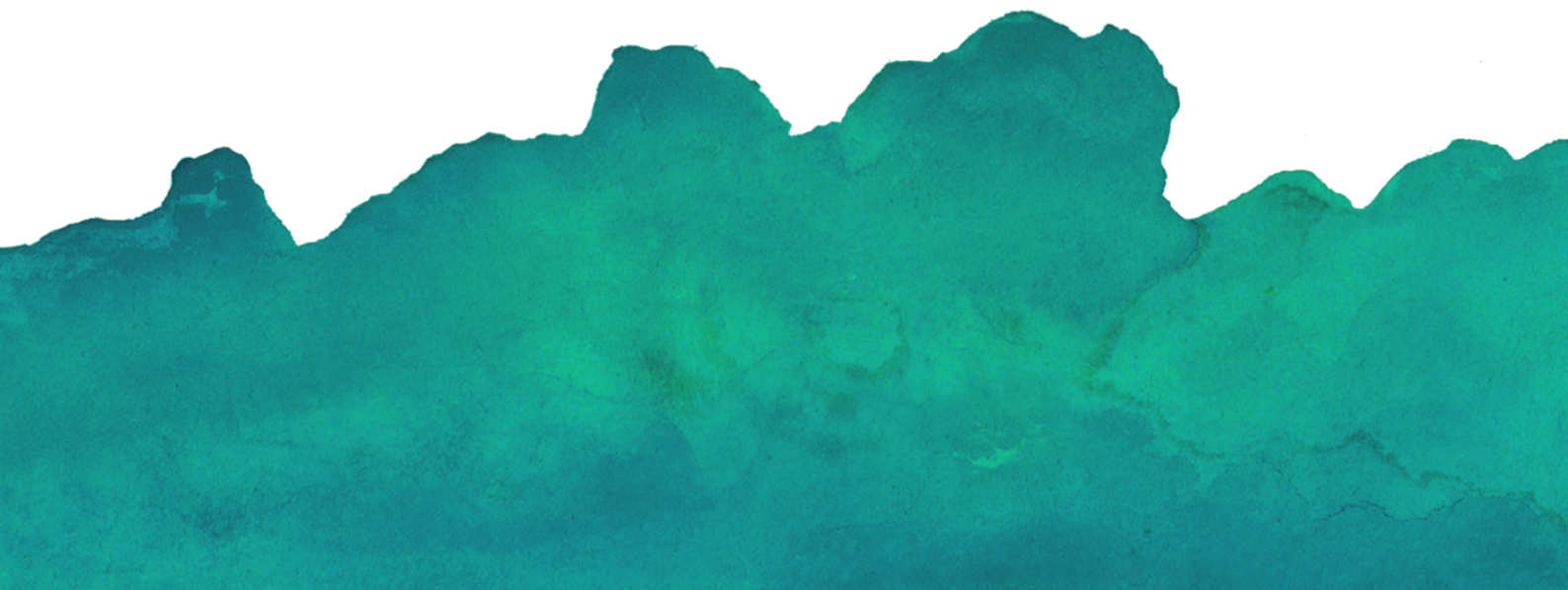




RUSMEDELSFÖREBYGGANDE

Handbok

för föräldrar



TILL DIG SOM ÄR FÖRÄLDER

Denna handbok ger dig kunskap om vad förebyggande arbete i hemmet handlar om och vad du som förälder kan göra för att skydda ditt barn från framtida risker och hjälpa ditt barn göra sunda val kring rusmedel. Handboken riktar sig till dig som är föräldrar till barn i lågstadiet, högstadiet eller andra stadiet.

Vad kan jag som förälder göra då?

- 1. KÄRLEK** - forskning visar att en av de mest kraftfulla förebyggande insatserna mot rusmedelsanvändning och övriga riskbeteenden är en kärleksfull relation mellan förälder och barn.
- 2. LIVSKUNSKAPSFÄRDIGHETER** - öva på att hantera utmanande livssituationer och svåra känslor på konstruktiva sätt i er familj.
- 3. VAR EN FÖREBILD** - barnen har noga koll på vuxnas attityder och beteenden, så det lönar sig att tänka efter vad du förmedlar.
- 4. HOBBIER & FRITID** - i sin hobby har man på ett naturligt sätt fokus på annat än rusmedel. Satsa på roliga aktiviteter både i ledda hobbies och genom att göra tid för familjesamvaro.
- 5. VÅGA VARA FÖRÄLDER** - bjud inte på rusmedel till ditt barn och ha tydliga regler som följer lagstiftningen. Forskning visar att barn med restriktiva föräldrar använder mindre rusmedel.
- 6. SKOLARBETET** - hjälp och stöd ditt barn med skolarbetet. Att klara skolan är en viktig förebyggande faktor.
- 7. DISKUTERA** - ta det för en vana att diskutera svåra ämnen och bryt tabu kring att prata om rusmedel och beroenden. Bygg upp ett ärligt och öppet diskussionsklimat där hemma.

Text och layout

Sanna Tuomela, projektledare
Maria Erikslund
Melissa Mattjus
Katja Turpeinen

Logo

Terese Bast

Illustrationer

MAXandCECEstudio, PixelJungle

Materialet uppdaterat april 2023

INNEHÅLL

Rusmedelsförebyggande	1
Vad fungerar? Vad fungerar inte?	2
Översikt av rekommendationer	3
Risk- och skyddsfaktorer för rusmedelsbruk	5
Översikt av risk- och skyddsfaktorer	6
Att prata om rusmedel	7
Före diskussionen	7
Under diskussionen	10
Efter diskussionen	12
Oro för någons rusmedelsanvändning	13
Hit kan du vända dig om du är orolig	14
Referenser	15

Rusmedelsförebyggande

HUR HJÄLPER DEN HÄR HANDBOKEN DIG?

Denna handbok riktas till föräldrar med barn i åldern nio till 18 år. Materialet innehåller information om tonårstiden och dess utmaningar, fakta om rusmedel och tips på hur man kan prata om rusmedel i hemmet och uppmuntra till sunda val.

VAD INNEBÄR RUSMEDELSFÖREBYGGANDE?

