

EN KÄYTÄ

Päihteiden käytön ehkäisyn toimintamateriaali

Suomen Punaisen Ristin piirit

Helsingin ja Uudenmaan piiri
Salomonkatu 17 B, 5 krs.
00100 HELSINKI
020 701 2000

Hämeen piiri
Rautatienkatu 17-19
33101 TAMPERE
020 701 2770

Kaakkois-Suomen piiri
Kouvolankatu 5-7
45100 KOUVOLA
020 701 2710

Lapin piiri
Lähteentie 14
96400 ROVANIEMI
020 701 2560

Länsi-Suomen piiri
Jyväskylän aluetoimisto
Ailakinkatu 7
40100 JYVÄSKYLÄ
014 611 411

Seinäjoen aluetoimisto
Laturitie 2
60510 HYLLYKALLIO
06 429 5800

Oulun piiri
Uusikatu 22
90100 OULU
08 561 8200

Satakunnan piiri
Sepänpellontie 2 A
28430 PORI
020 701 2820

Savo-Karjalan piiri
Kauppakatu 35
80100 JOENSUU
0400 158 390

Kuopion aluetoimisto
Haapaniemenkatu 38
70110 KUOPIO
0400 158 397

Varsinais-Suomen piiri
Yliopistonkatu 24 A
20100 TURKU
020 701 2400

Åbolands distrikt
Kaskisgatan 13 A
20700 ÅBO
020 701 2500

Ålands distrikt
Torggatan 5, 4 vän
22100 MARIEHAMN
018 528 503

Österbottens svenska distrikt
Nedre torget 1 A
65100 VASA
06 317 4549

Teksti:
Kielenhuolto:
Taitto:

Kati Laitila, suunnittelija/päihdetyö, Suomen Punainen Risti
Saija Sippola
Liisa Åker

Lisätietoja materiaalista
ja SPR:n päihdetyöstä:

päihdetyön suunnittelija Kati Laitila, 020 701 2129, kati.laitila@punainenristi.fi
www.punainenristi.fi/paihdetyo

Alkusanat

Kiitos siitä, että olet tarttunut tähän materiaaliin. Olet mukana tekemässä tärkeää ehkäisevää päihdetyötä.

Yläasteikäisistä nuorista kolmannes ilmoittaa kokeilleensa jotain huumetta ja yli puolet nuorista tuntee käyttäjiä. Aikuisväestöstä joka kymmenes on kokeillut kannabista, ja arviolta 20 000 suomalaista käyttää suomensisäisiä huumeita säännöllisesti. Tilastot ovat tietenkin pelkkiä numeroita. On kuitenkin helppo ymmärtää, että numerot kätkevät monta ihmiskohtaloa ja tuhoutunutta unelmaa.

Ehkäisevä päihdetyö on yksi keino vaikuttaa siihen, että tulevaisuudessa tuhoutuneita unelmia olisi vähemmän. Parhaat tulokset ehkäisevässä työssä saadaan silloin, kun yksilö muodostaa itse kielteisen kantansa huumeita kohtaan. Niinpä tämä En käytä -toimintamateriaalikin pyrkii ennemmin antamaan nuorille ajateltavaa kuin tarjoamaan valmiita vastauksia. En käytä -materiaali antaa tilaa vuoropuhelulle ja pohjaa oman mielipiteen muodostamiselle.

Materiaalin on tarkoitus olla tukipaketti kaikille, jotka työskentelevät nuorten kanssa. Sitä ovat käyttäneet opettajat ja kouluterveydenhoitajat opetustyönsä tukena, nuorisotyöntekijät nuorisotilojen teemailloissa ja ohjaajat erilaisilla nuorisoleireillä ja nuorten tapahtumissa.

Materiaali toimii hyvin minkä tahansa varhaisnuoriso- tai nuorisoryhmän toimintapakettina. Kokemusten perusteella tehtävät ovat sopivia varsinkin eri-ikäisille osallistujille. Ohjaajan on kuitenkin syytä ottaa osallistujien ikä huomioon keskusteluissa. Apua toimintapakettin käytännön soveltamiseen tai joidenkin osioiden ohjaamiseen, voi pyytää Suomen Punaisen Ristin päihdeneuvojilta, joiden yhteystiedot saa Suomen Punaisen Ristin piiri-toimistoista.

Materiaali sisältää kuuden kokoontumiskerran ohjelman. Kunkin ohjelman toteuttamiseen ryhmän kanssa kuluu noin 1,5–2 tuntia. Kokoontumisiin kannattaa varata myös ylimääräistä aikaa esimerkiksi keskusteluja varten. Materiaalin päivytyksen myötä kokoontumiskerroille on lisätty uusia harjoituksia. Niitä voit käyttää vaihtoehtona muulle toiminnalle tai voit täydentää niillä tuntien sisältöä.

Materiaalia voi käyttää parhaaksi katsomallaan tavalla. Siitä voi poimia yksittäisiä harjoituksia haluamassaan järjestyksessä tai suorittaa kaikki tehtävät ja teemat tarjotussa muodossa. Jos kaikki asiat on käsitelty ja osallistujat ovat läpäisseet myös leikkimielisen lopputestin, osallistujille on mahdollisuus myöntää todistus. Todistukset saa piiritoimistoista toimittamalla sinne kurssin toteuttamisajankohdan ja -paikan sekä kurssin suorittaneiden nimet.

Tampereella tammikuussa 2013

Kati Laitila

En käytä - kokoontumisten ohjelma

Ensimmäinen kokoontuminen

Toiminnalliset menetelmät tutuiksi	5
Mitä tuleman pitää – pikakatsaus kurssin aiheisiin	7

Toinen kokoontuminen

Tietopaketti päihteistä	8
Aineiden ryhmittely ja eri päihteiden mahdolliset seuraukset	9
Mitä riippuvuus tarkoittaa?	10

Kolmas kokoontuminen

Unelmat todeksi ilman päihteitä	12
Päihteiden käytölle on vaihtoehtoja	13

Neljäs kokoontuminen

Toiminta akuutissa myrkytystilanteessa	15
Lisäavun hälyttäminen	17
Ensiavun alkeita	19

Viides kokoontuminen

Kuinka kieltäydyn – pohdintoja draaman keinoin	20
Jos kaveri käyttää, kenelle kerron?	21
Miksi minä en halua käyttää?	22

Kuudes kokoontuminen

Lopputesti ja kertaus	23
-----------------------------	----

LIITTEET

- Viidennen kokoontumiskerran draamatehtävät 25
- Tahoja, joista voi saada apua erilaisissa elämäntilanteissa 26
- En käytä - ryhmäläisten lopputesti 27
- En käytä - ryhmäläisten lopputesti, oikeat vastaukset 28
- Riippuvuus-kalvopohja 29

En käytä -kokoontumisten tavoitteita:

- Nuori ymmärtää, kuinka ainutlaatuinen hän on, ja oppii arvostamaan itseään.
- Nuori kunnioittaa itseään siinä määrin, että ei halua tuhota itseään päihteillä.
- Nuori tietää, miten huumeet vaikuttaisivat hänen tulevaisuuteensa.
- Nuori tietää pääpiirteittäin, mitä huumeet ovat ja miten ne vaikuttavat.
- Nuoren kyky sietää ryhmäpainetta kasvaa.
- Nuori saa valmiuksia toimia tilanteessa, jossa hänelle tarjotaan päihteitä.
- Nuori osaa auttaa kaveriaan ja myös itseään erilaisissa tilanteissa. Hän tietää kenen kanssa voi puhua, jos kaveri käyttää aineita. Akuutissa hätätilanteessa hän osaa antaa sammuneelle kaverille ensiapua.
- Nuori osaa muodostaa oman käsityksensä siitä, miksi hän ei halua käyttää päihteitä.

PUNAINEN RISTI KOULUTTAA

Ensimmäinen kokoontuminen

Yleistavoitteet: Tutustuminen ja avoimen ilmapiirin luominen
Itsetunnon lisääminen

Osatavoitteet: Motivointi En käytä -ryhmään osallistumiseen

Tarvikkeet: Kaksi pehmoeläintä tms., isoja papereita ja kyniä ja/tai sormivärit.

Toivota ryhmäläiset ensin tervetulleiksi ja kertaa ryhmän tavoitteet. Tämän jälkeen on aika siirtyä tutustumisharjoituksiin.

Toiminnalliset menetelmät tutuiksi

Erlaisia tutustumisharjoituksia löytyy monista kirjoista. Kun valitset harjoitusta, ota huomioon, tuntevatko osallistujat toisensa entuudestaan. Jos osallistujat ovat toisilleen tuttuja, voi harjoituksissa pyrkiä löytämään osallistujista joitain uusia piirteitä, joita ryhmäläiset eivät aiemmin tienneet toisistaan. Tähän valitut harjoitukset sopivat sekä ryhmille, joiden osallistujat ovat toisilleen entuudestaan tuttuja, että ryhmille, joiden osallistujat eivät vielä tunne toisiaan.

Nimikierrros (kesto noin 15 min)

Ensimmäisenä tutustumisharjoituksena on hyvä kuulla kaikkien nimet ja esimerkiksi se, millä luokalla he ovat. Nimen lisäksi jokainen sanoo yhden itseään kuvaavan positiivisen adjektiivin, joka alkaa samalla kirjaimella kuin oma nimi. Vain positiiviset adjektiivit kelpuutetaan. Muut eivät saa kommentoida valittuja adjektiiveja.

