



FÖREBYGGANDE RUSMEDELSARBETE I SKOLORNA
HUBU UNGA
VÅRDNADSHAVARE
PROFESSIONELLA

Vårdnadshavarkväll

Källhagens skola
Katarina Silvennoinen
20.4.2023



Förebyggande rusmedelsarbete EHYT r.f.

- Nationell medborgarorganisation, verksam i hela landet, finansieras med bidrag från Social- och hälsoorganisationernas stödcentral (STEA)
- EHYTs verksamhet i skolor:
 - Lektioner som behandlar rusmedel och digitala spel
 - I lågstadiet, högstadiet och på andra stadiet
 - Föräldrakvällar och utbildningar för skolpersonal
 - Material för föräldrar och professionella
- Buenotalk-kanalen för ungdomar (BuenoTok, Buenotalk.fi)

Läs mer på: ehyt.fi/sv

Vad är rusmedelsförebyggande?

Handlar om att arbeta långsiktigt hälsofrämjande genom att

- främja psykisk hälsa och livskunskapsfärdigheter
- förebygga riskfaktorer för rusmedelsbruk

→ att erbjuda möjligheter för unga att utveckla egna resurser och krafter till att påverka den egna hälsan.

HUBU[®]-metoden i rusmedelsfostran:

- Grundar sig på anonym elevröstning, där eleverna uttrycker sin egen åsikt i flervalsfrågor.
- Metoden erbjuder aktuell information om ungas rusmedelsattityder och erfarenheter, uppmuntrar till diskussion.
- Lektionernas målsättning är att föra öppen diskussion och väcka kritiskt tänkande kring rusmedel och rusmedelsattityder.
- Erbjuder skolpersonal och vårdnadshavare stöd och verktyg för rusmedelsdiskussionerna med unga.



Vårdnadshavarkvällens målsättningar

- Bekanta oss med elevernas attityder och tankar kring rusmedel, samt med de nationella rusmedelstrenderna.
- Diskutera hur vårdnadshavarna kunde tala med sina barn om nikotinprodukter, alkohol och droger.
- Fundera tillsammans hur ungas vardag kunde stödas och göras tillräckligt trygg och meningsfull, för att minska på behovet att söka spänning med hjälp av experimentering av rusmedel.
- Dela råd och material för rusmedelsfostran hemma.

Vad förväntar du dig av tillställningen?

Hur tänker du att unga förhåller sig till
rusmedel i denna region?

Hur ser ungas liv ut här?

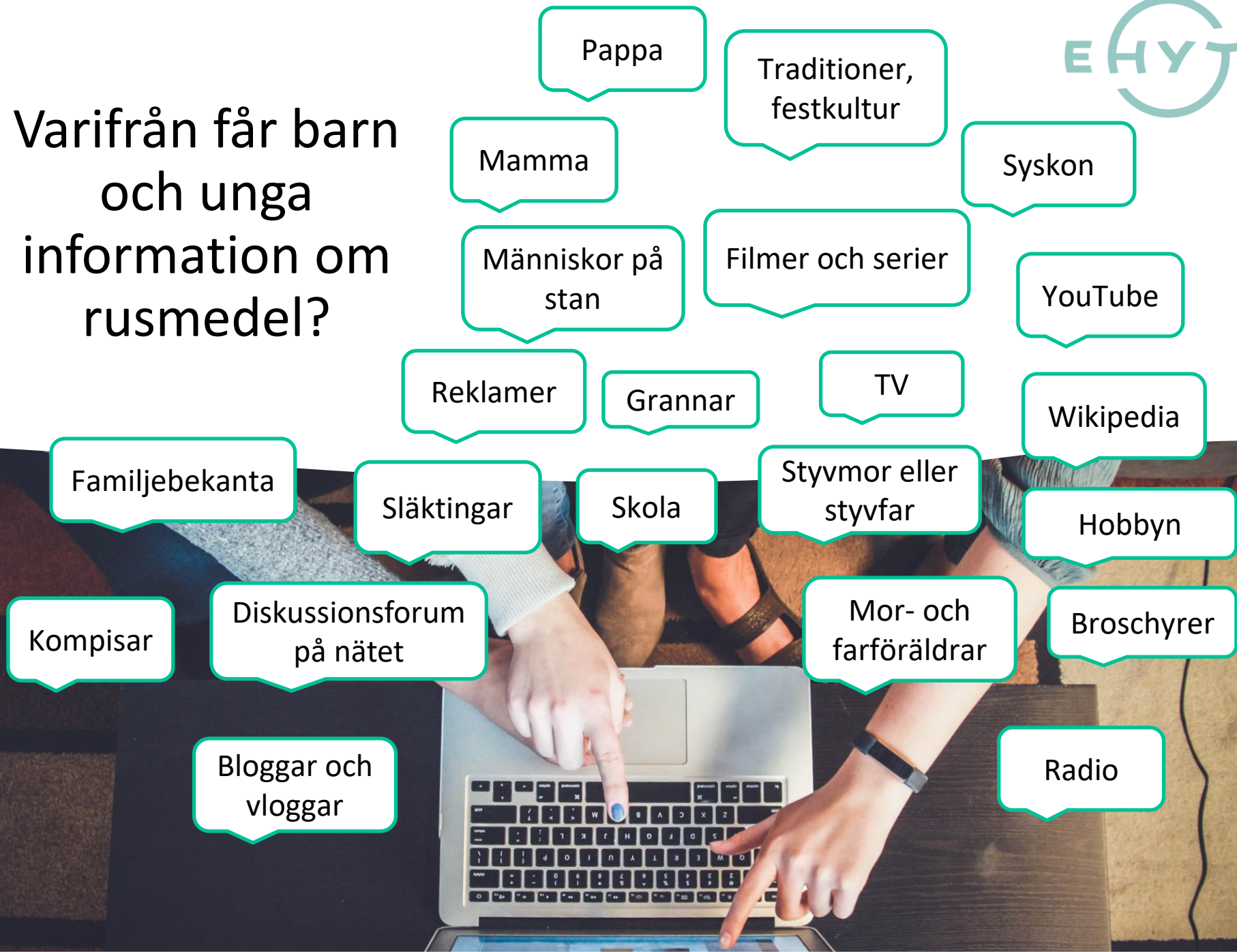
Skriv i chatten.



