



Bueno -opetusmateriaali: Alkoholi 1

Ohjaajan opas

Materiaalin avulla (ohjaajan opas ja diaesitys) on tarkoitus keskustella nuorten kanssa alkoholista, siihen liittyvistä ilmiöistä ja haitoista. Tavoitteena on herättää nuoret pohtimaan materiaalissa käsiteltyjä asioita, sekä omaa suhdettaan ja asennettaan päihteisiin. Pakettiin kuuluu diaesitys sekä tämä opas, johon opettajan/ohjaajan kannattaa tutustua huolella etukäteen.

Bueno-opetusmateriaali: Alkoholit 1:n teemana on **perustieto alkoholista ja alkoholin aiheuttamat yksilöön kohdistuvat haitat**. Materiaalin on tuottanut Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. Materiaali on suunnattu yläkouluun, mutta soveltuu hyvin käytettäväksi myös toisen asteen oppilaitoksissa.

Materiaalista on olemassa kakkososa, Bueno opetusmateriaali: Alkoholit 2, jonka teema on suomalainen alkoholikulttuuri ja alkoholin käytön vaikutukset lähiympäristöön ja yhteiskuntaan. Yhdessä osat 1 ja 2 muodostavat kokonaisuuden, jossa tarkastellaan laajasti alkoholia sekä siihen liittyviä ilmiöitä yksilön ja yhteiskunnan näkökulmista

Miten materiaalia käytetään

Materiaalin pohjana toimii diaesitys, joka ohjaa oppitunnin etenemistä. Tästä ohjaajan oppaasta löydät selkeät ohjeet jokaisen diaesityksen käsittelyyn. Materiaali on rakennettu siten, että jokaista teemaa käsitellään muutaman kysymyksen avulla. Kysymyksiä pohditaan diaesityksen mukaisesti joko koko ryhmän kanssa yhdessä tai sitten parina / pienryhmänä.



Ryhmäkeskustelu



Pari/pienryhmäkeskustelu

Yhteisen pohdinnan jälkeen teemaan käsitellään yhteenvetodiodien avulla. Ohjaajan oppaasta löydät yhteisen keskustelun tueksi muutamia lisäkysymyksiä sekä lisätietoa.

Tarkoitus on osallistuttaa nuoret kysymysten kautta käsiteltävään teemaan. Esiin voi nousta hyvin erilaisia näkemyksiä ja argumentteja, pyri korjaamaan vääristynyttä tietoa. Ole kiinnostunut, miksi joku ajattelee

niin kuin ajattelee. Pysy neutraalina. Kunnioita nuorten mielipiteitä, vaikka ne eivät vastaisikaan omiasi. Tarkoituksena on tarjota uusia näkökulmia sekä lisätietoa keskusteltaviin aiheisiin.

Materiaali on jaoteltu seuraaviin teemoihin

Osa 1 (diat 1-3) Aloitus & Mitä alkoholi on?

Osa 2 (diat 4-9) Ikäraajat ja alkoholin vaikutukset

Osa 3 (diat 10-12) Miksi alkoholia käytetään?

Osa 4 (diat 13-17) Nuorten alkoholinkäyttö

Osa 5 (diat 18-21) Alkoholihaitat

Osa 6 (diat 22-24) Tunnin päätös

Päihdekasvatuksen eettisyys

Päihdekasvatuksessa tärkeää on eettisyys ja sensitiivisyys. Aihetta käsiteltäessä pitää ottaa huomioon, että nuorilla saattaa olla hyvin erilaisia kokemuksia alkoholiin liittyen. Tämän vuoksi on tärkeää ottaa huomioon, että päihteistä keskustelu saattaa tuntua nuoresta epämukavalta ja ahdistavalta esimerkiksi jonkin akuutin lähipiirissä olevan tilanteen vuoksi. Pidäthän siis huolen, että keskustelu pysyy niin yleisellä tasolla, että kaikki pystyvät siihen osallistumaan kokemuksistaan huolimatta. Huolehdi myös siitä, että jokaisen mielipidettä ja kysymyksiä kunnioitetaan. Näin keskustelu pysyy turvallisena kaikille.

Päihdekasvatuksessa tulee kunnioittaa kohderyhmää ja tarjota paikkansapitävää tietoa, ilman pelottelua tai syyllistämistä. Päihdekasvatuksen on perustuttava vapaaehtoisuuteen: omien ajatusten ja kokemusten kertomisesta sekä harjoitteeseen osallistumisesta on voitava kieltäytyä. Nuorilla on myös oikeus olla eri mieltä ohjaajan kanssa sekä mahdollisuuksien mukaan myös mahdollisuus vaikuttaa heille tarjottuun päihdekasvatukseen. Nuorten huomioiminen on paitsi eettistä, myös vaikuttavaa päihdekasvatusta.

Osa 1 Aloitus & Mitä alkoholi on? (diat 1-3)

Dia 1



Kerro nuorille, että tulemme tällä tunnilla keskustelemaan alkoholista ja alkoholiin liittyvistä asioista yleisellä tasolla yhdessä. Tämä edellyttää sitä, että muiden vastauksia kunnioitetaan.

Tällä tunnilla ei tulla kysymään henkilökohtaisia asioita, vaan pidetään keskustelu yleisellä tasolla. Näin taataan se, että kaikilla on turvallinen olo tunnilla. Me kaikki tulemme erilaisista perheistä ja erilaisista taustoista, mikä vaikuttaa siihen minkälaisia kokemuksia ja käsityksiä meillä on aiheesta. Tämän takia ei ole yhtä oikeaa mielipidettä, vaan aiheesta on tarkoitus keskustella monesta eri näkökulmasta.

Oppitunti on rakennettu niin, että pohdimme ensin annettuja kysymyksiä koko ryhmän kanssa tai parin/pienryhmän kanssa, jonka jälkeen vastaukset käydään läpi yhdessä keskustellen.