Tutustumis- ja ryhmäytymisharjoitus: Piggy ja Kermit (kesto noin 15 min)

Ota mukaasi kaksi nimettyä maskottia (tässä Piggy ja Kermit) ja kerro ryhmäläisille, että maskotit haluavat tutustua heihin.

Harjoitteen aluksi ryhmäläiset asettuvat ringiin. Yksi ryhmäläisistä saa Piggyn, heittää sen jollekulle ja sanoo tämän henkilön nimen kuuluvalla äänellä. Tämä puolestaan heittää maskotin taas eteenpäin jollekulle ryhmäläiselle. Maskotti käy jokaisen ryhmäläisen kohdalla kerran. Ne, kenen luona maskotti ei ole vielä käynyt, voivat pitää käsiä edessään. Sen jälkeen kun maskotti on vierailut heidän kohdallaan, kädet laitetaan selän taakse.

Lopuksi maskotti palautuu ensimmäiselle heittäjälle, joka aloittaa uuden kierroksen, samassa järjestyksessä. Jokaisen pitää muistaa heittää samalle henkilölle kuin edelliselläkin kerralla. Rinki harjoitellaan 2–3 kertaa.

Kun tämä rinki on opittu, laitetaan Kermit kiertämään samaa rinkiä samasta henkilöstä alkaen mutta vastakkaiseen suuntaan. Kun tämäkin rinki on opittu, kiertävät molemmat maskotit yhtä aikaa.

Kun rinki alkaa pyöriä hyvin, otetaan kierroksittain aikaa ja aletaan yhdessä miettiä, miten kierrosta voisi nopeuttaa. Nimet tulee aina sanoa ääneen, mutta muuten ryhmäläiset voivat kokeilla erilaisia tapoja nopeuttaa ringin kiertämistä. Usein ryhmäläiset pienentävät piiriä, yrittävät ojentaa maskotit heittämisen sijaan jne. Ns. oikea ratkaisu on asettua siihen järjestykseen, missä maskotit kiersivät. Tällöin toinen maskotti ojennetaan oikealla puolella olevalle ja toinen vasemmalla puolella olevalle. Tavoite on, että ryhmäläiset keksivät ratkaisun itse, mutta voit antaa heille myös vihjeitä tarpeen mukaan. Ryhmäläisille on hyvä antaa positiivista palautetta tehtävän suorittamisesta.

Käyntikortin maalaaminen (kesto noin 40 min)

Tarvikkeet: isoja papereita/julistepohjia ja paljon värillisiä kyniä ja/tai mahdollisesti sormivärit.

Jokaisen ryhmäläisen tulee tehdä itsestään käyntikortti. Käyntikortin idea on antaa kohteestaan mahdollisimman hyvä kuva ja kertoa, millainen persoona on kyseessä. Kortin voi tehdä piirtämällä tai maalaamalla. Siinä voi kuvata, mikä henkilölle on tärkeää, mitä hän arvostaa, missä on hyvä, mitä osaa tehdä, mistä häntä on keuhettu jne. Sormivärit ovat hyvä ratkaisu käyntikorttien tekemiseen, koska silloin piirustustaito ei ole niin ratkaiseva. Itseään voi kuvata myös esimerkiksi erilaisin värein, jos ei halua piirtää.

Piirtämiseen annetaan aikaa noin 15 minuuttia ja työskentelyn ajaksi taustalle voi laittaa jotain musiikkia. Lopuksi jokainen näyttää oman käyntikorttinsa muille ja esittelee siitä ne kohdat, jotka haluaa. Esittelyaika kannattaa rajata tiukasti, jotta jokainen ehtii saada puheenvuoron (12 ryhmäläisellä esimerkiksi 2 minuuttia/henkilö).

Mitä tuleman pitää – pikakatsaus kurssin aiheisiin

Mielikuvakartta (15 min)

Kirjoita isolle fläppitaululle teksti päihteet/huumeet. Pyydä sen jälkeen ryhmäläisiä huu-telemaan sanoja ja asioita, joita heille tulee aiheesta mieleen, ja merkitse sanat mielikuvakarttaan. Kaikki sanat ovat sallittuja, ja sama sana merkitään vain kerran.

(Se että ohjaaja toimii kirjurina, on nopein tapa tehdä mielikuvakarttaa. Kartan voi kuitenkin koota niinkin, että ryhmäläiset tulevat itse kirjoittamaan sanoja taululle.)

Kun mielikuvakartta on valmis, poimi sieltä asioita ja kerro, miten niitä kurssin aikana tullaan käsittelemään. Esimerkiksi:

- Kaikki ainesanat yms. – ”Näitä mietitään jo ensi kerralla. Mitkä ovat päihteitä ja miten ne vaikuttavat.”
- Kivaa, jännää + muut positiiviset sanat – ”Ehkä se voi tuntua jännittävältä ja mukavalta, mutta kurssin jälkeen jokainen voi miettiä, onko se kuitenkaan sen arvoista.”
- Vaarallista, pelottavaa + muut negatiiviset sanat – ”On hyvä tietää, että kaikki nämä sanat liittyvät huumeisiin.”
- Katutyö, poliisi, sosiaalityöntekijä jne. – ”On olemassa paljon tahoja, joiden kanssa huumeista voi puhua. Jokaiselle löytyy varmasti sopiva aikuinen, jonka kanssa keskustella. Tähänkin aiheeseen palataan myöhemmin.”
- Ravet, kotibileet, viikonloppu jne. – ”Huumeisiin voi törmätä mitä erilaisemmissa paikoissa. Mietitään yhdessä erilaisia tilanteita vaikka näytellen.”
- Narkkari, juoppo jne. – ”Kukaan ei varmasti suunnittele ryhtyvänsä käyttäjäksi. Ainoa varma keino siihen on se, että ei koskaan kokeile.”
- Kuolema, sairaala jne. – ”Huumeiden käytössä on paljon todellisia riskejä. Käsittelemme yhdellä kerralla myös ensiapua.”

Tavoitteena on innostaa ryhmäläiset seuraavista kokoontumiskerroista.

Päätös

Varmista lopuksi, että kaikki tietävät, koska seuraava kokoontuminen on.

Lisäharjoituksia

Arvaa kuka -leikki tutustumiseen ja itsetunnon kohottamiseen (15-20 min.)

Oppilaat kirjoittavat lapulle kolme asiaa itsestään, joiden perusteella muun ryhmän olisi tunnistettava heidät. Jos oppilaat tuntevat toisensa, he voivat yrittää keksiä sellaisia asioita, joita kaikki eivät jo tiedä. Lapulle kirjoitettavien asioiden tulee olla positiivisia. Tämän jälkeen laput kerätään yhteen ja oppilaat siirtyvät istumaan ringiin. Jokainen nostaa vuorollaan hatusta lapun ja lukee sen ääneen muulle ryhmälle. Lapun nostaja saa arvata, kuka ryhmäläisistä voisi olla kyseessä. Muu ryhmä voi auttaa, mikäli nostaja ei arvaa oikeaa henkilöä. Tätä jatketaan, kunnes kaikille lapuille on löydetty omistaja.

Toinen kokoontuminen

Yleistavoitteet: Ryhmäläiset saavat mielikuvan erilaisista huumeista ja niiden riskitekijöistä.

Ryhmäläiset ymmärtävät, että aineisiin voi jäädä kiinni eri syistä (riippuvuuden fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen näkökulma).

Tarvikkeet: paperia ja teippiä/sinitarraa tai Post-it-tarralappuja, kyniä (1/osallistuja), tulitikkuja. Lisäksi aineryhmien otsikot, jotka on etukäteen kirjoitettu isoille papereille.

Ainetietoutta saa esim. huumetaulukosta, joka vastaa kaikkiin tehtävän kysymyksiin ja jonka saa SPR:n piireistä tai netistä huumetyön sivuilta. (Osallistujille voi halutessaan jakaa myös SPR:n huumetyön festariryhmän lentolehtisiä.)

