



HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

**Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö toisen  
asteen oppilaitoksissa**

*Oona Laiho*

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

Marraskuu / 2013

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

### TIIVISTELMÄ

<b>Työn tekijä</b> Oona Laiho	<b>Sivumäärä</b> 57 ja 3 liitesivua
<b>Työn nimi</b> Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö toisen asteen oppilaitoksissa	
<b>Ohjaava(t) opettaja(t)</b> Sanna Lukkarinen	
<b>Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja</b> HUMAK/Selvästi parempi mieli- kehittämishanke, Mari Tapio	
<b>Tiivistelmä</b> <p>Opinnäytetyön tilaaja on Selvästi parempi mieli- kehittämishanke, ja työn tavoitteena on selvittää, kuinka toisen asteen oppilaitoksissa on käsitelty ehkäisevää päihde- ja mielenterveystyötä, ja millaisina opiskelijat ovat sen kokeneet, pitäisikö jotain tehdä kenties toisin. Kyselyn kohderyhmänä oli Humanistisen ammattikorkeakoulun kolmannen vuosikurssin yhteisöpedagogiopiskelijat kaikilta kampuksilta.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoitus on lisäksi selvittää, kuinka yhteisöpedagogiopiskelijat tulevina alan ammattilaisina itse toisivat esille ehkäisevää päihde- ja mielenterveystyötä toisen asteen oppilaitoksissa. Omakohtaisten kokemusten perusteella yhteisöpedagogiopiskelijoiden kehitysehdotukset ovat varteenotettava pohja ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön kehittämistyössä oppilaitoksissa.</p> <p>Opinnäytetyötä voidaan hyödyntää muun muassa ehkäisevään päihde- ja mielenterveystyöhön liittyvien koulutusten suunnittelussa ja tuoda alan ammattilaisille uutta perspektiiviä asian käsittelyyn. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön toimialalla ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö on suuressa roolissa, ja opinnäytetyössäni saatuja tuloksia voidaankin hyödyntää myös esimerkiksi alaan liittyvän jatkotutkimuksen ja -kehittämisen pohjana.</p>	
<b>Asiasanat</b> ehkäisevä päihdetyö, ehkäisevä mielenterveystyö, oppilashuolto, kyselytutkimus	

**HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES**  
**Degree Programme in Civic Activities and and Youth Work**

**ABSTRACT**

<b>Author</b> Oona Laiho	<b>Number of Pages</b> 57 and 3
<b>Title</b> Prevention of substance abuse and mental health in secondary schools.	
<b>Supervisor(s)</b> Sanna Lukkarinen	
<b>Subscriber and/or Mentor</b> HUMAK University of Applied Sciences/Selvästi parempi mieli- developing project, Mari Tapio	
<b>Abstract</b> <p>The purpose of the thesis is to find out how secondary schools deal with prevention of substance abuse and mental health issues and how students have experienced it. The target group of the thesis is third grade students from all campuses of HUMAK University of Applied Sciences.</p> <p>The thesis has been made in co-operation with the developing project called Selvästi parempi mieli. The purpose is also to research how future community educators will deal with the prevention of substance abuse and mental health issues in secondary schools. The purpose of the thesis is to create a basis for training of prevention of substance abuse and mental health issues and to present new information about the theme. Prevention of substance abuse and mental health issues has a huge role in civic activities and youth work and that is why the results of the thesis are useful for development work.</p>	
<b>Keywords</b> substance abuse prevention, preventive mental health, student welfare	

## **SISÄLLYS**

<b>1 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TARKOITUS</b>	<b>8</b>
1.1 Selvästi parempi mieli- kehittämishanke	11
<b>2 EHKÄISEVÄ PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSTYÖ</b>	<b>12</b>
2.1 Nuori ja päihteet	19
2.2 Nuori ja mielenterveys	21
2.3 Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön kehittäminen	24
<b>3 OPPILAITOS EHKÄISEVÄN PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSTYÖN TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ</b>	<b>25</b>
3.1 Opiskelijahuolto	27
3.2 Henkisen hyvinvoinnin tukeminen	31
3.3 Päihteettömyyteen kannustaminen	34
<b>4 KYSELYN TULOKSET</b>	<b>35</b>
4.1 Vastaajien tausta	38
4.2 Ehkäisevän työn ilmeneminen toisen asteen oppilaitoksissa	40
4.3 Ehkäisevässä työssä käytetyt menetelmät ja niiden vaikuttavuus	42
4.4 Ehkäisevän työn tärkeys	44
4.5 Vastaajien kehitysehdotukset	45
4.6 Kehitysehdotusten toteutumismahdollisuus	47
<b>5 JOHTOPÄÄTÖKSET TULOKSISTA</b>	<b>49</b>
<b>6 LOPUKSI</b>	<b>51</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>53</b>
<b>LIITTEET</b>	<b>58</b>

## JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena oli selvittää Humanistisen ammattikorkeakoulun kolmannen vuosikurssin yhteisöpedagogiopiskelijoiden omia kokemuksia siitä, kuinka he ovat kokeneet ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön omissa toisen asteen oppilaitoksissa opiskellessaan. Selvitin sähköisen kyselyn avulla, millä tavalla toisen asteen oppilaitoksissa on käsitelty ehkäisevää päihde- ja mielenterveystyötä, ja miten yhteisöpedagogiopiskelijat tulevana alan ammattilaisina ja omakohtaisiin kokemuksiinsa perustuen itse teemaa käsittelevät. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelmassa ehkäisevällä päihde- ja mielenterveystyöllä on tärkeä rooli, jonka vuoksi valitsimme kohderyhmäksi juuri yhteisöpedagogiopiskelijat. Kolmannen vuosikurssin opiskelijoiden on mahdollista peilata omaa ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön tuntemustaan omakohtaisiin kokemuksiinsa ja muistoihinsa toisen asteen oppilaitoksissa tapahtuneesta ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön käsittelystä. Kyselyn vastaanottajia oli 124 henkilöä, joista 41 lopulta vastasi. Opinnäytetyöni analysointi- osiossa pohdin, miksi vastaajien määrä jäi vähäiseksi, ja mihin alhainen vastausprosentti vaikuttaa. Vastaajien kehitysehdotukset olivat hyödyllisiä ja rakentavia. Suurin osa vastaajista pyrki omassa työssään käsittelemään ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön teemaa toiminnallisella otteella, esimerkiksi tarjoamalla toisen asteen oppilaitoksissa opiskeleville nuorille mahdollisuuden osallistua ehkäisevään päihdetyöhön liittyvien tapahtumien järjestämiseen sekä ehkäisevän mielenterveystyön nykyistä monipuolisempaan käsittelyyn.

Aihe valikoitui mielestäni yllättävän kivuttomasti, ja olen kiitollinen siitä, että pääsin siihen myös itse vaikuttamaan. Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö on aiheena erittäin laaja ja monipuolinen, minkä vuoksi sen rajaaminen oli välttämätöntä. Päädyin opinnäytetyössäni käsittelemään ehkäisevää päihde- ja mielenterveystyötä nimenomaan oppilaitosmaailmassa. Oppilaitokset ovat jokaiselle suomalaiselle nuorelle tuttu ympäristö, johon ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö myös vahvasti liittyy. Vastaajien oli siis helppo vastata kyselyyn omien kokemustensa pohjalta, sillä jokainen Humanistisen ammattikorkeakoulun opiskelija on jossain vaiheessa

elämäänsä suorittanut jonkin toisen asteen tutkinnon, oli kyseessä sitten ylioppilastutkinto tai ammatillisesta oppilaitoksesta saatu tutkinto.

Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö aiheena on kiinnostanut itseäni jo jonkin aikaa, minkä vuoksi koin itselleni tärkeäksi perehtyä aiheeseen vielä hieman syvällisemmin, tuottamalla jostakin aiheeseen liittyvästä teemasta laadullisen opinnäytetyön. Humanistisen ammattikorkeakoulun hallinnoima valtakunnallinen nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus Preventiimi, sekä sen rinnalla toimiva Selvästi parempi mieli- kehittämishanke olivat lopulta ne yhteistyötahot, joiden kanssa tein sopimuksen opinnäytetyön tuottamisesta. Kehittämishankkeen tarkoituksena on lisätä nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten, kuten esimerkiksi opettajien, (etsivien) nuorisotyöntekijöiden, koulukuraattoreiden ja sosiaalityöntekijöiden, ammatillista osaamista erityisesti ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön osalta. Selvästi parempi mieli- kehittämishankkeen, kuten ehkäisevässä työssä yleisesti, tarkoituksena nuoren hyvinvoinnin lisääminen, sen turvaaminen ja ylläpitäminen ammattilaisten osaamista tukemalla.

Selvästi parempi mieli- kehittämishanke päättyy vuoden 2013 lopulla, ja opinnäytetyöni on yksi niistä tuotoksista, jotka hankkeen myötä tuotetaan. Hanke on päättymäisillään, joten opinnäytetyöni valmistuminen samoihin aikoihin ei hankkeen toiminnan kehittämiseen ehdi vaikuttamaan. Preventiimissa voidaan kuitenkin muun muassa opinnäytetyöni tulosten pohjalta työstää oppilaitoksissa tehtävän päihdekasvatuksen ja mielenterveyden edistämisen teemoja tarkemmin.

## 1 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TARKOITUS

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää, kuinka Humanistisen ammattikorkeakoulun yhteisöpedagogiopiskelijat olivat kokeneet ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön käsittelyn toiseen asteen oppilaitoksissa opiskellessaan, ja tuottaa tulosten myötä laadullinen tutkimus. Tutkimuksen tarkoitus on synnyttää uutta tietoa vanhan tiedon rinnalle ja/tai tilalle, ja analysoida ja mahdollistaa tutkimustulosten mahdollinen jatkokehittäminen. Jo tiedossa olevien perusasioiden kertaaminen ja uudelleen opettaminen eivät ole tutkimuksen kannalta hyödyllisiä. Humanistisen ammattikorkeakoulun tavoitteena on kouluttaa uudistumiskykyisiä osaajia ja kriittisiä toimijoita, jotka voivat sijoittua niin ohjaus-, kasvatukseen-, koulutus-, suunnittelu-, kuin kehittämistehtäviin kansalaistoiminnan ja nuorisotyön laajoille työkentille. Oli yhteisöpedagogin toimintakenttä mikä tahansa, on ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön rooli nuorten kanssa toimiessa mielestäni ensiarvoisen tärkeää, sillä se on aivan nuorisotyön ydintä. Sitä ei välttämättä tuoda tietoisesti ja suoraan esille nuorten kanssa työskennellessä, mutta ehkäisevän työn toimintamalli on kuitenkin koko ajan olemassa ja vaikuttamassa esimerkiksi nuorisotilatyön taustalla. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma sisältää opintokokonaisuuksia ehkäisevästä päihde- ja mielenterveystyöstä, joten opinnäytetyöni teemat ovat jokaiselle kyselyn vastaanottaneelle kolmannen vuosikurssin yhteisöpedagogiopiskelijalle tuttuja. (Opinto-opas 2013; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 83-83.)

Opinnäytetyöni tarkoitus oli tutkimuksen pohjalta tuottaa uutta tietoa tilaajaorganisaatiolle, Selvästi parempi mieli- kehittämishankkeelle, sekä myös Preventiimille, nuorisoalan valtakunnalliselle ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskukselle. Opinnäytetyön myötä saatuja tuloksia voidaan hyödyntää ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön kehittämistyössä, esimerkiksi yhtenä tausta-aineistona nuorisoalan ammattillisessa täydennyskoulutuksessa. Tulosten pohjalta on mahdollista esimerkiksi hahmottaa, minkälaisilla resursseilla toisen asteen oppilaitoksissa käsitellään ehkäisevää päihdetyötä ja ylläpidetään opiskelijoiden henkistä hyvinvointia, ja minkälaisia muutoksia aiheiden käsittely mahdollisesti vaatisi. Vaikka tilaajaorganisaatio, Selvästi parempi mieli-

kehittämishanke, ei hankkeen loppumisen vuoksi ehdi opinnäytetyöni tulosten pohjalta työstämään esimerkiksi koulutuksiinsa materiaalia, tuloksia on mahdollista käyttää erityisesti toisen asteen oppilaitoksissa tehtävän ehkäisevän päihdetyön laadun kehittämisessä.

Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö aiheena on hyvin laaja ja moniulotteinen kokonaisuus, joten opinnäytetyön työstämisen aloittaminen vaati ehdottomasti aiheen rajaamista. Aihe rajattiin tiukasti käsittelemään ehkäisevää päihde- ja mielenterveystyötä ja niiden toteuttamista oppilaitoksissa, jotta tekstin tuottaminen olisi helpompaa, eikä lähtisi niin helposti sivuraiteille. Monet tekevät aiheen rajaamisessa perusvirheen: valitsevan sellaisen aiheen, joka on aivan liian laaja tutkittavaksi. Tämän vuoksi aiheen rajaamisessa tulisikin miettiä, mitä tutkimuksella todella halutaan tietää, jotta tutkittavaa aineistoa ei kasaantuisi liaksi asti. (Hirsjärvi ym. 2007, 81.)

Tulimme yhdessä opinnäytetyöni työelämäohjaajan kanssa siihen tulokseen, että aiheen, ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön, rajaaminen oppilaitoksiin on toimivin ratkaisu kaikkien kannalta; sekä tilaajaorganisaation, minun opinnäytetyön tekijänä, että kyselyyn vastanneiden yhteisöpedagogiopiskelijoiden. Jokaisella yhteisöpedagogiopiskelijalla on kokemusta oppilaitoksista ja niiden toimintamalleista. Opinnäytetyön tuottamiseen tarvittavaa käyttökelpoista lähdemateriaalia ja muuta teemaan liittyvää aineistoa löytyy valtavan paljon, ja oppilaitosmaailma on kaikille kyselyn vastaanottajille ennalta tuttu ympäristö, joten opinnäytetyöstä on mahdollista saada kattava kokonaisuus. Tutkimuskysymystä on helppo käsitellä hyvin laajasti ja monesta eri näkökulmasta kuitenkin niin, että teksti ei lähde rönsyilemään ohi aiheen.

Opinnäytetyössäni käytin lähinnä laadullista, eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää, joka sopi omiin tarkoituksiini parhaiten. Kvalitatiivisessa tutkimusmenetelmässä käytetään haastattelua tai kyselyä tiedonkeruumuotona. Kysymykset voivat olla joko avoimia tai suljettuja, ja kohderyhmä on ennalta valikoitu. Kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimus on melko tarkkaan jaoteltu, joidenkin mielestä jopa liian tarkkaan. Karkea kahtiajaot tuskin paljoa auttavat käytännön tutkimuksessa, sillä ne hahmottavat lähinnä yleislinjoja. Jotkut tutkijat haluaisivat jopa poistaa näin jyrkän vastakkainasettelun, sillä usein tutkimuksissa käytetään sekä kvalitatiivisia, että



kvantitatiivisia menetelmiä. Menetelmiä onkin vaikea erottaa toisistaan tarkkarajaisesti, ne halutaan nähdä enemmän toisiaan täydentävinä lähestymistapoina, ei niinkään vastakkaisina suuntauksina. Tekemässäni kyselyssä oli sekä avoimia, että suljettuja kysymyksiä, sillä koin sen tutkimukseni kannalta toimivimmaksi ratkaisuksi. Mikäli kysely olisi sisältänyt vain avoimia vastauksia, olisi vastaaminen ollut paljon raskaampaa ja vienyt enemmän aikaa. Suljettujen kysymysten avulla sain myös hyvin kartutettua vastaajien kokemuksia ehkäisevästä päihde- ja mielenterveystyöstä. Lopullisen kyselyn tein Webropol- ohjelman kautta, jonka avulla muodostin kysymykset ja tavoitin vastaajat parhaiten. Vastauspyynnöt kyselyyn lähtivät kohderyhmälle heidän henkilökohtaiseen sähköpostiinsa. Ajattelin sähköpostitse lähestymisen olevan nopein keino opiskelijoiden tavoittamiseksi. Sähköpostissa olevan linkin avulla jokainen pääsi anonyymisti vastaamaan luomaani kyselyyn Webropolin sivuille. (Tilastokeskus 2013; Hirsjärvi ym. 2007, 131-133.)

Yhteisöpedagogiopiskelijat vastasivat kyselyyn, jossa selvitettiin heidän kokemuksiaan ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön käsittelemisestä joko lukio-opinnoissa tai ammatillisissa oppilaitoksissa. Opiskelijat pohtivat omien kokemustensa pohjalta, miten ehkäisevää päihde- ja mielenterveystyötä oppilaitoksissa voitaisiin tulevaisuudessa kehittää. Lisäksi kyselyssä selvitettiin, olivatko opiskelijat kokeneet ehkäisevän päihde- ja mielenterveyden teemojen yhteydessä käytetyt menetelmät, esimerkiksi luennot tai tapahtumien järjestämisen, hyödyllisinä, vai olisivatko he toivoneet toisenlaista lähestymistapaa aiheeseen. Vastaajat pohtivat myös omaa tulevaisuuttaan ja miettivät, kuinka he toimisivat tulevina yhteisöpedagogeina oppilaitoksissa; kuinka he itse alan asiantuntijoina käsittelevät ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyötä oman osaamisensa ja kokemuksensa pohjalta.

Ehkäisevästä päihde- ja mielenterveystyöstä on tehty paljon erilaisia tutkimuksia, oma opinnäytetyöni tarkoitus on tuottaa tietoa hieman uudesta näkökulmasta: yhteisöpedagogiopiskelijoiden omat kokemukset siitä, kuinka he ovat nuoruudessaan ja toisen asteen opinnoissaan kokeneet tulleensa tuetuiksi erityisesti juuri päihdeisiin ja mielen hyvinvointiin liittyen. Yhteisöpedagogin ydinosaamiseen liittyy muun muassa kehittämistoiminta, joka pitää sisällään niin uudenlaisen perspektiivin tuottamisen, kuin sen esille tuomisen. Itse tulevana yhteisöpedagogina pyrin

opinnäytetyöni avulla kehittämään sekä omaa toimintaani ja osaamistani ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön osa-alueilla, että tuottamaan aiheesta yleisesti hyödynnettävää tietoa yhteisöpedagogin toimikentille, kuten toisen asteen oppilaitoksiin. Kyselyni kohderyhmän yhteisöpedagogiopiskelijat pääsivät myös vastauksissaan hyödyntämään omaa osaamistaan ja mahdollisesti myös vaikuttamaan ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön kehittämiseen.

### 1.1 Selvästi parempi mieli- kehittämishanke

Nuorisoalan ammattilaisten arkeen sisältyy hyvin vahvasti nuorten elämänhallinnan tukemista ja sitä kautta hyvän elämän edistämistä. Nuorten parissa tehtävässä työssä yhä tärkeämmässä roolissa ovat päihde- ja mielenterveysongelmien lisääntymisen myötä. Nuorisoalan työntekijöiden ydinosaaminen perustuu hyvää mielen terveyttä ja terveellisiä elämäntapoja tukeviin menetelmiin. Myös sosiaalisten suhteiden edistäminen on nuorten kanssa työskennellessä tärkeää. Selvästi parempi mieli- kehittämishanke on Humanistisen ammattikorkeakoulun hallinnoima ja opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama hanke, jonka tarkoituksena on lisätä nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten osaamista koskien juuri ehkäisevää päihde- ja mielenterveystyötä. Hankkeen puitteissa toteutetaan 2 opintopisteen mittaiset ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön perusteet- koulutukset, jotka toteutetaan yhdessä Aseman Lapset ry:n Friends-ohjelman kanssa. Koulutusten avulla lisätään nuorisoalan ammattilaisten osaamista nuorten kohtaamisessa. Sen tavoitteena on täydentää nuorten parissa toimivien ammattilaisten tietoperustaa erityisesti ehkäisevään päihde- ja nuorisotyöhön liittyvissä kysymyksissä. Lisäksi koulutuksissa annetaan konkreettisia työkaluja nuorisoryhmien ohjaamiseen. (Preventiimi 2013a.)