Varifrån får barn och unga information om rusmedel?



Varifrån får barn och unga information om rusmedel?

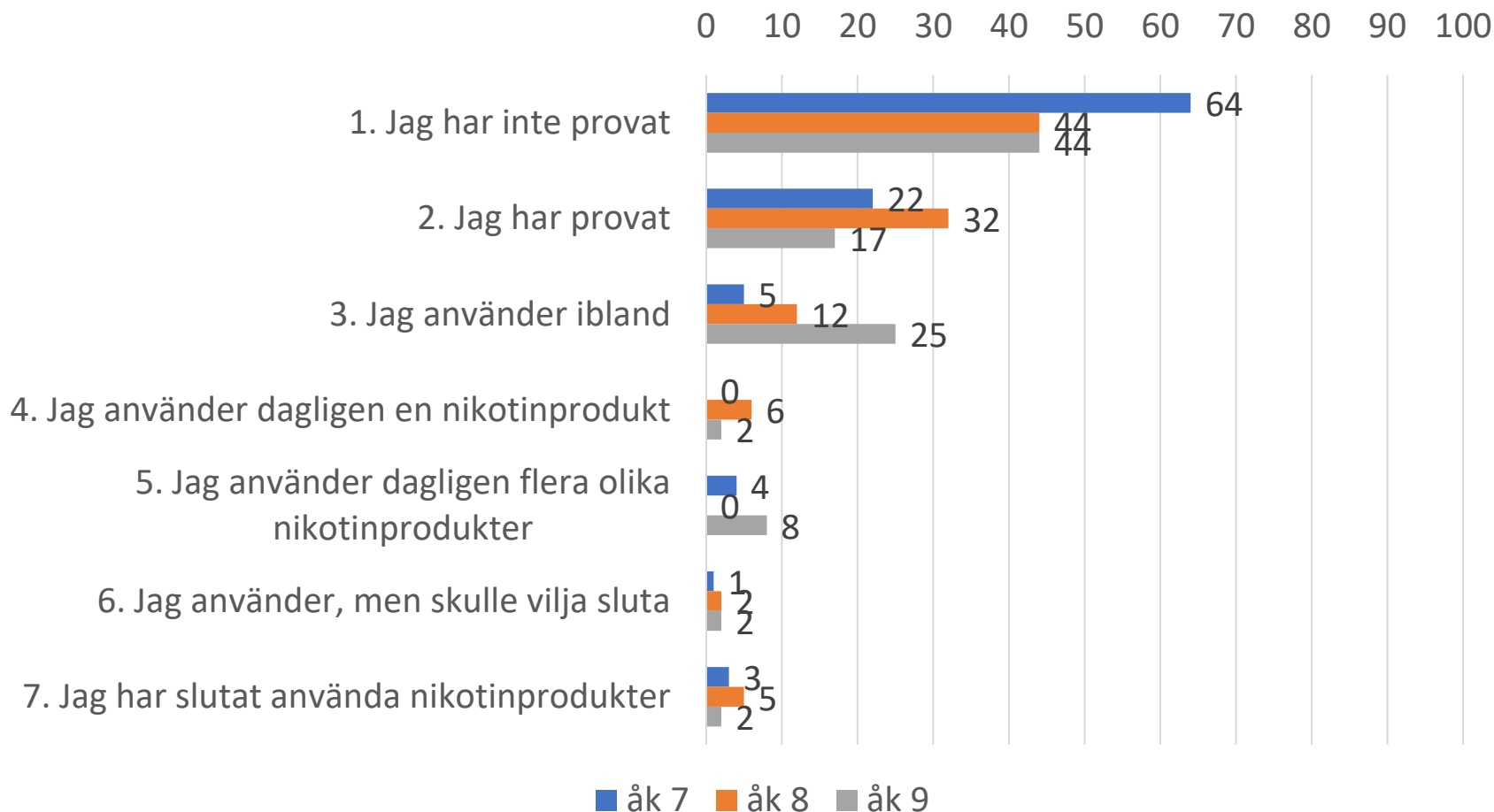


Ungdomarnas användning av rusmedel

Hubu röstningens resultat från Källhagens skola och nationell
statistik

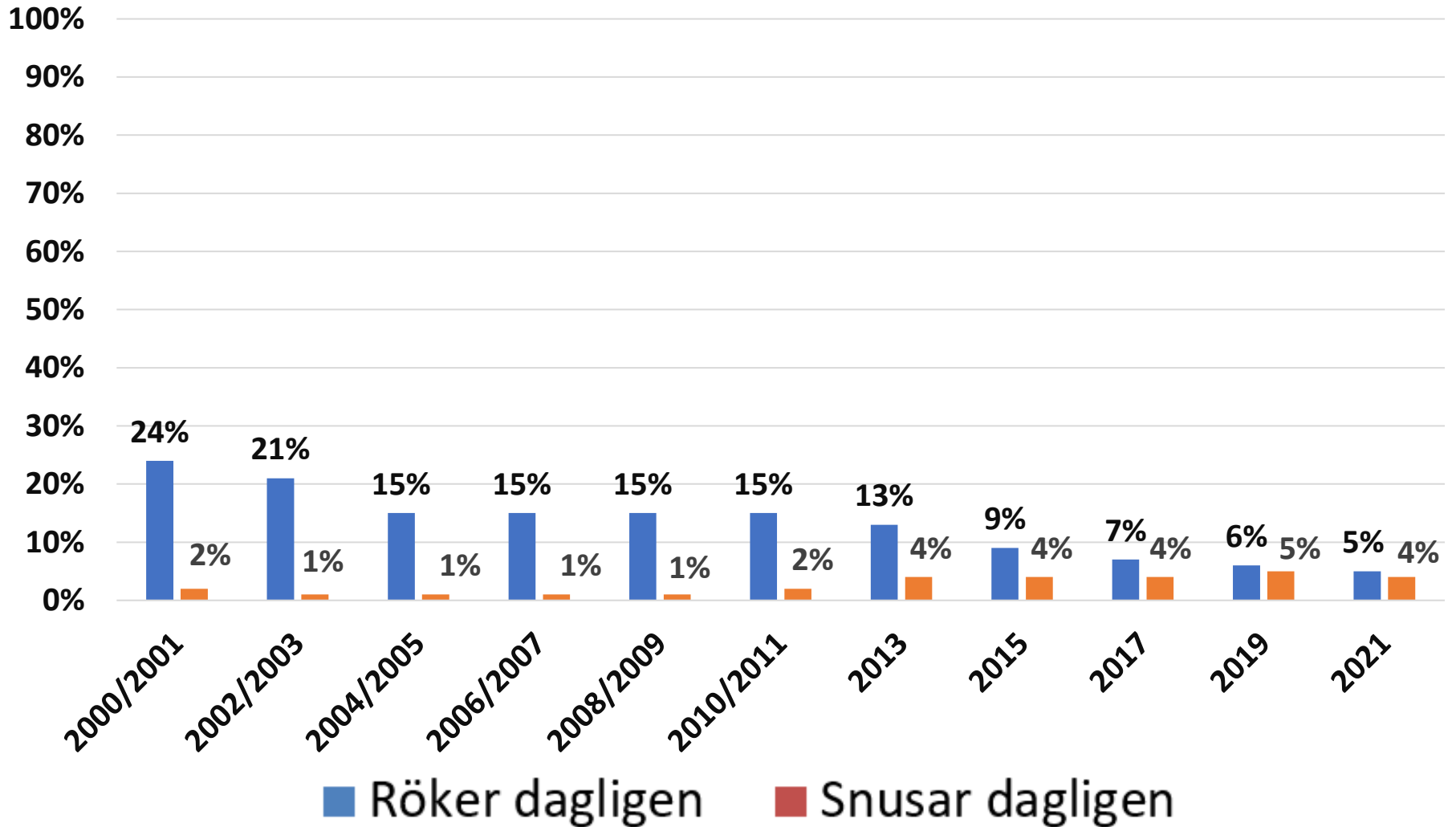
Använder du någon nikotinprodukt? (%)

(Så som tobak, snus, elcigaretter, vattenpipa)