Tietopaketti päihteistä (40 min)

1. Pyydä osallistujia kirjaamaan A4-papereille tai Post-it-lapuille tietämiään päihteitä. (8 min)
2. Kiinnitä seinälle etukäteen tekemäsi otsikot: piristeet (stimulantit), aistiharhoja aiheuttavat aineet eli hallusinogeenit, lamaavat aineet (sedatiivit), kannabis, impattavat aineet, ihmeellisyydet, lääkkeet ja muut aineet.
3. Kerro ryhmälle, millä perusteilla aineet jaetaan näihin ryhmiin. Perusteluja löydät tämän luettelon alapuolelta. (2 min)
4. Osallistujien tehtävänä on seuraavaksi laittaa tietämänsä aineet otsikoiden alle. Korjaa ja tee lisäyksiä tarpeen mukaan. Tässä sinua auttaa liitteenä oleva huume taulukko. (10 min)
5. Miettikää lopuksi yhdessä, missä muodossa kyseisiä aineita voidaan tarjota ja mikä on yleisin vakava seuraus tai kuolinsyy kussakin aineryhmässä. (15 min)
6. Yhteenveto. (5 min)

Aineiden ryhmittely ja eri päihteiden mahdolliset seuraukset

- **Piristeet** (nopeuttavat kaikkea, mitä elimistössä tapahtuu): sydämen rytmihäiriöt, aivoverenvuoto, sydäninfarkti jne.
- **Hallusinogeenit** (luovat aistiharhoja, vievät pois todellisesta ympäristöstä): itsemurhat, jääminen ”matkalle”, psykoosi jne.
- **Sedatiivit** (hidastavat kaikkea, mitä elimistössä tapahtuu): hengityskeskuksen lamaantuminen, elintoimintojen pysähtyminen jne.
- **Kannabis** (vaikutukset hyvin yksilöllisiä, voi piristää tai lamata tai synnyttää harhoja): mielenterveyshäiriöiden (yleisimpänä skitsofrenia) puhkeaminen, psykoosi, persoonallisuuden muuttuminen, elämänhalun katoaminen jne.
- **Lääkkeet** (osa luokitellaan huumausaineiksi ja niiden hallussapito on rikos ilman reseptiä, osa on tavallisia lääkkeitä): yliannostus (jopa ennen itselle sopivalla annoksella voi jonain päivänä saada yliannoksen), myrkytyskuolema, paljon ennalta arvaamattomia vaikutuksia (jokin aine lamaa ja pysäyttää elintoiminnot, toinen aine piristää, jolloin sydän ja verisuonet eivät kestä syntyneitä painetta) jne.
- **Impattavat aineet** (syrjäyttävät hapen aivoissa): hengityslama, kurkunpään kramppi (tukehtuminen), happivajaus, aivojen liukeneminen, sydämen rytmihäiriöt jne.
- **Muut**
Alkoholi (luokitellaan lamaavaksi aineeksi, vaikuttaa hermojärjestelmään monilla tavoilla): tapaturma-alttius, hengityksen säätelyn lamaantuminen, alkoholimyrkytys, pitkäaikaisessa käytössä myötävaikuttaa useisiin eri sairauksiin.

Tupakka (nikotiini imeytyy verenkiertoon ja kulkeutuu aivoihin sekunneissa, sekä kiihdyttäviä että rauhoittavia vaikutuksia): syöpätaudit, krooniset keuhkosairaudet, verenkiertoelimistön sairaudet.

Kofeiini (riippuvuus kahvista, energiajuomista, tms. ihmeellisyydet, kaikki mitä vain joku keksii kokeilla): seuraukset arvaamattomia, erilaisia myrkytyksiä jne.

Kovin yksityiskohtaisesti aineita ei kannata käydä läpi, eikä siihen riitä aikakaan. Pääasia on, että ryhmäläiset saavat yleiskäsityksen eri aineryhmistä ja ymmärtävät kaikkien päihteiden olevan vaarallisia omilla tavoillaan. Kokoontumisen jälkeen ryhmäläiset tietävät, missä muodoissa huumeita voidaan heille tarjota ja mitä niiden käyttö voi aiheuttaa. Keskustelu kannattaa keskittää aineisiin, jotka aiheuttavat eniten kysymyksiä ja kommentteja. ”Ihmeelisyksien” nostamista esiin kannattaa välttää.

Hasiksen kuviin esimerkiksi koruissa tai vaatteissa kannattaa aina puuttua ja herättää kyseenalaistavaa keskustelua.



Keskustelun aikana voi kumota yleisimpiä virhekäsityksiä ja painottaa joitakin asioita, kuten esimerkiksi:

- **Kannabis** ei ole haitatonta, eikä se, että se on luonnontuote, tee siitä terveellistä. (Vertailun vuoksi: myrkkysienetkin ovat luonnontuotteita, mutta silti tappavia.) Kaikki tupakan vaarat ovat kannabiksessa moninkertaisia. Alle 30-vuotiailla pilven polttajilla suun alueen kasvaimet ovat lisääntyneet. Cannabis ei aiheuta krapulaa, koska aine ei häviä elimistöstä vaan jatkaa tuhoaan humalavaiheen jälkeenkin. Hasis ja alkoholi eivät ole rinnastettavissa, ja yhden ongelman laillisuus ei puolla toisen laillistamista. Skitsofreniaan sairastumisen riski kasvaa pilven polttajilla merkittävästi. Nuorten psykiatrisella osastolla on useita potilaita kannabisyksityönsä takia.
- **Lääkkeet** vaikuttavat yksilöllisesti, ja erityisesti vaikutukset alkoholin kanssa voivat olla hyvin arvaamattomia. Sama annostus voi myös vaikuttaa eri tavalla eri päivinä. Ja jos tuote on ostettu kadulta, ei ole mitään varmuutta siitä, mitä tuote pitää sisällään.
- **Gamman** ja **lakan** kohdalla on huomioitava, että niitä voi olla juomassa, jota tarjotaan. On siis muistettava, että tuntemattomista pulloista juominen on vaarallista.

Yhteenvetona on hyvä painottaa ajatusta: miksi pitäisi käyttää jotain?

Aineet eivät tuo ihmiseen mitään lisää. Miksi riskeerata oma elämänsä ja oma persoonallisuutensa kokeilemisen takia? Sanonta ”parhaat hetket koet selvin päin” pitää paikkansa – ja selvin päin saadut kokemukset myös muistaa jälkeensä.

Päihteiden käyttö vaikuttaa oman elämän lisäksi moneen muuhun asiaan. Läheiset, vanhemmat ja ystävät, ovat huolissaan ja surullisia käytöstä. Huumebisnes on kansainvälistä bisnestä, johon liittyy myös riistotalous, ihmiskauppa ja ympäristön tuhoaminen. Nuorelle voi olla merkityksellistä tietää, että esim. tupakkaa polttamalla ja kannabista käyttämällä tukee myös sademetsien tuhoamista.

Mitä riippuvuus tarkoittaa? (30 min)

Kerro ryhmälle, että huumeet vaikuttavat sekä ihmisen elimistöön (fyysinen vaikutus), mieleen (psykkinen ja henkinen vaikutus) että ihmissuhteisiin ja elämäntilanteeseen (sosiaalinen vaikutus). Voit käyttää apunasi liitteenä olevaa kalvopohjaa. (5 min)

Pohdintatehtävänä pyydä ryhmäläisiä miettimään, mitä käytön aloittaneelle voi tapahtua näillä eri elämänalueilla esimerkiksi viiden käyttövuoden aikana. (15 min)

- **Fyysinen vaikutus:** Elimistö on huonossa kunnossa ja vaatii lisää huumeita toimiakseen normaalisti. Ilman huumeita käyttäjälle tulee vieroitusoireita. Käyttäjä on saattanut saada erilaisia tartuntatauteja. Henkilön yleiskunto on huono, ja yliannostukset ovat voineet aiheuttaa jopa kuoleman.
- **Psykkinen ja henkinen vaikutus:** Käyttäjä yrittää saada joskus kokemansa hyvän olotilan takaisin siinä kuitenkaan onnistumatta. Hän ei mielestään pysty toimimaan normaalisti ilman ainetta, eikä edes ajattelemaan mitään muuta asiaa. Kiinnostus kaikkea muuta kohtaan on heikentynyt/kadonnut. Käyttäjä on masentunut ja hänellä voi olla mielenterveydellisiä sairauksia. Hänellä on tunne, että ei ole mitään ilman ainetta. Käyttäjä ei ole enää oma itsensä, ei aineissa eikä ilman aineita. Elämä tuntuu merkityksettömältä.

- **Sosiaalinen vaikutus:** Käyttäjällä on voinut jäädä koulu kesken, tai hän on menettänyt työpaikkansa. Päihdemaailman ulkopuoliset kaverit ovat hylänneet, ja tuttavapiirissä on enää ainoastaan käyttäjiä. Aineiden käyttäminen on ainoa tekeminen ja puheenaihe kavereiden kanssa. Ulkopuolinen maailma pitää käyttäjää epäonnistuneena ja huonona ihmisenä, ja hyväksyntää saa ainoastaan käyttäjäkavereilta.

Vanhemmat ovat saattaneet heittää käyttäjän pihalle. Pysyvää asuinpaikkaa tai harrastuksia ei ole. Rikoksia on pakko tehdä, jotta voi rahoittaa aineiden hankkimisen. Seurauksena sakkotuomiot tai jopa vankeusrangaistukset. Rikosten seurauksena käyttäjälle voi aiheutua henkistä ja/tai fyysisiä haittoja sekä rikosrekisteri (15 v. > alle 15 v. korvausvelvollinen).

Kerro riippuvuuden perustuvan juuri näihin edellä pohdittuihin asioihin, niiden takia käyttö jatkuu ja jatkuu. Tilanne voi muuttua tällaiseksi jo alle viidessä vuodessa. Jokainen kokeilu ei kuitenkaan johda aina aineiden käyttöön.

Näitä päihteiden käytön seurauksia tuskin kuitenkaan kukaan kokeilija ajattelee saavansa. Ohjaajan täytyykin korostaa sitä, että ainoa varma keino välttyä näiltä seurauksilta ja käyttökierteeltä on se, että ei koskaan kokeile. (10 min)

Lopetus (10 min)

Jokainen ryhmäläinen saa tulitikun. Jokainen raapaisee vuorollaan oman tikkunsa palamaan ja palamisen ajan luettelee asioita, joista on elämässään onnellinen, tai asioita, jotka saavat hänet onnelliseksi.

