

FÖREBYGGANDE RUSMEDELSARBETE I SKOLORNA

HUBU UNGA
VÅRDADSHAVARE
PROFESSIONELLA

Föräldrakväll

Sofia Sjöblom

Utbildningsplanerare, EHYT r.f.



Förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf

- Föreningen arbetar i hela Finland och med hela befolkningen för att främja en hälsosam livsstil. Arbetet når allt från barn och unga till vuxna och pensionärer.
- EHYT fungerar med stöd från penningautomatföreningen RAY och jobbar med frågor gällande rusmedel: alkohol, tobaksprodukter och narkotika samt med spelproblematik och sociala medier



Verksamhet i skolor

- Hubu® -metoden
- Smoke free
- Pelitaito – digitalt spelande
- Projektet Ånni
- Projektet Hur prata om cannabis?

FÖREBYGGANDE RUSMEDELSARBETE I SKOLORNA

HUBU UNGA VÅRDNADSHAVARE PROFESSIONELLA



En helhet inom det förebyggande rusmedelsarbetet där målet är att skapa diskussion om rusmedel bland barn och unga, deras vårdnadshavare samt övriga fostrare som medverkar i barnets eller den ungas liv och vardag.

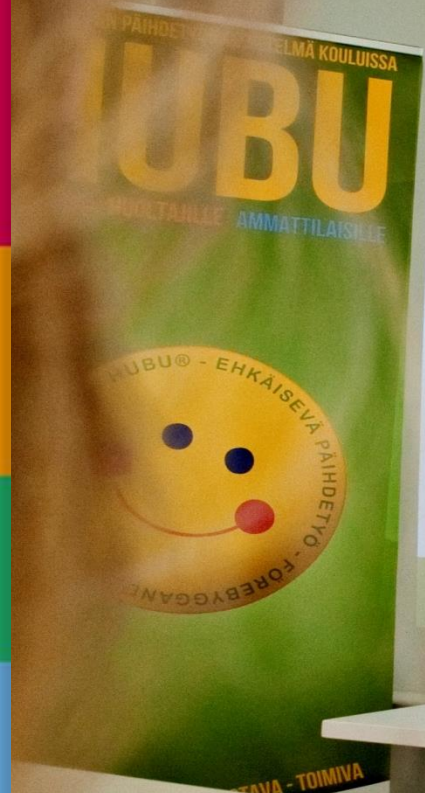
HUBU[®]-metoden

En interaktiv metod, som möjliggör delaktighet och där man med hjälp av diskussion, information och röstning strävar till att påverka kunskap och attityder kring rusmedel hos ungdomarna.

Tupakoitko/käytätkö nuuskaa?

1. En tupakoi/nuuskaa
2. Olen maistanut
3. Tupakoin joskus
4. Tupakoin päivittäin
5. Käytän nuuskaa
6. Tupakoin ja käytän nuuskaa
7. Tupakoin/käytän nuuskaa, mutta haluaisin lopettaa
8. Olen lopettanut tupakoinnin/nuuskan käytön

START STOP GRID A B 0%



Varifrån får dagens barn och unga info om rusmedel?

Mamma

Styvföräldrar

Syskon

Pappa

Far- och
morföräldrar

Människor på
stan

Wikipedia

Bloggar och
vloggar

Radio

Reklamer

Grannar

TV

Familjebekanta

Släktingar

Skolan

Filmer

Kompisar

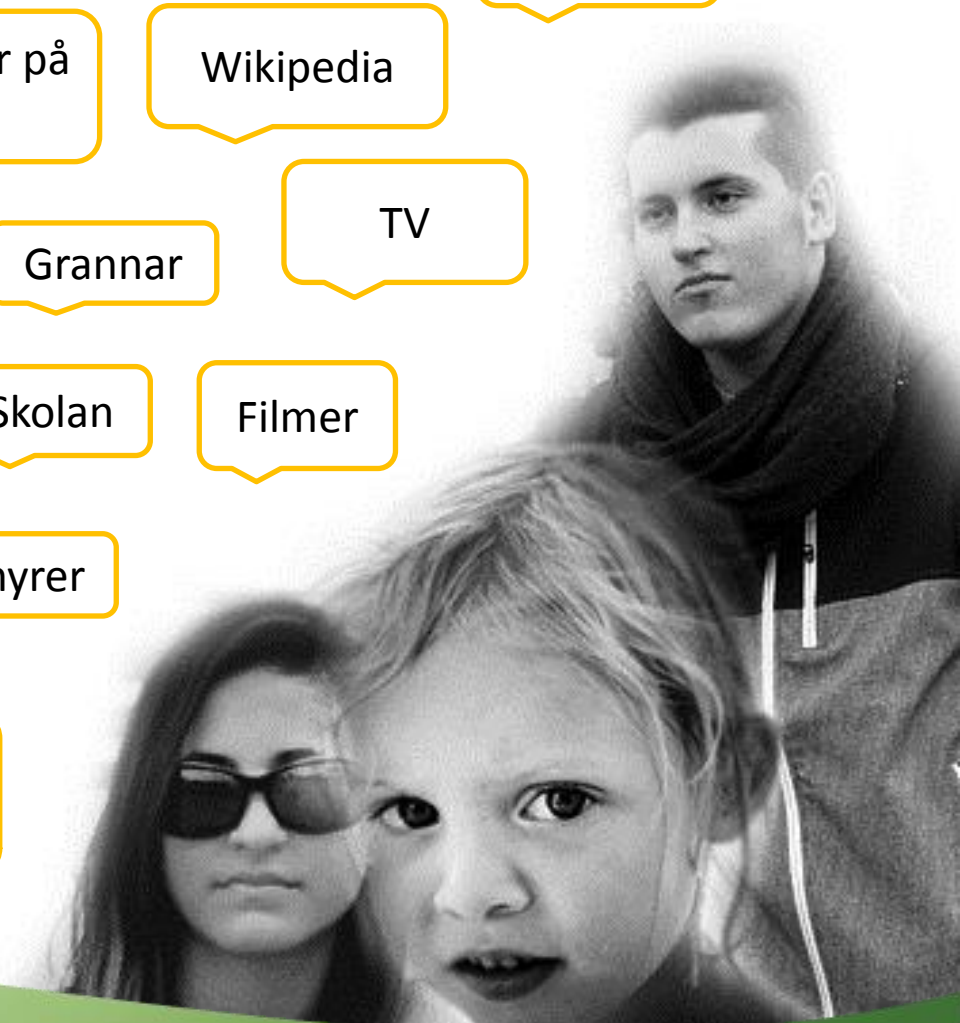
Diskussionsforum
på nätet

Broschyrer

Hobbyn

YouTube

Traditioner,
festkulturen



Varifrån får dagens barn och unga info om rusmedel?





