

Iia Vähöja

# EHKÄISEVÄÄ PÄIHDETYÖTÄ YLÄKOULUIKÄISILLE NUORILLE

Hoitotyön koulutusohjelma

2020

## EHKÄISEVÄÄ PÄIHDETYÖTÄ YLÄKOULUIKÄISILLE NUORILLE

Vähäoja, Iia  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Toukokuu 2020  
Sivumäärä: 26  
Liitteitä: 8

Asiasanat: ehkäisevä päihdetyö, päihteet, nuorten päihdekäyttö, yläkoulu, projekti

---

Projektiluontoisen opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda valmis runko ja aikataulu yläkouluikäisille nuorille järjestettävälle päihdeaiheisille toiminnallisille kouluvierailuille, sekä järjestää pilottivierailu yläasteikäisille. Aihe valikoitui aiheen kiinnostavuuden ja ajankohtaisuuden vuoksi. Projektissa tilaajana toimi Suomen Punaisen Ristin Satakunnan piiri. Projektissa suunniteltiin ja toteutettiin päihdeaiheinen toiminnallinen kouluvierailu 7.-9.-luokkalaisille nuorille Porilaisessa koulussa. Projektin tavoitteena oli luoda tilaajalle toimiva, ja ikätasolle sopiva sisältö jota tilaaja pystyy myös jatkossa käyttämään vierailuilla.

Opinnäytetyössä menetelmänä käytettiin projektin menetelmää ja noudatettiin toiminnallisen opinnäytetyön oheistusta. Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsiteltiin ehkäisevää päihdetyötä, päihteitä joihin rajattiin alkoholi, nuuska, tupakka ja kannabis, riippuvuutta sekä nuorten päihdekäyttöä yhtenä käsitteenä. Toteutuksessa tavoitteena oli luoda vuorovaikutuksellinen vierailu, jossa nuorten tietämys päihteistä ja niiden vaikutuksesta ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin lisääntyisi, ja saataisiin aiheesta keskustelua ja erilaisia näkemyksiä.

Projekti aloitettiin elokuussa 2019, jolloin tilaajan kanssa sovittiin opinnäytetyön aiheesta. Projektin alkupuolella tutustuttiin SPR:n valmiisiin päihdemateriaaleihin. Projektiluontoinen opinnäytetyö toteutettiin yksilötyöskentelynä. Projektin tuotoksena syntynyt päihdeaiheinen vierailu järjestettiin pilottina Marraskuussa 2019 Porilaisessa yläkoulussa. Suunnittelussa huomioitiin kohderyhmä ja pyrittiin suunnittelemaan ikätasolle sopiva ja kiinnostava kokonaisuus.

Kouluvierailu toteutettiin toiminnallisina rasteina, joita oli kolme kappaletta. Rasteilla aiheina olivat alkoholi, nuuska ja kannabis. Eri aiheisilla rasteilla oli myös riippuvuutta ja muita päihteiden terveydellisiä vaikutuksia käsitteleviä osia. Toiminnallisille rasteille osallistui 28 nuorta. Palautetta kerättiin sekä opettajilta että nuorilta suullisesti ja kirjallisesti. Palautteen perusteella rastien sisältö ja kouluvierailun toteutus oli onnistunut, ja sekä tilaajalta, koulun opettajilta että oppilailta saatiin hyvää palautetta.

# PREVENTATIVE ALCOHOL AND DRUG WORK FOR MIDDLE SCHOOL STUDENTS

Vähäoja, Iia

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

May 2020

Number of pages: 26

Appendices: 8

Keywords: preventional alcohol and drug work, substances, intoxicants, youth's use of alcohol and drugs, project, secondary school

---

The purpose of this thesis was to create a basis and timetable for operational, alcohol and drug use related visits for secondary school students, as well as organize the visit in a secondary school. The subject was selected for it is fascinating and topical. This thesis was ordered by Finnish Red Cross. In this project an operational, alcohol and drug use related school event was planned and carried out in a school in Pori. In this thesis it was aimed to create a working, age-appropriate content that Finnish Red Cross can use also in the future.

In a realization of this thesis project method was used. Instructions for functional thesis were also used. As theoretical base the areas of preventional alcohol and drug work, substances which were alcohol, tobacco, snuff and cannabis, as well as addiction and substance use of the youth were investigated. The aim was to create an interactive event that would increase youth's knowledge on alcohol and drugs, as well as the effects that substance use and abuse has to people's health and welfare.

The project started in August 2019 by coming to agreement of the subject with the subscriber of the thesis. In the beginning the goal was to find out how much material there was about alcohol and drug use for youth. After the project plan was approved, the event was held in a middle school in Pori on November 2019. The target group was taken to account in planning of the event, and it was striven for that the content of the event was interesting and suitable for secondary school students.

The school visit was carried out as three functional tasks. The four subjects of the event included alcohol, tobacco, snuff and cannabis. These tasks also included parts which dealt with addiction and other effects of substance use on health and welfare. The event was participated by 28 students. Both oral and written feedback was gathered at the end of the event, from the students and the teachers. Based of the feedback from the students and the teachers, as well as the subscriber of the thesis, the project was considered to be successful and the content informative and essential.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	PROJEKTIN TEOREETTINEN PERUSTA.....	7
2.1	Ehkäisevä päihdetyö.....	7
2.2	Päihteet .....	8
2.2.1	Alkoholi .....	8
2.2.2	Tupakka ja nuuska .....	9
2.2.3	Kannabis .....	10
2.3	Riippuvuus.....	11
2.4	Nuorten päihdekäyttö .....	12
2.5	Toiminnallinen oppiminen yläkoulussa .....	13
3	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	15
4	TIEDONHAKU .....	15
5	PROJEKTIN TOTEUTUS .....	16
5.1	Projektin suunnittelu ja aiheen rajaus.....	16
5.2	Projektin aikataulu .....	19
5.3	Kouluvierailun toteutus .....	19
5.4	Projektin arviointi.....	22
	LÄHTEET .....	25
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Tämän Opinnäytetyön tilaajana toimii Suomen Punaisen Ristin Satakunnan piiri. Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä SPR:n nuorisotoiminnan suunnittelijan kanssa.

Suomen punainen risti on kansalaisjärjestö, joka auttaa apua eniten tarvitsevia sekä Suomessa että ulkomailla. Punainen Risti järjestää hätäapua kotimaan onnettomuustilanteissa, ja kouluttaa ihmisiä varautumaan katastrofeihin ja onnettomuuksiin. Punaisen ristin toimintaan kuuluvat myös erilaiset keräykset eri lahjoituskohteisiin, ensiapukoulutukset, ystävätoiminta, omaishoitajille tarkoitettu tuki, nuorten toimintaa, monikulttuurinen toiminta ja turvapaikanhakijoiden tukeminen, veripalvelu, nuorten turvatalot, sekä terveystieteet, joilla edistetään kansalaisten terveyttä; mm. seksuaaliterveys ja päihdetyö. Lisäksi järjestö auttaa sotien uhreja ja tekee maailmanlaajuisista kehitystyötä. (Suomen Punaisen Ristin www-sivut 2019.)

Suomen Punainen Risti on kansalaisjärjestöistä suurimpia, ja osastoja Punaisella Ristillä on yli 500 eri paikkakunnilla. Vapaaehtoiset ja jäsenet toimivat oman paikkakuntansa osastoilla. Suomen Punaisella Ristillä on kaksitoista piiritoimistoa, joiden työntekijät tukevat osastoissa toimivia vapaaehtoisia ja järjestävät vapaaehtoisille erilaisia koulutuksia. Keskustoimisto koordinoi koko maan vapaaehtoistoimintaa ja auttamistyötä. Keskustoimisto vastaa koko järjestön toiminnan kehittamisestä, viranomaisyhteistyöstä, kampanjoista sekä kannanotoista. (Suomen Punaisen Ristin www-sivut 2019.)

Tässä opinnäytetyössä keskitytään yläkouluikäisiin nuoriin ja päihdevalistukseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda Suomen Punaisen Ristin Satakunnan piirille valmis runko yläkouluikäisille nuorille pidettäville toiminnallisille kouluvierailuille, joissa on aiheena päihteet. Vierailulle suunniteltiin sisältö ja aikataulu, ja vierailu järjestettiin Porilaisessa yläkoulussa 7.-9.-luokille yhteisesti Marraskuussa 2019.

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda tilaajalle toimiva, ja ikätasolle sopiva sisältö jota tilaaja pystyy myös jatkossa käyttämään vierailuilla.

Suomen Punainen Risti on ollut vuosittain mukana myös Ehkäisevän päihdetyön viikon kampanjassa. Vuonna 2019 ehkäisevän päihdetyön viikkoa vietettiin 4.-10.11. Ehkäisevän päihdetyön viikolla 2019 teemana oli kannabis. (Ehkäisevän päihdetyön järjestöverkoston [www-sivut 2019.](#))

## 2 PROJEKTIN TEOREETTINEN PERUSTA

Projektiluontoisen opinnäytetyön keskeisiksi käsitteiksi valikoituivat ehkäisevä päihdetyö, riippuvuus, nuorten päihdekäyttö ja päihteet, jossa alaotsikoina on aiheeseen rajatut päihteet kuten alkoholi, nuuska, tupakka ja kannabis. Teoreettisessa osuudessa käsitellään myös toiminnallista oppimista ja sen merkitystä yläkoulussa.

### 2.1 Ehkäisevä päihdetyö

Ehkäisevä päihdetyö tarkoittaa päihteidenkäytön ja päihdehaittojen ennaltaehkäisyä sekä vähentämistä. Tavoitteena ehkäisevässä päihdetyössä on rajoittaa ja vähentää päihteiden saatavuutta, tarjontaa, kysyntää sekä niiden aiheuttamia haittoja. Työn keskeinen tarkoitus on myös edistää hyvinvointia ja terveyttä. Ehkäisevän päihdetyönjärjestämistä ohjaa laki, joka on astunut voimaan vuonna 2015. Lain mukaan julkisen vallan tulee huolehtia yhteistyössä yhteishyödyllisten yhteisöjen kanssa päihteiden sekä rahapelaamisen aiheuttamien haittojen ehkäisystä. Työn on perustuttava hyviin käytäntöihin, tieteelliseen näyttöön ja päihteiden käytön ja niiden aiheuttamien haittojen seurantaan, ja haittojen seuranta koskee myös muille kuin päihteiden käyttäjille aiheutuvia seurauksia. (Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 532/2015, 1§-4§.)

Valtakunnallisesti järjestettävän ehkäisevän päihdetyön ohjauksesta sekä koordinoimista vastaa Terveyden ja hyvinvoinnin laitos yhdessä muiden viranomaistahojen kanssa. THL:n laatima Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma ohjaa sekä tukee eri alueilla ja kunnissa tehtävää lakisäätelistä työtä. Ohjelma antaa monia keinoja päihdekäyttöön puuttumiseen, ja päihdekäytöstä seuraavien terveydellisten ja sosiaalisten haittojen ehkäisemiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2019.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen nettisivuilla on materiaalia ja aineistoa ehkäisevän päihdetyön ammattilaisille. Ehkäisevä päihdetyö käsittää alkoholin, huumausainneiden, tupakan ja muiden päihtymistarkoituksessa käytettävien aineiden käytön. Lisäksi rahapeliriippuvuus sekä muut toiminnalliset riippuvuuden kuuluvat ehkäisevän päihdetyön piiriin. Ehkäisevää päihdetyötä toteutetaan viranomaisten, järjestöjen sekä

yrittysten ja erilaisten yhteisöjen toimesta. Toteutus tapahtuu kuntien sosiaali- ja terveyspalveluissa, kouluissa ja nuorisotoiminnassa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2019.)

