



FÖREBYGGANDE RUSMEDELSARBETE I SKOLORNA
HUBU UNGA
VÅRDADSHAVARE
PROFESSIONELLA

Vårdnadshavarkväll

Hagelstamska skolan
Salla Jääskeläinen
7.11.2023

Vad förväntar du dig av föräldrakvällen?

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

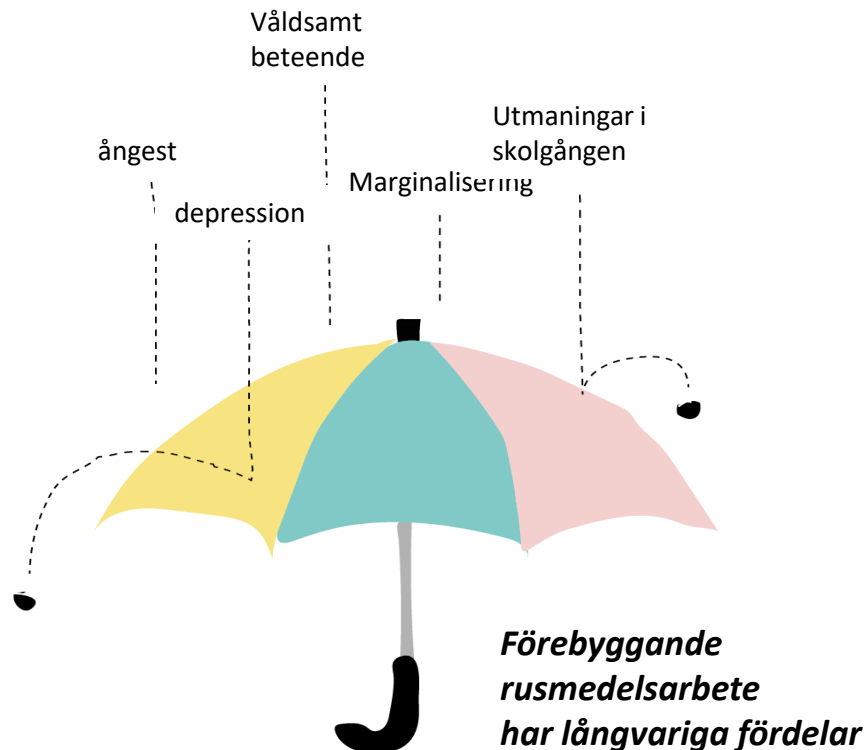
Pardiskussion i 2 min.



EHYT rf och förebyggande rusmedelsarbete



• **EHYT rf** är en nationell medborgarorganisation, verksam i hela landet som finansieras med bidrag från Social- och hälsoorganisationernas stödcentral (STEA)



Rusmedelsförebyggande arbete handlar om att arbeta långsiktigt hälsofrämjande genom att

- främja psykisk hälsa och livskunskapsfärdigheter
- förebygga riskfaktorer för rusmedelsbruk

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 rusmedel.
- Dela råd och material för rusmedelsfostran hemma.

HUBU®-



metoden i rusmedelsfostran

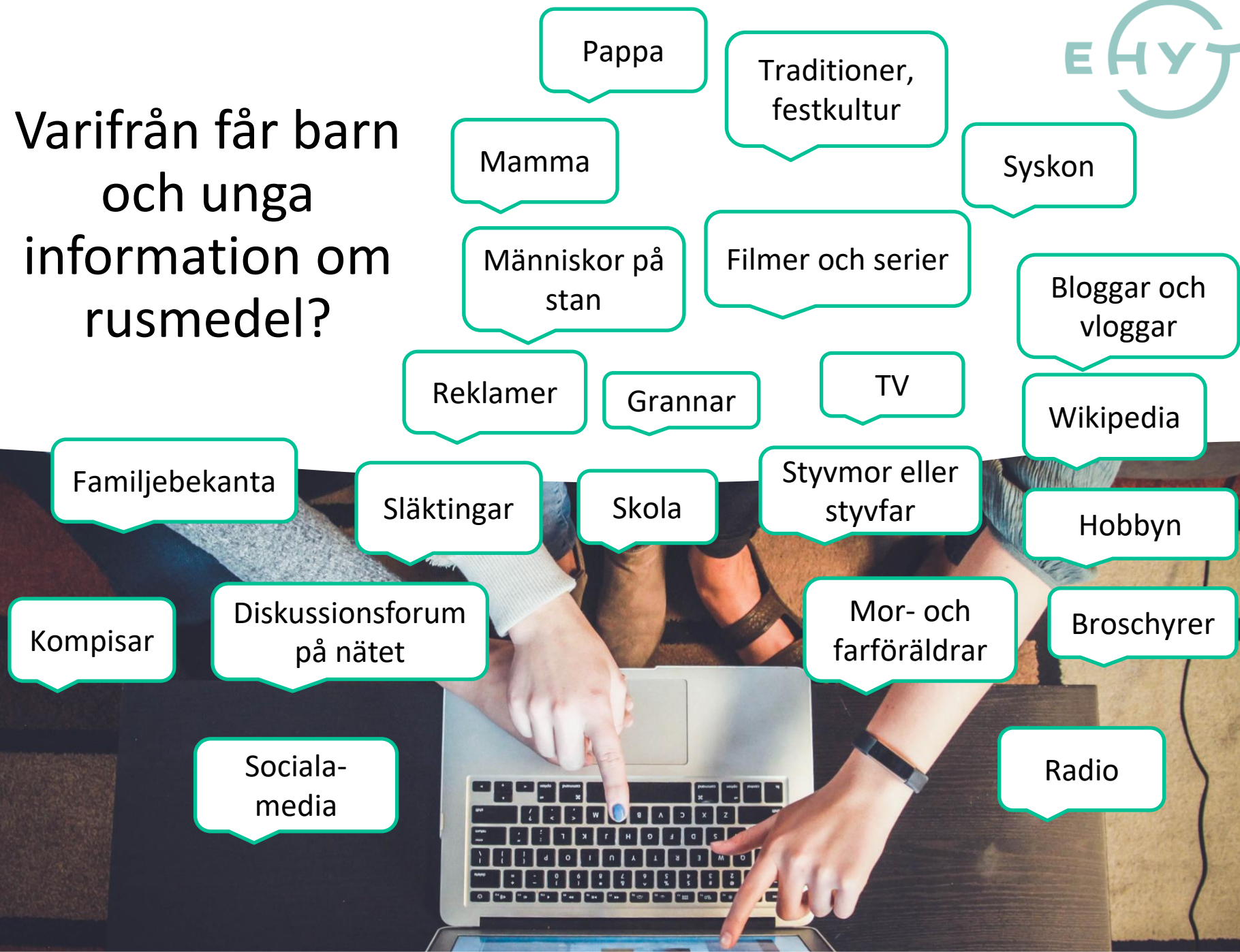
- Metoden för högstadiet grundar sig på anonym elevröstning i klasserna.
 - Lektionernas målsättning är att föra öppen diskussion och väcka kritiskt tänkande kring rusmedel, egna värderingar och rusmedelsattityder.
 - Erbjuder skolpersonal och vårdnadshavare stöd och verktyg för rusmedelsdiskussionerna med unga.



