

A portrait of a woman with long, wavy, reddish-pink hair, smiling and looking towards the camera. She is wearing a light purple or lavender top. The background is a solid, vibrant pink. A large, blue diamond-shaped graphic is overlaid on the lower half of the image, containing yellow text.

**HAASTATTELUSSA  
SOBERMIMMI WILMA  
TUOMINEN**

Sobermimmi Wilma Tuominen Vantaan kaupungin Ehkäisevän päihdetyön yksikön haastattelussa.

**· Kerrotko lyhyesti itsestäsi ja siitä, miten kaikki sai alkunsa?**

Aloitin alkoholin käytön 17-vuotiaana. Aikuisikään päästyäni olin niin sanottu tyypillinen sosiaalinen juoja, tykkäsin käydä ulkona kavereiden kanssa enkä käyttänyt alkoholia yksin. Nuorempana juhliminen oli lähes joka viikonloppuista, myöhemmin kävin ulkona kerran kuussa tai harvemmin ja ajattelin sen olevan kohtuukäyttöä enkä kokenut tarvetta saada apua juomisen hallintaan.

Olen kärsinyt masennuksesta, ahdistuneisuudesta ja migreenistä ja muistan, että terveydenhuollossa minua kehoitettiin miettimään alkoholin käytön osuutta vointiin. Huomasin itsekkin erityisesti jälkeinpäin, miten alkoholin käyttö ja sitä seurannut krapula vaikuttivat opiskeluihin ja yleiseen jaksamiseen negatiivisesti. Saatoin naamioida juhlimisen esimerkiksi festareilla tai kaverin synttäreillä hauskanpidoksi, vaikka todellisuudessa turrutin negatiivisia tunteita.

Lopetin alkoholin käytön, kun olin 26-vuotias. Koronan tuomat muutokset sosiaaliseen elämään ja juhlimiseen vaikuttivat osaltaan siihen, että en halunnut käyttää alkoholia lainkaan. Huomasin, että juomisesta tulee joka kerran jälkeen huono olo niin fyysisesti kuin henkisesti. Eräänlaisena herätyksenä toimi myös se, kun aloitin tanssijan työt yökerhossa ja huomasin, kuinka huonoon kuntoon ihmiset saavat itsensä juomalla. Olinhan toki itsekkin tätä tehnyt aiemmin, mutta reilu vuosi sitten heräsi kysymys, että onko tuo alkoholin nauttiminen oikeasti niin hauskaa.

**· Miten päädyit perustamaan Sobermimmi-tilin?**

Keväällä 2020 päätin jäädä tipattomalle ja perustin samaan aikaan Instagram-tilin, johon halusin purkaa raittiuteen liittyviä ajatuksia päiväkirjamaisesti. Löysin samaistumis pintaa omille ajatuksilleni sober curious-ilmioon liittyvistä muista tileistä ja sain myös omalle tililleni pikkuhiljaa seuraajia. Monet seuraajat ovat laittaneet minulle viestejä, että he ovat tehneet samanlaisia huomioita erityisesti alkoholin vaikutuksesta mielenterveyteen. Olen itse saanut vertaistukea erityisesti alle 30-vuotiaista henkilöistä, jotka ovat vaihtaneet krapula-ahdistukset selvin päin juhlimiseen.

**· Kerrotko lisää Facebook-yhteisöstä?**

Facebook-sivu perustettiin, koska siellä on helpompi keskustella kuin Instagramissa. Sivulla ei anneta päihdeneuvontaa, mutta sinne on kerätty linkkejä, mistä voi hakea apua. Enimmäkseen jäsenet ovat sober curious-henkistä porukkaa, jotka haluavat miettiä omaa suhdettaan alkoholiin ja saavat sivulta vertaistukea siihen. Sivulta jäsenet ovat voineet myös löytää omalta paikkakunnalta samanhenkisiä ihmisiä, joiden kanssa mennä esimerkiksi kahville tai tehdä jotain kivaa yhdessä.

