

Walteri Kiukas & Juho Kangaskolkka

EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN KEHITTÄMINEN KOUVOLAN ERITYISNUORISOTYÖLLE

Opinnäytetyö

Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto

Yhteisöpedagogikoulutus



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Yhteisöpedagogi (AMK)
Tekijät	Waltteri Kiukas & Juho Kangaskolkka
Työn nimi	Ehkäisevän päihdetyön kehittäminen Kouvolan erityisnuorisotyölle
Toimeksiantaja	Kouvolan erityisnuorisotyö
Vuosi	2024
Sivut	32 sivua
Työn ohjaaja	Katja Komonen

TIIVISTELMÄ

Kehittämistyön tarkoituksena on kehittää Kouvolan erityisnuorisotyössä käytettävän ehkäisevän päihdetyön materiaaleja ja muuttaa ne vaikuttavampaan muotoon. Kouvolan erityisnuorisotyöllä oli herännyt tarve päihdekasvatusmateriaalin kehittämiseksi. He olivat muuttaneet Päihtärit-tapahtuman tarinat videomuotoon ja kokeilleet, miten se vaikuttaa nuorten asennoitumiseen, kiinnostukseen ja osallistumiseen Päihtäreillä. Kokeilu oli onnistunut ja videoita alettiin kehittämään. Päihtärit on Kouvolassa 6.-luokkalaisille erityisnuorisotyön järjestämä päihdekasvatustapahtuma. Päihtäreissä nuorille kerrotaan tiiviisti, mitä päihteet ovat ja millaisia vaikutuksia niillä on ihmisiin. Päihtärit-tapahtumassa keskusteltaviin päihteisiin kuuluvat nikotiinituotteet, alkoholi, pelit ja energiajuoma sekä kannabis.

Kehittämistyössä ehkäisevän päihdekasvatuksen materiaalien muokkaaminen vaikuttavampaan muotoon toteutettiin muuttamalla päihdetarinat videomuotoon. Videoiden tekemiseen käytettiin Animaker-ohjelmaa. Ohjelma on sama, jota jo aiemmin Kouvolan erityisnuorisotyössä tehdyssä kokeilussa oli käytetty. Videoiden tekeminen jaettiin neljään osaan, jotka olivat materiaalin läpikäyminen, tarinoiden äänitys, animaation tekeminen ja työn viimeistely. Kehittämistyön menetelmä oli projekti, ja kehittämistyö eteni projektin vaiheiden mukaisesti.

Kehittämistyön tuloksena tuotetut videot tulevat Kouvolan Erityisnuorisotyön käyttöön, ja videoita tullaan käyttämään Päihtärit-tapahtumassa. Videot korvaavat päihteisiin liittyvät tarinat, jotka ennen luettiin nuorille. Videoiden avulla tapahtumasta saadaan siis vaikuttavampi nuorille, ja tapahtuman sisältö on helpompi ymmärtää. Videoiden tärkeä tehtävä on herättää keskustelua nuorten keskuudessa ja madaltaa kynnystä osallistua keskusteluun. Videot myös takaavat sen, että Päihtärit-tapahtuman tasosta saadaan tasaisempi jokaiselle nuorelle.

Asiasanat: ehkäisevä päihdetyö, päihdekasvatus, päihteet

Degree title	Community Educator
Authors	Waltteri Kiukas & Juho Kangaskolkka
Thesis title of Kouvola	The Development of Preventive Substance Abuse Work in the City
Commissioned by	The Special Youth Work in the City of Kouvola
Time	2024
Pages	32 pages
Supervisor	Katja Komonen

ABSTRACT

The purpose of this development work is to develop the materials of preventive substance abuse work used in Kouvola's Special Youth Work and to change them into a more effective format. The Special youth work in Kouvola had a need to develop substance abuse education material. They had converted the stories of Päihtärit event into a video format and tested how it affects young people's attitude, interest and participation in Päihtärit event. Päihtärit is a substance abuse education event organized by special youth work for 6th graders in Kouvola. In Päihtärit, young people are told in detail what substances are and what kind of effects they have on people. Substances discussed at the Päihtärit even include nicotine products, alcohol, games and energy drinks as well as cannabis.

In the development work, modifying the materials of preventive substance abuse education into a more effective form was realized by changing the substance abuse stories into video format. The Animaker program was used to make the videos. The program is the same that was used earlier in the experiment conducted in Kouvola's Special Youth Work. Making the videos was divided into four parts, which were going through the material, recording the stories, making the animation, and finishing the work. The method of the development work was a project and the development work progressed according to the phases of the project.

The videos produced as a result of the development work will be used by Kouvola's Special Youth Work and the videos will be used at the Päihtärit event. The videos replace the drug-related stories that used to be read to young people. With the help of videos, the event becomes more impressive for young people and the content of the event is easier to understand. The important function of the videos is to stimulate discussion among young people and to lower the threshold to participate in the discussion. The videos also guarantee that the level of the Päihtärit event is even better for every young person.

Keywords: substance abuse prevention, substance abuse education, drugs

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	KEHITTÄMISTYÖN TAUSTAT JA TARVE	6
2.1	Erityisnuorisotyö Kouvolassa	6
2.2	Kehittämistyön tausta	8
3	EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ	9
3.1	Päihdetyö ja päihteet	9
3.1.1	Päihteet	9
3.1.2	Ehkäisevä päihdetyö	12
3.2	Ehkäisevän päihdetyön tavoitteet ja menetelmät	14
3.2.1	Ehkäisevän päihdetyön toteutus	14
3.2.2	Toimintamallit ehkäisevässä päihdetyössä	18
3.3	Aikaisempi tutkimustieto	19
4	KEHITTÄMISPROSESSIN TOTEUTUS	21
4.1	Tavoitteena ehkäisevän päihdetyön vaikuttavuuden lisääminen	21
4.2	Toimenpiteenä materiaalin muokkaaminen	21
4.3	Projekti kehittämismenetelmänä	21
4.4	Kehittämistyön eteneminen	23
4.4.1	Materiaalin läpikäyminen ja tarinoiden äänitys	23
4.4.2	Animaation tekeminen ja työn viimeistely	24
5	TULOKSET, VAIKUTUKSET JA POHDINTA	26
5.1	Videoiden merkitys ehkäisevässä päihdetyössä	26
5.2	Kehittämistyön arviointi	27
	LÄHTEET	29

1 JOHDANTO

THL (2020) on määritellyt seuraavasti: "Ehkäisevä päihdetyö on osa hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämistä." Ehkäisevässä päihdetyössä tavoitteena on ehkäistä päihteiden saatavuutta ja käyttöä sekä tätä kautta pystyä vähentämään päihteiden käytöstä aiheutuneita haittoja päihteiden käyttäjille, heidän lähipiirilleen sekä yhteiskunnalle. Tästä syystä päihdehaittojen ehkäisyyn tarvitaan koko yhteiskuntaa. Pitkällä aikavälillä ehkäisevä päihdetyö vähentää ihmisen itse aiheuttamaa kärsimystä, keventää sosiaali- ja terveyspalvelujen tarvetta sekä kaventaa väestöryhmien välisiä terveyseroja, mikä takaa kansalaisten työ- ja toimintakyvyn myös tulevaisuudessa. (THL 2020.)

On monia syitä miksi nuoret käyttävät päihteitä, mutta yksi näistä on useasti toistuva selitys, muiden esimerkki. Nuoruudessa riskien ottaminen lisääntyy ja samalla lisääntyy halu yhteenkuuluvuuteen kavereiden kanssa. Yhteenkuuluvuuden halu voi ajaa matkimaan kavereiden käytöstä ja toimintaa, jopa päihteiden käyttöä. Kaveriporukassa on oma mallinsa, jonka mukaan toimitaan ja usein se määrittääkin sen, mitä nuori kokee normaaliksi, esimerkiksi päihteiden käyttöön liittyen. Myös kotona saatu malli suhtautumisesta päihteisiin vaikuttaa nuoren päihdekokeiluihin. Nuoret voivat myös käyttää päihteitä, kuten alkoholia, nostattamaan mielialaa ja saamaan parempaa oloa. Nuoret voivat myös käyttää päihteitä paetakseen vaikeita tunteita, kuten surua tai ahdistusta. Nuorilla ei ole myöskään samanlaista käsitystä riskien ymmärtämisestä kuin aikuisilla. Voi olla, että nuori ajattelee, ettei hänelle aiheudu mitään haittoja päihteiden käytöstä tai nuori ei pysty käsittämään, miten päihteiden käytöstä tulevat konkreettiset haitat vaikuttaisivat hänen elämäänsä, esimerkiksi syöpä. Myös päihteiden saatavuus vaikuttaa niiden käyttöön. Nuoret käyttävät sellaisia päihteitä, joita he voivat helposti saada. (Mielenterveystalo s.a.)

Kouvolan erityisnuorisotyössä nousi esiin ehkäisevän päihdetyön kehittämisen tarve. Tarpeen taustalla on digitaalisen materiaalin hyödyntäminen ehkäisevässä päihdetyössä. Erityisnuorisotyöntekijät olivat huomanneet mahdollisuuden videomateriaalin käytössä. He olivat tehneet kokeilun, miten videomateri-

aali toimii Päihtäreillä ja huomanneet, että nuoret keskittyivät paremmin päihdepisteen tarinaan sekä muuhun sisältöön. Päihtärit ovat Kouvolassa 6.-luokalaisille järjestettävä päihdekasvatus tapahtuma, jossa heille kerrotaan yleisimmistä päihteistä ja niiden vaaroista. He olivat huomanneet myös sen, että videomateriaalia käytettäessä Päihtärit-tapahtumasta saadaan tasaisempi jokaiselle nuorten ryhmälle. Digitaalisen materiaalin avulla pystytään kehittämään ehkäisevän päihdetyön vaikuttavuutta. Tässä opinnäytetyössä vaikuttavuudella tarkoitamme sitä, miten Päihtärit-materiaalin kehittämisen avulla saisimme Päihtärit-tapahtumasta kiinnostavamman nuorille. Kun nuoret ovat kiinnostuneet tapahtumasta, heidän on helpompi sisäistää tietoja päihteistä. Digitaalinen materiaali myös luo Päihtäreistä tasapainoisemman eri ryhmien välille. Digitaalisen materiaalin muokkaamiseen kuuluu luoda Päihtäreissä käytettävistä tarinoista animaatiovideot. Näiden videoiden avulla pyritään aktivoimaan nuoria ja saamaan nuoret kiinnostumaan Päihtäreistä.

