

LIITE 5

Alkoholi – jokaisen oma asia? -dvd:n keskusteluaineisto

Videot:

Mitä isot edellä... (kesto 46 sek)

Uutinen (kesto 1,07 min)

Ajatuksia alkoholista (kesto 4,03 min)

1. Miten käytän Alkoholi – jokaisen oma asia? -dvd:tä?

Dvd:n tavoite ja käyttöohjeet

Dvd:n tavoitteena on herättää ajatuksia ja keskustelua siitä, millaisen roolin alkoholi saa perheissä ja suomalaisessa kulttuurissa. Videoita voidaan käyttää sekä nuorten että vanhempien kanssa.

Nuoret

Dvd on suunnattu 7.–9. luokkalaisille nuorille. Nuorten kanssa käytävien keskustelujen tavoitteena on 1) pohtia alaikäisyys–täysi-ikäisyys-rajoja, 2) pohtia, onko alkoholinkäyttö jokaisen oma asia, vai liittyykö siihen myös muita osapuolia, 3) tuoda esiin nuorena aloitetun alkoholinkäytön riskejä, 4) kannustaa nuoria tarvittaessa ottamaan puheeksi huoli omasta, vanhempiensa tai ystäviensä alkoholinkäytöstä.

Vanhemmat

Dvd sopii myös vanhempainiltoihin tai -ryhmiin. Tavoitteena on 1) keskustella siitä, miten vanhemmat voisivat ehkäistä nuorten alkoholikokeiluja tai puuttua niihin, 2) tuoda esiin nuorena aloitetun alkoholinkäytön riskejä, 3) muistuttaa siitä, että alkoholin välittäminen alaikäisille on laitonta, vaikka kyse olisi omasta lapsesta, 4) herättää vanhempien huomio siihen, että nuoret saavat kulttuurissamme monia ristiriitaisia viestejä alkoholista. Vanhempia tarvitaan keskustelemaan nuorten kanssa ja pohtimaan, miten näihin ristiriitaisiin viesteihin kannattaisi suhtautua.

Kun esität dvd:n ryhmällesi

On tärkeää, että katsot dvd:n itse ennen kuin näytät sitä nuorille tai vanhemmille. Näin osaat arvioida, sopiiko se kohderyhmällesi, tiedät mitä tarinoissa tapahtuu ja voit valmistautua purkukeskusteluun. Videoiden katsominen edellyttää aina niistä keskustelemista ja sille kannattaa varata aikaa. Videot herättävät ajatuksia, mutta vasta ryhmäkeskustelu te-

kee oppimistilanteen, jossa jokaisella on mahdollisuus kuulla muiden mielipiteitä. Alkoholinkäytön ristiriitaisuutta voidaan keskustella ryhmäläisten omista näemyksistä ja lähtökohdista käsin.

Lisää toiminnallisia menetelmiä päihdekasvatukseen: www.mll.fi/paihdekasvatusaineistot

i Keskusteluissa kannattaa purkaa myyttiä siitä, että alkoholi ongelmista ei voisi puhua. Enemmänkin tuodaan esiin ajatusta, että kuka vain voi joutua tilanteeseen, jossa toisen ihmisen alkoholinkäyttö aiheuttaa itselle haittaa. Tilanteesta voi silti selviytyä.

Alustuspuheenvuoro

Alkoholinkäytöstä sanotaan usein, että se on jokaisen oma asia. Ajatuksena on varmaankin, että jokaisella on oikeus päättää itse omista asioistaan. Tästä oikeudesta huolimatta yhden ihmisen alkoholinkäyttö vaikuttaa tavallisesti myös toisiin ihmisiin. Alkoholi on suuri kansanterveydellinen riski. Lisäksi se aiheuttaa tapaturmia ja perhe-elämän ongelmia. Onko alkoholi siis jokaisen oma asia?