Målet med rusmedelsförebyggande verksamhet är att främja hälsa, trygghet och välmående genom att stärka psykisk och fysisk hälsa, träna sociala färdigheter och mediekunskap. Metoder som har gett positiva resultat strävar bland annat till att stärka självkänsla och självförtroende, påverka attityder och värderingar i samverkan med att få kunskap om rusmedel (Klaari 2016).

Rusmedelsfostran är en del av fostran, som inte kan urskiljas ur den övriga fostran som ett barn får. Rusmedelsfostran handlar bland annat om att lära sig livskunskapsfärdigheter, diskutera värderingar och allmänt hälsofrämjande. En central aspekt är de attityder, beteenden och förväntningar som vuxna förmedlar barn och unga – därmed är det viktigt att både skolan och hemmet strävar efter att utge samma signaler för att fostran ska vara konsekvent.

VARFÖR ÄR DET VIKTIGT ATT SKYDDA BARN OCH UNGA FRÅN RUSMEDEL?

Rusmedel kan verka fascinerande för unga människor – de förknippas med den vuxna världen och dess självständighet, en sfär som ungdomarna börjar komma i kontakt med.

De unga lever ofta för stunden och utforskar gärna det som är främmande för att stilla sin nyfikenhet. Vid denna ålder har deras kognitiva färdigheter så som konsekvensbedömning och det kritiska tänkandet inte fullt utvecklats ännu. Därför behövs vuxnas hjälp och stöd för att informera, handleda och skydda de unga från skadeverkningar av rusmedel. Unga är särskilt känsliga för rusmedel eftersom deras hjärnor ännu utvecklas i omfattande grad (Nuortenmielenterveystalo u.å.).

I yttersta fall kan en människa som har rusmedelsproblem hotas av marginalisering. Förutom hälsa äventyrar det också sitt sociala nätverk och sin ekonomi eller till och med riskera sitt liv. Många rusmedel är olagliga i Finland och alla rusmedel är olagliga för minderåriga. Att förmedla exempelvis alkohol till en minderårig är ett brott och vuxna signalerar en nonchalans mot åldersgränser och lagen om de förser sina barn eller andra minderåriga med alkohol. Vuxna ansvarar för att informera barn och unga om riskerna med minderårigas rusmedelsanvändning på ett effektivt och sanningsenligt sätt (Nuortenmielenterveystalo u.å.).

Vad fungerar? Vad fungerar inte?

För att stöda ett rusmedelsfritt liv gäller det för vuxna att erbjuda möjligheter för unga att utveckla egna resurser och krafter till att påverka den egna hälsan. Att prata om positiva och negativa konsekvenser av rusmedelsanvändning och vilka förväntningar vuxna har på unga är betydelsefullt. Att rätta vanliga missuppfattningar om rusmedel och den normativa rusmedelskulturen är också rekommenderat (UNODC & WHO 2013).

Vuxna bör hålla dialogen öppen och det är fördelaktigt att följa upp vad man pratat om tidigare. Ta fasta på omedelbara risker och konsekvenser med rusmedelsanvändning, exempelvis olyckor som kan inträffa när man är påverkad av rusmedel. Även om man kan påverka ungdomars kunskap och attityder till rusmedel, är det inte säkert att kunskapen inverkar på beteendet. Genom upprepning har man nått bättre effekter bland ungdomar (UNODC & WHO 2013).

Forskning har visat att vuxnas engagemang och attityder spelar en stor roll för om man ska lyckas påverka ungas attityder och inte bara förmedla kunskap (Hattie, 2008; Thorsen & Andersson, 2000). Samtliga vuxna som möter ungdomar fungerar som förebilder vars attityder och beteenden unga kommer att påverkas av. Därför är det viktigt för oss vuxna att vara uppmärksamma på hur vi agerar och vilka budskap vi därmed förmedlar.

“REKOMMENDERADE METODER
FÖR RUSMEDELSFÖREBYGGANDE
ARBETE BETONAR UTVECKLINGEN
AV SOCIALA FÄRDIGHETER, ATT
STÄRKA SJÄLVKÄNSLA OCH
SJÄLVFÖRTROENDE, PÅVERKA
ATTITYDER, VÄRDERINGAR OCH
GRUPPKLIMAT I SAMVERKAN MED
ATT FÅ KUNSKAP OM RUSMEDEL.”

FUNGERAR

Föräldrar och allmänt

- Samarbete mellan föräldrar
- Att föräldrarna vet var barnet är, vad det gör och vem barnet umgås med.
- Att lära ut livskunskapsfärdigheter (life skills) kan man göra genom att öva olika sätt att hantera utmanande livssituationer på ett konstruktivt sätt, t.ex. hur man hantera svåra känslor.
- Att uppmärksamma gott beteende
- Att observera och ingripa när psykisk ohälsa misstänks.
- Ärlig och faktabaserad dialog, diskussion och interaktion.
- Att diskutera, problematisera och rätta vanliga missuppfattningar om rusmedel.
- Att på en åldersanpassad nivå diskutera sociala normer, attityder, vilka positiva och negativa förväntningar på rusmedelsanvändning man kan ha samt konsekvenserna av att använda rusmedel.
- Långsiktigt arbete, upprepade åtgärder
- Tydliga regler, sanktioner, konsekvenser och samma signal gällande rusmedelsbruk hemma, i skolan och på fritiden.
- Att konsekvent ingripa ifall ett barn eller en ungdom prövar eller använder rusmedel.

Skola

- Program som stärker sammanhållningen i klassen, gemenskapen och känslan av sammanhang – bäst effekt under de första skolåren, men fungerar också senare.
- Individuella samtal (studerandevården)

Fritid

- Tillgång till en mångsidig och strukturerad fritidsverksamhet
- Policy och handlingsplan mot rusmedelsbruk

FUNGERAR INTE

- Monologer av vuxna.
- Korta eller enstaka punktinsatser.
- Att enbart informera om rusmedel och riskerna med dessa – riskerar att öka vissa ungdomars benägenhet att testa och experimentera med rusmedel.
- Utdelning av material, utan att diskutera innehållet.
- Att visa barn och unga bilder på hur olika droger ser ut.
- Att använda slumpmässig drogtestning.
- Att fokusera på långsiktiga (hälso)följder som i ungas liv kan kännas överkliga och allt för avlägsna.

