

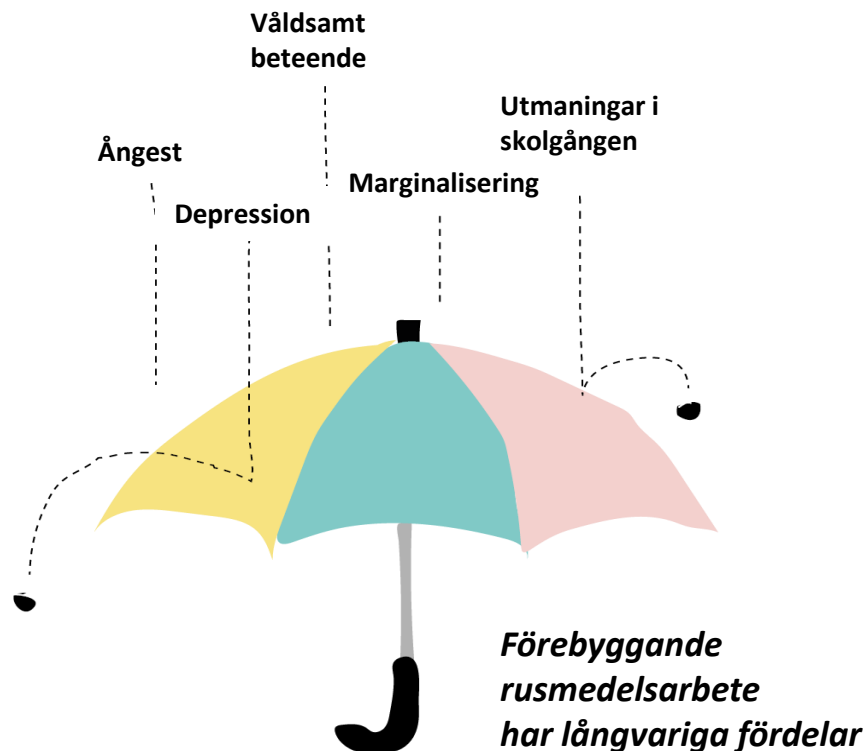


FÖREBYGGANDE RUSMEDELSARBETE I SKOLORNA
HUBU UNGA
VÅRDADSHAVARE
PROFESSIONELLA

Föräldrakväll

Källhagens skola
Emilia Savage
20.5.2026

EHYT rf är en nationell organisation som specialiserat sig på att förebygga rusmedels- och spelrelaterade skador. Vår verksamhet finansieras huvudsakligen av STEA. Vårt arbete kan också stödjas med hjälp av donationer.



Rusmedelsförebyggande arbete handlar om att arbeta långsiktigt hälsofrämjande.

- Ett fungerande förebyggande rusmedelsarbete bygger på samarbete som sker bland annat i skolor, på arbetsplatser och i familjer.

Vilka förväntningar har du inför
föräldrakvällen?

Hur tänker du att unga förhåller sig till
rusmedel i din hemkommun/stad?

Pardiskussion i 2 min.



Föräldrkvällens målsättningar

- Bekanta oss med ungas tankar om rusmedel och med de nationella rusmedelstrenderna.
- Erbjudna verktyg och uppmuntra till diskussion om rusmedel.
- Fundera tillsammans på hur ungas vardag kunde stödas och göras tillräckligt meningsfull, så att behovet att söka spänning med hjälp av rusmedel skulle minska.
- Tipsa om material för rusmedelsfostran.

Ska vi snacka?-metoden i rusmedelsfostran

- Ska vi snacka?-metoden är riktad till elever i årskurs 5 och 6 samt deras vårdnadshavare och bygger på distansering med hjälp av berättelser.
 - Under lektionerna diskuteras sociala situationer där barn ofta kan se användning av rusmedel.
 - Under föräldramöten diskuteras rusmedel och hur sociala situationer där användning förekommer uppfattas av barn.



HUBU®- metoden i rusmedelsfostran

Metoden för högstadiet grundar sig i anonym elevröstning.

- Lektionernas målsättning är att föra en öppen diskussion om rusmedel och väcka kritiskt tänkande.
- Föräldrakvällen erbjuder vuxna stöd och verktyg för diskussioner om trygghet, välmående och rusmedel med unga.

