

# VAIN YHDELLE?

Tukimateriaali päihdekeskusteluun nuorten aikuisten kanssa

Vain yhdelle?

Tukimateriaali päihdekeskusteluun nuorten aikuisten kanssa

Sanna Pylkkänen (toim.)

Preventiimiverkoston työryhmä 2010–2011:

Elämäntapaliitto Riitta Pakaslahti ja Kiti Poikonen

Helsingin NMKY Ari Inkinen

Nuorisoasuntoliitto ry Tiina Kupari ja Kaisa Tuuteri

Preventiimi / HUMAK Sanna Pylkkänen

Raittiuden Ystävät ry Anki Pulliainen

Valtakunnallinen Työpajayhdistys ry Outi Hedemäki

Väestöliitto ry Tuulia Aho ja Kirsi Porras

YAD Youth Against Drugs ry Petra Pohjonen ja Rosita Juurinen

Preventiimi – nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus

Humanistinen Ammattikorkeakoulu. Sarja F. Katsauksia ja aineistoja 5, 2012.

ISBN 978-952-456-124-2

ISSN 1799-5655 ISSN-L 1799-5655

## LUKIJALLE

Olemme melkein maailmanennätys kansaa alkoholin kulutuksessa. Kulutamme vuosittain yli 10 litraa puhdasta alkoholia asukasta kohden. Suomessa on vallalla käsitys että vain päihteiden riippuvuuskäyttäjille aiheutuu haittoja. Olettamus ei pidä paikkaansa. Aivan tavallisten ihmisten liiallinen alkoholinkäyttö aiheuttaa myös paljon alkoholihaittoja ja -kuluja. Juomme yksikertaisesti liian usein ja liian paljon kerralla.

Nuorten miesten alkoholin käyttö kasvaa aina 30 ikävuoteen asti. Pienten lasten isistä kolmannes käyttää alkoholia yli määritellyn riskirajan. Aikuisten määrittämä alkoholin käytön riskiraja on lasten näkökulmasta aivan liian korkea. Lapsilla on oikeus huolenpitoon ja vanhemmuuteen. Myös vanhemmilla on oikeus tietoon, joka vaikuttaa heidän arjen ratkaisuihinsa.

Tämä opas on tarkoitettu nuorten aikuisten parissa työskenteleville työn, asumisen, vapaaajan ja arjen kohtaamisen areenoilla. Nuoret aikuiset (18–29 v.) ja heidän läheisensä tarvitsevat yhtälailla tiedotusta, opastusta ja ohjausta suhtautumisessa päihteiden, erityisesti alkoholin käyttöön. Päihteisiin liittyvät haitat ovat suuri kansantaloudellinen rasite, mutta ennen kaikkea

haitat päihteiden riskikäyttäjälle voivat olla korjaamattomia. Päihteiden riskikäyttö ei koskaan ole yksityisasia, vaan siihen liittyvät aina tavalla tai toisella perheenjäsenet, läheiset sekä kaverit työ - ja opiskeluyhteisöissä.

Nuorisolaki linjaa kaikki alle 29 -vuotiaat piiriinsä, ja sen puitteissa kaivataan työvälineitä aikuisten väliseen dialogiseen keskusteluun päihteistä. Työn ja arjen parissa kohdataan täysi-ikäisiä nuoria, joiden kanssa on tarpeen keskustella päihteistä ja päihdemyönteisestä elämäntavasta. Sinä, nuorten aikuisten parissa työskentelevänä olet avainasemassa. Opas on kirjoitettu keskustelun ja vuorovaikutuksen välineeksi, jotta päihteisiin liittyvät riskitilanteet ehkäistäisiin ennalta. Kun riskit on tunnistettu, voidaan tarvita lisäksi muita toimenpiteitä tilanteen korjaamiseksi. Toivomme että tämä tukimateriaali muodostuu työkaluksi arjen tilanteissa ja antaa näkökulmia puheeksiottoon.

Työryhmän puolesta Helsingissä 2.1.2012

Sanna Pylkkänen kehittämisspedagogi  
Preventiimi – nuorisolan ehkäisevän päihdetyön  
osaamiskeskus / HUMAK

# SISÄLLYS

1. Miten suhtautua päihteiden riskikäyttöön työntekijän näkökulmasta?
2. Vähän, sopivasti, liikaa vai ei lainkaan?
3. Työpaikalla
4. Kotosalla
5. Lasten seurassa
6. Lompakossa
7. Elämää ja ammattia oppimassa
8. Sängyssä
9. Porukassa

# 1. MITEN SUHTAUTUA PÄIHTEIDEN RISKIKÄYTTÖÖN TYÖNTEKIJÄN NÄKÖKULMASTA?

Suomalaisen päihdetyön perusteet omaavat yhä kaikuja valistukselliselta ajalta. Päihteet, erityisesti alkoholi on meille myös kulttuurisesti vaikea aihe. Ammatillisilla siihen tulisi olla kaksi näkökulmaa, henkilökohtainen ja ammatillinen.

Nuorisoikäisten (alle 18 v.) kanssa tehtävä päihdekasvatus vaatii omanlaisiaan menetelmiä ja lähestymiskulmia. Samalla tavoin tähän oppaaseen on kerätty niitä yhteiskunnallisesti näkyvillä olevia keskusteluavauksia, joilla nuorten aikuisten kanssa voitaisiin käydä keskustelua päihteisiin liittyen. Suomessa nuorisoikäisillä tarkoitetaan alle 18 -vuotiaita, mutta nuoruuskäsite on liukuva ja sitä hyvä tarkastella muistakin kuin lain asettamien ikärajojen näkökulmasta. Erilaisten kehitysteorioiden näkökulmasta nuorilla aikuisilla tarkoitetaan täysi-ikäisiä noin 20–30 -vuotiaita.

Aikuistuvalla nuorella kaveripiiriin alkoholin käyttö voi olla monella tapaa haaste. Isossa kaveripiirissä on helposti aina joku, joka on lähdössä ”yhdelles” ja juhlimiseen tuntuu riittävän rahaa. Voisiko ravintolailtaan kuluvan rahan ja ajan käyttää mukavammin? Jos alkoholin kanssa vietetty aika on tärkeämpää kuin läheisten kanssa vietetty aika tai alkoholiin kuluu elämiseen tarkoitettut varat, on peiliin katsomisen paikka.

Kaveripiirissä, jossa aikaa vietetään muualla kuin pubissa, paine tupakoida tai käyttää alkoholia on pienempi. Joskus voi syntyä harhaluulo että humalasta johtuva hauskuus johtuukin itse alkoholista. Pian huomaa että mukava yhdessä-olo ei muutu lisää juomalla yhtään paremmaksi, vaan huonommaksi. Silloin on paikallaan miettiä mitkä asiat elämässä ovat hauskoja tapoja rentoutua muulla tavoin.

Alkoholilla on kiistaton yhteys masennukseen ja se vaikuttaa alentamalla aivojen serotoniini- ja dopamiinitasapainoa. Runsas alkoholinkäyttö kaksinkertaistaa riskin masentumiseen. Taustalla olevia mekanismeja ei tiedetä, mutta suomenkielissä kyllä tunnistetaan sanat ”krapula” ja ”morkkis” pitkäksi venyneen juhlimisen yhteydessä.

## HUMALA JA ALKOHOLI SUOMALAISESSA KULTTUURISSA

Humaltumiselle ja siihen liittyvälle sosiaalisuudelle asetetaan useita tavoitteita suomalaisessa päihdekulttuurissa: Pidäkkeetön sosiaalisuus on rajatonta, humalahakuista toimintaa johon kaikkien läsnäolijoiden odotetaan osallistuvan. Tahdikas sosiaalisuus liittyy yhdessä olemiseen, jol-

loin alkoholinkäyttö ei ole keskeistä, mutta se ei sulje sitä pois. Alkoholista on kuitenkin toissijaisessa asemassa. Yksilökeskeinen sosiaalisuus kuvaa yhdessä olemisen puitteiden tärkeyttä, ei niinkään alkoholinkäytön merkitystä. Tärkeämpää on yhteiseen ajanviettoon valmistautuminen ja oma viihtyminen hyvässä seurassa. On siis tärkeää lukea mikä on oikeasti tärkeää; yhdessäolo vai sen manipulointi.