Tästä syystä meidän opinnäytetyömme aiheeksi valikoitui ehkäisevän päihdetyön kehittäminen Kouvolan erityisnuorisotyölle. Opinnäytetyön toinen tekijä Waltteri Kiukas oli harjoittelunsa aikana Kouvolan erityisnuorisotyössä luonut niin sanotut Demo-videot, joita kokeiltiin käyttää Päihtäreiden-yhteydessä. Videot saivat nuorilta positiivista palautetta, joten erityisnuorisotyö halusi samantaisia, mutta laadukkaampia videoita. Demo-videot tehtiin PowerPointilla, mutta yksi videoista ehdittiin tekemään Animakerilla, josta erityisnuorisotyö piti. Tästä syystä valitsimme myös opinnäytetyötämme varten animointiohjelmaksi Animakerin.

2 KEHITTÄMISTYÖN TAUSTAT JA TARVE

2.1 Erityisnuorisotyö Kouvolassa

Erityisnuorisotyö on ennaltaehkäisevää nuorisotyötä, jonka tarkoituksena on kehittää nuorten yksilöllisiä kykyjä ja tukea itsetunnon vahvistumista. Työnkuvaan kuuluu myös erilaisten teematuntien pitäminen. Kouvolassa erityisnuorisotyön kohderyhmään kuuluvat 12–18-vuotiaat nuoret sekä heidän perheensä. (NuortenKouvola s.a.)

Kouvolan erityisnuorisotyön työnkuvaan kuuluu yksilötyö, pienryhmätoiminta, oppitunnit ja kampanjat sekä jalkautuva nuorisotyö. Yksilötyöhön kuuluu nuoren kasvun ja kehityksen tukeminen sekä erityisnuorisotyöntekijät tapaavat huolen kohteena olevia nuoria ja tukevat heitä suunnitelmallisesti.

Pienryhmätoimintaan kuuluu erilaisten ryhmien järjestäminen nuorten toiveiden mukaan, esimerkiksi erilaisia toiminnallisia ryhmiä, tyttö- ja poikaryhmiä tai kesäryhmiä. Ryhmäkoko on noin 4–8 nuorta ja ryhmät ovat suljettuja. Pienryhmätoiminnan tavoitteena on tarjota nuorille vapaa-ajan toimintaa ja luoda turvallinen ympäristö, jossa nuori pääsee harjoittamaan sosiaalisia taitojaan sekä mahdollistaa nuorelle vertaistukea.

Oppitunteihin erityisnuorisotyössä kuuluu ehkäisevän päihdetyön tunnit ja seksuaalikasvatuksen oppitunnit eri ikäryhmille. Ehkäisevään päihdetyöhön kuuluu päihdekasvatustuntien pitäminen 7.-luokkalaisille, Päihtärit-tapahtuma 6.-luokkalaisille ja Kouvolassa käytettävä tupakkamalli. Päihdekasvatustunneilla erityisnuorisotyöntekijä käy pitämässä Kouvolan 7.-luokkalaisille päihdekasvatustunnit, joissa hän käy keskustelemassa ja kertomassa nuorille eri päihteistä ja niiden vaaroista. Päihtärit-tapahtumassa erityisnuorisotyöntekijä käy pitämässä 6-luokkalaisille tapahtuman, jossa nuoret pääsevät ensimmäistä kertaa ohjastettuna kuulemaan ja näkemään, millaisia päihteitä he voivat kohdata yläasteelle mentäessä sekä kuulemaan millaisia vaaroja niissä on. Päihtäreissä keskusteltaviin päihteisiin kuuluvat nikotiinituotteet, alkoholi ja kannabis. Päihtäreiden yhteydessä keskustellaan myös peleistä ja energiajuomista, sillä myös ne voivat olla koukuttavia. Päihtäreissä jokaisella päihdepisteellä rastin pitäjä lukee nuorille tarinan, jossa esiintyy kyseisen rastin päihde. Tarinan lisäksi rastilla on nuorille myös muita osallistavia tehtäviä, joiden avulla he pääsevät osallistumaan aiheeseen, sekä tietoon pohjautuvia faktoja päihteistä ja niiden vaaroista.

Kouvolassa kouluissa käytettävällä tupakkamallilla pyritään puuttumaan nuoren päihteiden käyttöön jo varhaisessa vaiheessa. Jos oppilas on koulussa jäänyt kaksi kertaa kiinni päihteiden käytöstä kouluajalla, ottaa oppilaitos yhteyttä erityisnuorisotyöntekijään. Erityisnuorisotyöntekijä alkaa tekemään nuo-

ren kanssa yksilöohjausta, jolla pyritään saamaan nuori lopettamaan päihteiden käyttö. Kampanjoihin Kouvolan erityisnuorisotyöllä kuuluu Älä välitä -kampanja ja päihdepläjäykset, joita he pitävät nuorisotiloilla.

Erityisnuorisotyö myös tekee yhteistyötä Kouvolan jalkautuvan nuorisotyön kanssa kiertämällä ympäri Kouvolaan niissä paikoissa, joissa nuoret viettävät vapaa-aikaansa. Jalkautuvassa nuorisotyössä erityisnuorisotyöntekijät madaltavat nuorten kynnyksiä tulla juttelemaan heille kohtaamalla nuoria heidän vapaa-ajallaan ja tekemällä näin itsensä nuorille tutuksi.

2.2 Kehittämistyön tausta

Lastensuojelulaki (417/2007, 12 §) velvoittaa yhtä tai useampaa kuntaa yhdessä tekemään hyvinvointisuunnitelman, jonka avulla edistetään lasten ja nuorten hyvinvointia. Lastensuojelulain (417/2007, 12 §) mukaan hyvinvointisuunnitelman tulee sisältää tiedot ”lasten ja nuorten kasvuoloista sekä hyvinvoinnin tilasta, lasten ja nuorten hyvinvointia edistävästä sekä ongelmia ehkäisevästä toimista ja palveluista, yhteistyön järjestämisestä eri viranomaisien sekä lapsille ja nuorille palveluja tuottavien yhteisöjen ja laitosten välillä sekä suunnitelman toteuttamisesta ja seurannasta.” Kymenlaakso on tehnyt oman ensimmäisen maakunnallisen lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman yhdessä Kymenlaakson kuntien, sosiaali- ja terveystieteiden (Kymsote) sekä järjestöjen ja seurakuntien yhteistyössä. Tässä hyvinvointisuunnitelmassa yhdeksi tavoitteeksi on asetettu lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Siihen kuuluu tehdä ennaltaehkäisevää työtä, jonka avulla pyritään ehkäisemään terveysongelmia ja päihdehaittoja sekä pienennetään ihmisten terveyseroja väestössä. Yksi tavoitteista on myös lasten ja nuorten perheiden parissa toimivan monialaisen verkostotyön kehittyminen ja jalkautuminen. Tämä tarkoittaa sitä, että työtä tehdään yhteistyössä moniammatillisesti lapsi- ja nuorisolähtöisesti. Työn tarkoituksena on vastata lasten, nuorten ja heidän vanhempiensa tarpeita ja työtä tehdäänkin heidän kanssaan. Monialaisen yhteistyön avulla sekä nuorten ja perheiden palvelujen asiantuntijoiden yhteistyöllä tehdään käytännön työelämän kehittämistyötä. (Kymenlaakson maakunnallisten lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2020–2024, 7–10.)

Kehitystyön idea lähti liikkeelle, kun Kouvolan erityisnuorisotyö huomasi tarpeen aineiston kehittämiseksi. Erityisnuorisotyössä on huomattu, että kouluissa, joissa Päihtäreitä pidetään, on nykyään mahdollisuus näyttää videoita Päihtäreiden yhteydessä, jotka kiinnostaisivat nuoria enemmän. Myös erityisnuorisotyössä oli huomattu, että Päihtärit-materiaali ei ole täysin ajan tasalla; esimerkiksi Päihtärit-materiaalissa ei ole tarpeeksi materiaalia sähkösavukkeista, jonka käyttö on nykyään todella suosittua nuorten keskuudessa. Erityisnuorisotyössä oli myös huomattu, että päihdepisteillä olisi hyvä olla enemmän aikaa käydä rasti rauhassa läpi ja vastata nuorten kysymyksiin. Tästä syystä pelit ja energiajuomat -rasti otettaisiin pois ja se tulisi sisällyttää alkupuheen yhteyteen. Erityisnuorisotyössä päädyttiin videomuotoon, koska koulu oli tällaista pyytänyt. Toinen opinnäytetyön tekijöistä Waltteri Kiukas oli harjoittelussa erityisnuorisotyössä, jossa oli tehnyt kokeiluersiot videoille. Päihtäreille osallistuvat nuoret pitivät enemmän videomateriaalista. Erityisnuorisotyö huomasi, että videomateriaalilla saadaan Päihtäreistä paljon vaikuttavimpia kokemuksia nuorille, jolloin tuli idea kehitystyöstä, jossa tehtäisiin laadulliset videot Päihtäreihin.

3 EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ

3.1 Päihdetyö ja päihteet

3.1.1 Päihteet

Nuorten yleisimmin käyttämiä päihteitä ovat nikotiinituotteet, alkoholi ja kannabis. Osa nuorista käyttää myös kannabiksen lisäksi muita laittomia päihteitä. Niiden käyttö on kuitenkin paljon harvinaisempaa. (Mielenterveystalo s.a.) Ehkäisevässä päihdetyössä ei kuitenkaan keskitytä vahvempiin huumeisiin, koska ongelma on jo siinä kohtaa kehittynyt ja puhutaan korjaavasta työstä. Korjaava päihdetyö keskittyykin jo pidemmälle menneisiin päihdeongelmiin kuten ongelmakäyttöön ja päihderiippuvuuteen. Korjaavalla työllä pyritään vähentämään näitä haittoja sekä pyritään ehkäisemään haittojen pahentumista. (Stakes 2006, 32)

Ehkäisevän päihdetyön painopisteet vaihtelevat aina sen mukaan, millaisia päihteitä yhteiskunnassa käytetään. Koska päihteiden käyttö kulkee niin sanottuina trendeinä, myös tutkimuksia päihteiden käytöstä julkaistaan usein.

