

คู่มือ

ชุมชนคนสู้

เพื่อ



เพื่อการรณรงค์
งดเหล้าครบพรรษา

คู่มือ

“ชุมชนคนสู้เหล้า”

เพื่อการรณรงค์งดเหล้าครบพรรษา

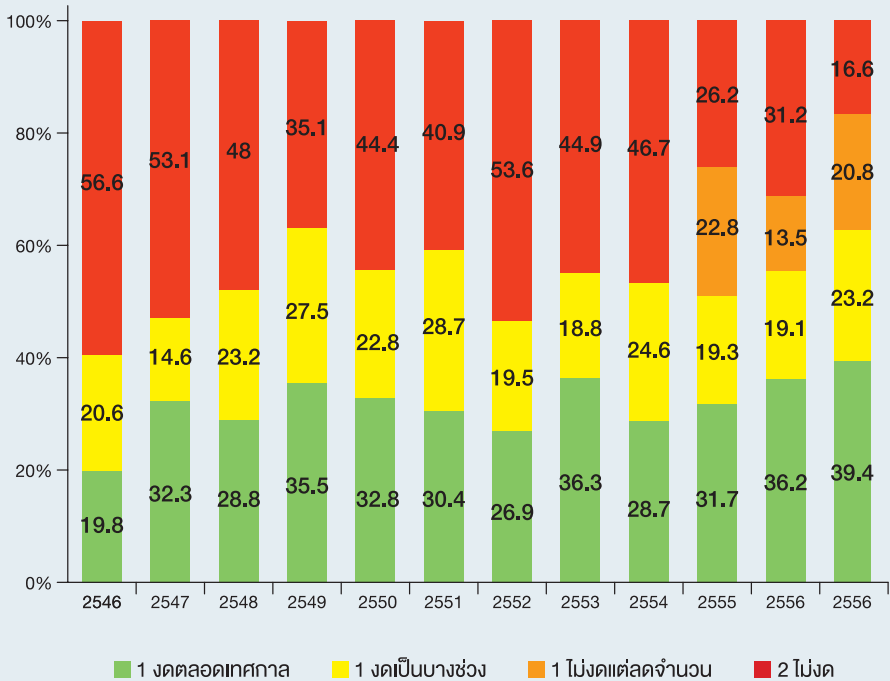


หลักการ และเหตุผล

นำเรื่อง

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีผลกระทบอย่างมากต่อสุขภาพของผู้ดื่ม และเกิดปัญหาต่อเนื่อง เช่น กระทำความรุนแรงต่อเด็กและสตรีในครอบครัว, ปัญหาอุบัติเหตุ, อาชญากรรม, โรคเอดส์, ยาเสพติด, การเบี่ยงเบนพฤติกรรมของเด็กเยาวชน, สูญเสียอาชีพรายได้จนนำไปสู่ความยากจน ตลอดจนความเสื่อมถอยทางศีลธรรมประเพณีที่ดิ่งลง จากการศึกษาผลกระทบ พบว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้คนไทยเสียชีวิตทุก 20 นาที ปีละกว่า 26,000 ราย กระทรวงสาธารณสุขประเมินว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพอันดับ 1 (ตามการคำนวณความสูญเสียปีสุขภาวะ (DALYs) ข้อมูลปี 2552) และจากการศึกษาผลกระทบทางเศรษฐกิจที่รัฐต้องจ่ายประมาณ 1.51 แสนล้านบาทต่อปี (คิดเป็นร้อยละ 1.97 ของผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติ) เพื่อรักษาพยาบาล ค่าทรัพย์สินเสียหาย ค่าฟ้องร้องคดีและการบังคับใช้กฎหมาย ทั้งนี้ รัฐได้รับประโยชน์จากภาษีปีละประมาณ 80,000 ล้านบาท (ข้อมูลปี 2552)

สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ได้รับการสนับสนุนจาก สสส. ให้เป็น
องค์กรประสานงานโครงการรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษามาตั้งแต่ปี 2546
และในปี 2551 คณะรัฐมนตรีได้มีมติให้วันเข้าพรรษาเป็นวันงดดื่มสุรา
แห่งชาติโดยผลการรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษาปี 2557 มีประชาชนประมาณ
17 ล้านคน เปลี่ยนพฤติกรรมการดื่ม โดยประมาณ 8 ล้านคน งดดื่มตลอด
ช่วงเข้าพรรษา และประมาณ 9 ล้านคน ลดการดื่ม โดยพบข้อมูลกลุ่มคน
งดดื่ม-ลดการดื่ม ระบุว่า ประหยัดเงินได้ตลอดช่วงเข้าพรรษาเฉลี่ยคนละ
1,455 บาท เมื่อประมาณการระดับประเทศจะเท่ากับประหยัดได้กว่า 24,557
ล้านบาท (ข้อมูลสังเขป โดย ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.) ปี 2557) รวมทั้ง
สถิติการงดเหล้าของประชาชนในช่วงเข้าพรรษามีแนวโน้มดีขึ้น



สถิติการงดเหล้าของประชาชนในช่วงเข้าพรรษา ตั้งแต่ปี 2546-2557





ปัจจัยความสำเร็จ
ในการดำเนิน
กิจกรรมชุมชนสู่เหล่า
และก่อควรระวัง

จากการดำเนินการรณรงค์ของสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ในหลายพื้นที่ทั่วประเทศมากกว่า 1 ทศวรรษ ซึ่งตลอดเวลาที่ผ่านมา ได้มีการพัฒนาปรับปรุงแผนดำเนินงาน และเก็บข้อมูลทั้งระดับชุมชนและระดับบุคคล จนสามารถถอดเป็นบทเรียนองค์ความรู้ ได้ดังนี้

ปัจจัยความสำเร็จที่ทำให้ผู้งดดื่มสามารถงดเหล้าได้ครบพรรษา ได้แก่

1. การตั้งเป้าหมายตนเองที่แน่ชัด คือ งดเหล้าครบพรรษา เลิกต่อเมื่อ ออกพรรษา และเลิกตลอดชีวิต
2. การตั้งใจว่าเป็นการทำบุญ
3. การเห็นคุณค่าตนเอง ตั้งใจปฏิญาณตน
4. การได้รับโอกาสการยอมรับจากชุมชน
5. การรวมกลุ่มของคนที่เลิกดื่ม อาทิ กลุ่ม“คนหัวใจหิน”
6. การได้ข้อมูลต่อเนื่องเรื่องผลดีจากการงดดื่ม ที่มีผลต่อครอบครัว เช่น สุขภาพ ความสุข รายได้รายจ่าย
7. มีความร่วมมือในชุมชน มีนักรณรงค์ที่เข้มแข็ง มีผู้นำทางการ และไม่เป็นทางการ เป็นแกนนำในการรณรงค์ มีองค์กรในชุมชน มาร่วมมือทุกส่วน

ปัจจัยที่ทำให้ ผู้งดดื่มเลิกเหล้าไม่ได้ ได้แก่

1. ไม่สามารถจัดการอารมณ์หงุดหงิด ที่เกิดจากความอยากเหล้า
2. คิดไม่ออกว่าหากงดดื่มแล้วจะทำกิจกรรมอะไรทดแทน และ ไม่มีกิจกรรมอะไรให้ทำ

3. สมาชิกในครอบครัวไม่ได้ดเหล้าด้วย
4. สมาชิกในครอบครัวไม่ให้กำลังใจ และอาจมีการดูถูกเหยียดหยาม
อีกต่างหาก
5. เพื่อนมาชวนไปดื่มนอกบ้าน หรือมีเพื่อนมาชวนดื่มในบ้าน
6. ในชุมชนยังจัดงานเลี้ยงที่มีเหล้า
7. มีนิสัยเสียดายของฟรี ของเหลือ