Valtakunnallinen nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus ja Humanistisen ammattikorkeakoulun hallinnoima Preventiimi toimii Selvästi parempi mieli- kehittämishankkeen vahvana taustatukijana. Hankkeessa hyödynnetään Preventiimin tuoreimpaan tietoon perustuvaa osaamista ehkäisevän päihdetyön kehittämisessä. Preventiimi on tehnyt pitkäjänteistä kehittämistyötä päihdetyön alalla, mikä tarjoaa esimerkiksi kehittämishankkeen myötä järjestettyihin koulutuksiin

vankan pohjan. Alan tuorein tieto, kokemukseen perustuva asiantuntijuus ja jatkuva uuden tiedon hankkiminen pitävät Preventiimin päihdetyön kehittämisen edelläkävijänä. Kehittämishankkeen toteuttamisessa on mukana myös Aseman Lapset ry:n Friends- ohjelma, joka tarjoaa erityisesti käytännön näkökulmaa mielenterveystyön koulutuksiin. Friends- ohjelmassa tutustutaan ohjaajan johdolla erilaisiin elämänhallintataitoihin, esimerkiksi tunteiden tunnistamiseen ja niiden käsittelyyn, sekä myönteisiin ajattelumalleihin, jotka tukevat mielen hyvinvointia arjessa. (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2013.)

Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön perusteet- koulutusten ja opinnäytetyöni lisäksi Selvästi parempi mieli- kehittämishankkeen tuotoksena syntyy julkaisu, joka keskittyy ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön yhteyksiin. Julkaisussa pyritään tarjoamaan niin teoreettisia, kuin käytännön näkökulmia ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön teemoista. Julkaisu on kohdistettu etenkin nuorten kanssa ja ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön alan parissa toimiville. Hankkeen myötä syntyy niin tietotaitoa, kuin esimerkiksi monipuolista koulutusmateriaalia, joka hankkeen loputtua päättyy laajemminkin nuorisoalan ammattilaisten saataville ja tukemaan heidän osaamistaan. Koulutusmateriaalia hyödynnetään myös oppimateriaalina alan korkeakouluissa, muun muassa Humanistisessa ammattikorkeakoulussa. (Preventiimi 2013a.)

## 2 EHKÄISEVÄ PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSTYÖ

”Päihde- ja mielenterveysongelmat kulkevat usein käsi kädessä, ja ehkäisevässä työssä yhteisenä tavoitteena on nuoren hyvinvoinnin lisääminen.” (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2013.)

Mielenterveys- ja päihdeongelmilla on suuri kansanterveydellinen ja –taloudellinen merkitys nykypäivän suomalaisessa yhteiskunnassa. Tällä vuosituhanella ihmisten toimintakykyä, elämänlaatua ja terveyttä rajoittavat muun muassa erilaiset päihde- ja mielenterveyden häiriöt ja ongelmat. Mielenterveys- ja päihdehäiriöiden aiheuttamat ongelmat näkyvät niin terveydenhuollon eri tasoilla, kuin esimerkiksi kunnan sosiaali- ja sivistystoimen alueilla. Yleisesti puhutaan ja tiedetään, että on paljon helpompaa ja

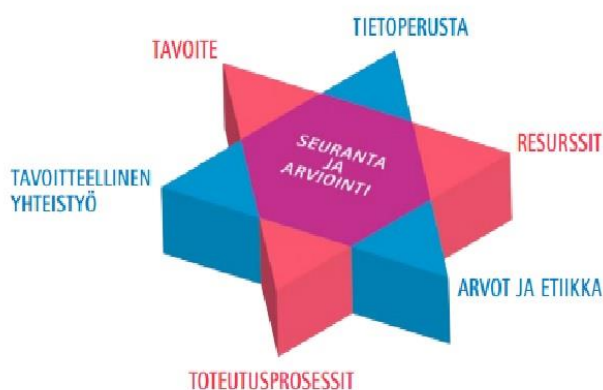
halvempaa ennaltaehkäistä mielenterveys- ja päihdeongelmia, kuin korjata jo muodostuneita vahinkoja jälkikäteen. Mielenterveysongelmista hyvin paljon jää hoitamatta, samoin kuin esimerkiksi alkoholiongelmista kärsivistä vain murto-osa hankkii apua tilanteeseensa. Sellaista, mitä ei tiedetä, on vaikea hoitaa. Ehkäisevään päihde- ja mielenterveystyöhön painottaminen voi mahdollistaa muutoksen, jonka myötä päihde- ja mielenterveysongelmat vähenevät. Ennaltaehkäisevän työn avulla voidaan vakavammilta ongelmilta välttyä, ja näin ollen säästetään esimerkiksi yhteiskunnan taloudellisia resursseja ja turvataan ihmisten niin henkinen, kuin fyysinenkin hyvinvointi myös pidemmällä aikavälillä. (Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen 2009, 7; Hyvis 2012.)

Jokaisella on varmasti oma käsityksensä siitä, mistä päihde- ja mielenterveysongelmat johtuvat. Ongelmien selitykset määrittelevät myös sen, miten niitä lähdetään ratkaisemaan. Siksi ongelmien määrittäminen on tärkeää, eikä lainkaan merkityksetöntä. Päihde- ja mielenterveysongelmien ehkäiseminen on haastavaa ja moniulotteista työtä, sillä alalla tehtävä työ perustuu nimenomaan terveen ihmisen kasvuun, kehitykseen, ja itsetunnon tukemiseen. Päihde- ja mielenterveysongelmien puhkeaminen on kuitenkin niin yksilöllistä, että kukaan ei voi täysin tietää, mikä laukaisee ongelman. Toisilla kyseessä voi olla perinnöllinen alttius esimerkiksi masennukseen, vaikka ympäristö olisikin kunnossa. Toisaalta myös epävakaa ja – turvallinen kasvu-ympäristö ovat mahdollisia ongelmien aiheuttajia. Vaikka vanhemmat loisivatkin lapsensa kasvu-ympäristöstä mahdollisimman turvallisen ja tasaisen varman, eivät hekään voi estää lastaan kohtaamasta pettymyksiä, stressiä ja muita riskitekijöitä, jotka saattavat olla osallisina ongelmien puhkeamiseen. Ehkäisevässä työssä olisikin siis mielestäni tärkeää panostaa esimerkiksi elämäntaitojen kehittämiseen, jotta pettymyksen- ja stressinsietokyky kehittyisivät, eivätkä arjen mahdollisesti synnyttämät satunnaiset negatiiviset ajatukset laukaisisi pitkittyneitä ongelmia. (Hyvis 2012.)

”Jokainen meistä rakentaa suomalaista päihdekultuuria omilla valinnoillaan.” (Ehyt 2013.)

Päihteiden käyttö ja siihen liittyvät ongelmat ovat sekä yksilöllisiä, että koskevat koko yhteiskuntaa. Kansalaisten hyvinvointi on riippuvainen siitä, millaisia yhteiskunnallisia

ratkaisuja päihdeongelmien syntymiseen ja niiden hoitoon löydetään. Ehkäisevä päihdetyö on käsitteenä vielä melko tuore, se on syntynyt vasta 1990-luvun loppupuolella käytettäväksi päihdetyön kentällä. Käsite on laaja, ja kuvaa lähestymistapaa yhteen päihdetyön osa-alueeseen. Ehkäisevä ja korjaava päihdetyö muodostavat yhdessä päihdetyön kokonaisuuden. Yhä edelleen päihdetyö mielletään enimmäkseen korjaavaksi päihdetyöksi, ehkäisevä päihdetyö on vielä monelle melko vieras käsite, pitkäjänteisellä kehittämistyöllä tähän pyritään saamaan muutos. Terveystieteiden tutkimuskeskus THL on tehnyt uraauurtavaa tutkimusta ja luonut ehkäisevään päihdetyöhön muun muassa yleisesti käytössä olevat laatuksiteerit ja aktivoinut kuntiin valittuja, ehkäisevän päihdetyön parissa toimivia alan ammattilaisia. Näiden toimien avulla on tarkoitus siirtää myös päihdetyön painopiste korjaavasta työstä ennaltaehkäiseväksi. Ehkäisevän päihdetyön laatu koostuu työn sisällöstä, toteutuksesta, seurannasta ja arvioinnista. Ehkäisevän päihdetyön tekijän on selvitettävä laatuksiteerit sekä itselleen, että tuotava ne toistenkin tietoisuuteen. Laatuksiteerit voidaan luokitella kahteen lohkoon: sisältöön ja toteukseen, ja helpottavat päihdetyön mieltämistä pitkäaikaiseksi prosessiksi, ei niinkään vain yksittäisiksi toimenpiteiksi. (Ehyt 2013; Pylkkänen 2011, 59-61; Jokinen 2006, 10-11.)



**Kuvio 1 Laatuksiteerissä kaikki osatekijät ovat mukana. (Jokinen 2006, 10.)**

Ehkäisevä päihdetyö on tärkeä osa kuntien laaja-alaista ja monipuolista hyvinvointipolitiikkaa. Se edellyttää usean eri hallinnonalan ja toimijan sitoutumista ja yhteisiä ponnistuksia kohti parempaa. Päihdetyö ei ole vain kunnan sosiaali- ja

terveydenhuoltoa, siihen sisältyy myös esimerkiksi oppilaitoksissa, nuorisotyössä, vapaa-ajan toiminnassa ja elinkeinoelämässä tapahtuva toiminta. Ehkäisevän päihdetyön tarkoituksena ja tavoitteena on edistää terveyttä, turvallisuutta, päihteettömiä elämäntapoja, vähentää ja ehkäistä päihdehaittoja, sekä pyrkiä ymmärtämään ja hallitsemaan erilaisia päihdeilmiöitä. Ehkäisevällä päihdetyöllä pyritään vaikuttamaan päihteitä koskeviin tietoihin, asenteisiin ja oikeuksiin. Lisäksi päihdehaitoilta suojaaviin tekijöihin, riskitekijöihin ja päihteiden saatavuuteen, käyttötapoihin, tarjontaan ja haittoihin vaikuttaminen on keskeinen osa ehkäisevää päihdetyötä. Ehkäisevän työn tekeminen on luonnollisesti haasteellista ja vaatii toimiakseen monialaisen yhteistyöverkoston, mutta siitä saadut tulokset osoittavat, että työhön panostaminen palkitsee myöhemmin. Päihteiden (väärin)käytön ennaltaehkäisy ja haittojen vähentäminen kulkevat käsi kädessä. Näin saadaan synnytettyä monipuolinen työtapojen kokonaisuus, joka palvelee työn tavoitetta parhaalla mahdollisella tavalla. Minkään erityisen toimintavan kohottaminen muita toimintatapoja hallitsevaksi ei ole ehkäisevän päihdetyön kannalta se kaikista toimivin ratkaisu. Ehkäisevän päihdetyön tarkoituksena on lisäksi perus- ja ihmisoikeuksien edistäminen: työ kerryttää tietoa siitä, kuinka oikeudet toteutuvat esimerkiksi päihdeongelmaisten ja heidän läheistensä elämässä. (Pylkkänen ym. 2009, 9; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013a.)

Ehkäisevä päihdetyö kohdennetaan erityisesti juuri nuoriin ikäluokkiin, minkä vuoksi sen rooli esimerkiksi nuorisokasvatuksessa on tärkeä. Ehkäisevä päihdetyö pyritään juurruttamaan osaksi nuorisokasvatusta, joka tavoittaa aina myös uudet ikäluokat. Nuoret eivät kuitenkaan ole erityinen päihteidenkäytön ongelmaryhmä, vaikka heidän päihdekasvatukseensa käytetäänkin paljon erilaisia resursseja ja heidän päihdekäyttäytymiseensä pyritään vaikuttamaan. Nuoret ovat tulevaisuuden aikuisia, varhainen vaikuttaminen päihdekäyttäytymiseen näkyy myös aikuisiän päihteiden käytössä. Tämän vuoksi juuri nuoret ovat ehkäisevän päihdetyön tärkeä kohderyhmä. Mielestäni erityisesti nuorten päihdeasenteisiin tulisi saada muutos ja pyrkiä keskustelemaan nuoren kanssa aiheesta avoimesti, kuitenkin syyllistämättä nuorta. Nuoret ovat kokeilunhaluisia, jyrkkä kieltäminen ja syyllistäminen päihteiden käytöstä eivät mielestäni ole asiallisen päihdekasvatuksen perusta, ja toimivin ratkaisu. Avoin keskustelu päihteiden käytöstä, sen haitoista ja mahdollisista vaaroista voivat muuttaa nuoren asennetta päihteiden käyttöä kohtaan. Kun nuori

itse on ottanut terveen asenteen esimerkiksi alkoholinkäyttöä kohtaan, on se paljon tehokkaampaa ehkäisevää päihdetyötä, kuin ehdoton kieltäminen kokeilunhalusta huolimatta. Olen sitä henkilökohtaisesti sitä mieltä, että mikäli nuori ymmärtää jo varhain päihteidenkäytön vaikutukset, on sillä vaikutusta myös aikuisiän päihteiden käyttöön tai mahdolliseen käyttämättömyyteen.

Nuorisotyössä yleinen ehkäisevä merkitys tarkoittaa sitä, että nuori saa tarvitsemaansa ohjausta, apua ja tukea esimerkiksi kasvuprosessinsa aikana ilmenneisiin kysymyksiin, liittyen päihteisiin tai muihin mieltä askarruttaviin aiheisiin. Nuorisotalan ehkäisevä päihdetyö tarvitsee omia menetelmiä ja osaamista niiden kohdentamisessa. Nuorten parissa ehkäisevää päihdetyötä voidaan tehdä esimerkiksi puhumatta lainkaan päihteistä tai sen haitoista, vaan sen sijaan keskitytään esimerkiksi nuoren kokonaisvaltaisen elämänhallinnan edistämiseen, rakentamiseen ja ylläpitämiseen. Päihdeasenteisiin pyritään vaikuttamaan kokonaisvaltaisemmin tarjoamalla esimerkiksi mahdollisuuksia päihteettömään toimintaan, jonka kautta osoitetaan nuorelle, että päihteiden käyttämisen sijasta on olemassa myös paljon muita vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia. (Pylkkänen ym. 2009, 3, 12- 13.)

Ehkäisevälle päihde- ja mielenterveystyölle on asetettu ohjenuorat, jonka perusteella toimintaa voidaan lähteä rakentamaan, ja jonka avulla toimintaa saadaan yhtenäisemmäksi. Mielenterveystyössä, aivan kuten päihdetyössäkin, pyritään siirtämään painopistettä korjaavasta työstä ehkäisevään työhön. Kansalliset strategiat ja kehittämissuunnitelmat painottavat vahvasti ehkäisevää työtä ja hyvinvoinnin edistämistä. Ehkäisevän päihdetyön sisältämä mielenterveyden edistäminen ja häiriöiden ehkäisy edellyttää tahtoa ja valmiutta rakentaa uudenlaisia työorientaatioita. Kuten jo edelläkin on mainittu, ehkäisevä työ on investointi tulevaisuuteen- pidemmällä aikavälillä säästöt ehkäisevän ja korjaavan työn välillä näkyvät selkeästi; korjaavien palveluiden tarve vähenee, ja ihmisten yleinen hyvinvointi lisääntyy, mikä säästää myös yhteiskunnan taloudellisia resursseja. Ehkäisevä mielenterveystyökin tarvitsee suunnitelmallista ja määrätietoista kehittämistoimintaa, jotta tavoitteet saavutettaisiin. (Stengård ym. 2009, 5.)

Esimerkiksi nuorisotyössä tehdään päivittäin nuorten mielen hyvinvointia edistävää ja vahvistavaa työtä. Ehkäisevä mielenterveystyö on toimintaa, joka toteutuu valtaosin lääketieteellisin perustein tapahtuvien mielenterveyspalveluiden ulkopuolella. Siihen liittyy mielenterveyden edistäminen (promootio) ja häiriöiden ehkäisy (preventio). Ne yhdistyvät toisiinsa niin teoriassa, kuin käytännössäkin. Niillä on kuitenkin myös selkeitä eroavaisuuksia. Promootion, mielenterveyden edistämisen, tavoitteena on suojella, vaalia ja parantaa ihmisten mielenterveyttä, esimerkiksi huolehtimalla arjen tasapainosta ja elämän ilon säilyvyydestä. Prevention painopiste on mielenterveysongelmien ja –häiriöiden ehkäisyssä vaikuttamalla erityisesti riskiryhmiin. Mielenterveyden ongelmat ja –häiriöt kehittyvät ja kasautuvat vähitellen, yksilötekijöiden ja olosuhteiden vuorovaikutuksessa. Tilanne, jossa ihminen oireilee on yleensä pitkällisen kehitysprosessin summa, jonka alkua on usein vaikea arvioida. Kehitykseen on yhteyksissä monia niin yksilöllisiä, kuin olosuhteisiin liittyviä osatekijöitä. Ehkäisevässä mielenterveystyössä keskeisintä on ennakoida oireiden syntymistä ja estää ongelmiin johtava kehityskulku, esimerkiksi puuttumalla ongelmien ja häiriöiden kehittymisprosessiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Esimerkiksi Suomen Mielenterveysseuran ”Mielenterveystaidot nuorisotyöhön”-ranta-uttamishankkeen (2013-2014) tarkoituksena on vahvistaa erityisesti nuorisotyön ammattilaisten tietoja ja taitoja mielenterveydestä voimavarana. Nuorisotyön ammattilaisten mielenterveystaitojen kehittämiseksi pyritään takaamaan nuorten kanssa työskenteleville riittävät työkalut nuorten hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja varhaiseen puuttumiseen. (Mielenhyvinvoinnin opetus 2013; Stengård ym. 2009, 7-8.)

Suurin osa ehkäisevästä mielenterveystyöstä tapahtuu esimerkiksi perheissä, päivähoitossa, työpaikoilla, oppilaitoksissa ja erilaisissa järjestöissä. Myös hoitoon ja kuntoukseen kuuluu mielenterveyttä edistävä ja ongelmia ennaltaehkäisevä työote. Suurin osa nykypäivän suomalaisista voi tilastojen mukaan psyykkisesti hyvin. Mielenterveys ei kuitenkaan ole samalla tavalla parantunut, kun yleinen terveydentila esimerkiksi vuosina 1980-2000. Jopa noin neljäsosa suomalaista kärsii tai on kärsinyt tiettyinä ajankohtana haittaavista psyykkisistä oireista, ja puolestaan noin 15 %:lla suomalaisista on todettavissa ja diagnosoitavissa jokin mielenterveyden häiriö, esimerkiksi masennus, ahdistuneisuushäiriö tai alkoholin käyttöön liittyvä häiriö. Luvut ovat mielestäni yllättävän korkeita, yhteiskunnan jatkuvan kehityksen myötä



myös mielenterveyspalvelut kehittyvät ja monipuolistuvat. Yhteiskunnan vaatimukset kuitenkin myös kasvavat kehityksen mukana, se lienee ainakin osasy s suomalaisen mielenterveyden häiriöiden yleisyyteen. (Stengård ym. 2009, 8-9.)

