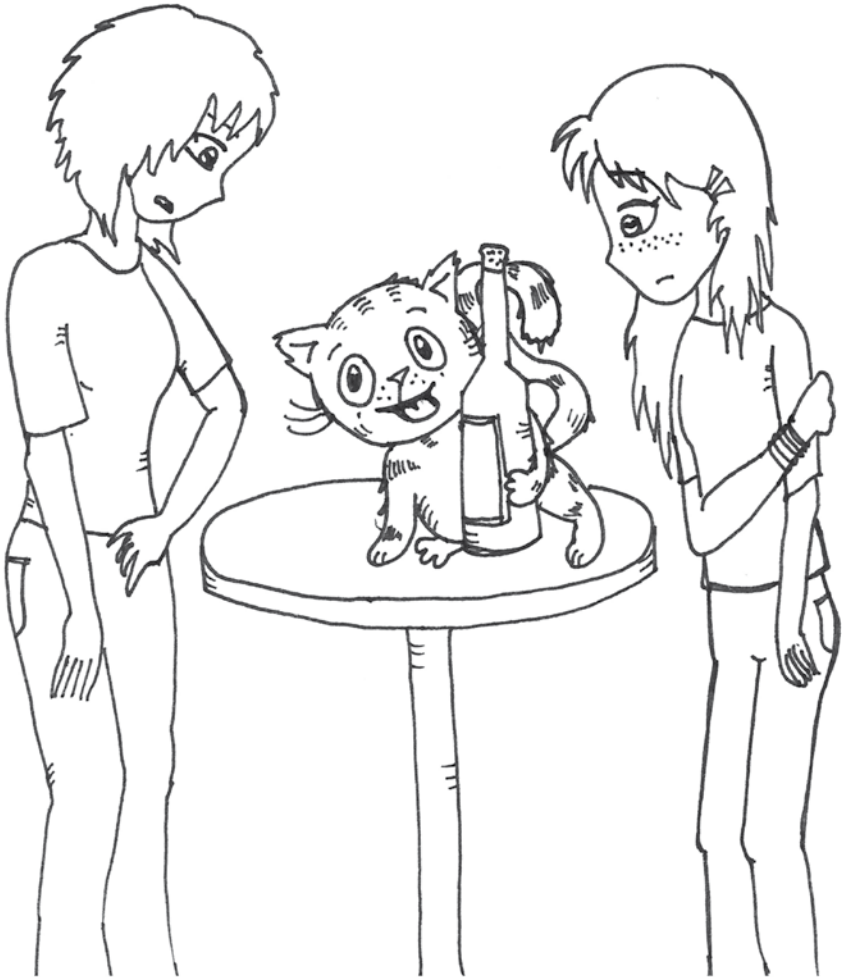


Kissa pöydälle

– puhu alkoholista nuoren kanssa



Sisältö

Kissa pöydälle -esitteen tarkoitus ja käyttö	3
Eikö alkoholinkäyttö ole jokaisen oma asia?	4
Ostatsä mulle pari?	6
Sä et todellakaan ymmärrä mitään	8
Nuori ottaa vastuuta itsestään	10
Nuoren huomioiminen juhlatilanteissa	12
Etteks te voi ikinä olla viikonloppua selvin päin?	14
Aina niistä riskeistä jankutetaan...	16
Jos huolestuttaa, mistä apua?	18

KÄSIKIRJOITUS

Jenni Helenius, KM, sosionomi AMK,
Mannerheimin Lastensuojeluliitto

PAINOPAIKKA

SLY-Lehtipainot Oy
Kirjapaino Uusimaa, Porvoo 2011

KUVAT

Reetta ja Jenni Helenius

TAITTO

Taittotoimisto Åsa Åhl
Lasten seurassa -ohjelma 2011

Tilastotiedot A-klinikkasäätiö/Lasinen lapsuus: Nuorten kysely 2011.

Nuorten kommentit MLL:n Ehkäisevän päihdetyön hanke 2008, vanhempien kommentit MLL:n vanhempainillat 2011. Muut lähteet: Kouluterveystudkimus 2010, MLL:n Alkoholi – jokaisen oma asia? -aineisto 2010, Alkoholiohjelman 2008–2011 aineistot, Suomen Lääkärilehti 21–22/2006 vsk 61, www.nuortennetti.fi, www.evl.fi, Finlex.

Kissa pöydälle -esitteen tarkoitus ja käyttö

Kissa pöydälle -esite on tarkoitettu taustatiedoksi sinulle vanhempi silloin, kun keskusteleet alkoholista 12–16 -vuotiaan nuoren kanssa. Aihe voi osoittautua ajankohtaiseksi esimerkiksi, kun nuori pohtii kavereidensa alkoholinkäyttöä tai jää itse kiinni alkoholikokeilusta.

A-klinikkasäätiön Lasinen lapsuuden Nuorten kyselyyn (2011) vastanneista nuorista 84 prosenttia on sitä mieltä, että vanhempien olisi kerrottava nuorille alkoholinkäytön vaikutuksista. Nuoret uskovat myös omien vanhempien juomatapojen vaikuttavan lasten juomatapaan aikuisena.