ข้อควรระวังสำหรับนักบรรณรค์ ในการดำเนินกิจกรรมชวนคนเลิกเหล้า

- ในช่วง 4 สัปดาห์แรกของเข้าพรรษา เป็นช่วงที่คนจะมีโอกาส
กลับไปดื่มในช่วงนี้สูงสาเหตุหลัก คือ ผู้งดดื่มยังเจอเพื่อนชวนดื่ม
ในชุมชนมีงานเลี้ยงที่มีเหล้า ตัวเองยังไม่สามารถจัดการความ
อยากเหล้าได้ และไม่มีกิจกรรมมาทำแทนช่วงเวลาที่เคยอยู่กับเหล้า
รวมถึงขาดคนให้กำลังใจในการทำดี เมื่อรู้สาเหตุดังนี้ นักบรรณรค์
ต้องช่วยสร้างหรือมีกิจกรรมเน้นในช่วงนี้ เช่น กิจกรรมเยี่ยมบ้าน/
กิจกรรมธรรมเสวนาคนเลิกเหล้า/ กิจกรรมสันทนาการสามวัย
ในชุมชนร่วมทุกข์สุข ฯลฯ
- นักบรรณรค์ต้องเตรียมตัวช่วยเหลือกรณีที่คนเลิกเหล้ามีอาการ
อยากเหล้า โดยประสานกับหมออนามัย ในโรงพยาบาลสร้างเสริม
สุขภาพ หรือหมอ/พยาบาลจากโรงพยาบาลชุมชน
- นักบรรณรค์ควรให้ความรู้กับครอบครัวคนเลิกเหล้าด้วย ว่าสมาชิก
ครอบครัวควรปฏิบัติตนอย่างไรในภาวะที่ผู้งดเหล้ามีอาการ
อยากเหล้า วิธีการให้กำลังใจ หรือการหาสิ่งอื่นๆ ทดแทน

การช่วยเหลือเบื้องต้นสำหรับผู้มีอาการอยากเหล้า (ลงแดง)

ผู้ติดสุรา หรือดื่มสุรามานาน หรือดื่มหลายวันจนเมาหิวรำน้ำ เมื่อหยุดดื่มสุราหรือลดปริมาณการดื่มลง จะเกิดอาการขาดสุรา ซึ่งเกิดขึ้นต่อเนื่องประมาณ 7-10 วัน โดยทั่วไปจะแยกอาการเป็น 2 กลุ่ม คือ

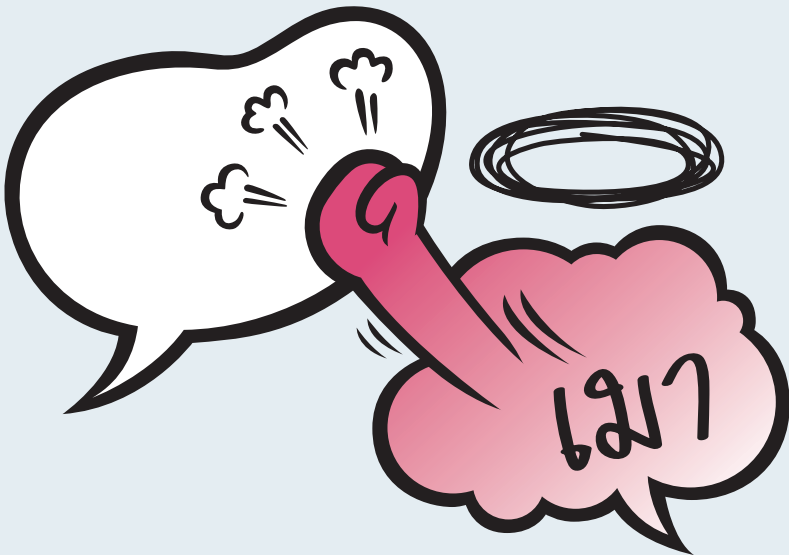
1) อาการขาดสุราแบบไม่รุนแรง (withdrawal stage) จะเกิดอาการลงแดงหลังจากหยุดสุรา 6-36 ชั่วโมง โดยมีอาการ วิตกกังวล หงุดหงิด ปวดศีรษะ เหงื่อออก ใจสั่น มือสั่น เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน นอนไม่หลับ และอาการเหล่านี้ อาจรุนแรงมากขึ้น

2) อาการขาดสุราแบบรุนแรงเพ้อคลั่ง (delirium tremens) มีอาการที่มักเกิดหลังหยุดดื่ม 48-96 ชั่วโมง อาการที่รุนแรง คือ กระสับกระส่ายมาก ตัวสั่นใจสั่นมาก เหงื่อออกมาก ชีพจรเต้นเร็ว เห็นภาพหลอน หูแว่ว หลงผิด หวาดระแวง กลัวมาก นอกจากนี้ยังมีโรคร่วมที่เกิดได้ในบางคนได้แก่ อาการชักจากการขาดสุรา อาการประสาทหลอนจากการขาดสุรา เป็นต้น

เมื่อพบผู้ป่วยที่มีอาการจากการขาดสุราต้องให้บุคลากรทางการแพทย์ได้แก่ หมออนามัย พยาบาล แพทย์ ดูอาการและให้การรักษา ที่มีอาการไม่มาก เช่น มีอาการรุ่มววย นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร จะต้องให้ผู้ป่วยสงบอย่างรวดเร็ว เช่น การให้ยาคลายเครียด หลังจากนั้นสังเกตอาการอย่างน้อย 2 ชั่วโมง ถ้าไม่เปลี่ยนแปลงก็สามารถกลับบ้านได้โดยได้รับยาไปรับประทานต่อ 4-5 วันแล้วไปพบแพทย์ตามนัด บางรายอาจมีอาการชักช่วงสั้น จะต้องตรวจหาว่าได้รับบาดเจ็บทางร่างกายที่ไหนบ้าง และควรตรวจหาโรคที่เกิดจากสุรา เช่น ตับ หัวใจ (ที่มา : รวบรวมจากเอกสารการแพทย์)

ใครคือคนที่เรียกว่า “ผู้ติดสุรา” อาการที่สามารถสังเกตคนติดสุราได้อย่างน้อย 3 ใน 7 ข้อ ต่อไปนี้

1. ต้องการดื่มสุราเพิ่มขึ้น เพื่อให้เกิดฤทธิ์เมาเท่าเดิม
 2. มีอาการขาดสุรา เมื่อต้องลดหรือหยุดดื่ม
 3. ดื่มสุรานานกว่าที่ตั้งใจไว้
 4. ไม่สามารถหยุดดื่มหรือควบคุมการดื่มได้
 5. ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการหาสุรามาดื่ม
 6. ต้องงดหรือลดการเข้าสังคม การหย่อนใจอื่นๆ หรือหยุดงาน เนื่องจากใช้เวลาในการดื่มสุรา
 7. ยังคงดื่มอยู่ แม้จะทราบว่ามีโอกาสก่อหรือกระตุ้นปัญหาทางร่างกายหรือจิตใจที่มีแล้วให้เกิดขึ้น
- (ที่มา www.1413.in.th)





สร้าง 9 ข้อ
...สร้างชุมชนสู่เหล่า

1. สร้างคุณค่าให้แก่ผู้เลิกลื้ม ได้แก่ กิจกรรมเชิญชวนตกลงว่าใครจะร่วมโครงการ ซึ่งจะเชื่อมกับ การทำความดีถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โดยมีการลงนามปฏิญาณตนร่วมกัน

2. สร้างกระแสในชุมชน ได้แก่ เติมนรณรงค์ในชุมชนโดยเน้นเด็กเยาวชนมีส่วนร่วม รวมถึง การประชาสัมพันธ์ โดยใช้เสียงตามสาย การทำไฉนัลรูปคนต้นแบบตั้งใจเลิกเหล้าติดในชุมชน เป็นการให้กำลังใจ