Ehkäisevästä päihdetyöstä suuri osa tapahtuu järjestöissä. 35 merkittävää ehkäisevän päihdetyön järjestöä kuuluvat Ehkäisevän päihdetyön verkostoon (EPT-verkosto), jota koordinoi Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. (EHYT ry:n www-sivut 2019.)

## 2.2 Päihteet

Päihteiksi luokitellaan ilman hoidollista tavoitetta käytetyt, psyykkisiin toimintoihin vaikuttavat aineet, kuten alkoholi, tupakka, nuuska sekä huumeet. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sivut 2019.) Tässä opinnäytetyössä aihe on rajattu 7.-9. –luokkalaisille sopivaksi, ja päihdeosio on rajattu käsittelemään alkoholia, tupakkaa, nuuskaa sekä kannabista.

### 2.2.1 Alkoholi

Alkoholilla viitataan etanoliin, joka on kemiallinen yhdiste, joka syntyy käymisprosessin seurauksena. Alkoholi vaikuttaa hermostossa välittäjäaineiden kuten glutamaatin ja GABA:n toimintaan, ja sen vaikutus on keskushermostoa lamaava. Alkoholijuomat on jaettu mietoihin ja väkeviin alkoholijuomiin. Suomessa alkoholi on laillinen päihde, mutta sen hankkiminen ja käyttö on lailla kielletty alle 18-vuotiailta. Väkevien alkoholijuomien ikäraja Suomessa on 20 vuotta. Suomessa alkoholin käyttö, ja myös ongelmakäyttö on yleistä. Alkoholin aiheuttamat kustannukset yhteiskunnalle vuosittain ovat noin miljardin euron suuruiset. Alkoholi aiheuttaa eniten sairauksia ja kuolemia verrattuna muihin päihteisiin, pois lukien tupakka. (Päihdelinkin www-sivut 2019.)

Alkoholi vaikuttaa lapsen ja nuoren elimistössä eri tavalla kuin aikuisilla. Lasten ja nuorten alkoholin käyttöön liittyy matalan verensokerin riski, ja aikuiselle kohtuulli-



nen promillelukema voi lapselle tai nuorelle olla hengenvaarallinen, sillä nuoren elimistö sietää huonommin alkoholin verensokeria laskevaa vaikutusta. (Aalto, Alho, Kiiänmaa & Lindroos 2015, 143.)

Ihmisen aivojen kehitys jatkuu jopa 25. ikävuoteen saakka. Runsas alkoholin kulutus nuorella iällä saattaa aiheuttaa pitkäaikaisia muutoksia aivotoiminnassa, erityisesti otsalohkossa ja aivoturson alueella. Otsalohko-osat aivoissa kehittyvät myöhemmin kuin muut aivojen osat. Otsalohkon tehtäviä ovat harkinta, impulssikontrolli, ongelmanratkaisukyky ja päättely. Nuorilla riskinarviointikyky on huonompi kuin aikuisilla, ja toiminta tapahtuu myös useammin hetken mielihoiteesta. Aivoturso on yhteydessä muistamiseen ja oppimiseen. Alkoholin säännöllinen käyttö nuorella iällä vaikuttaa sukupuoli- ja kasvuhormonien tuotantoon, ja vaikuttaa näin nuoren kasvuun ja kehitykseen. Myös nuoren psyykinen kehitys nuoresta aikuiseksi vaarantuu runsaan alkoholinkäytön myötä. (Aalto ym. 2015, 143-144.)

### 2.2.2 Tupakka ja nuuska

Tupakka ja nuuska ovat tupakkavalmisteita. Tupakkalain mukaan tupakkatuote tarkoittaa sieraimiin vedettävää, poltettavaa, pureskeltavaa tai imeskeltävää tuotetta, joka on valmistettu tupakasta joko kokonaan tai osittain. (Nuortenlinkin www-sivut 2019.)

Tupakointi aiheuttaa korkeaa verenpainetta, suun limakalvojen kuivuutta, keuhkoputkien laajentumista sekä syljenerityksen lisääntymistä. Tupakansavussa yksinään on yli 7000 kemiallista yhdistettä. Näistä muutama sata on myrkyllisiä, ja yli 70 syöpää aiheuttavia. Tupakointi aiheuttaa keuhkosityöpää, keuhkoastma- ja muita keuhkosairauksia, sepelvaltimotautia, tyypin 2 diabetesta sekä aivohalvauksia. Elinajanodote tupakoivilla arvioidaan olevan kymmenen vuotta lyhyempi kuin tupakoimattomilla ihmisillä. Tupakka aiheuttaa voimakasta riippuvuutta, ja käytön lopettamisesta seuraa vieroitusoireita ja tupakoinnin lopettaminen on hankalaa. (Nuortenlinkki www-sivut 2019.)

Nuuska on tupakkajauheesta valmistettu kostea valmiste. Nuuska saattaa tupakkaan verrattuna sisältää moninkertaisen annoksen nikotiinia, ja keskimääräisellä päiväänoksella nuuskaaja saa 3-5 kertaisen annoksen nikotiinia verrattuna tupakoivaan henkilöön. Nuuska aiheuttaa nikotiiniriippuvuutta – usein vaikeampaa kuin tupakka - ja sen myynti on kielletty kaikissa Euroopan unionin jäsenmaissa Ruotsia lukuunottamatta. Nuuskan sisältämistä 2500 kemikaalista 28 tiedetään olevan syöpää aiheuttavia. Nuuska vaikuttaa fyysiseen suorituskykyyn, suun ja hampaiden terveyteen, lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin sekä ruokatorven- ja suun alueen syöpiin. Kuten alkoholi ja tupakka, myös nuuskan hankkiminen ja hallussapito on lailla kielletty alle 18-vuotiailta. (Stumppi.fi www-sivut 2019.)

### 2.2.3 Kannabis

Kannabis on yleisimmin käytetty huumausaine sekä Suomessa, että maailmanlaajuisesti (Seppä, Aalto, Alho & Kianmaa 2012, 97).

Kannabista on viljelty aiemmin lääkekasvina ympäri maailman. Tänä päivänäkin kannabista käytetään rajoitetusti lääkkeenä tietyissä sairauksissa. Kannabis ei kuitenkaan toistaiseksi ole ensisijainen lääkevaihtoehto yhdenkään sairauden hoidossa. Kannabiksella on voimakas vaikutus keskushermostoon. Katukaupassa on yleistynyt suuren tetrahydrokannabinolipitoisuuden (THC) sisältämät kannabislaadut, ja kannabiksen kotiviljely on yleistynyt. Tämä tietää lisääntyvää kannabisriippuvuuden hoidon tarvetta. Virheellinen tieto kannabiksen harmittomuudesta aiheuttaa sen, että riippuvuudesta kärsivät hakeutuvat harvoin hoitoon. Kannabiksen käyttö on yleensä kokeiluluontoista, ja joillakin kannabis on viihdekäytössä. Noin 10%:lle kannabiksen säännöllisistä käyttäjistä kehittyy riippuvuus. (Seppä ym. 2012, 97-98.)

Kannabiksen käytön aloitus nuorena on haitallista nuoren psykososiaaliselle kehitykselle, sillä se haittaa keskushermoston kehittymistä. Nuoren ihmisen oppimis- sekä keskittymisvaikeudet voivat antaa viitteitä kannabiksenkäytöstä. (Seppä ym. 2012, 99.) Kannabiksen välillisiä (suurilla annoksilla ja kokemattomilla käyttäjillä) haittoja ovat ahdistuneisuus, vainoharhat, pelot, paniikki, psykoosioireet, taustalla mahdollisi-

sesti olevan psyykkisen ongelman pahentuminen, pahoinvointi, sisäänpäinkääntyneisyys, huonontunut keskittymiskyky ja muisti. Pitkäaikaisen käytön haittoja ovat riippuvuus, kognitiivisen suorituskyvyn kuten muistin ja keskittymiskyvyn huonontuminen, psyykkiset ongelmat, passiivisuus, keuhko-oireet, suun ja nielun ongelmat, naisilla hedelmällisyyden aleneminen ja miehillä kivessyövän riskin kasvu ja mahdollinen potenssin aleneminen. (Kannabishanke www-sivut 2018.)

Kannabiksen säännöllisen käytön äkillinen lopettaminen voi aiheuttaa vieroitusoireita, joita ovat ärtyisyys, jaksamattomuus, ahdistuneisuus, levottomuus, unettomuus, huono ruokahalu, mielialojen heittäily, päänsärky sekä lihaskrampit. Vieroitusoireet ovat voimakkuudeltaan verrattavissa nikotiinin vieroitusoireisiin. (Seppä ym. 2012, 99.)

### 2.3 Riippuvuus

Riippuvuus voi syntyä päihdyttävään aineeseen tai toimintaan. Riippuvuudessa toiminnan tai aineen tuottama fyysinen tai psyykinen olotila koetaan tyydyttäväksi (Päihdelinkin www-sivut 2009.) Neurobiologisten tutkimusten mukaan päihteet ja huumausaineet aiheuttavat aivojen toiminnallisia muutoksia. Ne vapauttavat aivoissa dopamiinia ja aktivoivat mielihyväjärjestelmän, jolloin päihdyttävän aineen käyttö saa dopamiinijärjestelmän toimimaan ylikerroksilla. Mielihyvän kokeminen saattaa johtaa samanlaisen mielihyvän toistuvaan tavoitteluun. (Seppä ym. 2012, 9.)

Sitä todennäköisemmin aine tai toiminta aiheuttaa riippuvuutta, mitä nopeammin siitä aiheutuu henkilölle miellyttävä vaikutus. Perinnölliset tekijät altistavat riippuvuudelle. Myös erilaiset kriisit elämässä, sekä nuoruudessa ja lapsuudessa koetut sosiaaliset tilanteet voivat aiheuttaa riippuvuutta. Ympäristö- ja perintötekijät eivät kuitenkaan yksinään aiheuta yksilölle riippuvuutta, vaan riippuvuuden syntyyn tarvitaan myös yksilön oma panos ja toistuva riippuvuutta aiheuttavan toiminnan toteuttaminen. (Koski-Jännes 2009.) Mitä varhaisemmassa vaiheessa yksilön päihdekokeilut alkavat, sitä suurempi riski on riippuvuuden kehittymiselle. (Seppä ym. 2012.)

Riippuvuus voi olla yksilölle ristiriitainen asia. Riippuvuudesta kärsitään, sillä vaikka se tuottaa yksilölle välitöntä mielihyvää, lisää se samalla haittoja sekä sosiaalista paheksuntaa, ja yksilölle häpeäntunnetta. Ympäristössä jossa arvostetaan yksilön itsehallintaa, riippuvuudesta kärsivälle aiheutuu huonommuudentunnetta, jonka vuoksi yksilö pyrkii kieltämään ongelmansa, ja pyrkii todistamaan omaa itsehallintaa muille sekä itselleen vielä silloinkin, kun itsehallinta on menetetty. Riippuvuudesta voi myös parantua. Parantuminen on yksilöllistä, ja niin myös sen helppous. Itsetutkiskelu sekä ongelman myöntäminen ovat ensiaskeleet riippuvuudesta eroon pääsemisessä. (Koski-Jännes 2009.)