Dia 2



Alkoholi



Pohtikaa:

1. Mitä alkoholi on?
2. Mistä alkoholia valmistetaan?

Esitä dian kysymykset nuorille. Pohtikaa vastauksia yhdessä. Sen jälkeen tutustukaa yhteenvetodiaan, dia 3.

Dia 3




Alkoholi

- Kaikkien alkoholijuomien vaikuttava ainesosa on puhdas alkoholi, eli etanoli.
- Alkoholijuomat valmistetaan luonnontuotteista, kuten viljasta ja hedelmistä, joko käyttämällä tai tislaamalla.
- Alkoholia syntyy käymisprosessin seurauksena, kun marjat ja hedelmät pilaantuvat.
- Alkoholijuomat jaetaan mietoihin ja väkeviin.

Kaikkien alkoholijuomien vaikuttava ainesosa on puhdas alkoholi, eli etanoli. Etanoli on kirkas, väritön, helposti syttyvä ja polttavan makuinen neste. Alkoholijuomat valmistetaan luonnontuotteista, kuten viljasta ja hedelmistä, joko käyttämällä tai tislaamalla. Alkoholia syntyy käymisprosessin seurauksena, kun marjat ja hedelmät pilaantuvat. Alkoholijuomat jaetaan mietoihin ja väkeviin.

Lisäkysymyksiä

Saako kuka tahansa valmistaa alkoholia?

Haittojen vuoksi alkoholin käyttöä ja valmistusta säädelään lailla. Täysi-ikäisellä on oikeus valmistaa kotitaloudessa yksinomaan käymisen avulla mietoja alkoholijuomia omaan tarpeeseen. Itsetehdyn alkoholin myymiseen tarvitsee luvan Valviralta. Valmistusta valvotaan.


Miksi alkoholin valmistamista säädelään lailla?

Alkoholin valmistus kotiloissa voi olla terveydelle vaarallista ilman asianmukaisia laitteita ja osaamista, koska käymisprosessin seurauksena voi muodostua metanolia etanolin sijaan. Metanoli on myrkyllistä ja voi pieninä määrinä juotuna sokeuttaa, suuremmat määrät voi jopa tappaa.




Osa 2 Ikäraajat ja alkoholin vaikutukset (diat 4-9)

Dia 4



Pariporina




Opettajan ohjaamana jakaudutaan
pareihin/pienryhmiin.
Kirjatkaa ylös ajatuksianne.


Kerro nuorille, että seuraavan dian kysymyksiä pohditaan ensin parin/pienryhmän kanssa. Tämän jälkeen niistä keskustellaan yhteisesti.

Jaa ryhmä pareihin tai pienryhmiin. Mieti mikä ryhmässä toimii parhaiten, tutut parit, vieraat parit jne. Huolehdi, että ryhmillä on kynä ja paperia vastausten kirjaamista varten.

Dia 5



Alkoholi



Pohtikaa:

1. Miksi alkoholia ei saa Suomessa myydä alle 18-vuotiaalle?
2. Miten alkoholi vaikuttaa ihmisiin?

Lue kysymykset pareille/ryhmille. Kerro miten paljon aikaa keskustelulle on käytettävissä. Pyydä kirjaamaan vastaukset paperille lyhyesti.

Kun sovittu aika on päättynyt, ryhtykää käymään läpi parien/ryhmien ajatuksia kysymyksiin liittyen.

Kun olette käsitelleet tarpeeksi asiaa, tutustukaa osion yhteenvetodiotiin 6-9.

- Miksi alkoholia ei saa Suomessa myydä alle 18-vuotiaalle? Diat 6 ja 7
- Miten alkoholi vaikuttaa ihmisiin? Diat 8 ja 9

Dia 6



Laki suojaa lapsia ja nuoria alkoholin haitoilta

Haitallisten vaikutustensa vuoksi alkoholin käyttöä säädelään lainsäädännöllä. Alkoholilain tarkoitus on suojata kehittyvän lapsen ja nuoren terveyttä.

Suomen alkoholilain mukaan:

- alkoholijuomien kuljetus ja hallussapito on kielletty alle 18-vuotiailta
- alkoholijuomien välittäminen alaikäisille on kielletty ja myös rangaistava teko
- lapsiin ja nuoriin kohdistuva alkoholimainonta on kielletty

Alkoholilain tarkoitus on ehkäistä alkoholihaittojen syntymistä, mutta erityisesti suojata kehittyvän lapsen ja nuoren terveyttä. Suomessa alkoholijuomien kuljetus ja hallussapito on kielletty alle 18-vuotiailta.

Väkeviä alkoholijuomia saa ostaa 20-vuotiaana.

Alkoholilaki kieltää myös nuoriin kohdistuvan alkoholijuomien välittämisen alaikäisille, rangaistuksen uhalla. Alkoholin mainontaa on rajoitettu julkisilla paikoilla, jotta nuoret eivät altistuisi alkoholimainonnalle. Silti nuoret kohtaavat alkoholimainontaa useasti esimerkiksi somessa, missä lakia on vaikeampi soveltaa.

Dia 7

Miksi ikäraja on 18-vuotta?



Alaikäisen elimistön kehittyminen on vielä kesken ja siksi päihteiden aiheuttamat haitat voivat olla moninkertaiset aikuiseseen verrattuna.

Kehittyvien aivojen vuoksi myös riippuvuus voi kehittyä helpommin nuorelle kuin aikuiselle.



Päihteiden käyttö saattaa haitata nuoren elämää myös muilla tavoin. Esimerkiksi heikentämällä opiskelumotivaatiota tai keskittymiskykyä.

Täysi-ikäinen, eli 18-vuotias on vastuussa omista teoistaan ja saa tehdä itsenäisiä päätöksiä kuten esimerkiksi äänestää.

Alkoholi vaikuttaa nuoriin voimakkaammin kuin aikuisiin.