Ungdomarnas användning av rusmedel

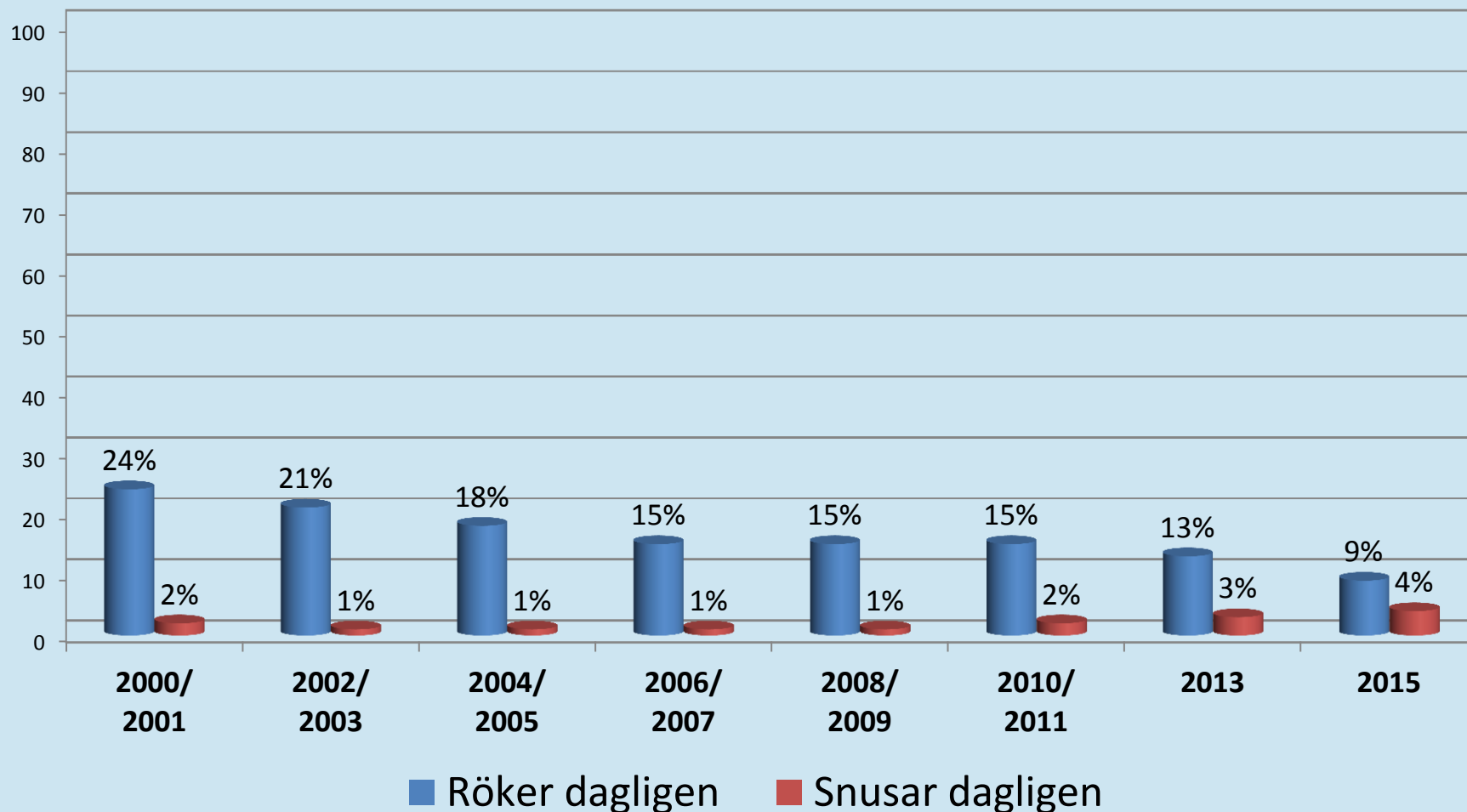


Använder du någon nikotinprodukt? (%)

(Så som tobak, snus, elcigarett, vattenpipa)