REKOMMENDERAS INTE

- Rusmedelsfostran genom skrämsel, som att visa äckliga eller skrämmande bilder eller associera till döden.
- Moraliserande rusmedelsfostran.
- "Body shaming" – att stärka stereotyper om hur en person som t.ex. röker tobak eller använder droger ser ut, och genom det värdera ett vackert utseende högre än annat.
- Före detta missbrukare som berättar om sitt liv kan t.ex. ge bilden av att man kan leva ett "spännande och coolt" liv med diverse farligheter och ändå klara sig bra – men det är självklart också möjligt att en före detta missbrukare kan genomföra en fungerande rusmedelsfostran. Den huvudsakliga orsaken till att det inte rekommenderas är att det inte finns forskning som stöder att det fungerar förebyggande. För unga vuxna och personer som studerar inom social- och hälsovårdsbranschen kan det dock fylla en annan funktion att få höra en före detta missbrukares livshistoria.

(Karinen, 2018; Klaari, 2016; Lee, Talić & Košir, 2012; Soikkeli, Salasuo, Puuronen & Piispa, 2011; UNODC & WHO, 2013).

Risk- och skyddsfaktorer för rusmedelsbruk

En hörnsten i det förebyggande arbetet är att påverka skydds- och riskfaktorer. De flesta faktorerna kan fungera både som skydds- och riskfaktorer, beroende på om de är aktuella i ett positivt eller negativt sammanhang. Faktorerna finns på olika nivåer; i samhället, skolan, vänskretsen och hemmet, och hos individen själv (Klaari, 2016).

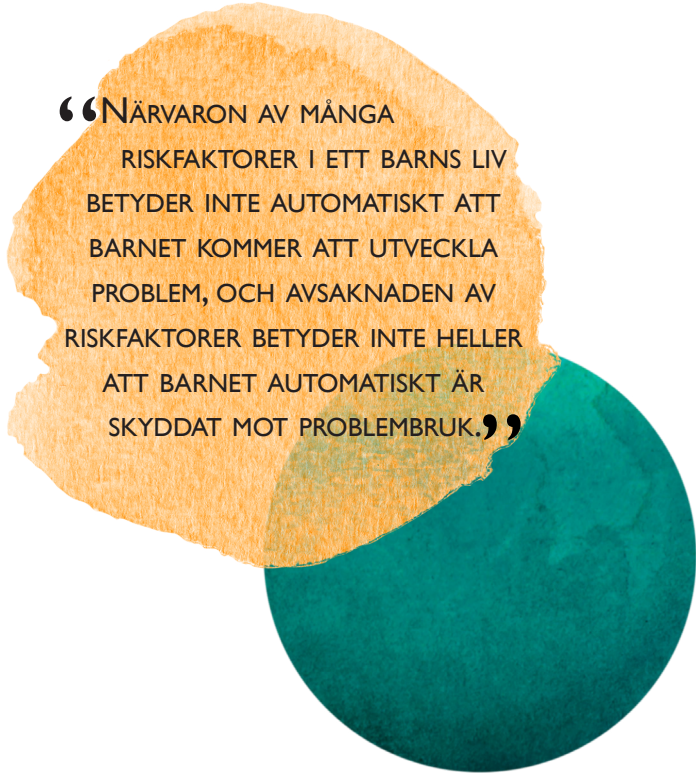
Både skydds- och riskfaktorerna varierar beroende på ålder. Föräldrarnas inflytande och en bristande känsla av sammanhang i skolan är de faktorer som har identifierats ha en inverkan i spädbarnsåldern, barndomen och ungdomen. Senare påverkas både skydds- och riskfaktorer för rusmedelsanvändning och övriga riskbeteenden mera av skolan, arbetsplatsen, fritidssysselsättningar och media (UNODC & WHO, 2013).

Att inte ha kunskap om olika rusmedel och konsekvenserna av att använda dem skapar stor risk för problematisk rusmedelsanvändning. Andra betydande riskfaktorer är genetisk predisposition, personlighetsdrag (t.ex. impulsivitet, sensationssökande), psykisk ohälsa eller beteendestörningar, utmanande familjeförhållanden (som vanvård och övergrepp), utanförskap i skolan och i samhället, sociala normer och omgivning som bidrar till rusmedelsanvändning (även mediepåverkan), att växa upp i ett marginaliserat samhälle och att ha blivit utsatt för krig eller naturkatastrofer (UNODC & WHO, 2013).

Faktorer som bidrar till att enskilda personer är mindre utsatta för rusmedelsanvändning och andra riskbeteenden är psykologiskt och emotionellt välbefinnande, personlig och social kompetens, en stark anknytning till omsorgsfulla föräldrar, känsla av sammanhang i skolan och i samhället och ett samhälle som har gott om resurser och är välorganiserat. Skolnärvaro, känsla av gemenskap i skolan och åldersenliga språkfärdigheter är också skyddsfaktorer för rusmedelsanvändning för barn och unga (UNODC & WHO, 2013).

En kognitiv och social intelligens samt en tro på de egna förmågorna kan fungera som skyddsfaktorer, likaså en god problemlösningsförmåga och en känsla av kontroll över det egna livet. Personlighet och temperament kan fungera både som risk- och skyddsfaktorer. Det är viktigt att betona att många av de riskfaktorer som nämns är sådana som individen inte kan påverka själv (ingen väljer t.ex. att mobbas i skolan).

Närvaron av många riskfaktorer i ett barns liv betyder inte automatiskt att barnet kommer att utveckla problem, och avsaknaden av riskfaktorer betyder inte heller att barnet automatiskt är skyddat mot problembruk (Klaari, 2016). Riskfaktorerna för rusmedelsbruk är kopplade till många övriga riskbeteenden och tillstånd av ohälsa, så som avbruten skolgång, aggressivitet, brottslighet, våld, riskabelt sexuellt beteende, depression och självmord. Detta betyder att många förebyggande insatser också förebygger andra riskbeteenden (UNODC & WHO, 2013).



“NÄRVARON AV MÅNGA
RISKFAKTORER I ETT BARN'S LIV
BETYDER INTE AUTOMATISKT ATT
BARNET KOMMER ATT UTVECKLA
PROBLEM, OCH AVSAKNADEN AV
RISKFAKTORER BETYDER INTE HELLER
ATT BARNET AUTOMATISKT ÄR
SKYDDAT MOT PROBLEMBRUK.”

