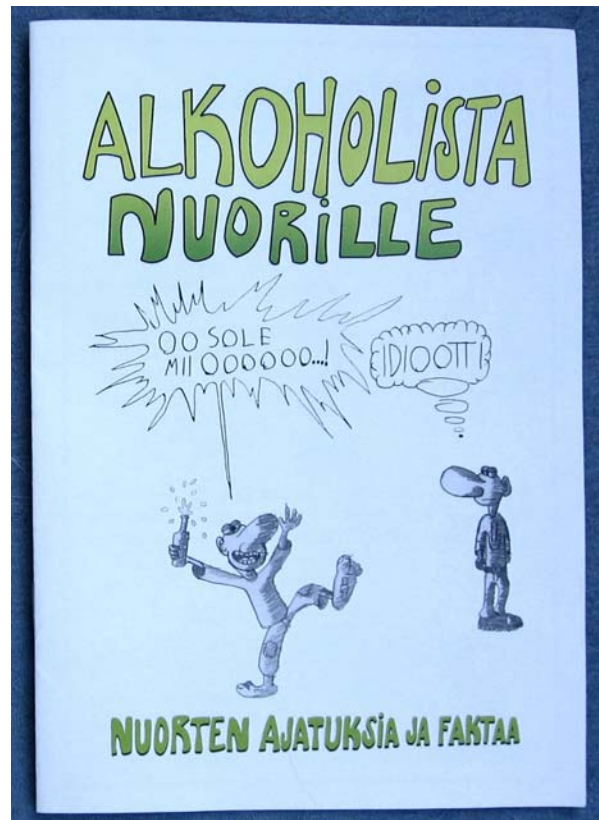


Alkoholista nuorille esitteen oheismateriaali

Pidät kädessäsi esitettä, jonka tekemisessä ovat olleet mukana nuorten ryhmät Vantaalta ja Helsingistä, ja jonka on koennut Klaari Helsinki ja Vantaan kaupungin Ehkäisevän päihdetyön yksikkö. Toivomme että aikuinen on mukana käsittelemässä esitteen aukeamia nuorten kanssa, ja keskustelemassa alkoholin vaikutuksista nuoren elämään, lähipiiriin ja vapaa-aikaan.

Yleistä

Alkoholin käyttö on kulttuurissamme yleistä ja sitä pidetään usein normaalina sosiaalisen kanssakäymisen muotona. Suomessa nuoret ovat tottuneet hakemaan mielihyvää päihteistä, mutta eivät keskustelemaan niistä asiallisesti. Päihteet eivät kuitenkaan kuulu nuoren ohjattuun vapaa-ajantoimintaan eivätkä kouluun. Toimiessaan nuorten kanssa aikuinen on vastuussa heistä, eli hänellä on oikeus ja velvollisuus puuttua mm. nuorten päihteidenkäyttöön. Varhaisella puuttumisella on hyviä vaikutuksia lapsiin ja nuoriin. Päihteiden käytöstä keskustelevan aikuisen ei tarvitse olla alan asiantuntija.



Osa nuorista pitää päihteiden käyttöä luonnollisena osana aikuiseksi kasvamista. Suhde päihteisiin on päätettävä nykyään hyvin nuorena. Stakesin kouluterveyskyselyn mukaan ensikännit otetaan 13-15-vuotiaana. Kolme neljästä 9.-luokkalaisista on kokenut humalan ja kymmenen prosenttia on kokeillut kannabistuotteita. Nuorista yli 40 prosenttia tupakoi. Nuorten kanssa toimittaessa törmää siis myös päihteiden käyttöön.