Daglig användning av cigaretter och snus

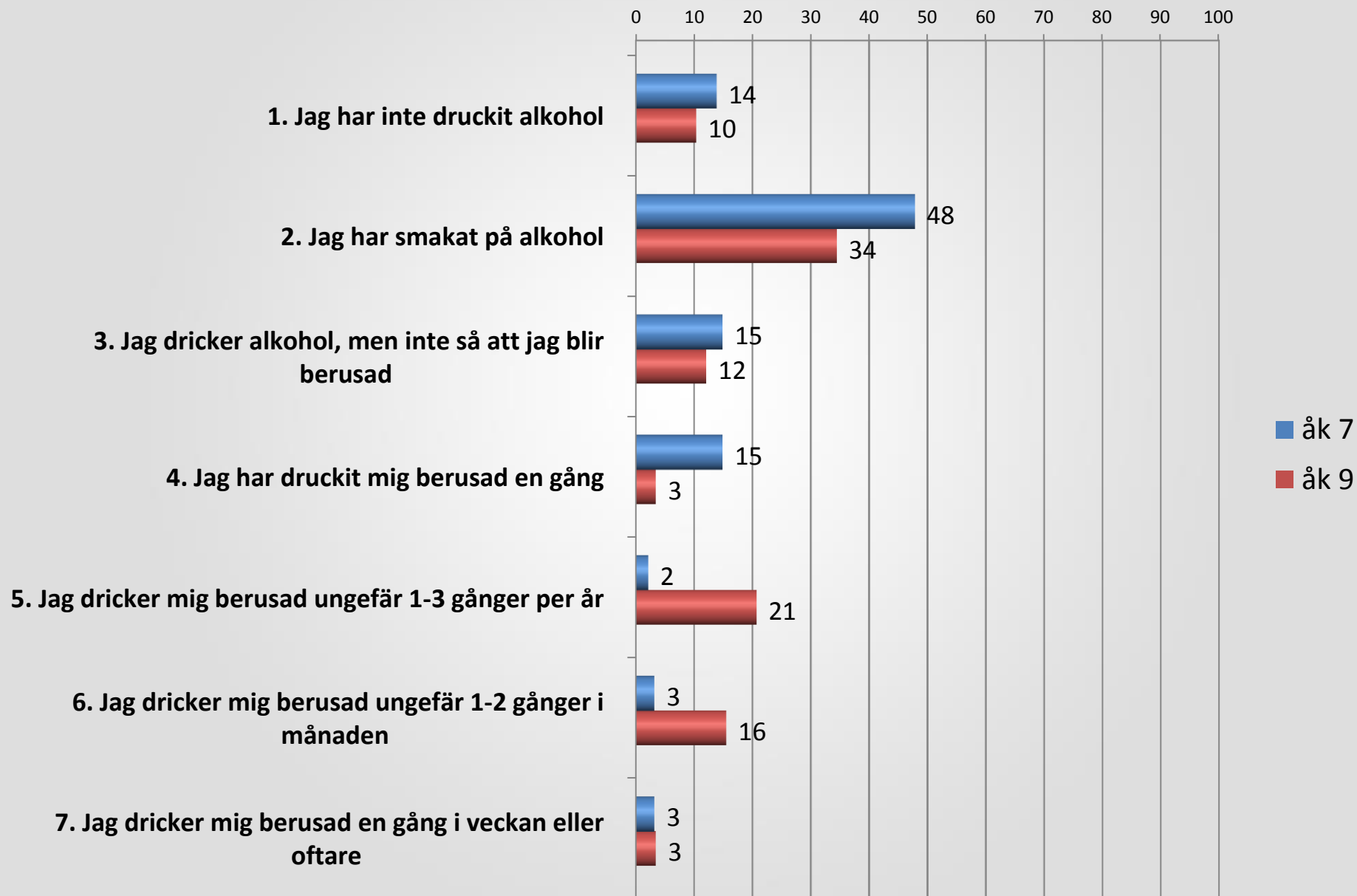


Vuxnas attityder och exempel påverkar ungas användning av nikotinprodukter

→ Ett **totalt förbud** mot användningen minskar ansevärt ungas egen användning, även om föräldrarna själva skulle använda någon nikotinprodukt



Dricker du alkohol så att du blir berusad? (%)





*”Tyvärr kan man inte lära ungdomar **hur** man dricker alkohol genom att bjuda dem hemma. Det enda man lär dem är **att** dricka alkohol.”*

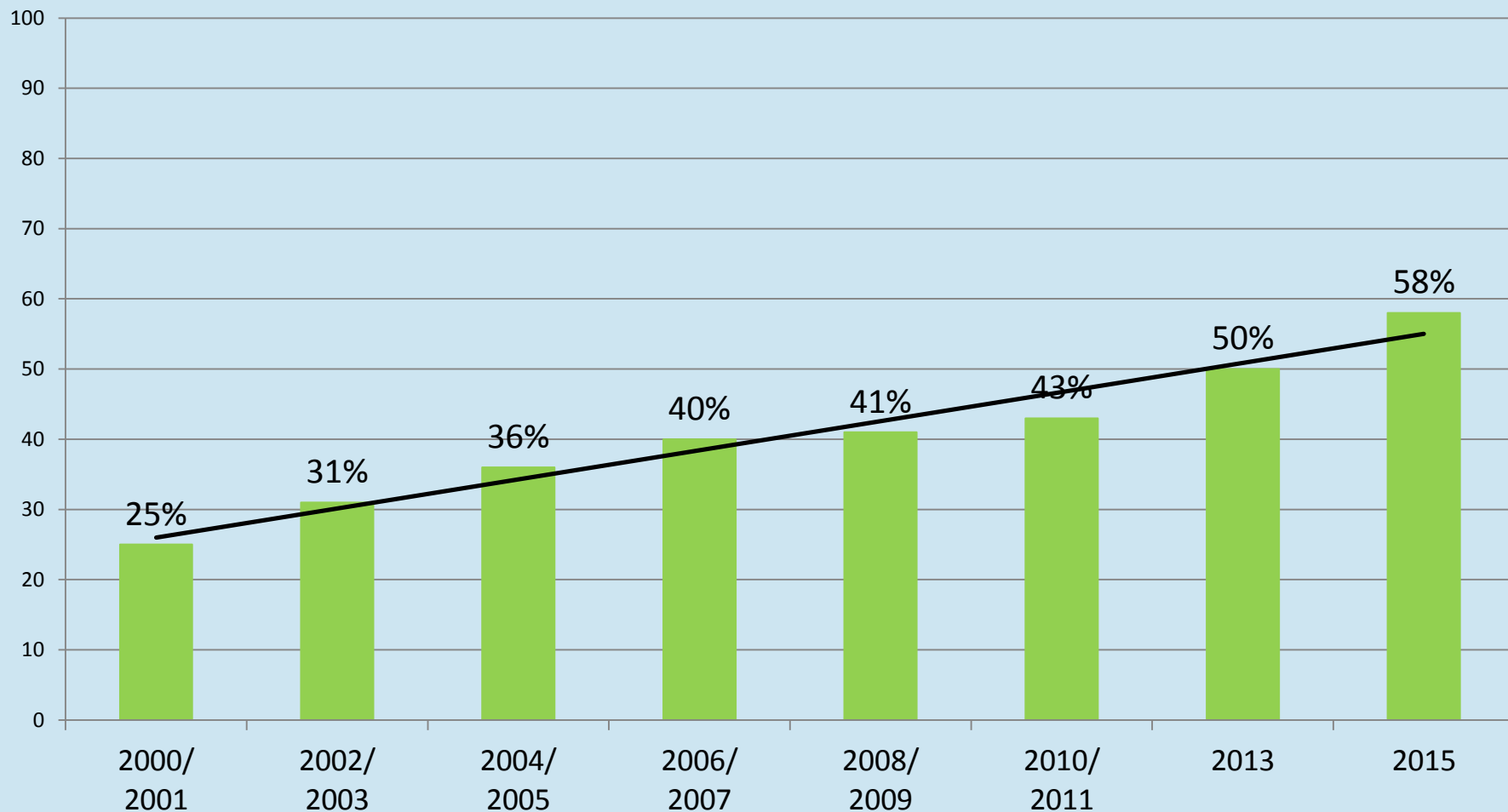
Stefan Sparring, läkare på Maria ungdom i Stockholm

→ De barn som blir bjudna på alkohol hemma dricker sig **oftare berusade** och dricker **större mängder** alkohol än de barn som inte blir bjudna på alkohol hemma.

