

Hyvä nuorten aikuisten parissa työskentelevä,

Tiesitkö, että 53 % nuorista aikuisista toivoisi, että heidän kanssaan puhuttaisiin päihteistä nykyistä enemmän?* Ehkäisevän päihdetyön tarve ei lopu alaikäisyyden myötä. Oikeastaan tarve pikemminkin kasvaa, sillä 18 vuotta täyttäneillä päihteiden käyttö tilastojen mukaan yleistyy ja päihteitä käyttävien määrä kasvaa. Myöskään nuoruus ei pääty täysi-ikäistymiseen. Oman paikan etsiminen, asenteiden muodostaminen ja elämän rakentaminen jatkuvat vielä pitkään sen jälkeenkin. Täysi-ikäisen jo saavuttaneella nuorella on yhä tarve aikuisen näkemyksille ja tuelle, myös päihteiden suhteen.

Moni nuoria aikuisia kohtaava ammattilainen kertoo olevansa epävarma siitä, miten 18–29 -vuotiaita tulisi kohdata, ja miten päihteistä heidän kanssaan voisi puhua. Tapoja on monia, mutta yksi hyvä ohje on keskustella asiasta neutraalisti. Ei tarvitse moralisoida tai tehdä keskustelusta turhan hankalaa. Aiheen käsittely arkisten pohdintojen kautta voi saada aikaan hyvää ja vaikuttavaa keskustelua. Päihteet voi ottaa puheeksi jokaisen nuoren aikuisen kanssa, ei vain niiden kanssa, joiden päihteiden käyttö herättää sinussa huolen. Keskustelujen ei tarvitse siis olla ongelmakeskeisiä.

Nuoret aikuiset ovat ikänsä puolesta vastuussa itsestään ja omista valinnoistaan, eivätkä ikärajat toimi enää samalla tavalla suojaavana tekijänä kuin alaikäisillä. Nuorten aikuisten parissa tehtävässä ehkäisevässä päihdetyössä korostuvatkin päihdehaittoja vähentävät, kohtuukäyttöön ja vastuulliseen aikuisuuteen suuntaavat työmuodot. Tärkeää on pohtia, miten käyttää päihteitä ilman, että se uhkaa omaa tai toisten hyvinvointia.

Sinun roolisi nuoria aikuisia kohtaavana ammattilaisena on suuri. Sillä, että osaat ja uskallat ottaa päihteiden käytön puheeksi, voi olla paljon merkitystä. Asenne on tärkeää. Riisu itsesi mahdollisista ennakkoluuloista ja tarjoa nuorelle aikuiselle mahdollisuus käydä läpi päihdeasenteitaan ja keskustella päihdekulttuurista, tuomitsematta ja olettamatta. Ole myös itsellesi armollinen, hyväksi havaitsemasi tavat kohdata nuoria aikuisia toimivat monesti myös päihteistä keskusteltaessa.

Kohtaamisen iloa!

Terveisin,
*Preventiimin Nuorten
aikuisten oikeesti -kehittämistiimi*

*Preventiimin Taloustutkimuksella teettämä tutkimus.

P.S. Kääntöpuolella on hieman kättä pidempää siihen millä tavoin nuorten aikuisten kanssa voisi ehkäisevässä päihdetyössä lähteä liikkeelle.



Miten puhua?

”Mitä kuuluu?” on aina hyvä tapa aloittaa keskustelu. Keskustele, älä valista!

Kunnioita nuoren aikuisuutta ja hänen asenteitaan. Vai kokisitko itse ylimielisen keskustelun mielekkääksi?

Esitä selkeitä, yksinkertaisia kysymyksiä. Joskus on hyvä vääntää rautalangasta.

Ole aikuinen. Vertaistensa kokemuksia ja ajatuksia nuoret kuulevat muutoinkin.

Ikätasoinen kohtaaminen on tärkeää. 18-vuotias voi nähdä asiat hyvin eri tavoin kuin 27-vuotias.

Mistä puhua?

Keskustelua on tärkeää käydä nuorelle tärkeistä asioista ja hänen unelmistaan, sekä päihteiden vaikutuksesta näihin. Aiheita on siis monia, mutta tässä muutamia esimerkkejä.

Kohtuukäyttö: Ei tarvitse lähteä siitä, että päihteitä ei käytetä ja sillä selvä. On perusteltua keskustella siitä, miten päihteitä käytetään kohtuudella, omaa ja muiden hyvinvointia kunnioittaen.

Elämänhallinta: ”Oliko aamulla vaikea nousta ylös? Jäikö rahaa ruokaan?” Nuorten aikuisten kanssa on hyvä puhua siitä, miten päihteet vaikuttavat talouteen, arjessa selviytymiseen ja jaksamiseen.

Vastuullinen päihteidenkäyttö: Pohdinnat päihteiden käytön ei-toivotuista vaikutuksista harkintakykyyn, itsestä ja tavaroista huolehtimiseen ja ystävien käsityksiin voivat olla monelle nuorelle aikuiselle ajatuksia herättäviä.

Päihteet ja seksuaalisuus: Vaikka päihtyneenäkin ihmissuhteet sujuvat, voi nuoren aikuisen kanssa keskustella siitä mitä vaikutuksia päihteidenkäytöllä voi ihmissuhteisiin ja seksuaalisuuteen olla. Pettäminen? Harkitsematon seksi? Ehkäisystä huolehtiminen?

Päihteet ja tunteet: Vaikka päihtyneenä voikin olla helpompaa ilmaista tunteitaan, on nuorten aikuisten tärkeää ymmärtää, että päihteet eivät ratkaise ongelmia eivätkä voi olla ainoa tapa laukaista stressiä.

Preventiimi verkosto

Opetus- ja kulttuuriministeriö



Undervisnings- och kulturministeriet



HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Keskustelun herättämisen keinot on monet...

Nuorten aikuisten liikuntaryhmät

Peli-illat, esimerkiksi Alias päihdesanastolla

Bloggaa ja vloggaa päihdeteemasta K-18 nuorisotalo- tai kahvilatoiminta

Teemaan johdattavat elokuvat Päihdeteemainen valokuvakilpailu

Somekampanjan toteuttaminen

Ohjattu toiminta, esim. ruoanlaitto

Huumori

Tutustu teemoihin ja esimerkkikysymyksiin osoitteessa

www.preventiimi.fi/kysy