

LASTEN SEURASSA

10 kysymystä alkoholikäytöstä



Sisälllys

Lasten seurassa	3
10 visaista kysymystä ja tietoa pohdinnan tueksi	
– Kuinka usein käytät?	4
– Mitä on kohtuus?	5
– Saako humaltua?	6
– Voiko ottaa yhtään?	7
– Pulmia perhejuhlissa?	8
– Onko aikuinen esimerkki?	9
– Huomaako lapsi?	10
– Onko syytä puhua?	11
– Saako alaikäiselle ostaa?	12
– Annatko teinin maistaa?	13
Lisää tietoa	14
Lasten seurassa -ohjelma	15

Toimitus

Käsikirjoitus (10 kysymystä sekä Pohdinnan tueksi -osuudet):
Minna Ilva ja Mira Roine, A-klinikkasäätiö

Esitteen tutkimustiedot perustuvat Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Juomatapatutkimukseen 2008 (tutkimus tehdään joka kahdeksas vuosi) ja kouluterveyskyselyyn, A-klinikkasäätiön Lasinen lapsuus -kyselyyn sekä Suomen kasvatus- ja perheneuvoliiton lapsille tekemiin kyselyihin.

Toimitus ja taitto: SEK Loyal Oy

Paino: PunaMusta Oy

Ensimmäinen painos 2010

Miten sinä käytät alkoholia lasten seurassa?

Mikä on alkoholin kohtuukäyttöä lasten näkökulmasta? Kuuluuko viini perheaterialle tai kuohuviini rippijuhliin? Voiko ottaa pari saunakaljaa? Saako juoda vähän viiniä rentoutukseksi työpäivän jälkeen? Voiko tulla iloiseen pikku hiprakkaan? Voiko teinille ostaa siiderin tai tarjota lasillisen juhlissa?

Vaikeita kysymyksiä, joihin ei aina ole helppoja vastauksia.

Suurin osa suomalaisista käyttää alkoholia harkiten ja ilman pulmia. Alkoholin aiheuttamia ongelmia ei kuitenkaan voi kokonaan sysätä väärinkäyttäjien har-teille. Vaikkei kohtuullinen alkoholinkäyttö aikuisen mielestä aiheuttaisi mitään haittaa, asia ei lasten ja nuorten silmin katsottuna aina ole näin.

Onkin tärkeää, että jokainen aikuinen pohtii omaa alkoholinkäyttöään, etenkin lapsen näkökulmasta.

Muodosta mielipiteesi pohtimalla 10 kysymystä, jotka alkavat seuraavalta sivulta. ►



Kuinka usein käytät?

1. Kuinka usein tavallisesti juot alkoholijuomia?

- a) Päivittäin tai lähes päivittäin
- b) Viikoittain
- c) Kerran, pari kuukaudessa
- d) Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin
- e) En koskaan

Pohdinnan tueksi

Alkoholinkäyttö on Suomessa varsin yleistä: jopa 90 % suomalaisista käyttää alkoholia. Useammin kuin viikoittain alkoholia käyttää naisista 17 % ja miehistä 37 %. Tällä vuosituhatluvella alkoholinkulutus on kasvanut lähes 20 %. Tätä nykyä Suomessa kulutetaan noin 10,2 litraa puhdasta alkoholia asukasta kohti.

Omaa alkoholinkäyttöäsi voit miettiä seuraavista näkökulmista

- Jos juominen on lähes päivittäistä, on hyvä pohtia, onko alkoholi jo liian tärkeä asia. Joka tapauksessa miltei päivittäinen käyttö merkitsee, että riski alkoholiriippuvuuteen on suuri.
- Kohtuullisestakin viikoittaisesta alkoholinkäytöstä voi tulla helposti tapa, josta on vaikea päästä irti.
- Vaikka alkoholinkäyttö on vain satunnaista, kannattaa silti miettiä, millaista se on niillä kerroilla. Onko kyseessä kohtuullinen käyttö vai onko tavoitteena humala?
- Myös täysin raittiit törmäivät monessa tilanteessa alkoholiin, vaikka eivät itse käyttäisi. On hyvä joskus pohtia alkoholinkäyttöön liittyviä asioita oman lähipiirin kannalta, jotta osaa tarvittaessa keskustella aiheesta.

Mitä on kohtuus?



