

EHYT Teema

4.1 INTRO EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ

Miksi tupakkavalistus onnistui? s. 4

Kohtaamisissa uskotaan dialogiin s. 6

EHKÄISEVÄ
PÄIHDETYÖ
ON KOLMEN KIMPPA s. 2



Sääntely, valistus ja kohtaamistyö

– kolmen kauppa päihdehaittojen vähentämiseksi

EHYT ry:n toiminnanjohtaja Sari Aalto-Matturi korostaa, että Suomelle kohtuuttomaksi kasvaneiden päihdehaittojen vähentämiseksi tarvitaan kaikkia kolmea käytössä olevaa keinoa. Eri menetelmät myös täydentävät ja tukevat toisiaan.

Teksti **Matti Välimäki** Kuva **Matti Immonen**

Päihdehaitat aiheuttavat vuosittain yhteiskunnalle jo noin 6–7 miljardin euron kustannukset. Alkoholi on myös esimerkiksi suurin yksittäinen työurien lyhentäjä. Päihdehaitat rasittavat kohtuuttomasti sekä kansanterveyttämme että -talouttamme.

EHYT ry:n toiminnanjohtaja **Sari Aalto-Matturin** mukaan tilanteen korjaamiseksi tarvitaan sekä sääntelyä, valistusta että kohtaamistyötä.

Nopeimmin ja tehokkaimmin alkoholinkulutukseen ja päihdehaittoihin voidaan vaikuttaa sääntelyn avulla.

– Tästä kertoo omalla karulla tavallaan esimerkiksi keskioluen vapautuminen 60-luvulla, mikä johti alkoholikuo-lemien tuplaantumiseen. Muutokset olivat hyvin samansuuntaisia myös silloin, kun alkoholipoli-

tiikkaa lievennettiin merkittävästi 1990-luvulla ja 2000-luvun alussa.

Mekanismi toimii hyvin myös toiseen suuntaan:

– Alkoholiveroa korotettiin äskettäin hieman. Kulutus on nyt laskenut samassa suhteessa, vähän alle kymmeneen litraan vuodessa.

Sääntely on myös keino vaikuttaa koko väestötason juomiseen. Suurin osa päihdehaitoista aiheutuu nimenomaan kohtuukulutajille. Toisaalta, mitä enemmän yhteiskunnassa juodaan, niin sitä enemmän on myös suurkuluttajia. Kukaan ei synny suurkuluttajaksi.

Valistuksen aikajänne on pitkä

Sääntelyn rinnalla tarvitaan valistusta. Aalto-Matturin mukaan valistuksen tehtävänä on ennen kaikkea herätellä ja nostaa asioita keskusteluun.

– Toisin kuin vaikkapa alkoholi-teollisuus esittää, niin valistus yksinään ei riitä. Valistus saattaa yksilötasolla tuottaa joskus nopeastikin

tuloksia, mutta koko yhteiskunnan toimintaan se pystyy vaikuttamaan vain hyvin pitkällä aikajänteellä.

EHYT ry:n toiminnassa valistus tapahtuu muun muassa oppimispelien, kisojen, tietopakettien ja Tipaton tammikuu -kampanjoinnin muodossa. Tekemisessä painottuu perinteisen valistamisen rinnalla jopa vahvemmin kohtaamistyö yksilöiden ja yhteisöjen tasolla.

– Kun valistus on lähinnä yksisuuntaista informaation jakamista, niin ehkäisevän ja korjaavan päihdetyön kohtaamisissa keskeistä on dialogi ja vuorovaikutus.

Sääntely kertoo, mitä yhteiskunta pitää hyväksyttävänä. Aalto-Matturi korostaa, että sääntely, valistus ja kohtaamistyö täydentävät ja tukevat toisiaan.

