



# Alkoholi – jokaisen oma asia?

Tehtäviä ja näkökulmia nuorten alkoholikasvatukseen



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITTO

Onni löytyy arjesta.

### Julkaisija

Mannerheimin Lastensuojeluliitto  
Toinen linja 17, 00530 Helsinki  
p. 075 324 51  
mll@mll.fi  
www.mll.fi

### Aineiston käsikirjoitus

(sekä luku 8, lautapeli ja tehtävät 3.1., 3.3.–3.6., 4.2., 4.5., 4.7., 5.1., 5.2., 5.3., 5.4., 5.5., 5.6.)  
Jenni Helenius, ehkäisevän päihdetyön suunnittelija, MLL

Tehtävät 3.2., 3.6., 4.1., 4.4., 5.3. Marja Snellman-Aittola, ehkäisevän päihdetyön suunnittelija, MLL

Tehtävät 3.3.–3.5., 4.3., 4.6., 4.8., 5.6., 5.8., pohjautuvat Lapselle selvä elämä -ohjelman aineistoihin. Tehtävä 5.7. Lukulattia-tehtävässä on sovellettu Terveys ry:n Leija-kansion tehtävää.

**Videoiden käsikirjoitus** Mitä isot edellä ja Ajatuksia alkoholista: Marja Snellman-Aittola, Uutinen: Marja Snellman-Aittola ja Sanna Spisak, mediasuunnittelija, MLL, tuotanto Lemeon Oy. Purkutehtävät Jenni Helenius.

**Sarjakuvien käsikirjoitus** Simo Koivunen.  
**Piirroks** Taru Moilanen ja **väritys** Timo Paananen. **Purkutehtävät** Jenni Helenius.

**Tehtävien kokeilun toteuttanut työryhmä sekä kokeiluryhmien palautteiden koonti**  
Ehkäisevän päihdetyön hankkeen projektityöntekijät  
Paula Mattila, Mirka Pajunen, Minna Torniaainen ja Susanna Weber, MLL  
Nuorisotyön kouluttaja Anette Hast  
Ehkäisevän päihdetyön suunnittelijat  
Marja Snellman-Aittola ja Jenni Helenius, MLL  
Hyvinvointi- ja terveystyön päällikkö Seppo Soine-Rajanummi, MLL

### Kiitokset

#### Yhteistyökoulut

Anttolan yhtenäiskoulu, Mikkeli,  
Merenkurkun koulu, Vaasa, Mustasaaren  
keskuskoulu, Mustasaari, Rantakylän  
yhtenäiskoulu, Mikkeli, Veikkolan koulu,  
Kirkkonummi

#### Käsikirjoituksen kommentoijat

Eeva-Liisa Markkanen, koulurauhan  
suunnittelija, MLL  
Tuula Sundman, suunnittelija, Terveys ry

#### Lautapelin kommentoijat

Juho Talja, nuorisotyön suunnittelija, MLL  
Esa Iivonen, johtava asiantuntija, MLL  
Marie Rautava, ohjelmajohtaja, MLL

#### Videoiden kommentoijat

Marie Rautava, ohjelmajohtaja, MLL  
MLL:n Ehkäisevän päihdetyön hankkeen  
ohjausryhmä, johtoryhmä ja hanketiimi  
**Mikä vaikuttaa paljon, mikä vähemmän?**  
**-tehtävän kommentoijat**  
Kirsi Harju, vapaa-ajan ohjaaja, Invalidiliiton  
Järvenpään koulutuskeskus  
Kati Fager, projektityöntekijä, MLL:n  
Satakunnan piiri

**Taitto** Tarja Petrell

**Valokuvat:** Antero Aaltonen, Raisa Kyllikki  
Karjalainen, Mika Ranta, David Pavone,  
Aliisa Peters/Pauliina Kettunen, Anki  
Pulliainen, Minna Torniaainen, Colourbox,  
Rauno Pelkonen/Vastavalo, Olli Toivonen/  
Vastavalo

**Piirroks**: Taru Moilanen

**Pelin grafiikka:** Tarja Petrell

**Paino:** Miktor  
2010

**Mannerheimin Lastensuojeluliitto** on avoin  
valtakunnallinen kansalaisjärjestö, joka  
edistää lapsen oikeutta hyvään ja turvalliseen  
lapsuuteen. MLL:n keskusjärjestön jäseniä ovat 13  
piirijärjestöä sekä 566 paikallisyhdistystä, joilla on  
yhteensä yli 92 000 jäsentä.

MLL edistää lapsiperheiden hyvinvointia  
tarjoamalla vertaistukea ja luomalla  
osallistumismahdollisuuksia eri elämäntilanteissa.  
Liitto myös kouluttaa, tekee selvityksiä ja tuottaa  
aineistoja kouluille ja kasvattajille - edistää  
monipuolisesti lapsen oikeuksien toteutumista.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton toiminnan  
ydinalueet ovat

- lasten ja lapsiperheiden hyvinvoinnin ja elinolojen edistäminen
- lasten kuulemisen ja osallisuuden edistäminen
- lapsuuden kunnioittaminen ja suojeleminen ja
- vanhemmuuden arvostaminen ja tukeminen.

Vuosittain

- Lasten ja nuorten puhelin ja netti vastaa noin 50 000 puheluu ja nettikirjeeseen.
- Vanhempainpuhelin ja -netti vastaa noin 1 000 yhteydenottoon.
- yläkouluissa toimii 14 000 MLL:n tukioppilasta. Internetissä nuorille tukea antaa kymmenien nuorten Verkkotukareiden eli Verkk@reiden joukko.
- yli 1 600 MLL:n kouluttamaa lasten hoitajaa työskentelee lähes 7 000 perheessä.
- 250 MLL:n kouluttamaa tukihenkilöä tekee työtä perheiden ja nuorten parissa.
- MLL ylläpitää noin 430 perhekahvilaa, joissa kokoonnutaan noin 13 000 kertaa.
- MLL:ssa toimii noin 400 vertais- ja muuta aikuisten ryhmää.
- MLL:n harrastuskerhoissa käydään yli 180 000 kertaa.
- MLL järjestää Hyvä alku koulutielle -kampanjan, joka tavoittaa yli 55 000 ekaluokkalaisten vanhemmat muistuttaen läsnäolon ja huolenpidon tärkeydestä lapsen aloittaessa koulun.

MLL tarjoaa kaikenikäisille mahdollisuuden osallistua työhön lasten hyväksi. MLL:n toiminnan perusta on paikallinen vapaaehtoistoiminta.

www.mll.fi

# Sisällys

1. Alkoholin käyttö – jokaisen oma asia? | s. 5
2. Alkoholi – jokaisen oma asia? -aineiston käyttäminen päihdekasvatuksessa | s. 6
3. Meidän perheen pelisäännöt. Tehtäviä perhenäkökulmasta | s. 8
  - 3.1. Video Mitä isot edellä... Keskustelu- ja toiminnallinen tehtävä | s. 8
  - 3.2. Tapaus Joppe 16 v. Keskustelutehtävä | s. 9
  - 3.3. Sarjakuva Millan koti-ilta. Keskustelutehtävä | s. 9
  - 3.4. Sarjakuva Anna mun olla. Keskustelu- ja toiminnallinen tehtävä | s. 10
  - 3.5. Mitä te tekisitte? Toiminnallinen tehtävä | s. 12
  - 3.6. Miten vanhemmat voivat vaikuttaa nuorten päihhteettömyyteen? Toiminnallinen ideointitehtävä | s. 12
4. Kaveruutta ja omaa tahtoa. Tehtäviä kaverinäkökulmasta | s. 14
  - 4.1. Tositarina Mun hyvä kaveri. Keskustelutehtävä | s. 14
  - 4.2. Video Uutinen. Keskustelutehtävä | s. 15
  - 4.3. Kaveripainetta? Toiminnallinen tehtävä | s. 15
  - 4.4. Sinä päätät. Toiminnallinen tehtävä | s. 16
  - 4.5. Lähdetkö mukaan vai et? Toiminnallinen tehtävä | s. 17
  - 4.6. Kerran – koska. Toiminnallinen tehtävä | s. 18
  - 4.7. Ellin kotibileet. Keskustelu- ja toiminnallinen tehtävä | s. 18
  - 4.8. Katsotko minua? Toiminnallinen tehtävä | s. 19
5. Alkoholi näkyy ympäristössä. Tehtäviä kulttuurin ja yhteiskunnan näkökulmasta | s. 20
  - 5.1. Mikä vaikuttaa paljon, mikä vähemmän? Toiminnallinen tehtävä | s.20
  - 5.2. Alkopoli-lautapeli. Toiminnallinen tehtävä | s. 21
  - 5.3. Video Ajatuksia alkoholista. Keskustelutehtävä | s. 22
  - 5.4. Sarjakuva Keikan jälkeen. Keskustelutehtävä | s. 23
  - 5.5. Alkoholi kulutustuotteena. Keskustelutehtävä | s. 25
  - 5.6. Mainostetaan päihhteettömyyttä. Toiminnallinen tehtävä | s. 25
  - 5.7. Lukulattia – alkoholiin liittyviä numeroita. Toiminnallinen tehtävä | s. 26
  - 5.8. Totta vai tarua? Toiminnallinen tehtävä | s. 26
6. Vanhempainiltamalleja ja aikuisiin vaikuttamista | s. 27
  - 6.1. Alkoholi – jokaisen oma asia? -vanhempainilta | s. 27
  - 6.2. Videot vanhempainillassa | s. 28
  - 6.3. Sarjakuvat vanhempainillassa | s. 32
  - 6.4. Välitä nuoresta – älä välitä alkoholia alaikäiselle -kampanja | s. 33
7. Kotitehtäviä nuorille ja vanhemmille | s. 34
  - 7.1. Alkoholiaiheiset tehtävät | s. 34
  - 7.2. Hyvinvointi- ja itsetuntoaiheiset tehtävät | s. 34
  - 7.3. Alkoholi mediassa -tehtävät | s. 36
8. Näkökulma alkoholikasvatukseen: ihminen on aktiivinen osa ympäristöään | s. 37
9. Lähteet | s. 43
10. Liitteet | s. 44
  - Liite 1. Kortit tehtävään 5.1. Mikä vaikuttaa paljon, mikä vähemmän? | s. 44
  - Liite 2. Alkopoli-pelin säännöt | s. 46
  - Liite 3. Alkopoli-pelilauta | s. 47
  - Liite 4. Alkoholi-pelikortit | s. 48
  - Liite 5. Alkoholi – jokaisen oma asia? -dvd:n keskusteluaineisto | s. 53



# 1. Alkoholinkäyttö – jokaisen oma asia?

Onko alkoholinkäyttö jokaisen oma asia? Kun tätä kysyttiin 8.-luokkalaisilta nuorilta vuonna 2008, moni arveli, että on. Ja hetken mietittyään lisäsi, että se ei enää ole jokaisen oma asia, jos siitä seuraa muille ikävyyksiä. Entä jos alkoholi aiheuttaa itselle haittaa? Nuorten elämään liittyvän alkoholinkäytön riskitekijät ovat yleisessä tiedossa: nuoren elimistö ei kestä alkoholia, tapaturma-alttius ja väkivalan riski kasvavat päihtyneenä.

Myös omien vanhempien runsas alkoholinkäyttö voi olla nuoren kehitykselle haitallista, ja vähempikin alkoholinkäyttö voi hämmentää nuorta. A-klinikkasäätiön tutkimusten mukaan jopa 20 prosenttia suomalaisista on kokenut jonkinasteisia haittoja vanhempiensa alkoholinkäytöstä. Siksi on syytä keskustella siitä, millaista kuvaa alkoholista aikuiset välittävät nuorille? Miten he tukevat nuoria omien valintojen tekemisessä?

Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) Ehkäisevän päihdetyön hankkeen (2006–2010) tavoitteena oli ehkäistä nuorten päihdeidenkäyttöä ja myöhen-tää päihdekokeiluja. Hankkeen pilottialueet olivat Kirkkonummella, Mikkeliissä, Mustasaarella ja Vaasassa. Kohderyhmänä oli viidessä eri koulussa opiskele-va 400 oppilaan ikäluokka, jota seurattiin peruskoulun kuudennelta yhdeksännel-le luokalle. Hankkeessa toteutettiin puolivuositain interventioita, joilla haluttiin vaikuttaa nuorten päihdeasenteisiin ja päihdeettömään elämäntapaan. Koska MLL:sta päihdeettömyyden tukemisen tu-lee olla osa muuta kasvatustoimintaa, myös interventiot toteutettiin mones-

ta eri teemasta. 6. luokalla käsiteltiin al-koholin ja tupakan aiheuttamia riskejä sekä kaveripainetta, 7. luokalla käsitel-tiin vapaa-aikaa, terveyttä ja hyvinvoin-tia sekä itsetuntoa. 8. luokalla pohdittiin internetin vaikutuksia päihdeasenteisiin ja alkoholikulttuurin välittymistä aikui-silta ja yhteiskunnalta nuorille. 9. luokal-la teemana oli osallisuus, toisaalta omaan elämään liittyvänä riippuvuuden ja syr-jäytymisen välttämisenä, toisaalta haluna vaikuttaa omaan ympäristöön ja muihin ihmisiin.

Koska hanke pyrki tavoittamaan koko ikäluokan, interventiot oli luontevinta to-teuttaa koulussa. Oppitunteihin liitettiin sekä yksin että vanhempien kanssa teh-täviä kotitehtäviä. Niiden avulla halut-tiin tukea yksilöllistä pohdintaa. Jokaisen oma asia -aineiston tehtävistä osa on pe-räisin 8. luokan oppitunneilta, joilla käsi-teltiin perheen ja kulttuurin vaikutuksia yksilön alkoholiasenteisiin. Osa taas on 6. luokan Lapselle selvä elämä -aineistos-ta, joka on tarkoitettu 9. luokkalaisten to-teuttaman vertaisohjauksen välineeksi. Siinä kuitenkin on aineksia myös aikuisen johdolla toteutettavaan päihdekasvatuk-seen.

Mihin nuorten päihdekasvatus pyr-kii? Ehkäisevän päihdetyön tavoitteena on vahvistaa terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia edistämällä päihdeettömiä elintapoja, ehkäisemällä ja vähentämäl-lä päihdehaittoja sekä lisäämällä päih-deilmiön ymmärrystä ja hallintaa. Siinä vaikutetaan päihdeitä koskeviin tietoihin, asenteisiin ja oikeuksiin, päihdehaitoilta suojaaviin tekijöihin ja niiden riskitekijöi-

hin sekä päihdeidenkäyttöön ja käyttö-tapoihin. (Jokinen 2006) Ehkäisevässä päihdetyössä on useita tasoja, kuten on-gelmien ja sairauksien ehkäiseminen ja vähentäminen sekä suojaavien tekijöiden ylläpitäminen ja vahvistaminen. (Neu-voa-antavat 2009) Yleisellä ehkäisyllä pyritään vaikuttamaan johonkin väestö-ryhmään kokonaisuutena, kuten nuorten päihdekasvatuksessa koko ikäluokkaan.

MLL julkaisi oman terveyden edistämi-sen ohjelmansa vuonna 2009. Siinä ko-rostetaan, että lasten ja nuorten terveys ja hyvinvointi rakentuvat aikuisten teois-ta ja valinnoista. Huoli lasten ja nuorten lisääntyneestä oireilusta vaatii toimenpi-teitä kaikilta nuorten kanssa tekemisissä olevilta aikuisilta ja yhteiskunnan toimi-joilta. Terveyttä edistävä ympäristö, tur-vallisuus, tietojen ja taitojen kasvu sekä ihmisten keskinäinen kohtaaminen suo-jaavat lapsia ja nuoria monilta terveyt-tä uhkaavilta tekijöiltä. Lasten ja nuorten perushyvinvointiin, eli liikuntaan, nukku-miseen, terveelliseen ruokailuun ja vapaa-ajankäyttöön, täytyy kiinnittää huomiota. Lasten ja nuorten kasvu vaatii aikaa, tilaa ja aikuisen läsnäoloa. Nuoret tulee näh-dä osallisina omaan terveyteensä liittyvis-sä asioissa, sillä he voivat monin valinnoin vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Kaikki tämä luo pohjaa myös sille, että lapsia ja nuoria suojataan päihdeitä.

Hyviä keskusteluhetkiä tehtävien parissa!

**Jenni Helenius**  
ehkäisevän päihdetyön suunnittelija

## 2. Alkoholi – jokaisen oma asia? -aineiston käyttäminen päihdekasvatuksessa

### Sovella ryhmällesi sopiva kokonaisuus

Alkoholi – jokaisen oma asia? -materiaali on tarkoitettu virikkeeksi nuorten päihdekasvatukseen. Tehtävät ja keskustelunavaukset sopivat niin peruskoulun 6.–9. luokille kuin nuorisotyöhönkin. Niitä voi soveltaa harrastustoiminnassa ja osin myös toisen asteen opetuksessa. Mukana on myös kotitehtäviä ja vanhempainilta-malleja.

Tehtävät on jaoteltu kolmeen eri aihealueeseen. Luvussa 3 ”Meidän perheen pelisäännöt” on tehtäviä perhenäkölmästä. Luku 4 ”Kaveruutta ja omaa taitoa” esittelee tehtäviä kaveripaineen ja kaverien antaman esimerkin näkökulmasta. Luku 5 ”Alkoholi näkyy ympäristössä” sisältää tehtäviä kulttuurin ja yhteiskunnan näkökulmasta. Tausta-ajatuksena tälle jaottelulle on, että nuori oppii alkoholiin liittyviä näkemyksiä ensin kotoaan, sitten lähiyhteisöissään. Samalla hän tekee havaintoja ympäröivästä yhteiskunnasta ja sen alkoholikulttuurista. Nämä kaikki vaikuttavat, kun nuori muodostaa tietoisesti omaa asennettaan alkoholiin, tai sosiaalistuu tiedostamattaan ympäristöönsä saamiinsa malleihin.

Opettaja tai ryhmän ohjaaja voi koota omalle ryhmälleen sopivia oppituntikokonaisuuksia yhdistelemällä tehtäviä yhdes-

tä tai useammasta teemasta. On hienoa, jos alkoholi-aiheeseen voidaan käyttää useampiakin kuin yksi käsittelykertaa. Näin aiheen ymmärtäminen syvenee. Jos halutaan käsitellä samaa teemaa nuorten ja vanhempien kanssa, kannattaa tutustua aineiston vanhempainiltoilleihin ja kotitehtäviin.

Jokaisen oma asia? -aineiston toiminnallisiin tehtäviin on merkitty ohjeelliset kestit. Ne kuitenkin vaihtelevat ryhmän koon sekä osallistujien iän ja aktiivisuuden mukaan. Joissakin tehtävissä on myös ohjeellisia ikäsuosituksia. Itse osaat parhaiten arvioida, mitkä tehtävät sopivat ryhmällesi. Tehtäviä kannattaa myös soveltaa paremmin omalle ryhmälle sopiviksi, ja keskusteluteemoja voi lisätä ajan-kohtaisten tapahtumien mukaan.

MLL:n Ehkäisevän päihdetyön hankkeen kohderyhmän 400 nuorta kokeilivat kolmen oppitunnin ajan Jokaisen oma asia -tehtäviä. Heidän palautteistaan on koottu taustatietoa muutamien tehtäväkuvausten yhteyteen.

### Keskusteluja ja toiminnallisuutta

Tämän materiaalin tehtävissä vuorottelevat havainnollistaminen, keskustelu ja toiminnallisuus. Toiminnallisten menetel-

mien käyttäminen päihdekasvatuksessa havainnollistaa alkoholiin liittyvien ilmiöiden erilaisia piirteitä.

Toiminnallisissa menetelmissä on usein kysymys yhteistoiminnallisesta oppimisesta. Toiminnan ja keskustelujen lomassa kukin voi muodostaa oman näkemyksen käsiteltävistä asioista. Menetelmät sopivat kaikenikäisille ihmisille. Tosin eri ihmiset pitävät erilaisesta toiminnallisuudesta. Toiminnallisia menetelmiä on olemassa lukuisia, esimerkiksi draamaa, seikkailukasvatusta, eläytymistehtäviä, tarinoita, piirtämistä, musiikkia, leikkejä, pelejä, nettipelejä, päihdeputkia, ryhmätehtäviä ja rastiratoja. Osallistumisessa olisi hyvä olla vaihtoehto niille, joille ohjaajan ehdottama toiminta ei tunnu luontevalta. Esimerkiksi draamassa esiintyminen voi olla jollekulle liikaa. Silloin tulisi olla mahdollisuus vaikkapa pohdita ”käsikirjoitusta” tai olla yleisönä, joka kertoo, mitä muiden esittämä draama toi mieleen. Sama koskee ohjaajaa: kannattaa käyttää niitä toiminnallisia menetelmiä, jotka tuntuvat itsestä luontevalta ja joiden havainnollisuuteen itsekkin uskoo. Uusiakin menetelmiä kannattaa kokeilla rohkeasti turvallisessa ryhmässä.

### Yleisellä tasolla pysyminen

Toiminnalliset ja tarinalliset menetelmät antavat tilaisuuden etäännyttää alkoholiin liittyviä ilmiöitä omasta arkielämästä. Niistä on helpompi keskustella, kun ei puhuta omista kokemuksista tai omista tuttavista, vaan kuvitteellisista henkilöistä tai tilanteista. Yleisellä tasolla keskusteluissa pysyminen onkin koko ikäluokkaa koskevassa päihdekasvatuksessa eettisesti hyvä ratkaisu. Jos luokassa aletaan käsitellä esimerkiksi yhden oppilaan kotitilannetta, siitä saattaa seurata kiusaamista tai kiusallisia tilanteita. Jos omia tarinoita ja kokemuksia kuitenkin nousee esille, ne täytyy huomioida. Nuori ja nuoren viestit on syytä ottaa vakavasti. Oppilaan kanssa on syytä jutella asiasta tunnin jälkeen. Huolen herätessä nuori on saatettava tai ohjattava koulukuraattorin tai terveydenhoitajan puheille.

Päihdekasvatuksen eettisyyttä kannattaa muutenkin pohtia. Terveyden ja hy-



vinovoinnin laitos (THL) suosittelee, että päihdekasvatuksen tulisi sisältää ajankoh- taista ja oikeaa asiantietoa. Se ei saisi olla pelottelevaa tai leimaavaa. Avoin keskus- telu on hyväksi, ja erilaisia päihteisiin liit- tyviä näkökulmia olisi hyvä tuoda esiin.

### Mitä painotetaan?

Keskustelun pääpaino ei ole alkoholis- sa aineena, vaan ihmisten välisessä toi- minnassa. Tehtävissä pohditaan, miten ihmiset välittävät tapojaan muille, pai- nostavat toisiaan tai ottavat toisistaan esimerkkiä. Tarkoituksena on painottaa, että jokainen voi tehdä itse päätöksensä ja omat elämäntapansa muista ihmisistä riippumatta.

### Omien alkoholia koskevien mielipiteiden välittäminen nuorille

Kukin kouluttaja viestii väistämättä myös omia asenteitaan ja arvojaan kuulijoil- le. Arvot näkyvät myös tässä aineistossa: sen tehtävät pyrkivät suojaamaan lapsia ja nuoria alkoholin haitoilta. Lisäksi ha- lutaan herättää monipuolisia ja avoimia keskusteluja. Tarkoitus on välttää musta- valkoisuutta, mutta tuoda esiin keskeisiä terveydellisiä ja lainsäädännöllisiä näkö- kohtia nuorten päihteettömyyden perus- teluiksi. Samalla tavalla kouluttajan on hyvä pohtia etukäteen, millaisen viestin alkoholista haluaa antaa nuorille.

#### **i** Pohdittavaksi kouluttajalle

- Mitä ajattelen alaikäisten alkoholinkäytöstä?
- Miten itse suhtaudun alkoholiin?
- Mitä alkoholiin, kohtuukäyttöön tai päihteettömyyteen liittyviä arvoja minulla on?
- Miten vastaan, jos nuori kysyy, käytätkö itse alkoholia?
- Voiko käydä niin, että ohjaamani nuoret näkevät minut päihtyneenä? Miten huomioin sen mahdollisuuden keskustelussa?
- Voiko nuorille kertoa omia alkoholikokemuksia? Jos voi, niin millaisia? Mitä haittaa omien kokemusten kertomisesta voisi olla?
- Miten omat ajatukseni näkyvät ohjaamassani keskustelussa?
- Miten varoitan, mutta en pelottele?
- Miten suhtaudun alkoholikeskusteluun usein liittyvään mahtailuun ja huumoriin?
- Miten ohjaisin niitä nuoria, jotka kertovat vanhempiensa käyttävän häiritsevän paljon alkoholia?

#### **i** Oppilaiden mielipiteitä Jokaisen oma asia? -oppitunneista

- *"Rupesi mietityttämään, miten paljon alkoholi vaikuttaa ihmisten elämään."*
- *"Monet asiat vaikuttavat alkoholiin suhtautumiseen paljon enemmän kuin kuvittelin."*
- *"Miettii että miten minun perheessä on ja miten muilla on alkoholin käyttö, ja miten se vaikuttaa lapsiin."*
- *"Ajattelin, että minulla menee hyvin, koska vanhempani ja tuttavani eivät juo liikaa."*

Eniten ajatuksia tunteilla herätti kaveripaine ja kavereiden vaikutus alkoholinkäyttöön. Suurin osa oppilaista ajatteli, että jokaisen on tehtävä itse omat valintansa, eikä kavereiden tulisi painostaa vaan hyväksyä päätös päihteettömyydestä.

- *"Voin valita, juoda vai ei."*
- *"Pitää uskaltaa olla rohkea ja pitää kiinni mielipiteestään."*
- *"Kaverit on tärkeitä, mutta tosi kaveri ei painosta"*
- *"On outoa, miten jotkut kaverit eivät ymmärrä, jos joku ei käytä alkoholia."*

Tuntien mainittiin olleen mukavia ja tuoneen uutta tietoa. Myös kritiikkiä esitettiin.

- *"Aiheet hyviä, kiva myös, että vanhemmat saivat nähdä esim. ne laput."*
- *"Tunneilla on puhuttu asiaa ja toivottavasti niistä on todellisuudessa apua."*
- *"Tunnit on ollu aika turhia. Kaikki oli jo tuttua."*
- *"Oli mukava tämmönen opetusjuttu, vaikka kaikki sano 'tuttuu juttuu', ne silti oppi jotain, tiiän."*

# 3. Meidän perheen pelisäännöt. Tehtäviä perhenäkökulmasta

Meidän perheen pelisäännöt -tehtävissä käsitellään sitä, miten perhe vaikuttaa nuorten alkoholisenteisiin. Videoiden ja sarjakuvien lisäksi tarjolla on toiminnallisia tehtäviä ja keskustelukysymyksiä. Tavoitteena on havainnollistaa, että vaikka ihmisten lähtökohdat suhtautua alkoholiin ovat erilaiset, jokaisella on mahdollisuus tehdä omat tietoiset valintansa. Tarkoituksena on myös pohtia, kuinka yhden ihmisen alkoholin käyttö vaikuttaa häntä ympäröivien ihmisten elämään.