#### 2.4 Nuorten päihdekäyttö

Nuorilla alkoholin käyttö ja tupakointi alkaa usein ennen täysi-ikäisyyttä. Nuorten päihdeiden käyttöön puuttuminen ja ongelmakäytön varhainen tunnistaminen on kansanterveydellinen haaste. Runsaasti alkoholia käyttävien nuorten keskuudessa rikokset, tapaturmat mielenterveysongelmat sekä ongelmat koulunkäynnissä ovat yleisiä. Runsas alkoholin käyttö nuoruusiällä ennakoii myös syrjäytymistä yhteiskunnasta. (Aalto ym. 2015, 139.)

Alkoholikokeilut tapahtuvat tavallisesti murrosikäisillä. Vuoden 2013 kouluterveyskyselyn perusteella 12% yläkouluikäisistä, 20% lukiolaisista ja 35% ammattikoululaisista joivat itsensä vahvaan humalaan vähintään kerran kuukaudessa. Noin 10%:lla runsas alkoholinkäyttö jatkuu nuoruudesta aikuisuuteen. Osalla kehittyy alkoholiin riippuvuus tai käyttö on haitallista. Suurimmalle osalle alkoholia kokeilevista tai käyttävistä nuorista ei kuitenkaan tule alkoholista ongelmaa. (Aalto ym. 2015, 140.)

Alkoholin käytön aloittamiseen tai kokeiluun vaikuttaa usein ympäristötekijät. Ystävien ja vanhempien suhtautuminen päihteisiin, sekä alkoholin saatavuus ja hinta ovat suuressa roolissa. Ryhmäpaine ja porukkaan kuuluminen on nuorelle tärkeää, ja nuorten keskuudessa alkoholin käyttö on sosiaalista. Nuorten kokeilunhaluisuus yhdessä ryhmäpaineen kanssa johtavat usein alkoholikokeiluihin tai alkoholin käytön säännöllistymiseen. Alkoholin käyttö, hankkiminen ja hallussapito on lailla kiellettyä alle 18-

vuotailta. Usein nuorten alkoholin käyttö tapahtuukin salassa, joka osin vaikuttaa siihen, että nautitut annokset ovat suuria. (Aalto ym. 2015, 139-143.)

Perheen ja ystäväpiirin suhtautuminen tupakointiin vaikuttaa myös tupakoinnin aloittamiseen. Kun oppilaitoksessa ja kaveripiirissä tupakoidaan runsaasti, voi se kannustaa nuoria tupakoinnin aloittamiseen. Myös koulutuserot vaikuttavat aloittamiseen. Tupakointi aloitetaan tavallisesti noin 14-18 vuoden iässä, ja harvempi aloittaa sen jälkeen. Tupakoinnin aloittamisen ehkäisyssä avainasemassa ovat vanhemmat ja koulu. Myös tupakan hintapolitiikalla pyritään ehkäisemään tupakointia. Tupakointia pyritään ehkäisemään myös julkisten, pääasiassa alle 18-vuotiaiden käytössä olevien tilojen ja oppilaitosten savuttomuudella, joskin resurssit eivät aina tue riittävää valvontaa. 2000-luvulla nuorten tupakointi on Suomessa merkittävästi vähentynyt, ja tupakointi aloitetaan myöhemmin kuin ennen. Nuuskan ja sähkötupakan yleistyminen nuortenkin keskuudessa tuo kuitenkin haasteen, sillä niiden sisältämä nikotiini altistaa tupakan tapaan nikotiiniriippuvuudelle. Nuuskan käyttö on lisääntynyt myös tyttöjen keskuudessa. (Helomaa, Kiiänmaa, Korhonen & Winell 2017, 55-57.)

Nuorten päihteidenkäyttöä on seurattu valtakunnallisilla kyselytutkimuksilla joka toinen vuosi vuodesta 1977 alkaen. Sosiaali- ja terveysministeriön tuottaman tutkimuksen mukaan vuonna 2015 tupakointi ja tupakan kokeilu oli nuorten keskuudessa laskussa, kun taas nuuskan käyttö oli yleistynyt vuodesta 2013. Myös raittiiden nuorten osuus oli kasvanut vuodesta 2013. Vuoden 2009 jälkeen viikoittainen alkoholinkäyttö nuorilla on vähentynyt kaikissa ikäryhmissä. (Kinnunen 2015, 3-43.)

## 2.5 Toiminnallinen oppiminen yläkoulussa

Uusi opetussuunnitelma tuli voimaan syksyllä 2016. Opetussuunnitelmassa korostetaan monipuolisia työtapoja, joilla kehitetään oppimista, ajattelun ja ongelmanratkaisun taitoja, ja aktiivista osallistumista. Koulupäivän aikaisen liikunnan vaikutukset näkyvät myös aivoissa niillä alueilla, joilla toimii muisti ja toiminnanohjaus. Liikkuminen aktivoi aivoja, jolloin mahdollistetaan pysyvämmän muistijäljen syntymistä. Opetushallitus on yhdessä LIKES-tutkimuskeskuksen kanssa koonnut yhteen vuosien

1990-2016 välillä julkaistujen tutkimusten tuloksia. Tilannekatsaukseen mukaan valikoituneissa tutkimuksissa on käsitelty koulupäivän aikaisen liikunnan vaikutuksia oppimiseen. Koulupäivän aikaiseen liikuntaan sisältyy liikuntatunnit, välitunnit, liikuntakerhot sekä muu ohjattu liikunta, istumisen tauottaminen ja opetukseen integroitu liikunta. Opetukseen integroidussa liikunnassa ja istumisen tauottamisessa voidaan hyödyntää erilaisia toiminnallisia opetusmenetelmiä. Toiminnallisilla hetkillä rikotaan oppituntien rutiinia ja herätellään oppilaita. Tutkimuksissa on todettu, että koulupäivän aikaisella liikunnalla on oppimiselle myönteisiä vaikutuksia. Opetukseen integroitu liikunta ja siinä hyödynnetyt toiminnalliset menetelmät edistävät lasten ja nuorten koulumenestystä. Tiedollisia eli kognitiivisia toimintoja ovat tarkkaavaisuus, muisti ja ajattelu sekä havaitseminen. Koulupäivän aikainen liikunta vaikuttaa tiedollisiin toimintoihin myönteisesti, esimerkiksi käyttäytymisen ja reaktioiden säätelyyn, ajattelun sopeuttamiseen ja useiden asioiden samanaikaiseen ajatteluun ja tarkkaavaisuuteen. Tutkimusten mukaan erityisesti opetukseen integroitu liikunta ja toiminnalliset menetelmät edistävät tehtäviin keskittymistä ja luokkahuonekäyttäytymistä, jolloin myös oppiminen edistyy. (Kantomaa, Syväoja, Sneck, Jaakkola, Pyhäntö & Tammelin 2018, 11-19.)

Ylen tuottaman, opettajille suunnatun kyselyn mukaan oppilaiden keskittymiskyky on huonontunut myös yläasteella. Kyselyyn vastanneista opettajista kahdeksan kymmenestä kertoi, että viimeisen viiden vuoden aikana oppilaiden keskittymiskyky on huonontunut selvästi. Syynä tähän ajatellaan olevan älylaitteiden runsas käyttö, sekä jatkuvat virikkeet. Opettajien kokemuksen mukaan oppilaat kaipaavat jatkuvasti enemmän viihdettä, ja tylsyyttä kestäään huonommin. Myös tilojen vaihtelu, suuret opetusryhmät ja hyvin omatoiminen opiskelu vaikeuttaa oppilaiden keskittymistä. Kyselyyn on vastannut yli 400 peruskoulun opettajaa ja kysely toteutettiin opetusalan ammattijärjestö OYJ:n kanssa yhteistyössä. (Ylen www-sivut 2019.)

Liikkuva koulu –hankkeessa (2016) opettajille tarjottiin koulutusta toiminnalliseen oppimiseen. Toiminnallisessa oppimisessa on tarkoitus lisätä liikettä ja vähentää istumista oppitunneilla. Koulutus tarjoaa esimerkkejä ja malleja toiminnallisista menetelmistä eri oppiaineisiin, sekä tietoa siitä miten liikkuminen vaikuttaa oppilaan keskittymiskykyyn, oppimistuloksiin sekä opetusryhmien ilmapiiriin ja viihtyvyyteen. Koulupäivän aikaisesta liikkumisesta on hyötyä oppimisessa, se edistää hyvinvointia ja luo

työrauhaa sekä viihtyvyyttä oppitunneille ja välitunneille. Toiminnallisen oppimisympäristön luomiseen ei tarvitse nähdä paljoa vaivaa; luokkaan voidaan hankkia erilaisia työkaluja kuten seisomapulpetteja tai jumppapalloja, opetus voidaan siirtää koulussa muuhun tilaan kuten käytävälle, aulaan tai liikuntasaliin. Erilaisia toiminnallisia opetusmenetelmiä on monia; pistetyöskentely, toimintapisteet luokassa tai muissa koulun tiloissa, tai ulkona, vaihtoehtokysymyksissä voidaan vastauksia asettaa seinille, tai ulos erilaisiin paikkoihin. Retket, vierailut ja maasto-opetus sekä monet muut keinot ovat hyviä toiminnallisen oppimisen keinoja, joilla katkaistaan koulupäivän aikaista istumista ja edistetään oppimista. (Pedagogiikkaa netissä –www-sivut 2016.)

### 3 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda Suomen Punaisen Ristin Satakunnan piirille valmis runko yläkouluikaisille nuorille pidettäville toiminnallisille kouluvierailuille, joissa on aiheena päihteet. Vierailulle suunniteltiin sisältö ja aikataulu, ja vierailu järjestettiin Porilaisessa yläkoulussa 7.-9.-luokille yhteisesti Marraskuussa 2019. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda tilaajalle toimiva, ja ikätasolle sopiva sisältö jota tilaaja pystyy myös jatkossa käyttämään vierailuilla.

### 4 TIEDONHAKU

Tiedonhaussa käytettiin tiedonhakukantoina Finnaa ja Theseusta. Nuorten päihdekäytöstä ja ehkäisevästä päihdetyöstä löytyy runsaasti materiaalia. Myös aiheesta tehtyjä toiminnallisia opinnäytetöitä löytyy myös monia, mutta SPR:lle tehtyjä vastaavanlaisia opinnäytetöitä ei löytynyt. Tiedonhaussa käytettiin hakusanoina sanoja nuorten päihdekäyttö, nuoret ja päihteet, sekä ehkäisevä päihdetyö nuoret. Nuorten päihdekäytöstä löytyy runsaasti kirjallisuutta ja erilaisia tutkimuksia, joissa on kerätty tietoa

nuorten päihdekäytön yleisyydestä ja kehityksestä erilaisia menetelmiä käyttäen. Tiedonhaussa poissuljettiin yli kymmenen vuotta vanhat lähteet. (LIITE 1.)

