

PP – TYÖKALU päihdepelissäntökeskustelujen vetämisen tueksi

Hieno homma, että luet tätä. Se kertoo, että välität oman porukiasi menestymisestä urheilussa ja elämässä.

Alkoholi ja huumeet voivat helposti tuhota urheilu-uran ja elämän. Yksi tapa välittää nuorista on puhua heidän kanssaan päihdeasioista. Tämä PP -työkalu on tarkoitettu tueksesi silloin, kun puhut päihteen käytöstä joukkueesi tai harjoitusryhmäsi kanssa. Voit olla joukkueenjohtaja, valmentaja, huoltaja, junioripäällikkö tai kuka tahansa muu aikuinen, joka tuntee asian tärkeäksi. Sinun ei tarvitse olla päihdealan asiantuntija, riittää kun sinulla on oma, aikuisen näkökulmasi.

Tämä PP-työkalu jakaantuu viiteen osaan:

1) VARUSTEKASSIN PAKKAAMINEN

Ehdotuksia ja ajatuksia pohdittavaksi ennen pelissäntökeskustelun aloittamista. Varusta itsesi välittämiseksi, pohdi oma suhteesi päihteisiin, hanki tietoa mistä tietoa saa.

2) ALKUVERRYTTELY

Mieti, kenelle, missä ja milloin puhut. Valmistaudu keskustelun aloittamiseen.

3) TOIMINTA

Täältä löydät kysymyslistat konkreettiseksi apuvälineeksi keskustelun vetämiseen. Poimi ja muokkaa niistä itsellesi ja ryhmällesi sopivat keskusteluaiheet.

4) FINAALI – MEIDÄN PORUKAN PELISÄÄNNÖT

Muistathan, että tavoitteena on sopia ryhmän omat kirjalliset päihdepelissäännöt ja sitoutua niiden noudattamiseen.

5) PALKINTOJEN JAKO

Jaa kiitoksia ja taputuksia.

Kun olet kokeillut työkalua käytännössä, niin anna meille palautetta, RUOKI SAMMAKkoa aloitussivulla. Kerro miten tätä työkalua voisi kehittää, tai kerro, mitä teidän porukassa päätettiin.

1 VARUSTEKASSI PAKKAAMINEN

Päihteettömyys on osa urheilullista elämäntapaa. Se tukee tervettä psyykkistä ja fyysistä kehitystä sekä lisää menestymisen todennäköisyyttä niin elämässä kuin kentilläkin. Organisoitussa urheilutoiminnassa tavoitteena tulisi olla, että alle 18-vuotiaat eivät käytä päihteitä.

Päihteillä tarkoitetaan tupakkaa, nuuskaa, alkoholia, ”impattavia” aineita, huumeita ja lääkeaineiden väärinkäyttöä. Lääkeaineiden väärinkäyttö on lääkärin ohjeista tai käyttöohjeista poikkeavaa käyttöä tai toiselle määrättyjen lääkkeiden käyttöä.

Päihteistä puhuminen on monesti vaikeaa, koska siinä joutuu samalla miettimään myös omaa suhdettaan alkoholiin, tupakkaan, nuuskaan ja huumeisiin. Voit puhua nuorten kanssa päihteistä, vaikka itse käytätkin jotain niistä. Ole kuitenkin rehellinen, älä esitä absolutistia, jos et ole sellainen. Valmistaudu vastaamaan nuorten kysymyksiin omasta päihteidenkäytöstäsi. Älä säikähdä omia saunakaljojasi; jos se ei aiheuta sinulle tai läheisillesi ongelmia, et ole ongelmakäyttäjä. (Jos se aiheuttaa ongelmia, hae apua.)

Päihteiden ongelmakäyttöä on käyttö, joka aiheuttaa ongelmia. Ongelmakäyttö aiheuttaa haittoja ihmissuhteissa, raha-asioissa, terveydessä tai arvo maailmassa. Päihderiippuvuus on sairauden kaltaisen tila, jolloin aivojen kemia on pysyvästi muuttunut ja aineen käyttö on pakonomaista.