– Tästä kertoo sekin, että myös sääntely vaikuttaa asenteisiimme; se ohjaa kulttuuriamme ja toimintamme. Sääntely normittaa sitä, mitä yhteiskunta pitää hyväksyttävänä. Suomalaiset tekevät niin kuin laki sanoo – edellyttäen, että



Toiminnanjohtaja Sari Aalto-Matturi muistuttaa, että suurin osa päihdehaitoista aiheutuu kohtuukulutajille.

**Kohtaava
päihdetyö**

Valistus

**Kohtuullinen
sääntely**

Kohtuullinen sääntely, valistus ja kohtaava päihdetyö täydentävät ja tukevat toisiaan.

sääntely koetaan kohtuulliseksi ja järkeväksi.

- Myös tupakka on hyvä esimerkki siitä, että sääntely ja valistus kulkevat käsi kädessä. Kumpikin niistä on vaikuttanut siihen, että tupakointi on radikaalisti vähentynyt. Myös tupakoinnin glamour on haihtunut.

Eteenpäin monilla maltillisilla keinoilla

Suomalaista alkoholilainsäädäntöä ollaan muuttamassa. EHYTin

tavoitteena on, että alkoholinkulutus saataisiin laskettua nykyisestä noin 10 litrasta noin 8 litraan.

- Tällöin oltaisiin samalla tasolla kuin Suomessa 1990-luvulla ja Ruotsissa tänään. Päihdehaittojen kustannukset laskisivat samalla jopa 1-2 miljardilla eurolla. Summa ei ole ihan merkityksetön, kun ajatellaan vaikkapa maan nykyistä kestävyysvajetta.

EHYT ry on esittänyt keinoiksi muun muassa maltillisten veronkorotusten jatkamista, myyntiaikojen

rajoittamista sekä ravintoloiden jatkoaikojen kriittistä tarkastelua.

Se toivoo myös esimerkiksi, että alkoholipolitiikassa voitaisiin lisätä kuntakohtaista päätösvaltaa sekä kansalaisten vaikutusvaltaa.

- Keinot eivät rasittaisi kohtuuttomasti kenenkään elämää. Kukaan meistä ei halua kielto lakiyhteiskuntaa. Kyse on vain pienestä suunnan tarkistuksesta, siitä, että löytäisimme tasapainon juomisen määrän ja päihdehaittojen välille.

Rajoitusten vastustajat vetoavat usein yksilön vapauteen: siihen, että ihmisellä on oikeus juoda niin paljon, mitä hän itse haluaa.

- Vähemmälle huomiolle jää esimerkiksi yksilön oikeus turvalliseen kasvuun ja elinympäristöön. Tai yritysten oikeus toimia ilman alkoholista aiheutuvia haittoja, Sari Aalto-Matturi huomauttaa. ■

Tavoitteeksi kulutuksen painaminen 8 litraan

- » linjaus maltillisten veronkorotusten jatkamisesta
- » myyntiaikojen rajoittaminen (esim. viikonloppuillat, sunnuntai, juhlapyhät)
- » ravintoloiden jatkoaikojen kriittinen tarkastelu
- » kuntakohtaisen päätösvaltan ja kansalaisten vaikutusmahdollisuuksien lisääminen

Viritys

muutoksen aaltopituudelle

Ehkäisevässä päihdetyössä valistuksella on vahva rooli sääntelyn ja kohtaavan työn rinnalla. Sen pitää virittää muutokseen valaisemalla monipuolisesti kysymyksiä eikä tarjoamalla valmiita ratkaisuja.

Teksti **Vesa Ville Mattila** Kuva **Shutterstock**

Immanuel Kant määritteli valistuksen ihmisen vapautumiseksi itse aiheutetusta alaikäisyyden tilasta.

- Kyse on siitä, että ihminen kasvaa luottamaan omaan järkeensä – ja olemaan luottamatta auktoriteetteihin. Vasta sitten hän kykenee tietoisesti ohjaamaan elämäänsä, taustoittaa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen erikoissuunnittelija **Markku Soikkeli**, joka työssään keskittyy kehittämään ja tukemaan ehkäisevää päihdetyötä.

