



# Bile- opas

korkeakoulu-  
opiskelijalle  
ja bileiden  
järjestäjälle



määräkoirasta  
sikspäkkiin

# Juomisen ihanuus ja turhuus

Opiskelijat osaavat pitää hauskaa ja juovat iloonsa. Korkeakouluilla on kostea imago, joka ei ole tuulesta temmattu – opiskelua vastapainottaa välillä reipaskin alkoholinkäyttö. Opiskeluyhteisö vaikuttaa usein paljon siihen, millä tavalla porukassa juhlietaan ja opiskellaan. Suurin osa opiskelijoista juhlii turvallisesti, mutta osa opiskelijoista taiteilee riskirajoilla. Kohtuullisestikin juovilla juominen menee satunnaisesti överiksi.

Opiskelun aloittamisen myötä alkavat uudet kuviot ja tutustutaan hyvin tyyppeihin. Kavereiden kanssa selvitään niin ankeasta arjesta kuin parhaista bileistäkin – se on hyvä se. Yksittäinen opiskelija toimii niin kuin kaverinsakin, eikä kaveriporukan toiminnasta poikkeava käytös ole odotettavaa. Jos opiskelukuvioihin kuuluu riehakas juhliminen, opiskelija todennäköisesti juo sen verran kuin muutkin. Ei siksi, etteikö hän osaisi ajatella omilla aivoillaan, vaan siksi, että porukassa vallitsevat tietyt, sanattomatkin sopimukset siitä, millä tavalla juhlietaan tai ylipäättään vietetään aikaa yhdessä – ja siksi, että yhdessä on kivaa.

Tämä opas on suunniteltu niin yksittäiselle opiskelijalle kuin opiskelijayhteisöille ja -järjestöille. Opas koostuu kahdesta osasta. Ensimmäinen osa on tarkoitettu kaikkien korkeakouluopiskelijoiden luettavaksi. Sen avulla voi miettiä omaa suhtautumista juomiseen, siihen liittyviä odotuksia ja sitä roolia, mikä alkoholilla on omassa elämässä ja etenkin bileissä. Osio valottaa myös juomisen terveysvaikutuksia ja listaa parhaat keinot hauskuuden optimointiin bileissä.

Toinen osio on tarkoitettu kaikille korkeakoulumaailman tekijöille ja toimijoille, jotka ovat mukana järjestämässä bileitä, sitsejä, fuksiaisia, harrastusiltoja tai mitä tahansa tapahtumaa. Sen tarkoituksena on kannustaa miettimään omaa suhtautumistaan alkoholinkäyttöön ja sitä, miten omat asenteet vaikuttavat muihin ihmisiin, tarjolla olevaan toimintaan ja opiskelijakulttuuriin. Oppaan loppuun on koottu toimiviksi havaittuja ja järkevää juomista tukevia käytäntöjä ja ideoita ylioppilaskunnista.

Oppaan tarkoituksena ei ole taikoa opiskelijoista raivoraittiita (vaikka sekin sopii), vaan herätellä itse kukin ajattelemaan omaa suhtautumista juomiseen ja juomattomuuteen ja ehkäpä tarttumaan mäyräkoiran sijasta sikspäkkiin käytännöllisten – ja jo hyväksi havaittujen – neuvojen avulla.

## Parasta aikaa

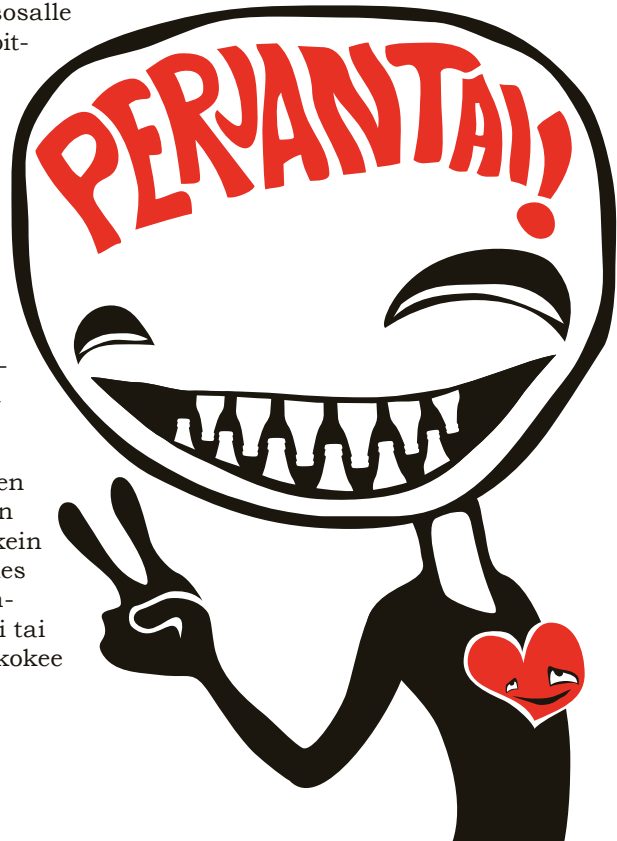
Opiskelu-aika on ihmisen parasta aikaa! Opintojen aloittaminen tietää monelle muuttoa uuteen kaupunkiin, omaa vapautta ja itsenäistymistä. Opiskelu-aikana eletään, opitaan, tehdään töitä, etsitään omia juttuja, haistellaan uusia tuulia, tutustutaan uusiin tyyppeihin ja saadaan ystäviä, jotka säilyvät usein läpi elämän. Niin, ja tietysti opiskellaan. Oman alan löytäminen ja osaamisen karttuminen tuovat iloa ja itseluottamusta. Toisaalta opiskelu-aikaan liittyy myös stressiä opinnoista ja epävarmasta tulevaisuudesta, heiluvista ihmissuhteista, työllistymisestä ja rahojen riittämisestä, ehkä terveydestäkin.

Juominen liittyy aika olennaisesti opiskelija-elämän kohokohtiin. Juomisen hanskaaminen biletystilanteissa auttaa välttämään totaaliset katastrofit. Harmaassa arjessa hallitusti siemaileva opiskelija jaksaa purjehtia vakaasti ihmissuhdekaoksen, opiskelustressin ja pankkitilin nolaa lähentelevän saldon ristiaallokossa ja osaa säästää voimia olennaiseen eli elämästä nauttimiseen.

## STRESSIN JUURILLA

Opiskelija-elämä ei ole aina yhtä juhlaa, opiskeluaikin täytyy. Kolmasosalle opiskelu-aika on ainakin ajoittain raskas elämänvaihe – eikä ihme! Jo opiskelu sinällään voi olla rankkaa ja vaativaa, ja moni käy opiskelun ohessa töissäkin. Tämän lisäksi opiskelijalla on rahat usein vähissä (tai loppu), opiskeluala ei ehkä tunnu kaikkein omimmalta, tulevaisuus epäilyttää ja ihmissuhteiden kanssa on välillä kamalaa säätöä.