Alkoholinkäyttöön liittyvät tavat vaihtelevat eri perheissä ja joskus on hyvä katsoa oman kodin tapoja uusin silmin. Keskustelemalla vanhemmat kuulevat nuoren ajatuksia ja voivat auttaa häntä muokkaamaan omaa käsitystään alkoholista.

Esitettä voi käyttää joko lukemalla sen omaksi taustatiedoksi tai tekemällä keskustelutehtäviä nuoren kanssa. Esitettä voivat käyttää työssään myös esimerkiksi kouluterveydenhoitajat tai nuorisotyöntekijät ja sitä voi jakaa vanhempainilloissa.

Antoisia keskusteluja!

Myytti murrettavaksi

NUOREN JA VANHEMPIEN ON VAIKEAA KESKUSTELLA ALKOHOLISTA
Vaikka joskus ollaan eri mieltä, ystävällinen ja kuunteleva keskustelutapa ovat hyvä pohja keskustelulle herkistäkin asioista. Jos jompikumpi syyttelee tai on vahvasti puolustuskannalla, keskustelu vaikeutuu. Nuorten ja vanhempien on ihan mahdollista ymmärtää toistensa mielipiteitä.

Eikö alkoholinkäyttö ole jokaisen oma asia?

Alkoholinkäytöllä on monenlaisia vaikutuksia, niin itseen kuin muihinkin. Erityisesti puhuttaessa alkoholin haittavaikutuksista, on syytä kantaa huolta myös muista.

Nuoret muodostavat alkoholi-
liasenteensa ensimmäiseksi
kotikasvatuksessa. Kulttuuri ja

ihmiset ympärillä ilmentävät erilaisia alkoholi-
asenteita. Tietoa alkoholista tulee
kouluopetuksen lisäksi monelta taholta ja
esimerkiksi internetistä hankittua tietoa
täytyy arvioida kriittisesti. Ei ihme, että
moni nuori pohtii paljon alkoholin merki-
tystä esimerkiksi kaveripiirissään. Alla ole-
vaan ympyräkuvioon on merkitty tekijöi-
tä, joista nuori poimii vaikutteita omaan
ajatteluunsa. Toisaalta nuori voi vaikuttaa
itseensä ja ympäristöönsä.



Aikuisia huolestuttaa se, että nuoret saavat huonoja vaikutteita, koska alkoholi on niin monessa mukana. Nuoren täytyykin osata tehdä itse johtopäätöksiä.

Nuorista kaksi kolmasosaa on sitä mieltä, että ryyppäysjuttuja ja humaltumista ihannoitetaan liikaa. Moni toivoo, ettei näkisi niin usein humalaisia julkisilla paikoilla. Nuoret voivat omalla käyttäytymisellään vahvistaa alkoholitonta kulttuuria.

Myytti murrettavaksi

ALKOHOLINKÄYTTÖ ON JOKAISEN OMA ASIA

Suomalaisista nuorista joka neljäs on kärsinyt jonkinasteisesti vanhempiensa alkoholinkäytöstä. Perhejuhlissa 45 prosenttia suomalaisista on kokenut aikuisten alkoholinkäytöstä koituneen haittaa. Alkoholinkäytön kustannukset yhteiskunnalle ovat vuosittain satoja miljoonia. Alkoholili on työikäisten yleisin kuolinsyy. Kuolemaan johtavista onnettomuuksista joka neljännessä on osallisena rattijuoppo.

Keskusteltavaksi nuoren kanssa

- Millaisia alkoholinkäyttötapoja tuttavillanne on?
- Ketkä tuntemistanne ihmisistä eivät käytä lainkaan alkoholia?
- Onko jossain tilanteessa alkoholinkäyttö ollut mielestänne häiritsevää?
- Miten kaverinne puhuvat alkoholista sosiaalisessa mediassa? Entä kasvotusten?
- Mitä ajattelette, kun joku julkaisee sosiaalisessa mediassa humalaisia kuvia itsestään tai toisista?
- Mitä ajattelette, jos joku jatkuvasti puhuu perjantaisin siitä, mistä aikoo hankkia alkoholin ja maanantaisin muistelee juomareissuaan?

Ostatsä mulle pari?

Joskus nuoret pyytävät aikuista hakemaan itselleen alkoholia. Pyyntöään he saattavat perustella sillä, että kaveritkin saavat, tai että nyt on aivan poikkeuksellisen tärkeä tilanne. Kannattaa muistaa, että alkoholin välittäminen alaikäiselle on laitonta siinäkin tapauksessa, että vanhemmat ostavat sitä omalle lapselleen.

Jos kaverit tarjoavat?

Kavereilla on iso merkitys. Jos kaverit eivät juo, niin harvempi nuori juo itseksensä. Kannattaa pohtia yhdessä, miten nuori voi kohteliaasti ja rennosti kieltäytyä, jos kaverit tarjoavat. Tai miten vastata "sä et uskalla" -yllyttämiseen.

Jos muut juovat ja minä en?

Vanhempien on hyvä kertoa, miten he toivovat nuoren toimivan, jos hänen kavereinsa lähtevät juomaan. Voiko nuori jäädä kavereiden mukaan ja olla koko illan juomatta, vaikka kaverit joisivat? Onnistuisiko se, ja miltä tuntuisi katsella kavereiden juomista? Vai olisiko parasta lähteä kotiin?