2. Millainen alkoholinkäyttö on mielestäsi kohtuullista?

- a) Muutama lasi silloin tällöin
- b) Jos juomisesta ei aiheudu haittaa itselle tai muille
- c) Jos juotaessa ei humallu
- d) Jos humaltuu harvoin
- e) En ole miettinyt asiaa

Pohdinnan tueksi

Yleisesti määritelty suurkulutuksen raja on miehillä seitsemän kerta-annosta tai 24 annosta viikossa. Naisten suurkulutuksen raja on viisi alkoholiannosta kerralla tai 15 annosta viikossa. Yksi annos vastaa esimerkiksi yhtä pulloa keskiolutta tai siideriä, 12 cl:n lasia viiniä tai 4 cl:n viskipaukkaa.

Lapsen näkökulmasta ei ole olemassa selkeää kohtuullisen alkoholinkäytön rajaa. Kukin lapsi reagoi yksilöllisesti aikuisten alkoholinkäyttöön.

Aikuisen mielestä kohtuullinen alkoholinkäyttö saattaa lapsesta tuntua aivan muulta. Joskus jo muutama lasillinen viiniä muuttaa aikuisen käytöstä, mikä voi lapsesta tuntua epämiellyttävältä, jopa

pelottavalta. Aikuisen onkin hyvä pohtia kohtuullistakin juomisestaan tarkemmin varsinkin silloin, kun lapsia on läsnä.

Itselle, ja varsinkin muille, aiheutuvan haitan arvioiminen ei ole aina helppoa. Runsaan juomisen haittavaikutukset ovat toki selviä, mutta miten voi huomata pienemmät haitat. Miltä lapsesta esimerkiksi tuntuu, jos vanhemmat tarvitsevat esimerkiksi työviikosta palautumiseen aina pari olutta?

Humalahakuisen juomisen välttäminen on yksi kohtuukäytön merkki. Oman humalatilanteen puolueeton arvioiminen on kuitenkin vaikeaa, ja moni sammaltava ja horjuva juhlija kuvittelee, ettei humalatilalla näy ulkopuolisille.

Saako humaltua?



3. Saako lasten läsnä ollessa humaltua?

- a) Ei, ei missään tapauksessa
- b) Saa, jos humaltuminen ei vaikuta aikuisen käytökseen
- c) Saa, kunhan joku seurueesta pysyy selvänä ja huolehtii lapsista
- d) Saa, lapsetkin viihtyvät, kun aikuiset ovat iloisia
- e) En ole ajatellut asiaa

Pohdinnan tueksi

Tutkimusten mukaan 95 % on sitä mieltä, että lasten läsnä ollessa ei saisi humaltua. Samoissa tutkimuksissa kuitenkin yli puolet sekä miehistä että naisista on vastannut, että pienten lasten läsnä ollessa voi kuitenkin humaltua, jos joku seurueesta on selvä ja huolehtii lapsista. On tietenkin hyvä, että lapsesta huolehditaan silloinkin, kun aikuiset käyttävät alkoholia. Kannattaa kuitenkin pohtia, mitä lapsi ajattelee ja tuntee kohdatessaan humalaisia aikuisia esimerkiksi omassa kodissaan yöaikaan.

Humaltuminen vaikuttaa aina käytökseen, vaikka humaltuva ihminen itse kuvittelisikin toimivansa aivan samaan tapaan kuin selvin päin. On turha kuvitella, että humaltumisen pystyisi salaamaan jälkikasvulta,

sillä lapset ovat tutkitusti erittäin tarkkoja havainnoijia ja huomaavat varmasti aikuisen muuttuneen käytöksen.

Aikuinen saattaa jopa ajatella, että iloiset humalaiset ovat lapsestakin hauskoja. Lapsen kokemus voi kuitenkin olla aivan toisenlainen, sillä aikuisten riehakkuus voi jopa pelottaa häntä.

Suomen kasvatusta ja perheneuvontaliiton kyselyyn vastanneista ala-asteikäisistä lapsista suurin osa (91 %) kokee humalaisen ihmisen negatiivisena. 55 % lapsista määrittelee humalaisen myös aggressiiviseksi, ilkeäksi, kamalaksi tai vihaiseksi.

Voiko ottaa yhtään?

