

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Päihdetoimintamallin työkalupakki

Kuopion kaupungin nuorisopalveluille

Lotta Dahlström, Minna Toivola

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

05/2012

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Lotta Dahlström ja Minna Toivola	Sivumäärä 39 ja 28 liitesivua
Työn nimi Päihdetoimintamallin työkalupakki	
Ohjaava opettaja Nina-Elise Koivumäki	
Työn tilaaja Kuopion kaupunki, Nuorisopalvelut	
Tiivistelmä <p>Kuopion kaupungin nuorisopalvelun päihdetoimintamallin alkuperäinen versio valmistui vuonna 2001, mutta malli jäi kuitenkin nuorisotalojen hyllyihin käyttämättömänä. Päihdetoimintamalli päivitettiin 2010 ja edelleen malli jäi nuorisotalojen hyllyihin.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyömme on suunnattu Kuopion kaupungin Kasvun Oppimisen palvelualueelle /nuorisopalveluille ja lopputuloksena on, kirjallisen tuotoksen lisäksi, konkreettinen työkalupakki. Työkalupakkiin kerätään mahdollisimman paljon aineistoa ehkäisevään päihdetyöhön sekä hyviä vinkkejä, mistä tietoa voi saada lisää. Työkalupakista löytyy erilaisia päihdemateriaaleja, joita voi käyttää teema-illoissa, tapahtumissa sekä soveltaa erilaisiin nuorisotalolla sekä sen ulkopuolella tapahtuviin tilanteisiin päihdevalistuksena. Opinnäytetyössämme tuomme esille myös erilaiset päihdeet ja niistä kertomisen sekä riippuvuuden, sekä millainen päihdevalistus on hyvä nuorille.</p> <p>Päihdevalistus on haasteellinen ja kehittyvä työnmuoto myös nuorisonohjaajien työssä. Tähän otimme päihdetietoutta netistä, kirjoista, päihdealan asiantuntijalta sekä tutustuimme erialaisiin projekteihin ja päihdevalistuskansioihin. Nuorten osuus opinnäytetyössä on suuri, tietoa ja tehtäviä etsittiin nuorten kommenttien perusteella.</p> <p>Opinnäytetyömme tavoitteena on saada jo olemassa oleva päihdetoimintamalli käytännön työhön mukaan, antaa tukea ja tietoa nuorisonohjaajien arkipäivän päihdevalistustyöhön. Päihdetoimintamalli toimii työmme pohjana ja malli tulee olemaan osa työkalupakkia.</p> <p>Opinnäytetyömme suunnanosoittajana olemme käyttäneet talotoiminnan entisiä nuoria. Haastattelimme 4 talon entistä nuorta ja kyselimme heiltä mitä ja miten he halusivat päihdevalistusta. Kysyimme myös Irti Huumeista ry:n Kuopion alueosaston puheenjohtajalta ja aluevastaavalta Sami Räsäseltä mikä hänen näkemyksensä on tämän hetkisestä tilanteesta. Tuolta pohjalta keräsimme tietoa ja rakensimme työkalupakin.</p>	
Asiasanat päihdekasvatus, ehkäisevä päihdetyö, ennaltaehkäisevä päihdetyö	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Lotta Dahlström and Minna Toivola	Number of Pages 39 + 28 attachments
Title Toolbox for narcotics abuse policy	
Supervisor(s) Nina-Elise Koivumäki	
Subscriber and/or Mentor City of Kuopio, Youth services	
Abstract <p>City of Kuopio youth services introduced original narcotics abuse policy in 2001, but newer actually implemented it. The policy was updated in 2010 and still was not properly implemented.</p> <p>Our final project is aimed for City of Kuopio Growth and Learning Service. Also with the updated policy, there is a toolbox for actual steps that can be taken in order to enforce the policy. The idea is to gather as much as possible concrete information for preventive drug and alcohol abuse work. Also there are links for more detailed information. In the toolbox can be found different materials for narcotic education, which can be used in different events. In our final project we tell about different drugs, how they affect and how they addict.</p> <p>Drug education is very challenging and rapidly evolving form of work in the daily job of youth leaders. For this project we have gathered information from internet, books, experts and various other projects with similar aims. Clients of the youth houses have also had great impact on this work via form of interviews, comments etc.</p> <p>The aim of the project is to finally implement existing and upgraded narcotics abuse policy to our work and this way to support all youth leaders in their work. Our project is based on the policy and the policy is one part of the toolbox.</p> <p>We have had also various interviews to aid our project. We have interviewed former clients of youth houses, the director and secretary of Irti Huumeista Ry, Kuopio Department. Irti Huumeista Ry is non-profit anti-drug organization, which helps abusers and also spreads information on the dangers of narcotics.</p>	
Keywords alcohol and drug education, preventive work with drug abusers	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
1.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	8
1.2 Osallistava näkökulma toiminnallisiin menetelmiin	9
2. ORGANISAATION KUVAUS KUOPION KAUPUNKI/NUORISOPALVELUT	10
2.1 Kuopion kaupungin päihdetoimintamalli	12
2.2 Päihdetoimintamallin tavoitteita ja periaatteita	13
2.3 Nuoriso-ohjelma nuorisotyössä	13
2.4 Sosiaalinen vahvistaminen	14
3 PÄIHTEET	15
3.1 Nuorten yleisimmin käyttämät päihteet	16
3.2 Alkoholi	19
3.3 Huumeet	20
3.4 Riippuvuus	21
4 PÄIHTEIDENKÄYTÖN TUNNISTAMINEN	22
4.1 Päihteiden käyttöön puuttuminen	23
4.2 Mitä nuoret odottavat päihdetietoudelta	24
5 EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN MÄÄRITELMÄ	25
5.1 Ennaltaehkäisy ja ulkopuolinen apu	26
5.2 Ehkäisevä päihdetyö päihdetoimintamallista	26
6 TYÖKALUPAKIN TOTEUTUS	27
6.1 Tavoitteet	27
6.2 Opinnäytetyössä käytetty aineisto	29
6.3 Ammatilähtöinen näkökulma	30
6.4 Aikataulu	31
7 ENTISTEN NUORTEN HAASTATTELU: YHTEENVETO	32
8 TYÖKALUPAKIN SISÄLTÖ	33
8.1 Päihdetietousoppaan ja päihdepakin päivitys	34
9 POHDINTA	34
10 HAASTEET JATKOSSA	36
LÄHTEET	38

1 JOHDANTO

Olemme molemmat ammatillamme nuorisonohjaajia ja halusimme opinnäytetyömme olevan kytköksissä ammattiimme. Minna työskentelee Kuopiossa Petosen vapaa-aikatoimistoilla, Pinarilla, ja Kuopion nuorisopalvelut tarvitsivat keinoja ehkäisevään päihdetyöhön. Olemme molemmat olleet tekemässä nuorisopalveluille päihdetoimintamallia ja sen vuoksi tämä opinnäytetyömme tuntui sopivan meille. Lähtökohtana on, että lopullinen päihdepakki säilytetään Pinarilla ja siellä Minnan on helppo jatkossa seurata sen ajanmukaisuutta. Toki jatkossa jokainen Kuopion nuorisonohjaaja päivittää työkalupakkia, koska se on yhteinen asia.

Lähdimme suunnittelemaan opinnäytetyötä sillä idealla, että siihen tulisi vahvasti esille työtä kehittävä ja sitä palveleva osuus, joten päädyimme toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Tietopohjana käytämme Kuopion kaupungin nuorisopalveluiden päihdetoimintamallia, jonka suunnitteluun ja toteutukseen olemme molemmat osallistuneet. Tarvitsemme työssämme paljon ehkäisevää työmuotoa ja tämä toimii motivaationa tehdä päihdetoimintamalliin linkittyvä työkalupakki sekä opas siihen. Työssämme halusimme myös nostaa nuorten näkökulman esille sekä osallistaa nuoria mukaan toimimaan.

On haasteellista ja mielenkiintoista koota nuorille toiminnallista osuutta päihdetietousoppaan muodossa. Päihdeasiat puhuttelevat ja aiheuttavat harmaita hiuksia monille nuorten vanhemmille ja meille ammatti-ihmisillekin. Tähän aiheeseen on hyvä pureutua vaikka kyseisestä aiheesta on paljon tutkittua ja ajankohtaista tietoa saatavilla. Kukaan nuorihan ei itse suunnittele, että hänestä tulisi isona päihteidenkäyttäjä vaan siihen ongelmaan ajaututaan erilaisten ongelmien kautta. Päihdeasioiden negatiivisuus heijastuu yhteisöjen ja yhteiskunnan hyvinvointiin. Ehkäisevä päihdetyö on monitahoinen ja tärkeä osa nuorisonohjaajan työssä. Kerromme Kuopion kaupungin nuorisotoimien toimintakuvauksesta sekä työkalupakkia puretaan auki johdannon jälkeisessä luvussa. Nuorten päihteidenkäyttö vaikuttaa heidän kasvunsa kehitykseen häiritsevästi ja psyykkiseen terveyteen ja omantunnon syntymiseen ja kehittymiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Opinnäytetyömme

tukee ja kehittää nuorten osallisuutta ja sosiaalista vahvistamista. Raportoimme ja analysoimme entisten nuorten teemahaastattelun perusteella mikä ja minkälainen päihdetietous palvelisi nuoria nuorisotaloilla, nuorten arkielämässä tukena heidän kasvulleen. Ja haastattelujen pohjalta laadimme ohjeellisen käyttöoppaan työkalupakkiin, johon kokoamme dvd:n, kännilasit, päihdetietous esitteitä jne. Työkalupakki, josta löytyy kirjallisen materiaalin lisäksi kännilasit ym. materiaalia, on Petosen vapaa-aikatiiloilla, mutta jokaisen nuorisotilan käytettävissä. Muille nuorisotiloille jaetaan kirjallinen tuotos, joka sisältää myös harjoitteita ja pelejä.

1.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

On suositeltavaa löytää toiminnalliselle opinnäytetyölle tilaaja, jolle voi opinnäytetyön kautta näyttää omaa osaamistaan ja mahdollisesti työllistyä. Opinnäytetyön avulla voi luoda suhteita ja kehittää itseään työelämän kehittämisessä. (Vilkkä 2003, 16.)

Opinnäytetyössä tulee näkyä työelämänlähtöisyys, käytännönläheisyys, sekä tutkimuksellisella, kehittäväällä asenteella toteutettu ja asiallisella tasolla alan tietojen ja taitojen hallittavuus.

Haasteellista opinnäytetyössä on löytää tiedonkäsitys sellaiseksi jossa oma-ala tulee parhaiten esille. Sitä usein turvautuu esimerkkeihin ja tapoihin, joilla toiset ovat tehneet ja toteuttaneet asioita. Se ei välttämättä ole huono tapa, kunhan löytää esimerkkejä, joissa oman-alan tietäminen tulee ymmärretyksi. Nykyisin useammilla aloilla toiminnallinen tiedonkäsitys on yhä tärkeää, etenkin missä taidot, käytännöllisyys ja sovellettavuus ovat keskeisiä asioita. (Vilkkä 2003, 7.)

Opinnäytetyömme menee suoraan käytännön asioihin ja on mittatilaustyö nuorten ja nuorisonohjaajien tarpeita ajatellen. Tieto opinnäytetyöhömme tulee huume- ja päihde kirjallisuudesta sekä internetistä. Opinnäytetyöaiheeseemme ei ole tiedonpuutetta, vaan sen oikean tiedon poimiminen on taito ja kysyy kykyä soveltaa sitä työhömme. Päihdetehtäviä oppaaseen poimimme kahden haastattelun perusteella eri asiantuntijoilta, Kuopion Irti Huumeista ry: aluevastaavalta sekä Seurakunnan erityisnuorisonohjaajalta. Lisäksi poimimme tietoa internetistä, erilaisista päihdetietoutta sisältävistä opinnäytetöistä, päihdetyön linkeistä ja kirjoista sekä oppaista vinkkejä.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on luoda käytännön toimintaan opas, ohjeistus, ohje tai, kuten meidän tapauksessa, valmis paketti tietoutta jostakin asiasta jota voi työyhteisössä käyttää. Se voi olla myös jonkin tapahtuman tai näyttelyn toteuttaminen, alasta riippuen. (Vilkkä 2003, 9.)

Päihdetoimintamallimme oli jo valmiina ja nyt oli aika tehdä työkalupakki sekä päihdetehtäväopas nuorisonohjaajien käyttöön nuorisotaloilla, kouluilla ym. nuorten parissa. Meidän opinnäytetyömme rakentuu useasta osuudesta kuten oppaasta, konkreettisesta työkalupakista ja teemahaastattelusta, tällä pyrimme saamaan vastauksia millaista päihdetietoutta nykyajan nuoret tarvitsevat ja ymmärtävät sekä haluavat kasvunsa tukemiseksi.

Toimivan työkalupakin avulla on helpompaa tuoda esille oma ammatillinen osaaminen erilaisten esimerkkien avulla. Oman ammattitaidon kehittäminen on tärkeää nuorisonohjaajan työssä. Tämän prosessin tarkoitus on myös helpottaa nuorisotaloilla työskenteleviä ohjaajia, työssäoppijoita ja harjoittelijoita löytämään nuorille sopiva ehkäisevä työnmuoto.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä korostuu toimeksiantajan merkitys. Toimeksiantajan ei tarvitse aina olla työnantaja, vaan toimeksiantaja voi olla yhtä hyvin harrastustoiminnan kautta jos opinnäytetyön aihe muuten istuu tekeillä olevan tutkinnon tavoitteisiin. (Vilkka 2003,16.) Meidän tapauksessa toimeksiantaja löytyi omalta työpaikalta.

Opinnäytetyöraportti toiminnallisesta tuotoksesta ja sen valmistamisesta perustuu muistiinpanoihin, joten ei ole yhdentekevää, mitä kirjaat ylös ja miten.

Aiheen ideointi kuuluu ensimmäisiin valintoihin toiminnallisessa opinnäytetyössä. Aiheanalyysissä tarvitsee lähteä ensimmäiseksi pohtimaan, millaiset asiat erityisesti kiinnostavat oman alan opinnoissa, syventävissä opinnoissa, vaihdoissa tai työharjoittelussa. Aihepiirin tulee motivoida. On tärkeää että kokee voivansa syventää omaa asiantuntemustaan aiheesta ja aiheen tulee olla ajankohtainen ja tulevaisuuteen kurkottava, että aihe kiinnostaisi toimeksiantajaa, jolle tämä tehdään. (Vilkka 2003, 23.) Meidän työssämme kiinnostus syntyi, koska halusimme jo aikaisemmin tuottamamme päihdetoimintamallin käyttöön. Tähän asti se on ollut hyvin vähällä käytöllä, halusimme näin tuoda siihen uutta lisää ja saada tuotokset käyttöön.

1.2 Osallistava näkökulma toiminnallisiin menetelmiin

Osallistamisen perusajatuksena on saada ihmisten kokemukset, tiedot, taidot, tunteet ja asenteet mukaan toimintaan. Toiminnan ohjaaja ei siten tuo valmiita ratkaisuja esimerkiksi koulutuksessa tai sosiaalityössä, vaan pyrkii erilaisten harjoitusten avulla aktivoimaan ihmisiä. Osallistamisen tavoitteina ovat aktivoiminen, omakohtaisen tiedon esille saaminen tunteiden ja asenteiden korostaminen sekä erilaisten näkökulmien esille tuominen ja niiden ilmaisemiseen rohkaiseminen. (Hyypönen, Linnossuo 2002,12.)

Osallistava toiminta tässä työkalupakissa on saada nuoret miettimään ja pohtimaan päihdeasioita ennaltaehkäisevästi omassa elämässään. Mielekkäiden päihdetietotehtävien myötä nuoret saavat faktaa ja voivat viedä sitä tietoa kavereille eteenpäin. Olemme havainneet omassa työssämme, ettei nuorille ole oikea tapa luennoida vaan nuorten on päästävä myös itse toimimaan. Tämän pohjalta myös lähdimme kartoittamaan työkalupakin tehtäviä, niiden on oltava osallistavia ja nuoret mukaan ottavia.

2. ORGANISAATION KUVAUS KUOPION KAUPUNKI/NUORISOPALVELUT

Kuopion kaupungin Nuorisopalveluilla työskentelee 25 nuorisotyöntekijää, joista 19 nuorisonohjaajia sekä 4 erityisnuorisotyöntekijöitä, jotka tekevät työtä työpareina, ja lisäksi etsivä nuorisotyöpari. Nuorisopalveluilla on 10 nuorisotaloa, kulttuurisen nuorisotyön Kulttuuriareena 44 keskustassa sekä erityisnuorisotyön tukikohta Vinkkeli. Kuopion kaupungin nuorisopalveluilla on käytössään myös kaksi leirikeskusta sekä nuorille erityisharrastetiloja, kuten bändi-, pingistiloja, skeittihalli ja -parkit ja paintball-alue. Lisäksi erityisnuorisotyöntekijöillä on vastuu kolmen kerhotilan toiminnasta, niillä asuinalueilla, joilla ei ole nuorisotiloja käytettävissä, nämä kerhotilat toimivat yleensä asukastuvan tiloissa. Kaupungin nuorisopalvelujen tiloissa ja toiminnoissa on vuosittain noin 250 000 kävijää. (Kuopion kaupunki 2011)

Kuopion kaupungin organisaatiossa nuorisopalvelut kuuluvat kasvun ja oppimisen palvelualueeseen. Tähän samaan palvelualueeseen kuuluvat, varhaiskasvatus, perusopetus- ja nuorisopalvelut, lukiot ja toisen asteen yhteistyö, kasvun ja oppimisen tuki. Palvelualueen perustehtävä on 0-18-vuotiaiden lasten ja nuorten kasvun ja oppimisen tukeminen. Tavoitteena on laadukas perustyö sekä ennakoiva työote ja mahdollisimman varhainen puuttuminen kasvun ja oppimisen ongelmiin. Onnistuessaan ehkäisevä työ vähentää asiakkuuksia perusturvan ja terveydenhuollon palvelualueella.

Kasvatuksen tukemisen tarve tulee, kun vanhemmuus alkaa. Oppimisen tukeminen voi alkaa päivähoitotiössä ja voimistuu edelleen lapsen peruskoulun aloittamisessa. Oppimisen tukeminen päättyy nuoren koulupolusta riippuen joko perusopetuksen tai toisen -asteen koulutuksen päättyessä. (Kuopion kaupunki 2011)

Petosen vapaa-aikatilat eli Pinari on Petosen kaupungin alueen nuorisotila, joka sijaitsee Petosen keskustassa. Tila on valmistunut 2003 ja on isoin Kuopiossa, joka mahdollistaa monipuoliset ja mielekkäät vapaa-ajan vietto mahdollisuudet useille ikäryhmille. Lapsille ja nuorille järjestetään Pinarilla avotalotoimintaa maanantaisin, keskiviikkoisin, perjantaisin sekä sunnuntaisin, nämä ajat ovat tarkoitettu ala- ja yläkouluikäisille ja isommille, kuitenkin alla 18-vuotiaille. Tiistaisin kahvio on avoinna klo 14-17 välillä kaikille. Tiistaisin ja torstaisin on salissa ohjattua kiipeilytoimintaa, jossa on kiipeilykoulutetut Pinarin ohjaajat. Pinarilla voi nuoret osallistua Avartti Harrastetoimintaohjelmaan. Myös tähän Pinarin ohjaajat ovat saaneet koulutusta, Avartin motto on ”nuoret sen tekevät” eli toimii hyvin nuorten osallistamisena sekä sosiaalisena vahvistamisena. Alakerrassa on kolme erillistä bändikämpää, joita nuoret voivat varata käyttöönsä.

Pinarilla järjestetään myös leiri-, kerhotoimintaa sekä erilaisia tapahtumia ja discoja yhdessä lasten ja nuorten kanssa. Pinarille voi tulla viettämään aikaansa ja tapaamaan kavereita sekä tutustumaan uusiin ystäviin. Siellä voi pelata myös biljardia, pingistä, ilmakiekkoa sekä lautapelejä. Nuorisonohjaajia on illassa vähintään kolme tai neljä, joille voi tulla kertomaan omia ideoita ja niitä voi toteuttaa kaveriporukalla tai ohjaajien kanssa yhdessä. Nuoret voivat varata tilamme omille vapaille ryhmille esimerkiksi sähköpelaamiseen, tanssimiseen jne. Vapaat ryhmät koostuvat Pinarin nykyisistä tai entisistä nuorista jotka toimivat ilman ohjausta, heitä ovat jopa yli 18-vuotiaat, koska nuorisolain mukaan alle 29-vuotias luetellaan nuoreksi.

Pinarin tiloja käyttää myös yhteensä noin 35-40 järjestöä, seuraa ja yhdistystä harrastuspaikkanaan, mm. liikuntajärjestöjä, nuorisojärjestöjä jne.

Alakerrassa nuorisotilan lisäksi toimii Pitkälähti- Petosen asukasyhdistys ry, joka ylläpitää kahvioita. He järjestävät Pinarin salissa tanssit joka toinen lauantai-ilta. Tilamme käyttää myös Kuopion kaupungin Kasvun ja Oppimisen palvelualue/Avoimet varhaiskasvatuspalvelut, heidän järjestämänä toimintana Pinarilla on avoin päiväkotitoiminta, sekä -kerhotoiminta. Nämä toiminnat ovat tarkoitettu alle kouluikäisille lapsille yhdessä vanhempien/hoitajien kanssa ilman ennakoilmoittautumista, toiminta on maksutonta. Avoimessa päiväkodissa lapset ja aikuiset voivat yhdessä leikkiä, askarrella, laulaa tai muuten vaan viettää aikaa toisten perheiden kanssa, he kokoontuvat keskiviikkoisin ja perjantaisin. Avoin päiväkerhotoiminta on suunnattu kotihoidossa oleville

lapsille. Tämä tarjoaa lapsille yhdessäoloa ja virikkeitä askarteluun, pelien, leikkien kautta. Kerhotoiminta järjestetään Pinarilla maanantaisin.