- nuoren elimistö (muun muassa hermosto ja aivot) kehittyy vielä. Päihteiden aiheuttamat terveyshaitat voivat olla nuorelle moninkertaiset aikuiseseen verrattuna.
- riippuvuus voi kehittyä nuorelle kehittyvien aivojen vuoksi helpommin kuin aikuiselle.
- päihteiden käyttö saattaa haitata nuoren elämää myös muilla tavoin. Esimerkiksi alaikäisten säännöllisellä alkoholinkäytöllä voi olla paljon vaikutusta koulunkäyntiin ja opiskelumotivaatioon. Läksyt voivat jäädä tekemättä ja poissaolot lisääntyä esimerkiksi päihteiden vieroitusoireiden aiheuttaman huonon olon tai väsymyksen vuoksi. Säännöllinen, runsas alkoholinkäyttö voi aiheuttaa muistihäiriöitä, ärtyneisyyttä ja keskittymiskyvyttömyyttä.

Alkoholin ikärajaksi on Suomessa määritetty 18-vuotta myös siksi, että täysi-ikäisen ajatellaan osaavan jo harkita tarkemmin omia ratkaisujaan ja niiden seurauksia. 18-vuotias on vastuussa omista teoistaan ja saa tehdä muitakin itsenäisiä päätöksiä, kuten esimerkiksi äänestää.

Dia 8


Miten alkoholi vaikuttaa ihmisiin? 



Millainen kännykkyvideo

Katsokaa video siitä, miten alkoholin vaikutuksista ihmisiin. Videon pitäisi avautua dialta suoraan, mutta linkki videoon on varmuuden vuoksi myös muistiinpanokentässä.

Dia 9

Miten alkoholi vaikuttaa ihmisiin? 

- Alkoholin vaikutukset ovat yksilöllisiä ja riippuvat monesta tekijästä
- Alkoholi heikentää huomiokykyä, reaktiokykyä ja kykyä impulssien hallintaan → estot lähtee, mieliala heittelee
- Jos alkoholia juodaan nopeasti ja tyhjään vatsaan, veren alkoholipitoisuus nousee hetkessä korkeaksi, joka voi johtaa myrkytystilaan
- Toistuvan käytön myötä alkoholin vaikutuksille kehittyy toleranssi eli sietokyky → vaikutuksen aikaansaamiseksi tarvitaan suurempi määrä alkoholia, mikä lisää alkoholiin liittyviä terveyshaittoja

Alkoholi on keskushermostoa lamaava aine. Alkoholin vaikutukset riippuvat muun muassa sukupuolesta, ruumiinpainosta, iästä ja hormonaalisista tekijöistä. Pienikokoinen ihminen humaltuu isokokoista voimakkaammin ja nainen juopuu miestä helpommin. Naisia erottaa miehistä keskimääräisen ruumiinkoon lisäksi myös kehon koostumus. Alkoholin sietämisessä on myös suuria yksilöllisiä eroja.

Osa ihmisistä on alkoholille synnynnäisesti herkempiä kuin toiset.

Alkoholi heikentää huomiokykyä, reaktiokykyä ja kykyä impulssien hallintaan; estot lähtevät, mieliala heittelee. ”Pienillä annoksilla, kun alkoholipitoisuus veressä on alle puoli promillea, alkoholi voi virkistää, rentouttaa, poistaa ahdistusta sekä lisätä sosiaalisuutta ja puheliaisuutta. Mitä korkeammaksi alkoholipitoisuus veressä nousee, sitä enemmän aivotoimintaa lamaavat vaikutukset korostuvat.

Suurilla annoksilla, kun pitoisuus veressä kasvaa lähemmäs yhtä tai jopa kahta promillea, alkoholin käyttö aiheuttaa tyypillisesti mielialojen voimakasta vaihtelua, puheen sammallusta, horjahtelua sekä kyvyttömyyttä arvioida omaa toimintaa ja sen seurauksia. Tällöin myös muistikatkot ovat tavallisia. 3-5 promillen humala on useimmille ihmisille jo hengenvaarallinen. Jos alkoholia juodaan nopeasti ja tyhjään vatsaan, veren alkoholipitoisuus nousee hetkessä korkeaksi. Tämä voi johtaa myrkytystilaan.

Toistuvan käytön myötä alkoholin vaikutuksille kehittyy toleranssi eli sietokyky. Saman päihtymystilan aikaansaamiseksi tarvitaan suurempi määrä alkoholia, mikä lisää alkoholiin liittyviä haittoja.

Lisäkysymyksiä

Onko kaikilla aina hauskaa humalassa?

Ei. Alkoholi vaikuttaa ihmisiin hyvin eri tavalla ja alkoholia myös käytetään eri tarkoituksiin. Joku juo suruun, joku purkaa pahaa oloaan, joku juhlii saavutuksiaan, joku pakenee ongelmiaan. Alkoholi voimistaa tunnetiloja, joten suruunsa juova tulee todennäköisesti entistä surullisemmaksi jne. Alkoholi poistaa myös estoja, joten saattaa tulla sanoneeksi tai tehneeksi jotain sellaista, mitä ei selvin päin sanoisi tai tekisi.


Voiko humalassa sanottua tai tehtyä kuitata sillä että ”olin vähän liian humalassa?”


Ei. Ihminen on vastuussa omista sanoista ja teoistaan. Alkoholinkäyttö ei poista tätä vastuuta, vaikka siihen usein vedotaankin.

Osa 3 Miksi alkoholia käytetään? (diat 10-12)

Dia 10

Miksi alkoholia käytetään?





Pohtikaa:

1. Miksi ihmiset käyttävät alkoholia?
2. Onko nuorilla eri syitä käyttää alkoholia kuin aikuisilla? Perustele.
3. Moni ei käytä alkoholia ollenkaan. Miksi?

Pyydä nuoria keskustelemaan dian kolmesta kysymyksestä parin/ryhmän kanssa. Kerro miten paljon aikaa keskustelulle on käytettävissä. Pyydä kirjaamaan vastaukset paperille lyhyesti.