Nuorista voi tuntua ristiriitaiselta, että heiltä vaaditaan sellaista, mitä aikuiset eivät itse noudata. On kuitenkin hyvä tietää, että alkoholin fysiologiset vaikutukset nuorten kehittyvässä kehossa ovat paljon tuhoisammat kuin aikuisella. Päihteiden käyttö voi vaurioittaa nuoren aivotoimintaa, persoonan kehitystä ja sosiaalisten taitojen oppimista. Alkoholin alle 18-vuotiailta kieltävän lain tarkoitus on suojella nuoria päihteiden käytön haittavaikutuksilta.

Sovi porukkasasi kanssa päihdepelissäännöt eli miten tupakan, nuuskan, alkoholin, huumeiden ja lääkkeiden suhteen toimitaan. Kunnioita nuorten asenteita. Kerro heille omalla tavallasi, että välität heidän hyvinvoinnistaan, tulevaisuudestaan ja menestymisestään urheilussa.

Jos asian puheeksi ottaminen ei ole sinulle luontevaa, voit ottaa tilanteeseen mukaan jonkun muun joukkueen lähellä olevan henkilön; joukkueenjohtajan, yhden vanhemmista, entisen seuran jäsenen, ”vanhemman nuoren”...

Voit myös käyttää positiivista esimerkkiä ja pyytää jonkun idolin tai sellaisen vanhemman urheilijan, joka ei käytä päihteitä, kertomaan valinnastaan ja sen syistä.

Lisätietoa päihteistä, riippuvuuksista, aineiden vaikutuksista jne. löydät www.paihteetonpelikentta.net/tietopankki tai

2 ALKUVERRYTTELY

Mieti etukäteen, minkä ikäisten kanssa olet puhumassa. Käy kysymykset läpi ja pohdi mitä mieltä itse olet niistä. Selvitä oudot käsitteet ennen keskustusten aloittamista.

Älä anna ”hätävastauksia”. Myönnä, jos et tiedä jotain. Miettikää yhdessä. Tärkeintä on, että asiasta keskustellen ja että nuoret saavat puhua aikuisten kanssa. Kaikkiin kysymyksiin ei ole olemassa oikeaa vastausta. Jos joku asia jää mietityttämään, lupaa ottaa asioista selvää tai pyydä nuoria selvittämään faktat esimerkiksi netistä.

Välitä välittämistä

Valitse sopiva aika ja paikka. Käytä hyväksesi luontevia kokoontumistilanteita; bussimatkoja, leirejä, pukuhuonetta jne. Bussimatkat ja pukuhuoneet sopivat hyvin keskusteluun ja jo sovituihin pelisäännöistä muistuttamiseen, mutta kirjallisten päihdepelisääntöjen sopimiseen on hyvä varata kunnon tila ja aika.

Älä tee päihteistä elämästä erillistä ihmeasiaa vaan pyri aloittamaan keskustelu yhtä luontevasti kuin mikä tahansa muu yhteinen keskusteluaiheenne. Kerro kuitenkin oma motiivisi keskusteluun. Kerro, että asialla on väliä. Kerro, että välität...

”minulla on yksi asia mistä haluaisin puhua...”

”me olemme ennenkin sopineet asioista, nyt sovitaan yhdessä meidän porukan päihdepelisäännöt...”

”viime pelireissulla oli vähän ongelmia...”

”olen vähän huolissani...”

”te olette minun valmennettaviani, minulle erityisen tärkeitä...”

”minulle on tärkeää että te menestytte ja että teillä menee hyvin, niin urheilussa kuin muutenkin...”

Joskus tietokilpailu toimii hyvänä keskustelun avauksena. Voit myös kerätä nuorilta etukäteen kysymyksiä yhdessä pohdittavaksi.

Selvitä käsitteet

Kerro nuorille, että *päihdeillä* tarkoitetaan tupakkaa, nuuskaa, alkoholia, ”impattavia” aineita, huumeita ja lääkeaineiden väärinkäyttöä. Lääkeaineiden väärinkäyttö on lääkärin ohjeista tai käyttöohjeista poikkeavaa käyttöä tai toiselle määrättyjen lääkkeiden käyttöä.