Voinks mä mennä festareille?

On tapahtumia, joissa monet käyttävät alkoholia, mutta olisi kiva mennä esimerkiksi musiikin ja kavereiden takia. Entä jos äiti tai isä lähtisi alaikäisen mukaan festareille?

Onko harrastusryhmä päihteen?

Nuorten harrastukset ovat yleensä päihteen. Kannattaa seurata, toteutuuko

se erikoistilanteissa, kuten pelimatkoilla, leireillä ja kauden päätöksissä? Nuorilla ja vanhemmilla on oikeus vaatia päihteen tön tön harrastusympäristöä.

Voidaanks me tarjota sidukkaa mun bileissä?

Nuorilla voi olla painetta kysyä alkoholia vanhemmiltaan juhliin ja illanviettoihin. Alkoholin sijaan vanhemmat voivat ehdottaa alaikäisille esimerkiksi elokuvia, pelejä tai ruuan laittamista yhdessä.

Keskusteltavaksi nuoren kanssa

- Millaisilla sanoilla voitte kieltäytyä kaverin tarjoamasta alkoholista? Miten voitte perustella kieltäytymistänne tarvittaessa?
- Millaisilla säännöillä nuoret voivat järjestää juhlia kotonanne?
- Oletteko nähneet tiedotusvälineissä uutisia, kun kotibileissä on tapahtunut jotain vaarallista alkoholin takia? Miten näitä tilanteita voi välttää?



Myytti murrettavaksi

KUN OSTAN NUORELLE PARI OLUTTA, AINAKIN TIEDÄN MITÄ HÄN JUO.

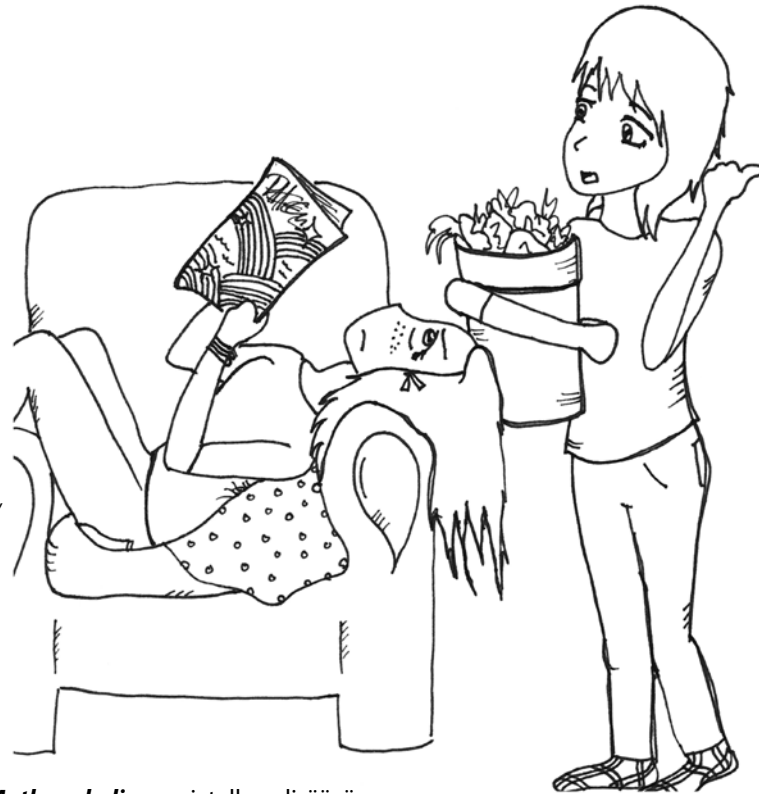
Tästä ei voi olla varma. Kun vanhempi ostaa nuorelle alkoholia, hän samalla osoittaa hyväksyvänsä alaikäisen alkoholinkäytön. Nuoret osaavat hankkia lisää alkoholia omien kanaviensa kautta. Vanhempi voisi muistuttaa siitä, että alkoholin välittäminen alaikäiselle on laitonta. (Alkoholilain 31§). Sitä paitsi vain 14 prosenttia nuorista pitää alkoholin ostamista nuorille järkevänä tapana kontrolloida nuorten juomamääriä.

PIENI TIETOVISA ALKOHOLIIN LIITTYVÄSTÄ LAINSÄÄDÄNNÖSTÄ

1. Onko rikos ajaa mopolla humalassa? 1. Kyllä. (Rikoslain 23. luku, 3§ ja 4§).
2. Saako alle 18-vuotias pitää alkoholia hallussaan? 2. Ei. (Alkoholilain 34§).
3. Jos poliisi tapaa alle 18-vuotiaan, jolla on hallussaan alkoholia, miten poliisi voi menetellä? 3. Poliisilla on oikeus tutkia taskut ja reppu, ottaa alkoholi pois alaikäiseltä ja antaa sakot.
4. Sakkoja, jos ei ota nuorelta rahaa. Jos ottaa palkkiota alkoholin välittämisestä, seurauksena voi olla myös vankeutta. (Rikoslain 50a luku, 1-2§).
5. Ei saa. (Alkoholilain 33§). Mainoksissa ei saa luoda kuvaa siitä, että alkoholin käyttö lisää sosiaalista menestystä. Mainoksiin kannattaa aina suhtautua kriittisesti.