## 3.1. Video Mitä isot edellä... Keskustelu- ja toiminnallinen tehtävä

**Ikäsuositus:** 7. luokasta aikuisiin

**Tavoite:** Pohditaan kotoa saatuja esimerkkejä ja vanhempien toivomuksia sekä oikeudenmukaisuutta ja havainnollistetaan 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

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 alkoholin käytöllä?
- 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 övereitä" 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? Onnisuuisiko 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

**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.

**i** Lisätietoja vanhempien alkoholin käytön haittavaikutuksista lapsen löytyy A-klinikkasäätiön osoitteesta [www.lasinenlapsuus.fi](http://www.lasinenlapsuus.fi). Päihdeperheiden lapsille tarjottavaa vertaistukea esitellään osoitteessa [www.varjomaaailma.fi](http://www.varjomaaailma.fi). Aikuisten kohtuullisen alkoholin käytön kysymyksiä herättelevä sivusto on [www.lastenseurassa.fi](http://www.lastenseurassa.fi) (Alko, A-klinikkasäätiö, THL ja MLL).

**i** MLL:n ehkäisevän päihdetyön hankkeen kokeilutunneille osallistuneista 400 oppilaasta noin 10 % vastasi havainneensa tunneilla, että perheet suhtautuvat alkoholiin ja käyttävät alkoholia eri tavoin. "Oli hyvä kuulla miten muualla". Osa kertoi vanhempien liiallisen alkoholin käytön olevan epämiellyttävää.



- Jos kaverit pyytävät mukaan juomaan, kieltäytyminen voi olla helppoa.
- Kaverien kanssa juomisesta kieltäytymiselle on olemassa hyviä perusteluita.
- 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.

### 3.2. Tapaus Joppe 16 v. Keskustelutehtävä

**Ikäsuositus:** 7. luokasta aikuisiin

**Tavoite:** Pohtia alkoholinkäytön seurauksia ihmissuhteisiin

**Välineet:** Fläppipaperia tai liitutaulu, keskustelutehtävät, sinitarraa

**Valmistelut:** Monista tehtävät paperille jokaista ryhmää varten.

**Kuvaus:** 1. Tarinan esittely ja tehtävän anto (3 min), 2. Pareihin jako ja työskentely (5 min), 3. Keskustellaan (10 min)

**Kesto:** 20 min

#### Luetaan tarina Jopesta

Joppe on 16-vuotias poika. Kun hän oli 15-vuotias, kaverit tarjosivat hänelle alkoholia. Joppe ajatteli, että hän haluaa kuu-lua porukkaan ja että alkoholi on varmaan ihan ok, kunhan ei ala jatkuvasti juoda. Seuraavalla kerralla Joppe huomasi, että kavereiden ehdotuksesta oli entistä vaikeampi kieltäytyä, ja hän lähti taas mukaan. Homma lipsahti siihen, että juomisesta tuli tapa. Joppe on alkanut ryyppätä lähes joka viikonloppu.

#### Tehtävänanto

Tehtävä tehdään parityöskentelynä siten, että jokainen pari saa pohdittavakseen yhden tehtävän. Aikaa työskentelyyn on n. 5 minuuttia. Pareille annetaan monistetut keskustelutehtävät, joihin he vastaavat kirjallisesti.

Luokasta kuusi paria saa pohdittavaksi tehtävästä 1 yhden eri kohdan (1–6), jolloin jokainen aihe tulee käsitellyksi. Loput pareista kirjoittavat vastauksen tehtävään 2.

#### Tehtävä 1.

Pohtikaa Jopen nykyistä alkoholinkäyttöä. Miten se vaikuttaa

1. Jopen terveyteen ja hyvinvointiin
2. Jopen koulunkäyntiin
3. Jopen suhteeseen vanhempiensa
4. Jopen suhteeseen pikkuveljeensä
5. Jopen suhteeseen kavereihinsa
6. Jopen suhteeseen tyttöystävänsä?

#### Tehtävä 2.

Puolen vuoden päästä Joppe on lopettanut päihteiden käytön. Kirjoittakaa, mitä on tapahtunut.

#### Keskustellaan yhdessä

Fläppipaperille tai taululle piirretään Jopen kuva. Sen oikealle ja vasemmalle puolelle kirjoitetaan otsikot:

- 1) ”Miten Jopen alkoholinkäyttö vaikuttaa... ja 2) ”Joppe on lopettanut alkoholinkäytön. Mitä on tapahtunut.” Parien työstämät tehtäväpaperit kiinnitetään magneeteilla tai sinitarralla Jopen hahmon ympärille otsikoiden alapuolelle. Ryhmien tuotokset luetaan ääneen ja jokaisesta keskustellaan.

#### Keskustellaan. Tehtävä 1

- Mihin muuhun Jopen alkoholinkäyttö voisi vaikuttaa? (Esimerkiksi harrastuksiin, aktiivisuuteen, kaikkien ympärillä olevien ihmisten mielikuviin Jopesta)
- Jos perheessä nuori käyttää alkoholia, voiko se olla vaikuttamatta muihin perheenjäseniin?
- Tiedättehän, miksi on vaarallista käyttää alkoholia ja lääkkeitä yhtä aikaa? (Koskaan ei voi tietää etukäteen, miten voimakkaita vaikutuksia lääkkeiden ja alkoholin yhteiskäytöstä tulee, esimerkiksi myrkytysriski on todellinen.)

#### Keskustellaan. Tehtävä 2

- Oliko lopettaminen tietoinen päätös vai tapahtuiko se seurauksena jostakin?
- Mikä tilanne tai mitkä tapahtumat johtivat siihen, että Joppe lopetti alkoholinkäytön?
- Millaista tukea Joppe sai lopettamiseen?
- Tapahtuiko lopettaminen helposti?

### 3.3. Sarjakuva Millan koti-ilta. Keskustelutehtävä

**Ikäsuositus:** 6. luokasta aikuisiin

**Tavoite:** Pohditaan vanhempien kanssa tehtyjen sopimusten noudattamista sekä luottamukseen liittyvää vastuuta

**Kuvaus:** Katsotaan Powerpoint-esityksenä sarjakuva Millan koti-ilta, jossa Milla jää kotiin tekemään läksyjä, kun perhe lähtee viikonlopuksi reissuun. Vanhemmat ovat pyytäneet naapureita katsomaan Millan perään ja jättäneet Millalle rahaa. Mutta Milla

**i** Alkoholilaki pyrkii suojaamaan lasta ja nuorta alkoholin haitoilta. Nuoren elimistölle on alkoholista huomattavasti suuremmat haitat kuin aikuiselle, koska nuoren elimistö kehittyy vielä. 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 alkoholia 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 vanhempiensa alkoholinkäytöstä. Alaikäinen voi hakea apua esimerkiksi oman koulun terveydenhoitajalta, sosiaalityöntekijältä tai A-klinikalta.

onkin kutsunut vieraita, pari kaveria. Yllättäen kaverit tuovat omia tuttujaan ja menevät vanhempien baari-kaapille. Milla hätäntyy.

**Kesto:** Sarjakuvan katsominen 5 min, keskustelu 10 min.

#### Keskustellaan

- Mistä Milla mielestäsi otti vastuun, kun hän jäi yksin kotiin? Toimiko hän saamansa luottamuksen mukaisesti? Miksi ajattelet näin?
- Miksi Erika toi kutsumattomia vieraita Millan kotiin? Oliko hän ajatellut seurauksia?
- Mitä ajattelet muiden nuorten käyttäytymisestä?
- Miltä Millasta mahtaa tuntua?
- Missä vaiheessa Milla olisi voinut pysäyttää tilanteen? Mitä hän olisi voinut tehdä?
- Oletetaan, että Millallekin tarjotaan alkoholia äidin ja isän kaapista. Miksi hän ottaisi sitä? Miksi hän kieltäytyisi? Voiko hän estää muita ottamasta vanhempien juomia?
- Mitä Millan vanhempien olisi pitänyt ottaa huomioon lähtiessään?
- Mitä tapahtuu, kun vanhemmat saavat tietää tapahtuneesta?
- Voiko Milla salata tapahtuneen vanhemmilta? Haluaakohan hän salata sen?
- Kuka voi auttaa Millaa, kun hän tarvitsee apua?
- Miten tilanne voi päättyä onnellisesti?
- Mitä Milla voi oppia tilanteesta?

### 3.4. Sarjakuva Anna mun olla. Keskustelu- ja toiminnallinen tehtävä

**Ikäsuositus:** 6. luokasta aikuisiin

**Tavoite:** Pohditaan kotibileissä juomisen riskejä, pahaan oloon juomista, keskusteluyhteyttä vanhempien kanssa ja kavereiden vastuuta toisistaan.

**Kuvaus:** Katsotaan Powerpoint-esityksenä sarjakuva Anna mun olla, jossa noin 15-vuotiaan Jessican poikaystävä on jättänyt hänet yllättäen. Jessica menee kaverinsa kotibileisiin ja juo niin paljon, että oksentaa. Kaverit tuovat hänet kotiin. Aamulla äiti on vihainen.

**Kesto:** Sarjakuvan katsominen n. 5 min, keskustelu 10 min tai toiminnallinen purku 30–45 min.

#### Keskustellaan

- Miltä tilanne näyttää Jessican silmin? Entä Henkan? Entä Kristan, joka tuo Jessican kotiin?
- Miksi Jessican äiti käyttäytyi kuten käyttäytyi?
- Miten Jessica olisi voinut hoitaa tilanteen paremmin?
- Miltä juomisesta kiinni jääminen tuntui Jessicasta? Entä äidistä?
- Olisiko Jessica voinut kertoa vanhemmilleen Henkan jättämisestä ja pettymyksen tunteistaan? Entä ystävilleen?
- Millaisiin tunteisiin tai tunnetiloihin alkoholinkäyttö tarinassa liittyy?
- Toiko alkoholi Jessicalle paremman mielen?

- Mitä hänen olisi kannattanut tehdä surun ja pettymyksen voittamiseksi?
- Mitä mieltä olette, ovatko kaverit vastuussa kaveristaan, joka juo itsensä sammuksiin?
- Toimivatko kaverit mielestänne oikein vai väärin viedessään Jessican kotiin?
- Mitä arvelette Jessican äidin sanoneen kavereille, jotka toivat Jessican kotiin?
- Mitä riskejä mielestänne on kotibileissä juomisessa?

#### Miten tilanne jatkuu?

##### Toiminnallinen tehtävä

**Tavoite:** Huomataan, että useimmiten mokat eivät ole lopullisia. Asioita voidaan selvittää. Tilanteissa on usein monia eri ihmisiä, jotka vaikuttavat siihen, mitä jatkossa tapahtuu.

**Kesto:** 30–45 min sisältäen sarjakuvan katsomisen

Osallistujat jaetaan noin 3–4 hengen ryhmiin. Ryhmät valmistelevat pienen näytelmän, jossa kerrotaan, miten sarjakuvan tilanne voisi jatkua. Näytelmä voi liittyä tapahtumiin Jessican perheessä tai kaveripiirissä. Valmisteluaikaa on 5–10 minuuttia. Jokaisella ryhmällä esitysaikaa noin 2 minuuttia. Jokaisen ryhmän esityksen jälkeen keskustellaan eri roolihahmojen käyttäytymisestä. Miksi he toimivat kuten toimivat? Apuna voi käyttää myös edellä olevia keskustelukysymyksiä.



#### **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](http://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](http://www.varjomaailma.fi)



**i** 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, päihdeongelmalle 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.

### 3.5. Mitä te tekisitte? Toiminnallinen tehtävä

**Ikäsuositus:** 6. luokasta aikuisiin

**Tavoite:** Pohditaan erilaisia ratkaisumalleja alkoholiin liittyvissä kiperissä tilanteissa.

**Kuvaus:** Leikitään ongelmanratkaisuleikkiä  
**Kesto:** Vähintään 15 min tai käytettävissä olevan ajan mukaan

Valitaan 1–2 vapaaehtoista, jotka poistuvat huoneesta. Muut keksivät sillä aikaa pulmallisen tilanteen. Vapaaehtoiset kutsutaan takaisin. Heidän tehtävänsä on kysellä muilta ”mitä te tekisitte?” Muut ehdottavat ratkaisuja pulmaan. Vastaus-ten perusteella vapaaehtoiset yrittävät ratkaista, mistä tilanteesta on kysymys. Se henkilö, jonka kohdalla vapaaehtoiset arvaavat oikean vastauksen, pääsee seuraavaksi arvaajaksi joko yksin tai valitseman parin kanssa.

Leikissä arvattavat tilanteet liittyvät alkoholiin, kaveripaineeseen tai omiin tunteisiin. Leikin lomassa kuullaan ratkaisuja, miten toimia jonkin ongelman kanssa.

### Arvuuttelun aiheita esimerkeiksi:

- Olet isä. Lapsesi on tullut illalla humalassa kotiin.
- Kaverisi on alkanut juoda niin paljon, että sinua huolestuttaa.
- Tulet kotiin. Rappukäytävässä näet naapurin tytön, joka on juonut liikaa ja sammunut.
- Olet äiti ja löydät lapsesi housuntaskusta kuitenkin keskiolutpakkauksesta.
- Kaverisi pyytävät sinua illalla puistoon, ja heillä on paljon alkoholia mukana.
- Kaverisi pyytää sinulta rahaa, jolla hän ostaisi alkoholia.

**Purku:** Arvioi jokaista pulmaa jälkeen ratkaisuehdotuksia: mikä olisi järkevää? Mitä ehdotetuista toimintavoista voisi seurata?

### 3.6. Miten vanhemmat voivat vaikuttaa nuorten päihteettömyyteen? Toiminnallinen ideointitehtävä

**Ikäsuositus:** 6.–9. luokkalaisten

**Tavoite:** Nuoret antavat vanhemmilleen neuvoja siihen, miten nämä voisivat vaikuttaa nuorten päihteettömyyteen. Ideat kootaan muistiin vanhempainilta tai vanhemmille tehtävää kirjettä varten.

**Välineet:** Fläppipapereita ja post-it-lappuja

**Kuvaus:** Ideoidaan päihteettömyyden tukemisen keinoja

**Kesto:** 10–20 min

Tehdään pikajuliste. Se näytetään vanhemmille vanhempainillalla tai siitä kootaan asioita muistiin vanhemmille kirjoitettavaa kirjettä varten. Pyydä jokaiselta pohtimaan ”Miten vanhempasi voivat mielestäsi tukea sinua kieltäytymään päihteistä?” Jokainen osallistuja kirjoittaa lyhyet kommenttinsa post-it-lapuille. Laput kiinnitetään yhteiselle fläppipaperille.

Aiheeseen virittämiseksi osallistujilta voi kysyä esimerkiksi, kuka heistä olisi joskus elämänsä aikana toivonut, että vanhemmat olisivat kieltäneet sinua tekemästä jotain siksi, että olisit saanut hyvän syyn vastata kaverille ei? Miksi vanhempien apua tarvitaan joskus päättämiseen?

Kun post-it-laput on kiinnitetty fläppille, niitä luetaan ääneen ja keskustellaan, olisiko vielä jotain asioita hyvä lisätä.

### i Miten vanhemmat voivat nuorten mielestä vaikuttaa nuoren päihteettömyyteen? (8.-luokkalaisten kommentteja)

Vanhempien oma esimerkki mainittiin lähes joka toisessa vastauksessa, tosin keinot olivat ristiriitaisia

- ”Vanhemmat ei itse käytä päihteitä ja kannustaa lapsiakin olemaan ilman.”
- ”Eivät itse käytä mitään. Puhuvat siitä lapsen kanssa. Sallivat muutamat kokeilut.”
- ”Näyttämällä jtn esimerkkiä ja puhumalla. Ja huolehtimalla kans.”
- ”Ei käytä alkoholia silmiensä edessä.”
- ”Omalla esimerkillään. Ei tee esim. alkoholin juonnista asiaa, jota lapsi ei saa edes nähdä, vaan näyttää millaista on normaali alkoholinkäyttö.”

Muutama nuori suhtautui epäilevästi vanhempien vaikutusmahdollisuuksiin

- ”No, ei oikein mitenkään. Vois ne tietysti kieltää sitä lasta menemästä minnekään tai soittaa sille 10 minuutin välein tarkistaakseen että se ei esim. juo, mutta sehän vain innostaisi sitä kokeilemaan joskus kun tilaisuus tulis...”
- ”EI NE OIKEEN VOI. (Oma päätös. Ehkä voi antaa jotain tietoa, se auttaa vähän)”
- ”Vaikeeta. Mutta jos uhkailee voi onnistua.”

Useimmat nuoret mainitsivat käytännöllisiä vanhempien vaikuttamiskeinoja

- ”Sanomalla, että jos joku tarjoaa päihteitä niin vastaa: ei kiitos.”
- ”No vois ehkä valistaa ja sitte huolehtia ja välillä keskustella lapsen kaa.”
- ”Kertovat, että alkoholi on huonoa ja aiheuttaa elimistössä ongelmia...”
- ”Antaa kotiarestia ja kieltää ottamasta. Estämällä.”
- ”Ei anna rahaa. Näyttää hyvää esimerkkiä.”
- ”Olemalla ostamatta päihteitä

nuorille tai pitämällä omat päihteet turvassa.”

- ”Ottamalla selvää, kenen kanssa nuori on ja vahtimalla, ettei nuori saa päihteitä.”
- ”Jos tietävät jotain niin kertovat tarinoita nuorista jotka ovat esim. kuolleet yms. Mutta liika kertominen saa nuoren ahdistuneeksi.”
- ”Kertomalla päihteiden haitoista. Mutta jos he ylireagoivat, tekee vain mieli tehdä vastaan.”
- ”Kotiintuloajat, ei anna mennä puolittuntemattoman tai tuntemattoman luo yöksi. Jos menee jonnekin yöksi, niin soittaa hänelle illalla ja voi toivottaa vaikka hyvää yötä ja kysellä mitä on päivällä tehnyt.”
- ”Asettamalla selkeät rajat ja välittämällä muutenkin lapsestaan.”



## 4. Kaveruutta ja omaa tahtoa. Tehtäviä kaverinäkökuilmasta

Seuraavissa tehtävissä pohditaan kaverisuhteita, kaveripainetta ja niitä esimerkkejä, joita jokainen nuori antaa ja saa kaveripiirissään. Tavoitteena on tunnistaa, millaisissa tilanteissa saattaa olla kyse kavereiden painostuksesta. Lisäksi tavoitteena on keskustella kaverista välittämistä ja huolenpitämisestä silloin, kun hänen alkoholinkäyttönsä huolestuttaa.

### 4.1. Tositarina Mun hyvä kaveri. Keskustelutehtävä

**Ikäsuositus:** 6. luokasta aikuisiin

**Tavoite:** Herätellään ajatuksia kavereiden merkityksestä, valintojen tekemisestä ja päihteidenkäytön seurauksista.

**Kuvaus:** Keskustellaan kavereiden tukemisesta ja omien valintojen tekemisestä.

**Kesto:** 10 min

#### Taustaa

Oman kodin alkoholinkäyttötavat eivät ole ainoita mahdollisia tapoja. Alkoholista käytetään eri tavoin (tai ollaan käyttämättä) kunkin omissa kodissa, kavereiden kodeissa, ja ennen kaikkea kavereiden kesken. Olet varmasti kuullut sanonnan ”seura tekee kaltaiseksi”. Usein kaverusten alkoholinkäyttötavat alkavat muistuttaa toisiaan. Silti kaverit tekevät joskus asioita, joita ei itse haluaisi tehdä. Silloin on parasta pysähtyä miettimään, mitä tehdä. Luetaan tarina Sannan kaverista ja keskustellaan siitä.

#### Mun hyvä kaveri

”Me tavattiin toisemme kolmannella luokalla ja oltiin siitä lähtien kuin paita ja peppu, aina yhdessä. Harrastettiin tanssiakin yhdessä. Kesälomalla me ei juurikaan nähty toisiamme, koska mun ystävä vietti koko kesän toisessa kaupungissa serkkunsa luona. Kun koulu seiskan syksyllä alkoi, huomasin, et mun ystävä oli jotenki muuttunut. Ennen se oli tosi kiva ja iloinen. Nyt se oli jotenkin erilainen. Se kerto, et oli löytänyt kesällä uusia kavereita. Se oli alkanut polttaa ja ryyppää. Se lopetti tanssinkin, kun se oli sen mielestä liian lapsellista touhua. Se olis halunnut, että mäkin liittyisin siihen samaan porukkaan, mutta jokin mussa pisti vastaan. Mä en vaan ollut niin kun ne muut, sellainen kovis ja rällääjä.

Lopulta tilanne meni siihen, et mun piti tehdä pesäero mun kaverista. Aluksi mulle oli tosi vaikeeta, kun piti yrittää löytää uudet kaverit ja mietin silloin tosi paljon, et olikohan tää sittenkään oikea valinta. Mun kaverilla puolestaan meni tosi lujaa, ja kuulin sen joutuneen hankaluuksiin. Sillä alko myös koulunkäynti mennä alamäkeä.

Mä kuulin mun kaverista nyt melkein kymmenen vuotta myöhemmin. Sen elämä on jatkunut niillä urilla. Tosin sillä ei enää ole työpaikkaa eikä kotia. Mietin, olisko mulle käynyt samoin, jos en olis silloin tehnyt päätöstäni.” (Sanna, nyt jo aikuinen)

#### Keskustellaan

Kavereiden kanssa tulee joskus tilanteita, joissa itse ei haluaisi toimia samalla tavalla kuin kaverit. Silti voi tuntua sille, että pitäisi toimia niin kuin kaveritkin, vaikkei siihen kukaan painostaisikaan (kuten esimerkiksi Sannan tilanteessa). Tätä kutsutaan **kaveripaineeksi**. Joskus on myös tilanteita, joissa kaverit yrittävät sanomisillaan ja toiminnallaan tietoisesti saada toiset käyttäytymään haluamallaan tavalla. Tällöin puhutaan **painostuksesta**.

- Miksi arvelet alkoholin ottaneen niin suuren roolin kaverin elämässä aikuisenakin?
- Toimiko joku tässä tositarinassa rohkeasti? Kuka tai ketkä? Miksi se oli mielestäsi rohkeaa?
- Mitä arvellette, mikä tai ketkä ehkä auttoivat Sannaa hänen ratkaisussaan olla lähtemättä kaverinsa mukaan?
- Mitä voit tehdä, jos olet huolestunut kaverisi päihteidenkäytöstä? (Esim. Voit mennä juttelemaan kaverin kanssa ja kysyä, mitä hänelle kuuluu ja kuunnella häntä. Voit kertoa hänelle, että sinua huolestuttaa hänen päihteidenkäyttönsä. Kaveria kannattaa kannustaa puhumaan asioistaan luotettavalle aikuiselle, kuten omille vanhemmille, terveydenhoitajalle tai kuraattorille, tai voitte vaikka yhdessä soittaa MLL:n Lasten ja nuorten puhelimeen.
- Jos joutuisit tilanteeseen, jossa et haluaisi toimia niin kuin kaverit, millaiset ajatukset voisivat tukea sinua oikean ratkaisun teossa? Esimerkiksi:
  - ”Minua ei kiinnosta.”
  - ”Minulla on oikeus toimia niin, etten aiheuta ikävyyksiä itselleni tai muille.”
  - ”Haluan, että vanhempani voivat pitää minua luottamuksensa arvoisena.”
  - ”Vaikka nyt on vaikeaa sanoa ei, niin seuraavalla kerralla se on helpompaa.”

**i** MLL:n Ehkäisevän päihdetyön hankkeen kokeiluryhmän oppilaista moni kertoi kokemuksiaan kaveripaineesta. Suurin osa oli sitä mieltä, että heitä ei painosteta tai kaveripaine ei vaikuta heihin. Osa piti kaveripainetta välillä hyvinkin rankkana.

- ”Se tuntuu niin, mua painostetaan joka viikonloppu.”
- ”Noo, ainakin tajusin sen, että omat kaverit ei painosta.”

- *”Voin olla ylpeä siitä, että uskallan pitää puoliani.”*
- *”Kaverini eivät voi määrätä minua toimimaan väärin.”*
- *”Minun ei tarvitse perustella kenellekään sitä, miksi en halua juoda.”*

**i** On hyvä korostaa, että samanikäinen ei ole vastuussa kaverinsa ongelmista, vaan niistä kannattaa puhua aikuiselle. Pohtikaa, missä menee raja, milloin nuori voi tukea alkoholia käyttävää kaveria ja milloin tilanne on sellainen, että on viisainta pysyä itse erossa asiasta.

## 4.2. Video Uutinen. Keskustelutehtävä

**Ikäsuositus:** 6. luokasta aikuisiin

**Tavoite:** Muistutetaan siitä, että alkoholinkäytön aloittaminen hyvin nuorena tuottaa riskin, että käyttö muuttuu aikuistuessa 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

### Keskustellaan

- Mistä voi johtua, että alaikäisenä alkoholinkäytön aloittaneilla on muita suurempi riski tulla aikuisena alkoholin ongelmakäyttäjiksi? (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: lupauksen pettämistä, riitoja vanhempien kanssa, vaikeuksia koulunkäynnissä, väkivaltaisuutta, tavaroiden häviämistä, välinpitämättömyyttä mui-

hin asioihin alkoholinkäytön kustannuksella ja niin edelleen. Psyykkisiä 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. Terveyshaittoja: verenpaineen nousua, lihomista, muutoksia ihosta, 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.)

## 4.3. Kaveripainetta? Toiminnallinen tehtävä

**Ikäsuositus:** 6. luokasta aikuisiin

**Tavoite:** Havainnollistaa, että joskus ihmiset matkivat toisiaan tiedostaen, joskus tiedostamattaan. Pohditaan, onko ryhmäpaineella asiayhteyttä tähän taipumukseen jäljitellä toisia.

**Kuvaus:** Leikitään jäljittelyleikkiä.

**Kesto:** Ryhmän koosta riippuen n. 10–15 min

Kukin osallistuja kertoo vuorollaan nimensä ja näyttää, millainen venytys on hänen mielestään hyvä venytys. Esimerkiksi: ”Minä olen Tiina. Tämä on Tiinan venytys”. Kaikki muut osallistujat ottavat saman asennon ja sanovat ”Tiinan venytys”. Vuoro siirtyy seuraavalle osallistujalle.

### Keskustellaan

Edellisessä leikissä matkittiin toisia, kun he valitsivat tehtävän venytyksen. Joskus tuntuu siltä, että pitää tehdä niin kuin





muutkin. Ryhmän paine voi olla itse koettu tunne, vaikka kukaan ei ole tarkoittanut painostaa muita. Joskus ryhmäpaine voi saada ihmisen tekemään valintoja esimerkiksi perusteella tai koska ryhmään kuuluminen tuntuu tärkeältä.

Ryhmän aiheuttama paine voi olla myös tahallista. Se voi olla sanallista, suoraa ja uhkailevaa. Painostusta voi olla myös asia, jota ei sanota ääneen, mutta tunnet, että ryhmä ei hyväksy sinua, jos toimit toisin kuin sen jäsenet. Joskus joku saattaa vaatia toista tekemään jotakin, joka ei ole oikein tai hyväksi. Silloin on oikeus kieltäytyä ilman, että valintaansa joutuisi selittelemään. Joskus ryhmäpaineen vastustaminen voi olla vaikeaa, koska:

- ei halua loukata ketään
- haluaa olla pidetty eikä menettää ystäviä
- ei halua olla pilkan tai naurun kohteena
- ei oikein tiedä, kuinka tilanteesta pääsisi pois
- ei tiedä muutakaan vaihtoehtoa

Miten kieltäytyisitte tilanteessa, jossa kaverinne pyytäisi teitä hakemaan alkoholia

vanhempienne kaapista? Entä tilanteessa, jossa kaverinne tarjoaisi teille hankkimansa väkevää alkoholia?

Mitä mieltä olette, voiko ryhmäpaine toimia myös positiiviseen suuntaan? Voiko ryhmä kannustaa tai painostaa jäseniään järkeviin ratkaisuihin? Millaisissa tilanteissa? Onko järkeviin ratkaisuihin painostamisesta mielestänne hyötyä? Vai huolehtiiko kukin omista asioistaan? Millaisissa asioissa kaverin tekemisiin on syytä puuttua, ainakin niin, että kertoo olevansa huolissaan siitä, onko tämä miettinyt tekemisiään loppuun asti?