Moni luulee, että oma alkoholinkäyttö on kunnon osaa ottaa pari "eurooppalaisen" sivistyneesti. Suomessa on kuitenkin oma päihdekulttuuri, jonka rinnalle on nyt rantautunut myös se "sivistynyt" eurooppalainen juomakulttuuri. Nämä yhdistettynä voi tavallisen työikäisen alkoholinkulutus ilman viikonloppujuhlimistakin nousta yllättävän korkeaksi. Runsaan ja säännöllisen alkoholinkäytön jäljet näkyvät peruskunnan alenemisena ja sosiaalisissa suhteissa.

Päihteiden vaikutukset eivät yksin rajoitu päihetympänsä. Alkoholista suurkulutus heikentää esimerkiksi yleistä keskittymis- ja toimintakykyä. Al-

koholin suurkuluttajan vastustuskyky heikkenee: pikkuvaivat lisääntyvät ja kerryttävät sairauspoissaoloja. Pidemmän päälle päihteiden haitallinen käyttö muuttaa ihmisen luonnetta ärtyneemmäksi, tempoilevammaksi tai epäluuloisemmaksi. Alati kättyisän päihteidenkäyttäjän perheenjäsenen arki voi muuttua jatkuvaksi varuillaan oloksi.

Päihteiden käyttö vaikuttaa myös laajemmin koko yhteiskuntaan aiheuttamalla huomattavia menoja. Alkoholista aiheutuu valtiolle selvästi enemmän menoja kuin tuloja. Vuonna 2009 valtio sai alkoholista verotuloina yhteensä noin 2 miljardia euroa, mutta alkoholista aiheutuvien menojen laskettiin olevan yhteensä 4-7 miljardia euroa.

Alkoholista hinnalla on suora vaikutus alkoholinkulutukseen. Mitä halvempaa alkoholi on, sitä enemmän alkoholia juodaan. Hinnanmuutokset vaikuttavat erityisesti suurkuluttajien sekä nuorten juomiseen. Tehokkainta alkoholihaittojen ehkäisyä ovatkin alkoholista hinta ja valvottu saatavuus.

## POHDITTAVAKSI

- » Miten suhtaudun nuorten aikuisten päihteiden käyttöön ammattilaisena?
- » Millä tavoin poikkeavat toisistaan alaikäisten ja täysi-ikäisten parissa tehtävä ehkäisevä päihdetyö?

## LÄHTEET

- Järvinen A. & Varamäki R. Suomalaisten alkoholi-  
asenteet. Terveyden edistämisen keskus 2010.
- Taskumatti – tilastopaketti 2011. Terveyden ja hy-  
vinvoinnin laitos.
- Duodecim Terveyskirjasto. 2011. <http://www.terveyskirjasto.fi/>
- Simonen J. 2007. Nuorten juomisen sosiaali-  
suuden lajit. Teoksessa Christoffer Tigerstedt  
(toim.) 2007. Nuoret ja alkoholi. Nuorisotutki-  
musverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja  
75. Helsinki.

## 2. VÄHÄN, SOPIVASTI, LIIKAA VAI EI LAINKAAN?

Päihteistä on tullut monille osa arkea, eikä niiden läsnäoloa osata aina edes kyseenalaistaa. Alkoholin kulutus on viimeisen 40 vuoden aikana kolminkertaistunut. Alkoholi näkyy urheilutapahtumissa, kaduilla, kulttuuritapahtumissa, juhlissa, työpaikkojen virkistysilloissa ja joulutoreilla. Samaa kehitystä on huomattavissa esimerkiksi kannabistuotteiden kohdalla hampunlehtisymbolien näkyessä torikojuissa ja festarien myyntipisteissä. Päihteiden voidaan sanoa arkipäiväistyneen.

Salliva ja haittoja vähättelevä alkoholikulttuuri on luonut yleisen käsityksen siitä, että ”pikkuhiprakasta” ei ole haittaa, oli sitten kyseessä urheilusuoritus, työpäivää edeltävä ilta tai juhla. Miehistä 42 % ja yli puolet 21–30 vuotiaista on sitä mieltä, että juominen on vain viaton tapa pitää hauskaa.

Arkisena esimerkkinä voidaan tarkastella päihteiden vaikutuksen alaisena urheilemista. Päihtyneenä urheileminen lisää loukkaantumisen riskiä. Myös edellisen päivän juhlinta vaikuttaa seuraavan aamun kykyyn suoriutua fyysisesti rasittavista suorituksista. Alkoholin käytön jälkeen veren-sokeri on yleensä alhaisimmillaan. Tämän vuoksi alkoholin käytön jälkeen suositellaan välttämään raskaita suorituksia esimerkiksi urheilua. Huonon

olon paikkaaminen vitamiinilisillä kuormittaa elimistöä entisestään.

Myös vähäisemmällä alkoholin tai muiden päihteiden käytöllä voi olla negatiivisia vaikutuksia paitsi omalle terveydelle myös muiden ihmisten hyvinvointiin ja turvallisuuteen. On tunnettava omat rajansa. Esimerkiksi suurin osa nuorista naisista (15–29 vuotiaista) on pelännyt humalaisia julkisilla paikoilla ja lähes puolet heistä joutunut ahdistelun tai kiusaamisen kohteeksi. Nuorista miehistä (20–29 –vuotiaista) viidesosa on joutunut käsikähmään päihtyneen kanssa.

Usein ajatellaan, että alkoholiongelmia aiheuttavat ennen kaikkea alkoholin suurkuluttajat. Kuitenkin suurimman osan suomalaisen yhteiskunnan vakavista alkoholihaitoista aiheuttavat ns. kohtuukuluttajat. Tämä johtuu siitä, että suurin osa aikuisista on kohtuukuluttajia ja myös nämä ihmiset juovat itsensä humalaan. Kohtuukuluttajaksi lasketaan ne suomalaiset, jotka juovat vähemmän kuin alkoholin suurkuluttajat.



Miehillä suurkulutuksen alarajaksi on määritelty 24 alkoholiannosta ja naisilla 15 alkoholiannosta viikossa. Myös kerralla nautitun alkoholin käyttöön on määritelty ylärajat:

## MIES

7 annosta = 80 g absoluuttista alkoholia  
= 7 pulloa keskiolutta tai 1 pullo mietoa  
viiniä tai ½ pulloa viinaa

## NAINEN

5 annosta = 60 g absoluuttista alkoholia = 5  
pulloa keskiolutta tai  
2/3 pulloa mietoa viini tai 1/3 pulloa viinaa

Aika ajoin keskustellaan myös alkoholin terveys-  
hyödyistä. Tutkimustulokset alkoholin terveys-  
hyödyistä ovat kuitenkin ristiriitaisia. Alkoholista  
ei ole osoitettu olevan mitään sellaista hyötyä,  
mitä ei saisi terveillä elämäntavoilla. Alkoholia ei  
voi suomalaisessa kulttuurissa rinnastaa elintar-  
vikkeeksi.

## POHDITTAVAKSI YHDESSÄ

- » Kuuluuko alkoholi kaikkiin juhliin?
- » Oletko huomannut itse muutoksia suomalais-  
ten alkoholin käyttötavoissa?
- » Juodaanko alkoholia tilanteissa, joissa aiem-  
min tarjoilu olisi ollut alkoholivapaa?
- » Oletko joutunut tilanteeseen jossa muiden  
päihteiden käyttö on ärsyttänyt sinua?
- » Miksi itse käytät päihteitä? Mitä muita keinoja  
on samojen positiivisten vaikutusten saavut-  
tamiseen?

## LÄHTEET

Mäkelä P., Mustonen H. & Tigerstedt C. (toim.)  
2010: Suomi juo. Terveysten ja hyvinvoinnin  
laitos THL.  
A-klinikkasäätiö Päihdelinkki  
<http://www.paihdelinkki.fi/>

## TIESITKÖ TÄMÄN

- ✓ Turvallista alkoholinkäytön määrää ei ole pystytty määrittelemään.
- ✓ Alkoholien positiivisiksi koettuja vaikutuksia ovat rentoutuminen ja sosiaalisuus ihmissuhteissa.
- ✓ Alkoholit kuuluvat samaan syöpävaarallisuusluokkaan kuin asbesti ja tupakka.
- ✓ Alkoholien käyttäessä väsymyksen tunnetta ei tunnista samalla tavoin kuin selvänä.
- ✓ Alkoholien ja energijuomien yhdistäminen johtaa siihen, että voi juoda enemmän ennen väsymistä tai sammumista.
- ✓ Yksittäinen kannabiksen käyttökerta saattaa vaikuttaa vuorokaudenkin varsinaisen päihtymyksen jälkeen irtautumisen tunteena ja ajatuksen hidastumisena.
- ✓ Huuhausaineista erityisesti psykedeelien vaikutukset ovat usein pitkäaikaisia, ja niihin voi liittyä takauksia pitkänkin ajan kuluessa varsinaisesta käyttökerrasta.
- ✓ Alkoholien ja kannabiksen käytöstä keskusteltaessa tulisi pystyä puhumaan myös syistä miksi ihmiset niitä käyttävät.

