen.

Evoluutioleikki päihdevaiheilla

Ensin kaikki paikallaolijat alkavat liikkua tilassa sikin sokin. Aluksi jokainen on raitis ja kävelee siis normaalisti. Kun joku leikkijöistä kohtaa toisen seisahtuvat he vastakkain ja tekevät "kivi-paperi-sakset pelin". Voittaja alkaa polttaa tupakkaa ja häviöjä pysyy raittiina (alussa kaikki voivat siis kohdata toisensa, koska he ovat kaikki vielä samassa pisteessä eli raittiita) ja kävely jatkuu. Seuraavaksi kun tupakoitseva kohtaa toisen tupakoitsevan tekevät he taas saman ja voittajasta tulee alkoholisti ja häviöjästä tulee raitis. Tämän jälkeen aina kun joku kohtaa toisen leikkijän joka tekee samaa kuin hän tekevät he

"kivi-paperi-sakset". Voittaja menee siis aina yhden askeleen pidemmälle ja häviöjä putoaa yhden askeleen alas ja kaikki pelaavat koko ajan. Kunnes viimeisenä tulee kuolema jolloin leikkijä voi siirtyä sivummalle seuraamaan leikin etenemistä. Leikki loppuu kun ohjaajat lopettavat sen tai jäljellä on enää eri vaiheissa olevia jolloin sitä ei pysty enää jatkamaan. Vaiheet ovat:

- Raitis (kävellään normaalisti)
- Tupakoitsija (kävellään pitäen toista kättä suun edessä ja ollaan polttavinaan tupakkaa)
- Alkoholisti (kävellään hoiperrellen, mutta niin selvästi, että kaikki tajuavat eivätkä sotke raittiiseen. Jos haluaa, niin voi vaikka olla samalla juovinaan)
- Narkomaani (kävellään ja ollaan samalla pistävinään kyynärtaipeeseen piikkiä)
- Kuolema (voi siirtyä sivummalle katsomaan)

Tämä on varioitu leikki joten voitte varioida sitä lisää miten vain haluatte ja vaihtaa liikkeitä ja tekemisiä. Jos haluatte, voitte kokeilla leikkiä myös toisinpäin eli aloitatte narkomaanista ja lopetatte raittiiseen. Purkukeskustelu on hyvä käydä. Voiko kuka tahansa ihminen muuttua tällä tavalla? Miksi / Miksi ei?

Kännibileet

Jokaiselle annetaan jokin rooli, esim. mies, nainen, vanhus tai lapsi. Kaikille annetaan lasillinen vettä tai mehua jota juodaan vähitellen ja kuvitellaan (esitetään), että tullaan humalaan. Kannattaa korostaa sitä, että ei ole yhtä oikeaa tapaa esittää – alkoholi voi vaikuttaa monin eri tavoin.

Kännibile-harjoituksen purkukeskustelu: Mitä kaikkea alkoholi oikein saa meissä aikaan? Millä tavoin olemme kannissa erilaisia kuin selvin päin? Tämän pohjalta päästään pohtimaan esim. sitä, mitä alkoholilta haetaan ja mitä haittoja siitä on

nuorelle. Pohtikaa myös miten alkoholi vaikuttaa eri-ikäisiin ihmisiin ja miksi alaikäinen ei saa juoda alkoholia.

Draamapatsaat

Patsaita voi tehdä aiheesta kuin aiheesta ja eri muunnelmin, mutta tässä on yksi esimerkki.

Harjoitus tehdään pareittain tai ryhmissä. Jokaisen parin tehtävänä on vuorotellen tehdä patsas joka esittää jollain tavalla ohjaajan antamaa aihetta. Antakaa pareille esim. 5 min. aikaa miettiä ja sitten patsaat esitetään vuorotellen. Tämän jälkeen voidaan tehdä samoilla pareilla uudet patsaat jonka aiheen ovatkin päinvastaiset. Tätä voi tehdä myös ryhmissä, joissa on enintään neljä henkilöä. Voi myös tehdä niin, että molemmat patsaat mietitään samalla kertaa ja sitten ne myös esitetään heti peräkkäin.