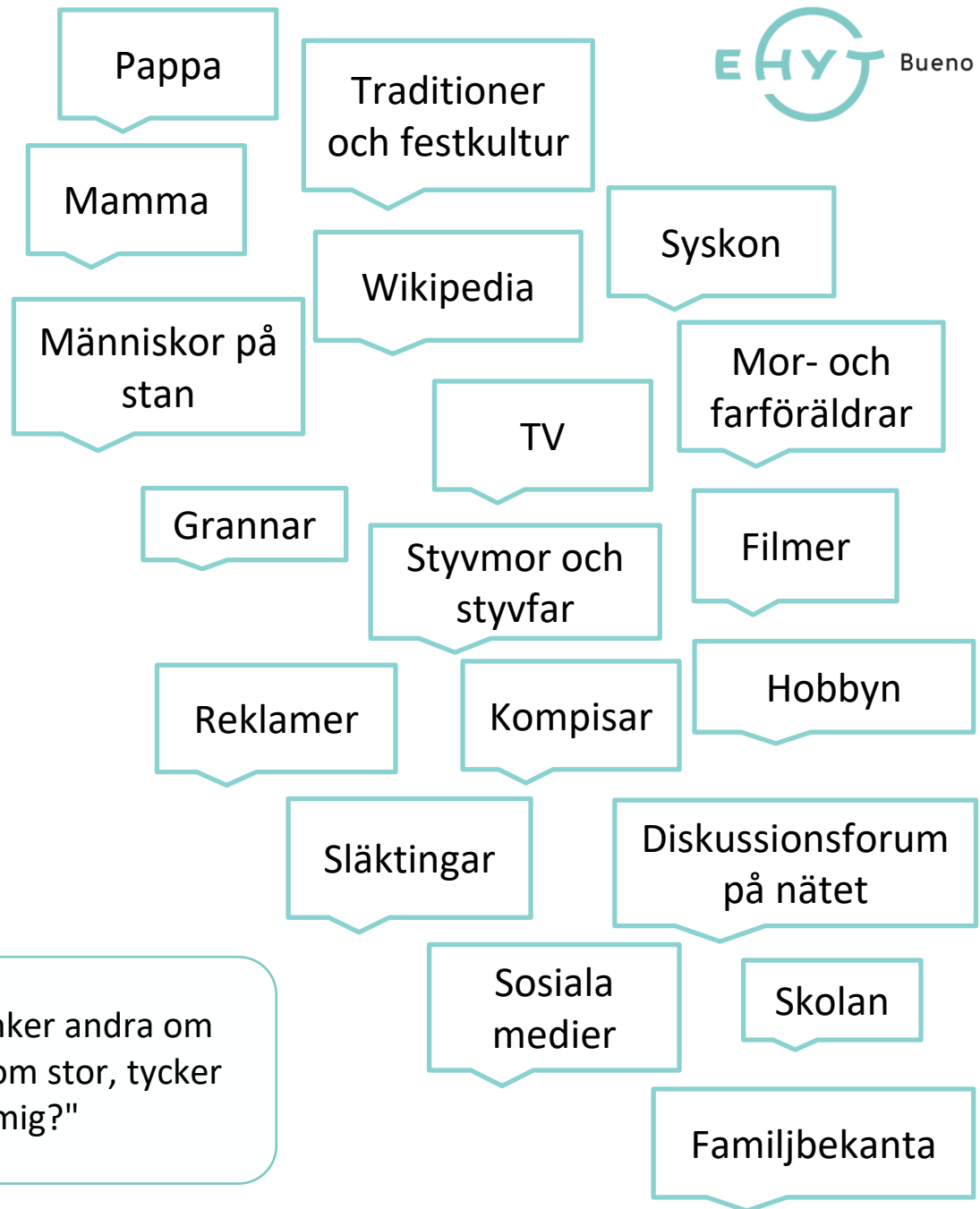


Hur ser ungdomars vardag ut?

- Vi lever i en tid med ständigt informationsflöde. Det gäller även information om rusmedel.
- Under tonåren utvecklas tonåringar enormt och de frigör sig alltmer från sina vårdnadshavare.



"Vem är jag, vad tänker andra om mig, vad vill jag bli som stor, tycker någon om mig?"