Stakes arvio: Alkoholin kulutuksen kasvu saattaa lisätä myös huumeiden käyttöä

"Stakesin tutkimuksen mukaan huumeiden käyttäjät juovat alkoholia enemmän kuin ne, jotka eivät ole koskaan kokeilleet huumeita. Tiheästi toistuvan humalajuomisen ilmentämä alkoholin riskikulutus on tavallista erityisesti kannabiksen käyttäjillä. Heistä runsaat puolet ilmoitti juovansa alkoholia kuusi annosta tai enemmän vähintään kerran viikossa. Vain hyvin pieni osa kannabiksen käyttäjistä pidättäytyy alkoholista tai humalajuomisesta kokonaan. Nuorten kaupunkimaisissa elämäntavoissa kannabiksen käyttö limittyy tiheän ravintoloissa käynnin ja humalahakuisten juomatapojen ilmentämään irrotteluun ja "bailaamiseen". Toinen ilmentymä huume- ja alkoholikulttuurien yhteen kietoutumisesta on sekakäyttäjien joukko, joka alkoholin runsaan kulutuksen lisäksi käyttää erilaisia huumeita ja lääkkeitä. Varhaisella iällä aloitettu humalajuominen lisää riskiä huumeiden käytön aloittamiseen" (Yhteiskuntapolitiikka-lehden Nro 34 / 4.7.2005).

Ohjeita ohjaajalle ennen aloittamista

Päihteistä puhuminen saattaa olla aikuiselle vaikeaa, koska hän joutuu samalla miettimään myös omaa suhdettaan alkoholiin, tupakkaan, nuuskaan ja huumeisiin. Ohjaajan oma pohdinta asiasta on tärkeää, koska se, mitä ohjaaja ajattelee päihteistä, niiden käyttäjistä ja päihdeongelmien syistä, vaikuttaa tapoihin, joilla hän puhuu päihteistä, puuttuu päihteidenkäyttötilanteeseen ja suhtautuu päihteitä käyttäviin nuoriin. Ohjaaja voi puhua nuorten kanssa päihteistä ja luoda päihdepelissäntöjä, vaikka käyttäisikin itse päihteitä vapaa-ajallaan.

On hyvä miettiä etukäteen, minkä ikäisten ja millaisessa elämäntilanteessa olevien nuorten kanssa aikoo puhua. Miten nuoret suhtautuvat päihteidenkäyttöön? Millaisia kokemuksia heillä on päihteistä? Ovatko he polttaneet tupakkaa, juoneet kaljaa, polttaneet hasista? Tuntevatko he nuoria, jotka käyttävät päihteitä? Onko heidän kotonaan tai lähiympäristössään päihteiden ongelmakäyttöä?

Keskusteluissa kannattaa kiinnittää huomiota siihen, miten puhuu nuorelle ja mitä sanavalintoja käyttää. Ohjaajan kannattaa käyttää samoja termejä kuin nuoretkin (jos termejä käytetään oikein). Jos siis nuoret puhuvat ottamisesta, kannattaa aikuisenkin puhua ottamisesta eikä esimerkiksi dokaamisesta. Yhteisen kielen kautta pääsette helpommin "samalle aaltopituudelle". Ei kuitenkaan kannata luonnottomasti matkia nuoria ja pyrkiä puhumaan nuorisokieltä, jos ei puhu niin muulloinkaan. Ohjaajan on tärkeä pysyä aitona itsenään ja aikuisen roolissa.

Ryhmän kanssa työskennellessä vaikutetaan nuorilla oleviin asenteisiin ja normeihin. Kavereiden vaikutusta asenteisiin ja ryhmän dynamiikka kannattaa hyödyntää. Ohjaajan on hyvä miettiä, kuka on ryhmän mielipidejohtaja ja panostaa erityisesti hänen kanssaan keskusteluun ja luottamuksen voittamiseen. Tehokkainta päihteidenkäytön ehkäisy on, jos koko sosiaalisen verkoston (perhe, suku, koulu, naapurit, kaveriporukka, harrastusryhmä) viesti päihteistä on yhdenmukaista.

On tärkeää panostaa sellaisen ilmapiirin luomiseen, jossa nuori kokee tulevansa hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on. Hyvin toimivassa ryhmässä itsensä ja tunteiden ilmaiseminen sekä kipeidenkin asioiden läpikäyminen on sallittua ja turvallista. Nuoren oppimisen ja kasvun kannalta on tärkeää voida peilata omia tunteitaan ja mielipiteitään aikuisen kanssa. Ymmärrä kohderyhmää ja ota se mukaan. Ota huomioon psykososiaalisen kehitysvaiheen vaatimukset. Nuorten on päästävä osallistumaan aktiivisesti eikä vain kuulijoina. Vuorovaikutteinen valistus on selvästi vaikuttavampaa kuin yksisuuntainen tietovalistus.