## 3. TYÖPAIKALLA

Päihteiden ja erityisesti alkoholin suurkulutus vapaa-ajalla ei voi olla heijastumatta myös työelämään. Suomalainen alkoholikulttuuri sallii julkisen humalan ja puuttumattomuuden toisten juomiseen. Työelämässä asenteet päihteiden käyttöön ovat tiukat, vaikka työpaikkojen yhteiset juhlatilaisuudet saattavat oletukseltaan olla hyvinkin alkoholipitoisia.

Työ- ja toimintakyky ovat työssä selviytymisen ja jaksamisen perusta. Runsas päihteidenkäyttö voi alentaa työ- ja toimintakykyä merkittävästi ja johtaa pitkittyessään jopa pysyvään työkyvyttömyyteen. Tilastokeskuksen mukaan työikäisten naisten ja miesten yleisin kuolinsyy on alkoholi ja siihen liitännäiset sairaudet.

### PÄIHTEIDEN RISKIKÄYTÖN TUNNISTAMINEN TYÖELÄMÄSSÄ

Työpaikalla vastuu ja velvollisuus puuttua päihteidenkäyttöön ovat työnantajalla, mutta myös jokaisella työntekijällä on siihen oikeus. Jos on joutunut miettimään työkaverin päihteiden käyttöä, on syytä ryhtyä toimenpiteisiin ja kysyä asiasta.

Päihteiden riskikäytön varhainen tunnistaminen on haasteellista. Erityisen haasteellista on riskikäytön puheeksi ottaminen siinä vaiheessa, kun käyttö on runsasta, mutta ei vielä ole aiheuttanut riippuvuutta tai psykososiaalisia ongelmia. Päihteiden riskikäytön tunnistamisen hankaluus voi johtaa siihen, että puuttuminen tapahtuu vasta kun päihteidenkäyttö jo merkittävästi näkyy. Runsaaseen päihteidenkäyttöön voi työpaikalla viitata työntekijän käyttäytymisen muutokset, keskittymiskyvyttömyys (levottomuus, vetäytyminen), ulkoisen olemuksen muutos (epäsiisteys), alentunut vireystila (väsymys, masentuneisuus), tapaturmat, poissaolot, toistuvat myöhästelyt ja toistuvat lyhyet sairauslomat. Päihtyneenä työpaikalla esiintyminen on suhteellisen harvinaista.

Krapulassa, humalassa tai huumeiden vaikutuksen alaisena työskentely on aina työturvallisuusriski. Jos hoidetaan potilaita, kuljetetaan ihmisiä tai toimitaan raskaiden koneiden kanssa voi työntekijä vakavasti vaarantaa itsensä lisäksi työtoverien tai asiakkaiden turvallisuuden.

## ALKOHOLIN SUURKULUTTAJAT TYÖELÄMÄSSÄ

- ✓ Valtaosa alkoholin suurkuluttajista käy töissä: työikäisistä riskikuluttajista 85 % ja alkoholiriippuvaisista 70 % on mukana työelämässä. Alkoholin suurkuluttajilla on enemmän sairauspoissaoloja verrattuna vähemmän alkoholia käyttäviin.
- ✓ Krapula tai humalatila ei oikeuta työntekijää saamaan palkkaa poissaolon ajalta.
- ✓ Juovat työntekijät ovat täyttäneet alkoholiriippuvuuden kriteerit keskimäärin 7 vuotta ennen hoitoonohjausta. Hoitoon ohjatut kokevat että heidän päihteiden käyttöönsä olisi pitänyt puuttua runsaasti aikaisemmassa vaiheessa.

## MIKSI PÄIhteidenkäyttöön EI PUUTUTA?

Puheeksioton vaikeutta on selitetty osin kiireellä, osaamattomuuden tunteella, keinojen puutteella tai itsensä suojaamisella. Myös organisaation epäselvät linjaukset päihdeasioissa voivat olla esteenä. Työyhteisössä päihteitä haitallisella tavalla käyttävä henkilö heikentää sekä tulosta että yhteishenkeä. Yhteisön suojele ja yhteisöllinen häpeä voivat johtaa työntekijän päihteiden ongelmakäytön salailuun. Monesti myös selitelään asiaa parhain päin työkaverin puolesta sillä seurauksella että toiset joutuvat paikkaamaan päihteidenkäyttäjän virheitä ja poissaoloja. Tilanne saattaa jatkua kauankin ennen kuin työnantajan taholta puututaan asiaan. Puheeksi ottaminen on kuitenkin paras tapa auttaa.

Työelämän ja työn luonteen muutoksilla on mitä ilmeisimmin yhteyttä päihteiden riskikäyttöön. Päihteistä haetaan usein lievitystä henkisesti kuluttavan työn aiheuttamaan kuormitukseen sekä riittämättömyyden ja ahdistuksen kokemuksiin. Puheeksiotto tulisikin olla työelämän perustaitoja, johon myös nuoret työntekijät perehdytetään.

## PÄIHTEIDEN RISKIKÄYTÖN PUHEEKSIOTON ESTEET

- ✓ Mukavan ihmisen oireyhtymä: yritetään olla kaikkien kanssa hyvissä väleissä, jotta ei itse leimauduttaisi hankalaksi tyypiksi
- ✓ Pelko ylireagoinnista: pelätään että aiheettomasti puututaan toisen asioihin
- ✓ Ennakkokäsitykset: kuvitelma siitä, että päihdeongelmaiset ovat hankalia riidanhaastajia eikä tavallisella, mukavalla työkaaverilla siten voi olla ongelmaa
- ✓ Pelko ihmisen särkymisestä puuttumisen seurauksena
- ✓ Sopeutuminen – toimintamalli jossa päihdeongelmaisen puutteita paikkaillaan mutta ongelmaan ei puututa

## CASE: PUHEEKSIOTTO

Jake 26v. työskentelee työpajalla ja on saanut ohjaajalta pyynnön tulla kahden kesken keskustelemaan työpajan sovituista päihdepelissännöistä. "Miksi työpajaohjaaja haluaa keskustella minun päihteiden käytöstäni?" ihmettelee Jake. Vaikka nuori itse pitää päihteiden käyttöä harmittomana ajanvietteenä, työpajalle se näkyy maanantaiaamujen väsymyksenä ja keskittymiskyvyn puutteena. Toisinaan sunnuntain "loiventavat" saavat Jaken haiskahtamaan alkoholille jo aamusta. Keskustelussa työpajaohjaaja on huomionnut kohtaamistilanteen jo etukäteen:

molemmat istuvat sohvalla kahvikupin ääressä rinnatusten, ei vastatusten toimistopöydän ääressä. Ajankohdaksi on valittu aamupäivä, ei kuitenkaan työpäivän aivan alkuun. Keskustelussa pääpainona ovat päihteiden merkitykset Jakelle. Työpajaohjaaja tuo esille oman huolensa Jaken päihteiden käyttöön liittyen. Työpajaohjaaja kannustaa Jakea tekemään huomioita ja tukee havaittuja ratkaisuja. Yhdessä sovitut asiat kirjataan ylös ja sovitaan milloin palataan asiaan uudelleen. Puheeksiotto ei tarkoita kontrollitoimia kuten puhalluttamista.

## ALKOHOLIN SUURKULUTUKSEN HAITAT TYÖELÄMÄSSÄ

Terveyshaitat: suurkulutus lisää useiden vakavien sairauksien riskiä, alentaa vastustuskykyä ja on usein yhteydessä unettomuuteen ja myös masennukseen

Työturvallisuushaitat: työskentely päihtyneenä tai krapulaisena on työturvallisuusriski

Taloudelliset haitat: sairauspoissaolot lisääntyvät, työntekijän työkyky alenee ja työn laatu voi heikentyä.

