

RIIPPUVUUDET



avaintekstit

Sananl. 20:1; 23:29-35; Saarn. 3:13; Luuk. 8:35; Joh. 15:5; 1. Kor. 6:19, 20; Gal. 5:19-21; Fil. 4:12; Heb. 11:24, 25.



tavoitteet

Nuori:

1. tietää raamatulliset ja henkilökohtaiset perustelut kohdella kehoaan Pyhän Hengen temppeleinä.
2. osaa erottaa riippuvuuden neljä eri vaihetta ja määrittellä kunkin vaiheen riskit.
3. haluaa kehittää myönteisiä elämäntapavalintoja, jotka edistävät raittiutta ja tasapainoista elämää.



materiaalit

Tietoa riippuvuuksista, AA:n materiaalia, paperia, värikyniä, Raamatun sanahakemistoja, värillisiä kartonkeja.



johtajalle

Riippuvuus on parantumaton, uusiutuva ja krooninen sairaus. Riippuvuuden hoito edellyttää mm. uskoa Jumalaan, myönteistä toimintaa, terapiaa, vahvaa tukiverkostoa ja elinikäistä hoitoon sitoutumista.

Riippuvuuksien on todettu etenevän yleensä neljässä vaiheessa:

1. **Kokeilu** - Halutaan nähdä mitä aine saa aikaan.
2. **Satunnainen käyttö** - Ainetta käytetään sen vaikutusten takia. Käyttö tapahtuu erityisesti yhdessä muiden kanssa.
3. **Väärinkäyttö** - Ainetta käytetään, vaikka sen käytöllä alkaa olla ei-toivottuja vaikutuksia (terveyshaitat, aiheuttaa vaikeuksia ihmissuhteissa, rahavaikeudet, aiheuttaa ongelmia työssä, tavoitteiden saavuttamisessa tai kykyjen täydessä käyttöönnotossa).
4. **Syvä riippuvuus** - Ainetta käytetään normaaliuden tilan tai tunteen saavuttamiseksi ja / tai aineen käytön lopettamisesta seuraavien epämiellyttävien vaikutusten välttämiseksi.

Oikeaan aikaan saatu asianmukainen tieto voi pysäyttää riippuvuuden kehittymisen ensimmäisten kahden vaiheen aikana. Jälkimmäisessä kahdessa vaiheessa oleva henkilö tarvitsee asian tuntevaa ammattiapua. Hänen on myös pysyttävä lopun ikänsä totaalisesti erossa kaikista riippuvuutta aiheuttavista aineista.



lämmittely

A. Pyydä jotakuta vapaaehtoista lukemaan ääneen 1. Kor. 6:19, 20. Jaa oppilaille paperia ja kyniä. Pyydä heitä kirjoittamaan kirje Jumalalle ja kertomaan hänelle heistä itsestään. Pyydä heitä kertomaan kirjeessään mitä he ajattelevat omasta kehostaan ja siitä miten he kohtelevat sitä. Neuvo heitä kirjoittamaan kirjeeseen 1-3 asiaa, jossa he haluaisivat oppia kohtelemaan itseään ja kehoaan paremmin.

B. Pyydä jotakuta paikallisen AA-kerhon edustajaa tai paikkakuntasi päihdetyöntekijää vierailemaan ja keskustelemaan oppilaiden kanssa riippuvuuksista ja niihin liittyvistä asioista. Anna oppilaiden kirjoittaa etukäteen kysymyksiä. Varaa aikaa yhteistä keskustelua ja lisäkysymyksiä varten. Pyydä vierasta tuomaan mahdollisuuksien mukaan oppilaille jaettavaa riippuvuuksia käsittelevää materiaalia.

C. Jumala loi ihmisen vapaaksi. Riippuvuudet orjuuttavat ihmistä. Keskustelkaa erilaisista syistä, jotka johtavat ihmisiä riippuvuuteen. Joillekin aineiden käytön aloittaminen ei liity ystävien tai muiden painostukseen. Kirjassa *Your Vitality Quotient* Richar Earle nimeää ihmisten kuusi erilaista "stressityyppiä". Niissä jokaisessa löytyy joitain piirteitä, jotka voivat tehdä ihmisestä alttiin aineriippuvuuksille. Selitä oppilaille kuusi stressityyppiä ja keskustelkaa syistä, jotka saattaisivat johtaa niihin kuuluvia henkilöitä aineriippuvuuteen.