(THL 2023a.) Koska päihteiden käyttö kulkee trendeinä, tulee Päihtärit-materiaalia muokata aina uusimman kerätyn tiedon mukaan. Esimerkiksi THL:n 2023 toteuttamasta lasten ja nuorten hyvinvoinnin kouluterveyskyselystä selviää minkälaisia päihteitä nuoret käyttävät ja onko kyseisten päihteiden käyttö vähentymässä vai lisääntymässä. Kyselystä selviää, että nuorten alkoholin käyttö on vähentymässä ja raittiiden nuorten osuus on lisääntymässä jo vuodesta 2010–2011 alkaen vuoteen 2023. Samoin myös tupakoivien nuorten osuus on ollut 2010–2011 vuodesta asti vähentymässä ja vähentynyt todella paljon vuoteen 2023 mennessä. Toisaalta kannabiksen käyttö on pysynyt samalla tasolla vuodesta 2006 lähtien vuoteen 2023. Nuuskaa ja sähkösavukkeita käyttävien nuorten osuus on ollut nousussa, ja etenkin vuodesta 2021 käyttäjämäärät ovat huomattavasti nousseet vuoteen 2023. (THL 2023a.) Näin ollen Päihtärit-materiaalin muokkaamisessa tulee painottaa enemmän sähkösavukkeiden, nuuskan ja kannabiksen käyttöä.

Nikotiinituotteilla tarkoitetaan tupakkaa, sähkötupakkaa sekä nuuskaa. Näissä tuotteissa on paljon nikotiinia, joka on riippuvuutta aiheuttava aine. (Mielenterveystalo s.a.) Nikotiini lisää aivoissa dopamiinin vapautumista, mikä aiheuttaa riippuvuutta. Dopamiini on aine, joka aiheuttaa mielihyvän tunteita. Riippuvuuden lisäksi nikotiini on suurina annoksina myrkyllistä ja esimerkiksi jo yhdestä nuuskapussista voi saada nikotiinimyrkytyksen, joka voi pahimmillaan johtaa kuolemaan. (Salminen 2020.)

Nykyään yhä harvempi nuori polttaa tupakkaa, mutta kuitenkin ensimmäiset päihdekokeilut usein liittyvät tupakkaan. Nuoret aloittavat tupakkakokeilut yleensä 10–15-vuotiaana. Tupakointi altistaa nuoria erilaisille sairauksille, kuten syöville. Tupakointi heikentää pituuskasvua nuorilla, ja etenkin tupakoivat pojat voivat jäädä lyhyemmiksi. (Mielenterveystalo s.a.)

Sähkötupakka on laite, jossa tupakassa käytetty puru on korvattu nikotiinesteellä. Laite lämmittää nikotiininesteen höyryksi, joka sisältää nikotiinia. Sähkötupakka, joka tunnetaan myös "vapena", on korvannut perinteisen tupakan nuorten päihteiden keskuudessa. Sähkötupakassa nesteet voivat myös olla nikotiinittomia. Se ei kuitenkaan tarkoita, että nikotiinittomat sähkösavuk-

keen nesteet eivät olisi haitallisia, koska sen nesteistä on löydetty erilaisia ainesosia, jotka ovat terveydelle haitallisia, kuten propyleeniglykolia, jota käytetään esimerkiksi auton jäähdytysnesteissä. (Aro 2022.)

Nuuska on yksi kolmesta nikotiinituotteesta ja sekin on sähkötupakan lailla suosittu nuorten keskuudessa. Nuuska on päihde, jota käytetään laittamalla nuuskapussi ikenen ja ylähuulen väliin. Nuuska sisältää savukkeissakin olevaa tupakkakasvia, johon on lisätty erilaisia maku- ja säilöntäaineita, muiden lisäaineiden lisäksi. Nuuskassa on yleensä 7–8 mg/g nikotiinia, mutta vahvimmissa nuuskissa nikotiinimäärä on moninkertainen. (THL 2023b.) Tavallisen nuuskan lisäksi on myös olemassa nikotiinipusseja, jotka eivät sisällä tupakkakasvia. Nikotiinipussit ovat valkoisia ja niissä nikotiinimäärä vaihtelee, mutta niissäkin nikotiinimäärä voi olla moninkertainen nuuskan yleiseen nikotiinimäärään verrattuna. (Mielenterveystalo s.a.) Nikotiinin lisäksi nuuskasta on löytynyt muitakin vaarallisia ainesosia, kuten syöpää aiheuttavia aineita. Nämä aineet imeytyvät nuuskaa käyttävän kehoon suun limakalvojen läpi sekä syljen mukana nieltynä. (THL 2023b.)

Alkoholi on edelleen yleisin päihde nuorten keskuudessa, vaikka sen käyttö on vähentynyt merkittävästi 2000-luvulla (EHYT s.a.). Ensimmäisiä alkoholikokeiluja ja humaltumisia nuoret kokevat yläkouluiässä. Alkoholi on hermomyrky ja etenkin nuorille se on todella haitallista, jopa pieninä määrinä. Nuoret ovat herkempiä alkoholin haitoille, heidän kehittyvien aivojensa takia. Runsas alkoholinkäyttö lisää opiskeluongelmia. Se heikentää työmuistia, tarkkaavaisuutta ja avaruudellista hahmotuskykyä. Alaikäisenä alkoholinkäytön on myös todettu lisäävän päihde- ja mielenterveysongelmien riskiä aikuisena. Mitä nuorempana alkoholikokeilut alkavat, sitä todennäköisempää on, että aikuisiällä alkoholia käytetään paljon enemmän. (Mielenterveystalo s.a.) Kuitenkin tietäen nämä riskit, hyväksyy enemmistö toisen asteen opiskelijoista ikäistensä alkoholinkäytön. Peruskoulussa taas noin puolet hyväksyy ikäistensä alkoholinkäytön. (EHYT s.a.)

Huumeista eli laittomista päihhteistä kannabis on yleisin nuorten keskuudessa (Mielenterveystalo s.a.). Osa nuorista voi kokeilla myös muita laittomia päihhteitä, mutta niiden käyttö on paljon harvinaisempaa. Kannabista ovat kokeilleet jopa joka kymmenes peruskouluikäisistä nuorista. Kannabiksen käyttö on

yleistynyt paljon nuorten keskuudessa, kun taas muiden päihteiden käyttö on pysynyt samalla tasolla tai paikoittain jopa vähentynyt. Kannabista valmistetaan erilaisista hampukkavien lajikkeista. Sen päihdyttävä ainesosa on tetrahydrokannabinoli eli THC, jonka pitoisuuksia on kannabiksessa jalostettu vuosikymmenten ajan vahvemiksi. THC:n lisääminen kannabiksessa on nostanut kannabiksen käytön terveysriskejä, etenkin ensikertalaisilla ja suurkuluttajilla. THC ei ole pelkästään päihdyttävä aine, vaan sillä on myös psyykkisiä vaikutuksia, jotka vaikuttavat käyttäjän keskushermoston toimintaan ja sen heikkenemiseen. (Hakkarainen ym. 2014, 1–4.)

Kannabis vaikuttaa eri tavoin eri käyttäjiin, eikä voi olla täysin varma, millaisia vaikutuksia kukin käyttäjä kannabiksesta saa. Jotkut käyttäjät voivat rentoutua ja kokea mielihyvän tunteita, ja jotkut voivat kokea ahdistuneisuutta ja epämiellyttäviä tunteita. Kannabiksen käytössä ilmenee samoja fyysisiä oireita kuin tupakanpoltostakin, kuten esimerkiksi kurkunpään syöpää. Kannabiksen käyttö vaikuttaa sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen. Kannabiksen käytöstä voi kehittyä käyttäjälle ahdistus- ja masennushäiriöitä sekä se lisää skitsofreniaan sairastumisen mahdollisuutta. Skitsofreniaan sairastumisen riskiä lisää nuorena aloitettu kannabiksen käyttäminen, ja suvussa aiemmin esiintynyt skitsofrenia. Skitsofrenia on vakava psykiatrinen sairaus, joka yleensä alkaa nuorella aikuisiällä. Skitsofrenialle tyypillisiä piirteitä ovat harhalluudet ja aistiharhat. Kannabis vaikuttaa heikentävästi myös muistiin, tarkkavai- suuteen ja muihin älyllisiin toimintoihin. Nuoruusiässä kannabiksen käyttö on erityisen haitallista, koska murrosiässä nuorten aivot ovat vielä kehittymässä. Kannabista käytetään myös lääkkeenä, mutta se eroaa vaikutuksiltaan ja laadultaan katukaupassa myytyyn kannabikseen. Lääkekannabista käytetään esimerkiksi MS-taudin pitkittyneiden kiputilojen hoidossa tai syöpähoitoihin liit- tyvässä pahoinvoinnissa. Kannabishoito on kuitenkin viimeinen hoitomuoto, jos muut hoitomuodot on todettu tehottomaksi. Suomessa kannabishoidon alaisia henkilöitä on vain satakunta. (Mielenterveystalo s.a.; THL 2022c; Hakkarainen ym. 2014, 1–4 Moore ym. 2007.)

3.1.2 Ehkäisevä päihdetyö

Ehkäisevä päihdetyö kuuluu terveyden, hyvinvoinnin ja turvallisuuden edistä- miseen (THL 2020). Se tukee koko väestön tasolla terveiden elämäntapojen

edistämistä (Normann ym. 2018, 6). Ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä määrää laki, joka tuli voimaan vuonna 2015. Tässä laissa tarkoitetaan: päih-teellä alkoholipitoisia aineita, huumausaineita sekä päihtymiseen käytettäviä lääkkeitä ja muita aineita; ehkäisevällä päihde-työllä toimintaa, jolla vähennetään päihteiden käyttöä ja päihteiden käytöstä aiheutuvia terveydellisiä, sosi-aalisia ja yhteiskunnallisia haittoja. (Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämi-sestä 24.4.2015/523, 2. §).

Ehkäisevä päihdetyö pyrkii vähentämään päihdehaittoja, päihteiden saata-vuuksia, tarjontaa sekä kysyntää. Ehkäisevässä päihdetyössä kerrotaan päih-teiden terveysvaikutuksista ja samalla pyritään herättämään erilaisia keskuste-luja ja näkökulmia päihteisiin. Samalla rakennetaan turvallista arvomaailmaa ja tuetaan ihmisen kykyä tehdä omia valintoja. (Normann ym. 2018, 6.)

