

Päihteet puheeksi harrastustoiminnassa ja koulussa

Päihteet puheeksi harrastustoiminnassa ja koulussa -materiaali on tarkoitettu kaikille nuorten kanssa toimiville aikuisille päihdekeskustelujen tueksi ja avuksi päihdepelisääntöjen tekemiseen. Tekstiä ja sen ideoita voivat hyödyntää niin opettajat, nuorisotyöntekijät, rippikoululeirin vetäjät, vapaaehtoiset ohjaajat kuin ketkä tahansa aikuiset, jotka pitävät nuoria ja päihteistä keskustelemista tärkeinä. Aikuisista käytetään tekstissä yleisnimitystä ohjaaja. Ideoita voi soveltaa kaikenlaisiin nuorten kanssa tehtäviin juttuihin, oli kyseessä sitten luokkaretki, rippileiri, näytelmä- tai mopokerho, tyttöryhmä tai vaikka demonauhan teko.

Kun nuorten projekti, oli se sitten retki, leiri tai näytelmäkerho, on käynnistymässä, ryhmä laatii itselleen säännöt. Ryhmän pelisäännöissä sovitaan esimerkiksi siitä, milloin, missä ja kuinka usein kokoonnutaan, milloin h-hetki (esim. esitys) on, otetaanko mukaan uusia jäseniä, kenelle ilmoitetaan poissaoloista, milloin ryhmä päättyy, kenen vastuulla on taloudenpito, kenellä lupa-asioiden selvittäminen ja aikataulut ja tarvitaanko puheenjohtajaa. Ryhmän säännöistä sovittaessa on luontevaa sopia myös päihdepelisäännöistä.

Yhdessä sovittujen sääntöjen avulla vaikuttaminen toimintatapoihin ja asenteisiin on suunnitelmallista ja pitkäkestoista. Mahdollisten vastoinkäymisten ja ongelmien sattua kaikkia tulee kohdella oikeudenmukaisesti ja niin, että luottamus aikuisen ja nuoren välillä säilyy.

Nuorella on oikeus hyvään harrastusympäristöön ja vapaa-ajanviettoon. Ohjatussa toiminnassa vietetyn ajan tulee olla kasvatuksellisesti korkealaatuista. Tämä koskee paitsi nuorten ohjaamista ja valvontaa myös ohjaajan antamaa mallia nuorille.

Alkoholin käyttö on kulttuurissamme yleistä ja sitä pidetään usein normaalina sosiaalisen kanssakäymisen muotona. Suomessa nuoret ovat tottuneet hakemaan mielihyvää päihteistä, mutta eivät keskustelemaan niistä asiallisesti. Päihteet eivät kuitenkaan kuulu nuoren vapaa-ajantoimintaan eivätkä kouluun. Ohjatussa toiminnassa aikuinen on vastuussa nuorista eli hänellä on oikeus ja velvollisuus puuttua muun muassa nuorten päihteidenkäyttöön. Varhaisella puuttumisella on hyviä vaikutuksia lapsiin ja nuoriin. Lisäksi tiedon jakaminen ja asioista keskusteleminen edistävät nuoren persoonan kehitystä sekä tukevat häntä kasvamaan itsenäiseksi ja ajattelevaksi aikuiseksi.

NUORTEN AKATEMIA

Päihteiden käytöstä keskustelevalle aikuisen ei tarvitse olla alan asiantuntija. Riittää kun puhuu omasta, aikuisen näkökulmasta. Päihteet puheeksi harrastustoiminnassa ja koulussa -materiaalin ideat painottuvat päihteiden käytön ehkäisyyn ja päihdepelissäntöjen tekemiseen, mutta mukana on pohdintaa myös päihteiden käyttöön puuttumisesta. Päihdepelissäntökeskustelujen vetäminen on jaettu kuuteen osaan:

1. Matkan suunnittelu

Ehdotuksia ja ajatuksia etukäteen mietittäväksi päihteistä ja pelissäntökeskusteluista. Mieti mitä haluat nuorille sanoa, varusta itsesi välittämällä, pohdi omaa suhdettasi päihteisiin ja hanki tietoa.

2. Matkatavaroiden pakkaaminen

Mieti konkreettisesti kenelle, missä, milloin ja mitä puhut.

3. Matkaohjelma

Esimerkkikysymyksiä konkreettiseksi apuvälineeksi keskustelun vetämiseen. Poimi ja muokkaa kysymyksistä itsellesi ja ryhmällesi sopivat keskustelunaiheet.

4. Matkan huipennus eli pelissäntöjen tekeminen

Pelissäntökeskustelujen tavoitteena on tehdä päihdepelissännöt ja sitoutua niiden noudattamiseen. Sopikaa nuorten kanssa ryhmän kirjalliset pelissännöt.

5. Harhapoluilla eli mitä tehdä, jos joku rikkoo sääntöjä

Ideoita päihteiden käytön puheeksi ottamisesta ja siihen puuttumisesta. Pohdi asiaa etukäteen, ole valmistautunut takapakkeihin.

6. Kotimatalle

Jaa ryhmälle kiitoksia, kehuja ja taputuksia pelissäntöjen tekemisestä sekä niiden noudattamisesta. Anna mahdollisille hoitoa tarvitseville nuorille tietoa apua tarjoavista tahoista ja huolehdi, ettei nuori jää yksin ongelmansa kanssa.

1. Matkan suunnittelu

Päihteillä tarkoitetaan tupakkaa, nuuskaa, alkoholia, ”impattavia” aineita, huumeita ja lääkeaineiden väärinkäyttöä. Lääkeaineiden väärinkäyttö on tietoista lääkkeen käyttöä päihtymyksen aikaansaamiseksi, lääkärin ohjeista tai käyttöohjeista poikkeavaa tai toiselle määrättyjen lääkkeiden käyttöä.

Monet nuoret pitävät päihteiden käyttöä luonnollisena osana aikuiseksi kasvamista ja tavanomaista elämää. Nuorten alkoholinkäyttö on lisääntynyt Suomessa usean vuosikymmenen ajan ja käyttö aloitetaan yhä nuorempina. Suurin osa nuorista aloittaa humalakokeilut 13–15-vuotiaana ja viidesosa suomalaisnuorista on ollut humalassa jo alle 14-vuotiaana. Myös nuuska, alkoholin ja lääkkeiden sekakäyttö sekä imppaus kuuluvat monien päihdekokeiluihin. Vähintään kerran kuukaudessa itsensä tosihumalaan juo 17 % yläkouluikäisistä. (Luopa, Lommi, Kinnunen & Jokela 2010, 31).

Uusimpien tutkimusten mukaan raittiiden nuorten osuudet ovat laskeneet kaikissa ikäryhmissä. Vuonna 2009 raittiiden 14-vuotiaiden poikien osuus oli 51 %, kun kaksi vuotta aiemmin luku oli 65 %. Nuorten asenteet ovat viimeisten vuosien aikana kehittyneet sallivampaan sekä alkoholimyönteisempään suuntaan ja alkoholin käyttö mielletään usein osaksi tavanomaista elämää. Nuuskakokeilujen lisäksi myös alkoholin käyttö on ollut nousussa ja tupakoinnin väheneminen on pysähtynyt. (Rainio, Pere, Lindfors, Lavikainen, Saarni & Rimpelä 2009, 26–29, 46.)

Nuorten kanssa toimittaessa törmää siis myös päihteiden käyttöön. Tällöin on hyvä, jos ohjaaja on valmistautunut päihdekeskustelujen käymiseen jo etukäteen. Nuorten päihdeasenteisiin ja -normeihin vaikuttaminen on tärkeää. Lea Pulkkisen ja Tuuli Pitkäsen (2002) pitkittäistutkimuksen tulokset paljastavat, että nuorena aloitettu alkoholin käyttö on vakava riskitekijä myöhemmän alkoholin käytön kannalta.