Kun sovittu aika on päättynyt, ryhtykää käymään läpi parien/ryhmien ajatuksia kysymyksiin liittyen. Huomioi, että kysymykset ovat mielipidekysymyksiä. Suhtaudu avoimesti nuorten esittämiin ajatuksiin, vaikka ne eivät vastaisikaan omiasi. Tunnusta esim. alkoholinkäytöstä saatu positiivinen tunnetila, mutta pyri herättelemään kriittistä ajattelua alkoholinkäytön riskeistä esim. pahan olon turruttamiseen.

Kun olette käsitelleet tarpeeksi asiaa, tutustukaa osion yhteenvedotuihin 11-12.

- Miksi ihmiset käyttävät alkoholia? Dia 11
- Onko nuorilla eri syitä käyttää alkoholia kuin aikuisilla? Perustele. Ei erillistä diaa
- Moni ei käytä alkoholia ollenkaan. Miksi? Dia 12

Dia 11



Esimerkiksi:

- Halu pitää hauskaa
- Tapa olla yhdessä
- Itseluottamuksen vahvistaminen
- Halu irtautua arjesta
- Kokeilunhalu
- Stressinpoisto
- Ryhmäpaine
- Tarve kapinoida
- Kulttuurilliset syyt
- Maku
- Hyvät omat kokemukset
- Muita syitä?

Käsitelkää yhdessä myös nuorten mielipiteet “Onko nuorilla eri syitä käyttää alkoholia kuin aikuisilla?” - kysymykseen. Kysymykseen ei ole oikeita tai väriä vastauksia.

Lisäkysymyksiä

Mitä muita keinoja kuin alkoholi on poistaa stressiä?

Kannusta nuoria kertomaan mitä muita keinoja ihmisillä yleensä on stressin purkuun. Esimerkiksi liikunta, ystävien tapaaminen, musiikin kuuntelu, pelaaminen jne.

Miten omaa itsevarmuutta voisi lisätä ilman alkoholia?

Harjoittelemalla sosiaalisia tilanteita. On normaalia, että uudet tilanteet jännittävät ja uusiin ihmisiin ei ole välttämättä helppo tutustua. Taustalla on usein pelko mokaamisesta ja/tai torjutuksi tulemisesta. Kuitenkin vain altistamalla itseään myös epämiellyttäville tilanteille/tunneille ja tunnustamalla oman arvonsa on mahdollista saada lisää itsevarmuutta. Itsevarmuus ja oman arvontunto on myös sitä, ettei anna itseään kohdeltavan huonosti.

Dia 12



Esimerkiksi:

- Ei kiinnosta
- Haluaa pitää terveydestään huolta
- Haluaa suojella itseään haitoilta
- Tapa olla yhdessä on päihteetön
- Lähipiirissä ongelmia päihteiden kanssa
- On raskaana
- On toipuva alkoholisti
- Kulttuurilliset syyt
- Uskonnolliset syyt
- Maku
- Hintaa
- Huonot omat kokemukset
- Muita syitä?

Lisäkysymyksiä

Mitä hyviä seurauksia siitä on, että ei käytä alkoholia?

- Säästyy rahat
- Välttää alkoholin aiheuttamilta terveyshaitoilta
- Välttää alkoholin käytön aiheuttamat haasteet sosiaalisille suhteille (vanhemmat, ystävät)
- Välttää ns. Kännimokat
- Nukkuu paremmin
- On hyvä esimerkki nuoremmille
- Jne.

Pyydä nuoria selittämään miten ryhmäpaine toimii. Miten se voi vaikuttaa alkoholin käytön/käyttämättömyyden taustalla oleviin syihin?

Antti Maunu on tutkinut nuorten ja nuorten aikuisten päihteiden käyttöä, ja erityisesti siihen liittyvää sosiaalisuutta. Sosiaaliset syyt ovat nuorille tärkein syy kokeilla tai käyttää alkoholia. Nuorten alkoholin kokeilu voi liittyä myös kielletyn ja jännittävän/uuden asian kokeiluun, ja samalla voidaan kapinoida sääntöjä vastaan. Nuoret eivät opi juomaan sosiaalisessa tyhjiössä, vaan heidän asenteensa ja käyttäytymisensä heijastelevat heidän lähimpien viiteryhmiensä asenteita ja käyttäytymistä.

Päihteitä käytetään positiivisten tunteiden vahvistamiseen ja lujittamaan yhteenkuuluvuuden tunnetta. Koetaan, että päihteen positiiviset vaikutukset aiheutuvat nautitusta aineesta, mutta todellisuudessa positiiviset vaikutukset (kuten hauskuus, kokemus yhteisöllisyydestä), synnyttää itse seura, ei pullo. Yksin päihtymistä harvoin koetaan hauskana. Myös silloin kun päihteitä käytetään negatiivisten tunteiden hallintaan, on kyse yleensä sosiaalisista tunteista – esimerkiksi yksinäisyys, ulkopuolisuuden kokemus ja tylsyys liittyvät kaikki tyydyttävien sosiaalisten suhteiden puutteeseen.

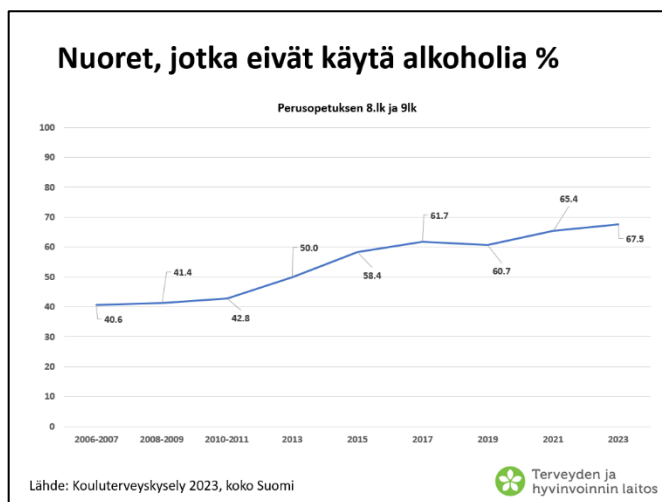


Osa 4 Nuorten alkoholinkäyttö (diat 13-17)

Dia 13

Ohessa on kaksi keskustelukysymystä. Keskustelkaa kysymyksistä yhdessä koko ryhmän kanssa. Mikäli nuoret ovat yläkoululaisia, käytä keskustelun pohjana diaa 14. Jos nuoret ovat ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoita, käytä keskustelun pohjana diaa 15, jos lukiolaisia, käytä keskustelun pohjana diaa 16. Tämän jälkeen tutustukaa yhteenvetodiaan dia 17.

