

## Miten keskustella naisten kanssa alkoholista?

Kun puhut naisista ja alkoholista, on tärkeää että annat naisiin liittyvää, nais erityistä perusosaamista. Käytä sellaisia apuvälineitä ja metodeja, jotka tekevät kuulijalle selväksi että tämä ei liity vain ”niihin toisiin”, vaan koskee minua ja minun alkoholin käyttöäni. [Motivoiva haastattelu](#) on hyvä väline tässä.

Tuo esiin alkoholin vaikutusta nimenomaan naisen elimistöön. Kaikilla kulutuksen tasoilla naiset kokevat yleensä enemmän haittoja ja saavat enemmän vaurioita elimistönsä kuin miehet. Tämä johtuu osin naisten keskimääräisesti pienemmästä koosta ja jossain määrin naisen elimistön pienemmästä vesimäärästä.

Rajaa normaalikäytön ja väärinkäytön välillä ei voida mitata tarkkoina gramma- ja senttilitramäärinä, päivinä tai vuosina. Yksilöiden tavat reagoida ja toimia ovat liian erilaisia tähän. Siksi suurkulutuksen näkymätön raja on helppo ylittää. Naiselle suositeltava annosmäärä on korkeintaan kaksi annosta päivässä (miehelle neljä annosta) ja korkeintaan neljätoista annosta viikossa. Nämä eivät kuitenkaan ole tavoitemääriä, vaan olisi hyvä pyrkiä huomattavasti vähäisempään kulutukseen.

### Mitä voimme tehdä?

#### Ota kantaa:

Keskustele ja ota kantaa omiin alkoholin käyttötottumuksiin, toisten naisten alkoholinkäyttöön, nuorten naisten alkoholin käyttöön.

Jokaisella on oikeus päättää itse. Jos ei tahdo juoda sanotaan ei kiitos.

Suhtautuminen naisiin, jotka eivät käytä alkoholia. Painostus, ”Ota nyt edes yksi ja ole niin kuin muutkin”. Se, ettei käytä alkoholia, ei tee erilaiseksi.

#### Analysoi:

Analysoi alkoholin käyttöä ja väärinkäyttöä naisen näkökulmasta.

Kyseenalaista alkoholin käyttöä ja ota etäisyyttä väärinkäyttöön ilman että samalla ottaisit etäisyyttä naisen haluan tasa-arvoon. Tuo toistuvasti esiin, miten alkoholi vaikuttaa erityisesti naisiin.

#### Ei alkoholia raskauden aikana:

Vaadi hyvää ja yksityiskohtaista informaatiota alkoholin vaikutuksista sikiöhaittoihin äitiyshuollosta. Tue käsitystä, etteivät alkoholi ja raskaus sovi yhteen. Vaadi solidaarisuutta tulevalta isältä.

#### Alkoholia väärin käyttävien naisten kohtaaminen:

Ota selvää, kuinka tuetaan naista jolla on alkoholiongelma.

Ota etäisyyttä väärinkäyttöön, ilman että ottaisit etäisyyttä väärinkäyttäjään.

Tee työtä naisille sopivien tukitoimien eteen, esimerkiksi perustamalla tukiryhmiä.

#### Alkoholiongelmaisten naisten hyvä hoito:

Tee työtä sen eteen, että naiset ottavat yhteyttä hoitopaikkoihin.

Vaikuta niin, että hoitoa kehitetään naisten tarpeiden mukaan.

Aina kun mahdollista, vain naisille tarkoitettuun hoitoon on ohjattava erityisiä varoja.

#### Vaadi tutkimuksen lisäämistä:

Ota osaa ja välitä eteenpäin tuoreita tutkimustuloksia.

Tue ja kannusta tutkimusta esimerkiksi alkoholin aiheuttamista vaurioista naisen ruumiiseen, nais erityisistä tarpeista liittyen naisten päihdehoitoon ja muusta päihteiden väärinkäytöstä naisiin liittyen (esimerkiksi huumeet ja lääkkeet).

*sh Lolan Lindroos*

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tyon-tueksi/nais erityinen-paihdedeto/miten-keskustella-naisten-kanssa-alkoholista>