Varifrån får barn och unga information om rusmedel?



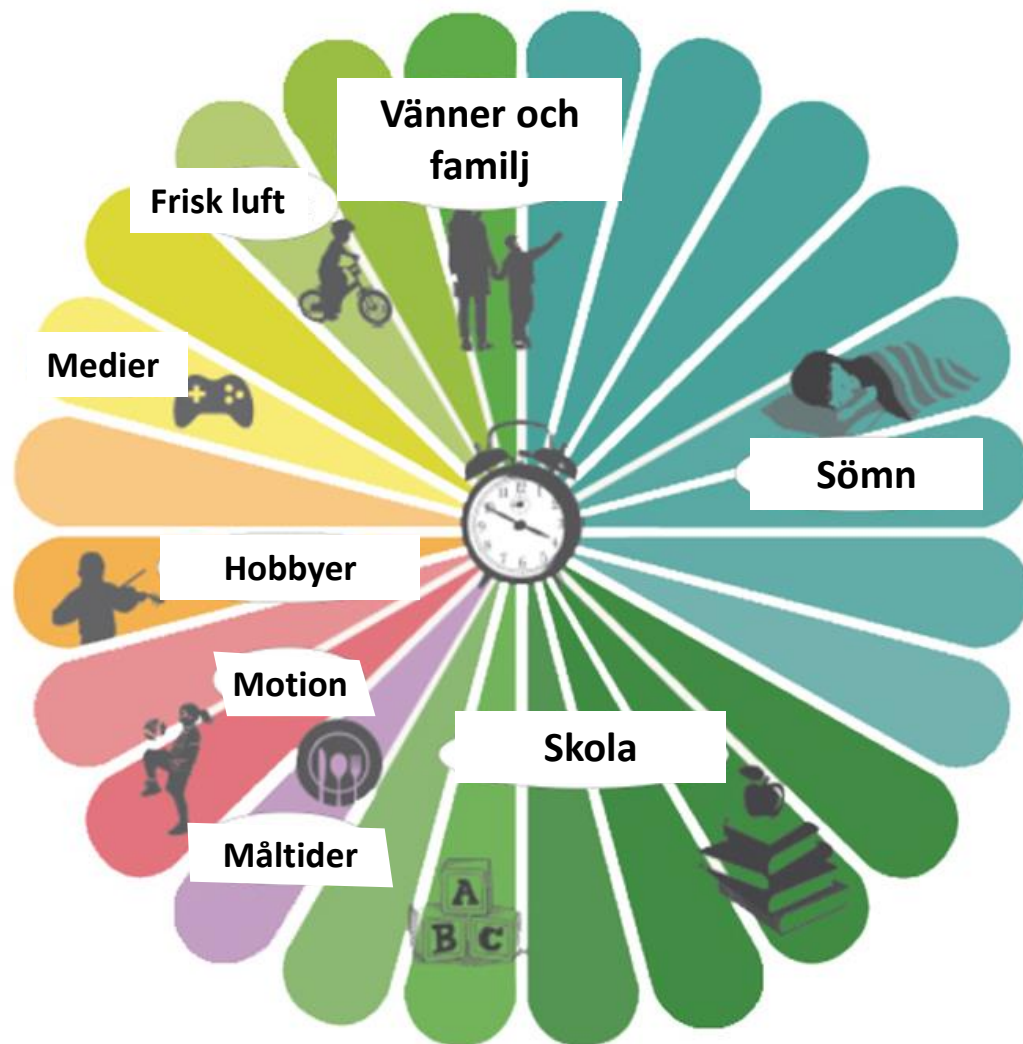
Varifrån får barn och unga information om rusmedel?



Vad består de ungas vardag av?