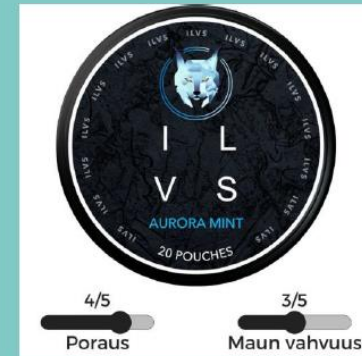


Daglig användning av cigaretter och snus



Undersökningen Hälsa i skolan, elever i åk 8-9

Nikotinpåsar max 4mg/g nikotin



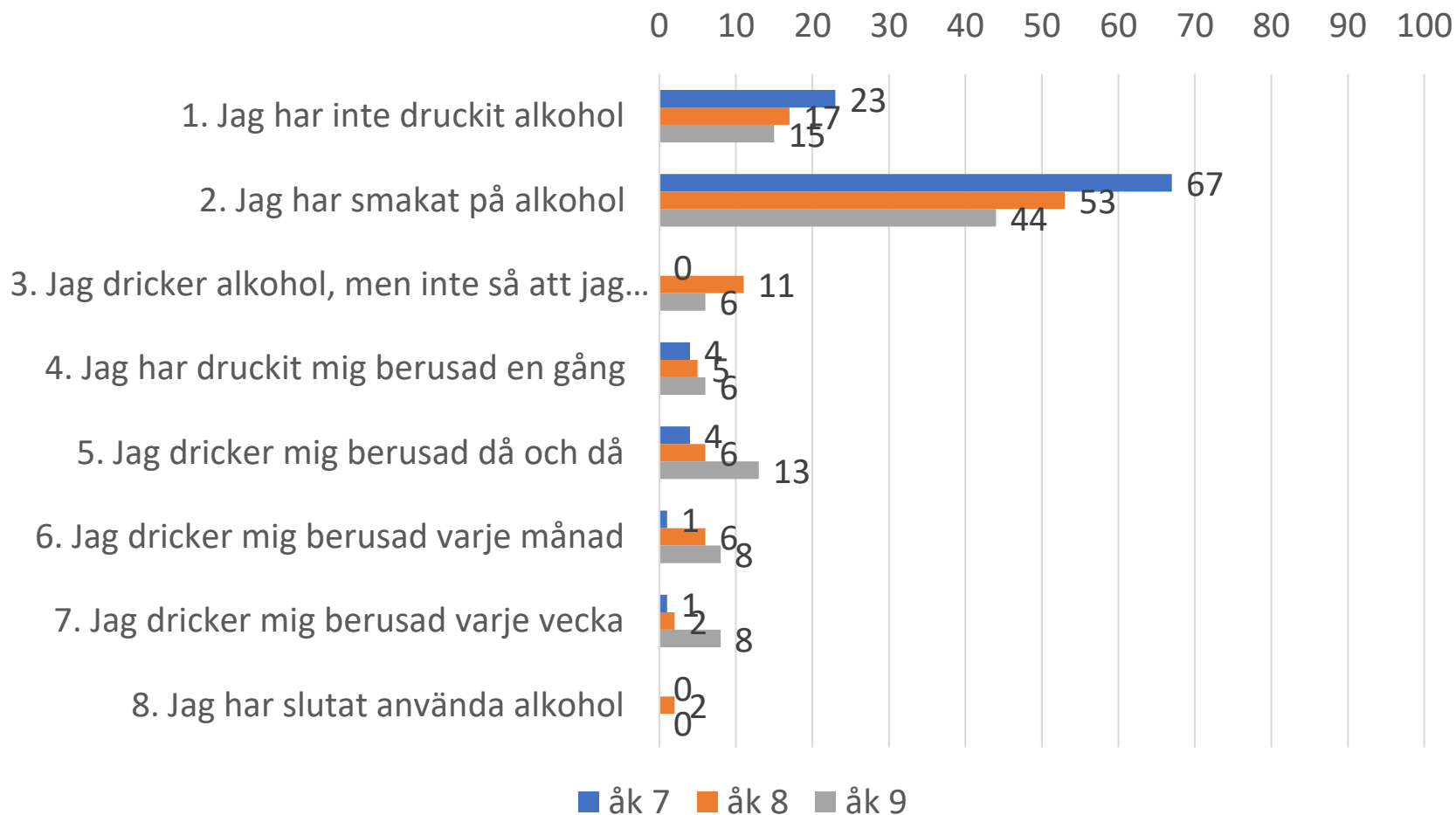
Extrastarka nikotinpåsar



Elcigaretter med nikotin och engångselcigaretter utan nikotin



Dricker du alkohol? %



Betydelsen av vuxnas attityder och förhållningssätt



- Man har kunnat konstatera att alkoholbruk i en tidig ålder har en väsentlig inverkan på användningen av rusmedel i en äldre ålder.
- Då man som tonåring börjar använda alkohol tillägnar man sig en livsstil som innefattar ett alkoholbruk. Bruket kan bli en vana som exempelvis tar tid från andra saker som t.ex. fritidsintressen.

