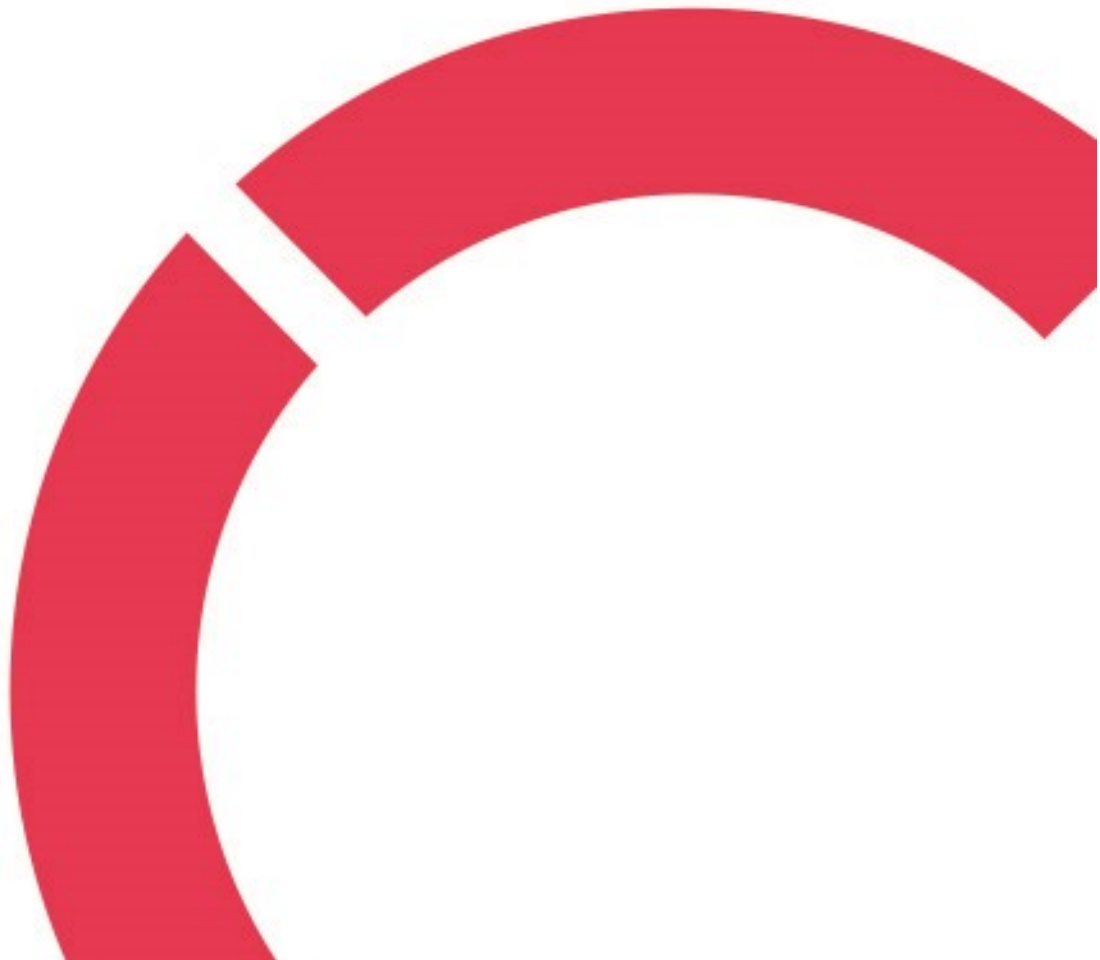


Anna-Riikka Asiala

**OPIKELIJOIDEN PÄIHDE- JA RIIPPUVUUSOHJELMAN PÄIVIT-
TÄMINEN CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULULLE**

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutus
Kesäkuu 2022**



TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Kesäkuu 2022	Tekijä/tekijät Anna-Riikka Asiala
Koulutus Sosionomi (AMK)		<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK
Työn nimi OPISKELIJOIDEN PÄIHDE- JA RIIPPUVUUSOHJELMAN PÄIVITTÄMINEN CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULULLE		
Työn ohjaaja Sari Järvenpää		Sivumäärä 35
Työelämäohjaaja Tiia Lumilaakso, Linda Krokfors, Teija Muuraiskangas ja Tuula Hohenthal		
<p>Tämän opinnäytetyön tilaajana oli Centria-ammattikorkeakoulun hyvinvointifoorumi, joka toimii ammattikorkeakoulun kampuksilla hyvinvoinnin edistäjänä. Hyvinvointifoorumin tuli päivittää aiempi opiskelijoiden päihdeohjelma ajankohtaiseksi syyslukukaudelle 2021 erityisesti Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön vaihtuessa valtakunnallisesti opiskelijoiden terveydenhuollon palvelujen tuottajaksi. Päihdeohjelman päivittäminen toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli päivittää ja laajentaa vanha opiskelijoiden päihdeohjelma päihde- ja riippuvuusohjelmaksi sisältäen päihdeiden lisäksi myös toiminnalliset riippuvuudet. Uuden päihde- ja riippuvuusohjelman lisäksi opinnäytetyöhön kuului ohjelmaan perehdyttäminen tallennettavana Zoom-tapahtumana sekä opinnäytetyöraportti. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada helppokäyttöinen, informatiivinen ja tiivis päihde- ja riippuvuusohjelma opiskelijoiden päihdeiden käytön ja toiminnallisten riippuvuuksien puuttumisen ja erityisesti ennaltaehkäisyyn tueksi. Keskeistä teoreettista viitekehystä opinnäytetyölle muodostavat riippuvuutta selittävä biopsykososiaalinen riippuvuusmalli, ehkäisevää päihdetyötä ohjaava laatutähden malli sekä kehittämistä ohjaava PDSA-malli.</p>		
Asiasanat Korkeakouluopiskelijat, päihdeohjelma, päihderiippuvuus, toiminnallinen riippuvuus		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date June 2022	Author Anna-Riikka Asiala
Degree programme Bachelor of Social Sciences, Social Services		
Name of thesis UPDATING THE SUBSTANCE ABUSE AND BEHAVIOURAL ADDICTION POLICY FOR CENTRIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES		
Centria supervisor Sari Järvenpää	Pages 35	
Instructor representing commissioning institution or company Tiia Lumilaakso, Linda Krokfors, Teija Muuraiskangas and Tuula Hohenthal		
<p>This practice-based thesis was commissioned by the well-being team at Centria University of Applied Sciences, which works towards improving wellness for the students on Centria's campuses. The aim was to commission a new substance abuse and behavioural addiction policy by the beginning of the semester of 2021. This was especially due to change in higher education students' healthcare legislation, which meant that by the start of 2021 Finnish Student Health Service has been in charge of providing all healthcare services for all higher education students in Finland.</p> <p>The aim of the thesis was to update and extend current students' substance abuse policy to also include behavioural addictions. The thesis also included a recorded meeting via Zoom for Centria students and the thesis report. The purpose of the thesis was to create a user friendly, concise and informative tool for early support and prevention in case of students behavioural or drug addictions. The main basis of the thesis was a biopsychosocial model of addiction for explaining the pattern of addictions, the quality guide star model for drug addiction prevention, and PDSA cycle for guiding future development.</p>		

<p>Key words Behavioural addiction, higher education students, substance abuse policy for students, substance addiction</p>
--

KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

TOIMINNALLISET RIIPPUVUUDET

Toiminnallisissa riippuvuuksissa esiintyy samantapaista voimakasta halua tai pakkoa jatkaa toimintaa, vaikka siitä aiheutuisi ilmeisiä haittojakin. Toiminnan hallinta on heikentynyttä ja lopettaminen on vaikeaa. Toiminnallisissa riippuvuuksissa välitön tyydytys saadaan konkreettisesta toiminnasta, johon ei liity minkään aineen nauttimista. Toiminnallisen riippuvuuden aiheuttama toiminta näkyy mielihyvän kokemuksena samoilla aivoalueilla kuin riippuvuutta aiheuttavat päihteet. (Koski-Jännes & Korkeila 2021.)

COPSA

COPSAlla tarkoitetaan Centrian opiskelijoiden omaa edunvalvontajärjestöä. Opiskelijakunta COPSA toimii opiskelijajäsentensä edunvalvojana ja tarjoaa opiskelijoille liikuntamahdollisuuksia ja vapaa-ajan tapahtumia sekä järjestää ammattikorkeakoulun tutortoimintaa (COPSA 2021).

EHYT RY

EHYT on valtakunnallinen ehkäisevän päihde- ja pelihaittatyön asiantuntijajärjestö, jonka tavoitteena on ehkäistä alkoholista, huumeista, tupakasta ja pelaamisesta aiheutuvia haittoja. Toiminta ulottuu kaiken ikäisiin ihmisiin, yksilötasolla, yhteisöissä ja yhteiskunnan tasolla. Työtä tehdään mm. oppituntien ja vanhempainiltojen muodossa, opiskelijajärjestöjen kanssa ja lainsäädäntöön vaikuttamalla sekä kouluttamalla ja tuottamalla materiaaleja, joita hyödynnetään myös tulevassa opinnäytetyössä. (EHYT ry 2021c.)

HYVINVOINTIFOORUMI

Hyvinvointifoorumi on yhteistyöverkosto, joka toimii opiskelijoiden ja koko ammattikorkeakouluyhteisön hyvinvoinnin edistäjänä. Toiminnalla tuetaan opiskelijoiden opiskelutaitoja, voimavaroja, opetusta ja oppimisympäristöjen ja oppimisen saavutettavuutta. Se toimii hyvinvoinnin edistäjänä järjestämällä näkyviä tapahtumia ja ohjelmaa sekä vaikuttamalla opiskelijoiden hyvinvointia koskeviin asioihin. (Centria-ammattikorkeakoulun hyvinvointifoorumi 2020.)

KUPLA

KUPLA-hankkeella tai -toiminnalla tarkoitetaan valtakunnallisen ehkäisevän päihde- ja pelihaittatyön asiantuntijajärjestö EHYTin ja opiskelijoiden mielenterveyttä ja opiskelukykyä edistävä järjestö Nyyti

ry:n vuosina 2018–2020 toteutettua yhteistyöhanketta. Sen tavoitteena oli korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn tukeminen, yhteisöllisen ja saavutettavan opiskelijakulttuurin mahdollistaminen sekä korkeakoulu yhteisöjen valmiuksien vahvistaminen päihdehaittojen ehkäisemisessä. Hankkeen päättymisen jälkeen KUPLA-hanke jatkaa vuoteen 2022 asti KUPLA-toimintana. (EHYT ry 2021a.)

PÄIHDERIIPPUUUS

Päihderiippuvuudella tarkoitetaan riippuvuutta päihteeseen, mikä syntyy useiden käyttökertojen ja niiden lyhyen aikavälin tuloksena. Päihderiippuvuudessa on kysymys kemiallisen aineen käytöstä, mikä saattaa johtaa fyysisen ja psyykkisen terveyden heikkenemiseen sekä sosiaalisen elämän haasteisiin. Päihteiden käytöstä johtuvaan riippuvuuteen liittyy myös kyvyttömyys säädellä aineen käyttöä, elimistön kasvavaan kykyyn sietää ainetta käyttökertojen karttuessa sekä vieroitusoireet käytön loppuessa. (THL 2021; Huttunen 2018.)

YTHS

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS vastaa vuoden 2021 alusta lähtien valtakunnallisesti kaikkien korkeakoulujen opiskelijaterveyden huollosta korkeakouluopiskelijoiden terveydenhuoltolain mukaisesti (Laki korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta 695/2019, 8 §).