Organisoidussa nuorisotoiminnassa ja koulussa tavoitteena tulee olla, etteivät alaikäiset eivätkä myöskään aikuiset nuorten läsnä ollessa käytä päihteitä. Tutkimusten mukaan nuoret näkevät aikuisen esimerkin päihteiden käyttöön merkittävänä ja tärkeänä. Päihteistä puhuminen saattaa kuitenkin olla aikuiselle vaikeaa, sillä hän joutuu samalla miettimään myös omaa suhdettaan niihin. Ohjaajan oma pohdinta asiasta onkin tärkeää. Se mitä ohjaaja ajattelee päihteistä, niiden käyttäjistä ja päihdeongelmien syistä, vaikuttaa tapoihin, joilla hän puhuu päihteistä, puuttuu päihteidenkäyttötilanteeseen ja suhtautuu päihteitä käyttäviin nuoriin.

Ohjaajana voit puhua nuorten kanssa päihteistä ja luoda päihdepelissäöntöjä, vaikka itse käyttäisitkin päihteitä. Älä säikähdä omia saunakaljojasi. Jos alkoholi ei aiheuta sinulle tai läheisillesi ongelmia, et ole ongelmakäyttäjä (jos se aiheuttaa ongelmia, hae apua). On kuitenkin tärkeää olla rehellinen itselle ja nuorille: älä esitä absolutistia, jos et ole sellainen. Valmistaudu vastaamaan nuorten kysymyksiin myös omasta päihteidenkäytöstäsi.

Päihteiden ongelmakäyttöä on käyttö, joka aiheuttaa haittoja ihmissuhteissa, raha-asioissa, terveydessä tai arvomaailmassa. Päihderiippuvuus on sairauden kaltainen tila, jolloin aivojen kemia on pysyvästi muuttunut ja aineen käyttö on pakonomaista.

Aikuisilla ja nuorilla on erilaiset oikeudet ja velvollisuudet. Nuorista voi tuntua ristiriitaiselta, että heiltä vaaditaan sellaista, mitä aikuiset eivät itse noudata. Nuorten alkoholin käyttö on kuitenkin vaarallisempaa kuin aikuisten alkoholinkäyttö. Fyysisistä koko- ja kehityseroista johtuen terveydelliset riskit ovat heillä kaksinkertaiset aikuisiin verrattuna ja riippuvuus syntyy nopeammin. Nuoren yhden promillen humala vastaa terveysvaikutuksiltaan aikuisen kahden promillen humalaa.

Alkoholin alle 18-vuotiailta kieltävän lain tarkoitus on suojella nuoria päihteiden käytön haittavaikutuksilta. Tupakka-, alkoholi- ja huumausainelainsäädäntö löytyy liitteestä 1.

Kun nuorten kanssa laaditaan päihdepelissäännöt, päätetään yhdessä, miten päihteiden kanssa toimitaan esimerkiksi koulun, järjestön tai seurakunnan tiloissa, tapahtumissa tai leireillä. Pelissäännöt kannattaa sopia koko projektin, kauden tai lukuvuoden ajaksi. Kunnioita nuorten asenteita ja kuuntele heitä. Kerro, että välität heidän hyvinvoinnistaan, tulevaisuudestaan ja menestymisestään, ja siksi puhut näistä asioista. Kysy myös nuorilta, mitä he odottavat aikuisilta ja vie tieto eteenpäin.

Jos asian puheeksi ottaminen ei ole ohjaajalle luontevaa, keskusteluun voi pyytää mukaan jonkun muun henkilön, esimerkiksi koulukuraattorin, terveydenhoitajan, terveyskeskuspsykologin, yhden vanhemmista, nuorten arvostaman aikuisen tai vaikka päihdeettömyyden elämäntavakseen valinneen vanhemman nuoren. Mitä enemmän nuoret jo valmiiksi arvostavat keskustelukumppaniaan, sitä avoimemmiksi ja tuloksellisemmiksi keskustelut muodostuvat.

Tieto johtaa muutoksiin silloin, kun se vetoaa kokemuksiin, tunteisiin ja tarpeisiin. Vanhan ”lääkeruiskumallin” taustaoletuksena on perinteinen ajatus valistuksesta, jolloin nuoreen ruiskutettu tieto vaikuttaa asenteisiin ja tätä kautta käyttäytymiseen. Tällaista valistuksen tapaa ei pidetä enää toimivana päihteiden käytön ehkäisyssä. Tämän päivän nuoret eivät ota tietoa vastaan pureskelematta, vaan keskustelujen ja pohdiskelujen kautta. Jos aikuisilta saa vain pelottelua ja varoittelua päihteistä, muiden nuorten kehuskeluilla ja tarinoilla on nuoriin suuri vaikutus. Moralisoinnin ja pelottelun sijasta ohjaajan kannattaa jakaa päihteistä neutraalia ja totuudenmukaista tietoa. Tieto vähentää pelkoa, mystifiointia ja myös uteliaisuutta.

Nuorten omien mielipiteiden ja käsitysten ymmärtäminen ja niiden kunnioittaminen on tärkeää. Näin mahdollistuu vuorovaikutteinen, luottamukseen perustuva kohtaaminen, jossa nuori ja aikuinen ovat mukana aidosti ja tasavertaisesti. Nykyään suositaankin niin kutsuttua virittävää päihdevalistusta. Sen tavoitteena on herättää nuoret ajattelemaan ja pohtimaan asioita ja tekemään itsenäisiä päätöksiä ja valintoja päihteisiin liittyvissä tilanteissa. On tärkeää, että nuori pystyy kytkemään saamansa tiedon omakohtaisiin kokemuksiinsa, tietoihin ja tunteisiin. Käytännössä tämä toteutuu, kun nuorten omat päihteitä koskevat kokemukset ja näkemykset otetaan keskusteluiden

lähtökohdaksi. Teoksessa *Terveystaju – Nuoret, politiikka ja käytäntö* (2006) virittävää valistusta verrataan nuotioon. Nuotio kuvastaa yksityistä ja julkista mielipiteiden vaihtoa. Ihmiset kokoontuvat nuotion ääreen ja käyttävät sitä kukin omalla tavallaan, kuivatellakseen, hyödykseen tai seuraa hakien. Valistaja on nuotion virittelijä ja tulen kohentaja, polttopuiden lisääjä. Näin ollen käydessään päihdekeskusteluita nuorten kanssa aikuisen kannattaa syyttää nuotio ja tuoda siihen riittävästi hyvälaatuisia polttopuita. Nuotion ympärillä olevat nuoret käyttävät tulta omien kokemustensa ja tarpeittensa mukaisesti. (Rantala, K., Salasuo, M. & Soikkeli, M. 2006, 92.)

Ryhmän kanssa työskennellessä vaikutetaan nuorten asenteisiin ja normeihin. Kavereiden vaikutusta kielteisiin päihdeasenteisiin ja ryhmän dynamiikkaa kannattaa hyödyntää. Ohjaajan on hyvä miettiä, kuka toimii ryhmän mielipidejohtajana, ja panostaa erityisesti hänen kanssaan keskusteluun ja luottamuksen voittamiseen. Tehokkainta päihteidenkäytön ehkäisy on, jos koko sosiaalisen verkoston (perhe, suku, koulu, naapurit, kaveriporukka, harrastusryhmä) viesti päihteistä on yhdenmukaista. Tällöin on kyse niin sanotusta vuorovaikutuksellisesta ehkäisevästä päihdetyöstä.

On tärkeää panostaa sellaisen ilmapiirin luomiseen, jossa nuori kokee tulevansa hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on. Hyvin toimivassa ryhmässä itsensä ja tunteiden ilmaiseminen sekä kipeidenkin asioiden läpikäyminen on sallittua ja turvallista. Nuoren oppimisen ja kasvun kannalta on tärkeää voida peilata omia tunteitaan ja mielipiteitään aikuisen kanssa.