## 5 PROJEKTIN TOTEUTUS

### 5.1 Projektin suunnittelu ja aiheen rajaaminen

Projekti toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle ammattikorkeakoulututkinnossa. Oman ammatillisen toiminnan kehittäminen on toiminnallisessa opinnäytetyössä keskiössä. Se voi olla ohjauksen, opastuksen tai toiminnan järjestämistä, ja perustuu aina tutkittuun tietoon. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää, että työssä pystytään esittelemään oman alan tietotaitoa, ja että se on käytännönläheinen. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Projekti-sana on peräisin latinankielestä, ja se tarkoittaa suunnitelmaa tai ehdotusta. Suomessa projektin synonyymina pidetään hanke-sanaa, mutta tämä viittaa usein suurempaan kokonaisuuteen, ja hanke voi koostua useista eri projekteista. Projekti määrittää joukoksi ihmisiä ja muita resursseja, jotka on tilapäisesti koottu yhteen suorittamaan tiettyä tehtävää. Projekti on siis kokonaisuus, jolla on elinkaari eli selkeä alkamis- ja päättymisajankohta. Projekti perustuu vaiheistukseen, jossa eri vaiheet poikkeavat toisistaan ominaisuuksiltaan ja työskentelytavoiltaan. Näitä vaihteita ovat perustaminen, suunnittelu, toteutus ja päättäminen. Projekti ei siis ole jatkuvaa toimintaa, ja se on loogisesti rajattu. Projektilla on aina aikataulu sekä kiinteä budjetti. Lisäksi projektilla tulee olla selkeä tavoite tai useampi, ja kun nämä on saavutettu, projekti päättyy. (Ruuska 2012, 19-24.)

Projektisuunnitelma on perusta projektin onnistumiselle. Se on keskeinen asiapaperi projektin toiminnan kannalta, ja siihen perustuvat projektin hallinta sekä lopulta projektin onnistumisen arviointi. Projektipäällikkö laatii projektisuunnitelman ja organisoii projektia. Projektisuunnitelma hyväksytään aina johtoryhmässä. (Ruuska 2012,



22.) Tässä projektissa projektipäällikkö on siis opinnäytetyön tekijä, ja johtoryhmä on opinnäytetyön ohjaaja ja oppilaitos.

Projektisuunnitelmasta käy ilmi se, mitä projektissa on tarkoitus saavuttaa ja millä aikataululla, budjetti ja resurssit mitä on käytettävissä, sekä dokumentointi- ja tiedonvälityseriaatteet mitä noudatetaan. (Ruuska 2012, 22.)

Ennen projektisuunnitelmaa tilaajan kanssa järjestettiin tapaaminen, jossa keskusteltiin aiheesta ja tilaajan toiveista. Tilaajalla toiveena oli, että SPR:lle suunnitellaan yläkouluikäisille sopiva päihdeaiheinen kouluvierailu. Tämä tarkoitti sitä, että vierailulle suunnitellaan sisältö, toteutustapa sekä aikataulu. Tässä vaiheessa ei vielä ollut varmaa, toteutetaanko kouluvierailu osana opinnäytetyötä. Seuraava tapaaminen sovittiin muutaman viikon päähän, jolloin keskusteltiin ideoista kouluvierailulle ja käytiin läpi SPR:n omia valmiita materiaaleja. Myöhemmin selvisi myös, että Porilaiselta yläkoululta oli tullut toive päihdeaiheiselle vierailulle, joten vierailu päätettiin toteuttaa osana opinnäytetyötä. Projektin suunnitteluvaiheessa tilaajan kanssa oltiin paljon yhteydessä myös sähköpostitse, ja rastien sisällöstä sekä palautelomakkeista saatiin näin vaihdettua ajatuksia ja kehitettyä vierailun sisältöä.

Projekti on aina tilaustyö ja perustuu tilaajan asettamiin vaatimuksiin ja reunaehtoihin. Nämä rajaavat projektin toimintaa. (Ruuska 2012, 20.)

Aihetta rajattiin tilaajan kanssa niin, että se käsittelee alkoholia, nuuskaa sekä kannabista. Tähän ratkaisuun päädyttiin, sillä aiempaan tekstiin viitaten alkoholikokeilut, nuuskan ja kannabiksen käyttö alkavat monesti ennen täysi-ikäisyyttä ja yläkouluikässä. Tupakka jätettiin vierailulta aiheena pois, sillä tupakointi on nuorten keskuudessa vähentynyt ja nuuskan käyttö on lisääntynyt merkittävästi. Nuorten päihdekäytön kyselytutkimusten tuloksia hyödyntämällä, aiheen rajauksella ja sisällön suunnittelulla kouluvierailun aihepiiristä saatiin yläkoululaisille sopiva kokonaisuus.

Kouluvierailu päätettiin toteuttaa toiminnallisina rasteina. Koululta tuli myös tieto, että aikaa vierailulle varataan puolitoista tuntia. Vierailulle osallistuisivat 7.-9. –luokkalaiset yhteisesti. Aikataulu suunniteltiin niin, että vierailulle suunniteltiin kolme erilaista toiminnallista rastia. Jokaiselle rastille varattiin aikaa 20 minuuttia, joka sisälsi rastin

suorittamisen, sekä purun rastin ohjaajan kanssa. Vierailun alkuun varattiin 15 minuuttia alkupuheisiin ja esittelyihin, sekä oppilaiden jakoon ryhmiin. Vierailun loppuun varattiin myös 15 minuuttia palautteen keräämiseen sekä loppusanoihin. Toiminnallisilla rasteilla ja ikäryhmälle sopivalla toteutuksella vältyttiin siltä, että oppilaat eivät jaksaisi keskittyä rastien suorittamiseen.

Projektia varten käytiin läpi Suomen Punaisen Ristin valmiita materiaaleja, ja valmisteltiin myös uutta materiaalia käytettäväksi. Kannabisrastille (LIITE 4) tehtiin totta vai tarua -väittämät sekä totta- ja tarua-kortit, ja koottiin väittämien oikeat vastaukset yhteen rastin vetäjälle. Nämä leikattiin ja laminoitiin, jotta niitä voidaan käyttää myös jatkossa SPR:n kouluvierailuilla. Miten toimit? –rastille (LIITE 3) valmisteltiin lyhyt case nuorille. Casessa aiheena oli alkoholin käyttö ja sammuminen, sekä sammuneen henkilön ensiapu. SPR:n omista valmiista materiaaleista valittiin myös Nuuskarastille SPR:n nuuskavisa (LIITE 8) suoritettavaksi. Nuuskavisassa on 10 nuuska-aiheista kysymystä.

Vierailulle suunniteltiin ja tehtiin myös kirjalliset palautelomakkeet sekä nuorille että opettajille. Lisäksi nuorille ideoitiin ja tehtiin emoji-tyytyväisyysasteikko joka on ikäryhmälle sopiva.

Projektin valmistelussa isossa roolissa oli yhteistyö tilaajan kanssa ja myös koulun kanssa. Tilaajan kanssa järjestettiin tapaamisia, ja oltiin yhteydessä myös puhelimitse ja sähköpostitse. Kouluvierailulle saatiin lopulta myös Porin ehkäisevän päihdetyön koordinaattori mukaan.

Vierailulle tarvittavat muut välineet, kuten ämpäri, pallo, kynät, kannilaset ja pujotelurata löytyivät joko SPR:ltä tai opinnäytetyön tekijältä itseltään. Rastien välille otettiin myös varmuuden vuoksi kaksi tablettia, joilla voi tutustua nuortenlinkin www-sivuihin ja pelata nuortenlinkin Hukkaputki-peliä, mikäli rastien välille jää ylimääräistä odotteluaikaa. Peli on suunnattu noin 12-15-vuotiaille nuorille.

Projektiin liittyy aina riskejä sekä epävarmuutta. Huolellisella projektin suunnittelulla ja selvällä rajauksella varmistetaan, että projektissa on vähemmän riskejä. Jos projekti

suunnitellaan huolimattomasti ja projektin rajausta ei ole selvä, riskien määrä kasvaa ja todennäköisyys riskien toteutumiseen on suuri. (Ruuska 2012, 20.)

Tässä projektissa riskejä olivat aikataulun pettäminen projektin ulkoisen syyn vuoksi, esimerkiksi sairastuminen tai osallistujien vähäisyys. Projekti myös toteutettiin melko nopealla aikataululla, joten kouluvierailun peruuntuminen sairastumisen vuoksi olisi tarkoittanut sitä, että projekti toteutetaan vasta keväällä 2020. Myös toiminnallisten rastien kiinnostavuus nuorten keskuudessa oli yksi riski, siksi rastien sisältöä muutettiin suunnitteluvaiheessa useaan kertaan, jotta sisältö olisi ikäryhmälle sopiva ja tarpeeksi kiinnostava.

## 5.2 Projektin aikataulu

Projektin suunnittelu aloitettiin elo-syyskuun vaihteessa 2019. Projektin aihe ja ajankohta määräytyi tilaajan tarpeen mukaan. Projekti toteutettiin Marraskuun 2019 aikana. Projektista alettiin rakentaa opinnäytetyön mallin mukaista projektisuunnitelmaa, joka kuitenkin muuttui vielä moneen otteeseen ensimmäisten tilaajan kanssa pidettyjen tapaamisten jälkeen. Hyväksytyyn projektisuunnitelman jälkeen tehtiin sähköiset sopimukset opinnäytetyöstä tilaajan, sekä opinnäytetyön ohjaajan kanssa. Nopean aikataulun vuoksi opinnäytetyön raportin teoriaosuutta oli jo alettu valmistella syksyn 2019 aikana. Opinnäytetyön raportti kirjoitettiin valmiiksi kouluvierailun jälkeen, ja raportti on osa projektia. Raportin valmistumisen jälkeen projekti katsotaan päättyneeksi.

## 5.3 Kouluvierailun toteutus

Vierailu tapahtui 25.11.2019 klo 8.15-9.45. Koululle päästiin aamulla kello 7.45 valmistelemaan rasteja yhdessä SPR:n nuorisotoiminnan suunnittelijan sekä Porin ehkäisevän päihdetyön koordinaattorin kanssa. Koulun kuraattorin kanssa oli sovittuna, että hän tulee tuolloin vastaan koululle. Koululta saimme vierailulle käyttöön liikuntasalin, johon rastit rakennettiin. Koululta saatiin lainaksi tietokone ja tykki, sekä valkokangas, johon yksi rasteista avattiin.

Rastien ohjaajien kanssa käytiin vielä läpi rastien sisältöä, sekä aikataulu. (LIITE 2) Ehkäisevän päihdetyön koordinaattorin osallistuminen vierailulle varmistui vasta edellisenä iltana, joten rastien sisältö sekä aikataulu käytiin hänen kanssaan aamulla läpi. Rasteilla ohjaajina olivat siis opinnäytetyön tekijä, SPR:n Satakunnan piirin nuorisotoiminnan suunnittelija sekä ehkäisevän päihdetyön koordinaattori opiskelijansa kanssa. Opinnäytetyön tekijä vastasi kouluvierailun aikataulusta, koordinoinnista sekä rastinvetäjien ohjauksesta ennen vierailun alkua, sekä toimi rastinvetäjänä nuuskarastilla.

Vierailun aluksi pidettiin lyhyt esittelypuhe, jossa opinnäytetyön tekijä sekä avuksi tulleet rastinvetäjät esittelivät itsensä. Tämän jälkeen oppilaille kerrottiin mistä vierailussa on kyse, ja esiteltiin toiminnalliset rastit pääpiirteittäin yhteisesti kaikille. Tämän jälkeen nuoret jaettiin kolmeen ryhmään. Oppilaita oli paikalla 28, sillä osa oppilaista oli sairaana. Pienryhmissä nuoria oli siis vaihtelevasti kahdeksan tai kymmenen.