Selvitä käsitteet

Kun keskustelu käynnistyy, on hyvä selvittää käsitteet. Päihteillä tarkoitetaan tupakkaa, nuuskaa, alkoholia, "impattavia" aineita, huumausaineita, ja lääkeaineiden väärinkäyttöä. Lääkeaineiden väärinkäyttö on lääkärin ohjeista tai käyttöohjeista poikkeavaa käyttöä tai toiselle määrättyjen lääkkeiden käyttöä. Myös doping-aineet aiheuttavat riippuvuutta. Katso lisää esim. www.paihdelinkki.fi / www.irtihuumeista.fi / www.tupakka.org / www.nuortenakatemia.fi / www.stakes.fi/neuvoa-antavat

Päihteiden *ongelmakäyttöä* on käyttö, joka aiheuttaa fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia, taloudellisia ja/tai tunne-elämän ongelmia. *Päihderiippuvuus* on sairauden kaltainen tila, jolloin aivojen kemia on pysyvästi muuttunut ja aineen käyttö on pakonomaista. Fyysinen riippuvuus on aineen ominaisuus, psyykkinen ja sosiaalinen riippuvuus ihmisen ominaisuuksia. Eri maissa, nuorten ryhmissä, perheissä, urheilulajeissa, joukkueissa, leireillä jne. vallitsee erilainen *päihdekulttuuri*. Se ilmenee erilaisina tapoina suhtautua esim. nuuskaan, humalajuomiseen, kosteisiin voitonjuhliin, lukukauden lopettajaisiin, viinin käyttöön perheaterioilla jne. Hyvin toimivissa ryhmissä jokainen jäsen on vastuussa valinnoistaan myös muille ryhmän jäsenille. Yksittäisen nuoren valinnat päihteiden suhteen vaikuttavat koko tiimiin esimerkiksi huonontuneen suorituksen tai peruutetun tai keskeytetyn matkan muodossa.

Kunnioita nuorten tietoja ja mielipiteitä

Hyvä keskustelu edellyttää, että osapuolet kuuntelevat toistensa ajatuksia ja kunnioittavat muiden mielipiteitä:

- korosta nuorten vastuuta omista valinnoista ja omasta elämästä
- korjaa nuorten tiedot, jos ne ovat yksipuolisia tai vääriä -nuorilla on oikeus saada oikeaa tietoa päätöksentekonsa pohjaksi
- älä vastaa nuorten puolesta tai ole itse liikaa äänessä -nuoret eivät kaipaa aikuista, joka sanoo korokkeella seisten, mitä pitäisi tehdä, vaan ohjaajaa, jonka kanssa voi keskustella
- keskustelkaa ja kuunnelkaa toisianne -voitte myös tehdä yhteiset pelisäännöt, joihin kaikki voivat sitoutua
- kerro, että välität nuorten hyvinvoinnista, tulevaisuudesta ja menestymisestä, ja siksi puhut näistä asioista
- kysy myös nuorilta, mitä he odottavat aikuisilta ja vie tieto eteenpäin
- älä luovuta, jos keskustelu lähtee tahmeasti liikkeelle -nuoret saattavat tarvita aikaa rohkaistua keskukselle aiheesta

Kun keskusteleet niiden nuorten kanssa, joiden suhtautuminen päihteisiin on negatiivista, kannattaa puhua asiasta eri tavoin kuin päihteitä satunnaisesti tai runsaasti käyttäville nuorille. Niille nuorille, jotka eivät ole kokeilleet päihteitä, kannattaa painottaa, ettei päihteiden käyttö tarjoa tyydyttäviä elämäkokemuksia. Keskustelussa on hyvä kyseenalaistaa kannattaako päihteitä kokeilla lainkaan. Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan täysin raittiiden nuorten osuus on kasvanut viimeisen kymmenen vuoden aikana.