2. Matkatavaroiden pakkaaminen

On hyvä miettiä etukäteen, minkä ikäisten ja millaisessa elämäntilanteessa olevien nuorten kanssa aikoo puhua. Syytä on myös huomioida kohderyhmän tiedon taso, kehitysvaihe, sukupuoli sekä sosiaalinen ja kulttuurillinen tausta. Miten nuoret suhtautuvat päihteidenkäyttöön? Millaisia kokemuksia heillä on päihteistä? Ovatko he polttaneet tupakkaa, juoneet kaljaa, polttaneet hasista? Tuntevatko he nuoria, jotka käyttävät päihteitä? Onko heidän kotonaan tai lähiympäristössään päihteiden ongelmakäyttöä? Miten nuorten kulttuureissa kohdataan päihteet ja puhutaan niistä?

Kaikkien nuorten kanssa ei kannata puhua päihteistä samalla tavoin. On eri asia puhua nuorten kanssa, joiden suhtautuminen päihteisiin on negatiivista kuin päihteitä satunnaisesti tai runsaasti käyttävien kanssa. Niille nuorille, jotka eivät ole kokeilleet päihteitä, kannattaa painottaa, ettei päihteiden käyttö tarjoa tyydyttäviä elämäkokemuksia. Keskustelussa on hyvä kyseenalaistaa, kannattaako päihteitä kokeilla lainkaan. Nuori tarvitsee vahvistusta ja keinoja kieltäytyä päihteistä ja vastustaa muiden nuorten painostusta.

Kokeilijat ja oireilijat tarvitsevat keskustelujen lisäksi virikkeitä ja mahdollisuuksia päihteiden käyttöä kiinnostavampaan tekemiseen. Yhdessä voidaan miettiä, kuinka

elämyksiä voi hankkia muilla tavoin. Hyvä on myös miettiä, millaisessa kaveriporukassa nuoret liikkuvat. Päihderiippuvaiset nuoret tarvitsevat ammattimaista apua. Ohjaajan tärkeä tehtävä on tukea nuorta muutoksen tekemiseen ja antaa tietoa hoitomahdollisuuksista.

”Vaikeassa elämäntilanteessa olevien nuorten ryhmissä toimivat Mahis-ohjaajat pitävät päihdekeskusteluissa keskeisenä nuorten tuntemista ja heidän tilanteidensa aistimista. Yhteisten pelisääntöjen tekemisen lisäksi saatetaan joskus tarvita tiukkaakin rajojen vetämistä. Oleellista on kuitenkin keskustella nuorten kanssa luontevasti ja arkisesti. Mahis-ryhmien ohjaajat puhuvatkin ns. ”luonnollisen arkikontekstipuheen” eli tavallisen puheen merkityksestä. Nuorilta puuttuu usein kyky ja resurssit ongelmista keskustelemiseen ja niiden ratkaisemiseen. Arkipuheen kautta ohjaajat voivat nostaa esille ongelmia keskusteltaviksi ja auttaa nuoria uusien toimintamallien löytämisessä.”

(Kari Paakkunainen (2006): Mahis-projekti elää keksinnöistä, nuorten dynamiikasta ja räätälien kompassista. Mahis-toiminnan merkityksen ja tulosten arvioinnin toinen loppuraportti.)

Ennen keskustelujen aloittamista on hyvä käydä seuraavan sivun esimerkkikysymykset läpi ja pohtia, mitä mieltä itse on niistä. On tärkeää selvittää oudot käsitteet etukäteen. Kannattaa myös miettiä, ovatko juuri nämä sopivia kysymyksiä kyseisen ryhmän nuorille.

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

Tämän päivän nuorilla on paljon tietoa päihteistä. Etenkin huumetietoa heillä on enemmän kuin keskivertoaikuisella. Ohjaajan kannattaa pitää neutraali ja faktoihin perustuva ote päihdekeskustelussa, sillä liioittelemalla, kauhistelemalla ja pelottelemalla menettää luottamuksen ja uskottavuuden nuorten silmissä. Päihteistä keskusteleminen on hyvä aloittaa siitä, mitä nuoret jo tietävät. Samalla saa tietoa nuorilla olevista mahdollisista väärinkäsityksistä ja stereotyyppioista. Esimerkiksi nuorten käsitykset muiden päihteiden käytön yleisyydestä ovat usein virheellisiä ja he uskovat ikätovereidensa olevan kokeneempia käyttäjiä omiin päihdekokeiluihin verrattuna. Nuoret saavat päihteistä helposti tietoa esimerkiksi internetistä, josta löytyy myös harhaanjohtavaa tietoa. Aikuisen rooli on oikoa mahdollisia vääriä uskomuksia ja ohjata faktoihin perustuvan tiedon ääreen.

Ohjaajan ei kannata antaa hätävastauksia, jos ei tiedä jotain. Hedelmällisempää on miettiä asiaa yhdessä. Keskustelun kautta nuoret saavat peilata mielipiteitään luotettavan aikuisten kanssa. Kaikkiin kysymyksiin ei ole olemassakaan oikeaa vastausta. Jos joku asia jää mietityttämään, tulee asiasta ottaa selvää ja palata asiaan. Hyvä olisi, jos nuoret selvittäisivät faktat seuraavaan keskustelukertaan mennessä itse esimerkiksi internetistä.

Luotettavaa lisätietoa päihteistä, riippuvuuksista, aineiden vaikutuksista jne. löydät sivuilta www.stakes.fi/neuvoa-antavat, www.tupakkaverkko.fi, www.huuko.fi, www.nuorisuomi.fi/paihteetonpelikentta/, www.paihdelinkki.fi, www.tohtori.fi/laakeopas, www.apua.info ja www.irtihuumeista.fi

Välitä välittämistä

Kymenlaaksossa nuoret käynnistivät Mahis-ryhmän ja kokoontuivat kerran viikossa tekemään yhdessä mukavia asioita. Itse ideoiduissa tapaamisissa nuoret saivat tekemisen ohella tietoa päihteistä positiivisesti ilman saarnaavaa otetta. Ryhmien ohjaajina toimivat täysi-ikäiset YAD:n (Youth Against Drugs ry) nuoret.

Keskustelulle tulee valita sopiva aika ja paikka. Luontevia kokoontumistilanteita, kuten bussi-matkoja, iltanuotiota tai vaikka letunpaistoa kannattaa hyödyntää. Tekemisen ohessa käydyt jutut sopivat hyvin keskustelun käynnistämiseen ja jo sovitusta pelisäännöistä muistuttamiseen. Kirjallisten päihdepelisääntöjen sopimiseen tulee kuitenkin varata erillinen tila ja yhdessä sovittu aika.

Päihteistä ei kannata tehdä elämää suurempaa asiaa, vaan keskustelu kannattaa aloittaa yhtä luontevasti kuin mikä tahansa muu yhteinen keskusteluaihe. Ohjaajan on hyvä kuitenkin kertoa aluksi oma motiivinsa keskusteluun: Kerro, että asia on tärkeä. Kerro, että välität nuorista ja heidän hyvinvoinnistaan.

- Minulla on yksi asia mistä haluaisin puhua...
- Me olemme ennenkin sopineet asioista, nyt sovitaan yhdessä meidän porukan päihde-pelisäännöt...
- Viime reissulla oli vähän ongelmia...
- Olen vähän huolissani (vihainen, peloissani)...
- Minua on jäänyt mietityttämään...
- Haluan (esim. pitää kiinni sopimistamme asioista)...
- Te olette minun ryhmäläisiäni ja minulle erityisen tärkeitä...
- Minulle on tärkeää, että te menestytte ja että teillä menee hyvin, niin koulussa/tässä harrastuksessa kuin muutenkin...

Joskus tietokilpailu tai jatka lausetta -leikki toimii hyvänä keskustelun avauksena. Nuorilta voi myös kerätä etukäteen mielessä pyöriviä kysymyksiä yhdessä pohdittavaksi ja ratkottavaksi.