Patsaista voi tehdä myös liikkuvia esimerkiksi niin, että ensin annetaan aiheeksi vaikkapa alkoholin juominen. Aluksi joku menee eteen ja tekee juomista esittävän patsaan. Sen jälkeen joku toinen liittyy patsaaseen tekemällä samaan aiheeseen liittyvän eleen. Patsaiden täytyy yhdessä esittää jotain, esim. toinen menee ensin juomaan ja toinen menee maahan makaamaan ja esittää sammunutta. Patsaaseen voi liittää vielä useampia henkilöitä. Aiheen voi myös muuttaa kesken kaiken niin, että aletaankin tehdä patsaasta päihteetöntä. Esimerkiksi juovan henkilön käsiä siirretään tekemällä hänestä pesäpallon pelaaja ja mennään itse ottamaan koppia tai sammuneen viereen mennään lukemaan iltasatua. Tästä voi tehdä erilaisia variaatioita.

Ideoita draamapatsaiden aiheisiin:

- humalatila
- päihteet
- tupakkaostoksilla

- humalaisen auttaminen
- alkoholimyrkytys
- huumeidenkäyttäjän vieroituseroet
- alkoholisti putkassa
- alkoholista kieltäytyminen

Draamaharjoitusten purku:

- Mikä draamaharjoitteista oli helpoin/kivoin/vaikein/ärsyttävin?
- Onko tärkeää keskustella näistä asioista ja miksi?
- Ovatko ilmaisuharjoitukset sinun mielestäsi toimivia päihdekeskusteluun käymiseksi?

KIRJOITUSTEHTÄVÄ LEHTIARTIKKELEISTA

Huom. Tähän ei ole varattu etukäteen materiaaleja! Kerää noin viikon ajalta lehtiartikkeleita nuorten liikenneonnettomuuksista ja / tai päihteiden käyttöä koskevista uutisista. Voit hyödyntää esimerkiksi lehtiroskiksesta löytyviä sanomalehtiä, niiden ei tarvitse olla uusia. Laita esille keräämäsi lehtiartikkelit ja kirjoitustarvikkeita tai järjestä nuorelle mahdollisuus käyttää tietokonetta ja tulostinta. Anna nuorelle tehtäväksi valita yksi artikkeli ja pyydä nuorta kirjoittamaan nimettömänä lyhyt tarina, jossa tulee ilmi seuraavat asiat:

- Artikkelin henkilön kuviteltu nimi, rooli ja perhetausta
- Mitä oli tapahtunut juuri ennen artikkelin kuvaamaa tilannetta?
- Mitä tarinan henkilöille mahtoi tapahtua sen jälkeen?
- Saattoiko päihteillä olla vaikutusta tapahtuneeseen? Millaista?

Tarinan tulee mahtua yhdelle A4-paperille. Laittakaa tarinat esille nuorisotilan seinälle ja synnyttäkää mahdollisimman paljon keskustelua aiheesta.

Vapaaehtoinen lisätehtävä:

Anna nuorelle tehtäväksi tutustua rikoslakiin internetin kautta (www.finlex.fi) ja etsiä sieltä mahdollisia rangaistuksia lehtiartikkeleiden kuvaamiin tilanteisiin.

RYHMÄTARINA KOTIBILEISTÄ

Harjoitus on suunnattu kuudelle nuorelle. Ohjaaja tarvitsee noppakuution. Tehtävässä kerrotaan tarinaa vuorotellen vain yksi lause kerrallaan. Tarinassa tulee olla selkeä alku, keskiosa (juoni) ja loppu. Aikaa kertomiseen on maksimissaan 15 minuuttia.