#### 4.4. Sinä päätät. Toiminnallinen tehtävä

**Ikäsuositus:** 7. luokasta aikuisiin

**Tavoite:** Oppilaat eläytyvät yhdenlaiseen painostustilanteeseen ja pohtivat millaisia tunteita ja ajatuksia tilanne saattaa herättää eri osapuolissa.

**Kuvaus:** Parityö, 4 hengen ryhmät, loppukeskustelu

**Välineet:** Tehtäväpaperit, kyniä.

**Valmistelut:** Monista tehtävät jokaiselle parille ja 4 hengen ryhmälle.

**Kesto:** 25 min

Paritehtävässä käsitellään tilannetta, jossa kaveri yrittää saada toisen toimimaan haluamallaan tavalla. Oppilaat jaetaan pareihin. Puolelle pareista jaetaan tarina näkökulmasta 1 ja toiselle puolelle tarina näkökulmasta 2 sekä kysymykset. Parit kirjoittavat vastauksensa papereihin.

#### Vaihe 1. Parityö

**Tarina näkökulmasta 1:**

Pari kaverianne on pyytänyt teitä jo muutaman kerran juomaan viikonloppuna. Mielestänne dokaaminen ei ole kovin fiksua mahdolliset seuraukset huomioon ottaen, eikä teitä huvita lähteä mukaan, vaikka kavereistanne pidättekin. Vaikka olette jo pari kertaa selkeästi kieltäytyneet kavereidenne ehdotuksesta, he yrittävät jälleen houkutella teitä mukaansa.



### Kysymykset:

1. Miltä teistä tuntuu, kun kaverisi kysyvät teitä mukaan yhä uudestaan, vaikka olet jo muutaman kerran kieltäytynyt?
2. Mitä toistuva mukaan pyytäminen kertoo kavereistanne?
3. Miten toivoisitte heidän jatkossa toimivan?

### Tarina näkökulmasta 2:

Olette pyytäneet kavereitanne jo muutamana kerran juomaan viikonloppuna. Huomaatte, etteivät kaverinne vaikuta asiasta innostuneelta ja kieltäytyvät toistuvasti. Ajattelette tällä kertaa saada tai vuteltua heidät mukaan.

### Kysymykset:

1. Miksi pyydätte kavereitanne mukaan yhä uudestaan, vaikka huomaatte, että koko ajatus tuntuu heistä kiusalliselta?
2. Miltä teistä tuntuu, kun kaverinne toistamiseen kieltäytyvät ehdotuksestanne?
3. Mitä toistuva kieltäytyminen alkoholista kertoo kavereistanne?

### Vaihe 2. Nelihenkiset ryhmät

Muodostetaan 4 hengen ryhmiä niin, että jokaisessa ryhmässä on pari, jonka tarina oli näkökulmasta 1 ja pari, jonka tarina oli näkökulmasta 2. Parit esittelevät ryhmälle tarinansa näkökulman ja omat vastauksensa tarinaan liittyneisiin kysymyksiin.

### Ryhmä pohtii ja kirjoittaa paperille

(5 min):

- Miksi mukaan pyytämisen tilanne näytti eri osapuolista niin erilaiselta?
- Keksikää käytännöllisiä ideoita siihen, miten molemmat osapuolet voivat välttyä toisen loukkaamiselta tilanteen jälkeen.
- Mitä kaverukset voisivat tehdä yhdessä? Keksikää 3 esimerkkiä.

### Vaihe 3. Loppukeskustelu koko luokan kesken

#### Keskustellaan

Ryhmät kertovat, millaisia ideoita heille syntyi vaiheessa 2. Keskustellaan ideoista kummankin tilanteesta olleen näkökulmasta.

- Miksi toista juomaan pyytäneet nuoret saattoivat automaattisesti ajatella, että kaikkia kiinnostaa lähteä juomaan?

- Miksi tilanteesta saattoi tulla kummallekin kiusallinen?
- Olisivatko kieltäytyneet nuoret voineet lähteä muiden mukaan, mutta olla selvin päin? Mitä hankaluuksia siinä ratkaisussa olisi voinut olla? Entä mitä hyviä puolia?

**i** Kokeiluryhmissä tilanneharjoitus ”Sinä päätät” tuotti monenlaisia vastauksia. Henkilö, jota toistuvasti pyydettiin juomaan, saattoi nuorten mukaan: 1) tuntee olonsa painostetuksi, epä mukavaksi tai ei-arvostetuksi, 2) olla asian yläpuolella, 3) reagoida vihaisesti tai ärtymällä, 4) reagoida lähtemällä mukaan juomaan, 5) tuntee itsensä turhautuneeksi. Sen sijaan henkilö, joka yhä uudestaan pyysi toista turhaan mukaansa, saattoi nuorten mielestä: 1) tuntee tai pelätä menettäneensä kaverin, 2) ärsyyntyä, 3) pitää kaveria nynnynä, 4) kieltäytyä uskomasta kaverin kieltäytymistä, 5) arvostaa kaveria ja kaverin ratkaisua.

Pääosa nuorista arveli, että painostajien kannattaa jättää kaveri rauhaan ja lähteä itse juomaan. Joidenkin mielestä ystävyssuhde kannattaisi lopettaa, toisten mielestä kannattaa joko muuttaa omaa käyttäytymistään tai jatkaa painostusta. Muutama nuori arveli, että toista painostaneiden kannattaisi miettiä, tekevätkö itsekään oikein. He voivat myös pyytää jotain muuta kaveria mukaan ja jättää rauhaan sen, joka on jo kieltäytynyt. Nuoret arvelivat, että alkoholista kieltäytynyt nuori joko ei uskalla juoda, pohtii seurauksia rangaistusten tai vanhempien reaktioiden kannalta, pohtii seurauksia terveydelleen tai yksinkertaisesti ei halua juoda.

Kavereiden juomaan houkuttelun taustalla arveltiin olevan esimerkiksi halu pitää porukka koossa tai saada lisää kavereita, esittämistarve tai halu pitää hauskaa yhdessä, hyväksynnän hakeminen omalle juomiselle tai halu tutustuttaa kaveri alkoholiin. Oma epävarmuus ei juuri tullut esiin keskusteluissa.

## 4.5. Lähdetkö mukaan vai et? Toiminnallinen tehtävä

**Ikäsuositus:** 7. luokasta aikuisiin

**Tavoite:** Mietitään, miksi on vaikeampaa kieltäytyä, jos useampi kaveri on jo päättänyt lähteä juomaan.

**Välineet:** Pullo tai jokin pulloa esittävää esine, vaikkapa penaali. Näyttelijöiden vuorosanat.

**Valmistelut:** Monista vuorosanat näyttelijöille (5 näyttelijää).

**Kesto:** 10–15 min

Luokasta valitaan 5 vapaaehtoista, joiden tehtävä on esittää muille pieni sketsi. Aiheena on alkoholin tarjoaminen ja siitä kieltäytyminen. Yhden oppilaan tehtävä on esittää nuorta, joka etsii itselleen juomaseuraa. Muut vastaavat hänen kysymyksiinsä saamiensa vuorosanojen mukaisesti.

### Vuorosanat

**Oppilas 1 (Ville):** Moikka! Mitä ajattelitte tehdä perjantaina? Mulla olis pari korillista olutta. Kuka lähtee meille?

**O 2 (Jere):** No mulla ei ole mitään tekemistä. Mä voisin kyl tullakin.

**O 1 (Ville):** Entäs Mira?

**O 3 (Mira):** No jos Jere kerran tulee, niin sit mäkin tulen. Mä kysyn Viiviäkin.

**O 1 (Ville):** Pate, tulet säkin?

**O 4 (Pate):** Emmä tiiä, saa nähä nyt sitte...

**O 1 (Ville):** Tuutsä Mikko?

**O 5 (Mikko):** En mä taida, kun mulla on jalkkistreenit heti lauantaiaamuna.

**O 1 (Ville):** Jaa. No mites on Pate?

**O 4 (Pate):** En mä tuu.

**O 1 (Ville):** No mikset?

**O 4 (Pate):** Ei yhtään huvita.

**O 1 (Ville):** Okei. Omapa on tappios. Moi!

### Keskustellaan

- Kun seurasitte keskustelua, odotitteko jossain kohdassa, että kaikki lähtevät Villen luo?
- Miksi keskustelusta saattoi jossain kohdassa tulla sellainen olo, että kaikkien kuuluukin lähteä mukaan? Tai että kaikkien kuuluukin juoda? (Innokkaimmat puhuvat alussa, ja kun on jo 2–3 lähdössä, näyttää siltä kuin kaikki olisivat mukana. Näin on usein myös oikeassa tilanteessa. Epäröivät ovat hiljempaa.)
- Missä kohdassa tapahtui käänne? (Kun Mikko kieltäytyi kutsusta tai kun Pate epäröi.)
- Kuka epäröi eniten? (Pate)
- Miksi Pate onnistui kieltäytymään toi-

sella kerralla kysyttäessä? (Joku muukin oli jo kieltäytynyt ennen häntä tai hän oli ehtinyt miettiä asiaa paremmin)

- Ville näytti hyväksyvän Mikon ja Paten kieltäytymisen luontevasti, kyselemättä enempää. Miksi se oli Villeltä hyvä ratkaisu?

### **i** Vaihtoehtona oppilaiden itse keksimät sketsit

Oppilaat voivat itse keksiä sketsin jonka aiheena on esimerkiksi kieltäytyminen alkoholista. Tai oppilaille voidaan antaa tehtäväksi kirjoittaa sketsi, jonka henkilöillä on 3–4 erilaista näkökulmaa alkoholinkäyttöön. Sketsin tavoitteena olisi kuvata, mitä henkilöiden välillä tapahtuu ”eräänä perjantaina”.

## 4.6. Kerran – koska. Toiminnallinen tehtävä

**Ikäsuositus:** 6. luokasta aikuisiin

**Tavoite:** Mietitään, miten kummallisia perusteluja ihmiset joskus antavat tekemisilleen.

**Kuvaus:** Leikitään sanaleikkiä ja keskustellaan.

**Kesto:** 10–15 min tai käytettävissä olevan ajan mukaan.

Osallistujat istuvat piirissä. Jokainen kuiskaa vasemmalla puolella istuvalle henkilölle KERRAN-lauseen ja oikealla puolellaan istuvalle KOSKA-lauseen. Kun kaikki ovat kuiskanneet oman lauseensa, leikki puretaan. Jokainen kertoo vuorolleen KERRAN–KOSKA lauseen, joka hänelle on kuiskattu. Niistä tulee kummallisia lauseita, esimerkiksi ”KERRAN satoi lunta, KOSKA koira juoksi karkuun”.

### **Keskustellaan**

Ihmisillä on joskus kummallisia perusteluja tekemisilleen. Esimerkiksi joku saattaa

sanoa polttavansa tupakkaa rentoutuakseen. Silti riippuvuus tupakan nikotiiniin tekee hänet levottomaksi silloin, kun tupakkaa ei ole saatavilla. Tai joku käyttää alkoholia pahan mielen lievittämiseen – entä jälkikäteen? Ratkaisiko humala mitään? Joku saattaa väittää, että ei voi lopettaa viikonloppuisin juomista kaveiden takia, vaikka nämä oikeasti saataisivatkin pitää hyvänä asiana, että joku pystyy lopettamaan sen.

## 4.7. Ellin kotibileet. Keskustelu- ja toiminnallinen tehtävä

**Ikäsuositus:** 7. luokasta aikuisiin

**Tavoite:** Keskustella kotibileiden turvallisuudesta, hauskanpidosta sekä nuorten ja aikuisten näkökulmista.

**Välineet:** Tarina ja kysymykset jokaiselle ryhmälle

**Valmistelut:** Monista tarina ja kysymykset jokaista ryhmää varten.

**Kuvaus:** 1. Luetaan tarina. 2. Tarinas-



ta keskustellaan pienissä ryhmissä. 3. Ryhmäkeskustelut puretaan koko luokan kesken.

**Kesto:** 15–30 min

### Ellin kotibileet

Elli järjesti kotibileet perjantai-iltana. Hän kutsui viisi parasta kaveriaan. Jotta tulisi vähän vaihtelua, hän lupasi, että jokainen voi tuoda jonkun tuttuun mukanaan. Ellin äiti oli ostanut 12 pulloa olutta ajatellen, että jokaiselle vieraalle olisi kaksi pullollista. Äiti lähti illaksi elokuviin ja ravintolaan syömään ja sopi Ellin kanssa, että tämä soittaisi heti, jos tulee jotain ongelmia.

Äidin lähdettyä ovikello alkoi soida ja Ellin kaverit tulivat, paitsi Jenna, joka ei ollut saanut äidiltään lupaa tulla. Kaikki toivat mukanaan myös tuttujaan. Olut maistui monelle, ja joillakin oli omia juomia mukana. Miisa ei juonut mitään ja Viivi joi yhden pullollisen, koska ajatteli, että on pakko, ettei näytä lapselliselta. Jotkut katsoivat leffaa, osa alkoi tanssia ja toiset istuivat juttelemassa parvekkeella. Jotkut kavereiden kavereista viestittelivät omille kavereilleen, ja väkeä alkoi tulla lisää. Muutama vanhempi poika oli tullessaan aika kovassa humalassa. Elliä ja Miisaa alkoi vähän huolestuttaa, koska pojat olivat kovaäänisiä. He mahtailivat toisilleen ja tönivät toisiaan. Kun kirjahyllystä putosi kaksi lasista lintua ja joku oli ottanut äidin viinikaapista pulloja, Elli päätti soittaa äidilleen.

### Ryhmätehtävä

Luokka jaetaan 5 ryhmään. Ryhmien tehtävänä on kirjoittaa lyhyt jatkotarina siitä, millaiset juhlat olivat tarinan eri henkilöiden mielestä. Kirjoittamiseen annetaan aikaa 5–10 minuuttia.

Henkilöt:

1. Elli
2. Miisa
3. Viivi
4. Vanhemmat pojat
5. Ellin äiti

Apukysymyksiä jatkotarinan kirjoittamiseen:

- Oliko henkilöllä juhlissa hauskaa?
- Miltä muiden käyttäytyminen näytti hänen mielestään?
- Millaiselta tyyppiltä hän halusi itse näyttää juhlissa?
- Tunsiko hän olonsa itsevarmaksi?
- Keiden seuraan hän pyrki juhlissa?

- Mitä henkilölle tapahtui, kun Ellin äiti tuli kotiin?
- Mitä henkilö kertoi omille perheenjäsenilleen bileistä kotiin mentyään?

### Keskustellaan

- Mitä mieltä olette, kannattaako kotibileitä järjestää niin, että aikuisia ei ole paikalla?
- Kuuluuko alkoholi alaikäisten kotibileisiin? Kuka on vastuussa, jos jotakin sattuu?
- Oletteko kuulleet tilanteista, joissa bileisiin tulee kutsumattomia vieraita? Miten tilanteet ovat päättyneet?

Ellin tarinassa näkyy erilaisia juomatapoja. Ellin äiti oli tarkoittanut, että tytöt josisivat pari olutta, juttelisivat ja katsoisivat elokuvaa. Se oli ehkä hänen käsityksensä kohtuullisesta alkoholinkäytöstä. Tosin hän ei huomionnut, että alkoholin luovuttaminen alaikäisille on laitonta tai että alkoholin haittavaikutukset ovat nuorille suurempia kuin aikuisille.

- Mitä ajattelette siitä, että joku vanhempi ostaa alaikäisille vieraille alkoholia, vaikka näiden omat vanhemmat pitävät itse kiinni lain määrästä ikärajasta?

Bileisiin tuli vanhempia poikia jo valmiiksi humalassa.

- Mitä arvellette, millainen käsitys heillä on siitä, kuinka alkoholia tulee käyttää? (esim. paljon kerralla, kovaan humalaan asti)
- Muuttuukohan näiden poikien käytös, kun he ovat selvin päin tai juoneet?
- Mitä he ajattelevat jälkikäteen siitä, että ovat rikkoneet tai varastaneet tavaroita vieraassa asunnossa? Entä heidän vanhempansa?
- Mitä seuraamuksia pojille voi tulla siitä jälkikäteen? (Yli 15-vuotiaat ovat rikosoikeudellisessa vastuussa teostaan, he saavat rikosrekisteriin merkinnän ja voivat joutua korvaamaan aiheuttamansa vahingot.)

Miisa ei koskenut bileissä alkoholiin, koska ei halunnut. Viivi taas tunsii, että hänen on pakko juoda edes vähän.

- Olisiko ollut pakko?
- Mitä mieltä olette siitä, että Jennan äiti kielsi häntä kokonaan menemästä bileisiin? Jäikö Jenna siksi paitsi jostakin tärkeästä? Vai oliko kieltö hänen kannaltaan hyvä asia?

Kotibileistä kuulee silloin tällöin tositarinoita.

- Mitä riskejä liittyy kotibileiden järjestämiseen?
- Kuinka moni on kuullut tilanteesta, jossa kotibileissä on rikottu tai varastettu jotain tai on sattunut jotain muuta ikävää?
- Millaiset kotibileet ovat hauskat?
- Millaista tekemistä hauskoissa juhlissa on?

## 4.8. Katsotko minua? Toiminnallinen tehtävä

**Ikäsuositus:** 6. luokasta aikuisiin

**Tavoite:** Havainnollistaa sitä, että ihmiset eivät aina heti huomaa toisessa tapahtuvia muutoksia. Huolet, yksinäisyys tai riippuvuuden syntyminen ei heti näy päältä. Kaverista kannattaa pitää huolta ja kysyä välillä, mitä kuuluu.

**Kuvaus:** Leikitään ja keskustellaan.

**Kesto:** 15 min tai käytettävissä olevan ajan mukaan.

### Tehtävänanto

Leikkijät valitsevat itselleen parin. He seisovat hetken vastakkain ja katsovat toisiaan tarkkaan päästä jalkoihin. Sitten he kääntyvät toisistaan pois päin ja vaihtavat ulkonäöstään kaksi asiaa, esimerkiksi avaavat paidan napin, muuttavat kampeustaan tai solmivat kengännauhat eri tavalla. Hetken kuluttua he kääntyvät toisiinsa päin ja yrittävät huomata, mitä muutoksia on tapahtunut.

### Keskustellaan

Ihmiset eivät aina heti huomaa toisessa tapahtuvia muutoksia. Huolet, yksinäisyys tai riippuvuuden syntyminen ei heti näy päältä. Tuttu ihminen voi kuitenkin kiinnittää huomiota siihen, että toisessa on jotain erikoista. Kaverista kannattaa pitää huolta ja kysyä välillä, mitä kuuluu.

- Mistä toisen käyttäytymisessä voisi huomata, että hänellä on huolia?
- Miksi joskus on vaikeaa kysyä toiselta, mitä hänelle kuuluu?
- Miksi toiselle kannattaa kertoa, jos alkaa olla huolestunut hänestä?

# 5. Alkoholi näkyy ympäristössä.

## Tehtäviä kulttuurin ja yhteiskunnan näkökulmasta

Lapset ja nuoret näkevät alkoholin käyttöä mediassa ja omassa elinympäristössään. Vaikka sitä nähtäisiin vain satunnaisesti, ympäristö välittää erilaisia malleja alkoholin käytöstä. Tehtävien tavoitteena on havainnollistaa, että jokaisen toimintaan vaikuttavat useat eri tasot (esimerkiksi perhe, kaverit, yhteiskunta ja media). Tarkoituksena on myös pohtia, mitkä asiat vaikuttavat omiin alkoholiasenteisiin.

Jokainen päättää itse suhtautumisestaan alkoholiin, mutta on hyvä myös havaita erilaisia ympäristön vaikutteita. Toisaalta on hyvä pohtia, miten kukin voi itse vaikuttaa ympäristöönsä hyvällä esimerkillään.

### 5.1. Mikä vaikuttaa paljon, mikä vähemmän? Toiminnallinen tehtävä

**Ikäsuositus:** 7. luokasta aikuisiin

**Tavoite:** Havainnollistetaan alkoholiin suhtautumiseen liittyviä monia näkökulmia. Ihminen on osa perhettä, erilaisia yhteisöjä ja yhteiskuntaa. Ympäröivä kulttuuri vaikuttaa mielikuviimme ja asenteisiimme, mutta elämäntapavalintoja voi tehdä itse.

**Välineet:** Paperia, magneettinappoja tai sinitarraa (jos sanat kiinnitetään liitutauluun)

**Valmistelut:** Monista liite 1 ja leikkaa siitä sanapaperit valmiiksi. Purkaa helpottaa sanojen monistaminen niin, että kukin teema monistetaan eriväriselle paperille.

**Kuvaus:** Asetellaan nuoren kasvokuvan ympärille sanoja, jotka vaikuttavat alkoholiasenteiden syntymiseen. Keskustellaan niiden merkityksestä nuoren valinnoille.

**Kesto:** 15 min

#### Tehtävän kulku

1. Piirrä liitutaululle nuoren kasvot tai leikkaa kasvokuva lehdestä. (Tehtävän voi tehdä myös lattialle, jolloin kasvokuvan pitäisi olla paperilla.)
2. Kerro, että keskellä oleva henkilö on

15-vuotias tyttö tai poika.

3. Kerro, että kohta mietitään yhdessä, mikä kaikki vaikuttaa siihen, miten kuvan nuori suhtautuu alkoholiin. (Emme tiedä, suhtautuuko kuvan nuori kielteisesti vai myönteisesti, mietimme vain, mitkä asiat vaikuttavat siihen, miten nuori suhtautuu alkoholiin.)
4. Sanat. Olet monistanut valmiiksi 4 eriväriselle paperille sanoja. Väreillä on koodit, mutta niitä ei kerrota osallistujille tässä vaiheessa. Jaa sanat osallistujille sattumanvaraisesti.
5. Pyydä osallistujia kiinnittämään (taululle tai lattialle kasvokuvan ympärille) sanoja niin, että eniten nuoren suhtautumiseen vaikuttavat asiat kiinnitetään lähelle kasvokuvaa ja vähemmän vaikuttavat sanat kiinnitetään kauemmas siitä.
6. Kun kaikki sanat on laitettu paikalleen, tarkastellaan yhdessä lopputulosta. Jos tehtävä tehtiin lattialle, kannattaa kaikkien siirtyä sanojen ympärille, jotta jokainen näkee lopputuloksen.

#### Keskustellaan

- Miksi juuri nämä sanat on asetettu lähelle nuoren kasvoja?
- Miksi joku muu asia vaikuttaa heidän mielestään vähemmän?
- Pitäisikö jotain sanaa siirtää? Miksi? Suostuuko sanan kiinnittänyt henkilön siirtämiseen? Hän saa päättää.
- Varmistakaa, onko jokin sana vieras? Pitäisikö jotain sanaa selittää?
- Katsokaa, minkä värisiä papereita on eniten lähellä kasvoja? Kerro koodivärien tarkoitus.
  - Väri 1.** läheiset ihmiset, heidän tapansa ja lähipiirin juhlakulttuuri
  - Väri 2.** laki, säännöt, erilaiset kaukaisemmat ympäristöt
  - Väri 3.** informaatio terveysvaikutuksista ja alkoholikulttuurista
  - Väri 4.** omat ajatukset, tunteet, vahvuudet

Tarkastelkaa keskustelussa erityisesti seuraavia sanoja ja sanapareja

- *Hyvä ja huono itsetunto.* Onko toinen laitettu lähemmäs toista? Miksi? Voiko toinen vaikuttaa enemmän kuin toinen? Miten ne vaikuttavat? (esi-

merkiksi hyvän itsetunnon omaava nuori ei suostu tekemään jotain, mitä ei halua. Toisaalta hyvän itsetunnon omaava voi saada muitakin juomaan, toimia joukon johtajana. Huonon itsetunnon omaava nuori voi juoda saadakseen kavereita ja hyväksyntää.)

- *Kaverit jotka käyttävät alkoholia – kaverit, jotka eivät käytä alkoholia.* Miksi näin päin? Onko kavereiden vaikutuksilla todella eroa? Ehkä alkoholia käyttämätön kaveri ohjaa nuorta kaikkeen muuhun paitsi alkoholokeiluihin ja vaikuttaa sillä tavalla paljon. Toisaalta alkoholia käyttävä antaa esimerkkinsä ja seuransa kokeiluihin. Silläkin on väliä, mitä parhaat ystävät tekevät ja mitä sitten muut kaverit.
- *Vanhempien esimerkki – valmentajan esimerkki.* Onko vanhemmat laitettu lähemmäs kuin valmentaja? Miksi?
- *Halu tehdä vaikutus ihastuksen kotteeseen.* Tämäkin asia voi vaikuttaa suuntaan tai toiseen: nuori voi arvela pähteettömyyden tekevän vaikutuksen tai toisaalta juomisen tekevän vaikutuksen.
- *Tieto siitä, mitä alaikäisten alkoholinkäytöstä seuraa.* Onko sana laitettu lähelle vai kauas? Mitä arvellette, kuinka paljon nuori ajattelee seurauksia muodostaessaan suhtautumistaan alkoholiin?

#### **i** Taustatietoa keskustelun ohjaamiseen

Kun tehtävää kokeiltiin noin 20 eri ryhmän kanssa, useimmiten läheisten ihmisten vaikutus ja oman sisäisen harkinnan värit asetettiin lähimmäs kasvoja (värit 1 ja 4). Tietopainotteiset asiat ja lakiasiat olivat kauimpana. Ehkä tämä kertoo siitä, että usein ajatellaan, että ihmisen oma harkintakyky ja tunteet sekä läheisten ihmisten esimerkki vaikuttavat eniten. Näin siltikin, vaikka tiedetään, mitä vaikutuksia alkoholista on terveydelle tai mitä laki sanoo alaikäisten alkoholikeiluista. Kulttuuriset ja

yhteiskunnalliset asiat (lainsäädäntö, media, koulussa opetettavat asiat) koskettavat kaikkia. Perheen oma elämäpiiri koskee lähinnä perheenjäseniä, mutta sitäkin vaikuttavammin. Vapaa-ajan ryhmien kulttuuri vaikuttaa siellä oleviin, asuinalue asukkaisiinsa ja niin edelleen. Jokainen voi tehdä itse alkoholia koskevat päätöksensä, vaikka moni taho niihin vaikuttaakin.

**i** Tämän tehtävän taustajatuksena on sosialisatiomalli, jonka mukaan ihminen saa pysyvimmit vaikutteensa lapsuuskodistaan (primaarisosialisaatio). Kaikki sitä seuraavat tapahtumaketjut ovat sekundäärisosialisaatiota eli yhteisöjen ja yhteiskunnan normien omaksumista. (Bronfenbrenner 1981)

## 5.2. Alkopoli-lautapeli. Toiminnallinen tehtävä

**Ikäsuositus:** 7. luokasta aikuisiin

**Tavoite:** Pohtia alkoholia ja alkoholin käyttöä terveyden, lain, kulttuurin ja mielipidekysymysten näkökulmista. Saada asiantietoa samoista teemoista.