Asiaa tulisi pohtia monesta eri näkökulmasta. Pelkkien terveyslähtökohtien toteaminen ei riitä. Miksi alkoholi on niin kiinteästi mukana monessa eri tilanteessa? Miksi alkoholiin suhtaudutaan pääsääntöisesti hyvin myönteisesti, vaikka tiedetään, kuinka moni lapsi kärsii vanhempiensa alkoholinkäytöstä tai kuinka usealle alkoholi muodostuu liian tärkeäksi osaksi elämää? Mistä se kertoo, että lähes jokaisen tuttavapiirissä on joku varoittava esimerkki siitä, mitä tapahtuu kun alkoholista tulee ongelma? Ehkä alkoholi on kulttuurissamme niin keskeisessä roolissa, ettei alkoholin käyttöä eri tilanteissa uskalleta kyseenalaistaa sen haitoista huolimatta. Usein myös ajatellaan, että alkoholin tuottamat ongelmat koskettavat vain harvoja ihmisiä. Silti alkoholin tuottamat vauriot ovat olleet useana vuonna suurin työikäisten ihmisten kuolinsyy. Alkoholilla haetaan usein iloa ja lohdutusta, juhlan tunnetta ja arjen rentoutumista. Olisiko kuitenkin löydettävissä muita keinoja, joilla voisi päästä samoihin tavoitteisiin?

2. Video Mitä isot edellä

Ikäsuositus: 7. luokasta aikuisiin

Tavoite: Pohditaan kotoa saatuja esimerkkejä ja vanhempien toivomuksia sekä oikeudenmukaisuutta ja havainnollistaa tiedostamatonta kaveripainetta.

Kuvaus: Katsotaan video Mitä isot edellä, jossa esiintyy noin 16 -vuotias tyttö, joka istuu ostarilla. Hän kertoo vanhempiensa käyttävän alkoholia kohtuullisesti. Vanhempien mielestä olisi parempi, että tyttö joisi kotona, jos haluaisi juoda. He eivät pitäisi siitä, että tyttö "vetäisi överit" kavereiden kanssa. Video loppuu kysymykseen: "Entä jos kaverit pyytävät mukaan?"

Kesto: Video 46 sekuntia, keskustelu 10 min tai toiminnallinen purku 10–15 min

2.1. Mitä isot edellä. Purku nuorten kanssa

Video voidaan purkaa joko keskustelemalla tai toiminnallisesti. Sisältö on kummassakin suunnilleen sama. Keskustelukysymysten loppuosassa on muutama lisäkysymys, joilla voi täydentää janatehtävää.

Vaihtoehto 1. Keskustellaan

- Tytön vanhemmat käyttävät alkoholia ilmeisesti harvoin ja kohtuullisesti. Millaisen esimerkin he mielestäsi antavat nuorelle?
- Mitä tyttö tarkoittaa "turvallisesti kotona juomisella"?
- Mitä mieltä olette siitä, että videolla olleen tytön vanhemmat antaisivat hänen juoda kotona?
- Mitä eroa on alaikäisen nuoren tai aikuisen alkoholinkäytöllä?
- Miksi alkoholin ostamisen ikäraja on asetettu 18 ikävuoteen? Mitä vanhemmille voi seurata, jos he ostavat alaikäiselle alkoholia ja poliisi havaitsee asian?
- Tytön vanhemmat toivovat, että tyttö ei "vetäisi överit" kavereiden kanssa. Jos kaverit pyytävät tyttöä mukaan, mitä hän joutuu ottamaan huomioon? Esimerkiksi seuraavia asioita:
 - Miellyttäisikö kavereita vai vanhempia?
 - Haluaako itse juoda vai ei?
 - Uskaltaako tai voiko kieltäytyä?
 - Mitä juomisesta voisi seurata?

- Mitä siitä voisi seurata, jos jää pois juomatilanteesta?
- Voiko lähteä kavereiden mukaan ja olla koko illan juomatta? Onnistuisiko se?
- Miltä tuntuu katsella kavereiden humaltumista?
- Olisiko parasta lähteä kotiin tai tehdä jotain muuta toisten kavereiden kanssa?
- Mitä on järkevää tehdä?
- Mitä on hauskaa tehdä?
- Mistä tilanteista haluaa pysyä erossa? (alkoholinkäyttöön liittyy helposti esimerkiksi ilkivaltaa, kiusaamista, tapaturmia tai väkivaltaa.)

Vaihtoehto 2. Toiminnallinen purku

Tavoite: Herätetään keskustelua videosta toiminnallisesti.