- Päihdevalistuksessa on kysymys sekä arvoista että tiedosta. Arvovalinnoissa kukaan ei ole toista parempi asiantuntija, mutta niistä tulee keskustella. Valistaja voi tutkimustietoon tukeutuen selvittää, mitä mistäkin valinnasta seuraa. Sen pohjalta ihmiset voivat muodostaa omat kantansa.

Vaikutusta pikavoittojen sijaan

Suomessa 1980-luvulla kehitetty virittävän valistuksen teoriaa Soikkeli pitää edelleen erinomaisena lähtökohtana päihdevalistukselle, sen arvioinnille ja tutkimiselle.

Virittävä valistus vaikuttaa ensisijaisesti yleiseen mielipiteeseen, epävirallisiin normeihin ja poliittiseen päätöksentekoon tuomalla keskusteluun kriittisen tarkastelun kestäviä näkökulmia.

Manipulaation ja käyttäytymistä hätäisesti muuttavien pikavoittojen sijaan virittävä valistus haluaa vai-

kuttaa pitkäjänteisesti tarjoamalla tietoa.

- Virittävä valistus voi saada ihmiset vähitellen hyväksymään – ja jopa vaatimaan – tehokkaat päihdepoliittiset toimet ja päihdehaittoja vähentävän yhteiskuntapolitiikan, Soikkeli toteaa.

Iso joukko muuttaa käyttämistään vasta, kun yhteinen ymmärrys asiasta on muuttunut. Tätä ymmärrystä valistajat eivät voi sanella, mutta siihen johtavaan prosessiin

he pystyvät tuomaan hyödyllisiä aineksia.

Keskustelua kotona ja kapakoissa

Nykyaikainen valistaminen ei tarkoita asiantuntijan viestiä ylhäältä alaspäin, vaan osallistumista avoimeen ja tasavertaiseen keskusteluun, väittelyä ja erimielisyyden sallimista. Keskustelua ja pohdintaa ei kuitenkaan pysty pitämään vireillä toistamalla ja kertaamalla



Tupakkavalistus on ehkäisevän päihdetyön menestystarina.

yhtä ja samaa viestiä. Saati pelottelemalla.

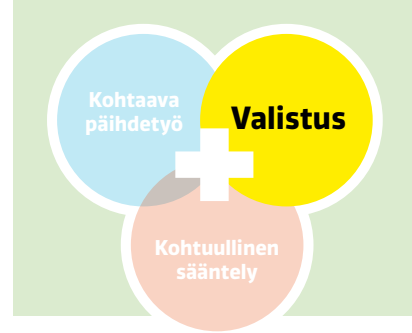
- Tarvitaan näkökulmien vaihtelua, erilaisiin ihmisiin ja intresseihin vetoavaa argumentointia, kykyä esittää asiansa haastavasti ja kiinnostavasti sekä media-vaikuttamisen taitoja, Soikkeli luettelee.

Viestien ja keskusteluiden pitää elää omaa elämäänsä kotien aamiaispöydissä, kapakoissa, tiedotusvälineissä. Siksi valistajan

täytyy tuntea keskustelukumppaninsa ja kohderyhmänsä: heidän elinolonsa, kielensä, kulttuurinsa ja mielipiteensä.

- Jos valistus halutaan kohdistaa vaikkapa nuoriin tai huumeiden käyttäjiin, heidät kannattaa ottaa mukaan suunnitteluun. Muuten valistus saattaa sortua aliarviointeihin tai ylilyönteihin.

- Eikä pelkkä valistus saa esimerkiksi alkoholiriippuvaisia tai huumeiden käyttäjiä lopettamaan.



Soikkeli myös varoittaa päihdetyön ammattilaisia luovuttamasta valistuskampanjoita kokonaan mainos- ja viestintätoimistoille. Edelliset ovat sisällön asiantuntijoita, jälkimmäiset keinojen.