Selvitä käsitteet

Päihdetyöhön kuuluvat *ehkäisevä* ja *korjaava* työ, joista ehkäisevän päihdetyön piiriin kuuluvat yleinen ehkäisy ja riskiehkäisy. Käytännössä tarkkaa rajaa ehkäisymuotojen välille on vaikea piirtää, vaan ne toimivat usein yhdessä ja yli rajojen.

Kun keskustelu nuorten kanssa käynnistyy, on hyvä selvittää käsitteet. *Päihteilä* tarkoitetaan tupakkaa, nuuskaa, alkoholia, "impattavia" aineita, huumeita, ja lääkeaineiden väärinkäyttöä. Lääkeaineiden väärinkäyttö on tietoista lääkkeen käyttöä päihtymyksen aikaansaamiseksi, lääkärin ohjeista tai käyttöohjeista poikkeavaa tai toiselle määrättyjen lääkkeiden käyttöä. Myös doping-aineet aiheuttavat riippuvuutta.

Päihteiden *ongelmakäyttöä* on käyttö, joka aiheuttaa fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia, taloudellisia ja/tai tunne-elämän ongelmia. *Päihderiippuvuus* on sairauden kaltainen tila, jolloin aivojen kemia on pysyvästi muuttunut ja aineen käyttö on pakonomaista. Fyysinen riippuvuus on aineen ominaisuus, psyykinen ja sosiaalinen riippuvuus ihmisen ominaisuuksia.

Eri maissa, nuorten ryhmissä, perheissä, urheilulajeissa, joukkueissa, leireillä jne. vallitsee erilainen *päihdekulttuuri*. Se ilmenee erilaisina tapoina suhtautua esim. nuuskaan, humala-juomiseen, kosteisiin voitonjuhliin, lukukauden lopettajaisiin, viinin käyttöön perheaterioilla jne. Hyvin toimivissa ryhmissä jokainen jäsen on vastuussa valinnoistaan myös muille ryhmän jäsenille. Yksittäisen nuoren valinnat päihteiden suhteen vaikuttavat koko tiimiin esimerkiksi huonontuneen suorituksen tai peruutetun tai keskeytetyn matkan muodossa.

Kunnioita nuorten tietoja ja mielipiteitä

"Ainakin meillä meni semmosen jutustelun merkeissä, että on puhuttu kaikenlaista ja että ei oteta niin, että nyt on tämmönen hetki, että puhutaan tästä tupakanpoltosta että siitä tulee oikein koulumainen olo – vaan että puhutaan muuta ja... tää tupakanpolto oli hyvä esimerkki, että puhuttiin niinkun rahasta... kun on vähän rahaa ja muuta ja sit ruvettiin yhes miettiin että paljonko menee ihan oikeesti niinku rahaa et kun polttaa tupakkaa ja mitä kaikkee sillä rahalla sais ja sit päädyttiin siihen, että hemmetti, sillä vois ostaa auton (!) niinku suurin piirtein... mä sanon sitä jutusteluks".

(Ohjaajien haastattelu teoksesta Kari Paakkunainen (2006) Mahis-projekti elää keksinnöistä, nuorten dynamiikasta ja räätälien kompassista. Mahis-toiminnan merkityksen ja tulosten arvioinnin toinen loppuraportti.)

Hyvä keskustelu edellyttää, että osapuolet kuuntelevat toistensa ajatuksia ja kunnioittavat muiden mielipiteitä. Nuoren kohtaamisen tulee olla aidosti läsnä olevaa, avointa, aktiivisesti toista kuuntelevaa, rehellistä ja omia mielipiteitä esittävää ”ihmiseltä ihmiselle” -vuorovaikutusta. Ohjaajan tulee korostaa nuorten vastuuta omista valinnoista ja omasta elämästä. Jos nuorten tiedot ovat yksipuolisia tai vääriä, ne pitää korjata. Nuorilla on oikeus saada oikeaa tietoa päätöksentekonsa pohjaksi.

Ei kannata tuskastua tai luovuttaa, jos keskustelu lähtee tahmeasti liikkeelle. Nuoret saattavat tarvita aikaa kysymykseen tottumiselle ja sen pohdinnalle. Ohjaaja voi esittää tarkentavia kysymyksiä ja mielipiteitä. Tärkeää on, ettei ohjaaja vastaa nuorten puolesta eikä ole itse liikaa äänessä. Nuoret eivät kaipaa aikuista, joka sanoo korokkeella seisten, mitä pitää tehdä, vaan ihmistä, jonka kanssa voi keskustella. Asioiden kertomisella ylhäältä alaspäin ei päästä pitkälle. Keskustelkaa, kuunnelkaa toisianne ja tehkää yhteiset sopimukset, joihin kaikki voivat sitoutua.

3. Matkaohjelma

Alla olevista kysymyslistoista voi poimia ja muokata itselle ja ryhmälle sopivia keskusteluaiheita. Kysymysten tarkoitus on saada nuoret aidosti pohtimaan päihteiden käyttöä monesta eri näkökulmasta. Vain oman pohdinnan kautta he voivat tehdä muista riippumattomia valintoja ja sitoutua yhteisiin sopimuksiin.

Vaikeista asioista keskusteltaessa tulee kiinnittää huomiota turvallisen ja avoimen ilmapiirin luomiseen. Nuoria kannattaa rohkaista omien ajatusten ilmaisemiseen ja antaa tilaa mielessä pyöriville kysymyksille, ajatuksille ja puheille. Luota nuoriin, heidän ajatuksiinsa ja keskustelu-valmiuksiinsa.

Keskustelun käynnistämisen lisäksi on kiinnitettävä huomiota myös niiden päättämiseen. Ohjaajan tehtävänä on huolehtia, ettei kenellekään jää keskustelusta paha mieli tai asioita kaivertamaan. Varaa lopettamiseen aikaa.

Harjoituksia

Päihteisiin liittyviä asenteita, väittämiä ja mielipiteitä voi käydä läpi esim. seuraavien ”leikkien” avulla:

Ohjaaja sanoo väittämiä, joihin voi vastata kyllä- tai ei-vastauksilla (liittyy minuun / ei liity minuun). Nuoret (ja ohjaaja) vastaavat väittämiin valitsemalla ennalta ilmoitetun kyllä- tai ei-paikan. Kun omien mielipiteiden mukainen paikka on löytynyt, käydään

perusteltuja keskusteluja ja väittelyjä asiasta. Ryhmä voi pohtia myös sitä, miten toisten mielipiteet ja käytös vaikuttavat omiin valintoihin. Kenen mielipiteet ovat nuorille merkityksellisimpiä (tässä ryhmässä tai yleensä)?

Toteuttamisvaihtoehtoja:

- Huoneeseen on merkitty kyllä- ja ei-seinät ja nuoret menevät seisomaan sille seinustalle, mitä mieltä he asiasta ovat.
- Nuoret seisovat ringissä. Ne, jotka ovat samaa mieltä väittämän kanssa, lähtevät liikkeelle ja etsivät itselleen uuden paikan ringissä.
- Huoneen keskellä on tyhjä tuoli. Mitä enemmän nuoret ovat samaa mieltä väittämän kanssa, sitä lähemmäksi he menevät tuolia. Tuolille voi istua, jos on 100-prosenttisesti samaa mieltä.
- Ne nuoret, jotka vastaavat kyllä, nousevat seisomaan (ja nostavat kädet ylös) ja ne nuoret, jotka vastaavat ei, menevät kyykkyy.

Nuoria voi pyytää kirjoittamaan etukäteen päihteisiin liittyviä kysymyksiä paperille ja antamaan ne nimettömänä ohjaajalle. Yhdessä ryhmän kanssa vastataan jokaiseen kysymykseen. Jos joku nuori sanoo, ettei hänellä ole mitään kysyttävää, että hän tietää kaiken, voit kehottaa häntä kirjoittamaan mitä muiden olisi hyvä tietää. Tai mitä hän olisi voinut kysyä esimerkiksi vuosi sitten, kun ei vielä tiennyt kaikkea.