Ehkäisevä päihdetyö perustuu aina tietoon, joka on saatu kattavista hyvinvoin-nin ja terveyden tutkimuksista sekä syvällisestä päihdetyön tuntemuksesta. Tietoa ehkäisevästä päihdetyöstä kerätään tieteellisten tutkimusten lisäksi käytännön työstä saaduista kokemuksista ja hyvistä käytännöistä. Jotta ehkäi-sevää päihdetyötä pystytään toteuttamaan laadukkaasti, siihen tarvitaan luo-tettavaa tietoa päihteiden käytöstä, päihteiden käytön haitoista sekä suojaa-vista tai altistavista tekijöistä. Jotta ehkäisevää päihdetyötä pystytään toteutta-maan eri kohderyhmille, tarvitaan tietoa kyseisestä kohderyhmästä. Kohderyh-mästä on hyvä tietää elinolot, arvot, mielipiteet sekä kulttuuri ja lainsäädäntö. Tiedon keruussa ja ehkäisevän päihdetyön kehittämisessä on tärkeää yhteis-työ ja verkostoituminen alan toimijoiden kanssa. (THL s.a.)

Ehkäisevässä päihdetyössä tulee myös huomioida työn eettisyys, jottei mah-dollisesti leimata tai syrjäytetä ketään. Tässä kohtaa tutkittu tieto tukee eettistä näkökulmaa. Ehkäisevän päihdetyön toimijoiden tiedot ja ymmärrys tuovatkin tärkeitä näkökulmia yhteiskunnalliseen keskusteluun ja lisäävät ja selkeyttävät ymmärrystä päihdekysymyksistä ja päihteiden käyttäjien ihmisoikeuksista. Tutkittuun tietoon perustuvalla ehkäisevällä päihdetyöllä voidaan edistää ter-veyttä ja hyvinvointia tukevia päätöksiä, estää virheellisen tiedon leviämistä koskien päihteitä ja vähentää ihmisten eriarvoisuutta esimerkiksi liittyen päih-teitä käyttäviin. (THL s.a.)

Nuoriin kohdistuvassa ehkäisevässä päihdetyössä keskitytään alkoholiin, nikotiinituotteisiin ja kannabikseen, koska ne ovat yleisimpiä päihteitä, joita nuoret käyttävät. Nuorten päihteiden käyttöön liittyvistä ongelmista enemmistö johtuu näistä päihteistä. Kuitenkin useilla nuorilla päihdekokeilu jää kertaluonteiseksi tai muutama kokeiluun, mutta osalle ensimmäinen päihdekokeilu voi olla ensiaskel ongelmakäyttöön. (Mielenterveystalo s.a.)

3.2 Ehkäisevän päihdetyön tavoitteet ja menetelmät

3.2.1 Ehkäisevän päihdetyön toteutus

THL (2022b) toteaa: ”Tärkein ehkäisevän päihdetyön toteuttaja on kunta.” Kunnan lisäksi ehkäisevää päihdetyötä toteutetaan yhteisöissä, joihin kuuluvat koulut ja oppilaitokset, nuorisotyö, erilaiset vapaa-ajan ympäristöt ja työpaikat. (THL 2022a.) Kunnan tehtäviin ehkäisevän päihdetyön edistämiseksi kuuluu toimielimen nimeäminen. Toimielimen tehtäviin kuuluu seurata ja tiedottaa kunnan päihdeoloista, ehkäisevän päihdetyön toimien lisääminen ja päihteiden vähentämistä koskevan tiedon jakaminen koko kunnan väestölle. (Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä, 5. §.) Nimetyllä toimielimellä pitää olla riittävästi asiantuntemusta ehkäisevästä päihdetyöstä ja päätösvaltaa, jotta ehkäisevän päihdetyön edistäminen onnistuu. Monesti hyvinvointilautakunta nimitetään toimielimeksi. Toimielin vastaa myös, että ehkäisevän päihdetyön tavoitteet tuodaan esille vuosittaisissa kunnan neuvotteluissa. (THL 2022a,23–26.)

Yhteisö on merkittävä ehkäisevän päihdetyön toteuttaja. Yhteisön arjessa pysyttään rakentamaan päihteisiin liittyviä arvoja ja asenteita, esimerkiksi millaista on hyväksyttävä juominen tai miten päihteisiin suhtaudutaan lasten ja nuorten seurassa. Mitä aktiivisempi yhteisö on, sitä paremmat ovat ehkäisevän päihdetyön vaikutukset. Kouluympäristössä pyritään vahvistamaan nuorten suojaavia taitoja. Näitä taitoja ovat esimerkiksi eettinen pohdinta, itsetuntemuksen lisääminen ja vuorovaikutustaidot. Ehkäisevään päihdetyöhön kouluissa kuuluu myös päihteisiin koskevan tiedon kertominen ja lisääminen. Vaikka perustyö kuuluukin kouluille ja oppilaitoksille, voidaan ehkäisevän päihdetyön vaikuttavuutta lisätä esimerkiksi ulkopuolisten yhteistyökumppanien avulla. (THL 2022a, 58–63.)

Ehkäisevää päihdetyötä nuorisotyössä tehdään nuoria kohtaamalla. Kuunteleminen ja puheeksi otolla on merkittävä vaikutus nuorten päihteiden käyttöön ja samalla tehty päihdetyö helpottuu. Nuorisotyö on hyvä ehkäisevän päihdetyön toteuttaja, sillä nuoristyön kenttä on todella laaja. Se ulottuu kouluissa ja nuorisotiloilla tehdystä nuorisotyöstä aina digitaaliseen nuorisotyöhön asti. Ehkäisevä päihdetyö nuorisotyössä perustuu aina tutkittuun tietoon ja menetelmiin. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelun lisäksi nuorisotyö tukee nuoren stressinhallintaa ja päätöksentekokykyä. Näiden taitojen avulla voidaan parhaimmillaan ehkäistä päihteiden riskitekijöiden vaikutuksia nuorilla. (THL 2022a, 64–66.)

Myös vapaa-ajan ympäristössä voidaan toteuttaa ehkäisevää päihdetyötä. Hyviä kohteita tässä ympäristössä on lasten ja nuorten harrastustoiminta. Kunta voi esimerkiksi rohkaista harrastetoimintaa edistämään ehkäisevää päihdetyötä tukemalla sitä. Harrastetoiminnassa tehty ehkäisevä päihdetyö on yleensä sitoutumista päihhteettömyyteen harrastustoiminnan aikana. Sitoutuminen koskee kaikkia osallisia eli lapsia, huoltajia ja valmentajia. Harrastustoiminta auttaa myös perheiden verkostoitumisessa, millä edistetään vanhempien yhteistyötä ja päihteisiin liittyvien riskitekijöiden ehkäisyä. (THL 2022a, 67–68.)

Viestintä on tärkeä keino ehkäisevän päihdetyön toteutuksessa. Viestinnän avulla pystytään tavoittamaan suuri määrä erilaisia ihmisiä. Oli kyseessä sitten tavallinen kansalainen, päättäjät tai yhteistyökumppanit, saamme samaa tietoa kaikille viestinnän avulla. Ehkäisevässä päihdetyössä viestintää käytetään tuen ja tiedon antamiseen erilaisille ehkäisevän päihdetyön toimijoille ja kansalaisille. Erilaiset kampanjat toimivat ehkäisevän päihdetyön viestinnässä. Hyvin toteutetulla kampanjalla on selkeä tavoite ja kampanjalla voidaan rajata tarkasti kohdeyleisö. Näin saadaan tietoa siitä, toimiiko kyseinen kampanja ja saatiinko siitä haluttuja tuloksia. Hyvin toteutetun kampanjan jälkeen voidaan tietoa levittää yleisesti. Viestinnän toteutuksessa tulee välttää syyllistävien ja negatiivisten mielikuvien luomista. Tämä saattaa johtaa pahimmassa tapauksessa kielteiseen suhtautumiseen ehkäisevän päihdetyön toteutuksessa. Viestinnän tarkoitus on rohkaista ihmisiä ehkäisevän päihdetyön toimiin. (THL 2022a, 97–99.)

Yhtenä opiskeluhoollon kokonaisuuksina on ehkäisevä päihdetyö. Sen avulla edistetään hyvinvointia ja varmistetaan oppimisympäristön turvallisuus ja terveys kaikille. Tämä on myös huomioitu opiskeluhoollon suunnitelmassa puuttamalla eri päihteiden käyttöön. Tärkein asia onkin sopia, miten toimitaan varhaisessa päihteisiin puuttumisessa. Opetushallitus mainitsee (s.a.): "Ehkäisevän päihdetyön kannalta yhteisöllisessä opiskeluhoollon olennaisia ovat erityisesti toimet, jotka edistävät vuorovaikutustaitoja, oppilaiden sitoutumista yhteisöön, sosiaalista vastuuta, terveyttä ja hyvinvointia edistäviä elintapoja, mielenterveyttä sekä terveyttä ja turvallisuutta edistävää ympäristöä." (Opetushallitus s.a.) Oppilaitoksiin onkin integroitu ehkäisevää päihdetyötä osaksi koulun toimintaympäristöä, opetusta sekä opiskeluhoollon. Oppilaitoksissa ehkäisevän päihdetyön keskeisimmäksi toimenpiteeksi muodostuukin päihteiden käytön ja käyttökokeilujen ehkäiseminen ja näihin puuttuminen. Oppilaitoksissa on asetettu tavoitteeksi yhteiset käytännöt ja toimintatavat, miten toimia kyseisissä tilanteissa. Näihin tilanteisiin kuuluu päihdetilanteen seuranta, henkilöstön toimintatavat varhaiseen tunnistamiseen ja tuen tarjoaminen sekä oppilaiden ja huoltajien osallistaminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.) Esimerkiksi Kouvolan kouluissa käytetään tupakkamallia. Tupakkamalli on kolmiosainen. Siinä ensimmäisen kerran, kun oppilas jää kiinni päihteiden käytöstä, puuttuvat opettajat siihen, ja oppilas soittaa kotiin opettajan läsnä ollessa. Oppilas saa jälki-istuntoa tai hänelle järjestetään kasvatuskeskustelu koululla. Toisen kerran, kun oppilas jää kiinni päihteiden käytöstä, ohjataan hänet tapaamaan erityisnuorisotyöntekijää vanhempiensa kanssa. Kolmannella kerralla, kun oppilas jää kiinni päihteiden käytöstä, tehdään hänestä lastensuojeluilmoitus ja yli 15-vuotiaasta rikosilmoitus. Tupakkamalli toimii Kouvolassa, sillä tavalla hyvin, että pystytään puuttumaan nuoren päihteiden käyttöön varhaisessa vaiheessa ja osallistetaan erityisnuorisotyötä siihen, joka on ehkäisevän päihdetyön ammattilainen. Tällä tavalla myös saadaan tilastoitua, mitä päihteitä nuoret käyttävät, jota voidaan hyödyntää ehkäisevän päihdetyön suunnittelussa.

