

AINEMAATIO – ALKOHOLI

**PÄIHDEKASVATUS -DVD:N MANUAALI
JA OHJAUSMATERIAALI**

SISÄLTÖ

MISTÄ ON KYSE?	3
Mikä on Ainemaatio -kilpailu?	3
Preventiimi	3
DVD:N TARKOITUS	4
Ketä varten Dvd on?	4
Dvd:n käytön ohjeistus.....	5
Ohjaustilanteen kuvaus.....	6
PÄIHDEKASVATUSTA KOULUSSA: ALKOHOLI	6
TEEMA 1: MITÄ ALKOHOLI ON?.....	7
TEEMA 2: NUORTEN ALKOHOLINKÄYTTÖ SUOMESSA.....	8
TEEMA 3: ALKOHOLINKÄYTÖN TERVEYDELLISET HAITAT	11
TEEMA 4: ALKOHOLINKÄYTÖN SOSIAALISET HAITAT	14
TEEMA 5: AIKUISTEN ALKOHOLINKÄYTTÖ	15
TEEMA 6: RIIPPUVUUS.....	17
TEEMA 7: ALKOHOLI JA LIIKENNE	18
PÄIHDEKASVATUSTA DRAAMAN KEINAIN: ALKOHOLI	19
TEEMA 1: MITÄ ALKOHOLI ON?.....	21
TEEMA 2: NUORTEN ALKOHOLINKÄYTTÖ SUOMESSA.....	22
TEEMA 3: ALKOHOLIN TERVEYDELLISET HAITAT	25
TEEMA 4: ALKOHOLIN KÄYTÖN SOSIAALISET HAITAT	29
TEEMA 5: AIKUISTEN ALKOHOLINKÄYTTÖ	30
TEEMA 6: RIIPPUVUUS.....	32
TEEMA 7: ALKOHOLI JA LIIKENNE	34
LISÄTIETOJA:	37
LIITE 1 AINEMAATIO – ALKOHOLI -DVD:N PALAUTELOMAKE	38

MISTÄ ON KYSE?

Ainemaatio – Alkoholi -dvd on vuosina 2006 – 2008 Ainemaatio -kilpailuihin osallistuneista töistä koottu päihdekasvatusmateriaali, jota voidaan käyttää mitä erilaisimmissa nuorten ehkäisevän päihdetyön ja terveyskasvatuksen toimintaympäristöissä. Dvd:n tilaajana toimii Preventiimi, ja se on tehty opinnäytetyönä osana Humanistisen ammattikorkeakoulun yhteisöpedagogiopintoja.

Mikä on Ainemaatio -kilpailu?

Elämä on Parasta Huumetta ry, MTV3 ja Preventiimi ovat järjestäneet Ainemaatio -kilpailun vuosina 2006, 2007 ja 2008. Kilpailusta pyritään tekemään jatkuva ja pysyvä traditio. Kilpailun idea on se, että nuoret saavat tehdä päihdekasvatusanimaatioita, joista näkyy heidän oma kokemusmaailmansa ja kädenjälkensä. Kilpailun tavoitteena on tuottaa uudenlaisia näkökulmia omaava, nykyistä teknologiaa hyväkseen käyttävä ja ajankohtaisia päihdekasvatuksen aiheita yhteen liittävä päihdetyön väline. Tärkeänä tavoitteena on ollut nuorten osallistaminen päihdekasvatuksen materiaalin tuottamiseen. Kilpailu on rajattu kahden osallistujasarjaan: yli ja alle 18-vuotiaat, ja toteutustapa on ollut vapaa. Animaation on saanut toteuttaa yksilötöyönä tai ryhmässä. Tärkeänä animaatioissa on pidetty hyvää ja raikasta ideaa, joka toisi ehkäisevän päihdekasvatuksen sanoman esille kiinnostavalla ja puhuttelevalla tavalla. Ainemaatio- kilpailu on tähän asti käsittänyt päihteet ja niiden vaarat ja haitat aina alkoholista ja tupakasta nuuskaan ja huumeisiin.

Preventiimi

Opinnäytetyön tilaajana toimi Preventiimi, joka on Humanistisen ammattikorkeakoulun hallinnoima nuorisotalon ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus. Ainemaatio -dvd on kerran aikaisemmin opiskelijatyönä toteutettu Preventiimin tilauksesta, ja silloin käsiteltävänä aiheena oli Tupakka. Preventiimillä on noin 40 kumppanuusorganisaatiota, jotka edustavat kuntien nuorisotalon ja vapaa-

aikatoimia, järjestöjä ja oppilaitoksia. Preventiimi on aloittanut toimintansa vuonna 2003 Etelä-Suomen alueella toimivana ehkäisevän päihdetyön verkostona. Vuoden 2008 aikana Preventiimi laajentui valtakunnalliseksi osaamiskeskukseksi, joka kouluttaa ja kehittää nuorten parissa tehtävää ehkäisevää päihdetyötä. Toimintaa rahoittaa opetusministeriö. Lisätietoja löytyy osoitteesta www.preventiimi.fi

DVD:N TARKOITUS

Dvd:n tarkoitus on hyödyntää nuorten itse tekemistä päihdeanimaatioista esiin nousevia aiheita keskustelun herättämisessä ja tietoisuuden lisäämisessä erityyppisissä nuorisoryhmissä. Käyttötarkoituksena on katsoa yhdessä nuorten kanssa animaatioita, joiden yhteydessä voidaan ohjausmateriaalien avulla edetä aiheen käsittelyssä erilaisin menetelmin. Koska animaatiot ovat nuorten itse tekemiä, ovat ne oletettavasti myös nuoria puhuttelevia. Dvd:n animaatiot jakautuvat teemoittain, ja näin ollen myös ohjausmateriaaleissa käsitellään alkoholi-aihetta näiden eri teemojen kautta.

Ketä varten Dvd on?

Dvd on tarkoitettu kaikille tahoille, jotka jollain lailla tekevät ehkäisevää päihdetyötä tai päihdekasvatusta nuorten parissa. Tämän manuaalin liitteinä on kaksi ohjausmateriaalia, joita voi hyödyntää esimerkiksi koulun terveystieteiden opetuksessa, opiskelijaryhmissä, nuorten leireillä ja vaikkapa nuorisotalon teemailloissa. Ideana on se, että manuaalin liitteet tarjoavat vaihtoehtoja alkoholi-aiheen käsittelylle niin, että mahdollisimman moni kohderyhmä voisi dvd:stä hyötyä. Dvd:tä voidaan käyttää niin kunnissa, seurakunnissa, yksityisellä sektorilla kuin järjestöissäkin. Aiheen käsittelyä vetävä ohjaaja voi soveltaa dvd:tä haluamallaan ja parhaaksi kokemallaan tavalla.

Dvd on suunnattu ensisijaisesti nuorten kanssa työskentelyyn. Mikään sääntö ei kuitenkaan poissulje sitä, että dvd:tä voisi hyödyntää myös aikuisten kanssa toteutettavassa päihdetyössä tai esimerkiksi vanhempainilloissa tms. Varsinainen kohderyhmä kuitenkin jakautuu muun muassa yläkoulun luokkiin, toisen asteen ammatti- tai lukio-opiskelijoihin, nuorisotalojen nuoriin, leiriläisiin jne. Dvd:tä voi soveltaa aina kohderyhmän koon, ominaisuuksien, vaatimusten ja tarpeiden mukaan. Nuorilla on varmasti erilaisia mieltymyksiä liittyen tapoihin käsitellä päihdeasioita. Toiset pitävät enemmän faktatietoihin perustuvasta lähestymistavasta, toiset taas mahdollisesti toivovat avoimempaa keskustelua aiheeseen liittyvistä asioista. Osa haluaisi ehkä nähdä videoita tai osallistua esimerkiksi roolileikkeihin, draamaharjoituksiin tai jonkinlaisiin peleihin.

Dvd:n käytön ohjeistus

Ennen dvd:n käytön aloittamista, on ohjaajan/opettajan hyvä tutustua materiaaliin, jotta valmistautuminen yllättävien tilanteiden varalta olisi riittävää ja pysyttäisiin hyvin aikataulussa. Dvd:n käyttöä on helpotettu siten, että käyttäjä voi itse valita kohderyhmälleen sopivan materiaalin annetuista vaihtoehdoista. Ohjausmateriaalit pitävät sisällään samat teemat, aiheita lähestytään kutakuinkin samoista näkökulmista, mutta niitä käsitellään hieman erilaisten menetelmien avulla.

Ohjaaja voi harkitsemallaan tavalla soveltaa ohjausmateriaalia niin sisällön kuin ajankäytönkin suhteen. Perusraamit ovat kuitenkin sellaiset, että kouluille suunnatun materiaalin käyttämiseen aikaa voi varata noin kaksi oppituntia. Myös draamapainotteisen ohjausmateriaalin läpikäyminen kokonaisuudessaan vie noin 1,5 – 2 tuntia. Itse animaatiot kestävät kukin korkeintaan muutaman minuutin, mutta aikaa kannattaa varata aina käytäntöön ja tekniikkaan liittyvien asioiden hoitamiseen.