Erityisesti juuri masennus on viime vuosina noussut merkittäväksi työnteoä haittaavaksi mielenterveyden ongelmaksi. Suomalaisen keskuudessa ylivoimaisesti käytetyin päihde on alkoholi, jonka lisääntyvä käyttö vaikuttaa myös niin mielenterveydellisiin, somaattisiin kuin sosiaalsiin häiriöihin ja ongelmiin. Runsa alkoholinkäyttö voi synnyttää mielenterveyden häiriöitä ja -ongelmia, mutta pitkittyneet mielenterveyden ongelmat voivat johtaa myös runsaaseen päihteiden käyttöön. Pahimmillaan tilanne voi synnyttää noidankehän, josta irtautuminen on pitkäaikainen ja moniammatillista yhteistyötä vaativa prosessi ja vaatii valtavasti resursseja niin ihmiseltä itseltään, kuin yhteiskunnalta. Mielenterveyden ongelmat aiheuttavat sekä runsaasti inhimillistä kärsimystä niin ihmiselle itselleen, kuin huomattavia yhteiskunnallisia kustannuksia. Tämän vuoksi ehkäisevän mielenterveystön rooli on nähty yhä tärkeämmäksi, sillä sen tarkoituksena on sekä edistää yksilön omaa mielenterveyttä, ja sitä kautta säästää myös yhteiskunnan taloudellisia resursseja. (Stengård ym. 2009, 8-9.)

Ehkäisevän mielenterveystyön vaikuttavuudesta on olemassa selkeää näyttöä, niin yksilö- kuin ryhmätasollakin. Kaikissa ihmisen elämän vaiheissa voidaan hänelle tarjota mahdollisuus edistää mielenterveyttä ja ennaltaehkäistä mielenterveyden häiriöitä. Esimerkiksi niin pienten lasten vanhempiin kohdistuvaan tukeen, esi- ja kouluikäisten lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn, kuin työelämäänkin on kohdistettu toimivia ohjelmia, joiden tarkoituksena on ehkäistä mielenterveysongelmien synty. Varhain saadulla tuella on suuri merkitys niin ihmiselle itselleen, kuin esimerkiksi hänen parisuhteelleen ja vanhemmuudelleen. Ennaltaehkäisevän mielenterveystyön yhtenä haasteena onkin miettiä, miten erityisesti nuoret saataisiin riittävän ajoissa hakemaan ammattilaisen apua ja tukea ongelmiinsa. Ajoissa hankittu ja saatu apu ja tuki mahdollistavat muutokset ja ennaltaehkäisevät pahentuvat oireet. Esimerkiksi terveydenhuoltohenkilöstön monipuolinen koulutus myös mielenterveyden ylläpitämiseen liittyvissä asioissa on erityisen tärkeää psyykkisen terveyden järkkymisen ennaltaehkäisemiseksi. Tutkimukset osoittavat, että apua hakeviin asiakkaisiin ei aina suhtauduta tilanteen

vaatimalla ammattitaidolla tai vakavuudella, jonka vuoksi osa jää ilman tarvitsemaansa apua ja tukea. Asiaan on mielestäni saatava aikaan muutos, sillä jos esimerkiksi nuori ajattelee olevansa ongelmiansa kanssa aivan yksin, eikä terveydenhoitaja suhtaudu häneen tilanteen vaatimalla vakavuudella, voi sillä olla vakavia seurauksia. Mitä pidemmälle ongelma ehtii kehittymään, ennen kuin siihen puututaan, sen vaikeampi se on ratkaista ja hoitaa täysin. (Stengård ym. 2009, 10; Kinnunen 2011, 96.)

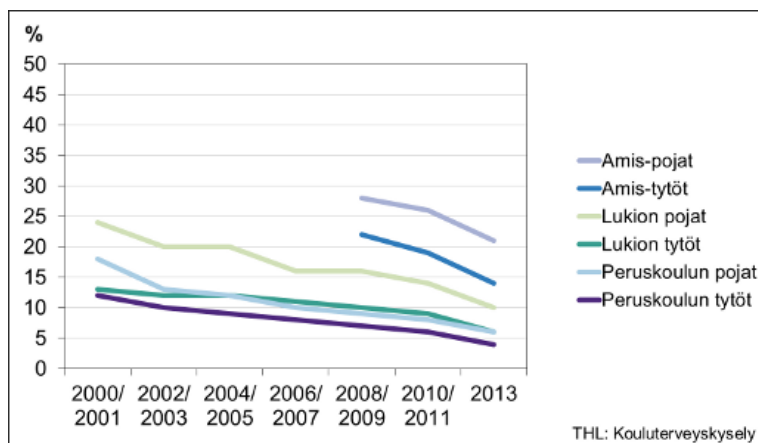
## 2.1 Nuori ja päihteet

Päihteitä on monenlaisia, useimmiten termi kuitenkin yhdistetään alkoholiin ja huumausaineisiin. Päihteiksi määriteltäviä ovat sellaiset aineet, jotka vaikuttavat aivojen välittäjäaineisiin ja saavat käyttäjässä aikaan mielihyvän tunteita. Käytön jatkuessa pidempään päihteet aiheuttavat myös riippuvuutta. Huumausaineiden ja alkoholin lisäksi päihteiksi voidaan luokitella esimerkiksi liimat, nikotiinit ja lääkkeet. Nuorille päihteet ovat haitallisempia, kuin aikuiselle, sillä nuoren aivot ovat vielä kehitysvaiheessa ja päihteiden käyttö vaikuttaa kehittyvien aivosolujen toimintaan. (Kinnunen 2011, 36.) Suomessa juodaan alkoholia enemmän kuin koskaan ennen, vaikka alle 18-vuotiaiden keskuudessa alkoholin käyttö onkin vähitellen lähtenyt laskuun. Esimerkiksi raittiiden nuorten määrä on yleisesti kasvussa verrattaessa vuosituhatvuotien vaihteeseen, humalahakuinen juominen on laskenut selvästi vuoteen 2013 mennessä. Suomalaisten runsaan alkoholin käytön vuoksi päihdekasvatuksessa keskitytään enenevässä määrin juuri alkoholin vaikutusten käsittelemiseen ja sen käytön aiheuttavien ongelmien ennaltaehkäisemiseen. Vaikka esimerkiksi kannabis on nuorten keskuudessa yhä yleisempää, on alkoholi siitä huolimatta päihteiden kiistaton ykkönen. Vaikka alkoholi on suomalaisten käytetyin päihde, ehkäisevä päihdetyö käsittelee myös muiden päihteiden vaikutuksia ja vaaroja. Alkoholivalistukseen panostaminen on kuitenkin mielestäni päihdevalistuksista tärkeintä, vaikka muitakaan päihteitä ei tule täysin unohtaa. Nuoren on nykyään melko helppo saada haltuunsa alkoholia, kun taas esimerkiksi vahvat huumausaineet ovat harvinaisempia, vaikka niitäkin valitettavasti esiintyy. (Ehyt 2013; Kouluterveyskysely 2013.)

Nuorten päihteiden käyttöön vaikuttavat monet tekijät, muun muassa kulttuuri ja ympäristö, jossa nuori elää ja viettää vapaa-aikaansa. Myös muiden perheenjäsenten, läheisten ja ystävien asenteet päihteidenkäyttöä kohtaan, sekä nuoren oma itsetunto vaikuttavat nuoren päihteiden käyttöön ja yleiseen asenteeseen sitä kohtaan. Päihteiden käyttö on aina kiinnostanut ja jollain tavalla myös kiehtonut nuoria. Vaikka yleisesti tiedetään, että laissa on määritelty esimerkiksi alkoholin ja tupakan olevan kiellettyjä alle 18-vuotiailta, se ei estä nuorten päihdekokeiluja. Alkoholi ja tupakka ovat nuorten keskuudessa suosituimmat päihteet, jotka aiheuttavat myös riippuvuutta. Näistä päihteistä aiheutuvat lähes kaikki nuorten päihteiden käyttöön liittyvät ongelmat ja häiriöt. Nuoret elävät hetkessä – päihteitä tekee mieli kokeilla, sillä silloin päästään osaksi aikuisten maailmaa ja sen mukanaan tuomia valinnanvapauksia. Kiellettyjen päihteiden käyttö myös synnyttää eräänlaisen jännityksen tunteen. Päihdekokeilun vaaroja ei aina muisteta, ja vaikka ne olisivatkin muistissa, niitä ei välttämättä ajatella omakohtaisiksi. Päihteiden aiheuttamia haittavaikutuksia, riippuvuutta ja pitkäaikaisen käytön seurauksia ei täysin ymmärretä tai osata edes mieltää itselle mahdollisiksi. Ensimmäinen päihdekokeilu noin 13-15-vuotiaana liittyy usein tupakkaan, ja yleensä vasta sen jälkeen nuoret aloittavat juomaan alkoholia. (Mielenterveystalo 2013; Kinnunen 2011, 38-39.)

Tupakoimattomien nuorien osuus on vuoden 2005 jälkeen kasvanut, vaikkakin edelleen esimerkiksi toisen asteen aloittaneista alaikäisistä opiskelijoista kolmasosa polttaa tupakkaa. Päivittäin tupakoivien osuus on kuitenkin vähentynyt reilussa kymmenessä vuodessa lähes puoleen. Nuuskan käyttö on myös pikkuhiljaa saanut jalansijaa Suomesta, etenkin nuorten (urheilevien) miesten keskuudesta, jotka opiskelevat ammatillisessa oppilaitoksessa. Alaikäisten tupakointitilastot alkavat pikkuhiljaa näyttää kirkkaammilta, kun taas nuorten alkoholin käyttö on selvästi yleistynyt viime vuosikymmeninä. Asenteet alkoholinkäyttöä kohtaan ovat muuttuneet myönteisemmiksi, jonka vuoksi alkoholikokeilut aloitetaan yhä nuorempina. Varhain aloitettu päihteiden käyttö vaikuttaa myös tulevaisuuteen; mitä nuorempina alkoholi- ja muut päihdekokeilut on aloitettu, sitä todennäköisemmin se jatkuu myös aikuisuudessa ja voi synnyttää jopa päihdeongelman.

Humalahakuinen juominen yleistyy suomalaisten nuorten keskuudessa iän myötä, ja on viimeisten vuosikymmenten aikana nuorten keskuudessa myös lisääntynyt huomattavasti. 1950-luvun tilastoihin verrattuna alkoholia humalahakuisesti käyttävien nuorten määrät ovat viisinkertaistuneet 2000-luvulle siirryttäessä. Uusimman kouluterveyskyselyn mukaan nuorten humalahakuinen juominen ja viikottainen alkoholinkäyttö ovat kuitenkin vähentyneet vuoteen 2013 siirryttäessä, niin ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien, kuin lukiolaisten keskuudessa. Humalahakuinen juominen on yhä yleisempää, kuin esimerkiksi viisi vuosikymmentä sitten, mutta kouluterveyskyselyn tulokset antavat positiivisen kuvan siitä, miten humalahakuinen juominen on vähitellen vähenemässä nuorten keskuudessa. (Kinnunen 2011, 36-38; Kouluterveyskysely 2013.)



**Kuvio 2 Kouluterveyskyselyistä luotu indikaattori. Indikaattori kuvaa niiden nuorten määrää, jotka juovat kerran viikossa tai useammin alkoholia. (Kouluterveyskysely 2013.)**

## 2.2 Nuori ja mielenterveys

Maailman terveysjärjestö WHO on todennut, ettei voi olla terveyttä ilman mielenterveyttä. Mielenterveyden edistäminen niin yksilö-, kuin yhteisöllisellä tasolla on samalla siis osa terveyden edistämistä. Mielenterveyden edistäminen on kuitenkin monialaista ja vaatii moniammatillista yhteistyötä, jotta mielen terveyden kokonaisvaltainen ylläpitäminen olisi mahdollista. Usein mielenterveydestä puhuttaessa nousevat esille myös mielenterveyden häiriöt ja ongelmat. Mielenterveyshäiriöt voivat esiintyä erilaisina ja eriasteisina oireina, esimerkiksi

masennuksena, ahdistuneisuutena, pelkotiloina tai jopa psykoottisuutena. Edellä on käsitelty nuorten päihteiden käyttöä, joka on ollut yhä enenevässä määrin humalahakuista, vaikka viimeisimmän kouluterveyskyselyn mukaan humalahakuinen juominen onkin vähenemässä. Koska päihteiden käytön aloitusikä on laskenut melko radikaalistikin, etenkin runsaan päihteiden käytön vaikutus nuoren aivojen kehittymiseen on myös selvästi nähtävissä. Tutkimuksilla on osoitettu, että (runsaasti) päihteitä käyttävillä nuorilla on muita enemmän mielenterveyden häiriöitä, ja alkoholilla on suora yhteys nuorten henkiseen pahoinvointiin. Esimerkiksi runsaasti tupakoivat ja alkoholia käyttävät nuoret ovat itsetuhoisempia, kuin sellaiset nuoret, jotka eivät tupakoi ja käyttävät alkoholia kohtuullisesti tai eivät ollenkaan. Toistuva alkoholin (liika)käyttö voi aiheuttaa psyykkisiä oireita, kuten masentuneisuutta, ahdistuneisuutta sekä muutoksia ruokahalussa ja unen määrässä ja laadussa. Esimerkiksi vuona 2002-2006 itsemurhan tehneistä 15-24- vuotiaista nuorista miehistä lähes puolet olivat päihtyneitä ja naisistakin noin kolmasosa. Päihteet voivat saada henkisen pahoinvoinnin tuntumaan ylitsepäsemättömältä, ja päihteiden vaikutuksen alaisena tehdyt päätökset eivät välttämättä vastaa selvin päin tehtyjä päätöksiä. On mielestäni mahdotonta sanoa, vaikuttiko alkoholin vaikutuksen alaisena oleminen nuorten itsemurhiin, vai oliko alkoholin tarkoitus helpottaa selvin päin päätetyn ratkaisun toteuttamista. (Samposalo 2013, 26-27; Kinnunen 2011, 29-38.)

Lähdeteoksista käy ilmi, että varhain aloitettu alkoholin käyttö on suoraan yhteyksissä vanhemmalla iällä ilmeneviin psyykkisiin oireisiin, kuten esimerkiksi heikentyneeseen minäkuvaan, ahdistuneisuuteen ja itsetuhoisiin ajatuksiin ja mahdollisiin tekoihin. Alkoholin käytöllä on siis yhteys henkiseen pahoinvointiin, mutta henkinen pahoinvointi voi myös laukaista alkoholiongelman. Nuorille humaltuminen voi toimia pakokeinona vaikeasta elämäntilanteesta, eikä nuori välttämättä hahmota alkoholinkäytön vain pahentavan tilannetta entisestään. Pahimmassa tapauksessa tämä voi synnyttää pitkäaikaisen noidankehän, jonka katkaiseminen ei onnistu yksin, tai välttämättä ollenkaan. Tämänkaltaisten tilanteiden ehkäisemiseksi varhainen puuttuminen nuorten päihteidenkäyttöön on mielestäni erittäin tärkeää.

Mielenterveyden häiriöitä todetaan kaksi kertaa enemmän nuorilla, kuin esimerkiksi lapsilla. Mielenterveysoireet lisääntyvätkin eritoten nuoruudessa ja varhaisaikuisuudessa, sillä nuoren etsiessä itseään ja omaa pysyvää identiteettiään on hän erityisen altis ulkopuolisille vaikutteille ja tekijöille, jotka voivat tässä kasvun vaiheessa vaikuttaa erityisen raskailta. Nuoria muun muassa huolestuttavat erilaiset asiat, kuin vanhempia. Nuoret ovat huolissaan esimerkiksi kouluun liittyvistä asioista, ihmissuhteistaan, ystävistään, omasta kasvusta ja kehonkuvassa tapahtuvista muutoksista. Varmasti monet aikuisetkin muistavat nuoruudestaan sen epävarmuuden, miltä oma keho näyttää; olenko muiden mielestä ruma tai epämiellyttävän näköinen. Hämmennys ja mahdollinen tyytymättömyys omassa kehossa tapahtuviin muutoksiin murrosiän aikana voivat olla haitallisia mielen terveyden positiiviselle kehitykselle. Mikäli nuori jää huoliensa ja hämmennyksensä kanssa aivan yksin ja ilman luotettavan aikuisen tukea, kannustusta ja sosiaalisia kontakteja, mielen terveyden järkkyminen on hyvin mahdollista. (Kinnunen 2011, 31-32, 41-43.)

Koska nuoruus on myös psyykkisesti erittäin herkkää aikaa, on nuoren oltava tietoinen siitä, että hänellä on mahdollisuus oman hyvinvointinsa ylläpitämiseen ja edistämiseen. Hän voi omalla toiminnallaan vahvistaa omia voimavarojaan, joiden avulla arjesta ja sen mahdollisista haasteista selviytyminen on helpompaa. Esimerkiksi tunteiden tunnistaminen ja niiden ilmaiseminen, sosiaaliset taidot, keinot selviytyä pettymyksistä, ihmissuhteista sekä arjen hyvinvoinnista ja tasapainosta huolehtiminen ovat jokaiselle nuorelle tärkeitä taitoa. Esimerkiksi Nuorten Mielenterveystalo ja Suomen Mielenterveysseura ovat yhteistyössä luoneet apuvälineen, jonka tarkoitus on vahvistaa nuoren omaa hyvinvointia ja ennaltaehkäistä esimerkiksi mielen terveyden häiriöitä. (LIITE 1) ”Mielenterveyden käsi” on yksinkertainen apuväline, joka pyrkii muistuttamaan nuorta oman toiminnan vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin. ”Mielenterveyden käsi” on vain yksi hyvä esimerkki apuvälineestä, jonka avulla esimerkiksi nuorisovaltuutuksen työntekijä ja nuori yhdessä voivat käydä läpi nuoren omia henkisiä voimavaroja ja havaita, miten pienillä teoilla voi vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin ja arjessa jaksamiseen. Henkilökohtaista mielenterveyttä edistävät asiat on omasta toiminnasta helppo hahmottaa käden avulla ja huomata, miten jokainen tavallineselta tuntuva

arkipäiväkin voi pitää sisällään monia positiivisia ja omaa henkistä hyvinvointia ylläpitäviä ja edistäviä asioita ja toimintoja. (Mielenterveystalo 2013.)

### 2.3 Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön kehittäminen

Ehkäisevällä päihde- ja mielenterveystyöllä on lainsäädännöllinen pohja. Nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön pohja nojaa jo perustuslaissa määriteltyihin perusoikeuksiin. Hyvinvointioikeudet tarjoavat ihmisarvoisen elämän perusedellytykset, kuten toimeentulon, koulutuksen ja terveyspalvelut. Ehkäisevä päihdetyö voidaan lukea osaksi ihmisen hyvinvointioikeuksia ja se turvaa omalta osaltaan perusoikeuksien toteutumisen. Esimerkiksi alkoholilaki, laki toimenpiteistä tupakoinnin vähentämiseksi, huumausainelaki, raittiuslaki, lastensuojelulaki, päihdehuoltolaki ja nuorisolaki pyrkivät kaikki omalta osaltaan vaikuttamaan lasten ja nuorten tasapainoiseen kasvuun ja kehitykseen ennaltaehkäisemällä päihteiden haittoja ja turvaamalla vakaan pohjan tasapainoiselle kasvulle ja ihmisarvoiselle elämälle. (Pylkkänen ym. 2009, 5-6.)

Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö on viimeisinä vuosikymmeninä kehittynyt valtavasti, mutta koska alan toimintakenttä on valtavan laaja ja monialainen, työ vaatii jatkuvaa muutosta ja muutosvalmiutta, jotta ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön tarjoama tieto, tuki, hoito ja muu asiantuntijuus olisivat mahdollisimman päteviä ja ajantasaisia. Sosiaali- ja terveysministeriö asetti vuonna 2007 työryhmän valmistelemaan suunnitelmaa päihde- ja mielenterveystyön valtakunnallisesta kehittämisestä. Mieli 2009- työryhmä linjasi kehittämis ehdotuksia vuoteen 2015 asti. Toteutuakseen suunnitelma vaatii monialaista yhteistyötä eri tahojen kesken. Mieli 2009- suunnitelmassa on yhdistetty päihde- ja mielenterveyden teemat ensimmäistä kertaa valtakunnallisella tasolla. Esimerkiksi ehkäisevää päihdetyötä kehittävä Preventiimi tekee laaja-alaista yhteistyötä eri nuorisoalojen toimijoiden kanssa, ja pyrkii vaikuttamaan heidän ehkäisevän päihdetyön osaamiseensa. Preventiimi on valtakunnallinen ehkäisevän päihdetyön keskus, joka on viimeisen kymmenen vuoden aikana kehittänyt nuorisoalan ehkäisevää päihdetyötä esimerkiksi verkostoyhteistyön ja erilaisten tukimateriaalien ja julkaisujen kirjoittamisten avulla. Tavoitteena on vahvistaa nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön

laatua ja tuoda sisällöistä tunnettavuutta enenevissä määrin esille. Sekä päihde-, että mielenterveysongelmien syntymistä voidaan ennaltaehkäistä suojaavia tekijöitä vahvistamalla ja riskitekijöitä vähentämällä moniammatillisen yhteistyön avulla. (Preventiimi 2013b; Nordling 2011, 156.)

Kunnissa on aloitettu yhdistämään päihde- ja mielenterveystyön palveluja ja toimintoja. Sitä myöten ehkäisevää työtä pyritään kunnissa korostamaan jatkossa entistäkin enemmän. Esimerkiksi yllämainittu Mieli 2009- suunnitelma korostaa asiakkaan aseman vahvistamista, edistävän ja ehkäisevän työn painoarvon lisäämistä, sekä palvelujärjestelmän kehittämistä kohti avo- ja peruspalvelupainotteista, joka tarkoittaa myös päihde- ja mielenterveystyön eri palvelujen ja toimintojen yhdistämistä kattavaksi kokonaisuudeksi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos toteutti keväällä 2011 kyselyn, jonka avulla selvitettiin ehkäisevän päihdetyön tilannetta kunnissa. Kysely lähetettiin kaikkiin Suomen 320 kuntaan, joista 152 vastasi. Tavoitetuista kunnista 13 %:lla on virallisesti nimitetty ehkäisevän päihdetyön työryhmä ja vähintäänkin suunnitteilla oleva mielenterveys-päihdestrategia. Kunnissa tehtävää mielenterveys- ja päihdetyötä edistämään ja tukemaan on perustettu Mielen Tuki- hanke. Sen tavoitteena on tukea kuntien mielenterveys- ja päihdestrategioiden kehittämistä ylläpitämistä niin, että niissä korostuu ehkäisevän työn merkitys ja tärkeys. Tavoitteen toteutumiseksi levitetään ja pyritään juurruttamaan ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön näyttöön perustuvia toimintamalleja ja hyväksi todettuja käytäntöjä. Tavoitteiden toteutuminen ei ole yksioikoista, vaan se vaatii kattavaa yhteistyötä esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sisällä ja tiivistä yhteistyötä ulkoisten toimijoiden ja ohjelmien kanssa. Tiedon ja kokemuksen jakaminen, vaihtaminen ja vastavuoroisuuteen perustuva yhteistyö ovat avainasemassa tavoitteiden saavuttamiseksi. (Nordling 2011, 156-157; Strand 2011, 22.)

### 3 OPPILAITOS EHKÄISEVÄN PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSTYÖN TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ



Koulutuksen perustehtäväksi on yleisesti mielletty tiedon siirtäminen ja sen jakaminen opettajalta oppilaalle. Koulutuksella on kuitenkin myös muita tarkoituksia, se esimerkiksi pyrkii kasvattamaan ja kehittämään nuorta tasapainoiseksi yhteiskunnan jäseneksi, myös psyykkinen jaksaminen pyritään huomioimaan. Nuorelle pyritään tarjoamaan tukea ja apua mahdollisissa ongelmatilanteissa osaavilta nuorisoalan ammattilaisilta, niin opettajilta kuin esimerkiksi opinto-ohjaajilta ja koulukuraattoreilta. Yksi koulutuksen perustavoitteista on nuorten yleisen syrjäytymisen ehkäisy ja siksi sen merkitys onkin lasten ja nuorten henkisessä hyvinvoinnissa hyvin merkittävä. Yleissivistyksen lisääntyttä myös mahdollisuudet henkilökohtaisen elämänlaadun kehittämiseen ja parantamiseen ovat lisääntyneet ja monipuolistuneet. (Janhunen 2013, 24-26.)

Psyykkisen terveyden kehittymiseen ja kasvamiseen vaikuttavat useat tekijät. Niin perimä, kokemukset, kuin ympäristökin vaikuttavat omalta osaltaan nuoren henkiseen kasvuun. Nuori viettää melko suuren osan ajastaan koulumaailmassa, ja oppilaitosyhteisö onkin yksi tärkeimmistä kehitysympäristöistä, heti kodin ja perheen jälkeen. Koulu ja myöhemmällä iällä toisen asteen oppilaitos tarjoavat nuorelle erilaista vuorovaikutusta, kuin nuoren oma kotiympäristö. Joistakin nuorista se voi tuntua ahdistavaltakin, sillä ero kodin ja koulun välillä on merkittävä. Koulumaailmassa tapahtuvilla kohtaamisilla on suuri merkitys riittävän itseilmaisun kehittymiselle ja hyvien vuorovaikutustaitojen oppimiselle. Erityisesti nuoren oma luokka, ryhmän koko ja sen pysyvyys, sekä tietoisuus tulevaisuuden ratkaisuista ovat tärkeitä tekijöitä nuoren henkisen kasvun ja hyvinvoinnin ja tasapainoisen kehityksen kannalta.

Koulua voidaan siis lähestyä myös mielenterveyden näkökulmasta: miten nuorten ja opettajien kokonaivaltaista hyvinvointia on huomioitu koulun suunnitelmissa ja tavallisessa arjessa? On pohdittu, millaisia mielen hyvinvointia ja psyykkistä tasapainoa edistäviä tekijöitä koulumaailmasta tulisi ainakin löytyä. Aikuisia tulisi olla riittävästi suhteessa nuorten määrään, lisäksi luokkakokojen suuruus vaikuttaa esimerkiksi siihen, kuinka luokanopettajat voivat tukea oppilaitaan henkilökohtaisesti. Tämän vuoksi suositeltavampaa olisivatkin pienet luokkakoot, kuin suuret. Nykypäivän yhteiskunnassa luokkakoot tosin vain suurenevat koko ajan, eikä opettajilla ole aikaa keskittyä jokaiseen oppilaaseen ja opiskelijaan yksilönä, mikä voi

haitata myös nuoren tasapainoista kehitystä. Mikäli opettajalla on suuri, lähes hallitsemaan määrä oppilaita, luokkayhteisöön kuuluminen ei välttämättä nuoresta tunnu turvalliselta tai oppimista edistävältä. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne, Vanhala 2010, 9-11, 20-21.)

### 3.1 Opiskelijahuolto

”Opetukseen osallistuvalla on oikeus saada riittävää kasvun ja oppimisen tukea heti tuen tarpeen ilmetessä” (Opetushallitus 2012.)

Usein opiskelijahuollollinen työ on sisällöltään ja tavoitteiltaan ehkäisevää päihde- ja mielenterveystyötä, vaikka sitä ei välttämättä sellaiseksi virallisesti määritelläkään. Opiskelijahuolto on opiskelijan fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista huolehtimista. Sen keskeisenä tavoitteena on luoda terve ja turvallinen kasvu- ja oppimisympäristö, suojata mielenterveyttä, ehkäistä syrjäytymistä ja edistää oppilaitosyhteisön hyvinvointia. Ongelmien varhainen havaitseminen, niihin puuttuminen ja tarvittavien tukitoimien järjestäminen kuuluvat opiskelijahuollon tehtäviin. Opiskelijan ikä ja kehitysvaihe vaikuttavat kotien kanssa tehtävään yhteistyöhön ja sen muotoihin. Samoin nuoren elämänvaihe ja –tilanne tuovat opiskelijahuoltoon omia haasteitaan. Esimerkiksi nuoren itsenäistyminen, opintojen vaativuus ja mahdollinen taloudellinen niukkuus ovat asioita, joissa nuoret tarvitsevat hyvin usein tukea aikuisen taholta. Opiskelijahuollon tarkoitus on tarjota opiskelijalle mahdollisuus osallisuuteen ja yhteisölliseen vaikuttamiseen (Tukiverkko 2013; Terveystyön ja hyvinvoinnin laitos 2013b.)

Oppilaitoksissa tehdään opiskelijahuollollista työtä monen ammattiryhmän työpanosta hyödyntäen. Nuorille pyritään takaamaan moniammatillinen tukiverkosto kasvun tukemisen edistämiseksi. Yleisesti moniammatillisuudella tarkoitetaan eri ammattiryhmiin kuuluvien asiantuntijoiden työskentelyä yhdessä. Yhdessä työskentelyn tarkoituksena on, että valta, tieto ja osaaminen jaetaan, tässä tapauksessa esimerkiksi nuoren hyvinvointia ajatellen. Oppilashuoltotyö kuuluu kaikille oppilaitosyhteisössä työskenteleville aikuisille, sekä oppilashuoltopalveluista vastaaville ammattilaisille. Opettajat, etenkin nuorten omat luokanvalvojat, terveydenhoitajat, opinto-ohjaajat, koulukuraattorit, erityisopettajat, psykologit,

nuoriso-ohjaajat, etsivät nuorisotyöntekijät, ja erityisohjaajat yhdessä nuoren omien vanhempien kanssa muodostavat vahvan verkoston, jonka avulla nuorta pyritään ohjaamaan ja huoltamaan kokonaisvaltaisesti kohti tasapainoista aikuisuutta. Oppilaitoksissa ja oppilaitosten kanssa yhteistyössä toimivat moniammatilliset yhteistyötahot huolehtivat yhdessä niin nuoren henkisestä, kuin fyysisestäkin hyvinvoinnista. Jokainen työntekijä toteuttaa opiskelijahuoltoa osana omaa perustyötään, ja eri työntekijöillä on sen osalta erilaisia tehtäviä. (Kontio 2010, 8-9; Tapio 2013; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013b.)

Varhainen puuttuminen ilmeneviin ongelmiin on yksi ensisijaisista keinoista, jolla voidaan välttää nuorten syrjäytyminen tai sen uhka. Varhainen puuttuminen perustuu nuorten päihteettömyyden edistämiseen. Alaikäisillä ei lain mukaan ole oikeutta nauttia alkoholia, mutta päihteitä käyttäviä nuoria ei kuitenkaan tule syyttää tai syyllistää. Riskikäytön yhteydessä nuorelta tulisi odottaa vastuunottoa omasta käyttäytymisestään, mutta koska kyse on kuitenkin kasvavasta nuoresta, ei häneltä voi mielestäni odottaa samankaltaista vastuunkantokykyä, kuin aikuiselta. Nuorten päihteidenkäyttöä ei tule hyväksyä, mutta niistä on voitava keskustella asiallisesti ja avoimesti ymmärtäen nuorten kokeilunhalu. Nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä painopisteen olisi siirryttävä nimenomaan ennaltaehkäisevään työhön. Toistuvien ongelmien syiden selvittäminen ja nuoren, ja mahdollisesti myös hänen vanhempiansa, ohjaaminen asianmukaisten palveluiden piiriin olisi tärkeää, jotta nuori saisi tarpeidensa mukaista tukea. Nuoren omien huolien ei tulisi antaa kasautua, vaan niihin tulisi suhtautua kunnioittavasti ja asian vaatimalla tärkeydellä. Tässä nuoren opettajilla on suuri rooli ja vastuu ohjata apua tarvitseva nuori ja mahdollisesti hänen perheensä oikeisiin, nuoren tarpeisiin sopiviin palveluihin. Varhainen puuttuminen on varhaista vastuunottamista. Varhaisen puuttumisen kannalta kiireellisimpiä palveluita ovat nuorille järjestetyt päihde- ja mielenterveyspalvelut, sekä perheiden tukemiseen liittyvät palvelukokonaisuudet. (Pirskanen 2011, 6; Varpu 2013.)

Suikkanen, Martti ja Linnakangas totesivat Sosiaali- ja terveysministeriön vuonna 2004 julkaisemassa raportissa, että esimerkiksi juuri yllämainittu varhaisen puuttumisen periaate ja sen ensisijaisuus tulisi kirjata selkeästi eri hallinnonalojen lainsäädäntöön tai ohjeistukseen, jotta sitä käytettäisiin erityisesti oppilaitoksissa

aktiivisesti. Ongelmien ei tulisi antaa kasautua, ahdinkoon ei eteenkään nuoria saisi jättää, eikä kalliiseen korvaavaan työhön ajautua varhaisen puuttumisen laiminlyönnin vuoksi. Suikkasen, Martin ja Linnakankaan tutkimusraportissa tulee ilmi, että kunnissa on ammattitaitoa ja vahva pyrkimys tukea syrjäytymisuhan alla olevia nuoria. Eri hallinnonaloja ylittävän yhteistyön edellytykset ovat hyvät, mutta moniammatillisen yhteistyön ongelmana on kuitenkin yllämainitun toiminnan koordinointi ja resurssien vähyys. Esimerkiksi nuorten syrjäytymiseen ehkäisyyn pyrkivä työ on mahdollista toteuttaa kunnassa jo olemassa olevien palveluiden puitteissa, mutta yhteistyön koordinointiin eri ammattialojen välillä tarvittaisiin vähintään kokopäiväinen työntekijä, johon harvalla kunnalla riittää resursseja. Vuonna 2004 on perustettu valtakunnallinen Varpu- verkosto, jonka tarkoituksena on tukea varhaisen puuttumisen ajattelun ja käytäntöjen levittämistä. Varhaisen puuttumisen periaatetta ja sen tärkeyttä on tuotu keskeisesti esille myös esimerkiksi Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisessa kehittämissuunnitelmassa (KASTE) 2008-2011, sekä Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämissuunnitelmassa 2007-2011. Ohjelmissa painotetaan nimenomaan lasten, nuorten ja perheiden osallisuutta, sekä työntekijöiden ja perheiden välistä yhteistyötä, joka alkaa jo varhaisessa vaiheessa. (Suikkanen & Martti & Linnakangas 2004, 196; Varpu 2013.)

”Mitä aikaisemmin huoliin tartutaan, sen helpompi niitä on selvittää. Kaikki tietävät tämän. Liian usein kuitenkin jäädään odotelemaan, että vaikeudet ratkeavat ajan kanssa. Ja jälkiviisaasti sitten päivitellään, miksei asiaan puututtu ajoissa, kun se oli kaikkien tiedossa kauan sitten.”  
(Varpu 2013.)

Kesäkuussa 2013 hallitus esitti eduskunnalle säädettäväksi oppilas- ja opiskelijahuoltolain. Lakiin ehdotettiin koottavaksi aikaisemmin hajallaan olleet oppilas- ja opiskelijahuoltoon koskevat säädökset. Laki koskisi niin esi-, ja perusopetusta kuin toisen asteen lukiokoulutusta ja ammatillista koulutusta. Hallituksen esityksessä kiinnitettiin huomiota erityisesti yhteisölliseen opiskelijahuoltoon, mutta siinä nousi myös esille, että opiskelijahuoltoon olisi mahdollista järjestää myös yksilökohtaisesti. Esityksen tavoitteena oli siirtää painopistettä nykyisestä ongelmia korjaavasta työstä ennaltaehkäisevämpään suuntaan. Oppilashuollossa opiskelijoiden olisi mahdollista saada matalan kynnyksen

tukea, joka helpottaisi nuorten oma-aloitteista tarttumista huoliensa jakamiseen, tuen saamiseen ja ongelmien selvittämiseen.

Turvaamalla opiskelijoille varhainen tuki kouluissa ja oppilaitoksissa, voitaisiin mahdollisesti välttää myöhempiä raskaampia toimenpiteitä. Tämä säästäisi niin nuorta itseään, kuin myös yhteiskunnan taloudellisia resursseja. Ehdotus pyrkii siihen, että myös toisen asteen opiskelijoilla olisi mahdollisuus saada samanlaisia psykologi- ja kuraattoripalveluita, kuin perusasteen oppilailla. Palveluita olisi lisäksi mahdollisuus saada laissa säädetyssä määrääjässä, niin että toisen asteen opiskelija saisi mahdollisimman nopeasti apua ja tukea ongelmiinsa. Toinen ehdotuksen tavoitteista oli lisätä toiminnan suunnitelmallisuutta. Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmaan tulisi kirjata myös opiskelijahuoltoon koskevia tietoja. Kirjattava olisi esimerkiksi opiskelijahuollon tavoitteet ja paikallisen toteuttamistavan keskeiset periaatteet, arvio opiskelijahuollon kokonaistarpeesta, käytettävissä olevista opiskelijahuoltopalveluista, sekä ne toimet, joiden avulla vahvistetaan opiskeluympäristön ja yhteisen hyvinvoinnin edistämistä ja opiskelijoiden varhaista tukea. Lisäksi oppilaitoskohtainen opiskelusuunnitelma sisältäisi tietoa opiskelijahuollon toteuttamisesta, arvioinnista ja kehittämisestä. (Hallituksen esitys eduskunnalle oppilas- ja opiskelijahuoltolaiksi ja eräksi siihen liittyviksi laeiksi 2013.)

Koska oppilaitosyhteisössä on tietyt säännöt ja normit, joiden mukaan koulupäivät suunnitellaan, on opettajien helpompi puuttua nuoren elämään, kuin vaikkapa vanhempien kotona. Opettajat voivat vertailla esimerkiksi haasteellista oppilasta muihin samanikäisiin ja tehdä johtopäätöksiä oppilaan käyttäytymisestä ja mahdollisesta oirehtimisesta aivan eri tavalla, kuin nuoren vanhemmat kotona ja kotiympäristössä. Opettaja osaa paremmin arvioida, niin koulutuksensa kuin kokemuksensakin pohjalta, milloin nuoren käytös vaatii lisäselvitystä ja arviointia. Nimenomaan juuri oppilaitosyhteisössä on erinomaisen hyvät mahdollisuudet havainnoida nuor(t)en pahoinvointia ja siten myös ennaltaehkäistä mielenterveysongelmien syntymistä. Opettajalla on siis suuri rooli niin kasvattajana, kuin tasapainoisen nuoruuden tukemisessakin. Opettajat haluavatkin yhä enemmän kehittää mielenterveysosaamistaan ja opiskella lisää mielenterveyteen liittyviä asioita, jotta he voisivat tarjota nuorelle parasta mahdollista koulutusta ja tukea. (Hietala ym. 2010, 20-21.)