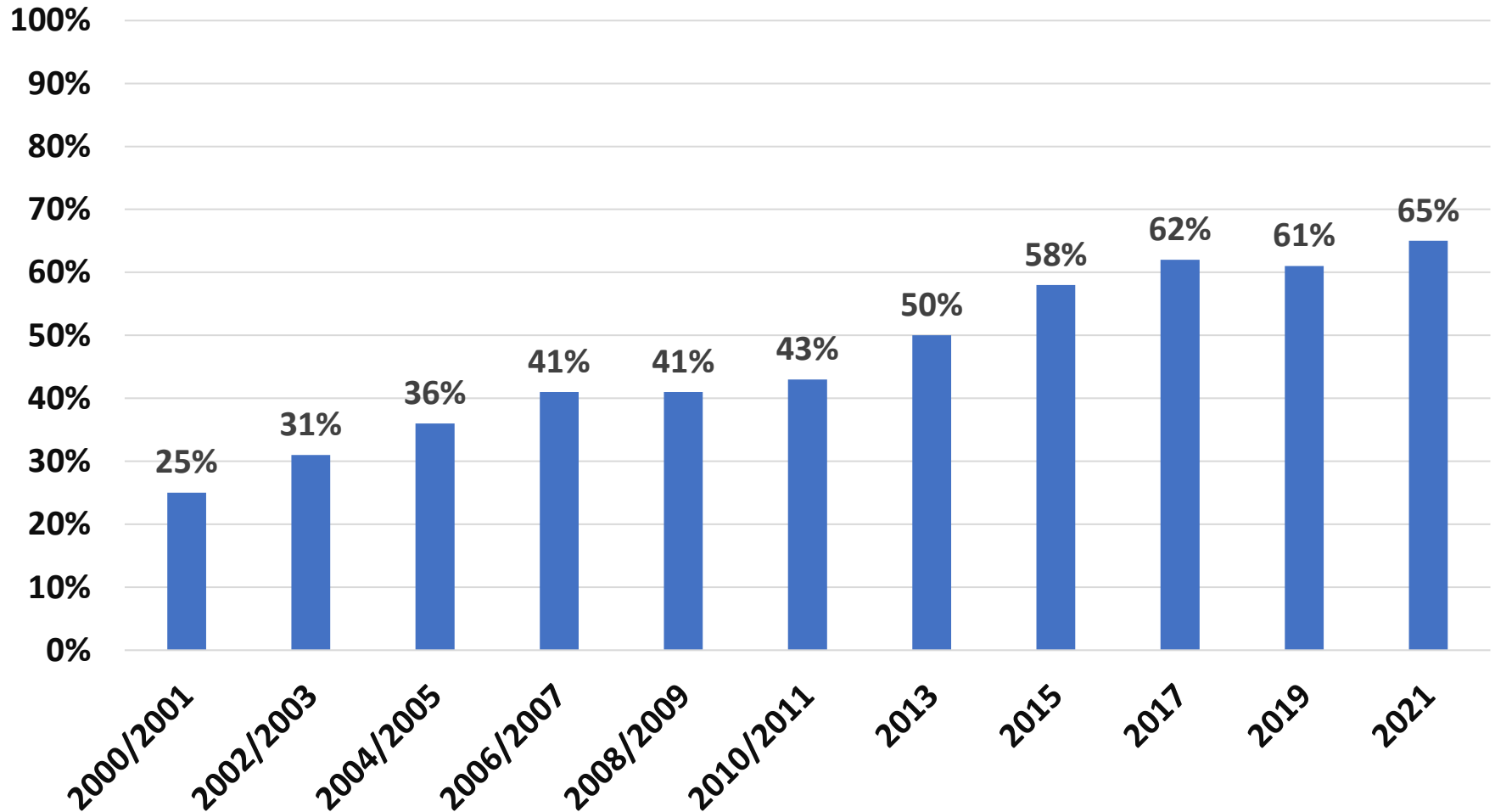


- I de fall där unga bjuds på alkohol hemma, sänks tröskeln till att använda alkohol även tillsammans med kompisar.
- Främst är det yttre faktorer som kamratkretsen som påverkar den unga till att börja använda rusmedel.
- Vuxnas kritiska attityd till minderårigas rusmedelsbruk är viktigare än om man själv använder rusmedel eller inte.

Dricker inte alkohol

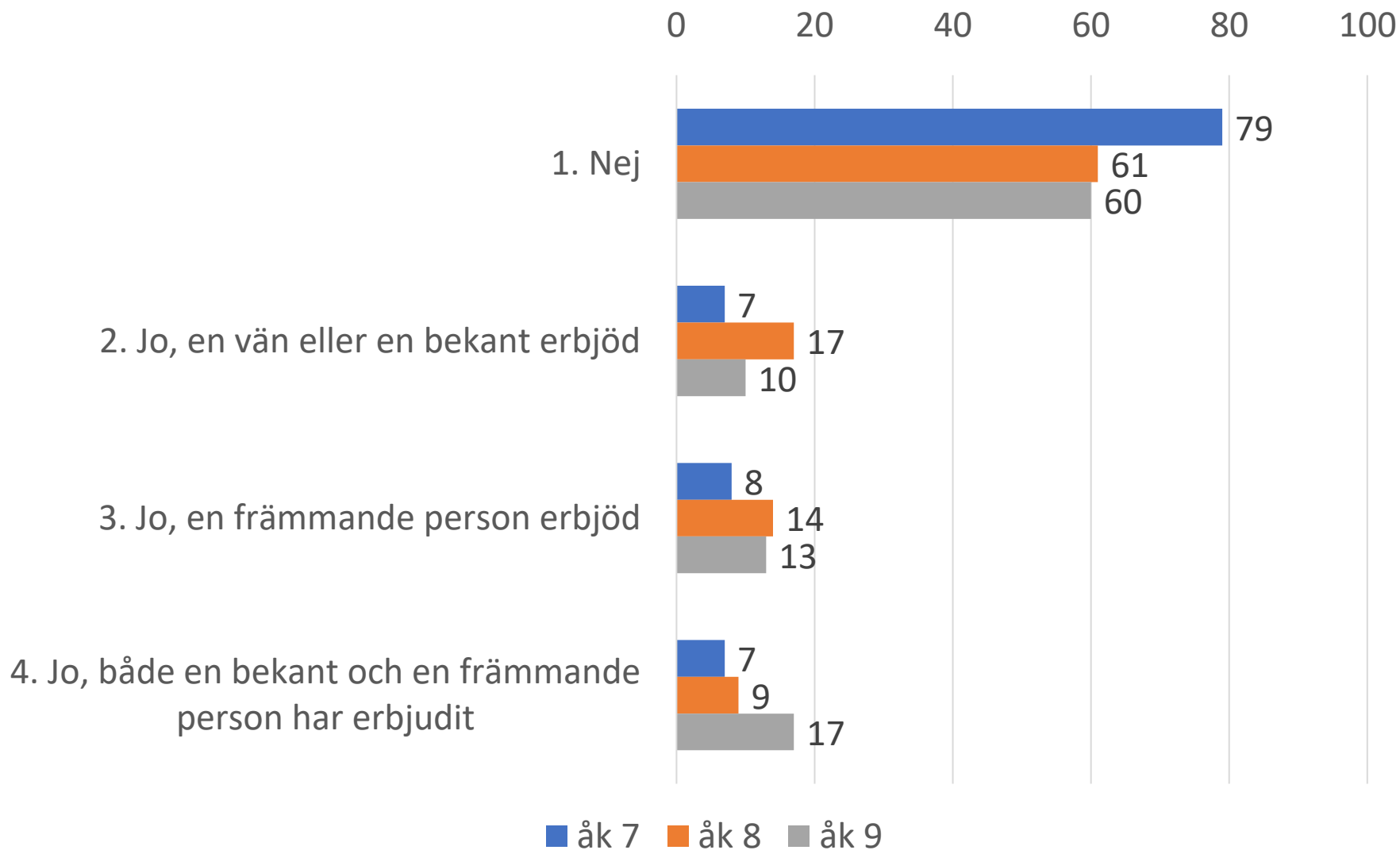


Institutet för
hälsa och välfärd



Undersökningen Hälsa i skolan, elever i åk 8-9

Har du blivit erbjuden droger? %





Cannabis

- I Finland har användningen inte ersatt alkoholen, utan de används ofta tillsammans.
- Med cannabisbruk eftersträvar man positiva effekter, men bruket kan frambringa motsatta effekter i form av negativa symptom.
- Skillnad på omedelbara oönskade effekter vs. negativa följder av långvarigt bruk.
- Ju yngre man är när man inleder bruket samt ju rikligare bruket är, desto större risk för negativa konsekvenser.
- Det är viktigt att via diskussion med ungdomar, bryta myter kring cannabis.
- Ungdomar förhåller sig mer accepterande till cannabisbruk än tidigare generationer, men förhållningssättet har inte ökat användningen i samma proportion.