Ohjaustilanteen kuvaus

Jotta dvd:n käyttö ja materiaalin hyödyntäminen palvelisivat kaikkia ohjaustilanteen osapuolia, tulisi ohjaajan heti aluksi käydä läpi yhdessä nuorten kanssa, mistä on kyse ja mitä tullaan tekemään. Hyvän ilmapiirin luominen ohjaustilanteeseen on tärkeää, jotta keskustelu onnistuisi ja nuorten päihdetietoisuutta saataisiin lisättyä. Kyse ei ole ylhäältä alaspäin luennoimisesta, vaan ohjaajan ja nuorten välinen sekä nuorten keskinäinen vuorovaikutus on avainsana ohjaustilanteen onnistumiselle. Vuorovaikutteinen päihdekasvatus on varmasti vaikuttavampi kuin yksisuuntainen valistus. Ei ole tarkoitus käyttää sanaa päihdevalistus vaan päihdekasvatus. Olisi hyvä painottaa asialliseen ja totuudenmukaiseen päihdetietouteen. Tavoitteena ei ole suoranaisesti muokata nuorten asenteita, mutta pääasia on pyrkiä auttamaan heitä muodostamaan omia ajatuksia, mielipiteitä ja asenteita. Tietoa ei pitäisi tuputtaa eikä päihteiden, tässä tapauksessa alkoholin, haittavaikutuksia sen enempää liioitella kuin vähätelläkään. Käsitteet on hyvä selventää ja käydä läpi ennen ohjaustilannetta. Ohjaajan tulisi miettiä, miten itse suhtautuu aiheeseen ja siitä keskustelemiseen. On tärkeää kannustaa avoimeen keskusteluun ja tukea osallistujien itsetuntoa ja vuorovaikutustaitoja. Erilaisten reaktioiden hyväksyminen on hyvä muistaa. Osallistujilla on erilaiset taustat ja suhtautumistavat, joten niitä tulee kunnioittaa ja ottaa huomioon monet erilaiset näkökulmat.

PÄIHDEKASVATUSTA KOULUSSA: ALKOHOLI

Tämä ohjausmateriaali toimii malliesimerkkinä siitä, miten esimerkiksi yläkouluissa tai toisen asteen ammattiopistoissa tai lukioissa voidaan käsitellä alkoholi-aihetta. Liitettä voidaan toki käyttää muissakin kuin kouluympäristöissä, sillä sen sisältö ja menetelmät ovat käyttäjäryhmän muokattavissa. Otsikon ei siis toivota poissulkevan ketään käyttäjäryhmää. Käytettävissä on Ainemaatio-dvd:n viisi nuorten tekemää animaatiota, joita voidaan hyödyntää aihetta käsitel-

täessä. Malli sisältää yhteensä seitsemän eri teemaa, joista osaan liittyy aihetta käsittelevä animaatio.

Teemat ja niihin liittyvät animaatiot

- 1.) Mitä alkoholi on?
- 2.) Nuorten alkoholin käyttö Suomessa
- 3.) Alkoholin käytön terveydelliset haitat (Animaatio: "XXX 2007")
- 4.) Alkoholin käytön sosiaaliset haitat (Animaatio: "Rohkaisu 2007")
- 5.) Aikuisten alkoholinkäyttö (Animaatio: "Parempi vaihtoehto 2007")
- 6.) Riippuvuus (Animaatio: "Apina 2008")
- 7.) Alkoholi ja liikenne (Animaatio: "Älä aja kännissä 2008")

TEEMA 1: MITÄ ALKOHOLI ON?

1. Kysymyksiä nuorille:

➤ Mitä käyttötarkoituksia alkoholilla on?

Juomisen lisäksi alkoholia käytetään myös liuottimena (esimerkiksi liimat, maalit ja lakat), solumyrkkinä, säilöntä- ja desinfiointiaineena, lääkkeiden ja kosmetiikkatuotteiden valmistuksessa sekä polttoaineena moottoriajoneuvoissa.

➤ Mistä alkoholijuomat valmistetaan?

Alkoholijuomat valmistetaan luonnontuotteista, kuten viljasta ja hedelmistä, käyttämällä tai tislaamalla. Alkoholijuomat ovat etanolipitoisia juomia. Etanoli toimii päihteenä, jolla on keskushermostoa lamaannuttava vaikutus. Perinteisiä mietoja alkoholijuomia ovat sahti, olut ja viini. Väkevistä alkoholijuomista tunnetuimpia ovat kirkkaat viinat, brandyt, viskit ja liköörit. Kotitekoisia alkoholijuomia ovat pontikka, kotiviini ja kilju.

- **Kirjoita ylös vähintään kahdella lauseella, mitä alkoholi sinulle itsellesi merkitsee. Mitä se tuo ensimmäisenä mieleesi?**

(Tämän jälkeen oppilaat voivat joko ryhmissä tai koko luokan kesken käydä lyhyesti läpi, minkälaisia ajatuksia heille heräsi.)

TEEMA 2: NUORTEN ALKOHOLINKÄYTTÖ SUOMESSA

1. Kysymyksiä nuorille:

- **Miksi ihmiset käyttävät alkoholia?**

Yleisesti hyväksyttyä, yhtä ja ainoaa syytä käytölle ei ole. Selvityksiä on yritetty hakea ihmisen ruumiillisesta ja henkisestä rakenteesta sekä ympäröivästä yhteiskunnasta.

Alkoholi vaikuttaa suoraan ihmisen elintoimintoihin. Monet kokevat alkoholin välittömän vaikutuksen myönteisenä tai helpottavana, jotkut vain turruttavana ja väsyttävänä. Alkoholin välitön, ahdistusta ja jännitystä lievittävä vaikutus on epäilemättä eräs tärkeä joskaan ei ainoa syy käytölle.

Humaltuminen voi auttaa hetkeksi unohtamaan arkipäivän vaikeudet ja ristiriidat. Vaikutus on kuitenkin nopeasti ohimenevä. Alkoholi ei ratkaise sen enempää käytännön elämän vaikeuksia kuin itseluottamuksen puutettakaan. Silti alkoholia käytetään irrottelun ja rohkaisun välineenä.

Alkoholin käyttö on myös tapa, jolla on taipumus toistua ja jatkua aivan kuten millä tahansa tottumuksella. Juon, koska olen tottunut juomaan tietyssä seurassa, tietyssä aikana tietyssä paikassa, vaikkapa viikonloppuna – mutta en koulussa tai työpaikalla aamupäivisin. Yhteisön säännöt, muiden ihmisten hyväksyntä tai paheksunta, säätelevät voimakkaasti päihteidenkäyttöä.

Osa nuorista pitää päihteiden käyttöä luonnollisena osana aikuiseksi kasvamisesta. Suhde päihteisiin on päätettävä nykyään hyvin nuorena. Nuorten päihteiden käyttö alkaa keskimäärin 12-13 vuoden iässä, jolloin heidän suhtautumisensa alkoholiin saattaa muuttua kielteisestä myönteisemmäksi. Alkoholi on edelleen suomalaisnuorten valtapäihde. Nuoret juovat mieluummin iloon kuin suruun. Käyttöä on monenlaista: kokeilua, haitatonta satunnaiskäyttöä, viihdekäyttöä, suurkulutusta, varhaisvaiheen ongelmakäyttöä ja päihderiippuvuutta.

- **Miettikää ryhmissä syitä päihteidenkäytölle. Miettikää tilannetta omassa luokassanne, ryhmässänne tai kaveriporukassanne. Sinut on kutsuttu kotibileisiin, joissa osalla nuorista on alkoholia käytössään. Keskustelkaa ryhmässä ja miettikää syitä miksi jotkut käyttävät alkoholia ja jotkut eivät. Miten toimit itse? Käytätkö vai etkö käytä alkoholia? Mitä ajattelet muiden alkoholin käytöstä? Mieti myös alkoholin käytön seurauksia. Mitä kaikkea kotibileissä voi sattua?**
- **Pohtikaa ryhmän kesken: Onko päihteidenkäyttö jokaisen oma asia? Miksi/Miksei?**
- **Mitkä ovat alkoholin käyttöön, hallussapitoon ja myyntiin liittyvät ikärajat?**
- **Miksi on ikärajat?**

Alkoholijuomaa ei saa pitää hallussaan eikä kuljettaa henkilö, joka ei ole täyttänyt kahtakymmentä vuotta. Kahdeksantoista vuotta täyttänyt henkilö saa kuitenkin pitää hallussaan ja kuljettaa mietoa alkoholijuomaa. Päivittäistavarakaupassa ei saa myydä mitään yli 1,2 tilavuusprosenttista olutta, siideriä tai long drink -juomaa alle 18-vuotiaalle. Näiden juomien anniskelu alle 18-vuotiaille on myös kiellettyä. Anniskelumyynnissä sekä mietojen että väkevien juomien myynnin ikäraja on 18.