Välineet: Maalarinteippiä tai narua

Kuvaus: Janalle asettuminen ja keskustelu

Kesto: 10–15 minuuttia

Lattiaan tehdään jana narulla tai maalarinteipillä, tai sovitaan, että huoneen oikea reuna tarkoittaa ”samaa mieltä” ja vasen reuna ”eri mieltä”. Osallistujille luetaan videoon liittyviä väitteitä. Heidän tehtävänsä on mennä siihen kohtaan janaa, mitä mieltä he väitteestä ovat. Tehtävän ohjaaja kysyy jokaisen väittämän jälkeen muutamalta osallistujalta, miksi hän on valinnut juuri sen kohdan. Jokaisesta kohdasta kannattaa keskustella, sillä niistä löytyy erilaisia näkökulmia.

Väitteet:

- Tytön vanhemmat näyttävät hänelle hyvää esimerkkiä.
- Tytön vanhemmat tekevät järkevästi, kun antavat tytön juoda kotona.
- Tytön ikäiselle voisi mielestäni antaa lasillisen kuohuviiniä juhlatilanteessa.
- Olisi väärin tyttöä kohtaan, jos vanhemmat eivät antaisi hänen kokeilla alkoholia kotona.
- Vanhempien ei kuulu antaa alkoholia alaikäiselle.
- On eri asia, että täysi-ikäinen käyttää alkoholia kuin jos alaikäinen käyttää sitä.
- Jos kaverit pyytävät mukaan juomaan, kieltäytyminen voi olla helppoa.
- Kaverien kanssa juomisesta kieltäytymiselle on olemassa hyviä perusteluja.
- Jos kaverit lähtevät juomaan, heidän

mukaansa voi lähteä ja olla itse selvin päin.

- Jokainen pystyy päättämään itse, mitä tekee riippumatta siitä, mitä mieltä kaverit ovat.

2.2. Mitä isot edellä. Purku vanhempien kanssa

Tavoite: Pohtia kotoa saatuja esimerkkejä ja vanhempien toivomuksia sekä tiedostamatonta kaveripainetta

Kuvaus: Katsotaan video Mitä isot edellä, jolla esiintyy n. 16 -vuotias tyttö, joka istuu ostarilla. Hän kertoo vanhempiensa käyttävän alkoholia kohtuullisesti. Vanhempien mielestä olisi parempi, että tyttö joisi kotona, jos haluaisi juoda. He eivät pitäisi siitä, että tyttö ”vetäisi överit” kavereiden kanssa. Video loppuu kysymykseen: ”mutta entä jos kaverit pyytävät mukaan?”

Kesto: 46 sek, keskustelu 10–15 min tai toiminnallinen purku 10–15 min

Keskustellaan

Videon tarinasta voidaan keskustella joko kaikki yhdessä tai vanhemmat voidaan jakaa pienempiin ryhmiin. Ryhmien pohdittavaksi voidaan antaa eri aiheet, esimerkiksi perhe- ja ikärajanäkökulmat, nuoren huolen näkökulma ja kaverinäkökulma. Ryhmät kirjoittavat pohdintojaan muistiin ja kertovat kaikille vanhemmille keskustelun pääkohdat.

Perhenäkökulma

- Tytön vanhemmat käyttävät alkoholia ilmeisesti harvoin ja kohtuullisesti. Millaisen esimerkin he mielestäsi antavat nuorelle?
- Miten omien vanhempien esimerkki vaikuttaa siihen, miten nuori suhtautuu alkoholiin?
- Mitä mieltä olette siitä, että videossa olleen tytön vanhemmat antaisivat hänen juoda kotona?
- Mitä tapahtuisi, jos vanhemmat eivät antaisi hänen juoda kotona?
- Miksi omien vanhempien alkoholinkäyttö voi aiheuttaa lapsille haittoja? Miltä vanhempien ihan kohtuullinen alkoholinkäyttö näyttää nuoren silmissä? Jos käyttää itse alkoholia, onko mahdollista perustella sitä, että nuori ei saa käyttää alkoholia? Millaisia perustelu-

ja kertoisitte nuorelle tällaisessa tapauksessa?

- Mitä mielestänne on videolla mainittu turvallinen kotona juominen? Onko se oikein, koska Suomen laissa ikäraja on 18 vuotta?