Vilka oönskade effekter kan cannabisbruk ha?

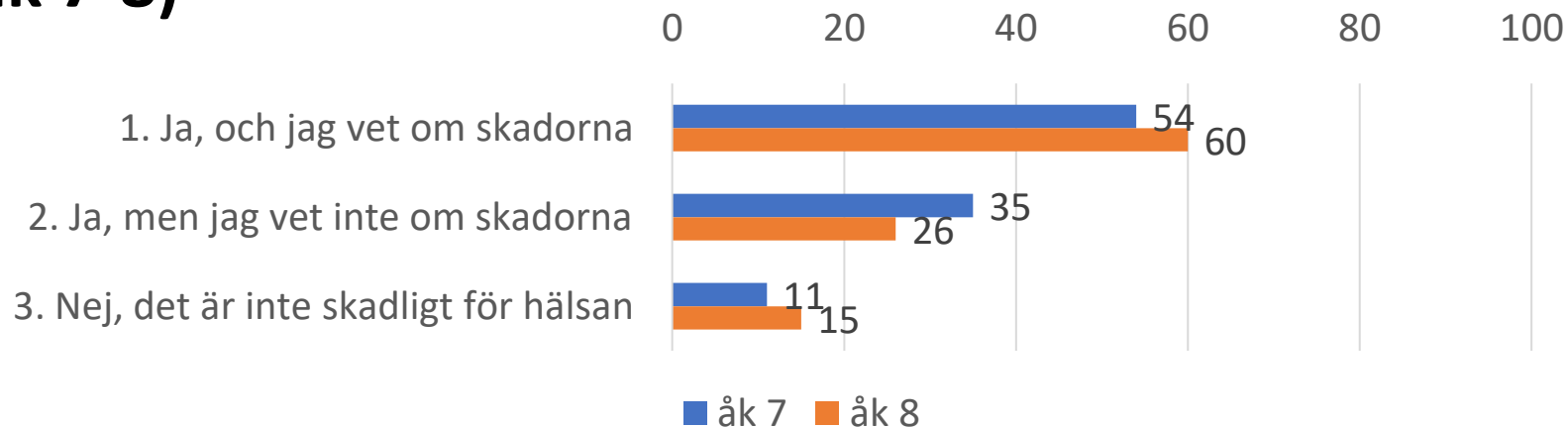
Bruket kan ha omedelbara negativa effekter, speciellt vid bruk av stora doser och för oerfarna användare:

- Sämre koncentrationsförmåga, minne, finmotorik och balans
- Ångest, panik, rädslor
- Vanföreställningar, andra psykotiska symtom, ett förvärrat bakomliggande psykiskt problem
- Illamående
- Inåtvändhet
- Olagligheten bildar sin egen risk: bruket kan leda till problem i skolan/på jobbet

Långvarigt bruk ökar risken för:

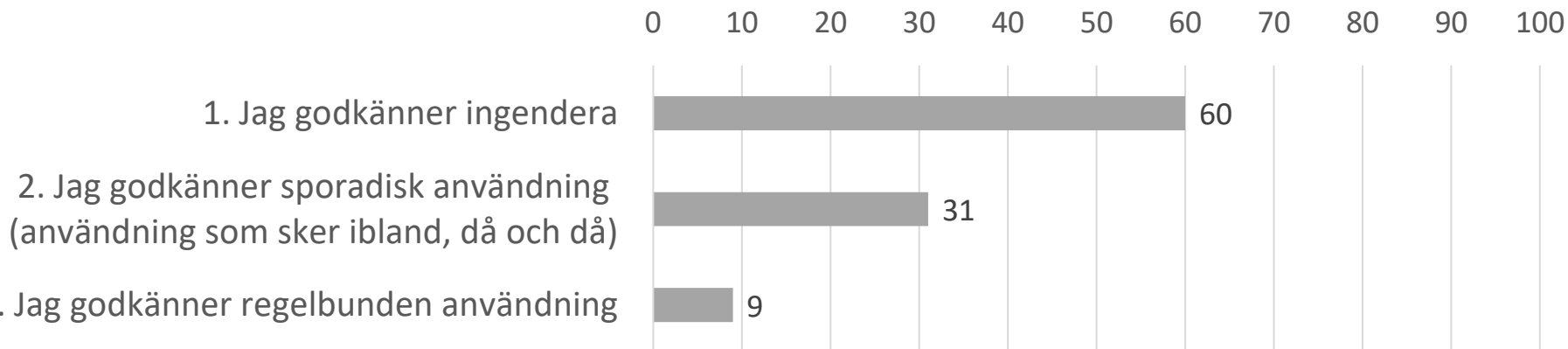
- Beroende
- Negativ inverkan på den kognitiva prestationsförmågan, t.ex. på koncentrationsförmågan och minnet
- Psykiska problem: en möjlig förvärring av depression, ångest eller psykoser
- Passivitet och apati
- Vid rökning: kronisk hosta, lungsymtom, problem i mun och svalg
- Försämrade fertilitet och sänkt potens
- Störningar i fostrets utveckling (THC i placentan)
- Vissa typer av cancer

Anser du att cannabis är skadligt för hälsan? % (åk 7-8)