**Välineet:** Pelikortit, pelilauta, noppia ja pelimerkkejä

**Valmistelut:** Monista ja leikkaa valmiiksi pelikortit ja -lauta jokaista ryhmää varten.

**Kuvaus:** Pelataan lauta- tai korttipeliä ja keskustellaan tieto- ja mielipidekysymyksistä.

**Kesto:** Käytettävissä olevan ajan mukaan, vähintään 15–20 min

Miten alkoholi näkyy suomalaisessa kulttuurissa? Miten alkoholinkäyttö vaikuttaa terveyteen? Mitä laki sanoo alkoholimainonnasta? Onko alkoholinkäyttö jokaisen oma asia? Alkopoli-pelissä testataan alkoholiin liittyvää faktatietoa ja

omia mielipiteitä alkoholista ja alkoholi-kulttuurista. Peliä voi pelata lautapelinä tai käyttää pelkkiä kysymyskortteja.

### Pelin teemoista

Pelikortit on jaettu 5 eri aiheeseen, jotka on merkitty eri kuvioilla.



*Mielipide* -kysymyksiin ei ole ainoaa oikeaa vastausta.



*Jokaisen oma asia?* -kysymyksissä pohditaan alkoholinkäytön sosiaalisia vaikutuksia.



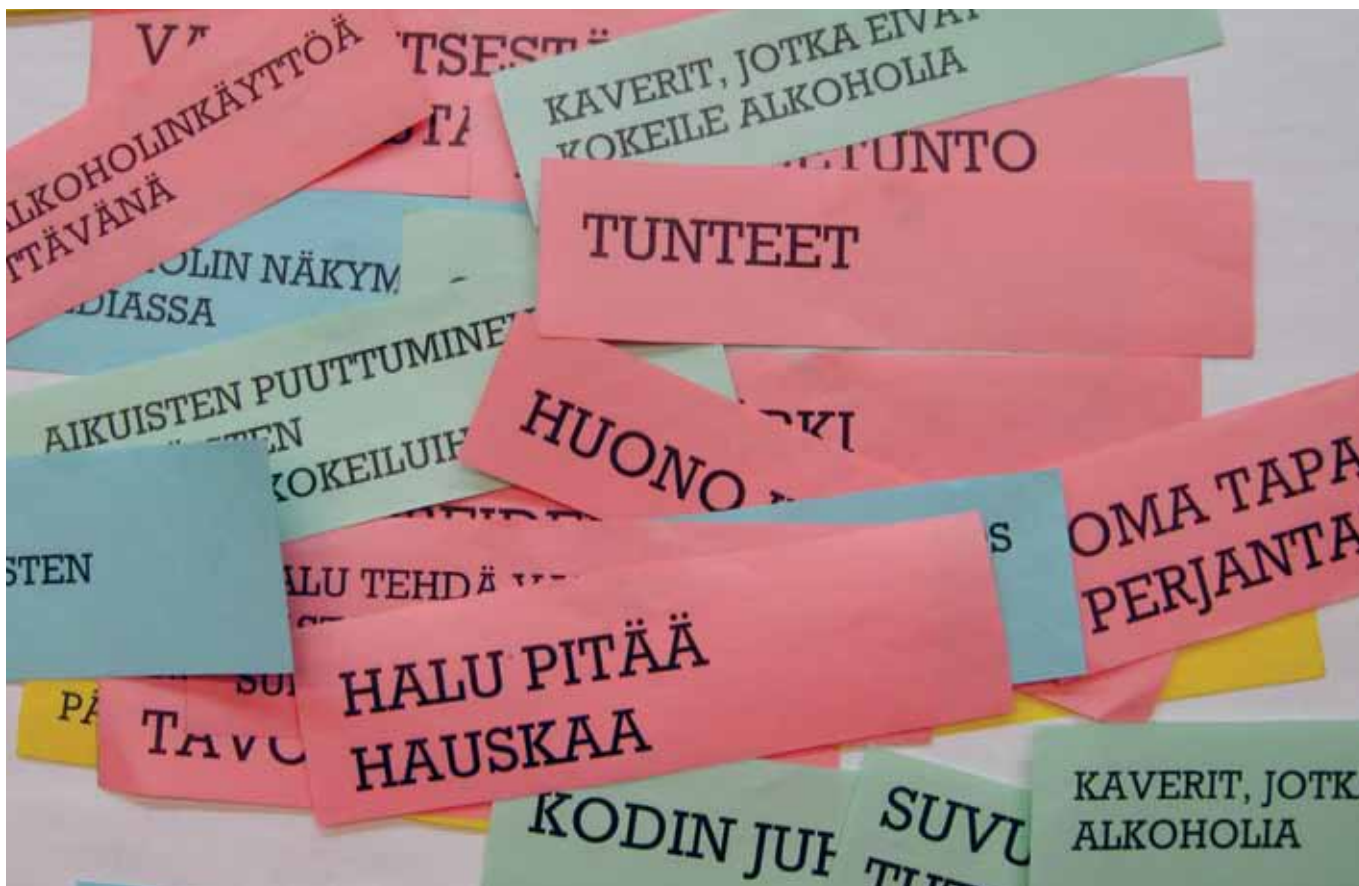
*Lainsäädäntökysymyksissä* pohditaan suomalaiseen alkoholilainsäädäntöön liittyviä asioita.



*Terveyskysymyksissä* käsitellään alkoholin terveysvaikutuksia.



*Alkoholi kulttuurissa ja mediassa* -kysymyksissä havainnoidaan, miten alkoholi näkyy mediassa ja suomalaisten ihmisten käyttäytymisessä.



**Ikäsuositus:** 13–100-vuotiaat

**Pelin kesto:** 20–45 min

### Peli 1. Lautapeli

#### Pelin valmistelut

- Pelilaudan ympärille mahtuu 2–6 pelaajaa, jotka jaetaan 2–3 joukkueeksi.
- Pelilaudan viereen asetellaan aihekortit, kukin aihepiiri omaan pinoonsa.
- Pelin alussa valitaan kirjuri, joka merkitsee joukkueiden pisteet paperille.

#### Pelin säännöt

Pelin alussa sovitaan, mihin asti on peliaikaa. Pelin ohjaaja tai soimaan laitettu herätyskello ilmoittaa peliajan päättymisestä. Kun peliaika päättyy, pisteet lasketaan yhteen. Voittaja on se joukkue, joka peliajan päätyttyä on saanut eniten pisteitä.

#### Pelin kulku

Joukkueet valitsevat itselleen pelimerkin (pyyhekumi, klemmari tai muu vastaava.) Pelimerkit asetetaan lähtöruutuun. Joukkueet heittävät noppaa vuorotellen. Se joukkue aloittaa, joka saa pienimmän silmäluvun.

Joukkueiden tehtävä on kuljettaa pelimerkkiään pelilaudalla ja vastata aihekor-teissa oleviin kysymyksiin. Kun joukkueen A pelimerkki pysähtyy silmäluvun osoittamaan ruutuun, joukkueen B tai C pelaaja lukee ruudun mukaisesta aihekortista joukkueelle A kysymyksen. Kysymyksen lukenut pelaaja kertoo kortissa olevien vihjeiden perusteella, oliko vastaus oikea. Jos joukkue A vastaa oikein, se saa pisteen. Vuoro siirtyy heti seuraavalle joukkueelle. Mielipideruudusta saa aina pisteen. Sairaalassa oikein vastatusta kysymyksestä saa kaksi pistettä. Pelilaudalla on myös putka, johon joutuessaan joukkueen pitää odottaa yksi heittovuoro.

### Peli 2. Kysymyskortit

#### Pelin valmistelut

Peliin osallistujat jaetaan 2 joukkueeseen. Yhdessä joukkueessa on mielellään 1–4 osallistujaa. Pelikortit sekoitetaan ja asetetaan yhteen pinoon. Valitaan kirjuri, joka merkitsee paperille joukkueiden saamat pisteet.

#### Pelin säännöt

Pelin alussa sovitaan, mihin asti on peliaikaa. Pelin ohjaaja tai soimaan laitettu herätyskello ilmoittaa peliajan päättymisestä. Kun peliaika päättyy, pisteet lasketaan yhteen. Voittaja on se joukkue, joka peliajan päätyttyä on saanut eniten pisteitä.

### Pelin kulku

Joukkueet nostavat vuorotellen 1 kortin pinosta ja kysyvät vastustajajoukkueelta kortissa olevan kysymyksen. Jos vastaus on oikea, vastannut joukkue saa pisteen. (Kysymyksen lukenut joukkue kertoo kortissa olevien vihjeiden perusteella, onko vastaus oikein.) Mielipide-korteista saa aina pisteen. Vuoro vaihtuu jokaisen kysymyksen jälkeen riippumatta siitä, vastasiko joukkue oikein vai väärin.

#### **i** Kokeiluryhmien kommentteja:

##### Mikä asia jäi päällimmäisenä mieleen Alkopoli-lautapelistä?

Oppilaiden mieleen jäivät päällimmäisenä pelin yksittäiset kysymykset, muun muassa promillemäärät ja alkoholiannokset sekä mopoiluun liittyvät kysymykset. Peliteemoista parhaiten mieleen jäivät laki ja mielipiteet.

- *”Mitä on 1 promille – 1 g/l puhdasta alkoholia veressä.”*
- *”Ettei mopolla saa ajaa kännissä.”*
- *”Suomalaiset käyttää liikaa alkoholia.”*
- *”Peli ja sen kysymykset olivat hauskoja, pelaaminen oli kivaa, kysymykset hyviä.”*
- *”Kysymyksistä osa oli liian vaikeita.”*
- *”Säännöt kannattaa selittää kunnolla.”*
- *”Me hävittiin, kun toinen joukkue huijasi.”*

### 5.3. Video Ajatuksia alkoholista. Keskustelutehtävä

**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.

**Kuvas:** 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

#### Oma asia?

- 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 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?

## 5.4. Sarjakuva Keikan jälkeen. Keskustelutehtävä

**Ikäsuositus:** 6. luokasta aikuisiin

**Tavoite:** Huomata, että kannattaa suhtautua kriittisesti alkoholin näkymiseen idolien ja julkkisten esiintymisessä.

**Kuvaus:** Luetaan Powerpoint-sarjakuva Keikan jälkeen. Koululaiset ovat rock-konsertissa ja ihmettelevät, miten hyvin bändi soittaa, vaikka soittajat juovat niin paljon keikan aikana. Ilmenee, että pullossa saattaa olla oikeasti teetä. Ajatus hämmentää koululaisia. Laulaja lähtee keikan jälkeen heti kotiin ulkoiluttamaan koiraa ja aamulla sulkapallopeliin.

**Kesto:** Sarjakuva ja keskustelu yhteensä noin 15 min

### Keskustellaan

Mitä ristiriitoja sarjakuvan koululaiset huomasivat bändin käyttäytymisessä? (Laulaja onkin ihan pirteä, vaikka esitti juuri juoneensa pullollisen viskiä. Miksi?)

Ehkä tarinan bändillä oli mainostarkeituksia. Saako Suomessa mainostaa

alkoholia alaikäisille? (Ei saa. Alaikäiset eivät saa ostaa tai käyttää alkoholia, siksi heille ei myöskään saa sitä mainostaa. Alkoholilaki 33 §) Joskus alkoholin markkinoijat kiertävät mainoskieltoa sillä, että sopivat julkkiksen kanssa tietyn alkoholimerkin käyttämisestä tai alkoholimerkki näkyy tv-ohjelmassa. Sitä sanotaan tuotesijoitteluksi tai piilomai-nonnaksi.)

- Onko mielestänne jokin tietyn merkin juoma trendikäs, jos tietty julkkis näyttää käyttävän juuri sitä merkkiä? Mahtaako joku ostaa juoman juuri sillä perusteella? Miksi?
- Mitä mieltä olette siitä, että julkkisten päihteidenkäytöstä kirjoitetaan lehdissä? Onko oikein kirjoittaa jatkuvasti jonkun päihdeongelmasta? Entä rankasta juhlimisesta?
- Mitä arvelette, vaikuttaako alkoholinkäyttö artistin luovuuteen ja jaksamiseen? Muistatteko artisteja, jotka olisivat puhuneet tällaisesta ilmiöstä julkisuudessa?
- Oletteko huomanneet, miten radiossa tai tv:ssä puhutaan alkoholista ja

sen vaikutuksista, esimerkiksi noloista tai huvittavista tilanteista, jotka johtuvat runsaasta alkoholinkäytöstä? Jaksaa aihe naurattaa teitä?

**Jos aikaa on enemmän,** voitte jakaa osallistujat ryhmiin ja jakaa ryhmille keskustelunaiheet esimerkiksi seuraavista kahdesta teemasta:

### Alkoholin mainostaminen

Mitä ristiriitoja sarjakuvan koululaiset huomasivat bändin käyttäytymisessä? Miksi? Suomessa ei saa mainostaa alkoholia alaikäisille. Onnistuuko alkoholin tuottaja kiertämään mainoskieltoa sillä, että sopii julkkiksen kanssa tietyn alkoholimerkin esittelemisestä julkisella paikalla? Tekeekö mielestänne jostain tietyn merkkisestä juomasta trendikään, jos joku tietty julkkis näyttää käyttävän juuri sitä merkkiä? Mahtaako joku ostaa juoman juuri sillä perusteella? Miksi? Muistatteko jonkun julkkiksen, joka olisi selvästi osoittanut käyttävänsä tiettyä alkoholimerkkiä? Mikä sellaisessa toiminnassa on mielestänne arveluttavaa?





PARAS KEIKKA  
VIRIDIANSILTÄ TÄHÄN  
MENNESSÄ!



JIMMY VELVET  
OLI IHAN  
LOISTAVA!



NIINPÄ!

TOSI  
HYVÄ MENO!



SAMAA  
MIELTÄ!



MUTTA...

...MITEN SE  
JIMMY PYSTYI  
ESIINTYMÄÄN  
NIIN HYVIN...



...VAIKKA SE  
JOI KEIKAN AIKANA  
TOSI RANKASTI.



ET KAI  
SÄ LUULE...

...ETTÄ NE JOIS  
KEIKAN AIKANA  
OIKEASTI  
VIINAA?



### Paljon mediapuhetta juomisesta

Mitä mieltä olette julkisten päihteidenkäytöstä kirjoittamisesta lehdissä? Onko oikein kirjoittaa jatkuvasti jonkun päihdeongelmasta? Entä rankasta juhlimisesta? Mitä arvelette, vaikuttaako runsas alkoholinkäyttö artistin luovuuteen ja jaksamiseen? Muistatteko artisteja, jotka olisivat puhuneet tällaisesta ilmiöstä julkisuudessa?

Oletteko huomanneet, miten radiossa tai tv:ssä puhutaan alkoholista ja sen vaikutuksista, esimerkiksi noloista tai huvittavista tilanteista jotka johtuvat runsaasta alkoholinkäytöstä? Jaksaa aihe naurattaa teitä?

## 5.5. Alkoholiksi kulutustuotteena. Keskustelutehtävä

**Ikäsuositus:** 7. luokasta aikuisiin

**Tavoite:** Miettiä, miksi alkoholimainontaan kannattaa suhtautua kriittisesti

**Tarvikkeet ja etukäteisvalmistelut:** Alkoholimainoksia. Voit kysyä alkoholimainoksia Alkosta tai ruokakaupasta, leikata niitä lehdistä tai näyttää niitä internetistä.

**Kuvaus:** Tarkastellaan alkoholimainosten viestejä ja keskustellaan niiden eettisyydestä.

**Kesto:** Mainosten katsominen ja keskustelu yhteensä n. 15–20 min

**i** Suomessa alkoholin mainostamisen alaikäisille on kiellettyä. Samoin sen mainostaminen niin, että siinä luodaan kuva, että alkoholin käyttö lisää suorituskykyä taikka edistää sosiaalista tai seksuaalista menestystä. (Alkoholilaki 33 §) Joskus on vaikea tulkita, kenelle mainokset on tarkoitettu. Ne ovat yleensä kaikkien nähtävillä, esimerkiksi kadunvarsilla. Televisiossa alkoholimainoksia esitetään tavallisesti vasta kello 21 jälkeen.

### Keskustellaan (ryhmissä tai koko luokan kesken)

Lukekaa kehysissä oleva teksti koko ryhmälle. Keskustelun aluksi voitte katsoa alkoholimainosten kuvia. Jos teette ryhmäkeskustelun, jakakaa jokaiselle ryhmälle 1 alkoholimainos. Pohtikaa, mitä mielikuvaa mainos välittää tai mihin ”tarkoitukseen” juomaa halutaan myydä (esimerkiksi palkio suorituksen jälkeen, hauskanpidon väline, janojuoma tai rohkaisujuoma).

- Millaisia alkoholimainoksia olette nähneet?
- Muistatteko nähneenne sellaisia alkoholimainoksia, jotka omasta mielestänne noudattavat lakia siinä, että ne eivät ole alaikäisille suunnattuja tai luo mielikuvaa suorituskyvyn nostamisesta?
- Entä sellaisia, jotka rikkovat sääntöjä?
- Jos alkoholimainos luo mielikuvan lentämisestä, nopeasta autolla ajamisesta tai vastakkaisen sukupuolen kiinnostuksen heräämisestä, voiko se noudattaa lakia?
- Jos juomatölkkin kuvituksessa on sarjakuvia tai juomasta tehdään limonadin makuista, kenelle tuote mielestänne on suunnattu?
- Mitä arvelette, kun ihminen ostaa alkoholia, onko merkillä väliä?
- Mitä alkoholimerkin valinnalla halutaan viestiä muille ihmisille?
- Millaista imagoa luo mielestänne oluen juominen pullosta?
- Entä viinin juominen lasista?
- Entä sateenvarjodrinkki?
- Millaista imagoa luo se, että valitsee limonadin?
- Entä tuoremehun?
- Tai vesipullon?
- Miksi alkoholin mainostamiseen mielikuvien avulla kannattaa suhtautua kriittisesti?

**i** Yleisestikin voi miettiä, tekeekö tuote tai tavara ihmisestä erilaisen. Alkoholiksi jakaa mielipiteitä. Yhden mielestä juominen voi olla trendikästä, toisen mielestä taas epämiellyttävää.

## 5.6. Mainostetaan päihteettömyyttä. Toiminnallinen tehtävä

**Ikäsuositus:** 6. luokasta aikuisiin

**Tavoite:** Miettiä päihteettömyyden hyviä puolia sekä miten sitä voi perustella muille. Osoittaa, että nokkelilla ja hauskoilla mainoslauseilla saa asian jäämään mieleen, haluttiinpa vaikuttaa alkoholinkäyttöön tai päihteettömyyteen.

**Välineet:** Erivärisiä papereita tai kartonkeja, (mielellään A3), erivärisiä tusseja, saksia

**Valmistelut:** Varaa välineet valmiiksi.

**Kuvaus:** Pohditaan mainoslauseita ja askarrellaan julisteita.

**Kesto:** 30–45 min (Julisteen tekeminen n. 15 min + keskustelu)

Luokka jaetaan 4–5 nuoren ryhmään. Ryhmien tehtävänä on suunnitella juliste tai t-paita, joka mainostaa päihteettömyyttä tai ottaa kantaa alkoholinkäyttöä vastaan. Paperi voidaan siis käyttää julisteen muotoisena tai leikata siitä t-paidan mallinen. Julisteeseen voidaan käyttää vanhoja lehtiä tai kuvia ja tekstit voidaan piirtää itse. Työhön keksitään iskulauseita, jotka voivat olla itse keksittyjä tai vastalauseita alkoholimainoksille, kuten: ”kevyt siideri – raskas siideri”.

### Keskustellaan

Ryhmät esittelevät valmiit työnsä muille. Ne voidaan laittaa seinälle keskustelun ajaksi.

### Oman työn esittely

- Miksi valitsitte juuri tämän iskulauseen?
- Keneen tai millaisiin ihmisiin tämä juliste tai t-paita voisi vaikuttaa?

### Mainonnan keinoista

- Miksi arvelette, että erilaiset hokemat ovat tehokkaita mainonnan keinoja?
- Miksi mainoksissa käytetään usein huumoria?
- Kuinka mainoksissa kuva ja teksti tukevat toisiaan?
- Oletteko nähneet alkoholinvastaisia julisteita ilmoitustauluilla tai muilla julkisilla paikoilla? Millaisia ne ovat olleet?
- Onko niissä käytetty puhuttelevia kuvia? Onko mieleenne jäänyt jotain iskulauseita?
- Kenelle suunnattuja julisteita olivat?

### Tehtyjen töiden arviointia ja keskustelua vaikuttamisesta

- Mitä ryhmien suunnittelemista t-paidoista voisitte oikeasti kuvitella käyttävänne?
- Mistä tekemistänne julisteista voisi oikeasti olla hyötyä?
- Miten mielestänne ihmiset voivat itse vaikuttaa siihen, että päihteettömät elämäntavat saavat huomiota?
- Miten kukin voi tukea itseään nuorempia ihmisiä päihteettömyyteen?

## 5.7. Lukulattia – alkoholiin liittyviä numeroita. Toiminnallinen tehtävä

**Ikäsuositus:** 7. luokasta aikuisiin

**Tavoite:** Tutustutaan muutamiin alkoholi-aiheisiin lukuihin. Virittäytyä alkoholi-aiheisiin keskusteluihin (sopii lämmittelytehtäväksi ennen isompia keskustelutehtäviä).

**Välineet:** Numeropaperit ja luettelo oikeista vastauksista

**Valmistelut:** Numeropaperit tehdään valmiiksi etukäteen niin, että jokainen numero tulee eri paperille.

**Kuvaus:** Lattialle asetetaan paperille kirjoitettuja numeroita. Osallistujien tehtävänä on arvata, mihin alkoholiin tai terveyteen liittyvään asiaan numerot kuuluvat.

**Kesto:** 15 min

Ohjaaja asettaa numeropaperit lattialle. Hän kertoo, että numerot ovat lukuja, jotka liittyvät alkoholiin tai terveyteen. Luvut kannattaa sanoa ääneen. Osallistujien tehtävänä on miettiä, mitä luvut voisivat tarkoittaa. Jokainen osallistuja menee seisomaan sen numeron luokse, jonka merkityksen hän tietää tai arvaa. Kun kaikki seisovat yhden numeron luona, ohjaaja pyytää jokaista vuorollaan kertomaan, mitä hänen valitsemansa numero voisi tarkoittaa. Ei haittaa, vaikka arvaisikin väärin. Saa myös keksiä hullunkurisia vastauksia, sillä ohjaaja kertoo lopuksi oikeat vastaukset. Sekään ei haittaa, jos saman numeron luona on useampia osallistujia. Heistä jokaisella saattaa olla eri veikkaus, mitä numero tarkoittaa.

### Lukulattia, numerot ja oikeat vastaukset

**18 vuotta** = Täysi-ikäisyyden raja, voi ostaa mietoja alkoholijuomia

**20 vuotta** = Ikä, jolloin voi ostaa väkeviä alkoholijuomia

**40 %** = Muita suurempi todennäköisyys, että aikuisena on alkoholiongelmia, jos on aloittanut alkoholinkäytön 14 -vuotiaana

**500 000** = Arvioitu määrä suomalaisia, jotka käyttävät alkoholia yli riskirajan

**10 %** = Alaikäisistä 10 prosenttia kokee jonkinasteisia haittoja vanhempiansa alkoholinkäytöstä

**120/80** = Hyvä verenpaine (alkoholin käyttö voi nostaa verenpainetta)

**134–167 g/l** = Miehen normaali hemoglobiini. Runsas alkoholinkäyttö voi aiheuttaa anemiaa.

**117–155 g/l** = Naisen normaali hemoglobiini. Runsas alkoholinkäyttö voi aiheuttaa anemiaa.

**1 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.

**0,5 promillea** = Rattijuopumuksen promilleraja

**1,2 promillea** = Törkeän rattijuopumuksen promilleraja

**2 tuntia** = Koululaisille suositeltava päivittäinen liikuntamäärä (jaksako liikua, jos juo runsaasti)

**9–11 tuntia** = Suositeltava vuorokausittainen unimäärä (nukkuminen jää vähiin, jos viikonloppuna käyttää uniaikaa juomiseen)

## 5.8. Totta vai tarua? Toiminnallinen tehtävä

**Ikäsuositus:** 6. luokasta aikuisiin

**Tavoite:** Todetaan muutamia alkoholiin liittyviä harhaluuloja ja tavallisimpia faktoja.

**Kuvaus:** Asetutaan janalle arvioiden, onko ohjaajan lukema väite totta vai tarua.

**Kesto:** n. 15 min

Tehtävän alussa sovitaan, että huoneen toisessa päässä on kohta "totta" ja toisessa päässä "tarua". Väittämät luetaan yksitellen ja osallistujat menevät siihen päähän huonetta, kumpaa vastausta he pitävät oikeana. Ohjaaja kysyy jokaisen väittämän kohdalla muutamalta osallistujalta, miksi hän on valinnut juuri sen paikan. Perusteluista keskustellaan. Ohjaaja voi keksiä itse lisää väittämiä.

### Väittämät

1. Kaikki alkoholijuomat lihottavat. (Totta. Yksi gramma alkoholia tuottaa noin 30 kilojoulea energiaa, eli se on lähes yhtä lihottavaa kuin rasva.)
2. Alkoholi tuottaa energiaa, jolla jaksaa urheilu-urituksissa. (Tarua. Alkoholissa on paljon rasvaa, mutta se ei tuo lisäpotkua urheilu-urituksiin. Humalassa sydämen lyöntitiheys kasvaa, jolloin voimia ei riitä urheilu-urituksen vaatimiin ponnistuksiin.)
3. Nuoret luulevat nuorten alkoholinkäytön olevan yleisempää kuin se onkaan. (Totta. Monet nuoret arvelevat, että useimmat muut juovat. Se ei kuitenkaan tutkimusten mukaan pidä paikkaansa, vaan päihteettömien nuorten osuus on ollut kasvussa.)

4. Alkoholin palamista voi nopeuttaa juomalla kahvia, saunomalla tai lenkkeilemällä. (Tarua. Alkoholin palamista ei voi nopeuttaa millään. Maksa polttaa alkoholia tasaisella nopeudella. Humalassa tai krapulassa rehkeminen voi olla vaarallista tapaturmariskin tai sydämen toimintahäiriöiden vuoksi.)
5. Alkoholi sopii nesteytykseen kuumalla ilmalla tai urheilusuorituksen jälkeen. (Tarua. Alkoholi lisää virtsaneritystä ja voi aiheuttaa kuivumistilan)

### **i** Mikä on yksi alkoholiannos?

Yhdessä alkoholiannoksessa on 12 grammaa alkoholia. Alkoholiohjelman (2008–2011) mukaan aikuisella naisella on syytä huoleen, jos alkoholinkulutus on päivässä 5 annosta tai viikossa 16 annosta. Aikuisella miehellä vastaavat luvut ovat 7 annosta päivässä ja 24 annosta viikossa. Nuorilla, ikääntyneillä ja sairauksien yhteydessä pienemmätkin määrät tuottavat riskejä.

### 1 annos eli 12 grammaa alkoholia

- 1 pullo (0,33l) keskiolutta tai siideriä
- 1 lasi (12 cl) viiniä
- 1 annos (4 cl) väkevää viinaa (konjakki, viski, rommi)

### Annosmäärät isommissa pakkauksissa

- Pullo väkevää viinaa (0,5 l) sisältää 13 annosta
- Viinipullo (0,75 l) sisältää 6 annosta
- Hanapakkaus (2 l) viiniä sisältää 16 annosta

# 6. Vanhempainiltamalleja ja aikuisiin vaikuttamista

## 6.1. Alkoholi – jokaisen oma asia? -vanhempainilta

**Tavoite:** Keskustellaan siitä, miten nuorten suhtautuminen alkoholiin syntyy. Mietitään käytännöllisiä keinoja ehkäistä nuorten alkoholinkäyttöä.