Ikärajanäkökulma

- Mitä eroa on alaikäisen nuoren tai aikuisen alkoholinkäytöllä? Jos vanhemmat juovat lasillisen viiniä ystäviensä kanssa, miten se eroaa nuorten juomisesta kavereidensa kanssa?
- Mitä mielestänne on videolla mainittu turvallinen kotona juominen? Onko se oikein, koska Suomen laissa ikäraja on 18 vuotta?
- Kärkisikö tyttö vääryyttä, jos vanhemmat eivät antaisi hänen juoda kotona?
- Miksi alkoholin ostamisen ikäraja on asetettu 18 ikävuoteen? Mitä vanhemmille voi seurata, jos he ostavat alaikäiselle alkoholia ja poliisi havaitsee asian?

Nuoren huolten näkökulma

- Miksi joskus on vaikea huomata, että nuorella on päihteisiin liittyviä huolia?
- Voiko aikuinen rohkaista nuorta kertomaan itseään, sisaruksiaan tai kavereitaan koskevista huolista?
- Mistä vanhemmat voisivat hakea apua tilanteessa, jossa nuori on toistuvasti alkanut käyttää alkoholia?
- Miten vanhemmat pysyvät ajan tasalla nuoren kuulumisissa?
- Miten säilytetään avoin keskustelu nuoren ja vanhempien välillä?

Kaverinäkökulma

- Tytön vanhemmat toivovat, että tyttö ei vetäisi övereitä kavereiden kanssa. Jos kaverit pyytävät tyttöä mukaan, mitä hän joutuu ottamaan huomioon? Esimerkiksi:
 - Miellyttäisikö kavereita vai vanhempia?
 - Haluaako itse juoda vai ei?
 - Uskaltaako kieltäytyä?
 - Mitä juomisesta voisi seurata?
 - Mitä siitä voisi seurata, jos jää pois juomatilanteesta?
 - Voiko lähteä kavereiden mukaan ja olla koko illan juomatta? Onnistuisiko se?
 - Jaksaako katsella kavereiden humaltumista?
 - Olisiko parasta lähteä kotiin tai tehdä jotain muuta toisten kavereiden kanssa?

- Mitä on järkevää tehdä?
 - Mitä on hauskaa tehdä?
 - Mistä tilanteista haluaa pysyä erossa?
- Onko nuorella riittävästi valmiuksia ottaa kaikki nämä näkökulmat huomioon? Millä perusteella arvelette tytön tekeväen valintansa?
- Mitä hänen mielestänne kannattaisi tehdä, jos vaihtoehtoina ovat esimerkiksi 1) kotiin lähteminen, 2) kaverien mukaan lähteminen niin, että juo itsekin, 3) kaverien mukaan lähteminen niin, että ei itse juo mitään? 4) joku muu vaihtoehto, millainen?

Vaihtoehtona toiminnallinen purku

Tavoitteet: Herätetään keskustelua viesteistä toiminnallisesti.

Välineet: Maalarinteippiä tai narua

Kuvaus: Janalle asettuminen ja keskustelu

Kesto: 10–15 min

Katso tehtävän ohjeet kohdasta Purku nuorten kanssa.

i Alkoholilaki pyrkii suojaamaan lasta ja nuorta alkoholin haitoilta. Nuoren elimistölle on alkoholista huomattavasti suuremmat haitat kuin aikuiselle, koska nuoren elimistö on vielä kehitysvaiheessa. Riippuvuus päihteisiin saattaa syntyä hyvin aikaisessa vaiheessa. Tutkimusten mukaan alle 14-vuotiaana päihteidenkäytön aloittaneista 40 prosentilla on aikuisiässä ongelmia päihteidenkäytön vuoksi. Alkoholin välittäminen alaikäiselle on rikos myös silloin, jos omat vanhemmat ostavat sitä lapsilleen. Alkoholin välittämisestä alaikäiselle saa sakkorangaistuksen. Jos välitetyt määrät ovat huomattavan suuria tai välittäjä perii alaikäiseltä välityspalkkioita, seurauksena voi olla vankeusrangaistus. Suomessa 10–20 % lapsista ja nuorista kärsii jonkinasteisesti vanhempiansa alkoholinkäytöstä. Alaikäinen voi hakea apua esimerkiksi oman koulun terveydenhoitajalta, sosiaalityöntekijältä tai A-klinikalta.

i Tukea netissä

MLL:n Nuortennetissä (www.nuortennetti.fi) on nuorten tekstejä ja vertaistukea. Nuorille on tarjolla keskusteluapua mm. MLL:n lasten ja nuorten puhelimesta p. 116 111.