Yläkerrassamme toimii myös päivittäin Petosen Asukastupa, joka on kaikenikäisten kohtaamis- ja yhteistoimintapaikka. Tuvalla voit tavata tuttuja ja osallistua erilaisiin toimintoihin, kerhoihin sekä järjestettävälle ilmaisille kursseille. Asukastuvalla on maksutta käytössäsi tietokoneet, joissa on nykyaikaiset ohjelmat. Pientä maksua vastaan saat kopiointi sekä ompelupalvelua.

Kuopion kaupungin Kasvun ja Oppimisen palvelualue/perusopetus järjestää Iltapäivätoimintaa Pinarin kerhohuoneella 1-2 luokkalaisille lapsille. Iltapäivätoiminnan tavoitteena on tarjota lapsille monipuoliset mahdollisuudet osallistua ohjattuun ja virkistävään toimintaan sekä mahdollistaa lepo rauhallisessa ympäristössä, ammattitaitoisten ja tehtävään soveltuvien henkilöiden valvonnassa.

Pinarilla on jo oman katon alla laaja yhteistyökuvioiden mahdollisuus ja useamman heidän kanssaan teemme tiivistä yhteistyötä. Onhan meillä monen järjestön, yhdistyksen sekä seuran kanssa sama kohderyhmä lapset ja nuoret.

2.1 Kuopion kaupungin päihdetoimintamalli

Kuopion kaupungin nuorisopalveluiden päihdetoimintamallin on tarkoitus luoda yhtenäinen toimintamalli päihde-epäilyjen ja päihteiden käytön tilanteisiin ja sen on tarkoitus toimia yhtenä työvälineenä ohjaajille. Työyhteisön tuki on tärkeä, jotta sovellettaessakin linjaus pysyy yhtenäisenä. (Päihdetoimintamalli 2010, 3.)

Ensimmäisen päihdetoimintamalli Kuopion Nuorisopalveluihin kokosivat ja kirjoittivat eri nuorisotalojen nuorisonohjaajat 2002. Päihdetoimintamallia ryhdyttiin päivittämään työryhmän kanssa, joka koostui Seurakunnan erityisnuoriso-ohjaajasta, nuorisopapeista sekä seurakunnan nuoriso-ohjaajista sekä muutamista Kuopion Kaupungin nuorisopalvelujen ohjaajista. Seurakunnalla ei tuolloin ollut vielä omaa päihdetoimintamallia, joten heillä oli tavoitteena koota oma päihdetoimintamalli ottaen tukea, apua, tietoa nuorisopalvelujen päihdetoimintamallista. Alkuunsa työryhmässä oli monta ohjaajaa, loppua kohden väki väheni ja työ tehtiin kolmen henkilön voimalla

loppuun. Lisäksi työn viimeisteli yksi nuorisonohjaaja ja yksi erityisnuorisotyöntekijä, kaikkiaan prosessi kesti kolme vuotta.

2.2 Päihdetoimintamallin tavoitteita ja periaatteita

Kuopion kaupungin päihdetoimintamallissa on nuorisonohjaajille asetettu tavoitteita ja periaatteita ehkäisevään työhön. Nämä toimivat yhtenäisenä toimintamallina kaikilla nuorisotaloilla, nuorten päihteiden käytön puuttumiseen.

Nuorisonohjaajan tehtävä on omalla työllään yhdessä nuorten kanssa toimia hyvän kasvu ympäristön puolesta. He eivät osallistu nuorison moraalittomuuden ja käyttäytymisen tuomittavuuden keskusteluihin.

Nuorisonohjaajien osuus kasvatusjärjestelmässä korostuu ennaltaehkäisyssä.

Nuorten persoonallisuus korostuu ja kasvaa vapaa-aikana. Nuorisotyön tehtävänä on tukea nuorten elämän kasvua ja vaikuttaa heidän asenteisiin, kuten päihdeasioissa. Tämä tuki tulisi kantaa koko nuoren elämän ajan. Nuorisopalveluilla tulee olla riittävästi resursseja kohdata nuorisotyötä tarvitsevia nuoria. Nuorisotalojen toiminnan painopiste on iltaisin ja viikonloppuisin.

Jokaisella nuorisotalolla ja toimipisteessä toimitaan tämän päihdetoimintamallin mukaisesti. Työyhteisön yhteinen näkemys ja joustava tuki on tärkeä ehkäisevässä toiminnassa ja päihteiden käytön varhaisessa puuttumisessa.

Jokaisessa Kunnassa ja kaupungissa on viranomaiset/henkilöt lähiöissä, jotka kantavat vastuuta yksittäisten nuorten päihteidenkäyttöön puuttumisesta.

(Päihdetoimintamalli, 2010,3.)

2.3 Nuoriso-ohjelma nuorisotyössä

Kuopion kaupungin nuorisopalvelut ovat laatineet nuoriso-ohjelman, yhdessä nuorisonohjaajien ja 13 muun yhteistyötahon kanssa. Ohjelma on tehty nuoria varten, mutta tavoitteena oli myös selkeyttää tulevan palvelualue uudistuksen myötä tulevia uudistuksia sekä määritellä paikkansa laajassa toimijakentässä. Nuoriso-ohjelman

tarkoitus on toimia nuorisonohjaajien työn suuntaamisen, koordinoinnin ja osaamisen välineenä.

Kuopion kaupungin nuorisopalvelut on laatinut nuoriso-ohjelman suunnataksensa omaa työtään, taatakseen kuopiolaisen nuoren osallisuuden omassa elämässään ja kaupungissaan ja määritelläkseen paikkansa laajassa toimijakentässä. Kuopion kaupungin palvelualueuudistuksessa tähdätään laajaan ennaltaehkäisyyn, asiakaslähtöisyyteen ja ikäkaariajattelun mukaiseen asemoitumiseen. Nuorisopalvelut edistävät kuopiolaisten nuorten hyvinvointia laajan ennaltaehkäisyyn, kohdennetun ennaltaehkäisyyn ja intensiivisen intervention avulla. (Kuopion kaupunki 2011)

Mainittakoon että nuoriso-ohjelma valmistui ennen Kuopion kaupungin palvelualueuudistusta, joten jotkin tiedot ovat muuttuneet. Esimerkiksi nuorisopalvelut eivät kuulu enää Vapaa-ajankeskukseen vaan Kasvun ja Oppimisen palvelualueeseen.

Nuoriso-ohjelman tavoite on ohjata nuorisonohjaajien työtä Kuopiossa, joten halusimme ottaa myös tuon näkökulman opinnäytetyöhömmme.

2.4 Sosiaalinen vahvistaminen

Sosiaalisen vahvistamisen tarkoitus on tarjota nuorille suunnattuja toimintoja, jotka toimivat elämäntaitojen parantumisena sekä syrjäytymisen ehkäisemisenä. Määrittely on laaja ja tilaa jää monelle toimintamuodolle. Sen sisältö suunnataan erityistä tukea tarvitseville nuorille korjaavaa toimintaa, sekä koko ikäluokkaa koskeva ehkäisevä työ. Tähän kuuluu myös osallisuuden edistäminen. Sosiaalinen-sanalla viitataan ihmisten välisiin vuorovaikutussuhteisiin, se voidaan liittää myös aineellisiin hyvinvointeihin. (Herranen & Junttila-Vitikka, 2010, 1.)

Tarjoamme nuorille ohjaustoimintojen muodossa päihdetietoutta, jotka kehittävät ja vahvistavat sosiaalisesti ryhmää ja yksilöä. Tarkoitus on saada jokainen toimimaan ja ajattelemaan ryhmän edun mukaisesti ja huomaamaan, että omalla toimimisella voi vaikuttaa koko ryhmän toimintaan. Ohjaustoiminnat ovat myös syrjäytymisen ehkäisemistä ryhmässä, josta tulee yhteenkuuluvaisuuden tunne. Nuorten vuorovaikutustaidot kehittyvät ja kasvavat. Kukaan ei tunne, että jää yksin kun toimii yhtenäisesti ryhmän hyväksi.

3 PÄIHTEET

Nuorille tehdyissä yksilöhaastatteluissa nuoret osasivat määritellä heille tutut päih-teet, joista on paljon puhetta kuten esim. huumeet ja alkoholi. Harva nuori nimesi päihteeksi lääkkeitä tai impattavia aineita, myöskään korvikkeita ei mainittu.

Päih-teet ovat kemiallisia aineita, joita käytetään päihtymistarkoitukseen. Niihin kuulu-vat laittomat huumausaineet, lailliset päih-teet (alkoholi ja tupakka), impattavat aineet sekä huumaavat lääkkeet väärinkäytettynä.

Päih-teen vaikutus nuoreen on hyvin yksilöllistä ja riippuu monesta eri teki-jästä. Yksittäisen päih-teen vaikutusta säätelee esimerkiksi se, millaisessa mielentilassa ja seurassa ainetta käytetään. Vaikutus on myös erilainen jos käytetään vain yhtä päih-dettä kerrallaan kuin jos päih-dettä käytetään yhdessä jonkin muun aineen kanssa.

Esimerkiksi kannabis ja monet lääkkeet voivat huomattavasti lisätä sa-manaikaisesti nautitun alkoholin vaikutusta. Ensi kertaa ainetta kokeileva ja säännöllinen käyttäjä voivat saada aineesta hyvin erilaisia vaikutuksia, ja toivottuun vaikutukseen tarvittava annos voi heillä olla huomattavan eri-lainen. Päih-teeseen voi kehittyä sietokyky eli toleranssi. Esimerkiksi alko-holin humalluttava vaikutus vähenee toistuvan käytön seurauksena. Toleranssi ei jää pysyväksi, vaan se häviää vähitellen jos päih-teen käyttö vähenee tai loppuu. (Aalto-Setälä, Marttunen, Pelkonen 2003, 4)

Päih-teiden käytölle altistavia riskitekijöitä ovat:

Kulttuuriset ja yhteiskunnalliset tekijät

- käyttöä suosivat sosiaaliset normit
- helppo saatavuus
- poikkeuksellisen huono taloudellinen tilanne
- käyttöä edistävä lainsäädäntö

Henkilöiden väliset tekijät

- perheenjäsenten päih-teiden ongelmakäyttö
- perheen päih-teiden käyttöä suosivat asenteet
- huonot perheolosuhteet
- päih-teitä käyttävä ja niihin myönteisesti suhtautuva ystäväpiiri

Henkilön sisäiset tekijät

- varhainen/pitkäaikainen ongelmakäyttäytyminen ja/tai käyttäytymishäiriöt
- mielialahäiriöt
- huono koulu- tai opiskelumenestys
- kielteinen suhtautuminen kouluun
- kapinointi
- päihteiden käyttöä suosiva asenne
- nuorena alkanut päihteiden käytön kokeilu

Biogeneettiset riskitekijät

- geneettisistä tekijöistä johtuva alttius päihteiden käyttöön
- psykofyysinen herkkyys päihteiden vaikutuksille

Perheeseen liittyviä suojaavia tekijöitä ovat:

- rajojen selkeä asettaminen nuorelle
- vapaa-ajan käytön valvonta sekä
- nuoren kaveripiirin tunteminen
- vanhempien ja nuorten läheinen suhde ja hyvä keskusteluyhteys
- vanhempien selkeä viesti nuorelle päihteiden käyttöä vastaan sekä
- vanhempien ja nuorten ei-ihannoiva suhtautuminen päihteisiin. (Aalto-Setälä ym. 2003, 10–12)

3.1 Nuorten yleisimmin käyttämät päihteet

Huumausainepoliittinen koordinaattoriryhmä raportoi että, Suomessa on viime aikoina huumausaineiden käyttö ja niihin liittyvät ongelmat pysyneet lähes entisellä tasolla. Hallituskauden 2007–2011 ajalta tehdyn loppuraportin ryhmä luovutti peruspalveluministerille Paula Risikolle 29.4.2011.

Huumeiden kokeilu ja käytön lisääntyminen tapahtui 1990-luvun puolivälissä, joka tasaantui vuoteen 2005 mennessä. Tänä päivänä voi nähdä kuinka huumeiden käyttö ja niiden haitat ovat vakiintuneet merkittävästi ylemmälle tasolle kuin 1990-luvun alussa.

Nuorten huumeidenkäytön kokeilut ovat vähentyneet lähi vuosina, mutta uusimpien tutkimuksien myötä huolestuttavaa on, kuinka nuorten kannabiksen käyttö on lisääntymässä ja asenteet tulossa sallivammiksi. Viime vuosina viranomaisten mukaan huumausainerikokset, että huumeisiin liittyvät kuolemat ovat lisääntyneet. Huumeiden ja alkoholin ja lääkkeiden sekakäyttö aiheuttaa monet kuolemantapaukset. Muuntohuumeiden eli terveydelle vaarallisten aineiden tuleminen markkinoille asettaa suuret haasteet meille kaikille. Niiden kieltäminen on tullut helpommaksi ja nopeammaksi kuin aiemmin, uuden huumausainelain myötä.

Tartuntatauteja, jotka tulevat huumausaineiden käytöstä, niiden haittoja on onnistuttu ennaltaehkäisemään. Tästä esimerkkinä 1999 ruiskuhuumeiden kautta hiv-tartuntoja ja c-hepatiittia oli 85, mutta vuonna 2010 niitä oli vain kuusi. Tärkeää on tartuntatautien ehkäisemisessä terveysneuvontapisteiden toiminta, tähän kuuluu käytettyjen neulojen ja ruiskujen vaihto sekä neuvontaa. Näiden toimintojen pysyvyys pitäisi saada ylläpidettyä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011)

Hallituskauden aikana on ehkäisevää työtä vahvistettu erilaisilla päihteiden käytön ehkäisyhankkeilla ja tuotettu materiaalia kouluille. Ehkäisevässä työssä ollaan koetettu puuttua nuorten rikostekijöiden rikoksiin jo hyvissä ajoin. Yhdyskuntapalveluasiakkailla sekä entisille vangeille laaditaan henkilökohtaisia suunnitelmia päihdeongelmista selviytymisiin.

Suomessa käytetään tehokkaita toimenpiteitä haittojen vähentämiseksi ja ministeri Risikko pitää huumausainepolitiikan lähtökohtia hyvinä. Näitä ovat huumausaineiden täyskielto sekä huumausaineiden käyttäjille tarjotut matalan kynnyksen terveyspalvelut. Risikko totesi, että Suomessa hallintoalat tekevät hiottua yhteistyötä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011)

Nuorten tupakointi ja alkoholin käyttö ovat vähentyneet, nuuskaaminen lisääntynyt

Viimeisen kahden vuoden aikana nuorten päivittäinen tupakointi on yhä vähentynyt ja he kokeilevat tupakointia aiempaa vanhempana. Alle 18-vuotiaiden kohdalla myös alkoholinkäyttö ja humalajuominen ovat vähentyneet. Nuuskan kokeilu ja huumeille herkistyminen ovat tätä päivää. Nämä tiedot tulivat esille Tampereen yliopiston terveystieteiden yksikön tekemässä nuorten terveystapatutkimuksessa 2011. Nuoret, jotka

vastasivat kyselyyn, olivat iältään 12–18 -vuotiaita ja heitä oli 4 566. Tämä sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama tutkimus on järjestetty jo 1977 lähtien joka toinen vuosi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011)

Tupakointikokeilut ja niiden päivittäinen polttaminen vähenevät edelleen

Tutkimustulosten mukaan nuorten päivittäinen tupakointi ja sen kokeilut ovat vähentyneet ja siirtyneet myöhemmälle iälle jo vuosien 1977–2011 aikana. Nuorista 16–18-vuotiaista tupakoivat lähes päivittäin joka viides (21 %).

Tupakan myyntiä koskeva laki on kiristynyt, silti tutkimuksen mukaan joka kolmas päivittäin tupakoiva 14-vuotias tyttö sekä kuudes poika saa ostettua tupakat itselleen. Jatkossa on myyntilupien myöntämistä kiristettävä ja valvontaa tehostettava ja myyntilupia mahdollisesti peruttava, kertovat tutkijat. Hyvä ehdotus on myös että kauppiaat, jotka kantavat vastuunsa tupakan myymisessä lapsille voisi palkita.

Poikien nuuskan kokeilut ovat lisääntyneet 18-vuotiasta 14 prosenttia ja 16-vuotiaista 12 prosenttia nuuskasi vuonna 2011. Myös tyttöjen nuuskan käyttö on lisääntynyt. Suomessa nuuskan myynti on kielletty ja sitä saa tuoda maahan vain rajoitetun määrän omaan käyttöön. Tutkijoiden mukaan nuoret saavat tuotua nuuskaa rajan yli jatkuvasti ja liian helposti, joten heidän mielestään nuuskan tuonti rajoituksia tulisi tiukentaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011)

Nuorten raittius on lisääntynyt

Koko 2000-luvulla raittiiden nuorten määrä oli suurimmillaan 12 ja 14-vuotiaiden tyttöjen ja poikien ryhmässä. Samaan aikaan raittiiden nuorten määrä suurentui ja huumalanjuominen vähentyi 12–16-vuotiaiden kohdalla. Tämä ilmiö on tapahtunut jo 2000-luvun alusta alkaen. Myönteinen kehityssuuntaus näyttää jatkuvan vuoden 2011 perusteella alle 18-vuotiailla. Nuorten raittiutta voidaan ajatella kansanterveyden kannalta tavoiteltavana ja sen myönteistä kehitystä tulee tukea. Terveyspoliittisesti perusteltuna asiana pitää alkoholi veroa tarpeeksi korkealla tasolla, jota puoltavat tutkijat. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011)

Sosiaalinen herkistyminen huumeille yleistyy

Tutkimuksien mukaan lähes jokainen nuori tuntee tai tietää huumeita kokeilleen henkilön. Suurimman osan huumeista nuoret saavat tuttaviltaan ja ystäviltään. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011.)

3.2 Alkoholi

Usein päihteitä käytetään niiden positiivisten vaikutteiden vuoksi. On huomattu ilon ja hauskuudenpidon rinnalla vuosien varrella, että päihteet aiheuttavat myös useanlaisia haittoja: Henkistä kärsimystä, fyysisiä sairauksia, ja joskus jopa ennenaikaisen kuoleman. Yhteiskunta kärsii näistä haitoista ja kustannukset niistä ovat erittäin korkeat. Päihdehaitat näkyvät ja vaikuttavat syrjäytymiseen, sosiaaliseen ympäristöön, perheeseen, lapsiin ja muihin ihmisiin. Ihmisten päihdekäyttämiseen pyritään vaikuttamaan erilaisin toimin suoraan ja välillisesti. (Soikkeli, Salasuo, Puuronen, Piispa 2011,12.)

Nuorten alkoholin käyttö on kasvussa. Jotkut käyttävät sitä kerran viikossa ja tosihumalan hakeminen vähintään kerran kuukaudessa, joten juovien nuorten määrä on kasvussa. Raittiita nuoria on yhä vähemmän. Nämä tiedot esiintyivät Nuorten terveystapatutkimuksesta, joka toteutettiin vuonna 2009 Tampereen yliopiston terveystieteen laitoksella. Kyselyyn osallistui 5 516 iältään 12–18 -vuotiasta nuorta.

Kyselystä tuli ilmi, että 16-vuotiaista pojista 15 prosenttia ja tytöistä 14 prosenttia käyttää alkoholia lähes kerran viikossa. Melko yleistä juominen on 18-vuotiailla pojilla, josta 42 prosenttia juo viikoittain ja tytöistä, samasta ikäluokasta, 33 prosenttia juo viikoittain. Nuoremmilla, 12–14-vuotiailla, juominen on harvinaisempaa, kuitenkin lähes viidennes 14-vuotiaista käyttää alkoholia jopa lähes kerran kuukaudessa.

Yhteenvetona; vähintään kerran kuukaudessa alkoholia käyttää 16-vuotiaista lähes puolet, 18-vuotiaista jo liki 80 prosenttia. Huomioitava asia on, että kaikissa ikäryhmissä tyttöjen alkoholin käyttö on melkein yhtä yleistä kuin saman ikäluokan pojilla.

Vähintään kerran kuukaudessa tosihumalaan juo itsensä keskimäärin viidennes nuorista. Vanhimmissa ikäluokissa humalanhakuinen juominen on yleisintä. Humalanhakuinen juominen on yleisintä, se on yleistynyt kaikissa ikäryhmissä niin poikien ja tyttöjen keskuudessa, lukuun ottamatta nuorinta ikäryhmää.

Nuorten alkoholin käytön yleistymisen huolestuttaa tutkijoita ja sen saatavuutta on estettävä ja rajoitettava tehokkailla toimilla. Näitä toimia olisi nuorten alkoholin käytön vähentämiseksi tehostettava, kuten alkoholin saatavuutta ja mainontaa rajoittaa sekä korottamalla alkoholiveroa, joka on tutkijoiden yhteinen linjaus. (Ruokatieto yhdistys ry 2011.)

Tätä Nuorten terveystapatutkimusta on tehty joka toinen vuosi jo vuodesta 1977 lähtien. Sosiaali- ja terveysministeriö ovat olleet rahoittamassa tätä. Tutkimusraportti vuodelta 2009 löytyy kokonaisuudessaan STM:n verkkosivuilta, STM: Nuorten terveystapatutkimus 2009.

3.3 Huumeet

Alkoholin ohella myös laittomat huumeet kuuluvat nuorten vapaa-ajan ja elämäntyylin kirjoon. Näyttää siltä, että varsinkin kannabis on tullut jäädäkseen suomalaiseen päihdekulttuuriin. Suomen huumeetilanne muuttui huomattavasti 1990-luvun jälkipuoliskolla kun huumeiden käyttö lähti jyrkkään kasvuun, sen myötä huumausaineisiin liittyvät kuolemat ovat lisääntyneet. Vastaavanlainen muutos koettiin edellisen kerran 1960- ja 1970-lukujen taitteessa. 1970-luvun alun jälkeen käyttö väheni ja huumeetilanne pysytteli pitkään jokseenkin muuttumattomana. 1990-luvun niin kutsutun toisen huumeaallon myötä huumeiden käyttö väheni. Kannabiskasvien kotiviljely on yleistä. Suomalaisten huumeiden käyttäjät poikkeavat muiden maiden käyttäjistä, käyttämällä alkoholia oheispäihteenä. (Fröjd, Kaltiala-Heino, Ranta, von der Pahlen, Marttunen 2009, 18.)