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

Netissä sivulla www.nuorisuomi.fi/paihteetonpelikentta/ on tietokilpailukysymyksiä ja vastauksia oheisiin kysymyksiin, joiden avulla voitte käydä läpi päihdeasioita. Suomen Punainen Risti on tuottanut materiaalipaketin 12–15-vuotiaiden nuorten ryhmätoimintaan (ks. www.redcross.fi > tule mukaan > edistämään terveyttä > päihdetyö-> päihdetyön aineisto).

Päihdekulttuuri

- Miksi ihmiset käyttävät päihteitä?
- Ilo ilman viinaa on teeskentelyä – vai onko?
- Mitä eroa on siinä, kun nuori juo tai aikuinen juo?
- Miksi laki kieltää alle 18-vuotiailta päihteiden käytön?
- Mitä mieltä olet kaverista, joka ei juo koskaan?

- Mitä tarkoittaa kohtuukäyttö? Mikä on normaalia?
- Mikä on ongelmakäyttöä?
- Voiko kaikkia päihteitä käyttää kohtuudella?
- Onko aikuisten kanssa hankala jutella päihteistä?
- Miksi jotkut ottavat riskin (kokeilevat esim. LSD:tä, vaikka tietävät vaarat)?
- Millaisen kuvan tiedotusvälineet antavat päihteistä?
- Miten voit auttaa kavereitasi?
- Oletko itse käyttänyt päihteitä? Missä tilanteessa? Miksi?
- Millaisia pelisääntöjä olet tehnyt päihteiden käytön suhteen? Millaisia pelisääntöjä tiedät muiden tehneen?
- Miten aiot/haluat viettää kevään viimeisen koulupäivän illan tai kauden päättäjäiset?
- Mitkä ovat huumeikaupan poliittiset, taloudelliset ja sosiaaliset seuraukset?

Tupakka ja nuuska

- Miksi kaikki nuoret eivät tupakoi?
- Mitä hyötyä ja haittaa tupakoinnista on nuorelle?
- Miksi nuuskaa käytetään?
- Mitä vaikutuksia nuuskalla on?
- Kumpi on vaarallisempaa, tupakka vai nuuska?
- Nuuskan myynti kiellettiin Suomessa vuonna 1995. Miksi?
- Vaikuttaako tupakointi tasapainoistimen toimintaan?
- Onko tupakoijalla huonompi kunto?

Alkoholi

- Miksi ihmiset juovat?
- Miksi on olemassa laki, joka kieltää alle 18-vuotiaiden alkoholin käytön?
- Miten voi kieltäytyä juomasta, jos alkoholia tarjotaan?
- Kuka on alkoholisti?
- Voiko alaikäinen olla alkoholisti?
- Onko humalasta hyötyä jossain tilanteessa?
- Miten alkoholin käyttö vaikuttaa nuoren fyysiseen kehitykseen?
- Miksi monille tulee helpommin tappelu kännissä kuin selvin päin?
- Miten alkoholi vaikuttaa tapaturmariskiin?
- Mikä on kohtuus sinulle?
- Miten alkoholi vaikuttaa uneen/nukkumiseen?
- Jos juot, päätätkö etukäteen mitä ja paljonko juot? Pystytkö pitämään kiinni päätöksestä?
- Vaikuttaako humalatila seuraavan päivän treeneihin?

Huumeet

- Kannabis on luonnontuote – voiko luonnontuote olla vaarallinen? (vrt. esim. kärpässieni)
- Saako kannabis-kasvia kasvattaa ikkunalaudalla koristekasvina?

- Kumpi on vaarallisempaa, huume joka on synteettinen vai luonnontuote?
- Mitä teet kun joku polttaa pilveä?
- Kokeileeko tupakoitsija helpommin huumeita kuin tupakoimaton?
- Voiko huumeiden vaikutuksista tietää, vaikkei ole itse käyttänyt?
- Onko unilääke huumetta, entä kipulääke?
- Milloin lääke muuttuu huumeeksi?

Päihteet nuorten porukassa

- Oletko huolissasi jonkun kaverisi päihteidenkäytöstä?
- Vaikuttaako sinuun toisten tupakointi/juominen? Miten?
- Voitko olla polttamatta/juomatta, jos joku toinen tekee niin?
- Onko päihteidenkäyttö jokaisen oma asia?
- Voitko puuttua kavereiden päihteidenkäyttöön?
- Pitääkö käyttäjän pyytää apua vai voiko tilanteeseen puuttua muuten?
- Miten voit auttaa?
- Missä tilanteessa kaverin kärkeilyminen (kertominen esim. hänen vanhemmilleen) on kaverin auttamista?
- Mitä teet jos joku käyttää huumeita?
- Tunnetko ketään, joka käyttää steroideja?

Muut vaikutukset

- Ovatko kaikki päihteet vaarallisia?
- Onko olemassa "humalaisen tuuria"?
- Voiko alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutuksen tietää?
- Miten yksilöiden fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet voivat vaikuttaa päihtymiseen?
- Kuinka paljon huumeita voi käyttää ennen kuin se on hengenvaarallista?
- Tiedätkö, mikä määrä alkoholia on sinulle tappava?

Päihteet ja tulevaisuus

- Jos joku kaverisi käyttää hasista, mitä luulet hänen elämänsä kuuluvan viiden vuoden päästä?
- Miten näytelmän tai liikuntaharrastuksen sunnuntaitreeneihin vaikuttaa se, että joku ryhmästä juo joka viikonloppu?
- Miten päihteiden ongelmakäyttö vaikuttaa nuorten tulevaisuudensuunnitelmiin?
- Mitä känni voi aiheuttaa urheilu-uralle?
- Mitä haluat elämältäsi?

Päihderiippuvuus

- Mistä voi tulla riippuvaiseksi?
- Mitä on ongelmakäyttöä?
- Kuka on alkoholisti? Mitä tarkoittaa päihderiippuvuus?
- Onko riippuvuus vain aikuisten juttu?
- Onko riippuvuus perinnöllistä?

- Jos omat vanhemmat juovat, tuleeko minusta alkoholista riippuvainen?
- Oletko itse riippuvainen jostain?
- Mistä riippuvuuden tunnistaa?
- Miten tulee riippuvaiseksi jostain?
- Miksi jollekin syntyy riippuvuus?
- Kuinka paljon pitää juoda ollakseen alkoholisti?
- Mitä eroa on aikuisen ja nuoren alkoholiriippuvuuden kehittymisellä?

4. Matkan huipennus eli pelisääntöjen tekeminen

Itä-uusimaalaisella nuorisotalolla pitkään tupakoineet nuoret kyllästyivät rahat ja terveyden vievään sauhutteluun ja kehittivät tämän pohjalta idean ”punttipajasta”. Mahis -tuella pajalle hankittiin muun muassa stepperi ja nyrkkeilysäkki ja ohjausta saatiin kaupungin liikunnanohjaajalta. Nuorisotalon punttipajaan pääsisivät harjoittelemaan kaikki, joilla oli kiinnostus lopettaa tupakointi.

Lapissa nuoret keksivät kimppatupakkalakon. He pitivät kahden viikon välein ryhmäpalavereja, jossa keskusteltiin ohjaajan ja nuorten kanssa tilanteesta ja päihdeettömyydestä. Ryhmä laati säännöt, joiden mukaan toisille ollaan avoimia ja rehellisiä omista onnistumisista ja repsahtamisista. Jokainen nuori kamppailee vain ja ainoastaan itsensä kanssa eikä toisia moralisoida. Ryhmä kehitti pistelaskusysteemin, jonka tulokset olivat kaikkien nähtävillä nuorisotalon seinällä. Kaikilla oli lakon käynnistyessä 50 pistettä ja jäsenyys A-sarjassa. Jokaisesta savuttomasta viikosta sai 10 lisäpistettä ja keskusteluihin osallistumisesta 10 pistettä. Jokaisesta tupakasta menetti 10 pistettä ja valehtelusta 15 pistettä. Nollalla pisteellä putosi Pöö-sarjaan. A-sarjaan pääsi nousemaan takaisin viikon tupakoimattomuudella. Osa nuorista sai vanhempansakin mukanaan lakkoon.