Varhain aloitettu alkoholin käyttö lisää suurkulutuksen ja alkoholiriippuvuuden riskiä myöhemmällä iällä. Alkoholinkäytön alaikäraja on 18 vuotta. Lapsella on

oikeus turvalliseen ympäristöön, jossa hän on turvassa tapaturmilta, väkivallalta ja muilta alkoholin kulutuksen kielteisiltä vaikutuksilta. Lain mukaan alle 18-vuotias henkilö on lapsi. Lisätietoa ikärajoista löytyy muun muassa Alkoholilain 6.luvun 34 §:stä osoitteesta www.finlex.fi. Myös lapsen turvallisuuden ja hyvinvoinnin ylläpitämisen vastuuseen viitataan Lastensuojelulain 1.luvun 2 §:ssä.

➤ **Miten suhtaudut seuraavaan ajatukseen?:**

”On ikävää ja ärsyttävää, että nuoret kokoontuvat aina viikonloppuisin ryypiskelemään ja mekastamaan kylille ja kaupungille.”

Nuoret ovat kautta aikojen kokoontuneet viikonloppuisin ja kokoontuvat edelleen. Se on luonnollinen asia, ja siinä ei ole mitään pahaa. He voivat kokoontua, jos eivät ole häiriöksi tai tee ilkivaltaa, eivätkä käytä päihteitä.

- **Mitä vaihtoehtoisia tapoja kuin alkoholin juominen voit mainita viikonloppun vietolle?**
- **Kuvaile tavallista perjantai- tai lauantai-iltaa kotikuntasi ympäristössä. Mitä näet?**
- **Miten nuorten alkoholinkäyttöä voisi esimerkiksi lakiin vetoavilla keinoilla vähentää?**

Esim.

- Alkoholin verotusta nostettaisiin edelleen, sillä alkoholin hinta on tehokas keino vähentää sen kulutusta erityisesti lasten ja nuorten keskuudessa.
- Myyntiaikoja rajoitettaisiin.
- Ikärajojen noudattamista valvottaisiin tehokkaammin, ja niitä rikkovien yritysten myyntiluvat peruutettaisiin.
- Alkoholin välittämistä valvottaisiin tehokkaammin ja siitä annettavia rangaistuksia kovennettaisiin.

- **Minkä ikäisenä päihteiden käytön voisi aloittaa?**
- **Miten aikuisten tulisi suhtautua nuorten päihteiden käyttöön?**

TEEMA 3: ALKOHOLINKÄYTÖN TERVEYDELLISET HAITAT

1. **Katsokaa Ainemaatio: XXX 2007.**
2. **Nuoret kirjoittavat muutamalla lauseella paperille, mitä kyseisessä animaatiossa tapahtui.**
3. **Käykää yhdessä läpi nuorten ajatuksia animaatiosta.**
4. **Kysymyksiä oppilaille:**

- **Minkälaisia terveydellisiä haittoja alkoholin runsas kertakäyttäminen voi aiheuttaa?**

Alkoholimyrkytys

Yksittäinen raju juomiskerta voi johtaa alkoholimyrkytykseen. Nuoren elimistössä alkoholi aiheuttaa helposti verensokerin laskua. Koska aivojen energiansaanti ja toimintakyky riippuvat sokerin saatavuudesta veressä, alkoholin aiheuttamasta verensokerin alentumisesta voi olla seurauksena joko tajuttomuus tai jopa kuolema. Tyypillisiä alkoholimyrkytyksen oireita ovat oksentelu, elimistön kuivuminen, hengitysvaikeudet ja tajuttomuus.

Krapula

Etanoli on lievästi myrkyllinen aine, ja erityisesti juomisen jälkeinen myrkytys eli krapula on terveydelle haitallinen. Krapula on etanolin päihdekäytöstä seuraava vieroitusoire. Krapulan oireita voivat olla (pään)särky, väsymys, vapina, hikoilu,

jano ja pahoinvointi. Krapulan voimakkuuteen vaikuttaa nautitun alkoholin määrä, joissain tapauksissa myös juomien laatu ja erilaisuus.

Tapaturmat

Alkoholi vaikuttaa jo pieninä annoksina keskushermoston toimintaan. Alkoholi heikentää suoritustasoa, arvostelukykä, liikkeiden säätelyä ja reaktioaikaa. Tämä lisää mm. tapaturmariskiä. Humalassa saattaa joutua hengenvaaraan. Talvella lumihankeen sammuminen voi olla kohtalokasta.

Alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutus

Alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutus voi olla hengenvaarallinen. Alkoholi voi olla hyvin vaarallista henkilöille, jotka käyttävät säännöllisesti jotakin lääkettä. Erityisesti keskushermostoon vaikuttavilla kipulääkkeillä sekä uni- ja rauhoittavilla lääkkeillä on haitallisia yhteisvaikutuksia alkoholin kanssa. Lääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutus voi johtaa myrkytyskuolemaan. Maassamme tapahtuu vuosittain noin tuhat myrkytyskuolemaa, joiden syynä on ollut lääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutus. Suurin osa näistä on itsemurhia. Eräät psyykenlääkkeet, rauhoittavat lääkkeet, veren hyytymistä estävät lääkkeet ja diabeteslääkkeet vahvistavat humalaa.

➤ **Mitä tekisit, jos ystäväsi sammuisi runsaan juomisen seurauksena?**

Älä jätä häntä heitteille. Jos et saa häntä hereille, toimita hänet heti sairaalatuokintaan ja seurantaan. Jos saat hänet hetkeksi hereille, aseta hänet kylkiasentoon, jottei hän tukehtuisi oksennukseen. Potilaan tilaa on edelleen seurattava. Jos tilassa ilmenee jotain epäilyttävää, esim. hengitysvaikeuksia, toimita hänet sairaalatarkkailuun.

➤ **Mitä terveydellisiä haittavaikutuksia tiedät pitkäaikaisen alkoholinkäytön aiheuttavan?**

Pitkäaikainen alkoholin käyttö johtaa muun muassa maksakirroosiin (eli monen maksasairauden loppuvaiheeseen), alkoholismiin ja haiman sairauksiin. Pitkäaikainen käyttö aiheuttaa myös masennusta ja erilaisia pelkotiloja. Alkoholinkäyttö lisää selvästi useiden syöpien riskiä. Alkoholinkäyttömäärän kasvaessa huulten, suunielun, kurkunpään, ruokatorven, maksa-, paksu- ja peräsuolen sekä naisten rintasyövän riski kasvaa. Syöpäriski alkaa kasvaa suoraviivaisesti jo kohtuujuomisen tasolla. Pitkäaikaisessa käytössä käyttäjälle kehittyy toleranssi eli sietokyvyn kasvu sekä psyykinen että fyysinen riippuvuus.

Muita liikkakäytön riskejä:

- Keskittymiskyvyn heikkeneminen
- Muistihäiriöt
- Aivojen surkastuminen
- Unettomuus
- Hermostuneisuus
- Masennustilat
- Vilustumistaudit
- Vastustuskyvyn heikkeneminen
- Sormien ja varpaiden tunnottomuus
- heikkous ja vapina
- Sydämen rytmihäiriöt
- Verenpaineen kohoaminen
- Sydänsairaudet
- Ripuli
- Mahakatarri
- miehillä impotenssi
- naisilla hedelmättömyys
- hormonihäiriöt

- sikiön kehityshäiriöt
- fyysisen suorituskyvyn heikkeneminen
- alkoholiriippuvuus ja alkoholisoituminen

TEEMA 4: ALKOHOLINKÄYTÖN SOSIAALISET HAITAT

1. Katsokaa Ainemaatio: ”Rohkaisu 2007”.

2. Kysymyksiä oppilaille:

- **Mitä mieltä olet pojan reaktiosta animaatiossa?**
- **Mitä ohjeita antaisit tytölle, jotta asiat olisivat menneet paremmin?**
- **Kuinka paljon kaverit vaikuttavat omaan suhtautumiseesi alkoholiin tai omaan alkoholin käyttöösi?**
- **Onko kavereiden painostusta vaikea vastustaa? Jos on, niin miksi?**
- **Miten voitaisiin välttää kaveripaineen vaikutus?**
- **Mieti hyviä syitä miksi juot/ et juo, tai lähdet/ et lähde mukaan ryppy-porukkaan.**
- **Missä tilanteessa kaverin ”käräyttäminen” esimerkiksi vanhemmille on mielestäsi oikein?**
- **Mitä mieltä olet kaverista, joka ei koskaan juo?**
- **Minkälaisia sosiaalisia haittavaikutuksia olet havainnut alkoholin käytön aiheuttavan esimerkiksi lähipiirissäsi, koulussa, töissä, tässä yhteiskunnassa tai koko maailmassa?**

Käyttö voi pahentaa syrjäytymisriskiä, jolloin uhkakuvana on moniongelmaisuus.