3. สร้างเงินออมและความอบอุ่นให้ครอบครัว โดยเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมโครงการเตรียมกระปุกออมสิน หรือใช้วัสดุต่างๆ ในท้องถิ่นมาทำเป็นกระปุกออมสิน เช่น บาทรพระสามารถแปลงเป็นกระปุกออมสินได้ ให้ครอบครัวเลิกเหล้าตั้งปฏิญาณว่าเงินค่าเหล้าจะเก็บไว้ที่บาทต่อวัน เช่น เคยกินเหล้าวันละ 100 บาท เปลี่ยนค่าเหล้า 100 บาท เป็นเงินออมแทน พอครบ 3 เดือนรวมคนเข้าร่วมโครงการมาเปิดกระปุกเงินออมค่าเหล้าร่วมกัน และประกาศว่าชุมชนเราเปลี่ยนค่าเหล้าเป็นเงินออมได้ก็บาท

4. สร้างบุญร่วมกัน ได้แก่ วัดมีกิจกรรมวันพระทำบุญและให้กำลังใจและจัดธรรมะเสวนาคณเลิกเหล้า เพื่อดอกย้ำให้กำลังใจ พระสงฆ์ออกไปเยี่ยมบ้านสอบถามสาระทุกข์สุขดิบ

5. สร้างรอยยิ้มให้ชุมชน โดยกิจกรรมสันทนาการสานสัมพันธ์สามวัย (เด็ก ผู้ใหญ่ ผู้สูงอาย) เล่นเกมส์ แข่งขันกีฬา เพื่อให้คนในชุมชนมีความรู้สึกถึงความผูกพันใกล้ชิด มีโอกาสได้คุยกัน เป็นความสุขของชุมชน

6. สร้างกำลังใจต่อเนื่อง โดยนักถนอมรณรงค์ทำการติดตามเยี่ยมบ้านให้กำลังใจ และให้คำแนะนำกรณีการแก้อาการอยากเหล้า

7. สร้างค่านิยมใหม่ให้เด็ก โดยโรงเรียนหรือนักถนอมรณรงค์ มีกิจกรรม “พ่อแม่จ๋า ลูกขอพ่อแม่เลิกเหล้า” หรือกิจกรรม “ขอค่าเหล้าของพ่อเป็นค่าเรียนของลูก” หรืออื่นๆ เพื่อปลูกฝังค่านิยมของนักเรียน และให้นักเรียนร่วมแก้ปัญหาให้กำลังใจผู้ปกครองไปพร้อมกับชุมชน

8. สร้างเสริมรายได้และให้มีงานทำโดยในกลุ่มคนเลิกเหล้ามีการทำงานร่วมกันสร้างรายได้ เช่น ทำลวดสานรูปสัตว์, การทำบุญ, การทำสมุนไพรเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้แรงได้ออกกำลังกายไปด้วยจะช่วยฟื้นฟูสุขภาพไปด้วย

9. สร้างประเพณีที่ดีให้ลูกหลาน ได้แก่ งานประเพณี งานเลี้ยงปลอดเหล้า เพราะงานประเพณีของคนไทยจะมีการจัดเลี้ยงเหล้าเป็นค่านิยมทำให้คนตั้งใจเลิกเหล้าทำใจลำบาก จึงต้องมีการถนอมรณรงค์ หรือเป็นกติกาสังคม ชุมชน ให้งานทุกชนิดปลอดเหล้า เช่น แข่งเรือ งานแซนโฌนตา งานศพ งานเลี้ยงต่างๆ เป็นงานปลอดเหล้าตลอดไป เป็นต้น











รูปแบบในการปฏิบัติ
เพื่อชุมชนผู้เฒ่า

ในการรณรงค์ให้ลดเหล้าครบพรรษาต่อจากนี้ ทางคณะทำงานได้มีการวาง ยุทธศาสตร์ 3 ปี (2558-2560) โดยเน้นพลังชุมชน “ชุมชนคนสู้เหล้า” 3 รูปแบบ คือ

1. ชุมชนรูปธรรมให้เกิดขึ้นทุกจังหวัด สามารถวัดผลการเปลี่ยนแปลงได้
2. ชุมชนแหล่งเรียนรู้ ที่ยกระดับมาจากชุมชนรูปธรรม
3. ชุมชนพื้นที่วิจัย สามารถผลิตความรู้ สร้างตัวอย่างบทเรียน

พัฒนา...ชุมชนให้เป็นรูปธรรมวัดผลได้

ชุมชนรูปธรรม หมายถึง ชุมชนที่หวังผลการเปลี่ยนแปลงจำนวน คนงดเหล้าครบพรรษา

นิยามชุมชน หมายถึง ชุมชนตามเขตการปกครอง (หมู่บ้าน/ชุมชน เมือง ตำบล)
ชุมชนตามการเชื่อมโยงกันตามภูมิศาสตร์ หรือ สายเครือญาติ
ชุมชนที่เป็นองค์กร หน่วยงาน โรงเรียน บริษัท เอกชน

แนวทาง

1. ลงทะเบียนประกาศชื่อว่าจะมีชุมชนไหนที่เข้าร่วมรณรงค์ในเวปไซต์ www.stopdrink.com
2. ดำเนินกิจกรรมอย่างจริงจังโดยความร่วมมือจากทุกฝ่าย (แนะนำ กิจกรรมตามคู่มือ)
3. มีการวัดผลก่อน และหลังการรณรงค์ มีใครเข้าร่วม (ตัวอย่าง แบบประเมินก่อน-ระหว่าง-หลัง)
4. ขยายผลกิจกรรมไม่รณรงค์เฉพาะเข้าพรรษา แต่เป็นการรณรงค์ ตลอดทั้งปีทุกงานทุกโอกาส

ยกระดับ.....ชุมชนรูปธรรมเป็นชุมชนแหล่งเรียนรู้

คุณสมบัติชุมชนแหล่งเรียนรู้

เป็นแหล่งเรียนรู้ ที่เป็นแบบอย่างเพื่อการเรียนรู้และนำไปปฏิบัติต่อไปได้
องค์ประกอบของแหล่งเรียนรู้ ได้แก่

- มีผู้รู้ คน/ครอบครัว ต้นแบบ ลด ละ เลิก
 - ความรู้ ประสบการณ์ เช่น เรื่องเล่าที่เป็นกรณีศึกษา, กิจกรรมที่ทำ, ความรู้ด้านกระบวนการเรียนรู้
 - สัญญา กติกาชุมชน-สังคม ระเบียบหรือข้อตกลงร่วมกันในการป้องกัน ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ถ้ามี)
 - สื่อความรู้ เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อมัลติมีเดีย (ถ้ามี)
 - ผู้ประสานงาน/จุดประสานงาน (ถ้ามี)
-

รายชื่อชุมชนแหล่งเรียนรู้ 10 แห่ง (ปี 2558)

1) ภาคเหนือตอนบน

ชุมชน: บ้านดอนแก้ว จ.ลำปาง

จุดเด่น:

- มีการกำหนดหน้าที่ในการดูแลชัดเจน รวมทั้งกำหนดกติกาในหมู่บ้าน ในสังคมที่เข้มแข็ง ชาวบ้าน มีความศรัทธาในผู้นำหมู่บ้าน และมีการทำงานเป็นทีม

ผู้ประสานงาน: นายธงชัย ยงยืน

โทร. 086 918 1326

2) ภาคเหนือตอนล่าง

ชุมชน: บ้านห้วยแท จ.พิษณุโลก

จุดเด่น:

- มีต้นแบบเลิกเหล้าตลอดชีวิต 42 คน
- ผู้นำเข้มแข็ง ดูแล เกาะติด ติดตาม ไม่มีปล่อย
- ขยายผลรูปธรรม ต่อเนื่อง
- สรุปบทเรียนและถ่ายทอดเรื่องราว

ผู้ประสานงาน: นายสอน ขำปลอด

โทร. 085 876 7890

3) ภาคอีสานตอนบน

ชุมชน: ตำบลหนองกุง จ.มหาสารคาม

- ผู้นำ เป็นผู้นำที่เสียสละ เป็นแบบอย่างไม่สูบไม่ดื่ม
- ชุมชนสุขใจ มีเจ้าภาพงานร่วมด้วยช่วยกัน ลดค่าใช้จ่าย

- มีข้อตกลงร่วมกันในชุมชนมีความสามัคคี คนพื้นที่ให้ความร่วมมือ มติชุมชน
- เป็นแบบอย่างชุมชนต้นแบบ