Vertaistukea perheenjäsenensä alkoholinkäytöstä kärsiville nuorille on tarjolla sivustolla www.varjomaailma.fi (A-klinikkasäätiö, Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja Elämä on parasta huumetta ry.)

Vanhempainnetissä www.mll.fi/ vanhempainnetti on vanhemmille tietoa lapsen ja nuoren kehitysvaiheista ja esimerkiksi murrosiästä. Vertaistukea on saatavilla Vanhempainpuhelimessa p. 0600 122 77.

Vanhempien kannattaa tutustua myös Alkon, THL:n, A-klinikkasäätiön ja MLL:n sivustoon www.lastenseurassa.fi, joka muistuttaa vanhempien kohtuullisen alkoholinkäytön lapsille tuottamista riskeistä.

Irti huumeista ry tarjoaa tukea ja tietoa huumeidenkäyttäjille ja heidän läheisilleen www.irtihuumeista.fi, palveleva puhelin p. 010 80 4550.

3. Video Uutinen

Ikäsuositus: 6. luokasta aikuisiin

Tavoite: Muistutetaan siitä, että alkoholinkäytön aloittaminen hyvin nuorena tuottaa riskin, että käyttö muuttuu aikuistuuessa ongelmakäytöksi.

Kuvaus: Videolla esiintyy kaksi tyttöä, joista toinen lukee lehdestä uutisen. Siinä sanotaan, että 14-vuotiaana alkoholinkäytön aloittaneilla on lähes kaksi kertaa (40 %) muita suurempi riski tulla aikuisiällä alkoholin ongelmakäyttäjiksi. Tytöt pohtivat uutisen paikkansapitävyyttä.

Kesto: Video 1,07 min + keskustelu n. 10 min

3.1. Video Uutinen. Purku nuorten kanssa

Keskustellaan

- Mistä voi johtua, että alaikäisenä alkoholinkäytön aloittaneilla on muita suurempi riski tulla aikuisena alkoholin ongelmakäyttäjäksi? (Tapa, jota myös kaveripiiri voi ylläpitää, fyysisen ja psyykkisen riippuvuuden syntyminen, terveysvaikutusten esiin tuleminen vasta pitkällä aikavälillä.)
- Mistä alkoholin ongelmakäytön voi itse huomata? (Sosiaalisia ja käytännöllisiä haittoja: lupausten pettämistä, riitoja vanhempien kanssa, vaikeuksia koulunkäynnissä, väkivaltaisuutta, tavaroiden häviämistä, välinpitämättömyyttä muihin asioihin alkoholinkäytön kustannuksella ja niin edelleen. Psykkisiä haittoja: maanantaiväsymystä, liikaa avautumista humalassa, harhoja, itsetunto-ongelmia. Tunnetta juomisen pakosta, jotta alkoholi lohduttaisi tai nostaisi mielialaa. Juomispakko voi liittyä myös johonkin tilanteeseen, kuten perjantai-iltaan ja tiettyyn kaveriporukkaan. Terveystavoitteita: verenpaineen nousua, lihomista, muutoksia ihossa, impotenssia, maksan toimintahäiriöitä, tupakoinnin tai muiden päihteiden käytön aloittamista ja niin edelleen.)
- Mikä voisi katkaista ajautumisen alkoholin ongelmakäyttäjäksi? Mitä pitäisi tapahtua, että videon tarinalle saataisiin onnellisempi loppu? (Kaverien tai vanhempien puuttuminen asiaan, mielenkiinnon loppuminen alkoholiin, tulee muuta tekemistä, huomaa arvostavansa päihteetöntä elämää, uusien ystävien löytyminen, opiskeluun keskittyminen, löytyy uusi kiinnostava harrastus, innostuminen terveellisistä elämäntavoista ja niin edelleen.)

i Mistä nuori saa apua, jos oma tai ystävän alkoholinkäyttö huolestuttaa?

- Jos haluaa keskustella:
- Asiasta voi keskustella kuraattorin, terveydenhoitajan, opettajan, sukulaisen tai muun läheisen aikuisen kanssa
- Vertaistukea ja apua nuortennetin kautta (www.mll.fi/nuortennetti) tai soittamalla

Lasten ja nuorten puhelimeen (p. 116 111).