Ehkäisevällä päihdetyöllä suuri rooli terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä. Päihteiden käyttöön puuttuminen ja niihin liittyvien haittojen esilletuominen on osa terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. Esimerkiksi tällä vuosikymmenellä tupakan ja alkoholin rooli kansansairauksien riskitekijöinä on noussut enem-

män esille. Näiden sekä muiden päihdehaittojen ehkäisyyn tarvitaan koko yhteiskuntaa ja siksi ehkäisevän päihdetyön kohteena on koko väestö. Tästä syystä ehkäisevän päihdetyön tavoitteet tulee asettaa sen tiedon mukaan mitä on kerätty eri väestöryhmien päihteiden käytöstä ja haitoista. Näitä haittoja pyritään ehkäisemään vähentämällä sekä päihteiden kysyntää, että saatavuutta. Näitä toimenpiteitä suoritetaan kerätyn ja tutkitun tiedon pohjalta luoduilla menetelmillä ja käytännöillä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.) Sosiaali- ja terveysministeriön vuonna 2021 julkaisemassa päihde- ja riippuvuusstrategiassa on nostettu esiin millaisia tavoitteita yhteiskunnassa tulisi asettaa, jotta voitaisiin ennaltaehkäistä päihteidenkäyttöä. Tärkeimmiksi painopisteiksi on nostettu päihteitä käyttävien, riippuvuushaittoja kokevien ja päihdepalveluiden piirissä olevien ihmisten oikeuksien toteutumisen vahvistaminen, tietoperustan, yhteistyön, tiedonkulun ja asiantuntemuksen vahvistaminen, alkoholi-, nikotiini- ja huumaisainepoliittisten toimien tehostaminen, ehkäisevän päihdetyön laadun, saavutettavuuden ja saatavuuden varmistaminen sekä päihde- ja riippuvuusasiatuntemuksen varmistaminen valtiotasolla. (Kotovirta ym. 2021.) Näistä painopisteistä opinnäytetyömme keskeisimmäksi pisteeksi on muodostunut ehkäisevän päihdetyön laatu, saavutettavuus ja saatavuus. Sen tavoitteisiin lukeutuu edistää alaikäisten päihteitä käyttävien nuorten laadukkaita ja kattavia perus- ja erityistason päihde- ja riippuvuuspalveluja ja niiden yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa (Kotovirta ym. 2021). Nämä ovat myös todella tärkeitä painopisteitä ehkäisevälle päihdetyölle, jotka voi huomata vertaamalla painopisteitä nuorten päihteiden käyttöön 2023 julkaistussa kouluterveyskyselyssä.

Kunnissa tehtävä ehkäisevä päihdetyö painottuu suurimmaksi osaksi vielä lapsiin ja nuoriin. Eri ikäryhmiin ehkäisevän päihdetyön kohdentamisessa ei ole tullut isoa muutosta vuoteen 2016 verrattuna. Vahvemmin ehkäisevää päihdetyötä on tehty ja kehitetty oppilaitoksissa. Tämä kuvaa, miksi ehkäisevä päihdetyö kohdistuu eniten lapsiin ja nuoriin. (Markkula ym. 2021, 23.) Kuitenkin ehkäisevä päihdetyön kohteena on koko väestö (THL, 2020). Tästä syystä tuleekin varmistaa, että jatkossa ehkäisevää päihdetyötä tehdään kaikille ikäryhmille (Markkula ym. 2021, 24).

3.2.2 Toimintamallit ehkäisevässä päihdetyössä

Ehkäisevän päihdetyön toimintamalleja on monia erilaisia, koska ei ole yhtä selkeää linjaa ehkäisevälle päihdetyölle, sillä yksi toimintamalli ei sovi kaikkiin tapauksiin. Eri toimintamalleja pystytään soveltamaan eri tapauksiin, tilanteisiin ja kuntiin. Kaikista toimintamalleista valitsimme seuraavat kolme toimintamallia, joita käytetään laajasti ehkäisevässä päihdetyössä: pakka-toimintamalli, nuuska-agenttimalli ja nikotiiniton amis -toimintamalli (Mieli 2023).

Pakka-toimintamallilla tehdään yhteisöllistä päihdehaittojen ehkäisyä. Toimintamallia toteutetaan yhteisön avulla kunnassa. Yleiset tavoitteet toimintamallille ovat päihteiden aiheuttamien haittojen väheneminen ja päihteiden saataavuuden rajoittaminen. Menetelmiä toimintamallissa ovat esimerkiksi ostokoheet, asiakasarvioinnit, päihdetilannekyselyt ja yhteisten pelisääntöjen sopiminen. Pakka-mallia pystytään soveltamaan alueen mukaan. Eri menetelmät varmistavat, että jokaiselle alueelle saadaan siellä tarvittua toimintaa sen tarpeiden ja resurssien mukaisesti. Menetelmien avulla pystytään saamaan nuoret ja vanhemmat mukaan ehkäisevään päihdetyöhön ja esimerkiksi päihdevalvontaa pystytään kehittämään ja tehostamaan. (THL 2022d.)

Nuoret pääsevät Nuuska-agenttimallissa toimimaan itse ehkäisevän päihdetyön tekijöinä. Kyseinen toimintamalli perustuu 7.–9. -luokkaisten vapaaehtoiseen osallistumiseen. Toimintamallin tavoitteisiin kuuluu nuuskan käytön ehkäisy ja sen haitoista tietoisuuden lisääminen nuorten keskuudessa. Vapaaehtoiset nuoret ryhtyvät toimintamallissa itse nuuska-agenteiksi ja seuraavat eri toimintaympäristöissä nuuskailmiötä. Vapaaehtoiset nuuska-agentit pitävät nuuskainfoja nuoremmille opiskelijoille, jossa käsitellään heidän omia havaintojansa. Toimintamallissa nuoret pääsevät itse olemaan toteuttajia, vaikuttajia ja tekijöitä. (EHYT 2020.)

Kolmas toimintamalli on nikotiiniton amis -toimintamalli, joka on saanut alkunsa Savon ammattiopiston kanssa tehdystä kehittämishankkeesta. Tällä kehittämishankkeella luotiin työkaluja ja toimintamalleja mukaan oppilaitoksen arkeen. Myöhemmin näistä työkaluista ja toimintamalleista luotiin nikotiiniton

amis -toimintamalli, joka on käytettävissä jokaisessa oppilaitoksessa. Toimintamalli tarjoaa pieniä toimia oppilaitoksen arkeen, jolla voidaan edistää nikotiinittomuutta. Näitä toimia ovat viestinnän eri keinot, välituntitekemisen järjestäminen, puheeksi otto, yhteisöllisyyden luominen ja opiskelijahuollon tukeminen. Pienillä toimilla oppilaitoksen arkeen saadaan mukaan nikotiinittomuutta ajavia asioita. (FressisEdu s.a.)

3.3 Aikaisempi tutkimustieto

Ehkäisevää päihdetyötä tehdään monissa eri toimintaympäristöissä, joissa Warpeniuksen ym. (2015, 53) kokoaman ennakoititutkimuksen panelistien mukaan korostui etenkin koulumaailma yhä keskeisemmäksi osaksi ehkäisevää päihdetyötä, myös tulevaisuudessa. Kuitenkin koulumaailmassa tehtävästä päihdetyöstä nostettiin muutamia puutteita, joita olivat päihdekasvatusohjelman eriytyneisyys ja irrallisuus suuremmista kokonaisuuksista. Julkisen sektorin panelisti perustelee: "Elämönhallinta liittyy kiinteästi päihdehaittojen ehkäisyyn." (Warpenius ym. 2015, 53.)

Warpenius ym. (2015, 125) kokoamassa ennakoititutkimuksessa ehkäisevän päihdetyön painopisteiksi panelistien keskuudessa nostettiin alkoholin kulutuksen ja humalanhakuisen juomisen vähentäminen, etenkin aikuisväestössä. Warpenius ym. (2015, 125) toteavatkin: "Vaikka alkoholikulutuksen ennakoitiin olevan laskusuunnassa, kulutus on niin korkealla tasolla, että sen aiheuttama kuormitus yhteiskunnalle on mittava." Tästä syystä huomattiin, että ehkäisevän päihdetyön kohderyhmää tulisi suunnata myös aikuisväestöön. Paneelissa nousi myös kannabiksen käytön ehkäisy eniten huomiota ansaitseväksi painopisteeksi nuorille suunnatussa ehkäisevässä päihdetyössä. Panelistien kesken oli huomattu, että kannabiksen käyttö on nouseva trendi, ja yhä useampi nuori vähintään kokeilee sitä. Panelistit myös nostivat esiin, että kannabis on monelle uusi aihealue päihdetyössä, jota tarvitsee kehittää. Kuitenkaan aikuisten kannabiksen käyttöön puuttuminen ei saanut samanlaista huomiota. Kannabiksesta seuraavaksi tärkeimmäksi nuorille suunnatussa päihdetyössä painopisteeksi panelistit kokivat tupakoinnin ehkäisyn sekä nuorten raittiuden edistämisen, jotka he asettivat samalle tasolle. Panelistit eivät kuitenkaan kokeneet tupakoinnin ehkäisyä aikuisten tasolla keskeiseksi. Tätä he

perustelivat sillä, että torjuntatyötä pidettiin jo saavutettuna kansaterveystyön voittona. (Warpenius ym. 2015, 126.)