**Valmistelut:** Nuorten kanssa pohditaan keinoja, joilla vanhemmat voivat vaikuttaa nuorten päihitteettömyyteen. Ideoista tehdään juliste (katso tehtävä 3.6.). Kutsutaan tilaisuuteen poliisi, ehkäisevän päihdetyön tekijöitä, katupartiolaisia, terveydenhoitaja tai muita, jotka tietävät alueen nuorten alkoholinkäyttötilanteesta. Myös nuoria kutsutaan mukaan keskusteluun.

**Illan kulku:** 1. Tilaisuuden avaus, 2. Sosialisatiokaavio (15–20 min), 3. Poliisin, katupartion tai muiden yhteistyökumppanien puheenvuoroja ja keskustelua niiden pohjalta, 4. Yhteenvetokeskustelu nuorten ideoita kommentoiden.

**Kesto:** 1,5–2 tuntia

### 1. Tilaisuuden avaus

Koollekutsuja, esimerkiksi rehtori, nuorisotyöntekijä tai järjestön toimija, toi-

vottaa kaikki tervetulleiksi ja kertoo illan ohjelmasta.

### 2. Keskustelun johdattaminen

**alkoholiihmiseen:** Mikä kaikki vaikuttaa siihen, miten yksilö suhtautuu alkoholiin? **Toiminnallinen tehtävä**

**Tavoite:** Havainnollistaa, että alkoholiin suhtautumiseen liittyy monia näkökulmia. Ihminen on osa perhettä, erilaisia yhteisöjä ja yhteiskuntaa. Ympäröivä kulttuuri vaikuttaa mielikuviimme ja asenteisiimme.

**Tarvikkeet:** Paperia, magneettinappeja tai sinitarraa (jos sanat kiinnitetään liitutauluun)

**Valmistelut:** Monista liite 1 ja leikkaa siitä sanapaperit valmiiksi. Purkua helpottaa sanojen monistaminen niin, että kukin teema monistetaan eriväriselle paperille.

**Kesto:** 15–20 min

### Tehtävän kulku

1. Piirrä liitutaululle nuoren kasvot tai leikkaa kasvokuva lehdestä. (Tehtävän voi tehdä myös lattialle, jolloin kasvokuvan pitäisi olla paperilla.)
2. Kerro, että keskellä oleva henkilö on 15-vuotias tyttö tai poika. Kerro, et-

tä kohta mietitään yhdessä, mikä kaikki vaikuttaa siihen, miten kuvan nuori suhtautuu alkoholiin. (Emme tiedä, suhtautuuko kuvan nuori kielteisesti vai myönteisesti, mietimme vain, mitkä asiat vaikuttavat siihen, miten nuori suhtautuu alkoholiin.)

3. Sanat. Olet monistanut valmiiksi 4 eriväriselle paperille sanoja. Väreillä on koodit, mutta niitä ei kerrota osallistujille tässä vaiheessa. Jaa sanat osallistujille sattumanvaraisesti.
4. Pyydä osallistujia kiinnittämään (taululle tai lattialle kasvokuvan ympärille) sanoja niin, että eniten nuoren suhtautumiseen vaikuttavat asiat kiinnitetään lähelle kasvokuvaa ja vähemmän vaikuttavat sanat kiinnitetään kauemmas siitä.
5. Kun kaikki sanat on laitettu paikalleen, tarkastellaan yhdessä lopputulosta. Jos tehtävä tehtiin lattialle, kannattaa kaikkien siirtyä sanojen ympärille, että jokainen näkee lopputuloksen.

### Keskustellaan

- Miksi juuri osallistujien valitsemat sanat ovat lähinnä kasvoja?
- Miksi joku muu asia vaikuttaa heidän mielestään vähemmän?
- Pitäisikö jotain sanaa siirtää? Miksi? Suostuuko sanan kiinnittänyt henkilö sen siirtämiseen? (Hän saa päättää.)
- Varmistakaa, onko jokin sana vieras? Pitäisikö jotain sanaa selittää?
- Katsokaa, minkä värisiä papereita on eniten lähellä kasvoja? Kerro koodivärien tarkoitus.

**Väri 1.** läheiset ihmiset, heidän tapansa ja lähipiirin juhlauskulttuuri

**Väri 2.** laki, säännöt, erilaiset kaukaisemmat ympäristöt

**Väri 3.** informaatio terveysvaikutuksista ja alkoholikulttuurista

**Väri 4.** omat ajatukset, tunteet, vahvuudet

Tarkastelkaa keskustelussa erityisesti seuraavia sanoja ja sanapareja:

- *Hyvä ja huono itsetunto.* Onko toinen laitettu lähemmäs toista? Miksi? Voiko toinen vaikuttaa enemmän kuin toinen? Miten ne vaikuttavat? (esimerkiksi hyvän itsetunnon omaava nuori ei suostu tekemään jotain, mitä ei halua. Toisaalta hyvän itsetunnon omaava voi saada



muitakin juomaan, toimia joukon johtajana. Huonon itsetunnon omaava nuori voi juoda saadakseen kavereita ja hyväksyntää.)

- *Kaverit jotka käyttävät alkoholia – kaverit, jotka eivät käytä alkoholia.* Miksi näin päin? Onko kavereiden vaikutuksella todella eroa? Ehkä alkoholia käyttämätön kaveri ohjaa nuorta kaikkeen muuhun paitsi alkoholikokeiluihin ja vaikuttaa sillä tavalla paljon. Toisaalta alkoholia käyttävä antaa esimerkkinsä ja seuransa kokeiluihin. Silläkin on väliä, mitä parhaat ystävät tekevät ja mitä siten muut kaverit.
- *Vanhempien esimerkki – valmentajan esimerkki.* Onko vanhemmat laitettu lähemmäs kuin valmentaja? Miksi?
- *Halu tehdä vaikutus ihastuksen kohteeseen.* Tämä voi vaikuttaa suuntaan tai toiseen: nuori voi arvella päiheteetömyyden tekevän vaikutuksen tai toisaalta juomisen tekevän vaikutuksen.
- *Tieto siitä, mitä alaikäisten alkoholikäytöstä seuraa.* Mitä arvelette, kuinka paljon nuori ajattelee seurauksia muodostaessaan suhtautumistaan alkoholiin?

### **i** Taustatietoa keskustelun ohjaamiseen

Kun tehtävää kokeiltiin noin 20 eri nuorten ryhmän kanssa, useimmiten läheisten ihmisten vaikutus ja oman sisäisen harkinnan värit asetettiin lähimmäs kasvoja (värit 1 ja 4). Tietopainotteiset asiat ja lakiasiat olivat kauimpana. Ehkä tämä kertoo siitä, että usein ajatellaan, että ihmisen oma harkintakyky ja tunteet sekä läheisten ihmisten esimerkki vaikuttavat eniten siihen, miten kukin suhtautuu alkoholiin. Näin siltikin, vaikka tiedetään, mitä vaikutuksia alkoholista on terveydelle tai mitä laki sanoo alaikäisten alkoholikokeiluista. Kulttuuriset ja yhteiskunnalliset asiat (lainsäädäntö, media, koulussa opettavat asiat) koskettavat kaikkia, ja perheen oma elämänpiiri lähinnä perhettä, mutta sitäkin vaikuttavammin. Vapaa-ajan ryhmien kulttuuri vaikuttaa siellä oleviin, asuinalue asukkaisiinsa ja niin edelleen. Silti jokainen tekee itse alkoholia

koskevat päätöksensä, vaikka moni taho niihin vaikuttaakin. Vanhempainillassa voidaan todeta, että aikuisten ryhmissä tehdyissä tehtävissä kavereita ja perhettä kuvaavat sanat laitetaan usein lähemmäs kuin nuorten omaa harkintaa kuvaavat sanat. Nuoret luottavat omaan harkintakykyynsä enemmän kuin heidän vanhempansa.

### **3. Poliisin, katupartion, nuorisotyöntekijän tai muiden asiantuntijoiden alustuksia**

Etukäteen sovitussa 10–15 minuutin puheenvuoroissa asiantuntijat kertovat alueen tämänhetkisestä päihetilanteesta. Vanhemmilla on tilaisuus kysyä ja keskustella asiantuntijoiden kanssa. On hyvä, jos asiantuntijat tuovat esiin vanhemmuuden näkökulmaa: miten vanhempien läsnäolon ja valvonnan sekä huolen puheeksi ottamisen pitäisi olla luonnollinen asia. Vanhempia kaivataan olemaan läsnä myös nuorten vapaa-ajassa. Vanhempia yleensä kiinnostavat poliisin ja katupartion toimintatavat niissä tilanteissa, joissa nuori tavataan käyttämästä alkoholia. Nuorisotilojen säännöt ja terveydenhoitajan toimintatavat ovat myös vanhemmille tarpeellista tietoa. Puheenvuorojen joukossa voi olla myös nuorten puheenvuoroja.

### **4. Keskustellaan**

**Miten vanhemmat voivat tukea nuorta päiheteetömyydessä?**  
Vanhempainiltaan laitetaan seinälle nuorten tekemiä pikajulisteita (kohdasta 3.6.), joissa he kertovat ideoitua siitä, miten vanhemmat voivat tukea nuorten päiheteetömyyttä. Keskustellaan erilaisista nuorten antamista käytännön ideoista. Mitä rajoituksia niiden käyttämiseen voi liittyä? Toimisivatko ne kuten nuoret arvelevat? Mitä muuta vanhemmat voisivat tehdä? Millaisia sääntöjä perheissä jo on? Miten perheet voivat yhdessä vaikuttaa nuorten vapaa-ajanviettopauihin? Saako kodeissanne kyläillä iltaisin? Millaisia kotiintuloaikoja teillä on? Jos nuori menee yökylään, varmistaatko kaverin vanhemmilta, että he ovat paikalla? Millaisia päiheteetömiä juhlia olette järjestäneet nuorten kanssa? Miten nuoret viettävät syntymäpäiviä tai koulun päättäjäisiä?

## **6.2. Videot vanhempainillassa**

**Tavoite:** Havainnollistaa ja käynnistää keskusteluja alkoholista perheessä, nuorten kaveripiirissä ja suomalaisessa kulttuurissa.

**Kuvaus:** Osana vanhempainiltaa näytetään lyhyitä videoita ja keskustellaan niiden pohjalta.

**Kesto:** Videoiden kesto n. 1–3 min, keskustelut 15–20 min jokaisesta aiheesta.

### **Alustus, joka sopii kaikkiin videoihin**

Alkoholikäytöstä sanotaan usein, että se on jokaisen oma asia. Ajatuksena on varmaankin, että jokaisella on oikeus päättää itse omista asioistaan. Tästä oikeudesta huolimatta yhden ihmisen alkoholikäyttö 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 terveyslähökohtien toteaminen ei riitä. Miksi alkoholin ajatellaan kuuluvan niin moneen eri tilanteeseen? Miksi alkoholiin suhtaudutaan pääsääntöisesti hyvin myönteisesti, vaikka tiedetään, kuinka moni lapsi kärsii vanhempiensa alkoholikäytöstä 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 alkoholikäyttöä eri tilanteissa uskalleta kyseenalaistaa sen haitoista huolimatta. Usein myös ajatellaan, että alkoholin tuottamat ongelmat koskettavat vain marginaalissa olevia 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?

### **1. Video ”Mitä isot edellä...”**

**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 juo-

da. He eivät pitäisi siitä, että tyttö ”vetäisi överit” kavereiden kanssa. Video loppuu kysymykseen: ”mutta entä jos kaverit pyytävät mukaan?”

**Videon 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 alkoholin käyttö voi aiheuttaa lapsille haittoja? Miltä vanhempien ihan kohtuullinen alkoholin käyttö näyttää nuoren silmissä? Jos käyttää itse alkoholia, onko mahdollista perustella sitä, että nuori ei saa käyttää alkoholia? Millaisia perusteluja 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 alkoholin käytöllä? 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?
- Kärsisikö tyttö vääryyttä, jos vanhemmat eivät antaisi hänen juoda kotona?
- Miksi alkoholin ostamisen ikäraja on asetettu 18 ikävuoteen? Mitä vanhem-

mille 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?
  - Jaksaa 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 arvellette tytön tekevän valintansa?
- Mitä hänen mielestänne kannattaisi tehdä, jos vaihtoehtoina ovat esimerkiksi 1) kotiin lähteminen, 2) kavereiden mukaan lähteminen niin, että juo itsekin, 3) kavereiden mukaan lähteminen niin, että ei itse juo mitään? 4) joku muu vaihtoehto, millainen?

### Vaihtoehtona toiminnallinen purku

**Tavoite:** Herätetään keskustelua videosta toiminnallisesti.

**Välineet:** Maalarinteippiä tai narua

**Kuvaus:** Janalle asettuminen ja keskustelu

**Kesto:** 10–15 min

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.
- Juhlailanteessa kuvan tytön ikäiselle voisi mielestäni antaa lasillisen kuohuviiniä.
- 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 vaikeaa.
- Kaverien kanssa juomisesta kieltäytymiselle on olemassa hyviä perusteluja.
- Jos kaverit lähtevät juomaan, heidän mukaansa voi lähteä ja olla itse selvin päin.
- Jokaisen täytyy pystyä päättämään itse mitä tekee, riippumatta siitä, mitä mieltä kaverit ovat.

**i** Alkoholi-laki 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 päihteiden käytön aloittaneista 40 %:lla on aikuisiässä ongelmia päihteiden käytön 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 vanhempiensa alkoholinkäytöstä. Alaikäinen voi hakea apua esimerkiksi oman koulun terveydenhoitajalta, sosiaalityöntekijältä tai A-klinikalta.

### **i** Tukea netissä

MLL:n Nuortennetissä ([www.nuortennetti.fi](http://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](http://www.varjomaailma.fi) (A-klinikkasäätiö, Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja Elämä on parasta huumetta ry.)

Vanhempainnetissä [www.mll.fi/vanhempainnetti](http://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](http://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](http://www.irtihuumeista.fi), palveleva puhelin p. 010 80 4550.

## 2. Video ”Uutinen”

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

**Kuvaus:** Katsotaan video Uutinen, jossa esiintyy 2 tyttöä, joista toinen lukee lehdestä uutisen. Siinä sanotaan, että 14-vuotiaana alkoholinkäytön aloittaneilla on lähes kaksi kertaa (40 %) muita suurempi riski tulla aikuisiällä alkoholinkäyttäjiksi. Tytöt pohtivat uutisen paikkansapitävyyttä. Videon katsomisen jälkeen keskustellaan siitä.

**Kesto:** Video 1,07 min + yhteinen keskustelu 10 min tai pidempi versio: video 1,07 min + ryhmäkeskustelu 15 min + yhteinen keskustelu 15–30 min

### Keskustellaan ryhmissä

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

1. Mistä voi johtua se, että alaikäisenä alkoholinkäytön aloittaneilla on muita suurempi riski tulla aikuisena alkoholinkäyttäjäksi? Mikä voisi muuttaa elämän suuntaa?



2. Ymmärtävätkö nuoret mielestänne, miten kauaskantoisia vaikutuksia monilla nuorena tehdyillä ratkaisulla on? Miten perustelette mielipiteenne? Miten nuoria voi tukea hyvien ratkaisujen tekemisessä?
3. Mitä nuoren pitäisi mielestänne tehdä, jos häntä alkaa huolestuttaa kaverinsa alkoholinkäyttö? 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 kertoamaan vapaa-ajanvietostaan ja siitä, missä ja kenen kanssa hän liikkuu?

### Keskustellaan yhdessä

- Mistä voi johtua se, että alaikäisenä alkoholinkäytön 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 alkoholinkäytön 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 alkoholinkäyttönsä 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: 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. Terveyshaittoja: verenpaineen nousua, lihomista, muutoksia ihosta, 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, muuta tekemistä, huomaa arvostavansa päihteetöntä elämää, uusien ystävien löytyminen, opiskeluun keskittyminen, hyvä harrastus, terveellisiin elämäntapoihin pyrkiminen jne.)

### 3. Video "Ajatuksia alkoholista"

**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 yhdessä

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 ryhmäkeskustelun 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 juhlavan? Mistä tulee ilo? Entä mistä syntyy hyvä mieli?

### Alkoholi ihmissuhteissa

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?

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

### 6.3. Sarjakuvat vanheppain-illassa

**Tavoite:** Herättää keskustelua perhe-elämässä mahdollisesti vastaantulevista nuorten alkoholikokeiluista.

**Välineet:** Sarjakuva Powerpoint -muodossa tai tulostettuna jokaista ryhmää varten.

**Kesto:** Sarjakuvan lukeminen 5 min  
Yhteiskeskustelu noin 20 min tai ryhmäkeskustelu ja yhteiskeskustelu yhteensä n. 30–40 min

Lapselle selvä elämä -sarjakuvat sopivat vanheppainilloissa käytettäväksi. Niiden lukemista tulisi seurata keskustelu tai toiminnallinen purku. Illan tavoitteena voi olla esimerkiksi, että vanhemmat pohtivat yhdessä omia valmiuksiaan ehkäistä nuorten päihdekokeiluja. Vanheppainiltoihin sopivat erityisen hyvin sarjakuvat ”Millan koti-ilta” ja Anna mun olla. Tässä esitellään yksi malli vanheppainillan oh-

jelmaksi, mutta sitä kannattaa soveltaa omaan tilaisuuteen sopivaksi.

#### 1. Tilaisuuden avaus

Koollekutsuja, kuten opettaja, rehtori, nuoriso-ohjaaja tai järjestön toimija, toimittaa kaikki tervetulleiksi. Hän esittelee läsnäolijat. Pieni suuntaaminen illan aiheeseen on paikallaan.

#### 2. Katsotaan sarjakuva

Powerpoint-esityksenä tai luetaan ryhmittäin tulostetusta sarjakuvasta. Jos sarjakuva katsotaan valkokankaalta, se kannattaa lukea ääneen, jotta sisältö tulee kaikille selväksi.

#### 3. Oppilaiden esittämät näytelmät

**Tavoite:** Osallistaa nuoria keskusteluun, tuoda vanhemmille nuorten näkökulmaa alkoholikeskusteluun.

**Kuvaus:** Oppilaat esittävät itse keksimiään lyhyitä näytelmiä.

**Kesto:** 5 min + keskustelu

Jos sarjakuvan aihetta halutaan purkaa toiminnallisesti, voidaan oppilaita pyytää etukäteen valmistelemaan 1–2 pientä näytelmää siitä, miten tilanne voisi jatkua. Näytelmissä aiheena voisi olla tilanteen jatkuminen kotona tai toisaalta kaveripiirissä. Vanhemmat voisivat kommentoida esityksiä.

**Keskustelunavauskysymyksiä** voidaan käyttää, jos aihetta käydään mieluummin läpi yhteisenä keskusteluna kuin näytelmän avulla.

- Miltä tarinan tilanne näyttää vanhemman näkökulmasta?
- Entä lapsen?
- Miten tilanne voisi jatkua?
- Miten vanhemmat voisivat toimia tässä tilanteessa?
- Mikä on kavereiden rooli siinä, mitä tapahtuu seuraavaksi?
- Mitä nuori saattaa oppia tilanteesta?
- Miten tytön äiti mielestänne reagoi tilanteesta?
- Miten vanhemmat voivat osoittaa, että sammuminen ei ole hyväksyttävää, mutta samalla viestittää, että moka ei ollut lopullinen?
- Mitä tytön äiti ajatteli tytön kavereista, jotka toivat tämän kotiin?
- Millaista vastuunottoa toisistaan toivotte nuorilta?
- Mitä ajattelette kotibileistä, joissa alaikäisillä on mahdollisuus käyttää alkoholia?
- Miten toimitte, jos saatte tietää sellaisista?
- Saako oma nuorene osallistua?

#### 4. Ryhmäkeskustelu

**Tavoite:** Vanhemmat saavat toisiltaan vertaistukea ja jakavat ideoita nuorten päihdekokeilujen ehkäisemisestä

**Kuvaus:** Keskustellaan ryhmissä.

**Kesto:** 15 min tai enemmän

Vanhemmat jaetaan ryhmiin. Tavoitteena on jakaa kokemuksia vanhemmuudesta ja sääntöjen sopimisesta nuorten kanssa. Ryhmille annetaan aikaa esimerkiksi 15 minuuttia.

1. Pohtikaa nuorten elämään kuuluvia hyvinvointiin vaikuttavia asioita: kotiintuloaikoja, vapaa-ajanviettoa, leppäämistä ja hauskanpitämistä. Missä tilanteissa päihdekokeiluja saattaa tapahtua?





2. Millaisilla säännöillä ja toimintatavoilla vanhemmilla on mahdollisuus ehkäistä nuorten päihdekokeiluja?

Annetun keskusteluajan kuluttua jokainen ryhmä kertoo vastauksiaan tehtäviin. Syn-tyneistä ajatuksista keskustellaan yhdessä.

### 5. Keskustelua kodin ja koulun yhteistyöstä päihitteettömyyden edistämiseksi Mitä koulussa opetetaan päihiteistä?

Koulun edustaja (terveystiedon opettaja, terveydenhoitaja tai rehtori) kertoo vanhemmille, mitä koulussa opetetaan nuorille päihiteistä? Mitä aiheita terveystiedon opetuksessa käsitellään? Millaisissa asioissa kouluterveydenhoitaja tukee nuorta? Millaista tukea oppilashuoltoryhmä tarjoaa, jos päihdekokeiluja tulee?

#### Keskustelua

- Perheillä on erilaisia tapoja suhtautua nuorten alkoholikokeiluihin. Millä tavoin perheet voivat yhdessä tukea oman nuoren kaveripiirin päihitteettömyyttä?
- Toivoisitko, että joku ilmoittaisi teille, jos nuorene nähtäisiin ulkona päihytyneenä?
- Miten suhtautuisitte siihen, että jonkun toisen perheen vanhempi ostaisi alaikäiselle lapsellenne alkoholia?
- Usein kuulee sanottavan, että alkoholikokeilut kuuluvat nuoruuteen. Suomen laissa kuitenkin alkoholin välittämisen alaikäiselle katsotaan olevan rikos, vaikka kyse olisi omastakin lapsesta. Mitä ajattelette tästä? Miten voidaan vaikuttaa siihen, etteivät juuri täysi-ikäistyneet isommat sisarukset ostaisi nuoremmille sisaruksille alkoholia?
- Onko jotain käytäntöjä, joista voitaisiin sopia yhdessä? Esimerkiksi vanhempien vastuusta yökyläily ja nuorten kotibileiden valvomisesta? Miten toivoisitte nuoren kaveripiirissä toimittavan?
- Mikä on mielestänne hyvä kotiintuloaika arkena? Entä viikonloppuna? Voidaanko tehdä yhteistyötä nuorten kuljettamisessa vapaa-ajalla? Miten nuorten vapaa-aikaan saataisiin lisää aikuisia?

### 6.4. Välitä nuoresta – älä välitä alkoholia alaikäiselle -kampanja

Monet alkoholin saatavuuden rajoittamiseen pyrkivät hankkeet, kuntien toimijat ja yhdistykset haluavat ehkäistä alkoholin

välittämistä alaikäisille. Välitä nuoresta -kampanjan järjestäminen on tapa tehdä paikallista yhteistyötä ehkäisevässä päihdetyössä. Sen avulla voidaan vaikuttaa siihen, kuinka helposti nuoret saavat alkoholia omalla paikkakunnalla, tai ainakin ottaa puheeksi yhteistä huolta alkoholin välittämisestä alaikäisille.

Perusteluna kampanjalle on, että alkoholia alaikäiselle välittävä aikuinen toimii lainvastaisesti (Alkoholilain (1143/1994) 31 §). Lisäksi hän altistaa nuoren vakavien terveyshaittojen lisäksi muun muassa tapaturmille ja väkivaltatilanteille. Välitä nuoresta -kampanjan kohderyhmänä ovat kaikki täysi-ikäiset. Viestiä kohdennetaan erityisesti vanhemmille ja lähivuosina 18 vuotta täytäneille nuorille.

Kampanja toteutetaan jakamalla Välitä nuoresta – älä välitä alkoholia alaikäiselle -korttia esimerkiksi kauppojen,

ostoskeskusten tai Alkojen edessä. Tästä on sovittava etukäteen kauppiaiden kanssa. Kauppojen kanssa voi myös neuvotella kampanjan A4-kokoisen julisteen käyttämisestä kaupoissa kampanjan aikana.

Kampanjaan voidaan liittää myös katugallup, jossa kysytään, hyväksyvätkö aikuiset alaikäisten alkoholinkäytön. Vastaavalla kysymyksellä katugallupia on tehnyt mm. Aikuinen välittää -kampanja vuonna 2008 (Helsinki, Vantaa ja Espoo).

Materiaaleja kampanjaan voi tilata MLL:sta. Välitä nuoresta -kampanjan kortteja on saatavana suomen- ja ruotsinkielisinä. (Ta hand om den unga -förmedla inte alkohol till en minderårig) Kortteja voi tilata osoitteesta tilauspalvelu(at)mll.fi tai p. 075 324 5480. A4-kokoisen, värillisen julisteen voit tilata käyttöösi itse. Materiaalit ovat nähtävillä osoitteessa [www.mll.fi/paihdekasvatusaineistot](http://www.mll.fi/paihdekasvatusaineistot).



# 7. Kotitehtäviä nuorille ja vanhemmille

Tutkimusten mukaan melko harvat nuoret keskustelevat alkoholista vanhempiensa kanssa. Alkoholi – jokaisen oma asia? -aineiston kotitehtävien tavoitteena on keskustelujen herättäminen nuorten ja vanhempien välille. Kotitehtävissä tuodaan esiin alkoholiin liittyviä käytännöllisiä kysymyksiä. Niiden lisäksi herätetään keskustelua kulttuurista, joka on alkoholiasenteiden kasvualusta. Media, kaveripiiri ja nuoren itsetuntoon liittyvät kysymykset ovat niitä, joista vanhempien on hyvä keskustella nuorten kanssa. Kotitehtävien avulla suunnataan keskustelua näihin aihepiireihin.

## 7.1. Alkoholiaihteiset tehtävät

**Tavoite:** Havainnollistetaan alkoholinkäytön nuorille tuottamia vaara- ja ristiriitatilanteita. Herätetään nuoren ja vanhempien välille keskustelua siitä, miten nuorten alkoholikokeiluihin suhtaudutaan heidän omassa perheessään.

### 1. Mitä vaaroja on nuorten alkoholin käytössä?

1. Mitä vaaroja alkoholi aiheuttaa nuorelle? Entä mitä ajattelette alkoholin käyttämisestä suruun?
2. Eräessä sarjakuvassa on tarina, jossa noin 15-vuotiaan Jessican poikaystävä on jättänyt hänet yllättäen. Jessica menee kaverinsa kotibileisiin ja juo niin paljon, että sammuu. Kaverit tuovat hänet kotiin. Aamulla äiti on vihainen. Pohtikaa tarinaa yhdessä: Olisiko Jessica voinut kertoa perheelleen tai kavereilleen tunteistaan, kun poikaystävä jätti hänet yllättäen? Olisiko puhumisesta voinut olla apua? Mitä Jessicalle olisi voinut sattua, jos kaverit eivät olisi huolehtineet hänestä? Mitä mieltä olette siitä, että Jessica ei pitänyt kiinni sovituksista kotiintuloajasta? Miten äiti ja Jessica voivat yhdessä ratkaista tilanteen?
3. Millaisista asioista sinun ja vanhemmasi on helppoa puhua yhdessä? Missä tilanteissa on mukavaa jutella? Mistä asioista voi olla vaikea puhua? Miten toinen voi helpottaa vaikeasta asiasta kertomista?