Päihteiden *ongelmakäyttöä* on käyttö, joka aiheuttaa fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia, taloudellisia ja/tai tunne-elämän ongelmia. *Päihderiippuvuus* on sairauden kaltainen tila, jolloin aivojen kemia on pysyvästi muuttunut ja aineen käyttö on pakonomaista. Fyysinen riippuvuus on aineen ominaisuus, psyykinen ja sosiaalinen riippuvuus on ihmisen ominaisuus

Eri lajeissa/seuroissa/joukkueissa/maissa/perheissä vallitsee erilainen *päihdekulttuuri*. Se ilmenee erilaisina tapoina suhtautua esim. nuuskaan tai lääkeaineisiin, kosteisiin voitonjuhliin, huoltojoukkojen päihteidenkäyttöön pelimatkoille jne.

Kerro että tavoitteena on luoda ryhmälle omat *päihdepelisäännöt*, eli sopia siitä miten seuran järjestämissä tilanteissa ja/tai kauden aikana toimitaan. (katso kohta 4 Finaali). Joukkueurheilussa jokainen joukkueen jäsen on vastuussa valinnoistaan myös muille joukkueen jäsenille. Yksittäisen pelaajan valinnat päihteiden suhteen saattavat vaikuttaa koko joukkueen suoritukseen. Kysy nuorilta, miten he haluavat aikuisten käyttäytyvän ja vie tieto aikuisille.

Kunnioita nuorten tietoja ja mielipiteitä

Tämän päivän nuorilla on paljon tietoa päihteistä. He saattavat jopa tietää asiasta enemmän kuin aikuiset. Kuuntele heidän ajatuksiaan ja mielipiteitään äläkä mitätöi niitä. Toisaalta nuorten tiedot ovat monesti yksipuolisia tai jopa vääriä. Nuorilla on oikeus saada oikeaa tietoa päätöksentekonsa pohjaksi. Korosta nuorten vastuuta omista valinnoistaan ja omasta elämästään (faktatietoa alkoholist, tupakasta, nuuskasta ja huumeista löydät esim. www.kokototuus.com, www.paihdelinkki.fi ja www.irtihuumeista.fi).

Malta mielesi, jos keskustelu lähtee tahmeasti liikkeelle. Anna aikaa pohdinnalle. Kysele. Älä vastaa nuorten puolesta, älä ole itse koko ajan äänessä. ”Valistamalla”, asioiden kertomisella ylhäältä alaspäin, ei varmaan päästä pitkälle. Keskustelkaa, kuunnelkaa toisianne ja sopikaa yhdessä.

TOIMINTA

Poimi ja muokkaa itsellesi ja ryhmällesi sopivat keskusteluaiheet seuraavista kysymyslistoista. Kysymysten tarkoitus on saada nuoret aidosti pohtimaan päihteiden käyttöä monesta eri näkökulmasta. Vain oman pohdinnan kautta he voivat tehdä vapaaehtoisia valintoja ja sitoutua yhteisiin sopimuksiin.

Päihdekulttuuri

- miksi ihmiset käyttävät päihteitä?
- ilo ilman viinaa on teeskentelyä – vai onko?
- onko mitään eroa siinä kun nuori juo tai aikuinen juo?
- miksi laki kieltää alle 18-vuotiailta päihteiden käytön?
- miksi toisissa lajeissa on enemmän nuuskankäyttäjää kuin toisissa?
- mitä mieltä olet kaverista, joka ei juo koskaan?
- mitä tarkoittaa kohtuukäyttö/mikä on normaalia?
- mikä on ongelmakäyttöä?
- voiko kaikkia päihteitä käyttää kohtuudella?
- miksi jotkut (nuoret) eivät juo ollenkaan?
- miksi jotkut ottavat riskin (kokeilee esim. LSD: tä vaikka tietää vaarat)?