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY
SISÄLLYS**

1 JOHDANTO	1
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	2
2.1 Työn tilaaja	3
2.2 Toiminnallinen opinnäytetyö	4
3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS	6
3.1 Laatumäärittely	7
3.1.1 Laatumäärittelyn ydin	8
3.1.2 Laatumäärittelyn sarakkeet	9
3.2 Biopsykososiaalinen riippuvuusmalli	13
3.3 PDSA-malli eli Demingin ympyrä	16
4 RIIPPUVUUDEN MUODOT	18
5 PÄIHDE- JA RIIPPUVUUSOHJELMA	20
6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	23
7 POHDINTA	24
LÄHTEET	27
LIITTEET	
KUVIOT	
KUVIO 1. Laatumäärittely	6
KUVIO 2. Hermeneuttinen kehä	8
KUVIO 3. PDSA-malli	16
KUVIO 4. Tavoitteet opiskelijoiden päihdeohjelmalle	21

1 JOHDANTO

Ammattikorkeakoululain (932/2014) 36 § ohjaa ammattikorkeakouluja laatimaan opiskelijoille toimintaohjeet päihteiden käytön ennaltaehkäisyyn ja puuttumiseen, jotta opiskelijalta voidaan vaatia huumausainetestiä koskeva todistus ammattikorkeakoululain määrittämässä tilanteissa.

Tämän opinnäytetyön aiheena on Centria-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden päihdeohjelman päivittäminen. Opinnäytetyön tilaajana on Centrian hyvinvointifoorumi, joka vastaa ammattikorkeakoulun hyvinvoinnin edistämisestä ammattikorkeakoulussa. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön päätehtävänä on päivittää Centria-ammattikorkeakoulun päihdeohjelma sekä avartaa ohjelmaa koskemaan jatkossa myös toiminnallisia riippuvuuksia. Opinnäytetyö koostuu ammattikorkeakoulun käyttöön jäävästä päihde- ja riippuvuusohjelmasta, sen käyttöönottoon ohjaavasta perehdyttämistallenteesta sekä opinnäytetyöraportista.

Opinnäytetyöprosessi toteutetaan tiiviissä yhteistyössä tilaajan kanssa, ja tavoitteena on saada uusi päihde- ja riippuvuusohjelma toimivaksi osaksi Centrian opiskelijoiden opintoja ja ohjaustoimijoiden perehdytystä. Päihde- ja riippuvuusohjelmaan on myös määritelty sen päivitysväli, jotta se säilyisi ajantasaisena myös minun työpanokseni jälkeen. Päihde- ja riippuvuusohjelmaa päivitetään mm. opiskelijoiden hyvinvointia ja päihteiden käytön ennaltaehkäisyä ja puuttumista edistävän KUPLA-toiminnan suositusten mukaisesti. Teoriapohjana käytän riippuvuuksiin keskittyvää biopsykososiaalista riippuvuusmallia, PDSA-mallia eli Demingin ympyrää sekä laadukkaaseen ehkäisevään päihdetyöhön laatuksiteereitä laativaa laatutähti-mallia.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Prosessi alkoi minulle tarjotusta aiheesta helmikuussa 2021. Osallistuin Centrian hyvinvointifoorumin järjestämään, kaikille opiskelijoille avoimeen Microsoft Teams -tapahtumaan, jonka aiheena oli opintojen viimeistely ja jossa opiskelijoilla oli mahdollisuus keskustella oman alan opinto-ohjaajan kanssa.

Kerroin hakevani opinnäytetyökseni aihetta, joka vastaisi työelämästä nousseeseen tarpeeseen ja tulisi käyttöön, jolloin pääsisin tarjoamaan ratkaisua ja lisäresurssia tilaajan kohtaamaan haasteeseen sekä olemaan osana työelämän kehittämistä. Toivoin aiheen myös olevan kohtuullisen helposti rajattavissa. Asiakasryhmäksi toivoin aikuisia tai nuoria, mielenterveyteen liittyvää aihealuetta sekä ennaltaehkäisevää työtettä. Sattumalta samoihin aikoihin hyvinvointifoorumi suunnitteli Centrian päihdeohjelman päivittämistä, ja sitä ehdotettiin minulle opinnäytetyöprojektiksi. Koin päihdeohjelman päivittämisen vastaavan monella tapaa ajatuksiini kiinnostavasta opinnäytetyöaiheesta ja tartuin ehdotukseen heti. Koin pääseväni päihdeohjelman päivittämisessä lähelle toivomaani ikäryhmää ja mielenterveyteen liittyvää aihealuetta, koska usein päihde- ja riippuvuudet ovat kytköksissä myös mielenterveyteen (Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät opiskeluterveydenhuollossa 2016, 14; Marttunen & von der Pahlen 2013).

Sain jo Teams-keskustelussa hieman ideoita siihen, miten vanhaa päihdeohjelmaa tulisi päivittää, ja ensimmäisessä palaverissa hyvinvointifoorumin kanssa sovimme, että ohjelmaa olisi hyvä lähteä rakentamaan valtakunnallisen ehkäisevän päihde- ja pelihaittatyön asiantuntijajärjestö EHYTin sekä opiskelijoiden mielenterveyttä ja opiskelukykyä edistävän Nyyti ry:n KUPLA-hankkeessa laadittujen suositusten mukaisesti. Vuosina 2018–2020 toimineen KUPLA-hankkeen, nykyisen KUPLA-toiminnan, suositukset on tarkoitettu hyödynnettäviksi juuri opiskelijoiden päihdeohjelman laatimiseen ja jalkauttamiseen tai muihin opiskelijoiden hyvinvointia koskeviin korkeakoulun säännöksiin (Suosituksia opiskelijoiden päihdeohjelmien kehittämiseen ja jalkauttamiseen korkeakouluyhteisöille 2019).

Toiseksi tärkeäksi lähteeksi muodostui Suomen yliopistojen rehtorineuvosto UNIFI ry:n, Suomen ylioppilaskuntien liitto SYL ry:n ja Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS:n yhteistyönä vuonna 2014 laatima malli korkeakoulujen päihdeohjelmasta (2018), joka tarjoaa myös rakenteellista apua päihde- ja riippuvuusohjelman laatimiseen. Näiden suositusten ja mallin lisäksi peilasin tekemistäni myös muiden ammattikorkeakoulujen päihdeohjelmiin, joista yhtenä erityisesti Oulun ammattikorkeakoulu OAMK:n päihdeohjelma.

Uuden Centria-ammattikorkeakoulun päihde- ja riippuvuusohjelman lähtökohtana oli suppeahko kahdeksan vuotta vanha päihdeohjelma, joka on aikanaan ollut tarpeellinen ja hyvä työkalu ammattikorkeakoulun toimijoille, mutta johon kaivattiin nyt ajantasaista päivitystä. Vuonna 2013 laadittu päihdeohjelma täytti edelleen ammattikorkeakoululain määräämät vaatimukset opiskelijoiden päihdeohjelmalle, mutta sen ei enää koettu vastaavan tarpeeseen opiskelijoiden päihteiden käytön ehkäisemisessä tai siihen puuttumisessa. Uudelta ohjelmalta toivottiin myös laajempaa kokonaisuutta – helposti luettavaa opasta, johon turvata tilanteen tullessa. Hyvinvointifoorumin toiveena oli myös saada päivitettävään ohjelmaan mukaan toiminnalliset riippuvuudet, joiden määrän on koettu kasvavan viime vuosina (Hirschovits-Gerz 2014, 28 [mm. Peele 1985; Orford 1985; Orford 2001]).

Vuosien varrella työnkuvat olivat hieman muuttuneet, ja uudelta ohjelmalta toivottiin myös entistä tarkempaa ”työnjakoa” toimijoiden kesken. Koettiin, että omaan vastuuseen on helpompi tarttua, kun tehtävät on kirjattu ohjelmaan selkeästi ja työnjako on jo ohjelmaa tehdessä laadittu mahdollisimman toimivaksi ja tasaiseksi vastuunjaoksi ammattikorkeakoulun toimijoiden kesken.

Hyväksi vanhassa ohjelmassa koettiin havainnollistavat kaaviot, joita toivottiin myös uuteen päihde- ja riippuvuusohjelmaan. Ne mahdollistavat tilaajan toivomaa nopeaa selattavuutta ja luettavuutta silloinkin, kun tilanteessa ei ole mahdollista lukea koko ohjelmaa vaan vastauksia haluttaisiin tarkastaa nopeasti. Ne tukevat tekstiosion sisältöä ja niiden tarkoitus on yksinkertaistaa välitettävä viesti kuvion muotoon.

Päihdeohjelman päivittämiseen vaikutti myös suurena tekijänä ammattikorkeakoulujen opiskelijaterveydenhuollon järjestämisvastuun siirtyminen YTHS:lle vuoden 2021 alusta, mistä määrätään laissa korkeakouluopiskelijoiden terveydenhuollosta (695/2019, 8 §). Tämä tarkoittaa, että vuodesta 2021 lähtien YTHS vastaa kaikkien korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta valtakunnallisesti.

2.1 Työn tilaaja

Työn tilaajana on Centria-ammattikorkeakoulun hyvinvointifoorumi. Hyvinvointifoorumi on yhteistyöverkosto, joka toimii opiskelijoiden ja koko ammattikorkeakoulu yhteisön hyvinvoinnin edistäjänä. Hyvinvointifoorumi edistää yhdenvertaisuutta huomioimalla kaikki opiskelumuodot eri kampuksilla ja

kehittää korkeakoulun turvallisuutta sekä häirinnän ja epäasiallisen käytöksen ehkäisemistä. Sen toiminnalla tuetaan opiskelijoiden opiskelutaitoja, voimavaroja, opetusta ja oppimisympäristöjen ja oppimisen saavutettavuutta. Hyvinvointifoorumi kokoontuu vuosittain sekä järjestää tapahtumia ja ohjelmaa hyvinvointiin liittyen.

Hyvinvointifoorumin kokoonpanoon kuuluu opinto-ohjaajat, opiskelijaedustus opiskelijakunta COP-SAn kautta, oppimisen ja saavutettavuuden asiantuntija, terveydenhoitajat, opintopsykologi, opinto-neuvojat, oppilaitospastori sekä tarvittaessa muita tahoja, kuten etsivän nuorisotyön edustaja, oppilaitospoliisi, turvallisuuspäällikkö ja muita asiantuntijoita korkeakoulusta ja sen ulkopuolelta. Hyvinvointifoorumi vastaa siis kaikesta hyvinvoinnin kehittämistoiminnasta Centrian kampuksilla. Vuodelle 2021 yhtenä tavoitteena oli päivittää Centrian päihdeohjelma, jonka tulisi olla valmis syyslukukauden alkaessa.

2.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyön tarkoituksena on päivittää Centria-ammattikorkeakoulun päihdeohjelma helposti käytönotettavaksi työvälineeksi ammattikorkeakoulun toimijoille ja laajentaa se koskemaan myös toiminnallisia riippuvuuksia. Opinnäytetyö noudattaa toiminnallisen opinnäytetyön mallia. Se koostuu Centria-ammattikorkeakoulun käyttöön jäävästä päihde- ja riippuvuusohjelmasta, sen käyttöönottoon ohjaavasta perehdyttämistallenteesta ja opinnäytetyöraportista.

Uuden päihdeohjelman toivottiin ottavan huomioon sekä aine- että toiminnalliset riippuvuudet, sillä myös toiminnallisten riippuvuuksien muodoilla voi olla näkyvää vaikutusta opiskelijan hyvinvointiin ja tätä kautta myös opiskelukykyyn (Kuuluvainen & Mustonen 2019, 88). Ohjelman haluttiin myös painottavan ennaltaehkäisyä ja varhaista puuttumista, koska mitä varhaisemmassa vaiheessa riippuvuuksiin puututaan, sitä paremmin niihin pystytään vaikuttamaan (EHYT ry 2021b; Marttunen & von der Pahlen 2013).

Ohjelman toivottiin olevan melko tiivis kokonaisuus selkeällä rungolla ja havainnollistavilla kuvioilla, jolloin sitä voisi tarvittaessa selata myös nopeasti ja löytää hakemansa kohdan helposti. Toimijoille haluttiin selkeästi rajatut tehtävät erityisesti puuttumisen, mutta myös ennaltaehkäisyvaiheissa. Tilaajan kanssa totesimme, että kun päihde- ja riippuvuusohjelma määrittää jokaiselle toimijalle tarkat roolit, ennaltaehkäisy ja puuttuminen toteutuvat todennäköisesti varmemmin. Ohjelman tarjoamiin ohjeisiin

voisi olla helpompi tarttua, kun roolit nimetään ja suunnitellaan kaikille toimijoille sopiviksi sen sijaan, että olisi vain yhteiset ohjeet.