- Moraalinen krapula
- Ihmissuhdeongelmat
- Koulukiusaaminen

- Perheväkivalta
- Lasten laiminlyönti
- Syrjäytyminen
- Rikollisuus
- Järjestysongelmat
- Taloudelliset ongelmat
- Työttömyys

TEEMA 5: AIKUISTEN ALKOHOLINKÄYTTÖ

1. **Katsokaa Ainemaatio: ”Parempi vaihtoehto 2007”.**
2. **Jakaantukaa 3 – 4 hengen ryhmiin, ja kirjatkaa ylös 5 asiaa, jotka teitä huolestuttavat aikuisten tai vanhempien alkoholin käyttöön liittyen.**
3. **Valitkaa ryhmästäne henkilö, joka käy taululle kirjoittamassa kaksi tärkeintä esille nousutta asiaa.**
4. **Käykää lyhyesti yhteisesti luokan kanssa läpi, mitä ajatuksia taululla näkyy.**

5. Kysymyksiä oppilaille

- **Mitä mieltä olet seuraavasta ajattelutavasta?:**

”Jos kerran aikuinenkin voi sivistyneesti juoda pari lasillista viiniä, voi nuorikin yhtä lailla nauttia siiderin jos toisenkin perjantai-illan kunniaksi.”

- **Koetko, että aikuisten alkoholin käytöstä on haittaa nuorille? Mitä haittoja aikuisten ja vanhempien alkoholin käytöstä voi nuorille olla?**

Joissain tapauksissa aikuisen näkökulmasta katsottuna oma alkoholinkäyttö voi vaikuttaa täysin ongelmattomalta, mutta nuori saattaa kokea sen aivan päinvas-

toin. Vanhempien omat asenteet ja käyttäytyminen vaikuttavat nuoreen, sillä nuoruus on erilaisten asioiden oppimista ja mallin ottamista aikuisilta ja vanhemmilta. Nuoret imevät itseensä vaikutteita kodista ja muusta ympäristöstä. Liiallisella alkoholinkäytöllä on varmasti erityyppisiä haittavaikutuksia nuoriin. Vaikka kotona nuori kokisikin olevansa turvassa, saattaa kodin ulkopuolella monia pelottavia tilanteita syntyä täysin vieraiden aikuisten liiallisen alkoholin käytön seurauksena.

- **Oletko joutunut olemaan huolissasi aikuisen ihmisen alkoholin käytöstä, tai oletko joutunut pelottaviin tilanteisiin aikuisen ihmisen alkoholin käytön seurauksena?**
- **Onko sinusta ok, että vanhemmat, isommat sisarukset, kaverit tai venvoieraat aikuiset ostavat tai tarjoavat nuorille alkoholia?**

Alkoholin hankkiminen alaikäiselle on vastoin Suomen lakia, vaikka kyseessä olisivat omat lapset. Ostamalla alaikäiselle juomat vanhempi osoittaa, että päihteidenkäyttö on normaali ja hyväksytty asia, ottamatta huomioon nuoren ikä- ja kehitystasoa. Vanhempi, joka hankkii päihteitä omille lapsilleen, aiheuttaa vaikeuksia myös lapsen kavereiden perheissä.

- **Mitä mieltä olet siitä, jos nuori saa juoda kotona vanhempiensa luvalla? Välttyäänkö silloin nuoren juomiselta muualla?**

Samoin kuin alkoholin hankkiminen, myös alkoholin tarjoaminen alaikäiselle on vastoin lakia. Se, että nuori saa kotona maistaa äidin tai isän luvalla alkoholia, ei kuitenkaan estä nuorta juomasta muuallakin. Tarjoamalla alkoholia nuorelle, vanhempi antaa ymmärtää, että lakeja voi aikuisen luvalla rikkoa.

➤ **Mitä mieltä olet seuraavasta mielipiteestä?**

”Eihän se ole vanhempien vika jos lapset juovat. Lapset ovat itse päättäneet aloittaa alkoholin käytön, joten miksi rangaista vanhempia? Kyllä 16vuotias tietää jo mitä tekee ja on mielestäni itse vastuussa tekemisistään.”

TEEMA 6: RIIPPUVUUS

1. **Katsokaa animaatio ”Apina 2008”.**
2. **Jokainen kirjoittaa itselleen ylös yhdellä lauseella, mitä ajattelisi apinan mielessä liikkuvan sillä hetkellä, kun hän kerta toisensa jälkeen jatkoi syömistään.**

3. **Kysymyksiä oppilaille:**

- **Mitä alkoholiriippuvuus tarkoittaa ja mistä se johtuu?**
- **Onko ihminen mielestäsi silloin riippuvainen alkoholista, jos hän juo joka viikonloppu?**

Alkoholiriippuvuus syntyy aikuiselle vuosien kehityksen tuloksena. Nuorille riippuvuus syntyy nopeammin kuin aikuisille. Heillä aivojen kehitys on vielä kesken. Nuoren kehon tottumattomuus alkoholiin, aineenvaihduntaprosessin kehittymättömyys ja huono sietokyky saattavat aiheuttaa elimistövaurioita ja riippuvuuden kehittymisen jo muutamassa kuukaudessa. Mitä varhaisemmassa iässä kokeilut aloitetaan, mitä useammin ja enemmän kerralla juodaan, sitä todennäköisemmin voi sairastua päihderiippuvuuteen. Elimistö sopeutuu alkoholiin, jolloin sen käyttötarve vain kasvaa.

Psyykinen riippuvaisuus tarkoittaa sitä, että ihminen ei koe tulevansa toimeen ilman alkoholia. Sosiaalinen riippuvuus liittyy esimerkiksi alkoholin käyttötilan-

teisiin tai alkoholin käytön sosiaaliseen merkitykseen. Tämä tarkoittaa sitä, että alkoholia käytetään esimerkiksi kavereiden hyväksynnän tai ryhmään kuulumisen tunteen vuoksi. Jos ihminen kokee fyysistä riippuvuutta alkoholista, liittyy siihen erilaisia vieroitusoireita, kuten pahoinvointi, vapina, kouristukset ja hermostuneisuus.

TEEMA 7: ALKOHOLI JA LIIKENNE

1. Katsokaa animaatio ”Älä aja kännissä 2008”

2. Kysymyksiä oppilaille:

- **Montako ihmistä arvelisit kuolevan vuosittain rattijuopumusonnettomuuksissa?**

Vuosittain rattijuopumusonnettomuuksissa kuolee noin 80 ja loukkaantuu noin 1000 henkilöä. Jo pienikin veren alkoholipitoisuus heikentää ajokykyä ja lisää todennäköisyyttä joutua onnettomuuteen. Humaltunut kuljettaja ottaa usein suurempia riskejä ja ajaa aggressiivisemmin kuin selvä ajaja.

Tyypillinen rattijuopon liikenneonnettomuus on ulosajo. Seuraukset ovat yleensä vakavia, koska rattijuopot eivät yleensä käytä turvavyötä. Vuosittain jää kiinni yli 20 000 rattijuoppoa.

- **Mikä on rattijuopumuksen lainmukainen promilleraja?**

Lain mukaan moottoriajoneuvon kuljettaja syyllistyy rattijuopumukseen, jos hänen veressään on alkoholia vähintään 0,5 promillea tai litrassa uloshengitysilmaa 0,22 mg/l. Törkeä rattijuopumuksen raja on 1,2 promillea verestä mitattuna tai 0,53 mg litrasta uloshengitysilmaa.

➤ **Mitä seurauksia voi aiheutua, jos jää kiinni esimerkiksi autolla tai mopolla ajamisesta humalassa?**

Jos henkilön epäillään syyllistyneen mopolla rattijuopumukseen, hänet määrätään väliaikaiseen ajokieltoon poliisimiehen toimesta eli häneltä otetaan kortti pois. Näin tapahtuu riippumatta siitä, pitääkö hänellä olla mopokortti vai ei. Ajo-oikeuden menettää aina, jos syyllistyy rattijuopumukseen. Ajokiellon pituuden määrää käräjäoikeus.

Rattijuopumukseen syyllistynyt kuljettaja tuomitaan sakkoon tai enintään kuudeksi kuukaudeksi vankeuteen. Törkeästä rattijuopumuksesta rangaistus on vähintään 60 päiväsakkoa tai enintään kaksi vuotta vankeutta. Mahdolliset vamma- tai kuolemantuottamukset lisäävät rangaistuksen kokonaismäärää.