Dricker inte alkohol



INSTITUTET FÖR
HÄLSA OCH VÄLFÄRD



Undersökningen Hälsa i skolan
Grundskolans elever på årskurs 8 och 9

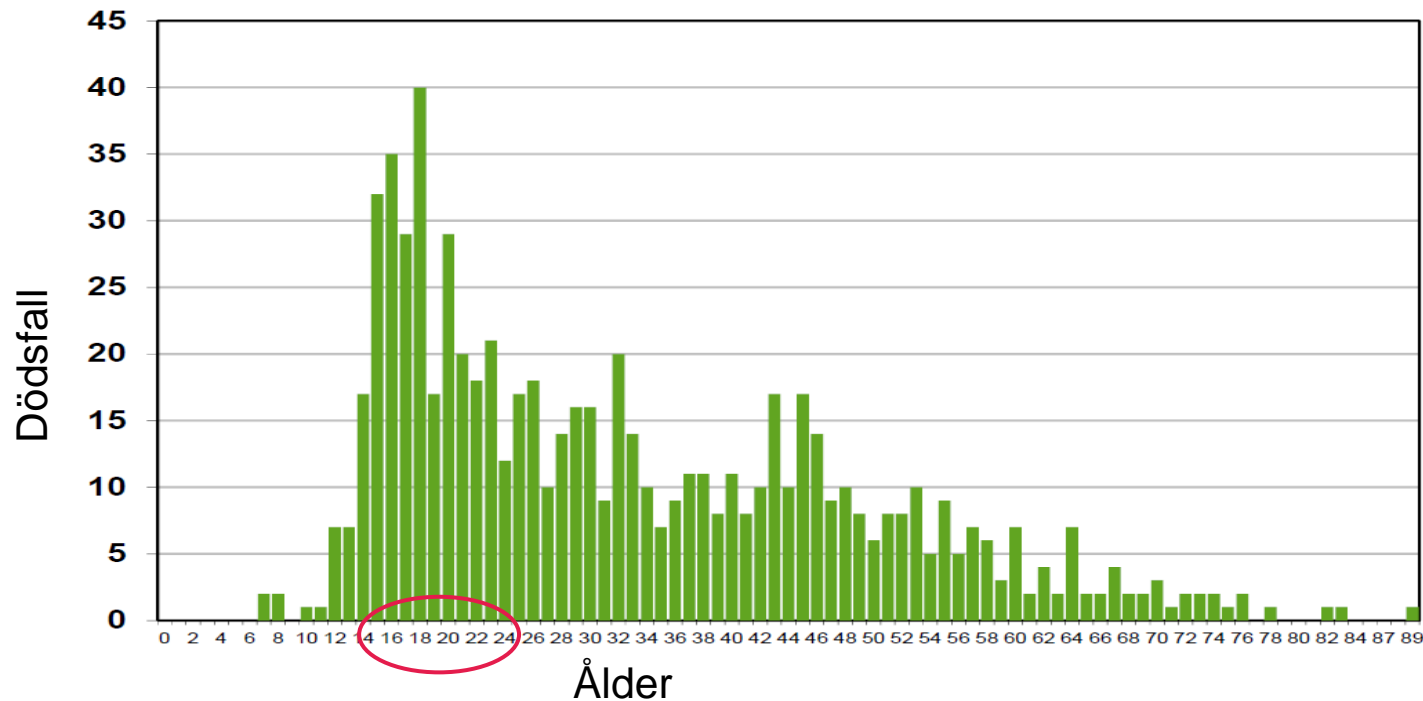
Har du någon gång som följt av alkoholbruk... (%)



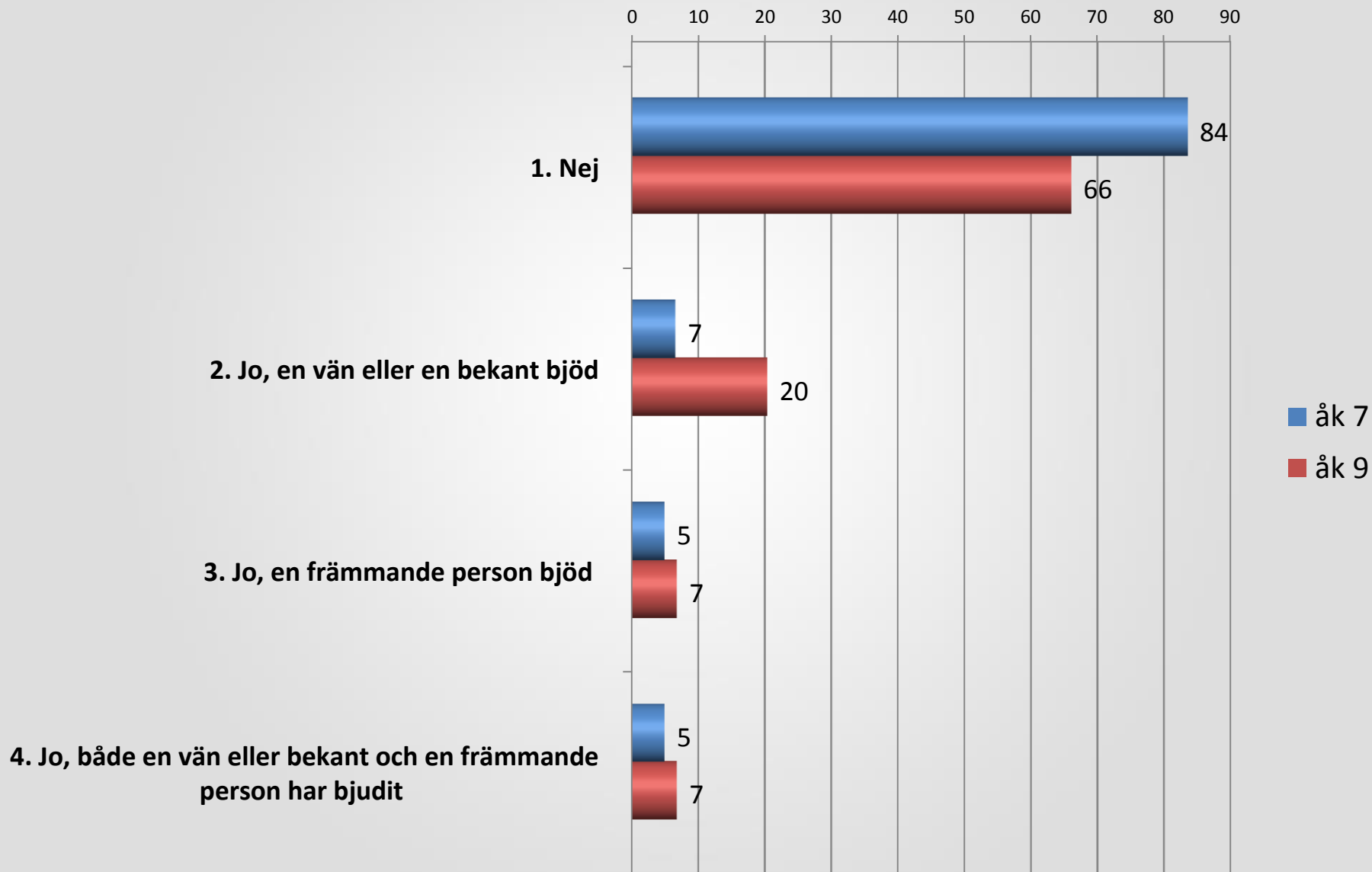
Rattfylleri

- I fall med rattfylla dör och skadar sig många unga. 15-24-åringarna utgör ungefär en tredje del av de som dör och nästan fyra av tio av dem som skadar sig.
- Speciellt unga förare löper större risk för olyckor redan vid låga alkoholhalter i blodet. Alkohol inverkar nämligen starkare på förare med mindre körefranhet eftersom deras körförmåga inte ännu inte blivit automatiserad.