Tupakka ja nuuska

- miksi kaikki nuoret eivät tupakoi?
- mitä hyötyä ja haittaa tupakoinnista on sinulle?
- miksi nuuskaa käytetään?
- onko nuuskaaminen urheilullista?
- mitä vaikutuksia nuuskalla on?

- kumpi on vaarallisempaa, tupakka vai nuuska?
- nuuskan myynti kiellettiin Suomessa vuonna 1995. Miksi?

Alkoholi

- miksi alkoholia sanotaan huumeeksi?
- kuka on alkoholisti?
- onko humalasta hyötyä jossain tilanteessa?
- miksi monille tulee helpommin tappelu kännissä kuin selvin päin?
- voiko alaikäinen olla alkoholisti?

Huumeet

- kannabis on luonnontuote – voiko luonnontuote olla vaarallinen? (vrt. esim. karpässieni, lehmänlanta...)
- saako kannabis-kasvia kasvattaa ikkunalaudalla koristekasvina?
- kumpi on vaarallisempaa, huume joka on synteettinen tai luonnontuote?
- mitä teet kun joku polttaa pilveä?
- kokeileeko tupakoitsija helpommin huumeita kuin tupakoimaton?
- millainen narkomaani oli ennen kuin hänestä tuli narkomaani?
- onko tupakanpoltolla ja huumeidenkäytöllä yhteyttä?
- voiko huumeiden vaikutuksista tietää vaikkei ole itse käyttänyt (tarvitseeko hengenpelastajan hukkuu ennen kuin hän voi toimia rantavahtina?)
- onko unilääke huume? entä kipulääke? (ks. määrittelyt)
- milloin lääke muuttuu huumeeksi?

Päihteet porukassa

- oletko huolissasi jonkun kaverisi päihteidenkäytöstä? esim. koulussa?
- vaikuttaako sinuun toisten tupakointi/juominen...? miten?
- voitko olla polttamatta/juomatta... jos joku toinen tekee niin?
- onko päihteidenkäyttö jokaisen oma asia?
- voiko toisen päihteidenkäyttöön puuttua?
- pitääkö käyttäjän pyytää apua vai voiko tilanteeseen puuttua muuten?
- miten voi auttaa?
- missä tilanteessa kaverin käretyttäminen (kertominen esim. hänen vanhemmilleen) olisi kaverin auttamista?
- mitä teet jos joku käyttää huumeita?

Päihteet ja urheilusuoritus

- vaikuttaako pullo keskiolutta urheilusuoritukseen?
- vaikuttaako humalatila seuraavan päivän harjoitukseen?
- helpottaako alkoholi nukahtamista/nukkumista?
- parantaako nuuska urheilusuoritusta?
- vaikuttaako nuuskankäyttö loukkaantumisiin?

- vaikuttaako tupakointi tasapainoaisin toimintaan?
- onko tupakoijalla huonompi kunto?

ks. www.paihteetonpelikentta/tietopankki (sisältää tietokilpailukysymyksiä ja vastauksia mm. edellä mainittuihin kysymyksiin)

Muut vaikutukset

- ovatko kaikki päihteet vaarallisia?
- onko olemassa ”humalaisen tuuria”?
- voiko alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutuksen tietää?
- miten eri henkilöiden fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet voivat vaikuttaa?
- toimiiko ”coctailit” kaikkien kohdalla samalla lailla?
- kuinka paljon huumeita voi käyttää ennen kuin se on hengenvaarallista?
- tiedätkö, mikä määrä alkoholia on sinulle tappava?

Päihteet ja tulevaisuus

- mitä tarkoittaa päihderiippuvuus?
- miten nuuskankäyttö voi vaikuttaa peliuraan?
- jos joku kaverisi käyttää hasista, mitä luulet hänen elämänsä kuuluvan viiden vuoden päästä?
- miten joukkueeseen vaikuttaa se, että joku juo joka viikonloppu?
- mitä känni voi aiheuttaa urheilu-uralle?
- voiko kannäjäjä päästä maajoukkueeseen?