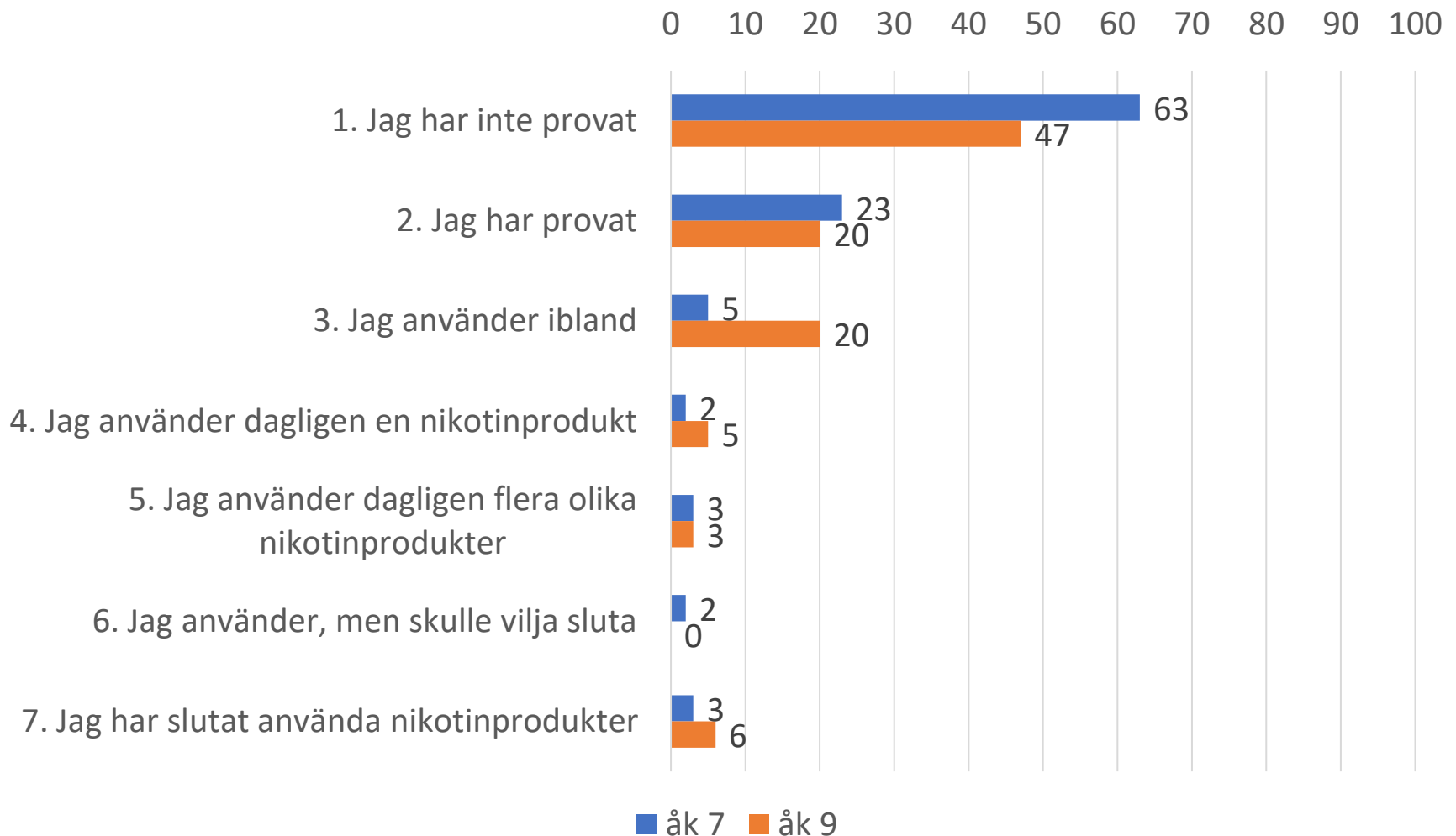
Ungdomarnas användning av rusmedel

Hubu-röstningens resultat från lektionerna
och nationell statistik om rusmedel

Använder du någon nikotinprodukt? (%)

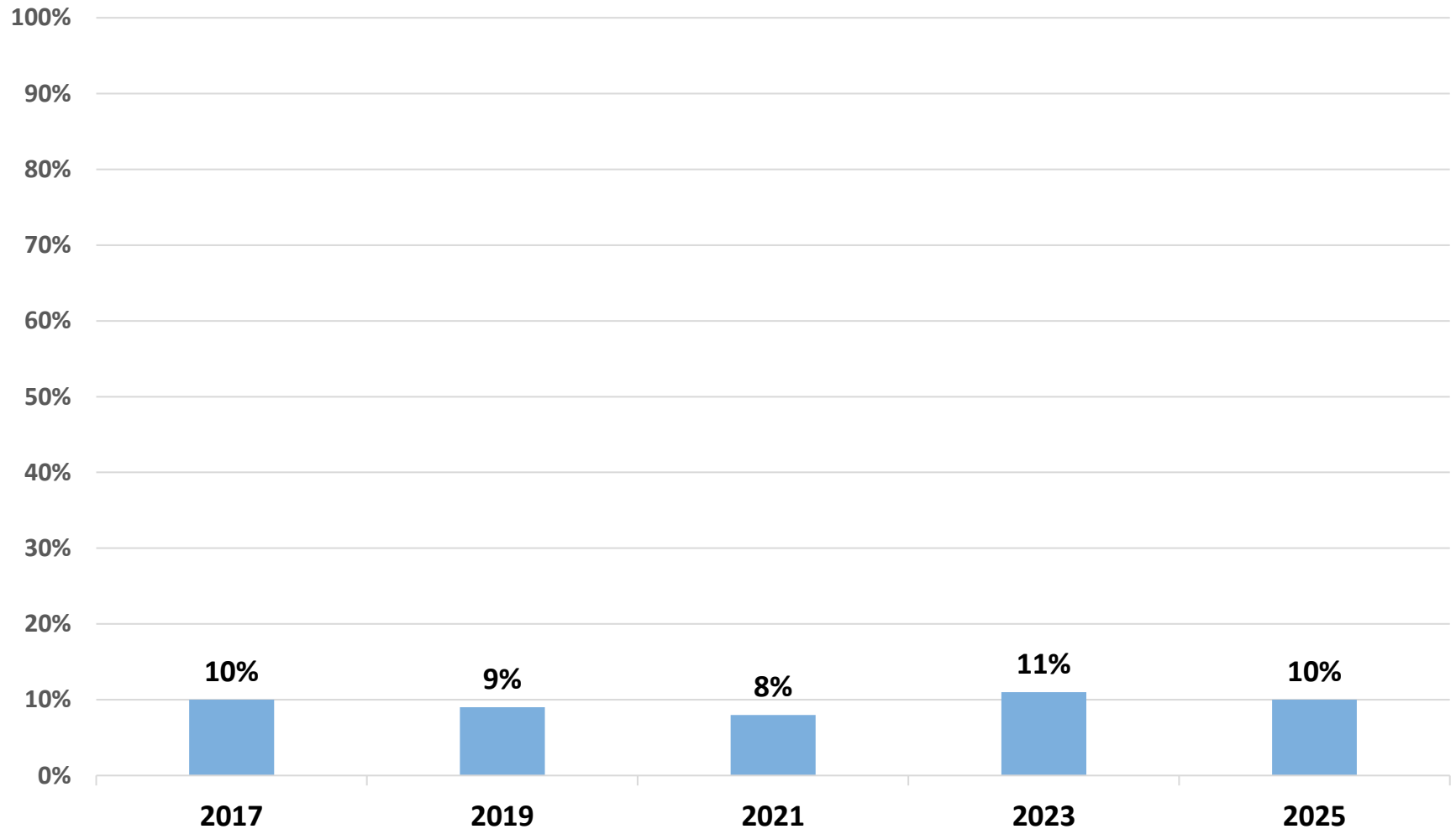
(Så som tobak, snus, elcigarett, vattenpipa)