- Varjomaailman sivuilta vertaistukea ja apua, jos vanhemmat käyttävät häiritsevästi alkoholia. www.varjomaailma.fi
- Jos haluaa käytännön apua tai että joku puuttuu tilanteeseen:
- Apua voi hakea ammattilaisilta, esimerkiksi sosiaalityöntekijältä, koulukuraattorilta, terveydenhoitajalta tai opettajalta. Ammattilaiset voivat miettiä apukeinoja perheeseen, jossa on päihteiden ongelmakäyttöä.
- Mitä avun pyytämistä voi seurata? Perhe voi saada tukea omaan kotiin, päihdeongelmaiselle päihdehoitoa tai perheelle terapiaa tai muuta tukea. Jos avun antaminen kotiin ei riitä, sosiaalityöntekijä voi harkita lapsen sijoittamista väliaikaisesti tai kokonaan johonkin muuhun perheeseen tai lastensuojelulaitokseen.
- Myös joku aikuinen voi tehdä nuoren puolesta sosiaalityöntekijälle lastensuojeluilmoituksen. Se ei ole sama asia kuin huostaanotto, vaan enemmänkin tilanteen selvittämistä.

3.2. Uutinen. Purku vanhempien kanssa

Keskustellaan ryhmissä

Vanhemmat jaetaan ryhmiin. Jokainen ryhmä saa 1 kysymyksen, johon he miettivät vastausta.

1. Mistä voi johtua se, että alaikäisenä alkoholin käytön aloittaneilla on muita suurempi riski tulla aikuisena alkoholin ongelmakäyttäjäksi? Mikä voisi muuttaa elämän suuntaa?
2. Ymmärtävätkö nuoret mielestänne, miten kauaskantoisia vaikutuksia monilla nuorena tehdyillä ratkaisuilla on? Miten perustelette mielipiteenne? Miten nuoria voi tukea hyvien ratkaisujen tekemisessä?

3. Mitä nuoren pitäisi mielestänne tehdä, jos häntä alkaa huolestuttaa kaverinsa alkoholin käyttö? Missä menee nuorten keskinäisen auttamisen raja?
4. Millaiset nuorten alkoholikokeilut ovat mielestänne huolestuttavia? Onko oikein sanoa, että alkoholikokeilut kuuluvat nuoruuteen?
5. Mistä vanhemmat voivat huomata, että nuori on salaa kokeillut alkoholia? Pitäisikö vanhempien saada tietää siitä?
6. Mitä käytännöllisiä ideoita teillä on siihen, että nuoren ja vanhempien välillä säilyy avoin keskusteluyhteys? Miten nuorta voi rohkaista kertomaan vapaa-ajanvietostaan ja siitä, missä ja kenen kanssa hän liikkuu?

Keskustellaan yhdessä

- Mistä voi johtua se, että alaikäisenä alkoholin käytön aloittaneilla on muita suurempi riski tulla aikuisena alkoholin ongelmakäyttäjäksi? (Tapa, jota myös kaveripiiri saattaa ylläpitää, fyysisen ja psyykkisen riippuvuuden syntyminen, terveyden heikkeneminen vähitellen.)
- Miksi toinen videolla esiintyneistä kaveruksista piti lehdessä olevaa tietoa nuorten alkoholin käytön vaikutuksista epäuskottavana? Ymmärtävätkö nuoret mielestänne yleensä, miten kauaskantoisia vaikutuksia nuorena tehdyillä valinnoilla voi olla? Vai eletäänkö nuorina enemmän tässä hetkessä? Millaisesta käyttäytymisestä kummankin näkökulman voi huomata?
- Jos nuoren oma kaveri alkaa käyttää huolestuttavan paljon alkoholia, onko se hänen oma asiansa? Pitäisikö muiden nuorten kertoa kaverille, että hänen alkoholin käyttönsä on huolestuttavaa?
- Millainen alkoholin kokeileminen on mielestänne huolestuttavaa? Millaisia muutoksia nuoren elämään voi tulla, jos hän alkaa käyttää paljon alkoholia? Miten se vaikuttaa esimerkiksi koulunkäyntiin ja harrastuksiin? Mistä alkoholin ongelmakäytön voi huomata? (Sosiaalisia ja käytännöllisiä haittoja: lupautusten pettämistä, riitoja vanhempien kanssa, vaikeuksia koulunkäynnissä, väkivaltaisuutta, tavaroiden häviämistä, välinpitämättömyyttä muihin asioihin alkoholin käytön kustannuksella ja niin edelleen. Psykkisiä haittoja: maanantaiväsymystä, liikaa avautumista humalassa, harhoja, itsetunto-ongelmia. Tunnetta juomisen pakosta, jotta alko-