Sä et todellakaan ymmärrä mitään

Kieltäminen ei ole kivaa. Totta kai vanhemmat haluavat olla hyviä tyyppejä ja tietenkin he haluavat tarjota lapsilleen hyvän nuoruuden. Mutta tarkoittaako se sitä, että heidän pitäisi suostua mihin tahansa? Ei. Rajojen asettaminen kuuluu hyvään vanhemmuuteen. Vanhempi voi sanoa harkintansa mukaan kyllä, ei, - tai ei vielä.



Perhe voi sopia pelisääntöjä lisäämään turvallisuutta ja luottamusta puolin ja toisin:

Kotiintuloajat. Pitäkää kiinni kotiintuloajoista. Jos nuori ei noudata niitä, vanhemmat kysyvät, mistä viipyminen johtui. Pohtikaa, miten sopimuksen rikkominen vaikuttaa tuleviin menoihin.

Kaverit vanhempineen.

Vanhempien kannattaa tutustua nuoren kavereihin ja heidän vanhempiinsa. Nuoren lähtiessä yökyllään tai bileisiin vanhemmat varmistavat kaverin vanhemmilta, että he ovat paikalla ja tietävät nuorten suunnitelmista.

Matkapuhelimen ajatellaan lisäävän turvallisuutta. Voitte sopia etukäteen, että nuori vastaa puhelimeen, kun vanhempi soittaa illan aikana.

	Nuori	Vanhempi
Kotiintuloaika		
Kotiintuloaika arkena		
Nukkumaanmeno-aika		
Ruoka-ajat		
Liikunta		
Taskurahat		
Tavoitettavuus puhelimella		
Kotityöt ym. sopimukset		

Nuoren voi hakea kotiin vaikka kaveriporukan keskeltä, jos nuori ei pidä kiinni sovitusta kotiintuloajasta tai käytää päihteitä. Välittävä vanhempi toimii näin, vaikka se olisikin nuoresta noloa.

Taskurahat. Vanhempien vastuulla on seurata, mihin nuoren rahat kuluvat, ja ettei rahaa ole käytössä kohtuuttoman paljon.

Nuorelle turvallinen valvoja. Nuorta ei ole hyvä jättää yksin valvomatta pitkäksi aikaa, esimerkiksi vanhempien kesämökireissun ajaksi.

Aikaa yhdessäololle

Vanhempien vastuulla on paljon muuta kuin nuoren asiat. Nuoren huomiota jakavat monet mielenkiinnon kohteet. Kiireessä ilmapiiri on helposti kireä. Mutta siitä voi tehdä rennomman, kun otetaan aikaa.

Myytti murrettavaksi

SÄ ET TASAN TIEDÄ, MILLAISTA ON OLLA NUORI

On hyvä muistella, mitkä asiat omista vanhemmissa ärsyttivät nuorena. Ja mistä on ollut jälkeensä kiitollinen. Nuoruus tässä ajassa on toki erilaista kuin parikymmentä vuotta sitten. Kannattaa kysellä nuorelta hänen kuulumisistaan ja tulevaisuuden tavoitteistaan.

Keskusteltavaksi nuoren kanssa

- Miten nuoren ja vanhemman välillä säilyy luottamus?
- Keskusteletko riittävästi tärkeistä asioista?
- Millainen yhteinen tekeminen on molempien mielestä hauskaa tai rentouttavaa?
- Mistä asioista tulee riitoja?
- Onko riitojen sopiminen onnistunut?
- Millaisia kotiintulo- ja vapaa-ajanviettosääntöjä nuoren kavereiden perheissä on?
- Onko teillä päivärhythmi kunnossa, eli saatteko riittävästi liikuntaa, unta, ravintoa, lepoa?

Nuori ottaa vastuuta itsestään

Nuoruuteen kuuluu harjoitella vapautta ja vastuun ottamista. Vastuuta otetaan esimerkiksi kouluasioista, harrastuksista, kotitöistä ja vapaa-ajasta.



Vanhempia tarvitaan tueksi kuitenkin vielä monissa tilanteissa. On hyvä jutella kaikenlaisista asioista: uutisista, politiikasta, urheilusta, muodista, kavereista, harrastuksista, elokuvista, ihan mistä vain! Tällä tavoin vanhempi ja nuori oppivat ymmärtämään, millaisia asioita toinen arvostaa, mistä ei pidä ja millaisia tavoitteita itse kukin asettaa omalle elämälleen.

Myytti murrettavaksi

ALKOHOLIKOKEILUT KUULUVAT NUORUUTEEN

Ei välttämättä. Moni kokeilee alkoholia vasta täysi-ikäisenä tai ei lainkaan. Nuorten alkoholinkäyttöä seurataan ja tilastoidaan. Se on viime vuosina vähentynyt.