Ensimmäisellä rastilla käytettiin Suomen Punaisen Ristin valmista materiaalia, nuuskavisaa (LIITE 8). Nuuskarastilla esille aseteltiin kymmenen nuuska-aiheista kysymystä. Kysymyksissä käsiteltiin nuuskan käytön yleisyyttä ja nuuskan haittavaikutuksia. Jokaisella kysymystehtävällä kysymyslapun alla oli kysymykseen oikeat vastaukset ja aiheeseen liittyvää tietoa. Vierailun alkaessa ensimmäinen ryhmä rastilla suoritti kysymyksiä pareittain. Tämä kuitenkin osoittautui epätoimivaksi ratkaisuksi, sillä nuoret suorittivat rastin nopeasti ja rastin suorittamisen jälkeen jäi ylimääräistä odotteluaikaa seuraavalle rastille siirtymiseen. Rastin suoritustapaa muutettiin loppuvierailuksi niin, että rastin ohjaaja esitteli nuorille yhteisesti yhden kysymyksen kerrallaan ja lisäksi vastausvaihtoehdot, ja nuoret ryhmässä saivat pohtia oikeaa vastausta. Oikeat vastaukset käytiin yhdessä läpi aina kysymys kerrallaan. Näin aiheesta syntyi paljon keskustelua ja rastin suorittamiseen kului 20 minuuttia, eikä odotteluaikaa jäänyt. Nuoret rohkaistuivat myös kertomaan omia kokemuksiaan tai havaintojaan nuuskankäytöstä jota on esiintynyt kaveripiireissä.

Seuraavalla rastilla aiheena oli alkoholi ja sammuminen, sekä sammuneen henkilön ensiapu. Miten toimit? –rastilla nuorille esitettiin valkokankaalla case, jossa he ovat kotibileissä ja löytävät sammuneen nuoren. (LIITE 3) Nuoret saivat aluksi pareittain miettiä miten tilanteessa toimitaan. Pienen pohdinnan jälkeen oikeat vastaukset käytiin

yhteisesti läpi, jonka jälkeen nuoret pääsivät käytännössä kokeilemaan kylkiasentoa, ja hengityksen tarkistamista. Rastilla nuorten oli siis tarkoitus selvittää, miten autettavan hengitystiet avataan, ja miten saa selville hengittääkö autettava. Tilanteessa autettava käännetään ensin selälleen makaamaan, jonka jälkeen leuan kärjestä nostamalla, ja toisella kädellä otsasta painamalla ojennetaan autettavan päätä taaksepäin. Tämän jälkeen tunnustellaan tuntuuko ilmavirtaa auttajan poskella, ja tarkastellaan nouseeko autettavan rintakehä. Hengityksen tarkistamiseen saa käyttää aikaa kymmenen sekuntia. Kun autettava hengittää, käännetään hänet kylkiasentoon. Kylkiasentoon autettavan saa helpoiten nostamalla autettavan uloimman jalan 90 asteen kulmaan, ja asettamalla uloimman käden autettavan rinnan päälle. Auttajan puoleinen käsi asetetaan yläviistoon. Autettavan saa näin käännettyä koukussa olevasta jalasta ja rintakehän päälle asetetusta kädestä kiinni ottaen. Lopuksi vielä huolehditaan, että hengitystiet pysyvät auki. (Punaisen Ristin www-sivut 2020) Rastilla syntyi paljon keskustelua nuorten ja rastin ohjaajan välille, ja nuoret kokeilivat rohkeasti pareittain hengitysteiden avaamista, hengityksen tarkistamista ja kylkiasentoon asettamista. Tällä rastilla 20 minuutin suoritus aika oli riittävä.

Kolmas rasti käsitteli kannabista sekä alkoholia. (LIITE 4) Rastilla 8-10 hengen ryhmä jaettiin kahteen osaan. Rastilla oli kaksi ohjaajaa, toinen kannabisaiheelle ja toinen alkoholi-aiheelle. Kannabistrastilla toteutustapana oli yksitoista Totta vai Tarua –väittämää. Ohjaajan vetämänä oppilaat saivat valita yhden väittämäkortin kerrallaan, ja ryhmässä pohtia onko väittämä totta vai tarua, ja asettaa väittämäkortti sen vaihtoehdon alle, kumpaa he pitivät oikeana. Oikeat vastaukset ja muuta kannabikseen liittyvää tietoa käytiin yhteisesti läpi aina väittämä kerrallaan. Saman rastin alkoholi-pisteellä oli käytössä Suomen Punaisen Ristin Valot Vintillä –pelin ”kännilasit”. Tehtävänä oli yrittää heittää pallo kahden metrin päässä olevaan ämpäriin, ja yrittää pujottelurataa kannilaset päässä. Rastille 20 minuutin suoritus aika tuntui hieman lyhyeltä, sillä kannabisväitteisiin kului enemmän aikaa kuin suunnitteluvaiheessa oltiin osattu ajatella.

Lopuksi oppilaat pyydettiin vielä yhteiseen palauterinkiin. Opettajille jaettiin omat palautekyselyt, (LIITE 5) ja oppilaille omat. (LIITE 6) Oppilaille jaettiin myös tyytyväisyysasteikot (LIITE 7) sekä kynät. Palautelomakkeessa oli kysymyksiä joilla kartoitettiin oppilaiden tyytyväisyyttä rasteihin ja sitä, olivatko rastit hyödyllisiä ja opittiinko rasteilta jotakin uutta. Palautelaput kerättiin ja oppilaille jaettiin lopulta kiitokseksi

SPR:n Särkyvää –pakkaukset, joissa on tietoa päihteistä, ensiavusta, virustartunnoista, seksuaaliterveydestä ja rikoksista. Pakkaus sisältää myös laastarin ja kondomin. Palautteen keräämiseen ja loppusanoihin aikaa kului noin 15 minuuttia.

#### 5.4 Projektin arviointi

Projektissa loppuarvioinnin tulisi vastata seuraaviin kysymyksiin; toteutuivatko projektille asetetut tavoitteet? Saiko projekti jotain aikaan, ja jos sai, niin mitä? Arvioinnissa selvitetään projektin tulokset, tuotos sekä vaikutukset. Lisäksi arvioidaan projektin onnistumista. (Suopajärvi 2013, 27.)

Projektin vaikutuksen arvioinnissa tulisi huomioida kohderyhmä. Tämä tarkoittaa sitä, että kohderyhmältä kysytään palautetta ja arviointia projektin vaikutuksista. Projekti tuotetaan kohderyhmälle, joten kohderyhmän ulkopuolelta on hankalaa arvioida miten projekti on vaikuttanut mahdolliseen kohderyhmän keskuudessa syntyneeseen muutokseen. Pitkäkestoisen vaikuttavuuden arviointia ei voida tehdä projektin ollessa vielä käynnissä. Pitkäkestoisia vaikutuksia voidaan kuitenkin ennakoida kysymällä kohderyhmältä, miten pitkäkestoiseksi he arvioivat hankkeen tuloksia ja vaikutuksia. (Suopajärvi 2013, 27.)

Projektin onnistumisen arvioinnissa käytettiin kouluvierailun päätteeksi kerättyä palautetta, tilaajalta saatua palautetta sekä itsearviointia. Palautetta kerättiin muutamalla etukäteen valitulla kysymyksellä opettajilta (LIITE 5) sekä nuorilta (LIITE 6) kirjallisesti vierailun päätteeksi. Oppilaiden palautelomakkeiden vastauksista kävi ilmi, että oppilaista kaikki kokivat vierailulle valmistellut rastit mielenkiintoisina. Oppilaista neljä vastasi, että rasteilla ei ollut heille uutta tietoa, loput oppilaista kokivat oppineensa rasteilta jotain uutta päihteistä. Palautteen perusteella mieleenpainuvinta nuorille oli alkoholia käsittelevä kännilasi-piste, jossa nuoret kokeilivat pujottelurataa sekä pallon heittämistä ämpäriin SPR:n Valot vintissä –pelin kännilasit päässä. Lähes yhtä moni koki mieleenpainuvimpana Miten toimit? –rastin, jossa autettiin sammunutta nuorta ja harjoiteltiin myös elvytystä. Vastauksista kävi myös ilmi, että muutamille jäi mieleen erityisesti nuuskan kemikaalien määrä ja nuuskan vaikutukset suun

ja hampaiden terveyteen, sekä kannabistrastin väittämät. Oppilaista muutama koki suhtautumisensa päihteisiin muuttuneen negatiivisemmaksi rastien suorittamisen jälkeen. Suurin osa kuitenkin ei kokenut, että suhtautuminen päihteisiin olisi muuttunut, muutama nuori perusteli tätä sillä, että heidän suhtautumisensa päihteisiin oli jo ennestään negatiivinen.

Nuorille jaettiin myös tyytyväisyysasteikot, joista he saivat ympäröidä omaa kokemustaan vastaavan palautteen (1=en tykännyt yhtään, en oppinut mitään, 2=en tykännyt, mutta opin jotain, 3=en osaa sanoa, 4=ihan kiva, opin jotain, 5=mukava tunti, opin uusia asioita) ja palauttaa vierailun päätteeksi opinnäytetyön tekijälle. (LIITE 7) Tyytyväisyysasteikkojen perusteella mielipiteet jakautuivat melko tasan, noin puolet oppilaista koki että tunti oli mukava ja he oppivat uusia asioita, ja noin puolet kokivat että tunti oli ihan kiva, ja että he oppivat jotain. Kahden oppilaan vastauksista kävi ilmi etteivät he pitäneet tunnista.

Opettajien palautekyselyistä kävi ilmi, että rastien sisältö ja toteutus vastasivat koulun odotuksia vierailulta. Opettajat kokivat myös, että erityisen mukavaa toteutuksessa oli se, että jokaisella rastilla oli hieman erilaista toimintaa, eikä rastit olleet keskenään saman tyyppisiä. Myös ryhmäkoot koettiin sopiviksi rastien suorittamiseen. Opettajien palautteissa oli maininta myös ensimmäisen rastikierron jälkeisestä odottelusta. Tämä onneksi korjattiin heti rastien vaihdossa, jolloin nuuskarastin toteutustapaa hieman muutettiin, ja rastilla saatiin aikaan myös keskustelua ja vuorovaikutusta. Vuorovaikutuksellisen oppimiskokemuksen onnistuimme opettajien mielestä luomaan hiosti.

Opinnäytetyön tilaajan kanssa keskusteltiin tapahtuman jälkeen. Tilaajan mielestä vierailun sisältö oli sopiva ikäryhmälle ja toteutus oli hyvä. Aikataulu oli muuten hyvin suunniteltu, mutta kannabistrastilla olisi ehkä voinut olla käytettävissä hieman enemmän aikaa. Kouluvierailun jälkeen tilaajan kanssa käydyssä keskustelussa pohdittiin, että kannabistrasti voisi olla oma yksittäinen rastinsa ja kännilasirasti oma rastinsa, tai vaihtoehtoisesti kännilasirastin ja nuuskarastin voisi yhdistää. Mikäli rasteja olisi neljä, ajan voisi jakaa tarvittaessa niin, että jokaisella rastilla olisi aikaa käytettävissä 15 minuuttia. Muilta osin tilaaja oli kovin tyytyväinen tuotokseen.