ผู้ประสานงาน: นายนิรุจน์ อุทธา

โทร. 081 974 1199

4) ภาคอีสานตอนล่าง

ชุมชน: ตำบลเสียว อำเภอโพธิ์ศรีสุวรรณ จ.ศรีสะเกษ

จุดเด่น:

- การมีส่วนร่วม การบูรณาการหน่วยงาน ชุมชน
- มีมาตรการชุมชน
- องค์กรปกครองท้องถิ่นให้ความสำคัญ

ผู้ประสานงาน: นายบำรุง เป็นสุข

โทร. 089 945 1728

5) ภาคกลาง

ชุมชน: บ้านหนองไม้แก่น อ.หนองมะโมง จ.ชัยนาท

จุดเด่น:

- มีระบบ/กติกาควบคุมเข้มแข็ง ตั้งแต่การรับสมัครเข้าร่วมโครงการ จนถึงการติดตามถ้าพบว่าสมาชิกดื่มจะถูกปรับ 2,000 บาท แขนงน้ำดื่มปรับ 4,000 บาท
- ความร่วมมือจาก อบต.
- มีการขยายผลไปสู่งานศพงดเหล้า

ผู้ประสานงาน: นายทงชัย บุรณพิสุทธิ์
โทร. 084 709 1551

6) ภาคตะวันตก

ชุมชน: บ้านทองมงคล จ.ประจวบคีรีขันธ์

จุดเด่น:

- การมีส่วนร่วม การบูรณาการหน่วยงาน ชุมชน
- มีมาตรการชุมชน
- องค์กรปกครองท้องถิ่นให้ความสำคัญ

ผู้ประสานงาน: นายสุวิช วัฒนารมย์
โทร. 089 743 4094

7) ภาคตะวันออก

ชุมชน: ตำบลหนองแห่น จ.ฉะเชิงเทรา

จุดเด่น:

- มีกลุ่มผู้สูงอายุ มีการขับเคลื่อนอำเภอเชื่อมโยงอำเภอ และ
เชื่อมโยงประเด็นงาน
- ขับเคลื่อนธรรมนูญสุขภาพตำบลสู่การปฏิบัติ ปี 2555

ผู้ประสานงาน: นางสาวเพ็ญนภา หัสรังค์
โทร. 081 0024 448

8) ภาคใต้ตอนบน

ชุมชน: บ้านตากแดด จ.พังงา

จุดเด่น:

- ความสามัคคีของชุมชน

- ผู้นำชุมชนมีวิสัยทัศน์ในการทำงาน
- มีต้นทุนสังคม เช่น เป็นพื้นที่เรียนรู้เศรษฐกิจชุมชนพอเพียง
- มีการบูรณาการจากภาคส่วนต่างๆ เช่น พมจ. อบต. สสส. สพส. ร.ร. รพ.สต. วัด ธกส. กศน. สรรพสามิต ตำรวจ สنج.เกษตรอื่นๆ

ผู้ประสานงาน: นายองอาจ พรหมมงคล

โทร. 089 963 7611

9) ภาคใต้ตอนล่าง

ชุมชน: ตำบลยาบี จ.ปัตตานี

จุดเด่น:

- ทำกิจกรรมกับเยาวชนในหมู่บ้าน โรงเรียน รณรงค์ด้วยศิลปะวาดรูป เกี่ยวกับการรณรงค์ห้ามกินเหล้า สูบบุหรี่
- แกนนำชุมชน อบต.ยาบี โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) ขับเคลื่อนกิจกรรมงดเหล้า และขยายผลไปร้านค้าที่ขายเหล้า ขยายวงกว้างเพื่อให้ชาวบ้านทุกคนสามารถเข้ามามีส่วนร่วมและเพิ่มกิจกรรม เช่น ลดเค็ม หวาน งดบุหรี่ งดการซื้อหวยหุ้น งดการดื่มน้ำกระท่อม
- เจ้าอาวาสจะบรรยายวิถีชีวิตของคนยาบีในทุกวันเสาร์และสวดแทรกเรื่องเหล้าบุหรี่

ผู้ประสานงาน: นายวันอาพันธ์ เจ๊ะสาเหะ

โทร. 081 097 4547

10) กรุงเทพฯ

ชุมชน: ชุมชนวัดโพธิ์เรียง (โซนกรุงธนเหนือ)

จุดเด่น:

- รณรงค์ ชี้ป่า ฝึกระวัง
- คณะกรรมการชุมชนชุมชนวัดโพธิ์เรียง ทำงานเชื่อมร้อยเครือข่ายภายใน และภายนอก บูรณาการกิจกรรมต่างๆ โดยใช้เด็กและเยาวชนเป็นกลไกในการขับเคลื่อนกิจกรรม

ผู้ประสานงาน: นายชาญ รูปสม

โทร. 089 048 8558



ถอดบทเรียนและพัฒนา...ชุมชนพื้นที่วิจัย

ชุมชนพื้นที่วิจัย คือพื้นที่ที่สามารถผลิตความรู้ สร้างตัวอย่างบทเรียน ผ่านการเก็บข้อมูลวิจัย เพื่อแบ่งปันให้ชุมชนอื่นๆต่อไป

งานวิจัยมีแนวทางดังนี้

1. การคัดเลือกชุมชน จะแบ่งเป็นพื้นที่ดำเนินการ กับ พื้นที่เปรียบเทียบ
2. พื้นที่ดำเนินการ จะมีกิจกรรมแบบมีส่วนร่วมในการเชิญชวนให้สมาชิกในชุมชนลด ละ เลิก ตลอดให้ครบพรรษา และเลิกไปเลย โดยทีมวิจัย และแกนนำชุมชน
3. พื้นที่เปรียบเทียบ มีไว้เพื่อเปรียบเทียบผลกับพื้นที่ทดลอง โดยต้องคัดเลือกพื้นที่ใกล้เคียงกัน อยู่ในบริบทคล้ายๆ กัน แต่ไม่มีกิจกรรมเข้มข้น
4. มีการสำรวจโดยใช้แบบสอบถาม ใน 4 ช่วงเวลา เพื่อนำผลมาเปรียบเทียบ และแปรผลการดำเนินงานของพื้นที่ดำเนินการ และพื้นที่เปรียบเทียบ
5. ระยะเวลาดำเนินการระหว่างพรรษา การเก็บข้อมูล โดยเก็บซ้ำในคนเดิม 4 ครั้ง คือ
 - a. เก็บก่อนเข้าพรรษา 1 สัปดาห์
 - b. เก็บระหว่างพรรษา ไปแล้ว 1 เดือน
 - c. เก็บระหว่างพรรษา ไปแล้ว 2 เดือน
 - d. เก็บออกพรรษาไปแล้ว 1 สัปดาห์

องค์ความรู้ที่ได้จากข้อมูลหลังการทำวิจัยในพื้นที่ต่างๆ

- ผู้นำชุมชนและแกนนำชุมชนเป็นแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติ
- ครอบครัวเป็นแรงกระตุ้นที่สำคัญในการลดการดื่มสุรา
- ค่านิยมและความเชื่อส่วนบุคคลในบางกลุ่มอาชีพ ส่งผลกระทบต่อการดื่มสุราในช่วงเข้าพรรษา
- การลงชื่อในพันธะสัญญาเป็นการผูกมัดผู้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการ
- ควรกระตุ้นการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

รายชื่อพื้นที่ชุมชนวิจัย 4 แห่ง ปี 2558)