Jos nuorilla on myönteinen suhtautuminen päihteisiin, voi nuoria pyytää kirjoittamaan tai kertomaan kolme hyvää ja perusteltua syytä, miksi päihteitä pitäisi käyttää. Johdattele keskustelua syntyneiden mielipiteiden ja perusteluiden pohjalta. Jos päihteet täyttävät jonkin nuorella olevan sinänsä myönteisen tarpeen (esim. puheliaisuus, rohkeus, uskallus ottaa kontaktia toiseen sukupuoleen...), miettikää yhdessä vaihtoehtoja, miten ja millä muulla keinolla sama asia hoituisi. Nuorten kanssa voi myös pohtia, mihin se johtaisi, jos päihteiden käyttöä lisättäisiin. Nuoret kuvaavat negatiivisia seurauksia ja aikuinen johdattelee keskustelua uhkakuvien kautta vaihtoehtoihin tapoihin viettää aikaa.

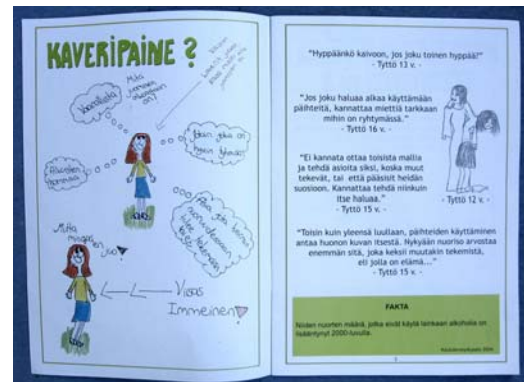
Alla olevista kysymyslistoista voit poimia ja muokata itselle ja ryhmälle sopivia keskusteluaiheita. Mieti myös mitä mieltä itse olet aiheesta. Kysymysten tarkoitus on saada nuoret aidosti pohtimaan päihteiden käyttöä monesta eri näkökulmasta. Vain oman pohdinnan kautta he voivat tehdä muista riippumattomia valintoja ja sitoutua yhteisiin sopimuksiin. Vaikeista asioista keskusteltaessa tulee kiinnittää huomiota turvallisen ja avoimen ilmapiirin luomiseen. Nuoria kannattaa rohkaista omien ajatusten ilmaisemiseen ja antaa tilaa mielessä pyöriville kysymyksille, ajatuksille ja puheille. Luota nuoriin, heidän ajatuksiinsa ja keskustelunvalmiuksiinsa. Ohjaajan tehtävänä on huolehtia, ettei kenellekään jää keskustelusta paha mieli tai asioita kaivertamaan. Varaa lopettamiseen aikaa.

Kysymyksiä keskusteluun alkoholiesitteen pohjalta

Näistä voit valita ikäryhmää ajatellen sopivimmat, joista nuoret voivat jutella ryhmissä ja kirjata ylös, tai pienemmän ryhmän kanssa niistä voidaan keskustella yhdessä.

Aukeama 1. Kaveripaine?

- Mitä on kaveripaine?
- Miksi kavereiden painostusta on niin vaikea vastustaa?
- Miten voi välttää kaveripaineen vaikutuksen?
- Mieti hyviä syitä miksi et juo / lähde mukaan ryppyporukkaan?
- Oletko huolissasi jonkun kaverisi päihteidenkäytöstä?
- Vaikuttaako sinuun toisten juominen? Miten?
- Onko päihteidenkäyttö jokaisen oma asia?
- Voitko puuttua kavereiden päihteidenkäyttöön? Miten?
- Missä tilanteessa kaverin käretyttäminen (esim. kertominen hänen vanhemmilleen) on kaverin auttamista?
- Mitä mieltä olet kaverista, joka ei juo koskaan?



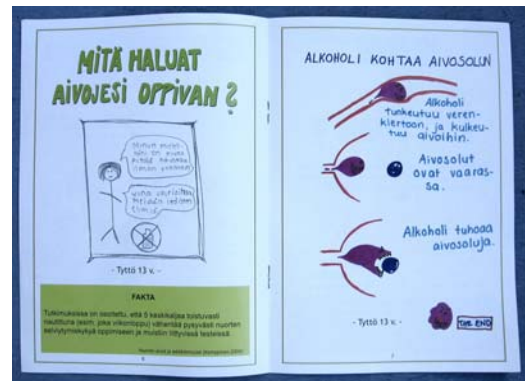
Aukeama 2. Onko ilo ilman viinaa teeskentelyä?