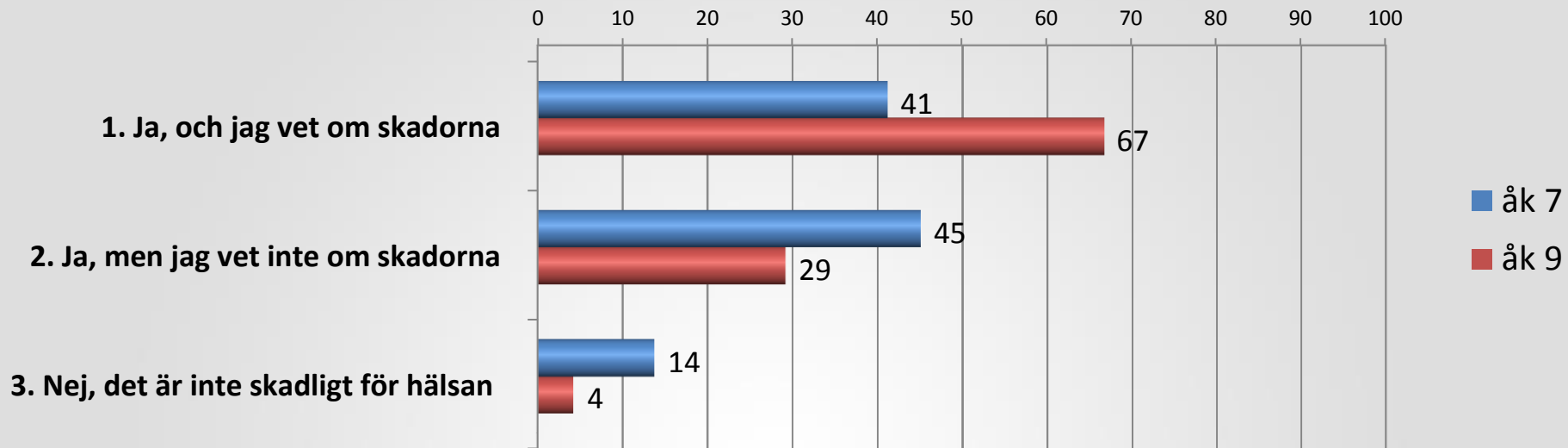
Antalet dödsfall av rattfylleri i trafiken enligt ålder (2005-2014)



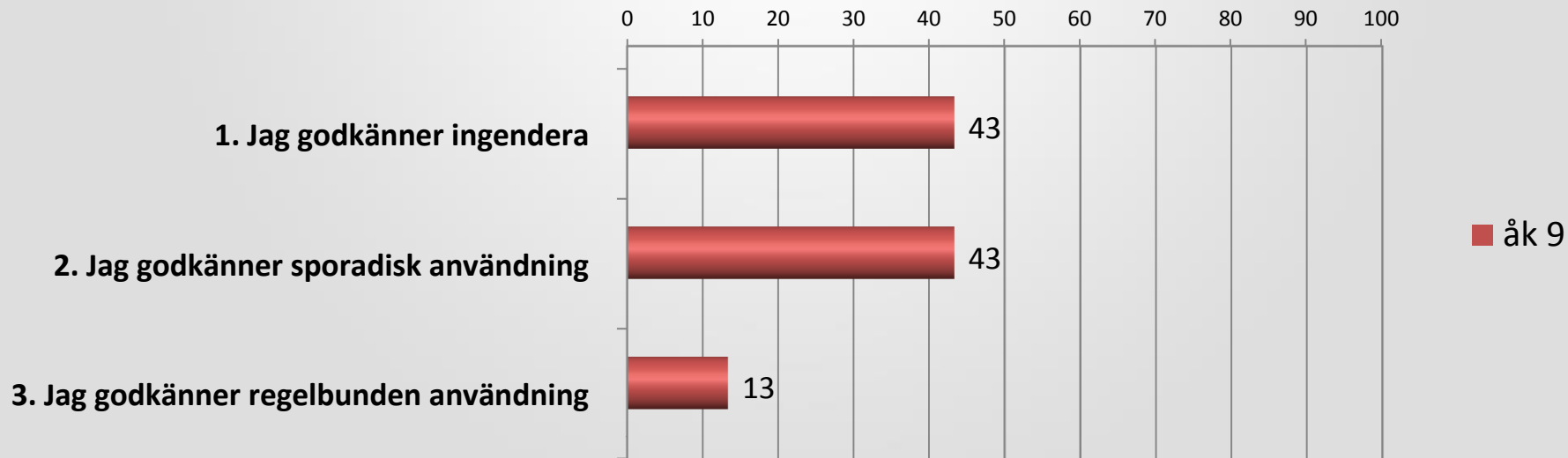
Har du blivit erbjuden droger? (%)



Anser du att cannabis är skadligt för hälsan? (%)