Nuorille arvotaan nopalla omat numerot 1-6 osallistujamäärän mukaan. Ohjaaja kertoo tarinan ensimmäisen lauseen tarinasta kotibileet: *"Matti/Maija seisoo rappukäytävässä soittamassa luokkakaverinsa ovikelloa ja odottaa pääsyä kotibileisiin."*

Tarinan kulku:

Ohjaajan aloitettua tarinan, nuoret heittävät noppaa vuorotellen. Se henkilö, kenen numeroa noppa näyttää, kertoo tarinaan seuraavan lauseen. Näin edetään, kunnes tarinaa pääsee päätökseen. Ohjaaja seuraa tarinan kulkua ja keskeyttää sen halutessaan läpsäyttämällä pöytää. Keskeyttäessään tarinan kulun ohjaaja kertoo tarinaan haluamansa lauseen ja näin huolehtii tarinan asiallisesta etenemisestä. Tämän jälkeen nuoret heittävät uudestaan noppaa ja tarina jatkuu.

Tavoitteena on luoda kuvitteellinen tarina kotibileillan kulusta ja näin keskustella alkoholiteemasta.

Purku

- Oliko tarinan kertominen vaikeaa? Miksi?
- Miksi tarinan päähenkilö joi / ei juonut?
- Kuinka helppoa on olla kotibileissä selvin päin, jos muut juovat?
- Voisiko tarinan tilanne tapahtua oikeasti?

SARJAKUVATEHTÄVÄ

Pyydä nuoria tekemään neliruutuinen sarjakuva. Ensimmäisessä ruudussa kaksi hahmoa kysyy kolmannelta, voisiko tämä käydä ostamassa heille alkoholia. Nuoret voivat itse ratkaista tarinan kulun. Hahmot saa keksiä itse, mutta yksi on muita vanhempi (täysi-ikäinen). Kuvat voi halutessaan värittää ja nuoret voivat esimerkiksi äänestää sarjakuvista parhaan palkittavaksi.

Tehkää sarjakuvista näyttely nuorisotilan seinälle.

Ohessa muutama valmis sarjakuvapohja, tulostakaa tarvittaessa lisää.

TIETOVISAT ALKOHOLISTA JA TUPAKASTA

Ohje

Materiaalista löytyy kyselylomakkeita, joita voitte tarvittaessa itse monistaa lisää. Nuoret täyttävät monivalintatehtävän valmiisiin kyselylomakkaisiin. Vastaamisen jälkeen he tarkistavat vastaukset yhdessä ohjaajan kanssa laminoidusta oikeat vastaukset -listasta. Ohjaaja huolehtii siitä, että kaikkien vastanneiden nimet kerätään ylös ja heidän kesken arvotaan joitakin kolmesta palkinnosta. Tavoitteena on synnyttää keskustelua alkoholiteemasta ja kiinnittää huomiota nuoren vääriin luuloihin.

Tietovisan julkaisija: Raha-automaattiyhdistyksen rahoittoma
Päihdelinkkiyhteisö. [http://www.vantaa.fi/i_liitetiedosto.asp?
path=1;2084;72783;72791;72796;78353](http://www.vantaa.fi/i_liitetiedosto.asp?path=1;2084;72783;72791;72796;78353)

HYVÄ JA HUONO ASUINYMPÄRISTÖ -KORTTITEHTÄVÄ

Kansioissa on kaksipuolisia kuvakortteja, jotka kuvaavat kahta erilaista asuinyhteisöä. Toisessa kortissa tapahtuu kaikenlaisia rötöksiä ja käyttäytyään päihteiden vaikutuksen alaisena ja toisessa eletään päihteetöntä elämää.

Nuoria pyydetään vertailemaan asuinyhteisöjä keskenään ja heidän kanssa keskustellaan millä tavalla alkoholinkäyttö vaikuttaa yhteisöön. Minkälaisessa yhteisössä on hyvä ja turvallinen olo? Voiko "hulttio" -postikortin tapahtumat olla todellisia jossain ja ovatko nuoret havainneet näitä tapahtumia heidän ympäristössään. Mitä nuoriso voisi itse tehdä oman asuinympäristönsä parantamiseksi?