SKYDDANDE FAKTORER I HEMMET

- Vårdnadshavarnas negativa attityder till barnets rusmedelsbruk.
- Tydliga normer och förväntningar från vårdnadshavarna.
- Goda, kärleksfulla relationer och en förtroendefull dialog.
- Barnet uppmärksammas för positiva handlingar.
- Insyn i vad barnet gör utanför hemmet.

SKYDDANDE FAKTORER I SAMHÄLLET

- Begränsad tillgång till rusmedel.
- Tydliga förväntningar och normer gällande ungas rusmedelsbruk.
- Hjälp finns att få

SKYDDANDE FAKTORER I SKOLAN

- Goda vuxna förebilder
- Gott socialt och känslomässigt klimat.
- Känsla av samhörighet och gemenskap.
- Elevdelaktighet
- Tydliga gränser mot mobbning, skadegörelse och skolk.
- Skolframgång/känsla av att lyckas med skolarbete.

SKYDDANDE FAKTORER I VÄNKRETSEN

- Vänner som inte själva har problem med rusmedel.
- Känsla av tillhörighet
- Förmåga att hantera konflikter

SKYDDANDE FAKTORER HOS INDIVIDEN

- Social och kognitiv kompetens
- Känsla av tillhörighet och anknytning
- Förmåga att hantera konflikter
- Förmåga att hantera besvikelser
- Förmåga att hantera risker och förutse konsekvenser.
- Fritidsintressen
- Känsla av att kunna påverka sitt liv.
- Förtroendefulla vuxenrelationer.

RISKAKTORER I HEMMET

- Psykisk ohälsa och problembbruk av rusmedel.
- Brister i anknytning, uppfostran och tillsyn.
- Bristande kontakt med vårdnadshavarna.
- Allvarliga familjekonflikter
- Tillåtande attityd till minderårigas rusmedelsbruk, t.ex. vårdnadshavare bjuder på tobak eller alkohol.
- Bristfällig insyn i vad barnet gör på fritiden.

RISKAKTORER I SAMHÄLLET

- Tillgången till rusmedel är god eller dåligt övervakad.
- Otydliga förväntningar och normer gällande ungas rusmedelsbruk.
- Svårigheter med att få hjälp och vård.

RISKAKTORER I SKOLAN

- Otrivsamt skolmiljö
- Misslyckande i skolgången och problematiska situationer.
- Låga förväntningar från vuxna i skolan.
- Att bli mobbad och att mobba
- Olovlig skolfrånvaro eller frånvaro utan anledning.
- Avbruten skolgång

RISKAKTORER I VÄNKRETSEN

- Vänner som själv har problem med rusmedel.
- Rusmedelspositivt tryck i vänkretsen
- Mobbning
- Bristande kritiskt tänkande

RISKAKTORER HOS INDIVIDEN

- Låg kunskapsnivå
- Tidigt och långvarigt asocialt beteende.
- Koncentrationssvårigheter
- Psykiatriska diagnoser
- Tidig rusmedelsdebut och positiv attityd till rusmedel.
- Brist på goda vuxna förebilder
- Biologiska och genetiska faktorer

(Klaari, 2016; UNODC & WHO, 2013).

Att prata om rusmedel

FÖRE DISKUSSIONEN

UTGÅNGSPUNKTER

Rusmedel finns överallt bland barn och unga: i vardagen, bland familj och vänner, i närsamhället och i media. Därför är det oetiskt att undvika samtalsämnet. Utgångspunkten i rusmedelsförebyggande borde vara att alla barn ska få mångsidig, objektiv kunskap från flera olika håll. Genom att få höra samma restriktiva attityd mot ungdomars rusmedelsbruk från olika håll märker unga att alla vuxna har samma konsekventa attityd till rusmedel. Fastän narkotika oftast låter spännande och intressant att diskutera, är det viktigt att fokusera på de rusmedel som barnen med störst sannolikhet stöter på, alltså alkohol, tobak, snus och cannabis.

BRA RUSMEDELSFOSTRAN ÄR BRA KOMMUNIKATION

För att få igång en bra diskussion kan man ta reda på hur de ungas vardag ser ut: känner man till vad som händer i de ungas liv och hur det är att vara ung i dag? Använd metoder som utnyttjar diskussion, dialog och social påverkan. Metoder som utnyttjar diskussion ger barnen möjlighet att uttrycka sina egna åsikter, vilket har visat sig vara mer effektivt än ensidig kommunikation från en vuxen. I diskussionen om rusmedel är en av baktankarna att ge barnen möjlighet att jämföra sina egna attityder och värderingar med attityderna hos jämnåriga och vuxna.

EN ÖPPEN DIALOG

Genom att diskutera tillsammans och lyssna kan man lära sig mycket av varandra. Genom att visa att man som vuxen försöker förstå och att man bryr sig om barnet lär sig barnen att man kan söka hjälp och stöd från vuxna i problematiska situationer. Sträva efter att hålla diskussionen kring rusmedel saklig, genom en öppen och lugn diskussion. Oftast finns en vilja hos barn och unga att tala om rusmedel. Ta vara på denna vilja, och visa att det är okej att prata om rusmedel med vuxna. De allra flesta barn och unga uppskattar den information de får och de diskussioner de får med vuxna om rusmedel, fastän de inte skulle visa det rakt ut. En diskussion om rusmedel är också ett bra sätt att få reda på vad barnen vet om rusmedel. Rätta direkta fel eller missuppfattningar som barnen har, på ett sådant sätt att barnet ändå känner sig välkommet att delta i den fortsatta diskussionen. Det kan också vara givande att diskutera med andra vuxna – samma frågor berör alla familjer.

BEAKTA OLIKHETER I BAKGRUNDEN

En sak som är bra att tänka på då man diskuterar rusmedel med andra än sina egna barn är att någons bakgrund kan vara väldigt olika från ens egen. Familjens bakgrund kan skilja sig i många aspekter, till exempel kultur, världsuppfattning, den egna attityden till rusmedel och om man använt rusmedel eller inte. I en del familjer finns medlemmar som har ett problematiskt rusmedelsbruk. Diskutera på ett sätt som inte kränker personer som lider av rusmedelsproblematik eller deras närstående. Att fundera på de etiska frågorna kring problembruk och marginalisering på grund av rusmedel kan vara en god idé.

