



ADDIKTIOKORTIT

Vinkkejä harjoitusten ohjaamiseen

YAD

Yad ry/Keskustoimisto,
Lutakonaukio 3,
40100 Jyväskylä
puh. 040 827 6250
sähköposti yad@yad.fi



Kuvitus
Mirva Pohjonen
www.mimmu.net

Taitto ja grafiikka
Jonna Rotola-Pukkila

YAD Youth Against Drugs ry

YAD ry on sitoutumaton valtakunnallinen nuorten vapaaehtois-toimintaan perustuva järjestö, jonka tavoitteena on ehkäistä huumausaineiden käyttöä sekä vähentää niistä ja muista päihteistä aiheutuvia haittoja. YAD tarjoaa tukea päihteettömään elämään, päihteetöntä toimintaa ja tietoa huumausaineista sekä haastaa miettimään omia valintoja ja arvoja.

www.yad.fi



HYVÄ PÄIHDEKASVATUS

Päihdekasvatus on osa yleistä kasvatustehtävää ja elämäntaitojen opettelua. Pelkkä tieto eri päihteiden ominaisuuksista tai siitä, miksi päihteitä ei tulisi käyttää, ei riitä. Keskusteluissa voidaan miettiä esimerkiksi miksi päihteitä käytetään, mihin tarpeisiin niitä käytetään ja millaisilla terveellisimmillä tavoilla samoja tarpeita voisi tyydyttää.

Tavoitteena on vaikuttaa yksilön kykyjen, vahvuuksien ja tiedostavuuden kehittämiseen niin, että hänellä on keinoja ja uskallusta muodostaa ja ilmaista oma mielipiteensä niin kotona, koulussa kuin kaveriporukassakin. Taitojen kehittäminen tapahtuu parhaimmillaan arjessa tuttujen ja turvallisten aikuisten läsnäollessa. Päihdekasvatuksen, kuten yleisenkin kasvatuksen tavoitteena on, että nuori kykenee itsenäiseen päätöksentekoon ja käyttämään järkeään ilman toisen ihmisen opastusta.

Päihdekasvatukseen kuuluu myös elämänhallintataitojen opettelua. Näitä taitoja voi opetella esimerkiksi erilaisilla tunnetilojen tunnistamista ja käsittelyä, kaveritaitoja ja oman mielipiteen ilmaisemista käsittelevillä harjoituksilla.

Myös medialukutaito ja lähdekritiisyys kuuluvat osaksi laadukasta päihdekasvatusta. Tällä tarkoitetaan tietoa ja opetusta siitä, mistä päihteisiin ja huumeisiin liittyvää tietoa löytää sekä kuinka suhtautua eri lähteistä saatavaan ristiriitaiseen tietoon ja käsitellä sitä kriittisesti.

Tässä lehtisessä esitellyt menetelmät on suunniteltu käytettäväksi yläkouluikäisten ja sitä vanhempien nuorten kanssa.

MITÄ VAATII HARJOITUKSEN OHJAAJALTA

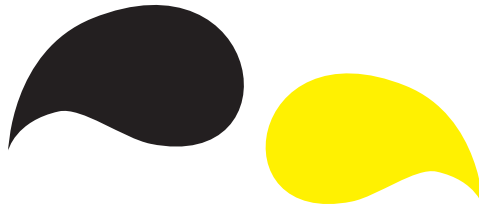
Ohjaajan ei tarvitse olla päihdeasioiden asiantuntija. Perustiedoilla, ohjaustaidoilla ja keskusteluvalmiudella pärjää. Kaikkea ei tarvitse tietää, vaan asioista voi ottaa myös yhdessä nuorten kanssa selvää. Tärkeintä on, että nuori saa monipuolista tietoa ja erilaisia näkökulmia, joiden kautta hän voi rakentaa omaa suhtautumistaan päihteisiin. Usein ohjaajat ovat ainakin huumeettoman elämäntavan asiantuntijoita, joka on jo hyvä lähtökohta!

Oman ryhmänsä tunteva ohjaaja pystyy parhaiten määrittelemään, mitkä menetelmät ovat sopivimpia ja millä tavoin toteutettuina. Jokaiseen menetelmään ohjaaja valitsee sopivat väitteet, kysymykset ja käsittelytavat ikä- ja kohderyhmästä riippuen sekä mahdollisista ajankohtaisista ja paikallisista teemoista käsin.

Muista myös!

Ennen päihdekasvatuksen ohjaamista on hyvä pohtia ja tunnistaa omia päihdeasenteitaan. Lisäksi on hyvä miettiä ennalta, puhuuko omasta päihteidenkäytöstään vai ei.

Miksi itse käytät päihteitä, jos käytät? Voisivatko nämä syyt olla samoja päihteitä käyttävillä nuorilla? Millaisia ajatuksia alkoholisti/narkomaani/heidän lapsensa sinussa herättää? Mitä mieltä olet puhtaiden ruiskujen jakamisesta? Mitä jos jakelupaikka olisi lähellä kotiasi?