Källhagens skola åk 7 & åk 9, april 2026 (%)



Använder dagligen någon nikotinprodukt

Enkäten Hälsa i skolan



Hela Finland, elever i åk 8-9

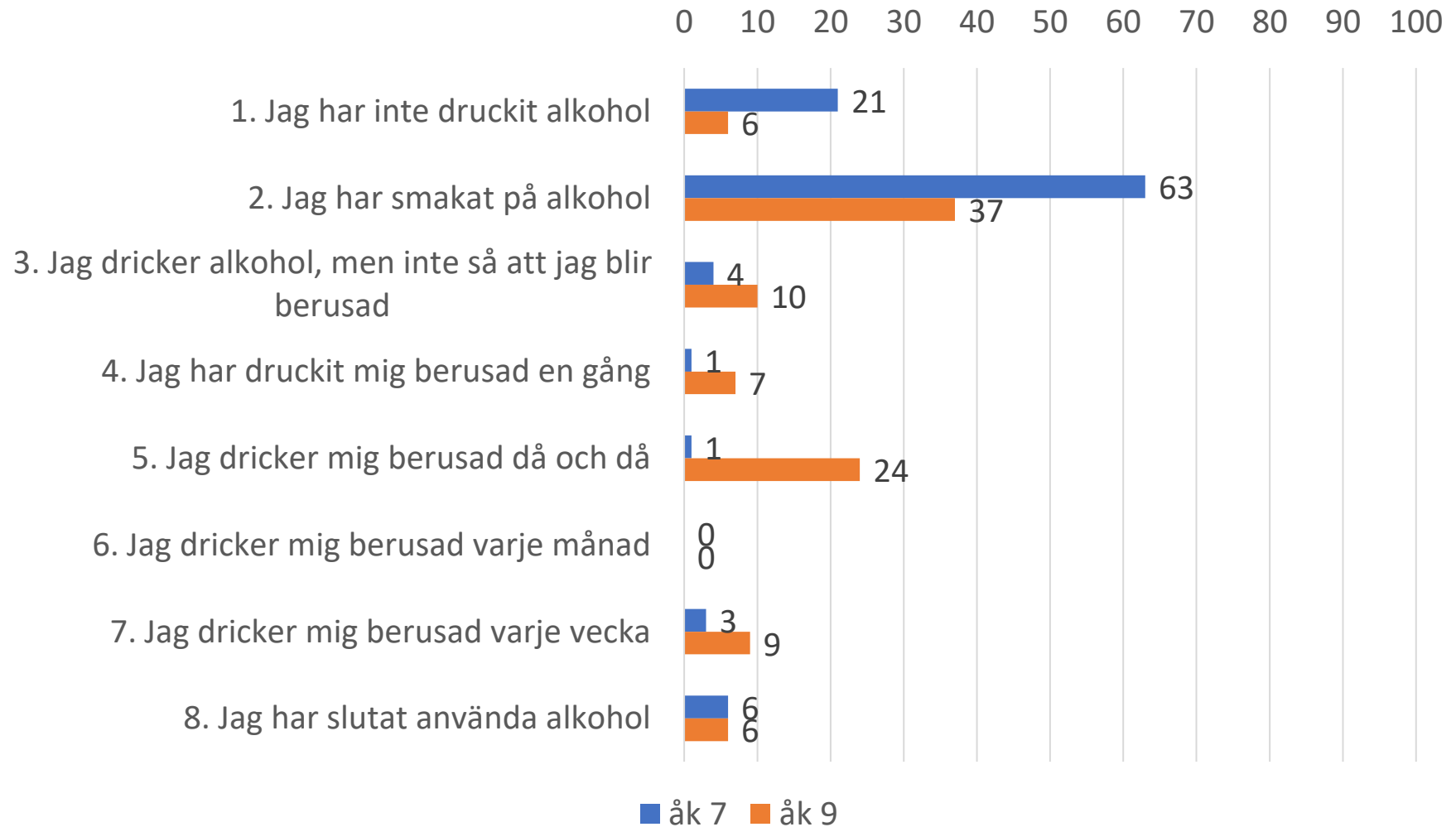
Nikotinprodukter

- I och med de nya nikotinprodukterna har ungas användning av nikotin ökat
 - Produkter som tilltalar unga (smaker, utseende, lekfullhet)
 - Marknadsföring i sociala medier som riktar sig till unga
 - Lätt att få tag på
 - Lätta att dölja för vuxna, lätta att visa för kompisar
 - E-cigarettor och nikotinpåsar uppfattas inte som skadliga
- Nikotin är den gemensamma nämnaren i alla tobaks- och nikotinindustrins produkter. Förutom de hälsorisker som nikotin i sig medför, har varje produkt sina egna hälsorisker, beroende på produktens egenskaper, tillverkningsätt och användningsätt.