ภาคเหนือ

บ้านวังว่า จ.น่าน

นักวิจัย : คุณจุฬารัตน์ สุริยาทัย

รพ.ท่าวังผา จ.น่าน

โทร 089-8381752

ภาคกลาง ออก ตก

บ้านซอนสมบูรณ์ จ.ลพบุรี

นักวิจัย : อ.จารุวรรณ แก่นทรัพย์

สถาบันนารายณ์เพื่อการพัฒนา จ.ลพบุรี

โทร 081-6303042

ภาคอีสาน

บ้านโนนบอน จ.อุบลราชธานี

นักวิจัย : คุณจรรยา ราชวงศ์

สมาคมหมอนามัย จ.อุบลราชธานี

โทร 085-7656227

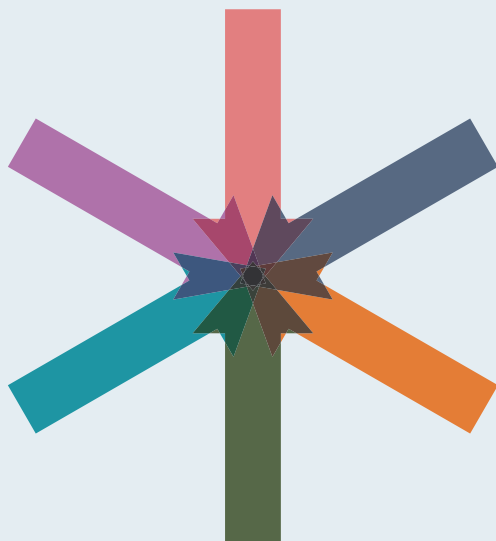
ภาคใต้

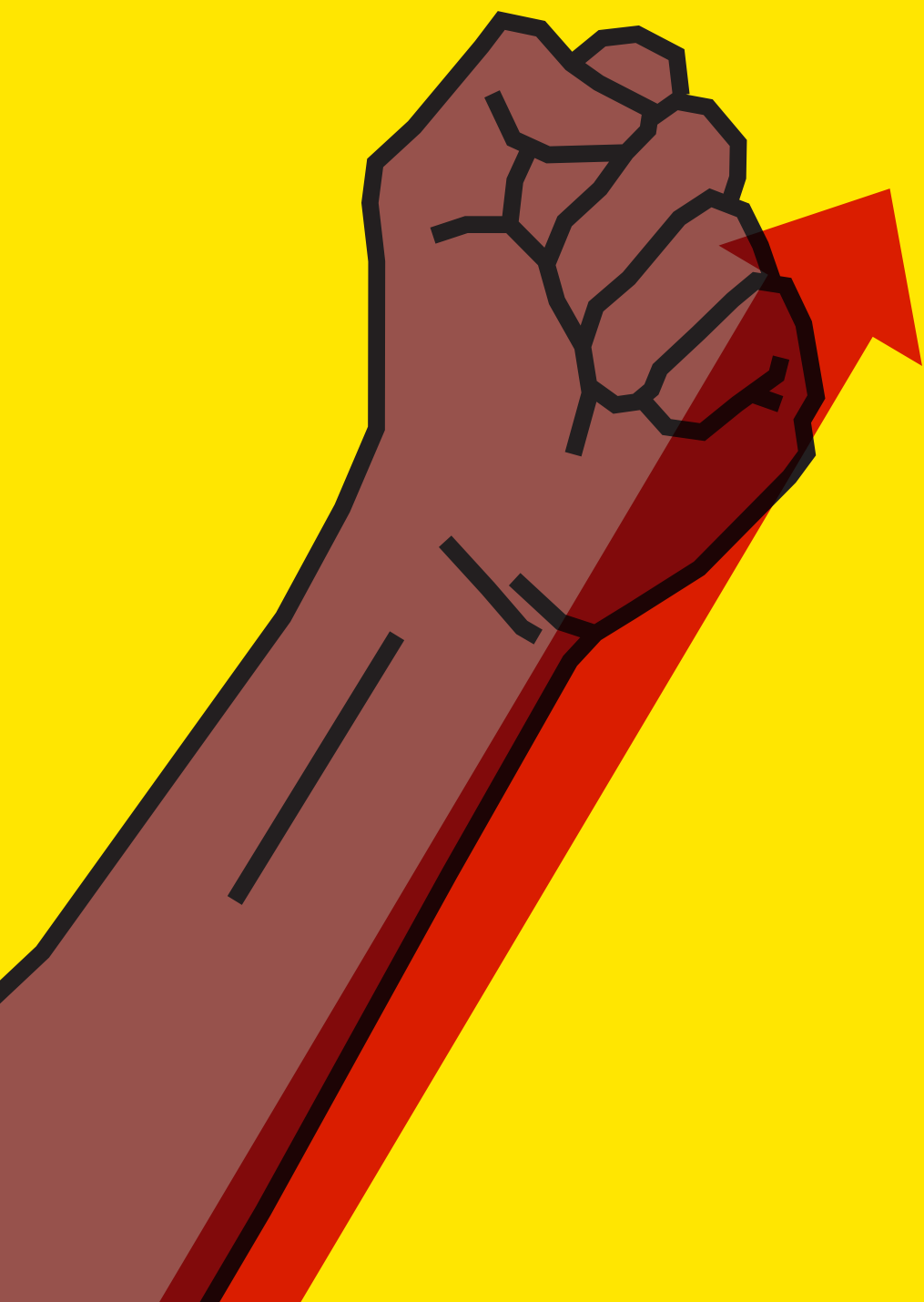
บ้านบางน้ำจืด จ.สุราษฎร์ธานี

นักวิจัย : คุณทวี สร้อยสิริสุนทร

นักวิชาการอิสระ

โทร 091-7215683





ผลการวิจัย
ปี 2557

1.บ้านขอนแก่น จ.ลพบุรี

ชื่อโครงการวิจัย

การพัฒนารูปแบบการลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตาม “โครงการหมู่บ้านศีลห้า ประชาเป็นสุข” บ้านขอนแก่น หมู่ 4 ต.ขอนแก่น อ.หนองม่วง จ.ลพบุรี ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วม

การปฏิบัติการวิจัย

- กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่ม	ครัวเรือน	ประชากร	อายุ 15 ปี ต่ำ	ลงนามจดเกล้า
พื้นที่ดำเนินการ	316	846	267	31
พื้นที่เปรียบเทียบ	192	481	68	32

- มองทุน มีผู้นำทางศาสนา พระครูใบฎีกาทรงพล ชยนนโท
- เห็นทุน เปิดเวทีชี้แจงโครงการ ระดมความคิดภาคีเครือข่าย จัดกิจกรรมเสวนาคนหัวใจหิน
- ร่วมทำ บอกลูกหลานให้งดดื่ม พาออกกำลังกาย พาสดมภ์ เปิดเวทีเสนา ชวนน้องบอกพ่อเลิกเหล้า มีกิจกรรมทดลองฝึกอบรม เช่น สอนการทำโครงลวดรูปสัตว์ และภูมิปัญญาอาหาร การปรุงอาหารคาวหวาน และสามารถขยายผลการดำเนินงานออกไปได้
- การสะท้อนผล การคืนข้อมูลสู่ชุมชน และชุมชนเสนอแนวทางในการก้าวต่อ

บทเรียนกิจกรรม

กิจกรรม	ทำกับใคร	ทำอะไร
คัดแยกผู้ดื่มไม่ดื่ม	ผญ.บ้าน อสม. อบต.	ประเมินสถานการณ์จริง-สำรวจประชากร (846 คน) และมีการแบ่งประเภทการดื่ม ทุกวัน ไม่ทุกวัน
ออกกำลังกายทุก 5 โมงเย็น	ผู้สูงอายุ/ทั่วไป	ออกกำลังกายประกอบจังหวะ
ปฏิญาณตนงดเหล้า	ผู้สูงอายุ/ผู้ดื่ม/ทั่วไป	สวดมนต์ทำวัตรเย็น
เปิดเวทีสาธารณะคนหัวใจหิน	ผู้ดื่ม/ทั่วไป	เปิดใจคนหัวใจหิน
เด็กชวนพ่อเลิกเหล้าและ ทำกับข้าวให้พ่อแม่กิน	เด็ก เยาวชน/ผู้ดื่ม/ทั่วไป	ทำกับข้าว ชนมให้คุณพ่อ คุณแม่กิน
ศึกษาดูงาน ผักอาชีพ ศึกษา ดูงานภูมิปัญญา ขยายผล สู่ชุมชน-สอนทำโครงลวด รูปสัตว์-สอนทำอาหารคาว หวาน	กลุ่มอาชีพ แกนนำหัวใจหิน แม่ครัว อสม. เยาวชน คนดื่ม กลุ่มเป้าหมาย/ทั่วไป	มีอาชีพ เพิ่มรายได้
รณรงค์งานเกษียณ ปลอดเหล้า	ข้าราชการครู/ทั่วไป	
รณรงค์งานศพปลอดเหล้า	ชุมชน/ทั่วไป	
เชิญวิทยากรให้ความรู้ - ตำรวจ/การบังคับใช้กฎหมาย - อนามัย/สุขภาพ - จุดประกายความคิด	ชุมชน/คนหัวใจหิน/ทั่วไป	เปิดเวทีเสวนา
ต่อยอด - นศ.กศน.เข้ามาทำการเรียนรู้ การทำโครงลวด - ม.ราชมงคล มาศึกษาดูงาน - ดารา และ สื่อมวลชน มาเยี่ยมเยียน	ผู้ที่สนใจเข้ามาศึกษาดูงาน เยี่ยมเยียนให้กำลังใจ	