Soikkeli ym. (2015, 42) toteaa julkaisemassaan teoksessa: "On olemassa yksimielisyyttä siitä, että ehkäisevän päihdetyön menetelmien ja interventioiden tulee olla vaikuttavia, niiden toisin sanoen tulee kyetä aiheuttamaan todellinen, tavoitellun suuntainen muutos kohderyhmän elämässä." Pelkästään tämä ei riitä vaan ehkäisevän päihdetyön vaikuttavuus on pystyttävä todistamaan. Ehkäisevästä päihdetyöstä on tehty laajoja tutkimus- ja arviointitietoja, jotka ohjaavat käytännön työntekijöitä sen mukaan, millaisilla menetelmillä voidaan odottaa vaikuttavuutta ja millaisilta ei. Ei ole kuitenkaan selvää, millaista näyttöä vaikuttavuudesta edellytetään. Tämä kysymys laittaakin pohtimaan sitä, että kuinka pitkälle tutkimustyön ihanteita voidaan toteuttaa niillä voimavaroilla, joita ehkäisevällä päihdetyöllä on. Tämä aiheuttaa ongelman tutkimuksen ja käytännön menetelmien välille. Soikkeli ehdottaakin: "Näyttöön perustuva preventio" kuvaisi välttämätöntä vaikuttavuuden vaatimusta, samoin kuin vaatimusta tutkimustietoon perustuvien menetelmien käytöstä ja toiminnan järjestelmällisestä arvioinnista." Hän myös nostaa esiin, ettei pelkästään tutkimustuloksiin tulisi keskittyä, vaan myös välittäviin tekijöihin. Tutkimustuloksissa mitataan päihteiden käytön tai niistä aiheutuvien ongelmien vähenemisessä. Välittävät tekijät taas kuvaavat muuttumista kohderyhmän käyttäytymisessä, asenteissa ja tiedoissa sekä elinympäristöissä. Välittäviin tekijöihin tulisi kiinnittää enemmän huomiota, koska ne ovat suojaavia tekijöitä, jotka tukevat raittiina pysymistä yhteiskunnassa. Yhtenä esimerkkinä nousee Terveystieteiden edistämisen keskus ry:n verkkokampanja "Kokototuus-puolitotuus". Kyseisessä kampanjassa yksi tavoitteista oli rohkaista vanhempia keskustelemaan huumeista lastensa kanssa. Kampanja tuki vanhempia tarjoamalla heille taustatietoa huumeasioista, koska vanhemmat kokivat tietämättömyytensä huumeista isoimmaksi kynnykseksi huumekeskusteluun nuoren kanssa. Kampanjasta todettiin, että oli mahdotonta mitata, vähensikö verkkokampanja huumeiden käyttöä tai käytön ongelmia. Kun taas keskitytään välittäviin tekijöihin, voidaan kampanjaa pitää onnistuneena. Arvioinnissa vastaajilta tiedusteltiin, oliko taustatieto tukenut aloittamaan huumekeskustelua kotonaan. Näin oli jonkin verran käynyt, joten tästä voidaan olettaa, että kampanjalla on ollut myös positiivista vaikutusta huumeiden käyttöön. (Soikkeli ym. 2015, 42–43.)

4 KEHITTÄMISPROSESSIN TOTEUTUS

4.1 Tavoitteena ehkäisevän päihdetyön vaikuttavuuden lisääminen

Kehittämistyön tavoitteena on lisätä Kouvolan erityisnuorisotyön ehkäisevän päihdetyön vaikuttavuutta. Tässä opinnäytetyössä vaikuttavuudella tarkoitetaan sitä, miten materiaalin muokkaamisen avulla Päihtärit-tapahtumasta saadaan nuorille kiinnostavampi. Kiinnostuksen avulla materiaalin sisäistäminen on nuorille helpompaa.

4.2 Toimenpiteenä materiaalin muokkaaminen

Kehittämistyön toimenpide on päihdekasvatukseen käytettävien materiaalien muuntaminen videomuotoon. Kouvolan erityisnuorisotyöhön oli tehty jo alustava kokeilu materiaalin muuttamisesta videomuotoon, joka sai päihdekasvatukseen osallistuvilta positiivista palautetta. Palautteen myötä erityisnuorisotyössä oli huomattu videoiden helpottavan päihdekasvatuksen sisäistämistä, ja sillä saatiin lisättyä nuorten osallisuutta. Videomuotoon muokkaamisen lisäksi päivitämme päihdekasvatusmateriaalia vastaamaan nykyaikaisia päihdekasvatuksen tavoitteita ja tarpeita.

Ehkäisevän päihdetyön tarkoituksena on aktivoida nuoria osallistumaan päihdekasvatukseen sekä keskustelun avulla kasvattaa nuoria (Opetushallitus 2023). Tässä opinnäytetyössä nuorten aktivoinnilla tarkoitetaan sitä, että ehkäisevän päihdetyön materiaaleja muokataan helpommin nuorille sisäistettäväksi. Erityisnuorisotyössä on huomattu, että nuorten on yhä vaikeampi keskittyä Päihtärit-materiaaliin, koska suurin osa siitä on ohjaajan puhetta. Videon avulla myös pystytään madaltamaan nuorten kynnystä osallistua keskusteluun, koska se tuo nuorille jotain tuttua ja turvallista päihdekasvatuksen keskelle. Osa nuorista tietää jo päihhteistä, mutta voi olla ettei osa nuorista tiedä, jolloin heidän kynnys osallistua keskusteluun voi olla suurempi.

4.3 Projekti kehittämismenetelmänä

Valitsimme opinnäytetyötämme varten kehittämismenetelmäksi projektin. Koimme, että projekti sopisi kehittämistyötämme varten, sillä projektissa on

selkeä rakenne, jota seurata. Projektin rakenteessa on neljä vaihetta, jotka ovat valmistelu, suunnittelu, toteuttaminen ja päättäminen (MCS 2020).

Projektin tarpeella voimme määrittää ja rajata projektin laajuuden valmisteluvaiheessa (MCS 2020). Kehittämistyömme tarve on ehkäisevän päihdetyön vaikuttavuuden lisääminen. Teemme sen muuttamalla päihdekasvatusmateriaalia videomuotoon. Valmistelussa kävimme läpi tilaajamme kanssa mitä ovat projektin tavoitteet, mitä videot pitävät sisällään ja millaiset videot me teemme. Saimme myös tilaajalta Päihtärit-materiaalit, jotka on tarkoitus muuttaa videomuotoon. Näillä keinoilla saimme projektin valmisteluvaiheessa rajattua projektin tavoitteet.

Projektin suunnitteluvaiheessa määrittelimme projektin laajuuden, tarkemmat tavoitteet sekä suunnitteleimme projektin kulkua tarpeeksi yksityiskohtaisesti (MCS 2020). Kehittämistyömme suunnitteluvaiheeseen kuuluu Päihtärit-materiaalin muokkaaminen, käsikirjoitusten tekeminen videoita varten. Päihtärit-materiaalin muokkaamiseen kuuluu erityisnuorisotyön pyynnöstä muokata Päihtärit-aiheita vastaamaan enemmän nykyajan nuorten päihteiden käyttöä. Esimerkiksi lisätä tietoa sähkösavukkeen vaaroista, koska se on ollut enemmän esillä nuorten päihteiden käytössä. Käsikirjoituksen tekemisellä tarkoitamme vuorosanojen laatimista videon äänittämistä varten sekä käsikirjoitusten muokkaamista animaatiolle.

Toteuttamisvaiheessa seurataan projektisuunnitelmaa ja tarvittaessa tehdään muutoksia (MCS 2020). Tässä projektissa toteutusvaiheeseen kuuluu käsikirjoitusten äänittäminen ja animaation tekeminen. Kun olemme saaneet äänitykset valmiiksi, seuraava vaihe on tarinoiden animointi. Lopuksi editoimme animaation ja äänitetyn tarinan yhteen, josta syntyy kokonainen video. Jokaiselle päihteelle (nikotiini, alkoholi ja kannabis) tulee oma videonsa. Äänitysvaiheessa äänitetään animaatiolle käsikirjoituksen mukaiset ääniraidat, ja tämän jälkeen niistä editoidaan ylimääräiset äänet pois. Äänitysvaiheen jälkeen luomme tarinoille animaatiot. Kun animaatiot ovat valmiit, yhdistämme ne äänitettyjen tarinoiden kanssa kokonaisiksi videoiksi. Toteutusvaiheen päätteeksi meillä on kolme vaikuttavuutta lisäävää videota.

Projektin päättämisessä on saatu tuote valmiiksi sekä tehdään projektiraportti (MCS 2020). Tässä opinnäytetyössä projektiraportilla tarkoitetaan loppupalaveria, joka käydään työn tilaajan kanssa. Kehitystyöllemme tämä on se vaihe, kun palautamme valmiit videot sekä päivitetyt materiaalit erityisnuorisotyölle, jossa he varmistavat projektin tuotoksen. Tämän jälkeen materiaalit menevät erityisnuorisotyöllä käyttöön Päihtäreille. Me teemme tässä vaiheessa opinnäytetyöraportin, jossa käymme erityisnuorisotyöntekijöiden kanssa läpi mitä olemme saaneet aikaan, kuinka projekti onnistui, palautekeskustelu työstä sekä päätetään projekti.

4.4 Kehittämistyön eteneminen

4.4.1 Materiaalin läpikäyminen ja tarinoiden äänitys

Ensimmäinen työvaihe oli materiaalin läpikäyminen. Kouvolan erityisnuorisotyöltä oli tullut pyyntö, että nikotiinituotteista kertovaa tarinaa muokataan niin, että tarinassa päihteenä oleva nuuska korvattaisiin sähkötupakalla. Alkuperäisessä tarinassa päähenkilö Piki käyttää nuuskaa. Tarinan ideana on kertoa nuuskan käytön haitoista ja nikotiiniriippuvuudesta. Me muokkasimme tarinaa niin, että tarinassa nuuska korvattiin sähkötupakalla. Pyyntö tuli sen takia, koska erityisnuorisotyö oli huomannut, että nuorten keskuudessa nuuskan käyttö on vähentymässä ja sähkötupakan käyttö on noussut nuorten keskuudessa huomattavasti. Erityisnuorisotyössä oli myös huomattu, että Päihtärit voitaisiin tiivistää neljästä rastista kolmeen, koska he huomasivat, että pelit ja energiajuomat rasti ei ole tarpeellinen, ja muut rastit tarvitsevat enemmän aikaa. Tämän takia meitä pyydettiin sisällyttämään Pelit ja energiajuomat -osuus alkupuheeseen, jotta ne voitaisiin kuitenkin käydä yhdessä läpi ryhmän kanssa.