Muista sopia ryhmän kanssa seuraavan tapaamisen ajankohta. Pyydä jokaista ryhmäläistä tuomaan mukanaan yksi aikakauslehti, jota saa leikellä. Ilman lehteäkin tapamiseen voi tuki osallistua.

Lisäharjoituksia

Lämmittely (5 min voidaan käyttää myös ryhmiin jakautumiseen)

Lämmittely tapahtuu Atomit-pelin avulla. Siinä ryhmäläiset ovat atomeita, jotka sinkoilevat ympäriinsä etsien omaa atomijoukkoaan. Atomijoukko määräytyy ohjaajan kertomien asioiden mukaan. Ohjaajan annettua käskyn: atomit!, osallistujat alkavat liikkua tilassa. Seuraavaksi ohjaaja antaa käskyn: samanväriset silmät, jolloin osallistujat menevät mahdollisimman nopeasti ryhmiin silmien värin mukaan. Muita kokoavia asioita voivat olla esim. sukien väri, hiusten väri, syntymäkuukausi, housujen väri, sukupuoli tms. Leikki toimii hyvin myös ryhmiin jakautumisen keinona, koska ohjaaja voi lopettaa leikin, kun katsoo sopivien ryhmien muodostuneen.

Kolmas kokoontuminen

Yleistavoitteet: Ryhmäläiset pohtivat, mitä haluavat tulevaisuudeltaan ja mitä unelmia heillä on.

Ryhmäläiset havaitsevat, että päihteiden käyttö tuhoaisi nämä unelmat ja tulevaisuuden suunnitelmat.

Osatavoitteet: Esiin nostetaan myös se, että erilaisten olotilojen saavuttamiseen on useita erilaisia vaihtoehtoja.

Tarvikkeet: Paljon aikakauslehtiä tai muita värillisiä kuvia, A3-kokoisia papereita (julistepohjia tms.), saksia ja paperiliimaa.

Unelmat todeksi ilman päihteitä (55 min)

1. Ryhmäläiset saavat lehtiä/kuvia, sakset ja liimaa. He saavat tehdä paperille tulevaisuuden unelmiaan kuvaavan työn. (Tulevaisuuskuva kannattaa sijoittaa esimerkiksi 8–10 vuoden päähän.) Kuvia saa repiä tai leikata. Kuvan tunnelma, yksityiskohta tai koko kuva voi suoraan esittää tai kuvastaa unelmaa jollakin tavalla. Toteutustapa on vapaa ja aikaa työn tekemiseen on 20 minuuttia.
2. Kun työt ovat valmiit, jokainen kertoo vuorollaan omasta työstään haluamansa asiat. Aikaa on kullekin 1–2 minuuttia. Unelmia ja töitä ei arvostella/arvioida. (noin 15 min)
3. Tämän jälkeen jokainen miettii ensin hetken aikaa yksin, miten huumeiden käyttäminen vaikuttaisi hänen omiin unelmiinsa. Sen jälkeen vaikutuksista keskustellaan ryhmässä (15 min). Esimerkiksi:
 - huumeiden käytön seurauksena ei olisi varaa omaan taloon, autoon tai kalliiseen harrastukseen
 - käytön takia ei pystyisi opiskelemaan itselleen ammattia eikä siten saisi haluamansa työtä
 - huumeidenkäytön hallitsemassa elämässä on vaikea rakentaa pitkää ihmissuhdetta
 - jos käyttäjä saisi lapsia, ne voisivat olla sairaita tai ne saatettaisiin ottaa huostaan
 - käytön myötä voisi menettää terveytensä, arvomaailmansa jne.

Tulevaisuus rakentuu nykyhetken päätöksille. Vaikutuksia voi siirtää myös lähitulevaisuuteen:

- Seurustelu ja ihastukset: humalassa alkanut suhde ei useinkaan kestä, ihminen ei ole edustavimmillaan humalassa, aina ei voi tavata humalassa jne.
- sekaisin tulee tehtyä asioita, joita katu myöhemmin (rikokset, ihmissuhteet jne.)
- jokaisella kertakäyttöllä on myös omat riskinsä! (terveys, mielenterveys).

Päihteiden käytölle on vaihtoehtoja (20 min)

Kerää etukäteen paperille yleisimpiä syitä, miksi huumeita käytetään. Jos aika riittää, syitä voi kerätä myös yhdessä ryhmäläisten kanssa.

Pyydä ryhmäläisiä miettimään, millä muilla keinoilla kuin huumeilla tavoitellun tilan voisi saavuttaa. (Vaihtoehtoja voi halutessaan kirjata paperille.)

- **Jännitys:** seikkailutoiminta (seikkailuleirit, -retket ja -kerhot), uusi harrastus (kiipeily, kalliolaskeutuminen, sukellus, ilmailulajit, sirkus, roolipelit jne.), kansainvälisen kirjeystävän hankkiminen, jännittävän elokuvan katsominen tai kirjan lukeminen jne. Ihmiset pitävät jännittävinä hyvin erilaisia asioita. Jo pienet jokapäiväiset asiat voivat olla jännittäviä ja niissä tarvitsee joskus itsensä ylittämistä. Arkielämän valinnoissa rohkaistuminen tuo elämään jännitystä, mutta kuitenkin huomattavasti huumeita ongelmattomammat sivuvaikutukset.
- **Rentoutuminen:** elokuvat, vaahtokylpy, seksi (jos ryhmäläiset ovat kovin nuoria ja aihe nousee esiin, voidaan puhua esimerkiksi silittämisestä/hyväilemisestä), kavereiden kanssa oleminen, lukeminen, hieronta, hyvä ruoka, rannalla löhöily, hyvä musiikki, liikunta jne.
- **Rohkeuden tunne:** Käyttämisestä tuleva rohkeuden tunne on teennäistä, koska aineiden käyttäminen on täydellistä pakenemista. Rohkeutta voi saada harjoittelemalla: tekemällä pieniä, hiukan pelottavia asioita, harjoittelemalla etukäteen, miten toimii erilaisissa tilanteissa, lukemalla kirjoista tai juttelemalla muiden kanssa, miten he ovat erilaisissa tilanteissa toimineet, kyselemällä vanhemmilta kavereilta ideoita, osallistumalla erilaisiin harrastuksiin, tiedostamalla, että on hyvä monessa asiassa, ja hankkimalla näin lisää itsevarmuutta jne. Näin hankittu rohkeus on pysyvää ja aitoa.
- **Maineen hankkiminen:** Kaveripiirissä saa parhaiten kunnioitusta olemalla oma itsensä ja tekemällä varmasti omat päätöksensä. Iso osa nuorista käyttää alkoholia viikonloppuisin. Itsenäistä ja ehkä muista eroavaa päätöstä ("en halua sekoittaa päätäni, syntymähumala riittää hauskanpitoon") osataan kuitenkin yleensä kunnioittaa.
- **Piintyneet huonot tavat:** Päihteiden käyttö voi johtua myös siitä, että on yksinkertaisesti tottunut niitä käyttämään eikä muutakaan osaa. Päihtymisestä ei saa antaa tulla tapaa. Ja jos tapa on jo tullut, huonosta tavasta voi pyrkiä eroon esimerkiksi hankkimalla muita tapoja: ennen uloslähtöä tekee jonkin voimaa antavan joogaharjoitteen/venyttelyliikkeen/itämisen lajin harjoituksen, tupakan sijaan syö purkkaa, päättää olla erilainen, viettää aikaa eri kaveripiirissä jne.

Yhteenvetona: Yllä olevat asiat listaavat niitä tunteita ja asioita, joita huumeilla tavoitellaan. Todellisuudessa huumeet eivät kuitenkaan pysty niitä tarjoamaan. Vaikka ensimmäisellä kerralla tulisikin hyvä olo, sitä olotilaa ei yleensä koskaan enää saa takaisin.

Lopetus (5 min)

Jokainen ryhmäläisistä ottaa itselleen parin. Parit päättävät, kumpi heistä on A ja kumpi B. Ensin A hieroo B:n hartioita minuutin, sitten vaihdetaan osia. Jos tilassa on cd/kasettisoitin, voi taustalle laittaa jotain rauhoittavaa musiikkia.

Voit halutessasi jakaa ryhmäläisille Irti huumeista ry:n materiaalin ”Halu elää ainoa elämä täysillä – ilman aineita”. Materiaali on tarkoitettu ennen kaikkea yläasteikäisille.

Lopuksi sovitaan seuraavasta tapaamisesta.

Lisäharjoituksia**Läpsy-peli loppukevennykseksi (5-10 min)**

Läpsyssä osallistujat istuvat ringissä ja piirin keskellä on yksi ”Läpsynä” sanomalehden tai muun käteen sopivan kevyen välineen kanssa. Kun jonkun piiriläisen nimi sanotaan, läpsy yrittää ehtiä läpsäistä tätä kevyesti olkapäälle. Läpsyiltä ja piirin keskelle joutumistelta voi välttyä, jos ehtii sanoa jonkun muun osallistujan nimen ennen läpsyn ehtimistä paikalle.



Neljäs kokoontuminen

Yleistavoitteet: Ryhmäläiset osaavat toimia akuutissa myrkytystilanteessa, hälyttää lisäapua ja tarkistaa peruselintoiminnot.