- Vänner
- Hobbyer
- Att spela och sociala medier
- Utseendepress
- Prestationsångest
- Hektisk livsstil

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



Ungdomarnas användning av rusmedel

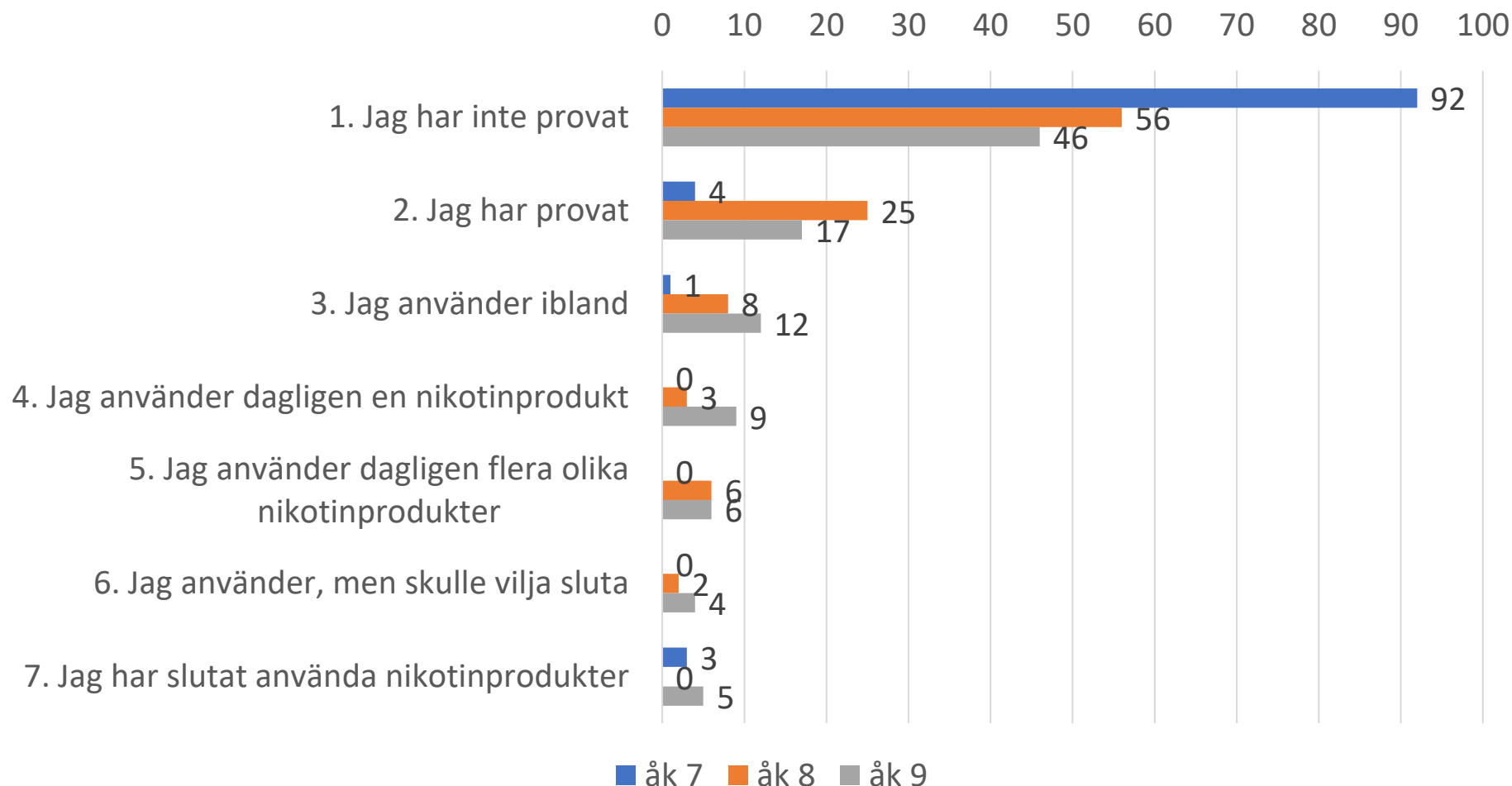
Hubu röstningens resultat och nationell statistik

Använder du någon nikotinprodukt? (%)