Dia 14 yläkoulu



Tätä diaa käytetään yläkoululaisten kanssa

Kerro nuorille, että diagrammi on THL:n kouluterveyskyselystä. Kouluterveyskysely on laajin lasten ja nuorten hyvinvointia kartoittava kysely ja se toteutetaan joka toinen vuosi. Kyselyyn vastataan nimettömänä, mikä lisää tulosten luotettavuutta. Tässä diagrammissa näkyy kuinka monta prosenttia 8.-9.luokkalaisista nuorista ovat vastanneet kyselyssä, etteivät käytä alkoholia.

Huom. Diagrammi ei välttämättä kuvaa kaikkien nuorten käsityksiä nuorten alkoholinkäytön tilanteesta. Tällöin he saattavat kyseenalaistaa tilaston todenmukaisuutta, koska uskovat nuorten valehdelleen vastatessaan kyselyyn. Alaikäisten humalajuomisen kehitystä on kuitenkin tutkittu kattavasti, ei

ainoastaan Kouluterveyskyselyssä. Tämä tilasto näyttää valtakunnalliset tulokset, alueellisia eroja toki on, joskus suuriakin.

Pohtikaa yhdessä dian 13 kysymyksiä:

1. Miten nuorten alkoholinkäyttö on diagrammin mukaan muuttunut?
2. Mitkä asiat ovat voineet vaikuttaa muutokseen?

Vastauksia löytyy yhteenvetodiasta, dia 17

Dia 15 ammatillinen oppilaitos



Tätä diaa käytetään ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoiden kanssa

Kerro nuorille, että diagrammi on THL:n kouluterveyskyselystä. Kouluterveyskysely on laajin lasten ja nuorten hyvinvointia kartoittava kysely ja se toteutetaan joka toinen vuosi. Kyselyyn vastataan nimettömänä, mikä lisää tulosten luotettavuutta. Tässä diagrammissa näkyy, kuinka monta prosenttia ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista on vastannut kyselyssä, ettei käytä alkoholia.

Huom. Diagrammi ei välttämättä kuvaa kaikkien nuorten käsityksiä nuorten alkoholinkäytön tilanteesta. Tällöin he saattavat kyseenalaistaa tilaston todenmukaisuutta, koska uskovat nuorten valehdelleen vastatessaan kyselyyn. Alaikäisten humalajuomisen kehitystä on kuitenkin tutkittu kattavasti, ei ainoastaan Kouluterveyskyselyssä. Tämä tilasto näyttää valtakunnalliset tulokset, alueellisia eroja toki on, joskus suuriakin.

Pohtikaa yhdessä dian 13 kysymyksiä:

1. Miten nuorten alkoholinkäyttö on diagrammin mukaan muuttunut?
2. Mitkä asiat ovat voineet vaikuttaa muutokseen?

Vastauksia löytyy yhteenvetodiasta, dia 17

Dia 16 lukio



Tätä diaa käytetään lukiolaisten kanssa

Kerro nuorille, että diagrammi on THL:n kouluterveyskyselystä. Kouluterveyskysely on laajin lasten ja nuorten hyvinvointia kartoittava kysely ja se toteutetaan joka toinen vuosi. Kyselyyn vastataan nimettömänä, mikä lisää tulosten luotettavuutta. Tässä diagrammissa näkyy kuinka monta prosenttia lukiolaisista on vastannut kyselyssä, ettei käytä alkoholia.

Huom. Diagrammi ei välttämättä kuvaa kaikkien nuorten käsityksiä nuorten alkoholinkäytön tilanteesta. Tällöin he saattavat kyseenalaistaa tilaston todenmukaisuutta, koska uskovat nuorten valehdelleen vastatessaan kyselyyn. Alaikäisten humalajuomisen kehitystä on kuitenkin tutkittu kattavasti, ei ainoastaan Kouluterveyskyselyssä. Tämä tilasto näyttää valtakunnalliset tulokset, alueellisia eroja toki on, joskus suuriakin.


Pohtikaa yhdessä dian 13 kysymyksiä:

1. Miten nuorten alkoholinkäyttö on diagrammin mukaan muuttunut?

2. Mitkä asiat ovat voineet vaikuttaa muutokseen?

Vastauksia löytyy yhteenvetodiasta, dia 17

Dia 17



Nuorten alkoholinkäyttö

1. Niiden nuorten määrä, jotka eivät käytä alkoholia, on lisääntynyt.
2. Muutokseen vaikuttaneita tekijöitä:
 - Parempi tietoisuus haitoista
 - Terveellisten elämäntapojen ihannointi
 - Hinta
 - Ikärajojen tarkempi kontrollointi
 - Harrastusmahdollisuuksien lisääntyminen
 - Digimaailman luomat yhteisöt
 - Itsekontrollin menettämisen pelko
 - Muu, mikä?

Niiden nuorten määrä, jotka eivät käytä alkoholia, on lisääntynyt. Suurin osa nuorista ei juo ollenkaan.