Tämä ilmiö näkyy nuorten parissa työttömyytenä, saamattomuutena ja uusiavuttomuutena. Nuorten välinpitämättömyys omaan terveyteen, hyvinvointiin ja itsestään huolehtimiseen näkyy myös riskinottoina ja esim. kannabiskokeiluna ajatellen, että kunhan kokeilen. Päihteen esim. huumeiden saatavuus nuorten keskuudessa on tullut yhä helpommaksi kansainvälisten markkinoiden myötä. Huumeiden koostumus ja käyttötapa on yhä enemmän monimuotoista esim. kannabiksen käyttö leivonnaisissa houkuttaa nuoria kokeilemaan liian helposti. Myös erilaiset laastarit ja tabletit huumeainemuodossa ovat kasvussa. (Fröjd, ym. 2009, 7.)

Yhä enemmän saa kuulla nuorilta, että viime viikolla tai viime vuonna kuoli kaverin kaveri ja minä en ainakaan aio alistua sellaiseen kohtaloon. Nuoret ovat tietoisia mistä mahdollisesti apua saa kavereille ja itselleen, mutta he ottavat riskejä ja ovat myös tietämättömiä kuinka mikäkin lääkeaine vaikuttaa keskenään. Terveysneuvonnalla ja puhtaiden välineiden vaihdolla on pystytty selvästi ehkäisemään HIV ja hepatiitti tartuntojen leviäminen. (Fröjd, ym. 2009, 8.) Kuopiossa Portti on toiminut tällaisena yksikkönä, yhdessä ammattilaisten ja Irti Huumeista ry:n vapaaehtoisten työntekijöiden kanssa.

3.4 Riippuvuus

Päihderiippuvuus ilmenee monella tavalla, käytettyjä päihteitä on kuitenkin tupakasta opioideihin, amfetamiineihin ja alkoholiin. Irti Huumeista ry:n Kuopion alueosaston puheenjohtaja ja aluevastaava Sami Räsänen mielestä voisi puhua sellaisesta holistisesta luonteesta kun puhutaan alkoholista ja huumeista. Psykkisesti se on sama kaikella tavalla, siihen tulee tietyt oireet miten ihminen käyttäytyy, valehtelee itselleen riippuvuudesta ja siitä on vaikea päästä eroon. Joillakin huumeiden käyttäjillä voi olla niin rituaalinomaisia esim. pistäminen, että jää koukkuun siihen pistämiseen. Siihen liittyy paljon muutakin kun vain se fyysinen riippuvuus, mikä on ehkä niitä helpoiten hoidettavia. Alkoholin vieroitusoireet voidaan hoitaa 3-5 päivässä, opioidien vieroitusoireet parissa viikossa ja amfetamiinista ei niin tulekaan samanlaisia vieroitusoireita. Fyysinen riippuvuus on ihan helpoiten hoidettavissa, mutta psyykinen ja sosiaalinen riippuvuus ovat kaikkein hankalimmat. (Räsänen 2011.)

Miten riippuvuus syntyy? Esimerkiksi huumeisiin riippuvuuden kehitys on nopeampi kuin alkoholissa. Suomalainen mies alkoholisoituu keskimäärin 10–15 vuodessa jos jatkaa runsasta käyttöä kun taas amfetamiini riippuvuus tulee nopeastikin, kenellä vaan on sellainen taipumus. Eri aineille on erityyppisiä tällaisia ominaispiirteitä. Kannabiksen käyttäjät, jotka ovat riippuvaisia siihen vaikka eivät itse myöntäisikään, heillä näyttäisi korostuvan tällainen rakkaus suhde siihen päihteeseen. Heillä on hirveä tarve puolesta puhumiseen, mikä ei liity muihin päihteisiin, jos ajatellaan opioidien käyttäjiä, amfetamiinin käyttäjiä, tupakoitsijoita ei heidän tarvitse perustella sitä miksi tämä aine on niin hyvä muille ihmisille. Kannabiksen käyttäjät näyttävät olevan sellai-

sia, että heille on tullut tietyllä tavalla vääristynyt kuva siitä omasta riippuvuudesta ja sitten se, että hehkuttavat sen puolesta. (Räsänen 2011.)

Riippuvuus päihteisiin voi syntyä monella tavalla. Psykkinen riippuvuus johtaa siihen, ettei nuori koe tulevansa toimeen ilman ainetta. Sosiaalinen riippuvuus liittyy päihteen käyttötilanteisiin tai päihteen käytön sosiaaliseen merkitykseen: nuori voi käyttää päihdettä kaveripiirin hyväksynnän tai ryhmän yhteenkuuluvuuden tunteen vuoksi. Fyysisessä riippuvuudessa elimistö reagoi päihteen puuttumiseen jo vieroitusoirein. Vieroitusoireita ovat mm. pahoinvointi, vapina, kouristukset, ja hermostuneisuus. (Räsänen 2011.)

Tietämättömyys ja uteliaisuus aineiden vaikutuksesta saavat nuoren tai vanhemman ihmisen kokeilemaan päihteitä. Murrosiässä tai aikuisuuden rajamailla ensimmäiset päihdekokeilut tehdään yleensä alkoholilla tai tupakalla. Nykyisin tyttöjen tupakointi on lisääntynyt verrattaessa poikien ja aikuisten tupakointiin. Suurin ryhmä huumeidenkäyttäjistä on kannabista kokeilevat, joista useammalla käyttö jääkin vain kokeiluksi. Joillakin alkoholin käyttö vakinaistuu jo murrosiässä, mutta suurimmalla osalla päihteiden kokeilukäyttö jää satunnaiskäytöksi tai viihdekäytöksi juhlatilanteissa. Se aiheuttaa jo riippuvuutta, jos käyttö ja jatkuu ja lisääntyy ja muuttuu suurkulutukseksi. (Lappalainen-Lehto, Romu, Taskinen 2007, 63.)

Nuorisonohjaajien ja nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten tulisi hyvissä ajoin tunnistaa päihteiden käytön riippuvuus yksittäisenkin nuoren elämässä. Teemme yhteistyötä koulujen ja sosiaalityön kanssa, nuoren elämäntilanteen parantamiseksi ja ottaen huomioon nuoren ongelmien laajuuden.

4 PÄIHTEIDENKÄYTÖN TUNNISTAMINEN

Päihteiden käytön yleisimmät merkit ovat muun muassa nuoren käyttäytyminen, jossa mielialat vaihtelevat, katsekontaktin välttäminen, aggressiot. Toisena voi ulkoinen olemus muuttua, jotka näkyvät kaveripiirin nopeassa muuttumisessa, vaatetuksessa kannabisaiheiset vaatteet sekä merkit, että korut. Silmät voivat olla verestävät ja har-

hailevat ja pupillit laajentuneet, kaveripiirin nopea vaihtuminen ja harrastuksien poissääminen. Erilaisten päihteidenkäyttövälineiden löytäminen nuorten vapaa-ajan vietto paikoilta, kuten ruiskut, tyhjät kaljapullot, piiput, viinapullot, lusikat, veitset. Koulunkäynti rakoilee, heikentynyt koulumenestys ja kiinnostus koulunkäyntiin, lisääntyneet poissaolot, käytöshäiriöt. Merkkeinä voivat olla myös epäluotettavuuden lisääntyminen, rahan tarpeen kasvaminen, tavarat joiden alkuperä on hämärä, näpistykset, rikokset, väkivallan jäljet, myönteinen asenne päihteisiin sekä elämänarvojen vääristyminen. (Päihdetoimintamalli 2010,5.)

Yleinen mielikuva huumeita käyttävästä ihmisestä on muuttumassa. Nyky-päivänä lähes kuka tahansa voi tietyssä määrin käyttää huumausaineita ilman, että pysyisimme käyttöä havaitsemaan tai tunnistamaan.

Kun esimerkiksi jotakin läheistä epäillään huumeiden käyttäjäksi, aiheuttaa se usein epäilijöissä ahdistuneisuutta ja sekoittaa heidän välisiä ihmis-suhteita epäilyyn.

Ne jotka epäilevät tai tekevät havaintoja käytön epäilystä, heille on tarjolla monenlaisia tietoa ja tukea vaikeassa tilanteessa sekä miten siinä voi toimia omaksi ja epäillyn käyttäjän parhaaksi. Kuopiossa Irti huumeista ry on hyvä instanssi, josta tällaisessa tilanteessa voi saada apua. Nuoren kohdalla myös nuorisonohjaajat ja opettajat ovat hyvä apu.

Suurin osa huumausaineita kokeilevista on tavallisia nuoria, jotka tutustuvat aineisiin kavereiden avulla ja kokeilevat ensimmäisen kerran niitä kaveripiirissä tai muuten tutussa seurassa.

Toisille nuorille huumeiden käyttö jää kokeiluksi ja osalle huumausaineisiin syntyy vakava riippuvuus. Näin ollen on vanhempien ja muiden aikuisten tärkeää puuttua nuoren huumeiden käyttöön heti kun epäily tai huoli herää mahdollisesta käytöstä.

Nuorten asenteet huumeita, etenkin kannabista kohtaan ovat muuttuneet entistä myönteisemmiksi. Ikävä kyllä samaan aikaan vanhempien ja kasvattajien huoli nuorten huumeiden käytöstä on vähentynyt huolestuttavalla tavalla. (Irti huumeista ry 2011.)

4.1 Päihteiden käyttöön puuttuminen

Nuorisonohjaajan tulee esimiehen velvoittamana toimia perustyössään yhteisesti laaditun toimintamallin mukaisesti kun nuori käyttää päihteitä tai nuoren epäillään käyttävän päihteitä.

Ohjaajan on puututtava ensitilassa kun hän huomaa ensimmäiset oireet nuoren päihteiden käytöstä. Yksinkertainen kysely, keskustelu, selvittely ja neuvonta voi muuttaa oleellisesti nuoren käyttäytymistä. Nuorisonohjaajalla on tässä tärkeä rooli. Ohjaajan ja nuoren suhde on luottamuksellinen ja sen laatu ovat merkittävä tekijä työskentelyssä nuorten päihteiden käyttöä vastaan. Ohjaaja on avoin ja perustelee nuorelle, miksi toimii kyseisellä tavalla ja että tekee näin koska näkee sen nuoren parhaaksi. Ohjaajan tulee sanoa nuorelle selkeästi, että on nuoresta huolissaan ja tarvittaessa nuoren käytettävissä. (Päihdetoimintamalli 2010, 6.)

Kun nuoresta on toistuvia epäilyjä, havaintoja päihteiden käytöstä, niin työyhteisön päätöksellä sovitaan yksilöllisesti jatkotoimenpiteet. Taustalla on huolen harmaa vyöhyke. Käytännön hyvänä suosituksena voisi olla vaikka niin sanottu kolmenkerran sääntö: Kun kolmannen kerran nuoresta on päihde-epäily tai havainto, silloin tehdään lastensuojeluilmoitus ja otetaan yhteys huoltajiin.

(Päihdetoimintamalli 2010, 6.)

4.2 Mitä nuoret odottavat päihdetietoudelta

Useat nuoret haluavat keskustella päihdeasioihin liittyvistä asioista avoimesti. Todellisuus elävästä elämästä kiehtoo nuoria esimerkiksi ihmiskohtalot ja todellisten tapahtumien läpikäynti asiantuntijan kanssa. Yhteenvetona tästä, nuoret haluavat käsitellä asioita käytännön kautta. (Kylmänen 2006, 22.)

Jokaisella on oikeus saada tietoja tekojensa mahdollisista seurauksista, jolloin valistus antaa heille kuitenkin vapauden päättää asioistaan. Jo näiden perusteella valistus sopii hyvin yhteen yksilönvapauden kanssa. (Soikkeli, ym. 2011,41.)

Päihdekysymyksiä voi tehdä myös ryhmätöinä, jolloin nuoret voivat hakea yhdessä vastauksia ja ratkaisuja asioihin. Nuoret ottavat selvää terveyteen liittyvistä asioista ja ovat niistä aidosti kiinnostuneita ja pitävät terveysasioita tärkeinä oppimisen alueina.

Nuoret tiedostavat päihteidenkäytön terveyshaitat, joka auttaa heidän kielteiseen asenteeseen päihteiden kohdalla. Nuoret imevät ja ottavat malleja esimerkiksi aikuisilta, kavereilta siitä miten suhtautua asioihin ja tilanteisiin ja ihmisiin. Päihdekasvatusasioissa nuorten kanssa voidaan käyttää draamakeinoja, kunhan ei heti odoteta aktiivista roolia draamatyöskentelyssä. Nuoret haluavat tulla kuulluksi päihdeasioissa ja että heidät otetaan tasavertaisina keskustelijoina kaikkien muiden kanssa. Kun nuorten kanssa keskustellaan, ja otetaan esille päihdekasvatusasiat, on syytä selvittää mistä asioista heillä on jo tietoa ja mistä he ovat sen tiedon saaneet. Nykyisin tieto on vaihtelevaa, on tutkittua ja huhupuhe tietoa, sekä oman haasteensa tuo internet, josta löytyy kaikenlaista tietoa. Joillakin nuorilla saattaa olla väärä käsitys/tieto, kuinka yleistä päihteiden käyttö on omaikäisten keskuudessa. (Kylmänen 2005, 26–27.)

5 EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN MÄÄRITELMÄ

Ehkäisevä päihdetyö on toimintaa, joka edistää terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia tukien päihteettömiä elintapoja ehkäisemällä ja vähentämällä päihdehaittoja sekä lisäämällä päihdeilmiön ymmärrystä ja hallintaa. Perus- ja ihmisoikeuksien edistäminen päihteisiin liittyvissä kysymyksissä kuuluu ehkäisevään päihdetyöhön. Keinoina käytetään ehkäisevää päihdetyötä, kun pyritään vähentämään päihteiden kysyntää, saatavuutta ja tarjontaa sekä haittoja. Myös tällä pyritään vaikuttamaan päihteisiin liittyviin tietoihin, asenteisiin ja oikeuksiin, päihdehaitoilta suojaaviin tekijöihin ja niiden riskitekijöihin sekä päihteiden käyttöön ja käyttötapoihin.

Alkoholi, huumausaineet ja tupakka ovat päihteitä, joiden käyttöön ja haittoihin ehkäisevällä päihdetyöllä pyritään vaikuttamaan. Lääkkeet, liottimet ja muut aineet luetaan päihteiksi silloin, kun niitä käytetään päihtymistarkoituksessa. (Stakes 2006)

On olemassa kolme vaikutustapaa, kun halutaan muutosta yksilöiden käyttäytymisessä sekä kulttuurissa, jotka ovat :

Kasvatusta, kontrollia ja valistusta. Näistä mikään ei ole vaihdettavissa toiseen vaan ne täydentävät toisiaan. (Soikkeli, Salasuo, Puuronen, Piispa 2011,19.)

5.1 Ennaltaehkäisy ja ulkopuolinen apu

Lähes yhtä laaja käsite on ”normaalius” kuin ennaltaehkäisy. Jopa sopivampi sana tähän yhteyteen saataisi olla ”yhteiskuntakelpoisuus”, mutta monien mielestä se on vahvasti arvottava ilmaisu. Normaaliudella tarkoitetaan tässä tilanteessa sellaista olotilaa, jossa lapsen, nuoren tai aikuisen ei ole syytä olla huolissaan omasta tai läheisensä hyvinvoinnista. Eli kaikki ovat tällä aihealueella kunnossa. Ihminen jaksaa aamulla lähteä töihin, kouluun ja päivähoitoon. Perusarki toimii, jaksetaan käydä kaupassa ja tehdä ruokaa. Ollaan ulkona ja käydään kylässä ystävien ja sukulaisten luona sekä hoidetaan virastoissa toimitettavat asiat, maksetaan laskut, hoidetaan verot jne. Voisi todeta että arki sujuu ja pienetkin positiiviset asiat tuntuvat juhhalta. Eläminen tuntuu enimmäkseen elämisen arvoiselta. On opittava ottamaan asiat asioina ja joskus on päiviä, että kaikki ei suju suunnitelmien mukaan, esim. auto hajoaa, lapset sairastuvat, joulusiivous jää puolitiehen jne., mutta näistä kuitenkin selvitään. Ihmisillä on yleensä käsittämätön kyky kestää vaikeuksia ja selviytyä niistä. Siitä on oiva todistus vanhoista sanonnoista, kuten ”Se mikä ei tapa, vahvistaa” Samalla niihin sisältyy piiloviesti, että meidän tulisi kestää lähes mitä vaan. Toivoa ei saisi menettää ja pitäisi jaksaa uskoa, että kaikki muuttuu hyväksi. Mitä sitten jos ei muutu? Jos viikon tai kuukauden päästä tuntuu, ettei jaksu nousta aamulla pedistä ylös? Jotakin kannattaa tehdä, olipa kyse lähimmäisestä tai itsestään. Apua saa ja pitää hakea ulkopuoliselta taholta, koskaan ei ole liian aikaista kääntyä asiantuntijan puoleen. (Peltonen 2004, 14–15.)

5.2 Ehkäisevä päihdetyö päihdetoimintamallista

Kuopiossa nuorisotoiminta on nuorisonohjaajien järjestämää tai organisoimaa työtä, jonka tavoitteena on parantaa nuorten elinoloja ja hyvinvointia. Nuorisotyössä painopiste on ehkäisevässä päihdetyössä ja nuoren itsetunnon kasvattamisessa.

Päihdekasvatus on keskustelua ja vaihtoehtojen tarjoamista päihteiden käytölle lähinnä yksilöille tai pienryhmille.

Tupakka ja nuuska ovat päihteitä, joiden haittatekijöistä tulee keskustella nuorten kanssa. Nuoret tarvitsevat aineistoa, tukea ja pohdintaa sekä perustelua niin päihtei-

siin liittyvien kuin muidenkin valintatilanteiden viisaaseen ratkaisemiseen. Päihteiden vaikutuksista ja haitoista nuorilla on oikeus saada luotettavaa ja asianmukaista ja ajankohtaista perustietoa.

Nuorisonohjaajan tulee olla avoin ja rehellinen päihdekeskusteluissa sekä asiallinen ja neutraalinen päihdekysymyksiä käsiteltäessä. Nuorille asennekasvatus toimii viritävänä ja pohtivana esimerkkinä kun hän miettii omaa suhtautumistaan päihteisiin.

Tarkoituksena on saada nuori ajattelemaan oivalluksien kautta, ettei kannata valita päihteitä omaksi elämän tavaksi. Aikuisten reaktiot ovat nuorille tärkeitä, koska nuori määrittää oman suhtautumisen päihteisiin mallioppimisen, kokemuksensa, tietojensa kautta. (Päihdetoimintamalli 2010, 3-4.)

6 TYÖKALUPAKIN TOTEUTUS

Työkalupakin toteutus tulee olemaan vaiheittainen ja työkalupakin kasaaminen jatkuu vielä tulevaisuudessakin. Meidän osuutemme tähän työhön oli alkuun laittaminen ja kirjallisen tuotoksen tuottaminen pakkiin. Etsimme pakkiin tämän hetkisen tilanteen mukaisen sisällön eli nuorten haastattelujen perusteella saamien tietojen mukaan. Jatkossa työkalupakkia päivitetään ja uusien ”trendien” tullessa pakkiin lisätään tarvittavaa materiaalia. Esim. huumeiden osalta tulee uusia tuulia koko ajan ja se vaatii myös jatkossa ohjaajilta aktiivisuutta, jotta pakki pysyy ajan tasalla. Myös sukupolvilla on erilaiset trendit, joten esim. imppauksen noustessa taas suosioon on sen osuutta päivitettävä lisää.

6.1 Tavoitteet

Suunnittelimme Kuopion Nuorisopalveluille oman työkalupakin sisältäen päihdevalistusoppaan, joka pohjautuu jo olemassa olevaan Nuorisopalvelujen päihdetoimintamalliin. Päihdetoimintamalli on jaettu jokaiselle nuorisotalolle ja on jokaisen ohjaajan käytettävissä. Päihdetoimintamalli sisältää hyvin Kuopion alueen

toimijat ja sieltä löytyvät paikat mihin nuori voidaan ohjata tarpeen tullen. Malli kuitenkin on pintaraapaisu päihdetyöstä ja tarkoitus on hiukan syventää sisältöä. Yhtenä osana työtämme on eri riippuvuuksien tunnusmerkit ja eri päihteiden esittelyt. Mallista löytyy jo yleiset tunnusmerkit päihderiippuvaiselle, mutta aiomme syventää noita tunnusmerkkejä päihdekohtaisesti.

Opinnäytetyö tehtiin Pinarille, joka on sovellettavissa Kuopion muille nuorisotaloille. Ideamme oli kerätä tietoa ”entisiltä” Pinarin nuorilta, kuinka he ovat kokeneet päihdevalistuksen ja mitä uusia keinoja siihen heidän mielestään voisi tuoda nuorille. Toteutimme yksilohaastattelun neljälle nuorelle. Haastatteluun osallistuvien määrä ei ole suuri, mutta saimme tätä kautta päivitettyä tietoa. Teimme kysymykset entisille nuorille huolella ja tarkoin harkiten, jotta saimme järkevät ja totuudenmukaiset vastaukset, emmekä johdatelleet liikaa nuoria. Ja itse haastatteluun varasimme aikaa runsaasti ja rauhallisen paikan. Ja selkokielisesti selostimme auki kysymykset tarvittaessa perusteluineen.

Lopputuloksena on opas, josta löytyy vihjeitä eri tilanteisiin sekä konkreettinen työkalupakki. Tuo pakki sisältää erilaista materiaalia jota voi käyttää teemailloissa, tapahtumissa jne. Mm. kannilaset, DVD ja lehtisiä, lopullinen sisältö muokkautuu työn edetessä. Lisäksi keräämme mukavia ja osallistavia tehtäviä päihdekasvatukseen. Tärkeänä osana myös eri päihteiden esittelyt ja niistä kertominen. Otimme yhteistyötahoihimme yhteyttä, jotka ovat tehneet ja toteuttaneet nuorille päihdekasvatusta toiminnallisina menetelmin. Heiltäkin saimme paljon hyviä neuvoja ja vinkkejä, joita ei ole mihinkään kirjoitettu, mutta he ovat ne käytännössä kokeneet hyväksi tavoiksi.