Ei siis ihme, jos panta alkaa kiristää. Opiskelijoiden psyykkiset ongelmat ovatkin tosi tavallisia: naisista melkein joka kolmas ja miehistä lähes joka viides kokee itsensä onnettomaksi, yllirasittuneeksi tai masentuneeksi. Yhtä usea kokee opiskelun stressaavana.



Unihäiriöt, keskittymisvaikeudet, jännittyneisyys, väsymys ja masennus ovat vaivoja, joiden kanssa moni tuskailee viikoittain.

## **Raskas työ vaatii sopivat huvit**

Raskas työ vaatii vastapainoksi rentouttavat huvit ja pää pitäisi ajoittain päästä nollaamaan. Mutta mikä olisi sopiva keino irtautua opiskelu- ja työstressistä tai yleisestä elämäntuskasta?

Juhliminen valvomisineen on rankkaa, ja seuraavan aamun krapula vetää helposti muutenkin väsyneen juhlijän mielen matalaksi. Opiskelujutut lykkääntyvät helposti krapulassa seuraavaan päivään. Stressiä ei yhtään auta kännimokien murehtiminen, puhumattakaan niistä baariin huvenneista euroista, joille olisi ollut muutakin käyttöä! Yömyssy saattaa helpottaa unen tuloa, mutta alkoholi huonontaa unen laatua, eikä alkoholista siis ole nukkumatin houkuttelijaksi. Vaikka bileissä on kivaa, ei hauskanpito alkoholin voimalla piristä, jos mieli on oikeasti maassa. Juominen saattaa vain pahentaa asiaa.

Siiderin tai sikspäkin sijaan mielialaa kohottaisi tehokkaammin sauna, sähly tai seksi! Alkoholin tuomaa hetkellistä riemua pitkäkestoisempaa iloa elämään saa kavereista ja hyvistä ihmissuhteista, hyvästä itsetunnosta, liikunnasta, seksuaalisuudesta ja myönteisistä tulevaisuuden näkymistä. Hyvin syöneenä ja levänneenä on paljon helpompi kestää ankeistakin ankeinta arkea.

## **SELVIYTYMISOPAS BILEISIIN**

Bileet, vuosijuhlat, saunaillat, sitsit, mökkireissut ja muut pippalot ovat opiskeluajan kohokohtia. Bileissä tietenkin hauskuutellaan ja rentoudutaan hyvässä porukassa. Hyvä seura ja yleensä myös alkoholi kohottavat osaltaan tunnelmaa. Suurin osa opiskelijoista on kuitenkin sitä mieltä, että parasta on kavereiden kanssa silloin, kun on jotain kivaa tekemistä, eikä juominen ole pääasia.

Miksi siis juoda? Kukaanhan ei joisi, ellei se olisi kivaa! Alkoholi maistuu ja tuntuu hyvälle. Juominen on mukavaa tekemistä ja sujuvoittaa luontevasti sosiaalisia tilaisuuksia.

On tietysti muitakin syitä juoda kuin pelkkä hauskanpito. Moni tuntee olonsa itsevarmemmaksi ja hauskemaksi. Joku tuntee olonsa seksikkäämmäksi tai paremman näköiseksi. Monen mielestä juomisessa parasta on alkoholin rentouttava vaikutus ja se, ettei itseään tarvitse – tai voi – kontrolloida. Kontrollin menettäminen on siis ihan vapaaehtoista ja jopa tavoiteltua. Ja se on tavallista! Yli kolmasosa miehistä ja yli neljäsosa naispuolisista opiskelijoista juo tullakseen humalaan.

Alkoholin käytöllä on kiistatta positiivisia vaikutuksia, joiden takia yleensä juodaan. Toisaalta rajanveto juomisen myönteisten ja kielteisten vaikutusten välillä on vaikeaa. Jos alkoholi maistuu vähän

liiankin hyvin, liikutaan helposti jo alkoholinkulutuksen riskirajoilla, jolloin juominen aiheuttaa elimistölle ja mielelle enemmän haittaa kuin hyvää.

On ihan harmitonta, jos pienessä sievässä flirttailee hieman enemmän kuin normaalisti. Jos arvostelukynnys madaltuu juodessa reippaasti, pieni flirtti voi johtaa sellaisiin toimintoihin, jotka myöhemmin kaduttavat. Juomisen tuoma hetkellinen itsetunnon kohotus voi tuntua mukavalta, mutta seuraavana aamuna omien kännimokien muis-teleminen voi viedä viimeisetkin itsetunnon rippeet. Juominen ei valitettavasti myöskään yleensä poista stressin aiheuttajaa, päinvastoin. Väsyneenä hommat jäävät helposti roikkumaan ja ahdistus vain kasvaa. Stressin hoitaminen alkoholilla voi osoittautua toivottomaksi yritykseksi. Joipa siis syystä tai toisesta, elämänhallinnan kannalta järkevintä olisi pyrkiä juomaan niin, että juodessa, ja vielä seuraavanakin päivänä, on kivaa.

### **Odotukset ratkaisevat**

Bileiden onnistumiseen vaikuttaa usein se, mitä niiltä odottaa. Jos odotukset ovat liian korkealla, niihin ei ehkä selvinpäin pääse: tyytit eivät ehkä näytäkään yhtä vetäviltä, boolimaljan ympärillä käyty keskustelu ei olekaan niin syvällinen, eivätkä vitsit naurata. Jokaisista bileistä ei riitä puhuttavaa eläkepäiviin asti, eikä aina tapahdu mitään hullunhauskaa tai yllättävää.

Ennen kuin lähdet seuraavan kerran ulos, mieti hieman seuraavia kysymyksiä. Ne voivat auttaa sinua tiedostamaan omia odotuksiasi bileiden suhteen ja miettimään, minkä verran juotuasi olet parhaimmillasi ja milloin sinulla on oikeasti hauskinta.

### **? Miksi juot?**

- Milloin olet parhaimmillasi? Selvin päin, parin juoman jälkeen vai sikspäkin tyhjennettyäsi?
- Jos bileet tuntuvat tylsiltä, mitä teet tunnelman kohottamiseksi? Juotko lisää? Paranevatko bileet juomalla enemmän?
- Osaatko pitää hauskaa juomatta?
- Osaisitko jutella vieraiden tyyppien kanssa juomatta yhtä luontevasti kuin juotuasi?
- Juotko rentoutuaksesi? Mikä stressaa? Onko juominen paras tapa hankkiutua eroon stressin aiheuttajasta?
- Millainen olet humalassa? Itsevarmempi? Hauskempi? Rennompi? Paremman näköinen? Avoimempi? Kiinnostavampi? Voisitko olla samanlainen myös (lähes) selvin päin?
- Toivotko pokaavasi? Ehkä saat järkättyä seuraavalle viikolle treffit? Ehkä joku kiinnostuu sinusta? Pitääkö sinun juoda uskaltaaksesi

tehdä aloitteen? Kiinnostuisitko samoista tyypeistä selvin päin ja humalassa?