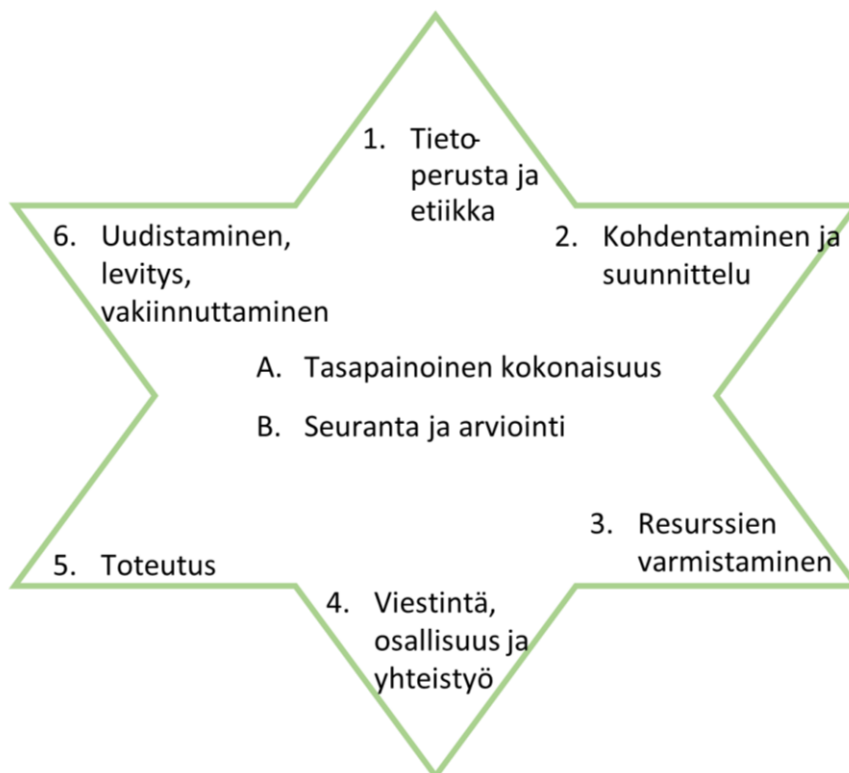
Tavoitteena on saada ohjelma kiinnitettyä ammattikorkeakoulun työkaluksi ja osaksi uusien opiskelijoiden opintojen alkua sekä eri ohjaustoimijoiden perehdytystä sekä toimia erityisesti päihde- ja riippuvuusongelmien ennaltaehkäisyvälineenä. Tavoittelin myös lakien, päihdeohjelmamallin, suositusten ja tilaajan toiveiden toimivaa yhtälöä.

Ohjelma ja perehdyttämistalenne tallennetaan opiskelijoiden ja toimijoiden saataville Centrian verkkoympäristöön. Talenne on Centria-ammattikorkeakoulun käytössä kaksi vuotta sen tallentamisesta, jonka jälkeen se on sitouduttu hävittämään. Päihde- ja riippuvuusohjelmassa määrittelen ja perustelen sen päivittämisestä jatkossa, varmistaakseni sen käyttöön jäämisen ja ajantasaisuuden varmistamisen myös minun työpanokseni jälkeen. Kokoonnun tilaajan kanssa prosessin aikana ylläpitääkseni yhteistyötä ja varmistaakseni tekeväni päihde- ja riippuvuusohjelmasta tilaajalle toiveiden mukaisen ja helposti käyttöönotettavan välineen.

3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Teoriapohjana käytän laatutähtimallia. Laatutähti (KUVIO 1) on alun perin ehkäisevään päihdetyöhön suunniteltu visuaalinen apuväline laadukkaaseen työn suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin varten (Soikkeli & Warsell 2013). Käsikirjan ovat laatineet Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen kirjoittajat Markku Soikkeli ja Leena Warsellin kanssa (2013).

Käsikirja Laatutähteä kiertämässä on jatkoa alkuperäiselle vuonna 2006 julkaistulle Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakesin asiantuntijatyöryhmän laatiman mietinnön pohjalta laaditulle Laatutähteä tavoittelemassa -käsikirjalle (Soikkeli & Warsell 2013, 7). Teos laadittiin luomaan pohjaa laadukkaaseen ehkäisevään päihdetyöhön tekemiseen ja tuomaan yhteiset kriteerit moninaiselle ja monialaiselle päihdetyön kentälle, jolloin kehitettyjä työmallia olisi helpompi seurata, ehkäisevään päihdetyön kokonaisuus olisi helpommin hahmoteltavissa, päihdetyön laatu paranisi, työn arviointi selkeytyisi ja kriteerit tarjoaisivat työvälineitä ideoiden viemisessä käytännön työhön. (Soikkeli & Warsell 2006; 2013.)



KUVIO 1. Laatutähti (mukaillen Soikkeli & Warsell 2013, 10)

Riippuvuusnäkökulmaa tukemaan käytän Anja Koski-Jänneksen kehittämää biopsykososiaalista riippuvuusmallia. Riippuvuutta monitasoisesti selittävä malli on vastine monille aiemmin kehitetyille riippuvuutta selittäville malleille, jotka selittävät riippuvuutta hieman rajatummin, esimerkiksi esittelemällä riippuvuuskäyttäytymisen syitä tietyistä näkökulmista tai vastaavasti kokonaisvaltaisemmin, mutta ilman konkreettisia keinoja riippuvuuden hallintaan. (Koski-Jännes 2004, 55–56.) Biopsykososiaalinen malli selittää riippuvuuden ilmiötä neurobiologisella, psykologisella ja sosiaalisella tasolla, jotka toimivat mallissa sisäkkäin neurobiologisen tason ollessa mallin keskellä, sosiaalisen tason asetuessa ulkokehälle ja psykologisen ollessa näiden välissä (Koski-Jännes 2004, 58).

Kolmantena täydentävänä mallina käytän PDSA-mallia eli Demingin ympyrää, joka koostuu neljästä vaiheesta suunnittelusta käyttöönottoon (Heikkinen & Sivonen 2021). Se auttoi erityisesti ohjelman muotoilussa ja saattaa vaikuttaa vielä ohjelman käyttöönoton jälkeenkin käytännön näyttäessä, mikä ohjelmassa toimii ja mikä voisi kaivata mahdollisesti lisää kehittämistä.

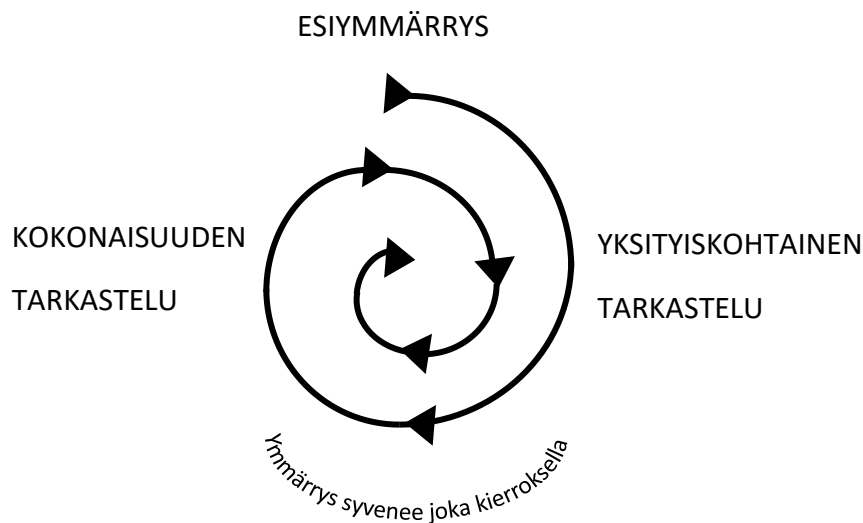
3.1 Laatatähti

Laatatähden (KUVIO 1) taustalla toimii hermeneuttisen kehän ajattelu, joka laatutähteä käytettäessä antaa hyvän lähtökohdan lukea ja käyttää laatutähtikuviota. Hermeneuttisen kehän (KUVIO 2) ajatuksena on, että ilmiöihin syventyminen ei lähde koskaan täysin puhtaalta pöydältä, vaan usein ilmiöön tutustuvalla on jo olemassa jonkinlaisia ennakkokäsityksiä eli esiymmärrys asiasta. (Soikkeli & Warsell 2013, 11.)

Esiymmärrys käsittää usein ilmiön kokonaisuutena. Tästä esiymmärryksestä lähtee syvempi tutustuminen ilmiöön ja paneutuminen sen yksityiskohtiin. Kun käsitys yksityiskohdista tarkentuu, myös kokonaisuus muuttuu. Aiemmin käsitetty esiymmärrys tulee tarkemmaksi. Tätä muuttunutta kokonaisuutta voidaan jälleen nimittää esiymmärrykseksi, jonka kautta voi edelleen syventää käsitystään ilmiön yksityiskohdista. Tätä kehää voi jatkaa niin kauan, kunnes se ei tarjoa enää uutta ymmärrystä ilmiöön. (Soikkeli & Warsell 2013, 11.)

Laatatähti koostuu A- ja B-tehtäviin jaetusta tähden ytimestä sekä kuudesta numeroidusta sakarasta eli yhteensä kahdeksasta eri tehtävästä. Tähden ytimeen sijoitetut kaksi tehtävää ovat mukana koko pro-

sessin ajan, suunnittelusta loppuarviointiin. Sakaran tehtävien tarkoitus on helpottaa ja pilkkoa suunnittelua ja etenemistä vaihe vaiheelta. Sakaroiden tehtävissä voi edetä numerojärjestyksessä myötävään tai itselle mieluisassa järjestyksessä. (Soikkeli & Warsell 2013, 12.)



KUVIO 2. Hermeneuttinen kehä (mukaiillen Soikkeli & Warsell 2013, 11)

3.1.1 Laatutähden ydin

Laatutähden ytimessä ovat tehtävät tasapainoinen kokonaisuus sekä seuranta ja arviointi. Näitä tehtäviä viedään koko laatutähden käytön ajan mukana jokaisessa sakaran antamassa tehtävässä. Arvioinnin tulee kulkea mukana koko työn ajan, jotta voidaan tehdä ajoissa tarvittavat korjausliikkeet. Arviointi kulkee mukana jo suunnitteluvaiheessa lähtien. (Soikkeli & Warsell 2013, 13.) Tässä opinnäytetyössä arviointia toteutettiin erityisesti yhdessä tilaajan kanssa, jolla oli tarjota eniten resursseja tuotoksen työstämiseen.

Tässä tuotoksessa sopivin arviointiväline on prosessiarviointi, koska opinnäytetyön laajuus ei vastaa laajoihin tehtäviin vaadittavaa tieteellistä tulosarviointia, eikä tässä opinnäytetyön laajuudessa tai muodossa ollut mahdollista tehdä tulosarvioinnin vaatimaa suunnitelmaa, jossa olisi määritelty täsmälliset halutut tulokset mm. aikataulun ja varattujen resurssien vuoksi. Toiminnallinen produkti, uusi päihde- ja riippuvuusohjelma, tulee olemaan luonteeltaan ohjeen kaltainen ja ennaltaehkäisyyn keskittyvä työkalu, jonka vaikutuksia ei ole opinnäytetyöprosessin aikana mahdollista arvioida.

Prosessiarvioinnissa arvioidaan, mitä tapahtui työtä toteutettaessa. Se auttaa työn laadun ja hyödyn arvioimisessa. Se antaa tietoa sidosryhmien suhtautumisesta ja osallistumisesta sekä voimavarojen kohdennuksesta. (Soikkeli & Warsell 2013, 13–15.) Prosessiarviointia edustaa tämä opinnäytetyön raportti.