Tarinoiden läpikäynnin aikana totesimme, että alkoholi- ja kannabistarinoita ei tarvitse muokata. Näitä tarinoita ei tarvinnut muokata, sillä ne vastasivat sitä, mitä kyseisten päihteen Päihtärit-rastilla halutaan tuoda esiin. Erityisnuorisotyö on huomannut myös, että alkoholi ja kannabis ovat nuorten keskuudessa vielä yhtä yleisiä kuin ennenkin. Nikotiinitarinassa muokkasimme nuuskan tilalle sähkötupakan ja tarkistimme, että tarinaan ei jää epäkohtia sen myötä. Esimerkiksi alkuperäisessä tarinassa puhuttiin nuuskan pahasta hajusta, joten

otimme kyseisen kohdan pois, sillä se ei enää sopinut yhteen sähkötupakan kanssa. Kun olimme käyneet tarinat läpi ja olimme tyytyväisiä niihin, jaoimme tarinat vielä selkeisiin osiin. Selkeät tarinat helpottivat niiden äänittämistä.

Tarinoiden äänittäminen toteutettiin Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun mediatilassa Mikkelissä. Sieltä saimme kaikki tarvittavat laitteet, kuten mikrofonin ja äänentallentajan, josta pystyimme helposti sd-muistikortin avulla siirtämään tallenteet omille laitteillemme. Toimimme itse tarinoiden kertojina ja olimme jakaneet tarinat puoliksi meille molemmille.

Ennen kuin aloitimme äänittämisen meidän tuli valita, millä tiedostomuodolla haluamme äänitteet nauhoitettavan. Valitsimme äänentallentamiseen WAV-tiedostomuodon, sillä WAV-tiedostoa on helpompi muokata jälkikäteen äänenmuokkausohjelmalla kuin MP3-tiedostoa. Äänittämisen aikana ei tarvinnut pelätä, jos tarinaa luettaessa tuli virhe tai meni sanoissa sekaisin. Äänitteet muokattiin ja hienosäädettiin vielä jälkikäteen. Tarinaa äänittäessä oli tärkeää pitää selkeä tauko virheen jälkeen ja sen jälkeen ottaa kohta uudestaan. Tauko näkyi äänitiedostoa muokattaessa ja tämän avulla pieleen mennyt kohta oli helppo leikata pois.

Käytimme äänitiedostojen muokkaamiseen Audacity-sovellusta. Jouduimme editoimaan äänitallenteitamme vielä jonkun verran, koska ääniä kuunneltuamme huomasimme pieniä taustääni ääniraidalla. Kun kaikki äänitiedostot olivat meidän mielestämme valmiit ja hienosäädetyt, kuuntelimme ne vielä kerran tarkistaen, että tarinat ovat selkeät ja vastaavat alkuperäistä tekstiä.

4.4.2 Animaation tekeminen ja työn viimeistely

Erityisnuorisotyössä harjoittelun aikana tehty animaatio oli työntekijöiden mielestä todella hyvä ja heiltä oli tullut toive, että muista Päihtarit-tarinoista tekiimme samanlaisen animaation. Sen takia valitsimme animointisovellukseemme Animakerin, joka on jo aikaisemmasta animaatiosta tuttu.

Aluksi kävimme tarinat läpi ja valitsimme animaatio-sovelluksesta hahmot, joita käytämme kyseisessä tarinassa. Valitsimme osan hahmoista sillä perusteella,

että Päihtärit-tapahtumassa on käytetty kuvia esimerkiksi Misosta ja Käpsästä. Miso ja Käpsä ovat hahmoja, joita käytetään Päihtärit-tapahtuman tarinoissa. Valitsimme hahmoja myös sillä perusteella, että tarinasta tulisi monipuolisempi katsojalle. Hahmojen valitsemisen jälkeen lohkoimme tarinan kohtauksiin, missä tarina etenee ja loimme kohtauksille taustan. Taustana toimi tarinasta riippuen esimerkiksi sairaala tai toimisto. Kohtauksiin jakaminen ja niihin tehtävät taustat loivat tarinaan lisää syvyyttä, ja samalla tarinan seuraaminen helpottuu, kun kohtausten taustat kertovat jo missä kyseinen kohtaus tapahtuu. Tämän jälkeen animaation tekeminen tapahtui kohtaus kerrallaan. Seuraavaksi valitsimme kohtaukseen käytettävät hahmot ja aloimme luomaan heille liikkeitä ja eleitä. Jos esimerkiksi halusimme, että hahmot käyvät keskustelua, etsimme sovelluksesta siihen sopivimman animaation. Hahmojen liikkeitä pystyi hakemaan hakusanoilla, esimerkiksi puhumiseen ja keskustelun käymiseen liittyvät animaatiot löytyivät hakusanoja *talk* tai *talking* käyttäen. Hahmoilla pystyttiin myös tekemään erilaisia liikkeitä haluamassamme järjestyksessä. Esimerkiksi niin, että hahmo kävelee ensin toimistoon ja sen jälkeen aloittaa puhumaan.

Hahmojen liikkeiden valitsemisen jälkeen tarkistimme tarinaa seuraten, missä kohdassa hahmon pitää esimerkiksi kävellä. Animaatiosovellus pystyi sekunnin kymmenesosan tarkkuudella määrittämään, milloin hahmo aloittaa ja loppettaa esimerkiksi kävelemisen ja aloittaa tekemään muuta. Kuuntelimme äänitettyjä tarinoita ja tämän avulla osasimme laittaa hahmojen animaatiot alkaamaan ja loppumaan oikeissa kohdissa. Näin teimme jokaisessa kohtauksessa ja tämän jälkeen siirryimme seuraavaan kohtaukseen.

Kun animaatio oli valmis, lataimme sen Animaker-ohjelmasta itsellemme. Seuraavaksi yhdistimme animaation ja siihen kuuluvan tarinan ääniraidan. Tähän käytimme Microsoft ClipChamp -ohjelmaa. Kun äänet ja animaatio saatiin yhdistettyä, katsoimme videon vielä läpi. Tämän avulla saimme vielä hienosäädettyä videota, jos se oli tarpeellista. Tilaaajaltamme oli myös toive, että videoihin pitäisi saada tekstitykset. Lataimme valmiin animaation takaisin Animaker-ohjelmaan. Käytimme ohjelman omaa sovellusta, joka pystyi videon äänen perusteella tekemään valmiin tekstityksen. Kun ohjelma oli saanut tekstityksen valmiiksi, kävimme sen läpi ja teimme korjaukset. Hahmojen nimet ja

osa suomenkielisistä sanoista olivat ohjelmalle haasteellisia saada oikein. Tar-
kistamisen yhteydessä korjasimme virheet ja katsoimme, että tekstitykset ovat
äänen ja kuvan kanssa tasan. Lopuksi latasimme videon oikealla kuvanlaa-
dulla ja oikeassa tiedostomuodossa itsellemme.

5 TULOKSET, VAIKUTUKSET JA POHDINTA

5.1 Videoiden merkitys ehkäisevässä päihdetyössä

Opinnäytetyön tuloksena tehtiin kolme päihdekasvatukseen liittyvää videota. Videot tehtiin päihteistä nikotiini, alkoholi ja kannabis. Opinnäytetyössä kehitetyt videot tulevat Kouvolan erityisnuorisotyön käyttöön. Videot kuuluvat osaksi Päihtärit-tapahtumaa. Kouvolan erityisnuorisotyön mukaan videoiden avulla Päihtärit-tapahtumasta saadaan tasaisempi niin nuorille kuin itse Päihtärit-tapahtuman ohjaajille. Aikaisemmin Päihtärit-tapahtumassa päihderastilla luettiin tarina, jossa tarinan henkilö on sidoksissa rastilla käsiteltävään päihteeseen. Tarinan lukeminen ääneen monta kertaa tapahtuman aikana voi olla todella puuduttavaa ohjaajalle. Tarinan juonen ja tapahtumien seuraaminen pelkästään kuuntelun avulla voi olla myös haastavaa nuorille. Opinnäytetyöprosessissa kehitetyt videot helpottavat siis itse rastin ohjaajaa. Videoiden avulla myös tarinan seuraaminen nuorille helpottuu ja näin rastista saadaan helpommin sisäistettävä. Kyseisten asioiden avulla Päihtärit-tapahtumasta saadaan tasaisempi ja vaikuttavampi kaikille.

Ehkäisevässä päihdetyössä pyritään herättämään keskustelua ja kysymyksiä liittyen erilaisiin näkökulmiin päihteistä. Samalla ehkäisevässä päihdetyössä kerrotaan päihteiden terveysvaikutuksista. (Normann ym. 2018, 6.) Opinnäytetyössä valmistuneet videot on tehty sisältämään tietoa kannabiksen, nikotiinituotteiden ja alkoholin terveysvaikutuksista. Videot kuvaavat miten kyseiset päihteet voivat vaikuttaa nuorten elämään. Videoiden tavoite on myös lisätä nuorten keskustelua aiheesta ja laittaa nuoret pohtimaan itse videoilla esiintyviä asioita päihteistä.

Yksittäisten valistushankkeiden vaikuttavuuden mittaaminen pitkällä aikavälillä on hankalaa. Kuitenkin niiden vaikuttavuutta voidaan mitata välittömien vaikutusten avulla, kuten herättikö valistushanke keskustelua, syntyikö aiheesta

väittelyä tai muita samantyyllisiä reaktioita. (Soikkeli ym. 2015, 19.) Videoiden vaikuttavuutta ei pystytä mittaamaan pitkällä aikavälillä. Sen takia videoilla pyritään samaan välittömiä vaikutuksia. Välittömiä vaikutuksia ovat keskustelun herääminen nuorten kanssa ja nuorten omat ajatukset aiheesta. Näiden reaktioiden avulla Kouvolan erityisnuorisotyö pystyy seuraamaan, onnistuimmeko vaikuttavuuden lisäämisessä.

Materiaalin muokkaaminen vaikuttavampaan muotoon videoiden avulla on hyvä alku. Kehittämistä voi kuitenkin jatkaa. Kouvolan erityisnuorisotyön mukaan Päihtärit-rasteissa on vielä kehitettävää. Kehitetyn materiaalin ja videoiden avulla rastin aiheen sisäistäminen on helpompaa. Kehittämistä voisikin seuraavaksi tehdä rastin purkamisessa. Voisiko videoissa esiintyviin hahmoihin liittyä enemmän kysymyksiä ja pohdintaa rastia purkaessa? Mitä nuoret olisivat itse tehneet tarinan tiettyssä vaiheessa, jos he olisivat olleet tarinassa esiintyvän hahmon tilalla? Mitä tarinassa esiintyvän hahmon olisi pitänyt tehdä toisin ja miksi? Tarinaan liittyvät kysymykset auttavat nuoria sisäistämään tarinan vielä paremmin ja kysymykset pystyvät avaamaan hyvin keskustelujä. Päihtärit-rastien purkamisen kehittäminen voisi hyvinkin olla seuraava kehittämisen vaihe.