## Bilevinkit

### **Näiden ohjeiden avulla mopo pysyy (hieman varmemmin) käsissä.**

- Ota rennosti. Älä odota bileiltä liikoja. Aina ei voi olla kivaa, mutta yleensä hyvässä seurassa voi. Jos bileissä ei ole kivaa selvin päin, ei siellä (oikeasti) ole sen kivempaa humalassakaan.
- Aseta itsellesi budjetti ja ota mukaan vain sen verran rahaa, mitä saat tuhlata juomiin. Yksien bileiden takia ei kannata mennä konkurssiin tai syödä pelkkää makaroonia seuraavaan opintotukeen asti.
- Jos biletys maistuu puulta, älä mene. Tee vaihteeksi jotain muuta, ja mene seuraavan kerran sitten, kun oikeasti huvittaa.
- Päätä jo ennen bileitä kuinka paljon annat itsellesi luvan juoda.
- Juo pelkkää vettä tai limua tietyn kellonajan, esimerkiksi puolen yön jälkeen. Seuraavana aamuna olo on paljon siedettävämpi.
- Kun menet bileisiin, osta mieluummin hieman liian vähän juomaa kuin liikaa. Kun juomaa ei ole, sitä ei tule juotua! Jos sitä on, on sen juomatta jättäminen vaikeampaa.
- Juo vain yksi juoma tunnissa. Baarissakaan ei ole pakko koko aikaa juoda.
- Tanssi ja jytää – silloin pysyt poissa boolimaljan tai baaritiskin ääreltä.
- Opettele kieltäytymään tarjotuista juomista, jos et (enää) halua juoda.
- Lopeta juominen silloin, kun ilo on ylimmillään.

### **JUOMINEN ON RANKKAA**

Alkoholin vaikutukset tuntuvat selvimmän päässä, jossa etenkin ensimmäinen drinkki tuntuu aika mukavalta. Alkoholi vaikuttaa tietysti muuallekin elimistöön. Jos juot paljon kerralla tai ihan liian usein, kropassasi alkaa tapahtua epämiellyttäviä asioita. Mitä enemmän juo, sitä todennäköisempää on, että juomisella on vaikutuksia terveyteen – niin krooppaan kuin pääkoppaankin. Parikymppisenä terveysvaikutukset eivät tunnu ajankohtaisilta, mutta reippaalla juhlimisella on vaikutusta nuorekin ihmisen elimistöön.

Juomisen seurauksena aivosoluja tuhoutuu, uni ei tule tai se ei virkistä, onnettomuusriski kasvaa, keskittymiskyky heikkenee, hermot menevät, aggressiivisuus ja muistihäiriöt lisääntyvät, vatsavaivat vaivaavat, vastustuskyky heikkenee, sydän tykyttää, verenpaine nousee, miehiä vaivaa impotenssi ja naisia hedelmättömyys, hormonihäiriöt ja sikiön kehityshäiriöt.

Baarissa tietysti myös rahat loppuvat, tavarat hukkuvat ja seuraavana aamuna ahdistaa ja hävettää. Se ei kyllä nosta mielialaa.

YTHS:ltä kerrotaan, että usein opiskelijat eivät usein tajua terkkarin vastaanotolle tullessaan, että heidän huono vointinsa voi johtua liiasta juomisesta. Sydämentykytys ja muut oireet ilmaantuvat usein vasta muutaman päivän viiveellä.

## Jotain rajaa

WHO:n asiantuntijat ovat viisautensa todenneet, että miehillä alkoholin suurkulutuksen rajana pidetään 24 alkoholiannosta viikossa tai seitsemää alkoholiannosta kerralla. Naisilla vastaavat määrät ovat 16 annosta viikossa tai viisi annosta kerralla. Joillekin tämäkin voi olla liikaa, sillä alkoholi vaikuttaa jokaiseen eri tavalla. Vaikka punaviinin terveysvaikutuksista paljon puhutaankin, alkoholinkäytön positiiviset vaikutukset terveyteen ovat olleet vaikeita osoittaa, kun taas haitat ovat ilmeisiä. Voit siis aivan huoletta jättää alkoholin ruokavaliostasi kokonaan pois, jos siltä tuntuu.

## 1+1= NÄIN LASKET ALKOHOLIN KULUTUKSESI:

	määrä alkoholiannoksina
<b>Pullo III-olutta (33 cl)</b>	<b>= 1</b>
<b>Shotti väkeviä (4 cl)</b>	<b>= 1</b>
<b>Lasi viiniä (12 cl)</b>	<b>= 1</b>
<b>Tuoppi III-olutta (0,5 l)</b>	<b>= 1,5</b>
<b>Pullo viiniä</b>	<b>= 6</b>
<b>Sikspäkki</b>	<b>= 6</b>
<b>Mäyräkoira</b>	<b>= 12</b>
<b>Pullo väkeviä (0,5 l)</b>	<b>= 13</b>



Jos juomisesi ylittää suurkulutuksen rajan, juot yksinkertaisesti ihan liikaa. Elimistösi (psyhykestä puhumattakaan) ei kestä sellaista menoa. Jos juot yli 24 alkoholiannosta (mikäli olet mies) tai 16 alkoholiannosta (mikäli olet nainen) viikossa, vähennä juomistasi. Riskikulutuksen rajat ovat pienemmät kuin edellä mainitut suurkulutuksen rajat. Riskikulutuksen rajana pidetään naisilla 7 alkoholiannosta viikossa ja miehillä 14 alkoholiannosta viikossa. Apua ja neuvoja saat tarvittaessa YTHS:ltä.

## Siideripeppu ja kaljamaha

Vaikka pienten, harmaiden aivosolujen surkastuminen ei olisikaan päällimmäinen huoli tuopin äärellä, alkoholin vaikutus ulkonäköön kiinnostaa useimpia. Alkoholi sisältää niin paljon energiaa, että juo-

nessa saa todella varoa lihomista. Siideripeppu tai kaljamaha ei välttämättä kaunista tai komista kantajaansa.

Iso tuoppi vastaa kalorimäärältään korvapuustia, ja pullossa kevytsiideriäkin on kaloreita saman verran kuin jäätelöpuikossa. Vaikka juodut kalorit saisikin poltettua, juoman kyytipoikana nautitut herkut voivat kertyä pelastusrenkaaksi vyötärölle. Hyvin alkanut dieetti unohtuu nopeasti parin kaljan jälkeen, ja sipseistä ja muista lihottavista herkuista on vaikea iloisen huolettomassa nousuhumalassa kieltäytyä. Kaiken kruunaa kotimatalla mukaan haettu kebab tai snagari-annos ja krapulapäivän pizza, Jaffa tai irtokarkit. Krapulassa liikuntakin jää vähemmälle. Juomisen vähentäminen auttaakin tehokkaasti pitämään painon kurissa.