Tässä projektissa arviointi toteutettiin itsearviointina. Projektin itse tekemää arviointia kutsutaan itsearvioinniksi tai sisäiseksi arvioinniksi. Itsearvioinnista on monia määritelmiä. Se on määritelty mm. projektiin osallistujien tuottamaksi reflektiiviseksi, eli näyttöön sekä todistusaineistoon perustuvaksi, systemaattiseksi ja monipuoliseksi arvioksi omasta toiminnastaan ja toiminnan uhista, heikkouksista, mahdollisuuksista sekä vahvuuksista. Itsearvioinnissa arvioinnin tekijä on projektin toiminnassa mukana. Kun projektissa toteutetaan itsearviointia, noudatetaan arvioinnin peruslähtökohtia. Tiedonhaun tulee olla systemaattista, ja kerätty aineisto analysoidaan. Itsearviointi vaatii myös oman toiminnan kriittistä arviointia ja ihmissuhdetaitoja. (Suopajarvi 2013, 18-19.)

Opinnäytetyön tekijän näkökulmasta projekti oli sopivan kokoinen yksin toteutettavaksi. Aikataulullisesti opinnäytetyösopimusten kanssa tuli melko kiire, mutta opinnäytetyön suunnitelmaa ei olisi myöskään vielä lokakuussa saatu valmiiksi, sillä monet asiat, kuten kouluvierailutoive sekä toiminnallisten rastien määrä muuttui vielä suunnitelmaa tehdessä ja melko loppusuoralla. Yhteistyö tilaajan kanssa oli sujuvaa ja tilaajan kanssa päästiin hyvin yhteisymmärrykseen opinnäytetyön aiheen rajauksesta ja laajuudesta. Projektin valmistelu eteni sujuvasti ja kaikki tarvittavat välineet ja toiminnallisten rastien sisältö saatiin hyvin ajoissa valmiiksi. Vaikka ehkäisevän päihdetyön koordinaattorin ja tämän opiskelijan osallistuminen varmistui vasta melko loppumetreillä, saatiin rastien sisältö ja aikataulu hyvin läpikäytyä myös kouluvierailun aamuna. Olisi kuitenkin ollut hyvä, että rastien sisältöä sekä aikataulua olisi ehditty käymään yhteisesti läpi esimerkiksi edeltävällä viikolla, mutta aikataulu ei tähän antanut periksi. Itse kouluvierailu oli jännittävää, mutta sujui loppujen lopuksi ihan hyvin. Vuorovaiikutuksellisen ilmapiirin luomisessa onnistuttiin hyvin, ja oppilaat myös oppivat jotain uutta ja kokivat rastit mielenkiintoisiksi. Vierailulla rastien ohjaaminen sujui luontevasti ja nuoret jaksoivat keskittyä. Aikataulua voisi vielä tarkentaa rastien osalta, jotta kaikilla rasteilla ehdittäisiin kunnolla perehtyä aiheeseen eikä tulisi kiire, tai odotteluaikaa jäisi ylimääräistä. Tulevilla SPR:n päihdeaiheisilla kouluvierailuilla palautetta myös todennäköisesti kerätään suullisesti, joten aikaa rasteille jää mahdollisesti enemmän. Vierailusta ja projektin tuotoksesta jäi kuitenkin positiivinen kokemus ja kokemus onnistumisesta. Projektin aihe oli myös mielenkiintoinen ja ajankohtainen.



## LÄHTEET

Aalto, M., Alho, H., Kiiänmaa, K. & Lindroos, L. 2015. Alkoholiriippuvuus. 3. uud. p. Helsinki: Duodecim.

Ehkäisevän päihdetyön järjestöverkoston www-sivut. 2019. Viitattu 2.11.2019. <https://www.ept-verkosto.fi>

EHYT ry:n www-sivut. 2019. Viitattu 2.11.2019. [www.ehyt.fi](http://www.ehyt.fi)

Heloma, A., Kiiänmaa, K., Korhonen, T. & Winell, K. 2017. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Helsinki: Duodecim.

Kannabishankkeen www-sivut. 2018. Viitattu 30.10.2019. <https://kannabishanke.fi>

Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus Tammikuu 2018. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075\\_koulupaivan\\_aikainen\\_liikunta\\_ja\\_oppiminen-2.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen-2.pdf)

Kinnunen, J. 2015. Nuorten terveystapatutkimus 2015: Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2015. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 5.11.2019. [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74544/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3592-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74544/URN_ISBN_978-952-00-3592-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Koski-Jännes, A. 2009. Riippuvuus. Viitattu 31.10.2019. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/mielenterveys/riippuvuus>.

Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 24.4.2015/523.

Nuortenlinkin www-sivut. 2019. Viitattu 2.11.2019. <https://nuortenlinkki.fi>

Pedagogiikkaa netissä www-sivut. 2016. Viitattu 22.4.2020. <https://peda.net/raahe/raahen-lukio/perusopetuksen-hankkeet/liikkuva-koulu/tok/tok/to:file/download/9c0862aa6e99586ce583cec74b81cb9bd62fbcab/Toiminnallisen%20oppimisen%20koulutus.pdf>

Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa. Helsinki: Talentum.

Seppä, K., Aalto, M., Alho, H. & Kiiänmaa, K. 2012. Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Duodecim.

Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut. 2019. Viitattu 31.10.2019. <https://stm.fi>

Stumppi.fi www-sivut. 2019. Viitattu 2.11.2019. <https://stumppi.fi>

Suomen Punaisen Ristin www-sivut. 2019. Viitattu 30.10.2019. <https://www.punainenristi.fi>

Suopajarvi L. 2013. Opas projektiarviointiin. Lapin yliopisto. Viitattu 29.11.2019. <https://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=a6d01dd9-baad-408a-a6fb-5e131cf74ef5>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2019. Viitattu 31.10.2019.  
<https://thl.fi>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Ylen www-sivut. 2019. Viitattu 23.4.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-10569143>

## LIITE 1

Tekijä, vuosi, työn nimi, maa	Tutkimuksen/projektin tarkoitus	Kohderyhmä, aineistonkeruumenetelmä/projektissa käytetyt menetelmät	Intervention sisältö ja keskeiset tulokset
Kinnunen, J. 2015. Nuorten terveystapatutkimus 2015: Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2015. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.	Tutkimuksen tarkoituksena oli kerätä tietoa 12-18 -vuotiaiden nuorten terveydestä ja terveystottumuksista, ja verrata saatua tietoa edellisvuosien tutkimustuloksiin ja seurata nuorten terveystottumuksia ja päihdekäytön kehitystä.	Kohderyhmänä 12-18 -vuotiaat, aineisto kerätty valtakunnallisella postikyselyllä. Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä.	Tutkimuksen keskeiset tulokset kertoivat, että nuorten keskuudessa tupakanpolto oli edelleen laskussa. Nuuskan käyttö sen sijaan oli ollut selvässä nousussa sekä poikien että tyttöjen keskuudessa. Myös sähkösavukkeiden keilu ja käyttö olivat lisääntyneet, mutta lähinnä 18-vuotiaiden keskuudessa. Myös savuttomien kotien määrä oli kasvussa. Nuorten keskuudessa myös raittius oli lisääntynyt.

<p>Ala-Sihto, Lehtonen. Satakunnan Ammattikorkeakoulu, 2017. Päihdeputki: toiminnallinen päihdevalistus yläkouluikäisille, opinnäytetyö. Suomi.</p>	<p>Projektin tarkoituksena oli luoda Säkylän vuosittain järjestettävään Päihdeputki -tapahuttamaan näytelmän käsikirjoitus ja toiminnalliset rastit.</p>	<p>Projektin kohderyhmänä oli Säkylän ja Köyliön yläkoululaiset. Projektissa opinnäytetyöntekijät rakensivat päihdeputken teemojen mukaiset käsikirjoitukset näytelmällisille rasteille.</p>	<p>Projekti käsitteli nikotiinivalmisteita ja niiden käyttöä, internetissä tapahtuvaa kiusaamista, alkoholin ja muiden pähteiden käyttöä ja liikenneturvallisuutta. Projektissa suunniteltiin näytelmällisten rastien käsikirjoitukset ja sisältö, ja palautteiden perusteella suurin osa osallistujista koki päihdeputken mielenkiintoiseksi. Osa nuorista myös koki suhtautumisensa pähteisiin muuttuneen.</p>
<p>Raitasalo, Huhtanen, Miekkala, 2015. Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995-2015.</p>	<p>Raportti vuosien 1995-2015 väliltä kerättyjen eurooppalaisen ESPAD-tutkimuksen (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) tuloksista Suomessa.</p>	<p>Kohderyhmänä tutkimusvuonna 16 vuotta täyttävät oppilaat. Tutkimuksia tehty neljän vuoden välein vuodesta 1995 alkaen. Aineisto kerättiin ositettua ryväsoitetta käyttäen</p>	<p>Vuosien 2011 ja 2015 välillä tupakkakokeiluissa ja tupakanpoltossa oli näkynyt merkittävä lasku. Nuorten humalajuominen oli ollut laskussa 2000-luvulla, ja humala-</p>

		anonyymina luokkakyselynä.	juomisen aloitusikä siirtynyt myöhemmäksi. Kannabiskokeilut 15-16 -vuotiaiden keskuudessa eivät olleet lisääntyneet, ja muiden huumeiden käyttö ikäryhmässä oli harvinaista. Myös rahapelaaminen oli vähentynyt.
--	--	----------------------------	--

YLÄASTEIKÄISILLE SUUNNATUN PÄIHDEAIHEISEN KOULUVIERAILUN  
RUNKO, 90 MIN

Alkupuheet ja esittelyt, ryhmiin jako, 15min

Toiminnallisia rasteja kolme kappaletta:

- Miten toimit? 20min
  - o Lyhyt case, jossa sammunut nuori
  - o Mietitään pareittain/ryhmissä miten tilanteessa toimitaan
  - o Oikeat vastaukset käydään läpi ohjaajan kanssa
  - o Harjoitellaan kylkiasentoa ja jos mahdollista niin myös elvytystä
- Nuuskarasti, 20min
  - o SPR:n nuuskavisa
  - o 10 kysymystä nuuskasta ja sen vaikutuksista
  - o Kysymykset asetetaan seinälle ja vastaukset asetetaan aina kunkin kysymyksen alle
    - Kysymystä pohditaan ja oikea vastaus tarkistetaan alta lopuksi
- Kannabisrasti / Kännilasit, 10min + 10min
  - o Kannabisväittämät ja totta/tarua –kortit
  - o Käydään väittämä kerrallaan läpi, nuoret miettivät ryhmässä onko väite totta vai tarua ja asettavat väitteen sen kortin alle kumpaa pitävät oikeana vastauksena.
  - o Oikeat vastaukset käydään yhteisesti läpi väittämä kerrallaan.
  - o Kännilasit:
    - Valot vintillä –pelistä kannilasilat, ämpäri, pallo ja pujotteluun rakennettu lyhyt rata
    - Kännilasilat päässä yritetään heittää palloa ämpäriin, joka on noin kahden metrin päässä
    - Kännilasilat päässä yritetään päästä pujottelurata läpi onnistuneesti

Loppusanat, keskustelua aiheesta ja palautteen kerääminen 15min

MITEN TOIMIT –RASTI

## **MITEN TOIMIT?**

Olet kotibileissä. Bileissä on myös kavereitasi ja muita koululaisia. Bileissä on alkoholia ja monet nuoret ovat päihtyneitä. Illan edetessä löydät yhdestä huoneesta toisen nuoren sammuneena.