holi lohduttaisi tai nostaisi mielialaa. Juomispakko voi liittyä myös johonkin tilanteeseen, kuten perjantai-iltaan ja tiettyyn kaveriporukkaan. Terveystietoja: verenpaineen nousua, lihomista, muutoksia iässä, impotenssia, maksan toimintahäiriöitä, tupakoinnin tai muiden päihteiden käytön aloittamista ja niin edelleen.)

- Mikä voisi katkaista ajautumisen alkoholin ongelmakäyttäjäksi? (kaverien tai vanhempien puuttuminen asiaan, mielenkiinnon loppuminen alkoholiin, muita tekemistä, huomaa arvostavansa päihteetöntä elämää, uusien ystävien löytäminen, opiskeluun keskittyminen, hyvä harrastus, terveellisiin elämäntapoihin pyrkiminen jne.)

4. Video Ajatuksia alkoholista

Ikäsuositus: 6. luokasta aikuisiin

Tavoite: Huomata, että alkoholiin liittyvät mielipiteet eivät ole itsestään selviä ja mustavalkoisia. Pohtia, miten vanhemmat ja kaverit vaikuttavat siihen, miten nuori suhtautuu alkoholiin ja mikä on keskinäisen luottamuksen merkitys.

Kuvaus: Katsotaan video Ajatuksia alkoholista, jossa haastatellaan nuoria ja aikuisia ohikulkijoita. Kysymykset liittyvät alkoholiin, nuorten ja aikuisten väliseen suhteeseen ja siihen, onko alkoholi jokaisen oma asia vai ei.

Kesto: Video 4,03 min, keskustelu 10–15 min

4.1. Ajatuksia alkoholista. Purku nuorten kanssa

Oma asia?

- Voiko alkoholin käyttö mielestänne olla jokaisen oma asia? Jos voi, missä rajoissa alkoholin käyttö on jokaisen oma asia? Jos ei voi, miksi ei?
- Onko sillä vaikutusta sinuun, käyttävätkö omat kaverit alkoholia?
- Millainen kaverien käyttäytyminen voi painostaa toista nuorta juomaan? Voiko painostuksesta huolimatta tehdä omia ratkaisuja?
- Kuunteletko muiden kokemuksia alkoholista? Mitä ajattelet varoittavista toistarinoista?

Nuoret ja vanhemmat

- Voivatko vanhemmat luottaa siihen, jos nuori sanoo, että ei juo?
- Pitäisikö vanhempien silti tarkkailla tilannetta? Miksi?
- Videossa yksi haastateltava mainitsee, että tiettyssä iässä kiinnostaa kaikki mikä on kiellettyä. Mitä mieltä olette tästä ajatuksesta?
- Jos olisit 15-vuotiaan nuoren vanhempi, ostaisitko hänelle alkoholia? Miksi?
- Mitä siitä voi seurata, jos omat vanhemmat tarjoavat nuorelle alkoholia?
- Miten vanhempien esimerkki mielestänne vaikuttaa käytännössä siihen, miten nuoret suhtautuvat alkoholiin? Videolla yksi haastateltava mainitsee, että ei ole kärsinyt siitä, että omat vanhemmat eivät ole tarjonneet alkoholia.

Juhlimisesta

- Jotkut ajattelevat, että alkoholi tekee juhlasta juhlan. Tarvitseeko juhlissa olla alkoholia? Mitkä asiat tekevät juhlasta hauskan?
- Mistä tulee ilo? Entä mistä syntyy hyvä mieli?

Ihmissuhteet

- Mitä ajattelet alkoholista ihmissuhteissa: Onko sellaista alkoholinkäyttöä, joka ei haittaa muita? Miten kuvailisit sellaista alkoholinkäyttöä?
- Millainen alkoholinkäyttö on kavereiden kannalta haitallista?
- Entä seurustelukumppanin kannalta? Pitäisikö mielestänne suhtautumisen alkoholiin vaikuttaa seurustelukumppanin valintaan? Miksi olet sitä mieltä?
- Mitä voi seurata, jos seurustelukumppanien alkoholinkäyttötavat ovat kovin erilaiset? Entä perheessä?