Vähentämisestä on muitakin etuja: keskittymiskyky paranee, olo on energisempi, seksi on parempaa, väsymys vähenee ja unen laatu paranee. Bonuksena rahat säästyvät, voi ajaa autolla, krapulapäiviä on vähemmän ja aikaa jää tietenkin muuhun tekemiseen.

Terveysvaikutusten lisäksi juomisella on sosiaalisia vaikutuksia. Vaikka juomisesta on yleensä terveydelle enemmän haittaa kuin hyötyä, on juomisesta myös tiettyjä sosiaalisia etuja. Toisaalta sosiaaliset haitat menevät helposti hyötyjen edelle, jos juo liikaa. Terveysvaikutusten lisäksi voisikin miettiä myös millaisia vaikutuksia omalla juomisella on kavereihin, ihmissuhteisiin, omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen.

Alkoholinkäyttösi vaikutuksia lähiympäristöosi voit arvioida Mäyräkoirasta sikspäkkiin -hankkeen "Kymmenen kysymystä sosiaalisesta vastuusta ja alkoholista" -kyselylomakkeella. Testi löytyy [www.mayris.fi](http://www.mayris.fi) -nettisivustolta.

## Joukkovoimaa

Alkoholi näyttölee usein isoa osaa opiskeluajan ilonpidossa. Tiettyihin opiskelijaperinteisiin kuuluu reipaskin juopottelu, ja alkoholin avulla uudet opiskelijat sopeutetaan opiskelijayhteisöön tehokkaasti jo fuksisyksynä. Alkoholi vauhdittaa menoa lähes jokaisissa kissanristiäisissä, jos niin vain halutaan. Etenkin fuksista voi tuntua todella tärkeältä olla mukana kaikissa pippaloissa ja uusiin tyyppeihin on helppo tutustua bileissä. Moni on juuri muuttanut uudelle paikkakunnalle, jolla ei vielä ole valmista kaveriverkostoa tai





tuttuja harrastuksia.

Useimmilla opiskelijoilla juominen pysyy hyvin hanskassa, mutta joidenkin juominen on vaarassa lipsua käsistä. Nekin, jotka juovat kaiken kaikkiaan kohtuullisesti, saattavat välillä vetää sellaiset överit, että siinä vaarassa ovat niin juoja itse kuin sivullisetkin.

Kohtuullinen juominen onnistuisi varmaankin sellaisessa seurassa, jossa kukaan ei kisko kaksin käsin, mutta on vaikeaa nautiskella sivistyneesti ja kohtuudella, kun ilmaisia drinksuja satelee ovista ja ikkunoista ja kaverit villitsevät juomaan. Tarvittaisiin kulttuurin muutosta, joka ei ole mahdollista, jollei jokainen ensin itse mieti omia asenteitaan ja rooliaan kaveriporukassa.

Opiskelijayhteisöllä on paljon valtaa siinä, millaista alkoholinkäyttöä se tukee. Tätä ei moni bilejärjestäjä tai ainejärjestöaktiivi ehkä tule ajatelleeksikaan. Opiskelijat kuitenkin juovat siksi, että kaveritkin juovat. Uusille opiskelijoille käyvät hyvin pian selväksi esimerkiksi ainejärjestön sanattomat sopimukset siitä, juodaanko bileissä vai ei, ja millaista menoa siellä katsellaan. Kulttuuri säilyy entisellään, jolle sitä kyseenalaisteta.

## JUOMINEN VAIKUTTAA MYÖS MUIHIN

### Otetaan vielä yhdet, mä vaikka tarjoon...

Oletko sinä yllyttänyt kaveria juomaan? Yksi kuudesta naisopiskelijasta ja yksi kahdeksasta miesopiskelijasta sanoo nimittäin juovansa enemmän kuin itse haluaisi. Jonkun on siis pakko houkutella kaveritkin juomaan.

Seuraavana aamuna ”se viimeinen” olikin tarkemmin ajateltuna ehkä liikaa. Tai ne kolme viimeistä. Syitä vielä yhteen on helppo keksiä, etenkin hyvässä seurassa ja muutaman drinksun jälkeen... Ja kun kaveritkin yllyttävät! Miten voi lopettaa juomisen, kun kaikki muut vielä jatkavat ja ilmaisia juomia kannetaan eteen? Kaikkein hankalimpia ovat tilanteet, joissa juominen on osa ohjelmaa: jos ei juo, ei osallistu. Miten kieltäytyä juomasta juomapelissä, leikkimielisessä kisassa tai snapsilaulun jälkeen...

Aina juomaan painostaminen tai yllyttäminen ei ole suoraa. Joissain tilanteissa juomattomuus on vain todella vaikeaa, koska alkoholitonta juomavaihtoehtoa ei ole edes tarjolla.

*”Eiköhän kaikissa tilaisuuksissa voi olla selvin päin, jos niin haluaa ja päättää. Kyllähän se tietysti saattaa koetella hermoja, kun joutuu katselemaan humalaisia selvin päin ja joutuu jatkuvasti selittelemään, miksei maistu. Ymmärrän kyllä, jos esim. fuksi ei uskalla lähteä kaikkiin rientoihin mukaan, jos ei halua juoda. Kyllä varmaan kavereiden painostusta esiintyy melkoisesti.”*

*"Itse kunnioitan sellaisia ihmisiä, jotka ei juo. Absolutismikaan ei välttämättä ole aina se paras vaihtoehto, mutta ne jotka osaavat pitää hauskaa ilman juomista ja ne jotka eivät välitä muiden kummasteluista, on aika hyviä tyyppejä. Tiedän sellaisia ihmisiä, jotka eivät juo enää tietyn pisteen jälkeen, ja pitävät jotain alkoholitonta lasia kädessään. Kukaan ei ala painostamaan kun ei tajua "ettet juo viinaa."*

*"Kyllä kaikissa tilaisuuksissa voi olla selvin päin. Usein ei vain halua. Joku voi tietysti huomauttaa, että juuri se on alkoholismien ensimmäinen merkki."*

*"Sitsit ovat mielestäni aika hankala tilanne. Yritin juuri mennä sellaisiin selvin päin ja eihän siitä mitään tullut.. Juominen on niin oleellinen osa niitä ja vesilasilla skoolaaminen tuntuu tyhmältä. Pitäisi olla jotain alkoholitonta snapsia jne, jotta homma toimisi."*