Työkalupakki tehtiin kokonaisuudessaan Petosen vapaa-aikataloille, josta se on lainattavissa muillekin taloille. Pakkia emme koonneet joka talolle kokonaisuudessaan, koska kustannukset olisivat liian suuret. Mm. kannilaset maksavat n. 110€. Jokainen talo saa oman kirjallisen osionsa.

Aihe oli mielestämme tärkeä, koska tuo jo olemassa oleva päihdetoimintamalli jää taloilla hyllyyn pölyttymään. Mallia ei osata tarpeeksi hyväksikäyttää, koska siitä puuttuu konkreettinen toimintamalli esim. päihdeettömyystoimintaan. Paneuduimme opinnäytetyössämme juuri noihin toimintaosioihin, jolloin ohjaajat saisivat siitä

sovellettavissa olevan toimintamallin. Laki on kaikille sama, mutta toimintatavat vaihtelevat hiukan talokohtaisesti joten näemme, että on tärkeää saada yhdenmukainen toimintatapa ehkäisevään päihdetyöhön. Myös osalla taloista tuo työ jää tekemättä, koska ei ole valmista pohjaa tai apuja siihen kuinka asioita voisi käsitellä ilman perinteistä valistusta. Nuoret saavat perinteistä valistusta jo kouluissa, mutta on tärkeää löytää myös tapa joka kiinnostaa nuoria. Osallistava toiminta on aina ollut toimiva juttu Petosen alueella, joten miksi emme voisi käyttää sitä myös ehkäisevässä päihdetyössä.

Tavoitteena työssämme oli saada konkreettinen ja toimiva malli päihdekasvatukseen jokaiselle Kuopion nuorisotilalle/talolle joka on yhdenmukainen ja nuoret mukaan osallistava.

Olemassa olevaa tietoa aiheestamme on jo paljon. Keskeisenä osana käytimme työssämme Kuopion kaupungin päihdetoimintamallia. Työ toteutettiin tietoa hakemalla sekä olemassa olevaa materiaalia käyttäen. Jo valmiita työkalupakkiin meneviä toimintamalleja testataan Pinarin avoimissa talotoiminta illoissa.

Aiheesta löytyy myös paljon erilaisia projekteja joissa myös on paljon käytettävää materiaalia. Nuo kaikki kuitenkin jäävät usein huomaamatta, koska niitä ei osata etsiä. Me siis etsimme nuo valmiiksi samaan "pakkiin", jotta ne olisivat kaikkien käytettävissä. Usein työmme on hektistä eikä ole aikaa etsiä juuri sopivaa materiaalia internetistä, yhteistyötahoilta tai kirjoista, silloin on hyvä olla pohjamateriaali valmiina, jota voidaan kätevästi soveltaa kullekin kohderyhmälle sopivaksi.

6.2 Opinnäytetyössä käytetty aineisto

Opinnäytetyössämme käytimme laajasti tarjolla olevaa aineistoa. Otimme huomioon kaiken mahdollisen materiaalin: päihdetietouskirjat, draamakirjallisuus, toiminnallinen opinnäytetyökirja, asiantuntijoiden haastattelut ja sieltä päihdetietouden keruu. Samasta aiheesta olemassa olevien opinnäytetöiden tutkimista ja havainnointia ja pohtimista, mm. Lind opinnäytetyö ”Selvästi Hot”-päihdekasvatusmateriaalin kehittäminen.

Yksilöhaastattelut Petosen vapaa-aikatiilojen entisiltä nuorilta. Ei ollut tarkoituksen mukaista, tässä meidän työssämme, että haalisimme mahdollisimman monen nuoren

ajatuksen jotka sitten pinnallisesti analysoimme. Aikamme oli rajallinen ja sen vuoksi halusimme paneutua pieneen määrään tarkemmin. Talot ja nuoret ovat erilaisia, joten työssämme tarvitsemme tietynlaista joustavuutta. Teimme yksilöhaastattelun 4 eri-ikäiselle entiselle aktiiviselle talokävijälle, jotka kaikki ovat jo täysi-ikäisiä.

Nuorten parissa työskentelyssämme olemme tottuneet keskustelemaan, kuuntelemaan ja perustelevaan ja arvioimaan sekä kehittämään ja tarvittaessa muokkaamaan asioita kohderyhmän mukaisesti sujuvaksi toiminnaksi.

Nuorille nämä tunteisiin ja oppimisiin perustuvat tärkeät ajatukset ovat tärkeitä heidän arjessaan ja toimintojen kautta nämä vaan korostuvat. Meillä nuorisonohjaajilla on käsitys nuorten tarpeista valistukseen, johon tällä työkalupakilla pyritään.

Myönteiset kokemukset myös nuorten keskuudessa tuovat sisältöä ja toimivat nuoren elämässä vahvistavana tekijänä sekä kantavana voimana jopa heidän varhaisaikuisuuteen. Nuorille on tärkeä tarjota turvallisessa keskusteleavassa, kannustavassa, pohtivassa yhteisössä mahdollisuus tutustua ja saada päihdekasvatusta monelta taholta.

Yksilöhaastatteluista saimme vahvistusta omiin ajatuksiimme siitä, että millainen päihdetietous olisi nykynuorille sopiva ja helposti käytännössä toteutettavissa. Tavoitteena oli kuitenkin saada taloille toimiva päihdetoimintamallin työkalupakki. Työkalupakki ja päihdetehtävä-opas ovat toiminnallinen osio ja niiden tavoite oli, että jokainen nuorisonohjaajan Kuopion nuorisotaloilla käyttäisi niitä toimiessaan päihdetietousasioissa nuorten kanssa. Jokainen ohjaaja voi omalla talollaan kehittää ja lisätä työkalupakkiin omia ideoita nuorten tarpeiden mukaan.

Kirjojen ja netin kautta saimme päihteistä ja niiden riippuvuudesta tarkennettua ja ajankohtaista tietoutta. Käytimme joitakin jo itse kokeiltujamme tehtäviä, testejä, tarinoita jne. työkalupakkiin.

Tarkoitus oli saada uusia ideoita nuorille erilaisia toiminnallisia päihdekasvatukseen liittyviä osioita.

6.3 Ammattilähtöinen näkökulma

Työkalupakki toimii nuorisonohjaajan ammattia kehittävänä, sekä erilaisia toimintatapoja luovana innoittajana päihdetietousohjauksissa. Tähän asti olemme joko itse käyneet kouluilla puhumassa ja pitämässä oppilaille päihdevalistusta. Taloilla tapahtuvissa päihdevalistusilloissa olemme yleensä käyttäneet ulkopuolisia ammattiasiantuntijoita Irti Huumeista ry:tä, Kriisikeskusta, Nuorten päihde- ja huumepepsäkkiä, tapahtumien kautta eri päihdetoimijoiden asiantuntijuutta olemalla itse yhtenä toimijana, lähihoitaja opiskelijoiden työssäoppijoiden kautta tekemiä tapahtumia jne. Ideana olisi, että myös me taloilla toimivat ohjaajat tuottaisimme ja ohjaisimme nuorille päihdevalistusiltoja. Iltojen ei tulisi olla luennollisia kalvosulkeisia vaan toiminnallisia, näin tuoden iloa ja yhteisöllisyyttä, sosiaalisuutta, ryhmässä toimimisen iloa meille kaikille sekä lisätietoutta nuorille päihteiden vaaroista. Usein nuoret kokeilevat päihteitä kavereiden kanssa, eivätkä uskalla olla omia itseään vaan menevät ryhmän mukana ja kokeilemisen jälkeen osa nuorista myös jatkaa päihteiden käyttöä. Yhteisillä valistusilloilla nuoren itsetunto voi vahvistua ja nuori voi jopa uskaltaa sanoa ei seuraavalla tai sitä seuraavalla kerralla, kun saa oikeanlaista kannustavaa tukea sanoa myös ei oikeassa paikassa. Ohjaajana me tuemme, kannustamme ja opastamme, siis autamme löytämään sitä oikeanlaista tietoa ja tukea nuoren vapaa-ajan viettoon. Valmista työkalupakkia voi käyttää yhteistyötahojen kanssa tapahtumissa ja ohjaajina tuomme sitä esille ja markkinoimme omalla ammattitaidollamme työyhteisöllemme ja muiden nuorisotalojen ohjaajille.

Nuorisotyössä tulee uusia ilmiöitä ja haasteellisia asioita vastaan yhteiskunnan muuttuessa vuosi vuodelta ja tämän kaiken ajanhermoilla tulee ohjaajien olla. Tämä tulee ottaa huomioon myös päivittämällä ”pakkia” tarpeeksi usein.

6.4 Aikataulu

Työ aloitettiin marraskuussa 2010 ja tavoitteena oli saada loppuun keväällä 2012. Aloitimme ideapaperilla ja jatkoimme siitä tutkimussuunnitelmaan. Samanaikaisesti kokosimme aineistoa ja etsimme ideoita pakkiin. Seuraavaksi paneuduimme eri päihteisiin ja niiden riippuvaisen tunnusmerkkeihin. Työ eteeni koulun luoman aikataulun mukaisesti ja työ oli saatava päätökseen viimeistään huhtikuussa 2012.

7 ENTISTEN NUORTEN HAASTATTELU: YHTEENVETO

Nuorten haastattelut toteutettiin Petosen vapaa-aikatilalla teemahaastatteluna. Sovimme nuorten kanssa ajat ja olimme molemmat paikalla haastattelemassa. Varasimme haastattelua varten rauhallisen tilan, jossa saimme olla rauhassa. Teemahaastattelu koostui kuudesta kysymyksestä, jotka oli suunniteltu siten, etteivät ne ohjaile nuoria liikaa. ks. liite1. Haastattelut sujuivat suunnitelmien mukaan ja olimme tyytyväisiä tulokseen.

Nuorten haastattelusta kävi ilmi kuinka tärkeää on nuorten saada päihdetietoutta nuorisotaloilla. Nuorten mielestä päihdetietoutta voi ohjata nuorisonohjaaja, poliisi, opettajat, mutta entisten käyttäjät eivät ole hyviä tietouden, jakajia ainakaan isojen ja tuntemattomien ryhmien kanssa. Mutta yleisellä tasolla entistä käyttäjää pidettiin ihan hyvänä vaihtoehtona. Mukaan voisi tuossa tapauksessa liittää esim. elokuvan tms. toiminnallista osuutta. Jotkut mainitsivat myös omat vanhemmat.

Nuoret mielsivät vain yleisimmät, alkoholin ja huumeet, päihteiksi esim. impattavia tai korvikkeita ei mielletty niinkään päihteiksi.

Riippuvuuden kaikki nuoret käsittivät lähes samalla tavalla. Nuoret osasivat hyvin mainita riippuvuuden pääpiirteitä ja olivat hyvin tietoisia asiasta.

Parhaaksi tavaksi puhua päihteistä nuoret mielsivät juuri toiminnallisen tyylin. Mieleenpainuvimpia muistoja päihdevalistuksesta nuorilla oli toiminnallisista hetkistä. Esimerkiksi päihdeputki yms. olivat jääneet hyvin mieleen, niissä nuori oli päässyt osallistumaan ja näin tapahtumasta oli jäänyt jotain myös mieleen. Tuo asia toi varmuutta myös oman opinnäytetyön osalta, koska ajatus osallistavasta ja toiminnallisesta valistuksesta sai hyvän palautteen.

Teemahaastattelun aihepiiri on jo etukäteen valittu, tästä menetelmästä puuttuu rakenteelliselle haastattelulle tyypillinen kysymysten tarkka muoto sekä järjestys. Haastattelija käy läpi kaikki etukäteen suunnitellut kysymykset, mutta niiden järjestys ja laajuus voi vaihdella haastattelusta toiseen. Haastattelijalla on tukilista jossa ei tarvitse olla valmiita kysymyksiä. (Aaltola, Valli 2001, 26-27)

Haastattelu tila ei saa olla liian muodollinen vaan melko neutraali. (Aaltola, emt. 28).

Voidaan ajatella teemarungon sisältävän kolmetasoisia teemoja. Laajat teemat kuuluvat ylimmälle tasolle, kuten aihepiirit, näistä on tarkoitus keskustella. Tarkentavat apukysymykset tulevat toisella tasolla, näillä voi teemaa pilkkoa pienemmiksi ja näin niihin kysymyksiin on helpompi vastata. ”Pikkukysymykset” eli hyvin yksityiskohtaiset kysymykset tulevat kolmannella tasolla, nämä otetaan käyttöön vain silloin, jos ei aiemmilla kysymyksillä saada vastauksia. Muista että olennainen on vain tärkeää ja hyvä apukeino on asettua haastateltavan asemaan, mitä haluaisit sinulta kysyttävän. (Aaltola, emt. 36.)

8 TYÖKALUPAKIN SISÄLTÖ

Työkalupakin keskeinen sisältö on tehtävät ja ohjeistukset joita nuorten kanssa on helppo käyttää. Tulevaisuus näyttää, mitkä ovat nuorille sopivimmat tavat käsitellä tätä vaikeaa aihetta. Mukana on asiallisia ja hiukan hassuttelutehtäviäkin. Kännilasit ovat nuorten keskuudessa suosittu ja niillä voi turvallisesti demonstroida kuinka oma reaktiokyky heikkenee humaltuessa. Esim. mölkyn pelaaminen kannilasi päällä on yksi turvallinen tapa kokeilla omien kykyjen heikkenemistä. Työkalupakin sisältöön voi tutustua tarkemmin liitteissä 2-9.

Lisäksi työkalupakkiin kuuluu myös DVD, Iloinen talo, joka kertoo kuinka toimitaan kun perheessä jollakin muulla on ongelmia päihdeiden kanssa. Se on myös tärkeä osa päihdevalistusta, kuinka voidaan auttaa jos huomaa toisella ongelman. Tämä on osio joka usein jää käsittelemättä kun puhutaan päihdeongelmasta, yleensä keskitytään vain nuorten omiin ongelmiin. On tärkeää kertoa nuorille myös se, että apua voi ja pitää hakea myös silloin kun läheinen kärsii päihdeongelmasta.

Lisäksi työkalupakkiin tulee ajankohtaisia esitteitä, joita voi jakaa nuorille. Esitteitä kerätään koko ajan lisää, mutta tarkoituksena ei ole pitää isoa varastoa, vaan tietoa mistä noita esitteitä voi saada lisää. Ei ole mielekäästä, että keräämme varaston kaikkia 10 nuorisotaloa varten.

Internetistä löytyvä materiaali talletetaan muistitikulle sekä tulostetaan kertaalleen pakkiin ja nimetään. Noiden tulosteiden nimien perusteella ne löytyvät myös muistitikulta ja jokainen, joka niitä tarvitsee, voi tulostaa niitä tarvittavan määrän itselleen.

Sisältöä päivittää jokainen nuorisonohjaaja, tuoden sinne uusia ideoita, tehtäviä ja esitteitä.

8.1 Päihdetietousoppaan ja päihdepakin päivitys

Työkalupakin päivitys tapahtuu Pinarilla, koska siellä tullaan säilyttämään tämä kiertävä työkalupakki, josta kukin ohjaaja voi lainata sitä. Me päivitämme sitä esitteiden, dvd:n ja ohjeistuksen osalta. Päihdetehtävä oppaan päivitys kaikille Kuopion nuorisotaloille tapahtuu netin kautta esim. sisäisellä sähköpostilla, tulostus jää jokaisen talon ohjaajien vastuulle. Samoin ohjaus ja neuvonta päihdeasioissa kuuluvat jokaisen nuorisonohjaajan perusnuorisotyöhön omalla talolla. Nuorisonohjaajathan voivat käyttää päihdetietouden siirtämisessä nuorille ulkopuolista apua tai oman ohjauksen lisäapuna työssäoppijoita esim. Pohjois-Savon Ammatillisesta Instituutista. Päivittämisessä voi myös käyttää Avartti nuorten harrastetoiminta ohjelmassa mukana olevia nuoria. Nuorten mukaan ottaminen päivityksessä on osa osallistamista ja siten saadaan myös nuorille sopivaa materiaalia, kun he ovat itse mukana.

9 POHDINTA

Opinnäytetyömme aihe on tämänpäiväinen ja puhutteleva, haastava ja on kehitettävä uudenlaisia toimintamuotoja nuorten ehkäisevässä päihdetyössä. Nuorten kanssa toimiessa on oltava keskusteleleva ja kuunteleva osapuoli sekä omata ideointikykyä ja haasteellisuuden tekee ajanhermoilla pysyminen. On tärkeää osata ottaa nuoret tasavertaisina ja lähestyä heitä kunnioittaen ja sanoa suoraan asiat miten ne ovat ja ilmaista huolensa kun siihen on aihetta. Myös osoittaa nuorille, että säännöt ja rajat ovat välittämistä ja rakkautta, ja sen takia aikuiset asettavat ne nuorille kasvattaakseen nuoria. Työtämme nuorisonohjaajana ohjailevat lait ja asetuksen, opinnäytetyön pohjana käytettiin Kuopion kaupungin päihdetoimintamallia joka perustuu lastensuojelu lakiin sekä nuorisolakiin.

Aihe oli vaikea rajata, koska tietoa on todella paljon, mutta on tärkeää osata poimia se oikea tieto juuri oman työnsä avuksi. Lähdimme ajattelemaan päihdetietoutta siltä kantilta mitä nuoret tarvitsevat ja haluavat tietää päihteistä. Entisten nuorten haastat-

telujen perusteella tulimme yhä varmemmaksi siitä, että käytännön keinoin on paras ohjata nuorille päihteistä tietoa eli erilaisten pelien ja leikkien sekä fakta- ja fiktiotari- noiden kautta. Työn tekemisen aikana esille nousi myös vahvasti se, ettei entisen käyttäjän käyttäminen ehkäisevässä työssä ole hyvä ajatus. Aikaisemmin se oli yleinenkin tapa, mutta kuten myös Sami Räsänen haastattelussaan totesi, entinen käyttäjä sopii puhumaan vanhemmille ja ammatti-ihmisille, ei nuorille. Siinä voi tulla väärästynyt kuva nuorelle, että kyllähän siitä selviää. Myös nuoret toivat tämän saman asian esille haastatteluissa. Nuorilla on halua osallistua ja sen vuoksi työkalupakki on kasattu siten, että nuoret ja heidän osallisuus on pääosassa.

Meidän päätös tehdä tämä opinnäytetyö kahdestaan oli hyvä koska saimme toisil- tamme tukea ja kannustusta jatkaa yhteisöpedagogin opiskelua, joka oli välillä mo- lemmilla vaakalaudalla, koska työn ja opiskelun sekä oman elämän yhteensovittami- nen oli ajoittain hankalaa ja se vaati paljon organisointikykyä. Yhdessä tämä on ollut helpompaa jakaa ja todeta, ettei lopeteta kesken opintoja koska tässä opinnäytetyös- sä on molempien työn anti.

Meillä molemmilla on usean vuoden työkokemus, joten sitä kautta saimme myös eri näkökulmia lähestyä asiaa. Lisäksi olemme molemmat olleet tekemässä Kuopion kaupungin päihdetoimintamallia ja nähneet, ettei se käytäntöön asti yllä. Sen vuoksi halusimme yhdistää nämä asiat, jottei tuo aikaisempikaan puurtaminen menisi ihan hukkaan.

Aikataulutus ei pitänyt paikkaansa, jouduimme myöntämään itsellemme armeliaisuut- ta, kun toisen kohtalona oli sairastua opiskelun aikana neljään eri sairauteen. Joka tapauksessa sitkeästi loimme uuden aikataulun sopimalla yhteisesti asioista. Ilo oli huomata miten kaiken kokemuksensa työstä voi jakaa toisen kanssa keskustellen ja pohtien syvällisesti ja josta on ollut hyötyä tässä työssä.

Työkalupakin tarkoitus on toimia alku sysäyksenä helpottamaan päihdetietouden oh- jausta pienryhmille ja nuorisotalon käyttäjille jne. Tämän tarkoitus on myös saada ohjaajat miettimään mitä kaikkea he voivat tuoda ja laittaa itse siihen työkalupakkiin, jotta siitä saadaan vielä toimivampi ja ajan haasteiden mukainen. Myös tulevaisuu- dessa pitämällä enemmän päihdetietoustuokioita nuorille, heiltä tulleiden mielipitei- den palautteiden avulla voimme kehittää ja parantaa työkalupakin sisältöä.

Tänä päivänä nuoret tarvitsevat omien vanhempien lisäksi vahvoja aikuisia vierelleen, jotka pitävät selvät rajat ja säännöt heidän vapaa-ajallaan. He myös tarvitsevat tukea ja turvaa ja mielipiteitä ja vahvistusta ja kannustusta nuorisonohjaajilta vapaa-ajalleen. Haastattelussa tuli ilmi, että nuoret pitävät nuorisonohjaajia hyvänä vaihtoehtona antamaan päihdevalistusta. Myös opettajat ja poliisit mainittiin tuossa joukossa.

Ensimmäisenä ajatuksenamme oli testata nuorille tätä työkalupakin päihdetietoussäilyä, johonkin oli raja vedettävä ja ajattelimme sen tapahtuvan arjen työtehtävissä työn lomassa. Päihdetietoustehtäviä voi kokeilla ja testata ja muokkailla ajan kanssa nuorisotalotyötä tehdessä. Kehitettäväksi jää hyvien käytänteiden toimivuus ja soveltaa niitä erilaisten ryhmien ohjauksissa.

Päihdetoimintamalli tulee olemaan työkalupakissa ja yhtenä työvälineenä ohjatessa päihdetietoutta nuorille.

Työn tekemisen aikataulu venyi ja tietoa on joka paikka pullollaan. Loppuvaiheessa huomasi, että aikataulu on venynyt liian pitkäksi. Tietoja, mitä työn alkuvaiheessa käytettiin, oli jo jäänyt unholaan ja niiden uudelleen etsiminen ja työhön yhdistäminen oli ajoittain hankalaa. Myös paineet kasvoivat ajan kuluessa ja työn jatkaminen ei ollut aina helppoa.

10 HAASTEET JATKOSSA

Haasteena on löytää nuorille sopivaa päihdetietoutta vietäväksi, mikä palvelisi ehkäisevänä työnä nuorten keskuudessa. Nuorisotyön haasteena on myös päihteiden käytön kasvaminen yhä enemmän nuorten keskuudessa kokeiluna ja riippuvuutena. Se miten saadaan päihdetoimintamalli ja työkalupakki siirrettyä kaikkien nuorisonohjaajien perustöksi eli päihdetietouden ohjaus nuorille. Päihteistä keskusteleminen nuorten ja heidän vanhempien kanssa tulisi olla luontevaa ja arkipäiväistä.