4. Voiko lasten läsnä ollessa ylipäätään käyttää alkoholia?

- a) Ei, ei missään tilanteessa
- b) Voi, jos se jää muutama lasilliseen
- c) Voi, kunhan lapselle ei aiheudu haittaa
- d) Voi, lasten läsnäolo ei muuta mitään
- e) En ole ajatellut asiaa

Pohdinnan tueksi

Juomatapa 2008 -kyselyyn vastanneista 72 % oli sitä mieltä, että lasten läsnä ollessa ei saa lainkaan käyttää alkoholia. Asenteet ja todellisuus eivät tunnu kohtaan, sillä A-klinikkasäätiön Lasinen lapsuus -kyselyn mukaan suuri osa suomalaisista käyttää alkoholia lasten läsnä ollessa. 46 % suomalaisista kertoi käyttävänsä alkoholia lasten seurassa ruokailun yhteydessä. Perhe- tai sukujuhlissa alkoholia käytti lasten seurassa 41 %. Kyselyn mukaan vain 18 % suomalaisista ei käytä alkoholia missään tilanteessa lapsen läsnä ollessa.

Aikuiset ajattelevat omaa alkoholinkäyttöään usein hyvin itsekeskeisesti. Saatamme ajatella, ettei lapsi kärsi alkoholinkäytöstämme, vaikkamme olisi koskaan pysähytyneet miettimään asiaa lapsen näkökul-

masta. Oletko koskaan kysynyt lapselta, mitä hän ajattelee aikuisten juomisesta?

Lasten kannalta on turvallinen vaihtoehto, ettei heidän seurassaan juoda lainkaan alkoholia. Koska alkoholi kuitenkin kuuluu nykyään useiden suomalaisten arkeen ja juhlaan, lähes jokainen meistä joutuu joskus tilanteeseen, jossa käytetään alkoholia lasten läsnä ollessa.

Monet lapset hyväksyvät vanhempien vähäisen alkoholinkäytön, mutta joskus jopa vanhempien "muutama" saunakalja tai punaviinilasillinen voi olla lapselle mielipahan aihe. Oletko miettinyt, paljonko sinulle on muutama? Jotta alkoholinkäyttö ei pelottaisi lasta, voi siitä tarvittaessa keskustella avoimesti hänen kanssaan.

Pulmia perhejuhlissa?

5. Oletko kohdannut aikuisten alkoholinkäyttöön liittyviä ongelmia perhejuhlkien yhteydessä?

- a) En koskaan
- b) Muutaman kerran
- c) Aina silloin tällöin
- d) Lähes aina

Pohdinnan tueksi

Lähes puolet suomalaisista on kohdannut aikuisten alkoholinkäyttöön liittyviä ongelmia perhejuhlkien ja -tapahtumien yhteydessä.

Useat suomalaiset käyttävät alkoholia sellaisina juhlapyhinä, jolloin lapset ovat mukana juhlinnassa. Kolme neljästä suomalaisesta käyttää alkoholia uutena vuotena, vappuna ja juhannuksena. Joka toisella suomalaisella alkoholi kuuluu hää- ja syntymäpäiväjuhlintaan.

Tutkimusten mukaan näyttää siltä, että lapset eivät pidä aikuisten alkoholinkäytöstä silloinkaan, kun kyse ei ole varsinaisesta ongelmakäytöstä. Kyselyiden perusteella lähes puolet alakouluikäisistä lapsista kokee aikuisten juhlak-

kaasti alkoholisävytteisinä tilaisuuksina, jotka eivät sovi lapsille.

Juhlia järjestäessä onkin syytä pohtia, onko alkoholin tarjoaminen itse asiassa aina välttämätöntä?



Onko aikuinen esimerkki?

6. Vanhemmat tai muut läheiset voivat omalla esimerkillään vaikuttaa lasten ja nuorten alkoholinkäyttöön

- a) Täysin samaa mieltä
- b) Jokseenkin samaa mieltä
- c) Jokseenkin eri mieltä
- d) Täysin eri mieltä
- e) En osaa sanoa

Pohdinnan tueksi

Kun nuorilta on kysytty, miten vanhemmat voisivat kannustaa heitä päihteettömyyteen, suuri osa nuorista pitää vanhempien antamaa esimerkkiä erittäin tärkeänä.