## **MITEN TOIMIT TILANTEESSA?**



## SAATKO KAVERIN HEREILLE?

1. Jos kaveri ei herää, soita heti hätänumeroon 112.  
Älä katkaise puhelua ennen kuin saat luvan.
2. Avaa kaverin hengitystiet; kohota leukaa ja ojenna kaverin päätä taaksepäin. Kuuntele ja tunnustele kulkeeko ilmavirta.

## JOS KAVERI HENGITTÄÄ

1. Käännä kylkiasentoon.
2. Tarkkaile hengitystä ja mahdollista heräämistä avun saapumiseen asti. Älä jätä kaveria yksin.

## JOS KAVERI EI HENGITÄ

1. Aloita painelu-puhalluselvytys; 30 painallusta ja 2 puhallusta.

## VERTA VUOTAVA HAAVA?

- Pienet haavat; puhdista ja suojaa laastarilla
- Iso, paljon vuotava haava; tyrehdytä vuoto painamalla vuotokohtaa ja sido haava.



## KANNABISRASTI

1. Kannabis on täysin luonnontuote.
2. Kannabiksen käyttö on vaaratonta.
3. Alkoholista on elimistölle enemmän haittaa kuin kannabiksen käytöstä.
4. Kannabis ei ole riippuvuutta aiheuttava aine.
5. Kannabiksen käyttö on jokaisen ihmisen oma asia eikä se kosketa muita ihmisiä.

6. Kannabiksen käyttö on turvallista, sillä sitä käytetään myös lääkkeenä sairauksissa.
  
7. Skitsofrenia on kannabiksen käytöstä aiheutuva.
  
8. Kannabiksesta ei aiheudu käyttäjälle haittoja.
  
9. Kannabiksen käyttö voi olla kohtuullista.
  
10. Kannabis auttaa ahdistukseen.
  
11. Kannabista käyttävä henkilö on rauhallisempi kuin alkoholia käyttävä henkilö.

## 1. TOTTA ja TARUA

- Suomessa kotikasvatettu kannabis on usein vahvempaa kuin muualta tuleva katukauppatavara.
  - o Kasvatetaan usein epäluonnollisissa oloissa keinovalolla ja kastelujärjestelmällä.
- Tuontikannabiksesta valmistettavaan hasikseen lisätään usein haitallisia jatkeaineita → ei puhuta enää luonnontuotteesta.

## 2. TARUA

- Käyttöön liittyy AINA riskejä. Vaikutukset ovat yksilöllisiä. Riskit tieteellisesti todistettuja;
  - o Välittömät haitat (=suurilla annoksilla, kokematon käyttäjä)
    - ahdistuneisuus, paniikki, pelot
    - huonontunut muisti, keskittymiskyky
    - vainoharhat ja muut psykoosioireet, mahdollisen taustalla olevan psyykkisen ongelman paheneminen
    - sisäänpäinkääntyneisyys
    - pahoinvointi
  - o Haitat pitkäaikaisesta käytöstä
    - riippuvuus
    - keskittymisen ja muistin huonontuminen
    - psyykkiset ongelmat
    - passiivisuus
    - keuhko-oireet
    - suun ja nielun ongelmat
    - hedelmällisyyden aleneminen naisilla
    - kivessyövän ja potenssin alenemisen riski miehillä

### 3. TOTTA ja TARUA

- Joillain mittareilla alkoholi huomattavasti haitallisempaa, joillain mittareilla taas ei, vertailu hankalaa.
- Alaikäisille kumpikin päihde on laitton.
- Kansanterveyden kannalta vertailu hankalaa, sillä terveydenhuollossa ei tiedossa ei ole käyttäjiä jotka pystyvät kannabista käyttämään ilman haittoja.
- Kannabis laitonta Suomessa → aiheuttaa sosiaalisia haittoja
  - kiinnijääminen voi aiheuttaa hankaluuksia opinnoissa ja työpaikalla.

### 4. TARUA

- Pitkäaikaisella ja säännöllisellä käytöllä kannabis voi aiheuttaa riippuvuutta.
- noin 10% käyttäjistä tulee riippuvaisiksi.
- Riippuvuudesta voidaan puhua, kun kannabiksen käytöstä aiheutuvaa mielihyvää haetaan toistuvasti, tai arki pyörii aineen ympärillä.
- Lopettaessa saattaa ilmetä fyysisiä vieroitusoireita, jotka ovat voimakkuudeltaan verrattavissa nikotiinin vieroitusoireisiin.

### 5. TARUA

- Kuten muidenkin päihteiden, myös kannabiksen käyttö vaikuttaa käyttäjän läheisiin.
  - läheisen käytös päihtyneenä voi tuntua pelottavalta ja ahdistavalta.
  - läheisillä huoli käyttäjästä
  - kannabiksen hallussapito ja käyttö on Suomessa laitonta

## 6. TARUA

- Suomessa lääkekäyttöön voi saada kannabista lääkärin määräyksellä
  - o vain muun hoidon täydennykseksi ja tueksi
  - o ei ole tiedossa sairauksia joihin ei olisi muuta ensisijaista hoitoa
  - o haitta- ja sivuvaikutukset
  - o lääkestatus ei poista riskejä → ei tule käyttää ilman lääkärin määräystä.
  - o lääkekäytössä annokset ja vahvuus tarkkaan säädeltä

## 7. TOTTA ja TARUA

- Ei varmaa näyttöä, että kannabis ilman muita riskitekijöitä aiheuttaisi psyykkisiä sairauksia
- Omaa alttiutta mielenterveydellisille ongelmille vaikea tietää etukäteen
- Kannabis voi aiheuttaa paniikki- ja psykoosioireita jo ensimmäisillä kokeilukerroilla
- On todettu aikaistavan skitsofrenian puhkeamista → kannabispsykoosin vuoksi hoidossa olleista merkittävä osa sairastuneet skitsofreniaan

## 8. TARUA

- Käytön riskit yksilöllisiä
  - o riippuvat käytön määrästä ja tiheydestä, aineen vahvuudesta ja käyttäjän ominaisuuksista
  - o Toisilla enemmän altistavia tekijöitä kuin toisilla, esim. mielenterveysongelmiin ja riippuvuuteen
- Arjen hallintaan ja mielenterveyteen liittyvät ongelmat tavallisia
- Haittaa keskushermoston kehittymistä → käytön aloitus nuorena haitallista nuoren psykososiaaliselle kehitykselle
- Poltettuna terveysterveisinä syöpäsairaudet, hengityselinten sairaudet
- Taloudelliset, sosiaaliset ja rikosseuraamukselliset haitat

9. TOTTA ja TARUA

- Suuri osa käytöstä satunnaista
- Pieni osa käyttäjistä käyttää kannabista viikottain
- Joidenkin kohdalla voidaan puhua ”kohtuuskäytöstä”
  - o TÄRKEÄÄ kuitenkin tietää, että kannabis on huume, ja yleinen käsitys on, että kaikkea päihtymishakuista huumeiden käyttöä pidetään väärinkäyttönä.

10. TOTTA ja TARUA

- Päihtymystilan aikana voi lievittää ahdistusta
- Pitkäaikainen käyttö kuitenkin lisää riskiä ahdistukseen ja saattaa pahentaa olemassa olevaa ahdistushäiriötä

11. TOTTA ja TARUA

- Lajikkeesta riippuen voi olla pääosin rentouttava ja rauhoittava vaikutus
- Tutkimuksissa löydetty kuitenkin yhteys kannabiksenkäytön ja väkivaltaisen käytöksen välillä

TOITTA

# JARUA



OPETTAJIEN PALAUTELOMAKE

PALAUTELOMAKE OPETTAJILLE

1. Vastasivatko toiminnallisten rastien aiheet ja sisältö koulun toiveita vierailusta? Ympyröi sopiva vaihtoehto.

KYLLÄ / EI

2. Tuntuivatko rastit ja niiden aiheet sekä sisältö ajan-kohtaisilta?

KYLLÄ / EI

3. Tuntuivatko rastit ja niiden sisältö ikäryhmälle sopivilta?

KYLLÄ / EI

4. Miten mielestänne onnistuimme luomaan vuorovai-  
kutuksellisen oppimiskokemuksen?

---

5. Kehittämisehdotuksia?

NUORTEN PALAUTELOMAKE

**PALAUTELOMAKE NUORILLE**

1. Olivatko rastit mielenkiintoisia? Ympyröi sopiva vaihtoehto.

KYLLÄ / EI

2. Opitko jotain uutta?

KYLLÄ / EN

3. Mikä jäi parhaiten mieleen? (rasti, opittu asia tai muu, kirjoita vastauksesi)

---

4. Muuttuiko suhtautumisesi päihteisiin?

EI

KYLLÄ, miten?

---

## TYTYTYVÄISYYSASTEIKKO NUORILLE



Mukava tunti, opin uutta



Ihan kiva, opin jotain



En osaa sanoa



En tykännyt, mutta opin jotain



En tykännyt yhtään, en oppinut mitään

SUOMEN PUNAISEN RISTIN NUUSKAVISA



## Osallistu nuuskavisaan! Testaa tiedätkö vastaukset

Oikein vastanneiden / korjanneiden kesken arvotaan erinäisiä palkintoja.

TULE MUKAAN!

SPR / Päihdetyö



## Tiedätkö?

Oikeat vastaukset löytyvät kysymysten alta.  
Älä kurkkaa ennen kuin olet vastannut!

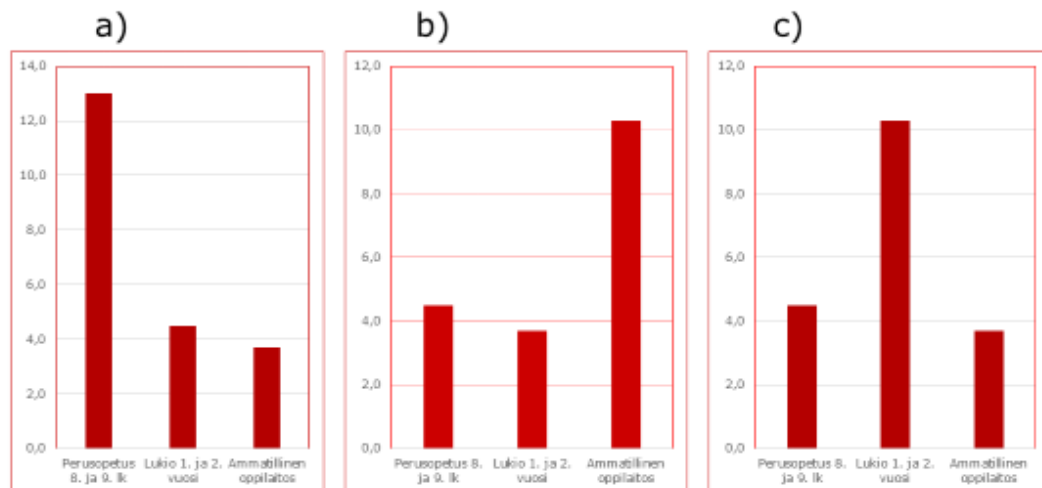
TULE MUKAAN!