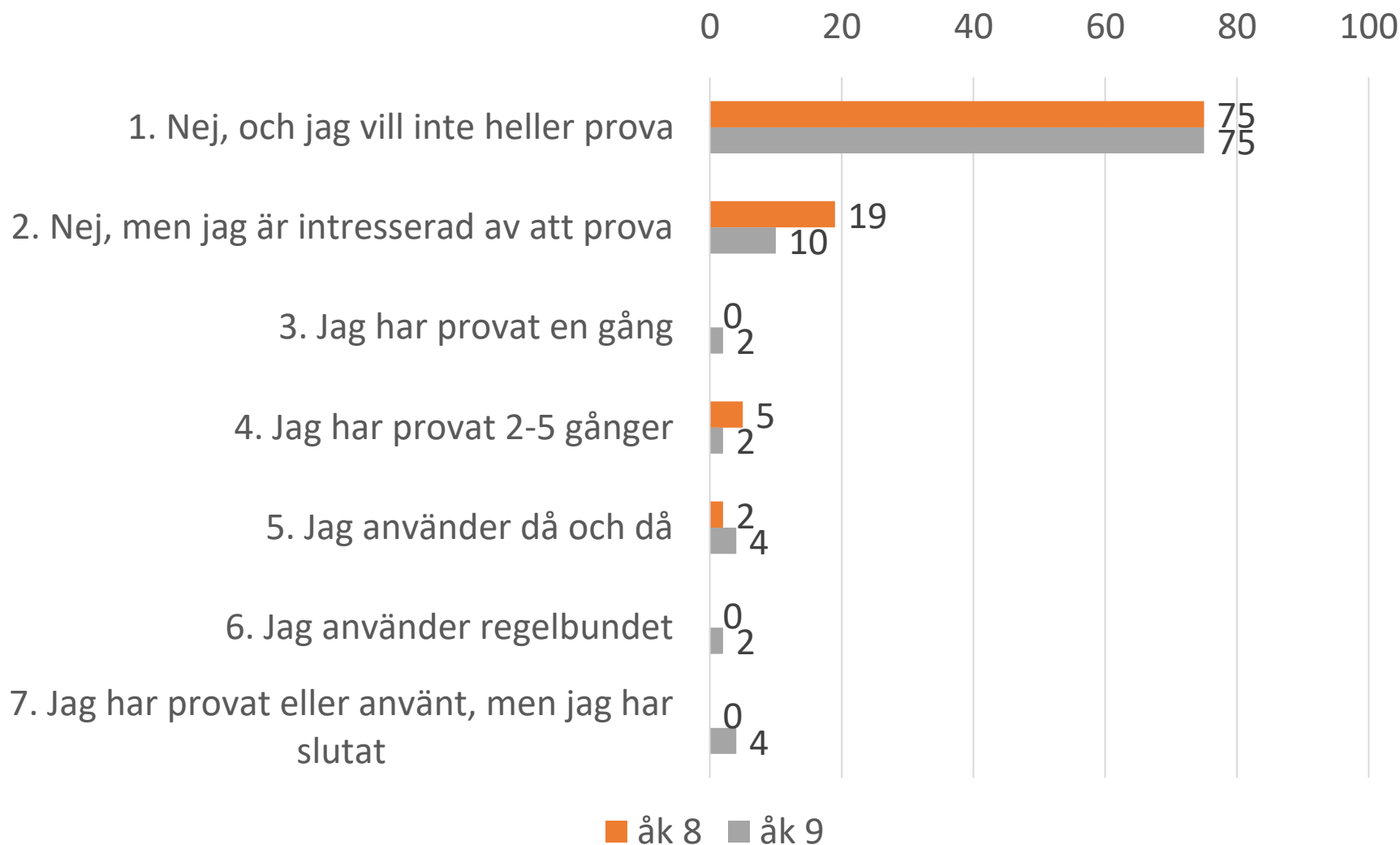


Godkänner du sporadisk eller regelbunden användning av cannabis bland jämnåriga? % (åk 9)