ÅLDERSANPASSNING

Det är viktigt att prata åldersanpassat om rusmedel. Att diskutera skillnaden mellan individuella och samhälleliga aspekter av rusmedel passar bättre för ungdomar, medan barn ofta vill diskutera till exempel varför rusmedel finns och varifrån det har kommit.

Man kan prata om allting med barn, men man måste åldersanpassa diskussionen. Det är viktigt att börja tala om rusmedel med barn när de ännu är relativt små, så att det blir en naturlig sak att diskutera. Alkohol användning kan till exempel beskrivas som att en del människor tycker om att dricka alkohol, för att små mängder kan få dem att känna att de mår bra – men om man dricker för mycket börjar man må riktigt dåligt. För barn gäller det att föra fram att det inte finns något fint eller häftigt med att använda rusmedel. Ju mindre barnen är, desto mindre behöver man prata om specifika ämnen och deras inverkan. Barn kan gärna uppmuntras till att prata om rusmedel, till exempel om man har stött på dem i den egna vardagen. Man kan diskutera hur beteendet kan ändras när man är påverkad av rusmedel, och att man kan uppleva positiva effekter av vissa rusmedel, men att alla rusmedel också har negativa effekter på hälsa och välbefinnande. Man kan också diskutera hur man kan uppleva olika känslor i samband med rusmedelsanvändning: glädje och lyckorus, men också skam, rädsla eller besvikelse i samband med konsekvenserna av rusmedelsanvändning.

Barnet kan gärna uppmuntras att fundera på saker självständigt, till exempel att man inte alltid behöver göra som kompisarna gör, om det inte känns rätt.

Utmaningen är att sätta gränser för vad som är rätt och fel, men att också ge ansvar och möjligheter att göra egna val, utan att använda rusmedel. Man kan berätta att alkohol, tobak och andra rusmedel inte hör till ett barns eller en ungdoms liv. Ju mindre barnet är, desto mer skrämmande är döden. Syftet med att prata om rusmedel med barn är inte att öka rädslan hos barnen, utan att ge dem kunskap och hopp. Man kan diskutera att det finns många olika sätt att uppnå positiva känslor.

Ungdomar vet att rusmedel inte är bra för hälsa och välbefinnande: man underskattar ungdomarna om man tror att de inte vet att rusmedel kan ha många negativa konsekvenser. När man pratar om rusmedel gäller det att väcka intresse för diskussion och att möta ungdomarna där de finns. Med unga kan det vara bra att fundera på hur man själv var som ung – skulle man själv ha orkat engagera sig i den diskussion man tänker ha? Ett tips är därför att möta de unga på ett sätt som man själv hade önskat bli bemött på i samma ålder. Med unga gäller det att diskutera rusmedel ärligt, realistiskt och okomplicerat. Unga är vana att kommunicera genom emojis, vilket kan underlätta kommunikationen i vissa situationer.

Vuxna kan ha svårt att acceptera ungdomars intresse för rusmedel. Vissa tycker att rusmedel är häftigt och roligt, medan andra tycker att de är hemska. Om den ena parten pratar om rädslor, risker, skador och de negativa effekterna på hälsa, välmående och framtid, medan den andra parten funderar på önskade och vårdande effekter samt att reducera eller minska skador, kan det vara svårt att ha en givande diskussion.

EGNA ERFARENHETER

Var gärna personlig i diskussionen, men fundera på ifall du vill dela med dig av personliga synpunkter eller erfarenheter. Det kan vara en god idé att på förhand fundera över sitt eget rusmedelsbruk: Vad svarar jag om någon frågar om mitt rusmedelbruk (t.ex. orsaker, debutålder)? Vilka värderingar ligger i det jag berättar? Vad vill jag få fram med det jag berättar? Barn och unga vill ofta veta vad vuxna själva tycker om frågor som berör rusmedel. Som vuxen är det ändå viktigt att komma ihåg och poängtera vad lagen säger om till exempel minderårigas rusmedelsbruk.

Man kan jobba rusmedelsförebyggande oberoende av om man själv använder rusmedel eller inte, det är de vuxnas restriktiva attityder till minderårigas rusmedelsbruk som är viktigare. Tilliten mellan barn och vuxna kan förbättras genom att man berättar om egna erfarenheter på ett sådant sätt att barnet förstår att det finns en ömsesidig tillit. Det kan vara bra att fundera på hur man själv först kom i kontakt med rusmedel, och vilka attityder och värderingar man själv hade i barnets ålder. Genom att se saken ur barnets synvinkel är det lättare att förstå, dela känslor och diskutera på samma nivå av förståelse.

DAGSAKTUALITETER

Koppla gärna diskussionen till aktuella samtalsämnen, nyheter eller politiska frågor. Det är bra att knyta an till sådant som pågår i samhället och som människor allmänt funderar på. Situationer där man ser rusmedel är också ett bra ställe att ta upp saken till diskussion.

UPPREPNING ÄR VIKTIGT

För att förebygga ett eventuellt framtida problematisk rusmedelsbruk, är det bra att diskutera rusmedel vid flera tillfällen under barnets uppväxt. Effekter av punktinsatser har visat sig vara noll eller väldigt liten.

TYPISKA SÄTT SOM SKAPAR MOTSTÅND I DISKUSSIONEN

Beskylla: "Du är oansvarig och dum som röker"

Förbjuda: "Du rör inte en tobak!"

(Observera ändå att lagen styr rusmedelsanvändningen)

Vara expert: "Jag vet vad som är bäst för dig"

Stämpla: "Du dricker alkohol, alltså kommer du att bli alkoholist"

Svara på egen fråga: "Visst tycker du också att ..."

Sätta ord i munnen: "Du vill ju inte fastna i träsket"

(Pylkkänen, Viitanen & Vuohelainen, 2009).

UNDER DISKUSSIONEN

LYSSNA AKTIVT OCH VISA INTRESSE

Att lyssna på den man diskuterar med är viktigt: kommunikationen ska vara en dialog, inte en monolog. Till exempel genom att kort sammanfatta vad barnet har sagt, eller genom att repetera en del av det som barnet berättat visar man att man har lyssnat och tagit till sig.