Nykyään yhä useampi yhteiskuntamme nuorista voi huonosti ja on vaarassa syrjäytyä. Oppilaitoksiin ja kuntiin palkataan etsiviä nuorisotyöntekijöitä, koulukuraattoreita, koulupsykologeja ja muita niin nuorisoalan, kuin mielenterveyden ammattilaisiakin, jotta nuorten syrjäytyminen yhteiskunnasta voitaisiin ehkäistä ja mielen terveyttä tukea ja ylläpitää. Esimerkiksi koulukuraattoreiden, kuten muidenkin toimijoiden, toimenkuvaa määrittää yhteiskunnallinen tarve: lapsista ja nuorista tulee kasvattaa yhteiskuntakelpoisia kansalaisia. Opiskelijan tukeminen ja auttaminen, ja koulunkäynnin loppuun saattaminen ovat oppilaitoksissa työskentelevän moniammatillisen työryhmän työn ydintä.

On nuorten etu, että eri ammatteja edustavat tahot kokoavat voimansa ja etsivät yhdessä nuoren kanssa hänen tilanteeseensa sopivia menettelytapoja ja ratkaisuja. Moniammatillinen yhteistyö nuoren kanssa voi olla joko jatkuvaa tai vain tarvittaessa toteutettavaa. Oppilaitoksissa tehdään yhä enemmän sosiaalityötä niin ennaltaehkäisevästi, kuin pyritään myös korjaamaan jo aiheutuneita vahinkoja. Esimerkiksi nuorisotyöntekijä painottaa työssään ennalta ehkäisevän ja varhaisen puuttumisen periaatetta, kuin puolestaan koulukuraattori ja –psykologi pyrkivät omalla työllään korjaamaan jo tapahtuneita vahinkoja. Psykkisten ongelmienkohdalla asioiden hoitamista vaikeuttaa kuitenkin erilaiset käsitykset siitä, mistä asioista saa puhua ja kuka niitä saa ottaa puheeksi, ja miten tietoja saa siirrellä, sillä onhan muistettava tiukat salassapitosäädökset (Hietala ym. 2010, 22). Oppilaitoksissa tehtävä sosiaalityö rakentuu kolmen kulmakiven varaan, jotka ovat sosiaalityön teoria, lainsäädäntö ja ammatillinen traditio. Näiden kulmakivien ja moniammatillisen yhteistyön avulla pyritään turvaamaan nuoren tasapainoinen kasvu kohti aikuisuutta. (Kurki, Nivala, Sipilä-Lähdekorpi 2006, 20- 21; Kontio 2010, 19; Wallin 2011, 85-86.)

### 3.2 Henkisen hyvinvoinnin tukeminen

Kuten jo edellä mainitsin, nuori viettää suuren osan ajastaan koulumaailmassa. Hän saa laadukasta opetusta, kasvatusta ja elämyksiä juuri koulusta. Myös pettymykset ja muut negatiiviset tunteet kuuluvat henkiseen kasvuun, niin koulumaailmassa kuin

sen ulkopuolellakin. On tärkeää, että nuorelle tarjotaan luotettavan aikuisen taholta mahdollisuus henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja tukemiseen myös oppilaitoksissa. Turvallisen aikuisen lisäksi vertaistuen saaminen muilta opiskelukavereilta on tärkeää, jotta nuori ei joudu käsittelemään vaikeita asioita yksin. Esimerkiksi samalla luokalla olevan opiskelukaverin on helpompi samaistua nuoren opiskeluun tai kehon muutoksiin kohdistuvaan ahdistukseen, sillä molemmat omat melko samassa tilanteessa. Aikuisen tuki ja samanikäisten opiskelijakavereiden vertaistuki yhdessä mahdollistavat nuorelle monipuolisen tukiverkon. Yksi oppilaitosten tavoitteista onkin taata nuorelle turvallinen kasvuympäristö ja kasvattaa tämä tasapainoiseksi yhteiskunnan jäseneksi, vaikka tavoitteeseen pääseminen ei aina ole helppoa.

Positiivisissa olosuhteissa mielenterveyden voimavarat kasvavat ja negatiivisissa olosuhteissa ne voivat kulua jopa enemmän kuin uusiutuvat. Oppilaitosten tulee tukea lapsen ja nuoren mielenterveyttä. Mielenterveyteen liittyvää tietoa ja taitoa voidaan jakaa myös opetuksen kautta eteenpäin. Esimerkiksi Suomen Mielenterveysseuralla on Mielenterveystaidot nuorisotyöhön- hanke vuosille 2012-2013, minkä avulla pyritään vahvistamaan nuorisotyön tietoja ja taitoja lasten ja nuorten mielenterveyden tukemisesta. Hankkeen myötä syntyvä käsikirja ja tietotaito on tarkoitettu kaikille nuorten kanssa työskenteleville, niin etsiville nuorisotyöntekijöille, työpajoihin, kuin verkkonuorisotyöhön ja oppilaitosten nuorisotyöntekijöille. Tarkoituksena on tukea tarjota nuorisualan ammattilaisille välineitä mielenterveyden tukemiseen ja ohjaajien omien mielenterveystaitojen kehittämiseen, sekä edistää nuorten ihmissuhdetaitojen tukemista ja nuoren omien vahvuuksien ja voimavarojen löytymistä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013c; Suomen Mielenterveysseura 2013.)

Mielenterveyden edistämiseen liittyy luonnollisesti myös häiriöiden ehkäisy. Mielenterveyden häiriöiden ehkäisyllä pyritään vähentämään tai kokonaan poistamaan yksilön mielenterveyttä haittaavia tekijöitä. Psykykinen oireilu haittaa sekä nuoren opiskelua, että ja vapaa-aikaa. Kun hyvinvointi horjuu, arkiset asiat tuntuvat normaalia raskaammilta. Pahimmillaan oireilu voi johtaa opiskelun keskeyttämiseen ja syrjäytymiskierteen aloittamiseen. Nuoren oireilun ja mielenterveyden ongelmien varhainen tunnistaminen on ensiarvoisen tärkeää- niin

nuoren opiskelukyvyn kannalta, kuin esimerkiksi aikuisiän työkyvynkin kannalta. Esimerkiksi kouluterveydenhoitajat vastaavat omalla osaamisellaan myös nuoren henkisestä hyvinvoinnista ja mahdollistavat tarvittaessa myös jatkotoimenpiteet. Oppilaitoksissa työskentelee usein myös koulupsykologeja ja/tai psykiatrisia sairaanhoitajia, eli merkkareita, jotka pyrkivät sekä ehkäisemään nuorten oireilua, että korjaamaan jo syntyneitä vahinkoja.

Moniammatillinen yhteistyö alan ammattilaisten kesken mahdollistaa nuoren vankan tukiverkon ja ehkäisee ongelmien pahenemista. Oppilaitosten toiminta pohjautuu opetussuunnitelmaan, joka pyrkii myös panostamaan lasten ja nuorten henkiseen hyvinvointiin, sen tukemiseen ja ylläpitämiseen. Opetussuunnitelmaan kuuluu erilaisia aihekokonaisuuksia, joista yksi on ”ihmisenä kasvamisen”. Aihekokonaisuudet ovat kasvamista ja oppimista tukevia teemoja, joita käsitellään eri oppiaineissa ja koulun muussa toiminnassa, esimerkiksi niin terveystiedon tunneilla, kuin oppilaanohjauksessa ja juhlien ja opintokäyntien merkeissä. Nykyisessä opetussuunnitelmassa korostetaan nimenomaan henkisen hyvinvoinnin kokonaisuuden ylläpitämistä ja tukemista, esimerkiksi erilaisten hankkeiden avulla on pyritty edistämään koko oppilaitosyhteisön toimintaa. Hankkeilla ja kehittämisohjelmilla pyritään kehittämään koulujen ja kodin välistä, sekä koulussa toimivien ammattilaisten yhteistyötä. Tavoitteena on, että eri toimijat pyrkivät yhdenmukaisesti kehittämään toimintaansa niin yksittäisen opiskelijan hyväksi, kuin koko oppilaitosyhteisön edistämiseksi. (Opetushallitus 2013; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013d; Janhunen 2013, 28-29.)

Vaikka nuoren mielenterveyden ylläpitämiseen ja mahdolliseen korjaustoimenpiteisiin tarvitaan vahvaa ja moniammatillista tukiverkkoa, se ei yksin riitä. Oppilaitosyhteisöissä tärkeimmiksi omaa henkistä hyvinvointia ylläpitäväksi tekijäksi ovat nuoret itse nimenneet kaverisuhteet ja vertaisryhmät. Opiskelijoiden omasta näkökulmasta katsottuna kaverisuhteet ovat opiskelussa menestymisen ja oppilaitoksessa viihtymisen tärkein edellytys. (Janhunen 2013, 59-60.) Nuoren kokonaisvaltainen hyvinvointi riippuu siis hyvin monesta osatekijästä, niin eri ammattilaisten osaamisesta ja osaamisen yhdistämisestä, kuin kaverisuhteista, oppilaitoksen ilmapiiristä, kuin opetuksen laadustakin. Jokainen oppilaitoksessa



työskentelevä ja opiskeleva voi omilla valinnoillaan vaikuttaa sekä omaan henkiseen hyvinvointiinsa, että toisen jaksamiseen ja oppilaitoksessa viihtymiseen.

### 3.3 Päihdeettömyyteen kannustaminen

”Jos koulu täyttää kasvatustehtävänsä hyvin, se varustaa nuoret elämäntaidoilla, jotka suojelevat heitä päihdeiden haitoilta. Hyvä opetus ja hyvä koulunpito – siinä se on.” (Soikkeli 2011, 27.)

Päihdeopetus, –kasvatus ja -valistus muodostavat yhdessä yhden osan siitä, mitä kouluympäristössä tehdään nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi ja mahdollisten päihdehaittojen torjumiseksi. Opetus pitää sisällään muun muassa sosiaalista vahvistamista, jonka nuorisolaki määrittelee nuorille suunnatuksi toimenpiteeksi, jonka tarkoituksena on parantaa elämäntaitoja ja ehkäistä syrjäytymistä. Nuorisolain näkökulmasta sosiaalinen vahvistaminen on siis kokonaisvaltaista tukemista ja hyvän elämän edistämistä, jota myös oppilaitoksissa pyritään tekemään. Oppilaitoksissa tehtävä ehkäisevä päihdetyö näkyy laajemmassa mittakaavassa, kuin pelkästään valistuksena ja opetuksena. Se koostuu monista osatekijöistä, jotka yhdessä muodostavat ehkäisevän päihdetyön kokonaisuuden. Esimerkiksi kaikki koulutyön ja oppilaitosympäristön kehittäminen paremmin päihdeiltä ja päihdehaitoilta suojaavaksi luetaan ehkäiseväksi päihdetyöksi. Oppilaitoksilla on oma roolinsa kasvavan nuoren turvaverkostossa, siksi se pyrkii myös omalta osaltaan turvaamaan tasapainoisen elämän edellytykset. (Lundbom & Herranen 2011, 6; Suomen Nuorisokeskukset 2011.)

Päihde-ehkäisy koulussa ei ole vain hetkellinen ja ohimenevä projekti, vaan se on osa koulun arkea ja sen toiminta-ajatusta: päihdeopetus ja –kasvatus ovat osa opetussuunnitelmaa ja turvallisen oppimisympäristön edistäminen kaikkien koulussa työskentelevien ja toimivien velvollisuus. Yksi ehkäisevän päihdetyön muoto oppilaitoksissa on päihdesuunnitelman laatiminen ja sen toteuttaminen. Oppilaitoksissa voidaan työstää oppilaitoskohtainen päihdesuunnitelma, jossa ilmenee kaikille yhteiset säännöt ja mahdolliset jatkotoimenpiteet mahdollisesta sääntöjen rikkomisesta. Näin oppilaitoksen henkilökunnan toiminta on yhteneväistä. Päihdesuunnitelma on väline, jonka tarkoitus on auttaa oppilaitoksia suunnittelemaan

ja kehittämään ehkäisevää toimintaansa. Suunnitelman avulla luodaan yhteiset säännöt niin opiskelijoille, henkilöstölle, kuin huoltajillekin. Jokainen oppilaitos voi soveltaa päihdesuunnitelmaa omiin tarpeidensa ja mahdollisuuksiensa mukaan. Päihdesuunnitelmassa tulee ilmi esimerkiksi oppilaitoksen suhtautuminen opiskelijoiden tupakointiin ja mahdolliseen päihtyneenä esiintymiseen. Esimerkiksi Pietarsaaren kaupunki on tuottanut monipuolisen päihdesuunnitelman oppilaitosten ehkäisevän päihdetyön tueksi. (Soikkeli 2011, 23-24; Pietarsaaren kaupunki 2013.)

Tieto ja ymmärrys ovat hyvä alku elämään, josta päihteet eivät pääse ottamaan yliotetta, mutta ne yksin eivät riitä. Oppilaitoksissa päihdetietoa ja –valistusta esiintyy monilla eri oppitunneilla ja monilla eri tavoilla. Esimerkiksi eri viranomaisien tai työkseen päihdetyötä tekevien ammattilaisten apu, erilaiset päihteisiin liittyvät tempaukset, tapahtumat ja hankkeet ovat oivallisia keinoja tarjota nuorille erilaisia näkökulmia päihteistä ja päihdekasvatuksesta. Esimerkiksi lääkärin, poliisin tai jonkun muun ulkopuolisen henkilön toteuttamaa vierailua, teemapäivää tai oppintuntia kutsutaan Ad hoc- valitustukseksi. Tällainen oppilaitoksen kertaluontoinen tapahtuma on EU:n huumeseurantakeskuksen mukaan kehitys- ja valistustyön vastustaja, sillä sisällöllisesti päihdevalistus jää melko huonolle pohjalle. Ulkopuolisen massaluennon tai oppitunnin järjestäminen oikeuttaa oppilaitokset katsomaan vaadittavan päihdevalistuksen toteutuneeksi, vaikka se olisikin sisällöllisesti heikkoa. Päihdevalistusta ja –tietoa tulisi saada useammin ja tasaiseen tahtiin, pelkät kertavalistukset eivät ole riittäviä. Entiset huumeidenkäyttäjät ja raitistuneet alkoholistit ovat yhä edelleen melko yleinen näky esimerkiksi päihdevalistusluentojen puhujana. Asiasta kiistellään koko ajan enemmän ja enemmän, sillä esimerkiksi entiset huumeidenkäyttäjät eivät välttämättä ole parhaita mahdollisia valistajia nuorille, sillä heiltä puuttuu asiaankuuluva koulutus ja tietotaito, vaikkakin omakohtaista kokemusta päihteiden väärinkäytöstä löytyykin. Pelkkä päihteillä pelottelu ja varoittavien esimerkkien esittäminen eivät ole riittäviä, eivätkä myöskään suositeltuja päihdevalistuksen keinoja. (Soikkeli 2011, 25-26.)

#### 4 KYSELYN TULOKSET

Suoritin kyselyni yhteisöpedagogiopiskelijoille Webropol- nettisivun avulla. Kaikenkaikkiaan vastaanottajia oli kaikilta Humanistisen ammattikorkeakoulun kampuksilta kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelmasta, kolmannen vuosikurssin opiskelijoista yhteensä 124 henkilöä. Asetin kyselyyn vastaamiseen aikarajan, jotta minulla olisi riittävästi aikaa analysoida vastauksia. Loppuen lopuksi kyselyyn vastasi määräaikaan mennessä 41 yhteisöpedagogiopiskelijää. Vastausprosentti oli siis kokonaisuudessaan noin 33 %. Tulos oli mielestäni yllättävä, odotin hieman suurempaa osallistujamäärää, sillä kysely oli melko lyhyt, se vei vastaajilta aikaa 10-15 minuuttia, riippuen siitä, kuinka paljon he vastauksiinsa panostivat. Myös aihe, ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö, on jokaiselle kolmannen vuosikurssin yhteisöpedagogiopiskelijälle vähintään tämän hetkisistä opinnoista tuttu, ja jokaisella on kokemusta toisen asteen opinnoista ennen Humanistiseen ammattikorkeakouluun hakeutumista. En siis usko, että lopullisten vastausten vähäiseen määrään vaikutti tietämättömyys aiheesta tai kokemuksen puute.

Aikarajan umpeutuessa pohdin, mikä voisi olla syy siihen, että vastausprosentti oli niinkin alhainen. Oliko kyselytutkimukseni alustus sellainen, joka ei herättänyt vastaanottajien kiinnostusta vastaamiseen? Kerroin alustuksessa työstäväni oppinäytetyötäni ehkäisevästä päihde- ja mielenterveystyöstä toisen asteen oppilaitoksissa. Lisäksi mainitsin, että kysely, jonka suora linkki löytyi samasta sähköpostiviestistä, vie aikaa vain noin 10-15 minuuttia, eli vastaaminen on melko nopeaa. Kertomalla, kauanko vastaaminen vie, pyrin välittämään vastaanottajille sen kuvan kyselystä, että sen voisi tehdä mahdollisesti välittömästi sähköpostin lukemisen jälkeen: koska aikaa ei mene kauaa, ei kysely voi olla kovinkaan vaativa. Olinko kuitenkin itse sortunut ajattelemaan asian liian yksinkertaisesti? Olisiko minun pitänyt esitellä kyselyäni ehkäisevästä päihde- ja mielenterveystyöstä vielä hieman laajemmin, jotta vastaajia olisi ollut enemmän?

Koska itselläni ei ollut aikaisempaa kokemusta kyselytutkimuksen tekemisestä, huomasin jälkeenpäin kompastuneeni perusvirheisiin, jotka olisivat onnistuessaan voineet nostaa vastaajien määrää ja sitä myötä myös tutkimuksen ja tulosten luotettavuutta. Edellä mainitsemiäni lisäksi olisin esimerkiksi voinut muistuttaa yhteisöpedagogiopiskelijoita aikarajan umpeutumisesta saman sähköpostin kautta,

jonne lähetin vastauspyynnöt. En kuitenkaan tätä tehnyt, joten mikäli vastaanottajat eivät huomanneet lähettämäni kyselyn vastauspyyntöä, tai eivät samantien kyselyyn vastanneet, oli se helppo unohtaa. Olisiko muistutusviesti siis voinut vaikuttaa lopulliseen vastausprosenttiin? Vastausprosentin ollessa vain noin 30, tulosta ei voi mielestäni juurikaan yleistää koskemaan kaikkien yhteisöpedagogiopiskelijoiden yhteistä mielipidettä, vaikka vastauksissa olikin paljon samankaltaisuuksia ja yhteneväisiä ajatuksia.