ผลการดำเนินงาน

- เกิดชมรมคนหัวใจหิน
- มีเพื่อน มีรายได้เพิ่มขึ้น พื้นที่ห้ามดื่ม ร้านค้าต้นแบบ เกิดอาชีพเสริมในชุมชน
- เกิดศูนย์เรียนรู้ชุมชน มีฐานข้อมูล
- มีภาคีเครือข่าย ภายในและภายนอก
- มีความเชื่อมั่น มีการทำงานเป็นทีม
- มีพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้
- มีคนต้นแบบ ร้านค้าต้นแบบ

ร้านค้าที่เข้าร่วมโครงการ

- แรงแบนดาลใจ จากการเห็นการดื่มเหล้าทำให้เสียสุขภาพ และขาดสติ ส่งผลต่อการดำรงชีวิตและการสร้างครอบครัว ทำให้ครอบครัวยากจน และรู้สึกไม่ดี จึงลดการขายให้น้อยลง (เป็นร้านขายส่ง) และไม่ขายให้เด็กเยาวชน (ทำตามกฎหมายอย่างเคร่งครัด)

2.บ้านวังว้า จังหวัดน่าน

ชื่อโครงการวิจัย

ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมงดเหล้าเข้าพรรษาโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ประจำปี 2557 หมู่บ้านวังว้า ตำบลท่าวังผา อำเภотаวังผา จังหวัดน่าน

ความเป็นมาและความสำคัญ

- หมู่บ้านวังว้า มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ร้อยละ 66.25
- มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หลังเลิกงานหรือช่วงระหว่างวันในการลงแขก และภายหลังจากการก่อสร้างบ้านเพื่อแก้อาการเมื่อยล้าจากการประกอบอาชีพ
- มีค่าใช้จ่ายสำหรับซื้อสุราเฉลี่ยวันละ 50 บาทต่อราย หรือ 1,500 บาทต่อเดือน
- หมู่บ้านวังว้ามีกิจกรรมการณรงค์ งดเหล้าเข้าพรรษา ตั้งแต่ปี 2554 เนื่องจากอุบัติเหตุจากการดื่มสุราในกลุ่มเยาวชน และทีมเวชปฏิบัติและครอบครัว รพ.ท่าวังผาได้ค้นข้อมูลภาวะสุขภาพจากการดื่มสุรา
- กิจกรรมงดเหล้าเข้าพรรษา ในปี 2556
 - เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 137 คน
 - งดการดื่มได้ตลอด 3 เดือน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 62.04
 - ไม่สามารถงดดื่มได้ตลอด 3 เดือน 52 คน คิดเป็น ร้อยละ 37.96

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

พื้นที่ดำเนินงาน

- นักดื่มที่ไม่ติดสุราในชุมชนบ้านวังว้า ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 210 คน
- นักดื่มที่ติดสุราในชุมชนบ้านวังว้า ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 5 คน
- เยาวชนบ้านวังว้า จำนวน 106 คน

พื้นที่เปรียบเทียบ

- นักดื่มที่ไม่ติดสุราในชุมชนบ้านสบยาว ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 43 คน
- นักดื่มที่ติดสุราในชุมชนบ้านสบยาว ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 4 คน
- เยาวชนบ้านสบยาว จำนวน 54 คน

นักดื่มที่ไม่ติดสุราในชุมชนบ้านวังว้า
ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ
จำนวน

210

คน

นักดื่มที่ติดสุราในชุมชนบ้านวังว้า
ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ
จำนวน

5

คน

เยาวชนบ้านวังว้า
จำนวน

106

คน

นักดื่มที่ไม่ติดสุราในชุมชนบ้านสบยาว
ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ
จำนวน

43

คน

นักดื่มที่ติดสุราในชุมชนบ้านสบยาว
ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ
จำนวน

4

คน

เยาวชนบ้านสบยาว
จำนวน

54

คน

ผลการรณรงค์คหฬ้ากรบพรรษา

- มีร้านค้าปลอดเหล้า 3 ร้านในหมู่บ้านวังว่า
- หลังจากออกพรรษา ไม่พบการฉลองภายหลังจากออกพรรษา
- มีกิจกรรมที่ดำเนินการที่หมู่บ้านวังว่า ทั้งระยะก่อนเข้าพรรษา
เข้าพรรษา และออกพรรษา ดังนี้

ก่อนเข้าพรรษา	เข้าพรรษา	ออกพรรษา
เยวชน ปชส/รณรงค์ ชวนพ่อแม่เลิกสุรา เรียงความทุกซ้จากสุรา	เยวชน ค่ายแกนนำต้านสุราในวัยทีน ค่าเหล้าพ่อขอเป็นค่าเรียนลูก	เยวชน ติดตามป้องกันนักดื่ม หนาใหม่
ชาววังหัว ปชส/รณรงค์/สื่อ/เลื้อ ชวนโดยคนต้นแบบ สร้างแรงจูงใจ ให้ความรู้โดยแพทย์ ครอบครัวสนับสนุน พระสงฆ์สนับสนุน	ชาววังหัวชวนปฏิบัติธรรมวันศีล พระสงฆ์เทศนา สนับสนุนงานศพ/บุญปลอดเหล้า ตั้งชมรมคนเลิกเหล้า ตั้งคลินิกเลิกสุราในชุมชน แกนนำให้กำลังใจเยี่ยมบ้าน สร้างเครือข่ายงดเหล้า ตั้งคลินิกเลิกสุราในชุมชน แกนนำให้กำลังใจเยี่ยมบ้าน สร้างเครือข่ายงดเหล้า แข่งเรือปลอดเหล้า กีฬาผู้สูงอายุปลอดเหล้า กิจกรรมสัมพันธ์สามวัยสานสายใย	ชาววังหัวมอบประกาศนียบัตร ชื่นชมยกย่อง สนับสนุนการเลิกเหล้าต่อเนื่อง แข่งเรือปลอดเหล้า ขอโครงการ สสส. ต่อเนื่อง

บทเรียนบทบาทของแกนนำชุมชน

กลวิธีการชักชวน	ปัจจัยเอื้อ	ปัญหาอุปสรรค
เกิดในห้องครัวชั้น	การเป็นแบบอย่างที่ดีของผู้นำ	การลงชื่อในพันธะสัญญา
ครอบครัวชักชวนเล็กเหล่า	ผู้นำครอบครัวเล็กเหล่า	ญาติพี่น้องจากต่างจังหวัด
ให้ความสนใจไม่ทอดทิ้ง	การประชาสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องตลอดช่วงเข้าพรรษา	ผลลัพธ์จากการงดเหล้าที่ผ่านมา
เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี	ความต่อเนื่องของการจัดกิจกรรม	
วิเคราะห์ผู้ดื่มและเข้าหาเมื่อมีโอกาสนี้เอื้ออำนวย	การมอบโล่ให้กับผู้ที่เลิกได้ตลอดชีวิต	
เป็นตัวอย่างหมู่บ้านอื่น	แข่งเรือประเพณีปลอดเหล้า	
การชักชวนให้เห็นความสำคัญ	ร้านค้าภายในหมู่บ้าน 3 ร้านไม่ขายเหล้า	ร้านที่ติดถนนไม่ร่วมมือ