Keskusteltavaksi nuoren kanssa

- Millaisissa asioissa nuori on mielestäsi osoittanut vastuullisuutta?
- Millaisissa tilanteissa nuori on viimeksi kaivannut vanhemman apua tai neuvoa?
- Miltä sinusta tuntuu, kun nuori keskustelelee kanssasi luottamuksellisesti itselleen tärkeistä asioista?
- Miltä sinusta tuntuu, kun nuori osoittaa vastuullisuutta?
- Millaisia vapauksia nuori saa perheessänne, kun hän osoittaa ottavansa vastuuta?

Miten vanhemmat voivat vaikuttaa siihen, etteivät nuoret kokeilisikaan alkoholia?

8. -luokkalaisten mielipiteitä

"Puhuu asiasta nuoren kanssa."

"Sillä että ne on tiukkoja sen asian suhteen, eikä osta lapselleen päihteitä."

"Jos vanhemmat ylireagoivat, tekee vain mieli tehdä vastaan."

"Kertovat alkoholin haitoista ja muista asioista mitä siihen liittyy. Jos tietävät jotain niin kertovat tarinoita nuorista jotka ovat esim. kuolleet yms. Mutta liika kertominen saa nuoren ahdistuneeksi."

"No, vois ne tietysti kieltää sitä lasta menemästä minnekään tai soittaa sille 10 minuutin välein tarkistaakseen että se ei esim. juo, mutta sehän vain innostais sitä kokeilemaan joskus kun tilaisuus tulis..."

"EI NE OIKEEN VOI. Oma päätös. Ehkä voi antaa jotain tietoa ja valistaa, se auttaa vähän."

"Kotiintuloajat, ei anna mennä puolituntumattoman tai tuntumattoman luo yöksi. Jos menee jonnekin yöksi, niin soittaa hänelle illalla ja voi toivottaa vaikka hyvää yötä ja kysellä mitä on päivällä tehnyt."

"Ottamalla selvää, kenen kanssa nuori on ja vahtimalla, ettei nuori saa päihteitä."

Keskusteltavaksi nuoren kanssa

- Toimivatko nuorten ehdottamat keinot?
- Millainen nuoren vahtiminen on asiallista?
- Mitä puhekuplan nuori mahtaa tarkoittaa ylireagoimisella?
- Miten nuori voi vakuuttaa vanhempansa siitä, että hän tekee järkeviä omia päätöksiä?

Nuorten huomioiminen juhlatilanteissa

Usein ajatellaan, että alkoholi liittyy juhliin. Asia ei ole niin yksinkertainen, varsinkaan, jos mukana on alaikäisiä. Miten toimititte seuraavissa tilanteissa?

Konfirmaatiojuhla kodissanne

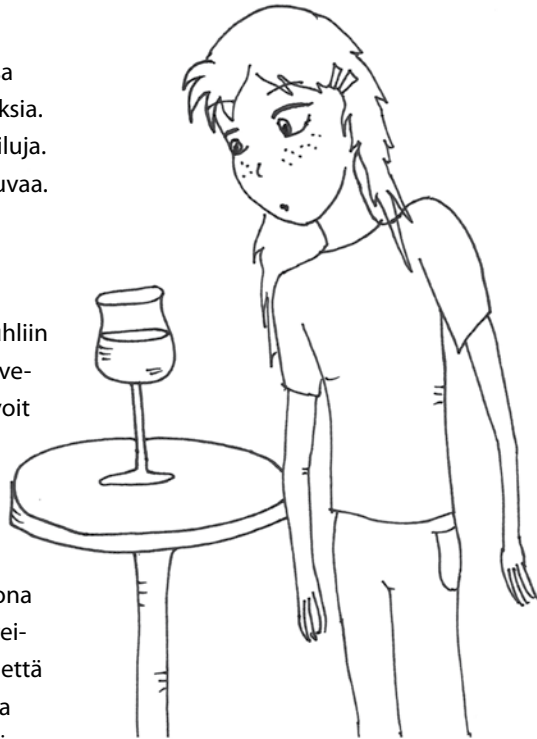
Konfirmaatio on kirkollinen juhla, jossa nuori saa seurakuntaan liittyviä oikeuksia. Suunnittelette rippijuhlaa ja sen tarjoiluja. Naapurin rippijuhlissa tarjottiin kuohuvaa. Miten toimititte?

Saako nuori tervetuliaismaljan?

Mennään perheen kesken 50-vuotisjuhliin ja isäntä tyrkyttää perheen teinille tervetuliaismaljaa. "Kyllähän sä nyt vähän voit ottaa." Miten toimititte?

Saako nuori maistaa vanhemman lasista?

Alkoholijuomien maistattaminen kotona jakaa nuorten ja vanhempien mielipiteitä. Nuorista alle puolet on sitä mieltä, että alaikäisen pitäisi saada maistaa kotona alkoholijuomia oppiakseen käyttämään niitä oikein. Lakisääteinen ikäraja on 18 vuotta.



Nuorten omat juhlat ja illanvietot

Vanhempien kommentteja

"Kun nuoret viettävät meillä iltaa, me tehdään samoja asioita kuin muutenkin: katsotaan yhdessä leffaa tai tehdään pizzaa."

"Joskus niillä on tietokoneet mukana ja ne pelaa pitkiä pelejä. Viikonloppuna se on ihan ok."