LÅT ALLA ÅSIKTER FÅ PLATS, MEN VÄGLED DISKUSSIONEN

Vägledd diskussionen till de frågor som ska problematiseras. Det är viktigare att frågorna tas upp och diskuteras och problematiseras, än att hitta en lösning. Uppmärksamma skillnaden mellan individens åsikter och värderingar och forskningsresultat. Man kan diskutera ett specifikt rusmedel men det är också viktigt att prata allmänt om rusmedel.

Om barnen vill ha fakta, kan man berätta om eller tillsammans hitta en webbsida med tillförlitlig information, till exempel <https://paihdelinkki.fi/sv>. Om tid finns, kan man gärna titta på webbsidan tillsammans. Försök undvika att diskussionen blir en debatt om till exempel vilket rusmedel som är farligast – jämförelser mellan olika rusmedel är oftast inte relevant, eftersom de flesta rusmedel har olika effekter både på individ- och samhällsnivå. Om man ändå vill ha en givande dialog om att jämföra olika rusmedel, rekommenderas YAD:s kort för rusmedelsfostran ”Mielikuvani päihteistä”.

UNDVIK ATT MORALISERA OCH DÖMA

Prata hellre i positiv och konstruktiv anda än förbjudande och moraliserande, och lyssna fördomsfritt på vad som berättas. Även om man vet att en ungdom använder något rusmedel, är det viktigt att inte profilera eller ställa personen mot väggen. Alla ska få känna sig lika värda och hörda i diskussionen, oberoende av om man använder rusmedel eller inte.

VAR ÄRLIG OM RUSMEDEL

Det kan vara bra att diskutera att alla droger påverkar kroppen på liknande sätt, även om effekterna kan vara olika. Genom att bekanta sig med material som berör rusmedelsförebyggande har man lättare att på faktabasis diskutera relevanta saker. Att endast prata om de allvarliga konsekvenserna som rusmedel kan ge upphov till (t.ex. sjukdomar och död) kan orsaka en konflikt hos barn, som till exempel ser att föräldrarna dricker ett glas vin med maten. Även därför är det viktigt att ge en realistisk och ärlig bild av rusmedel: vissa rusmedel kan användas lagligt och ansvarsfullt, men alla rusmedel kan användas oansvarigt med negativa konsekvenser för hälsa och välbefinnande. Det kan kännas utmanande att prata om skademinskning, men barn och unga märker om man förminskar eller sopar saker under mattan.

INDIVIDUELL, SAMHÄLLELIG ELLER GLOBAL SYNVINKEL?

Diskutera hur synen på rusmedel kan skilja sig beroende på perspektiv, till exempel mellan ett individuellt och ett samhälleligt plan – en individ som använder alkohol i måttliga mängder bidrar till att totalkonsumtionen i samhället ökar eller att jämföra individens rättigheter med samhällets ansvar. Ibland grundas kanske ens egen åsikt på den individuella synvinkeln – ”jag har rätt att göra vad jag vill” – medan man samtidigt glömmer bort vilka skador rusmedel gör på samhällelig nivå.

“ VISSA RUSMEDEL KAN ANVÄNDAS LAGLIGT OCH ANSVARSFULLT, MEN ALLA RUSMEDEL KAN ANVÄNDAS OANSVARIGT MED NEGATIVA KONSEKVENSER FÖR HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE.”

PROBLEMATISERA

Respektera och acceptera barnens eller de ungas åsikter och tankar, men problematisera också rusmedel. Att problematisera rusmedel handlar om att se att rusmedel inte enbart har negativa eller positiva effekter, utan också om komplexa fysiska, psykiska och sociala effekter. Fundera på skillnaden mellan att ifrågasätta och problematisera. Om man endast berättar om missbruk, dödsrisk, beroenden och att bli utstött från samhället, kan det vara en konflikt för till exempel en tonåring som har kompisar som röker cannabis, och märker att "det inte alls verkar farligt". Därför är det viktigt att också problematisera de effekter av rusmedel som upplevs som positiva.

STÄLL ÖPPNA FRÅGOR

Ställ öppna frågor som leder till att diskussionen fortsätter. Undvik slutna frågor som man bara kan svara ja eller nej på. Tips på öppna frågor: Motivera! Förklara? Hur kunde man se på saken ur en annan synvinkel? Vad kan det innebära för någon annan? Hur ser saken ut för individen - och för samhället? Vilka fysiska, psykiska och sociala effekter medför rusmedelsbruket?

HUR MAN PRATAR OM RUSMEDEL GÖR SKILLNAD

Undvik att normalisera rusmedelsanvändning och att förmedla attityder som romantiserar rusmedel. Väljer man att säga "vänta åtminstone med att börja dricka tills du är 18 år", säger man indirekt att alla börjar dricka, senast efter att de fyllt 18. Att prata om att "största delen av ungdomarna använder droger nu för tiden" stämmer inte heller. År 2017 var det ca 8 % av eleverna i åk 8–9, ca 12 % av gymnasisterna och ca 21 % av studerande på yrkesläroanstalter som provat olagliga droger åtminstone en gång (Hälsa i skolan, 2017). Även om siffrorna kan kännas höga, handlar det ändå om klara minoriteter.

Undvik att säga saker som "när ni dricker, kan ni tänka på att ..." – indirekt berättar man då att alla dricker, vilket är ett majoritetsmissförstånd. Prata i stället om att "de unga som dricker kan tänka på att ...". Genom olika ordval kan man visa att normen är att man inte använder rusmedel, i stället för att sprida uppfattningen om att alla använder rusmedel. Att prata om att "avstå från alkohol" (eller andra rusmedel) ger bilden av att det skulle vara ett uppoffrande att inte använda rusmedel. Gör i stället nykterheten till ett aktivt och medvetet val – man gör det som känns bäst för en själv. I stället för att prata om förbud och regler kan man prata om rättigheter – alla har rätt till en rökfri miljö, och barn och unga ska skyddas från rusmedlens skadeverkningar. Man kan visa att man vet att en del barn och unga använder rusmedel, men man ska inte anta att alla barn gör det. Även om man inte ska anta att barn eller unga använder rusmedel är det bra att försöka få en så realistisk uppfattning som möjligt om ungefär hur många av dagens unga som använder rusmedel, t.ex. genom att studera den lokala statistiken i undersökningen Hälsa i skolan.