Osatavoitteet: Ryhmäläiset tietävät, mistä saavat nopeasti lisäapua, ja osaavat laittaa tajuttoman kylkiasentoon.

Tarvikkeet: Huopia tai muita vastaavia, joiden päällä kylkiasentoja voidaan harjoitella. Kopiot ensiapuohjeista. Ohjeet ovat tulostettavissa osoitteesta: www.punainenristi.fi/opi_ensiaputaidot/hataensiapuohjeet. Myös ryhmien pohdintatehtäviä voi monistaa valmiiksi.

Toiminta akuutissa myrkytystilanteessa

Alustus (5 min)

Tilastojen (tilastokeskus) mukaan esimerkiksi vuonna 2002 alkoholin käytön seurauksena kuoli 2 431 henkilöä ja klassisten huumeaineiden käyttöön liittyviä kuolemia oli 153. Suuressa osassa tapauksista potilaan henki olisi voitu pelastaa, jos apu olisi saatu paikalle ajoissa.

Päihdekuolemista suurin osa tapahtuu henkilön ollessa yksin. On siis tärkeää, että ”kaveria ei jätetä yksin” – oli kysymys sitten alkoholista tai huumeista ja oli uhri meille tuttu tai tuntematon. Jokaisella meillä on tärkeä rooli lisäapua nopeasti hälyttävänä kansalaisena. Päihteiden käyttäjä on oikeutettu samanlaiseen ensiapuun kuin kuka tahansa muukin. Kun kohtaa elottomalta näyttävän ihmisen, joka ei vastaa puhutteluun, tulee aina tarkistaa, onko potilas heräteltävissä ja tarvitaanko lisäapua. Hengityksen ja verenkierron turvaaminen ovat tärkeimpiä toimenpiteitä. Mitä nopeammin päihteitä käyttänyt henkilö saadaan jatkohoitoon, sitä paremmin voidaan estää aineen imeytyminen ja auttaa häntä. Vastavasti mitä nopeammin käyttöön voidaan puuttua, sitä paremmat mahdollisuudet henkilön on päästä aineesta eroon.

Pohdintaa (yht. 25 min)

Pohtikaa yhdessä ryhmäläisten kanssa sitä, miten ehkäistään liiallista päihtymistä. Se on kuitenkin kaikkein tehokkain keino estää sammumiskuolemia.

Jaa seuraavaksi ryhmäläiset (3–5 hengen) pienryhmiin. Jaon voi tehdä esimerkiksi seuraavan leikin avulla. Leikin tarkoitus on ryhmiin jakamisen lisäksi madaltaa kynnystä koskea toiseen ryhmäläiseen ja antaa ensiapua.

Ryhmäleikki (6 min)

Ryhmäläiset nousevat seisomaan avaraan tilaan. Huuda jokin luku – ryhmäläisten tehtävä on muodostaa tämän luvun suuruisia ryhmiä mahdollisimman nopeasti. Kun ryhmä on kasassa, ryhmälle annetaan tehtävä, jonka mukaan ryhmän pitää asettautua: vain tietty määrä ryhmäläisten ruumiinosia saa koskettaa maata. Tehtävästä ensimmäisenä selviytyneet ovat voittajia – tosin kyseessä ei ole mikään erityinen kilpailu ja ryhmätkin vaihtuvat koko ajan. Joissakin tehtävissä osa leikkijöistä voi jäädä ryhmistä yli, mutta he ovat mukana taas seuraavalla kierroksella.

Esimerkkejä tehtävistä:**Kaksi jalkaa ja yksi käsi**

(Molemmat seisovat yhdellä jalalla ja toisen käsi on maassa. Tai toinen on toisen sylissä ja kurkottaa yhdellä kädellä maahan. Vaihtoehtoja on useita.)

Seitsemän jalkaa ja kaksi kättä

Samalla tavalla voidaan jatkaa muutama kierros. Viimeisellä kerralla huudetaan luvuksi luku, joka halutaan ryhmän kooksi seuraavaan harjoitukseen.

Pohdintatehtävä (noin 20 min)

Jokaiselle ryhmälle annetaan viiden minuutin ajaksi pohdittavaksi sama tilanne:

”Porukassanne on kaveri, jolla on tapana juoda usein vähän liikaa. Olette joitakin kertoja joutuneet raahaamaan häntä perässänne koko illan ja joskus olette jo huolestuneet ja pelästyneetkin hänen puolestaan. Näyttää siltä, että taas on tulossa sellainen ilta. Mitä sanotte kaverillenne, että saisitte hänet kerrankin olemaan juomatta tai ainakin juomaan vähemmän?”

Ryhmä saa päättää, puhuvatko he asiasta kaverille ennen kyseistä iltaa vai vasta sellaisena iltana kuin juominen on jo ehtinyt alkaa.

Harjoitus puretaan siten, että jokainen ryhmä kertoo vuorollaan, mitä he sanoisivat kaverilleen. Esimerkiksi:

- sinulle voi joskus käydä huonosti ja saatat saada vaarallisen myrkytyksen
- juomisesta tulee sinulle tapa etkä kohta osaa olla enää lainkaan selvin päin
- teet humalassa kaikkea typerää
- juopuneen mukana raahaaminen ja huolissaan oleminen ei ole kivaa
- ovatko vanhempasi tietoisia juomisestasi ja mitä he mahtaisivat asiasta sanoa
- tiedätkö terveydelliset riskit ja alkoholin vaikutukset aivotointaan.

Lopuksi asiasta voidaan vielä keskustella yhdessä ja tehdä lisäyksiä.



Lisäavun hälyttäminen (opetus 5-10 min)

Jos joku henkilö löytyy tajuttomana, ensimmäinen toimenpide on pyrkiä saamaan hänet hereille. Jos heräteltävä on tuntematon, tulee jo lähestymisvaiheessa huolehtia omasta turvallisuudestaan. Heräteltäessä tulee huomioida, että heräävä voi esimerkiksi pelästyessään yrittää huitaista auttajaa. Jos tajuton ei herää tai edes äännähdä, tarvitaan lisäapua.

Akuutissa tilanteessa on varmintä soittaa hätäkeskukseen:

- 112 (Yleiseurooppalainen numero, suuntanumeroa ei tarvita. Numeroon voi soittaa kännykästä jopa ilman pin-koodia. Soitto on aina maksuton ja hätäkeskuksesta saa myös toimintaohjeita.)
- Mitä on tapahtunut?
- Tapahtumapaikka.
- Puhelinta ei saa sulkea ennen kuin siihen saa luvan. Avun opastaminen paikalle on myös hyvin tärkeää.

Jos tilanne ei ole hälyttävä (potilas örisee, hengittää jne.), lisäapua voi saada paikalliselta katupäivystysryhmältä, jolla saattaa olla selviämisasema. Myös myrkytyskeskuksesta saa ohjeita, puh. 09 471 977.

Lisätietojen selvittäminen (opetus 15 min)

Päihtyneen ensiapu aloitetaan peruselintoimintojen tutkimisella eli tarkistamalla, hengittääkö potilas. Tajuttomuuden syy voi olla muukin kuin päihtymys. Kyse voi olla onnettomuudesta, kaatumisesta, sairaskohtauksesta, väkivallasta jne.

Seuraavista toimenpiteistä ja tiedoista on hyötyä, kun potilas toimitetaan jatkohoitoon terveyskeskukseen, selviämisasemalle tai muuhun vastaavaan paikkaan.

- Peruselintoiminnot: hengitys, tajunnan taso, pulssi
Harjoitus: Jokainen laskee naapuriltaan hengitystiheyden (normaalisti 12–16 kertaa/min) ja pulssin (normaalisti 60–80 lyöntiä/min). Vaikka rannepulssi ei tuntuisikaan, pulssi löytyy usein kaulalta. Varminta on laskea puoli minuuttia ja kertoa luku kahdella.
- Kellonajan tarkistaminen heti paikalle saavuttuaan. Näin voi seurata tilanteen kehittymistä, esim. pulssin muutoksia.
- Perussairauksien varmistaminen: esim. sen tarkistaminen, onko potilaalla potilasranneke, potilaskortti tai SOS-passi.
- Käytetty aine:
 - Mitä ottanut?
 - Paljonko?
 - Toleranssi eli onko käyttänyt aiemmin?
 - Koska viimeksi tällä kertaa?
 - Ravitsemus, sokeritasapaino?

Jos alkoholia nauttinut on hyvin nuori, aiheuttaa sokeritasapainon laskeminen vaaratilanteita. Jos potilas on tajuissaan, kannattaa hänelle antaa jotain sokeripitoista.

Seuraavassa taustatietoja ohjaajalle. Näitä asioita ei ole syytä käsitellä nuorten kanssa, elleivät he itse ota jotain asiaa esille.

Amfetamiini Omasta turvallisuudesta huolehtiminen on tärkeää, koska käyttäjä voi olla hyvin kärsimätön, sanavalmis, harhainen ja aggressiivinen. Amfetamiini lisää aivoverenvuodon ja sydämen vaarallisten rytmihäiriöiden riskiä. Rauhallinen ympäristö ja käytös ovat tärkeitä.

Ekstaasi Lämmönsäätelyjärjestelmän pettäminen aiheuttaa nestehukkaa ja ”ylikuumenemista”. Huolehdittava nesteen juomisesta. Masennuslääkkeiden kanssa tappava yhdistelmä.