### 2. Yksin kotona?

Eräessä sarjakuvassa yläkouluikäinen Milla jää kotiin lukemaan kokeisiin, kun muu perhe lähtee viikonlopuksi reissuun. Vanhemmat ovat pyytäneet naapureita katsomaan Millan perään ja jättäneet hänelle rahaa. Milla onkin kutsunut vieraita, pari kaveria. Yllättäen kaverit tuovat omia tuttujaan, jotka menevät suoraan Millan vanhempien baarikaapille. Milla hätäntyy.

1. Miten Millan oli tarkoitus viettää ilttaa isän ja äidin mielestä? Entä Millan mielestä? Mitä Millan kannattaisi tehdä? Mistä Milla voi saada apua? Muistatko, että jollekin tutulle olisi käynyt niin, että juhliin tulee yllättäen kutsumattomia vieraita?
2. Mitä tarinan Millan perheen pitäisi tehdä? Milla ei pitänyt kiinni sopimuksista: kokeisiin lukeminen muuttui ihan muuksi. Mitä siitä seuraa? Mitä vanhemmat sanovat tai tekevät palatessaan? Mitä perheessä voidaan sopia tapahtuneen jälkeen? Millä säännöillä nuoret vierailevat omassa kodissanne? Millaisia juhlia nuoret saavat järjestää?"

### 3. Mitä jos joku tarjoaa alkoholia vapaa-ajalla?

1. Keskustele vanhempiesi kanssa siitä, miten he toivovat sinun toimivan, jos sinulle tarjotaan alkoholia.
2. Oletko toivonut koskaan, että vanhemmasi olisivat kieltäneet sinua tekemästä jotain, jotta olisit saanut hyvän syyn vastata kaverille ei? Jos olet, niin millaisia tilanteita ne ovat olleet?
3. Kerro vanhemmillesi, mikä ratkaisee valintasi silloin, kun joku vaatii sinua tekemään jotain, mikä toisaalta voisi olla hauskaa, mutta tiedät, ettei se olisi kovin järkevää. Kysy, mikä ratkaisee vanhemmasi valinnan samanlaisessa tilanteessa? Milloin hauskuus voittaa järkevyyden tai päinvastoin?
4. Keskustelkaa, miksi on tärkeää, että vanhemmat tietävät, missä nuoret viettävät vapaa-aikaansa?

## 7.2. Hyvinvointi- ja itsetuntoaihteiset tehtävät

### 1. Hyvinvointi- ja vapaa-ajankartoituksen tehtävät

**Tavoite:** Havainnollistetaan hyvinvointiin vaikuttavia asioita omasta elämästä. Tuodaan esiin nuorten ajatuksia siitä, mitä olisi mukavaa tehdä yhdessä vanhempien kanssa.

### Mihin aika kuluu? Millaiset ovat omat terveystottumuksesi?

Kassi täynnä asiaa – hyvinvointi- ja vapaa-ajankartoitukseen kuuluu nuorten omatoimisesti tekemä tarkkailutehtävä omista terveystottumuksista, ajankäytöstä ja vapaa-ajanvietosta. Mihin aika kuluu? -kortin avulla kerätään tietoja muun muassa päivittäisestä ruokailurytmistä, nukkumisesta, liikunnasta ja mediankäytöstä. Jokainen oppilas saa tuloksistaan henkilökohtaisen palautteen. Molemmat kaavakkeet ja koko vapaa-ajankartoituksen ohjeistus ovat tulostettavissa osoitteesta [www.mll.fi/paihdekasvatusaineistot](http://www.mll.fi/paihdekasvatusaineistot).

### Mitä nuoret ja vanhemmat voisivat tehdä yhdessä alueellamme?

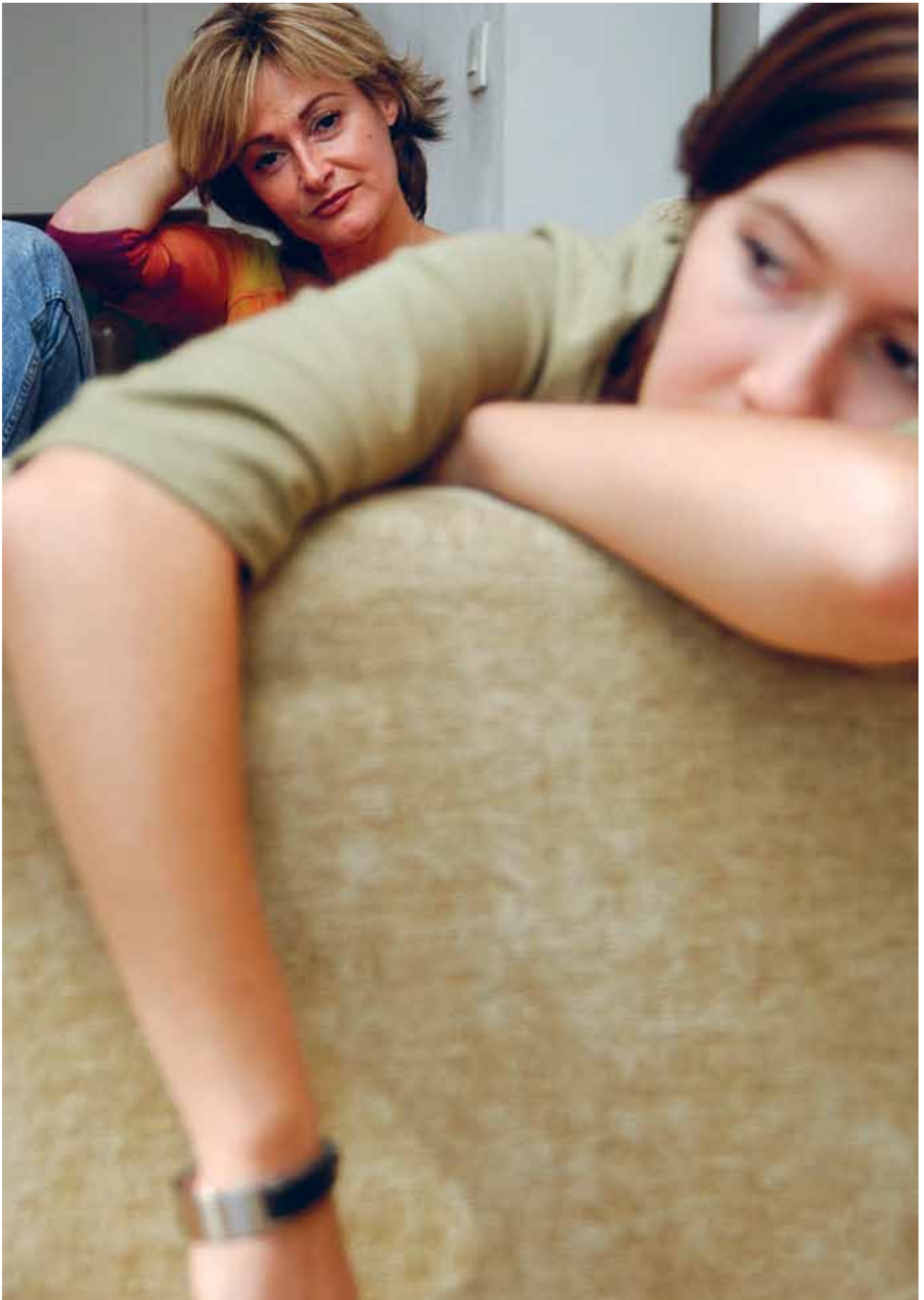
Samassa yhteydessä kannattaa aktivoida nuorten ja vanhempien keskinäistä yhdessäoloa ja perheiden välistä tutustumista. Vapaa-aikaan liittyvään aineistoon kuuluu toinenkin kotitehtävä, jonka vastaukset esitellään luokassa ja vanhempainillassa.

Mieti ja kirjoita:

1. Mitä haluaisit tehdä kavereiden kanssa niin, että jonkun vanhempia olisi mukana ohjaajina?
2. Mitä sellaista tekemistä toivoisit alueellesi, jossa mukana voisi olla vanhempia ja nuoria?
3. Millaisia tapahtumia toivoisit järjestettävän nuorille?

### 2. Itsetuntoaihteiset tehtävät

**Tavoite:** Itsetuntoaihteisissä tehtävissä on ideana antaa positiivista palautetta puolin ja toisin. Siksi nuorelle ja vanhemmalle on omat tehtävät.



**i** Nämä kotitehtävät ovat tulostettavissa (pdf) osoitteessa [www.mll.fi/paihdekasvatusaineistot](http://www.mll.fi/paihdekasvatusaineistot).

### Kotitehtävä vanhemmalle.

#### Lapseni parhaita puolia

Käsitlemme lapsenne luokan kanssa itsetuntemusta ja minäkäsitystä. Tunneilla pohditaan, miten oma perhe, kaverit ja muut ympärillä olevat ihmiset auttavat itsetuntemuksen kehittämisessä.

Tämä kotitehtävä on lapsellesi ja sinulle. Kirjoittakaa vastaukset omiin tehtäväpapereihinne. Sen jälkeen voitte arvuutella, mitä toinen kirjoitti. Joissain asioissa kummallakin on sama mielikuva toisistaan, ja joissain taas saatetaan olla eri mieltä. Lapseni parhaita puolia ja Vanhempani parhaita puolia -tehtäviä ei tarvitse palauttaa kouluun. Tärkeintä on, että juttelette asiasta yhdessä.

Tänään on juuri sopiva päivä sanoa toiselle jotain mukavaa. Se käy helposti tehtävän avulla.

Terveisin

Koulun nimi, opettajan nimi

- A. Kirjoita tähän kolme asiaa, joissa lapsesi on mielestäsi hyvä tai taitava:
- \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- B. Kerro yksi asia, jossa lapsesi muistuttaa sinua?
- C. Entä yksi asia, jossa olette ihan erilaisia?
- D. Jos lapsesi olisi jalkapallojoukkueen jäsen, mikä tehtävä hänelle sopisi mielestäsi hyvin (esimerkiksi hyökkääjä, puolustaja, maalivahti, libero, valmentaja, huoltaja)? Miksi arvelet niin?

lestäsi hyvin (esimerkiksi hyökkääjä, puolustaja, maalivahti, libero, valmentaja, huoltaja)? Miksi arvelet niin?

### Kotitehtävä oppilaalle.

#### Vanhempani parhaita puolia

- A. Kirjoita tähän kolme asiaa, joissa vanhempasi on mielestäsi hyvä tai taitava:
- \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- B. Kerro yksi asia, jossa vanhempasi muistuttaa sinua?
- C. Entä yksi asia, jossa olette ihan erilaisia?
- D. Jos vanhempasi olisi jalkapallojoukkueen jäsen, mikä tehtävä hänelle sopisi mielestäsi hyvin (esimerkiksi hyökkääjä, puolustaja, maalivahti, libero, valmentaja, huoltaja)? Miksi arvelet niin?

## 7.3. Alkoholi mediassa -tehtävät

**Tavoite:** Herättää nuoren ja vanhemman välille keskustelua nettiturvallisuudesta ja erilaisista netinkäyttötavoista. Pohtia, miten alkoholi näyttäytyy Internetissä, televisiossa ja mainonnassa.

### 1. Nettiviisaaksi-kotitehtävä

Haastattele äitiäsi, isääsi tai muuta läheistä aikuista. Jos on mahdollista, istu hänen kanssaan tietokoneen ääreen. Kirjoita vastaukset alla oleviin kysymyksiin ja tuo ne mukana seuraavalle Nettiviisaaksi-tunnille.

- Mikä on hänen suosikkisivustonsa netissä? Miksi hän käyttää sitä?
- Pyydä häntä esittelemään sivustoa tar-

kemmin sinulle ja kirjoita muistiin omia kommenttejas. Miltä sivu vaikuttaa? Mitkä asiat ihmetyttävät sinua? Käyttäisitkö sinä itse tätä sivua?

- Esittele aikuiselle oma suosikkisivustosi netissä. Kerro hänelle, miksi käytät tätä sivustoa ja mitä siellä teet. Pyydä aikuista kertomaan, mitä hän ajattelee sivustosta? Mitkä asiat ihmetyttävät häntä? Käyttäisikö hän itse tätä sivua?
- Miettikää, millaiset sivut ovat mielestänne tiedon kannalta luotettavimpia. Mistä löytyisi asiantietoa alkoholista? Miksi arvelette, että alkoholi näkyy paljon netikeskusteluissa ja galleriakuvissa? Miksi jotkut ihmiset haluavat julkaista itsestään kuvan pullo kädessä?

### 2. Alkoholi julkisten käyttäytymisessä, tv-ohjelmissa ja mainoksissa

- Mitä viestejä julkiset antavat äidin tai isän mielestä alkoholinkäytöstä? (miettikää 2 eri julkista ja miten heidän alkoholinkäyttönsä tai raittiutensa näkyvät mediassa?)
- Miettikää televisio-ohjelmia, elokuvia, radio-ohjelmia tai mainoksia, joissa käytetään alkoholia tai tupakkaa tai puhutaan päihteistä. Keksikää 1–2 esimerkkiä ohjelmissa esiintyvistä piiloviesteistä. (ks. alla oleva taulukko)
- Alkoholin mainostaminen alaikäisille on Suomessa kiellettyä. Silti alaikäiset kohtaavat usein alkoholimainontaan. Oletko sinä nähnyt alkoholimainoksia? Voiko mainoksia pitää poissa alaikäisten näkyvistä? Mitä sellaisia mainoslauseita, kuvia, tai värejä olette nähneet alkoholimainoksissa, joilla selvästi pyritään vetoamaan nuoriin?

Ohjelma/mainos	Kuvaile alkoholinkäyttöä / tupakointia ohjelmassa	Ohjelman viesti tupakasta / alkoholinkäytöstä	Mitä ajattelette viestistä
Esimerkki olutmainos	Kauniit ihmiset juovat olutta juhlassa.	Oluen juominen tekee kauniiksi. Juhlaan tarvitaan olutta.	– Olut ei kaunista ketään, ainakaan pitkäaikaisesti käytettynä! – Juhlat ovat mukavat ilman olutta.
Esimerkki 1			
Esimerkki 2			

## 8. Näkökulma alkoholikasvatukseen: ihminen on aktiivinen osa ympäristöään

### Miksi alkoholista on syytä keskustella nuorten kanssa?

Alkoholi on kulttuurisesti hyvin ristiriitainen aine. Siihen liittyy perinteisesti erilaisia moraalisia ja elämäntapaan kuuluvia painotuksia. Suomalainen juomakulttuuri on ollut humalahakuista. Raittius- ja terveystiedot ovat kilpailleet ihmisten elämäntapaan vahvasti soluttautuneen runsaan juomisen kanssa. Alkoholimainonta ja -bisnes ovat tulleet keskusteluun mukaan, mikä on viime aikoina tehnyt alkoholikulttuurista kulutuskeskeistä. Yhteiskunnan vaikuttamisen keinoja ovat alkoholijuomien verotus, mainonnan rajoittaminen, saatavuuden säätely, tiedotus ja valistus sekä varhainen puuttuminen ja hoito (Tuominen 2009).

Kemiallisesti alkoholi (CH<sub>3</sub>CH<sub>2</sub>OH) eli etanoli on todettu monella tapaa terveydelle vaaralliseksi aineeksi. Nuoriin se vaikuttaa paljon voimakkaammin kuin aikuisiin. Aivot kehittyvät vielä ainakin

18–25 vuoden ikään asti, eikä kaikista alkoholin vaikutuksista kasvavaan hermostoon tiedetä. Humalan aiheuttamat haitat ovat nuorilla paljon todennäköisempiä kuin aikuisilla, esimerkiksi nuoren pienen koon ja alkoholiin tottumattomuuden sekä verensokerin voimakkaan laskemisen vuoksi.

Nuorille suunnataan paljon terveystiedotusta. Silti aikuiset antavat nuorille kaksoisviestejä. Toisaalta alaikäisten alkoholinkäyttö on laissa kiellettyä, toisaalta lähes puolet vanhemmista on valmiita ostamaan alkoholia 15-vuotiaan juhliin. Näistä ristiriidoista on hyvä keskustella nuorten kanssa, jotta he tiedostavat muiden ihmisten mielipiteiden, perinteiden, lakien ja terveystiedotusten näkökulmat. Keskustelua on hyvä käydä nuorten kanssa monella taholla, kuten kotona, kaveripiirissä, koulussa, harrastustoiminnassa ja mediassa. Nuorta on hyvä tutustuttaa myös yhteiskunnalliseen keskusteluun alkoholista.

### Koti ja perhe

Koti on kaikkein tärkein paikka, joka vaikuttaa niin lasten asenteisiin, käyttäytymismalleihin kuin alkoholinkäytön merkityksiin ja seurauksiinkin. Kotoa saadaan malleja ongelmien ratkaisemiseen ja käsittelemiseen, tai toisaalta niiden käsittelyn välttämiseen esimerkiksi alkoholin avulla. Kodin juhlaperinteistä nuori omaksuu käsityksen siitä, kuuluuko alkoholi kaikkiin juhlatilanteisiin vai ei, ja kuinka alkoholia käytetään. Onko käyttö humalahakuista vai yhden lasillisen ottamista? Entä, jos alkoholi näyttyy myös arjessa jatkuvasti? Usein ajatellaan, että vain hyvin runsaasta ongelmakäytöstä on haittaa lapsille. Viime aikoina on kuitenkin keskusteltu myös siitä huolesta ja haitasta, jota kohtuullisena pidetty vanhempien alkoholinkäyttö voi tuoda lapsille (ks. [www.lastenseurassa.fi](http://www.lastenseurassa.fi)).

Perheen merkitys lapsen tukemisessä päihteettömyyteen on keskeinen. Vanhemmilla on oman esimerkkinsä li-



säksi monia keinoja tukea nuorta päih-teettömään elämäntapaan. Vanhempien ei tulisi tarjota alaikäiselle alkoholia, sillä tarjotessaan alkoholia he antavat nuorelle viestin siitä, että nuorten alkoholikokeilut ovat hyväksyttäviä. Kynnys alkoholikokeiluihin myös kodin ulkopuolella laskee samalla.

Nuoren kanssa kannattaa keskustella avoimesti alkoholista, sen huonoista puolista, mutta myös siitä, mitä vanhempien mielestä on aikuisten alkoholin kohtuukäyttö. Alkoholikasvatus on osa muuta kodin kasvatuustoimintaa. Samalla kun vanhemmat rakentavat lapsen kanssa luottamussuhdetta esimerkiksi vapaaajan käytössä tai itsenäisten valintojen tekemisessä, he luovat pohjaa vuorovaikutukselle, jota alkoholikasvatukseen tarvitaan. Vanhempien on hyvä tietää,

mitä nuoret tekevät vapaa-ajallaan ja kehen kanssa. Nuorta ei tulisi jättää yksin pitkiksi ajoiksi, esimerkiksi viikonlopuksi, vaan nuori tarvitsee vanhempiensa tukea. Nuori kyllä pärjää yksin tarvittaessa, mutta hänen turvallisuutensa vuoksi on hyvä, että vanhemmat ovat pääsääntöisesti tavoitettavissa tai läsnä.

Röngän (1992) mukaan läheisten ihmisten merkitys on suurinta silloin, kun ihminen on vaikeuksissa. Läheisten ihmisen antaman tuen ja avun voima perustuu ihmissuhteen kestävyteen ja jatkuvuuteen. Toisaalta läheisten antamaan apuun liittyy usein erilaisia jännitteitä ja ristiriitoja. Läheiset voivat kontrolloida, säädellä ja rajoittaa toistensa elämää liikaa, mikä vahvistaa riippuvuutta muista ihmisistä tai saattaa leimata epäonnistuneeksi ratkaisemaan

itse omia ongelmiaan. (Rönkä 1992, 13, Hurrelmann 1989) Parhaiten nuorta tuetaan niin, että hänellä on kotona tilaa avoimeen keskusteluun ja kriittiseen pohdintaan. Vanhempien tehtävä on olla tietoisia ja kiinnostuneita siitä, mitä nuorelle kuuluu ja millaisia asioita hän pohtii. Huolenpito, välittäminen, rohkaiseminen ja tarvittava rajoittaminen kuuluvat vanhempien rooleihin myös nuoren kasvaessa kohti yhä itsenäisempää elämäntapaa.

### Kaverien ja perheen merkitys

Nuoret tarvitsevat ystäviä niin omanikäisistään kuin myös perheen ulkopuolisista aikuisista. He huomaavat, mistä asioista ovat samaa tai eri mieltä muiden ihmisten kanssa. Röngän (1992) mukaan perhe ei välttämättä suojaa yksinäisyydeltä. Yhden lähiyhteisön piirissä voi olla vaikeaa tyydyttää sekä läheisyyden, että sosiaaliset integraation tarpeet (Rönkä 1992, 14). Kasvaessaan nuori huomaa myös, että kodin alkoholinkäyttötavat eivät ole ainoita. Kavereiden kodeissa, ja ennen kaikkea kavereiden kesken, on erilaisia alkoholiin liittyviä asenteita ja tapoja. Nuori voi kokea jonkinlaisen kriisin huomattaessaan, ettei omien vanhempien maailma olekaan ainoa maailma, vaan muiden ihmisten silmissä vanhempien tapa suhtautua asioihin voikin olla jollakin tavoin häpeällinen tai yksipuolinen (Berger & Luckmann 1995, 160.). Nuori joutuu silloin arvioimaan kotinsa käyttäytymismalleja suhteessa ympäröivään kulttuuriin sekä ystäviensä mielipiteisiin.

Kaveripiirin oma alkoholikulttuuri syntyy vähitellen. Lähes jokaisella nuorella on sekä sellaisia kavereita, jotka juovat ja sellaisia, jotka eivät juo. Nuoren on itse ratkaistava oma käyttäytymisensä eri kaveripiirien vapaa-ajanvietossa. Moni nuori voi olla streittari tai jättää alkoholikokeilut väliin urheilun, maailmankatsomuksen tai monen muun hyvän syyn vuoksi. On myös nuoria, jotka pelkäävät jäävänsä yksin, jos eivät lähde kavereiden kanssa juomaan. Nuoren onkin hyvä pohtia vanhempien kanssa, voiko kavereiden mukaan lähteä niin, että ei juo itse mitään? Vai onko parasta lähteä kotiin tai olla joidenkin muiden kavereiden kanssa?

Yksinäisyys on olotila, joka kertoo, etteivät läheisyyden ja yhteenkuuluvuuden tarpeet ole riittävästi toteutuneet (Rönkä 1992, 13). Usein nuorten alkoholikokeiluun liittyy vahvaa yhteenkuuluvuutta



niiden kesken, jotka olivat mukana. Juomatarinoita kerrotaan muille ja uusien juomien hankkimista suunnitellaan kuuluvasti esimerkiksi koulun välitunneilla. Ei ole ihme, että moni nuori tuntee haluavansa kuulua joukkoon ja osallistuu keskusteluun vähintään tässä ”kuiva-naukkailun” vaiheessa. Keskusteltaessa alkoholista nuorten kanssa myös tämä alkoholinkäytön yhteisöllisyys on syytä tunnustaa, niin yleinen ilmiö on kyseessä. On hyvä kysyä, miksi juuri alkoholin ympärillä syntyy tällaista yhteistä aktiivisuutta. Liittyykö se kielletyn rikkomiseen tai siihen, että alaikäisenä alkoholin hankkiminen on jännittävää?

Samassa yhteydessä on hyvä todeta, että nuorten välistä yhteisöllisyyttä on monessa muussakin yhteydessä: harrastuksissa, nettikulttuureissa, muodissa ja trendeissä, koulu yhteisössä tai paikallisissa vapaa-ajanviettopaikoissa. Ei nuorten yhteisöllisyys vaadi alkoholia, vaan halun olla vuorovaikutuksessa muiden nuorten kanssa ja kiinnostuksen johonkin yhteiseen asiaan.

### **Millaista on koulun koko ikäluokkaa koskeva päihdekasvatus?**

Nuorten peruskoulussa saama päihdekasvatus tähtää koko ikäluokan päihdeettömyyden edistämiseen. Opetussuunnitelmassa päihdekasvatus näkyy ennen muuta terveystiedon opetuksessa, ja riskiehkäisyä toteuttaa oppilashuoltotyöryhmä (Opetushallitus 2004). Nuorilla on erilaiset taustat: osa suhtautuu alkoholiin kriittisesti tai välinpitämättömästi. Osa aihe kiehtoo ja jotkut ovat saattaneet käyttää alkoholia jo pitkään. Perheiden alkoholinkäyttötavat ovat erilaisia ja niihin liittyvät ongelmat ovat osalle oppilaista arkipäivää. Miten yksilöt saavat tukea peruskoulun päihdekasvatuksesta? Onko koko ikäluokkaa palveleva päihdekasvatus mahdollinen tehtävä? Saattaa olla. Silti alkoholin terveysvaikutuksissa, lainsäädännössä ja alkoholikulttuurin sosiaalisissa piirteissä on paljon aihepiirejä, joiden tunteminen hyödyttää kaikkia. Oppilashuoltotyöryhmä on henkilökohtaista tukea tarvitsevia nuoria varten. Oleellista onkin, että opettajat ja muut koulun aikuiset tietävät, mihin ohjata ne nuoret, joista ovat huolissaan. Oleellista on myös se, että he osaavat ottaa puheeksi päihteitä koskevan huolensa niissä tilanteissa, joissa toteavat omat

voimavaransa nuoren auttamiseen riittäväksi.

Entä päihdekasvatuksen sisältö? Mitä tulisi opettaa? Alkoholiin liittyvä terveys- ja lakiasiatieto on kaiken pohjana, mutta muutakin tarvitaan lisäksi. Ikäluokat ovat erilaisia ja kulttuuri muuttuu. Pari vuotta sitten toimivaksi huomattu päihdekasvatusaineisto voikin sellaisenaan olla nyt aivan vanhanaikainen. Päihdekasvatuksen hyvä toteuttaminen vaatii nuorten osallisuutta. Keskustelu, toiminnallisuus ja nuorten itsensä toteuttama päihdekasvatus ovat tapoja varmistaa, että asia tulee monipuoliseen pohdintaan. On syytä puhua avoimesti esimerkiksi alkoholin hyvitä ja huonoista puolista (vrt. ajatus: jotain hyväähän siinäkin täytyy olla, kun moni sitä käyttää.) Terveystiedon arvottaminen suhteessa nopeisiin ratkaisuihin tai mielekkään tekemisen arvo suhteessa kemialliseen hauskanpitoon ovat keskustelun arvoisia asioita. Milloin alkoholi on jo ongelma? Miksi ikäraja on 18? Monille asioille löytyy selitys, mutta on aina parempi, jos nuori voi itse esittää näitä kysymyksiä ja pohtia vastauksia muiden nuorten kanssa aikuisen ohjauksessa. Varsinainen päihdevalistaminen tai -opettaminen saattaa olla mennyttä aikaa, sillä päihteet ovat monimutkainen ilmiö ja niitä täytyy käsitellä sekä tiedollisesta että sosiaalisista ja kulttuurisista taitoja kasvattavasta näkökulmasta.