"Työt järjestävät joskus teemajuhlia, joihin pukeudutaan huolellisesti. Tarjoilukin tehdään teeman mukaan. Ne on olleet hauskoja juhlia, me on valmisteltu niitä yhdessä."

"Tietysti me ollaan kotona, jos nuoret pitää meillä juhlia. Ei siinä koko ajan tarvi vahtia, mutta pitää olla kuulolla ja saatavilla. Osan aikaa ollaan yhdessä, vaikka iltapalalla. Siinä voi samalla jutella kuulumisia nuoren kavereiden kanssa. Me ei siis piileskellä omassa kodissamme."

"Kun mun lapsi menee yökylään tai bileisiin, soitan aina sen perheen vanhemmille. Kysyn, onko siellä vanhemmat kotona ja ettei ole vihiä alkoholitarjoilusta. Jos näyttää siltä, että vanhemmat on poissa tai eivät tiedä koko jutusta, niin mun lapsi ei osallistu."

"Mä en ole kovin innostunut nuorten juhlista ylipäätään. Aina on se riski, että tulee ulkopuolisia. Sana kiertää ja sit onkin ylimääräistä väkeä oven takana."

"Me on ohjeistettu nuorta niin, että jos siellä yökyläpaikassa otetaan kaljat esiin, niin hän soittaa kotiin ja me haetaan sit pois. En tiedä käviskö näin, mut ainakin me on näin ohjeistettu."

Keskusteltavaksi nuoren kanssa

- Miten ilta sujuu luontevasti, vaikka saman katon alla ovat nuoren kaverit ja perhe?
- Miten nuori voi toimia, jos kaverin juhlissa onkin alkoholia?
- Mitä riskejä on siinä, että mukaan kutsutut kaverit kutsuvat juhliin omia tuttaviaan? Miten juhla pidetään nuoren omien kavereiden keskinäisenä?



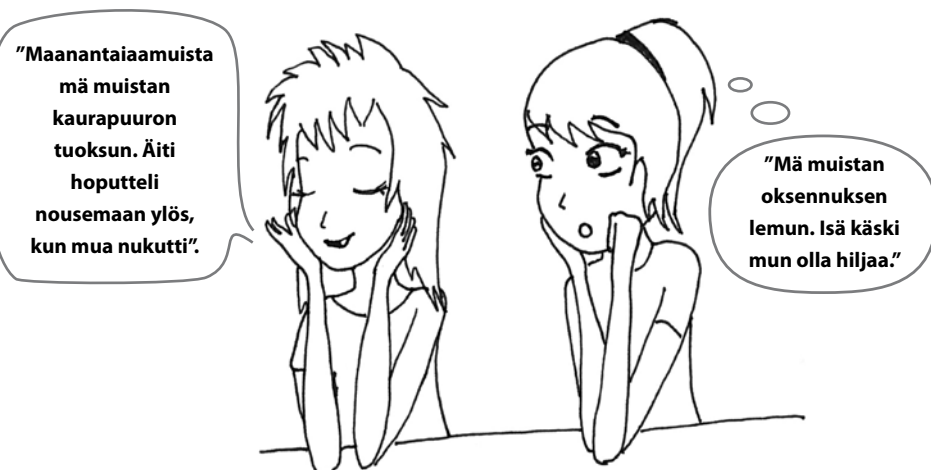
Etteks te voi ikinä olla viikonloppua selvin päin?

Alkoholin kohtuullista käyttöä pidetään sivistyneenä tapana. Puhutaan saunaoluesta tai ruokaviinistä. Mutta kuinka monissa arkitilanteissa perheessä käytetään alkoholia ja tarvitaanko sitä? Parikin viinilasillista muuttaa aikuisen käytöstä. Lapsesta se voi tuntua epämiellyttävältä.

Nuorista pääosa hyväksyy aikuisilta kohtuullisen alkoholinkäytön ja juhlatilanteet, mutta humalajuominen ei nuorten mielestä kuulu kotiin. Mukavimmillaan vanhemmat ovat selvin päin.

Lasinen lapsuus -kyselyn nuorista joka neljäs on kokenut haittoja vanhempiensa alkoholinkäytöstä. Yleisimpiä haittoja ovat perheriidat, häpeä, ahdistus tai pelko

juovaa vanhempaa kohtaan. Moni nuori on joutunut salailemaan vanhempien juomista tai huolehtimaan päihtyneestä vanhemmasta. Moni jättää kutsumatta kavereita kotiin vanhempien juomisen vuoksi. Kannattaa pohtia, miltä perheen loma näyttää nuoren silmin, jos mökillä vanhemmat juovat alkoholia jokaisella ruokailulla? Tai jos ulkomaanloma kuluu vanhemmilta kevyessä humalatilassa?



Keskusteltavaksi nuoren kanssa

- Millainen vanhempien alkoholinkäyttö on mielestänne kohtuullista?
- Vaikuttaako nuoren mielipide vanhempien alkoholinkäyttöön?
- Saako aikuinen mielestänne käyttää alkoholia lapsen tai nuoren läsnä ollessa? Jos saa, niin millä ehdoilla?
- Mitkä asiat lomalla sujuvat mutkattomammin, kun kaikki ovat selvin päin?
- Jos joku on tottunut käyttämään alkoholia aina tiettyssä arkitilanteessa, mitä muuta voisi tehdä sen sijaan?