Kysely oli mielestäni melko yksinkertainen luoda ja lähettää vastaanottajille. Vastaanottajien oli myös helppoa ja mielekästä vastata selkeästi ja lyhyesti aseteltuihin kysymyksiin. (LIITE 2) Kysymyksiä työstäessäni minun oli palautettava mieleeni muun muassa kysymyksenasetteluun liittyvät seikat: tavallisin virhe kysymyksenasettelussa on, että kysymykset on laadittu liian moniselitteisesti, tai että ne ovat liian johdattelevia. (Mäkinen 2006, 92-93.) Itsekin sorruin kysymysten asettelun alkutaipaleella aivan huomaamattani liian johdatteleviin kysymyksiin. Lopulta sain muokattua kysymykset niin, että vastaajien johdatteleminen minimalisoitui, mitä kautta myös vastausten luotettavuus lisääntyi. Pyrin siis luomaan sellaisia kysymyksiä, joiden avulla saisin mahdollisimman luotettavia ja käyttökelpoisia vastauksia. Luotettavat vastaukset mahdollistavat tutkimustulosten käyttämisen myös tulevaisuudessa, mahdollisesti myös opinnäytetyöni valmistumisen jälkeen. Kyselylomakkeen laatijana huomasin työvaiheen loppupuolella jo sokeutuvani omaan kyselylomakkeeseeni, minkä vuoksi ulkopuolisen henkilön, tässä tapauksessa opinnäytetyöni työelämäohjaajan, kriittinen tarkastelu lomaketta koskien oli ensiarvoisen tärkeää. Kommentit ja kehitysehdotukset avasivat myös omia silmiäni. Havaitsin muutaman selkeän virheen tai kohdan, jonka voisi muokata yksinkertaisemmaksi tai poistaa kokonaan.

Vastauksia oli mielestäni yksinkertaista lähteä analysoimaan, sillä Webropol loi kyselyn tuloksista automaattisesti raportin, jonka tulkitseminen oli melko helppoa, vaikkakin työlästä. Raportti oli selkeä, mutta avointen kysymysten tulkitseminen ja analysointi vei aikaa, vaikka vastaajia oli vain kolmasosa kyselypyynnön vastaanottaneista opiskelijoista. Vastauksia analysoidessani tein mielestäni melko yllättävän huomion: kysymykset olisivat voineet olla hieman toisella tapaa muotoiltuja ja vieläkin enemmän yksinkertaistettuja, vaikka luulin hioneeni kaikki mahdolliset

virheet pois. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2007, 224) mainitsevat, että on pohdittava, miten tutkijan, eli tässä tapauksessa minun, oma kielenkäyttö aineiston keruun vaiheissa on vaikuttanut saatuihin tuloksiin. Kielen käytön kanssa on oltava erityisen tarkka, jotta kysymykset eivät ole vastaajia johdattelevia, ja jotta vastaukset olisivat mahdollisimman luotettavia.

Muutamissa laatimissani kysymyksissä, jonka myötä myöskin vastauksissakin, tuli hieman edellisen toistoa ja kysymys oli myös mahdollista ymmärtää eri tavalla, kuin olin sen alun perin tarkoittanut. Vaikka tarkistin ja tarkistutin kysymyslomakkeen useaan otteeseen ennen kuin loin siitä Webropolin avulla kyselyn, jonka lähetin vastaanottajaryhmälle, mielestäni kehittämisen varaa jäi jonkin verran. Olen kuitenkin sitä mieltä, että omista virheistäni kyselyn suhteen ja vastausprosentin pienuudesta huolimatta sain vastanneiden opiskelijoiden kokemuksista sen tiedon, mitä opinnäytetyössäni eritoten lähdettiin hakemaan. Koska vastaajien määrä oli vain kolmasosa siitä, mitä kyselyn vastaanottajia, on saaduista vastauksista mahdotonta tehdä kaikenkattavia yleistyksiä. En voi mielestäni yleistää vastauksia käsittelemään opiskelijoiden yleistä mielipidettä, vaikka vastaukset olivatkin melko samankaltaisia ja toisiaan tukevia. Otos yleistämisen mahdollistamiseksi oli liian pieni, esimerkiksi jatkotutkimus aiheen tiimoilta voisi tuottaa tietoa, jonka perusteella yleistäminenkin mahdollistuisi. Opinnäytetyössäni saatuja tietoja voidaan kuitenkin uskoakseni hyödyntää ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön kehittämiseen toisen asteen oppilaitoksissa, sillä vastaajilla oli hyvin yhteneväisiä ja mielestäni erittäin varteenotettavia mielipiteitä ehkäisevän työn kehittämismahdollisuuksista.

#### 4.1 Vastaajien tausta

Suurin osa, peräti 95 %, kyselyyni vastanneista 41 yhteisöpedagogiopiskelijasta olivat naisia, vain 2 vastaajaa oli miehiä. Vastaajien sukupuolijakauma ei tullut minulle yllätyksenä, sillä vuonna 2011 kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelman aloittaneista 25 oli miehiä, ja peräti 97 naisia, jolloin kokonaisuudessaan opiskelun aloitti 122 henkilöä. (Tukia 2013.) Naisten osuus kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelmassa, sekä heidän suurempi osuutensa kyselyyni vastaajista selittyy esimerkiksi vertaamalla naisten ja miesten

määrää toisiinsa. On luonnollista, että mikäli yhteisöpedagogeiksi opiskelee enemmän naisia, kuin miehiä, myös kyselytutkimukseni vastaajat ovat suuremmalla todennäköisyydellä naisia, ja miesten osuus on huomattavasti pienempi.

Kuten jo aiemmin olen maininnut, lähetin kyselyn vastauspyynnön 124 henkilölle, joten virheen mahdollisuus tiedoissa on olemassa, sillä opiskelijaluettelon mukaan vuonna 2011 kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelmassa aloitti 122 henkilöä. Verrattuani aiemmin saamaani sähköpostilistaa vuonna 2011 aloittaneiden opiskelijoiden luetteloon, havaitsin että vuonna 2011 aloittaneiden opiskelijoiden luettelossa ei ollut kahden sellaisen opiskelijan nimeä, jolle olin vastauspyynnön lähettänyt. Lista, jonka perusteella lähetin sähköpostin, perustui myös tuona vuonna aloittaneiden opiskelijoiden luetteloon. On siis vaikea sanoa, mikä johti tähän kahden henkilön eroon kyselyn vastaanottajissa ja vuonna 2011 aloittaneiden opiskelijoiden määrässä. Ovatko nämä kaksi ”ylimääräistä” opiskelijaa aloittaneet opintonsa hieman myöhemmin, jonka vuoksi heidän nimeään ei aloittaneiden listassa ollut?

Koska kohderyhmänä oli kansalaistoiminnan ja nuorisotyön nuorille suunnatun koulutusohjelman opiskelijat, on siis täysin luonnollista, että 19- 23- vuotiaita vastaajista oli peräti 34 henkilöä, kaiken kaikkiaan siis 83 %. 12 % vastaajista oli iältään 24-28- vuotiaita. Puolestaan esimerkiksi 28-32- vuotiaiden vastaajien määrä oli kyselyssä mielestäni yllättävän alhainen, vain 1 henkilö ilmoitti ikänsä osuvan ko. haarukkaan, vaikka vuonna 2011 aloittaneiden yli 28- vuotiaiden opiskelijoiden osuus oli kaikista 122:sta aloittaneesta noin 13 % (Tukia 2013). Vain 1 vastaaja ilmoitti kyselyssä olevansa 32- vuotias tai sitä vanhempi. Omiin kokemuksiini kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelman ikäjakaumasta verraten oli hieman yllättävää, miten yli 28-vuotiaiden vastaajien määrä oli kokonaismäärästä niin pieni, vain noin 5 %. Olisiko osuus kenties noussut, mikäli esimerkiksi puolet kyselyn vastaanottajista olisivat vastanneet?

Suurimmalla osalla, 78 %:lla, vastaajista oli pohjakoulutuksenaan lukio: 41:stä vastaajasta 32 henkilöä ilmoitti pohjakoulutukseen lukiotutkinnon. Ammatillisen oppilaitoksen käyneitä oli vastaajista 7 henkilöä, eli 17 %. 5 % vastaajista ilmoitti pohjakoulutukseen jonkin muun kuin lukion tai ammatillisen oppilaitoksen. Lukion ja ammatillisen oppilaitoksen käyneiden opiskelijoiden vastauksissa oli myös selkeitä

eroja: lukiotutkinnon suorittaneet opiskelijat eivät olleet tutustuneet ehkäisevään päihde- ja mielenterveystyöhön samoissa määrin, kuin ammatillisen oppilaitoksen opiskelijat. Lukio-opinnoissa käsitellään pääsääntöisesti teoriapohjaa, syventävä koulutus jää usein vähäisemmälle huomiolle. Ammatillisessa oppilaitoksessa, etenkin nuoriso- ja vapaa-ajan koulutusohjelmassa puolestaan ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö ovat tärkeässä ja suuressa roolissa, jonka vuoksi niihin myös panostetaan lukiota enemmän.

#### 4.2 Ehkäisevän työn ilmeneminen toisen asteen oppilaitoksissa

Selvitin kyselyssä muun muassa, ovatko yhteisöpedagogiopiskelijat omissa toisen asteen opinnoissaan tutustuneet ehkäisevään päihde- ja mielenterveystyöhön, ja myös sitä, millä tavalla mahdollinen tutustuminen aiheeseen tapahtui. Se 17 % vastaajista, jotka olivat käyneet nuoriso- ja vapaa-ajanohjaajan perustutkinnon, kokivat yleisesti, että ehkäisevää päihdetyötä oli tuotu heidän opinnoissaan hyvin ja monipuolisesti esille:

”Minulla on nuoriso- ja vapaa-ajan ohjauksen pt pohjalla, joten lukuisissa projekteissa tekijänä esim. päihdeputket ja pakollisilla kursseilla esim. terveystieto ja kriisi- ja päihdetyö.”

Vastaajien näkemykset päihdekasvatuksen laaja-alaisuudesta vaihtelivat hieman:

”(-- ) päihdekasvatusta käytiin jonkin verran siellä, mutta lähinnä siitä näkökulmasta, miten itse tulevaisuudessa työssä käyttäisimme sitä.”,

kun taas toinen nuoriso- ja vapaa-ajanohjaajan koulutuksen saanut, nykyinen yhteisöpedagogiopiskelija vastasi, että

”(-- ) siellä on laaja-alaisesti käsitelty esimerkiksi päihdeputken merkeistä kyseistä aihetta.”

Omaakohtaiset kokemukset päihdekasvatuksen ilmenemisestä toisen asteen nuoriso- ja vapaa-ajanohjaajan koulutuksessa siis vaihtelivat hieman, mutta kaikki kyseisen

koulutuksen saaneet olivat kuitenkin yhtä mieltä siitä, että ehkäisevä päihdetyö oli ollut esillä opiskelujen aikana useamminkin, kuin vain yhden kerran.

Lukiopohjaisilla opiskelijoilla puolestaan ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön esiintyminen omissa opinnoissa oli puolestaan huomattavan paljon suppeampaa. Ehkäisevästä päihdetyöstä, tai päihdetyöstä ylipäättään oli puhuttu lähinnä vain terveystiedon tunneilla ja terveydenhoitajan vastaanotolla terveystarkastuksen yhteydessä.

”Ei mitään ainakaan muistu mieleen. Ehkä terveystiedon tunneilla on ollut jotain aiheesta liippaavaa jossain kappaleessa, mutta se on ollut hyvin pintaraapaisua, eikä ole mieleenjäävästi erottunut muista aiheista.”

Muutammat vastaajat mainitsivat entisen narkomaanin, joka kertoi omakohtaisia kokemuksia erilaisten päihteiden käytöstä ja niiden vaikutuksista elämään. Myös muut niin sanotut ”kauhuskenaariot” ja ”pelottelut” muistettiin toisen asteen opintojen päihdekasvatuksesta, tosin niitä ei kuitenkaan koettu kovinkaan tehokkaina.

”Jonkun verran käsiteltiin päihdekasvatusta, mutta en hirveästi muista tarkemmin. Luultavasti terveystiedon tunnilla olemme puhuneet aiheesta. Ehkäisevä päihdetyö terminä ennen HUMAKia ei ole tuttu.”

25 henkilöä 41:stä vastaajasta, eli peräti 60 %, oli sitä mieltä, että päihdekasvatusta toisen asteen opinnoissa, etenkin lukiossa, oli ollut liian vähän tai hyvin vähän. Yksittäisiä tietoiskuja, teemapäiviä tai valistusluentoja ei mielletty riittäväksi.

”Lukiossa ei juurikaan panostettu päihdekasvatukseen. Kurssit olivat niin erillään toisistaan, ettei päihteistä puhuttu, kuin terveystiedon tunnilla”

Yhteisöpedagogiopiskelijoiden vastausten perusteella voi siis tehdä yhteenvedon, jonka mukaan toisen asteen oppilaitoksissa, etenkin lukio-opinnoissa, päihdetyötä ja ehkäisevää päihdetyötä tuodaan esille melko tai liian suppeasti, lähinnä vain yksittäisten teemapäivien tai luennoitsijoiden avulla. Nuoriso- ja vapaa-ajanohjaajan koulutus sisältää hieman enemmän aiheeseen liittyvää tietoa ja toimintaa, mutta pääsääntöisesti sekin on keskittynyt lähinnä päihdevalistukseen, syventävä koulutus tai ehkäisevän mielenterveystyön aiheeseen perehtyminen on koettu melko vähäiseksi. Kokemukset ehkäisevän mielenterveystyön esiintymisestä toisen asteen



opinnoissa oli hyvin niukkaa sekä lukion käyneillä opiskelijoilla, että ammatillisen oppilaitoksen käyneillä opiskelijoilla.

#### 4.3 Ehkäisevässä työssä käytetyt menetelmät ja niiden vaikuttavuus

Kyselyssä selvitettiin, että mikäli ehkäisevää päihde- ja mielenterveystyötä käsiteltiin toisen asteen opinnoissa, miten opiskelija tiedon vastaanottajana asian koki: olivatko käytetyt menetelmät hyödyllisiä, riittäviä ja mieleenpainuvia. 33:sta kysymykseen ”onko jokin käytetyistä menetelmistä jäänyt erityisesti mieleesi? (esim. päihdeputki koskien päihdevalistusta, mielen terveyden tukemiseen liittyvät keskustelut luennot jne.)” vastanneista 14 henkilöä koki, että päihdevalistus oli lähinnä pintaraapaisua ja niin sanottua ”pakkopullaa”. Luennot koettiin turhauttaviksi, melko sisällöttömiiksi ja jopa ahdistaviksikin; heristeltiin sormea, kiellettiin ja peloteltiin päihteiden vaaroista, sekä syyllistettiin.

”Höpöhöpöä se oli... Ja siis varsinaisesti oppitunneilla heristettiin sormea, että ei saa tupakoida, eikä saa juoda viinaa, ja kaikkihan niin tekivät silti. Eli ei tuntunut missään.”

Opettajapainotteiset monologit koettiin melko huonoiksi tavoiksi käsitellä päihde- ja mielenterveysasioita. Kertaluontoinen luento ei jäänyt opiskelijoiden mieleen, eivätkä he kokeneet sitä hyödylliseksi esimerkiksi oman päihteiden käyttönsä kannalta.

”Ei hetkauttanut.”

Vastaajista noin 20 % oli sitä mieltä, että päihde- ja mielenterveysasioiden käsittelytapa toisen asteen oppilaitoksessa oli mielenkiintoinen, hyödyllinen ja opettavainen. Erityisesti omakohtaiset kokemukset, esimerkiksi päihdeputken järjestäminen, koettiin mielekkäänä tapana oppia ja opettaa päihdekasvatukseen liittyviä asioita. Osa oli myös kokenut esimerkiksi entisten päihteidenkäyttäjien ja kokemusasiantuntijoiden vierailut pysäyttävänä ja opettavaisena päihdevalistuksen keinona.

”(--) muistan ikuisesti sen, kun yksi entinen päihteiden käyttäjä kävi kertomassa koulullamme elämästään. kuinka hän oli ollut monta kertaa

vankilassa ja tullut siellä uskoon. luin vielä hänen kirjoittamansa kirjan. se oli ehkä paras päihdekasvatus jonka olen koskaan saanut.”

Vastaus kysymykseen, kuinka nykyiset kolmannen vuoden yhteisöpedagogiopiskelijat kokevat toisen asteen oppilaitoksessaan saaneensa tietoa ehkäisevästä päihde- ja mielenterveystyöstä, kiteytyy mielestäni hyvin, kun lähdetään tarkastelemaan opiskelijoille mieleenjääneitä menetelmiä. Hieman yli puolet, 54 % kysymykseen vastanneista 33 henkilöstä, oli sitä mieltä, että toisen asteen oppilaitoksessa käytetyt menetelmät päihde- ja mielenterveystyön saralla eivät ole jääneet mieleen ollenkaan, tai hyvin huonosti. Käytetyin ja ilmeisesti myöskin mieleenjäänein menetelmä on ollut päihdeputki, jonka mainitsivat 18 % kysymykseen vastanneista henkilöistä. Tapauskertomukset, luennot ja keskustelut olivat myös 15 %:lla vastaajilla muistissa, tosin niissäkin aiheena oli pääsääntöisesti valistus päihteiden vaaroista ja haittavaikutuksista.

Noin 65 % vastaajista oli sitä mieltä, että he ovat toisen asteen opintojensa aikana saaneet riittävästi tukea elämänhallintaan, mielen hyvinvointiin ja henkiseen jaksamiseen. Noin 20 % näistä vastaajista oli sitä mieltä, että he eivät tarvinneet apua elämän hallinnan tukemiseen, ja vastasivat siksi saaneensa sitä riittävästi. Loput 35 % olivat puolestaan sitä mieltä, että mielen hyvinvoinnin tukeminen oli ollut hyvin vähäistä.

”Itsenäistymistä ei juurikaan otettu huomioon saatikka tuettu lukioikäisten parissa. Toisaalta vaadittiin hyviä elämänhallintataitoja, mutta apua pyydetessä sitä ei saanut. Esimerkiksi asuntojen etsimisessä ei osannut kukaan henkilökunnasta, lähinnä opo & terkkari ym, auttaa (tai ei viitsinyt) ”

Monissa kouluissa on esimerkiksi koulukuraattori, joka auttaa tarvittaessa auttaa nuorta käsittelemään ongelmia ja jaksamaan opiskelujen ja arjen asettamisessa haasteissa. Kaikkiällä tätä mahdollisuutta ei kuitenkaan ole, ja se näkyy varmasti myös opiskelijoiden jaksamisessa ja henkisessä hyvinvoinnissa. Toisen asteen oppilaitosten asettamat vaatimukset voivat toisinaan tuntua hyvin raskailta, jonka vuoksi olisi mielestäni erityisen tärkeää tarjota nuorille mahdollisuus tuen saamiseen terveyden hyvinvoinnin ammattilaisen taholta. Henkisen hyvinvoinnin ylläpitäminen hyvissä ajoin ehkäisee myös mielen ongelmien syntymistä tulevaisuudessa.

”Ei meistä oppilaista kukaan välittänyt lukiossa (--).”

Jos kokemukset toisen asteen oppilaitosten panoksesta henkisen hyvinvoinnin tukemiseen ovat, että kukaan ei välittänyt opiskelijoiden ongelmista, niin onko oppilaitos siinä vaiheessa onnistunut tavoitteessaan luoda opiskelijalle turvallinen ilmapiiri tasapainoisen kasvun tueksi? Itse olen käynyt lukion, jossa jokaista opiskelijaa kohdeltiin oma persoonallisena yksilönään ja jokainen sai tarvittaessa tukea niin opiskelujen kuin arjen haasteissakin selviämiseen ja niiden selvittämiseen. Toisen asteen opinnot ovat vaativa kokonaisuus, ja moni tarvitsee luotettavan aikuisen tukea siitä selviytyäkseen.