Peruskoulussa haasteena ovat erityisesti oppilaiden tarpeiden ja opettajien osaamisen ja huolenaiheiden kohtaaminen, esimerkiksi ristiriitaiset arvot. Päihdekasvatuksessa on useita lähestymistapoja, kuten tiedon tarjoaminen päihteistä ja niiden vaikutuksista, elämäntaitoja ja arvoja käsittelevä valistus, kieltäytymisen ja kaveripaineen sietämisen harjoittelu, vaihtoehtojen tarjoaminen päihteidenkäytön tilalle ja vertaiskasvatus. Parhaita tuloksia saadaan usean näkökulman käyttämisestä. (Opari 2006)

### **Lainsäädäntö ja sen valvominen**

Lainsäädännössä ja sen valvomisessa välittyvät yhteiskunnan asenteet. Alkoholinkäytön ja ostamisen alaikäraja on 18 vuotta. Kun kasvattajat viestivät yhtenäisesti nuorille, kynnys kokeilemiseen kasvaa. Kun täysi-ikäiset eivät osta alaikäisille alkoholia, sen saaminen vaikeutuu. Koulun ja muiden julkisten yhteisöjen antamalla viesteillä on merkitystä nuoren alkoholiasenteille. Puututaanko koulussa

nuorten alkoholikokeiluihin? Entä muilla julkisilla paikoilla? Onko omalla asuinalueella järkevää tekemistä? Onko aikuisia läsnä muulloin kuin puuttumassa kiellettyihin tekoihin?

Poliisilla ja kunnan ja järjestöjen ehkäisevällä päihdetyöllä on monia hyviä käytäntöjä puuttua alaikäisten alkoholin käyttöön. Päihtyneen nuoren vieminen kotiin tai keskustelut poliisin sosiaalityöntekijän kanssa ovat tehokkaita puuttumisen muotoja. Joillakin paikkakunnilla koteihin lähetetään päihtyneen nuoren tapaamisen jälkeen myös kirje, jossa vanhemmille annetaan neuvoja nuoren päihdekekeiluihin puuttumiseen. Samalla tiedotetaan, mistä vanhemmat voivat tarvittaessa saada tukea. Aikuisille tulee myös tiedottaa siitä, että alkoholin välittäminen alaikäisille on laitonta. Lääninhallitukset tekevät anniskelu- ja vähittäismyyntipaikkoihin tarkistuksia, joilla varmistetaan, ettei alaikäisille myydä alkoholia. Myös kaupat kehittävät omavalvontaansa.

### **Alkoholikulttuuri: Miksi suomalaiset juovat, vaikka terveysriskeistä tiedetään?**

Terveysriskeistä tiedotetaan, mutta alkoholinkäyttö nähdään usein kulttuuriin kuuluvana tapana. Yksi nuorten asenteisiin vaikuttava tekijä on massamedia, joka viestii tavallisten ihmisten ja julkisten alkoholinkäytöstä. Nuoret näkevät tosi-tv:n ja tv-sarjojen antamia alkoholinkäyttömalleja, joissa ”örvellyskulttuuri” kukoistaa tai drinkit ovat trendikkäitä. Kulutuskeskeinen alkoholikulttuuri on yleistynyt ja tuotesijoittelua näkyy mediassa entistä enemmän. Huolta voi kantaa myös dokumenteista, joissa annetaan alkoholista kyseenalaisia viestejä. Internetin viestintäympäristö välittää informaatiota päihteistä. Keskustelualueilla tutkimus- ja kokemustieto näyttäytyvät tasavertaisina. Nuoret tarvitsevat lähiympäristönsä aikuisilta avointa keskustelua, jotta he voivat arvioida kriittisesti median viestejä alkoholista.

Paikallistasolla alkoholikulttuuri näkyy yleisenä julkisena juomisena, kotien alkoholinkäyttönä ja siinä, miten nuorten alkoholikokeiluihin suhtaudutaan. Puututaanko niihin, koska laki velvoittaa, vai ajatellaanko, että alkoholikokeilut kuuluvat nuoruuteen?

Nuorten alkoholinkäytössä korostetaan alaikäisyyden merkitystä. Juominen



on alaikäisille kiellettyä, mutta valvotaanko sitä riittävästi? Vanhemmista huomattavan suuri osa ostaa alaikäiselle alkoholia, vaikka terveysvaikutuksista ja ikärajoista tiedotetaan jatkuvasti. Perustelu saattaa olla, että ”ainakin tiedän, mitä nuori juo”. Tämä ei kuitenkaan ole varmaa. Nuori saattaa hankkia muualta lisää alkoholia. Muutenkin aikuiset saattavat antaa kaksoisviestejä. Nuorta varoitellaan, mutta juomakokemuksille naureskellaan. Tai ensin kielletään juominen, mutta sitten varoitetaan, että ainakaan ei saa oksentaa ympäriinsä. (vrt. armeijassa tapahtuva päihdekasvatus, Hoikkala, Salasuo, Ojajärvi 2010). Tutkitu tosiasia on, että vanhempien myönteinen suhtautuminen nuorten alkoholikokeiluihin lisää nuorten riskiä käyttää alkoholia alaikäisenä.

Moni aikuinen käyttää alkoholia ratkaisuna. Aikuisten alkoholin ongelmakäyttöön yhdistetään usein huolten hukuttaminen ja ongelmien pakeneminen. Toisaalta riippuvuus alkoholin tuomasta hyvästä olostaa saa käyttämään sitä runsaasti. Yksi syy runsaaseen alkoholinkäyttöön voi olla halu irtautua arjesta, osoittaa omaa alkoholinsietokykyä tai rohkeutta. Aikuistenkin keskustelu koh-

tuullisuudesta ja riskirajoista on jatkuvaa, mikä näkyy internetin keskustelupalstoilla ja lehdissä. Virallisten kannanottojen mukaan alkoholin riskikäyttö voi olla jatkuvaa pienten määrien käyttämistä tai kerralla suurten määrien juomista. Esimerkiksi Alkoholiohjelma (2008–2011) määrittelee aikuisen miehen alkoholinkäytön riskirajaksi 24 annosta viikossa tai 7 annosta kerralla. Naisen kohdalla vastaavat luvut ovat 16 ja 5 annosta. Alkoholin sietokyky on kuitenkin yksilöllistä, eli monille jo paljon pienemmät määrät voivat aiheuttaa terveyshaittoja. Terveyskasvatuksessa on tarpeen kertoa nuorille esimerkiksi mitä konkreettisesti tarkoittaa yksi alkoholiannos keskioluena tai väkevänä viinana.

Nuoret saattavat kiinnittää huomiota hieman itseään vanhempien ihmisten alkoholinkäyttöön. Nuorten aikuisten alkoholinkäyttö, samoin kuin aikuistenkin, sisältää erilaisia merkityksiä. Juodaan hauskanpitämisen vuoksi, suruun tai tavan vuoksi. Erilaisia nuorten aikuisten humalatyyppejä ovat Törrösen (2005) mukaan herooinen humala, seurallinen bilehumala, yksilöllinen bilehumala, istuskelu ja ruokajuominen. Herooiseen humalaan liittyy näyttämisen halua ja

sankaruutta. Saatetaan kilpailla siitä, kuka pystyy juomaan eniten ja pisimpään. Juomalla yhdessä ”sankariporukassa” pyritään vapautumaan kontrollista. Aikaa kuluu paljon, joten herooinen humala toteutuu usein viikonloppuisin tai lomalla. Samoin seurallinen bilehumala, joka liittyy hauskanpitämisen tavoitteeseen. Humalalla pyritään irtiottoihin, mutta myös seuralliseen, keskustelemaan yhdessäoloon muiden kanssa. Sen sijaan yksilöllinen bilehumala johtaa siihen, että ryhmää ja nousuhumalaa käytetään apuna oman mielihyvän tai -pahan ilmaisuun. Istuskelujuominen taas viittaa koti-iltoihin, mökkeihin ja puistoihin. Se on hetkellistä ja rauhallista irtautumista arjesta, samoin kuin ruokajuominen, johon liittyy usein muutaman ystävän seura ja alkoholinkäytön kohtuullinen määrä. (Törrösen 2005, 488–605)

Terveys ry kartoitti vuosina 2008–2009, millaisena nuoret pitivät muiden nuorten alkoholinkäyttöä. Aineistosta nousi 3 erilaista juomatapaa: lammasmainen, elvismäinen ja idioottimainen juominen. Kokeilumaista, ”lammasmaista alkoholinkäyttöä” edustavat nuoret, jotka seuraavat muita juomatavoissa ja tekevät kokeiluja, koska heidän itsetun-



temuksensa ei ole vielä kovin kehittynyt. He myöskään eivät vielä tunne kovin hyvin alkoholinkäytön haittoja. ”Elvikset” käyttävät runsaasti alkoholia ja mahtailivat alkoholinkäyttöllään. He halusivat herättää huomiota alkoholinkäyttöllään ja toisaalta arvelivat, että alkoholi kuuluu nuorten elämään ja elämäntapaan yleensäkin. Sen sijaan ”idioottimaiseen alkoholinkäyttöön” nuoret arvioivat kuuluvan ”kännäily, yrjöily ja samuilu”. Näiden käyttäjien käsitystä kohtuullisista alkoholimääristä vääristävät välinpitämättömyys, vastuuttomuus, riskikäyttö ja tulevaisuuden uskon puute. Lisäksi heillä on harhakäsitys siitä, että kaikki muutkin juovat. (Leimio-Reijonen ja Sundman 2009)

Kun tarkastellaan alkoholia tilanteissa, joissa siihen ei yhdistetä ongelmakäyttöä, alkoholin koetaan luovan yhteisyyden, seurallisuuden ja hauskanpidon tunnelmaa. Alkoholi voidaan nähdä myös kulutustuotteena. Tietyn merkin käyttäminen saattaa olla jossakin ikäryhmässä tai alakulttuurissa yhdistävä tekijä. Alkoholia ei saa Suomen lain mukaan mainostaa alakäisille. Mainonta on kuitenkin kaikkien nähtävissä, sen joutumista alakäisten silmiin on mahdotonta valvoa. Monet järjestöt ovat viime vuosina ilmaisseet huolensa alkoholin mielikuva- ja mainosten sijoittelusta paikkoihin, joissa nuoret kokoontuvat.

Mainokset luovat imagoa tuotteesta, joka on hauska, antaa rohkeutta ja vapauttaa. Alkoholin tuotanto, markkinointi ja myynti ovat alkoholiteollisuuden elineitoja ja bisnekseen osallistuvien elinkeino. Näin ollen mainonta pitää pintansa huolimatta alakäisten hyvinvointiin kohdistuvasta huolesta. Edelleen kyse on kuitenkin tuotteesta, joka on luokiteltu solumyrkyksi. Siksi alkoholikasvatuksessa on varauduttava keskustelemaan myös ristiriitaisista tunteista, monimutkaisista valintatilanteista, elämäntavasta ja arvoista.

### Yksilölliset valinnat ja hallinnan tunne

Kriittiseen pohdintaan ja omiin ratkaisuihin kykenevä ihminen, jonka itsetunto on kunnossa, omaa hyvät valmiudet huolehtia omasta hyvinvoinnistaan. Hallinnan tunne muodostuu ihmiselle pitkälti sen perusteella, millaisia kokemuksia ja havaintoja hänellä on omista tai yleensä ihmisten mahdollisuuksista vaikuttaa ympäristöön ja asioiden kulkuun esimerkiksi kotona, koulussa, työpaikalla tai politiikassa (Rönkä 1992, 18). Nuorten osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksia tulisi tukea. Elämää ei voi täysin hallita, mutta valintoja voi tehdä tietoisesti.

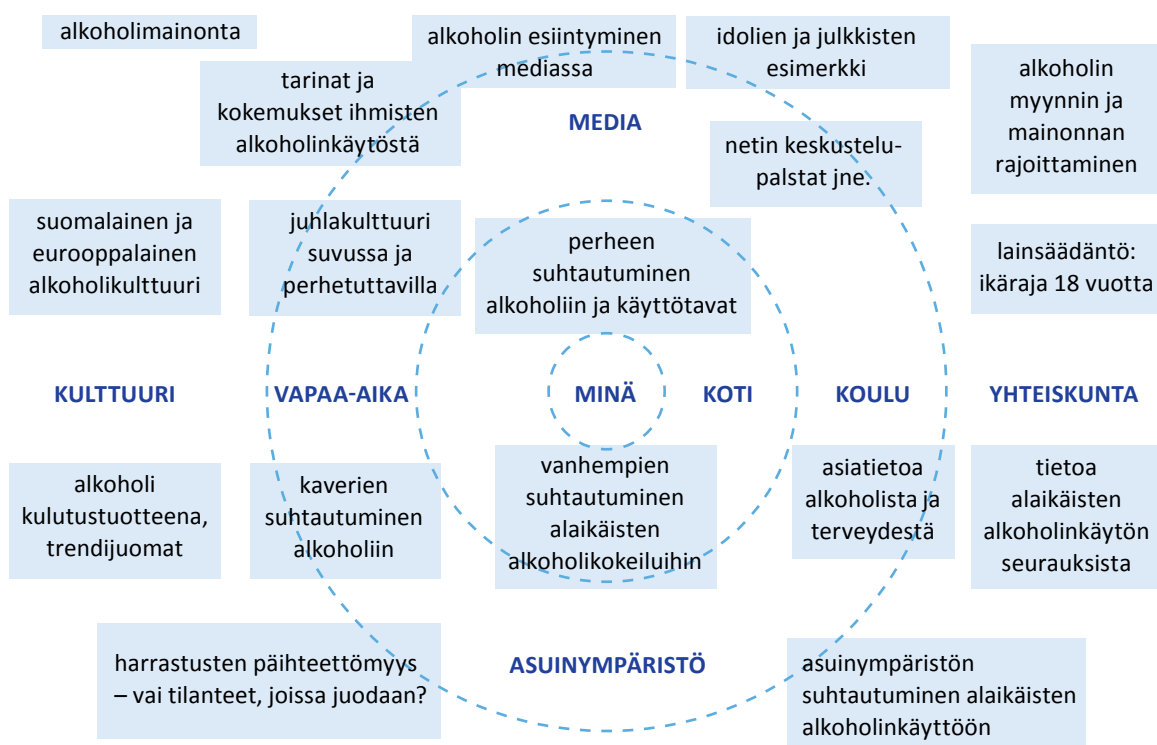
Miten nuoret sitten tekevät valintoja? Nuorista ei oikeastaan voi puhua yhte-

näisenä ryhmänä, vaan he ovat yksilöitä. Baethgen (1989, 28–32) mukaan nuorten sosialisatiosta ovat hajonneet luokkaperustaiset sosialisatiomallit. Nuorten sosialisatio ei enää liity työntekoon vaan kulutukseen. Nuorisokulttuureita tarvitaan vanhemmista irrottautumiseen ja persoonallisen elämäntyylin kehittämiseen. Hurrelmann (1989,16) on todennut, että nuoret toimivat kavereidensa kanssa tässä ja nyt, mutta vanhempien vaikutus esimerkiksi ammatinvalintaan liittyvässä valinnoissa on suuri. (Puuronen 2006, 148–150)

Jos sosialisatio todella liittyy näin paljon kulutukseen, päihdekasvatukseen onkin syytä pohtia myös kulutukseen liittyviä kysymyksiä: minkä verran rahaa nuorilla on käytettävissä, mihin he käyttävät sitä, millaisia tuotteita he eivät ainakaan haluaisi ostaa, mitä nuoret viestivät valitessaan tietyn alkoholimerkin? Millä muulla keinoin vastaavia asioita voitaisiin viestiä?

**i** MLL:n tuottamassa vapaa-ajankartoitusmallissa tarkastellaan muun muassa nuorten terveystottumuksia, ajan- ja rahankäyttöä. Katso [www.mll.fi/paihdekasvatusaineistot](http://www.mll.fi/paihdekasvatusaineistot)

Kuvio 1. Moni asia vaikuttaa siihen, kuinka yksilö suhtautuu alkoholiin.



## Monia aikuisia tarvitaan tukemaan nuorten valintoja

Nuorten päihdeettömyyden tukeminen ja ehkäisevä päihdetyö vaativat monien toimijoiden yhteistyötä. Yhdestä näkökulmasta on vaikutettava nuorten päihdeasenteisiin ja juomatapoihin, toisesta alkoholin saatavuuden rajoittamiseen. Tarvitaan arvokasvatusta, alkoholikulttuurin kriittistä tarkastelua ja omakohtaisia pohdintoja. Tarvitaan myös asiantuntemusta päihdeistä ja terveydestä sekä alkoholilainsäädännöstä. Lisäksi tarvitaan valvontaa ja vastuunottamista puuttua alaikäisten alkoholikokeiluihin. Tarvitaan aikuisia, jotka ovat riittävästi läsnä ja kiinnostuneita ottamaan kantaa nuorten päihdekasvatukseen.

MLL:n ja Sisäministeriön toteuttamassa moniammatillisessa seminaarissa vuonna 2009 työskenneltiin ehkäisevän työn haasteiden parissa. Poliisin näkökulmasta nuorten päihdekokeilut vaativat välitöntä puuttumista. Yhteistyö sosiaalityöntekijän ja vanhempien kanssa on välttämätöntä alaikäisten tapauksessa. Monet hankkeet (kuten Pakka-, Vantaa välittää-, ja Puutu nyt -hankkeet) ovat kehittäneet alkoholin anniskelun ja välittämisen valvontaa yhdessä poliisin kanssa. Yhteistä niissä on vanhemmille tiedottaminen nuorten tekemistä kokeiluista.

Koulun rooli mielletään usein tiedon välittäjäksi, mutta koko ikäluokkaa koskeva alkoholikasvatus on muutakin. Koulun terveystiedon opetuksessa on tärkeää keskustella nuorten kanssa alkoholiin liittyvistä kysymyksistä. Toisaalta kodin ja koulun yhteistyö tukee parhaimmillaan kummankin tahon kasvatustavoitteita. Kodeissa on erilaisia käytäntöjä nuorten päihdeidenkäytön suhteen. Jos kodissa sallitaan alaikäisen päihdekokeilut, koulun tehtävä kertoa lakisäätöistä ikärajoista ja muistuttaa alkoholin vaikutuksista on erityisen tärkeä.

Myös harrastusten ja nuorisotilojen päihdeettömyydellä on väliä, monestakin syystä. Joukkue, kuoro tai näytelmäporukka on kiinteä ryhmä, joka tekee omat perinteensä. Ryhmässä opituista terveellisistä tai riskejä sisältävistä tavoista voi tulla omia tapoja loppuelämäksi. Valmentajat ja ohjaajat ovat tärkeitä esikuvia. Alkoholi ja tupakka ovat aikuisille laillisia, mutta millaisen esimerkin antaa valmentaja, joka pelimatkan jälkeen poikkeaa Alkossa lapset kyydissään. Tai urheilutapahtuma, jossa on oluenmyyntipiste. Nuorten diskot, kuoromatkat, bändita-

pahtumat, kesäteatterin kauden päättäjäiset ja taidenäyttelyiden avajaiset ovat samalla tavoin tilanteita, joissa nuorille viestitään alkoholikulttuurista. Alkoholi ei kuulu harrastustoimintaan, jossa on alaikäisiä mukana. Kun harrastuksissa on mukana riittävästi aikuisia, jotka myös pysyvät itse päihdeettöminä, huolenpito ja valvonta sujuvat hyvin. Harrastusten päihdeettömyyssäännöt voidaan kirjata osaksi harrastusryhmän yleisiä sääntöjä. Ne kannattaa tehdä yhdessä harrastajien kanssa. Vaikka monissa urheiluseuroissa on tehty paljon töitä päihdeettömyyden edistämiseksi, silti nuoret kokeilevat päihdeitä silloin tällöin. On tärkeää, että harrastuksessa on etukäteen pohdittu, mitä siitä seuraa. Sami Kokon väitöskirjassa (2010) todettiin, että vaikka terveyden edistäminen näkyi seurojen tavoitteissa kohtalaisen hyvin, vain joka neljäs seura täytti käytännössä erittäin hyvin terveyttä edistävän seuran kriteerit. Eri lajien välillä ei ollut suuria eroja, mutta seurakohtaiset erot lajien sisällä olivat suuria. Asiaan panostaminen kannattaa: Nuoren Suomen sinettiseurat olivat huomioineet terveyden edistämisen muita paremmin.

Nuorten valintoihin vaikuttaminen on monten tahon yhteistyötä. Asiaan on paneuduttu monissa hankkeissa. MLL:n Ehkäisevän päihdetyön hanke pyrki vaikuttamaan usealla eri tasolla: koulussa, yhteisötasolla ja kotikasvatuksen tukena. Esikuvana oli amerikkalainen Project Northland, jota toteutettiin 1990-luvulla. Kummassakin projektissa oli idea seurata samaa ikäluokkaa useamman vuoden ajan. Samalla pidettiin esillä eri tahojen yhteistyötä näiden nuorten päihdekasvatuksessa. Mukana olivat koulu, vanhemmat ja monet lähiyhteisöjen toimijat kuten nuorisotoimi, katupartio ja paikalliset ehkäisevän päihdetyön toimijat. Nuorille tarjottiin interventioita, joissa heillä oli tilaisuus pohtia omaa suhtautumistaan terveyteen, hyvinvointiin ja päihteisiin monesta eri näkökulmasta. Moniammatillinen ja -toimijainen yhteistyö luo suunnitelmallisuutta nuorten päihdekasvatukseen. Sitä tehdään monessa Suomen kunnassa esimerkiksi ehkäisevän päihdetyön foorumeissa ja työryhmissä.

**i** MLL:n, Terveys ry:n ja A-klinikkasäätiön yhteinen Välitä nuoresta -kampanja on yksi tapa ehkäistä alkoholin välittämistä alaikäisille. Lisätietoja [www.mll.fi/paihdekasvatusaineistot](http://www.mll.fi/paihdekasvatusaineistot)

# 9. Lähteet

- Aira, T., Kämppi, K., Kokko, S., Villberg, J., Kannas, L. 2008. **Mannerheimin Lastensuojeluliiton ehkäisevän päihdetyön hankkeen seurantatutkimus. Osa 1, alkukartoitus.** Jyväskylän yliopisto, Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Alkoholiohjelma 2008–2011.** Tiedätkö, paljonko juot -kortti. <http://info.stakes.fi/tietokannat/A-ohjelma/Tiedatkopajonkojuot.pdf> (viitattu 15.1.2010).
- Baethge, M. 1989. Individualization as Hope and Disaster. A Socioeconomic Perspective. Teoksessa Hurrelmann, Klaus & Engel Uwe (eds.) 1989. **The Social World of Adolescents. International Perspectives.** Berlin: Walter de Gruyter.
- Berger, P.L. & Luckmann, T. 1994. Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen. Gaudeamus. Kirjapaino-Oy Like. Helsinki.
- Bronfenbrenner, U. 1981. **Sosialisaatiotutkimus.** Toimittanut Kurt Luscher. Suomentanut Pirkko Itkonen. Espoo. Weilin+Göös.
- Helenius, J. 2007. **Lapselle selvä elämä 2007.** Tukioppilasohjaajan aineisto. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Hoikkala, T., Salasuo, M., Ojajärvi, A. 2009. **Tunnetut sotilaat.** Varusmiehen kokemus ja terveystaju. Nuorisotutkimusseura.
- Hurrelmann, K. & Engel, U. (eds.) 1989. **The Social World of Adolescents.** International Perspectives. Berlin: Walter de Gruyter.
- Jokinen, H. (toim.). 2006. **Laatutähteä tavoittelemassa.** Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerit. Stakes, Sosiaali- ja terveysalan tutkimuskeskus. Päihdetyöryhmä. Kuopio ja Helsinki.
- Jyrkämä, J. 1986. **Nuoret sivuraiteelle? Nuorisosta ja syrjäytymisestä, yhteiskunnasta.** Teoksessa Suomalaista nuorisotutkimusta (s. 37–58). Kansalaiskasvatuksen keskus. Tutkimuksia ja selvityksiä, 1.
- Koivunen, S., Moilanen, T., Paananen, T., Helenius, J., Rautava, M., Yliruokanen, K. 2007. **Anna mun olla.** Sarjakuva Lapselle selvä elämä 2007 -ohjelmasta. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Koivunen, S., Moilanen, T., Paananen, T., Helenius, J., Rautava, M., Lundvall, A. 2007. **Keikan jälkeen.** Sarjakuva Lapselle selvä elämä 2007 -ohjelmasta. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Koivunen, S., Moilanen, T., Paananen, T., Helenius, J., Rautava, M., Yliruokanen, K. 2007. **Millan koti-ilta.** Sarjakuva Lapselle selvä elämä 2007 -ohjelmasta. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Kokko, S. 2010. **Health Promoting Sports Club – Youth sports clubs’ health promotion profiles, guidance, and associated coaching practice, in Finland.** Jyväskylä Studies in Sport, Physical Education and Health, 144. Jyväskylä.
- Leimio-Reijonen, S. ja Sundman, T. 2009. **Nuoret ovat aivan normaaleja, jotka haluavat nähdä elämää eri näkökulmista.** Eliksi-mallin esitemateriaalia. <http://www.terveysry.fi/easydata/customers/terveys/files/PAW/PAWesite.pdf> (viitattu 20.1.2010).
- Mannerheimin Lastensuojeluliiton hyvinvointiohjelma.** 2008. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. [http://www.mll.fi/ajankohtaista/kannanotot\\_ja\\_lausunnot/?x41070=4221713](http://www.mll.fi/ajankohtaista/kannanotot_ja_lausunnot/?x41070=4221713) (viitattu 30.9.09).
- Moisio, P., Karvonen, S., Simpura, J., Heikkilä, M. (toim.) 2008. **Suomalaisten hyvinvointi 2008.** Stakes. Helsinki 2008.
- Neuvoa-antavat.** Päihdetyön keskeiset käsitteet. <http://neuvoa-antavat.stakes.fi/FI/kehittaminen/kasitteet/index.htm#L> (viitattu 28.9.2009)
- Nivala, E. 2006. **Kunnon kansalainen yhteiskunnan kasvatuksellisenä ihanteena.** Artikkeliteoksessa Kurki, L. & Nivala, E. (toim.) 2006. Hyvä ihminen ja kunnon kansalainen. Johdatus kansalaisuuden sosiaalipedagogiikkaan. Tampereen yliopistopaino Py-Juvenes Print.
- Nykänen, M. ja Honkanen L. 2006. **Leija – oppimisen iloa.** Terveys ry.
- Opari, P. 2006. Tiivistelmä teoksesta Lowden, K. Powney, J. **Drug Education Context and Approaches.** Scottish Council for Research in Education 2000. [http://neuvoa-antavat.stakes.fi/FI/kehittaminen/laatu/kasvatusmenetelmat\\_Opari.htm](http://neuvoa-antavat.stakes.fi/FI/kehittaminen/laatu/kasvatusmenetelmat_Opari.htm) (viitattu 30.9.09).
- Opetushallitus. 2004. **Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet.** [http://www.o2.oph.fi/ops/perusopetus/pops\\_web.pdf](http://www.o2.oph.fi/ops/perusopetus/pops_web.pdf) (viitattu 30.9.09).
- Puuronen, V. 2006. **Nuorisotutkimus.** Vastapaino. Tampere.
- Rönkä, A. 1992. **Nuoren aikuisen sosiaalinen selviytyminen: katsaus kirjallisuuteen.** Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja 319. Jyväskylän yliopiston monistekeskus 1992. Jyväskylä.
- Suoranta, J. 2000. **Kasvatuksellisesti näkeväksi.** Sivistyksellinen kasvatuserittely tässä ajassa. TAJU. Tampereen yliopiston julkaisumyynti. Tampereen yliopistopaino Oy. Juvenes Print.
- Tuominen, I. 2009. **Tulisiko ”kieltolakia” valvoa vai pitäisikö lasten alkoholikäyttöä laillistaa?** PowerPoint -esitys Poliisiammattikorkeakoulussa Ehkäisevän päihdetyön paikalliset käytännöt -seminaarissa 21.1.2009.
- Törrönen, J. 2005. **Nuorten aikuisten humalakokemukset.** Analyysi juomatapojen dynamiikasta ravintola- ja juomispäiväkirjoissa. Yhteiskuntapolitiikka 70 (2005):5 (488–506) <http://yp.stakes.fi/NR/rdonlyres/7DF86A8E-0796-4A31-BEC8-4FE6CBC4815D/0/055torronen.pdf> (viitattu 15.1.2010).