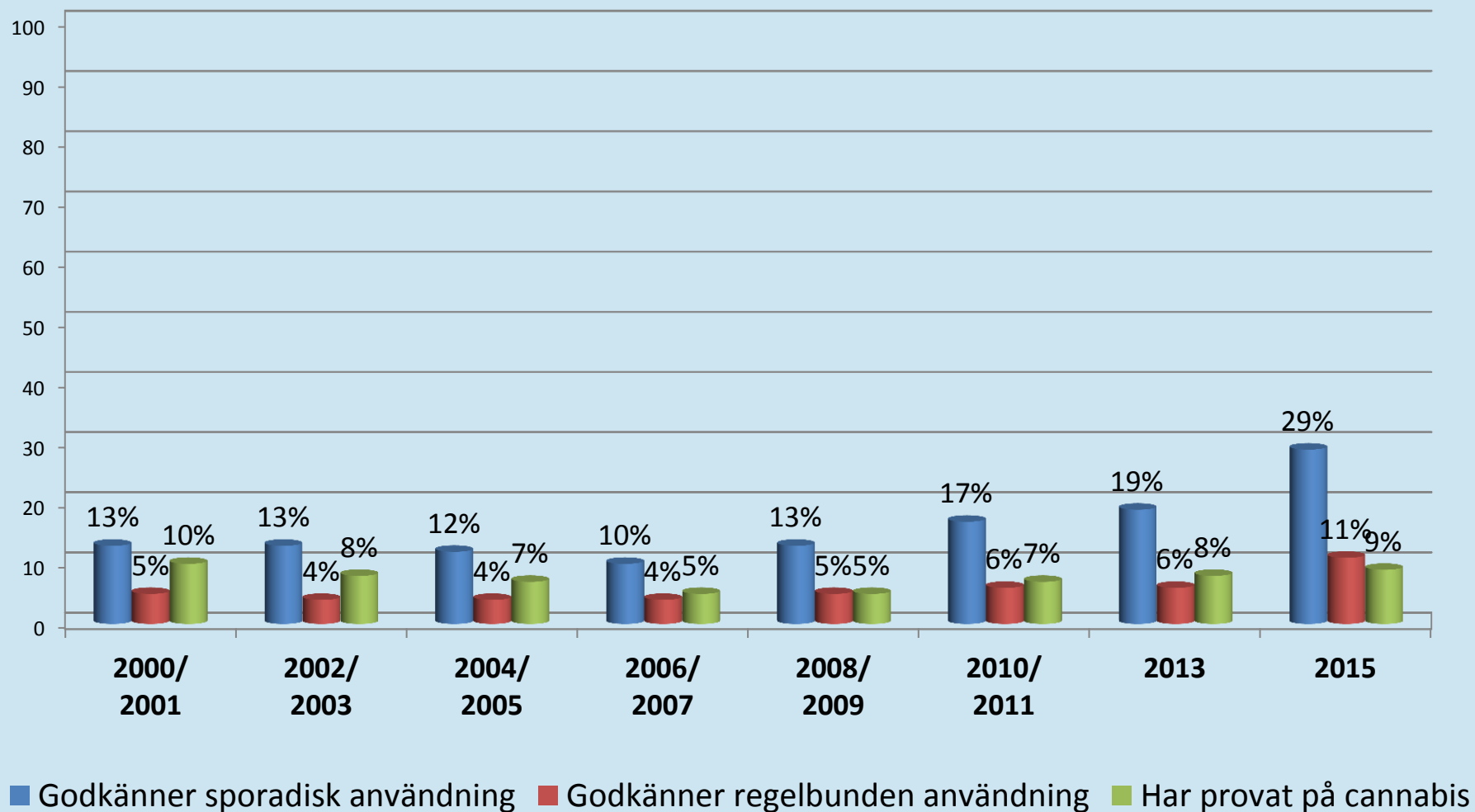
Godkänner du sporadisk eller regelbunden användning av cannabis? (%)



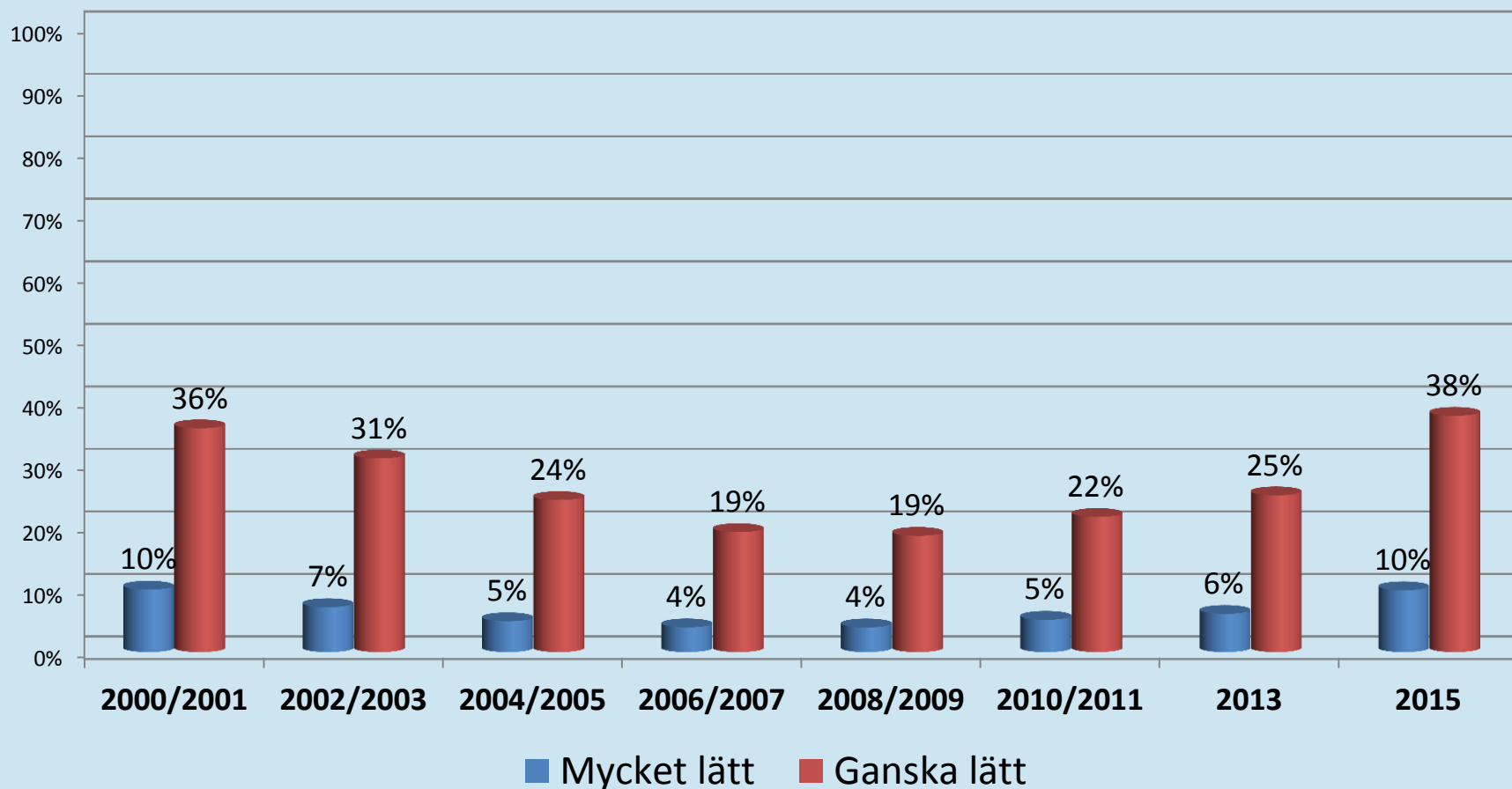
Har du provat eller använder du cannabis? (%)



Cannabis – godkännande och användning



Vilka möjligheter bedömer du att personer I DIN ÅLDER har att skaffa droger, till exempel marijuana eller hasch (cannabis), på DIN ort?