Tasapainoisen kokonaisuuden varmistaminen laatutähden käytön aikana tarkoittaa, että jokaiselle tehtävälle annetaan sama painoarvo. Kukin sakara on yhtä tärkeä kokonaisuuden kannalta, ja sakaroiden tehtävien tulee keskustella keskenään (Soikkeli & Warsell 2013, 10). Opinnäytetyössäni varmistan, että tärkeät raamit on otettu prosessissa huomioon ja toiveet noudattavat niitä. Ristiriitaisuuksia esimerkiksi tehokkuuden ja eettisyyden välille ei synny, vaan eri osa-alueilla on sama yhteinen tavoite, toimivan ja helposti käytettävän, ajankohtaisen päihde- ja riippuvuusohjelman luominen opiskelijoille, mikä sisältää sekä päihdeiden aiheuttamien riippuvuuksien että toiminnallisten riippuvuuksien ennaltaehkäisyä, tunnistamista ja puuttumisen vaiheet seurauksineen ja ohjelma saadaan käyttöön kohtuullisessa ajassa.

3.1.2 Laatutähden sakarat

Laatutähden ensimmäisessä, tietoperustan ja etiikan sakarassa, painotetaan kaiken asiantuntijatyön lähtökohdaksi tietoperustaa. Tehdyt valinnat on perusteltava tiedon ja tieteen kautta, jotta voidaan turvata työn laatu. Tietoperusta voi koostua tutkitun tiedon lisäksi työssä karttuneesta käytännön työn kokemuksesta, jonka vaikuttavuutta arvioidaan sekä itse että vertaistuellisesti muiden vastaavan työn ammattilaisten kanssa. (Soikkeli & Warsell 2013, 17.) Myös etiikka on suunnan näyttäjänä, kun ei ole olemassa yksiselitteisiä vastauksia siihen, miten toimitaan ja miksi (Papunen 2017 [Kuula 2006, 21]).

Valitsin opinnäytetyöni tietoperustaksi laatutähden, biopsykososiaalisen riippuvuusmallin sekä PDSA-mallin, jotka kaikki esittelen teoreettisen viitekehyksen luvussa. Näiden lisäksi hyödynsin toiminnallista osuutta tehdessäni ehkäisevän päihde- ja pelihaittatyön asiantuntijajärjestö EHYTin sekä opiskelijoiden mielenterveyttä ja opiskelukykyä edistävän Nyyti ry:n KUPLA-hankkeessa (2018–2020) laadittuja suosituksia sekä Suomen yliopistojen rehtorineuvosto UNIFI ry:n, Suomen ylioppilaskuntien liitto SYL ry:n ja Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS:n yhteistyönä vuonna 2014 laatimaa mallia korkeakoulujen päihdeohjelmasta (2018), joka toimi erityisesti rungon luomisen apuna ohjelmaa laatiessa.

Ohjelman hahmottelussa ja sisällöllisissä rajauksissa auttoivat myös muut vuonna 2021 laaditut ammattikorkeakoulujen päihdeohjelmat.

Päihde- ja riippuvuusohjelman taustalla toimii myös sen laatimiseen vaikuttava ammattikorkeakoululaki ja lähempänä vaikuttavat ohjeet, kuten Centrian asettamat opinnäytetyöohjeet ja SORA-toimintaohje. Lähteiksi valitsin lisäksi luotettavaksi arvioimiani lähteitä riippuvuuksista ja ennaltaehkäisevästä päihdetyöstä. Sekä raportissa että tuotoksessa eli päihde- ja riippuvuusohjelmassa otan lähteiden tekemän työn ja saavutukset huomioon kunnioittavalla tavalla viittaamalla niihin lähdeviittausohjeiden mukaisesti ja opetus- ja kulttuuriministeriön asettaman tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) hyvän tieteellisen käytännön HTK-ohjetta noudattaen.

Toisessa laatutähden sakarassa tehtävänä on kohdentaminen ja suunnittelu. Suunnittelu lähtee yksittäisten tehtävien muodostamisesta kokonaisuudeksi eli esiyymmärrykseksi laatutähden ydintä ja sakaroiden tehtäviä läpikäyden. Esiyymmärryksen jälkeen lähdetään jälleen kiertämään tähden sakaroita ytimen kahta tehtävää mukana pitäen ja tehtäviä toisiinsa verraten. Sakaroita tarkasteltaessa suunnitelmiin tulee tarkennuksia ja varmistetaan tehtävän työn tasapaino. Tässä tehtävässä varmistetaan, että työlle on tehty tarpeenmukainen rajaus sekä sen toteuttamiseen tullaan käyttämään sopivia menetelmiä ja tehtävän vaikuttamistasosta ollaan tietoisia. (Soikkeli & Warsell 2013, 21–23, 25.)

Opinnäytetyöprosessissani suunnittelu lähti Centria-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden päihdeohjelman päivittämisen tarpeesta. Lähtökohtaisesti ammattikorkeakoulun päihdeohjelmaa koskettavat vaatimukset toivat jo muutamia rajauksia. Ohjelma korvaa vanhan opiskelijoiden päihdeohjelman. Sen vähimmäisvaatimukset tulevat ammattikorkeakoululaista, ja se toimii SORA-ohjetta täydentäen. Aikataulullisesti tarpeena oli saada uusi ohjelma käyttöön vuoden 2021 syyslukukauden alkaessa, sillä saman vuoden alusta voimaan tulleet YTHS:n tuomat muutokset korkeakouluopiskelijoiden terveydenhuollosta vaikuttivat myös päihdeohjelman sisältöön. Näiden tarpeiden ja rajausten lisäksi suunnitelmaa toteutettiin yhdessä tilaajan kanssa kokoontumalla ja miettimällä, mitä tilaaja toivoi uudelta ohjelmalta ja minkälaista päihde- ja riippuvuusohjelmaa juuri Centrian kampuksilla tarvitaan. Alueellisen tilanteen selvittämiseen suunniteltiin yhteydenpitoa koulupoliisin ja YTHS:n terveydenhoitajan kanssa.

Tilaajan esittämät toiveet koskivat erityisesti helppolukuisuutta ja toiminnallisten riippuvuuksien lisäämistä ohjelmaan. Rakennetta suunnittelun alkuvaiheessa toi ensin opinnäytetyösopimuksen muotoilu ja myöhemmin opinnäytetyöni projektisuunnitelma, jotka molemmat ohjasivat dokumentoimaan valinnat

ja askeleet prosessin toteuttamiseksi. Arviointia suunniteltiin toteutettavaksi sekä kokoontumalla tilaajan ja yhteistyötahojen kanssa prosessin aikana että opetuksen johtoryhmällä hyväksyttämällä.

Kolmannessa laatutähden sakarassa varmistetaan resurssit. Kun tietoperusta, tarpeellisuus ja tavoitteet on asetettu, mietitään, millä resursseilla työ on mahdollista toteuttaa. Vaikuttavia tekijöitä ovat mm. työn laajuus, varattu aikataulu, työntekijöiden aikataulu, työntekijöiden, yhteistyötahojen ja kohderyhmän osallistuminen. Osallistuvien tiedot, taidot, asenteet ja työskentely ovat merkittävässä osassa toteuttamista. Myös tekijöille varattu tuki on huomioitava seikka resursseja miettiessä. (Soikkeli & Warsell 2013, 28–9.)

Päihde- ja riippuvuusohjelman päivittämisen prosessissa resurssien mietintää helpottivat alemman ammattikorkeakoulun opinnäytetyön laajuuden rajaukset, valmiiksi asetettu takaraja ja tiivis yhteistyö ohjaavan opettajan sekä tilaajan kanssa. Vaikka teen opinnäytetyön yksin, minun ei tarvitse punnita resurssien ja työn laajuuden kohtaamista täysin yksin. Haasteeksi resurssien pohtimisessa osoittautui työni sovittaminen opinnäytetyöprosessin ohelle ja tiukahko aikataulu. Neljännen sakaran mukaisesti resursseja miettiessä on syytä huomioida myös tekijöiden osaaminen, ja tämän sain huomata myös itse, koska jatkuva oppiminen ja oman osaamisen näyttäminen vaativat minulta oman osansa: toteutettavaa tehtävää tai työtä opettelevalta kuluu resursseja enemmän kuin kokeneelta tekijältä. Käytännössä prosessin edetessä tämän tyyppisen tehtävän haasteet olivat minulle uutta ja näkyvän työn taustalla on paljon uuden oppimista ja sisäistämistä, mikä vei aikaa ja jaksamista ennen kuin sen sai näkymään tuotoksessa asti.

Viestinnän, osallisuuden ja yhteistyön sakarassa kartoitetaan kaikki työtä koskettavat yhteistyötahot ja sidosryhmät, mukaan lukien kohderyhmä, jotta saadaan turvattua työn hyvä vastaanotto ja vaikuttavuus. Tässä tähden tehtävässä painotetaan verkostoitumista ja tiedottamista, jotta saadaan mahdollisimman laajasti tekijöitä mukaan ja vältetään päällekkäinen työ. Yhteistyöllä ja neuvottelemalla luodaan yhdensuuntaiset tavoitteet ja laaja pohja. (Soikkeli & Warsell 2013, 30, 32.)

Päihde- ja riippuvuusohjelmaa laatiessa yhteistyötä tehtiin tilaajan, eli Centrian hyvinvointifoorumin, opetuksen johtoryhmän ja YTHS:n kanssa. Hyvinvointifoorumiin kuuluu opinto-ohjaajat, opiskelijanedustus opiskelijakunta COPSAn kautta, oppimisen ja saavutettavuuden asiantuntija, terveydenhoitajat, opintopsykologi, opintoneuvojat, oppilaitospastori sekä tarvittaessa muita tahoja, kuten etsivän nuorisotyön edustaja, oppilaitospoliisi, turvallisuuspäällikkö ja muita asiantuntijoita korkeakoulusta ja

sen ulkopuolelta. Myös koulupoliisia yritettiin tavoittaa erityisesti alueen huumausainetilanteeseen liittyen.

Erityisesti hyvinvointifoorumin opinto-ohjaajien ja opintopsykologin kanssa tehtävä yhteistyö jatkui säännöllisesti kesän molemmiin puolin prosessin aikana Microsoft Teams -kokoontumisten ja sähköpostin välityksellä. Vallitseva koronapandemia toi omat mausteensa yhteydenpitoon, kasvokkain tapahtuvista tapaamisista olisi mahdollisesti voinut saada hyödynnettävää vielä enemmän. Toisaalta rajatut mahdollisuudet saattoivat säästää rönsyilyltä.

Pohdin myös kohderyhmän, ammattikorkeakouluopiskelijoiden, parempaa huomioimista yhtenä päihde- ja riippuvuusohjelman käyttäjänä. Ohjelmaa olisi ollut syytä suunnitella esimerkiksi kyselyä tai haastatteluja hyödyntäen, mutta tässä tapauksessa koin aikarajan ja resurssien tulevan vastaan tässä vaiheessa päihde- ja riippuvuusohjelman kehittämistä. Mahdollisesti vajaaksi jäänyt opiskelijoiden ääni voidaan saada paremmin kuuluviin seuraavan kerran ohjelmaa päivitettäessä. Lopuksi päihde- ja riippuvuusohjelman yhteistyö nidottiin yhteen kaikille toimijoille, myös opiskelijoille, suunnattuun ohjelman käyttöönottoon opastavalla perehdyttämistapahtumalla, josta jäi Centrian käyttöön myös videotallenne. Tallenteeseen sisältyy pitämäni ohjelman esittelyn lisäksi myös opintopsykologin ja ohjaavan opettajan osuus. Tallenne on centralaisten katsottavissa kaksi vuotta sen tallentamisesta lähtien.

