

Humalan tällä puolella

Alkoholikeskustelun uudet suunnat

Antti Maunu

VTT, tutkija

maunuan@gmail.com

0408325057

Suomen suurimmat alkoholiongelmat

- ▶ Humalan ylikorostunut rooli puheessa ja itseymmärryksessä
- ▶ Käsitys kehittymättömästä, keskeneräisestä historiasta
- ▶ Vahvat vastakkainasettelut juomiskeskusteluissa

NÄMÄ ESTÄVÄT RAKENTAVAN TOIMINNAN JUOMISEN HYÖTYJEN
MAKSIMOIMISEKSI JA HAITTOJEN MINIMOIMISEKSI

Joustava juominen: kolme lajityyppiä

PIENJUOMINEN

BILEJUOMINEN

KÄNNÄÄMINEN

× ○ × ○



ARJESSA

IRTI ARJESTA

PIENJUOMINEN

- Käyttäytyminen pysyy lähellä arkea
- Tavallisin suomalainen juomistilanne



- Yleisimmin kotona, viikonloppuna, puolison kanssa

Pienjuomisen tilanteet

- ▶ Ruokajuominen suhteellisen harvinaista
 - ▶ Viikoittain ruokaviiniä n. 10 % suomalaisista
 - ▶ Suomalainen ruokajuominen: maito, piimä ja vedet
- ▶ Koti tyypillinen ympäristö: vapaalla oloa, rentoutumista ja nautiskelua
 - ▶ Juominen, myös pienjuominen, keskittynyt 1970-luvulta yhä enemmän viikonloppuihin
- ▶ Pienjuominen on keidas arjessa, vähän parempaa arkea
 - ▶ Vertautuu 1900-luvun kahvihetkiin

Pienjuomisen juomalaadut

- ▶ Viinin merkitys yhä melko pieni, joskin vahvistunut
 - ▶ 1900-luvulla eliitin juoma, sittemmin arkistunut
- ▶ Olut on ylivoimainen alkoholijuoma
 - ▶ Tuhatvuotiset perinteet kohtaavat uudet trendit
 - ▶ Ei erottele hyvää ja huonoa juomista kuten viini vs. viina
- ▶ Väkevät juomat
 - ▶ Pitkä ja rikas historia: ateriakäyttö, ritualismi, vaihto ja lahjat..
 - ▶ Jos tämä olisi tehty viinillä, puhuttaisiinko nyt fiksesta suomalaisesta alkoholikulttuurista?

Pienjuomisen haitat ja kulttuurinen säätelly

- ▶ Alkoholi ei suomalaisten mielikuvissa kuulu arkeen
 - ▶ Pehmentää mieltä, tylsistyttää ja laiskistuttaa
 - ▶ Tuottaa terveyshaittoja (esim. lihavuus) ja kuluttaa rahaa
 - ▶ Lisää alkoholisoitumisen riskiä
- ▶ Noin puolet suomalaisista katsoo, että alkoholin kohtuukäyttö tarkoittaa paria kertaa kuukaudessa
- ▶ Alkoholin erottaminen arjesta on samalla arjen suojelua

BILEJUOMINEN

- Kontrolloitu kontrolloimattomuus: otetaan etäisyyttä arkeen, mutta ei vedetä överiksi
- Keskiössä sosiaalisten tunteiden ilmaisu



- Alkoholin määrä ei oleellinen: voidaan tehdä 0 tai jopa 30 annoksen voimin

KÄNNÄÄMINEN

- Arkea ja arjen odotuksia ylitetään rajusti ja usein pitkään
- Positiivisena ylipitkää biletyötä, negatiivisena kauhun karnevaalia



- Juominen on usein runsasta, mutta pienikin määrä voi siivittää, jos elämänhallinta muuten heikkoa

Ei käyttö, vaan käytös

- ▶ Tilanne tekee humalan, ei alkoholin määrä
 - ▶ Oleellista tilanteen etäisyys arjesta. Mitä kauempana arjesta, sitä ”humalaisempi” käytös.
- ▶ Juojat kokevat kaikissa juomatavoissa sekä hyviä että huonoja puolia
- ▶ Useimmat suomalaiset osaavat ja haluavat toimia eri tilanteissa aina tilanteen mukaan
 - ▶ Sosiaalinen ja kulttuurinen moniarvoisuus tärkeää myös juomisessa

Suomalaisen juomisen perusta on suhde arkeen

- ▶ Juomisen motiivit: vapaus ja yhdessäolo arjen yllä
- ▶ Alkoholin käyttötavat ja -tilanteet: juomisen lajityypit etäisyytenä arjen odotuksista
- ▶ Juomisen itsesäätely: arjen suojeleminen alkoholin vaaroilta
- ▶ Taustalla satojen vuosien kehityshistoria
- ▶ Avaa näkökulman myös arkeen ja sen rajoihin
 - ▶ Juominen on vapaata ja hauskaa, mutta joskus riskialtista
 - ▶ Arki on turvallista, mutta joskus ahdasta, tylsää ja yksinäistä

Seurauksia: Alkoholipolitiikka ja haittojen ehkäisy

- ▶ Maksimoi hyödyt, minimoi haitat, mutta älä kiellä kumpikaan
- ▶ Parannetaan arkea, etenkin ihmisten sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja arjessa
 - ▶ Sosiaalisten valmiuksien karttuminen ehkäisee myös muita sosiaalisia ja mielenterveysongelmia
 - ▶ Yhteisöllinen hyvinvointi on tulevaisuuden sosiaali- ja terveystaloutta
- ▶ Tiedon tarjoaminen etenkin juomisen sosiaalisista ja emotionaalisista syistä ja seurauksista
 - ▶ Pedagogiikkaa, ei ”valistusta”

Seurauksia: Positiivinen identiteetti

- ▶ Meillä on ihan hyvä kulttuuri ja historia myös alkoholiasioissa
- ▶ Voimme arvostaa itseämme myös ilman, että muuttuisimme toisenlaisiksi
- ▶ Tämä antaa meille vapauden ja mahdollisuuden kehittää myös alkoholikulttuuriamme yhä paremmaksi
 - ▶ Vahvistetaan omia vahvuuksiamme ja kehitetään heikkouksiamme

Otetaan tälle - eikä mitään tai ketään vastaan!

Keskustelu jatkuu

- ▶ Tutkija, VTT Antti Maunu
maunuan@gmail.com

040 832 5057

- ▶ Johtaja, MMM Seija Kurunmäki
Seija.Kurunmaki@elo-saatio.fi

0400 460894