Förebyggande av ungdomars rusmedelsanvändning



Skyddande faktorer

Medvetenhet
om riskerna
med att
använda
rusmedel

Positiva
handlingar
uppmärksammas

Vårdnadshavarna
har negativa
attityder till ungas
rusmedels-
användning

Bra relationer till
vårdnadshavarna
och en
förtroendefull
diskussions-
kontakt

Skolframgång och
trivsel i skolan

Känsla av att
lyckas

Bra självkänsla
och
självförtroende

Hobbyn

Känsla av
gemenskap och
samhörighet,
att tillhöra en
grupp

Klara regler och
förväntningar från
vårdnadshavarna

Bra vuxna
rollmodeller

Sociala och
kognitiva
färdigheter

Begränsning av
rusmedlens
tillgänglighet

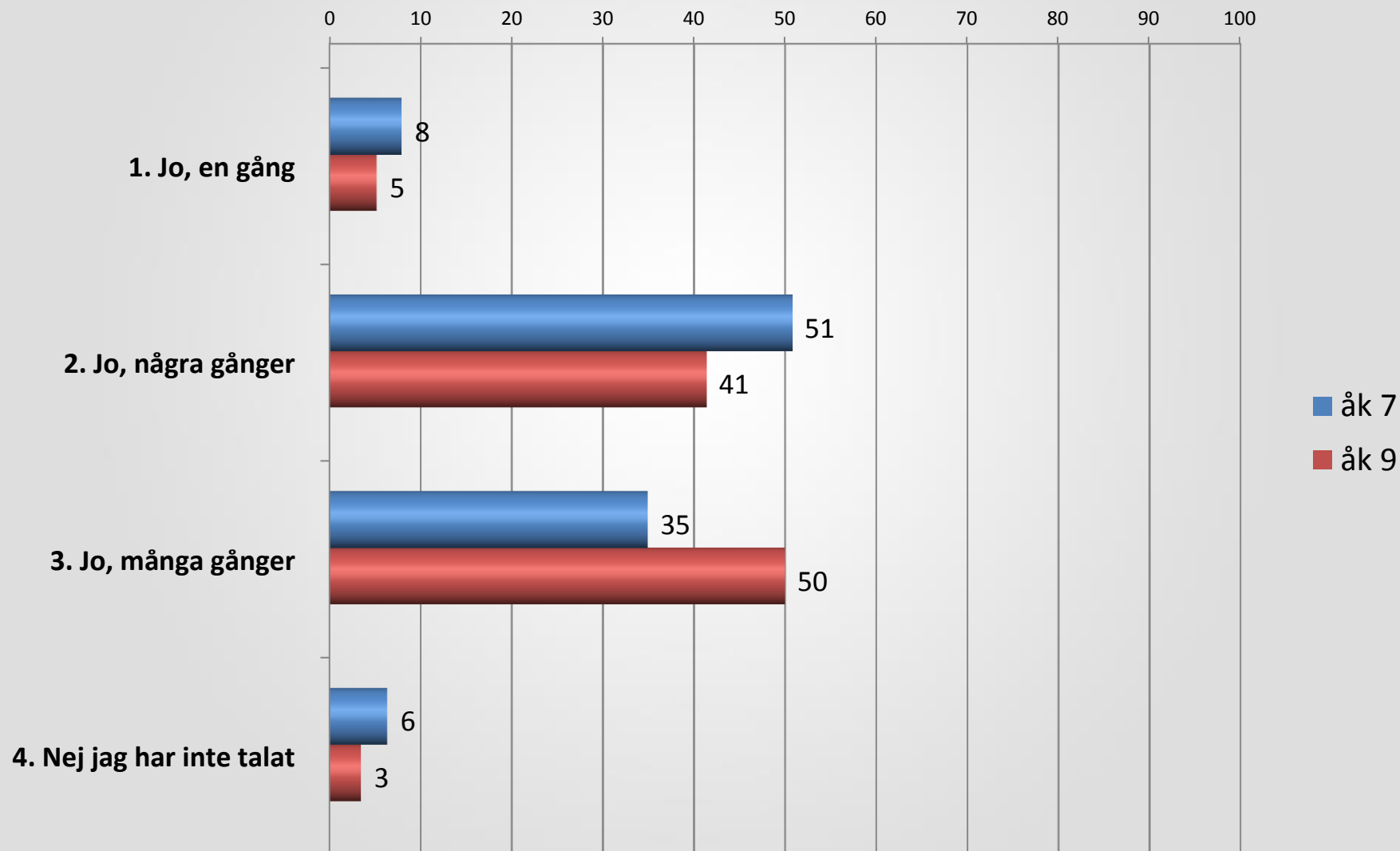
Vårdnadshavarna
har koll på vad
den unga gör
utanför hemmet

Känsla av att
kunna påverka
sitt eget liv

Bra
kompisrelationer

Har du talat med en nära vuxen om rusmedel? (%)

(så som förälder, vårdnadshavare, släkting, lärare, ungdomsledare)