Myytti murrettavaksi

TAPOJAAN EI VOI MUUTTAA

- Alkoholinkäyttötapojen muuttaminen ei aina ole helppoa. Kun joku vähentää juomista, tuttavat saattavat ihmetellä, kun hän alkaa kieltäytyä tarjotusta juomasta tai ei lähde enää viihteelle. Jokainen varmasti tuntee myös ihmisiä, joiden mielestä on luontevaa olla ilman alkoholia. Heidän seurastaan voi olla apua vähentämisen alkuun pääsemisessä.

Keskusteltavaksi nuoren kanssa

- Millainen voisi olla perjantai-ilta, joka menee pieleen alkoholin takia? Kuka henkilö voisi olla seuraavassa sarjakuvassa. Mitä hän sanoo ja mitä on tapahtunut?

Perjantai, joka meni pilalle.



Aina niistä riskeistä jankutetaan...

Alkoholinkäyttöön liittyy terveydellisiä riskejä. Suuri kerta-annos voi aiheuttaa myrkytystilan, jossa sydän pysähtyy. Myrkytysriski on erityisen suuri nuorilla. Pitkäaikaisessa käytössä riskit kohdistuvat mm. maksaan ja aivoihin. Jos nuori aloittaa alkoholinkäytön esimerkiksi 14 -vuotiaana, hänellä on puolet muita todennäköisemmin päihdeongelmia aikuisena.

Nuorten alkoholinkäytön riskejä

Nuorten alkoholinkäytössä on myös tilanteisiin liittyviä riskejä. Humalainen tai sammunut nuori joutuu helposti väkivallan uhriksi. Hankeen sammumisesta voi seurata kuoliaaksi paleltuminen. Humalassa saattaa tulla tehdyksi ilkivaltaa tai käytäytyä nolosti tai väkivaltaisesti. Myös humalassa tehdyistä hölmöyksistä joutuu vastaamaan, nuoret itse ja vanhemmat.



Keskusteltavaksi nuoren kanssa

- Voiko kaverille mielestänne sanoa, ettei hänen kannattaisi juoda enempää?
- Mitä riskejä on siinä, jos joku yllyttää toista juomaan yhä enemmän?
- Miten pitää toimia, jos kaveri sammuu?
- Millaisia uutisia olette lukeneet tilanteista, joissa nuoret ovat käyttäneet runsaasti alkoholia?
- Mitä vaikutuksia alkoholiriippuvuudella on oppimiseen ja opiskeluun? Entä kaverisuhteisiin?

Myytti murrettavaksi

EI MEIDÄN NUOREMME

Hienoa, jos näin on. Vanhempien on kuitenkin hyvä kysellä ja seurata nuoren elämää. Joskus alkoholikokeilut tapahtuvat yllättäen ja suunnittelematta. On hyvä keskustella nuoren kanssa etukäteen, miten silloin toimitaan. Vanhemmat voivat kertoa, mitä seurauksia alaikäisen juomisesta tulisi perheessänne. Kannattaa korostaa, että kotiin voi aina tulla, oli tilanne mikä tahansa.

Aikuisten alkoholinkäytön riskejä

Aikuisten alkoholinkäytössä on myös riskejä. Runsaan kertajuomisen haittoja ovat alkoholimyrkytyksen lisäksi tapaturmat, onnettomuudet ja muille ihmisille koitua mielipaha. Terveystietä on syytä olla huolissaan, jos aikuinen mies käyttää jatkuvasti 24 annosta viikossa tai 7 annosta kerralla tai jos aikuinen nainen käyttää jatkuvasti 16 annosta viikossa tai 5 annosta kerralla. Nämä luvut ovat keskimääräisiä arvioita. Nuorilla, vanhuksilla tai sairauksien yhteydessä pienemmätkin määrät haittaavat terveyttä.

Runsaasti alkoholia käyttävän ihmisen perhesuhteisiin, työelämään ja omaan henkiseen hyvinvointiin kohdistuu painetta. Huolen herätessä kannattaa yrittää vähentää alkoholinkäyttöä, ja hakea siihen tarvittaessa apua.

Lisätietoja www.paihdelinkki.fi

Myytti murrettavaksi

AINA ON HAUSKAA, KUN ON ALKOHOLIA

Alkoholinkäyttöön voi liittyä paitsi hauskoja hetkiä, myös tilanteen hallinnan menettämisen tunnetta. Nousuhumalassa voi olla hauska ja vitsikäs olo, laskuhumalassa saattaa itkettää. Humalainen voi tehdä asioita, joita häpeää myöhemmin. Tai hän saattaa kohdata väkivaltaa, koska ei ole ai- van tilanteen tasalla.



Jos huolestuttaa, mistä apua?

Joskus kissa hyppää itse pöydälle, ja alkoholinkäytön puheeksi ottaminen on välttämätöntä. Ja asiasta täytyy voida keskustella. Miten otat puheeksi huolestumisesi?

On tärkeää osoittaa, että et hyväksy nuoren alkoholikeiluja, mutta välität hänestä ja siitä, mitä hänelle tapahtuu. Saatat suuttua, mutta yritä myös kuunnella nuorta.

