

Kerhon/ryhmän vetäjälle:

Tavoitteena on, että Miten voin auttaa - puhutaan alkoholista -kuunnelma herättää kuulijoissa ajatuksia, mielipiteitä ja kysymyksiä. Tärkeää on, että ryhmänvetäjä saa heti kuunnelman loputtua läsnäolijat keskustelemaan. Eli ryhmänvetäjän kannattaa kysyä esim. Mieti hetki - mitä sinulle tulee mieleen kuulemastasi? tai Nyt voitte ihan vapaasti kertoa mielipiteitä! tai Mikä erityisesti puhututti kuunnelmassa?

Jos keskustelua ei ryhmänvetäjän herättelystä huolimatta synny, ja alkoholista keskustelu koetaan vaikeaksi, kannattaa vetäjän aloittaa keskustelu muista riippuvuuksista. Kuinkas moni teistä on kuullut peliriippuvuudesta? Mitä se tarkoittaa? Mitä muita riippuvuuksia voi ihmisillä olla? (liikunta, shoppailu, sokeri, netti, lääkkeet, alkoholi)

Lisäksi Aistiviidakossa työryhmä on tuottanut seuraavat kysymykset avaamaan keskustelua. Ryhmänvetäjä voi siten aina valita seuraavista sopivia.

- 1) Miten läheisen päihdeongelman voi ottaa esille?
- 2) Mitä esteitä on puheeksi ottamiselle?
- 3) Miten minä voin auttaa päihderiippuvaista henkilöä?
- 4) Pohtikaa yhdessä, miten kuunnelman tarina voisi jatkua? Miten eri ratkaisut vaikuttaisivat kuunnelman päähenkilön elämään?

Lisätietoa:

- 1) Pitääkö olla huolissaan? Voit selvittää oman tai läheisesi alkoholin-kulutuksen Audit-testillä, joka löytyy tästä:
<https://paihdelinkki.fi/sites/default/files/audit.pdf>
- 2) Apua päihdeasioihin voi hakea itselle tai läheiselle seuraavista paikoista: terveysasemat, oman kunnan sosiaalitoimisto, oman kunnan mielenterveys- ja päihdepalvelut, seurakuntien diakoniatyö, Al-anon, A-klinikat, Tukikohta ry ja Irti huumeista ry (maksuton puhelinpalvelu 0800 98066)