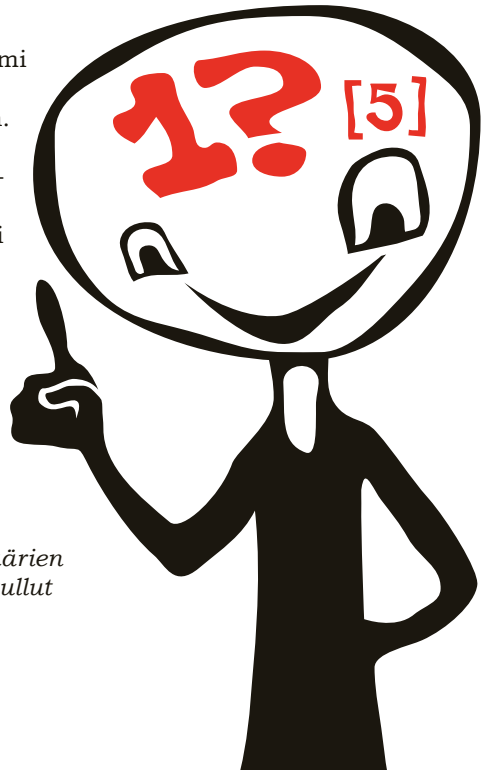
*"Selvin päin voi teoriassa olla, mutta bileissä kaikkien ollessa vahvassa humalassa ei näiden ihmisten seuraa juuri juomatta kestä."*

*"Lähdin ylioppilaskunnan jouluglögeille autolla. Siellä ei ollut tarjolla alkoholitonta vaihtoehtoa. Mun piti lähteä kauppaan ostamaan omat glögit."*

## **Avautumisia**

Humalassa hauskaa on kontrollin löyhtyminen. Parhaimmillaan ujustakin tyyppistä kuoriutuu sujuvasanainen seuraihminen. Eikä tarvitse edes olla ujo – alkoholi auttaa ulospäin suuntautunuttakin virittelemään small-talkia ihan eri tavalla. Toisaalta pienessä sievässä tulee monesti lipsauteltua salaiseksi luokiteltua aineistoa. 12 prosenttia miehistä ja yhdeksän prosenttia naisista potee morkkista joka kuukausi juomisen jälkeen, kun on tullut avauduttua tai tehtyä jotain hölmöä. Kännilipsautuksia ymmärretään paljon paremmin kuin selvin päin selän takana juoruilua. Humalassa ei vaan voi mitään sille, mitä tulee sanottua...

*"Lähinnä on tullut puhuttua hölmöjä ja väärien ihmisten kanssa. Myös tanssilattialla on tullut heiluttua vähän miten sattuu..."*



*”Oon tehnyt jotain pientä kuten lähettänyt tekstiviestejä, joita ei välttämättä olisi kannattanut lähettää, tai puhunut ihmisille asioista, joita katu seuraavana päivänä, mutta ei sen kummempaa.”*

*”Olen monesti tehnyt asioita, joita olen katunut jälkeen päin. En tosin mitään vakavaa muuta kuin jotain turhaa avautumista asioista joista olisi voinut olla hiljaa.”*

## **Rahat finaalissa**

Opiskelijat ovat köyhiä ja juominen kallista. Hätäisempi luulisi, että yhtälö on mahdoton. Ehei! Jos intoa juomiseen on, rahoitus on vain järjestelykysymys. Jos rahaa on vähän, asiat täytyy vain laittaa tärkeysjärjestykseen: Ensin maksetaan vuokra ja laskut, sitten ruoka ja ylimääräisellä juhlietaan. Tai sitten toisinpäin.

Köyhyysrajan tuntumassa kitkutteleva hintatietoinen opiskelija valitsee (tietenkin?!) euron kaljan mieluummin kuin kolmen euron kokiksen. Tällainen hintapolitiikka ei suoranaisesti kannusta valitsemaan alkoholitonta vaihtoehtoa.

*”Moni opiskelija joutuu käymään töissä opiskelun ohella, jolloin saattaa jäädä ylimääräistä rahaa myös juhlimiseen ja juopotteluun. Ikävä kyllä monet myös valitsevat alkoholin, kun miettivät pistävätkö opintotuesta laskujen jälkeen jääneen 20 euroa ruokaan vai alkoholiin.”*

*”Rahan käyttö on priorisointia, jotkut voi ryypätä lähes kaiken ja sitten elää pelkällä makaronilla/valittaa koko ajan ettei ole rahaa.”*

*”Ehkä rahat riittää siksi, että raaka viina ja kalja on nykyään niin halpaa. On kyllä aika omituista että rahaa riittää.”*

*”Kuka hullu nyt valitsisi kolmen euron kokiksen, kun eurolla saa kaljan?”*

## **Huppistakeikkaa!**

Opiskelijat juovat iloonsa ja nimenomaan alkoholin positiivisten vaikutusten takia. Yksi alkoholin eduista on sen rentouttava vaikutus ja fyysisen ja sosiaalisen kontrollin löyhtyminen. Alkoholin oikea annostelu on vain mielettömän vaikeaa, ja humalassa sattuu juttuja, joita ei ikinä sattuisi selvin päin. Joka viides mies- ja joka kahdeksas naisopiskelija on satuttanut itseään tai muita juomisen seurauksena.

Yleensä bileissä ei ole tosi soosissa vain yksi hairahtunut, vaan iso osa juhlijoista – tai sitten kukaan ei juo ihan kamalasti. Porukka sanelee (jopa huomaamattaan) sen, millaista käytöstä se pitää sopivana.

*”Humalassa tutustuu paremmin uusiin ihmisiin, ja myös vanhoihin tuttuihin. Voi puhua asioista, joista ei välttämättä selvin päin puhuisi. Saa moraalisen luvan käyttäytyä estottomasti. Suurimman osan näistä asioista voisi tehdä myös selvin päin, mutta ei vain tule tehtyä. Uskon, että aika suuri ongelma on suomalainen kulttuuri ja kasvatusta. Ei vain ole tapana puhua tunteista tai tehdä epätavallisia asioita hetken mielihoituksesta.”*

*”Kontrolli katoaa aika nopeasti. Lisäksi ongelmana on snapsit yms, joista ei huomaa ajoissa että on ottanut jo tarpeeksi kun vaikutus tulee vasta niin myöhään.”*

*”Rippuu siitä miten käyttäytyy humalassa. ”Harmittomat” on ihan ok, mutta monella menee yli ja silloin kyllä käy mielessä että miksi ei osaa lopettaa ajoissa. Onko siihen syynä huolet, näyttämisen tarve vai mitä.”*

*”Ehkä liian spontaani käytös on sellainen mikä kaduttaa.”*

## **Selkärankaa**

Ne, jotka eivät syystä tai toisesta juo, sanovat, että juomattomuutta saa selittää, kun taas juomista ei. Juomattomalta tivataan, onko hän raskaana, uskossa, lääkekuurilla tai autolla. Jos hauskanpito ilman viinaa ei ole teeskentelyä, on se ainakin epäilyttävää. Toisaalta voi olla helpompi olla juomatta yhtään kuin juoda vain vähän porukan päähtyessä ympärillä.