Päihderiippuvuus

- mikä on ongelmakäyttöä?
- kuka on alkoholisti?
- onko riippuvuus vain aikuisten juttu?
- onko riippuvuus perinnöllistä?
- jos omat vanhemmat juovat, tuleeko minusta alkoholista riippuvainen?
- oletko itse riippuvainen jostain?
- mistä riippuvuuden tunnistaa?
- mistä/miten tulee riippuvaiseksi jostain?
- miksi jollekin syntyy riippuvuus?
- kuinka paljon pitää juoda ollakseen alkoholisti?

4 FINAALI – MEIDÄN PORUKAN PELISÄÄNNÖT

Säännöt voi tehdä saman tien tai asian voi jättää joukkueelle pohdittavaksi esimerkiksi viikoksi. Miettikää yhdessä

- Mitä joukkue haluaa?
- Miten sovittujen sääntöjen toteutumista seurataan?
- Mitä tapahtuu, jos joku toimii eri tavalla kuin on sovittu?
- Miten säilytetään uuden alun mahdollisuus?
- Mitä aikuisilta odotetaan?
- Koska asiaan palataan seuraavan kerran?

Nuoren Suomen Operaatio pelisäännöt ehdottaa pelisääntösopimusten tekemistä jokaisen kauden alussa. Useat lajiliitot vaativat pelisääntökeskustelujen käymistä ennen sarjapeliä alkua. Vuosittaisten sopimuskeskustelujen lisäksi asiaan kannattaa palata aina silloin tällöin. Sovituista pelisäännöistä on hyvä muistuttaa ennen peli- ja kilpailumatkoja, leirejä tai muita useamman vuorokauden reissuja.

Kootkaa sovitut asiat fläpille tai muulle paperille ja vahvistakaa ne kaikkien läsnäolijoiden allekirjoituksilla. ”Kuittaaminen” vahvistaa sitoutumisen tunnetta ja allekirjoitettu paperi on myös vakuuttavampi näytettäväksi niille ryhmän jäsenille, jotka eivät olleet keskustelussa mukana.

PALKINTOJEN JAKO

Paras palkinto päihdepelisäännöistä on urheiluasuoritusten ja ryhmähengen paraneminen tai hyvänä pysyminen. Kiitä porukkaa hyvästä keskustelusta ja pelisääntöjen tekemisestä esimerkiksi näin:

”Olette olleet tosi rehellisiä...”

”On harvinaista, että isolla porukalla pystytään puhumaan tällaisista asioista näin avoimesti....”

”Olen oppinut teiltä tämän keskustelun aikana tosi paljon uutta...”

”Te tiedätte asioista paljon ja teillä on hyviä mielipiteitä...”

”Jos sinua jäi mietityttämään joku, mistä haluat puhua kahden kesken, voit jatkaa keskustelua kaverisi tai vanhempiesi kanssa. Voit myös tulla puhumaan minun kanssani....”

KOTIMATKALLE

Kahta elämää ei voi elää, ei voi kokeilla yhtä aikaa päihteiden käyttöä ja päihteettömyyttä, mutta voimme käyttää esimerkkinä muita: katso ympärillesi, niin näet mitä erilaiset valinnat ovat aiheuttaneet eri ihmisille. Elämä menee harvoin huonoille raiteille yhtä äkkiä, takana on monia valintoja, jotka ohjaavat elämän kulkua. Aikuisten asenteet, mielipiteet ja esimerkit vaikuttavat nuorten valintojen tekemiseen.

Me kiitämme sinua siitä, että olet toiminut vastuullisena aikuisena ja ottanut nämä asiat nuorten kanssapuheeksi. Teet tärkeää työtä!

Toivotamme sinulle menestystä päihteettömillä pelikentillä ja hyviä hetkiä nuorten parissa!

TYÖRYHMÄ: Eija Alaja, Berit Eriksson,
Marja Kiijärvi, Ulla Lipsanen, Hannele Ny-
känen, Tarja Rantala, Kaisa Pyhälä, Simo
Suopanki, Johanna Yliviitala. 2001.