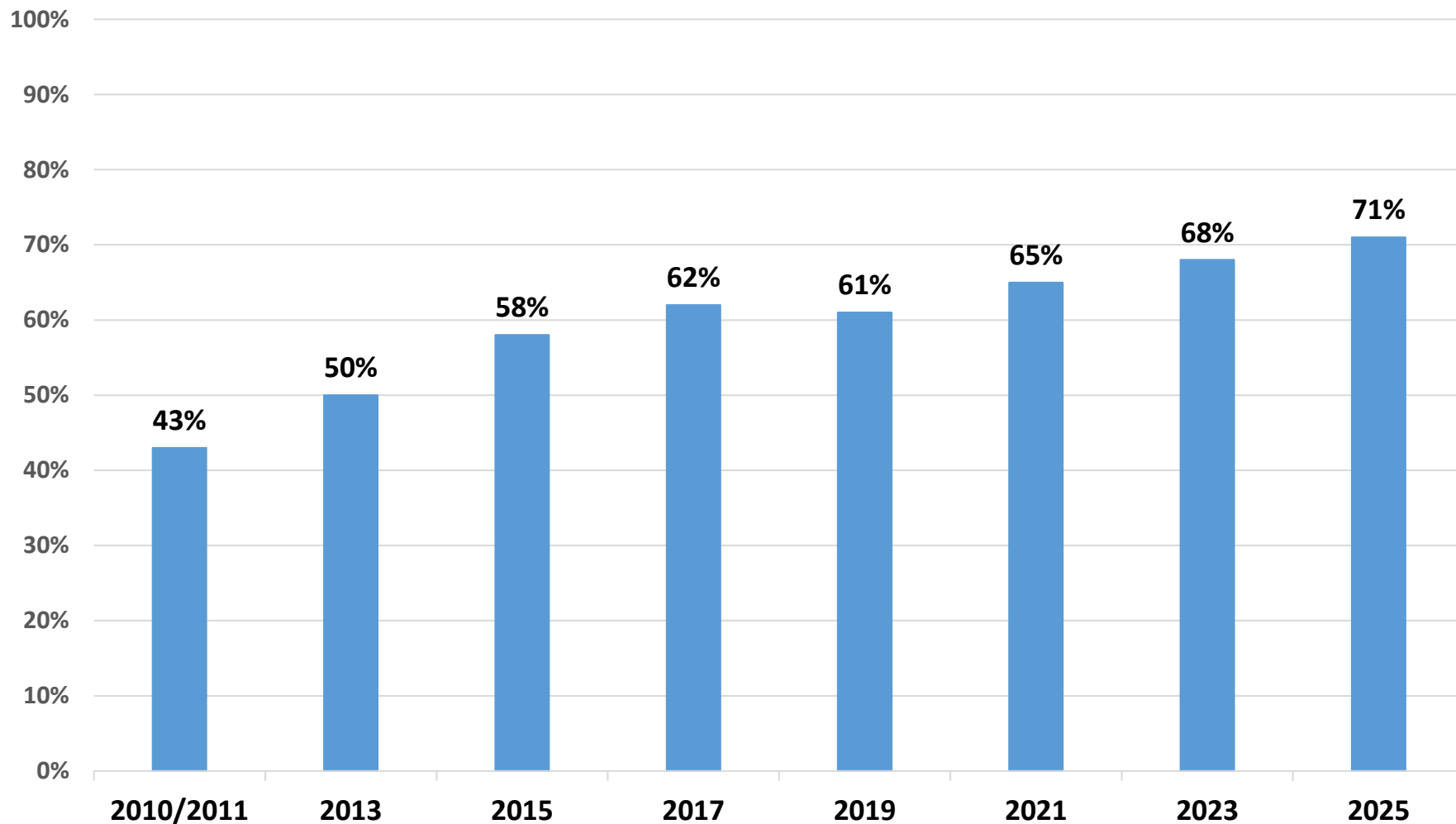
Dricker du alkohol? %

Källhagens skola åk 7 & åk 9, april 2026 (%)



Dricker inte alkohol

Enkäten Hälsa i skolan



Hela Finland, elever i åk 8-9

Betydelsen av vuxnas förhållningssätt



- Alkoholkultur och berusning lär unga i en tidig ålder och från näromgivningen.
- Alkoholvanor, som är inlärd i en tidig ålder, har en väsentlig inverkan på användningen av alkohol men också andra rusmedel i framtiden.
- En tidig debutålder ökar risken för problematisk rusmedelsanvändning som vuxen.



- I de fall där unga bjuds på alkohol hemma, sänks tröskeln till att använda alkohol även tillsammans med kompisar.
- Främst är det kamratkretsen som påverkar den unga till att börja använda alkohol eller andra rusmedel.
- Vuxnas negativa förhållningssätt till minderårigas rusmedelsbruk och en god diskussionskontakt är viktigare än om man själv använder rusmedel eller inte.