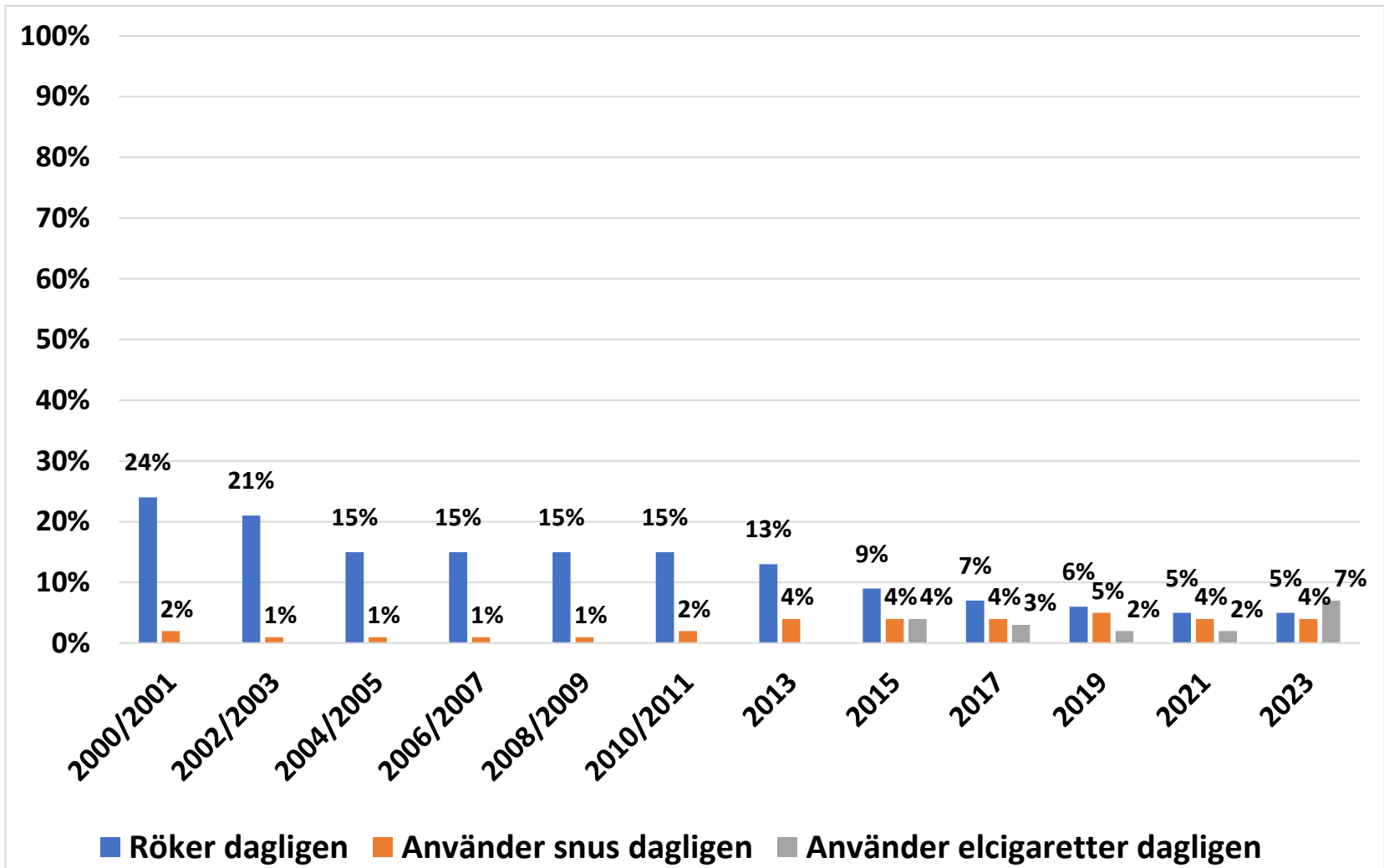
(Så som tobak, snus, elcigaretter, vattenpipa)

Hagelstamska skolans åk 7-9 (%)





Daglig användning av nikotinprodukter



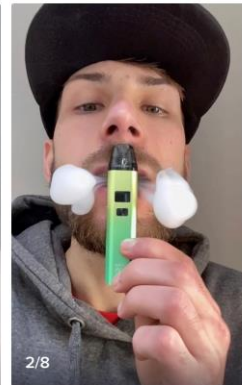
Undersökningen Hälsa i skolan, elever i åk 8-9



It's Tornado Time , this is a pretty simple trick be...

vaperitesa

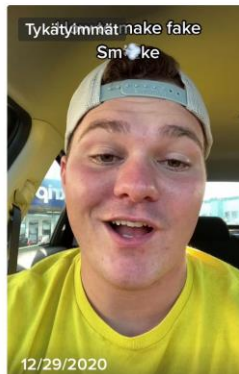
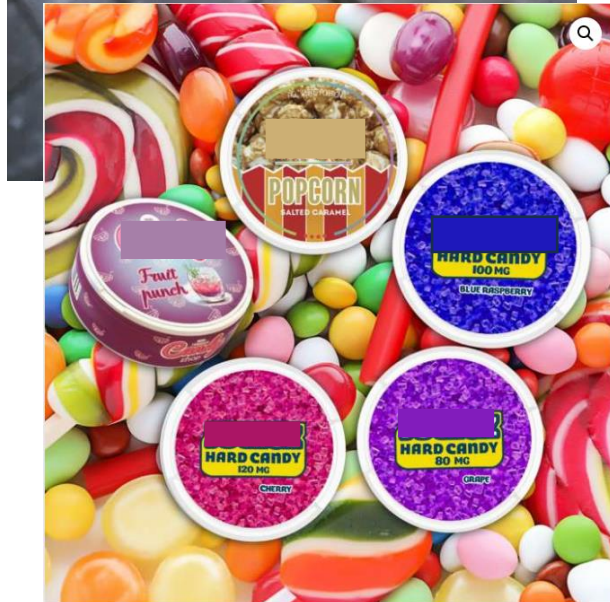
3772



vapetricks with #oxvaxlim from @oxva....