Epäilyn lisäksi niitä myös ihailaan, jotka eivät juo. Heillä on selkärankaa. Jotkut osaavat ihan oikeasti pitää hauskaa ilman alkoholia – moni toivoo itse pystyvänsä samaan.

Hyvääkin tarkoittavat kaverit voivat haluamattaan painostaa juomaan. Tilanne voi olla kinkkinen niille, jotka haluaisivat juoda vain vähän tai haluaisivat lopettaa juomisen aikaisemmin. Iloisessa nousuhumalassa olevat kaverit eivät ehkä ymmärrä miksi vanha tuttu bilehile vaihtaisi shottilasini vesilasini. Siihen tarvitaankin päättäväsyyttä. On myös paljon helpompi pysyä selvin päin tai juoda vain pari, jos seurueessa kaikki tekevät niin.

*”Usein ihmiset ihmettelee että ”oletko vesilinjalla tänään”, aina tulee huomautuksia. Jos juo esimerkiksi sellaista siideriä tai kossu-sprite drinkkiä, joka on veden näköistä, kysytään että ”juotko vain vettä?””*



*”On kyselty, että onko lääkekuuri tai olenko raskaana. On myös haukuttu tylsäksi ilonpilaajaksi. On myös muistutettu, että tietyissä tilanteissa on jopa vähän epäkohteliasta kieltäytyä, kun tarjotaan. Toisaalta on minua välillä pidetty jo itsestäänselvänä kuskinakin. Sitten silloin harvoin kun juo, siitä tehdään hirveän iso numero.”*

*”Oman nautinnonkin laskisin kyllä hyödyksi, jos juoman saa valita maun mukaan - ja hyvänolon tunnettakaan en ryhdy kiistämään, kun vain pysyy siinä määrässä että oikeasti rentouttaa ja tuntuu hyvältä.”*

*”Suomalaiseen jurouteen ei ole vielä tuo etelä-eurooppalainen small talk pesinyt, joten suomalaiseen kulttuuriin kuuluu vielä sen sosiaalisen kynnyksen ylittäminen taikajuomalla. Juominen itsessään ei ole ongelma vaan sen kertakulutuksen suuruus jota ei osata itsenäisesti kontrolloida.”*

*”Ehkä pohdin mielessäni syitä siihen, miksi he eivät juo. Hassua, miten poikkeuksellinen valinta se itse asiassa on.”*

### **Jäikö sama vaihde päälle?**

Monen mielestä reipas juhliminen kuuluu tiettyyn elämänvaiheeseen. Usein juhlintainnostus osuu juuri opiskeluaikaan. Joillain menovaihte hiljenee itsestään, mutta toisilla vauhtijalka jää kaasulle. Opiskeluaikojen alkoholinkäyttötottumukset seuraavat helposti mukana silloinkin kun siirrytään työelämään ja siksi opiskeluaikana olisikin hyvä opetella järkevää juomista.

Kolmasosa opiskelijoista kokee, että opiskelu tuntuu ainakin ajoittain raskaalta. Stressi, jännittyneisyys, masennus, unihäiriöt ja väsymys ovat tosi tavallisia riesoja. Moni ei kuitenkaan tule ajatelleeksi, että juomisella voisi olla tekemistä vetämättömän olon kanssa. Juhliminen, jonka on tarkoitus olla hauskaa ja rentouttavaa, vie pahimmillaan viimeisetkin voimat. Aina sitä ei edes itse tajua.

*”He ovat samanlaisia kuin minä, ja niin kauan kun eivät käyttäydy huonosti humalassa, en löydä mitään moitittavaa heidän juomisestaan. Todella usein ryyppäävät kuitenkin huolestuttavat”.*

*”Olisi enemmän aikaa kaikkeen muuhun. Suurin syy itselleni olla toisinaan juhlassa selvin päin on se, että krapulassa on niin tehoton olo”.*

*”No onhan tuota tullut sanomista, varsinkin opintojen alkuvaiheissa muutama ystävä ilmaisi huolensa tai paheksuntansa. Vieraat eivät pahemmin ole kommentoineet.”*

*”Rahaa säästyisi ja nolot tilanteet säästyisi, eikä menisi niin paljon päiviä hukaan krapulan takia.”*

*”Lähinnä vanhemmat on paheksuneet, isosiskoltakin saattoi tulla joku kommentti, kun fuksina kiersin kaiken maailman tapahtumat. En koe, että juominen olisi koskaan ollut minulle ongelma. Ensimmäisenä vuonna, kun kaikki oli uutta ja ihmeellistä, tuli riekuttua ehkä liikaakin, mutta ei ongelmaksi asti. Niin kauan kun pystyy hoitamaan asiansa mallikkaasti, ei mielestäni suurta ongelmaa ole.”*

*”Suomalaisilla on mielenkiintoinen tapa uskoa, että umpihumalainenkin ihminen pärjää. Tein kv-harjoitteluni Argentiinassa, jossa naisetkin kiskoivat aika reippaasti. Jos joku oli tosi kännissä ja jäi siksi asuntolaan nukkumaan, ei ollut puhettakaan, että se jätettäisiin yksin nukkumaan. Aina joku jäi vahtimaan. En osaa kuvitella vastaavaa suomalaisiin opiskelubileisiin.”*

# Vallattomien valta

Opiskelijat juovat siksi, että kaveritkin juovat. Humalassa oleminen on Suomessa ihan oookoo, eikä sitä tarvitse hävetä. Se on normaalia. Monessa muussa maassa näin ei ole ja yhteisö pitää jäsenensä kurissa. Juomista, tai ainakin humalassa esiintymistä paheksutaan, eikä joukosta parane erottautua epäsopivalla käytöksellä.

Mitä jos suomalaista korkeakouluopiskelijoiden kulttuuriakin saataisiin muokattua niin, että juominen ei enää olisi sopivaa? Jos jokaista vessaan oksentamaan päätynyttä juhlijaa odottaisi – sietämättömän krapulan lisäksi – sietämätön häpeä? Jos kännimokia ei enää voisiakaan kuitata olankohautuksella? Jos estoton tanssilattialla venkoilu muistettaisiin seuraavanakin päivänä? Muuttuisiko käytös? Kyllä! Seuraavalla kerralla viiniä juotaisiin vain sen verran, että se vielä maistuu hyvältä ja sen verran, että kielenkannat löyhtyisivät vain sopivasti. Tanssilattialla puolestaan jytäisivät vain ne, jotka pysyisivät pystyssä.

Suomalaisilla ei ole yhtään sen parempi viinapää kuin muillakaan kansoilla. Ainoa ero on se, että Suomessa humalassakin saa olla. Sama ilmiö näkyy myös suomalaisissa korkeakouluissa. Joissain tiedekunnissa opiskelijat juovat huomattavasti enemmän kuin joissain toisissa. Fuksit ovat saaneet vihiä siitä, millaista käytöstä tiedekunnassa suvaitaan. Tässä opiskelijayhteisöllä on saumaa vaikuttaa siihen, millaista opiskelijakulttuuria se haluaa vaalia.