5.2 Kehittämistyön arviointi

Opinnäytetyön avulla kehitämme valmiuksiamme soveltaa tietoja ja taitoja, joita olemme koulutuksestamme saaneet. Opinnäytetyön avulla pystymme myös osoittamaan tietomme ja taitomme käytännössä. Monesti opinnäytetyö tehdään yhteistyössä työelämän kanssa, ja työelämässä esiintyvään ongelmaan etsitään opinnäytetyön avulla tietoa ja kehitysideoita. (Ammattikorkeakouluopinnot, 2021.)

Pääsimme kehittämistyön tavoitteeseen ja Kouvolan erityisnuorisotyö oli tyytyväinen tuotoksiin. Tuotoksista oli selvästi nähtävissä vaikuttavuuden lisääntyminen verrattuna vanhaan materiaaliin, jota muokkasimme. Kouvolan erityisnuorisotyö on tyytyväinen videoiden ulkonäköön ja äänenlaatuun. Päihtärit-tarinat on saatu muokattua uuteen ja vaikuttavampaan muotoon. Tavoitteeseen saavuttamista helpotti onnistunut yhteistyön tilaajan kanssa ja aiheen tarkka rajaaminen.

Parin kanssa tehty opinnäytetyö mahdollisti meille toistemme vahvuuksien ja heikkouksien tunnistamisen. Avoimella ilmapiirillä, ja toisen mielipiteet ja ehdotukset huomioimalla pystyimme tunnistamaan omamme ja toistemme vahvuudet sekä heikkoudet. Tunnistamisen avulla pystyimme jakamaan helposti alueet, mihin keskitymme prosessin aikana. Opinnäytetyöprosessi auttoi myös antamaan vertaisarviointia ja rakentavan palautteen antamista. Omista heikkouksistamme huolimatta pystyimme kehittämään vaikeitakin osaamisalueitamme toistemme avulla.

Kehittämistyö antoi myös valmiudet kehittämistyön ideoinnille ja uusille toteutustavoille. Ehkäisevä päihdetyö on todella tärkeä osa nuorisotyötä ja sitä on uskallettava kehittää eteenpäin. Ehkäisevä päihdekasvatus on parhaimmillaan silloin, kun nuoret pääsevät itse keskustelemaan aiheesta ja miettimään sitä itse. Meidän tulee vain löytää keinot keskustelun avaamiselle. Tähän tarkoitukseen ehkäisevää päihdetyötä tarvitaan. Kehittämisen ei tarvitse olla uuden materiaalin tai uusien menetelmien luomista, vaan joskus pelkästään materiaalin muokkaaminen toisenlaiseen muotoon riittää saavuttamaan tarvittavan vaikuttavuuden lisäämisen.

LÄHTEET

Aro, M. 2022. Sähkösavukkeet, sähkötupakka. Duodecim terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Päivitetty 4.10.2022. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01164> [viitattu 29.9.2023].

Ammattikorkeakouluopinnot. 2021. Opinnäytetyö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ammattikorkeakouluopinnot.fi/opinnaytetyo-8082> [viitattu 13.3.2024].

EHYT. 2020. Nuuska-agenttimallin verkkokoulutus. Valtakunnallinen ehkäisevän päihde- ja pelihaittatyön asiantuntijajärjestö. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ehyt.fi/tapahtuma/nuuska-agenttimallin-verkkokoulutus/> [viitattu 26.10.2023].

EHYT. s.a. Nuoret ja alkoholi - mitä kasvattajan on syytä tietää. Valtakunnallinen ehkäisevän päihde- ja pelihaittatyön asiantuntijajärjestö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/tukea-eri-elamantilanteisiin/nuoret-ja-alkoholi-mita-kasvattajan-on-syyta-tietaa/> [viitattu 10.10.2023].

FressisEdu. s.a. Nikotiinin amis-toimintamalli. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://fressisedu.fi/oppilaitokset/nikotiininamis/> [viitattu 26.10.2023].

Hakkarainen, P., Kaprio, J., Pirkola, S., Seppälä, T., Soikkeli, M. & Suvisaari, J. 2014. Cannabis ja terveys. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja 2014:17. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-259-1> [viitattu 13.10.2023].

Kotovirta, E., Markkula, J., Pajula, M., Paavola., Honkanen, R. & Tuominen, I. 2021. Päihde- ja riippuvuusstrategia. Yhteiset suuntaviivat vuoteen 2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2021:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74726/STM_EPT-kansi_sisus_nettil.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 7.3.2024].

Kymenlaakson maakunnallinen lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2020–2024. Lapsista, nuorista ja perheistä voimaa Kymenlaaksoon. Voidaan hyvin huomennakin! 1. strategiaosa. Pdf-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kymenlaaksonperhekeskus.fi/images/strategiaosa23.pdf> [viitattu 25.2.2024].

Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 24.4.2015/523.

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417.

Markkula, J., Rapeli, S., Kemppainen, J & Kotovirta, E. 2021. Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma. Väliarviointi ja tehostettavat toimet vuoteen 2025. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2021:13. PDF-doku-

mentti. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163001/STM_2021_13_rap.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 26.3.2024].

MCS. 2020. Projektin vaiheet ja elinkaari. Management consulting services oy. WWW-dokumentti. Päivitetty 15.6.2020. Saatavissa: <https://mcs.fi/projektin-vaiheet-ja-elinkaari/> [viitattu 27.10.2023].

Mielenterveystalo. s.a. Nuorten päihteiden käyttö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/paihteet/nuorten-paihteiden-kaytto> [viitattu 18.9.2023].

Mieli. 2023. Ehkäisevä päihdetyö kunnissa. WWW-dokumentti. Päivitetty 26.1.2023. Saatavissa: <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/hyvan-mielen-kunta/hyvan-mielen-kunta-tyokalupakki/ehkaiseva-paihdeyto-kunnissa/> [viitattu 18.10.2023].

Moore, T., Zammit, S., Lingford-Hughes, A., Barnes, T., Jones, P., Burke, M. & Lewis, G. 2007. Cannabis use and risk of psychotic or affective mental health outcomes: a systematic review. National library of medicine. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17662880/> [viitattu 18.10.2023].

Norman, M., Odell, H., Tapio, M., & Vuohelainen, E. 2018. Nuorisolan ehkäisevä päihdetyö – Hyppää Kyytiin! Humanistisen ammattikorkeakoulun julkaisuja 2018:60. 3. uudistettu painos. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/154227/978-952-456-306-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 29.9.2023].

NuortenKouvola. s.a. Erytisnuorisotyö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nuortenkouvola.fi/ohjaus-ja-tuki/erityisnuorisotyo/> [viitattu 18.10.2023].

Opetushallitus. 2023. Päihteet, tupakkatuotteet ja rahapelaaminen terveystiedon opetuksessa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/paihteet-tupakkatuotteet-ja-rahapelaaminen-terveystiedon-opetuksessa> [viitattu 10.10.2023].

Opetushallitus. s.a. Ehkäisevä päihdetyö yhteisöllisessä opiskeluhuollossa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ehkaiseva-paihdeyto-yhteisollisessa-opiskeluhuollossa> [viitattu 24.4.2024].

Salminen, O. 2020. Nikotiini – ei vain koukuttaja. Suomenash. WWW-dokumentti. Päivitetty 5.8.2020. Saatavissa: <https://suomenash.fi/asiantuntijan-aani/nikotiini-ei-vain-koukuttaja/> [viitattu 10.10.2023].

Soikkeli, M., Salasuo, M., Puuronen, A. & Piispa, M. 2015. Se toimii sittenkin. Kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja 85. Helsinki: Nuoristotutkimusseura. PDF-dokumentti. Saatavissa:

<https://edition.fi/nuorisotutkimusseura/catalog/view/386/316/897-1> [viitattu 22.3.2024].

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma. Alkoholi-, huume- ja rahapelihaittojen sekä tupakoinnin vähentäminen. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2015:19. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74726/STM_EPT-kansi_sisus_netti.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 7.3.2024].

Stakes. 2006. Laatutähteä tavoittelemassa. Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerit. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75223/laatutah-tea_tavoittelemassa1.pdf [viitattu 24.3.2024].

THL. 2020. Ehkäisevä päihdetyö. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 3.7.2020. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo> [viitattu 18.9.2023].

THL. 2022a. Ehkäisevä päihdetyö – opas kunnille ja hyvinvointialueille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144684/URN_ISBN_978-952-343-825-5.pdf [viitattu 18.10.2023].

THL. 2022b. Ehkäisevän päihdetyön toimijat. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 16.11.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo/ehkaisevan-paihde-tyon-joh-taminen/ehkaisevan-paihde-tyon-toimijat> [viitattu 14.10.2023].

THL. 2022c. Kannabiksen käyttö Suomessa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty: 14.4.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/huumeet/kannabis/kannabiksen-kaytto-suomessa> [viitattu 18.10.2023].

THL. 2022d. Pakka-toimintamalli ehkäisevään päihdetyöhön. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 29.3.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo/verkko-pakka-ehkaisevaan-paihde-tyohon> [viitattu 18.10.2022].

THL. 2023a. Lasten ja nuorten hyvinvointi- Kouluterveyskysely 2023. Tytöistä yli kolmannes ja pojista joka viides kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen tilastoraportti 2023:48. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://suomenash.fi/wp-content/uploads/2023/09/las-ten-ja-nuorten-hyvinvointi-kouluterveyskysely-2023-tilastoraportti-48_2023.pdf [viitattu 13.2.2024].

THL. 2023b. Nuuska. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 22.6.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska> [viitattu 10.10.2023].

THL. s.a. Ehkäisevän päihdetyö perustuu tietoon. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo/perustuu-tietoon>

[riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo/mita-ehkaiseva-paihde-tyo-on/ehkaiseva-paihde-tyo-perustuu-tietoon](#) [viitattu 18.10.2023].

Warpenius, K., Holmila, M., Karlsson, T. & Ranta, J. 2015. Ehkäisevä päihde-työ suomessa 2025 – ennakointitutkimus. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126022/URN_ISBN_978-952-302-444-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 13.3.2024].