Sosiaaliset haitat: Päihteiden läsnäolo työyhteisössä ilmenee ihmisten välisinä ristiriitoina.

## POHDITTAVAKSI YHDESSÄ

- » Onko työyhteisössäsi sovittu yhteisistä päihdepelissäännöistä?
- » Voiko työelämän raskuudesta helpottaa alkoholilla?
- » Miten uuvuttavalta tuntuvaan työhön tai työtahtiin voisi saada helpotusta?

## LÄHTEET

- Kivistö M., Jurvansuu H., Hirvonen L. 2010. Alkoholit ja työpaikka – alkoholihaittojen ehkäisyn tarve ja käytännöt työpaikoilla. Työ ja ihminen – tutkimusraportti 38. Työterveyslaitos, Helsinki.
- Hedemäki, O & Hautaluoma, M. 2010. Lupa puhua päihteistä työpajalla. Valtakunnallinen työpajayhdistys ry.
- Hämäläinen, J. 2008. Päihdekulttuurin heijastumia työelämään. Luento Valtakunnallisilla päihdepäivillä Kuopiossa 2008.

## 4. KOTOSALLA

Koti on yksityisaluetta ja kotirauha on turvattu Suomen perustuslaissakin. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kotona saisi tehdä ihan mitä tahansa. Oma koti on usein jonkun muunkin koti ja oma kotitalo toisille kotitalo. Näiden muidenkin asukkaiden kotirauha on turvattu perustuslailla. Nuoret aikuiset järjestävät juhlia kotonaan, joista on hyvä keskustella heidän kanssaan. Nuoria kannattaa evästää järjestämään juhlia siten, että kotoa siirrytään jatkamaan juhlintaa muualle viimeistään kello 22–23.00 riippuen taloyhtiön säännöistä.

Nuoret juhlijat eivät aina tule ajatelleeksi sitä, että vuokralainen on vastuussa myös siitä, mitä hänen vieraansa tekevät. Vaikka ei itse vuokralainen olisi kotona, mutta asunnossa on häiriöitä, vuokralainen on se, joka saa varoituksen ja jonka vuokrasopimus on vaakalaudalla. Nuoria on syytä muistuttaa, että jokaisella on oikeus päättää, ketä kotiinsa päästää ja että tässä kannattaa olla tarkkana. Toisin kuin usein kuvitellaan, lain mukaan jo yksi varoitus riittää vuokrasopimuksen purkuun ja häätöön. Jos häiriöt jatkuvat ensimmäisen varoituksen jälkeen, vuokrasopimus voidaan purkaa. Jos häiriöt tai asunnon kunnossapito on erittäin moitittavaa, varoitustakaan ei tarvita, vaan sopimus voidaan purkaa välittömästi.

### VUOKRALAISEN VELVOLLISUUDET

- ✓ Maksaa vuokra ajallaan
- ✓ Hoitaa huoneistoa hyvin ja huolellisesti sekä korvata vahinko, jonka hän tahallisesti tai laiminlyönnillään tai muulla huolimattomuudellaan aiheuttaa asunnolle
- ✓ Vastuu asunnosta: vuokralainen korvaa myös kavereidensa aiheuttamat vahingot ja vastaa heidän aiheuttamistaan häiriöistä, vaikka ei itse olisi edes kotona.
- ✓ Ottaa huomioon naapurit ja noudattaa talon sääntöjä.
- ✓ Ilmoitusvelvollisuus: vuokralaisen on viipymättä ilmoitettava vuokranantajalle asunnossa huomaamistaan vioista.
- ✓ Vuokralaisen oikeuksista ja velvollisuuksista: [www.asumisenabc.fi](http://www.asumisenabc.fi)

## HUUMEET RIKOSLAISSA

Rikoslain 50.luku, 1 §:

Joka laittomasti

- 1) valmistaa tai yrittää valmistaa huumausainetta taikka viljelee tai yrittää viljellä kokopensasta, khat -kasvia (*Catha edulis*) tai Psilocybe-sieniä,
- 2) viljelee tai yrittää viljellä oopiumiunikkoa, hamppea tai meskaliinia sisältäviä kaktuskasveja käytettäväksi huumausaineena tai sen raaka-aineena taikka käytettäväksi huumausaineen valmistuksessa tai tuotannossa,
- 3) tuo tai yrittää tuoda maahan taikka vie tai yrittää viedä maasta taikka kuljettaa tai kuljetuttaa tai yrittää kuljettaa tai kuljetuttaa huumausainetta,
- 4) myy, välittää, toiselle luovuttaa tai muulla tavoin levittää tai yrittää levittää huumausainetta, tai
- 5) pitää hallussaan tai yrittää hankkia huumausainerikoksesta sakkoon tai vankeuteen enintään kahdeksi vuodeksi.

Kannabiksen kotikasvatus on lisääntynyt viime vuosina. Moni perustelee kasvatusa sillä, että se on parempi vaihtoehto kuin huumeen ostaminen. Kotikasvattaja tietää, mitä saa eikä tarvitse tukea rahoillaan kansainvälistä huumarikollisuutta. Kannabiksen kasvattaminen on kuitenkin laitonta, vaikka sen tekeekin kaikessa hiljaisuudessa omassa kodissaan. Kannabiksen kasvatuksen huonoja puolia voi perustella järkisyin: kasvatus voi paljastua esimerkiksi vesivahingon sattuessa kun asuntoon mennään yllättäen yleisavaimella. Naapurit saattavat huomata kannabista polttaessa syntyvän tuoksun tai kiinnittää huomiota huumeiden käytöstä tai myynnistä aiheutuvaan kulkemiseen ja asunnon lähellä oleiluun.

Kannabiksen kasvatukselta seurauksena on sakkorangaistus tai vankeutta. Vankeusrangauksesta tulee merkintä rikosrekisteriin. Sakoista ei tule rikosrekisterimerkintää. Ne voivat kuitenkin nousta esille turvallisuusselvityksessä, joka tehdään työpaikkaa hakiessa. Kotikasvatuksen ongelmana on myös se, että kun kannabista on aina tarjolla, sitä tulee helposti poltettua. Tällöin polttelusta tulee huomaamatta päivittäistä, ja sillä alkaa jo olla pitkäkestoisia vaikutuksia terveyteen, hyvinvointiin ja sosiaalisiin suhteisiin. Moni saattaa ajatella, ettei kasvattaminen ole pahaa, jos ei huumeita myy. Huumeen antaminen toiselle on kuitenkin rikos.



## CASE: KOTIKÄYNNIT TUETUSSA ASUMISESSA

Tuettu asuminen on 16–25 -vuotiaalle suunnattu tukimuoto, jossa vahvistetaan asumisvalmiuksia ja tuetaan itsenäistymistä ja elämönhallintaa kokonaisvaltaisesti. Usein asumisohjaaja menee tapaamaan nuorta tämän omaan kotiin. Nuorelle perustellaan kotikäynnit avoimesti. Yleensä nuoret ovat aluksi vaivaantuneita työntekijän tulemisesta kotiin, mutta luottamuksen lisääntyessä kotikäynnit muuttuvat luonteviksi. Kotikäynneistä sovitaan aina etukäteen eikä asumisohjaajilla ole avaimia asuntoon. On tärkeää, että nuori voi itse määritellä rajat sille, koska kotona vierailaan ja ketkä sinne pääsevät.

Työntekijä voi monilla tavoin vaikuttaa siihen, miten hänet hyväksytään vieraaksi nuoren kotiin. Kyseessä ei ole tupatarkastus, kotiin ei mennä tarkistamaan paikkoja, vaan sinne mennään nuoren vieraaksi keskustelemaan nuoren kanssa. Vierailulle voi hyvin viedä jotain pientä viemistä, vaikka kahvileipää, mukanaan. Nuoren kotona käyttäytyään aivan kuin kenen tahansa kotona, vaikka kyseessä onkin asiakas. Asunnosta kannattaa yrittää löytää jotain kivaa sanottavaa vaikkapa sisustukseen, pohjaratkaisuun tai sijaintiin liittyen. Jos työntekijä itse käyttäytyy rennosti,

nuorikin rentoutuu. ”Voin ihan hyvin istua lattialla” on käyttökelpoinen lause monessa pienessä yksiössä.