Nykyisen ehkäisevän päihdetyön tutkimuksen ja arvioinnin pitäisi edistää yksilöllisiä ja yhteiskunnallisia muutoksia, mutta tämä ei tavoita niitä. Hyväksymmekö päihde-

haittojen ja riippuvuuksien ehkäisyn ja millaista päihdepolitiikkaa kannatamme ja miten ymmärrämme päihteidenvaikutuksen elämässämme, millaisia tavoitteita sen suhteen asetamme itsellemme. On mietittävä, mitkä kaikki vaikuttavat yksilöön ja yhteiskuntaan suhteessa päihteisiin, kuinka elämäntapamme ja kulttuurimme kasvaa ajan saatossa ja mikä vaikutus valistuksella ja miten olemme sen ajatelleet kokonaisuudessa. Mietitään, onko tätä mahdollista tutkia ja onko mitään näyttöä valistuksen vaikuttavuudesta. On mahdollista yhdistää kokemuksiin perustuva havainnointi, teoreettisiin perusteluihin käsityksiin, siten että se tyydyttää kaikkia osapuolia. Tällainen kokemusperäinen ja teoreettinen yhdistelmä voidaan parhaiten koota suojaavia ja alistavia tekijöitä koskevan teorian varaan. Mahdollisuus on jäljittää valistussanojen vaikutuksia yleiseen keskusteluun, mielipidepalstojen muutokseen ja niitä vastaaviin pidemmän ajanjakson käyttäytymismuutoksiin sekä tarkastella ovatko sanomat kehittäneet tai tukeneet tapahtunutta muutosta. (Soikkeli, emt. 2011,41.)

LÄHTEET

Aaltola, Juhani & Valli, Raine 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II; Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin.2.korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä : PS-kustannus.

Aaltola, Juhani & Valli, Raine 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I; Metodien valinta ja aineistokeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Aalto-Setälä, Terhi & Marttunen, Mauri & Pelkonen, Mirjami 2003. Nuorten päihdehäiriöiden varhaistunnistaminen. Kansanterveyslaitos, Mielenterveyden ja alkoholitutkimuksen osasto HUS/HYKS, Peijaksen sairaala, psykiatrian tuloksyksikkö Nuorisopsykiatrian vastuualue.

Fröjd, Sari & Kaltiala-Heino, Riittakerttu & Ranta, Klaus & von der Pahlen, Bettina & Marttunen, Mauri 2009. Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö. Tietoa vanhemmille ja nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos: Helsinki.

Herranen, Jatta, Junntila-Vitikka 3/2010. Nuorisotutkimus. Osallisuus ja sosiaalinen vahvistaminen. Helsinki: Yliopistopaino.

Hyypön, Merja & Linnossuo, Outi (toim.).2002. Zip,Zap ja Boing Leikkejä ja muita toiminnallisia menetelmiä. Helsinki: Lasten keskus.

Kylmänen, Petri 2005. Kun kaikki muutkin... Nuorten ehkäisevä päihdetyö. Helsinki: Tammi.

Lappalainen-Lehto & Romu, Maija-Liisa & Taskinen, Mailis 2007. Haasteena päihdeet, Ammatillisen päihdetyön perusteita. Helsinki: Wsoy Oppimateriaalit.

Lind, Sanna. Opinnäytetyö "Selvästi Hot"-päihdekasvatusmateriaalin kehittäminen.

Lindholm, Nina & Huponen, Kaariina & Mattila, Paula & Karppinen, Johanna 2005. Kasvattajan kapsäkki – Ohjaajan opas ja muuta materiaalia. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Myllyniemi, Sami 2009. Aika vapaalla. Nuorten vapaa-aikatutkimus. Opetusministeriö: Nuorisotutkimusverkosto: Helsinki.

Peltonen, Anne 2004. Apua ajoissa, tunnista lapsen hätä. Helsinki: Kirjapaja.

Päihdetoimintamalli Kuopion kaupungin Nuorisopalvelut. Alkuperäinen 12/01, päivitetty 09/10.

Soikkeli, Markku & Salasuo, Mikko & Puuronen, Anne & Piispa, Matti 2011. Se toimii sittenkin – kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Kuopion kaupunki, 2011. Nuorisopalvelut. Viitattu 24.9.2011.
<http://kuopiossa.fi/web/nuorisopalvelut/organisaatio>

Irti huumeista ry, 2011. Viitattu 17.1.2011.
<http://www.irtihuumeista.fi/>

Stakes, 2006. Viitattu 26.11.2011.
www.stakes.fi/neuvoa-antavat

Sosiaali- ja terveysministeriö 2011. Viitattu 28.9.2011.
<http://www.smt.fi/tiedotteet/tiedote/view/1563478#fi>

Sosiaali- ja terveysministeriö, 2011. Viitattu 28.9.2011.
<http://www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/view/1559731#fi>

Ruokatieto yhdistys ry, 2009. Viitattu 9.2.2012
http://uutiset.ruokatieto.fi/WebRoot/1043198/X_Uutistenhallinta.aspx?id=1144682

Kylmänen Petri 2005. Ehkäiseväpäihdetyö työkirja. Viitattu 15.9.2011.
<http://www.tampere.fi/tampereinfo/projektit/muutprojektit/vanhemmuudenroolitjaehkai-sevapaihdeytyo/tyokalupakki.html>

www.kuopio.fi/nuoret_2011

Sami Räsänen Irti huumeista ry Kuopion alueosaston puheenjohtaja ja aluevastaava 2011, haastattelu.9.9.2011.

LIITE 1

TEEMAHAASTATTELU (entisten nuorten haastattelu)

Oletko aktiivinen nuorisotalokävijä?

1. Mitä ovat päihteet?

- Onko tupakka mielestäsi myös päihde? Lääkkeet?

2. Mikä on riippuvuus?

- Mikä määrittää riippuvuuden? Mikä on kohtuukäyttöä nuorilla?

3. Kerro omin sanoin ehkäisevästä päihdetyöstä nuorisotalolla/talolla?

- Kuinka sinun aikana nuorisotalolla kerrottiin päihhteistä ja niiden vaaroista? Vai kerrottiinko niistä lainkaan?

4. Millainen päihdevalistus sinun mielestäsi sopii nykyajan nuorille?

- Mikä saa nuoren mielenkiinnon ja kuinka saa nuoren kuuntelemaan?

- Mikä saisi nuoren ajattelemaan valintojaan uudelleen?

5. Kuka on oikea henkilö antamaan valistusta?

- Nuoriso-ohjaaja, opettaja, terveydenhoitaja, vanhemmat, entinen riippuvainen, kaverit, vai joku muu?

- Kuka olisi uskottavin?

6. Mistä sinun mielestä johtuu nuorten päihhteiden käyttö?

Pääkysymyksiä alla olevat ranskalaisin viivoin tehdyt jatkokysymykset teimme apukysymyksiksi jos nuori ei ymmärrä kysymystämme. Tarkoitus ei ollut johdatella.

LIITE 2

KÄNNILASIT JA TIETOA NIISTÄ (löytyy työkalupakista)

Impairment Goggles eli Suomeksi kännilasit, nimi kertoo kaiken. Huolimatta suorasta nimestään lasit ovat ihan todenperäiset.

Lasit simuloivat 0.08-0.15 bac tasoa (0,8-1,5 promillea) virallisesti, testiryhmä koki kuitenkin lasit jopa humalluttavammiksi.

Impairment Gogglesit tekevät juuri sen mitä nimi lupaa. Eli "lamauttavat" aisteja ja kokemuksia sellaisiksi kuin ne ovat ns. humalatilassa. Laseja käytetään hupitarkoituksiin sekä viranomaisten toimesta yli 50 maassa ennaltaehkäisevään ja valistavaan toimintaan.

Kun laitat lasit päähäsi muuttaa ne näkymää kaventamalla näkökenttää, vääristämällä todentuntuisesti näkymää, sumentamalla, vääristämällä syvyysvaikutelmaa ja näyttämällä asiat kahtena. Tunne on aidon oloinen ja näköhavaintojen harhauttaminen johtaa myös automaattisesti henkisten toimintojen muuntumiseen.

Lasien kanssa reaktioaika pitenee, lihaskoordinaatio heikentyy, päätöksentekoon käytetty aika pidentyy ja olo on ainakin sekava, vaikka et ole varsinaisesti humalassa.

Muista, että vaikka lasit ovat erittäin hupaisat, niin tästä kokonaisuuteen vaikuttavasta tekijästä huolimatta ne eivät ole lelut! Ne päässä ei saa missään tapauksessa ajaa moottoriajoneuvoa! Eikä saa ajaa edes pyörälle ne päässä. Emme ota vastuuta mistään tuhoista joita saatat aiheuttaa, kun kuitenkin kokeilet.

OMINAISUUDET:

- "LAMAUTTAVAT" näköhavaintoja
- Näköhavaintojen vääristyminen vaikuttaa myös henkisiin kykyihin
- Valmistajan mukaan simuloi 0,8-1,5 promillen humalatilaa
- Testiryhmämme mielestä simuloitu humalatilalla on voimakkaampi
- Laseilla on rajoitettu kolmen vuoden takuu

<http://www.pulju.net/tuotteet/hupivermeet/drunk-busters-impairment-goggles>
6.2.2012

KÄNNILASIEN KÄYTTÖ ERILAISISSA TEHTÄVISSÄ

-Hernepusien heitto astiaan esimerkiksi puolen metrin matkalta, ilman laseja ja sen jälkeen kännilasit päässä. Voidaan vertailla miten lasit vaikuttivat koordinointi kykyyn sekä hamottamiskykyyn ja mihin muuhun.

-Kävellään viivaa pitkin ilman laseja ja sitten lasien kanssa. Tämän jälkeen vertaillaan taas mitä eroa oli lasien kanssa ja ilman niitä.

-Voidaan tehdä kiertorata, jossa pujotellaan esimerkiksi tyhjien muovipullojen välistä. Ensin ilman laseja ja sitten lasien kanssa.

Kaikkien tehtävien jälkeen keskustellaan mihin kaikkeen alkoholi vaikuttaa elimistössä, hahmottamiseen, koordinaatioon (tasapainoon), keskittymiseen, ajantajuun, muistiin jne.

DVD – ILOINEN TALO (löytyy työkalupakista)

Ilonen talo on kertomus levottomasta lapsuudesta. Se näyttää viisitoista vuotta Tomperin perheen elämää: isä siirtyy Jumalan luo, äiti sahtitonkaan, Birge-sisko kapinoi, mummo jahtaa äitiä ja pappa haaveilee Intiasta. Talon ympärillä nurmikko metsittyä, kukkapenkit kasvavat umpeen.

Iloessa talossa kuuluu nauru, joka arvaamattomasti vaihtuu itkuun tai Eikka Leikkaan. Keinot elää elämäänsä tavalla tai toisella surusta ja häpeästä huolimatta löytyvät.

http://www.sininauhaliitto.fi/sininauhaliitto/palvelut/asiantuntijapalvelut/2_paihdetyo/lapset_ja_laheiset/materiaalit/ilonen_talo_-verkko-materiaali/?session=38001937

Linkistä löytyy verkkomateriaalia DVD:n jälkeiseen keskusteluun.

LIITE 3**TYÖKALUPAKKIIN POIMITTUJA IDEOITA PÄIHDEVALISTUKSEEN**

Sanna Lind Opinnäytetyö Humanistinen ammattikorkeakoulu Kansalaistoiminnan ja

nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika

12/2009

SELVÄSTI HOT OPINNÄYTETYÖSTÄ

RYHMÄTYÖTEHTÄVIÄ VANHEMPAINILTAAN POHDITTAVAKSI JA RATKOTTAVAKSI

Miten meidän kotona menetellään? (keskustelua voidaan käydä sekä lapsen/nuoren, että aikuisen näkökulmasta)

- Kotiintuloaika
- Ystävien ja kavereiden esittely
- Ilmoittaminen siitä mihin menee ja kenen kanssa viettää aikaa
- Kotitöiden hoitaminen
- Miten toimimme silloin kun emme ole samaa mieltä asioista?
- Miten huolehdimme perheenjäsenten hyvinvoinnista?
- Miten huolehdimme perheen yhteisestä ajasta?
- Koulutöiden hoitaminen
- Läksyjen hoito, tv:n ym. katselu, tietokoneen käyttö
- Seurustelu
- Pukeutuminen
- Kielenkäyttö

Tehtävä vanhemmille/huoltajille

- Miten reagoin ja mitä teen, jos koulusta soitetaan ja kerrotaan mukavia uutisia lapseni koulunkäynnistä ja muutenkin
- Miten reagoin ja mitä teen, jos koulusta soitetaan ja kerrotaan jotain ikäviä uutisia lapseni koulunkäynnistä ja muutenkin
- Miten reagoin, jos lapseni kertoo kavereittensa polttavan tupakkaa?
- Miten reagoin, jos lapseni haisee tupakalle?
- Miten meillä keskustellaan päihteistä ja huumausaineista?

Tehtävä koulun henkilöstölle

- Miten suoritamme käytännössä valvontaa tupakkalain toteutumisesta?
- Miten tuemme yläasteelle/yläkoululle siirtyvää oppilasta?
- Miten tiedotamme erilaisista harrastusmahdollisuuksista?
- Mitä teemme käytännössä, jos oppilasta epäillään tupakoinnista tai siitä on selvä näyttö?

(Petri Kylmänen 2006-Kun kaikki muutkin.)

LIITE 4

KUUMA TUOLI 10-12 KYSYMYSTÄ.

NOUSTAAN YLÖS SAMAA MIELTÄ, VAIHTAA PAIKKAA NIIDEN KANSSA JOTKA OVAT SAMAA MIELTÄ. JOS EI OLE SAMAA MIELTÄ KYSYMYKSEN KANSSA JÄÄ PAIKALLE.

- 1."Musiikki on tärkeää elämässä."
- 2."Tanssiminen on hauskaa".
3. "Koulupäivät on liian pitkiä"
- 4."Tupakointi on normaalia ja kuuluu jokaisen elämään".
5. "Pojat juovat ollakseen rohkeampia".
- 6."Aikuiset juovat yleensä liikaa".
- 7."Jokaisesta voi tulla alkoholisteja".
- 8."Nuorten on helppo saada käsiinsä alkoholia".
- 9."Alkoholi voi olla alkusysäys huumeisiin."
- 10."On ihan ok kokeilla hasista yhden kerran".

Tai seuraavalla versiolla:

TAI TOINEN VAIHTOEHTO OHJATA TÄMÄ KUUMA TUOLI TEHTÄVÄ:

OTSA PENKISSÄ->LATTIASSA

Se, joka on samaa mieltä, nostaa oikea kätensä ylös. Ei mitään mieltä, ei nosta käsiä.

LIITE 5

YHTENÄINEN TEHTÄVÄ TAI ERIKSEEN

1. AIKAJANA -> 18v.->25v->30v

Kuvittele mitä elämääsi kuuluu 18v, 25v, 30v aikana. Esim. ajokortti, auto, opiskelu, työpaikka, asunto, perhe. Vaihtoehtoja ei kannata ohjaajan sanoa heti ääneen vaan voi antaa esimerkkejä jos tehtävän anto tuntuu liian vaikealta.

Tehtävä voidaan tehdä porukalla keskustellen tai jakaa ensin oppilaille kynät ja paperit, joille he voivat ensin omassa rauhassa kirjata asioita ja sitten yhdessä puretaan tehtävä keskustellen. (PÄIHDEPÄIVÄ 2005 LINNANPELLON KOULUN SEISKALUOKILLE)

2. LIRKIN TARINA

Tämän voi lukea kynttilän valossa kahtena tai kolmena osana esimerkiksi 1-3 osaan ja sitten 4-5 osa. ”Päiväkirja” tehtävä liittyy tähän tarinaan.

OSA 1

Lirkki oli aivan tavallinen nuori. Hän asusteli omakotitalossa vanhempien, kahden veljen ja siskon kanssa. Lirkki oli toiseksi vanhin lapsi. Vanhemmat olivat tavallisia työssäkäyviä ihmisiä. Elämä sujui tavalliseen tapaan ja erityisiä ongelmia perheessä ei ollut. Lirkillä oli paljon kavereita ja hän oli suosittu kaveripiirissä. Nuoren elämään mahtui paljon erilaisia harrastuksia ja hän piti eritoten musiikista sekä elokuvien katselemisesta.

Yläasteella, seitsemännellä luokalla, Lirkki ryhtyi polttelemaan tupakkaa. Välitunnit vietettiin koulun läheisissä puistikoissa savu ja imeskellessä. Lirkki ei koskaan jäänyt tupakoinnista kiinni-suuret siniset silmät loistaen kertoi, äidin epäileessä, kavereidensa polttavan. Koulu hoitui muiden ”harrastusten” sivussa.

Seuraavana vuotena tupakan kaveriksi tuli alkoholi. Aluksi päihteiden käyttöä tapahtui vain kavereiden kotibileissä ja nuorille suunnatuissa tapahtumissa. Lopuksi alkoholi näyttäytyi Lirkin elämässä useina viikonloppuina ja juomisen kaveriksi löytyivät lääkkeet. Alkoholia ja lääkkeitä tuli nautittua myös arkisin. Lirkki siirtyi erityisopetukseen useiden poissaolojen ja häiriökäyttäytymisen takia. Erityisopetuksessa Lirkki pärjäsi ja poissaolot vähenivät. Lirkin päihteiden käyttö väheni ja hän sai hyviä koke-

muksia koulumaailmasta. Hyvän koulumenestyksen ansiosta Lirkki siirrettiin takaisin yleisopetukseen ja poissaolot lisääntyivät.

15-vuotiaana, yläasteen viimeisellä luokalla, Lirkki tutustui kannabistuotteisiin.” Pilveä” polteltiin ensin viikonloppuisin, mutta lopuksi oli poltettava päivittäin ja ennen täysi-ikäiseksi pääsyä hän alkoi pistää amfetamiinia suoneen.

”Poltin jotta saisin itseni sekaisin, lopuksi poltin, että rauhoittuisin ja kykenisin ajattelemaan sekä keskittymään omiin juttuihini. Siinä pienessä hetkessä oli kaikki, mitään muuta en tarvinnut. Ihan oikeasti kuvitteli olevansa juuri sitä mitä halusi olla. Oli luonnotonta olla polttamatta, ilman pilveä en ollut mitään, eikä kukaan ollut mitään. Kuka idiootti viitsii elää tylsää arkea? Aluksi ajatteli, että päihteiden käyttäminen on aivan normaalia ja se kuuluu nuoren elämään. Alkuaikoina päihteet vapauttivat kaikista estoista. Silloin, siinä pienessä hetkessä, kuvittelee olevansa kaikkein tärkein otus tässä maailmassa, tunsu kuuluvansa johonkin, ei tarvinnut miettiä mistä on tullut ja mihin on menossa- se oli aivan selvää. Parhain fiilis oli se, että kaikki ympärillä olevat olivat samassa veneessä, ei tarvinnut selitellä yhtään mitään, ne tiesi! Ei sitä koskaan miettinyt, että olisiko tästä jotain haittaa”.

OSA 2

Kauan ei hyviä olotiloja jatkunut. Lirkillä ei ollut tilanne enää hallinnassa, kuningas päihde oli vienyt koko käden. Päihteiden käyttöä oli päivittäin, koulussa ei voinut käydä. Elämään ei paljon muuta mahtunut kuin aine ja rahan hankkiminen sitä varten. Lirkki saattoi valvoa useita öitä, nukkua pari ja valvoa taas seuraavan viikon.

”Mä rakastuin siihen touhuun ihan heti, alussa oli sairaalloisen hyvä olo, jaksoi tehdä kaikkea ja sitä halus lisää. Se on vaan niin uskomaton fiilis kun samankaltaiset ihmiset on samaa heimoo, kaikki ymmärtää.

Loppuvaiheessa se oli taa sitä, että saisi siedettävämmän normaalimman olon, ei pysynyt edes hereillä ilman amfetamiinia. Aineet pistivät ”pään toimimaan kummallisesti” ja valvominen pahensi tilannetta. Juhlminen yltyi vähitellen jokapäiväiseksi, jolloin sen hohto rupesi hiljalleen himmenemään. Elämykset ja hyvä meininki olivat harvinaisempia. Nautittujen aineiden määrät kasvoivat, joten käyttö alkoi jo olla kallista. Käyttöön tarvittava raha saatiin käymällä varkaissa. Varasteltiin kaikkea mikä vaan irtos. Se oli sitä koko elämä”.

OSA 3

Vanhemmat saivat tietää Lirkin päihteidenkäytöstä vasta kun poliisit ilmoittivat pidättäneensä Lirkin huumeiden käytöstä, hallussapidosta ja myynnistä epäiltynä.

”Monet vanhemmat ajattelevat, ettei nämä jutut voi koskea omia lapsia. Siksi ne eivät huomaa aivan ilmeisiäkään merkkejä. Mä esimerkiksi laihtuin viidessä kuukaudessa kolkyt kiloa kun aloin käyttää amfetamiinia. Valehtelin vanhemmille, että laihdutan armeijaa varten. Olin myös paljon öitä pois kotoa, joskus viikonkin, mutta valehtelin, että olen kavereiden luona tai jossain mökkireissulla ja soittelin aina välillä kotiin, että on niin mukavaa ja hyvin menee, hotelin kulisseja. Viisitoistavuotiaana kärysin kerran hasiksen hallussapidosta, mutta valehtelin silloinkin, että se oli kaverin kamaa. Vanhemmat uskoivat nää jutut, koska ajattelivat, ettei meidän lapsi voi käyttää, eivätkä voineet uskoa, että toinen valehtelee sinisin silmin.