- **Suorittaja:** huippuoppilas, kiireinen, monta rautaa tulella, kriittinen, väitte-lynhaluinen.
- **Sekoilija:** masentunut, lintsaa koulu- ta, huono koulumenestys, ei pysty pitä- mään työpaikkaa.
- **Rotkon reunalla kävelijä:** uhkaroh- kea, ajaa lujaa ja varomattomasti, vä- littää harvoin omasta kehostaan, etsii jatkuvasti jännitystä elämää.
- **Kulkija:** ei löydä suuntaa elämälleen, "elämäntapaopiskelija", lopettaa jatku- vasti asioita kesken "saadaksesen aloit- taan puhtaalta pöydältä".
- **Entäjossittelija:** Odottaa aina pahin- ta, syyttää itseään, huono itsetunto.
- **Yksinäinen susi:** seurustelee har- voin, välttelee sosiaalisia tilanteita, saattaa vaikuttaa iloiselta mutta on aina kiirehtimässä pois.



SANAAN UPPOUTUMINEN

A. Anna oppilaiden askarrella kaksi (tai useampi) kirjanmerkki värillisestä kar- tongista. Pyydä heitä kirjoittamaan kir- janmerkkiin: "Haluan elää elämäni va- paana riippuvuuksista, koska..." ja et- simään Raamatusta asioita ja tekste- jä, joilla he voivat jatkaa kyseistä lau- setta. (Esim. Jumala rakasti meitä, kun vielä olimme syntisiä; Kristus kuoli puo- lestamme; Olen ihmeellisesti tehty; Kun Jeesus palaa hakemaan meitä, tuleme hänen kaltaisikseen.) Rohkaise oppilaita käyttämään kirjanmerkkejä tai antamaan niitä ystävilleen.

B. Anna oppilaiden etsiä Raamatun sanahakemistojen avulla mitä Raamattu sanoo viinistä, humaltumisesta tms. Jotkut ovat sitä mieltä, että Raamattu kieltää alkoholin käytön ja toiset taas sitä mieltä, että ainoastaan liiallinen käyttö on kiellettyä. Monet kristityt käyt- tävät alkoholia - jotkut kohtuudella, jot- kut liikaa. Millaisia asenteita oppilailla itsellään on alkoholia ja sen käyttöä kohtaan? Missä kulkee kohtuukäytön raja? Missä vaiheessa riippuvuudesta

kärsivä ihminen ymmärtää olevansa riippuvainen? Mikä merkitys sillä on kohtuukäytön suhteen?

Keskitymme usein alkoholin käytön ai- heuttamiin fyysisiin ongelmiin. Pyydä oppilaita pohtimaan mitä muita ongel- mia alkoholin käyttö aiheuttaa ja mihin kaikkeen se vaikuttaa. Mitä vaikutusta alkoholin käytöllä on menestykseen elä- mässä?



keskustelukysymyksiä

1. Mistä voit tunnistaa addiktin / alko- holistin? Perustelee.
2. Millä eri tavoilla voisit auttaa ystäviä, jotka elävät riippuvuuden eri vaiheissa?
3. Mitä uusia ongelmia huumeiden, tu- pakan tai alkoholin käyttö saattaisi tuo- da elämäsi?
4. Miksi päihdevalistukseksi ei riitä pelkkä "sano ei huumeille"? Mitä muita taitoja, tietoja ja toimintamalleja nuor- ten tulisi kehittää ja saada?
5. Mitkä tasapainoisen elämän piirteet edistävät raitista elämäntapaa?
6. Miksi hyvänä kristittyinä eläminen ei paranna riippuvuutta?
7. Mitkä asiat saattaisivat muodostua itselleni riippuvuuksiksi?



Iopetus

Jaa oppilaille paperia ja kyniä. Pyydä heitä piirtämään paperille pylväsdiag- rammi. Diagrammin vaakasuoralle ak- selille kirjoitetaan mm. seuraavia asioi- ta: alkoholi, tupakka, huumeet, pornogra- fia, pelit jne. Pystyakselille kirjoitetaan nu- merot 1-4 (riippuvuuden vaiheet).

Pyydä oppilaita piirtämään diagram- miin pylväät sen mukaan millä riippu- vuuden asteella he ovat kunkin asian suhteen.

Anna aikaa tehtävän tekemiseen. Poh- tikaa sitten yhdessä erilaisia tapoja rai- tistua kussakin riippuvuuden vaihees- sa. Mitkä myönteiset vaihtoehdot aut- tavat riippuvuudesta kärsivää pysy- mään raittiina?

Helene Hubbard / TH