- Miksi joidenkin tekee mieli kokeilla alkoholia?
- ...entä jos ei kokeilekaan? onko se jotenkin huonoa?
- Mikä muu on hauskeempaa kuin alkoholin juominen?
- Mitä seurauksia positiivisia / negatiivisia on alkoholin juomisesta?
- Mikä on ongelmakäyttöä?
- Miksi ihmiset käyttävät päihteitä?
- Millaisen kuvan tiedotusvälineet antavat päihteistä?
- Onko aikuisten kanssa hankala jutella päihteistä?
- Ilo ilman viinaa on teeskentelyä - vai onko?
- Mitä eroa on siinä, kun nuori juo tai aikuinen juo?
- Miksi laki kieltää alle 18-vuotiailta päihteiden käytön?



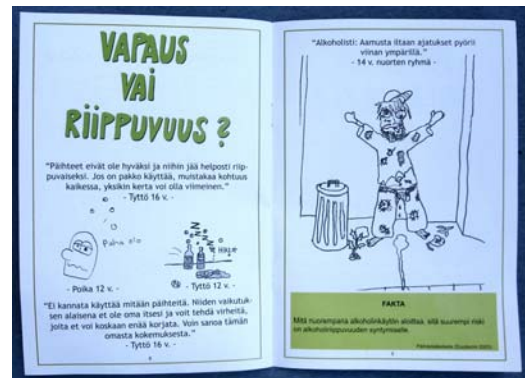
Aukeama 3. Mitä haluat aivojesi oppivan?

- Miten alkoholi vaikuttaa terveyteen?
- Miten alkoholin käyttö vaikuttaa nuoren fyysiseen kehitykseen?
- Miksi kännissä voi tulla helpommin tappelu kuin selvin päin?
- Miten alkoholi vaikuttaa tapaturmariskiin?
- Miten alkoholi vaikuttaa uneen / nukkumiseen?
- Voiko alkoholin vaikutukset tietää etukäteen?
- Miten yksilöiden fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet voivat vaikuttaa päihtymiseen?



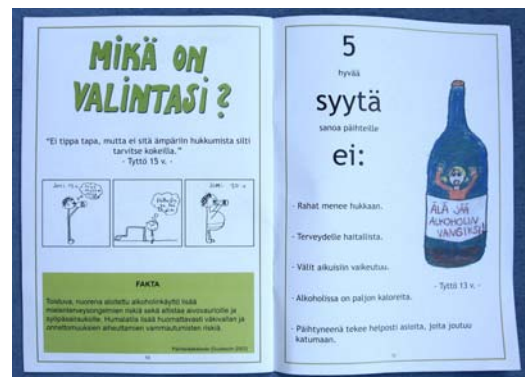
Aukeama 4. Vapaus vai Riippuvuus?

- Mitä on fyysinen ja psyykinen riippuvuus?
- Mitä vaikutuksia on nuorena aloitetulla alkoholin juomisella?
- Mistä voi tulla riippuvaiseksi?
- Mikä on ongelmakäyttöä?
- Voiko nuori olla alkoholisti?
- Mitä tarkoittaa päihderiippuvuus?
- Onko riippuvuus vain aikuisten juttu?
- Onko riippuvuus perinnöllistä?
- Jos vanhemmat juovat, tuleeko lapsesta alkoholista riippuvainen?
- Mistä riippuvuuden tunnistaa?
- Miten tulee riippuvaiseksi jostain?
- Mitä eroa on aikuisen ja nuoren alkoholiriippuvuuden kehittymisellä?



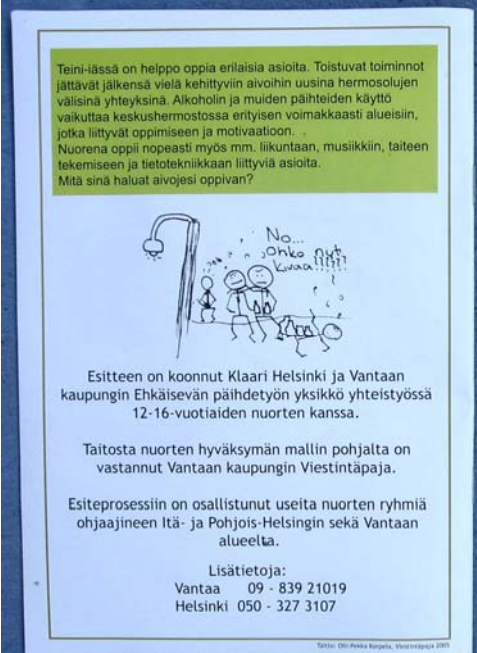
Aukeama 5. Mikä on valintasi?