Viidennen sakaran tehtävä on toteutus. Kun työ on vakuuttavasti todettu vaikuttavaksi ja eettisesti kestäväksi, se on valmis toteutettavaksi. Tässä vaiheessa työlle on määritelty aiempien tehtävien mukaisesti toteuttamistapa, tavoiteltavat tulokset ja tuotokset. Toteutuksen aikana seurataan toiminnan toteutuminen ylätasolla vaatimusten mukaisesti sekä lähellä toimintaa, jotta voidaan tehdä tarvittaessa korjausliikkeitä, mikäli niitä toiminnan edettäessä tarvitaan. (Soikkeli & Warsell 2013, 33.)

Toteutuksen aikana tehtävänäni oli seurata selvittämiäni ohjeita, lakeja ja suosituksia sekä tilaajan kanssa sovittuja asioita. Myös hyväksytty projektisuunnitelma auttoi sovituisissa raameissa pysymistä kesän 2021 aikana, kun tekeminen oli itsenäistä ja aikaa oli varattu päihde- ja riippuvuusohjelman kirjoittamiselle ja muotoilulle. Toteutukseen kuului töiden ja kirjoittamisen aikataulutusta ja kysymysten punnitsemista. Haasteena yksin tehdessä on arvioiminen ja seuranta. Prosessiin tarvitsi aikaa myös kirjoitustyön ulkopuolella tapahtuvalle pureskelulle, jotta omaa tekstiään pystyi katsomaan uusin silmin.

Kuudentena ja viimeisenä tehtävänä on uudistaminen, levitys ja vakiinnuttaminen. Toteutuksen jälkeen viimeisenä tehtävänä on pohtia, miten tehty työ saadaan näkyväksi ja ratkaistaan sen jatkuminen.

Tässä kohtaa on loppuraportin ja tämän kierroksen loppuarvioinnin aika. Ajatuksena on, että mikään työ ei loppuisi jälkiä jättämättä vaan jäljelle jäisi vähintäänkin raportti tehdystä työstä, jonka tarkoitus on juurruttaa ja levittää tehty työ kaikkine vaiheineen yhteiseksi hyödynnettäväksi. Parhaimmassa tapauksessa toiminta jatkuu ja tässä kohtaa esitetään muutoksia ja kehittämiskohteita. (Soikkeli & Warrell 2013, 34.)

Tätä vaihetta edustaa erityisesti saadut tuotokset, uusi saatavilla oleva päihde- ja riippuvuusohjelma, sen käyttöönottoon opastava perehdyttämistalenne sekä toiminnallisen opinnäytetyön raportti. Riippuvuusohjelmassa määrittelen sen päivittämiseksi viisi vuotta, jonka lisäksi siihen tehdään vuosittain pienimuotoisemmat ajantasaisuuden varmistukset, esimerkiksi tarpeen tullen yhteystietojen päivittämiset. Vakiinnuttaminen tullaan toteuttamaan esittelemällä ohjelma uusille opiskelijoille ja perehdyttämällä uudet toimijat päihde- ja riippuvuusohjelman sisältöön ja tehtäviin. Prosessin aikana koin suurimmaksi työksi uuden, toimivan rakenteen luomisen helposti luettavaan ja nopeasti selattavaan muotoon ja päivitettyjen ohjeiden sovittamisen tähän runkoon.

Näkisin uudistamisen aiheena erityisesti kokemukseen perustuvan täsmentämisen esimerkiksi toimijoiden tehtävänjaossa ja tiettyjen polkujen, esimerkiksi huumausainetestauksen polun tarkentamisen tai muuttamisen, jos käytännössä esiintyy haasteita. Seuraavan kerran ohjelmaa päivittäessä voisi olla hyvä tarkastaa myös alueellinen päihteiden ja riippuvuuksien tilanne sekä ottaa mukaan opiskelijoiden kädenjälki päihde- ja riippuvuusohjelmaan.

3.2 Biopsykososiaalinen riippuvuusmalli

Yleisesti tiedetään, että riippuvuus on opittu ja vahvistettu tekojen välittömien palkintojen ja seurausten ansiosta (Koski-Jännes 2004, 57). Kun toistojen myötä assosiaatio toiminnon ja palkinnon välille on vahvistunut, riippuvuuskäyttäytymisen myötä ajattelu, havainnot, tunteet ja toiminta vievät yhä useammin palkinnon eli riippuvuuden kohteen äärelle (Koski-Jännes 2004, 57 [Uznadze 1966; McCusker 2001]).

Eläinkokeissa on huomattu, että aivojen dopamiinijärjestelmää aktivoivat aineet ja ihmisillä niiden lisäksi toiminnallista riippuvuutta aiheuttavat toiminnot, kuten uhkapelaaminen, vaikuttavat aivoissa samankaltaisesti kuin perustarpeita täyttävät toiminnot, kuten syöminen ja juominen. Tämän perusteella

vaikuttaa siltä, että riippuvuutta aiheuttavat aineet tai toiminnot ”kaappaavat” aivojen mielihyväjärjestelmän ja käyttävät samoja aivojen alueita ja välittäjäaineita hyödykseen, missä myös välttämätön selviytymiseen ja mielihyvään tähtäävä käyttäytyminen tapahtuu. (Koski-Jännes 2004, 57 [Wise & Bozarth 1987; Newlin 2002].)

Mutta koska ihmiset ovat useimmiten kykeneviä punnitsemaan tekojensa seurauksia, pelkkä alkukantainen, tarpeista ja mielihyvästä lähtevä ajattelu, ei yksin selitä ihmisten riippuvuuskäyttäytymistä ja siitä pois oppimisen vaikeutta. Biopsykososiaalisessa mallissa tätä neurobiologista keskusta ympäröi kognitiivinen, psykologinen taso, jolla ihminen perustelee, miksi riippuvuudesta kumpuavia käyttäytymismalleja tulisi toteuttaa. Tässä tasolla esiintyy myös todellisuudesta tietoisempaa pohdintaa. (Koski-Jännes 2004, 57–8.)

Neurobiologisella tasolla toimii automaattinen ajattelu, luodut toimintamallit, jotka tulevat käyttöön tilanteen salliessa. Nämä automaattiset mallit eivät vaadi tuekseen perustelua tai toteuttamisen suunnittelua. Psykologisella tasolla voidaan tukea neurobiologista keskustaa. Kun automaattisten mallien toteutumiseksi on joitakin esteitä, psykologisella tasolla ajattelu kiertää ne, ja näin riippuvuuskäyttäytymistä pääsee toteuttamaan esteistä huolimatta. Ajattelun säätely liikkuu näillä kahdella tasolla, nopeiden kokemuksen myötä opittujen mallien varassa sekä hitaammalla, säädelyllä psykologisella tasolla, joka on joustavampi ja kontrolloidumpi. (Koski-Jännes 2004, 58 [Schneider & Shiffrin 1977].) Tasojen kehittyessä riippuvuuskäyttäytymisestä tulee automaattisempaa, ja kehittymisen myötä tekemiseen ei liity enää yhtä paljon säätelyä. Käytännössä riippuvuuskäyttäytymisestä tulee tapa, jota riippuvainen toteuttaa mielihyvän ohjaamana, mutta myös tottumuksesta. (Koski-Jännes 2004, 58 [Tiffany 1990].)

Reflektiivinen ajattelu on riippuvuudessa mahdollisesti hyödyksi, mutta usein myös haitaksi. Riippuvuuden yhteydessä kognitiivinen ajattelun taso toimii pikemminkin neurobiologista tasoa vahvistavana tukena perustellen ja puolustaen riippuvuuskäyttäytymistä, kuin järjen äänenä riippuvuutta vastaan. Koski-Jänneksen (2004, 59) mukaan tavallisesti muille käyttäytymistä oikeuttaessaan ihminen käyttää kognitiivista tasoaan nimenomaan puolustautumiseen, varsinkin silloin, kun riippuvuuden taustalla on turvan, seuran ja rakkauden perustarpeita, joita riippuvuuden kohteella yritetään edes hetkellisesti paikata. Tällä tasolla vaikuttavat riippuvuuskäyttäytymiseen luvan antavat uskomukset ja helpotusta tavoittelevat ajatukset, jotka vahvistavat toisiaan ja muodostavat yhdessä jatkuvan syklin. (Koski-Jännes 2004, 58; Partanen, Holmberg, Inkinen, Kurki, Salo-Chydenius 2015, 113.)

Hetkellisen hyödyn saavuttaminen epämiellyttäviä tilanteita ja ajatuksia välttääkseen on riippuvuuden addiktiomuoto (Partanen ym 2015, 110). Addiktiokäyttäytyminen on samankaltaista kuin haastavien tilanteiden käsittely mielenterveyden ongelmia sairastavalla. Masennusta sairastava saattaa paeta oloaan päihteitä käyttämällä tai sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivä karttaa ihmisiä. Lopulta kuitenkin sairauden todellinen tila näyttäytyy, kun päihteiden vaikutus lakkaa tai kun julkisia paikkoja ja ihmisten seuraa ei pysty esimerkiksi velvollisuuksia hoitaessaan välttämään. Välittömien palkintojen ja keinojen käyttö toimii hetkellisesti, mutta pitää varsinaisen ongelman entisellään tai jopa pahentaa tilannetta. (Koski-Jännes 2004, 59.)

Koski-Jänneksen riippuvuusmallin ulompi kehä käsittää ulkoisen tason, sinne asettuvat hyväksyvät sosiaaliset olosuhteet, jotka tukevat riippuvuuskäyttäytymistä. Tällä tasolla vaikuttavat riippuvaista henkilöä ympäröivä kulttuuri, normit ja arvot sekä sosiaaliset ja ekonomiset ympäristöt, joihin riippuvainen kuuluu. (Koski-Jännes 2004, 60.) Ne ovat osaltaan saattaneet edistää riippuvuuden syntymistä tarjoamalla hyväksyvän ympäristön ja ihmiset, joille riippuvuus on osa yhteisön tapoja ja normeja. Riippuvuus on voinut myös muotoilla riippuvaisen ympäristön hyväksyväksi ympäristöksi, kun riippuvuuden jatkuessa sitä kritisoivat ihmiset ja ympäristöt ovat vähitellen pudonneet pois, jotta riippuvuus voi mahdollisimman vähin häiriöin jatkua.

Päihde- ja riippuvuusohjelman taustalla Koski-Jänneksen (2004) biopsykososiaalinen riippuvuusmalli selittää, kuinka syvältä riippuvuuden toimintamallit lähtevät ja ajan myötä vahvistuvat. Yksilön perimä ja neurobiologiselle tasolle rakentuva ajattelu saattaa altistaa riippuvuudelle. Riippuvaiseksi ei synnytä, mutta yksilöstä voi psykologisten ja sosiaalisten vaikutusten tukemana tulla riippuvainen. (Partanen ym 2015, 111; Koski-Jännes 2004, 57–60.)

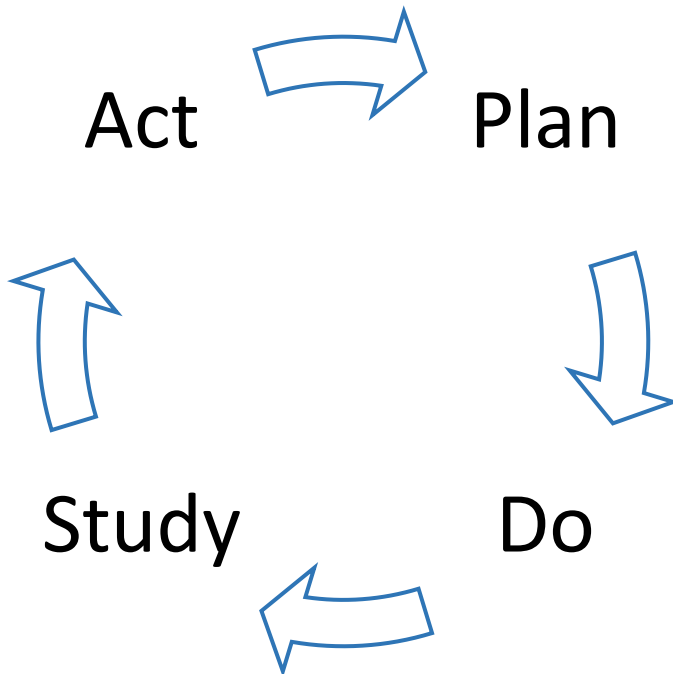
Ammattikorkeakoulussa vaikuttaminen tapahtuu erityisesti mallin uloimmalla kehällä. Muodostamalla ympäristön, jossa opiskelijaelämän yksi itseisarvo ei ole päihteiden käyttö opiskelijaelämään kiinnipääsemisen välineenä, edistetään ympäristön suojaavaa vaikutusta riippuvuuksia vastaan.