Muutokseen vaikuttaneita tekijöitä:

- Parempi tietoisuus riskeistä ja haitoista auttaa tekemään parempia valintoja
- Terveellisten elämäntapojen ihannointi. ”Fitness-buumi” ja yleisesti terveellisten elämäntapojen korostuminen vaikuttavat nuorten tekemiin valintoihin.
- Hinta. Alkoholiveroa on nostettu vuosien saatossa ja tämä on nostanut hintoja.
- Ikärajojen tarkempi kontrollointi, saatavuudesta on tehty vaikeampaa. Kaupoissa pyydetään alle 30-vuotiailta näyttäviä todistamaan henkilöllisyytensä alkoholia ostaessaan, näin pyritään varmistamaan, ettei alkoholia myydä alaikäisille. Myyjät ovat myös velvoitettuja kieltäytymään alkoholin myynnistä, jos he epäilevät, että ostaja on välittämässä alkoholia alaikäiselle. Ostaja voi kiinnijäädessään saada sakkoja tai jopa vankeutta.
- Harrastusmahdollisuuksien lisääntyminen
- Digimaailman luomat yhteisöt: uudet keinot olla sosiaalisia ja löytää itsensä kaltaisia nuoria, vähentävät joidenkin nuorten tarvetta käyttää päihteitä
- Itsekontrollin menettämisen pelko
- Muu, mikä? Mitä muita asioita keskustelussanne tuli esiin?

Lisäkysymyksiä

Miksi jotkut luulevat, että kaikki nuoret käyttävät alkoholia, kun tosiasiallisesti suurin osa ei käytä?

Aikuiset voivat luulla, että alkoholia käytetään yhtä paljon kuin heidän nuoruudessaan, vaikka tosiasiallisesti alkoholin käyttö on vähentynyt nuorten keskuudessa merkittävästi.

Nuorten ajatuksiin saattaa vaikuttaa esim. tuttujen nuorten alkoholin käyttö tai puheet alkoholin käytöstä ja sen seurauksista, alkoholin käytön ja välittämisen näkyminen somessa, alkoholin esillä olo suomalaisessa yhteiskunnassa.

Milloin huolestuisitte kaverin alkoholinkäytöstä?

Nuori saattaa olla huolissaan kaverin alkoholinkäytöstä, ja tämä huoli pitää ottaa aina tosissaan. Tähän kysymykseen ei ole ns. oikeaa vastausta.

Kerro nuorille:


Usein ajatellaan, että päihteidenkäyttö on yksityisasia. Näin ei kuitenkaan ole. Kaverin päihteidenkäyttö saattaa huolettua sinua monestakin syystä, tämä kertoo, että välität kaveristasi. Kerro kaverille huolestasi silloin, kun hän on selvinpäin. Kerro miltä kaverisi päihteiden käyttö sinusta tuntuu ja minkälaisia pelkoja sinulla asiaan liittyy.


Pidä kaverisuhteista huolta, ole tukena ja kuuntele kaveriasi. Keksikää kaverin kanssa päihteetöntä tekemistä. Et voi kuitenkaan tehdä päätöksiä tai ottaa vastuuta kaverisi puolesta, vaikka olisit kuinka hyvä ystävä. Loppupeleissä jokainen tekee omat päätöksensä.

Sinulla on myös oikeus kertoa huolestasi turvalliselle tai luotettavalle aikuiselle, kuten koulukuraattorille, terveydenhoitajalle, opettajalle, nuorisotyöntekijälle, omille huoltajille tai jollekulle muulle aikuiselle, jonka kanssa sinun on helppo jutella. Aikuisen tehtävä on auttaa.

Osa 5 Alkoholihaitat (diat 18-21)

Dia 18

Alkoholihaitat 



Pohtikaa:

1. Mitä välittömiä haittoja voi seurata jo yhden käyttökerran jälkeen?
2. Mitä terveyshaittoja voi ilmetä pitkäaikaisen käytön johdosta?
3. Miksi alkoholinkäyttö voi olla nuorelle haitallisempaa kuin aikuiselle?

Pyydä nuoria keskustelemaan dian kolmesta kysymyksestä parin/ryhmän kanssa. Kerro miten paljon aikaa keskustelulle on käytettävissä. Pyydä kirjaamaan vastaukset paperille lyhyesti.

Kun sovittu aika on päättynyt, ryhtykää käymään läpi parien/ryhmien ajatuksia kysymyksiin liittyen. Ohessa on kolme keskustelukysymystä. Keskustelkaa kysymyksistä yhdessä. Tämän jälkeen tutustukaa yhteenvetodioihin 19-21.

- Mitä välittömiä haittoja voi seurata jo yhden käyttökerran jälkeen? Dia 19
- Mitä terveyshaittoja voi ilmetä pitkäaikaisen käytön johdosta? Dia 20
- Miksi alkoholinkäyttö voi olla nuorelle haitallisempaa kuin aikuiselle? Dia 21

Alkoholinkäytön välittömiä haittoja



Mitä välittömiä haittoja voi seurata jo yhden käyttökerran jälkeen? Esimerkkejä:

- Väkivalta
- Rinnakkaisvaikutukset lääkitysten kanssa
- Vaikutukset terveyteen (esim. seksuaali- ja mielenterveys, vieroitusoireet, verensokeri, sydän)
- Tapaturmat (esim. liikenneonnettomuudet, kaatumiset)
- Alkoholimyrkytys
- Vaikutukset ihmissuhteisiin
- Tekee tai sanoo jotain, mitä katu myöhemmin
- Tavarat häviää tai rikkoutuu
- Riski joutua seksuaalisen kaltoinkohtelun uhriksi
- Jne.

Lisäkysymyksiä

Millaisia muita välittömiä haittoja voi seurata nuorelle jo yksittäisen käyttökerran vuoksi?