åk 9

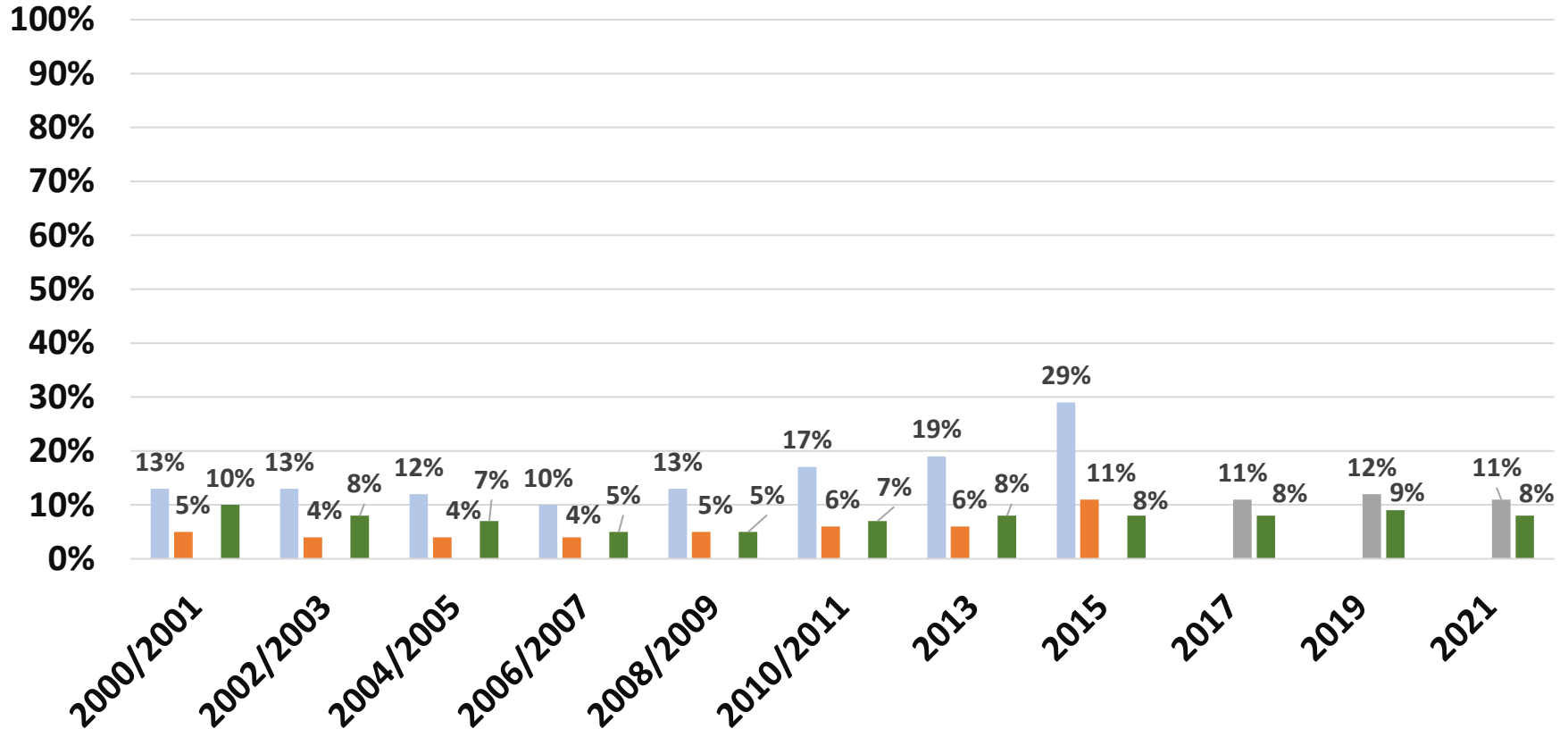


Har du provat eller använder du cannabis? (%)





Har provat på cannabis åtminstone en gång



■ Godkänner sporadisk användning

■ Godkänner regelbunden användning

■ Godkänner användning av marihuana (kannabis) bland jämnåriga

■ Har provat på cannabis

Undersökningen Hälsa i skolan, elever i åk 8-9

Förebyggande av ungdomars rusmedelsanvändning

Tips för rusmedelfostran hemma och källor för tilläggsinfo

Skyddande faktorer

- Känsla av att lyckas, bra självkänsla och självförtroende
- Förmåga att hantera konflikter och besvikelser, emotionell kompetens - psykiskt välbefinnande
- Förmåga att uppnå välbehag utan rusmedel
- Förmåga till kritiskt tänkande, hantera och förutse konsekvenser
- Känsla av att kunna påverka sitt liv
- Skolframgång och trivsel i skolan
- Bra kompisrelationer, känsla av tillhöra en grupp
- Fritidsintressen som erbjuder positiva upplevelser
- Klara regler och förväntingar från föräldrarna
- Föräldrarna har koll på vad den unga gör utanför hemmet
- Föräldrarna förhåller sig kritiskt/ har negativa attityder till minderårigas rusmedelsanvändning
- Nära, kärleksfulla relationer till vårdnadshavarna och en förtroendefull dialog
- Begränsning av rusmedlens tillgänglighet

Vad kan du göra?



- Var intresserad vad ditt barn gör på fritiden, med vem hen umgås med
- Diskutera riskerna med att använda olika rusmedel, motivera dina åsikter
- Diskutera och kom överens om regler samt följ dem systematiskt
- Berätta om vad du förväntar dig, vad händer om man gör fel?
- Var redo att även reflektera över din egen rusmedelsanvändning, hur upplever ditt barn situationerna?
- Be om perspektiv av andra föräldrar, du är inte ensam
- Köp och bjud inte rusmedel åt minderåriga



Päihdeneuvonta



0800 900 45



24/7

Rusmedelsrådgivning

Sakkunniga inom social- och hälsoområdet svarar i telefon dygnet runt varje dag på året. Tjänsten är anonym och avgiftsfri.

För mer information 1/2

- **EHYTs hemsidor**
Info om rusmedel, digitalt spelande och rusmedelsfostran.
Stödmaterial om rusmedel och spelande.
ehyt.fi/sv
- **Buenotalk, kanalen för unga**
EHYTs hemsidor för unga, Kysy-
Fråga frågespalt med ungdomars frågor och svar. Buenotalk.fi
- **Droglänken**
Fakta om rusmedel och addiktion.
droglänken.fi
- **PEPP videoklipp och handbok (finns även på YouTube):**
 - Oro för barn eller unga – vad kan jag som förälder göra?
 - Prata om rusmedel med barn och unga? Tips till föräldrar
 - Risk- och skyddsfaktorer för rusmedelsbrukpepp.fi/foraldrar
- **Drugsmart**
Sveriges största sajt om alkohol och droger.
drugsmart.com



För mer information 2/2

- **Cannabishjälpen.se**
Hur kan jag prata med mitt barn om cannabis?
cannabishjalpen.se/foralder
- **Tonårsparlören för tonårsföräldrar**
Gratis handbok! Stöd och kunskap för föräldrar angående alkohol och tonåringar.
iq.se/tonarsparloren
- **Cannabis projektets material (YAD & EHYT rf)**
Redskap att bemöta unga och unga vuxna som har provat eller som använder cannabis.
kannabishanke.fi/material-pa-svenska
- **Hem & Skolas materialbank:**
 - Välkommen till högstadiet! – Guide för föräldrar till elever i åk 7
 - Välkommen till andra stadiet! - Guide för föräldrar till unga som går ut grundskolan.
 - Tala med ditt barn om sexuella trakasserier
hemochskola.fi/material
- **I sällskap av barn-ansvarsprogrammet (Alko m.fl.)**
Hur använder du alkohol i närvaro av barn? Utmanar till att fundera över hur vuxnas alkoholkonsumtion, även måttlig sådan, kan påverka barns liv och hur den kan kännas för barn.
alko.fi/sv/ansvarsfullt