Lisää esimerkkejä nuorten toteuttamista projekteista löytää nettiosoitteista www.nuortenakatemia.fi ja www.homma.fi.

Päihdepelisäännöt perustuvat alaikäisiä suojaaviin lakeihin ja aikuisen vastuuseen nuorten hyvinvoinnista. Yhdessä sovitut säännöt auttavat toimimaan tasapuolisesti ja ennakkoidusti nuorten terveellisen elämäntavan edistämiseksi. Asioihin puuttuminen on helpompaa, kun jokainen tietää säännöt ja seuraamukset. Puuttumisen ja seuraamusten tarkoituksena on pysäyttää nuori, ei pudottaa häntä pois ryhmästä.

Päihdepelisäännöt voi tehdä nuorten kanssa heti päihdeistä käydyn keskustelun perään tai asian voi jättää hautumaan ja ryhmän pohdittavaksi. Kannattaa pyrkiä siihen, että

pelisääntöjä tehdessä koko porukka on paikalla. Ryhmä istuu niin, että kaikki näkevät toisensa. Tunnelman tulee olla rento, avoin ja positiivinen. Ohjaaja kertoo, että ryhmän on tarkoitus rakentaa itselleen päihdekeskustelujen pohjalta pelisäännöt, joita kaikki noudattavat. On hyvä käyttää kysyvää ja ehdottelevaa kieltä: olin ajatellut... sopiiko se teille?

Mietittäväksi yhdessä:

- Mitä ryhmä haluaa?
- Mitkä ovat ryhmän tavoitteet?
- Millaista työnjakoa tarvitaan tavoitteiden saavuttamiseksi?
- Miksi päihdeet eivät sovi matkaan/kerhoon/voittojuhliin (toimintaan, mitä ryhmä tekee)?
- Sopivatko päihdeet mihinkään/johonkin tilanteeseen? Miksi?
- Kuka hyötyy ryhmän päihdepelisäännöistä? Miten?
- Mitä yleisiä sääntöjä tarvitaan?
- Mitä sääntöjä nimenomaan tässä ryhmässä tarvitaan?
- Tarvitaanko päihdetietoa lisää? Mitä tietoa? Mistä sitä saa? Kuka ottaa asiasta selvää? Milloin asiasta jutellaan seuraavan kerran?
- Mitä siitä seuraa, jos tehdään nollatoleranssisääntö? Mitkä ovat riskit, ongelmat ja seuraukset? Mitkä ovat hyödyt?
- Mitä siitä seuraa, jos tehdään minimisäännöt eli ryhmä hyväksyy matkalla esim. yhden tupakan päivässä? Mitkä ovat riskit, ongelmat ja seuraukset? Mitkä ovat hyödyt?
- Miten yhdessä sovittujen pelisääntöjen toteutumista seurataan?
- Mitä tapahtuu, jos joku toimii eri tavalla kuin on sovittu (seuraamukset)?
- Mikä on ryhmän vastuu sääntöjen kiinni pitämisestä? Minkälainen henkilökohtainen vastuu ryhmän jäsenillä on?
- Mitkä ovat pelisääntöjen mukaiset seuraukset mahdolliselle sääntöjen rikkojalle? Mitkä ovat seurausten hyvät ja huonot puolet? Mihin seuraukset johtavat?
- Miten säilytetään uuden alun mahdollisuus sääntöjä rikkoneella?
- Onko kaikkien hyvä olla ryhmässä?
- Tulevatko kaikki ryhmän jäsenet kuulluiksi?
- Kannustetaanko ryhmässämme kaikkia onnistumaan?
- Mitä ohjaajilta odotetaan?
- Onko muita, joiden tukea toivotaan/tarvitaan?
- Milloin asiaan palataan seuraavan kerran?
- Tiedotetaanko asiasta muille, esimerkiksi kotiin?
- Millaiset kirjalliset pelisäännöt ryhmä haluaa tehdä (juliste, vihkonen, diplomi...)?

Tehkää ehdotuksia, ideoikaa, keskustelkaa, kirjatkaa paperille, perustelkaa mielipiteitänne ja hiokaa pelisääntöjä rauhassa. On tärkeää, että säännöistä tulee juuri teidän ryhmänne näköisiä ja teille merkityksellisiä. Tässä vaiheessa on hyvä tarkistaa, ovatko pelisäännöt sellaiset, joihin kaikki haluavat sitoutua, vai haluaako joku poistaa tai

lisätä jotain. Kun ryhmä on päässyt yksimielisesti johonkin tulokseen, kannattaa koota asiat paperille ja vahvistaa ne kaikkien läsnäolijoiden allekirjoituksilla. Allekirjoitus lisää sitoutumisen tunnetta ja allekirjoitettu paperi on myös vakuuttavampi näytettäväksi uusille jäsenille tai niille ryhmän jäsenille, jotka eivät päässeet keskusteluun mukaan. Lopuksi kannattaa jutella vielä siitä, miten ryhmä pitää yhdessä huolen siitä, että pelisäännöt toteutuvat käytännössä.

Kun pelisäännöt ovat valmiit, ohjaajan tulee muistaa kiittää ja kehua ryhmää hyvästä keskustelusta ja pelisääntöjen tekemisestä esimerkiksi näin:

- Olette olleet tosi rehellisiä...
- On harvinaista, että isolla porukalla pystytään puhumaan tällaisista asioista näin avoimesti...
- Olen oppinut teiltä tämän keskustelun aikana tosi paljon uutta...
- Te olette miettineet näitä asioita paljon ja teillä on tosi hyviä mielipiteitä...
- Jos jotain jäi mietityttämään jokin asia, voi keskustelua jatkaa minun kanssani myöhemmin. Ehkä niistä on hyvä jutella myös kaverisi, vanhempiesi tai opettajan kanssa.

Ohjaa nuoria myös jakamaan kiitosta toisilleen esimerkiksi kysymällä:

- Mihin olet erityisen tyytyväinen?
- Keneltä sait parhaat oivallukset?
- Mikä oli parasta tässä keskustelussa?

Paras palkinto päihdepelisääntöjen tekemisestä ja niiden noudattamisesta on hyvin onnistunut matka, esitys tai leiri ja ennen kaikkea hyvä fiilis. Onnistumisen kokemukset lisäävät ryhmähenkeä ja me-tunnetta sekä auttavat menestymään jatkossakin.

5. Harhapoluilla, eli mitä tehdä, jos joku rikko sääntöjä

Vaikka kaikki olisivat yksimielisiä päihdepelisäännöistä suunnitteluvaiheessa, aina asiat eivät suju toivotusti. Joku saattaa käyttää päihteitä sovituista säännöistä huolimatta. Jollekin päihteiden käyttö voi muuttua satunnaisesta kokeilusta säännölliseksi. Tai jonkun nuoren huumeiden käyttö tulee esiin. Ohjaajan on hyvä miettiä jo etukäteen, kuka aikuisista vastaa asian puheeksi ottamisesta nuoren kanssa ja kenelle tapahtuneesta tai huolesta ilmoitetaan (vanhemmille, kouluun, poliisille, sosiaaliviranomaisille). Asiasta ei pidä puhua ulkopuolisille, ettei nuorta leimattaisi turhaan.

