

## Vertaistervarit – ohjattu toiminnallinen päihdejana

**Tavoite:** Herättää vertaiskeskustelua päihteisiin liittyen ja antaa vinkkiä toiminnallisesta menetelmästä päihdeteemaisen vertaisryhmän tapaamiseen.

### Ohjeet:

- Tilan vastakkaisiin päätyihin tulee Ei, olen eri mieltä -alue ja Kyllä, olen samaa mieltä -alue, keskelle En osaa sanoa -alue.
- Osallistujat liikkuvat väittämän kuultuaan vastausalueelle ja ohjaajan annettua vuoron, perustelevat valintansa. Muut voivat osallistua keskusteluun.
- Ohjaaja ohjaa janan, valitsee ja esittää väittämät, antaa vastausvuorot ja ohjaa keskustelua.

### Väittämät:

- Edellisenä päivänä juotu alkoholi vaikuttaa seuraavan päivän liikkumiseen
- Alkoholin juominen vaikuttaa ruokavalintoihini
- Ikääntyessä alkoholi vaikuttaa voimakkaammin
- Alkoholi vaikeuttaa painonhallintaa
- Alkoholin juominen lievittää stressiä
- Alkoholi vaikuttaa unenlaatuun