# 10. Liitteet

## LIITE 1

### Väri 1. Läheiset ihmiset, heidän tapansa ja lähipiirin juhkakulttuuri

KODIN JUHLAT	KAVEREIDEN HYVÄKSYNTÄ
SUVUN JA PERHETUTTAVIEN JUHLAT	OMIEN VANHEMPIEN ESIMERKKI
KAVERIT, JOTKA KOKEILEVAT ALKOHOLIA	PERHEEN TAPA VIETTÄÄ VAPAA-AIKAA
KAVERIT, JOTKA EIVÄT KOKEILE ALKOHOLIA	PERHEEN AIKUISTEN PUUTTUMINEN ALAIKÄISTEN ALKOHOLIKOKEILUIHIN

### Väri 2. Laki, säännöt, erilaiset kaukaisemmat ympäristöt

LAINSÄÄDÄNTÖ: IKÄRAJA 18 VUOTTA	HARRASTUSTEN PÄIHTEETTÖMYSSÄÄNNÖT
ASUINALUEEN AIKUISTEN PUUTTUMINEN ALAIKÄISTEN ALKOHOLIKOKEILUIHIN	INTERNETIN KESKUSTELUPALSTAT, AIHEENA ALKOHOLI
VALMENTAJAN TAI OHJAAJAN ESIMERKKI	ALKOHOLIMAINOKSET

### Väri 3. Informaatio terveysvaikutuksista ja alkoholikulttuurista

TUTKIMUSTIETO ALKOHOLIN VAIKUTUKSISTA TERVEYTEEN	TARINAT, JOITA KUULEE MUIDEN NUORTEN ALKOHOLINKÄYTÖSTÄ
TIETO SIITÄ, MITÄ SEURAA, JOS ALAIKÄINEN JÄÄ KIINNI ALKOHOLIKOKEILUSTA	IDOLIEN JA JULKKISTEN ESIMERKKI
KOULUN PÄIHDEOPETUS	TARINAT, JOITA KUULEE TUTTUJEN AIKUISTEN ALKOHOLINKÄYTÖSTÄ

### Väri 4. Omat ajatukset, tunteet, vahvuudet

OMA JÄRKI	VASTUU ITSESTÄ
HALU TEHDÄ VAIKUTUS IHASTUKSEN KOHTEESEEN	VASTUU KAVEREISTA
PIDÄNKÖ ALKOHOLINKÄYTTÖÄ HYVÄKSYTTÄVÄNÄ	HYVÄ ITSETUNTO
HALU PITÄÄ HAUSKAA	HUONO ITSETUNTO
OMA TAPA VIETTÄÄ PERJANTAI-ILTAA	TUNTEET
MIELIHYVÄN TAVOITTELU	

## LIITE 2

### Alkopoli-lautapelin säännöt

**Ikäsuositus:** 7. luokasta aikuisiin

**Tavoite:** Pohtia alkoholia ja alkoholinkäyttöä terveyden, lain, kulttuurin ja mielipidekysymysten näkökulmista. Saada asiantietoa samoista teemoista.

**Välineet:** Pelikortit, pelilauta, noppia ja pelimerkkejä

**Valmistelut:** Monista jokaiselle ryhmälle pelikortit, -lauta ja säännöt.

**Kuvaus:** Pelataan lauta- tai korttipeliä ja keskustellaan tieto- ja mielipidekysymyksistä.

**Kesto:** Käytettävissä olevan ajan mukaan, vähintään 15–20 min

Miten alkoholi näkyy suomalaisessa kulttuurissa? Miten alkoholinkäyttö vaikuttaa terveyteen? Mitä laki sanoo alkoholimainonnasta? Onko alkoholinkäyttö jokaisen oma asia? Alkopoli-pelissä testataan alkoholiin liittyvää faktatietoa ja omia mielipiteitä alkoholista ja alkoholikulttuurista. Peliä voi pelata lautapelinä tai käyttää pelkkiä kysymyskortteja.

#### Pelin teemoista

Pelikortit on jaettu 5 eri aiheeseen, jotka on merkitty eri kuvioilla.



*Mielipide* -kysymyksiin ei ole ainoaa oikeaa vastausta.



*Jokaisen oma asia?* -kysymyksissä pohditaan alkoholinkäytön sosiaalisia vaikutuksia.



*Lainsäädäntökysymyksissä* pohditaan suomalaisen alkoholilainsäädäntöön liittyviä asioita.



*Terveyskysymyksissä* käsitellään alkoholin terveysvaikutuksia.



*Alkoholi kulttuurissa ja mediassa* -kysymyksissä havainnoidaan, miten alkoholi näkyy mediassa ja suomalaisten ihmisten käyttäytymisessä.

**Ikäsuositus:** 13–100-vuotiaat

**Pelin kesto:** 20–45 min

### Peli 1. Lautapeli

#### Pelin valmistelut

Pelilaudan ympärille mahtuu 2–6 pelaajaa, jotka jaetaan 2–3 joukkueeksi.

Pelilaudan viereen asetellaan aihekortit, kukin aihepiiri omaan pinoonsa.

Pelin alussa valitaan kirjuri, joka merkitsee joukkueiden pisteet paperille.

#### Pelin säännöt

Pelin alussa sovitaan, mihin asti on peliaikaa. Pelin ohjaaja tai soimaan laitettu herätyskello ilmoittaa peliajan päättymisestä. Kun peliaika päättyy, pisteet lasketaan yhteen. Voittaja on se joukkue, joka peliajan päätyttyä on saanut eniten pisteitä.

#### Pelin kulku

Joukkueet valitsevat itselleen pelimerkin (pyyhekumi, klemmari tai muu vastaava.) Pelimerkit asetetaan lähtöruutuun. Joukkueet heittävät noppaa vuorotellen. Se joukkue aloittaa, joka saa pienimmän silmäluvun.

Joukkueiden tehtävä on kuljettaa pelimerkkiään pelilaudalla ja vastata aihekorkeissa oleviin kysymyksiin. Kun joukkueen A pelimerkki pysähtyy silmäluvun osoittamaan ruutuun, joukkueen B tai C pelaaja lukee ruudun mukaisesta aihekortista joukkueelle A kysymyksen. Kysymyksen luenut pelaaja kertoo kortissa olevien vihjeiden perusteella, oliko vastaus oikea. Jos joukkue A vastaa oikein, se saa pisteen. Vuoro siirtyy heti seuraavalle joukkueelle. Mielipideruudusta saa aina pisteen. Sairaalassa oikein vastatusta kysymyksestä saa kaksi pistettä. Pelilaudalla on myös putka, johon joutuessaan joukkueen pitää odottaa yksi heittovuoro.

### Peli 2. Kysymyskortit

#### Pelin valmistelut

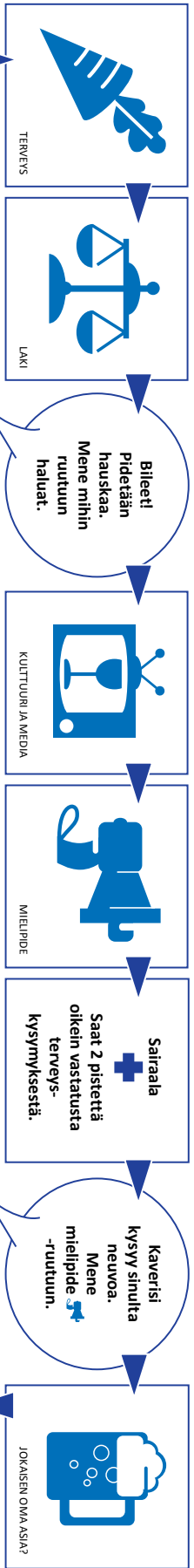
Peliin osallistujat jaetaan 2 joukkueeseen. Yhdessä joukkueessa on mielellään 1–4 osallistujaa. Pelikortit sekoitetaan ja asetetaan yhteen pinoon. Valitaan kirjuri, joka merkitsee paperille joukkueiden saamat pisteet.

#### Pelin säännöt

Pelin alussa sovitaan, mihin asti on peliaikaa. Pelin ohjaaja tai soimaan laitettu herätyskello ilmoittaa peliajan päättymisestä. Kun peliaika päättyy, pisteet lasketaan yhteen. Voittaja on se joukkue, joka peliajan päätyttyä on saanut eniten pisteitä.

#### Pelin kulku

Joukkueet nostavat vuorotellen 1 kortin pinosta ja kysyvät vastustajajoukkueelta kortissa olevan kysymyksen. Jos vastaus on oikea, vastannut joukkue saa pisteen. (Kysymyksen luenut joukkue kertoo kortissa olevien vihjeiden perusteella, onko vastaus oikein.) Mielipide-korteista saa aina pisteen. Vuoro vaihtuu jokaisen kysymyksen jälkeen riippumatta siitä, vastasi-ko joukkue oikein vai väärin.



## ALKOPOLI-PELI

### Alkopoli-lautapelin säännöt

#### Ikkunastus: 7 luokasta aikuisiin

**Tavoite:** Pöytä alkoholia ja alkoholin käyttöä terveyden, lain, kulttuurin ja mielipidekysymysten näkökulmista.

Saadat asetetaan samosta teemosta.

**Välitteet:** Pelilauta, pelilaua, noppia ja pelimerkkejä

**Valmistelu:** Monista jokaiselle ryhmälle pelikortti, -lauta ja säännöt.

**Kuvaus:** Peitataan lauta- tai korttipeliä ja keskustellaan tieto- ja mielipidekysymyksistä.

**Kesto:** Käytettävissä olevan ajan mukaan, vähintään 15–20 min

Miten alkoholi näkyy suomalaisessa kulttuurissa? Miten alkoholin käyttö vaikuttaa terveyteen? Mitä laki sanoo alkoholinoinnasta? Onko alkoholin käyttö jokaisen oma asia? Alkopoli-pelissä testataan alkoholin ilittyvää faktatietoa ja omaa mielipidettä alkoholista ja alkoholinuutista. Peliä voi pelata lautapelinä tai käyttää pelkkiä kysymyskortteja.

**Pelin teemosta** pelikortti on jaettu 5 eri aiheeseen, jotka on merkitty eri kuvioilla.

- Mielipide** -kysymyksiin ei ole ainoaa oikeaa vastausta.
- Jokaisen oma asia?** -kysymyksissä pohditaan alkoholin käyttöön sosiaalisia vaikutuksia.
- Lainsäädännön** kysymyksissä pohditaan suomalaisen alkoholilainsäädännön iltyviä asioita.
- Terveyskysymyksissä** käsitellään alkoholin terveysvaikutuksia.

**Alkoholi kulttuurissa ja mediassa** -kysymyksissä havainnoidaan, miten alkoholi näkyy mediassa ja suomalaisen ihmisten käytetyissä.

**Ikkunastus:** 13–100 vuoroltaan

**Pelin kesto:** 20–45 min

#### Peli 1. Lautapeli

##### Pelin valmistelu

Pelilaudan ympärille jaetaan 2–6 pealajaa, jotka jaetaan 2–3 joukkueeksi.

Pelilaudan viereen asetellaan alkukortti, kukin aihepiiri omaan pinoosa.

Pelin alussa valitaan kirjuri, joka merkitsee joukkueiden pisteet paperille.

##### Pelin säännöt

Pelin alussa sovitaan, mihin asti on peliä. Peliin ohjajaa tai soimaa laitetu herätyskello ilmoittaa pelaajan päättymisestä. Kun pelialka päättyy, pisteet lasketaan yhteen. Voittaja on se joukkue, joka pelaajan päättävä on saanut eniten pisteitä.

##### Pelin kulku

Joukkueet vaihtelevat itselleen pelimerkin (vyhyekumi, klemmari tai muu vastasto). Pelimerkit asetetaan lähitruutuun. Joukkueet heittävät noppa vuorotellen. Se joukkue aloittaa, joka saa pienimmän silmäluvun.

Joukkueiden tehtävä on kuljettaa pelimerkkiään pelilaudalla ja vastata aihekohtaisa oleviin kysymyksiin. Kun joukkueen A pelimerkki päähtyy silmäluvun osittamaan ruutuun, joukkueen B tai C pelaaja lukee ruudun

**Sairala** + **Saat 2 pistettä oikein vastatusta terveyskysymyksestä.**

**Kaverisi kysyi sinulta neuvoa. Mene mielipide-ruutuun.**

**Joku aikuinen tarjoutuu ostamaan sinulle olutta, mutta kieläytyi. Saat heittää uudelleen.**

#### Peli 2. Kysymyskortti

##### Pelin valmistelu

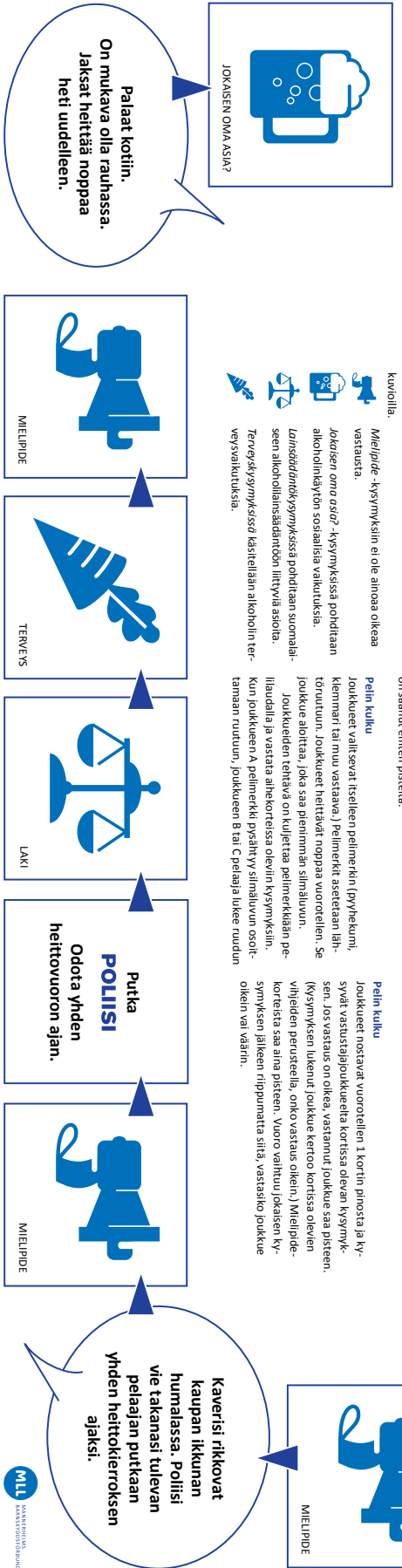
Pelini osallistajat jaetaan 2 joukkueeseen. Yhdessä joukkueessa on mielellään 1–4 osallistujaa. Pelikortit sekoitetaan ja asetetaan yhteen pinoon. Valitaan kirjuri, joka merkitsee paperille joukkueiden saamat pisteet.

##### Pelin säännöt

Pelin alussa sovitaan, mihin asti on peliä. Peliin ohjajaa tai soimaa laitetu herätyskello ilmoittaa pelaajan päättymisestä. Kun pelialka päättyy, pisteet lasketaan yhteen. Voittaja on se joukkue, joka pelaajan päättävä on saanut eniten pisteitä.

##### Pelin kulku

Joukkueet nostavat vuorotellen 1 kortin pinosta ja ky-syvät vastustajajoukkueelta kortissa olevan kysymyksen. Jos vastaus on oikea, vastannut joukkue saa pisteen. Kysymyksen luentu joukkue kertoo kortissa olevien viheliden perusteella, onko vastaus oikein. Mielipide-kortista saa aina pisteen. Vuoro vaihtuu jokaisen kysymyksen jälkeen rippumatta siitä, vastasiko joukkue oikein vai väärin.



## LIITE 4

### Alkopoli-pelin kortit Kulttuuri ja media

#### 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)



#### 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.)



#### Mihin tai millaisiin juhliin alkoholi ei mielestänne kuulu?

2 juhlan nimeämisestä saa pisteen.



#### 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.)



#### Mikä näistä tilastotiedoista on oikea? Alkoholi on työikäisten suomalaisten kuolinsyistä:

- a) yleisin
- b) toiseksi yleisin
- c) kolmanneksi yleisin?

(oikea vastaus on a, yleisin kuolinsyy vuonna 2008. Tilastokeskus)



#### Noin joka 550. kuljettaja Suomessa on rattijuoppo. Kuinka monta prosenttia liikenneonnettomuuksissa menehtyneistä kuolee rattijuopon aiheuttamissa kolareissa?

- a) 10 %
- b) 20 %
- c) 50 %

Oikea vastaus on b, 20 %. (Liikenneturva)



#### Nimetkää suomenkielinen laulu, jossa puhutaan alkoholista. Mitä ajatuksia laulun tarina teissä herättää?

Laulun nimeämisestä saa pisteen.



#### Nimetkää suomalainen elokuva, jossa käytetään alkoholia. Liitettiinkö alkoholiin hauskanpitoa vai aiheen vakavia puolia?

Elokuvan nimeämisestä saa pisteen.



#### Muistatteko jostain suomalaisesta tv-sarjasta tilanteen, jossa käytetään alkoholia? Käyttikö tv-sarjan henkilö alkoholia kohtuullisesti vai liikaa?

Tv-sarjan tilanteen kertomisesta saa pisteen.



#### Muistatteko julkkiksen tai idolin, jonka alkoholinkäyttöä olisi puitu mediassa? Kuka hän oli, ja mitä hänestä kerrottiin?

Henkilön nimeämisestä saa pisteen



#### Muistatteko julkkiksen tai idolin, joka olisi puhunut mediassa päihteettömyydestään tai raitistumisestaan? Kuka hän oli, ja mitä hänestä kerrottiin?

Henkilön nimeämisestä saa pisteen



#### Mikä on absolutisti?

Henkilö, joka ei käytä lainkaan alkoholia.



#### Mikä on streittari?

Streittarit ovat tavallisia nuoria, jotka vastustavat alkoholia, tupakkaa, huumeita sekä yhdenillan suhteita. Tavoitteena vastuuntuntoisuus ja itsekontrolli. (Taustalla on 1980-luvun Straight Edge -alakulttuuri ja punkmusiikki.)



#### Paljonko on yksi alkoholiannos olutta?

Yksi 0,33 l keskiolutpullo



#### Paljonko on yksi alkoholiannos viiniä?

Yksi 12 cl lasillinen



#### 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)





## Alkopoly-pelin kortit Jokaisen oma asia?

**Miten voitte fiksusti kieltäytyä kaverin teille tarjoamasta alkoholista? Keksikää 2 tapaa, miten sanoisitte asian.**

**Jos kaverisi alkoholinkäyttö huolestuttaa sinua, miten voit ottaa sen puheeksi? Mainitkaa 2 asiaa.**

**Usein sanotaan, että alkoholinkäyttö on jokaisen oma asia. Miksi alkoholinkäyttö ei ole jokaisen oma asia? Keksikää 2 perustelua.**

**Miten yhden ihmisen runsas alkoholinkäyttö vaikuttaa läheisiin ihmisiin? Kertokaa 2 asiaa.**

Esim. lupausten pettäminen, uhkailu, pelko, huoli toisen terveydestä, riidat, rahan kuluminen, luulo ongelmien ratkaisemisesta alkoholilla jne.

**Kuvailkaa hauska perjantai-ilta, johon ei kuulu alkoholia.**

Saatte pisteen kertomastanne kuvauksesta.

**Jos kaverillasi olisi ongelmia alkoholin kanssa, mistä hän voisi hakea apua?**

**Mainitkaa 2 tahoja.**

Esim. omalta terveysasemalta, kouluterveydenhoitajalta, a-klinikalta, nuorisosemilta. Myös netissä on palveluja, kuten [www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi).

**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 sellaista kavereiden seuraan, jotka eivät juo jne.

**Voiko nuori puuttua kaverinsa alkoholikokeiluihin?**

Perustelkaa vastauksenne, niin saatte pisteen.

**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.

**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.

**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.)

**Kuvailkaa perjantai-ilta, jossa asiat menevät pieleen alkoholin takia.**

Saatte pisteen kertomastanne tarinasta.

**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.

**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,

## Alkopoli-pelin kortit Laki

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

<p><b>Miten aikuisten tulisi mielestänne suhtautua nuorten alkoholikokeiluihin?</b></p>	<p><b>Mikä mielestänne vaikuttaa siihen, että kokeilun jälkeen jotkut alkavat käyttämään alkoholia säännöllisesti esimerkiksi pari kertaa kuukaudessa? Miksi joku toinen lopettaa kokeilemisen jälkeen?</b></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><b>Mitä tarkoittaa psyykinen riippuvuus alkoholiin?</b> Käyttäjstä tuntuu, että alkoholi on välttämätöntä omalle hyvinvoinnille. Mielihyvän kokemus saa aikaan toistamishalun, joka johtaa toistamispaktoon.</p>	<p><b>Mitä tarkoittaa sosiaalinen riippuvuus alkoholiin?</b> 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><b>Mitä tarkoittaa fyysinen riippuvuus alkoholiin?</b> Elimistö on tottunut alkoholiin niin, että sen puute ilmenee vieroitusoireina. Oireita ovat esimerkiksi vapina ja pahoinvointi. Ihminen tuntee tarvetta saada alkoholia.</p>
<p><b>Miksi ihminen voi kuolla, jos juo suuren määrän alkoholia nopeaan tahtiin?</b> Suurten alkoholimäärien juomisesta nopeassa tahdissa voi tulla myrkytystila, jossa hengitys pysähtyy.</p>	<p><b>Mitä on alkoholismi? Mainitkaa kaksi alkoholismin piirrettä.</b> Alkoholismi on pitkäaikaista alkoholin liikakäyttöä, 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><b>Jos kaveri tai tuntematon ihminen on tajuton, koska on saanut alkoholimyrkytyksen, mitä pitää tehdä? Mainitkaa 2 asiaa.</b> 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><b>Miksi itse tehty alkoholi voi olla vaarallista?</b> Ei voi tietää, miten vahvaa juomasta on tullut. Siitä on myös voinut tulla myrkyllistä, jos valmistuksessa menee jotain vikaan.</p>	<p><b>Milloin tarvitaan vatsahuuhtelua?</b> Kun joku on juonut vaarallisen määrän alkoholia tai jotain muuta myrkytyksen aiheuttanutta ainetta.</p>	<p><b>Mitä haittaa voi olla runsaasta energijuomien käytöstä? Mainitkaa 2 asiaa.</b> Energijuomissa on runsaasti kofeiinia, josta voi tulla riippuvaiseksi. Se voi myös aiheuttaa ahdistuneisuutta, ärtymystä tai jännittyneisyyttä. Urheilusuoritukseen yhdistettynä kofeiini on haitaksi mm. sydämelle. Yhteisvaikutukset alkoholin tai lääkkeiden kanssa ovat arvaamattomia. (Evara 2009)</p>
<p><b>Mikä on krapula?</b> Alkoholin juomista seuraava myrkytystila, jossa elimistö kuivuu, verensokeri laskee ja tulee myrkytysoireita, mm. pahoinvointia ja päänsärkyä.</p>	<p><b>Miksi alkoholin käyttäminen on vaarallista raskauden aikana?</b> Vauva saa alkoholia verenkiertoonsa istukan kautta. Alkoholi aiheuttaa kehityshäiriöitä ja vahingoittaa mm. aivoja, hermostoa ja sisäelimiä. Myös keskenmenon riski kasvaa.</p>	<p><b>Miksi on vaarallista ottaa sekaisin lääkkeitä ja alkoholia?</b> Lääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutus on täysin arvaamaton. Eri ihmiset reagoivat lääkkeisiin eri tavalla, joten lääkkeiden ja alkoholin sekäkäyttö on vaarallista. Seurauksena voi olla tokkura tai myrkytystila, joka voi johtaa kuolemaan.</p>
<p><b>Mitä riskejä on siinä, jos pienikokoinen nuori juo puolen litran viinapullon tyhjäksi? Mainitkaa kaksi asiaa.</b> Alkoholin sietokyky on yksilöllistä, mutta pienikokoisella nuorella voi olla hengenvaara. Ainakin alkoholi-myrkytys ja tajuttomuus ovat todennäköisiä.</p>	<p><b>Mitä voisitte tehdä, jos tapaatte kaverinne, joka on selvästi juonut huolestuttavan paljon? Mainitkaa kaksi asiaa.</b> Ottaa yhteyttä kaverin kotiin, viedä kotiin, tarvittaessa kutsua ambulanssi. Jos kaveri on tajuton eikä vastaa puhutteluun, kutsutaan ambulanssi (112) ja laitetaan kaveri kylkiasentoon. Sammunutta ei saa jättää yksin.</p>	<p><b>Mitä tarkoittaa yksi promille?</b> 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><b>Montako keskiolutpullollista päivässä on asiantuntijoiden mukaan huolestuttava määrä aikuisen miehen jatkuvassa alkoholinkäytössä?</b> a) 5 pulloa kerralla b) 7 pulloa kerralla c) 9 pulloa kerralla oikea vastaus: 7 pulloa kerralla TAI 24 pulloa viikossa (Alkoholiohjelma)</p>	<p><b>Kuinka monta keskiolutpullollista vastaa alkoholimäärältään puolta litraa väkevää viinaa?</b> a) 5–7 keskiolutpullollista b) 8–10 keskiolutpullollista c) Noin 11–13 keskiolutpullollista. Oikea vastaus: Noin 11–13 keskiolutpullollista</p>	<p><b>Montako litraa puhdasta alkoholia yksi suomalainen käyttää keskimäärin vuodessa? Huom. keskiarvon laskemisessa ovat mukana kaikki nekin, jotka eivät käytä alkoholia.</b> 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>

## 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](http://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 jänatehtävää.

#### 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 tekevän 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 vanhempiensa alkoholinkäytöstä. Alaikäinen voi hakea apua esimerkiksi oman koulun terveydenhoitajalta, sosiaalityöntekijältä tai A-klinikalta.

#### **i** Tukea netissä

MLL:n Nuortennetissä ([www.nuortennetti.fi](http://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](http://www.varjomaailma.fi) (A-klinikasäätiö, Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja Elämä on parasta huumetta ry.)

Vanhempainnetissä [www.mll.fi/](http://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-klinikasäätiön ja MLL:n sivustoon [www.lastenseurassa.fi](http://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](http://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. Terveyshaittoja: 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](http://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](http://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, päihdeongelmalliselle 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. Psyykkisiä 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 ryhmäkeskustelun 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 päihteettömyyttä tukemalla.





Alkoholi – jokaisen oma asia? -materiaali on tarkoitettu virikkeeksi nuorten päihdekasvatukseen. Tehtävät ja pohdinnat sopivat niin peruskoulun 6.–9. luokille kuin nuorisotyöhönkin. Niitä voi soveltaa harrastustoiminnassa ja osin myös toisen asteen opetuksessa. Mukana on myös kotitehtäviä ja vanhempainiltamalleja.

Aineistossa vuorottelevat toiminnalliset menetelmät ja keskustelu. Tarinoita keskustelun tueksi on dvd:llä olevissa alkoholiaiheisissa videoissa ja PowerPoint -sarjakuvissa. Alkopoli-lautapeli soveltuu yläkouluikäisistä aikuisiin asti.

Tämä aineisto ja muita hyvinvointi- ja terveystieteiden menetelmiä on ladattavissa osoitteessa [www.mll.fi/paihdekasvatusaineistot](http://www.mll.fi/paihdekasvatusaineistot).



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITTO

YHTEISTYÖSSÄ