Päihteet ovat alaikäiselle laittomia ja osa jopa hengenvaarallisia. Mitä varhaisemmin aikuinen puuttuu nuorten päihteidenkäyttöön ja etenkin ongelmalliseen käyttöön, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä on vaikuttaa nuoren tulevaisuuteen. Päihteiden

ongelmakäyttö on nuoren avunhuuto. Se viestii unelmien ja tulevaisuudensuunnitelmien puuttumisesta. Nuori tarvitsee aikuisen apua arvojen selkeyttämiseen, motivaation luomiseen ja konkreettisten tavoitteiden asettamiseen. Nuoren kanssa on tärkeä etsiä vaihtoehtoisia toimintamalleja sekä uusia unelmia. Ohjaajan tulee kannustaa ja arvostaa nuorta sekä antaa hänelle paljon myönteistä palautetta. Monesti päihdeongelmaan, erityisesti varhaiseen päihteiden käytön aloittamiseen, liittyy mielenterveydellisiä ongelmia. Yleisiä ovat käytös- tai tarkkaavaisuushäiriöt sekä masennus- tai ahdistuneisuushäiriöt. (Aalto-Setälä, T., Marttunen, M. & Pelkonen, M. 2003, 8.)

Puheeksi ottaminen herättää aikuisessa usein monenlaisia pelkoja: Ovatko päihde-epäilyni liioiteltua? Pilaanko suhteeni nuoreen ja saan niuhottajan maineen? Täytyykö ilmoittaa vanhemmille, sosiaaliviranomaisille tai poliisille? Nuori muuttuu murrosiässä monella tavalla, eikä aina ole helppo päätellä, johtuvatko ongelmat elämänvaiheesta vai esimerkiksi päihteiden käytöstä. Omia vaistojaan on kuitenkin hyvä kuulostella päihteiden käytön ym. suhteen. Jos nuoren touhuissa ja selityksissä ei kaikki täsmää, on parasta ottaa puheeksi se, mitä on nähnyt ja kuullut. Salassapitoa ja ilmoitusvelvollisuutta koskeva lainsäädäntö löytyy liitteestä 1.

Ihmiset käyttävät monenlaisia keinoja toimittuaan sääntöjen vastaisesti ja jäätyään siitä kiinni. Nuori saattaa esimerkiksi:

- salailla (yrittää pärjätä ja toimia kuten normaalisti)
- vetäytyä syrjään ja mököttää (on passiivinen, istuu paikallaan, ei puhu, ”kantakaa vaikka himaan sitten”)
- uhota (”et kyllä paljasta mua, tai mä laitan faijan asialle”)
- kieltää ja selitellä (”enhän mä yleensä, silloin vaan oli meno päällä”)
- vedota (”mutsi ja faija erosivat kesällä...”)
- syytellä (”no kyllähän muutkin otti...”)
- lupailta (”en varmasti ota enää...”).

Ohjaajan on hyvä pohtia jo etukäteen, miten itse käyttäytyy kuullessaan erilaisia selityksiä ja miten hänen kannattaisi näissä tilanteissa toimia. Kannattaa myös miettiä, miten muu ryhmä mahtaisi käyttäytyä.

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

Usein nuoret ovat hanakasti potkaisemassa sääntöjen rikkojan porukasta ulos. Ohjaajan tehtävänä on huolehtia, ettei kukaan joudu pois ryhmästä. Koulussa käyminen, harrastukset, hyvät kaverit ja säännöllinen päivärytmi ovat hyviä lääkkeitä

syrytymistä vastaan. Niiden säilymistä on vaalittava myös siksi, että ne tukevat nuoren itseluottamusta ja turvallisuudentunnetta.

Päihteidenkäytön puheeksi ottavan ohjaajan on hyvä varautua voimakkaisiin tunteisiin sekä itsessään että nuoressa. Oma epävarmuus ja pelko nuoren tai hänen vanhempinsa suuttumisesta ovat pikemminkin sääntö kuin poikkeus. Väliintulon ja puheeksi otton tarkoituksena on tehdä tilanne näkyväksi ja pysäyttää nuori katsomaan omaa toimintaansa. Tämä voi herättää nuoressa voimakasta kiukkua ja vastustusta.

Nuoren on hyvä oppia näkemään nyt tekemiensä valintojen pitkäaikaiset seuraukset. Tärkeiden aikuisten huolestuminen nuoren päihteidenkäytöstä voi kyseenalaistaa päihteiden hoitoa ja tuoda motivaatiota tapojen muuttamiseen. Vastuu muutoksesta ja toteuttamisesta on aina nuorella itsellään, mutta ohjaajaa ja ryhmän muita nuoria tarvitaan tukijoiksi ja kannustajiksi. Nuorelle on hyvä välittää positiivista elämänasennettä ja uskoa mielekkääseen tulevaisuuteen.

Nuorella, jolla on ongelmia päihteiden kanssa, on usein huono itsetunto. Hän saattaa kokea epäonnistuneensa elämässään ja pyrkiä etsimään todisteita epäonnistumisilleen. Hyvän itsetunnon rakennuspilareina ovat positiivinen palaute ja kannustaminen, ei arvostelu tai muihin vertaaminen. Kun nuoren itseluottamus ja -tunto ovat vahvoja, hän on kiinnostunut omista mahdollisuuksistaan ja itsensä kehittämisestä.

Jos nuori on riippuvainen alkoholista tai käyttää huumeita, ohjaa hänet ammatilliseen hoitoon. Kerro nuorelle miten ja mistä hän voi saada apua tai lupaa selvittää ne hänelle mahdollisimman pian. Ota yhteyttä perheeseen ja koulun oppilashuoltoryhmään. Tee hoitoon ja alan ammattilaisten puheille ohjaaminen niin, ettei nuori koe sinun hylkäävän häntä. Jos nuori kaipaa tukea, mene mukaan puhumaan tilanteesta vanhempien tai viranomaisten kanssa. Ole nuoren tukena ja turvana. Hän tarvitsee sitä nyt enemmän kuin koskaan. Lista hoitopaikoista, tukikeskuksista, auttavista puhelimista ja nettituesta löytyy liitteestä 2.

Vaikeissa tilanteissa myös ohjaaja tarvitsee henkilöä, jonka kanssa voi purkaa tuntojaan ja käydä läpi ajatuksiaan. Kenen kanssa sinä voit keskustella nuorten kanssa eteen tulleista asioista luottamusta ja yksityisyyttä rikkomatta? Jos keskustelukumppania ei löydy läheltä, hyvä paikka luottamukselliselle keskustelulle on Mannerheimin Lastensuojeluliiton Vanhempien puhelin- ja nettipalvelu (www.mll.fi).

Kun puhut nuoren kanssa päihteistä

- Varaa aikaa ja paikka, jossa voitte olla rauhassa.
- Pysy rauhallisena.
- Ota ensin esille asia, josta voit kehua nuorta ja josta olet tyytyväinen.
- Toimi etukäteen päättämälläsi tavalla.
- Kerro, että olet huolissasi. Kerro että välität.
- Kerro faktat eli mitä olet nähnyt, kuullut tai haistanut. Älä moralisoi.
- Tee avoimia kysymyksiä (mitä...missä...milloin...joihin ei voi vastata kyllä tai ei).
- Kuuntele (anna nuoren kertoa oma tarinansa).

- Varaudu nuoren kyyneliin tai kiukkuun.
- Keskustele nuoren tavoitteista elämässä sekä päihteiden vaikutuksesta niihin.
- Sano selvästi, että arvostat häntä ja uskot hänen mahdollisuuksiinsa.
- Kerro mitä itse olet valmis tekemään nuorta tukeaksesi.
- Jos erehdyt, pyydä anteeksi.
- Jos nuori tarvitsee ammattiapua, keskustele asiasta ja neuvo nuorta.
- Välittäminen ja huoli ovat puuttumisen motiivit, ja ne kannattaa sanoa myös ääneen. Voit kertoa myös, että nuori on hyvä tyyppi, vaikka hänen tekemisissään onkin toivomisen varaa. Nuorta ei saa vähätellä tai nolata.
- Mahdollisten seuraamusten tulee olla ryhmän sopimien päihdepelisääntöjen mukaiset ja kaikille samat.