Ammattikorkeakoululla on mahdollisuus liittää opiskelijat osaksi yhteisöä ja mahdollistaa turvallisuuden tuntoa. Ammattikorkeakoulun henkilökuntaan kuuluu monen alan osaajia, ja heidän on mahdollista toimia lähellä opiskelijaa. Mahdollisuudet muodostaa tukeva verkko opiskelijan ympärille ovat olemassa. Kuten riippuvuuskin, myös siitä irrottautuminen lähtee lopulta yksilöstä itsestään. Siksi ympäristön tehtäväksi jää tukea ja tarjota apua sen toteuttamiseen.

3.3 PDSA-malli eli Demingin ympyrä

PDSA-malli (KUVIO 3) koostuu yksinkertaisuudessaan nelivaiheisesta ympyrästä, jota kierretään vaihe vaihteelta. Mallin juuret ulottuvat 1600-luvulle asti, mutta nykyistä muistuttava muoto on lähtöjään Walter Shewhartin kolmivaiheisesta mallista, jota W. Edwards Deming täydensi vuonna 1950 vielä muutosten tarkastelun ja arvioinnin vaiheella. (Moen 2020 2–9; Moen & Norman 2009, 5–9; Heikkinen & Sivonen 2021.)

Vaiheiden kirjaimet tulevat englannin kielestä. Ensimmäinen vaihe on P (plan) eli suunnitteluvaihe. Toinen vaihe D (do) eli suunnitelman toteutus. Kolmas on S (study) eli arvioinnin vaihe. Neljäs ja viimeinen kierroksen vaihe on A (act), jossa syklin tuotoksen toimivuutta kokeillaan käytännössä. (Heikkinen & Sivonen 2021). Vaiheiden kierron jälkeen seuraava askel tekee PDSA-mallista samankaltaisen kuin laatutähden yhteydessä esitelty hermeneuttinen kehä. Ensimmäisen kierron ja toteutusvaiheen jälkeen nähdään mahdollisesti tuotoksessa parantamisen paikkoja ja jo tehdyn tuotoksen pohjalta aloitetaan kierros uudestaan. Suunnitellaan, toteutetaan, arvioidaan ja käytetään. (Moen & Norman 2010, 26–27.) Sen käyttömahdollisuudet ovat laajat ulottuen monille ammattialoille, ja se sopii sovellettavaksi myös pienessä mittakaavassa, esimerkiksi suuren kehittämistyön osioiden sisällä.



KUVIO 3. PDSA-malli (mukaiillen Moen & Norman 2010, 27)

Opinnäytetyön aikana PDSA-mallin käyttö näkyi konkreettisesti erityisesti ohjelmaa luonnostellessa. Ensin ohjelman eri osioita suunniteltiin, sovittiin toteutetun suunnitelman tarkastelu ja tarkastelussa

arvioitiin siihen mennessä tekemääni tuotosta, sovittiin muutoksisista ja suunniteltiin seuraavaa osiota, jonka tarkasteluun ja arviointiin sovittiin seuraava ajankohta.

Kun ohjelma sai muotonsa, se hyväksyttiin laajemmin hyvinvointifoorumin kokouksessa ja sitten opetuksen johtoryhmän kokouksessa, jossa uudelle päihde- ja riippuvuusohjelmalle saatiin lupa käyttöönottoon. PDSA-malli kiersi pienemmässä mittakaavassa ohjelmaa suunniteltaessa ja paranneltaessa tilaajan kanssa, minkä jälkeen se vietiin suuremmalle yleisölle ja lopulta hyväksyttäväksi. Minun osaltani PDSA-mallin osioiden kierto on ohjelman käyttöönoton jälkeen tehty, mutta toivon, että ohjelma jää elämään ja eri toimijoiden käyttäessä sitä oikeassa käytännön elämässä se saa uusia kehitysideoita ja sitä päivitetään ohjelmaan kirjattuina päivitysväleinä toimivammaksi käytännön havaintojen myötä. Silloin jatkuvan parantamisen kierto alkaa alusta, ja vaikka muutokset olisivat pieniäkin, niiden myötä mallia kierretään taas suunnittelun, toteutuksen, arvioinnin ja käytön vaiheiden läpi.

4 RIIPPUVUUDEN MUODOT

Riippuvuudella tarkoitetaan ihmisten ja käytettävän aineen tai riippuvuutta aiheuttavan toiminnan suhdetta (THL 2021). Riippuvuus voidaan jakaa toiminnallisiin ja aineellisiin riippuvuuksiin, joista jälkimmäiseen kuuluvat myös päihderiippuvuudet. Päihderiippuvuuksissa aivotoimintaan vaikuttavat päihteen kemialliset vaikutukset, toiminnallisissa stimulaatio tapahtuu aivojen keskushermoston välittäjäaineita aktivoimalla, eli toiminnasta aiheutuvan mielihyvän kokemuksena samoilla aivoalueilla kuin riippuvuutta aiheuttavat päihteet. (Hirschovits-Gerz 2014, 30; Koski-Jännes & Korkeila 2021.)

Riippuvuus syntyy usein toistuvien käyttökertojen ja lyhyen aikavälin käytön tuloksena. Päihteiden käytöstä johtuvaan riippuvuuteen liittyy kyvyttömyys säädellä aineen käyttöä, elimistön kasvavaan kykyyn sietää ainetta käyttökertojen karttuessa sekä vieroitusoireet käytön loppuessa. Sen vaikutukset näkyvät psyykkisessä ja fyysisessä terveydessä ja vaikuttavat myös sosiaalisissa suhteissa. (THL 2021; Huttunen 2018.)

Tuoreempana ilmiönä ovat erilaiset toiminnalliset riippuvuudet, joita ovat päihde- ja riippuvuusohjelmaankin nostetut internet- ja peliriippuvuus (Hirschovits-Gerz 2014, 28 [mm. Peele 1985; Orford 1985; Orford 2001]). Ne vaikuttavat riippuvaisen jokapäiväiseen elämään ja siten myös opintoihin ja opiskeluhuvinvointiin. Toiminnallisten riippuvuuksien luonne muistuttaa usein addiktiotyypistä riippuvuutta. (Koski-Jännes 2021.)

Addiktiotyypisessä riippuvuudessa toiminta tähtää epämiellyttävien tilanteiden ja ajatusten säätelyyn tai tuomaan turvaa, jolloin halutun toiminnan estyminen tuottaa ahdistuneisuutta tai jopa paniikkia (Partanen ym 2015; Koski-Jännes 2021). Riippuvuudessa kyse on enemmän mielihyvän tavoittelusta, ja tämän estyminen aiheuttaa lähinnä masentuneisuutta tai turhautuneisuutta (Koski-Jännes 2021). Yhteistä niissä on pakonomaisuus, toistuvuus ja niiden vaikuttavuus riippuvaisen muuhun arjen toimintaan. Pakonomaisessa riippuvuudessa käyttäytymistä on vaikea sopeuttaa ympäristön normaaliin. Addiktiotyypisessä riippuvuudessa on myös tyypillistä, että toleranssi ei kasva eikä siihen liity vieroitusoireita (Koski-Jännes 2021). Tässä riippuvuuden muodossa haasteena onkin erityisesti riippuvuuden vaikea tunnistettavuus, jolloin haitallinen toiminta voi jatkua ja kehittyä pitkään (Toiminnalliset riippuvuudet 2021).

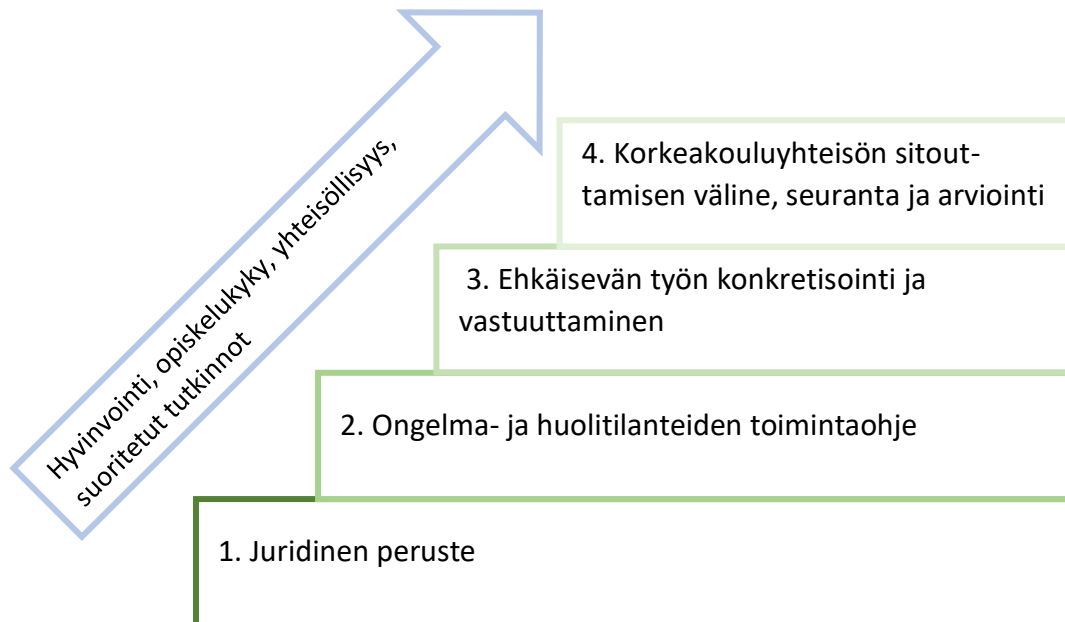
Ammattikorkeakoulun ollessa toisen asteen koulutuksen jälkeinen koulutus joko heti tai muutaman vuoden jälkeen tarkoittaa, että osa ammattikorkeakoulun opiskelijoista on iältään nuoria aikuisia. Päihteiden kokeileminen taas ajoittuu usein nuoren itsenäistymisen, uusien käyttäytymismallien ja oman identiteetin etsimisen aikaan ja varhaisaikuisuuteen, jolloin alkanut kokeilu saattaa jäädä säännölliseksi käytöksi (Partanen ym 2015, 363; Marttunen & von der Pahlen 2013). Suurimmalle osalle näin ei käy, mutta niillä aikuisilla, joilla vakiintunutta päihteiden käyttöä esiintyy, käyttötottumus on usein alkanut jo nuorena iässä (Partanen ym 2015, 362; Marttunen & von der Pahlen 2013).

Riippuvuuden hallinta ja uusien mallien opettelu lähtee aina riippuvaisesta itsestään, mutta merkitystä on myös ulkoisilla tekijöillä (Koski-Jännes 2004, 58–60), joihin opiskeluympäristö kuuluu. Tämän vuoksi on tärkeää, että ammattikorkeakoulu tekee voitavansa sen eteen, että ympäristö olisi mahdollisimman tukea antava ja riippuvuuksista poisohjaava. Korkeakouluopintojen aloittaminen tarkoittaa aina merkittävää muutosta arkeen ja uutta taitekohtaa opintonsa aloittavalle. Sosiaalisissa suhteissa ja ajankäytössä voi tapahtua muutoksia joka tapauksessa, joten sen ohella on mahdollisuus muuttaa myös totuttua peli- tai päihdekäyttäytymistä. Pitkään on ollut melko tavallista yhdistää opiskeluelämä runsaaseen alkoholin kulutukseen ja sitä myötä päihteiden käytön lisäämiseen, mutta on mahdollista muuttaa käytön määrää myös toiseen suuntaan.