Kodissa saattaa näkyä päihteidenkäytöstä vihaavia merkkejä avoimesti näkyvillä tai piilotettuna. Pulloista, piipuista tai muusta päihteisiin viittaavasta on luontevaa avata keskustelu suoraan. Vähän aikaa itsenäisesti asuneelta voi myös kysyä, onko ollut ongelma, että kaverit tulevat tänne juomaan nyt, kun asut yksin. Näin usein käy, jos kaveriporukasta osa asuu vielä vanhempien luona.

Jos kannabiksen kasvatus paljastuu, kannattaa ottaa huomioon eri näkökulmia. Tärkeintä on viestiä nuorelle, että toiminta on laitonta ja myös vuokrasopimuksen purkuperuste. Jos nuorelle kertoo epäilevänsä tämän kasvattavan kannabista, lopputuloksena on joko kasvien häviäminen tai nuoren muuttaminen pois asuin-yhteisöstä voidakseen jatkaa harrastustaan. Poliisin kutsuminen paikalle välittää vahvasti viestin siitä, että toiminta ei ole hyväksyttävää. Toisaalta, jos nuoren kanssa on jo keskusteltu asiasta, poliisi tuskin löytää enää merkkejä laittomasta toiminnasta saapuessaan paikalle.

## POHDITTAVAKSI YHDESSÄ

- » Miten toivoisit vieraidesi käyttäytyvän? Mitä sinun kotonasi ei saa tehdä?
- » Jos nuori kieltää kotonaan käymisen, mikä siihen voisi olla syynä?

## LÄHTEET

Laki asuinhuoneiston vuokrauksesta 1995/481  
Laki turvallisuusselvityksestä 2002/177  
Rikoslaki 1993/1304

## 5. LASTEN SEURASSA

”Vähän nautitaan, ei se nyt lapsia haittaa. Kyllä vanhemmillakin on joskus oikeus rentoutua ja nauttia elämästä. Me yleensä laitetetaan ne vähän aikaisemmin nukkumaan ja sitten siirrytään viihteelle. Siellä ne ovat ihan hiljaa ja nukkuu.”

### KYLLÄ NE NÄKEVÄT

Vähän viihteellä aikuisen näkökulmasta on erilaista todellisuutta kuin lasten. Olettamus siitä, että vanhempien satunnainen humaltuminen ei olisi millään tavalla haitallista lapsille, ei pidä paikkaansa.

Aikuinen ei ehkä itse näe oman käyttäytymisen muutosta tai ei halua sitä tunnustaa, mutta lapsen kokemus on todellinen, eikä sitä voi mitätöidä. Suomalainen alkoholitutkimus on hyvin aikuiskeskeistä. Lapsen näkökulmasta alkoholihaittoja on tutkittu vähän. Myös julkista keskustelua aiheesta on vielä liian vähän.

Vaikka lasi viiniä tai pari olutta ei vielä vaikuttaisi aikuisen käyttäytymiseen, se voi olla lapselle merkki siitä että kohta aikuisten käytös alkaa muuttua. Lapselle aikuisen, isän tai äidin, humaltuminen on usein ikävä ja jopa pelottava koke-

mus. Lapsi saattaa tuntea häpeää ja hämmennystä vaikka aikuiset eivät sitä huomaa. Myös aikuisten juhlat voivat tuntua lapsista pelottavilta.

Aikuiset, joilla on lapsia, kuluttavat alkoholia humalahakuisesti vähemmän kuin ne joilla ei ole. Kuitenkin leikki-ikäisten lasten isistä yli kolmanneksella alkoholinkulutus ylittää riskirajan. Aikuisten alkoholinkäytöstä johtuvat haitat lapsille voivat helposti jäädä näkemättä. Lasten tarpeiden näkemistä ja kuulemista pitää harjoitella. Vanhemmat haluat lapsilleen hyvän lapsuuden, mutta eivät tule ehkä aina ajatelleeksi oman käyttäytymisen vaikutuksia. Suomalainen liiankin salliva alkoholikulttuuri vaatii vastuullisuutta vanhemmilta. Kun lapsi on läsnä aikuisten juomistilanteessa, noin joka kymmenes näistä tilanteista joku aikuinen ollut vahvassa humalassa. Näitä tilanteita arvioidaan olevan Suomessa vuosittain 2,2 miljoonaa.

### TYÖKALUJA:

Mitä tiedät omasta alkoholinkäytöstäsi? Mitä teet jos juot liikaa? Taitolaji-toiminnan tavoitteena on tukea aikuisten alkoholinkäytön hallintaa ja vähentää käytöstä aiheutuvia haittoja. Tutustu sivustoon <http://www.taitolaji.fi/>

Niin äidit kuin isätkin tarvitsevat tukea vanhemmuuden alkutaipaleella. Lapsen näkökulman esillä pitäminen erilaisissa opastus-, ohjaus- ja neuvontatoiminnassa luo pohjaa myös aikuisen oman alkoholinkäytön sääntelyyn. Jos otat, et aja – sanonta pätee liikenteessä. Jos on lapsia – niin ajattelet ennen kuin otat – pätee lapsiperheessä. Emme tule ajatelleeksi toimintamme vaikutuksia lapsiimme. Kuuntelemisen ja näkemisen taitoa on harjoiteltava.

## LAPSEN KUULEMINEN

Kuunteleminen ja näkeminen ovat sitä että lapsi puhuu, kertoo omista tuntemuksista, käsityksistä ja kokemuksistaan. Aikuinen kuuntelee ja kuulee lasta. Hän ei ole keskittynyt omaan tekemiseen, vaan on läsnä niin että lapsi sen huomaa. Aikuinen ei vähättele tai mitätöi lapsen kokemusta tai tunnetta. Lapsi kokee että hänen ajatuksilla ja tuntemuksilla on merkitystä. Kokemus kuulluksi tulemisesta rohkaisee lasta ilmaisemaan itseään. Päinvastaiset kokemukset taas heikentävät lapsen mahdollisuutta saada itselleen tärkeitä asioita kuulluksi.

## MILLAISEN MALLIN ANNAT LAPSELLE?

Ei ole yksiselitteistä vastausta, millainen alkoholinkäyttö on haitatonta lasten kannalta. Aikuinen on aina roolimalli – halusi tai ei. Siksi on oleellista, että jokainen aikuinen pohtii, miten käyttää alkoholia lasten seurassa. Aikuisten vastuullisuuteen kuuluu rajojen asettaminen. Alkoholinkäytön suhteen rajanveto on varsin yksinkertaista: alkoholi kuuluu vasta aikuisuuteen, ei alle 18-vuotiaan elämään. Vaikka aikuiset käyttävät harkitusti alkoholia, suhtautumisen nuorten käyttöön olisi hyvä olla kielteinen. Syyt nuorten kohdalla ovat yksinkertaiset: nuoren elimistöllä ei ole kykyä työstää alkoholia.

Tutkittu tosiseikka on, että mitä myöhemmin nuori aloittaa alkoholikokeilut, sitä vähemmän hänelle tulee sen kanssa ongelmia vastaisuudessa. Kielteinen suhtautuminen nuorten alkoholinkäyttöön ei kuitenkaan tarkoita, ettei alkoholista saisi keskustella. Lisätietoja <http://www.lasinenlapsuus.fi>

## TYÖKALUJA

- » Lapsi ja vanhempien alkoholinkäyttö – Opas varhaiskasvatuksen työntekijöille <http://www.lasinenlapsuus.fi/julkaisuja/varhaiskasvatusoppaat>

## POHDITTAVAKSI YHDESSÄ

- » Mikä on normaalia alkoholinkäyttöä?
- » Paljonko ovat normaalit ruokajuomat?
- » Paljonko on liikaa lasten seurassa?

## LÄHTEET

- Halme, N. 2009. Isän ja leikki-ikäisen lapsen yhdessäolo. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Raitasalo, K. 2010. Saako lasten seurassa juoda? Alkoholinkäyttö lasten seurassa ja asenteet sitä kohtaan. Teoksessa Mäkelä P., Mustonen H., Tigerstedt C. (toim.) 2010. Suomi juo. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino.
- Itäpuisto, M. 2008. Pullon pohjimmaisat. Lapsi, perhe ja alkoholi. Helsinki: Kirjapaja

## 6. LOMPAKOSSA

Alkoholi, huumeet tai tupakka eivät ole perustarpeita, jotka tulisi ensisijaisesti tyydyttää. Nuorten puheessa voi kuitenkin kuulua, että päihteisiin rahaa löytyy helpommin vähistäkin varoista kuin esimerkiksi harrastuksiin tai elämiseen.