- Kiinnijäämisen riski saattaa vaikuttaa nuoren ja huoltajan väliseen suhteeseen.
- Kiinnijääminen vaikuttaa nuoren ja huoltajan väliseen luottamukseen.
- Nuori saattaa myös joutua selittelemään vanhemmilleen, miksi tavaroita on kadonnut/mennyt rikki
- Kiinnijäämisen riski ja kiinnijääminen voivat vaikuttaa myös kavereiden väliseen suhteeseen (esim. humaltunut nuori ei anna kaverilleen lupaa soittaa apua, vaikka kaveri olisi kovin huolissaan hänen voinnistaan)



Alkoholin pitkäaikainen käyttö lisää maksatulehduksen, maksakirroosin, haimatulehduksen ja suolistovuotojen riskiä. Rytmihäiriöt ja kohonnut verenpaine sekä unettomuus ja masentuneisuus ovat myös yleisiä pitkäaikaisen alkoholinkäytön seurauksia. Käyttö lisää myös riskiä erilaisille syöville. Pitkäaikainen alkoholinkäyttö voi aiheuttaa impotenssia, hedelmättömyyttä ja hormonihäiriöitä. Raskaudenaikainen alkoholikäyttö altistaa sikiön kehityshäiriöille. Pitkäaikainen alkoholinkäyttö vaikuttaa myös aivoihin; aiheuttaen esim. keskittymiskyvyn heikkenemistä ja muistihäiriöitä. Riippuvuus on merkittävä pitkäaikaisen alkoholinkäytön haittavaikutus,

Jäikö joku terveyshaitta mielestänne mainitsematta?

Lisäkysymyksiä

1. Mitä mielestänne on riippuvuus?

Riippuvuutta on monenlaista. Fyysinen riippuvuus ilmenee riippuvuutena itse aineeseen, jolloin aineen puute aiheuttaa fyysisiä vieroitusoireita, kuten käsien tärinää, hikoilua ja sydämentykytystä. Psykkinen riippuvuus liittyy aineen käyttöön ja käyttötilanteisiin sekä näistä saatavaan mielihyvään. Nuori voi esimerkiksi kokea, että tupakointi helpottaa stressaavissa tilanteissa. Pullon äärellä voi kokea hauskoja hetkiä, vauhdikasta menoa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tämä mielihyvä on sosiaalista laatua, mikä tekee myös riippuvuudesta sosiaalista. Jos ryhmä tai sen jäsenet eivät pysty kokemaan yhteenkuuluvuuden tunteita muuten kuin päihteitä käyttämällä, psykkinen ja sosiaalisen riippuvuuden riski on suuri.

Dia 21

Miksi alkoholinkäyttö voi olla nuorelle haitallisempaa kuin aikuiselle?

- Alkoholilla vaikuttaa nuoreen voimakkaammin kuin aikuiseseen, koska nuorten kohdalla veren alkoholipitoisuus voi nousta hetkessä korkeaksi, mikä voi pahimmillaan johtaa myrkytystilaan.
- Aivot kehittyvät voimakkaasti lapsuuden ja nuoruuden aikana. Lapsena tai nuorena aloitettu alkoholinkäyttö voi aiheuttaa pitkäkestoisia ja jopa peruuttamattomia vaurioita kehittyvissä aivoissa.
- Nuorille voi kehittyä helpommin myös riippuvuus alkoholiin. Useista tutkimuksista tiedetään, että mitä nuorempana alkoholinkäytön aloittaa, sitä suurempi todennäköisyys on aikuisiässä ilmeneville alkoholiongelmille.

Alkoholin käyttö voi olla nuorelle haitallisempaa kuin aikuiselle, koska alkoholi vaikuttaa nuoreen voimakkaammin kuin aikuiseseen ja nuorten kohdalla veren alkoholipitoisuus voi nousta hetkessä korkeaksi, mikä voi pahimmillaan johtaa myrkytystilaan.

Aivot kehittyvät voimakkaasti lapsuuden ja nuoruuden aikana. Lapsena tai nuorena aloitettu alkoholinkäyttö voi aiheuttaa pitkäkestoisia ja jopa peruuttamattomia vaurioita kehittyvissä aivoissa. Nuorille voi kehittyä helpommin myös riippuvuus alkoholiin. Useista tutkimuksista tiedetään, että mitä nuorempana alkoholinkäytön aloittaa, sitä suurempi todennäköisyys on aikuisiässä ilmeneville alkoholiongelmille.

Nuorena ei myöskään osaa samalla tavalla ennakoita tai harkita miten omat valinnat vaikuttavat elämään. Kokematon alkoholinkäyttäjä saattaa juoda itsensä liian humalaan ja asettaa itsensä vaaratilanteisiin. Humalassa saattaa tehdä asioita mitä katu jälkeensä, tai joutuu sen takia ongelmiin. Suurin osa aikuisista näkee alkoholinkäytöstä johtuvat seuraamukset. Nuori ei välttämättä tiedä milloin on nauttinut liikaa alkoholia ja mitä siinä tilanteessa silloin kannattaa tehdä.

Osa 6 Tunnin päätös (diat 22-24)

Dia 22



Janaharjoitus

Sinulle esitetään väittämiä.
Asetu janalle oman mielipiteesi mukaan.



Janaharjoituksen tarkoituksena on vetää yhteen tunnilla käsitellyt teemat.

Pyydä nuoria nousemaan ylös ja asettumaan kasvot sinuun päin riviin (tarvitsette tähän kunnolla tilaa). Kerro, että teette janaharjoituksen. Kuvitteellisen janan vasemmassa reunassa on ”eri mieltä” ja oikeassa reunassa ”samaa mieltä”. Kerro nuorille, että tulet esittämään heille väittämiä, ja heidän pitäisi siirtyä oman mielipiteensä mukaisesti janalle seisomaan, ääri-laitoihin, johonkin välille jne. Kehota tekemään omia pohdintoja ja siirtymisiä, eikä seuraamaan muita.

Lue väittämät yksitellen ja anna aikaa pohtia asettua janalle. Osalta oppilaista voi pyytää perusteluita sille, miksi valitsi juuri sen paikan janalla missä nyt on.

Väittämät:

- Alkoholien käyttö on jokaisen oma asia
- Se mitä nuoret tekevät vapaa-ajallaan, ei kuulu vanhemmille
- Päihteistä ja mielen hyvinvoinnista puhutaan mielestäni koulussa tarpeeksi
- Opin tänään jotain uutta

Muista, että apua on saatavilla!

Älä jää yksi huolesi kanssa.