On mielestäni erittäin valitettavaa, jos toisen asteen opinnoista herää jälkeen päin mielikuva siitä, että kukaan ei välittänyt, opettajat tekivät vain työtään ja siihen se jäi. Voisiko tilanne muuttua? Voisiko esimerkiksi jo opettajien asenteen muuttaminen vaikuttaa myös nuorten jaksamiseen? Jos työ ei olisikaan vain välttämätön paha, jotta saa maksettua asuntolainan, vaan opettajat tekisivät sitä sydämellään ja välittäisivät sen myös opiskelijoille? Tai jos oppilaitos voisi tarjota opettajille riittävät resurssit esimerkiksi ajankäytöllisesti, että heillä olisi todella aikaa keskittyä myös oppilaiden henkiseen hyvinvointiin? Asenteen lisäksi suurena vaikuttava tekijänä on myös ajankäyttö, hyvin usein opettajilla ei yksinkertaisesti ole aikaa keskittää huomiotaan opettamistyön ulkopuolelle.

#### 4.4 Ehkäisevän työn tärkeys

Vastaajat kokivat ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön erittäin tärkeänä. Kaikki 37 henkilöä, jotka olivat vastanneet kysymykseen, kuinka tärkeänä he pitivät ehkäisevää päihde- ja mielenterveystyötä oppilaitoksissa, olivat yhtä mieltä siitä, että aihe on erittäin tärkeä ja siihen kuuluisi panostaa vielä nykyistäkin enemmän. Erityisesti ehkäisevän mielenterveystyön tärkeyttä korostettiin.

”Haluaisin, että kynnys hakea apua tehtäisiin mahdollisimman alhaiseksi, ja ettei kenenkään tarvitsisi kyseenalaistaa tarvettaan esim. terapiasta. Eli ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö tulisi olla "luonnollista",

sisäänrakennettua, että tarvitessaan jokainen kansalainen, vauvasta vaariin, näkisi ehkäisevän päihdetyön kautta ympärillä vaanivat vaarat ja että tarpeen tullen avun hakeminen itselle tai läheiselle olisi helppoa. Tuli vaan mieleen, että ongelmiahan tulee ehkäisevistä toimista huolimatta, toisinaan itsestä riippumattomista syistäkin. Ehkäisevänä päihdetyönä jaettu tietoa auttaneeko pois kuopasta?”

”Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön tulisi olla kokonaista elämänhallinnan taitojen opettelua ja tukemista, ei pelkästään valistavaa toimintaa. Nuorta ei tule tuomita päihteiden käytössä, vaan myös opettaa kuinka niitä voidaan käyttää mahdollisimman turvallisesti. ”

Yhteisöpedagogiopiskelijat olivat myös maininneet ennaltaehkäisevään työhön panostamisen tärkeyden. Sekä nuoria itseään ajatellen, että yhteiskunnan resurssien kannalta ehkäisevä työ on paras mahdollinen keino ehkäistä päihde- ja mielenterveysongelmia.

”(--))Aika paljon siinä säästetään ihmistä (ja valtion rahojaki), jos ihminen saa tiedon ja tuen ennen kuin vahinko tapahtuu.”

”(--))Yhä enemmän suomessa ja nuorilla on päihde- ja mielenterveysongelmia ja niitä täytyy hoitaa ja ennen kaikkea ennaltaehkäistä etteivät ne paisu isommiksi. Ja tämä työ on jo tärkeää aloittaa yläkoulussa!!”

Ennaltaehkäisevän työn tärkeyttä ei voi koskaan liiaksi painottaa, sillä mitä enemmän ehkäisevään työhön panostetaan, sitä paremmin nuoret ja tulevat aikuiset tulevaisuudessa voivat, niin psyykkisesti, kuin fyysisestikin.

”(--)) Jos ehkäisevä työ tehdään kunnolla, se tuo tosi isot säästöt korjaavan työn puolelta. Ja onhan kyseessä aina ihmisen elämä ja mielekkäämpi elämä on jos onnistuu välttymään päihde- ja mielenterveysongelmilta”

#### 4.5 Vastajien kehitysehdotukset

Suurin osa yhteisöpedagogiopiskelijoiden vastauksista käsitteli toiminnallista toteutustapaa. Millainen toiminnallisen toteutustavan kuuluisi olla? Vastajat eivät olleet asiasta yksimielisiä, sillä osa vastaajista oli sitä mieltä, että esimerkiksi

päihdeputkien rakentaminen yhdessä nuorten kanssa perehdyttäisi nuoret paremmin päihdekasvatukseen, kun taas muutama opiskelija oli sitä mieltä, että päihdeputkien kaltaiset päihdevalistukset olisi ehdottomasti unohdettava.

”Tilanteessa, jossa päihde ja mielenterveyskasvatuksen olleen näinkin vähäistä, voisi tehdä vaikka mitä ! Kun pohjaa ei ole, on tietoa helppo lähteä ujuttamaan oppiaineisiin. Yhteisöpedagogina rohkaisisin myös opettajia ottamaan aiheen rohkeasti esiin omilla tunneillaan.”

Eriäviä mielipiteitä ilmeni myöskin tavassa, jolla erityisesti ehkäisevää päihdetyötä tulisi käsitellä:

”Päihdekasvatus voisi olla entistä osallistavampaa ja keskustelelevampaa. Ei saarnausta siitä, että "ei saa juoda, ei saa polttaa", vaan keskustelua nuorten kanssa, miksi he käyttävät päihteitä.”

”Jatkaisin kovalla kielto- ja käskylinjalla. Kertoisin enemmän suoraan ja rajummin haittavaikutuksista elimistöön ja huonoista seurauksista, nykyiset päänsekoitusaineet ovat kovempia kuin viina, millä me lutrattiin. Hyssyttely ei auta, jokainen joka haluaa päihtyä, kokeilee sitä kuitenkin. Toisille se jää päälle, ja siitä tulee huonompi juttu kuin sille osalle, joka jää henkiin.”

Yhteisöpedagogiopiskelijat olivat suurimmaksi osaksi sitä mieltä, että ehkäisevää päihdetyötä tulisi käsitellä enemmän toiminnallisesta näkökulmasta. Ehkäisevän mielenterveystyöhön tulisi myös panostaa, kouluterveydenhoitajan kanssa käydyt keskustelut terveystarkastusten yhteydessä eivät ole riittäviä.

”Lähinnä rohkaisevaa asennoitumista kysymyksiin mielenterveydestä, liian valistava ote ei tehoa.”

En usko, että on olemassa ainoaa oikeaa tapaa käsitellä ehkäisevää työtä. Jokainen nuori on kuitenkin erilainen ja kokee ehkäisevän työn vaikuttavuuden omalla tavallaan, oli sen käsittelytapa mikä tahansa. Ehkäisevän päihde- ja mielenterveyden tärkeyden korostaminen on mielestäni ensisijaista. Toteuttamistavoilla on luonnollisesti myös merkitystä, mutta on vaikea sanoa, mikä loppuen lopuksi olisi se kaikista paras ja tehokkain lähestymiskeino.

#### 4.6 Kehitysehdotusten toteutumismahdollisuus

Yhteisöpedagogiopiskelijoiden kehitysehdotukset koskien ehkäisevää päihde- ja mielenterveystyötä olivat mielestäni erittäin potentiaalisia ja hyödyllisiä ja olivat pitkälti yhteyksissä siihen, miten he itse tulevana alan ammattilaisina toteuttaisivat ehkäisevää työtä. Suurin osa opiskelijoista esitti kehitysehdotukseksi toiminnallisempaan ja nuoria osallistavampaan suuntaan kallistuvaa valistustyötä koskien päihteitä. Monologi-luennoitsijat ja ”pelottelijat” miellettiin vääränlaiseksi tavaksi lähestyä ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön teemaa.

”Lisäisin kokemuskoulutuksia ja niiden pohjalta nuorten kanssa voisi jatkaa keskustelua. Keskustelunomainen tunnelma ja luottamus ryhmässä ovat mielestäni tärkeitä, jotta keskustelua ja kenties asenteiden esiin tuomista ja muokkautumista voi tapahtua. Huumorikin voi toimia tehokkeinona oikein käytettynä.”

Myös ehkäisevästä mielenterveystyöstä nousi esille melko yhteneväisiä mielipiteitä ja varteenotettavia kehitysehdotuksia. Mielenterveystyön tulisi vastaajien mielestä saada oppilaitoksissa enemmän näkyvyyttä ja siihen tulisi panostaa nykyistä enemmän.

”Nostaisin enemmän ehkäisevää mielenterveystyötä esille.”

”Itse painottaisin vielä enemmän henkilökohtaista ohjausta ja sitä aikuista, joka kuuntelee.”

”Ylipäättään haluaisin, että se tuotaisiin kyseiseen kouluun sisällytettynä opintoihin.”

Tulevien alan ammattilaisten kehitysehdotukset ovat uskoakseni ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön kehittämisen kannalta ensiarvoisen tärkeitä. Yhteisöpedagogiopiskelijat ovat jo saaneet kosketuksen ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön maailmaan ja heille on voinut syntyä innovatiivisia ajatuksia sen kehittämisestä. Heillä on jonkin verran kokemuksia muun muassa toisen asteen opinnoistaan ehkäisevästä päihde- ja mielenterveystyöstä ja he pystyvät näihin kokemuksiin ja nykyisissä opinoissaan esille tulleisiin tietoihin peilaten kehittää omalta osaltaan ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön laajaa ja monialaista

toimikenttää. Yhteisöpedagogiopiskelijoiden kehitysehdotukset mukailivat pitkälti samankaltaista linjaa, jota olin itsekin miettinyt kyselyä tehdessäni ja muistelllessani omia kokemuksiani ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön esilletuomisesta lukio-opinnoissani.

”Pelkkä yksittäinen pulinatuokio ryhmälle kerran opiskeluaikana ei välttämättä ole kovin hedelmällinen. Käyttäisin ehkä draamaa tai muuta taidetta apuvälineenä asian käsittelyssä. Herättelisin opiskelijoita miettimään omaa henkistä vointiaan ylipäätään, en pelkästään puhuisi päihteiden vaaroista ja niiden aiheuttamasta pahoinvoinnista. Ja tätä ohjaisin useammin, esimerkiksi kerran lukuvuodessa. Työskentelyn voisi myös sijoittaa parillekin eri päivälle, että ajatus ei katkeaisi niin nopeasti, vaan se saisi jalansijaa mielissä.”

”Päihdekasvatus voisi olla entistä osallistavampaa ja keskustelempaa. Ei saarnausta siitä, että "ei saa juoda, ei saa polttaa", vaan keskustelua nuorten kanssa, miksi he käyttävät päihteitä.”

Yhteisöpedagogien kehitysehdotukset ovat mielestäni jo hyvä pohja oppilaitosten ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön esilletuomisen kehittämiseen. Opiskelijoiden mielipiteet kehitysehdotuksista olivat varsin realistisia, ja ehdotusten perusteella on mahdollista löytää kaikista toimivien keino käsittää ehkäisevää päihde- ja mielenterveystyötä oppilaitoksissa. Esimerkiksi toisen asteen oppilaitoksissa tehtävään ehkäisevän päihdetyön kehittämiseen voidaan Preventiimin ja sen yhteistyöorganisaatioiden toimesta kiinnittää tulevaisuudessa myös enemmän huomiota. Toiminnan rakentumiseen myös tulevien nuorisolan ammattilaisten kehitysehdotuksetkin ovat tervetulleita.

Opinnäytetyössäni tuottamani kyselytutkimus on mielestäni myös hyvä pohja mahdollisille laajemmille jatkotutkimuksille. Nyt vastausprosentti jäi hieman suppeaksi, minkä vuoksi myös tulosten yleistämismahdollisuus on heikompaa kuin suuremmalla otoksella. Vastauksista saa mielestäni kuitenkin melko hyvän kuvan yhteisöpedagogien kokemuksista toisen asteen oppilaitosten asenteista ehkäisevää päihde- ja mielenterveystyötä kohtaan. Vastauksista käy myös ilmi yhteiskunnan asenteiden muuttuminen vähitellen ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön kannalta otollisempaan suuntaan, esimerkiksi toteutustavat ovat vähitellen muuttuneet monipuolisemmiksi ja nuoria hyödyttävimmiksi

## 5 JOHTOPÄÄTÖKSET TULOKSISTA

Päihde- ja mielenterveystyön kokeminen oppilaitoksissa vaihteli siis hieman, riippuen koulutuksesta ja siitä, minä vuonna tutkinnon oli suorittanut. Vaikka esimerkiksi opetussuunnitelmassa on jokaisen alan oppilaitokselle omat tavoitteensa ja ne tavoitteet ovat samat riippumatta siitä, millä paikkakunnalla esimerkiksi nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaajan tutkintoa tarjotaan. Kuitenkin oppilaitosten tavoissa opettaa ja pyrkiä tavoitteeseen on toisinaan huomattaviakin eroja, joka on varmasti vaikuttanut myös vastaajien kokemuksiin ehkäisevästä päihde- ja mielenterveystyöstä.

Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö on vasta vähitellen nousemassa tärkeäksi teemaksi toteutettavaksi oppilaitoksissa, joten esimerkiksi yli 28-vuotiaiden yhteisöpedagogiopiskelijoiden kokemukset ehkäisevästä päihde- ja mielenterveystyöstä ovat luonnollisesti suppeammat, kuin 19-23- vuotiailla, joiden toisen asteen opinnoista ei ole kovinkaan montaa vuotta, saatika vuosikymmentä. Myös yhteiskunta muuttuu, ja sitä myötä myös asenteet ja tietämys esimerkiksi päihteitä kohtaan. Aikaisemmin päihdekasvatus on koettu ”pelotteluna” päihteiden vaaroista ja päihteiden käyttämisen kieltämisenä. Yhteiskunnan kehittyessä ja tiedon lisääntyessä on ymmärretty, että päihteiden vaaroista ”pelottelu” ei ole kaikista toimivin ratkaisu, nuorille voidaan tarjota esimerkiksi vaihtoehtoista tekemistä päihteiden käytön sijaan tai opastaa heitä viisaaksi päihteiden käyttäjäksi ilman suoranaista saarnaamista ja ehdotonta kieltämistä. On mielestäni hieman naiivia nykypäivänä ajatella, että nuoret eivät kokeile alkoholia, mikäli heille on asiasta kerrottu asiallisella tavalla ja valistettu päihteiden käytön vaaroista. Vaikka laki kieltää alaikäistä käyttämästä päihteitä, ei siltä kuitenkaan voi sulkea silmiään: myös alaikäiset käyttävät alkoholia, salli laki sitä tai ei. Totuudenmukainen päihdevalistus ilman turhia ”kauhuskenaarioita” lienee hyvä tapa lähestyä aihetta. Avoin keskustelu nuoren kanssa ilman syyllistämistä on varmasti nuorenkin kannalta parempi lähestymistapa aiheeseen, kuin ”sormen heristäminen”.

Olen vakaasti sitä mieltä, että suurin osa nuorista tulee jossain elämänsä vaiheessa esimerkiksi käyttämään alkoholia tai maistamaan tupakkaa, mutta mielestäni sitä ei



pidä kieltää ja yleistää, että päihteiden käyttö johtaa automaattisesti esimerkiksi masennukseen tai muuhun henkiseen tai fyysiseen pahoinvointiin. Suomalaiselle saunakalja tai ystävien kanssa illastaminen viinilasillisen kera on täysin normaalia, eikä sitä mielestäni pidä lähteä muuttamaan. Se, mitä tulisi muuttaa, on yleinen asenne alkoholia kohtaan: humalahakuinen juominen ja runsas alkoholinkäyttö tulisi saada entisestään vähenemään. Myös tieto ja taito henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja edistämiseksi karttuu koko ajan, myös sen rooli oppilaitoksissa on vähitellen nousemassa.

Oli mielenkiintoista huomata ja pohtia kyselyn tuloksista, että vaikka lukio-opintojen suorittaneilla päihde- ja mielenterveyden opetus oli suurimmalla osalla vastaajista ollut pelkkää pintaraapaisua, siitä huolimatta pienempi osa lukiolaisista tupakoi tai käyttää alkoholia vähintään kerran viikossa, kuin ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat. Itse näkisin, että ero selittynee esimerkiksi sillä, että yleensä lukioon hakeutuvat sellaiset nuoret, joita opiskelu vielä kiinnostaa ja he ovat valmiita siihen myös sitoutumaan. Lukio-opiskelijat ovat oman kokemukseni mukaan sitoutuneempia opiskeluun, kuin ammatillisen oppilaitoksen opiskelijat. En kuitenkaan kiellä, etteikö ammatillisessa oppilaitoksessakin olisi opiskelulle omistautuneita opiskelijoita, mutta hyvin usein ammatilliseen oppilaitokseen hakeutuvat myös sellaiset nuoret, joiden on pakko hakea jokin opiskelupaikka, vaikka mikään ei kiinnostaisikaan. Kiinnostuksen puute opiskelua kohtaan heijastuu myös päihteiden käyttönä. Oman kokemukseni mukaan hyvin usein sellaiset nuoret, joilla on esimerkiksi perhesuhteet kunnossa ja motivaatio opiskella, käyttävät myös vähemmän päihteitä.

Itselleni jäi tuloksista pääällimmäisenä mieleeni, että ehkäisevää päihde- ja mielenterveystyötä oli käsitelty etenkin nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaajan koulutusohjelmassa, mutta esimerkiksi lukio-opintojen aikana se oli jäänyt täysin muiden oppiaineiden varjoon. Opiskelijoiden omiin kokemuksiinsa perustuvat kehitysehdotukset liittyivät suurimmaksi osaksi toiminnallisuuden lisäämiseen aiheen käsittelyssä. Ehkäisevän päihde- ja mielenterveyden rooli on kuitenkin myös oppilaitoksissa tärkeä, siksi siihen olisi mielestäni hyvä käyttää enemmän resursseja, jotta tulevaisuudessa kaikki yhteisöpedagogiopiskelijat voisivat kertoa positiivisista ja hyvällä tavalla vaikuttavista keinoista, jotka ovat esimerkiksi päihdekasvatuksesta tai mielenterveyden hyvinvoinnista ja sen mahdollistamisesta jääneet mieleen.

## 6 LOPUKSI

Oman toimintani kehittämisen kannalta opinnäytetyöni työstäminen ja syvälinen tutustuminen yhteen ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön osa-alueeseen oli mielestäni erittäin hyödyllistä ja sain myös käsityksen siitä, millaista työtettä haluan omassa työssäni nuorten parissa käyttää. Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö aiheena kiinnostaa minua entistä enemmän, ja uskon, että opinnäytetyöni kautta saatu kokemus ja tieto alan toiminnasta ja haasteista tarjoavat hyvän pohjan tulevaisuutta ajatellen.