Erityisesti juhliessa tulee helposti elettyä yli varojensa, joka heijastuu suoraan arkeen. Juhlminen voi olla viikoittainen rutiini, jonka johdosta laskut erääntyvät. Nuori ehkä näkee itse suurimmaksi ongelmaksi rahojen riittämättömyyden, ei omia elintapojaan.

Jos sama toistuu joka viikonloppu, on yhteishinta 268 euroa kuukaudessa. Baarikertojen puo-

### RAVINTOLAILLAN LASKU

- ✓ 4 siideriä pohjiksi 2,50 € = 10€
- ✓ sisäänpääsymaksu ja narikka 10€
- ✓ baarissa kolme juomaa x 6,50€ = 19,50€
- ✓ yöpalaa kioskilta 7€
- ✓ taksi 20€
- ✓ Koko ilta yhteensä 66,50€

littamisen säästö kuukaudessa n. 134€ euroa ja vuodessa huikeat yli 1600 euroa! Tupakoivilla kulut ovat vielä suuremmat.

## TALOUS- JA VELKANEUVONTA

Nuorten pikavipit ja maksuhäiriömerkinnät ovat lisääntyneet merkittävästi viime vuosien aikana. Elämänlaatua ja ostovoimaa yritetään parantaa pikavippien ja muiden lyhytnäköisten ratkaisujen varassa. Pitkäjänteisempään taloussuunnitteluun ei löydy halua tai osaamista. Tämä on huomattu myös lainan tarjoajien puolella; tekstiviestillä haettavia pikavippejä mainostetaan pikakeinona monenlaiseen rahantarpeeseen.

Kuntien talous- ja velkaneuvonta on lakisääteistä toimintaa, jota on tarjolla jokaisessa kunnassa. Neuvonta on asiakkaalle maksutonta. Talous- ja velkaneuvonta auttaa esimerkiksi velkatilanteen kartoittamisessa, tukipalveluissa sekä velkojen järjestelyissä. Palveluihin kuuluu myös neuvottelu velkojien kanssa esimerkiksi maksuaikataulujen osalta sekä tuomioistuimelle tehtävän velkajärjestelyhakemuksen ja maksuohjelman laatimisessa auttaminen.

## PELAAMINEN

Rahapelien pelaaminen on Suomessa suosittua. Erityisesti netissä pelattavat rahapelit kasvattavat suosiotaan. Pelaamisessa on syytä erotella mikä on kohtuupelaamista ja milloin kyseessä on ongelmapelaaminen. Aivan samalla tavoin kuin alkoholin käytössä, on hyvä tunnistaa erilaisia riski- tai ongelmakäytön aiheuttamia haittoja. Tärkeimmät haittoihin liittyvät tuotepiirteet peleissä ovat: tahti (tiheä panoksen asettamismahdollisuuden rytmi), palkitsevuus (mitä korkeampi voittoprosentti, sitä vahvempi on houkutus yrittää voittaa hävitty raha takaisin), voiton välittömyys (voitto on käytettävissä heti uudelleen), taidon merkitys (todellinen tai kuvitteellinen voitonmahdollisuuden paraneminen tiedon ja taidon kasvaessa).

Suomalaisen rahapelipolitiikan lähtökohtana on rahapelaamisesta aiheutuvien haittojen ehkäisy. Sosiaalisten haittojen ehkäisy tarkoittaa itse pelaamiseen ja sosiaaliseen ympäristöön liittyviin tekijöihin vaikuttamista. Näiden lisäksi on huomioitava peliriippuvuuden syntyyn vaikuttavat yksilölliset riskitekijät.

Suomessa ei ole erillistä peliongelmiin hoitoon kehitettyä hoitojärjestelmää vaan peliriippuvuutta hoidetaan kuntien terveystalouksissa. Peliriippuvuuden hoito keskittyy useimmiten päihde- ja mielenterveyspalveluiden yhteyteen. Myös järjestöt tarjoavat erilaisia palveluita peliongelma- ja päihde- ja mielenterveyspalveluiden yhteyteen. Myös järjestöt tarjoavat erilaisia palveluita peliongelma- ja päihde- ja mielenterveyspalveluiden yhteyteen. Myös järjestöt tarjoavat erilaisia palveluita peliongelma- ja päihde- ja mielenterveyspalveluiden yhteyteen.

## TYÖKALUJA:

Lie-Bet – pikatyökalu peliongelman tunnistamiseksi

- » Oletko koskaan tuntenut tarvetta käyttää pelaamiseen yhä enemmän rahaa? Kyllä / ei
- » Oletko koskaan joutunut valehtelemaan läheisillesi siitä, kuinka paljon pelaat? Kyllä / ei
- » Myöntävä vastaus toiseen tai molempiin kysymyksiin merkitsee, että asiakkaalla saattaa olla peliongelma. Tällöin asiaa on selvitettävä tarkemmin ja arvioitava palvelujen tarve.

## POHDITTAVAKSI YHDESSÄ

- » Laske paljonko yksi juhlakerta kaikkine kuluneen maksaa? Arvioi, mitä vaikutuksia on, jos juhlimiseen ei liity päihteitä lainkaan tai niiden määrä on rajoitettu puoleen tavallisesta?
- » Miten selvität pikavipin todellisen kokonaisedinnan?
- » Miten rajoittaa liiallista pelaamista omin konstein?

## LÄHTEET

<http://info.stakes.fi/pelihaitat/FI/index.htm> Tietoa rahapeleistä ja peliongelma-  
<http://www.socca.fi/peliklinikka> ja <http://www.peluuri.fi/> Apua peliriippuvaiselle  
<http://www.elamantapaliitto.fi/>

## 7. ELÄMÄÄ JA AMMATTIA OPPIMASSA

Alkoholin ja opiskelijakulttuurin katsotaan kuuluvan tiukasti yhteen. Opiskelijat, kuten muutkin ihmiset, käyttävät alkoholia rentoutumiseen ja helpottamaan tutustumista toisiin ihmisiin. Alkoholista otetaan lisävauhtia niin juhliin kuin muihinkin tempauksiin. Myös juhlien jälkeen tapahtuva humalatoilailujen jälkipuinnin katsotaan olevan ihan hauskaa puuhaa.

Kukaan tuskin joisi alkoholia, ellei se olisi jossain vaiheessa hauskaa. Opiskelun katsotaan yleisestikin olevan vapaata kokeilun ja irrottelen elämänvaihetta ennen työelämään siirtymistä. Myös opiskelijajärjestö-aktiiveilta saatetaan odottaa kovaa viinapäätä; täytyisi olla valmis istumaan ilta toisensa jälkeen opiskelijatoiminnan suunnittelun, vaikuttamisen, edustamisen tai ihan vain yhteisen juhlimisen merkeissä.

### SOSIAALISTA PAINETTA

- ✓ Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (2008) mukaan:
- ✓ 14 % kokee, että joutuu käyttämään enemmän alkoholia kuin oikeastaan itse haluaisi
- ✓ 33 % kertoo, että opiskelijajuhlissa ja -il-lanvietoissa on silloin tällöin tarjolla alkoholiton juomavaihtoehto
- ✓ 25 % kertoo, että opiskelijajuhlissa ja -il-lanvietoissa ei juuri koskaan ole tarjolla alkoholitonta juomavaihtoehtoa
- ✓ 47 % prosenttia kertoo, että alkoholiton juoman valinta herättää huomiota.
- ✓ Suurimmalle osalle opiskelijoista rankka juhliminen on ohimenevä vaihe, mutta ei aivan kaikille: tutkimuksen mukaan neljäsosa paljon juovista opiskelijoista jatkaa samalla tavalla työelämään siirtymisen jälkeen.
- ✓ Alkoholinkäytöllä koetaan olevan positiivisia vaikutuksia, joiden takia sitä yleensä juodaan; sosiaalisista tilanteista tulee sujuvampia estojen poistuessa. Joskus juomisesta saattaa kuitenkin mennä maku tai juhlimisestä hauskuus. Siiderin sijaan mielialan kohotusta voi hakea vaikka saunasta, sählystä tai seksistä. Yhden elämän osa-alueen kohentaminen johtaa usein positiivisiin muutoksiin myös muilla alueilla.