5 PÄIHDE- JA RIIPPUVUUSOHJELMA

Tässä luvussa kokoan tuotoksen lähtökohdat ja prosessin kulun sekä lopputuloksen. Lähtökohtana toimi ammattikorkeakoululain vaatimukset täyttävä päihdeohjelma vuodelta 2013. Ammattikorkeakoululain (9932/2014) 36 § velvoittaa ammattikorkeakouluja laatimaan kirjalliset toimintaohjeet opiskelijoiden päihteiden käytön ehkäisemiseksi ja päihdeongelmaan puuttumiseksi, jotta se voi vaatia huumausainetestiä koskevan todistuksen tietyissä ammattikorkeakoululain määrittämässä tilanteissa. Lisäksi taustalla vaikuttavat ehkäisevän päihdetyön laki (523/2015), joka ohjaa ehkäisevän päihdetyön toimintaa koko maassa, sekä sosiaali- ja terveysministeriön ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma (2015) sekä siihen kuuluva päihde- ja riippuvuusstrategia, joka on voimassa vuoteen 2030 (Kotovirta, Markkula, Pajula, Paavola, Honkanen & Tuominen 2021). Nämä valtakunnallisesti vaikuttavat tahot ja niiden toimet auttavat rakentamaan ehkäisevän päihdetyön toteuttamista päihde- ja riippuvuusohjelman muodossa myös ammattikorkeakoulutasolla antaen siihen lähtökohdat ja raamit. Päihde- ja riippuvuusstrategian pääkohtiin on nostettu asioita, kuten oikeusturvan toteutuminen päihdepalveluissa, tiedonkulun ja asiantuntemuksen vahvistaminen, päihdepoliittisten toimien tehostaminen sekä palveluiden saatavuuden ja laadun vahvistaminen (Kotovirta ym 2021, 9). Näiden toteutumista myös toimivalla ammattikorkeakouluopiskelijoiden päihde- ja riippuvuusohjelmalla voidaan edistää.

Lähempänä itse ohjelmaa ohjeena toimi erityisesti valtakunnallisen ehkäisevän päihde- ja pelihaittatyön asiantuntijajärjestö EHYTin KUPLA-toiminnan suositukset (KUVIO 4) ja Suomen yliopistojen rehtorineuvosto UNIFI ry:n, Suomen ylioppilaskuntien liitto SYL ry:n ja Ylippilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS:n yhteistyönä vuonna 2014 laatima malli korkeakoulujen päihdeohjelmasta (2018). Päihdeohjelman malli tuki tekemistä erityisesti rakenteen ja jäsentelyn kannalta. Suositukset taas antoivat suuntaa, minkälaisia asioita ohjelmasta olisi hyvä löytyä ja mitä niiden lisäksi voi vielä sisällyttää ohjelmaan, jotta se toimisi ennaltaehkäisyn välineenä. Suosituksissa (KUVIO 4) päihdeohjelmalle lähtötasona on juridinen peruste ja tavoitteena on sitouttamisen väline, jota seurataan ja arvioidaan jatkuvasti. Mitä korkeammalle tähdätään, sitä paremmin korkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointia, opiskelukykyä, yhteisöllisyyttä ja valmiita tutkintoja tuetaan (Suosituksia opiskelijoiden päihdeohjelmien kehittämiseen ja jalkauttamiseen korkeakouluyhteisöille 2019).



KUVIO 4. Tavoitteet opiskelijoiden päihdeohjelmalle (mukaiillen Suosituksia opiskelijoiden päihdeohjelmien kehittämiseen ja jalkauttamiseen korkeakouluyhteisöille 2019)

Tilaaajan toiveena oli säilyttää vanhaa mukailien ohjeen kohtuullisen ytimekäs pituus ja hyödyntää ohjeistuksessa kuvioita ja kaavioita tekstiä tukemaan. Rakenne haluttiin entistä selkeämmäksi, jotta se olisi selattavissa nopeasti myös niissä hetkissä, kun päihde- ja riippuvuusohjelmaa ei ole tarkoitukseen lukea kokonaan vaan vain jotakin tiettyä tarkistaakseen. Halusimme myös toimijoille selkeästi osoitetut vastuut ylös, jolloin omaan osuuteen olisi helpompi tarttua. Tilaaaja toivoi päihdeohjelman laajenevan koskemaan myös toiminnallisia riippuvuuksia niiden ajantasaisuuden vuoksi sekä painottavan nyt enemmän ennaltaehkäisyn vaihetta ja tarjoavan tukea jo ennen huolen heräämistä sekä huolen heräämisen vaiheeseen.

Tekeminen lähti liikkeelle säännöllisillä Teams-palavereilla, joissa ohjelmaa suunniteltiin osio kerrallaan tilaaajan kanssa. Aikatauluun vaikuttivat lähestyvät kesälomat ja syyslukukauden aikaraja ohjelman valmistumiselle ja käyttöönotolle, sillä vanha päihdeohjelma sisälsi auttamatta vanhaa tietoa YTHS:n tultua opiskelijoiden terveystalouden järjestäjäksi jo vuoden 2021 alusta. Kesän ajan työstettiin ohjelmaa sovitun mukaiseksi itsenäisesti. Syksyllä ajoittui viimeiset tarkennukset ja liitelomakkeiden teko, joita ovat opetustilaisuudesta poistaminen päihteiden käytön takia, hoitoonohjaussopimus ja tiedonsiirtolomake ammattikorkeakoululta terveydenhuollolle. Ohjelma hyväksyttiin ensin koko hyvinvointifoorumissa ja lopulta opetuksen johtoryhmässä, minkä jälkeen se oli valmis käyttöönotettavaksi.

Aikataulullisesti ohjelman käyttöönotto venyi noin kuukauden verran alun suunnitelmasta. Alkuperäisenä suunnitelmana oli ottaa ohjelma käyttöön ja toteuttaa perehdyttäminen jo osana syksyn orientaatioviikkoa, mikäli sille olisi löytynyt luonteva väli. Perehdyttämistilaisuus ja siitä käyttöön jäänyt talenne tehtiin lokakuun alussa. Ajankohdan arviointi jääkin tulevaisuudessa tilaajalle, onko päihde- ja riippuvuusohjelma syytä ottaa mukaan jo muuhun orientaatioon heti lukukauden aluksi vai toteuttaa omana tilaisuutenaan muutama viikko syksyn opintojen aloituksen jälkeen.

Yhteenvedona ajattelen tuotoksen olevan kohtuullisen onnistunut. Tärkein palautteen antaja oli tilaaja prosessin aikana sekä käyttöönottilaisuuden lopuksi. Saamani palaute oli positiivista. Päälimmäisiksi haasteiksi prosessista on jäänyt mieleen aikataulu ja työn rajauksen maltillisena pitäminen. Työn alkaessa alkuvuodesta ja asioiden selvittäessä kevään aikana varsinainen tekeminen ajoittui eniten loppukevääälle, kesälle ja alkusyksyyn. Keväällä teimme tilaajan kanssa suunnitelmat ja työn linjaukset mahdollisimman pitkälle, jotta kesän ajan voisin turvautua jo sovittuihin asioihin, eikä tekeminen keskeytyisi lomien takia, vaikkakin minulle tehtiin selväksi, että mahdollisuus yhteydenpitoon on, jos minulle olisi noussut kysymyksiä.

Sisältöä olisi tuonut myös alueellinen tieto ammattikorkeakouluopiskelijoiden tai ikätovereiden päihdeiden käytöstä Centrian kampusten alueella (Suosituksia opiskelijoiden päihdeohjelmien kehittämiseen ja jalkauttamiseen korkeakouluuyhteisöille 2019). Tähän tavoittelin lähteeksi alueen tuntevaa koulupoliisia, mutta yhteydenottopyyntö ei tuottanut tulosta. Pyysin kommentteja ja tarkennusta myös erikseen hyvinvointifoorumiin kuuluvalta YTHS:n terveydenhoitajalta erityisesti huumausainetestaukseen liittyen ja sainkin tarpeellisia tarkennuksia ohjelmaa varten. Yhteistyö tilaajan kanssa oli luontevaa ja tuki tekemistäni hyvin.

Kehitettävänä näen monesta taustasta tulevien opiskelijoiden osuuden lisääminen päihde- ja riippuvuusohjelmaa tehdessä sekä alueellisen tiedon lisääminen ohjelmaan, mikä voisi auttaa lukijaa hahmottamaan päihdeohjelman tarpeellisuutta ja ohjelman sisältöä todellisuuteen peilaten. Toivon myös, että kehittäminen jatkuu käytännön ohjaamana ja ohjelmaa olisi helppo muokata tulevia tarpeita ja muutoksia varten, mitä ei ohjelmaa laatiessa osattu vielä ottaa huomioon.

6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Noudatin opinnäytetyöprosessissani opetus- ja kulttuuriministeriön asettaman tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) tieteellisiä käytäntöjä HTK-ohjeen, eli hyvän tieteellisen käytännön ja sen loukkausepäilyjen käsittelyn ohjeen mukaisesti. Ohjeen tarkoituksena on hyvän tieteellisen käytännön edistäminen ja epärehellisyiden ehkäisy tutkimusta tehdessä esimerkiksi ammattikorkeakouluissa, yliopistoissa ja tutkimuslaitoksissa (TENK 2012).

Opinnäytetyötä tehdessäni noudatin tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja, joihin kuuluu rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa, esittämisessä sekä tulosten arvioinnissa (TENK 2012). Olen varmistanut, että hakemani lähteet ja tietoperusta ovat tieteellisen tutkimuksen mukaisia. Otin käyttämäni lähteiden tekemän työn ja saavutukset huomioon kunnioittavalla tavalla viittaamalla niihin oikein ja erottamalla selkeästi oman tekstini lähdemateriaalista.

Opinnäytetyöni tuotosten tallentamisesta, mahdollisesta tietosuojaan liittyvistä rajoitteista ja käyttöoikeuksista on sovittu opinnäytetyösopimuksessa tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Opinnäytetyötä varten on hankittu tarvittavat luvat ennen sen aloittamista. Sopimuksessa myös kerrotaan, että tarpeen tullen arkaluontoisen sisällön tai muun julkisuudelta suojassa pidettävän materiaalin tullessa esille, sovitaan tarvittaessa lisätoimet salassapidon noudattamiseksi yhdessä tilaajan kanssa.

7 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessini alkoi viimeisestä harjoittelusta, jolloin tunsin painetta saada aihe jostain vielä, kun kosketus työelämään oli harjoittelun myötä olemassa. Suunnittelin muutamia aiheita harjoittelun aikana mahdollisten tilaajien kanssa, mutta mikään ei tuntunut sopivalta ja niiden jatkojalostaminen jäi. Tähän kohtaan osui myös koronaviruspandemia, joka pysäytti prosessin joksikin aikaa ja pakotti myös minut miettimään toimintatapoja uusiksi, kun yhteydenottotavat ja tapaamismahdollisuudet kaventuivat nopeasti vain etäyhteyksien eri muotoihin.

Taukoa kesti pitkään, ja tässä kohtaa koin ensimmäisen kerran yksin työskentelyn haasteet. Prosessin eteenpäin vieminen oli vain omissa käsissäni, ja hidas eteneminen lannisti. Mietin sosionomin työkenttää ja alemman ammattikorkeakoulun opinnäytetyön melko taipuvaista rajausta. Tuntui vaikealta saada aihe rajattua itselle kiinnostavaksi, kun mahdollisuuksia oli niin monia. Toivoin löytäväni aiheen oikeasta työelämän haasteesta, johon opinnäytetyö voisi olla apuna oikeassa käytännön osoittamassa ongelmakohdassa.