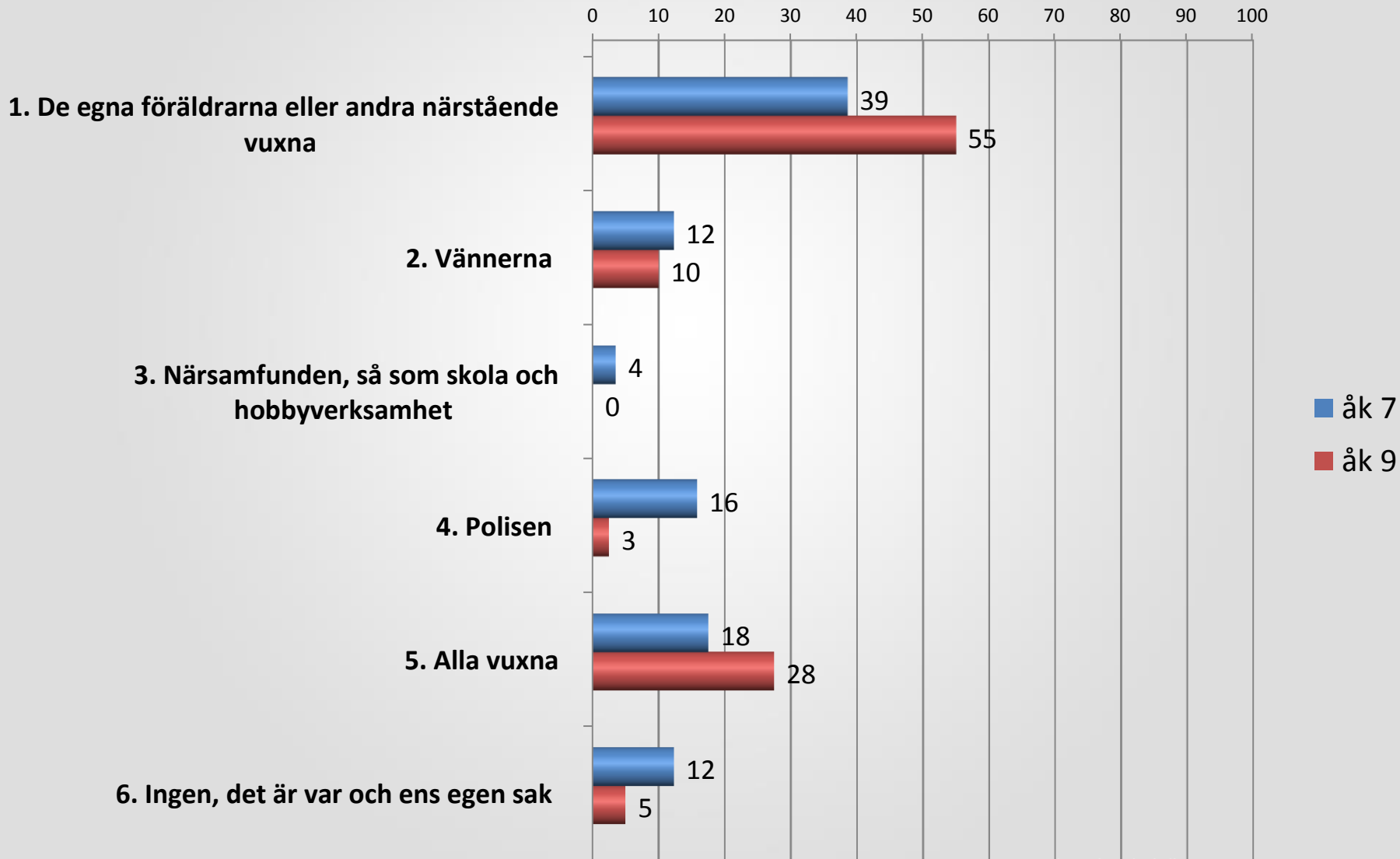


➤ För öppen **diskussion** och ge information:

Var intresserad och lyssna!

- Diskutera på ett **neutralt och ärligt sätt**.
- Genom att ta upp saker som kommer fram i medierna eller sker i näromgivningen kan det vara lättare att inleda en diskussion på ett **allmänt plan**.
- Man **behöver inte vara expert** på området.
- Var öppen även för **diskussionsinledningar från ungdomarna**.

Vem borde blanda sig i ifall en ungdom använder rusmedel? (%)





RUSMEDEL & UNGDOMAR

Information och tips för föräldrar till stöd för diskussioner

Det har skett en positiv förändring i ungdomarnas attityder till rusmedel och deras rusmedelsanvändning: antalet nyktra ungdomar har ökat och rökningen har minskat. Barn och ungdomar möter trots det rusmedelsanvändning i sin vardag på många olika sätt och därför är det bra att öppet diskutera kring ämnet. En god diskussionskontakt mellan förälder och barn skyddar avsevärt mot att börja använda rusmedel. Det är viktigt att veta hur det står till med det egna barnet.

- ✓ **Var redo att diskutera med ditt barn angående rusmedel**
- ✓ **Diskutera kring och kom överens om regler samt följ dem systematiskt**
- ✓ **Köp och bjud inte rusmedel åt minderåriga**
- ✓ **Var redo att även fundera över din egen rusmedelsanvändning**
- ✓ **Sök tillsammans upp pålitlig och neutral information om rusmedel**



Var redo att diskutera med ditt barn angående rusmedel

Det är bra att diskutera med barn och ungdomar kring rusmedel på ett neutralt sätt redan innan det blir aktuellt för dem att själva testa på rusmedel.

Goda och kärleksfulla relationer till föräldrarna samt en förtroendefull diskussionskontakt skyddar barnet från att börja använda rusmedel.

Diskutera kring och kom överens om regler samt följ dem systematiskt

Att sätta upp klara regler och gränser skyddar ungdomarna från att börja använda rusmedel.

Det är viktigt att man inom familjen har en gemensam linje. Det lönar sig även att diskutera kring regler och gränser med andra föräldrar.

Köp och bjud inte rusmedel åt minderåriga

Att låna rusmedel till en minderårig är ett brott.

Att börja använda rusmedel i ung ålder ökar risken för att utveckla ett beroende eftersom hjärnans utveckling ännu pågår. Dessutom kan rusmedelsanvändningen orsaka olika psykiska, sociala och fysiska skador.

Var redo att även fundera över din egen rusmedelsanvändning

Barn och ungdomar anammar sina attityder och vanor gällande rusmedel från sin näromgivning. Därför är det viktigt att reflektera över hur man själv använder och talar om rusmedel i barnens närhet.

Föräldrarnas rusmedelanvändning kan orsaka oro och rädsla hos barnen.

Sök tillsammans upp pålitlig och neutral information om rusmedel

Man behöver inte vara expert på området för att kunna diskutera kring rusmedel.

Bekanta er t.ex. med information på nätet och avgör tillsammans om informationen är pålitlig.

Länkar

På svenska:
droglanken.fi
tankom.info
slutarokalinjen.org
drugsmart.com

På finska:
ehyt.fi
lastenseurassa.fi
stumppi.fi
mll.fi/vanhempainnetti



Nyttiga nätsidor

- ehyt.fi (på finska)
 - [Information om rusmedel](#)
 - [Kuuntele mua!](#)
- droglänken.fi
 - [Fakta om rusmedel](#)
 - [Stöd till föräldrar](#) (på finska)
- Pearltrees.com/ehytнуoret - artiklar kring rusmedel och spelande
- Lastenseurassa.fi - stöd för föräldrar angående alkohol (på finska)
- tankom.info - stöd och kunskap för föräldrar angående alkohol och tonåringar
- drugsmart.com - Sveriges största sajt om alkohol och droger
- Nykter.fi - Nykterhetsförbundet hälsa och trafik:s hemsida



Rusmedelsrådgivning



- Päihdeneuvonta.fi

- **Rådgivningstelefon – 0800 900 45**

Rådgivningstelefonen svarar dygnet runt och erbjuder stöd, hjälp och svar i frågor som har med rusmedel att göra. Tjänsten är anonym och avgiftsfri.

Tjänsten genomförs i samarbete med Helsingfors Diakonissainstitut.

Diskussion

Unga och rusmedel - vilka saker oroar er?

Hur kan vuxna tillsammans förebygga ungas rusmedelsanvändning och skador orsakade av den?

Vad kan ni som föräldrar göra?

TACK!