vapepaul

11,7K

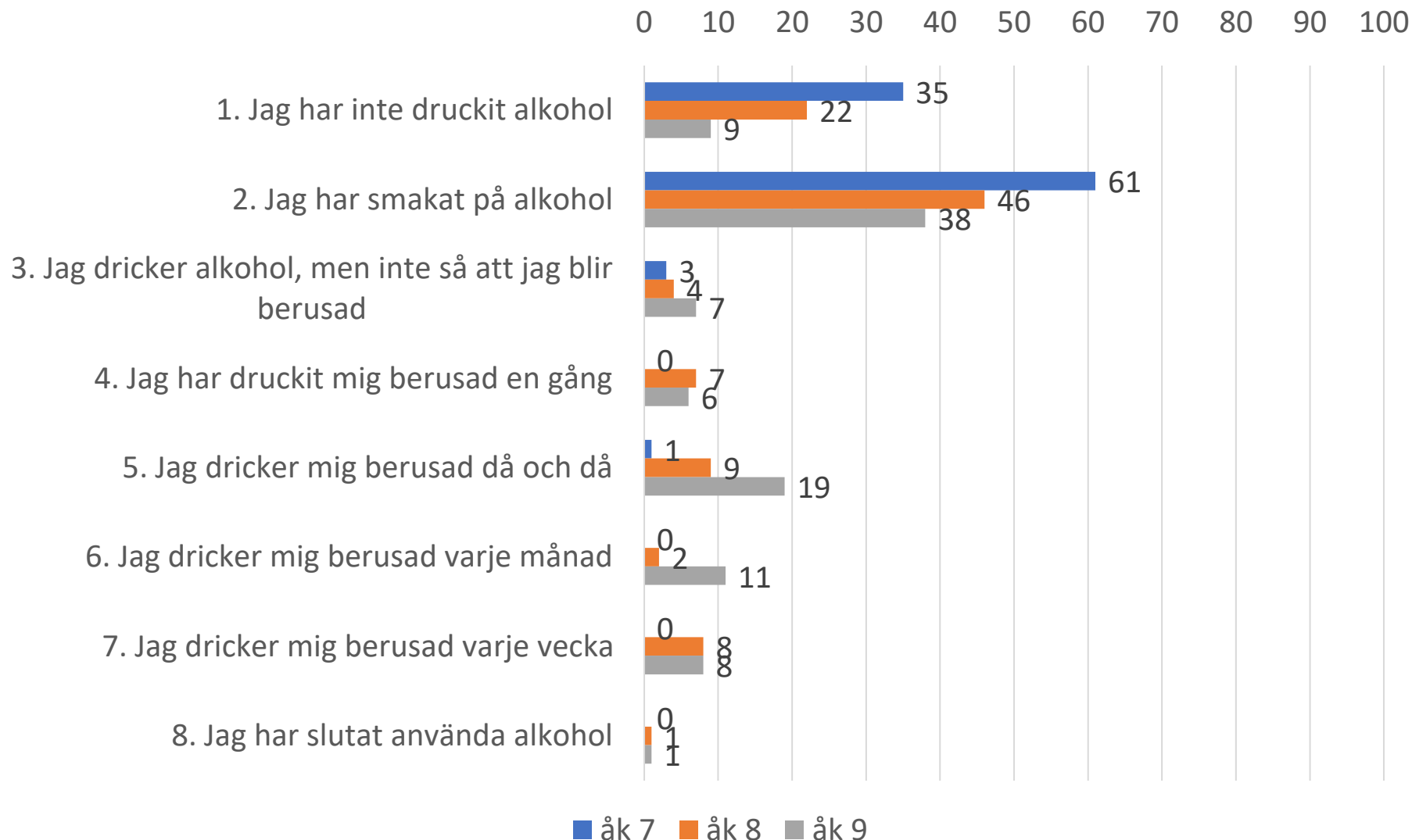


How to tr



Dricker du alkohol? (%)

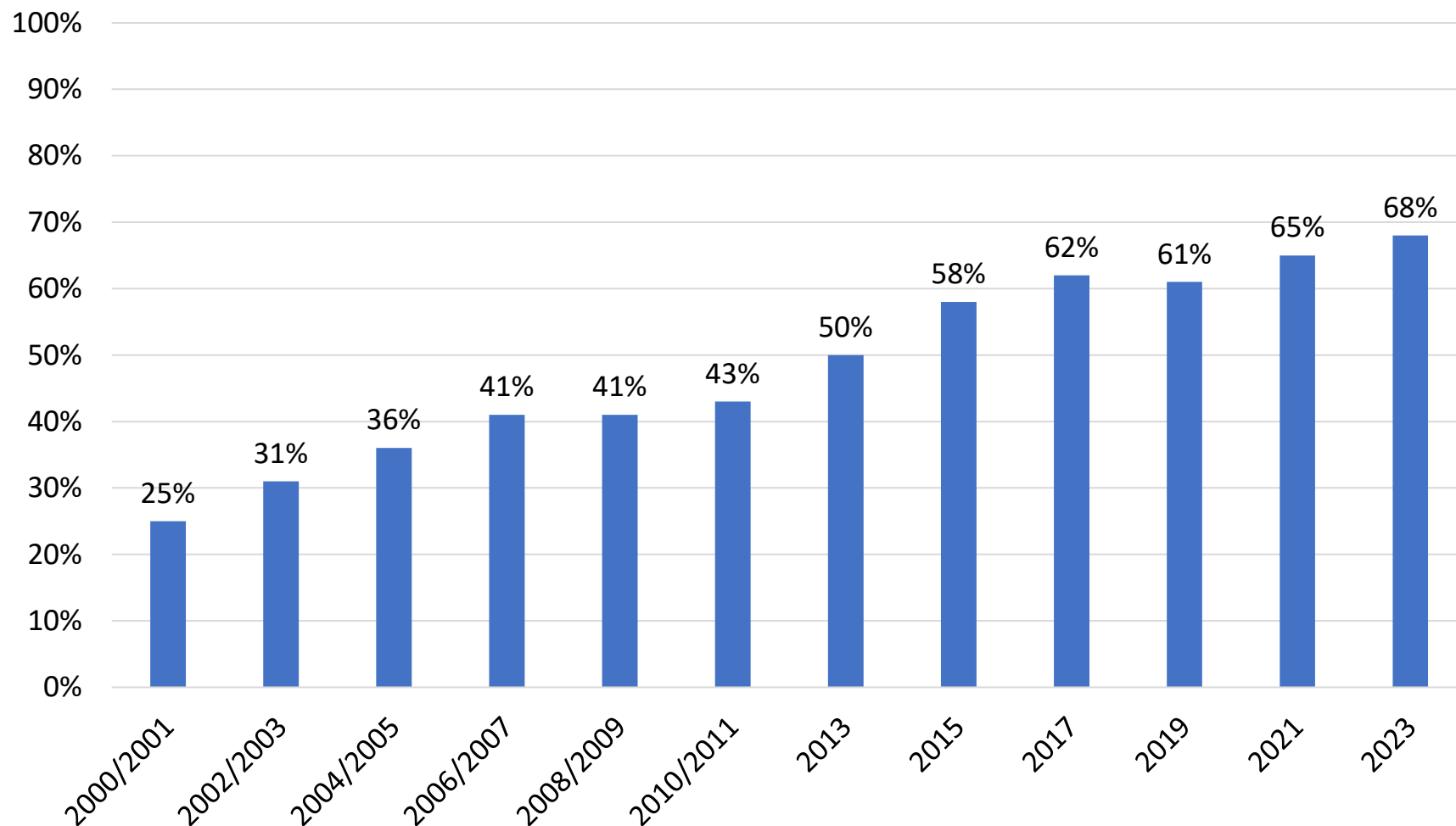
Hagelstamska skolans åk 7-9 (%)