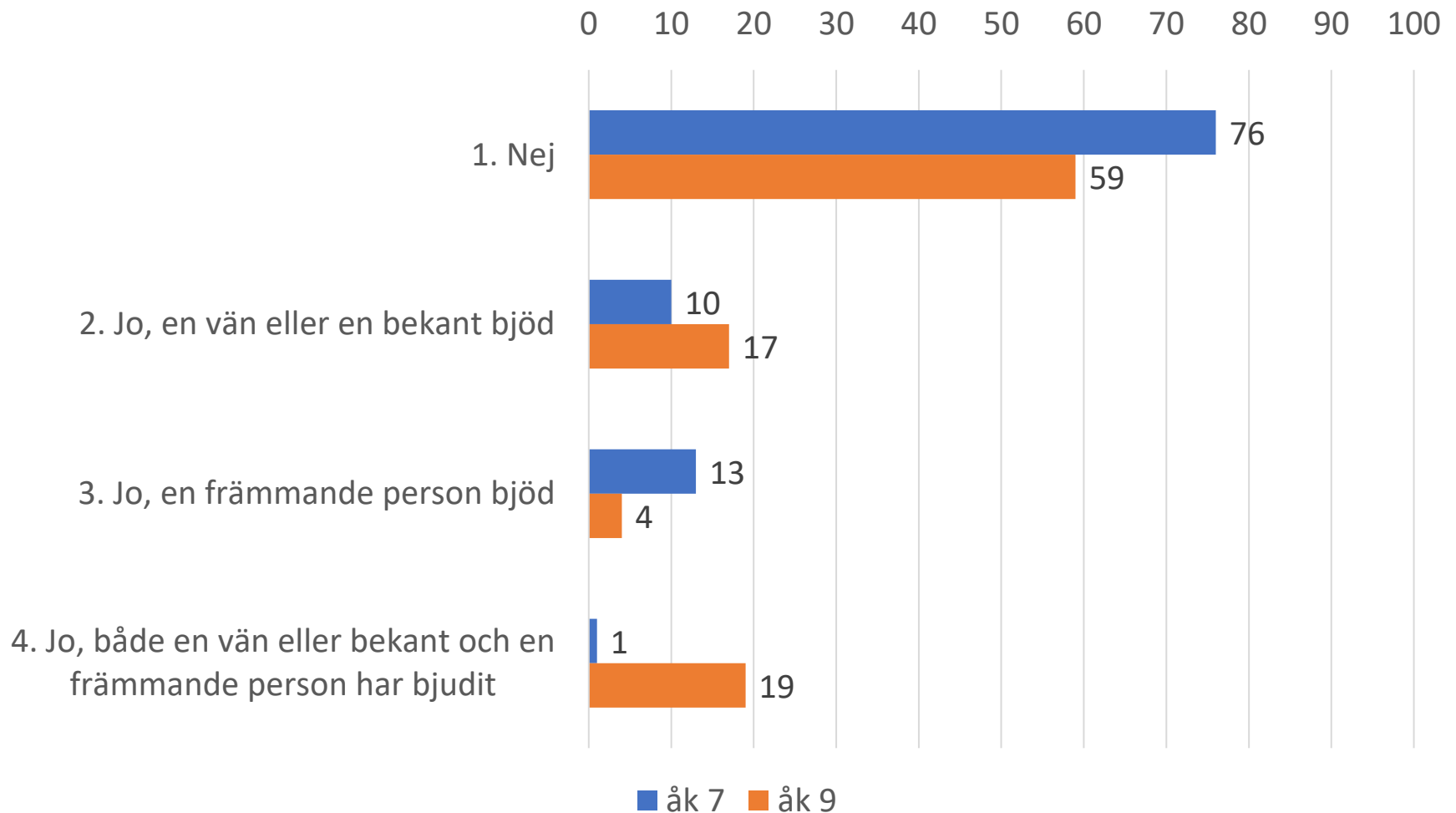
Droger/narkotika

- Droger = olagliga ämnen eller preparat som har förlamande, berusande, stimulerande eller hallucinerande effekter. Narkotika påverkar det centrala nervsystemet och psyket.
- I Finland är det olagligt att använda, tillverka, inneha, köpa och sälja narkotika, och det är även straffbart. Med sträng lagstiftning har man som mål att skydda människor från drogernas negativa effekter.
- Den mest använda drogen i Finland är cannabis. Andra droger som används klart mindre är t.ex. amfetamin, buprenorfin (Subutex) och ecstasy.
- Lagliga läkemedel kan även klassas som droger då de missbrukas t.ex. i berusningssyfte. Att använda receptbelagda läkemedel som är förskrivna till någon annan än en själv har alltid risker.



Har du blivit erbjuden droger? %

Källhagens skola åk 7 & åk 9, april 2026 (%)



Cannabis



- I Finland har användningen inte ersatt alkoholen, utan de används ofta tillsammans. Bland 15-69- åringar har 29% av finländare någon gång under sitt liv provat på cannabis (THL 2022)
- Med cannabisbruk eftersträvar man positiva effekter, men bruket kan frambringa motsatta effekter i form av negativa symptom.
- 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 önskade effekter kan cannabisbruk ha?

Omedelbara negativa effekter vid experimenterande och kortvarigt bruk

- Sämre koncentrationsförmåga, finmotorik och balans
- Olyckor
- Ångest, panik, rädslor
- Vanföreställningar, andra psykotiska symtom
- Ett förvärrat bakomliggande psykiskt problem
- Inåtvändhet
- Illamående, svindel
- Olagligheten skapar risk: bruket kan leda till problem i skolan/på jobbet