2021 helmikuussa osallistuin Centrian Teams-tilaisuuteen, jossa aiheena oli opintojen viimeistely. Tässä yhteydessä minulle ehdotettiin Centrian opiskelijoiden päihdeohjelman päivittämistä, ja niinpä itse tekeminen pääsi alkamaan. Oma ohjaaja, työelämäohjaaja ja aikataulu muodostuivat nopeasti. Päivitetty opiskelijoiden päihde- ja riippuvuusohjelma oli tavoitteena saada käyttöön jo syksyllä, kun YTHS:n tuomat muutokset alkaisivat näkymään lukuvuoden alusta lähtien. Koin olevani jo hyvinkin valmis viemään opinnot viimein maaliin ja alun perin taisin tavoitella valmistumista jopa ennen kesälomia. Tuosta tavoite muuttui useaan kertaan. Syksystä loppuvuoteen ja siitä tammikuuhun ja lopulta seuraavaan kevääseen.

Kuukausien aikana huomasin, että opinnäytetyö on viimeinen ammatillisen kasvun vaihe, joka opintoihin sisältyy. Itse tuotos, päihde- ja riippuvuusohjelma, tuotti uudenlaista haastetta kuin opinnäytetyöprosessi siihen mennessä. Ohjelman tuli olla melko tiivis, rungoltaan selkeä eli nopeasti selattava ja luettava sekä siihen tuli sisällyttää ainakin lakia, suosituksia ja tilaajan kanssa sovittuja ominaisuuksia. Pohdin, miten yhteen nivoutuvat asiat saisi jäsenneltyä omiksi osioikseen niin, että välttyttäisiin toiselta. Ammattikorkeakoulujen päihdeohjelmat noudattavat pitkälti samaa kaavaa, mutta jokaisessa oli

tietyt omat piirteensä ja halusin tehdä myös Centrialle sen näköisen ohjelman. Tässä ohjasi myös hyvinvointifoorumin toive toiminnallisten riippuvuuksien lisäämisestä aineellisten riippuvuuksien ohelle. Haasteena oli kaiken tärkeän mahduttaminen kompaktiin ja informatiiviseen muotoon. Jokaiseen kappaleeseen kului huomattavasti enemmän aikaa ja ajatustyötä, kuin mitä olin suunnitellut. Sama toistui myös raporttiosuutta kootessa. Vaikka itse tuotoksen osat olivat valmiit ja esitetty, raportissa omia valintoja tuli käydä läpi ja perustella vielä syvemmin samalla, kun käytäntöä kirjoitti opinnäytetyön muotoon.

Aiheeni antoi minulle näkökulman tarkastella kohderyhmälle, ammattikorkeakouluopiskelijalle, muutoitavia polkuja riippuvuuksien ehkäisyyn ja niihin puuttumiseen vähän kauempana asiakkaasta, kuin miten aiemmin olin tulevana sosionomina oppinut toimimaan. Yhtä yhteistä ohjelmaa laatiessa oli ajateltava suuria vaikuttavia asiakokonaisuuksia käytännön takana, kuten valtakunnallista päihdetyötä, vaikuttavia lakeja, eettisyyttä, opiskelijan oikeusturvaa ja yhdenmukaisuutta. Ohjelman tuli kertoa, miten opiskelijan käytökseen on mahdollista puuttua, jos siihen on tarvetta, miten se tehdään oikein kaikille osapuolille, sekä antaa erityisesti ohjeistusta siihen, ettei puuttumiseen asti edes tarvitsisi edetä. Opin paljon päihde- ja riippuvuuspalveluiden prosessien rakentumisesta ja miettimään monia mahdollisia tilanteita etukäteen, jotta ne oikeasti toimisivat juuri Centrian kampuksilla käytännön elämässä, ja sain tarpeellista kokemusta myös moniammatillisesta kehittämisestä. Kehittämisen taustalla tuki paljon tietoperusta lakeineen ja teorioineen. Haastetta toi yksilön näkökulman ja eri palveluiden näkökulman sovittaminen. Mikä polku riippuvaisen täytyy käydä, jotta toiminta on lain mukaista, mutta niin, ettei yksilö kokisi sitä vain lisäkuormittajana riippuvuuden lisäksi?

Opin kohtaamaan myös oman tapani tehdä ja oman ohjautuvuuden haasteet yksin tehdessä. Prosessin loppusuoralla ajattelenkin, että käytin harmillisen paljon aikaa aikataulutuksesta murehtimiseen, sillä se suurelta osin vain ruokki prosessin pitkittämistä ja saattoi viedä myös aikaa sisällölliseltä pohdinnalta. Jo opintojen aikana ajattelin, että tulen tekemään opinnäytetyön yksin. Ajatukseni oli, että riittää, että pohdin ja puntaroin prosessin kysymyksiä itse tilaajan ja ohjaajan kanssa. Tällöin liikkuvia osia olisi vähemmän. Jos ryhtyisin tekemään opinnäytetyötä nyt uudestaan, saattaisin kallistua parityöhön. Nyt prosessin käyneenä tiedän, että yhteistyön tekeminen on edelleen se, mikä vie työtä eteenpäin, mutta yhteistyö vaatii ylläpitoa. Opinnäytetyötä työparin kanssa tehdessä sitä ei ole yhtä helppoa työntää sivuun kuin yksin tehdessä, ja ajatusten vaihto toisen opiskelijan kanssa olisi auttanut selkeyttämään ja luonut myös painetta aikataululle.

Koko prosessista opin erityisesti yhteistyössä työskentelystä ja merkityksestä sekä palveluiden järjestämisestä ja kokoamisesta korkeakouluyhteisössä. Korkeakoulumaailma kokoaa ihmisiä laajalti monista taustoista, ja yhteisiä linjoja suunnitellessa tulee ottaa huomioon monia asioita ja osata sovittaa ne toimivaksi kokonaisuudeksi. Olen iloinen, että pääsin tekemään vaikuttavaa työtä osana sosionomiopintojeni päätöstä.

LÄHTEET

- Ammattikorkeakoululaki*. 14.11.2014/932. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20140932>. Viitattu 17.6.2021.
- Centria-ammattikorkeakoulun hyvinvointifoorumi. 2020. *Tavoitteet, toiminta ja vuosikello*. Kokkola: Centrian ammattikorkeakoulu.
- COPSA. Saatavissa: <https://copsa.fi/>. Viitattu 17.6.2021.
- EHYT ry. 2021a. KUPLA – Opiskelijat päihdekulttuurin uudistajina -hanke. Saatavissa: <https://ehyt.fi/ehyt-ry/toiminta-ja-hankkeet/opiskelijoille-tyoikaisille-ja-ikaantyneille/kupla-opiskelijat-paihdekulttuurin-uudistajina/>. Viitattu 16.6.2021.
- EHYT ry. 2021b. Päihdehaittojen ehkäisy korkeakouluissa. Saatavissa: <https://ehyt.fi/koulutus-ja-tapahtumat/kouluille-ja-oppilaitoksille/paihdehaittojen-ehkaisy-korkeakouluissa/>. Viitattu 16.6.2021.
- EHYT ry. 2021c. Tietoa yhdistyksestä. Saatavissa: <https://ehyt.fi/ehyt-ry/tietoa-yhdistyksesta/>. Viitattu 17.6.2021.
- EHYT ry. 2019. *Suosituksia opiskelijoiden päihdeohjelmien kehittämiseen ja jalkauttamiseen korkeakouluyhteisöille*. Dokumentti. Saatavissa: https://kupla-hanke.fi/wp-content/uploads/2019/12/Suosituksia_opiskelijoiden_paihdeohjelmille_web.pdf. Viitattu 16.6.2021.
- Heikkinen, K. & Sivonen, A. 2021. Kehitä ja kehity – PDSA-syklin mukainen jatkuva kehittäminen toteutuneissa oppimisprojekteissa. eSignals Research. Vaikuttava ammatillinen pedagogiikka. Helsinki: Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021101450992>. Viitattu 11.12.2021.
- Hirschovits-Gerz, T. 2014. *Suomalaisten riippuvuuksia koskevat mielikuvat*. Tampere: Tampereen yliopisto, Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Akateeminen väitöskirja. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/95952/978-951-44-9539-7.pdf?sequence=1&isAlloWed=y/>. Viitattu 17.6.2021.
- Huttunen, M. 2018. Päihde- ja huumeriippuvuus. Lääkärikirja Duodecim. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00414>. Viitattu 18.6.2021.
- Koski-Jännes A. & Korkeila, J. 2005. Aine- ja toiminnalliset riippuvuudet. Päivitetty 3.2.2021. Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/toiminnalliset-riippuvuudet/aine-ja-toiminnalliset-riippuvuudet>. Viitattu 18.6.2021.
- Koski-Jännes, A. 2004. In search of a comprehensive model of addiction. in I. Rosenqvist, J. Blomqvist, A. Koski-Jännes & L. Öjesjö (Eds.) *Addiction and life course*. 44. Helsinki: NAD Publication, 49-67.
- Kotovirta, E., Markkula, J., Pajula, M., Paavola, M., Honkanen, R. & Tuominen I. 2021. *Päihde- ja riippuvuusstrategia – Yhteiset suuntaviivat vuoteen 2030*. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriö. So-

siaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2021:17. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163002/STM_2021_17.pdf?sequence=1&isAllowed=y/. Viitattu 2.5.2022.

Kuula, A. 2006. *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino.

Kuuluvainen, S. & Mustonen, T. 2017. *Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus. Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin*. Helsinki, Sosiaalipedagogiikan säätiö. Uudistettu painos 2019. Saatavissa: https://digipelirajaton.fi/wp-content/uploads/sites/7/2019/04/Digi_170x240_TjaS_25.3.19_M-1.pdf. Viitattu 18.6.2021.

Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä. 523/2015. Saatavissa: <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150523>. Viitattu 17.6.2021.

Laki korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta. 695/2019. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190695>. Viitattu 21.6.2021.

Marttunen, M. & von der Pahlen, B. 2013. Päihdehäiriöiden kehittymistä voidaan ehkäistä. Kustannus Oy Duodecim. 129(19):2051-6. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo11263>. Viitattu 17.6.2021.

Moen, R. 2009. *The Foundation and History of the PDSA Cycle*. Saatavissa: https://deming.org/wp-content/uploads/2020/06/PDSA_History_Ron_Moen.pdf. Viitattu 13.12.2021.

Moen, R., & Norman, C. 2009. *Evolution of the The PDSA Cycle*. Saatavissa: <https://rauterberg.employee.id.tue.nl/lecturenotes/DG000%20DRP-R/references/Moen-Norman-2009.pdf>. Viitattu 13.12.2021.

Moen, R., & Norman, C. 2010. *Circling back: Clearing up myths about the Deming Cycle and Seeing How it Keeps Evolving. Quality Progress*. 22–28. Saatavissa: <https://deming.org/wp-content/uploads/2020/06/circling-back.pdf>. Viitattu 17.12.2021.

Papunen, T. 2017. *Edessä loistava tähti – jalkautuvan nuorisotyön laatutähti. Työväline jalkautuvaan nuorisotyöhön*. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu. Järjestö- ja nuorisotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/126914/Tiina_Papunen.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 14.12.2021.

Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Kurki, M. & Salo-Chydenius, S. 2015. *Päihdehoitotyö*. Helsinki: Sanoma Pro.

Soikkeli, M. & Warsell, L. 2013. *Laatutähteä kiertämässä. Ehkäisevän päihdetyön laatukäsikirja*. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104420/KID2013_021_verkkojulkaisu.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 18.6.2021.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. *Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma - Alkoholi-, huume- ja rahapelihaittojen ehkäisemiseksi ja ongelmatilanteisiin puuttumisen tueksi*. 2018. Saatavissa: https://www.e-julkaisu.fi/thl/ept_toimintaohjelma/pdf/STM_EPT_valmis_netti.pdf. Viitattu 17.6.2021.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Keskeiset käsitteet. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo/mita-ehkaiseva-paihde-tyo-on/keskeiset-kasitteet>. Viitattu 18.6.2021.

Toiminnalliset riippuvuudet. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS. Saatavissa: <https://www.yths.fi/terveystieto/paihteet-ja-riippuvuusongelmat/toiminnalliset-riippuvuudet>. Viitattu 23.10.2021.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Päivitetty 8.2.2021. Saatavissa: <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012>. Viitattu 17.6.2021.