Opiskelijayhteisöillä on myös huomattavasti valtaa siihen, miten heidän järjestämässään tapahtumissa käyttäydytään. Kulttuuri siirtyy vuosikurssilta toiselle juttuna ja esimerkin kautta. Yhteisön kirjoittamattomat sopimukset alkoholin käytöstä ulottuvat nopeasti myös ryhmän uusimpiin jäseniin. Seuraavilla sivuilla on korkeakoulu maailman tekijöille vinkkejä siitä, millä tavalla omaa toimintakulttuuria voisi viedä ”järkevää juomista” tukevaan suuntaan.

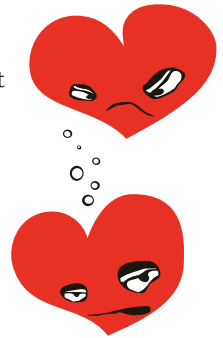
## Sinä

Sinä itse olet avainasemassa alkoholiasioissa. Jos haluat muutosta, sano se ääneen. Ja vaikka sinä itse olisitkin autuaan onnellinen tuhannen tuiskeessa, kaikki eivät ole.



Mieti mitä jäsenenne tai osallistujanne odottavat ja toivovat toiminnaltanne ja järjestä sellaista. Jos et voi vaikuttaa tapahtuman suunnitteluun, mieti millaisia vaikutuksia omalla käytökselläsi on ympäristöösi.

Ottakaa alkoholia reilusti esille, vaikka tuntuisi, että kaikki järjestäjät ovat tyytyväisiä. Keskustelu saattaa paljastaa, että ehkä bileissä viihtyy vain tietty ydinjoukko, mutta tietynlaiset tyypit jäävät aina pois. Katse peiliin: ovatko he oikeasti tylsiä, vai onko tekeminen yksipuolista?



### **Tuutor on opiskelijan linkki opiskelijayhteisöön**

Tuutor on monen opiskelijan ensikontakti opiskelijamaailmaan ja tärkeä linkki opiskeluyhteisön ja uuden opiskelijan välillä. Tuutorin vastuulla on myös fuksien tutustuttaminen toisiinsa ja se, miten se käytännössä tapahtuu. Monessa oppiaineessa alkoholilla on perinteisesti merkittävä rooli ryhmän yhteen hitsaamisessa. Ne, jotka eivät halua juoda, voivat kokea jäävänsä täysin ulkopuolisiksi kosteissa tilaisuuksissa. Myös niiden, jotka haluaisivat juoda vähemmän, voi olla vaikeaa kieltäytyä, jos juominen on oletus ja ohjelmanumero.

Alkoholi auttaa sosiaalisten esteiden raivaamisessa, mutta toisaalta voi kysyä, onko yhdessä juopottelu kaikkein paras yhteisöllisyyden muoto, vai olisiko järkevämpi järjestää jotain muutakin toimintaa, jossa uudet opiskelijat voivat oppia ihan oikeasti tuntemaan toisensa? Tuutorilla on näissä päätöksissä kaikki langat käsissään.

Jo tuutoreita valittaessa olisi hyvä, jos ylioppilaskunta voisi vaikuttaa tuutoreiden valintaan ja kouluttamiseen. Toisaalta jokaisen tuutorin olisi hyvä myös itse miettiä omia keinojaan ryhmähengen luomiseen ja käsityksiään hauskanpidosta. Olisi varmasti toivottavaa, että jokainen fuksi voisi ja haluaisi osallistua toimintaan riippumatta siitä, juoko hän vai ei. Tuutorointitapaamisten ei tietenkään tarvitse olla täysin raittiita, mutta tuutor voi omalla esimerkillään ja asenteillaan vaikuttaa siihen, kannustetaanko tapaamisissa seurusteluun vai onko tapaamisten pääpaino juomisessa.

### **Ainejärjestöstä tukea opiskelijalle**

Kuten tuutorin, oma ainejärjestö on monen opiskelijan linkki muihin saman oppiaineen opiskelijoihin ja verkosto, jonka kautta uudet kaiverit usein uudella paikkakunnalla löytyvät. Parhaimmillaan ainejärjestö voi tukea opiskelijaa opintojen sujumisessa ja tarjota toimintaa, joka auttaa opiskelijaa säilymään hyvissä ruumiin ja sielun voimissa.

Ainejärjestön järjestämät fuksiaiset vaikuttavat osaltaan siihen, millä tavalla fuksit sosiaalistetaan uuteen opiskelijayhteisöön. Ainejärjestöt ovat usein myös aktiivisia bileiden järjestäjiä. Bilevastaavat ja



muut pippaloita järjestävät voisivat miettiä, millä tavalla bileissä on otettu huomioon raittiit ja millä tavalla kohtuullista juomista voisi tukea. Heillä on hyvin käytännöllistä valtaa vaikuttaa esimerkiksi siihen, mitä bileissä on tarjolla ja mihin hintaan.

Moni kaipaasi aiempaa parempia alkoholittomia juomia, joiden pitää olla helposti saatavilla ilman, että asiasta tarvitsee erikseen tehdä numeroa. Näin olisi helpompi juoda vähän vähemmän ja juomattomatkin viihtyisivät bileissä.

Jos oma ainejärjestö käy pieneksi, tutustukaa laitoksenne henkilökuntaan ja muihin ainejärjestöihin. Kun laitoksen väki on tuttua, keskustelu ja yhteistyö laitoksen henkilökunnan ja muiden ainejärjestöjen kanssa sujuu helpommin ja kaikenlaisista asioista voidaan keskustella.

## **Ylioppilaskunta luo henkisen ilmapiirin**

Mitä isot edellä, sitä pienet perässä. Ylioppilaskunnissa on huomattu, että niiden tukema päihteetön toiminta on ottanut tulta alleen myös alayhdistyksissä. Ylioppilaskunnalla on mahdollisuus usein tukea päihteettömyyttä esimerkiksi kilpailuin tai myöntämällä avustuksia päihteettömien tapahtumien järjestämiseen.

Ensimmäinen asia ylioppilaskunnissakin on oman pesän putsaaminen. Aina ylioppilaskunnan toimijoista ei löydy kiinnostusta päihteettömän toiminnan tukemiseen tai kohtuujuomiseen kannustamiseen. Ylioppilaskuntien tekijöillä olisi kuitenkin ihan oikeasti mahdollisuus vaikuttaa siihen, millaisen opiskelijayhteisön muodostumista he haluavat tukea ja millaisen esimerkin he haluavat antaa.