Vaikka hallitsisit hienosti kaikki perusasiat ja olisit kokenutkin mopoilija, parhaatkaan taidot eivät auta humalaista mopoilijaa. Vakavista mopoturmistista joka viides ajetaan humalassa. Ajoon lähtö on usein humalaisen päähänpisto. Mopon käytöstä voi päättää vain selvä ihminen.

- Pidä huolta, että et itse lähde liikkeelle mopolla humalassa.
- Älä missään tapauksessa anna mopoasi humalaiselle lainaksi. Se on jopa rikos.
- Pidä visusti avaimet omassa taskussasi, jos kaverisi kannäävät. Joku heistä voi saada päähänsä lainata mopoasi.
- Pidä huolta kavereistasi. Älä anna heidänkään ajaa humalassa.

PÄIHDEKASVATUSTA DRAAMAN KEINAIN: ALKOHOLI

Tämä ohjausmateriaali toimii mallina siitä, miten esimerkiksi nuorisotalojen teemailloissa voidaan käsitellä alkoholi-aihetta draaman keinoin. Draaman käyttäminen menetelmänä toimii monissa erilaisissa ympäristöissä, esimerkiksi lei-

reillä ja muissa vapaa-aikaan tai opiskeluun liittyvissä yhteisöissä. Päihdekasvatuksen ohjaajana voi toimia muun muassa joku ulkopuolinen henkilö tai vaikkapa nuorisotalon oma ohjaaja. Käytettävissä on viisi animaatiota, joita voi hyödyntää päihdekasvatusta toteutettaessa. Ohjaajan tulee kertoa, mistä tilaisuudessa on kyse. Hän alustaa aiheen esittelemällä eri teemat, mitä tullaan tekemään ja miksi. Tärkeää draamaohjauksen kannalta on tutustua ohjattavaan ryhmään sekä herättää mielenkiintoa ja innostusta draamatyöskentelyyn. Ryhmän kanssa kannattaa tehdä ohjaustilanteen aloituksen yhteydessä draamasopimus, jossa sovitaan muun muassa yhdessä työskentelystä ja jokaiselta osallistujalta vaaditusta halusta ottaa osaa draamatyöskentelyyn. Manuaalista löytyy yleiset ohjeet dvd:n käytölle.

Ohjaustilanne on hyvä aloittaa esimerkiksi jollain tutustumisleikillä, joka luo draamapainotteiselle päihdekasvatustuokiolle oikeanlaisen ilmapiirin. Tavoitteena on pyrkiä mahdollisimman avoimeen, vapautuneeseen ja positiiviseen tunnelmaan, jotta jokaisen olisi helppo osallistua. Tutustumisen ja vuorovaikutuksen saavuttamisen apukeinoina voidaan käyttää esimerkiksi seuraavankaltaisia leikkejä:

Minä olen... ja minä pidän...

Yksi leikkijöistä sanoo nimensä ja jonkin asian, joka kuvaa häntä (esim. mitä hän vihaa tai rakastaa, mikä on hänen mieliruokansa tai suosikkieläimensä - teema voidaan valita etukäteen). Seuraava sanoo edellisen etunimen ja hänen valintansa sekä lisää perään omansa; kolmas toistaa edellisten nimet ja symbolit ja lisää omansa jne. Esimerkiksi: "Sinun nimesi on Ville ja sinä pidät porkkanoista. Sinun nimesi on Tiina ja rakastat suklaata. Minun nimeni on Maija ja pidän kaalilaatikosta."

Ketjutoru

Tämä leikki kehittää yhteistyötä ja sosiaalisuutta. Yksi leikkijöistä aloittaa sanomalla, että hän on jokin tai joku, joka etsii tärkeää asiaa. Esim. "Olen baletti-

tanssija ja etsin tanssikenkääni." Seuraava jatkaa "Olen tanssikenkä ja etsin jalkaa", josta kolmas jatkaa "Olen jalka ja etsin jalkapalloa". Näin jatketaan. Jos joku ei keksi sopivaa sanaa, voivat kaikki pohtia sitä yhdessä.

Kuka on johtaja?

Leikkijät seisovat piirissä. Yksi vapaaehtoinen siirtyy toiseen tilaan, josta hän ei kuule, mitä muu ryhmä puhuu. Ryhmä valitsee yhden henkilön johtajaksi, jonka liikehdintää kaikkien tulee seurata. Johtaja aloittaa liikkeiden tekemisen. Vapaaehtoinen ulkopuolella oleva henkilö saa nyt tulla piirin keskelle, ja yrittää arvata kuka johtaja voisi olla. Johtaja yrittää vaihtaa liikettä niin, että piirin keskellä oleva ei pystyisi tunnistamaan johtajaa. Kun piirin keskellä oleva on arvanut oikein, siirtyy seuraava vapaaehtoinen hetkeksi ulkopuolelle. Leikkiä voi jatkaa niin kauan kuin se tuntuu mielekkäältä.

Teemat ja niihin liittyvät animaatiot

- 1.) Mitä alkoholi on?
- 2.) Nuorten alkoholinkäyttö Suomessa
- 3.) Alkoholin käytön terveydelliset haittavaikutukset (Animaatio: "XXX 2007")
- 4.) Alkoholin käytön sosiaaliset haittavaikutukset (Animaatio: "Rohkaisu 2007")
- 5.) Aikuisten alkoholinkäyttö (Animaatio: "Parempi vaihtoehto 2007")
- 6.) Riippuvuus (Animaatio: "Apina 2008")
- 7.) Alkoholi ja liikenne (Animaatio: "Älä aja kännissä 2008")

TEEMA 1: MITÄ ALKOHOLI ON?

Aloittakaa päihdekasvatustuokio pohtimalla yhteisesti, millä tavoin nuoret ymmärtävät alkoholin käsitteenä. Apuna voidaan käyttää seuraavanlaisia kysymyksiä:

1. Mitä käyttötarkoituksia alkoholilla on?

Juomisen lisäksi alkoholia käytetään myös liuottimena, solumyrkkinä, säilöntä- ja desinfiointiaineena, lääkkeiden ja kosmeettisten tuotteiden valmistuksessa sekä polttoaineena moottoriajoneuvoissa.

2. Mistä alkoholijuomat valmistetaan?

Alkoholijuomat valmistetaan luonnontuotteista, kuten viljasta ja hedelmistä, käyttämällä tai tislaamalla. Alkoholijuomat ovat etanolipitoisia juomia. Etanoli toimii päihteenä, jolla on keskushermostoa lamaannuttava vaikutus. Perinteisiä mietoja alkoholijuomia ovat sahti, olut ja viini. Väkevistä alkoholijuomista tunnetuimpia ovat kirkkaat viinat, brandyt, viskit ja liköörit. Kotitekoisia alkoholijuomia ovat pontikka, kotiviini ja kilju.

3. Jakaantukaa 2 – 4 hengen ryhmiin ja pohtikaa, mitä alkoholi teille itsellenne merkitsee.

TEEMA 2: NUORTEN ALKOHOLINKÄYTTÖ SUOMESSA

1. Kysymyksiä nuorille:

➤ Miksi ihmiset käyttävät alkoholia?

Yleisesti hyväksyttyä, yhtä ja ainoa syytä käytölle ei ole. Selvityksiä on koettu hakea ihmisen ruumiillisesta ja henkisestä rakenteesta sekä ympäröivästä yhteiskunnasta.

Alkoholi vaikuttaa suoraan ihmisen elintoimintoihin. Monet kokevat alkoholin välittömän vaikutuksen myönteisenä tai helpottavana, jotkut vain turruttavana ja

väsyttävänä. Alkoholin välitön, ahdistusta ja jännitystä lievittävä vaikutus on epäilemättä eräs tärkeä joskaan ei ainoa syy käytölle.

Humaltuminen voi auttaa hetkeksi unohtamaan arkipäivän vaikeudet ja ristiriidat. Vaikutus on kuitenkin nopeasti ohimenevä. Alkoholi ei ratkaise sen enempää käytännön elämän vaikeuksia kuin itseluottamuksen puutettakaan. Silti alkoholia käytetään irrottelen ja rohkaisun välineenä.

Alkoholin käyttö on myös tapa, jolla on taipumus toistua ja jatkua aivan kuten millä tahansa tottumuksella. Juon, koska olen tottunut juomaan tietyssä seurassa, tietyssä aikana tietyssä paikassa, vaikkapa viikonloppuna – mutta en koulussa tai työpaikalla aamupäivisin. Yhteisön säännöt, muiden ihmisten hyväksyntä tai paheksunta, säätelevät voimakkaasti päihteidenkäyttöä.