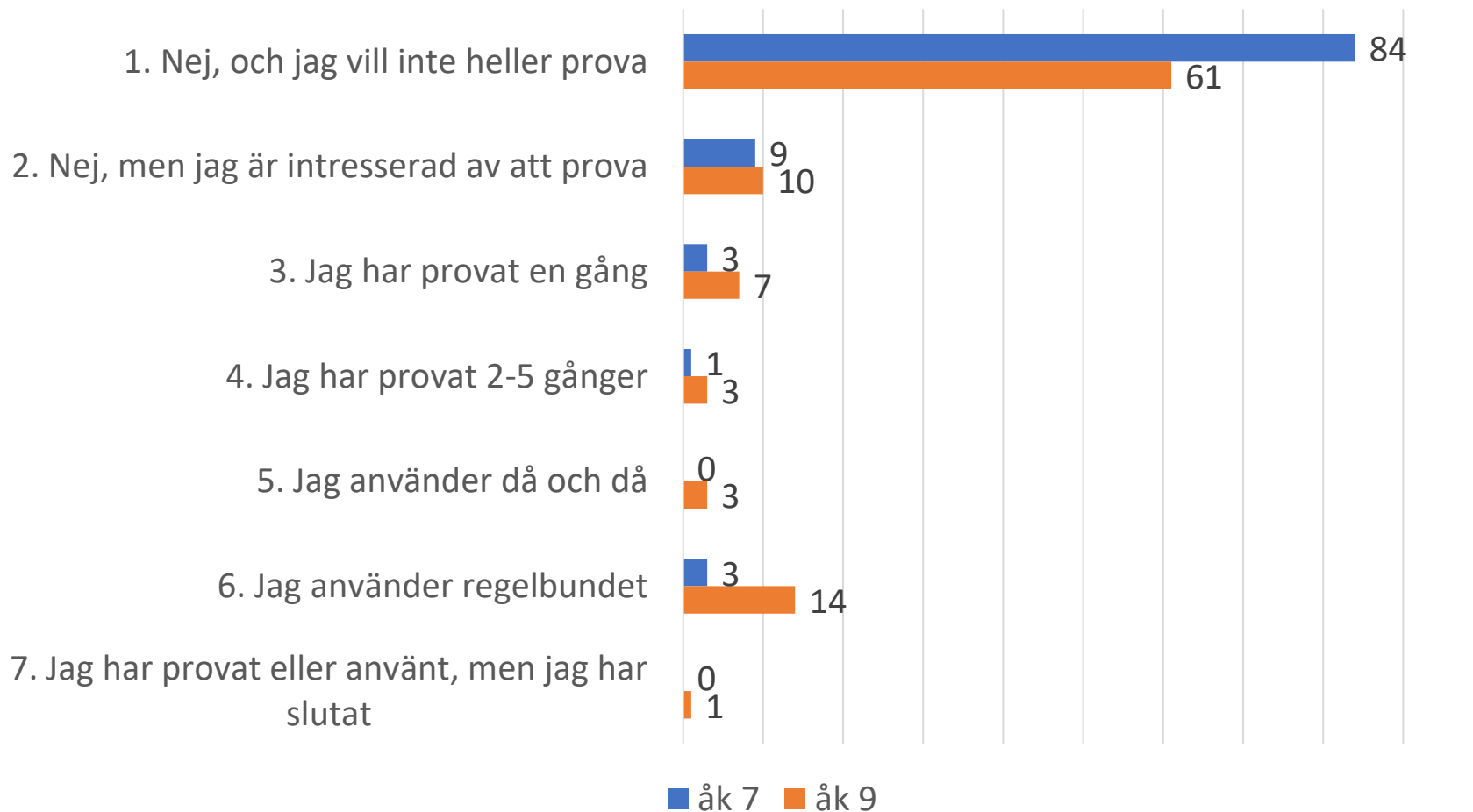
Långvarigt bruk ökar risken för

- Beroende, främst psykiskt
- Negativ inverkan på den kognitiva prestationsförmågan, t.ex. på koncentrationsförmågan och minnet
- Psykiska problem: en möjlig förvärring av depression, ångest eller psykosor
- Passivitet och apati
- Vid rökning: kronisk hosta, lungsymtom, problem i mun och svalg
- Försämrad fertilitet och sänkt potens

Har du provat eller använder du cannabis? (%)

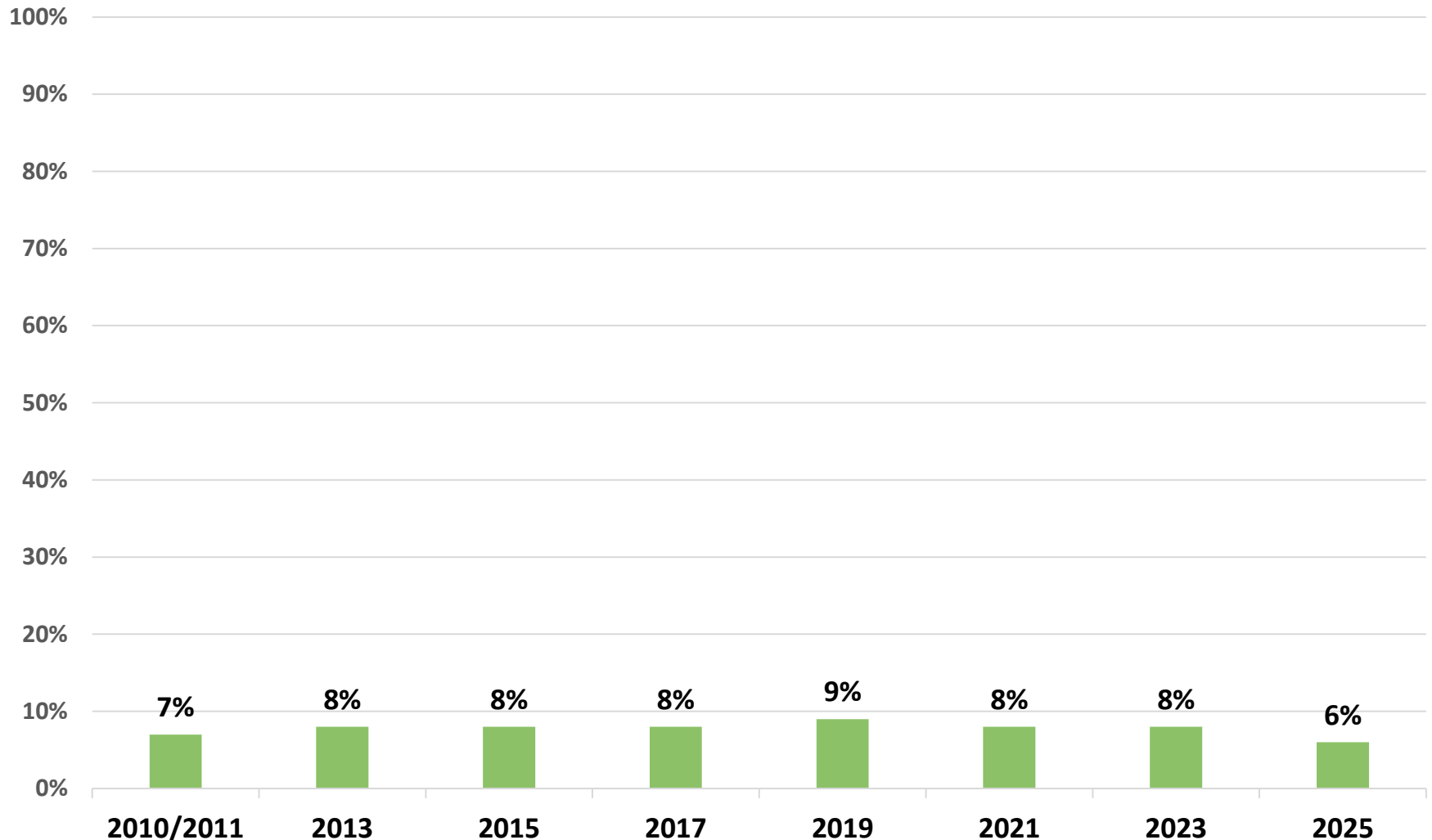
Källhagens skola åk 7 & åk 9, april 2026 (%)