บทเรียนในกลุ่มผู้ดื่มที่สามารถงดเหล้าได้ตลอดพรรษา

ปัจจัยเอื้อ	ปัญหาอุปสรรค
จิตใจที่เข้มแข็งและสามารถหักห้ามใจ	เพื่อนค้ายันค้ายอให้ดื่ม
สุขภาพที่ดีขึ้น	การท้าทายจากเพื่อนที่เคยดื่ม
ปัญหาความรุนแรงในครอบครัวลดลง	คำดูถูกจากผู้ที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรม
ประหยัดค่าใช้จ่าย ประมาณ 1,000-2,000 บาท/ครัวเรือน	การมีเงินเก็บไว้กับตัว
การทำงานที่มีประสิทธิภาพ	
แบบอย่างการไม่ดื่มเหล้าในครอบครัว	ประเพณีการนำเหล้ามาเลี้ยงเมื่อพบปะกัน
ครอบครัวให้กำลังใจ ไม่ถูกเหยียดหยาม	ลักษณะอาชีพ เช่น ช่างก่อสร้าง
ชัยชนะในประเพณีแข่งเรือ	ลักษณะนิสัยส่วนตัวที่ชอบดื่มเหล้า

เหตุใดกลุ่มผู้ดื่ม จึงไม่สามารถงคเหล้าได้ตลอดพรรษา

- จิตใจไม่เข้มแข็ง
- เพื่อนบ้านที่ไม่เข้าร่วมโครงการดื่มและชักชวนให้ดื่ม
- ครอบครัวดื่มทุกคนและไม่เข้าร่วมโครงการการพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงในงานเลี้ยง
- ค่านิยมและความเชื่อของการทำงานบางลักษณะงาน เช่น ช่างก่อสร้าง
- การทำงานเป็นช่างก่อสร้างภายนอกหมู่บ้าน

บทเรียนในกลุ่มร้านค้า

ปัจจัยที่ทำให้ไม่ขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	ปัญหาอุปสรรค
เพื่อเป็นตัวอย่างให้แก่คนอื่นๆในชุมชน “ถ้าแกนนำไม่เริ่มแล้วใครจะเริ่ม”	ชาวบ้านหันมาดื่มเหล้าขาวดื่ม
การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่เสาหลักของครอบครัวด้วยโรคมะเร็ง ส่งผลให้ทัศนคติเปลี่ยนไป	รายได้ลดลง
ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว(บุตรติดเหล้า)	

บทเรียนการจัดกิจกรรม

1. กิจกรรมรณรงค์ การดำเนินงานโดยใช้วาระพิเศษในการรณรงค์

วิธีการ

- เติรณรงค์
- ใช้สื่อ ปชส. เช่น ป้ายรณรงค์ เสียงตามสาย เลื่อ กิจกรรมเป็นสื่อรณรงค์ในโอกาสวันพิเศษ เป็นต้น
- รณรงค์ในวันพระ

ผลของกิจกรรม

- ชาวบ้านรับรู้ และเข้าร่วมโดยการสมัครเข้าร่วม 215 คน

- เกิดการกระตุ้นให้คนเข้าร่วมกิจกรรม

2. กิจกรรมกีฬาปลอดเหล้า

วิธีการ

- จัดการแข่งขันกีฬา 9 ประเภท
- ให้เด็กเยาวชนเป็นผู้ดำเนินการ
- จัดเป็นลีก ให้ผลการแข่งขันไปสิ้นสุดสิ้นปี เพื่อแย่งชิงช่วงเวลาการดื่มที่จะเกิดขึ้น

ผลของกิจกรรม

- เน้นความสามัคคี
- เกิดความร่วมมือมากขึ้นในการดำเนินงานต่างๆ เพิ่มร้อยละ 80

3. ถือนิธวันธรรมสวนะ งานศพปลอดเหล้า

วิธีการ

- ปฏิบัติถือนิธห้า
- ไม่ขายสุราวันพระ(ทำทั้งปี)
- มีร้านค้าร่วมมือ เป็นร้านปลอดสุรา

ผลของกิจกรรม

- ทำให้คนดื่มดเหล้าเข้าพรรษามากขึ้นและอยู่ครบพรรษามากขึ้น

4. กิจกรรมสานสัมพันธ์ สามวัย สานสายใย (สันตนาการสอดแทรกวิชาการ)

วิธีการ

- เชิญชวนเข้าร่วมโครงการ
- สัญญาต่อหน้าพระ
- บอกความรู้สึก บอกรัก โอบกอด

- ต้นแบบเล่าเรื่อง เสนอเทคนิค วิธี และแพทย์ สอดแทรกเรื่อง ความสุข วิชาการต่างๆ
- ชื่นชม ยกย่อง ให้กำลังใจ

ผลของกิจกรรม

- เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน
- สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
- คนเข้าร่วมสนุกสนาน

กิจกรรม

- ใช้บุคคลต้นแบบขยายผล เกิดคนต้นแบบเพิ่มขึ้น
- คนต้นแบบมีคนในครอบครัวให้กำลังใจ
- ผู้นำชุมชนให้กำลังใจ และสวดส่งดูแล

วิธีการ

- สุขภาพจิตลดความขัดแย้ง ลดการทะเลาะเบาะแว้งในชุมชน
- ลดค่าใช้จ่าย
- พ่อแม่เป็นตัวอย่างให้ลูก
- เกิดความภาคภูมิใจ
- สุขภาพดี ทำงานมีประสิทธิภาพ
- ลดปัญหาครอบครัว-สังคม

ผลของกิจกรรม

- ลดการดื่มในแวดวงกลุ่มอาชีพเกษตรกร
- มีร้านค้าที่เลิกขายและเป็นต้นแบบ (มีผลกระทบเรื่องรายได้จากอาชีพ)
- ผู้ใหญ่บ้าน เป็นต้นแบบในการเลิกเหล้าตลอดชีวิต

3.บ้านโนนบอน จังหวัดอุบลราชธานี

ชื่อโครงการ

โครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมงดเหล้าครบพรรษา ปี 2557
อุบลราชธานี กรณีบ้านโนนบอน หมู่ที่ 13 ตำบลบุ่งหวาย อำเภวารินชำราบ
จังหวัดอุบลราชธานี

คำถามวิจัย

- สภาพบริบททางสังคมและวัฒนธรรมบ้านโนนบอน ตำบลบุ่งหวาย เป็นอย่างไร
- ประวัติศาสตร์และการเปลี่ยนแปลง ของพฤติกรรมการบริโภค เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จากอดีตจนถึงปัจจุบัน ของบ้านโนนบอน ตำบลบุ่งหวาย มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร
- ปัญหา สาเหตุ ผลกระทบและปัจจัยเสี่ยงต่อพฤติกรรมการบริโภค เครื่องดื่มแอลกอฮอล์บ้านโนนบอน ตำบลบุ่งหวาย คืออะไร
- ภูมิปัญญาท้องถิ่นและทุนทางสังคมในชุมชนต่อการควบคุมการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของบ้านโนนบอน ตำบลบุ่งหวาย เป็นอย่างไร
- การงดเหล้าเข้าพรรษาต่อเนื่อง 3 เดือน ของบ้านโนนบอน ตำบลบุ่งหวาย เป็นอย่างไร

ผลการรณรงค์คัดเหล่าครอบครัว

ผลการรณรงค์คัดเหล่าครอบครัว(หมู่บ้านปฏิบัติการ)

ผู้ดื่มในรอบปี

84

คน

งดเหล้าเข้าพรรษา

70=83%

(46% ในหมู่บ้านเปรียบเทียบ)