OSA 4

Elämä muuttui entistä hurjemmaksi, vanhemmat uhkasivat heittää Lirkin pihalle, jollei hän hakeudu hoitoon. Lirkki alkoi jäädä kiinni tekemistään rikoksista, eikä hän pystynyt enää hoitamaan huumevelkojaan. Hän ei uskaltanut enää liikkua missään velkojien pelossa. Elämä tuntui käyvän mahdottomaksi ja Lirkki lähti hoitoon, mutta todellinen halu lopettamiseen ei vielä ollut syntynt. Ensimmäinen hoitokerta kariutui huumeiden käyttöön ja Lirkki palasin vanhoihin kuvioihin. Lirkki oli kokenut väkivaltaa ja hänellä oli hallitsemattomia pelkotiloja. Velat olivat useita tuhansia ja hänen täytyi vältellä velkojia. Lirkki ei uskaltanut enää liikkua päivisin missään eikä uskaltanut avata huoneensa verhoja. Yöllä hän etsiskeli tuskaisena kamaa jos joku vielä velaksi olisi antanut. Kamasta ei irronnut enää minkäänlaisia fiiliksiä, hän käytti jotta olisi saanut siedettävämmän olon. Lirkki pelkäsi poliiseja ja pelkäsi, että pää hajoaa lopullisesti. Kotonakaan ei enää voinut olla. Äiti oli niin ahdistunut Lirkin tilanteesta, ettei pystynyt enää käymään töissä. Lirkin elämästä oli kadonnut kaikki hienous, eikä hän halunnut elää sitä maailmaa.

OSA 5

Viiden päivän huumejakson jälkeen, Lirkki hakeutui uudelleen hoitoon samaan soito- paikkaan. Tällä kertaa Lirkki onnistui pääsemään irti huumeista. Hän oli hoidossa 11 kuukautta. Lirkin hoito jatkuu edelleen kahdesti viikossa avohoitona, lisäksi hän käy oma-apuryhmässä.

Vaikeinta Lirkillä oli hoidon alkuvaiheessa: hän kaipasi vanhoja tuttuja, hänen teki mieli huumeita ja hänen mielialansa vaihtelivat rajusti. Lirkki kokee saaneensa vertaisryhmistä niitä asioita, joita aikaisemmin yritti saada huumeiden avulla: itseluottamusta, kokemisen kuulumisesta johonkin, todellisia kavereita, luottamusta ja ystävyyttä. Tärkeintä hänelle on ollut se, ettei jää yksin.

Lirkki on saanut kaupungin vuokra-asunnon. Hän sai myös työpaikan, mutta ei voinut ottaa sitä vastaan, sillä hän on aloittamassa interferonihoidon hepatiitti C:n vuoksi. Suhteet perheeseen ovat hyvät ja käytännön asiat ovat kunnossa. Tulevaisuudelta Lirkki toivoo normaalia elämää, koulutusta ja työtä. Hän haluaa edetä päivä kerrallaan.

3. **”PÄIVÄKIRJA”** 1-3 osaa luettu Lirkin tarinasta ja tästä nuoret ryhmissä kirjoittavat päiväkirjan miten mahdollisesti tarina jatkuu heidän mielestään.

Tehdään pienryhmissä korkeintaan 4 nuorta samassa ryhmässä. Ryhmästä valitaan kuka kirjoittaa tai sen voi kirjoittaa vuorotellen yhdessä miettien.

Päiväkirjoja luetaan ainakin muutama ääneen jopa kaikki jos näin tahdotaan.

4. LIRKIN TARINA LUETAAN LOPPUUN 4-5 OSAT

Tämän jälkeen annetaan nuorille mahdollisuus keskustella mitä tunteita tarina herätti heissä. Ohjaaja voi aloittaa keskustelun että kaverin auttaminen on tärkeää keskustelun. Jne...

LIITE 6

YKSITTÄISIÄ TEHTÄVIÄ, JO TUTULLE PIENRYHMÄLLE.

- Yleinen keskustelu

- mitä päihteet ovat
- niiden hyvät (?) ja huonot(-) puolet taululle (myös mielikuvat)
- tupakka myös!

Muista purkaa keskustellen taululle tulleet asiat perusteellisesti

- Keskustelu ryhmissä onko vaikea kieltäytyä, jos tarjotaan päihteitä? Milloin on erityisen vaikeaa? (tilanne, tarjoaja, porukka) Onko tytöillä ja pojilla eroa?

- Tulevaisuusvisio "Maikki" 15v. Joka polttaa, juo viikoittain, on kokeillut hasista muutaman kerran, samalla myös mietitään ystävyyttä ja kuinka tosi ystävä voisi auttaa "Maikkia" (ryhmissä). Nuoret miettivät tosi tarkkaan miten "Maikille" voi käydä ja kuinka hänen elämä etenee.

VAHVUUSKORTIT: ERILAISET OMINAISUUDET, KUTEN

-taitava, etevä, sosiaalinen, erilainen jne...Pinarilta löytyy näistä useampi versio.

NUORTEN KANSSA TEHDÄÄN ARVOKORTIT, JOSSA MIETITÄÄN RYHMÄN MUKAISET ARVOT.

ESITE: JOSSA TEHTÄVIÄ KYSEISESTÄ ESITTEESTÄ. HALU ELÄÄ AINOA ELÄMÄ TÄYSILLÄ

1. Miksi alkoholi vaikuttaa nopeasti elimistön toimintoihin ?

2. Miksi nuori henkilö voi juoda enemmän alkoholia kuin aikuinen kiinnittämättä huomioita alkoholin vaikutukseen ?

3. Miksi nuorten aivot ovat herkempiä alkoholin haitoille kuin aikuisten aivot?

4. Mitä tutkija sanoi alle 15-vuotiaiden alkoholin käyttämisestä?

5. Mikä aivojen osa kontrolloi ihmisen käyttäytymistä?

6. Mitä elimiä alkoholi vahingoittaa erityisesti?

7. Voiko alkoholiin kehittyä riippuvuus? Vastaukset saa alla olevasta linkistä.

1. Alkoholi liukenee veteen. Suurin osa ihmisen kehosta on vettä.

- Veri kuljettaa alkoholin nopeasti aivoihin.
- Naisten kehossa on suhteessa vähemmän vettä, johon juotu alkoholi laimenee ja siksi alkoholi vaikuttaa voimakkaammin naisten elimistössä.

2. Aikuisen aivot antavat nopeammin varoitusmerkkejä alkoholin vaikutuksesta.

- Nuoren aivot eivät siis anna yhtä herkästi merkkejä alkoholista ja yliannostuksia voi tulla → alkoholimyrkytys

3. Nuorten aivot kehittyvät vielä 20 ikävuoteen asti.

4. Alle 15-vuotiaiden ei pitäisi käyttää alkoholia lainkaan

5. Otsalohko ohjaa ihmisen käytöstä. Pikkuaiivot ohjaavat tahdonalaisia liikkeitä.

6. Alkoholin vaikutus kohdistuu erityisesti A) aivoihin ja B) maksaan.

- Aivovauriot, muistin heikkeneminen
- Rasvamaksa, maksakirroosi
 - Maksa hävittää alkoholia vakio nopeudella. Tähän ei voi vaikuttaa.

7. Alkoholin käyttö aiheuttaa riippuvuutta.

LIITE 7

Patsas

Rakentakaa savipatsas/-patsaita aiheista "humala" ja/tai "tupakointi". Teos voi olla myös abstrakti tai esimerkiksi ihmistä kuvaava. Tarvittaessa voit käyttää myös esim. Dass-massaa, taikataikinaa tai muita haluamiasi nuorisotilan tarvikkeita. Patsas voi kuvata sitä, millainen mielikuva nuorella on humalatilasta.

Luonnonmateriaalikollaasi

Kerätkää luonnonmateriaaleja ja tehkää yhdessä kollaasi aiheesta "humala" ja/tai "tupakointi". Tässä voitte hyödyntää ympäristökasvatusta ja lähteä yhdessä keräämään lähialueelta ja ympäristöstä löytyvää luonnonmateriaalia tai jättemateriaalia esim. pullonkorkkeja.

Sanomalehtikollaasi

Kerätkää kierrätys-sanomalehdistä alkoholiin ja tupakointiin liittyviä tekstejä, kuvia, yms. ja askarrelkaa näistä mahdollisimman suuri kollaasi, josta välittyy jollakin tapaa kriittinen sanoma päihteiden käyttöä kohtaan. Teosta voi koristella vapaasti taiteellisen luovuuden mukaan. Ideaali on, jos nuoret saadaan työskentelemään ryhmänä yhteisen taideteoksen eteen.

Maisematehtävä

Tehkää A4-kartongille kaksi maisemaa silkkipaperipalloja liimaamalla tms. "Maailma selvin päin / Maailma humalaisen silmin". Työn voi tehdä ryhmätyönä tai yksin.

LIITE 8

VÄITTEITÄ JA MYYTTEJÄ!

- **"Satunnainen pilvenpolttelu on ihan ok."**

Joku saattaa kokea, ettei satunnainen pössyttely tai muu myssyily aiheuta juuri ongelmia. Usein haittoja aletaankin nähdä ja kokea vasta pidemmän aikaa kestäneen säännöllisen käytön jälkeen. Aineiden, myös pilven, vaikutukset ovat kuitenkin aina yksilöllisiä. Jollekin jo satunnainen käyttö saattaa aiheuttaa haittoja tai riskejä, jotka hän tiedostaa ehkä itse tai sitten ne näkyvät ensin läheisille. Alaikäiselle kasvavalle penskalle tai nuorelle jo satunnainenkin käyttö voi tarkoittaa merkittäviä riskejä vaikkapa psyyken ja tunne-elämän kehitykselle ja johdattaa pahaa aavistamattoman junnun ehkä ei-toivottuihin ympyröihin. THC:n toistuva ja runsas pumppaaminen aivoihin blokkaa ja hidastaa aivojen toimintaa. Riittävän pitkällä käyttöväleillä voi välttää möyhyilyn haittoja. Parhaiten haitat tietenkin välttää olemalla kokonaan käyttämättä.

- **"Huumevalistus on pelottelua ja valehtelua."**

Huumevalistusta ja päihdekasvatusta on aikojen saatossa turattu menemään monin eri tavoin. Pelkoa, inhoa ja irtopäitä on käytetty hyväksi sekä päihde-työssä että myös muilla aloilla, eikä se useinkaan saa aikaan muuta kuin vastareaktioita. Pelotteluun pohjaava valistus kuvaa huumemaailmasta vain jäävuorenhuipun, eikä huumeiden käytön todellisuuteen liittyvää monenkirjavuutta. Nykyaikainen valistus ja päihdekasvatus eivät nojaa pelotteluun vaan ajatuksia ja keskustelua pyritään herättämään monin keinoin. Laadukas päihdekasvatus huomioi kohderyhmän iän ja taustojen mukaan ja käsittelee aihetta eri näkökulmien kautta sen kummemmin tuomitsematta tai jeesustelematta. Päihde- ja huume tutkimukseen eivät sinällään tarjoa yksiselitteistä tietoa siitä, mikä on absoluuttinen totuus päihteiden vaikutuksista tai haitoista, sillä tutkimustulokset voivat olla ristiriidassa keskenään tai keskittyä johonkin kapeaan näkökulmaan. Tärkeää on vahvistaa ihmisiä tekemään tiedostavia valintoja ja auttaa heitä löytämään itsestään vahvuuksia, jotka suojaavat heitä ajautumasta huumeiden pariin. Päihteet ovat monelle pakopaikka tai purkautumiskeino, joka toimii sekä vapauttajana että vankilana.

- **"Vain huumeita käyttänyt voi uskottavasti kertoa niiden haitoista."**

Omakohdaiset kokemukset ja käyttäjätarinat ovat kertomuksia todellisesta elämästä. Ne ovat kuitenkin kuvauksia yksittäisen ihmisen tai porukan kokemuksista. Vaikka tarinat ovatkin totta, ei niistä voida vetää täysin yleispäteviä johtopäätöksiä. Uskottavaa voi olla myös muunlainen kuin oman kokemuksen kautta saatu asiantuntijuus. Asiantuntijuutta voi kertyä myös työkokemuksesta ja koulutuksesta päihde- ja huumetyön parissa. Myös huumeidenkäyttäjän elämän seuraaminen läheltä tuo tietoa päihdemaailman realiteeteista. Tosin samanlaista katu-uskottavuutta voi olla vaikkapa terveydenhoitajan hankala saavuttaa kuin mitä toipuvalla huumeidenkäyttäjällä on. Erilaiset asiantuntijuudet voivat kuitenkin parhaimmillaan täydentää toisiaan.

- **"Päihdekokeilut kuuluvat luonnollisena osana nuoruuteen."**

On aika rankkaa yleistystä väittää, että päihteet olisivat luontainen osa nuoruutta. Kaikki päihteet ovat laittomia alle 18-vuotiaille lukuisista ihan järkevästä syistä. Esimerkiksi siksi, että nuoren polta ja fysiikka eivät kestä näitä aineita samalla tavalla kuin aikuisen. Todellisuutta on kuitenkin se, että päihteet kiinnostavat nuoria ja niistä tulee monille junnuille kapinan ja aikuisuuden symboleita. Valtaosa nuorisosta höperehtii viinan kanssa jo hyvinkin varhain ja valitettavasti myös muut päihteet ovat pienemmässä mittakaavassa joillakin mukana. Yhteiskunnassa käydään aikamoista jaakobinpainia sen ristiriidan kanssa, että päihteitä käytetään nuorten parissa yleisesti ja toisaalta on paljon tietoa siitä, miten varhain aloitettu päihteiden käyttö altistaa päihderiippuvuuden synnylle sekä muille ongelmille. Vanhemmat ja muut kasvattajat voivat tukea nuoren tervettä kasvua ja vähentää päihteiden kanssa pulaamista asettamalla rajoja, näyttämällä esimerkkiä ja tarjoamalla päihteettömiä tekemisen ja yhdessäolon mahdollisuuksia.

- **"Huumeita voi käyttää kohtuudella."**

Useat käyttäjät toittavat tätä. On kuitenkin melkoista riskinottoa tuudittautua ajatukseen, että "ainakin mä pystyn kohtuukäyttöön koska olen niin vahva ja pidän homman hanskassa". Mitä on kohtuukäyttö? Tai mistä aineesta puhutaan? Määrittelyt ovat ratkaisevassa roolissa. Jollekin kohtuukäyttö tarkoittaa

pari kertaa vuodessa kannabista, toiselle se merkitsee ehkä päivittäistä aineiden käyttöä, joka tuntuu kohtuulliselta niin kauan kuin kulussit ovat kunnossa. Harvemmillä kohtuukäyttö pysyy kohtuullisena vuosikymmeniä, ainakaan täysin ilman haittavaikutuksia. Kohtuukäyttö päättyy usein joko siihen, että käyttö lopetetaan, kun elämään tulee tärkeämpiä asioita tai sitten käyttö alkaa lipsua ongelmakäytön suuntaan. Huumausaineiden käyttö on myös laitonta. Olisiko hyväksyttävää, että esimerkiksi näpistelijä ilmoittaa näpistelänsä olevan hallinnassa ja varastavansa vain kohtuudella?

- **"Huumeiden käyttö on jokaisen oma asia."**

Tämä väite on hämmästyttävän yleinen. Millaisessa ydinreaktorin suojakuollessa käyttäjän tulisi elää voidakseen väittää näin? Tyypillisesti käyttäjän ympärillä on käyttömaailman verkostoa, joka tavalla tai toisella mahdollistaa hänen käyttöönsä - näillä henkilöillä puolestaan on melkeinpä väkisininkin kytköksiä rikollista toimintaan harjoittaviin organisaatioihin. Täten useimmat käyttäjät ylläpitävät rikollisen koneiston toimintaa, jolla saattaa olla myös kansainväliset riistokaupalliset yhteydet. Jokainen veronmaksaja maksaa omasta tilipussistaan huumeongelman hoitoon ja ehkäisyyn liittyviä kuluja. Omaisuusrikokset ja yleisen turvallisuuden heikentyminen ovat huumeongelman seurauksia, jotka näyttäytyvät jollain tapaa useimmille meistä. Onko sinulta pöllitty joskus omaisuutta? Huomionarvoista on, että jokainen käyttäjä altistaa asenteen, esimerkiksi ja aineen saatavuuden kautta käytölle myös ne lähipiirinsä ihmiset, jotka eivät vielä käytä. Käyttäjän läheisten huoli ja hätä ovat myös asioita, joita ei voi noin vain ohittaa. Samoin kuin henkilö, joka vaikkapa syö sairaalloisesti tai viiltelee itseään, voi huumeidenkäyttäjä ajatella, että hänellä on oikeus tehdä kropalleen, mitä haluaa. Ehkä tämä on jostain vinkkelistä tiirailtuna tottakin. Lähipiirin huolta ja surua se ei kuitenkaan poista.

- **"Voin lopettaa huumeiden käyttöni milloin vaan, mutta juuri nyt en sitä halua tehdä."**

Kuulostaa kiertelyltä. Tämän sanoessaan jo jossain mielensä sopukoissa tietää, että käyttöön liittyvä mieliteko ohjailee elämää ja vähintäänkin riippuvuuden ensi merkit ovat kyseessä. Toisaalta on inhimillistä, että jos jokin asia on tullut elämässä hyvin merkitykselliseksi, siitä ei tietenkään halua luopua. Ku-

kapa sitä vapaaehtoisesti luopuisi lempiharrastuksestaan, lempiruuastaan tai rakastetustaan, vaikka niistä aiheutuisi enemmän haittaa kuin hyötyä. Tällaisessa vaiheessa on viimeistään hyvä kyseenalaistaa käyttöä ja tuoda esiin, että käyttäjä fuulaa tasan tarkkaan yhtä ihmistä - itseään. Ratkaisu lopettamisesta tai avun hakemisesta jää kuitenkin aina käyttäjälle itselleen (silloin kun kyseessä on aikuinen ihminen). Se, että joku läheinen kertoo havainnoistaan, huolestaan ja on kyseenalaistamassa käyttöä, voi kuitenkin olla tärkeässä roolissa kun käyttäjän harha omasta riippumattomuudesta ja kontrollin pitävyydestä lähtee purkautumaan.

- **"Päihdevalistus tulee aloittaa jo päiväkotikässä."**

Väite, josta voidaan olla montaa mieltä ja joka voidaan ymmärtää eri tavoin. Näkemys siitä, että ehkäisevä päihdetyö voidaan aloittaa varhain, jopa ennen lapsen syntymää, on silti ihan oikea. Turvallinen lapsuus sekä vanhempien riittävä rakkaus ja huolenpito varhaisina vuosina ehkäisevät tutkimusten mukaan päihde- (ja muidenkin) ongelmien syntymistä. Täysin eri asia on sitten taas se, tuleeko päiväkotikäisille taaperoille esitelmöidä huumeiden vaikutuksista ja haitoista, politiikasta ja kansainvälisestä organisoidusta rikollisuudesta ja kuinka monta kertaa kusivaipoissa on yritetty salakuljettaa äiskälle ja iskälle mömmöjä. Riittävää päihdekasvatusta lienee se, että lasten kanssa toimivat pystyisivät keskustelemaan lapsen kanssa turvallista ilmapiiriä luoden silloin, kun jokin päihteisiin liittyvä teema tai tilanne nousee luontaisesti esiin.

- **"Kieltolaki ei toimi!"**

Usein toivotetaan turpa tötteröllä, miten huumausaineiden täyskiellosta huolimatta käyttäjiä on ja tulee aina olemaan enemmän tai vähemmän. Tämä on aivan totta. Käyttäjiä on kuitenkin varmasti vähemmän jo sitä kautta, että laittomuus toimii pätevästi pelotteena aika suurelle osalle jengistä. Se, tulkitseeko tämän olevan vakavaa yksilönvapauden riistoa, on sitten jokaisen ihan omassa harkinnassa. Huumausaineiden käytön laittomuutta erityisesti kannabiksen osalta verrataan alkoholin kieltolakiin. Aina löytyy porsaanreikiä ja keinoja kiertää lakia tai harjoittaa kansalaistottelemattomuutta. Samalla vedotaan siihen, että tilastot kaunistuisivat, jos käyttö sallittaisiin ja poliisin voimavaroja säästyisi isompien konnien jahtaamiseen. Vaikkei virkavallan olekaan miele-

kästä väijyä jokaista blossen polttajaa, niin pitää todeta, että lait, joita ei millään muotoa valvota menettävät merkitystään. Ja puuttumalla vain isompiin rikoksiin annetaan hyväksyntä pikkurikollisuudelle. Jos ylinopeuksia ei lainkaan valvottaisi, holtittomuus ja piittaamattomuus liikenteessä todennäköisesti lisääntyisivät. Joten valvonta on nähty tarpeelliseksi, vaikka isompiakin kriminaaleja lienee liikkeellä kuin hieman raskaammalla kaasujalalla varustetut normikansalaiset. Se, että jokin laki ei olemassaolollaan estä rikotuksi tulemistaan, ei silti sinällään tarkoita, että se olisi epäonnistunut tai turha.

http://www.pilvenreunalla.com/asiaa_aineista.php?asiaa=vaitteita_ja_myytteja

Juha Vuorisen Pilven reunalla sivuston Väitteitä ja myyttejä osio

KANNABIS-MYTHBUSTERS

Kannabiksesta joristaan jos jotakin kummaa - niin lehdissä kuin netissäkin. Faktat ovat vähintäänkin kiistanalaisia ja näkökulmia riittää moneen lähtöön. Perusteluja löytyy puolesta ja vastaan. Mikä on totta ja mikä tarua - sen arvioi jokainen lopulta itse. Keskustelu on avattu!

Pilvi on vaaratonta, eikä sitä voi pitää huumeena.