Dricker inte alkohol



Institutet för
hälsa och välfärd



Undersökningen Hälsa i skolan, elever i åk 8-9

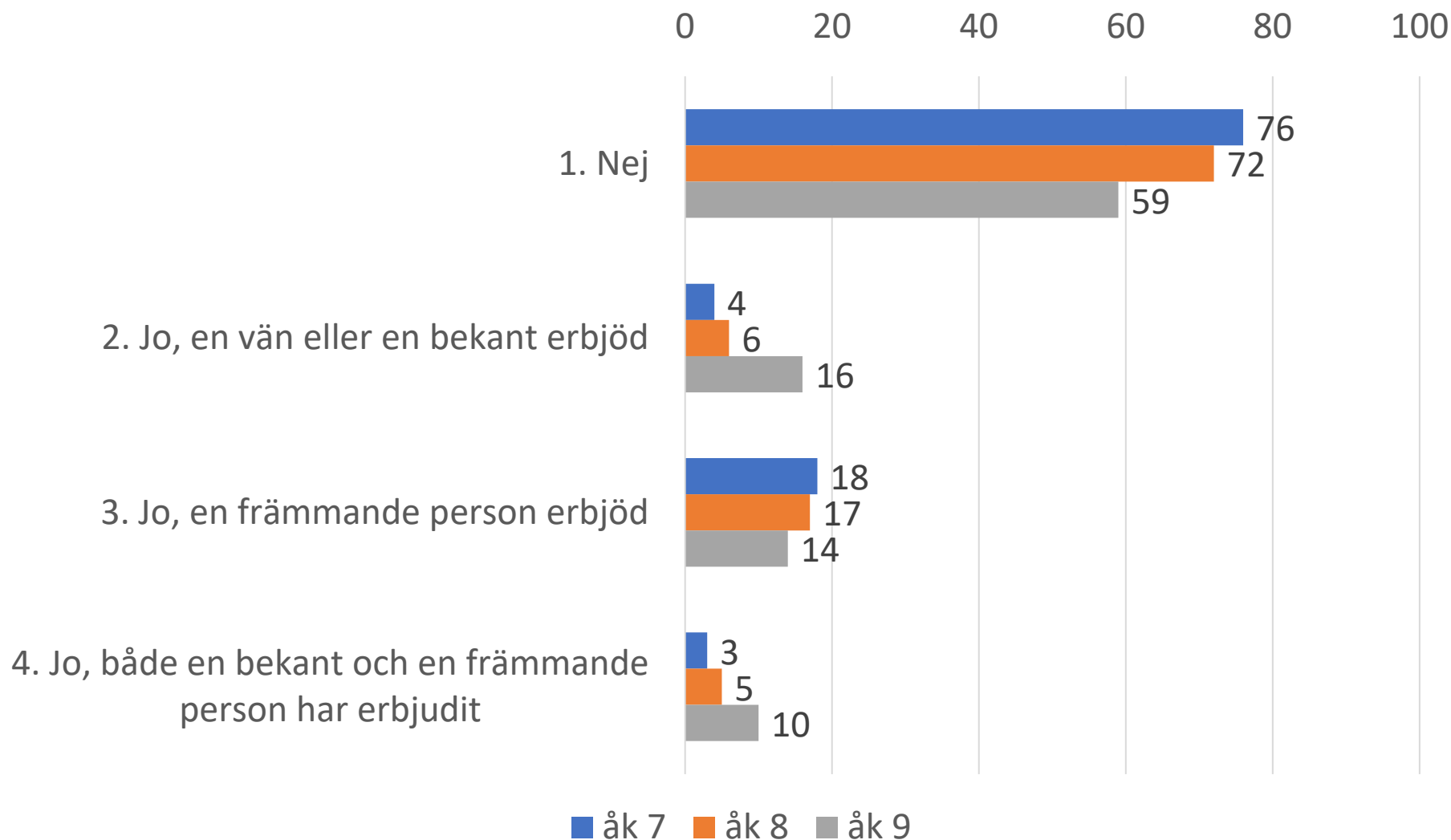
Betydelsen av vuxnas förhållningssätt



- Alkoholkultur och berusning lär unga i en tidig ålder och från omgivningen.
- Alkoholvanor som är inlärd i en tidig ålder har en väsentlig inverkan på användningen av alkohol men också andra rusmedel i äldre ålder.
- 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.