ATT HANTERA SVÅRA FRÅGOR OCH SITUATIONER

Det är viktigt att acceptera att alla får ha sin egen åsikt, oberoende av om man är av samma åsikt eller inte. Ett provocerande beteende hör ofta till hos tonåringar och är inget man behöver ta fasta på speciellt mycket. Det viktiga är att visa den unga att man hör och ser hen, oberoende av beteendet. Unga kan ibland ställa svåra och komplexa frågor som man inte kan svara på direkt. Då är ärlighet det bästa svaret: att man inte vet, men att man tar reda på och återkommer. Ett annat alternativ är att tillsammans diskutera, problematisera och se på saken ur olika synvinklar. Man kan också vara beredd på att få svar som man inte tycker om. Då gäller det att acceptera att man får ha olika åsikter. Ifall det märks att man blir irriterad, kan man konstatera det: "nu blev jag ganska irriterad på grund av att ..., men det beror inte på dig/er utan på ...". Döm inte dem som deltar i diskussionen, utan uppmuntra alla till en saklig diskussion där man får säga sin åsikt.

EFTER DISKUSSIONEN

FÖLJ UPP

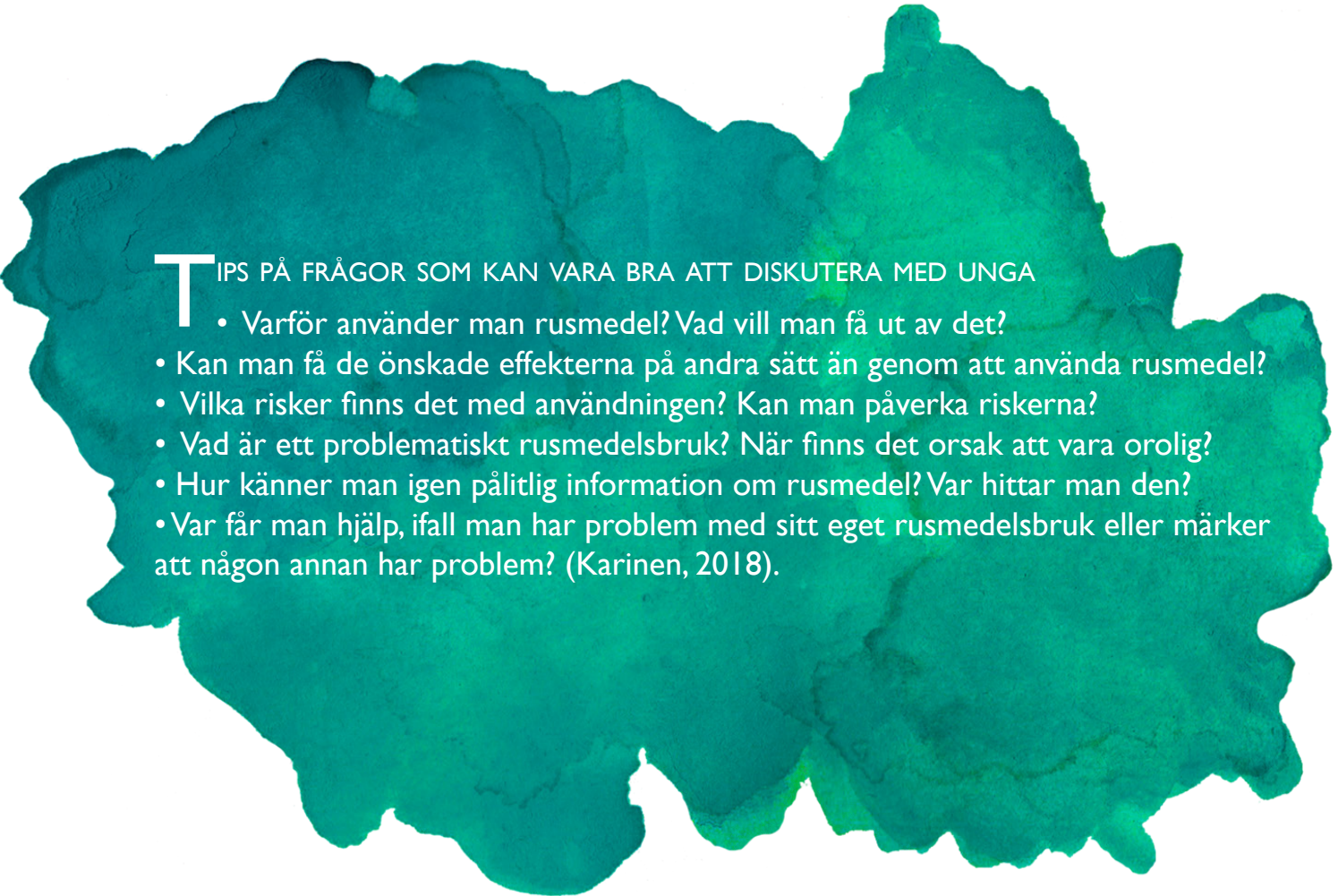
Kolla gärna upp om det är något som barnet eller ungdomen funderar på efter diskussionen. Effekterna av diskussionen märks nödvändigtvis inte heller direkt. En beteendeförändring hos individen kräver ibland även en förändring i den samhälleliga åsikten och de sociala normerna, vilket visar på vikten av att diskutera värderingar och attityder om rusmedel.

MAN BEHÖVER INTE VETA ALLT

Man behöver inte komma ihåg allt eller kunna allt utantill som man borde ta i beaktande när man pratar rusmedel med barn och unga – det viktigaste är förhållningssättet, respekten i dialogen och att man gör sitt bästa för att lyssna och förstå den man diskuterar med.



“RESPEKTERA OCH
ACCEPTERA BARNENS
OCH DE UNGAS ÅSIKTER
OCH TANKAR, MEN
PROBLEMATISERA OCKSÅ
RUSMEDEL.”