TARUA

Pilven vaikutukset ovat aina yksilöllisiä, ja ne myös koetaan yksilöllisesti riippuen möyhyttelyn tiheydestä, käytetyistä määristä, aineen laadusta ja vahvuudesta sekä koehenkilön persoonallisista ominaisuuksista, taustasta sun muista taipumuksista. Joillakin on aina toisia enemmän niin sanottuja altistavia tekijöitä, jotka lisäävät riskiä riippuvuuden syntyyn ja vinkeisiin mielenterveydellisiin ongelmiin. Pitkäkestoinen ja runsas marinointi aiheuttaa lähes aina käyttäjälleen haittoja. Tyypillisimpiä ovat henkisiin toimintoihin sekä mielenterveyteen liittyvät ongelmat. Kaikille ei näitä ongelmia tule tai ne tulevat pidemmällä viiveellä tai vähäisempinä. Erityisen riskialtista myssy on kehittyvän nuoren aivotoinnoille (oppimiskyvyn ja muistin heikkeneminen) ja

psyykelle. Myssyä poltetaan usein tupakkaan sekoitettuna ja sätkät sisältävätkin reippaanlaisesti karsinogeeneja eli syöpää aiheuttavia aineita. Yhdessä marisavukkeessa on viisi kertaa enemmän tervaa ja hiilimonoksidia kuin tavallisessa rökissä. Polttamisesta aiheutuvia haittoja voidaan tosin välttää syödä nassuttamalla kannabisannos tai käyttämällä vaporisaattoria. Psyykkisten ja fyysisten haittojen lisäksi pylvilinoissa heilumisesta aiheutuu sosiaalisia ja yhteiskunnallisia haittoja. Myssy on viranomaisten puolelta luokiteltu Suomessa vaaralliseksi huumausaineeksi.

Alkoholi on vaarallisempaa kuin kannabis.

TOTTA JA TARUA

Vaarallisuus on suhteellinen käsite joka riippuu aina käyttäjästä ja käyttötavoista sekä siitä, mistä näkökulmasta asiaa pälistellään - tutkitaanko kuolemantapauksia, elämäntavan riskialttiutta, henkisiä muutoksia, aivotoiminnan muutoksia, syrjäytymistä, mielenterveysongelmien riskiä vai jotakin muuta. Sekä brenkun että myssyn käyttöön liittyy riskejä, riskit vain ovat erilaisia. Kannabiksen riskit painottuvat luonteeltaan enemmän psyykkisiin haittoihin, alkoholin taas fyysisiin. Vertailu ei itse asiassa ole edes kovin mielekästä.

Kannabiksen käyttö ei aiheuta riippuvuutta.

TARUA

Siinä mielessä siis, että myssyttelystä seuraa helposti psyykkistä ja sosiaalista riippuvuutta. Psyykkistä riippuvuutta saattaa syntyä myös saksalaiseen juustowurstiin, seksiin ja suklaaseen, eli mihin tahansa mielihyvän antajaan. Kuta voimakkaampi mielihyvä, sitä voimakkaampi psyykinen eli henkinen riippuvuus. Kaikilla päihteillä tämä on huomattava. Suurilla käyttömäärillä ja pitkään kestäneen käytön jälkeen saattaa ilmetä myös fyysisiä vieroitusoireita. Niillä, jotka pössyttelyyn ihastuvat, aine syrjäyttää elämässä ehkä joitain muita yksiselitteisemmin myönteisiä asioita. Myssyn hc-käyttäjillä kannabis, sen puolesta puhuminen, käyttö, hankinta ja kenties kasvataminen täyttävät ison osan elämää. Kannabis on ensisijainen huumausaine noin kymmenellä prosentilla päihdehoitoon hakeutuvilta, eli ilmeisesti tässäkin riippuvuuspropagandassa on jotain perää.

Kaikkihan pilveä ovat kokeilleet, se on tätä päivää.

TARUA

Vaikka kannabis onkin ilmiönä arkipäiväistynyt, ei sen käyttö ole merkittävästi lisääntynyt 2000-luvun aikana. Tutkimusten mukaan kannabista on kokeillut noin 15-20 prosenttia nuorista ja nuorista aikuisista. Useimmilla nuorilla kannabiskokeilut jäävät muutamaan kertaan. Suurin osa suomalaisista ei käytä kannabista eikä ole sitä edes kokeillut.

Huumeiden käyttö on jokaisen oma asia, eikä kuulu muille.

TARUA

Huumeiden käyttö vaikuttaa aina jollain tapaa myös käyttäjän lähipiiriin, yhteiskuntaan ja koko maailmaan. Kansainvälinen huumausainekauppa on järjestäytyneiden rikollisten hallussa, jotka käärivät hillot toisten hädänalaista asemaa hyväksikäyttämällä. Huumausainekauppa ei ole reilua tai millään lailla rakentavaa, se tuhoaa ympäristöä, aiheuttaa epätasa-arvoa ja lisää rikollisuutta, turvattomuutta ja epädemokraattisuutta. Huumekauppaan kytkeytyy usein myös ase- ja ihmiskauppaa. Käyttäjät aiheuttaa myös inhimillistä kärsimystä lähipiirissään viimeistään silloin, kun käyttö muuttuu kokeilusta tai viihdekäytöstä ongelmakäytöksi. Pitää myös muistaa, että huumeongelmasta aiheutuvat kustannukset ovat jokaisen veronmaksajan taakkana. Vaikka kannabiksen osalta kotikasvatuksella voidaan välttää joitakin kansainväliseen huumekauppaan liittyviä ongelmia, ei se poista muita kannabikseen liittyviä riskejä tai lähipiirissä koettua huolta.

Kannabiksen käyttö ei johda kovien huumeiden käyttöön.

TOTTA JA TARUA

Porttiteoriaa parjataan usein ja osin ihan aiheestakin. Suuri osa kannabiksen käyttäjistä on kokeilijoita, joiden käyttö jää muutamaan kertaan, tai käyttäjiä, jotka eivät kajoa kannabiksen lisäksi muihin huumausaineisiin. Osa kannabiksen käyttäjistä päätyy kuitenkin sähläämään muiden huumausaineiden kanssa. Syitä on useita: Pitkään käytettynä kannabis lamaannuttaa, jolloin virtaa etsitään piristävästä huumausaineesta. Käytöstä aiheutuvia masennus- tai unioireita lääkitään helposti katukaupan psyykenlääkkeillä. Päihdehakuiseen elämään kuuluu usein myös kuupan sekoittaminen aineella kuin aineella. Samalla myyjällä on valikoimissa usein kannabiksen lisäksi myös muita huumausaineita ja myyjien kannattaa markkinoida kannabista ostamaan tulleele asiakkaalleen kalliimpia huumausaineita.

Kannabis on aito luonnontuote, itsekasvatettuna todellinen luomuhuume.**TOTTA JA TARUA**

Tottahan tämä on sinänsä, mutta tästä ei kannata vetää mitään yltiöpäisiä johtopäätöksiä aineen turvallisuudesta - myös karpässienet ovat ihan ehtoja luonnontuotteita, mutta se ei tarkoita sitä, että niitä kannattaisi kiskoa huulet tötteröllä illanistujaisissa ilman minkäänmoista riskiä. Kotikasvatettu cannabis on usein THC-pitoisuudeltaan (ja siten myös vaikutuksiltaan) vahvempaa kuin muualla tuotettu katukauppatavara. Cannabisesta valmistettavaan hasikseen lisätään monesti haitallisia jatkeaineita, jolloin ei voida puhua enää mistään luonnontuotteesta. Jos cannabisista kasvattaa itse vain omaan käyttöönsä, voi kyllä varmistua aineen "puhtaudesta" ja samalla välttää osallisuuden globaaliin huumerikollisuuteen. Siitä huolimatta cannabisin kasvattamisesta ja käytöstä aiheutuu haittoja yksilölle ja yhteiskunnalle. Hampukasvilla on kuitenkin myös paljon hyötykäyttöä. Kuitutyypisissä hampulajikkeissa päihdevaikutuksen aiheuttavaa THC:tä ei ole juuri lainkaan. Kuituhamppu on hyvä raaka-aine esimerkiksi tekstiiliteollisuudessa, ja siitä valmistetaan muun muassa vaatteita ja köyttä.

Kannabis on turvallista, sillä sitä käytetään myös lääkkeenä.**TARUA**

Cannabisista on pyritty käyttämään lääkkeenä esimerkiksi kipuun, syöpähoitojen aiheuttamaan pahoinvointiin ja lisäämään AIDS-potilaiden ruokahalua. Ongelmana on, että haitat kumoavat joissain tapauksissa hyödyt. Cannabisin lääkekäytön mahdollisuuksia tutkitaan jatkuvasti ja lupaavia tuloksia on saatu kivun ja pahoinvoinnin lievityksen lisäksi silmänpaineen alentamisesta ja epilepsian hoidosta. Suomessa lääkecannabisista voi saada hoidollisiin tarkoituksiin lääkelaitoksen erityisluvalla. Useimmilla lääkkeillä on sivuvaikutuksia ja esimerkiksi moniin uni- ja särkylääkkeisiin voi syntyä myös riippuvuus. Lääke-status ei siis varsinaisesti poista minkään aineen riskejä.

Kannabis aiheuttaa skitsofreniaa ja psykooseja.**TOTTA JA TARUA**

Cannabisin käytön yhteyttä erilaisiin mielenterveyden ongelmiin on selvitelty pitkään. Täysin aukotonta näyttöä siitä, että cannabis itsessään laukaisee psyykkisten sairauksien puhkeamista, ei ole. Cannabisin on kuitenkin todettu lisäävän selvästi

skitsofrenian riskiä henkilöillä, jotka ovat tälle sairaudelle alttiita. Runsaasti käytettynä kannabis lisää masennusalttiutta, psykoottisuutta, flegmaattisuutta ja unihäiriöitä.

Käyttömäärät ja yksilölliset erot ovat ratkaisevia.

Kannabis tulisi laillistaa Suomessa, onhan sen käyttöä vapautettu muuallakin.

TARUA

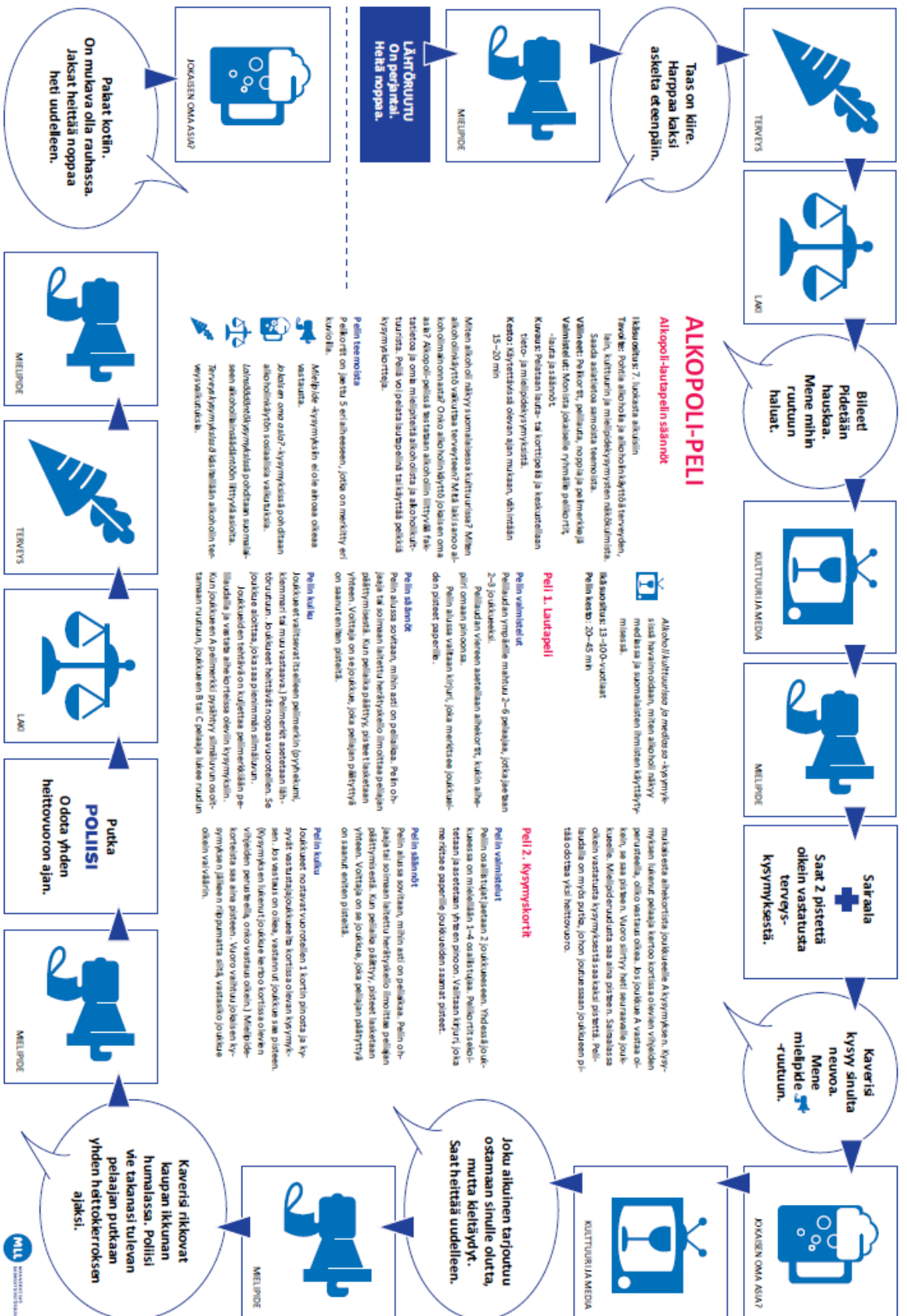
Lähtökohtana Suomessa on näkemys, että vapauttamalla jonkin aineen käyttöä käyttö ja siten myös haitat lisääntyvät. Siksi vapauttaminen ei tunnu perustellulta. Joissain maissa jätetään kannabiksen käytöstä rankaisematta (depenalisaatio) ja esimerkiksi Hollannissa pienten kannabismäärien hallussapito omaan käyttöön on sallittua. Hollantilaista huumausainepolitiikkaa on perusteltu muun muassa rikollisuuden vähenemisellä. Liberaalimpi politiikka ei silti ole poistanut käytön ongelmia missään. Hollannissa vapaamielinen suhtautuminen kannabikseen on aiheuttanut lieveilmiönä huumerismin, -teollisuuden ja -rikollisuuden pesiytymisen maahan. Lait laaditaan heikoimman ehdoilla, ja aina on ihmisiä, joille kannabiksen laillistaminen aiheuttaisi hankaluuksia. On vaikea perustella, miksi Suomessa pitäisi laillistaa yksi uusi päihde, kun nykyisetkin lailliset päihteet aiheuttavat niin paljon haittoja.

http://www.pilvenreunalla.com/asiaa_aineista.php?asiaa=kannabis-mythbusters

Juha Vuorisen Pilven reunalla sivuston Kannabis-Mythbusters osio

LIITE 9 Alkoholi, jokaisen oma asia? MLL 2010

Alkopoli-pelin pelilauta



Terveys

Laki

Kulttuurilija Media

Mielipide

Saara

Kaverit kysy sinulta neuvoa. Mene mielipide -ruutuun.

Jokaisen oma asia?

Taas on kiire. Harppaa kaksi askelta eteenpäin.

Mielipide

Alkopoli-pelin säännöt

Alkoholi-kulttuurissa ja medassa -kysymykset sisältävät kysymyksiä, mihin alkoholi näkyy medassa ja suomalaisen ihmisten käyttäytymisessä.

Ikäsuositus: 13-100-vuorokaut
Pelin kesto: 20-45 min

Peli 1. Laittopeli

Pelin valmistelu: Pelilaudan ympäri on maittu 2-6 pelaajalle, jotka jaa bean 2-3 joukkueeksi. Pelilaudan vierteen asetellaan alkuperäiset, kullin alkuperäisen pinoon.

Pelin alku: Pelin alkuun sovitaa, mihin asti on pelailta. Peli ohjautuu se soittajan ohjeita noudattamalla. Pelin alkuun sovitaa, mihin asti on pelailta. Peli ohjautuu se soittajan ohjeita noudattamalla.

Pelin kesto: Jokainen nostaa vuororeilän 1 kortin pinoasta ja tytyy vastata jokaiseen kortissa olevaan kysymykseen. Jos vastaus on oikea, vastantuu joutuu saa pienen.

Pelin alku: Jokainen nostaa vuororeilän 1 kortin pinoasta ja tytyy vastata jokaiseen kortissa olevaan kysymykseen. Jos vastaus on oikea, vastantuu joutuu saa pienen.

Kaverit kysy sinulta neuvoa. Mene mielipide -ruutuun.

Jokaisen oma asia?

Kulttuurilija Media

Mielipide

Laki

Terveys

Mielipide

Kaverit rikkoivat kaupan ikkunan humalassa. Poliisi vie takanaasi tulevan pelaajan putkaan yhden h eittökleroksen ajaksi.

MLL Mielipidekeskus

Mielipide

Alkopoli-pelin säännöt

Alkoholi-kulttuurissa ja medassa -kysymykset sisältävät kysymyksiä, mihin alkoholi näkyy medassa ja suomalaisen ihmisten käyttäytymisessä.

Ikäsuositus: 13-100-vuorokaut
Pelin kesto: 20-45 min

Peli 1. Laittopeli

Pelin valmistelu: Pelilaudan ympäri on maittu 2-6 pelaajalle, jotka jaa bean 2-3 joukkueeksi. Pelilaudan vierteen asetellaan alkuperäiset, kullin alkuperäisen pinoon.

Pelin alku: Pelin alkuun sovitaa, mihin asti on pelailta. Peli ohjautuu se soittajan ohjeita noudattamalla. Pelin alkuun sovitaa, mihin asti on pelailta. Peli ohjautuu se soittajan ohjeita noudattamalla.

Pelin kesto: Jokainen nostaa vuororeilän 1 kortin pinoasta ja tytyy vastata jokaiseen kortissa olevaan kysymykseen. Jos vastaus on oikea, vastantuu joutuu saa pienen.

Pelin alku: Jokainen nostaa vuororeilän 1 kortin pinoasta ja tytyy vastata jokaiseen kortissa olevaan kysymykseen. Jos vastaus on oikea, vastantuu joutuu saa pienen.

Kaverit kysy sinulta neuvoa. Mene mielipide -ruutuun.

Jokaisen oma asia?

Kulttuurilija Media

Mielipide

Laki

Terveys

Mielipide

Kaverit rikkoivat kaupan ikkunan humalassa. Poliisi vie takanaasi tulevan pelaajan putkaan yhden h eittökleroksen ajaksi.

MLL Mielipidekeskus

Lähtöruutu On perjantai. Heitä noppaa.

Mielipide

Alkopoli-pelin säännöt

Alkoholi-kulttuurissa ja medassa -kysymykset sisältävät kysymyksiä, mihin alkoholi näkyy medassa ja suomalaisen ihmisten käyttäytymisessä.

Ikäsuositus: 13-100-vuorokaut
Pelin kesto: 20-45 min

Peli 1. Laittopeli

Pelin valmistelu: Pelilaudan ympäri on maittu 2-6 pelaajalle, jotka jaa bean 2-3 joukkueeksi. Pelilaudan vierteen asetellaan alkuperäiset, kullin alkuperäisen pinoon.

Pelin alku: Pelin alkuun sovitaa, mihin asti on pelailta. Peli ohjautuu se soittajan ohjeita noudattamalla. Pelin alkuun sovitaa, mihin asti on pelailta. Peli ohjautuu se soittajan ohjeita noudattamalla.

Pelin kesto: Jokainen nostaa vuororeilän 1 kortin pinoasta ja tytyy vastata jokaiseen kortissa olevaan kysymykseen. Jos vastaus on oikea, vastantuu joutuu saa pienen.

Pelin alku: Jokainen nostaa vuororeilän 1 kortin pinoasta ja tytyy vastata jokaiseen kortissa olevaan kysymykseen. Jos vastaus on oikea, vastantuu joutuu saa pienen.

Kaverit kysy sinulta neuvoa. Mene mielipide -ruutuun.

Jokaisen oma asia?

Kulttuurilija Media

Mielipide

Laki

Terveys

Mielipide

Kaverit rikkoivat kaupan ikkunan humalassa. Poliisi vie takanaasi tulevan pelaajan putkaan yhden h eittökleroksen ajaksi.

MLL Mielipidekeskus

Jokaisen oma asia?

Mielipide

Alkopoli-pelin säännöt

Alkoholi-kulttuurissa ja medassa -kysymykset sisältävät kysymyksiä, mihin alkoholi näkyy medassa ja suomalaisen ihmisten käyttäytymisessä.

Ikäsuositus: 13-100-vuorokaut
Pelin kesto: 20-45 min

Peli 1. Laittopeli

Pelin valmistelu: Pelilaudan ympäri on maittu 2-6 pelaajalle, jotka jaa bean 2-3 joukkueeksi. Pelilaudan vierteen asetellaan alkuperäiset, kullin alkuperäisen pinoon.

Pelin alku: Pelin alkuun sovitaa, mihin asti on pelailta. Peli ohjautuu se soittajan ohjeita noudattamalla. Pelin alkuun sovitaa, mihin asti on pelailta. Peli ohjautuu se soittajan ohjeita noudattamalla.

Pelin kesto: Jokainen nostaa vuororeilän 1 kortin pinoasta ja tytyy vastata jokaiseen kortissa olevaan kysymykseen. Jos vastaus on oikea, vastantuu joutuu saa pienen.

Pelin alku: Jokainen nostaa vuororeilän 1 kortin pinoasta ja tytyy vastata jokaiseen kortissa olevaan kysymykseen. Jos vastaus on oikea, vastantuu joutuu saa pienen.

Kaverit kysy sinulta neuvoa. Mene mielipide -ruutuun.

Jokaisen oma asia?

Kulttuurilija Media

Mielipide

Laki

Terveys

Mielipide

Kaverit rikkoivat kaupan ikkunan humalassa. Poliisi vie takanaasi tulevan pelaajan putkaan yhden h eittökleroksen ajaksi.

MLL Mielipidekeskus

Palaut kortin. Jaksat heittää noppaa heti uudelleen.

Jokaisen oma asia?

Mielipide

Alkopoli-pelin säännöt

Alkoholi-kulttuurissa ja medassa -kysymykset sisältävät kysymyksiä, mihin alkoholi näkyy medassa ja suomalaisen ihmisten käyttäytymisessä.

Ikäsuositus: 13-100-vuorokaut
Pelin kesto: 20-45 min

Peli 1. Laittopeli

Pelin valmistelu: Pelilaudan ympäri on maittu 2-6 pelaajalle, jotka jaa bean 2-3 joukkueeksi. Pelilaudan vierteen asetellaan alkuperäiset, kullin alkuperäisen pinoon.

Pelin alku: Pelin alkuun sovitaa, mihin asti on pelailta. Peli ohjautuu se soittajan ohjeita noudattamalla. Pelin alkuun sovitaa, mihin asti on pelailta. Peli ohjautuu se soittajan ohjeita noudattamalla.