Huomio tupakkoijasta ympäristöön

Tupakkavalistus on ehkäisevän päihdetyön menestystarina. Sitä selittää muun muassa valistuksen huomion kääntäminen käyttäjästä ympäristöön.

- Kun tupakkavalistus kohdennettiin passiiviseen tupakointiin ja työturvallisuuteen, tupakointi kiellettiin julkisissa tiloissa. Ja kun mukaan otettiin tupakkateollisuuden kehitysmaille aiheuttamat ongelmat, herätettiin oikeudentuntoa ja solidaarisuutta - mitä vetoaminen keuhkojen kuntoon ei aiheuttanut, Soikkeli selittää.

Nuorten tupakkavalistuksessa on 2000-luvulla otettu aiempaa enemmän huomioon konteksti ja ajoitus. Tupakkavalistus tuntuu toimivan hyvin tilanteissa ja paikoissa, joissa nuoret törmäävät siihen ikään kuin sattumalta, esimerkiksi katumainoksissa, netissä ja festareilla. ■

Valistusta ovat muun muassa:

- » tutkimukset ja raportointi
- » mielipidekirjoitukset ja haastattelut
- » toiminta tietolähteenä ja keskustelukumppanina
- » luento tai keskustelutilaisuus koulun vanhempainillassa



EHYT ry:n ehkäisevän päihdetyön kohtaamisissa uskotaan dialogiin ja vuorovaikutukseen. Lapsille, nuorille ja aikuisille annetaan myös konkreettisia työkaluja siihen, miten vaikkapa eteen tulevia ongelmallisia tilanteita voi käsitellä.

Teksti **Matti Välimäki** Kuvat **Matti Immonen** ja **Jonna Yletyinen**



Kohtaamisia arjessa

Johtaja **Kristiina Hannula** EHYT ry:stä kertoo, että ehkäisevän päihdetyön kohtaamisissa ollaan läsnä ihmisten tavallisessa arjessa: työssä, koulussa tai vaikkapa sosiaalisessa mediassa. Kohtaavassa työssä painotetaan dialogia ja vuorovaikutusta.



Johtaja Kristiina Hannulan mukaan kohtaamisissa vahvistetaan terveyttä suojaavia tekijöitä yhteisöllisyyttä ja arkirytmeyttä. Koh- taamme niin lapsia, nuoria kuin aikuisiakin. Yksilöiden lisäksi kohteena ovat myös yhteisöt.

– Ideana on tiedon antamisen lisäksi pyrkiä vahvistamaan erilaisia terveyttä suojaavia tekijöitä, esimerkiksi yhteisöllisyyttä ja arkirytmeyttä. Koh- taamme niin lapsia, nuoria kuin aikuisiakin. Yksilöiden lisäksi kohteena ovat myös yhteisöt.

Liikkeelle luokan tilanteesta

– Ja kun teemme työtä lasten ja nuorten parissa, niin kohtaamme samalla myös heidän elämässään läsnä olevat aikuiset, esimerkiksi opettajat ja vanhemmat, Hannula kertoo.

Lapsia ja nuoria EHYT ry koh- taa esimerkiksi HUBU-toiminnan kautta. Kokonaisuuteen kuuluu nuorten päihdekasvatustunteja, vanhempaintilaisuuksia sekä hen- kilöstökoulutusta. Tavoitteena on vähentää nuorten päihteidenkäyt- töä tai siirtää sen alkamista myöhäi- sempään ajankohtaan.

Nuorten päihdekasvatustun- neilla käytössä on äänestysjärjes- telmä, jonka avulla nuorille esite-

tään kysymyksiä ja saadaan tietoa heidän ajatuksistaan ja toimistaan. Oppilaat pystyvät vastaamaan kysymyksiin anonyymisti, mutta he näkevät samalla reaaliaikaisesti, mikä on luokan kokonaistilanne.