Kannabis, hasis Äkillinen sekavuus ja psykoosi ovat mahdollisia. Rauhoittaminen ja tarvittaessa jatkohoito.

Opiaatit Riskeinä verenpaineen lasku ja hengityslama. Turvattava hengitys ja saatava nopeasti jatkohoitoon vasta-aineen saamiseksi.

Sienet ja lääkkeet Lääkehiilen käyttö ohjeiden mukaisesti. Käytetyn aineen selvittäminen ja/tai sen saaminen mukaan jatkohoitoon on tärkeää.

Imppaus Varottava pelästyttämistä sydämen rytmihäiriöiden suuren riskin takia. Käyttäjä on vietävä nopeasti raittiiseen ilmaan.



Ensiavun alkeita

Kylkiasento (opetus ja harjoittelu 30 min)



Näin autat tajutonta

Kun näet maassa makaavan henkilön, selvitä ensimmäiseksi saattoko hänet hereille.

- Jos potilas ei herää, kutsu apua tai tee itse hätäilmoitus numerosta 112 ja noudata annettuja ohjeita.
- Tarkista, hengittääkö potilas.
- Jos potilas hengittää, käännä hänet kylkiasentoon hengityksen turvaamiseksi.

Näin käännät tajuttoman, hengittävän potilaan kylkiasentoon.

- Nosta potilaan toinen käsi yläviistoon kämmen ylöspäin ja aseta toinen käsi rinnan päälle.
- Nosta potilaan takimmainen polvi koukkuun.
- Tartu kiinni potilaan hartiasta ja koukussa olevasta polvesta ja käännä hänet itseesi päin kylkiasentoon.
- Aseta käsi posken alle kämmenselkä ylöspäin. Jätä päällimmäinen jalka suoraan kulmaan. Varmista pään asento niin, että hengitystiet pysyvät auki.

Tarkkaile potilaan hengitystä ja mahdollista heräämistä muun avun saapumiseen asti.

(Jos aikaa on, voi ryhmässä harjoitella myös sidosten tekemistä. Internetistä voi tulostaa verenvuodon tyrehtyttämisen ohjeet (www.punainenristi.fi/opi_ensiaputaidot/hataensiapuohjeet)).

Lopetus

Varmin tapa välttää hengenvaarallisia tilanteita, on olla käyttämättä mitään päihdyttäviä aineita. Ehdottoman vaarallista on juoda tuntemattomista pulloista, käyttää tuntemattomia pillereitä tai yhdistää eri aineita tai lääkkeitä. Pelko siitä, että potilaan vanhemmat saavat tietää lapsensa käyttämisestä on sivuseikka, jos on kyse hengenvaarasta. Apua tulee hälyttää ajoissa.

Oppiakseen sidoksia ja esimerkiksi elvytyksen, kannattaa osallistua Punaisen Ristin ensiapukursseille. Lopuksi sovitaan seuraavasta tapaamisesta.

Viides kokoontuminen

Yleistavoitteet: Ryhmäläiset saavat valmiuksia, joiden avulla he osaavat kieltäytyä huumeiden kokeilemisesta erilaisissa tarjontatilanteissa.

Osatavoitteet: Ryhmäläiset tietävät, kenen kanssa voivat puhua huumeista ja mistä saavat apua ongelmallisissa tilanteissa.

Ryhmäläiset miettivät omia perustelujaan sille, miksi eivät halua käyttää päihteitä.

Tarvikkeet: kirjoituspaperia, kyniä, fläppejä ja tusseja.

Kuinka kieltäydyn – pohdintoja draaman keinoin

Draamaharjoitus huumeiden tarjontatilanteista (1 tunti)

1. Alustus (5 min). Kerro aluksi ryhmäläisille, että harjoituksen tavoitteena on tuottaa erilaisia ratkaisuja tilanteisiin, joihin kuka vaan voi joskus joutua. Tilanteisiin ei ole olemassa yhtä ainoaa oikeaa ratkaisua, vaan tarkoitus on miettiä yhdessä erilaisia vaihtoehtoja. Kyseisiin tilanteisiin voi törmätä yllättäen, joten niihin on hyvä varautua etukäteen.

Jos tilanteisiin joutuu juotuaan alkoholia, harkintakyky on heikompi. Silloin ei ajattele asioita kovinkaan pitkälle ja saattaa tehdä valintoja, joita katu jälkeensä. Parasta olisi kohdata tilanteet aina ilman päihteitä, omana itsenään. Tällöin myös harkintakyky on parhaimmillaan.

2. Arvioi etukäteen, kuinka monta tilannetta ehditte käsitellä. Tähän vaikuttaa ryhmäläisten määrä.

Ryhmiiin jaon voi tehdä vaikka palapelin avulla: Leikataan esim. kortit yhtä moneen osaan kuin ryhmään pitää saada jäseniä. Kaikki leikattujen korttien osat sekoitetaan ja jaetaan ryhmäläisten kesken. Ryhmäläiset etsivät oman ryhmänsä jäsenet siten, että kokoavat kortit eli palapelit. (5 min)

3. Liitteenä on erilaisia tilanteita, joita ryhmäläiset esittävät toisilleen. Tilanteet jaetaan ryhmille paperilapuilla (1 tilanne/ryhmä). Voit keksiä tai pyytää ryhmiä keksimään tilanteet myös itse.

Ryhmä saa hetken aikaa miettiä, miten tilanne voitaisiin ratkaista ja miten he esittävät tilanteen muille. Tässä kohdassa on vielä hyvä korostaa, että oikeita vastauksia ei ole, lopputulos on tärkein. Jos jollekin ryhmälle jää ylimääräistä aikaa, he voivat miettiä, kertoisivatko sattuneesta jollekulle, ja jos kertoisivat, niin kenelle.

- Miettimisen (10 min) jälkeen ryhmäläiset esittävät tilanteet näytellen (5 min/esitys ja 5 min keskustelu/tilanne, yhteensä 40 min, jos tehtäviä on neljä). Jos jokin ryhmä kieltäytyy näyttelemisestä, voivat he kertoa ratkaisun tai esittää tapahtuman kuunnelmana. Jokaisesta tilanteesta keskustellaan esityksen jälkeen. Olisivatko muut keksineet erilaisia ratkaisuja? Oliko tilanteessa jotain, joka jäi mietityttämään? Mikä esitetystä ratkaisusta oli hyvää?
- Kun kaikki valitut tilanteet on esitetty, kiitä ryhmäläisiä esitysrohkeudesta ja kekseliäisyydestä. Yhteenvetona voi kehottaa nuoria kunnioittamaan itseään, olemaan rohkeita ja sanomaan oikealla hetkellä EI – tavalla tai toisella.

Jos kaveri käyttää, kenelle kerron? (20 min)

- Laita seinille/maahan fläpiti, joissa lukee koulu, perhe/suku, vapaa-aika/harrastukset ja muut.
- Ryhmäläiset miettivät, kehen aikuiseen he voisivat ottaa yhteyttä, jos joku kaveri tai he itse käyttävät huumeita tai elämässä on jokin muu avuntarve. Ryhmäläiset saavat kynät, ja he kirjoittavat mieleen tulevia henkilöitä fläppien otsikoiden alle. Keskustelu on sallittu. (10 min)
- Kun kaikki mieleen tulevat henkilöt on kirjoitettu, lue laput ääneen. Tarvittaessa voit tehdä lisäyksiä ja aiheesta voidaan myös keskustella. (5 min)

Lapuilla voi olla esimerkiksi:

Koulu: terveydenhoitaja, opettaja, kuraattori, oppilaanohjaaja, psykologi jne.

Perhe/suku: vanhemmat, vanhemmat sisarukset, isovanhemmat, serkut, kummit.

Vapaa-aika/

harrastukset: harrastusten ohjaajat, kavereiden vanhemmat, nuorisotyöntekijät, katupäivystäjät, nuorisokahvilan pitäjät jne.

Muut: viranomaiset, sosiaalityöntekijät, terveyskeskuksen työntekijät, A-klinikka jne.

Liitteenä paperi, jonka voi halutessaan kopioida ryhmäläisille.

- Yhteenvedo. Erilaiset ihmiset pitävät erilaisista ihmisistä. Ei siis ole olemassa yhtä ainoa oikeaa taho, kenelle asiasta pitää puhua. Tärkeintä on se, että kukaan ei jää ongelmien kanssa yksin, vaan etsii jonkun luotettavan aikuisen, jolle haluaa asiasta puhua ja jonka kanssa etsiä ratkaisuja. (5 min)



Miksi minä en halua käyttää?

Osion tarkoituksena on kerrata opittua ja saada nuorta poimimaan OMA syynsä, miksi ei halua käyttää päihteitä. (15 min, jos aika ei riitä, tämän voi jättää myös viimeiseen koontumiseen.)

1. Käy alustuksen aikana läpi edellisten tapaamisten sisältöjä:

”Ensimmäisellä kerralla pohdimme esimerkiksi käyntikorttia tehdessämme, kuinka hyviä tyyppejä teistä jokainen on ja kuinka jokainen on ainutlaatuinen yksilö ja hyvä jossain asiassa.

Toisella kerralla käsittelimme aineita ja pohdimme, millaisia riskejä ne ihmisille aiheuttavat.