Osa nuorista pitää päihteiden käyttöä luonnollisena osana aikuiseksi kasvamista. Suhde päihteisiin on päätettävä nykyään hyvin nuorena. Nuorten päihteiden käyttö alkaa keskimäärin 12-13 vuoden iässä, jolloin heidän suhtautumisensa alkoholiin saattaa muuttua kielteisestä myönteisemmäksi. Alkoholi on edelleen suomalaisnuorten valtapäihde. Nuoret juovat mieluummin iloon kuin suruun. Käyttöä on monenlaista: kokeilua, haitatonta satunnaiskäyttöä, viihdekäyttöä, suurkulutusta, varhaisvaiheen ongelmakäyttöä ja päihderiippuvuutta. (Haasteena päihteet 2008)

- **Miettikää ryhmissä syitä päihteidenkäytölle. Miettikää tilannetta omassa luokassanne, ryhmässänne tai kaveriporukassanne. Sinut on kutsuttu kotibileisiin, joissa osalla nuorista on alkoholia käytössään. Keskustelkaa ryhmässä ja miettikää syitä miksi jotkut käyttävät alkoholia ja jotkut eivät. Miten toimit itse? Käytätkö vai etkö käytä alkoholia? Mitä ajattelet muiden alkoholin käytöstä? Mieti myös alkoholin käytön seurauksia. Mitä kaikkea kotibileissä voi sattua?**
- **Pohtikaa ryhmän kesken: Onko päihteidenkäyttö jokaisen oma asia? Miksi/Miksei?**

- **Mitkä ovat alkoholin käyttöön, hallussapitoon ja myyntiin liittyvät ikäraajat?**
- **Miksi on ikäraajat?**

Varhain aloitettu alkoholin käyttö lisää suurkulutuksen ja alkoholiriippuvuuden riskiä myöhemmällä iällä. Alkoholinkäytön alaikäraja on 18 vuotta. Lapsella on oikeus turvalliseen ympäristöön, jossa hän on turvassa tapaturmilta, väkivallalta ja muilta alkoholin kulutuksen kielteisiltä vaikutuksilta. Lain mukaan alle 18-vuotias henkilö on lapsi. Lisätietoa ikärajoista löytyy muun muassa Alkoholilain 6.luvun 34 §:stä osoitteesta www.finlex.fi. Myös lapsen turvallisuuden ja hyvinvoinnin ylläpitämisen vastuuseen viitataan Lastensuojelulain 1.luvun 2 §:ssä.

- **Miten suhtaudut seuraavaan ajatukseen?:**

”On ikävää ja ärsyttävää, että nuoret kokoontuvat aina viikonloppuisin ryypiskelemään ja mekastamaan kylille ja kaupungille. ”

Nuoret ovat kautta aikojen kokoontuneet viikonloppuisin ja kokoontuvat edelleen. Se on luonnollinen asia, ja siinä ei ole mitään pahaa. He voivat kokoontua, jos eivät ole häiriöksi tai tee ilkivaltaa, eivätkä käytä päihteitä.

- **Mitä vaihtoehtoisia tapoja kuin alkoholin juominen voit mainita viikonloppun vietolle?**
- **Kuvaile tavallista perjantai- tai lauantai-iltaa kotikuntasi ympäristössä. Mitä näet?**
- **Miten nuorten alkoholinkäyttöä voisi esimerkiksi lakiin vetoavilla keinoilla vähentää?**

Esim.

- Alkoholin verotusta nostettaisiin edelleen, sillä alkoholin hinta on tehokas keino vähentää sen kulutusta erityisesti lasten ja nuorten keskuudessa.
- Myyntiaikoja rajoitettaisiin.
- Ikärajojen noudattamista valvottaisiin tehokkaammin, ja niitä rikkovien yritysten myyntiluvat peruutettaisiin.
- Alkoholin välittämistä valvottaisiin tehokkaammin ja siitä annettavia rangaistuksia kovennettaisiin.

TEEMA 3: ALKOHOLIN TERVEYDELLISET HAITAT

1. **Katsokaa animaatio ”XXX 2007”**
2. **Ohjaaja kysyy ryhmältä, mitä animaatiossa tapahtui, ja ryhmä saa vapaasti analysoida animaation tapahtumia.**
3. **Aloittakaa draamaosuus:**
 - **Valitkaa kolme vapaaehtoista henkilöä. Loput porukasta on yleisöä, joka myös osallistuu draamakohtauksen sisältöön.**
 - **Ohjaaja kertoo ja juontaa yhteisen analyysin pohjalta, minkälaisesta kohtauksesta on kysymys:**

Roolihenkilöinä kohtauksessa ovat animaation päähenkilö 15-vuotias tyttö nimeltä Julia, hänen samanikäinen ystävänsä Anna sekä äiti Pirjo. Julia on mennyt Annan kanssa baariin väärennetyillä papereilla, juonut epäpuhdasta viinaa ja saanut alkoholimyrkytyksen. Hän on nyt sairaalassa, missä Anna on mukana. Pirjolle on jo soitettu sairaalasta ja kerrottu, mikä on tilanne. Pirjo on saapunut sairaalaan, ja he istuvat Annan kanssa Julian sairastuoteen äärellä keskustelemassa illan tapahtumista. Tilanne on se, että lääkäri on jo todennut tytön parantuvan alkoholimyrkytyksestä, eli hengenvaaraa ei ole. Lääkäri on selvittänyt Pirjolle ja Annalle, mitä kaikkia terveydellisiä riskejä tämänkaltaisista tapauksis-

ta voi aiheutua. Pirjon asenne keskustelussa on hyvin huolestunut mutta jyrkkä ja syyttelevä. Anna on tilanteen takia hämillään ja peloissaan. Julia on nukkunut, ja hetken kuluttua herää Annan ja Pirjon kovaääniseen keskusteluun. Pirjo on huojentunut tyttärensä heräämisestä, mutta pyytää Annaa poistumaan, koska ei koe hänen seuransa olevan hyväksi tyttärelleen. Annan lähdettyä huoneesta, Pirjo halaa tytärtään ja sanoo: ”Olet sitten viikon kotiarestissa, ja siitä ei enempää puhuta!” KOHTAUS PÄÄTTYÄ.

- **Ohjaaja tiivistää kohtauksen tapahtumista esiin nousset seikat.**
- **Nyt on aika käydä kohtausta läpi uudestaan siten, että yleisö saa vapaasti esittää roolihenkilöille kysymyksiä kesken kohtauksen. Tällöin roolihenkilöt jähmettyvät siihen asentoon, johon ovat jääneet ja vastaavat kysymykseen roolihenkilönsä nimissä. Yleisön joukosta esitettävä kysymys kohdistetaan yhdelle tietylle roolihenkilölle. Aina kysymyksiin vastattuaan roolihenkilöt jatkavat tilannetta ohjaajan merkistä siitä kohdasta, mihin ovat jääneet.**
- **Kun kohtausta on loppunut, ohjaaja kerää koko ryhmältä suullisesti ajatuksia, joita esityksen aikana on herännyt.**
- **Lopuksi otetaan samat ryhmät kuin alussa, ja pohditaan, mitä kaikenlaisia terveydellisiä haittavaikutuksia alkoholin liikakäyttäminen voi aiheuttaa.**
- **Ohjaaja kerää ryhmien vastaukset esimerkiksi fläppitululle tms.**

Muun muassa seuraavanlaisia terveyshaittoja voi ilmetä:

Alkoholimyrkytys

Yksittäinen raju juomiskerta voi johtaa alkoholimyrkytykseen. Nuoren elimistössä alkoholi aiheuttaa helposti verensokerin laskua. Koska aivojen energiansaanti ja toimintakyky riippuvat sokerin saatavuudesta veressä, alkoholin aiheuttamasta verensokerin alentumisesta voi olla seurauksena joko tajuttomuus tai jopa kuolema. Tyypillisiä alkoholimyrkytyksen oireita ovat oksentelu, elimistön kuivuminen, hengitysvaikeudet ja tajuttomuus.

Krapula

Etanoli on lievästi myrkyllinen aine, ja erityisesti juomisen jälkeinen myrkytys eli krapula on terveydelle haitallinen. Krapula on etanolin päihdekäytöstä seuraava vieroitusoire. Krapulan oireita voivat olla (pään)särky, väsymys, vapina, hikoilu, jano ja pahoinvointi. Krapulan voimakkuuteen vaikuttaa nautitun alkoholin määrä, joissain tapauksissa myös juomien laatu ja erilaisuus.

Tapaturmat

Alkoholi vaikuttaa jo pieninä annoksina keskushermoston toimintaan. Alkoholi heikentää suoritustasoa, arvostelukykä, liikkeiden säätelyä ja reaktioaikaa. Tämä lisää mm. tapaturmariskiä. Humalassa saattaa joutua hengenvaaraan. Talvella lumihankeen sammuminen voi olla kohtalokasta.

Alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutus

Alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutus voi olla hengenvaarallinen. Alkoholi voi olla hyvin vaarallista henkilöille, jotka käyttävät säännöllisesti jotakin lääkettä. Erityisesti keskushermostoon vaikuttavilla kipulääkkeillä sekä uni- ja rauhoittavilla lääkkeillä on haitallisia yhteisvaikutuksia alkoholin kanssa. Lääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutus voi johtaa myrkytyskuolemaan. Maassamme tapahtuu vuosittain noin tuhat myrkytyskuolemaa, joiden syynä on ollut lääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutus. Suurin osa näistä on itsemurhia. Eräät psyykenlääkkeet, rauhoittavat lääkkeet, veren hyytymistä estävät lääkkeet ja diabeteslääkkeet vahvistavat humalaa.

Pitkäaikainen alkoholin käyttö johtaa muun muassa maksakirroosiin (eli monen maksasairauden loppuvaiheeseen), alkoholismiin ja haiman sairauksiin. Pitkäaikainen käyttö aiheuttaa myös masennusta ja erilaisia pelkotiloja. Alkoholin käyttö lisää selvästi useiden syöpien riskiä. Alkoholin käyttömäärän kasvaessa huulten, suunielun, kurkunpään, ruokatorven, maksa-, paksu- ja peräsuolen sekä naisten rintasyövän riski kasvaa. Syöpäriski alkaa kasvaa suoraviivaisesti

jo kohtuujuomisen tasolla. Pitkäaikaisessa käytössä käyttäjälle kehittyy toleranssi eli sietokyvyn kasvu sekä psyykkinen että fyysinen riippuvuus.

Muita liikkakäytön riskejä:

- Keskittymiskyvyn heikkeneminen
- Muistihäiriöt
- Aivojen surkastuminen
- Unettomuus
- Hermostuneisuus
- Masennustilat
- Vilustumistaudit
- Vastustuskyvyn heikkeneminen
- Sormien ja varpaiden tunnottomuus
- heikkous ja vapina
- Sydämen rytmihäiriöt
- Verenpaineen kohoaminen
- Sydänsairaudet
- Ripuli
- Mahakatarri
- miehillä impotenssi
- naisilla hedelmättömyys
- hormonihäiriöt
- sikiön kehityshäiriöt
- fyysisen suorituskyvyn heikkeneminen
- alkoholiriippuvuus ja alkoholisoituminen

TEEMA 4: ALKOHOLIN KÄYTÖN SOSIAALISET HAITAT

1. Katsokaa animaatio ”Rohkaisu 2007”.

2. Kysymyksiä nuorille:

- **Mitä animaatiossa tapahtui?**
- **Mitä mieltä olet pojan reaktiosta?**
- **Mitä ohjeita antaisit tytölle, jotta asiat olisivat menneet paremmin?**
- **Minkälaisia haittavaikutuksia alkoholi voi aiheuttaa ihmisen sosiaaliseen elämälle?**

Esimerkiksi:

Liiallinen tai pitkään jatkunut käyttö voi pahentaa syrjäytymisriskiä, jolloin uhkakuvana on moniongelmaisuus.

- Moraalinen krapula
- Ihmissuhdeongelmat
- Koulukiusaaminen
- Perheväkivalta
- Lasten laiminlyönti
- Syrjäytyminen
- Rikollisuus
- Järjestysongelmat
- Työttömyys
- Taloudelliset ongelmat
- Työttömyys

3. Draamaosuus

- Jokainen ottaa itselleen parin.
- Toinen ottaa pojan (Kössi) roolin ja toinen tytön (Mira) roolin.
- Tehtävänä on käydä puhelinkeskustelua. Mira on päättänyt soittaa Kössille, vaikka tämä vastasikin kieltävästi hänen treffiehdotukseensa.
- Lähtökohtana on se, että nuoret ovat tunteneet toisensa vasta pari viikkoa, kun Kössi aloitti uutena oppilaana samassa lukiossa Miran kanssa. Kössi on Miraa kaksi vuotta vanhempi.
- Minkälaista keskustelua nuoret käyvät keskenään?
- Seuraavaksi tehtävänä on parin kanssa keksiä vaihtoehtoinen juoni katsotulle animaatiolle. Ideana on miettiä ratkaisu siihen, millä tavoin tarina olisi edennyt sekä tytön että pojan kannalta onnellisesti.
- Parit näyttelevät oman tarinansa muille.

TEEMA 5: AIKUISTEN ALKOHOLINKÄYTTÖ

1. Katsokaa animaatio ”Parempi vaihtoehto”
2. Muodostakaa 3 – 6 hengen ryhmät osallistujamäärästä riippuen.
3. Tehtävänä on aluksi kirjata paperille ylös yhteensä 10 asiaa, jotka ovat aina askarruttaneet mieltä liittyen aikuisten juomiseen, vanhempien roolimalleihin, moraalikysymyksiin alkoholin välittämisestä alaikäiselle tai johonkin asiaan, joka animaatiossa mahdollisesti tuli esille.
4. Nuoret valmistelevat ryhmissään noin 5 – 10 minuutin kohtauksen, jossa tulee esiin ainakin yksi ryhmän keskustelussa esille noussut asia. Ryhmä saa itse päättää, keitä roolihenkilöitä kohtauksessa on, mitkä ovat henkilöiden väliset suhteet ja jääkö kohtaaminen avoimeksi vai löytyykö sille jokin loppuratkaisu.

5. Ryhmien esitysten jälkeen kirjataan jälleen fläppitaululle tms. ylös jokaisen ryhmän esityksessä esiin noussut aihe. Ohjaaja voi myös tarpeen vaatiessa keskusteluttaa nuorilla seuraavanlaisia kysymyksiä:

➤ **Mitä mieltä olet seuraavasta ajattelutavasta?:**

”Jos kerran aikuinenkin voi sivistyneesti juoda pari lasillista viiniä, voi nuorikin yhtä lailla nauttia siiderin jos toisenkin perjantai-illan kunniaksi.”

➤ **Koetko, että aikuisten alkoholin käytöstä on haittaa nuorille? Mitä haittoja aikuisten ja vanhempien alkoholin käytöstä voi nuorille olla?**

Joissain tapauksissa aikuisen näkökulmasta katsottuna oma alkoholinkäyttö voi vaikuttaa täysin ongelmattomalta, mutta nuori saattaa kokea sen aivan päinvastoin. Vanhempien omat asenteet ja käyttäytyminen vaikuttavat nuoreen, sillä nuoruus on erilaisten asioiden oppimista ja mallinottamista aikuisilta ja vanhemmilta. Nuoret imevät itseensä vaikutteita kodista ja muusta ympäristöstä. Liiallisella alkoholinkäytöllä on varmasti erityyppisiä haittavaikutuksia nuoriin. Vaikka kotona nuori kokisikin olevansa turvassa, saattaa kodin ulkopuolella monia pelottavia tilanteita syntyä täysin vieraiden aikuisten liiallisen alkoholin käytön seurauksena.

➤ **Oletko joutunut olemaan huolissasi aikuisen ihmisen alkoholin käytöstä, tai oletko joutunut pelottaviin tilanteisiin aikuisen ihmisen alkoholin käytön seurauksena?**

➤ **Onko sinusta ok, että vanhemmat, isommat sisarukset, kaverit tai ventovieraat aikuiset ostavat tai tarjoavat nuorille alkoholia?**

Alkoholin hankkiminen alaikäiselle on vastoin Suomen lakia, vaikka kyseessä olisivat omat lapset. Ostamalla alaikäiselle juomat vanhempi osoittaa, että päihteidenkäyttö on normaali ja hyväksytty asia, ottamatta huomioon nuoren ikä- ja

kehitystasoa. Vanhempi, joka hankkii päihteitä omille lapsilleen, aiheuttaa vaikeuksia myös lapsen kavereiden perheissä.

- **Mitä mieltä olet siitä, jos nuori saa juoda kotona vanhempiensa luvalla? Välttyäänkö silloin nuoren juomiselta muualla?**

Samoin kuin alkoholin hankkiminen, myös alkoholin tarjoaminen alaikäiselle on vastoin lakia. Se, että nuori saa kotona maistaa äidin tai isän luvalla alkoholia, ei kuitenkaan estä nuorta juomasta muuallakin. Tarjoamalla alkoholia nuorelle, vanhempi antaa ymmärtää, että lakeja voi aikuisen luvalla rikkoa.

- **Mitä mieltä olet seuraavasta mielipiteestä?**

”Eihän se ole vanhempien vika jos lapset juovat. Lapset ovat itse päättäneet aloittaa alkoholin käytön joten miksi rangaista vanhempia?

Kyllä 16vuotias tietää jo mitä tekee ja on mielestäni itse vastuussa tekemisistään.”