PÄIHDEKASVATUSTA SUUNNITELLESSA OTA HUOMIOON

Vuorovaikutuksellisuus ja dialogi

Anna nuorille tilaa keskustella ja esittää omia ajatuksiaan. Kriittisiä ja eriäviä käsityksiä tulee antaa ilmaista vapaasti. Keskustele päihdeasioista mahdollisimman avoimesti ja neutraalisti.

Virittävyys ja monipuoliset näkökulmat

Ruoki ajattelua. Älä ajattele tai oletta kenenkään puolesta.

Todenmukaisuus ja faktat

Vältä mustavalkoisia yleistyksiä ja stereotypioita, sillä päihteisiin liittyvät riskit ovat hyvin yksilökohtaisia. Virheellisen tiedon tarjoaminen syö päihdekasvatuksen uskottavuutta.

Aika ja toistuvuus

Varaa riittävästä ajasta aiheen käsittelyyn. Loppupurku ja kertaus teemasta heränneistä ajatuksista ja tuntemuksista syventää päihdekeskustelujen vaikuttavuutta.

Jatkuvuus

Palaa aiheeseen vielä myöhemmin, mikäli mahdollista. Toimiva päihdekasvatus koostuu useista eri keskustelutilaisuuksista eikä vain yhdestä toimintahetkestä. Voit palata aiheeseen esimerkiksi tämän lehtisen lopussa olevilla harjoituksilla.

Kohderyhmätietoisuus

Käsittele ensisijaisesti asioita nuorten omasta elämäntilanteesta ja omista valinnoista sekä näkemyksistä käsin. Voit laajentaa päihdekeskusteluita myös yhteiskunnallisiksi ja globaaleiksi kysymyksiksi.

Osallisuus

Ota kohderyhmä aktiivisesti mukaan suunnittelemaan ja toteuttamaan päihdekasvatusta. Tämä lisää viestinnän vaikuttavuutta, tekee päihdekasvatuksesta nuorten itsensä näköistä ja sitouttaa nuoret toimintaan.

Puheen apuvälineet ja menetelmät

Käytä esimerkiksi valmiita kortteja keskustelujen virittäjänä. Kuvien ja korttien kautta on helpompaa puheeksi sanoa asioita ja vaikka kertoa omista fiiliksistään.

Kasvatuksellisuus

Muista päihdekasvatuksessa olevan kyse faktatietojen jakamisen sijaan elämäntaidoista ja niiden pohtimisesta.



Riippuvuus

Riippuvuus eli addiktio on mielihyväsairaus, jossa aivot oppivat, että joku toiminto, esimerkiksi päihteen käyttö tai pelaamisen tuoma jännitys, tuottaa mielihyvää. Addiktio voi olla joko fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista, usein kaikkia yhtä aikaa. Addiktio voi syntyä johonkin tiettyyn aineeseen, kuten alkoholiin tai amfetamiiniin, tai esimerkiksi toimintoon, kuten liikuntaan tai pelaamiseen.

Riippuvuuden synty on jokaisen kohdalla hieman erilainen, eikä siihen yleensä ole vain yhtä yksinkertaista selitystä. Kuitenkin monissa tapauksissa samanlaiset elementit toistuvat riippuvuudesta toiseen, ja ymmärtämällä yhtä riippuvuutta voi olla helpompi tunnistaa myös toisenlaista riippuvuuskäyttäytymistä. Riippuvuudessa voi olla myös eri tasoja pinttyneestä ”pahasta tavasta” koko elämän keskiössä olevaan pakkomielteeseen saakka.

Mikä sitten erottaa riippuvuuden esimerkiksi harrastuksesta tai innostuksesta? Riippuvuuteen liittyy usein eri yhdistelmiä seuraavista tunnusmerkeistä:

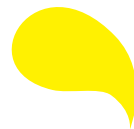
- Toimintoon menee enemmän aikaa kuin alun perin ajatteli
- Toimintoon menee enemmän rahaa kuin oli ajatellut
- Itselle asetetuista rajoista on vaikea pitää kiinni
- Muiden asettamista rajoista on vaikea pitää kiinni
- Omat yritykset vähentää/lopettaa toimintoa eivät onnistu
- Ajatus vähentämisestä ahdistaa tai tuntuu mahdottomalta
- Toiminto hallitsee arkea, muut asiat jäävät tekemättä
- Valehtelet tai peittelet muille siitä, paljonko käytät aikaa/rahaa toimintoon
- Olet itse huolissasi tilanteesta tai läheiset ilmaisevat huolensa tilanteestasi



- Järkeistät ja normalisoit itsellesi ja lähimmäisillesi miksi sinun kannattaa toimia juuri niin kuin toimit, esimerkiksi liikuntariippuvuudessa vertailet itseäsi muihin todella paljon liikkuviin ja haet vertaistukea äärimmäisen raskaalle harjoittelulle.
- Tunnet häpeää tai syyllisyyttä toiminnan jälkeen, mutta jatkat sitä silti.
- Toiminto tuntuu vaikuttavan negatiivisesti hyvinvointiisi, mutta jatkat sitä siitä huolimatta
- Koet hallinnan tarvetta ja eristäydyt erityisesti niistä, joiden koet arvostelevan tai haittaavan toimintaasi.