Kun nuori asettaa itselleen päämäärän (päihteettömyys), kannattaa tavoite asettaa positiivisesti eli puhua ongelmakielen sijasta tavoitekielellä. On konkreettisempaa, mielekkäämpää ja realistisempaa tavoitella selviä viikonloppuja kuin päihteidenkäytön vähentämistä. Tällöin kuljetaan kohti jotain mukavaa eikä vaikeasti pois jostakin totutusta tavasta. Tavoitteeseen tulee sisältyä uusi alku jostain luopumisen sijaan. Jos tavoite on suuri, laaja ja kaukana, se kannattaa pilkkoa osatavoitteisiin.

6. Kotimatikalle

Kun asetettu tavoite on saavutettu eli pelisäännöt ovat valmiit, on aika päättää pelisääntöprojekti. Matkan varrella on koettu ja sanottu kaikenlaista, usein vaikeitakin asioita. Omaa toimintaa, oppimista ja onnistumista kannattaa pohtia yhdessä ja juhlia yhteisen tavoitteen saavuttamista. Arvioikaa, kehukaa ja kiittäkää toisianne. Antakaa positiivista palautetta ja tarvittaessa rakentavia kehittämiskohteita. Projektinne on varmasti sen ansainnut.

Pohdittavaksi:

- Mitä ajattelimme kun lähdimme liikkeelle?
- Miten ajatukset ovat muuttuneet?
- Miten olemme pysyneet suunnitelmissa ja tavoitteissa?
- Mikä on mennyt hyvin?
- Missä on toivomisen varaa?
- Mitä olisi voinut tehdä toisin? Miten?
- Toimivatko ryhmän jäsenet tasavertaisesti?
- Mitä on opittu? Miten opitusta voi hyötyä?
- Miten pelisäännöissä on pysytty?
- Mitä hyötyä meille on ollut siitä, että olemme tehneet yhteiset pelisäännöt?
- Onko pelisääntöjä syytä tarkistaa tai muuttaa kokonaan?
- Kenelle haluamme kertoa pelisäännöistä?

Jos pelisäännöt tehdään pitkäksi toimintakaudeksi, asiaan kannattaa palata silloin tällöin. Yhdessä sovituista pelisäännöistä on hyvä muistuttaa erityisesti ennen retkiä, leirejä tai muita useamman vuorokauden reissuja.

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

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

© Nuorten Akatemia 2011

Päihteet puheeksi harrastustoiminnassa ja koulussa -materiaali pohjautuu Päihteet puheeksi nuorten urheiluharrastuksessa -julkaisuun (2002). Päihteet puheeksi on osa Päihteetön pelikenttä -materiaalia, joka löytyy internetosoitteesta www.nuorisuomi.fi/paihteetonpelikentta/. Projektin taustalla ovat Terveys ry, Raittiuden ystävät ry, Nuori Suomi ry, Myllyhoitoyhdistys ry ja A-klinikkasäätiö.

Materiaalin tekoa ovat tukeneet:

Opetusministeriö

Sosiaali- ja terveysministeriö, Alkoholiohjelma

Panimo- ja virvoitusjuomateollisuusliitto

Alko

Painettua versiota materiaalista voi tilata osoitteesta:

Nuorten Akatemia, Asemapäällikönkatu 1, 00520 Helsinki

p. 020 7552 674, fax. 020 7552 681

toimisto@nuortenakatemia.fi

Lähteet

- Aalto-Setälä T., Marttunen M. & Pelkonen M. (2003) Nuorten päihdehäiriöt ja muut mielenterveydet häiriöt. Tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. www.ktl.fi > KTL tutkii > Tieteelliset julkaisut > Mielenterveys ja alkoholitutkimus > 2003
- Alkoholi ja aikuisen vastuu (2006) Elämäntapaliitto. www.elamantapaliitto.fi
- Holopainen, A. www.paihdelinkki.fi > Tietopankki > 324 Lääkkeiden väärinkäyttö
- Huoponen K., Huusko M., Lindholm N. & Salovaara R. (2005) Valintojen viidakossa. Tukioppilastoiminnan koulutusmateriaali ehkäisevään päihdetyöhön. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Kempainen J. (2004) Nuoren aivot ja addiktiomuisti. Etelä-Suomen Läänihallituksen sosiaali- ja terveysosaston julkaisuja 1/2004. www.laanhallitus.fi > Julkaisut > Etelä-Suomen lääninhallitus > 2004
- Laatutähteä tavoittelemassa (2006). Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerit. STAKES. www.neuvoa-antavat.stakes.fi > Julkaisut > Stakesin Päihdetyö -ryhmän tuottamat julkaisut
- Luopa, P., Lommi, A., Kinnunen T. & Jokela, J. (2010) Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla. Kouluterveyskysely 2000-2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, raportti 20/2010
- Lähteenmaa J. (2004) Nuorisokulttuuri ja alkoholi 2000-luvun alun Suomessa: lievää käännettä humala- ja alkoholikielteisyyteen ja sen tulkintaa. Teoksessa H. Alho, J. Lindeman, K. Raitasalo & R. Roine (toim.) Tommi 2004 – Alkoholi- ja huumeutkimuksen vuosikirja. Helsinki: Alkoholi- ja huumeutkijain seura ry, 27–35.
- Nuorten Akatemia (2005), Meidän oma juttu – Projektin työkirja.
- Nuorten Akatemia (2004) Ohjaajan kansio.
- Paakkunainen K. (2006) Mahis-projekti elää keksinnöistä, nuorten dynamiikasta ja räätälien kompassista. Mahis-toiminnan merkityksen ja tulosten arvioinnin toinen loppuraportti. Nuorten Akatemia, Nuorisotutkimusverkosto
- Pitkänen T. & Pulkkinen L. (2003) Onko alkoholin käytön alaikäraja tuulesta temmattu? Teoksessa J. Heinonen, H. Alho, J. Lindeman, K. Raitasalo & R. Roine (toim.): Tommi 2003 – Alkoholi- ja huumeutkimuksen vuosikirja. Helsinki: Alkoholi- ja huumeutkijain seura ry, 12–29.
- Pulkkinen L. & Pitkänen T. (2002) Nuorten alkoholinkäyttö aikuisiän alkoholiongelmien ennustajana. Tiimi No. 5/02. Helsinki: A-klinikkasäätiö.

Rantala K., Salasuo M. & Soikkeli M. (2006) Näytelmät ja päihdeputket -elämysten käytöstä ja väärinkäytöstä huumekasvatuksessa. Teoksessa A. Puuronen (toim.) Terveystaju – Nuoret, politiikka ja käytäntö. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, 85–110.

Rainio S., Pere L., Lindfors P., Lavikainen H., Saarni L. & Rimpelä A. (2009) Nuorten terveystapatutkimus 2009. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2009. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:47. www.stm.fi

Salasuo M. (2006) Huumeiden viihdekäyttäjien terveyden lukutaito ja perinteinen huumevalistus törmäyskursilla – esimerkkinä ekstaasin käyttäjät. Teoksessa A. Puuronen (toim.) Terveystaju – Nuoret, politiikka ja käytäntö. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, 48–58.

Salmivalli C. (2004) Nuori vertaisryhmässä – Tekeekö seura kaltaisekseen. Psykologia 5/04, 344–354.

Sirola K. (2005) Eri sukupolvien käsitykset päihteiden käytöstä – juoda vai ei? XII Valtakunnalliset päihdepäivät 13–14.9.2005.

Österberg E. & Ahlström S. (2003) Tutkittua tietoa nuorten alkoholinkäytöstä. STAKES. www.alko.fi/alkoholijaterveys