– Tulosten avulla tunnilla ja myöhemmin vanhempainillalla voidaan puhua juuri niistä asioista,

joita ovat kyseisessä luokassa tai koulussa ajankohtaisia.

Gallupit saattavat tuottaa myös iloisia yllätyksiä ja ahaa-elämyksiä. Nuoret voivat havahtua esimerkiksi siihen, että kaverit ovat aikaisem- min liioitelleet puheissaan ja että ”kun kaikki muutkin”-ajattelutapa ei pidäkään paikkaansa.



EHYT ry:n toiminnan kohtaamislukuja vuonna 2013

- » 70 000 nuorta kouluissa ja oppilaitoksissa
- » 4 500 lasten ja nuorten vanhempaa
- » 3 000 nuorten kanssa työskentelevää
- » 2 400 ikäihmistä
- » 350 000 käyntiä kohtaamispaikkaverkostossa
- » 1 000 vastattua soittoa auttavaan puhelimeen
- » 10 000 pelien ja sovellusten latausta
- » 26 000 työntekijää kumppaniyrityksissämme
- » 100 000 auttavaa tekstiviestiä
- » 100 000 kohtaamista sosiaalisessa mediassa



- HUBU-toiminnassa keskeistä on myös se, että kouluille ja vanhemmille annetaan konkreettisia vinkkejä ja työkaluja siitä, miten päihdeasioista kannattaa keskustella.

Porukalla savuttomaksi

Smokefree-toiminta on suunnattu HUBU-toiminnan tavoin sekä on yläkoululaisille että alakoulun 5-6-luokkalaisille.

Smokefree-kokonaisuuteen kuuluu muun muassa luokkakilpailuja ylä- ja alakoululle, koulutuksia ja materiaaleja.

- Kilpailuissa luokat sitoutuvat yhteisellä päätöksellä olemaan tupakoimatta, nuuskaamatta ja käyttämättä sähkö tupakkaa kuusi kuukautta kestävän kilpailukauden ajan. Kilpailu on alun perin suomalainen innovaatio, mutta se on levinnyt noin 20:een Euroopan maahan.

- Smokefree-toiminnalla on myös käytössään esimerkiksi tukirahaa välituntitoiminnan aktivoimiseksi.

Hannula huomauttaa, että keskeinen väylä tavata lapsia ja nuoria on myös sosiaalinen media, jossa EHYT ry on läsnä monilla nuorten suosimilla sivustoilla.

Työkavereilta apua

Aikuisia EHYT ry kohtaa muun muassa HUUGO-ohjelman avulla. Sen tehtävänä on auttaa työyhteisöjä ennaltaehkäisemään, tunnistamaan, kohtaamaan ja ratkaisemaan työpaikkojen päihdeongelmia.

Ohjelma tarjoaa työpaikoille työkaluja sekä koulutusta ja auttaa päihdeohjelman luomisessa ja jalkauttamisessa.

- Keskeisenä ideana on jälleen puuttua asioihin jo ennen kuin niistä muodostuu ongelmia. Tutkimustulosten mukaan työpaikalla saattaa kulua jopa seitsemän vuotta, ennen kuin työntekijän juomiseen puututaan. Tänä aikana tilanne on saattanut muodostua tragediaksi sekä ihmiselle itselleen että työyhteisölle.

Huugo-ohjelmaa toteutetaan läheisessä yhteistyössä Työturvalli-

Elokot ovat matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja.

suuskeskuksen työterveyshuollon palveluntarjoajien ja ammattijärjestöjen kanssa.

- Tavoitteena on, että työpaikalla olisi ainakin yksi henkilö, joka olisi saanut koulutusta, miten ongelmatilanteisiin voidaan puuttua.

EHYT ry ylläpitää jäsenjärjestöjensä ja muiden yhteistyökumppaniensa kanssa myös Elokoloja sekä muita matalan kynnyksen päihde- ja terveyskohtaamispaikkoja.