Korttien julkaisija: Terveystieteiden tutkimuskeskus / Alkoholiohjelma 2008-2011

PÖYTÄROOLIPELI PÄIHTEISTÄ

Tämä harjoitus voidaan tehdä noin 4-6 hengen ryhmissä pöydän ääressä käyttäen kansioista valmiina löytyviä roolihahmokortteja tai vaihtoehtoisesti itse näytellen. Jos päätätte käyttää roolihahmokortteja, niin leikatkaa kansiossa olevat laminoidut hahmokortit erilleen toisistaan ja valitkaa niistä ryhmälle sopivat hahmot. Jokainen ryhmän jäsen pääsee vuorotellen omalla hahmollaan improvisoimaan draamakohtauksen aiheesta.

Kotibileet -roolipeli

Jonkun hahmoista tulee olla pelin päähenkilö, joka kieltäytyy bileissä hänelle tarjotusta alkoholista. Muut hahmot yrittävät houkutella häntä juomaan. Ennen draaman näyttelemistä keksikää ryhmässä päähenkilölle henkilöllisyys (voidaan valita joku ryhmästä kirjoittamaan näihin vastaukset ylös):

- nimi ja ikä?
- minkälainen luonnetyyppi?
- ulkonäkö / tyyli?
- harrastukset ja kiinnostuksen kohteet?
- koulumenestys?
- minkälainen perhe hänellä on?

Kieltäytyjä käy roolihahmollaan houkuttelijoiden kanssa keskustelua siitä, miksi hän ei juo. Näytelkää tilanne myös niin, että päähenkilö kieltäytyy tupakan poltosta.

Purku

Esityksen jälkeen puretaan roolipelin kulku keskustelemalla:

- minkälaisia keinoja päähenkilöllä oli välttää alkoholin ottamista?

- kuinka hyvin nämä keinot toimivat ko. tilanteessa?
- voisiko tämän tyyppisiä tilanteita tapahtua tosielämässä?
- mitä hyötyä päähenkilölle oli kieltäytyä ottamasta alkoholia?
- miltä roolien esittäminen tuntui?
- miltä roolipelin henkilöistä mahtoi tuntua näissä tilanteissa?
- miksi roolien henkilöt käyttäytyvät draaman tilanteissa niin kuin käyttäytyivät?

LISÄMATERIAALEJA PÄIHDETEEMAVIIKOLLA

Ainemaatio dvd:t

Nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus Preventiimi, Elämä On Parasta Huumetta ry sekä MTV3 ovat aikaisempina vuosina järjestäneet valtakunnallisia Ainemaatio -kilpailuja, joissa nuoret ovat itse saaneet mahdollisuuden tehdä nuorille suunnattuja päihdekasvatus animaatioita. Ainemaatio- kilpailusta on tuotettu dvd- levyjä, jotka löytyvät materiaalikansiesta: Ainemaatio Tupakka ja Ainemaatio Alkoholi. Dvd:t sisältävät valittuja animaatioita ja päihdekasvatusmateriaalia. Tutustu dvd:iden kansien sisällä oleviin manuaaleihin ja näytä animaatiot ryhmälle. Viritä keskustelua animaatioiden jälkeen mahdollisimman paljon.

Purku

- Miksi jokin animaatio oli parempi ja miksi huonompi?
- Mitkä asiat ovat uskottavia, miksi?
- Onko jokin aihe ajankohtaisempi kuin toinen?
- Millaisen animaation itse olisi tehnyt ja miksi?

MOBIHUBU -peli

Tutustu nuorten kanssa kännykkään ladattavaan MOBIHUBU -tietokilpailupeliin. Ohjeista nuoret käyttämään tätä peliä. Mobihubu-peli on pelilliseltä lajityypiltään hyötypeli, sekoitus ongelmanratkaisu- ja opetuspelejä. Pelejä on kolme: Mobihubu Tupakka (ruotsiksi Mobihubu Tobak), Mobihubu Alkoholi ja Mobihubu Huume.

MOBIHUBU-peli on maksuton, mutta lataamisesta joutuu maksamaan datasiirtomaksun. Maksu on operaattorista ja liittymäsopimuksesta riippuen 0-35 senttiä, yleensä n. 15 senttiä. Lisätietoja: <http://www.mobihubu.fi>.