Kolmannella kerralla pohdimme unelmiamme ja mitä niille voi tapahtua, jos alkaa käyttää huumeita.” (3 min) (Seinälle tai taululle voi laittaa näkyviin kokoontumisten teemat.)

2. Jokainen ryhmäläinen saa kynän ja paperin. Tehtävänä on kirjoittaa omalle paperille kolme suurinta syytä, miksi ei halua kokeilla tai käyttää aineita. Paperia ei tarvitse näyttää muille. (5 min)
3. Luokan taululle/isolle fläpille kirjoitetaan teksti ”MINÄ EN HALUA KÄYTTÄÄ HUUMEITA, KOSKA”.
4. Jokainen ryhmäläinen käy vuorollaan kirjoittamassa yhden omista syistä taululle ja lukee koko tekstin muille ääneen: ”Minä en halua käyttää huumeita, koska [oma syy]”. (5 min)
5. Kehota ryhmäläisiä tallentamaan kirjoittamansa paperin esimerkiksi almanakan tai päiväkirjan väliin ja lukemaan sen aina silloin tällöin. (2 min)

Lopetus

Seuraava kerta on viimeinen kokoontumiskerta, ja silloin pidetään leikkimielinen testi. Ohjelmassa on myös nyyttikestit ja todistusten jakaminen.

Lisäharjoituksia

Palautteen kerääminen (5-10 min)

Jos ylimääräistä aikaa jää, voi ryhmäläisiltä kerätä palautetta esimerkiksi lankakeräteknikalla. Oppilaat (ja ohjaaja) seisovat piirissä, jossa lankakerää heitellään sikin sokin osallistujalta toiselle. Kerän saanut ottaa lankakerän päästä kiinni, ja sanoo yhden negatiivisen asian toimintapaketestista. Kun kaikki osallistujat ovat saaneet sanoa yhden negatiivisen asian, keritään lankakerä takaisin heittelemällä sitä samaa reittiä kuin se purettiin, ja samalla sanotaan yksi positiivinen asia toimintapaketestista. Palautekierroksen voi aivan yhtä hyvin säästää myös viimeiselle kerralle.

Kuudes kokoontuminen

Yleistavoitteet: Kerrata ja palauttaa mieleen kurssilla käsitellyjä asioita.

Osatavoitteet: Lisätä itsetuntoa.
Viettää mukavia yhteisiä hetkiä.
Antaa positiivista palautetta kurssista (todistukset).

Tarvikkeet: Testilomakkeet
Nyyttäritarvikkeet, mahdollisesti myös cd/kasettisoitin.
Alkuvalmistelut ryhmäytymisharjoituksia varten (huonekalut tai seinälaput). A4-papereita ja kynät.

Lopputesti ja kertaus

Litteenä on lopputesti. Testin tarkoituksena on kerrata asioita, ei luoda koetilannetta. Jos pisteytys ja ns. oikeat vastaukset ovat epäselviä tai aiheuttavat kysymyksiä, niistä voi keskustella Suomen Punaisen Ristin huumetyön suunnittelijan kanssa.

Jokainen ryhmäläinen saa noin 15 minuuttia aikaa täyttää oman vastauspaperinsa itsenäisesti. Tämän jälkeen ryhmäläiset vaihtavat papereita keskenään, ja oikeat vastaukset käydään yhdessä läpi. Ryhmäläiset antavat pisteet toisilleen. Esimerkiksi 15 tai 20 pistettä voisi olla alaraja, jolla pääsee läpi.

Toinen vaihtoehto:

Osallistujat jaetaan kahteen ryhmään. Piirtoheittimelle laitetaan kokoontumisten ohjelma. Käsitellyjä asioita muistellen ryhmät tekevät vuoronperään toiselle ryhmälle kysymyksen. Oikeasta vastauksesta saa pisteen. Kysymyksiä voi olla esimerkiksi 6–8, ja ryhmän jäsenet pääsevät läpi 4–6 oikealla vastauksella.

Vaihtoehdot voi myös yhdistää siten, että ohjaaja tekee joka toisen kysymyksen molemmille ryhmille (toinen vastaa ensin kirjallisesti ja sitten toinen suullisesti) ja joka toisen kysymyksen ryhmät keksivät toisilleen.

Yhteistoiminnan harjoittelua (noin 15 min)

Esimerkiksi huonekaluista rakennetaan esterata (radalla kuljetaan esimerkiksi kapeata penkkiä pitkin, tuolien yli, pöydän ali, pöydän yli jne.). Ryhmän jäsenten (6–10 kerrallaan) tehtävä on kulkea rata päästä päähän. Radan ulkopuolelle ei saa astua.

Tehtävän vaikeuttamiseksi joidenkin ryhmäläisten silmät, käsi tai jalka sidotaan (silmät peitetään, kahden ryhmäläisen jalat tai kädet sidotaan yhteen, jonkun käsi laitetaan kantositeeseen jne.). Turvallisuussyistä ja tehtävän onnistumisen takia ainakin yksi ryhmän jäsen kannattaa jättää ilman mitään vaikeustekijöitä.

Koko ryhmän pitää selvittää rata. Ryhmäläiset saavat liikkua radalla edestakaisin ja auttaa toisiaan. Huomioi turvallisuus.

Nyyttikestit (puoli tuntia)

Ohessa voi kuunnella musiikkia, keskustella joulu/kesäsuunnitelmista tms.

Itsetunnon kohottaminen (10 min)

Jokaiselle ryhmäläiselle annetaan kynä (ei kovin paksua tussia, ettei väri mene paperin läpi). Jokaisen ryhmäläisen selkään kiinnitetään A4-paperi.

Ryhmäläiset kirjoittavat toistensa selkään asioita, joista pitävät kyseisessä henkilössä, jotain missä kyseinen henkilö on hyvä tai jotain positiivista, mitä haluaisi hänelle sanoa. Lappuihin ei saa kirjoittaa mitään negatiivista. Tavoite on, että jokainen kirjoittaa jokaisen paperiin jotain. Myös ohjaaja voi kirjoittaa ryhmäläisille palautetta.

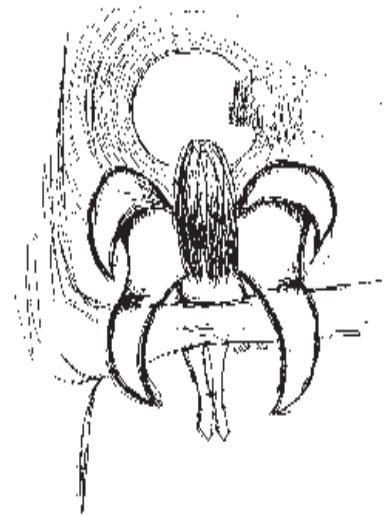
Kun kaikki ovat kirjoittaneet, jokainen saa lukea itsekseen saamansa palautteen. Laput saa ottaa myös mukaansa muistoksi.

Todistusten jako (5 min)

Jokaisen kurssin suorittaneen tulisi saada todistus. Jos joku on ollut joltain kokoontumiskerralta pois, hänen todistuksestaan yliviivataan kyseisellä kerralla käsitellyt asiat, ellei hänen kanssaan ole keskusteltu aiheista erikseen tai annettu jotain teemaan liittyviä tehtäviä.

Lopetus (5 min)

Kiittele lopuksi ryhmäläisiä mukanaolosta ja toivota kaikille hyvää jatkoa ja itsevarmuutta tehdä hyviä päätöksiä omassa elämässään.



Viidennen kokoontumiskerran draamatehtävät

1. Olette lähteneet kaveriporukalla konserttiin/festareille. Tehkää pienoisnäytelmä tilanteesta, jossa joku hyvännäköinen, nuori, teille vieras henkilö tarjoaa yhdelle teistä huumeita.

- **Kuinka voi kieltäytyä ottamasta?**

2. Tehkää pienoisnäytelmä tilanteesta, jossa pari ventovierasta tulee tarjoamaan porukallenne huumeita puistossa, kentällä tai jossain paikassa, jossa tapaatte viettää vapaa-aikaanne.

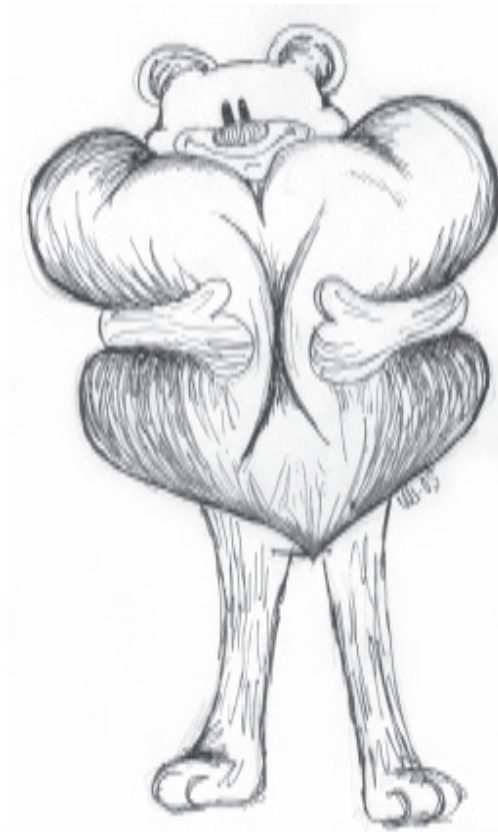
- **Kuinka voitte kieltäytyä ottamasta?**

3. Tehkää pienoisnäytelmä tilanteesta, jossa joku rinnakkaisluokkalainen tarjoaa yhdelle teistä huumeita koulun pihalla välitunnilla.