- Kuka kantaa seuraukset kännissä törttöilystä?
- Millaista alkoholin käyttö on Suomessa?
- Jos joku kaverisi juo joka viikonloppu, mitä luulet hänen elämäänsä kuuluvan viiden vuoden päästä?
- Mitä känni voi aiheuttaa urheilu-uralle?
- Miten päihteiden ongelmakäyttö vaikuttaa nuorten tulevaisuudensuunnitelmiin?
- Mihin haluat käyttää rahasi?
- Mitä haluat elämältäsi?
- Millaisia pelisääntöjä olet tehnyt päihteiden käytön suhteen itse/kotona? Millaisia pelisääntöjä tiedät muiden tehneen?
- Miten aiot/haluat viettää kevään viimeisen koulupäivän illan, tai kauden päättäjaiset?



Päihteidenkäytön puheeksi ottaminen

Päihteet ovat alaikäiselle laittomia ja osa jopa hengenvaarallisia. Mitä varhaisemmin aikuinen puuttuu nuorten päihteidenkäyttöön ja etenkin ongelmalliseen käyttöön, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä on vaikuttaa nuoren tulevaisuuteen. Päihteiden ongelmakäyttö on nuoren avunhuuto. Se viestii unelmien ja tulevaisuudensuunnitelmien puuttumisesta. Päihteistä on voinut tulla nuorelle keino yrittää selviytyä vaikeista tilanteista tai ratkaista ongelmia. Tällaisissa tilanteissa nuori tarvitsee aikuisen apua arvojen ja unelmien selkeyttämiseen, motivaation luomiseen ja konkreettisten tavoitteiden asettamiseen. Ohjaajan on hyvä kannustaa ja arvostaa nuorta sekä antaa hänelle paljon myönteistä palautetta.



Teini-ikässä on helppo oppia erilaisia asioita. Toistuvat toiminnot jättävät jälkensä vielä kehittyviin aivoihin uusina hermosolujen välisinä yhteyksinä. Alkoholien ja muiden päihteiden käyttö vaikuttaa keskushermostossa erityisen voimakkaasti alueisiin, jotka liittyvät oppimiseen ja motivaatioon. Nuorena oppii nopeasti myös mm. liikuntaan, musiikkiin, taiteen tekemiseen ja tietotekniikkaan liittyviä asioita. Mitä sinä haluat avojesi oppivan?

Esitteen on koonnut Klari Helsinki ja Vantaan kaupungin Ehkäisevän päihdetyön yksikkö yhteistyössä 12-16-vuotiaiden nuorten kanssa.

Taitosta nuorten hyväksymän mallin pohjalta on vastannut Vantaan kaupungin Viestintäpaja.

Esiteprosessiin on osallistunut useita nuorten ryhmiä ohjaajineen Itä- ja Pohjois-Helsingin sekä Vantaan alueelta.

Lisätietoja:
Vantaa 09 - 839 21019
Helsinki 050 - 327 3107

Teini-ikässä on helppo oppia... Viestintäpaja 2005

Puheeksi ottaminen herättää aikuisessa usein monenlaisia pelkoja: Ovatko päihde-epäilyni liioiteltua? Pilaanko suhteeni nuoreen ja saan niuhottajan maineen? Täytyykö ilmoittaa vanhemmille, sosiaaliviranomaisille, poliisille? Nuori muuttuu murrosiässä monella tavalla, eikä aina ole helppo päätellä, johtuvatko ongelmat elämänvaiheesta vai esimerkiksi päihteiden käytöstä. On kuitenkin hyvä kuulostella omia vaistojaan päihteiden käytön ym. suhteen. Jos tuntuu, että nuoren touhuissa ja selityksissä ei kaikki täsmää, on parasta ottaa puheeksi se, mitä on nähnyt ja kuullut. Koulussa, nuorisotaloilla, kerhoissa ym. on omat päihdeohjelmansa ja toimintaohjeet kuinka toimia kohdatessa huolta nuoren päihteiden käytöstä. Ohjeet kannattaa selvittää itselleen jo etukäteen ja olla niistä tietoinen. Esimerkiksi vanhemmat voivat olla kiinnostuneita toimipisteen yhteisistä linjauksista.