Har du blivit erbjuden droger? (%)

Hagelstamska skolans åk 7-9 (%)



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

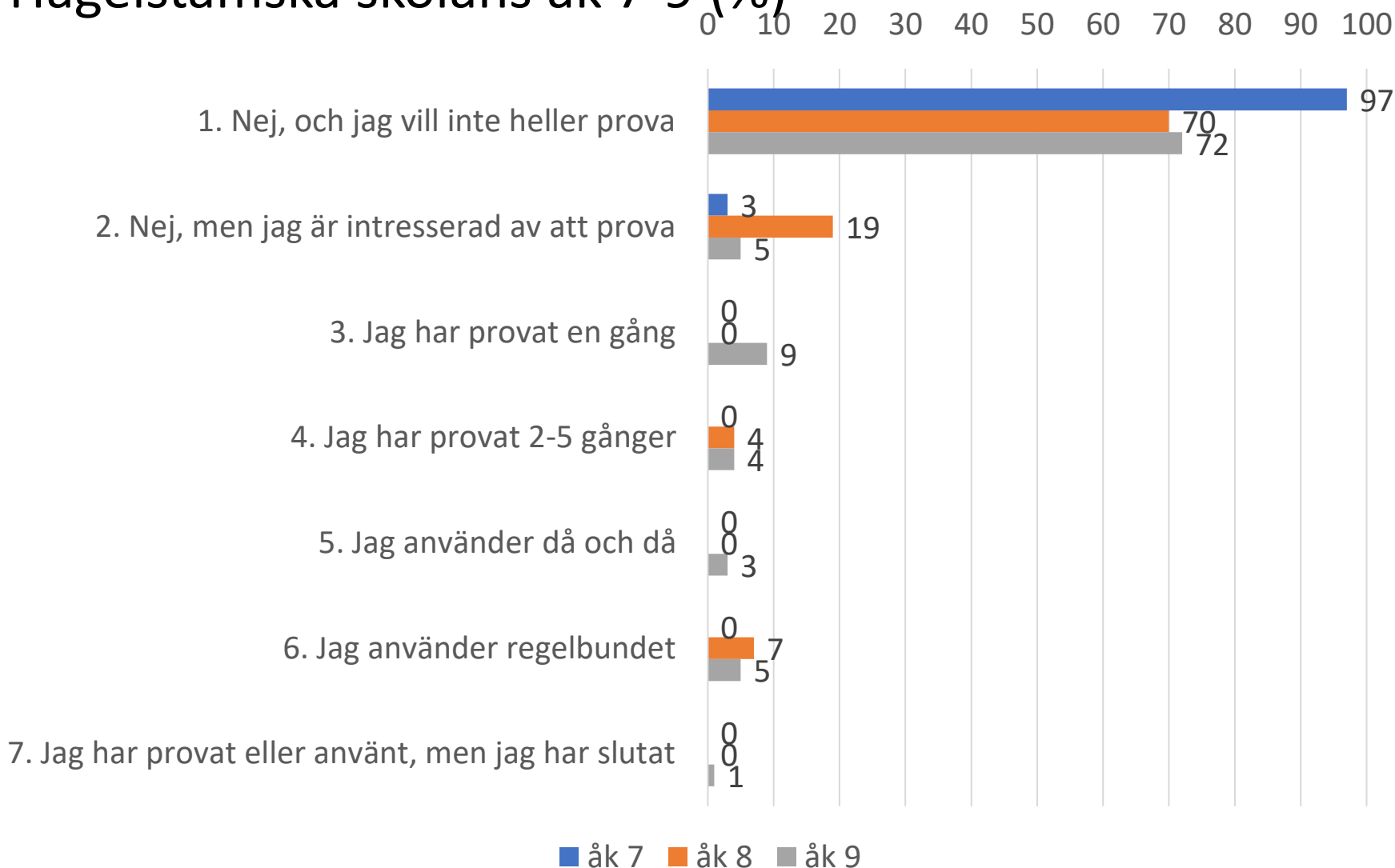
- Sämre koncentrationsförmåga, finmotorik och balans
- Olyckor
- Ångest, panik, rädslor
- Vanföreställningar, andra psykotiska symtom
- Ett förvärrat bakomliggande psykiskt problem
- Inåtvändhet
- Illamående, svindel
- Olagligheten skapar risk: bruket kan leda till problem i skolan/på jobbet

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 psykoser
- Passivitet och apati
- Vid rökning: kronisk hosta, lungsymtom, problem i mun och svalg
- Försämrade fertilitet och sänkt potens

Har du provat eller använder du cannabis? (%)