Paikalliset tahot

- Oma opettaja
- Koulukuraattori
- Kouluterveydenhoitaja
- Nuorisotyö
- Oman kunnan verkkosivuilta löytyy lisää tietoa oman paikkakunnan tarjoamista palveluista

Valtakunnalliset tahot

- Sekaisin-chat: [Sekaisin247.fi](https://sekasin247.fi)
- Lasinen lapsuus-sivut: [lasinen lapsuus.fi/tukea](https://lasinenlapsuus.fi/tukea)
- MIELI ry:n kriisipuhelin: numero 09 2525 0111
- MLL nuorten netti: nuortennetti.fi
- EHYT ry Päihdeneuvonta: numero 0800 900 45

Muistuta nuorille, että alkoholin käytön seurauksiin puuttuminen on aikuisten velvollisuus. Kannusta nuoria juttelemaan luotettavalle aikuiselle, mikäli nuori kokee läheisen alkoholinkäytön ahdistavaksi tai ärsyttäväksi. Nuoren ei tarvitse kantaa vastuuta toisten alkoholinkäytöstä.

Nuorella saattaa itselläänkin olla haasteita alkoholin käytön suhteen ja hän saattaa tarvita apua ja tukea. Yritä saada nuoret miettimään omia lähiympäristönsä turvallisia aikuisia (esim. kotiväki, kummit, terveydenhoitaja, opettaja), joiden puoleen he voivat kääntyä oli sitten kyse omasta tai läheisen alkoholin käytöstä.

1. EHYT ry - Oletko huolissasi puolisisi, vanhempasi tai läheisesi runsaasta päihteiden käytöstä? <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/tukea-eri-elamantilanteisiin/oletko-huolissasi-puolisosi-vanhempasi-tai-laheisesi-paihteidenkaytosta/>
2. EHYT ry -Päihdeneuvonta <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/paihdeneuvonta/>
3. Lasinen lapsuus -Tietoa ja tukea alkoholinkäytöstä haittoja kokeville ja heitä työssään kohtaaville <https://lasinenlapsuus.fi/tukea>
4. MIELI ry:n Kriisipuhelin <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin/>
5. MLL:n Nuortennetti <https://www.nuortennetti.fi/>
6. Sekasin-chat <https://sekasin.fi/>



Buenotalk.fi-sivusto on EHYT ry:n ylläpitämä nuorten kanava, johon kannattaa tutustua. Sieltä löytyy lisätietoa päihteistä ja pelaamisesta, sekä muista aiheista, jotka koskettavat yläkouluikäisen ja toisen asteen opiskelijan arkea. Bueno-toiminnan sisältöjä löytyy Instagramista, YouTubesta, Tiktokista sekä buenotalk.fi-sivustolta. Buenotalk.fi sivustolta lisätietoa aiheesta

Buenotalk.fi-sivustolla voi kokeilla esimerkiksi päihdetietouttaan minivisojen muodossa. Kotisivulta löytyy kysy/fråga -palsta, jossa voi kysyä päihteisiin tai pelaamiseen liittyvistä asioista anonyymisti, sekä lukea muiden nuorten kysymyksiä ja niihin saatuja vastauksia. Kysymyksiin vastataan kolmen päivän sisällä. Nuorten kysymyksistä tehdään videoita Buenotalkin YouTube-kanavalle, jossa nuorten nostamia aiheita käsitellään viihteellisesti.

Vinkki:

Käykää yhdessä tutkimassa mitä teemasta "Alkoholi" löytyy Buenotalk.fi -nettisivuilta tai Buenotokista @buentotok.

Lähteet ja lisätietoa

1. Alko -Alkoholi, mitä se on?
<https://www.alko.fi/vastuullisesti/alkoholi-ja-terveys/alkoholi>
2. Alko -Asiointin pelisäännöt
<https://www.alko.fi/asiointi-ja-palvelut/asiointi-myymalassa/pelisaannot>
3. EHYT ry - Alkoholi
<https://ehyt.fi/paihde-peli-info/alkoholi/>
4. EHYT ry -Alkoholin haitat eri väestöryhmissä
<https://ehyt.fi/paihde-peli-info/alkoholi/alkoholin-haitat-eri-vaestoryhmissa/>
5. EHYT ry -Alkoholin käyttö aiheuttaa useita sairauksia
<https://ehyt.fi/paihde-peli-info/alkoholi/alkoholinkaytto-aiheuttaa-useita-sairauksia/>
6. EHYT ry -Nuoret ja alkoholi-mitä kasvattajan on syytä tietää?
<https://ehyt.fi/paihde-peli-info/tukea-eri-elamantilanteisiin/nuoret-ja-alkoholi-mita-kasvattajan-on-syyta-tietaa/>
7. EHYT ry -Tositietoa alkoholista -esite
<https://ehyt.fi/tuote/tositietoa-alkoholi-esite/>
8. Finlex -Alkoholilaki
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20171102>
9. Maunu & EHYT ry -Ryppäämällä Ryhmäksi
http://www.ehyt.fi/sites/default/files/ryppaamalla_ryhmaksi_virallinen.pdf
10. MLL Nuortennetti -Päihteisiin liittyvät lait ja ikäraajat
<https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/paihteet/paihteisiin-liittyvat-lait-ja-ikarajat/>
11. Nuortenlinkki -Alkoholi
<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatieto/alkoholi/>
12. Nuortenlinkki -Alkoholi – Miksi alkoholia juodaan?
<http://www.nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/alkoholi/miksi-alkoholia-juodaan>
13. Päihdelinkki -Alkoholi
<https://paihdelinkki.fi/tietopankki/pikatieto/alkoholi/>

14. THL -Alkoholi

<https://thl.fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet/alkoholi>

15. THL -Kouluterveyskysely

<https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>

16. THL - Miten nuorten alkoholinkäyttö on muuttunut?

<https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/alkoholi/usein-kysytyt-kysymykset/juomiskulttuuri>

17. Valvira -Alkoholin valmistus ja tukkumyynti

<https://valvira.fi/alkoholi/valmistus-ja-tukkumyynti>