Ihmiset käyttävät monenlaisia keinoja toimittuaan sääntöjen vastaisesti ja jäätyään siitä kiinni. Nuori saattaa esimerkiksi salailia (yrittää pärjätä ja toimia kuten normaalisti), vetäytyä syrjään ja mököttää (on passiivinen, istuu paikallaan, ei puhu, "kantakaa vaikka himaan sitten"), uhota ("et kyllä paljasta mua, tai mä laitan faijan asialle"), kieltää ja selittää ("enhän mä yleensä, silloin vaan oli meno päällä"), vedota ("mutsi ja faija erosivat kesällä..."), syytellä ("no kyllähän muutkin otti...") tai lupaila ("en varmasti ota enää..."). Ohjaajan on hyvä pohtia jo etukäteen, miten itse käyttäytyy kuullessaan erilaisia selityksiä ja miten hänen kannattaisi näissä tilanteissa toimia.

Päihteiden käytöstä kannattaa puhua nuoren kanssa pian sen jälkeen, kun käyttö on tullut ilmi. Keskustelu on hyvä aloittaa luontevasti kuin mikä tahansa muu yhteinen keskusteluaihe. Ohjaajan on hyvä kuitenkin kertoa aluksi oma motiivinsa keskusteluun: Kerro, että asia on tärkeä. Kerro, että välität nuoresta ja hänen hyvinvoinnistaan.

On kuitenkin hyödyttöä keskustella päihtyneen kanssa. Turhaa on myös tuomita tai ruveta kinastelemaan nuoren kanssa. Rakentavampaa on lähteä liikkeelle etsimällä niitä asioita, joista molemmat voivat olla samaa mieltä. Nuorelle tulee välittää viesti, että pitää nuoresta, vaikkei hyväksy hänen käytöstään. Keskusteluun kannattaa varata rauhallinen hetki. Kahdenkeskinen keskustelu auttaa nuorta "säilyttämään kasvonsa" ja tekee isottelun ryhmän edessä tarpeettomaksi. Kahdenkeskisessä keskustelussa nuori ei myöskään saa huomiota ei-toivotusta

Aikuisten asenteet, mielipiteet ja esimerkit vaikuttavat vahvasti nuorten päihdevalintojen tekemiseen. On hyvä pohtia, millaisia esimerkkejä elämälle nuorten ympäristöstä löytyy. Nuorten kannattaa pohtia millaisia seurauksia erilaisilla valinnoilla voi olla, millaiselta tulevaisuus silloin näyttää. Tue nuorta tekemään omat, itsenäiset ratkaisunsa sosiaalisista paineista välittämättä. Kannattaa kannustaa nuoria mielekkääseen tekemiseen, tukea sosiaalisia verkostoja sekä vahvistaa positiivisia tulevaisuuden haaveita. Unelmista löytyy draivia myös tähän päivään ja eteen tulevista vastoinkäymisistä yli pääsemiseen.

Lopuksi kiitokset ohjaajalle. Sinä olet toiminut päihdekeskusteluja vetäessäsi vastuullisena aikuisena. Teet hyvää ja tärkeää työtä! Hyviä ja antoisia hetkiä nuorten parissa!

Lähteet:

Kouluterveystutkimus 2004

Nuorten akatemia, Note 2004-2005. Päihteet puheeksi harrastustoiminnassa ja kouluissa

Yhteiskuntapolitiikka-lehden Nro34

www.stakes.fi/neuvoa-antavat - Ehkäisevän päihdetyön perusteet

Lisätietoja Alkoholista nuorille materiaalista:

Vantaan kaupunki
Ehkäisevän päihdetyön yksikkö
Lehdokkitie 2 B, 3 krs.
01300 Vantaa
www.vantaa.fi/paihdytyo
p. 09 839 21 019

Klaari Helsinki
PL 8540
00099 Helsingin kaupunki
(Eerikinkatu 28, 2 krs.)
www.hel.fi/sosv/klaari
p. 050 327 3107