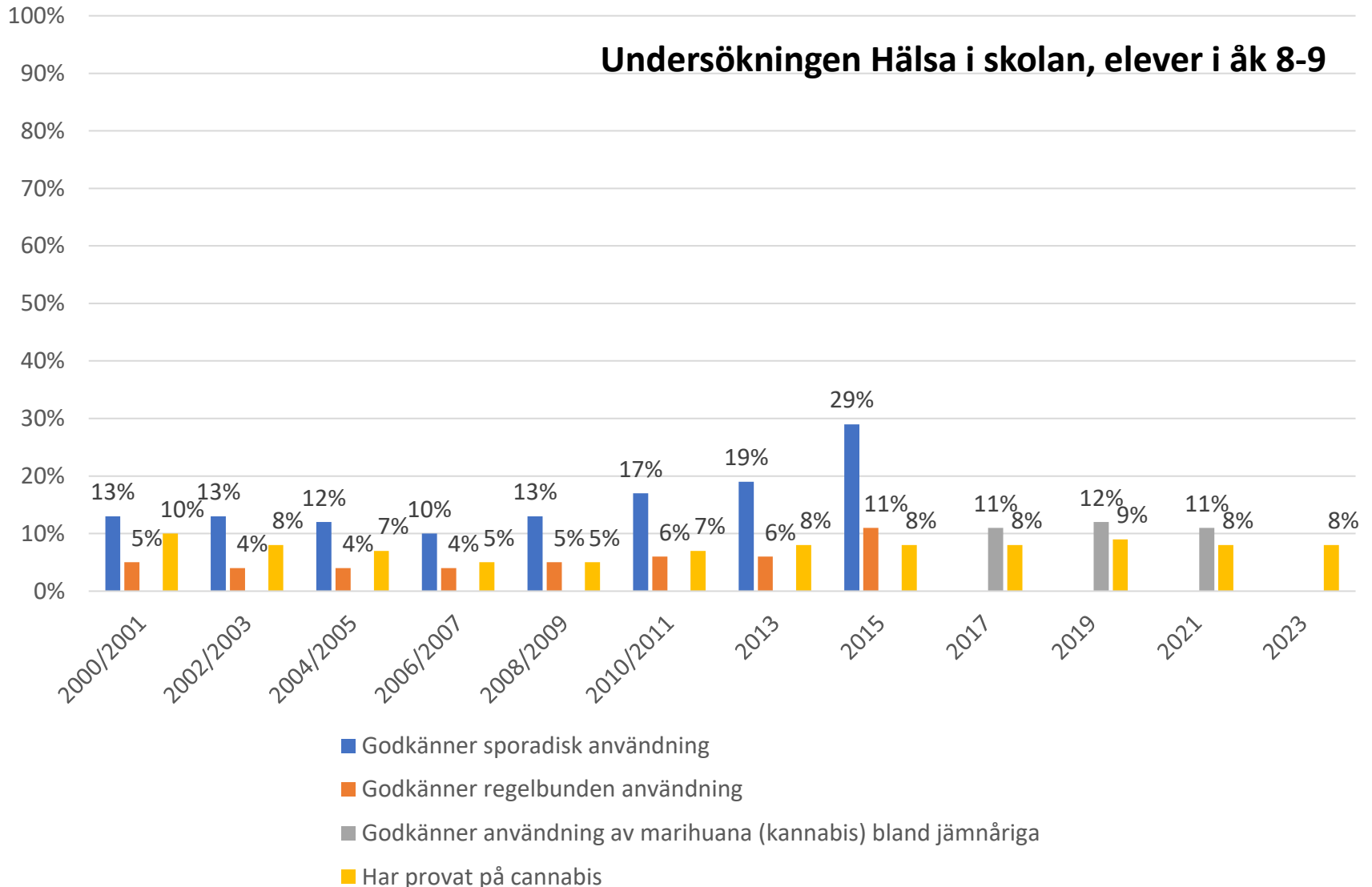
Hagelstamska skolans åk 7-9 (%)





Har provat på cannabis åtminstone en gång

Undersökningen Hälsa i skolan, elever i åk 8-9



Förebyggande av ungdomars rusmedelsanvändning

Skyddande faktorer och källor för tilläggsinfo

Skyddande faktorer



- Känsla av att lyckas, bra självkänsla och självförtroende
- Förmåga att hantera konflikter och besvikelser, emotionell kompetens
- Skolframgång och trivsel i skolan
- 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 utanför hemmet
- 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 riskerna med att använda olika rusmedel. 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 man gör fel?
- Var intresserad vad ditt barn gör på fritiden, med vem hen umgås med
- Ett aktivt samarbete med skolans personal kan ha en positiv inverkan på förebyggande av ungas rusmedelsanvändning.
- 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.
ehyt.fi/sv
- **Buenotalk – kanalen för unga**
EHYT:s nätsida för unga, Kysy-Fråga frågespalt med ungdomars frågor och svar. Buenotalk.fi
- **Droglänken**
Fakta om rusmedel och beroende.
droglänken.fi
- **PEPP videoklipp och handbok**
Oro för barn eller unga – vad kan jag som förälder göra?
pepp.fi/foraldrar
- **Tonårsparlören för tonårsföräldrar**
Gratis handbok! Stöd och kunskap för föräldrar angående alkohol och tonåringar.
iq.se/tonarsparloren
- **Drugsmart**
Sveriges största sajt om alkohol och droger.
drugsmart.com



För mer information 2/2

- **I sällskap av barn –
ansvarsprogrammet**

Hur vuxnas alkoholkonsumtion,
även måttlig sådan, kan påverka
barns liv och hur den kan kännas
för barn.

www.alko.fi/sv/ansvarsfullt/

- **Stumppi**

Hjälp till att sluta röka.

Stumppi.fi

- **Barnavårdsföreningen**

Hjälp till familjen att hitta
metoder som underlättar
vardagen

www.bvif.fi/for-foraldrar/