TEEMA 6: RIIPPUVUUS

1. **Katsokaa animaatio ”Apina 2008”.**
2. **Jokainen kirjoittaa itselleen paperille ylös yhdellä lauseella, mitä ajatteli apinan mielessä liikkuvan sillä hetkellä, kun hän kerta toisensa jälkeen jatkoi syömistään.**
3. **Seuraavaksi kaikki saavat kertoa, mitä omassa paperissa lukee.**

Kysymyksiä nuorille:

- **Mitä alkoholiriippuvaisuus tarkoittaa ja mistä se johtuu?**

➤ **Onko ihminen mielestäsi silloin riippuvainen alkoholista, jos hän juo joka viikonloppu?**

Alkoholiriippuvuus syntyy aikuiselle vuosien kehityksen tuloksena. Nuorille riippuvuus syntyy nopeammin kuin aikuisille. Heillä aivojen kehitys on vielä kesken. Nuoren kehon tottumattomuus alkoholiin, aineenvaihduntaprosessin kehittymättömyys ja huono sietokyky saattavat aiheuttaa elimistövaurioita ja riippuvuuden kehittymisen jo muutamassa kuukaudessa. Mitä varhaisemmassa iässä kokeilut aloitetaan, mitä useammin ja enemmän kerralla juodaan, sitä todennäköisemmin voi sairastua päihderiippuvuuteen. Elimistö sopeutuu alkoholiin, jolloin sen käyttötarve vain kasvaa.

Psyykinen riippuvaisuus tarkoittaa sitä, että ihminen ei koe tulevansa toimeen ilman alkoholia. Sosiaalinen riippuvuus liittyy esimerkiksi alkoholin käyttötilanteisiin tai alkoholin käytön sosiaaliseen merkitykseen. Tämä tarkoittaa sitä, että alkoholia käytetään esimerkiksi kavereiden hyväksynnän tai ryhmään kuulumisen tunteen vuoksi. Jos ihminen kokee fyysistä riippuvuutta alkoholista, liittyy siihen erilaisia vieroitusoireita, kuten pahoinvointi, vapina, kouristukset ja hermostuneisuus.

4. Draamaosuudessa ryhmän eteen asetellaan tuoli. Valitaan yhteensä kolme vapaaehtoista. Aluksi tuolille tulee istumaan ensimmäinen vapaaehtoinen. Kuvitelkaa, että tuolissa istuva henkilö on animaatiossa esiintynyt apina, joka onkin oikeasti 17-vuotias poika. Hän juo joka päivä, eikä pysty lopettamaan. Koulunkäynti on jäänyt, vanhemmat eivät saa häneen otetta. Haastatelkaa poikaa esittämällä kysymyksiä liittyen hänen ongelmaansa noin 5 minuutin ajan.

5. Vaihtakaa sitten tuolille uusi vapaaehtoinen, joka esittääkin nyt pojan äitiä. Jatkakaa samaan tyyliin esittämällä kysymyksiä vielä hetken ajan.

6. Seuraava tuolille istuja on pojan tyttöystävä. Haastattelu jatkuu vähän aikaa.
7. Pääsittekö haastattelujen avulla minkäänlaisiin lopputuloksiin, löytyikö ratkaisuja ongelmasta selviämiseksi?

TEEMA 7: ALKOHOLI JA LIIKENNE

1. Kysymyksiä nuorille:

- **Montako ihmistä arvelisit kuolevan vuosittain rattijuopumusonnettomuuksissa?**

Vuosittain rattijuopumusonnettomuuksissa kuolee noin 80 ja loukkaantuu noin 1000 henkilöä. Jo pienikin veren alkoholipitoisuus heikentää ajokykyä ja lisää todennäköisyyttä joutua onnettomuuteen. Humaltunut kuljettaja ottaa usein suurempia riskejä ja ajaa aggressiivisemmin kuin selvä ajaja. Tyypillinen rattijuopon liikenneonnettomuus on ulosajo. Seuraukset ovat yleensä vakavia, koska rattijuopot eivät yleensä käytä turvavyötä. Vuosittain jää kiinni yli 20 000 rattijuoppoa.

- **Mikä on rattijuopumuksen lainmukainen promilleraja?**

Lain mukaan moottoriajoneuvon kuljettaja syyllistyy rattijuopumukseen, jos hänen veressään on alkoholia vähintään 0,5 promillea tai litrassa uloshengitysilmää 0,22 mg/l. Törkeä rattijuopumuksen raja on 1,2 promillea verestä mitattuna tai 0,53 mg litrasta uloshengitysilmää.

- **Mitä seurauksia voi aiheutua, jos jää poliisille kiinni esimerkiksi autolla tai mopolla ajamisesta humalassa?**

Jos henkilön epäillään syyllistyneen mopolla rattijuopumukseen, hänet määrätään väliaikaiseen ajokieltoon poliisimiehen toimesta eli häneltä otetaan kortti pois.

2. Aloittakaa draamaosuus:

3. Katsokaa animaatio ”Älä aja kännissä 2008”.

4. Seuraavaksi nuorten on tarkoitus kuvitella, että animaatiossa esiintyneet linnut ovat heidän omia luokkakavereitaan.

5. Yksi kavereista on viikonloppuna lähtenyt ajamaan mopolla muutaman siiderin jälkeen. Muut yrittivät häntä varoittaa, mutta eivät saaneet estetyksi tämän lähtemistä. Kaveri oli ajanut kylän keskustan vaateliikkeen ikkunaa päin. Kypärä suojasi kuolemalta, mutta molemmat kädet ovat murtuneet. Luokalla on viikon päästä luokkaretki Pariisiin, mutta kaveri ei onnettomuuden takia pääse osallistumaan.

6. Valitaan kaksi vapaaehtoista esittämään mopoilijan kavereita, jotka yrittivät estää tämän ajamista.

7. Lisäksi valitaan yksi vapaaehtoinen esittämään mopoilijaa.

8. Kohtaus tapahtuu sairaalassa onnettomuusyön jälkeisenä päivänä. Nuoret keskustelevat viime yön tapahtumista. Edetään tilanteessa niin, että yleisö saa huutaa ”stop” missä vaiheessa kohtausta tahansa. Tällöin huutaja menee itse haluamansa roolihenkilön tilalle. Tilanne käynnistyy uudelleen ohjaajan äänimerkin jälkeen. Ideana on se, että mahdollisimman moni vaihtaisi paikkaa ja saisi osallistua tarinan kulkuun ja sisältöön. Näin ollen monia eri näkökulmia saadaan mahdollisesti esille.

9. Ohjaaja pitää huolen siitä, että tilanne ei jää junaamaan paikalleen. Harjoitus tulee lopettaa siinä vaiheessa, kun koetaan, että se ei ole antoisaa enää kenellekään.

10. Ohjaustilanteen lopetukseen kannattaa panostaa yhtälailla kuin aloitukseenkin. On tärkeää käydä yhdessä ryhmän kanssa läpi tunteita ja kokemuksia, joita kokonaisuuden aikana on syntynyt. Yksi hyvä keino on asettua piiriin, jossa jokainen saa vuorollaan jakaa omat ajatuksensa sekä kommentoida kokonaisuuden onnistumista tai opettavuutta. Ryhmän ohjaaja voi itse soveltaa mieleisensä tai ryhmän kannalta parhaimman tyyllisen lopetuksen draamapäihdekasvatukselle.

LISÄTIETOJA:

www.alko.fi

www.alkoholihjelma.fi

www.finlex.fi

www.ktl.fi

www.liikenneturva.fi

www.nuotio.fi

www.paihdelinkki.fi

www.poliisi.fi

www.preventiimi.fi

www.raitis.fi

www.stakes.fi

www.stakes.fi/kouluterveys

www.taitolaji.fi

LIITE 1 AINEMAATIO – ALKOHOLI -DVD:N PALAUTELOMAKE

1. Kuvaile ryhmää, jonka kanssa toteutit päihdekasvatusta Ainemaatio – Alkoholin avulla:

2. Olivatko manuaalin ohjeet tarpeeksi selkeät?

3. Kumpaa ohjausmateriaalia käytit? Oliko materiaalia helppo soveltaa ryhmällesi?

4. Kuinka ryhmäsi suhtautui aiheen käsittelemiseen?

5. Herättivätkö animaatiot keskustelua ryhmässä? Onnistuitteko saavuttamaan avoimen ja keskustelevan vuorovaikutuksen?

6. Kiinnostuivatko nuoret jostakin tietystä teemasta enemmän kuin muista? Mitkä teemat osoittautuivat ryhmän kannalta mielenkiintoisimmiksi? Mitkä teemat eivät herättäneet niin paljon kiinnostusta?

7. Koitko ohjaajan näkökulmasta materiaalin käyttämisen ja teemojen käsittelyn haastavaksi?

8. Jos kokeilitte draamaosiota, miten menetelmät toimivat ryhmässänne?

9. Onko sinulla vielä ruusuja tai risuja liittyen dvd:hen? Sana on vapaa. Kiitos vastauksistasi!