ไม่งดเหล้า

14

คน

งดเหล้าครบพรรษา

56=80%

ไม่ครบพรรษา

14

คน

จะงดเหล้า
ตลอดหนึ่งปี

5

คน

จะเลิกเหล้า
ตลอดไป

2

คน

บทเรียนกิจกรรม บ้านโนนบอน

กิจกรรม	วิธีการ	ผลของกิจกรรม
1. กิจกรรมประชุม ทีมวิจัย (15 คน)	- ชี้แจงโครงการ - วางแผนการดำเนินการ - ประชุมทีมวิจัย - ประชาคมหมู่บ้าน - ข้อดี รับประทานข้าวทั่วพื้นที่ และมีมิติร่วมกัน	- ตี๋มในรอบปี 84 คน เข้าร่วมโครงการงดเหล้า จำนวน 70 คน (คิดเป็นร้อยละ 83) - ไม่เข้าร่วมงดเหล้าเข้าพรรษา 14 คน (คิดเป็นร้อยละ 20) เพราะมีทัศนคติไม่คิดจะงดเหล้าและติดสุราหนัก
2. ประชาคมหมู่บ้าน	- ผู้นำชุมชน แม่บ้าน อสม. - ผู้สูงอายุ เยาวชน - เวทีประชาคม	- ครบพรรษา 56 คน (คิดเป็นร้อยละ 80) เพราะตั้งใจจะงดเหล้า เห็นถึงความประหยัด และยังได้กำลังใจจากครอบครัว - ไม่ครบพรรษา 14 คน เพราะติดสุรามานาน ติดสังคมเพื่อนฝูง อยู่ในช่วงงานบุญประเพณี - งดเหล้าตลอดปี 5 คน - แนวโน้มจะงดตลอดไป 2 คน เพราะต้องการเลิกเพื่อลูกและเพื่อครอบครัว
3. จัดกิจกรรม งดเหล้าเข้า พรรษา	- ลงชื่อตั้งปณิธาน - ประชาสัมพันธ์ - คัดกรองบำบัด แยกระดับความเสี่ยงการติดสุรา และทราบข้อมูลรายบุคคล - ออมสินค้าเหล้า สมทบการออม 3000 บาท ประมาณ 20 ราย - ประภาพวาด เรียงความ ใช้เด็กเป็นยุวทูต ชักชวนให้พ่อเลิกเหล้า - ออกกำลังกาย - บำบัดสมุนไพรร	- ไม่ครบพรรษา 14 คน เพราะติดสุรามานาน ติดสังคมเพื่อนฝูง อยู่ในช่วงงานบุญประเพณี - งดเหล้าตลอดปี 5 คน - แนวโน้มจะงดตลอดไป 2 คน เพราะต้องการเลิกเพื่อลูกและเพื่อครอบครัว
4. สรุปรบทเรียน การทำงาน	- กิจกรรมบำบัด เช่น ชาร่างจิต (แก้ความอยาก) ช่วยขับพิษ และสร้างความเชื่อการดื่มชาดีกว่าดื่มเหล้า การบำบัดโดยใช้สมุนไพรร การแพทย์พื้นบ้าน (ถอดพิษสุรา) - หนุนเสริมกำลังใจ ใช้ทุนเดิมของชุมชน เชื่อมโยง ต่อยอด ขยายผล	สาเหตุที่ทำให้กลับไปตี๋มใหม่ (แหกพรรษา) - ความเชื่อ กินเหล้าเพื่อมาพยาธิ จากการกินลาบปลาดิบ - วิธีการทำให้เกิดความต่อเนื่อง
5. จัดเวทีคืนข้อมูล สู่ชุมชน	- ทบทวนความถูกต้องของข้อมูล ปรับปรุง/แก้ไข/เพิ่มเติม และนำไปใช้ประโยชน์	

4.บ้านบางน้ำจืด จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ชื่อโครงการวิจัย

กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ การปรับเปลี่ยนทัศนคติ และพฤติกรรม การรณรงค์ลดเหล้าเข้าพรรษา ในระดับหมู่บ้าน พื้นที่ ภาควัฒน์ ปี 2557

ข้อมูลพื้นฐาน หมู่ที่ 2 บ้านบางน้ำจืด ตำบลจำกัถ่าน

- บริบท มี 294 ครัวเรือน ประชากร รวม 1,092 คน
- อาชีพ ทำสวน รับราชการ รับจ้างทั่วไป
- อยู่ในเขตการปกครองท้องถิ่นเทศบาลตำบลท่าฉาง มีที่ว่าการอำเภอ ท่าฉาง รพ.สต.เขาถ่าน วัดบางน้ำจืด และ โรงเรียนมัธยมประจำอำเภออยู่ในพื้นที่หมู่บ้าน

ผลการศึกษา

ทัศนคติต่อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- ก่อน : เป็นเรื่องปกติธรรมดา ทุกวัน ทุกงาน ทุกเทศกาล
- หลัง : ไม่ใช่เรื่องปกติธรรมดา ลดรายจ่าย สุขภาพดีขึ้น ความสัมพันธ์ครอบครัวดีขึ้น

ทัศนคติต่อการรณรงค์ลดเหล้าเข้าพรรษา

- ก่อน : เป็นเรื่องไกลตัว เห็นเป็นเรื่องตลก ไม่กิจกรรมรณรงค์รูปแบบ
- หลัง : ไม่ใช่เรื่องไกลตัว มีกลุ่มมีกิจกรรม เข้าถึงและสัมผัสได้ วัดห้ามขายเหล้า

ผลการรณรงค์ดเหล้าเข้าพรรษา ปี 57

เป้าหมายเฉพาะ



ครัวเรือน

เข้าร่วม

ปฎิญาณตน



คน

งดได้



คน

ปัจจัยดเหล้าไม่ครบพรรษา

- ขาดภาวะมั่นคงทางอารมณ์ บรรยากาศพาไป
- เสียตายของฟรี (งานมงคล งานอวมงคล)

ปัจจัยที่ทำให้กิจกรรมบรรลุผล

- สื่อโฆษณาที่วิสร้างกระแส
- กลุ่มองค์กรในชุมชนที่ตระหนัก ทำงานเป็นทีม
- ผู้นำแกนนำที่มั่นคงมุ่งการเปลี่ยนแปลง
- หน่วยงานภาคีในพื้นที่หนุนเสริม
- องค์กรและบุคคลภายนอกชุมชนที่สนับสนุนและเอื้ออำนวยกระบวนการ

บทเรียนการจัดกิจกรรม แยกเป็น 5 ประเด็นใหญ่ๆ ได้แก่

กิจกรรม	การดำเนินงาน	ผลต่อครอบครัวและชุมชน
การประชุมสร้างการมีส่วนร่วม	- เวทีผู้นำชุมชน (ชี้แจงทำความเข้าใจ) - เวที อสม. (ชี้แจงทำความเข้าใจ) - เวทีก่อนสำรวจ - เวทีสรุปผลการสำรวจ - ประชุมติดตามคนงดเหล้า - ลงพื้นที่ติดตาม ให้กำลังใจ คนงดเหล้า - ประชุมสรุปบทเรียน	- คนงดเหล้าสุขภาพดี แข็งแรง - ลดรายจ่ายในครัวเรือน - ครอบครัวอบอุ่น - อุบัติเหตุลดลง - เรื่องทะเลาะวิวาทไม่ค่อยมี - คนต้นแบบ 9 คน
การรณรงค์ในชุมชน	- กีฬาอำเภอ - ติดป้ายรณรงค์ ร้านค้าทั่วตำบล - จัดนิทรรศการ - ติดป้ายรณรงค์จุดสำคัญ เช่น วัด บ้านคนต้นแบบ-เขตชุมชนให้กำลังใจ คนงดเหล้า อสม. ทีมวิจัย-รณรงค์ - ในงานวัฒนธรรมประเพณี เช่น งานบุญเดือน 10 งานแห่เทียนพรรษา งานชักพระ เป็นต้น	
กิจกรรมที่น่าสนใจ	- ใช้เด็กเป็นสื่อ เช่น การเล่นิทาน - ให้ อสม. เป็นกลไกการขับเคลื่อน - การเยี่ยมเยียนที่บ้าน (9 ครัวเรือน)	