4.2. Ajatuksia alkoholista. Purku vanhempien kanssa

Tavoite: Tuodaan esiin, että alkoholiin liittyvät mielipiteet eivät ole itsestään selviä ja mustavalkoisia. Pohditaan, miten vanhemmat ja kaverit vaikuttavat siihen, miten nuori suhtautuu alkoholiin ja mikä on keskinäisen luottamuksen merkitys.

Kuvaus: Katsotaan video Ajatuksia alkoholista, jossa haastatellaan nuoria ja aikuisia ohikulkijoita. Kysymykset liittyvät alkoholiin, nuorten ja aikuisten

väliseen suhteeseen ja siihen, onko alkoholi jokaisen oma asia vai ei.

Kesto: Video 4,03 min, keskustelu 10–15 min.

Keskustellaan videon herättämistä ajatuksista yhdessä tai ryhmittäin. Jos vanhemmat jaetaan pienryhmiin, jokaiselle ryhmälle annetaan yksi teema pohdittavaksi. Ryhmät kirjoittavat keskustelun pääkohdat muistiin ja kertovat ne muille ryhmäkesustelun jälkeen.

Jokaisen oma asia vai ei?

Voiko alkoholinkäyttö mielestänne olla jokaisen oma asia? Jos voi, missä rajoissa alkoholinkäyttö on jokaisen oma asia? Jos ei voi, miksi ei? Onko sillä vaikutusta sinuun, käyttävätkö omat ystäväsi alkoholia?

Kaverien käyttäytyminen ja nuoren omat ratkaisut

Millainen kaverien käyttäytyminen voi painostaa toista nuorta juomaan? Voiko painostuksesta huolimatta tehdä omia ratkaisuja? Voivatko vanhemmat luottaa siihen, jos nuori sanoo, että ei juo? Pitäisikö vanhempien silti tarkkailla tilannetta? Miksi? Videossa yksi haastateltava mainitsee, että tiettyssä iässä kiinnostaa kaikki, mikä on kiellettyä. Mitä mieltä olette tästä ajatuksesta?

Alkoholin tarjoaminen nuorelle

Ostaisitko 15-vuotiaalle nuorellesi alkoholia? Miksi? Entä hänen ystävilleen? Mitä siitä voi seurata, jos omat vanhemmat tarjoavat alkoholia? Miten vanhempien esimerkki mielestänne vaikuttaa käytännössä siihen, miten nuoret suhtautuvat alkoholiin? Videolla yksi haastateltava mainitsee, että ei ole kärsinyt siitä, että omat vanhemmat eivät ole tarjonneet alkoholia. Kuunteletko muiden kokemuksia alkoholista? Mitä ajattelet varoittavista tositarinoista?

Alkoholi juhlassa

Jotkut ajattelevat, että alkoholi tekee juhlasta juhlan. Tarvitseeko juhlissa olla alkoholia? Mihin juhliin alkoholi ei mielestänne sovi? Mitkä asiat tekevät juhlasta hauskan tai juhlanan? Mistä tulee ilo? Entä mistä syntyy hyvä mieli?

Alkoholi ihmissuhteissa

Mitä ajattelet alkoholista ihmissuhteis-

sa: Onko sellaista alkoholinkäyttöä, joka ei haittaa muita? Miten kuvailisit sellaista alkoholinkäyttöä? Millainen alkoholinkäyttö on kavereiden kannalta haitallista? Entä seurustelukumppanin kannalta? Pitäisikö mielestänne suhtautumisen alkoholiin vaikuttaa seurustelukumppanin valintaan? Miksi olet sitä mieltä? Mitä voi seurata, jos seurustelukumppanien alkoholinkäyttötavat ovat kovin erilaiset? Entä perheessä?

i Ihmisten kokemukset ja mielipiteet alkoholista ovat niin erilaisia, että tuskin täyttää yhteisymmärrystä on koskaan mahdollista löytää. Tosiasia kuitenkin on, että Suomen laissa alkoholi on kokonaan kiellettyä alle 18-vuotialta. Erilaisissa kasvatustavoitteissa nuorten terveellinen ja turvallinen kasvu on ykkösasia. Sitä pitäisi vanhempien ja kasvattajien vaalia myös pähteettömyyttä tukemalla.