Ihmisten ajatukset addiktiosta ovat usein hyvin äärimmäisiä. Kun kysytään millainen on addikti, kuvaillaan koditonta alkoholistia tai kaiken omaisuutensa hävinnyttä uhkapeluria. Addiktio voi kuitenkin näkyä ja siihen voi puuttua jo paljon varhaisemmassa vaiheessa, kunhan tunnistaa sille ominaiset piirteet.

Addiktiokorttien tarkoitus on rakentaa keskustelua eri riippuvuuk-sien samankaltaisuuksista ja eroista. Mitkä kaikki asiat vaikuttavat addiktion syntyyn? Ja jos addiktio on päässyt kehittymään, voiko siitä päästä eroon? Korttien tarkoitus on lisätä nuorten tietoa ja ymmärrystä eri riippuvuuksista ja niiden synnystä. Lisäksi on tärkeää, että nuorilla on tietoa siitä, mistä voi hakea apua, jos epäilee että itsellä tai läheisellä on riippuvuusongelmia.



RYHMÄHARJOITUS ADDIKTIOKORTEILLA

1. Laita kortit pöydälle tai lattialle kuvapuoli alaspäin
2. Osallistujat valitsevat vuorotellen yhden kortin ja kääntävät kuvan näkyville. Korttia voidaan tarvittaessa kuvailla tai kierrättää muille osallistujille, jos kaikki eivät näe kuvaa.
3. Kortin kääntänyt henkilö kertoo muulle ryhmälle, mikä riippuvuus hänen mielestään on kyseessä. Kortteihin ei periaatteessa ole oikeita tai vääriä vastauksia, eli jos ehdotettu riippuvuus on ihan mahdollinen ja järkevä, voidaan siitä keskustella, vaikka se ei olisikaan sama, mitä esimerkiksi ryhmän ohjaaja on ajatellut.
4. Ryhmän ohjaaja esittää riippuvuuden liittyen tarkentavia kysymyksiä. Myös muut ryhmäläiset voivat osallistua keskusteluun.
5. Seuraava osallistuja kääntää seuraavan kortin.

Ohjaaja voi tehdä harjoituksen aikana esimerkiksi seuraavia tarkentavia kysymyksiä, mikäli keskustelu ei lähde heti rullaamaan:

- Mikä riippuvuus on kyseessä?
- Voiko tästä asiasta/aineesta tulla riippuvaiseksi?
- Mitkä asiat voivat vaikuttaa riippuvuuden syntyyn?
- Miten riippuvuus ilmenee? Minkälaisista oireista tai piirteistä riippuvuuden voi tunnistaa?
- Voiko kyseistä ainetta/toimintoa käyttää/tehdä ilman riippuvuutta?
- Missä kohtaa huolestuisit kaverin tai läheisen käytöstä tai toiminnasta?
- Kuinka itse pyrkisit pääsemään eroon riippuvuudesta?
- Mistä voi hakea apua, jos ei pärjää yksin riippuvuusongelman kanssa?

MUITA TAPOJA KÄYTTÄÄ KORTTEJA:

- Kuten edellä, mutta kuvapuoli näkyen niin, että osallistujat voivat valita juuri sen aiheen, mistä haluavat keskustella
- Vertailuna, jossa kahden tai useamman riippuvuuden ominaispiirteitä vertaillaan keskenään
- Nopeutettu versio, jossa kysytään vain yksi tai pari tarkentavaa kysymystä
- Yksilötyössä, jossa vastausvuoro ei siirry

Huomioita!

- Eri näkökulmat ovat sallittuja ja toivottuja. Hyvässä keskustelussa ei ole voittajia tai häviäjiä. Päihdekasvatuksellisesti mielipiteen vaihto voi olla tärkeää ja hyödyllistä siitä huolimatta, että keskustelun osapuolet olisivat eri mieltä asiasta sekä keskustelun alussa että lopussa.
- Jos jostain aiheesta ei tunnu kenelläkään olevan kovin paljoa tietoa, voidaan sitä etsiä yhdessä lisää esimerkiksi harjoituksen jälkeen. Sähköisestä lisämateriaalista löytyy linkkivinkkejä tiedonhakuun!
- Kaikkia kortteja ei ole välttämätöntä käydä läpi, jos aika ei riitä tai keskustelu tuntuu junnaavan. Korteista voi myös valita vain osan käyttöön, mikäli haluaa rajata keskustelun tiettyihin teemoihin (esim. pelkät päihteet tai pelkät toiminnalliset riippuvuudet)
- Ohjaajan kannattaa päivittää itselleen vieraista aiheista tietoja ennen harjoituksen ohjaamista, niin on mukava ja varma olo viedä keskustelua eteenpäin.