- **Kuinka voi kieltäytyä ottamasta?**

4. Tehkää pienoisnäytelmä tilanteesta, jossa joku hyvä ystävä tarjoaa yhdelle teistä huumeita kotibileissä.

- **Kuinka voi kieltäytyä ottamasta?**



Tahoja, joista voi saada apua erilaisissa elämäntilanteissa

Viranomaiset:

- Sosiaalitoimi:
- Sosiaali- ja lastensuojelun työntekijät
- Perhetukikeskukset
- Eri päihdeyksiköt

Koulutoimi:

- Opettajat (oma opettaja, oppilaanohjaaja, erityisopettaja jne.)
- Koulukuraattori tai -psykologi
- Terveystieteiden opettaja

Nuorisotoimi:

- Nuorisotyöntekijät
- Erityisnuorisotyöntekijät

Terveydenhuolto:

- Oma lääkäri tai terveyskeskuslääkäri
- Ensiapu, aluevastaanotot
- Perheneuvola
- Mielenterveyspalvelut
- A-klinikkasäätien palvelut

Kansalaisjärjestöt, harrastukset, seurakunta yms.:

- Katupäivystäjät
- Nuorisokahvilan pitäjät
- Harrastusryhmien vetäjät
- Eri järjestöt (Youth Against Drugs ry, Suomen Punainen Risti, Mannerheimin lastensuojeluliitto, Nuorten palvelu jne.)
- Seurakunta (nuorisotyöntekijät, nuorisopapit, kerhonohjaajat)
- Palvelevat puhelimet (Irti huumeista ry, Lasten ja nuorten palvelevapuhelin, Elämä on parasta huumeista eli EOPH+ diak jne.)
- Nettineuvontapalvelut (EOPH, Helppimesta, Lasten ja nuorten netti jne.)

Muut:

- Kaverin vanhemmat, sisarukset
- Naapurit
- Isovanhemmat
- Vanhemmat sisarukset
- Joku tuttu aikuinen, johon luottaa

Myrkytystietokeskus 09 471 977

Huumevihjepuhelin alueelliset puhelinnumerot löytyvät osoitteesta: poliisi.fi

Rikosuhripäivystys 020 316 116

Irti Huumeista (ark. klo 18–21) 010 804 550

EOPH + DIAK 080 090 045

Lasten ja nuorten puhelin
(ma-pe 14-20, la-su 17-20) 116 111

Ongelmien kanssa ei kannata jäädä yksin, vaan niistä kannattaa keskustella jonkun luotettavan aikuisen kanssa. Kaverit voivat olla tukena, mutta eivät voi aina auttaa kaikissa tilanteissa.

En käytä - ryhmäläisten lopputesti

Nimi _____

Luokka _____

1. Rastita oikeat vastaukset:

Hasis aiheuttaa usein/lisää riskiä saada:

- mielenterveydellisiä häiriöitä
 ihottumaa
 persoonallisuuden muutoksia
 hirvittävän krapulan seuraavana aamuna
 syöpää

Amfetamiini ja ekstaasi ovat:

- piristeitä (eli stimulantteja)
 hidastavia ja lamaavia (eli sedatiiveja)
 kannabis sativasta valmistettuja

(4)

2. Miten huumeet voivat vaikuttaa?

(Kerro ainakin kaksi esimerkkiä / kohta. Vaikuttavana aineena voi olla mikä aine vaan.)

Fyysisesti (elimistöön): _____

Psyykkisesti (mieleen): _____

Sosiaalisesti (koko elämään): _____

(6)

3. Kaverisi kertoo, että haluaisi rentoutua perjantaina koeviikon jälkeen juomalla alkoholia. Mitä muita rentoutumiskeinoja voisit hänelle ehdottaa? (Kerro ainakin kolme vaihtoehtoa.)

(3)

4. Kaverisi on jo pitkään ollut ihastunut yhteen poikaan/tyttöön. Tänä viikonloppuna hän on päättänyt mennä juttelemaan, ja pyytää diskossa poikaa/tyttöä tanssimaan. Kaverisi sanoo, että selvinpäin sitä ei kyllä kehtaa tehdä. Mitä sanot hänelle? (Kirjoita ainakin kaksi ideaa.)

(2)

5. Keneltä voi pyytää apua, jos kaverisi käyttää huumeita?

(Luettelo vähintään viisi henkilöä/tahoa.) _____

(5)

6. Mihin numeroon soitat, jos kaverisi on tajuton eikä reagoi herättelyyn? _____ (1)

7. Kuka päättää, kokeiletko huumeita tai tuleeko sinusta käyttäjä? _____ (4)

8. Mikä on tärkein sana, mitä tarvitset, kun joku tarjoaa sinulle huumeita? _____ (4)

Yhteensä _____ / 29 pistettä

En käytä - ryhmäläisten lopputesti, oikeat vastaukset

1. Rastita oikeat vastaukset:

Hasis aiheuttaa usein/lisää riskiä saada:

- mielenterveydellisiä häiriöitä _____
 ihottumaa _____
 persoonallisuuden muutoksia _____
 hirvittävän krapulan seuraavana aamuna _____
 syöpää _____

Amfetamiini ja ekstaasi ovat:

- piristeitä (eli stimulantteja) _____
 hidastavia ja lamaavia (eli sedatiiveja) _____
 kannabis sativasta valmistettuja _____

(½ pistettä aina oikeasta rastista tai tyhjistä. Yhteensä 4) _____

2. Miten huumeet voivat vaikuttaa?

(Kerro ainakin kaksi esimerkkiä / kohta. Vaikuttavana aineena voi olla mikä aine vaan.)

Fyysisesti (elimistöön)

Tähän voi kelpuuttaa kaikki fyysiset haitat: myrkytyskuoleman riski, aivoverenvuoto, sydämen häiriöt, hengityslama, suonitulehdukset, tarttuvat taudit, yleiskunnon lasku jne. _____

Psyykkisesti (mieleen)

Mielenterveydellisten häiriöiden puhkeaminen, matkalle jäänti, masennus jälkitiloissa, itsemurhat (tahalliset ja tahattomat), tyhjyyden tunne jne. _____

Sosiaalisesti (koko elämään)

Vanhat kaverit jää, vanhemmat riitelevät jo keskenään, harrastukset jää, menettää koulu- tai työpaikan, velat, asunnottomuus jne. _____

(Oikeasta vaihtoehdosta saa pisteen, eli kaksi pistettä per kohta, kun vaihtoehtoja on vähintään kaksi. Yhteensä 6.) _____

3. Kaverisi kertoo, että haluaisi rentoutua perjantaina koeviikon jälkeen juomalla alkoholia. Mitä muita rentoutumiskeinoja voisit hänelle ehdottaa? (Kerro ainakin kolme vaihtoehtoa.)

Mennä leffaan, pitää videoita kavereiden kanssa, kuunnella hyvää musiikkia, mennä ulos syömään, vaahtokylpy, hieronta, ilta ystävien kanssa selvinpäin, saunominen, metsäretki, liikunta jne.

Piste per vaihtoehto. Yhteensä 3. _____

4. Kaverisi on jo pitkään ollut ihastunut yhteen poikaan/tyttöön. Tänä viikonloppuna hän on päättänyt mennä juttelemaan, ja pyytää diskossa poikaa/tyttöä tanssimaan. Kaverisi sanoo, että selvinpäin sitä ei kyllä kehtaa tehdä. Mitä sanot hänelle? (Kirjoita ainakin kaksi ideaa.)

- Jos juo, tulee helposti juotua liikaa ja sitten tekee jotain tyhmää,
- Kännissä örveltäminen ei taatusti tuo lisäpisteitä.
- Jälkeenpäin toinen voi ajatella, että ei se tosissaan musta ollut kiinnostunut, mutta ei kannissa vaan nähnyt muita ja joku piti saada.
- Selvinpäin on aidoimmillaan.
- Jos kaveri on selvinpäin, voi siitä kertoa kotonakin halutessaan.
- Selvinpäin oleminen on paljon rohkeampaa.

Sopivasta ideasta saa pisteen. Yhteensä 2. _____

5. Keneltä voi pyytää apua, jos kaverisi käyttää huumeita?

(Luettele vähintään viisi henkilöä/tahoa.)

Koulun terveydenhoitaja, katupäivystäjä, vanhemmat, kaverin vanhemmat, sosiaalityöntekijät, nuorisotyöntekijät, harrastusryhmien ohjaajat, koulukuraattori jne.

Yhteensä 5. _____

6. Mihin numeroon soitat, jos kaverisi on tajuton eikä reagoi herättelyyn? 112 (1) _____

7. Kuka päättää, kokeiletko huumeita tai tuleeko sinusta käyttäjä? MINÄ ITSE (4) _____

8. Mikä on tärkein sana, mitä tarvitset, kun joku tarjoaa sinulle huumeita? EI (4) _____

Yhteensä _____ / 29 pistettä

Riippuvuus

Psykofyysinen