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



Har provat på cannabis åtminstone en gång

Enkäten Hälsa i skolan



Hela Finland, elever i åk 8-9

Förebyggande av ungdomars rusmedelsanvändning

Skyddande faktorer och tilläggsinfo

Skyddande faktorer

- Känslan av att lyckas, bra självkänsla och självförtroende
- Förmåga att hantera konflikter och besvikelser, emotionell kompetens
- Bra kompisrelationer, känsla av tillhöra en grupp
- Fritidsintressen som erbjuder positiva upplevelser
- Förmåga till kritiskt tänkande, vetskap om riskerna med rusmedelsanvändning.
- Känsla av att kunna påverka sitt liv.
- Klara regler och förväntingar från vårdnadshavarna.
- Vårdnadshavarna har koll på vad den unga gör på fritiden.
- Vårdnadshavarna förhåller sig kritiskt och godkänner inte minderårigas rusmedelsanvändning.
- Nära och kärleksfulla relationer till vårdnadshavarna och en förtroendefull dialog.
- Begränsning av rusmedlens tillgänglighet.

Vad kan du göra?



- Diskutera rusmedel och riskerna med att använda. Erbjud synvinklar och motivera dina åsikter.
- Diskutera och kom överens om regler samt följ dem systematiskt.
- Berätta om vad du förväntar dig, vad händer om ditt barn gör fel?
- Var intresserad vad ditt barn gör på fritiden, med vem hen umgås med.
- Det är viktigt att vuxna drar åt samma håll – satsa på ett gott samarbete med skolpersonalen.
- Var beredd att reflektera över ditt eget bruk – hur uppfattas det av ditt barn?
- Var i kontakt med andra föräldrar, be om perspektiv i olika situationer. Du är inte ensam.
- Köp och bjud inte rusmedel åt minderåriga.
- Blanda dig i god tid och sök efter hjälp.





Päihdeneuvonta



0800 900 45



24/7

Rusmedelsrådgivning (på finska)

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

Nyttiga webbplatser



EHYTs hemsidor

Info om rusmedel, spelande och rusmedelsfostran
Stöd för olika livssituationer
ehyt.fi/sv

Buenotalk kanalen för ungdomar

EHYTs hemsidor för unga, Kysy-Fråga frågespalt med ungdomars frågor och svar.
Buenotalk.fi

Droglänken

Fakta om rusmedel och addiktion.
droglänken.fi

Tonårsparlören för tonårsföräldrar

Gratis handbok! Stöd och kunskap för föräldrar angående alkohol och tonåringar.
iq.se/tonarsparloren

Stiftelsen Bensow

Min stig verksamhet
Stödverksamhet riktad till barn och unga som har en förälder som kämpar med psykisk ohälsa eller en beroendesjukdom.
bensow.fi/sv

Barnavårdsföreningen

Hjälp till familjen att hitta metoder som underlättar vardagen
bvif.fi/for-foraldrar

Stumppi

Hjälp för att sluta röka.
Stumppi.fi

Få slut på användning av nikotinprodukter

Irtinuuskasta.fi

Har du barn i åldern 11-17?

Vi gör innehåll på sociala medier om rusmedel och
digitala medier
för just DIG!

@snackahemma

hittas på instagram och
publicerar innehåll varje vecka

Projektet finansieras av:



Svenska
kulturfonden

Välbefinnande utan rusmedels- och spelproblem

Stöd det förebyggande rusmedelsarbetet

- Du kan donera via MobilePay.
Ange det belopp du vill donera och skicka det till mottagarnumret **65789**.
- Du kan donera valfritt belopp till kontot:
FI74 1555 3000 1145 39 (BIC: NDEAFIHH).
- Bekanta dig närmare med Förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf:s donationsändamål på webbplatsen: ehyt.fi/lahjoita/