TIPS PÅ FRÅGOR SOM KAN VARA BRA ATT DISKUTERA MED UNGA

- Varför använder man rusmedel? Vad vill man få ut av det?
- Kan man få de önskade effekterna på andra sätt än genom att använda rusmedel?
- Vilka risker finns det med användningen? Kan man påverka riskerna?
- Vad är ett problematiskt rusmedelsbruk? När finns det orsak att vara orolig?
- Hur känner man igen pålitlig information om rusmedel? Var hittar man den?
- Var får man hjälp, ifall man har problem med sitt eget rusmedelsbruk eller märker att någon annan har problem? (Karinen, 2018).

Oro för någons rusmedelsanvändning

Ifall man är orolig för sitt barn är det allra viktigaste att alltid ta oron på allvar. Det finns många olika tecken på att barn eller unga inte mår bra, till exempel att barnet drar sig undan, har svårt att lita på andra, beteendet förändras på ett negativt sätt eller att barnet skadar sig själv eller andra. Vissa beteenden hör till åldern, och därför kan det vara svårt att bedöma hur barnet mår. I allmänhet kan man rekommendera att alltid ta upp oron ifall man misstänker att något inte står rätt till. Det är bättre att ta upp oron i onödan än inte alls (Rädda barnen, 2016).

När man diskuterar med barnet eller den unga kan man berätta att man finns som stöd om barnet vill prata, och låta barnet prata i egen takt. Det är bra att ställa öppna frågor som inte kan besvaras med ja eller nej, och att normalisera barnets tankar och bekräfta att det är okej att känna och reagera på olika sätt. En del fall kan vara mycket omtumlande även för en själv. Om man upplever att man påverkas negativt av situationen, är det viktigt att själv söka hjälp (Rädda barnen, 2016).

Ibland kan problematiskt beteende hos barn och unga bero på familjesituationen. Psykisk ohälsa eller ett problematiskt rusmedelsbruk i familjen syns inte alltid utåt. Föräldrarna är i nyckelposition när det kommer till att stöda sina barn, oberoende av vilka problem som finns i familjen. När en professionell tar upp problemen på ett konstruktivt sätt och börjar fundera på lösningar på familjens utmaningar blir föräldrar ofta lättade och motiverade att använda sina föräldrafärdigheter, förstå barnens upplevelse och situation och söka och ta emot hjälp.

Om man själv som förälder har ett problematiskt rusmedelsbruk finns det många stödtjänster att få hjälp ifrån. En del av dem hittar du på nästa sida.

STÖD OCH HJÄLP för föräldrar i handboken "Hur tar jag hand om mina barn? En handbok för föräldrar som oroar sig för sitt alkohol- eller drogbruk" Hur tar jag hand om mina barn - MIELI rf <https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/hur-tar-jag-hand-om-mina-barn/>

“TA ORON FÖR ETT BARN ELLER EN UNGDOM PÅ ALLVAR. DET ÄR BÄTTRE ATT TA UPP ORON I ONÖDAN ÄN INTE ALLS.”

HIT KAN DU VÄNDA DIG OM DU ÄR OROLIG:

- [SVENSKSPRÅKIG KRISTELEFON](#) (MIELI RY) Tel 09 25 2501 12
- [ÄRLIGT TALAT CHATTEN](#) (AV LUCKAN) - för ungdomar
- [USM](#) - UNDERSTÖDSFÖRENINGEN FÖR SVENSKSPRÅKIG MISSBRUKARVÅRD - Stödtjänster för individer med missbruksproblematik samt deras anhöriga.
- [KRISJOURN FÖR UNGA](#) (Helsinki missio)
- [VÅGA FRÅGA](#) CHATTEN AV DECIBEL ungdomsstation
- [BENSOWS STIFTELSE](#) - Stödtjänster för barn
- [BARNAVÅRDSFÖRENINGEN I FINLAND](#) - stödtjänster för familjer
- **AA - ANONYMA ALKOHOLISTER** - Bedriver gruppverksamhet för personer som vill sluta dricka alkohol.
- **NA - NIMETTÖMÄT NARKOMAANIT** - En ideell gemenskap eller förening för personer som vill sluta använda droger.
- **STÖDTJÄNSTER INOM VÄLFÄRDSOMRÅDET** - Erbjuder öppenvård för personer med någon form av beroende. Även stöd till anhöriga och närstående och vård för barn, unga och vuxna med psykosociala hälsohinder

Referenser

- Hattie, J. A. C. (2008). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. London New York: Routledge
- Karinen, P. (2018). *Kättä pidempää päihdekasvatukseen*. Föreläsningsunderlag, skolning i Vasa 5.11.2018. Youth Against Drugs (YAD)
- Klaari (2016). *Handbok till rusmedelsarbete i Helsingfors skolor*. Helsingfors: Helsingfors stad
- Lee, J., Talić, S., & Košir, M. (2012). *Guidelines and Recommendations for School-based Prevention*. Institute for research and development, Utrip, Ljubljana, Slovenia.
- Nuortenmielenterveystalo, u.å. *Häriöt ja ongelmat, päihdeongelmat*. Hämtat 2020-11-5 från: https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx
- Soikkeli, M., Salasuo, M., Puuronen, A., & Piispa, M. (2011). *Se toimii sittenkin. Kuinka päihdevalistuksesta saa selvää*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura.
- Pylkkänen, S., Viitanen, R., & Vuohelainen, E. (2009). *Mitä on nuorisotalon ehkäisevä päihdetyö. Laadukkaan päihdekasvatuksen tukimateriaali*. Preventiimi–nuorisotalon ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus.
- Rädda barnen (2016). *Första hjälpen när du är orolig för ett barn*. Stockholm: Rädda barnen. Hämtad från https://www.raddabarnen.se/globalassets/dokument/rad--kunskap/handbocker/forsta_hjalpen_vid-_oro_for_ett_barn_radda_barnen.pdf
- THL, Institutet för Hälsa och Välfärd. (2020). *Enkäten hälsa i skola 2017 och 2019*. Helsingfors: THL.
- Thorsen, T., & Andersson, T. (2000). *Upplysning och undervisning – begränsar det alkohol- och narkotikaproblemen?* Stockholm: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN).
- UNODC & WHO (2013). *International standards on drug use prevention*. Hämtad från <http://www.unodc.org/unodc/en/prevention/prevention-standards.html>





Allt pepp-material finns gratis på

www.pepp.fi