Ylioppilaskunnissa on karttunut runsaasti kokemusta muun muassa erilaisten tapahtumien järjestämisestä, mutta tiedon täytyy vaihtaa omistajaa, jotta hyvät käytännöt saataisiin käyttöön muissakin ylioppilaskunnissa. Verkostoitukaa ja jakakaa kokemuksia!

## **BILE- JA TAPAHTUMAJÄRJESTÄJÄN OPAS**

**Seuraavien ohjeiden avulla järjestät hyvät bileet, joissa pääosassa ovat ihmiset ja rentouttava yhdessäolo.**

### **Ohjelma antaa sisältöä bileisiin**

Kun tapahtumassa on ohjelmaa, ei tarvitse juoda. Monien mielestä erilaiset peli-illat sekä kulttuuri- tai liikuntatapahtumat ovat mukavia tapahtumia. Teatteriesityksen päätteeksi voi toki lähteä vielä olusille, mutta silloin tärkeintä ei ole vain juominen vaan ihan muut asiat, jotka monet kokevat rentouttavammiksi kuin väsyttävän juhlimisen.

Etenkin isojen ainejärjestöjen sanalla on jo painoarvoa ja vaikutusvaltaa esimerkiksi bilepaikan ravintoloitsijan suhteen. Hiillostakaa ravintoloitsijoita tarvittaessa niin, että bilepaikalle saadaan kunnan

alkoholittomat vaihtoehdot kohtuulliseen hintaan. Jos ainejärjestönne on pieni, liittykää muiden pienten kanssa yhteen!

Harrastusjärjestöt kokoavat yhteen ihmisiä, joilla on jo ennestään jokin yhteinen mielenkiinnon kohde. Yhteisen harrastuksen ympärille onkin luontevaa kehittää muutakin tekemistä kuin kupin kallistelu, paitsi tietysti jos kyse on viiniklubista. Moni sanookin, että harrastus- ja peli-illoissa on ollut todella mukavaa silloinkin, kun ei olla juotu.

## **Tapahtumajärjestäminen**

Monessa ylioppilaskunnassa päihteettömien tapahtumien järjestämiseen voi saada avustusta. Kysykää ja tarvittaessa vaatikkaa sitä, jos tapahtumanne on hyvä ja päihteetön! Ylioppilaskunnissa on kokemusta monenlaisista päihteettömistä tapahtumista, joista on monesta muodostunut jo perinne. Hauskaa voi siis ihan oikeasti olla selvinkin päin!

Kaikkea toimintaa tuskin saadaan täysin päihteettömäksi, eikä se liene tarkoituksenmukaistakaan. Tavoitteena voisi pitääkin sitä, että tapahtumassa on joku pointti, vaikkei joisikaan. Ihanteellista olisi, että juominen tai juomattomuus ei olisi tapahtumassa pääosassa, vaan pikemminkin yhdessä tekeminen ja oleminen.



### **Bilejärjestäjä! Muista nämä:**

- Järjestä hyvää ohjelmaa.
- Varaa skoolattavaa kaikille – siis myös niille, jotka eivät juo alkoholia.
- Tarjoile myös alkoholittomia juomia ja aseta ne esille kuten alkoholijuomatkin. On mälsää, jos alkoholitonta vaihtoehtoa joutuu erikseen anelemaan.
- Huolehdi, että myös alkoholittomatkin drinksut ovat kunnon tavaraa! Kukaan ei jaksu juoda pelkkää vettä tai kokista koko iltaa.
- Varaa alkoholia juuri sopivasti, ei rajattomasti.
- Skoolatkaa joka toinen kerta alkoholittomalla drinkillä, se auttaa itse kunkin mopoa pysymään käpälissä.
- Hanki yhden tai kahden senttilitran shottilasit - näin voitte skoolata useammin samalla alkoholimäärällä!
- Jos bileisiin on liput, rajoita hintaan sisältyvän viinan määrää kohtuulliseksi.
- Hanki selväpäisille kunnon alkoholittomat drinksut, jotta hekin saavat rahoilleen vastinetta!
- Mieti, onko kutsuun tarpeen laittaa OPM (oma pullo mukaan) -merkintää. Siitä saa vaikutelman, että juominen on ohjelmanumero.
- Pyydä bileiden ravintoloitsijaa laajentamaan valikoimaansa:

myyntiin myös hyviä oluita ja viinejä sekä oikeasti hyviä alkoholittomia vaihtoehtoja. Alkoholittoman juoman pitäisi olla halvempi kuin alkoholillisen!



### Näissä on ollut kivaa myös (ainakin lähes) selvin päin

- Video- ja peli-illat ja yleensäkin tapahtumat, joissa täytyy pysyä skarppina
- Saunaillat
- Retket
- Urheilutapahtumat ja sellaiset tapahtumat, joissa reippaillaan (juomatta sattuu myös huomattavasti vähemmän onnettomuuksia)
- Klubi-illat, joissa on stand up -komiikkaa ja/tai opiskelijoiden performanssitaidetta
- Syksyn aloitusviikko: leffailta ja kaupunkikierros fukseille (Havainto: uusiin tyypeihin voi tutustua myös selvin päin!)
- Kulttuuritapahtumat; konsertit, teatteri ynnä muut.
- Ruoanlaitto yhdessä
- Kaupunkisuunnistus. Toimii Turussa ja Tampereella nimellä Amazing Turku/Tampere.

### LÄHTEET:

**Kunttu, K. & Huttunen T.** (2001). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000*. Kansaneläkelaitos, Sosiaali- ja terveysturvankatsauksia 45.

**Kunttu K. toim.** (2004). *Oireilevan opiskelijan viesti. Tutkimuksia Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000 -aineistosta*. Kansaneläkelaitos, Sosiaali- ja terveysturvankatsauksia 63.

**Kunttu, K. & Huttunen, T.** (2005). *Yliopisto-opiskelijoiden terveystutkimus 2004*. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 40.

**Nyström, Mikael** (1993). *Alcohol use, drinking patterns and indicators of heavy drinking in Finnish university students*. Yliopistopaino, Helsinki.

**Nyyti ry.** (2004). *Välineitä järjestötyöhön*. [http://www.nyyti.fi/evaita\\_opiskeluun/valineita\\_jarjestotyohon.htm](http://www.nyyti.fi/evaita_opiskeluun/valineita_jarjestotyohon.htm)

**Salonen, Ulla** (2003). *Alcohol drinking, smoking, cannabis use and physical and mental health among Finnish university students: A longitudinal study*. Yliopistopaino, Helsinki.

*Kursiivilla merkityt kommentit on kerätty keväällä 2006 korkeakoulumaailman toimijoilta.*



**Lisätietoja ja ideoita:**

- Mäyräkoirasta sikspäkkiin – [www.mayris.fi](http://www.mayris.fi)
- Alkoholinkäyttö on taitolaji – [www.taitolaji.fi](http://www.taitolaji.fi)
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö – [www.yths.fi](http://www.yths.fi)