### Käytännön vinkkejä juhliin

- Ota rennosti. Älä ylimitoita odotuksia. Aina ei voi olla kivaa.
- Aseta itsellesi budjetti ja ota mukaan vain sen verran rahaa, mitä voit käyttää. Yksien juhlien takia ei kannata joutua konkursiin seuraavaan opintotukeen asti.
- Jos juhliminen maistuu puulta, älä mene. Tee vaihteeksi jotain muuta ja mene seuraavan kerran sitten, kun oikeasti huvittaa.
- Päätä jo etukäteen, kuinka paljon annat itsellesi luvan juoda.
- Juo pelkkää vettä tai limua esimerkiksi puolen yön jälkeen. Seuraavana aamuna olo on paljon siedettävämpi.
- Baarissakaan ei ole pakko koko ajan juoda.
- Tanssi - silloin pysyt poissa boolimaljan tai baaritiskin ääreltä.
- Opettele kieltäytymään tarjotuista juomista, jos et halua juoda.
- Lopeta juominen silloin, kun ilo on ylimillään.

### TYÖKALUJA

10 kysymystä sosiaalisesta vastuusta ja alkoholista.

Omaa alkoholinkäytön vaikutuksia itseensä ja lähiympäristöönsä voi hahmottaa erilaisilla kyselytesteillä. Opiskelijoiden kanssa yhteistyössä tuotettu ”10 kysymystä sosiaalisesta vastuusta ja alkoholista” tarkastelee tilannetta sosiaalisen ympäristön näkökulmasta. Jos opiskelija haluaa keskustella alkoholinkäytöstään tai sen vähentämisestä, voi hän varata vastaanottoajan muun muassa oman oppilaitoksensa opiskeluterveydenhoidosta. Testi osoitteessa: [www.hissunkisun.net](http://www.hissunkisun.net) → Testaa itsesi

### POHDITTAVAKSI YHDESSÄ

- » Nuorten aikuisten alkoholinkäyttöä säätelevät ensisijaisesti sosiaaliset motiivit. Terveysargumentaatio vetoaa vain osaan väestöstä. Ne, jotka ovat terveydestään kiinnostuneita, ovat usein jo jossain vaiheessa pohtineet alkoholinkäyttönsä määrää. Mitkä ovat opiskelijan itsensä mielestä hänen alkoholinkäyttönsä suurimmat haittavaikutukset?
- » Minkälaista vapaa-ajan toimintaa opiskeluyhteisö tarjoaa?

- » Miten oppilaitokset ja opiskelijajärjestöt ryhmäyttävät opiskelijoita?
- » Ryhmäytymisen tukemista tulisi tapahtua läpi opiskelun, ei vain opintoja aloittaessa. ”Kaverijuna meni jo” on sanonta, joka kuvaa hyvin opiskelijan kokemaa pelkoa opiskeluyhteisön ulkopuolelle jäämisestä. Vastentahtoinen yksinäisyys on monin tavoin musertavaa. Miten läpi opiskelun tapahtuvaa ryhmäytymistä voitaisiin tukea oppilaitosten rakenteissa ja opiskeluyhteisöjen toimintakulttuureissa?

## LÄHTEET

- Elämäntapaliitto: 10 kysymystä sosiaalisesta vastuusta ja alkoholista. 2006.
- Elämäntapaliitto. [www.hissunkissun.net](http://www.hissunkissun.net) - tietopakettit ja neuvoa-antavat. 2009.
- Kunttu, K. & Huttunen T. 2008. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö. Helsinki.
- Kunttu, K. ja Huttunen T. 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2009. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö. Helsinki.
- Maunu, A. 2011. Leiskaa steissillä, romanssi mökilä - Pääkaupunkiseudun ammattiin opiskelevien ja lukiolaisten juomisen sosiaaliset motiivit ja juomisen koetut haitat.
- Nyström, M. 1993. Alcohol use, drinking patterns and indicators of heavy drinking in Finnish university students. 1993.

## 8. SÄNGYSSÄ

Seksiin liittyy valtavat määrät myyttejä ja uskomuksia niin aikuisilla kuin nuorillakin. Yksi yleisimmistä on päihteiden myönteinen vaikutus seksiin. Humalassa seksuaalinen halu, itseluottamus, rohkeus lisääntyvät ja estot vähenevät. Sanotaan, että kännissä on helpompi luoda kontaktia uusiin ihmisiin ja paremmat mahdollisuudet saada seksiä, myös sellaista seksiä, josta on muutoin uskaltanut vain unelmoida. Humalassa tulee kuitenkin tehtyä virhearviointeja. Toisaalta ”mokaseksijutut” laitetaan usein kännin piikkiin. Jos molemmat tai kaikki seksiin osallistuneet osapuolet ovat päihty-

neitä, niin ei kenelläkään ole selvää muistikuvaa ja kaiken voi laittaa kännin piikkiin.

### KARU TODELLISUUS

Todellisuudessa alkoholilla voi olla joitain edellä mainittuja vaikutuksia, mutta yleensä seuraukset eivät ole ainakaan positiivisten uskomusten, vähiten unelmien mukaiset. Joistakin ihmisistä tulee aggressiivisia, jolloin mitkään ihmissuhteet eivät

### SEKSUAALINEN KALTOINKOHTELU

Seksuaalinen kaltoinkohtelu on vasten omaa tahtoa tapahtuvaa seksuaalista toimintaa. Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi seksiin tai varaloon liittyvä seksuaalinen vihjailu, uhkailu, kiristäminen, johdattelu, viettely, lahjonta tai pakottaminen yhdyntään, suuseksiin tai suutelemiseen. Sitä on myös pakottaminen katsomaan tai

kuuntelemaan seksiin liittyviä asioita, pakottaminen koskemaan itseään tai toista tai väkisin koskettelu. Myös luvatta kuvaaminen seksuaalisiin tarkoituksiin ja seksuaalisten kuvien levittäminen Internetin kautta ovat seksuaalista kaltoinkohtelua. Kaltoinkohtelua voi tapahtua kasvotusten tai puhelimen tai Internetin välityksellä.

onnistu. Toisista liian lähelle tunkevia tai sitten tulee luotua suhde sellaiseen tyyppiin, jota katuu myöhemmin. Seksuaalinen halukkuus lisääntyy humalassa, jolloin sukupuolihormonitoiminta muuttuu. Nautinto ja kiihottuminen on humalassa usein huomattavasti vaikeampaa saavuttaa, puhumattakaan orgasmista. Seksiin ryhtymisen kynnys on usein matalampi ja tulee tehtyä valintoja, jotka johtavat ikäviin tilanteisiin. Pahimmillaan voi joutua tilanteeseen, jossa tulee seksuaalisesti hyväksikäytetyksi tai tilanteeseen, jossa itse on hyväksikäyttäjä.

Seksuaalinen riskikäyttäytyminen ja sukupuolitaudit ovat vahvassa yhteydessä päihteiden käyttöön. Niin raskauden kuin seksitautien ehkäisyn laiminlyönnin taustalla on usein humalatila. Tuoreissa suhteissa, erityisesti niin sanotuissa yhden yön-jutuissa, on jo pelkkä ehkäisyn puheeksiotto vaikeaa. Päihtyneenä tilanteesta voi tulla entistä vaikeampi, jos ehkäisy ylipäätään muistuu mieleen. Jälkiehkäisyvalmisteita käytetään eniten viikonlopun jälkeen, mikä saattaa kertoa siitä, että viikonlopun viihteellä olo on johtanut ehkäisyn pettämiseen.

## TYÖKALUJA:

Aikuistumisen tärkeitä virstanpylväitä ovat seksuaalisuuden ja aggression haltuunoton taidot. Kaikille tulee tarjota mahdollisuuksia saada tietoa, ohjausta, ymmärrystä ja palveluita eri elämäntilanteissaan. Ohjaajan on hyvä ensin tarkastaa omia arvojaan, asenteitaan, tietojaan ja toimintamallejaan, Miten toimin seksuaalikasvattajana? Lisätietoa <http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/>

## POHDITTAVAKSI YHDESSÄ

- » Millä tavoin tunteet ovat alkoholia nauttineena erilaisia kuin selvin päin?
- » Voiko seksistä kieltäytyminen olla vaikeampaa päihtyneenä?
- » Mistä voisi kertoa se, että jollain ihmisillä toisen henkilön lähestyminen iskemistarkoituksessa vaatii aina humalatilan?
- » Mistä ovat syntyneet termit ”rohkaisuryppy” tai ”neuvoa-antava”?