- Kodinomaisissa kohtaamispaikoissa voi vaikkapa lukea päivän lehdet, seurustella, katsella televisiota, surffaila netissä tai olla muuten vaan. Tavoitteena on sosiaalisen hyvinvoinnin ja elämänhallinnan edistäminen, Kristiina Hannula kertoo. ■

Tasapainoinen alkoholipolitiikka

Alkoholipolitiikassa tarvitaan monenlaisia keinoja. Tasapainoinen alkoholipolitiikka muodostuu kohtaavasta päihdetyöstä, aktiivisesta valistuksesta ja kohtuullisesta sääntelystä.



KOHTAAVA PÄIHDETYÖ:

Kohtaava päihdetyö on ihmisten kohtaamista ja auttamista elämänkaaren kaikissa vaiheissa. Työn tavoitteena on puuttua esimerkiksi alkoholin riskikäyttöön ja elämänhallintaa häiritsevään digipelaamiseen jo ennen kuin niistä aiheutuu haittoja. Nuorten kohdalla tavoitteena on estää esimerkiksi kannabiskoikeilut kokonaan ja ehkäistä tai ainakin siirtää alkoholinkäytön ja tupakoinnin aloittamista vanhemmalle iälle. On paitsi inhimillisesti myös taloudellisesti järkevämpää ehkäistä ongelmia ennakolta kuin turvautua raskaisiin korjaaviin palveluihin.

AKTIIVINEN VALISTUS:



Valistus perustuu oikeuteen saada tietoa omaan elämään ja terveyteen vaikuttavista asioista. Valistus kattaa päihteisiin liittyvät sosiaaliset, emotionaaliset, taloudelliset jne. tiedot. Valistuksen tehtävänä on jakaa tietoa, herätellä ja nostaa asioita keskusteluun. Valistus on tiedon jakamista, ei holhoamista.

KOHTAAVA EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ

- vahvistaa lasten ja nuorten terveyttä suojaavia tekijöitä
- tukee perheitä ja koulua päihdekasvatuksessa
- kehittää työelämän päihdepalveluja ja pelisääntöjä
- tukee ikääntyvien terveitä elintapoja
- tukee yksilön elämänhallintaa ja pärjäämistä
- tarjoaa työkaluja päihdehaittojen ehkäisemiseen ja vähentämiseen

VALISTUS

- tavoittelee kulttuurista muutosta
- tarjoaa uusia näkökulmia ja avauksia päihteistä käytävään keskusteluun esim. alkoholin vaikutukset suomalaisten työuriin
- näkyy käytännön tasolla mm. kampanjoina, koulutuksina, tietoiskuina ja oppimispelienä
- kohdistuu elämänkaaren kaikkiin vaiheisiin; varhaiskasvatus, koulut, opiskelu- ja työelämä, ikääntyneet

KOHTUULLINEN SÄÄNTELY:



- maltillisten veronkorotusten jatkaminen
- myyntiaikojen rajoittaminen (esim. viikonloppuillat, sunnuntait, juhlapyhät)
- ravintoloiden jatkoaikojen kriittinen tarkastelu
- kuntakohtaisen päätösvallan ja kansalaisten vaikutusmahdollisuuksien lisääminen
- mainonnan rajaaminen tuotetietoihin
- rattijuopumuksen promillerajan nosto naapurimaiden tasolle

Lisää tietoa osoitteesta:
www.ehyt.fi/tietopankki

INTRO

Kiinnostiko introlehti?

Varmista, että saat koko Teema-lehden kesäkuussa maksutta tilaamalla se 25.5.2014 mennessä simo.miettinen@ehyt.fi

Seuraa meitä: [f](#) [t](#) @EHYT_ry



SÄÄNTELY LUO NORMEJA, JOTKA OSALTAAN MUOKKAAVAT KULTTUURIA.