**- Koulut alkavat ja monet aloittavat tai ovat aloittaneet opiskelijaelämän, mitä ajatuksia sinulla on alkoholiin ja opiskelijaelämään liittyen?**

Koen opiskelijakulttuurin olevan hyvin alkoholinmakuinen ja lähes kaikki tapahtumat liittyvät alkoholiin. Usein tapahtumat painottuvat arkipäiville, joka voi häiritä myös opiskelua. Usein tutustuminen opiskelukavereihin tapahtuu juuri tapahtumissa alkoholin kautta. On ristiriitaista, että

opiskelijoiden mielenterveysongelmista puhutaan paljon ja alkoholin ja mielenterveysongelmien yhteys tunnetaan, mutta toisaalta ryhmäytymiseen liittyvät tapahtumat usein pohjautuvat alkoholiin.

**- Minkälaisia vinkkejä haluaisit antaa sellaiselle henkilölle, joka on palannut lomilta töihin ja kesälomalla kului paljon alkoholia?**

Lähtisin miettimään, miten alkoholi vaikuttaa omaan elämänlaatuun, kuten uneen ja jaksamiseen tai käytetäänkö alkoholia viikonloppuisin tilanteen nollaamiseen. Silloin voisi pohtia vaihtoehtoja tekemistä ja ylipäätään syitä sille, miksi pitäisi käyttää alkoholia. Jos pitää alkoholin mausta, niin voi kokeilla alkoholittomia vaihtoehtoja. Jos taas on sitä mieltä, että raskaat työt vaativat raskaat hovit ja on sunnuntaina ihan väsynyt, niin voisi miettiä sellaista tekemistä, josta palautuu ja joka oikeasti rentouttaa. Yhteenvetona olisi hyvä käydä kriittinen keskustelu itsensä kanssa ja punnita mitä hyötyä ja haittaa tästä on ja katsoa mikä vaakakupissa painaa.

**- Miten suomalaiseen juhlakulttuuriin voisi vaikuttaa? Esim. usein tarjolla vain vähän alkoholittomia vaihtoehtoja**

Juhlissa ihmiset tekevät juhlan, ei alkoholi. Juhlajuoma voi olla yhtä hyvin alkoholiton kuohuviiniä eikä tulisi ajatella, että esimerkiksi Pommac on vaan lasten juomaa. Alkoholittomia vaihtoehtoja tulisi olla helpommin valittavissa, jotta jokainen voi itse päättää ottaako alkoholia sisältävää juomaa vai ei. Usein juhlajuoma tuo yhteenkuuluvuuden tunnetta, mutta alkoholin juomisesta ja sen tarjoilusta ei pitäisi tehdä niin suurta numeroa, että kuka juo alkoholia ja kuka ei.

**- Mielestämme teet tärkeää ja ehkäisevää päihdetyötä omalla tililläsi. Miten mielestäsi nuorten ja nuorten aikuisten parissa tehtävää ehkäisevää päihdetyötä voisi kehittää?**

Pitäisi tuoda esille enemmän raittiuden hyviä puolia, eikä puhua vain päihteen haitoista. Ei se ole niin, että kun alkoholista luopuu, niin menettää jotakin, vaan saa tilalle jotakin hyvää. Toki alkoholin jättämiseen voi liittyä paljon vaikeita hetkiä ja kriisejäkin, mutta positiivisia muutoksia alkaa ilmaantua jo aika lyhyessä ajassa. Sosiaalisen median, kuten Instagramin ja Tik Tokin, kautta tavoittaa nuoria. Sisällöstä voisi tehdä hauskaa ja freesimpää. Hyvä muistaa myös, että osa nuorista ei edes halua käyttää alkoholia, pinnalla on hyvinvointitrendi ja tiedostavuus, eikä haluta sekoilla.

Lopuksi keskustelimme ravintoloiden alkoholittomista vaihtoehdoista ja niiden tuomisesta paremmin esille. Wilma toivoo ravintola-alalta alkoholittomien vaihtoehtojen vielä parempaa esille tuomista ja brändäystä. Ylipäätään alkoholittomien juomien valinta ravintoloissa pitäisi tehdä helpommaksi ja vaihtoehtoja tulisi olla enemmän. Wilma toivoo, että ihmiset uskaltaisivat rohkeammin antaa mahdollisuuden alkoholittomille juomille sekä selvin päin juhlimisille ja sosiaalisuudelle.



**Vantaa  
Vanda**