## LÄHTEET

<http://www.vaestoliitto.fi/>

Nikula, M. 2009. Young men's sexual behaviour in Finland and in Estonia – opportunities for prevention of sexually transmitted infections. National Institute for Health and Welfare.

## 9. PORUKASSA

Alkoholinkäyttö mielletään usein yksityisasiaksi ja omaksi henkilökohtaiseksi valinnaksi. Kuitenkin ympäristö, esimerkiksi alkoholimainonta, media ja kulttuuri, sekä muut ihmiset vaikuttavat voimakkaasti siihen miten alkoholia käytetään. Vaikutamme toisten juomiseen usein huomaamattamme: kannustamme lähtemään yhdelle, ottamaan vielä yhden lisää ja tiedustellemme syytä vähäiseen juomiseen tai juomatomuuteen. Sosiaalinen paine voi toki vaikuttaa myös toisen suuntaan: jos porukasta yksi vähentää alkoholinkäyttöä tai alkaa kyseenalaistaa humalajuomista, se saa myös toiset pohtimaan omaa alkoholinkäyttöä.

Miten suhtautua ihmiseen, jolla näyttäisi menevän liian lujaa päihteiden kanssa? ”Ei kuulu mi-

nulle” tai ”En halua puuttua toisen henkilökohtaisiin asioihin” on monen ensimmäinen ajatus. Etukäteen saatetaan myös ajatella, että toinen reagoi negatiivisesti jos puuttuu hänen alkoholinkäyttöönsä. Puuttuminen on auttamista; alkoholiongelman varhainen havaitseminen on tehokkaan hoidon edellytys.

Puheeksioton tarkoituksena on havahduttaa ihminen itse pohtimaan omaa päihteidenkäyttöään ja sen vaikutusta omaan ja lähipiiriin hyvinvointiin. Tarkoituksena on esittää vaihtoehtoja, mutta muutoksen edellytykset ovat ihmisessä itsessään. Tärkeimmät puheeksiotto taidot ovat kysyminen ja kuunteleminen. Tärkeää on myös viestiä, että alkoholinkäytön vähentämiseen tai lopettamiseen voi hakea ulkopuolista apua.

### MITEN OTTAA ALKOHOLINKÄYTTÖ PUHEEKSI?

- ✓ Käytä avoimia kysymyksiä
- ✓ Älä leimaa.
- ✓ Puhu vastuuntuntoiselle aikuiselle, joka on aktiivinen toimija, ei passiivinen ”uhri”.
- ✓ Käytä ”sinä” – kieltä (ei ”ajetaan”, vaan ”sinä ajat”).
- ✓ Kuunteleminen antaa tilaa työstää asiaansa.
- ✓ Anna tietoa ja palautetta, anna positiivista palautetta aina kun mahdollista!
- ✓ Visioi tulevaa.

## MITEN TUKEA ONGELMAISEN PUOLISOA?

Puolison runsas päihteiden käyttö koskettaa aina molempia osapuolia. Toinen puoliso saattaa olla yhtäaikaa monentyyppisen väkivallan, laiminlyön- nin ja hyväksikäytön uhri mutta toisaalta taas alkoholistin ainoa läheinen, joka tietää asioiden todellisen laidan. Tämä voi aiheuttaa samanai- kaisesti vihan ja rakkauden tunteita, mutta myös ahdistusta mistä toisen juominen johtuu. Jatkuva esittäminen ja valehtelu ulkopuolisille voivat olla puolison arkipäivää. Ainoa kuuntelija voi tällöin olla ammattilainen, joka tunnistaa tilanteen.

Huolehdi puolison jaksamisesta sillä koko perheen tai parisuhteen arjen pyörittäminen on hänen vastuullaan. Pohtikaa yhdessä millaisilla muutoksilla voitaisiin päästä lähemmäs toivotun kaltaista elämää. Pyri auttamaan toista mietti- mään ja selvittämään mitä mistäkin muutosvai- toehdosta seuraisi. Toimi apuna ja tukena, älä tee valintoja toisen puolesta. Sinä voit kenties olla hä-

nen ainut tuttu ja lähellä oleva aikuinen. Seuraa tilanteen kehittymistä.

## POHDITTAVAKSI YHDESSÄ

- » Mistä voi hakea apua omaan tai läheisen liial- liseen alkoholinkäyttöön?
- » Miten suhtautuisit jos ystäväsi puuttuisi sinun alkoholinkäyttöön?
- » Onko alkoholinkäyttö edellisenä päivänä muuttanut seuraavan päivän suunnitelmiasi?

## LÄHTEET

<http://www.lasinenlapsuus.fi> ammattilaisille suunnattu verkkopalvelu  
<http://www.lasinenlapsuus.fi/kotikanava> van- hemmille ja läheisille suunnattu verkkopalvelu  
<http://www.paihdelinkki.fi/ammattilaiset>

## TIESITKÖ TÄMÄN?

Yksin juomisen ajatellaan usein olevan merkki alkoholiongelmasta. On kuitenkin selvää, että myös seuralliseen juomiseen voi liittyä alkoholin riskikulutusta ja riippuvuutta.

Runsas kolmannes suomalaisista miehistä ja vajaa kolmannes naisista on sitä mieltä, että heil- lä on alkoholiongelmia potevia läheisiä.

Suurin osa suomalaisista (92 %) hyväksyy sen, että terveydenhuollon henkilökunta kysyy heiltä rutiininomaisesti alkoholinkäytöstä ja antaa tar- vittaessa neuvoja.

Hoitoon ohjatut kokevat usein, että heidän päihteiden käyttöönsä olisi tullut tarttua huo- mattavasti aikaisemmin.

## LOPUKSI

Yhteiskunnan rakenteet muuttuvat jatkuvasti. Entistä varhaisemmin muutetaan pois kotoa tai siirrytään itsenäiseen elämään toiselle paikkakunnalle työn, opiskelun tai aikuistumisen myötä. Toisaalta yhä useampi aikuistuva nuori asuu pitkään lapsuuden kodissa. Joka tapauksessa suuri joukko aikuisia saman katon alla edellyttää aina pelisääntökeskusteluja, oli sitten kyseessä työ tai asumisyhteisö.

Muutokset yhteiskunnassa asettavat myös uudenlaisia tarpeita ammattilaisille, jotka työskentelevät aikuistuvien nuorten parissa. Kun arkipäi-

väiksi koetut riskit ympäröivät nuoria aikuisia, paine myös ammattilaisten osaamiselle ehkäisevän työn kentällä kasvaa. Ehkäisevästä päihde-työstä on saatavilla runsaasti tietoa. On tärkeää ymmärtää että ehkäisevän työn tulisi alkaa ennen tarvetta puhalluttamiseen tai huumeseeulaan. Silloin tilanne on päässyt jo liian pitkälle.

Tässä aineistossa esiintyneitä linkkejä ja tietoperustaa on syytä päivittää vuosittain. Näkökulmat dialogisen keskustelun aloittamiseksi sen sijaan pysyvät, sillä kohtaamisen tarve ja aito välittäminen eivät vanhene koskaan.

Tämä opas on tarkoitettu nuorten aikuisten parissa työskenteleville työn, asumisen, vapaa-ajan ja arjen kohtaamisen areenoille. Opas kannustaa rohkeasti vuoropuheluun päihteistä ja niihin liittyvästä riskikäytöstä varhaisvaiheessa. Se tarjoaa lisätietoa ja näkökulmia ammattilaisten pohdittavaksi nuorten asiakkaiden kanssa yhdessä. Vain yhdelle? on opas vuorovaikutukseen, puheeksiottoon ja ensimmäisten askelien ottamiseen kun huoli on herännyt.

Tämä opas on syntynyt Preventiimiverkoston ammattilaisten yhteistyönä. Aineiston kokoamiseen ja kirjoittamiseen ovat osallistuneet seuraavat järjestöt: Elämäntapaliitto, Helsingin NMKY, Nuorisoasuntoliitto, Raittiuden Ystävät ry, Valtakunnallinen Työpajayhdistys ry, Väestöliitto ja YAD Youth Against Drugs ry.

Yhteystiedot  
Humanistinen ammattikorkeakoulu  
Preventiimi - nuorisoalan ehkäisevän  
päihdetyön osaamiskeskus  
Annankatu 12 A 17  
00120 Helsinki  
[www.preventiimi.fi](http://www.preventiimi.fi)

Opetus- ja  
kulttuuri-  
ministeriö



humak  
Humanistinen  
ammattikorkeakoulu