Lapsille mallioppiminen on tärkeää. Jokainen lapsen seurassa alkoholia käyttävä aikuinen – äiti, isä, tati tai vieras – antaa omalla käyttäytymisellään aina mallin lapselle. Siksi jokaisen aikuisen pitäisi pohtia, miten käyttää alkoholia lasten seurassa.



Huomaako lapsi?

7. Lapsi ei kiinnitä huomiota aikuisten alkoholinkäyttöön.

- a) Täysin samaa mieltä
- b) Jokseenkin samaa mieltä
- c) Jokseenkin eri mieltä
- d) Täysin eri mieltä
- e) En osaa sanoa

Pohdinnan tueksi

Kansainväliset tutkimukset kumoavat yleisen käsityksen, jonka mukaan lapset eivät ymmärrä tai huomaa aikuisten alkoholinkäyttöä.

On osoitettu, että 5–10-vuotiailla on hyvinkin kehittynyt käsitys alkoholista, sen käyttötavoista ja humaltumisesta. Pienikin lapsi ymmärtää myös vanhemman huonovointisuuden ja edellisiltäisen hauskanpidon välisen yhteyden.

Suomalaisista kymmenvuotiaista ja nuoremmista lapsista vain noin joka neljäs ei tiedä mitä alkoholi on. Loput yhdistävät sen kielteisesti ihmiseen vaikuttavana juomana, joka kuuluu aikuisille.

Ehkä joskus kannattaisi kysyä lapselta, mitä hän ajattelee aikuisten alkoholinkäytöstä.



Onko syytä puhua?

8. Pitääkö vanhempien keskustella lapsen tai nuoren kanssa alkoholinkäyttöön liittyvistä asioista?

- a) Ei, jos vanhemmat itse eivät käytä alkoholia lainkaan tai käyttävät sitä hyvin vähän
- b) Ei, koulussa kerrotaan alkoholinkäytön vaaroista riittävästi
- c) Kyllä, alkoholinkäytöstä on hyvä keskustella riippumatta siitä, käyttävätkö vanhemmat itse alkoholia
- d) Kyllä, jos lapsi kysyy
- e) Kyllä, siinä vaiheessa kun nuori alkaa pohtia suhdetta omaan alkoholinkäyttöönsä

Pohdinnan tueksi

Vaikkei lapsi osaisikaan kysyä suoraan alkoholista ja humaltumisesta, nämä asiat saattavat askarruttaa häntä. Esimerkiksi oudosti käyttäytyvän humalaisen nähnyt lapsi tarvitsee vanhemmiltaan ymmärrettävän selityksen näkemälleen kummalliselle toiminnalle.

Lapselle tulee puhua hänen kehitystasolleen sopivaa kieltä käyttäen. Pienen lapsen kanssa keskusteltaessa on käytettävä konkreettisia, lapselle tuttuja ilmaisuja.

Myös nuoren kanssa on syytä keskustella alkoholista avoimesti. Nuoren kanssa käytäviin alkoholikeskusteluihin ei ole ainoata toimivaa kaavaa, sillä sekä nuoret että aikuiset ovat erilaisia. Ainoa ohje on valita itselleen luonteva tapa puhua asiasta.

Saako alaikäiselle ostaa?

9. Onko sinusta hyväksyttävää, että vanhemmat ostavat alaikäisille lapsilleen alkoholia?

- a) Ei missään tapauksessa
- b) En itse ostaisi, mutta ymmärrän vanhempia, jotka tekevät niin
- c) Kyllä, mikäli kyse on pienestä määrästä mietoja alkoholijuomia
- d) Kyllä, koska nuoret saavat hankittua juomansa joka tapauksessa jostain

Pohdinnan tueksi

Vastaus tähän kysymykseen on Suomen lain mukaan yksiselitteinen.

Alkoholin välittäminen alaikäiselle on rikos. Alkoholin välittäminen omallekin lapselle on luonnollisesti lainvastaista. Lain tarkoitus on näin suojella alaikäisten terveyttä ja turvallisuutta. Nuoren kehityksessä aivoissa alkoholin vaikutukset ovat tuhoisampia kuin aikuisen aivoissa. Myös pienempi paino, rajumpi juomatapa ja kokemattomuus johtavat siihen, että haitat ovat usein vakavampia kuin aikuisilla.