Opinnäytetyöni oli laaja prosessi, johon löytyi valtavasti lähdemateriaalia. Lähdemateriaalin karsiminen oli varsinkin alussa hieman hankalaa, mutta mielestäni onnistuin työstämään kattavan ja kuitenkin sisällöllisesti tiiviin paketin ehkäisevästä päihde- ja mielenterveystyöstä ja sen teoriasta. Myös kyselystä saatujen tulosten analysointi mahdollistaa tutkimustulosten myöhemmän käytön. Opinnäytetyöni tutkimus oli valitettavasti oletettua suppeampi, sen pohjalta on mahdollista luoda laajempia ehkäisevää päihde- ja mielenterveystyötä käsitteleviä kokonaisuuksia, jotka tuottavat lisää tietoa toisen asteen oppilaitoksissa toteutettavasta ehkäisevästä työstä. Tulosten luotettavuus lisääntyy, mitä suurempi tutkimuksen otos on. Opinnäytetyöhöni liittyvän kyselyn vastausten pohjalta ei voida yleistää mielipiteitä kaikkien yhteisöpedagogiopiskelijoiden yhteiseksi mielipiteeksi, tulokset ovat ainoastaan suuntaa antavia. En ollut koskaan aikaisemmin tehnyt kyselytutkimusta, sorruin valitettavasti siinä virheisiin, jotka vaikuttivat tulosten luotettavuuteen ja sitä kautta myös omaan luotettavuuteeni tutkijana. Mielestäni oli osittain harmillista, että työstin ensimmäisen kyselytutkimukseni juuri opinnäytetyötä varten. Kokemus sen tekemisestä olisi varmasti helpottanut opinnäytetyön työstämisessä, esimerkiksi tulosten analysoinnissa.

Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö on vähitellen nousemassa korjaavaa työtä tärkeämmäksi. Monilla toimialoilla on herätty huomaamaan, kuinka paljon ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö säästää niin yhteiskunnan, kuin yksilöidenkin resursseja,

vaikka se toimiakseen vaatiikin paljon eri toimijoiden panostusta. Painopisteen siirryttyä vähitellen ehkäisevään työhön, on esimerkiksi päihdeongelmien väheneminen tulevaisuudessa mahdollista. Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö vaatii toimiakseen paljon tietoa, taitoa, osaamista ja osaamisen jatkuvaa kehittymistä. Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön toimiala on jatkuvan muutoksen alla, aiheeseen liittyvä tieto muuttuu ja kehittyy jatkuvasti, siksi myös alan toimijoiden on oltava jatkuvasti muutosvalmiita ja valmiita kehittämään omaa toimintaansa kaikkia hyödyntäväksi. Esimerkiksi päihde- ja mielenterveystyön tulisi olla jatkuvasti ajankohtaisia, jotta nuoret ehkäisevän työn kohderyhmänä saisivat tuoretta tietoa päihde- ja mielenterveystyön haitoista ja vaaroista.

Yhteisöpedagogiopiskelijoiden vastausten pohjalta tehdyn yhteenvedon perusteella ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyö ovat vasta hakemassa omaa paikkaansa oppilaitoksissa. Oppilaitos on kuitenkin yhteisö, jossa nuoret viettävät suurimman osan aikaansa, siksi ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön juurruttaminen osaksi oppilaitosten jokapäiväistä toimintaa olisi ensiarvoisen tärkeää. Näin nuoret saisivat ajankohtaista ja asiantuntevaa tietoa esimerkiksi päihde- ja mielenterveystyön kasvu kohti tasapainoista ja ”päihdeviisasta” aikuisuutta olisi mahdollista.

Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön rooli oppilaitoksissa on tärkeä, vaikkakin sitä käsitellään yhä edelleen mielestäni liian vähän. Muutoksen saaminen on pitkäaikainen prosessi, eikä se tapahdu yhdessä yössä. Se tarvitsee niin yhteiskunnan, kuin ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön ammattilaistenkin resursseja ja muutosvalmiutta, jotta työtä pystyttäisiin kehittämään nuorten kannalta tehokkaimpaan suuntaan. Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön edistämiseksi meillä jokaisella on oma roolimme. Vaikka emme olisikaan koulutettuja alan ammattilaisia, jo omalla käyttäytymisellämme voimme näyttää lapsille ja nuorille esimerkkiä, oli kyse sitten päihde- ja mielenterveystyön käytöstä tai terveellisten elämäntapojen edistämisestä. Se on Sinun valintasi.

## LÄHTEET

Ehyt 2013. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry.

[http://www.ehyt.fi/fi/toiminta/paihteet\\_ ja\\_ riippuvuudet](http://www.ehyt.fi/fi/toiminta/paihteet_ ja_ riippuvuudet) Viitattu 14.10.2013

Hallituksen esitys eduskunnalle oppilas- ja opiskelijahuoltolaiksi ja eräksi siihen liittyviksi laeiksi 2013. Esityksen pääasiallinen sisältö.

<http://www.finlex.fi/fi/esitykset/he/2013/20130067> Viitattu 9.10.2013

Hietala, Tarja & Kaltiainen, Tiina & Metsärinne, Ulla & Vanhala Erja 2010. Nuori ja mieli. Koulu mielenterveyden tukena. 1. painos. Latvia: Livonia Print

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. 13. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Humanistinen ammattikorkeakoulu. Selvästi parempi mieli- hanke käynnistyy ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön koulutuksilla.

<http://www.humak.fi/ajankohtaista/uutiset/2013/05/selvasti-parempi-mieli-hanke-kaynnistyy-ehkaisevan-paihde-ja-mielenter> Viitattu 15.9.2013

HYVIS 2012. Voiko mielenterveys- ja päihdeongelmia estää tai ennaltaehkäistä?

<http://www.hyvis.fi/lan/fi/terveysteemat/teemana-mielenterveys/Sivut/Ehk%C3%A4iseva-mielenterveystyo.aspx> Viitattu 16.9.2013

Janhunen, Kirsi-Marja 2013. Hyvinvointi nuorten tulkitsemana. Itä- Suomen yliopisto.

Väitöskirja. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-61-1021-9/urn\\_isbn\\_978-952-61-1021-9.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1021-9/urn_isbn_978-952-61-1021-9.pdf) Viitattu 15.10.2013

Jokinen, Heikki 2006. (toim.) Laatutähteä tavoittelemassa. Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerit. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Päihdetyöryhmä. Helsinki 2006.

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75223/laatutahtea\\_tavoittelemassa1.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75223/laatutahtea_tavoittelemassa1.pdf?sequence=1) Viitattu 13.11.2013

Kinnunen, Pirjo 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Tampereen Yliopisto. Akateeminen

väitöskirja. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66830/978-951-44-8624-1.pdf?sequence=1> Viitattu 16.9.2013

Kontio, Mari 2010. Moniammatillinen yhteistyö. TUKEVA-hanke.

<http://oulu.ouka.fi/seutu/tukeva/Moniammatillinen-julkaisu.pdf> Viitattu 7.10.2013

Kouluterveyskysely 2013. Päähteet ja riippuvuudet nuorilla.

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/aiheittain/paihteet\\_ja\\_riippuvuudet#kayttaa\\_alkoholia\\_viikoittain](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/aiheittain/paihteet_ja_riippuvuudet#kayttaa_alkoholia_viikoittain) Viitattu 4.11.2013

Kurki, Leena & Nivala, Elina & Sipilä- Lähdekorpi, Pirkko 2006. Sosiaalipedagoginen sosiaalityö koulussa. 1. painos. Helsinki: Hakapaino Oy

Lundbom, Pia & Herranen, Jatta 2011. Sosiaalisen vahvistamisen ajankohtaisuus.

Teoksessa Lundbom, Pia & Herranen, Jatta (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Humanistinen ammattikorkeakoulu 2006, 4-12.

<http://www.humak.fi/sites/default/files/liitteet/humak-sos-vahvistaminen-verkko.pdf>

Viitattu 13.11.2013

Mielenhyvinvoinnin opetus 2013. Nuorisotyö.

<http://www.mielenhyvinvoinninopetus.fi/nuorisotyö/> Viitattu 13.11.2013

Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen. Opas

ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille 2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, opas

5. Helsinki: Yliopistopaino <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/8c520a2b-6ed1-4789-bc9b-8597c85121ee> Viitattu 9.10.2013

Mielenterveystalo 2013. Nuorten mielenterveystalo. Päihdeongelmat.

[https://nuoret.mielenterveystalo.fi/nuoriso/tietopankki/nuorten\\_mielenterveysongelmat\\_paihdeongelmat/](https://nuoret.mielenterveystalo.fi/nuoriso/tietopankki/nuorten_mielenterveysongelmat_paihdeongelmat/) Viitattu 14.10.2013

Mäkinen, Olli 2006. Tutkimusetiikan ABC. 1. painos. Vaajakoski: Gummerus

Kirjapaino Oy.

Nordling, Esa 2011. Mielen tuki- hanke. Teoksessa Morin, Juha & Martins, Anne & Partanen, Airi & Bergman, Viveca & Nordling, Esa & Nevalainen, Veijo (toim.) 2011.

Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Toimeenpanosta

käytäntöön 2010. Raportti 6/2011. Tampere: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 156–

158. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/d5f4cb21-cc45-4398-9679-8207945705d7> Viitattu 4.11.2013

Opetushallitus 2012. Oppilas- ja opiskelijahuollon opas.

[http://www.oph.fi/oppilashuollon\\_opas/yksilollinen\\_oppilashuolto/oppilashuolto\\_osan\\_a\\_opetuksen\\_tukea](http://www.oph.fi/oppilashuollon_opas/yksilollinen_oppilashuolto/oppilashuolto_osan_a_opetuksen_tukea) Viitattu 5.11.2013

Opetushallitus 2013. Opetussuunnitelma ja tuntijako.

[http://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/perusopetus/opetussuunnitelma\\_ja\\_tuntijako](http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/opetussuunnitelma_ja_tuntijako)  
Viitattu 6.11.2013

Opinto-opas 2013. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma. [http://opinto-](http://opinto-opas.humak.fi/opetustarjonta-2012%E2%80%932013/nuorten-)

[koulutus/kansalaistoiminnan-ja-nuorisoty%C3%B6n-ko](http://opinto-opas.humak.fi/opetustarjonta-2012%E2%80%932013/nuorten-koulutus/kansalaistoiminnan-ja-nuorisoty%C3%B6n-ko) Viitattu 11.11.2013

Pietarsaaren kaupunki 2013. Päihdesuunnitelma. Toinen aste. Vuosiksi 2012-2015.

Pietarsaaren kaupunki. Sosiaali- ja terveystieteiden virasto.

<https://www.sochv.jakobstad.fi/download/17414/A%20href=> Viitattu 5.11.2013

Pirskanen, Marjatta 2011. Varhaisen puuttumisen malli nuorten päihdehaittojen

edistämiseksi. Toimintaohjeita 2011. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/a20fe9f6-b934-4385-81ec-1f47cb1d9ad0> Viitattu 15.11.2013

Preventiimi 2013a. Selvästi parempi mieli. <http://www.preventiimi.fi/selvasti-parempi-mieli> Viitattu 15.9.2013

Preventiimi 2013b. Mikä on Preventiimi? <http://www.preventiimi.fi/tietoa-preventiimista> Viitattu 4.11.2013

Pylkkänen, Sanna & Viitanen, Reijo & Vuohelainen, Elsi 2009. Mitä on nuorisotalon  
ehkäisevä päihdetyö. Laadukkaan päihdekasvatuksen tukimateriaali. 2.painos.

Preventiimi- nuorisotalon ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus.

[http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisotyoen\\_kohteet\\_ja\\_rahointus/ennaltaehkaeisevae\\_paeihde- ja\\_huumetyoe/liitteet/Nept\\_fin\\_2\\_painos.pdf](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisotyoen_kohteet_ja_rahointus/ennaltaehkaeisevae_paeihde- ja_huumetyoe/liitteet/Nept_fin_2_painos.pdf)

Viitattu 14.10.2013

Pylkkänen, Sanna 2011. Nuorisotalon ehkäisevä päihdetyö. Askel 2010- luvun  
päihdekasvatukseen. Teoksessa Lundbom, Pia & Herranen, Jatta (toim.) Sosiaalinen  
vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. 59-70.

<http://www.humak.fi/sites/default/files/liitteet/humak-sos-vahvistaminen-verkko.pdf>

Viitattu 23.9.2013

Samposalo, Hanna 2013. Juomatapojen yhteys alkoholihaittoihin ja riskikäyttäytymiseen 14-16-vuotiailla nuorilla. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Akateeminen väitöskirja.

<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/68106/978-951-44-9091-0.pdf?sequence=1> Viitattu 13.11.2013

Soikkeli, Markku 2011. Päihdekasvatus, ehkäisevä päihdetyö ja koulu. Teoksessa Soikkeli, Markku & Salasuo, Mikko & Puuronen, Anne & Piispa, Matti (toim.) Se toimii sittenkin. Kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. 23-29. [http://www.thl.fi/thl-](http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/a2456786-95d8-446f-a767-8171af97956f)

[client/pdfs/a2456786-95d8-446f-a767-8171af97956f](http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/a2456786-95d8-446f-a767-8171af97956f) Viitattu 25.9.2013

Stengård, Eija & Savolainen, Minna & Sipilä, Marianne & Nordling, Esa 2009.

Ehkäisevä mielenterveystyö kunnissa. Aineistoa suunnittelun tueksi. Jyväskylä:

Gummerus Kirjapaino Oy. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/bdea673d-8c0f-45f5-90ed-41463001ad7e> Viitattu 9.10.2013

Strand, Teija 2011. Ehkäisevä päihdetyö Suomessa 2011. Missä mennään, minne haluamme? Raportti 37/2011. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/1523a7da-a0c0-44ce-baa6-d66444a41658> Viitattu 4.11.2013

Suikkanen, Asko & Martti, Sirpa & Linnakangas Ritva 2004. Homma hanksaan. Nuorten kuntoutuskokeilun arviointi. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:5. Helsinki.

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3747.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3747.pdf) Viitattu 7.10.2013

Suomen Mielenterveysseura 2013. Mielenterveystaidot nuorisotyöhön- jatkohanke.

[http://www.mielenterveysseura.fi/kehittaminen/lapset\\_nuoret\\_ja\\_perheet/mielenterveystaidot\\_nuorisotyohon\\_jatkohanke](http://www.mielenterveysseura.fi/kehittaminen/lapset_nuoret_ja_perheet/mielenterveystaidot_nuorisotyohon_jatkohanke) Viitattu 5.11.2013

Suomen Nuorisokeskukset 2011. Kohti parempaa elämänhallintaa.

<http://www.snk.fi/fi/toiminta/sosiaalinen+vahvistaminen/> Viitattu 13.11.2013

Tapio, Mari 2013. Ehkäisevästä päihde- ja mielenterveystyöstä oppilaitoksissa. Email [mari.tapio@humak.fi](mailto:mari.tapio@humak.fi) 7.10.2013

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013a. Neuvoa-antavat. Päihdetyötä tekeville. Ehkäisevän päihdetyön tavoitteet. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/neuvoa-antavat-fi/ehkaisevan-paihdeetyon-tavoitteet](http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/ehkaisevan-paihdeetyon-tavoitteet) Viitattu 17.10.2013

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013b. Oppilas- ja opiskelijahuolto. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/oppilas\\_ ja\\_opiskelijahuolto](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/oppilas_ ja_opiskelijahuolto) Viitattu 4.11.2013

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013c. Mielen hyvinvointi. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/mielen\\_hyvinvointi](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/mielen_hyvinvointi) Viitattu 5.11.2013

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013d. Mielenterveyden häiriöiden ehkäisy. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/mielen\\_hyvinvointi/hairioiden\\_ ehkaisy](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/mielen_hyvinvointi/hairioiden_ ehkaisy) Viitattu 5.11.2013

Tilastokeskus 2013. <http://tilastokeskus.fi/virsta/tkeruu/01/07/> Viitattu 16.9.2013

Tukia, Anu 2013. Vuonna 2011 aloittaneet yhteisöpedagogiopiskelijat. Email: [anu.tukia@humak.fi](mailto:anu.tukia@humak.fi) 11.11.2013

Tukiverkko 2013. Opiskelijahuolto. <http://www.tukiverkko.fi/palvelut/tukenasi-lukiossa/opiskelijahuolto/> Viitattu 7.10.2013

Varpu 2013. Tukea ajoissa. [http://www.varpu.fi/varpu/varhainen\\_puuttuminen](http://www.varpu.fi/varpu/varhainen_puuttuminen) Viitattu 5.11.2013

Wallin, Aila 2011. Sosiaalityö koulussa. Avaimia hyvinvointiin. 1. painos. Helsinki: Tietosanoma



## LIITTEET

## LIITE 1: Mielen terveyden käsi

**Näihin voit itse vaikuttaa.**

# MIELENTERVEYDEN KÄSI

**IHMISSUHTEET JA TUNTEET**

- Ketä tapasit koulupäivän jälkeen?
- Mitä teit perheen kanssa?
- Millainen mielialasi oli päivän aikana?
- Kerroitko jollekin tunteistasi?
- Jaksoitko kuunnella kaveria?
- Mistä olit iloinen tai surullinen?

**LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIIKKUMINEN**

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

**RAVINTO JA RUOKAILU**

- Mitä söit päivän aikana?
- Söitkö koulussa?
- 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?

**HARRASTUKSET JA LUOVUUS**

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

**PÄIVÄN RYTMİ**

**ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT**

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

SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA

© Mielenterveystaidot kasvun -hankkeen, Suomen Mielenterveysseura

MIELENTERVEYSTAIDOT KASVUUN



## LIITE 2: Kyselylomake yhteisöpedagogiopiskelijoille

*Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö oppilaitoksissa***1. Sukupuoli?**

- Mies  
 Nainen

**2. Ikä?**

- 19-23  
 24-28  
 28-32  
 32 tai enemmän

**3. Koulutuksesi ennen HUMAKia?**

- Lukio  
 Ammatillinen oppilaitos  
 Amk-tutkinto  
 Joku muu

**4. Oletko toisen asteen opinnoissasi (lukio/ammatillinen koulutus) tutustunut päihdekasvatukseen ja ehkäisevään päihdetyöhön ja millä tavalla se tuotiin esille? Vastaa lyhyesti.**

---

---

**5. Mikäli ehkäisevää päihde- ja mielenterveystyötä käsiteltiin toisen asteen opinnoissasi, millaisena sen koit? Vastaa lyhyesti.**

---

---

**6. Onko jokin käytetyistä menetelmistä jäänyt erityisesti mieleesi? (esim. päihdeputki**

koskien päihdevalistusta, mielen terveyden tukemiseen liittyvät keskustelut/luennot jne.)

---

---

**7. Olivatko käytetyt menetelmät mielestäsi hyödyllisiä?**

- Ei
- Kyllä
- En osaa sanoa

**8. Tekisitkö itse jotain toisin, jos ajattelet itseäsi yhteisöpedagogina työskentelemässä oppilaitoksessa ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön parissa?**

---

---

**9. Koetko saaneesi riittävästi tukea ja tietoa omaan elämänhallintaasi, mielen hyvinvointiin ja henkiseen jaksamiseen toisen asteen opinnoissasi?**

- Kyllä
- EI

**10. Jos vastasit edelliseen kysymykseen ”ei”, perustele lyhyesti, millaista tietoa/ tukea olisit kaivannut enemmän.**

---

---

**11. Kuinka tärkeänä itse koet ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön? Vastaa ja perustele lyhyesti.**

---

---