SPR / Päihdetyö



## 1. Nuuska ja nuoret

Kuinka suuri osuus nuorista käyttää nuuskaa (2017)?  
Mikä seuraavista kuvioista kuvaa määrää parhaiten?



TULE MUKAAN!

SPR / Pihdetyö

## Oikea vastaus: b

- Oppilaitoksista löytyy sekä säännöllisesti nuuskaa käyttäviä että satunnaisia käyttäjiä ja kokeilijoita.
- Osa nuorista käyttää silloin kun nuuskaa on saatavilla, esimerkiksi kaverin tarjotessa.
- Joillakin nuorilla käyttö on enemmän viihdekäyttöä tai liittyy tiettyihin tilanteisiin, kuten esimerkiksi juhlimiseen, urheiluharjoituksiin ja pelimatkoihin tai kavereiden tapaamiseen.
- Terveystieteiden ammattilaiset kertovat, että nuorten nuuskaamiseen puuttuminen on hankalaa, koska pulaa on sekä resursseista että tahdosta.

TULE MUKAAN!

SPR / Pihdetyö

## 2. Mikä/mitkä väittämistä ovat oikein?

### Nuuskan käyttö urheillessa...

- a) lisää liikuntavammojen mahdollisuutta ja hidastaa palautumista
- b) vähentää lihasvoimaa sekä lihasmassaa
- c) on miehekästä ja sopii urheilijoille



**TULE MUKAAN!**

SPR / Päihdetyö

## Oikea vastaus: a ja b

- Nuuskan käyttö heikentää suorituskykyä → Nikotiini supistaa verisuonia, jolloin lihasten verenkierto heikkenee.
- Nuuska heikentää fyysistä suorituskykyä ja hidastaa palautumista urheilusta → Lihasten hapen ja ravintoaineiden saanti vähenee.
- Nuuska vähentää lihaskestävyyttä, lihasvoimaa ja lihasmassaa.
- Nuuska myös heikentää henkistä suorituskykyä → Riippuvuus ja vieroitusoireet (nuuskan piristävältä tuntuva vaikutus johtuu vieroitusoireiden poistumisesta).

**TULE MUKAAN!**

SPR / Päihdetyö

### 3. Mikä tai mitkä seuraavista väittämistä on oikein?

- a) Nuuska lisää riskiä sairastua sydän- ja verenkiertoelinten tauteihin
- b) Nuuskaaminen kasvattaa riskiä sairastua suun alueen ja ruokatorven syöpään
- c) Nuuskaaminen voi aiheuttaa erektio-ongelmia



**TULE MUKAAN!**

SPR / Päihdetyö

### Oikea vastaus: a, b ja c


- Nuuskan sisältämä nikotiini supistaa verisuonia ja kohottaa verenpainetta → pahentaa sydän- ja verisuonitauteja.
- Nuuskan syöpää aiheuttavat aineet ovat suorassa kosketuksessa limakalvoihin → riski on suurin nuuskapussin pitokohdassa.
- Nuuska vähentää lihaskestävyyttä, seurauksena mahdolliset erektiohäiriöt.

**TULE MUKAAN!**

SPR / Päihdetyö



#### 4. Nuuska sisältää

- a) yli 100 erilaista kemikaalia, joista 20 on syöpää aiheuttavia aineita
- b) yli 500 erilaista kemikaalia, joista 50 on syöpää aiheuttavia aineita 
- c) yli 2500 erilaista kemikaalia, joista 28 on syöpää aiheuttavia aineita

**TULE MUKAAN!**

SPR / Päihdetyö

#### Oikea vastaus: c

#### yli 2500 ja 28 syöpää aiheuttavaa ainetta

- Nuuska on suussa käytettävä tupakkajauheesta tehty kostea möykky. Nuuska voi sisältää jopa 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin tupakka.
- Nuuskassa on myös esim. kadmiumia, lyijyä, arsenikkia, radioaktiivisia aineita sekä erilaisia tuholaismyrkkijä.
- Nuuska on nikotiiniriippuvuutta aiheuttava tupakkatuote.

**TULE MUKAAN!**

SPR / Päihdetyö

## 5. Mitkä väitteistä ovat FAKTAA

- a) Nuoren elimistö on erityisen herkkä nikotiinille. Nuuskaan voi jäädä riippuvaiseksi jo parin viikon kuluessa käytön aloittamisesta
- b) Nuuskankäyttö näkyy nopeasti epämiellyttävinä muutoksina suussa
- c) Nikotiinitonta nuuskaa voidaan pitää harjoittelunuuskana. Sen käytön avulla uusi käyttäjä oppii nuuskan käyttötavan

**TULE MUKAAN!**

SPR / Päihdetyö

## Oikea vastaus: a, b ja c

- Jos lopettaminen ei onnistu, apuna voi käyttää nikotiinikorvaushoitotuotteita.
- Nuuskaa käytettäessä on tärkeää tarkkailla nuuskan aiheuttamia muutoksia suussa ja käydä säännöllisesti hammaslääkärissä.
- Energianuuska on lain mukaan tupakan vastike. Sen luovuttaminen alle 18-vuotiaille on kielletty.

**TULE MUKAAN!**

SPR / Päihdetyö

## 6. Nuuskan käyttö aiheuttaa suussa...

- a) muutoksia limakalvoissa ja hampaiden kiinnityksen menetystä
- b) ienten vetäytymiä nuuskan pitopaikassa
- c) kaikkia edellä mainittuja ja lisäksi tummentaa hampaita



**TULE MUKAAN!**

SPR / Päihdetyö

## Oikea vastaus: a, b ja c

### nuuska aiheuttaa kaikkia edellä mainittuja

- Nuuska on käyttäjälleen haitallista. Käyttö aiheuttaa muun muassa palautuvia ja pysyviä muutoksia suun limakalvoissa, ienten vetäytymiä nuuskan pitopaikassa sekä hampaiden kiinnityksen menetystä.
- Nuuskan käyttö näkyy yleensä ensimmäisenä suusta, esimerkiksi pahanhajuisena hengityksenä, hampaiden värjäytyminä ja kulumina sekä paksuuntuneina limakalvoina.

**TULE MUKAAN!**

SPR / Päihdetyö

## 7. Nuuskaaminen ja diabetes



- a) Yhden tai useamman nuuskarasian päivässä käyttävillä on jopa 70 prosenttia suurempi riski sairastua tyypin 2 diabetekseen
- b) Yhden nuuskarasian päivässä käyttävillä diabetesriski on yhtä suuri kuin askin päivässä polttavilla tupakoitsijoilla
- c) Nikotiini heikentää insuliiniherkkyyttä ja saattaa siten lisätä riskiä sairastua diabetekseen

**TULE MUKAAN!**

SPR / Päihdetyö

## Oikea vastaus: a, b ja c



- Tutkimuksen mukaan nuuskaa yhden rasian tai enemmän päivässä käyttävillä on 70 prosenttia suurempi riski sairastua tyypin 2 diabetekseen kuin nuuskaa käyttämättömillä. Diabetesriski on siis yhtä suuri kuin askin päivässä polttavilla tupakoitsijoilla.
- Diabetesriski laskee 40 prosenttiin (yllämainitusta seitsemästäkymmenestä prosentista), jos nuuskaa käyttää 5-6 purkkia viikossa (eli kun vähentää nuuskan käyttöä 1-2 purkkia viikossa). Kohonnutta diabetesriskiä ei havaittu niillä, jotka lopettivat nuuskan käytön.

**TULE MUKAAN!**

SPR / Päihdetyö

## 8. Nuuskan käyttö?

THL:n kouluterveyskyselyn (2017) mukaan ammatillisten oppilaitosten pojista käyttää nuuskaa päivittäin...

- a) 2,1 %
- b) 16,7 %
- c) 40,5 %



TULE MUKAAN!

SPR / Päihdetyö

## Oikea vastaus: b) 16,7 %

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyn (2017) mukaan ammatillisten oppilaitosten pojista nuuskaa käyttää päivittäin 16,7 % vastanneista.
- Määrä on kasvanut tasaisesti vuodesta 2010 😞
- Ammatillisten oppilaitosten tytöistä nuuskaa käyttää päivittäin 2,1 % vastanneista.
- Ammatillisten oppilaitosten pojista 40,5% ei käytä nuuskaa lainkaan.

TULE MUKAAN!

SPR / Päihdetyö

**9. "Ruotsalainen nuuska" eli ns. kostea nuuska, jota tuodaan Ruotsista Suomeen...**



- a) on samaa nuuskaa mitä ruotsalaisetkin käyttävät
- b) on huomattavasti vahvempaa kuin Ruotsissa käytetty nuuska
- c) sisältää erilaisia makuja ja on pakattu tyylliteltyihin pakkauksiin

**TULE MUKAAN!**

SPR / Päihdetyö

**Oikea vastaus: b ja c**



- Ruotsalaisten itsensä käyttämä nuuska sisältää yleisimmin 7 – 8 mg/g nikotiinia. Suomeen tuotavissa "ruotsalaisissa nuuskissa" nikotiinia on jopa 43-45 mg/g. Nämä voimakkaammat nuuskat on suunnattu pääsääntöisesti Suomen markkinoille.
- Erilaiset pakkaukset ja maut ovat lisääntyneet. Nuuskan markkinointi on Suomessa kiellettyä, joten valmistajat kehittävät nuuskatuotteita suomalaisille mieleisiksi.
- Markkinoille on tullut myös ns. terveystuuskaa (ei sisällä nikotiinia eikä tupakkakasvia), jota markkinoidaan nuuskasta irrottautumiseen, mutta jota käytetään myös nuuskaamisen aloittamiseen (eli tottumuksen luomiseen).

**TULE MUKAAN!**

SPR / Päihdetyö

## 10. Suomen Punaisen Ristin päihdetyössä...

- a) Vapaaehtoiset herättelevät ihmisten ajatuksia ja mielipiteitä päihteistä ja päihteettömyydestä.
- b) Vapaaehtoiset kohtaavat päihteiden käyttäjiä ja tukevat heitä käytön tai haittojen vähentämisessä.
- c) Vapaaehtoisilta vaaditaan ammatillinen koulutus.

Punainen Risti 



**TULE MUKAAN!**

SPR / Päihdetyö

## Oikea vastaus: a ja b

Punainen Risti 

- SPR:n päihdetyöhön ei tarvita ammatillista koulutusta vaan päihdetyö tarjoaa päihdeneuvoja-, varhaisen puuttumisen- sekä täydennyskoulutuksia.
- Päihdetyö aloitettiin Punaisessa Ristissä vuonna 2000.
- Päihdetyöhön kuuluu ehkäisevää työtä, ohjaavaa ja tukevaa päihdetyötä sekä erilaisia yhteistyöprojekteja.
- Tavoite on herättää ihmiset näkemään päihteiden aiheuttamia haittoja ja tukea heitä tekemään terveyttä ja hyvinvointia edistäviä valintoja.
- Päihdetyössä on mukana noin 1 000 vapaaehtoista.
- **Lisätietoja [www.punainenristi.fi/paihdeetyo](http://www.punainenristi.fi/paihdeetyo)**

**TULE MUKAAN!**

SPR / Päihdetyö