Pienehköjen alkoholimäärän hankkimista alaikäiselle puolustellaan usein sillä, että silloin tiedetään, mitä ja milloin nuori juo. Suomalaisen kouluterveyskyselyn mukaan kuitenkin nuoret, jotka saavat vanhem-

miltaan "turvallista alkoholia", saavat sitä hyvin usein lisäksi myös muilta tahoilta.



Annatko teinin maistaa?

10. Voiko 15-vuotiaalle tarjota esimerkiksi pullon siideriä, jos vanhemmat ovat läsnä?

- a) Ei missään tapauksessa
- b) En itse tarjoaisi, mutta ymmärrän vanhempia jotka tarjoavat
- c) Kyllä, nuoren on hyvä oppia hallittu alkoholinkäyttö valvotusti
- d) Kyllä, koska nuoret juovat alkoholia joka tapauksessa jossain

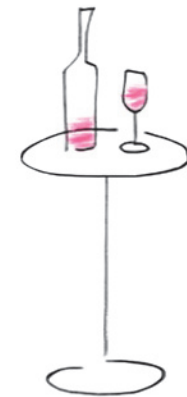
Pohdinnan tueksi

Laki kieltää alkoholin välittämisen alaikäiselle, muun muassa nuoren kehitykselle haitallisten terveysvaikutusten takia. Jokaisen nuoresta välittävän aikuisen pitäisikin olla tarjoamatta alkoholijuomia edes täysi-ikäisyyttä lähestyvälle nuorelle.

Alaikäiselle tarjoamista kuulee joskus perusteltavan alkoholinkäytön hallitulla opettamisella. Miksi hallitun alkoholinkäytön opetteluun pitäisi aloittaa alaikäisenä? Sinänsä avoin ja luottavainen suhde nuoren ja vanhemman välillä on tietysti hyvä asia, mutta vanhemmuuteen kuuluu aina myös rajojen asettaminen.

Nollatoleranssi nuoren alkoholinkäyttöön on hyvä suhtautumistapa nuoren tulevaisuutta ajatellen. On tutkittu tosiseikka,

että mitä myöhemmin nuori aloittaa alkoholikokeilut, sitä vähemmän hänelle tulee alkoholin kanssa ongelmia myöhemmin elämässä.



Lisää tietoa ja näkökulmia

www.lastenseurassa.fi

Sivustolla on keskustelupalsta, tietoa sekä erilaisia välineitä, joiden avulla voi muodostaa mielipiteensä, miten käyttää alkoholia lasten seurassa.

www.lasinenlapsuus.fi

Lasinen lapsuus -sivusto tarjoaa tietoa ja apua päihdeperheissä elävien lasten eheän elämän turvaamiseksi.

www.varjomaailma.fi

Varjomaailma on palvelu kaikille lapsille ja nuorille, joiden vanhemmat käyttävät liikaa alkoholia tai muita päihteitä.

www.paihdelinkki.fi

Päihdelinkki on asiantuntijoille, opiskelijoille sekä päihteiden käyttäjille ja päihdeongelmaisten läheisille suunnattu internetpalvelu, joka käsittelee päihteitä ja riippuvuuksia.

www.mll.fi/kasvattajille/ept

Mannerheimin Lastensuojeluliiton ehkäisevän päihdetyön projektin tarkoitus on vahvistaa perheiden hyvinvointia ja ehkäistä nuorten päihteiden käyttöä.

www.alko.fi/alkoholijaterveys

Alkon verkkopalvelu sisältää tietoa myös alkoholista ja terveydestä.

Lasten seurassa

Lasten seurassa on ohjelma, jonka tavoite on ehkäistä ja vähentää lapsiin kohdistuvia haittoja, jotka johtuvat aikuisten alkoholinkäytöstä.

Alkoholinkäyttö ei ole jokaisen oma asia, sillä aikuinen on aina malli. Aikuisten suhtautuminen alkoholiin ja mallit sen käyttämisestä siirtyvät suoraan seuraavalle sukupolvelle. Ohjelma haastaakin jokaisen aikuisen miettimään, millaisen mallin antaa lapselle ja miten käyttää alkoholia lasten seurassa.

Ohjelma on monivuotinen, ja sen aikana tuotetaan myös konkreettisia apuvälineitä kotien ja kasvattajien käyttöön sekä tutkimustietoa aiheesta.

Ohjelma toteutetaan yhteistyössä Alkon, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen, A-klinikkasäätiön ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton kanssa.





www.alko.fi