Keskusteltavaksi nuoren kanssa

- Kerro nuorelle, että olet huolissasi ja että välität hänestä.
- Kuuntele! Anna nuoren kertoa itse.
- Selvitä, mistä oli kyse: Mitä, missä, kuka, milloin, miksi?
- Mitä alkoholikokeilusta seuraa meidän perheessämme?
- Suuntautukaa tulevaisuuteen: miten estetään tilanteen toistuminen?

Myytti murrettavaksi

ONGELMISTA EI VOI PUHUA, AINAKAAN ULKOPUOLISILLE

Joskus perheessä tulee sanottua, että meidän asioita ei levitellä muille. Se onkin viisasta. Entä jos joku perheenjäsenistä on peloissaan tai uupunut, esimerkiksi toisen perheenjäsenen jatkuvan juomisen tai väkivaltaisuuuden takia? Ehkä silloin olisi kaikkien kannalta helpotus, että tilanne pysäytettäisiin. Sitten voitaisiin yhdessä miettiä, miten jatketaan. Apuun saatetaan silloin tarvita ulkopuolista ihmistä, esimerkiksi luotettavaa perheystävää tai sosiaalityöntekijää.



Mistä apua, jos itsellä tai perheenjäsenellä on ongelmia alkoholin kanssa?

Lähimpiä avun paikkoja ovat oma terveysasema tai -keskus, kouluterveydenhoitaja, A-klinikka ja A-klinikkasäätiön nuorisoasemat.

Oman kunnan sosiaalipäivystys auttaa läpi vuorokauden kaikkina viikonpäivinä ja sen puhelinnumero löytyy kunnan nettisivuilta. Yhteyden saa myös hätäkeskuksen kautta p. 112.

Akuutissa väkivaltatilanteessa pakene ja soita poliisille puh. 112.

Sekä nuorille että aikuisille on olemassa erilaisia vertaisryhmiä, terapiapalveluja ja tarvittaessa myös laitoshoidoa alkoholinkäytön lopettamisen tueksi. Palveluja voi tiedustella esimerkiksi sosiaalityöntekijältä.

Kissa pöydälle -esite kuuluu Alkon Lasten seurassa -ohjelman aineistoihin. Ohjelman tavoite on ehkäistä ja vähentää lapsiin kohdistuvia haittoja, jotka johtuvat aikuisten alkoholinkäytöstä. Ohjelmassa Alkon yhteistyökumppaneina toimivat A-klinikkasäätiö, Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Suomen Vanhempainliitto ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Muihin tässä ohjelmassa ilmestyneisiin julkaisuihin voi tutustua osoitteessa www.lastenseurassa.fi.

Keskusteluapua ja tukea puhelimitse ja netissä:

A-klinikkasäätiön www.paihdelinkki.fi.

MLL:n Lasten ja nuorten puhelin ja netti on tarkoitettu lapsille ja nuorille. Yhteydenotto on nimetön ja ilmainen. Numero on 116 111.

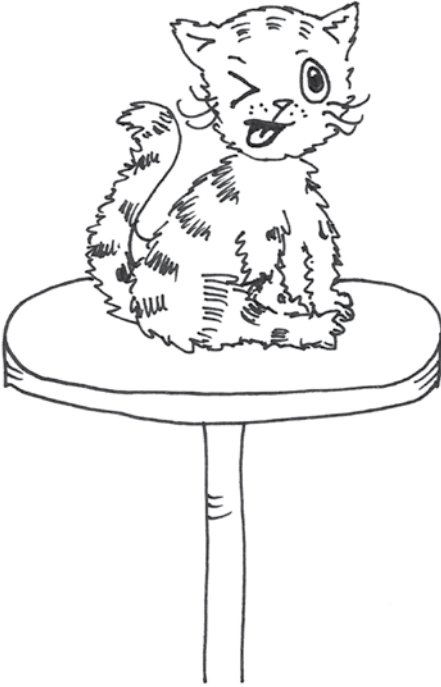
Kirjepalvelu: www.mll.fi/nuorille/lnpn/.

MLL:n Vanhempainpuhelin ja netti on tarkoitettu vanhemmille. Vanhempainpuhelimien numero on 0600 12277. Puhelu maksaa 0,08 e / min + pvm/mpm.

Kirjepalvelu: www.mll.fi/perheille/vpn/

Suomen Mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin p. 01019 5202 tarjoaa välitöntä kriisiapua ja sinne voi soittaa nimettömänä.

A-klinikkasäätiön Varjomaailma tarjoaa keskusteluapua ja tukea nuorille, joita läheisen aikuisen päihteidenkäyttö huolestuttaa. www.varjomaailma.fi



**Voiko nuori
puuttua kaverinsa
alkoholikokeiluihin?**

**Jos vanhempi ostaa nuorelle
alkoholia, voiko hän todella
tietää, mitä nuori juo?**

**Mitä siitä seuraa, jos
kieltäytyy kavereiden
tarjoamasta alkoholista?**

**Mitä nuoret ajattelevat
aikuisten alkoholinkäytöstä?**

*Näitä ja paljon muuta pohdittavaksi.
Kissa pöydälle!*