Pelin kesto: Jokainen nostaa vuororeilän 1 kortin pinoasta ja tytyy vastata jokaiseen kortissa olevaan kysymykseen. Jos vastaus on oikea, vastantuu joutuu saa pienen.

Pelin alku: Jokainen nostaa vuororeilän 1 kortin pinoasta ja tytyy vastata jokaiseen kortissa olevaan kysymykseen. Jos vastaus on oikea, vastantuu joutuu saa pienen.

Kaverit kysy sinulta neuvoa. Mene mielipide -ruutuun.

Jokaisen oma asia?

Kulttuurilija Media

Mielipide

Laki

Terveys

Mielipide

Kaverit rikkoivat kaupan ikkunan humalassa. Poliisi vie takanaasi tulevan pelaajan putkaan yhden h eittökleroksen ajaksi.

MLL Mielipidekeskus

Alkopoli-pelin kortit Kulttuuri ja media

<p>Mikä on kieltolaki? Kieltolaki tarkoittaa, että alkoholia ei saa lainkaan ostaa, myydä tai käyttää siinä maassa, johon se on säädetty. (Lisätietoa: Suomessa oli kieltolaki vuosina 1919–1931)</p>	<p>Mitä tarkoittaa alkoholimonopoli? Alkoholia tuottaa markkinoille vain yksi taho, Suomessa valtio. Todellista kilpailua (esim. hinnat) muiden tuottajien kanssa ei ole. (Lisätietoa: Suomen valtion omistamalla ALKO Oy:llä on alkoholimonopoli vuodesta 1932 alkaen. EU:n myötä alkoholin tuotanto-, maahantuonti- ja tukkumyyntimonopolia on purettu. Vähittäismyyntimonopoli on yhä voimassa.)</p>	<p>Mihin tai millaisiin juhliin alkoholi ei mielestänne kuulu? 2 juhlan nimeämisestä saa pisteen.</p>
<p>Mitä tarkoittaa tipaton tammikuu ja miksi sellaista vietetään? Keksikää ainakin yksi syy. (Tipaton tammikuu tarkoittaa sitä, että henkilö, joka muuten käyttää alkoholia, on tammikuun ajan kokonaan ilman alkoholia. Esimerkiksi halu näyttää pärjäävänsä ilman alkoholia tai päätös elää terveemmin.)</p>	<p>Mikä näistä tilastotiedoista on oikea? Alkoholi on työikäisten suomalaisten kuolinsyistä: a) yleisin b) toiseksi yleisin c) kolmanneksi yleisin (oikea vastaus on a, yleisin kuolinsyys vuonna 2008. Tilastokeskus)</p>	<p>Noin joka 550. kuljettaja Suomessa on rattijuoppo. Kuinka monta prosenttia liikenneonnettomuuksissa aiheuttaneista kuolee rattijuopon aiheuttamissa kolareissa? a) 10 % b) 20 % c) 50 % Oikea vastaus on b, 20 %. (Liikenneturva)</p>
<p>Nimetkää suomenkielinen laulu, jossa puhutaan alkoholista. Mitä ajatuksia laulun tarina teissä herättää? Laulun nimeämisestä saa pisteen.</p>	<p>Nimetkää suomalainen elokuva, jossa käytetään alkoholia. Liitettiinkö alkoholiin hauskanpitoa vai aiheen vakavia puolia? Elokuvan nimeämisestä saa pisteen.</p>	<p>Muistatteko jostain suomalaisesta tv-sarjasta tilanteen, jossa käytetään alkoholia? Käyttikö tv-sarjan henkilö alkoholia kohtuullisesti vai liikaa? Tv-sarjan tilanteen kertomisesta saa pisteen.</p>
<p>Muistatteko julkiksen tai idolin, jonka alkoholinkäyttöä olisi puitu mediassa? Kuka hän oli, ja mitä hänestä kerrottiin? Henkilön nimeämisestä saa pisteen</p>	<p>Muistatteko julkiksen tai idolin, joka olisi puhunut mediassa päihteettömyydestään tai raitistumisestaan? Kuka hän oli, ja mitä hänestä kerrottiin? Henkilön nimeämisestä saa pisteen</p>	<p>Mikä on absolutisti? Henkilö, joka ei käytä lainkaan alkoholia.</p>
<p>Mikä on streittari? Streittarit ovat tavallisia nuoria, jotka vastustavat alkoholia, tupakkaa, huumeita sekä yhden illan suhteita. Tavoitteena vastuuntuntoisuus ja itsekontrolli. (Taustalla on 1980-luvun Straight Edge -alakulttuuri ja punkmusiikki.)</p>	<p>Paljonko on yksi alkoholiannos olutta? Yksi 0,33 l keskiolutpullo</p>	<p>Paljonko on yksi alkoholiannos viiniä? Yksi 12 cl lasillinen</p>
<p>Oletteko nähneet kaupan kassalla merkinnän, jossa muistutetaan siitä, että alkoholia saa myydä vasta 18 vuotta täyttäneelle? Minkä ikäisiltä näyttäviltä ihmisiltä kassan on kysyttävä papereita? Alle 23 -vuotiaalta näyttäviltä. (Päivittäiskauppatavarayhdistys)</p>		

Alkopoli-pelin kortit Jokaisen oma asia?

<p>Miten voitte fiksumasti kieltäytyä kaverin teille tarjoamasta alkoholista? Keksikää 2 tapaa, miten sanoisitte asian.</p>	<p>Jos kaverisi alkoholinkäyttö huolestuttaa sinua, miten voit ottaa sen puheeksi? Mainitkaa 2 asiaa.</p>	<p>Usein sanotaan, että alkoholinkäyttö on jokaisen oma asia. Miksi alkoholinkäyttö ei ole jokaisen oma asia? Keksikää 2 perustelua.</p>
<p>Miten yhden ihmisen runsas alkoholinkäyttö vaikuttaa läheisiin ihmisiin? Kertokaa 2 asiaa. Esim. lupauksen pettäminen, uhkailu, pelko, huoli toisen terveydestä, riidat, rahan kuluminen, luulo ongelmien ratkaisemisesta alkoholiilla jne.</p>	<p>Kuvaillkaa hauska perjantai-ilta, johon ei kuulu alkoholia. Saatte pisteen kertomastanne kuvauksesta.</p>	<p>Jos kaverillasi olisi ongelmia alkoholin kanssa, mistä hän voisi hakea apua? Mainitkaa 2 tahoja. Esim. omalta terveysasemalta, kouluterveydenhoitajalta, a-klinikalta, nuorisosaimilta. Myös netissä on palveluja, kuten www.paihdelinkki.fi.</p>
<p>Jos jollakin teistä olisi pikkusisko tai -veli, ja hän kokeilisi alkoholia, mitä voisitte tehdä? Mainitkaa 2 asiaa. Esim. keskustella hänen kanssaan vakavasti, kertoa vanhemmille, olla itse hyvänä esimerkkinä, ohjata sellaisten kavereiden seuraan, jotka eivät juo jne.</p>	<p>Voiko nuori puuttua kaverinsa alkoholikokeiluihin? Perustelkaa vastauksenne, niin saatte pisteen.</p>	<p>Keksikää 2 sellaista sääntöä, joilla voisi estää alkoholinkäyttöä alaikäisten harrastuksissa. Esim. pelimatkat päihteettömiä myös aikuisille (valmentajille ja huoltajille), rangaistuksia päihteiden käytöstä, päihteettömyyspalkintoja, joukkueen juhlat päihteettömiä, tekemistä tauoille.</p>
<p>Mistä voi hakea apua, jos omat vanhemmat juovat liikaa? Mainitkaa ainakin 2 tahoja. Esim. Kouluterveydenhoitaja, sosiaalityöntekijä, A-klinikka, oma opettaja tai muu tuttu aikuinen. MLL:n Lasten ja nuorten puhelin, Varjomaailmasivusto netissä.</p>	<p>Mitä nuorempana alkoholinkäytön aloittaa ja mitä useammin käyttää, sitä helpommin syntyy riippuvuus jo nuorena. Mitä vaikutuksia tällä on oppimiseen ja opiskeluun? Mainitkaa 2 asiaa. (Oppiminen voi heikentyä, koska alkoholi aiheuttaa muistihäiriöitä ja rakenteellisia muutoksia aivoihin. Jos juominen tulee tavaksi, nuori saattaa lintsata koulusta ja unohtaa koulutehtäviä. Opiskelu ei ehkä enää kiinnosta.)</p>	<p>Kuvaillkaa perjantai-ilta, jossa asiat menevät pieleen alkoholin takia. Saatte pisteen kertomastanne tarinasta.</p>
<p>Miten aikuisten tulisi toimia, jotta nuoret eivät kokeilisi alkoholia liian aikaisin? Kertokaa 2 asiaa. Esim. toimiva esimerkkinä, valvoa nuorten bileiden päihteettömyyttä, kieltäytyä ostamasta alkoholia nuorille, pitää huolta kotiintuloajoista, viettää aikaa nuoren kanssa, tuntee nuoren kaverit.</p>	<p>Mitä kaikkea ikävää voi sattua nuorelle, joka on voimakkaassa humalassa? Mainitkaa 3 asiaa. esim. voi saada alkoholimyrkytyksen, paleltua lumihankeen, tapaturmia, riidat, raiskaus, suojaamaton seksi, seksi ihmisen kanssa, jonka kanssa ei muuten siihen ryhtyisi, pahoinpitely,</p>	

Alkopoli-pelin kortit Laki

<p>Saako Suomessa mainostaa alkoholia? Saa. Silti esimerkiksi alaikäisille kohdistuva mainonta sekä mainonta, jossa alkoholi liitetään autolla ajamiseen on kielletty. (Alkoholilaki 33. §)</p>	<p>Saako alkoholia mainostaa niin, että siinä kuvataan runsasta päihteidenkäyttöä myönteisesti? Ei saa. (Alkoholilaki 33. §)</p>	<p>Saako alkoholia mainostaa niin, että siinä luodaan kuva, että alkoholinkäyttö lisää suorituskykyä tai edistää sosiaalista tai seksuaalista menestystä? Ei saa. (Alkoholilaki 33. §)</p>
<p>Onko rikos ajaa mopolla humalassa? Kyllä. Moottoriajoneuvoa ei saa kuljettaa päihtyneenä. (Rikoslain 23. luku, 3§ ja 4§)</p>	<p>Miksi alkoholin ostamiseen on määrätty ikäraajat? Mainitkaa ainakin yksi asia. Esimerkiksi: Alaikäisten terveyttä halutaan suojella. Nuoren elimistö on herkempi päihteille kuin aikuisen. Terveysriskit ovat sitä suurempia, mitä nuorempana aloittaa.</p>	<p>Jos poliisi tapaa alle 18-vuotiaan, jolla on hallussaan alkoholia, miten poliisi voi menetellä? Poliisilla on oikeus tutkia taskut ja reppu, ottaa alkoholi pois alaikäiseltä ja antaa hänelle sakot.</p>
<p>Jos joku yli 18-vuotias kaveri, sisarus tai vanhempi ostaa alaikäiselle alkoholia, millainen rangaistus siitä seuraa hänelle? Sakkoja, jos ei ota nuorelta rahaa alkoholin ostamisesta. Jos ottaa palkkiota alkoholin välittämisestä, voi saada vankeutta. (Alkoholilaki (459/1968) 85.§)</p>	<p>Alle 18 -vuotias ei saa Suomen lain mukaan juoda alkoholia. Saako hän pitää sitä hallussaan? Ei. (Alkoholilaki 6.luku, pykälä 34: Alkoholijuomaa ei saa pitää hallussaan eikä kuljettaa henkilö, joka ei ole täyttänyt kahtakymmentä vuotta. Kahdeksantoista vuotta täyttänyt henkilö saa kuitenkin pitää hallussaan ja kuljettaa mietoa alkoholijuomaa.)</p>	

Alkopoli-pelin kortit Mieli

<p>Miten aikuisten tulisi mielestänne suhtautua nuorten alkoholikokeiluihin?</p>	<p>Mikä mielestänne vaikuttaa siihen, että kokeilun jälkeen jotkut alkavat käyttämään alkoholia säännöllisesti esimerkiksi pari kertaa kuukaudessa? Miksi joku toinen lopettaa kokeilemisen jälkeen?</p>
---	---

Alkopoli-pelin kortit Mieli-pide

<p>Miksi nuoret mielestänne kokeilevat alkoholia? Mainitkaa 2 asiaa.</p>	<p>Mitä ajattelette nuoresta, joka on tosi humalassa koulun diskon ulkopuolella?</p>	<p>Mitä mieltä olette nollatoleranssidiskoista?</p>
<p>Voiko kaverille mielestänne sanoa, ettei hänen kannattaisi juoda enempää? Perustelkaa vastauksenne.</p>	<p>Pitääkö mielestänne olla erityisen rohkea tai suosittu, uskaltaakseen sanoa toiselle, ettei tämän kannattaisi juoda? Miksi?</p>	<p>Miten voisitte toimia järkevästi sellaisessa tilanteessa, jossa joku yllyttää toista juomaan enemmän ja enemmän?</p>
<p>Mitä mielestänne on hauskanpitäminen?</p>	<p>Pitäisikö alkoholinkäytön tai -päihitteettömyyden mielestänne vaikuttaa seurustelukumppanin valintaan? Perustelkaa vastauksenne.</p>	<p>Pitääkö mielestänne olla erityisen rohkea tai suosittu, että voi kieltäytyä alkoholista, jos kaveri tarjoaa? Perustelkaa vastauksenne.</p>
<p>Onko mielestänne tärkeää, että vanhemmat tietävät, missä nuori on illalla? Miksi?</p>	<p>Jos olisitte 15-vuotiaan nuoren äitejä tai isiä, haluaisitteko, että joku ilmoittaisi teille, jos nuori nähdään kadulla pullo kädessä?</p>	<p>Miltä teistä tuntuu katsella päihtynyttä aikuista?</p>
<p>Valvovatko kaupat mielestänne tarpeeksi hyvin sitä, että alaikäisille ei myydä alkoholia?</p>	<p>Jotkut puhuvat perjantaina siitä, mitä alkoholia aikovat hankkia, juovat sen viikonloppuna ja kertovat koko maanantain viikonlopun juomisestaan ja seuraavan viikonlopun juomien hankkimisjärjestelyistä.</p>	<p>Miksi jotkut puhuvat näin paljon alkoholista?</p>
<p>Mitä arvelette, vaikuttaako alkoholin hinta siihen, paljonko alkoholia juodaan? Perustelkaa vastauksenne.</p>	<p>Mitä ajattelette siitä, että tosi-tv:ssä juodaan runsaasti alkoholia? Miksi alkoholia on laitettu näkyviin ohjelmaan?</p>	<p>Päihitteettömien nuorten määrä on kasvussa. Mistä se voisi mielestänne johtua?</p>

Alkopoli-pelin kortit Terveys

<p>Mitä tarkoittaa psyykinen riippuvuus alkoholiin? Käyttäjistä tuntuu, että alkoholi on välttämätöntä omalle hyvinvoinnille. Mielihyvän kokemus saa aikaan toistamishalun, joka johtaa toistamispakeroon.</p>	<p>Mitä tarkoittaa sosiaalinen riippuvuus alkoholiin? Alkoholi, juominen ja juomien hankkiminen on tullut tavaksi. Alkoholi alkaa liittyä "automaattisesti" joihinkin tilanteisiin. Kaveripiirissä ovat ne, joiden kanssa juodaan. Muut ystävät saattavat karsiutua.</p>	<p>Mitä tarkoittaa fyysinen riippuvuus alkoholiin? Elimistö on tottunut alkoholiin niin, että sen puute ilmenee vieroitusoireina. Oireita ovat esimerkiksi vapina ja pahoinvointi. Ihminen tuntee tarvetta saada alkoholia.</p>
<p>Miksi ihminen voi kuolla, jos juo suuren määrän alkoholia nopeaan tahtiin? Suurten alkoholimäärien juomisesta nopeassa tahdissa voi tulla myrkytystila, jossa hengitys pysähtyy.</p>	<p>Mitä on alkoholismi? Mainitkaa kaksi alkoholismin piirrettä. Alkoholismi on pitkäaikaista alkoholin liikkäyttöä, joko kausittain tai jatkuvasti. Alkoholistin alkoholinsietokyky on kasvanut niin, että hän juo entistä enemmän ja pidempään. Alkoholisti on alkoholista riippuvainen sekä henkisesti että fyysisesti.</p>	<p>Jos kaveri tai tuntematon ihminen on tajuton, koska on saanut alkoholimyrkytyksen, mitä pitää tehdä? Mainitkaa 2 asiaa. Soittakaa hätäkeskukseen 112 ja pyytäkää apua. Asettakaa potilas kyljelleen. Avatkaa hengittämistä estävät vaatteet. Jos hengitys pysähtyy, kysykää onko paikalla elvytystaitoisia ja aloittakaa elvytys. Älkää yrittäkö oksettaa myrkytyksen saanutta, ettei hän tukehdu.</p>
<p>Miksi itse tehty alkoholi voi olla vaarallista? Ei voi tietää, miten vahvaa juomasta on tullut. Siitä on myös voinut tulla myrkyllistä, jos valmistuksessa menee jotain vikaan.</p>	<p>Milloin tarvitaan vatsahuuhtelua? Kun joku on juonut vaarallisen määrän alkoholia tai jotain muuta myrkytyksen aiheuttanutta ainetta.</p>	<p>Mitä haittaa voi olla runsaasta energiajuomien käytöstä? Mainitkaa 2 asiaa. Energiajuomissa on runsaasti kofeiinia, josta voi tulla riippuvaiseksi. Se voi myös aiheuttaa ahdistuneisuutta, ärtymystä tai jännittyneisyyttä. Urheilusuorituksen yhdistettynä kofeiini on haitaksi mm. sydämelle. Yhteisvaikutukset alkoholin tai lääkkeiden kanssa ovat arvaamattomia. (Evira 2009)</p>
<p>Mikä on krapula? Alkoholin juomista seuraava myrkytystila, jossa elimistö kuivuu, verensokeri laskee ja tulee myrkytysoireita, mm. pahoinvointia ja päänsärkyä.</p>	<p>Miksi alkoholin käyttäminen on vaarallista raskauden aikana? Vauva saa alkoholia verenkiertoonsa istukan kautta. Alkoholi aiheuttaa kehityshäiriöitä ja vahingoittaa mm. aivoja, hermostoa ja sisäelimiä. Myös keskenmenon riski kasvaa.</p>	<p>Miksi on vaarallista ottaa sekaisin lääkkeitä ja alkoholia? Lääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutus on täysin arvaamaton. Eri ihmiset reagoivat lääkkeisiin eri tavalla, joten lääkkeiden ja alkoholin sekakäyttö on vaarallista. Seurauksena voi olla tokkura tai myrkytystila, joka voi johtaa kuolemaan.</p>
<p>Mitä riskejä on siinä, jos pienikokoinen nuori juo puolen litran viinapullon tyhjäksi? Mainitkaa kaksi asiaa. Alkoholin sietokyky on yksilöllistä, mutta pienikokoisella nuorella voi olla hengenvaara. Ainakin alkoholi-myrkytys ja tajuttomuus ovat todennäköisiä.</p>	<p>Mitä voisitte tehdä, jos tapaatte kaverinne, joka on selvästi juonut huolestuttavan paljon? Mainitkaa kaksi asiaa. Ottaa yhteyttä kaverin kotiin, viedä kotiin, tarvittaessa kutsua ambulanssi. Jos kaveri on tajuton eikä vastaa puhutteluun, kutsutaan ambulanssi (112) ja laitetaan kaveri kylkiasentoon. Sammuutusta ei saa jättää yksin.</p>	<p>Mitä tarkoittaa yksi promille? Matematiikassa promille on yksi tuhannesosa. Humalatilassa ihmisen verenkierrossa on 1 gramma alkoholia litraa kohti. Ihmisessä on verta n. 4 litraa, joten 1 gramma on jo paljon.</p>
<p>Montako keskiolutpullollista päivässä on asiantuntijoiden mukaan huolestuttava määrä aikuisen miehen jatkuvassa alkoholikäytössä? a) 5 pulloa kerralla b) 7 pulloa kerralla c) 9 pulloa kerralla oikea vastaus: 7 pulloa kerralla TAI 24 pulloa viikossa (Alkoholiohjelma)</p>	<p>Kuinka monta keskiolutpullollista vastaa alkoholimäärältään puolta litraa väkevää viinaa? a) 5–7 keskiolutpullollista b) 8–10 keskiolutpullollista c) Noin 11–13 keskiolutpullollista. Oikea vastaus: Noin 11–13 keskiolutpullollista</p>	<p>Montako litraa puhdasta alkoholia yksi suomalainen käyttää keskimäärin vuodessa? Huom. keskiarvon laskemisessa ovat mukana kaikki nekin, jotka eivät käytä alkoholia. a) 5,5 litraa b) 7,5 litraa c) 10,5 litraa Oikea vastaus: c) 10,5 litraa / 100 % alkoholia / suomalainen. Se vastaa 716 keskiolutpullollista. (Taskumatti 2008, THL)</p>

Alkopoli-peli löytyy pakista tulostettuna ja laminoituna. Peli on osa MLL:n julkaisua Alkoholi, jokaisen oma asia? 2010

LINKKEJÄ ja vinkkejä netissä:

www.irtihuumeista.fi

www.terkkari.net

www.paihdelinkki.fi

www.yad.finlandia.net

www.drugsmart.com

www.pilvenreunalla.com

www.asennetta.fi

www.lasinenlapsuus.fi

www.mll.fi

www.stakes.fi/neuvoa-antavat

Ehkäisevän päihdetyön perusteet

Terhi Aalto-Setälä, Mauri Marttunen Mirjami Pelkonen: Nuorten päihdehäiriöiden varhaistunnistaminen.

www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/ohjeet_ja_suosituksset/paihdehairiot.pdf

Satu Palolahti: Alkoholien ongelmakäytön ehkäisyä etsimässä. Ehkäisevä päihdetyö kokonaisvaltaisessa viitekehyksessä.

www.hel.fi/sosv/julkaisu/suse/2004/alkoholin_ongelmakayton.pdf