

Rusmedelsförebyggande modellen PEPP

PEPP är en forskningsbaserad modell som erbjuder konkreta verktyg för rusmedelsförebyggande arbete och är anpassad för det finländska samhället. Modellen bygger på att stärka barns sociala och känslomässiga färdigheter, vilket hjälper dem att fatta välgrundade beslut i rusmedelsfrågor. PEPP följer läroplanens grunder.

Vad är rusmedelsförebyggande arbete?

Rusmedelsförebyggande arbete syftar till att minska totalkonsumtionen av rusmedel och att begränsa de skador som rusmedelsanvändningen förorsakar. Detta görs genom att påverka attityder och tillgång till rusmedel. Det handlar även om att förebygga ohälsa och främja trygghet och välmående. Insatserna inkluderar att stärka barns och ungas psykiska hälsa, sociala och emotionella färdigheter samt mediekunskap. Dessutom betonar arbetet vikten av tidiga insatser och ett helhetsperspektiv som involverar både skolpersonal, föräldrar och andra aktörer i samhället.

Det rusmedelsförebyggande arbetet är ett övergripande arbete som främjar psykisk hälsa och sociala färdigheter. Rusmedelsförebyggande undervisning är i sin tur bara en del av det rusmedelsförebyggande arbetet och fokuserar på lektioner där elever får kunskap om rusmedel och tränas i kritiskt tänkande och sociala färdigheter.

Effektiva strategier i det rusmedelsförebyggande arbetet

1. Sociala och emotionella färdigheter

Fokusera på att utveckla *problemlösning, känsloreglering, kritiskt tänkande och kommunikationsförmåga*.

Stärk barn och ungdomars *resiliens* (förmågan att hantera och återhämta sig från motgångar) för att minska risken för att de börjar använda rusmedel. Resiliens kan byggas genom att främja självkänsla, sociala färdigheter och en känsla av sammanhang.

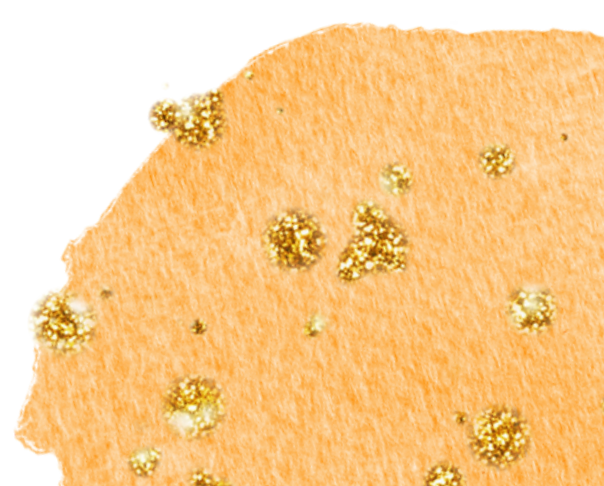
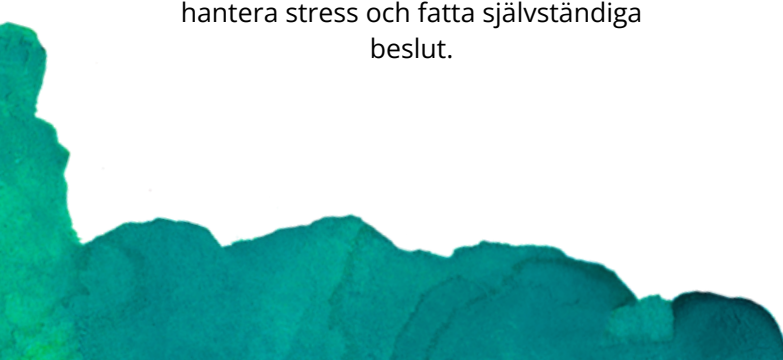
Dessa färdigheter hjälper barn att hantera stress och fatta självständiga beslut.

2. Risk- och skyddsfaktorer

Identifiera *riskfaktorer* som *psykisk ohälsa* och *bristande känsla av sammanhang*, samtidigt som *skyddsfaktorer* som en *stödande skolmiljö*, *föräldraengagemang* och *social samhörighet* stärks.

3. Långsiktighet och repetition

För att uppnå hållbara resultat måste insatserna vara *kontinuerliga, integrerade i skolans undervisning och upprepas regelbundet*.



Skolans roll

- Utveckla och implementera en tydlig policy om rusmedel.
- Samarbeta med föräldrar, hälso- och sjukvård samt andra externa aktörer för att skapa en helhetsinsats.
- Främja en trygg skolmiljö genom program som stärker gemenskap och trivsel.
- Arbeta med elevhälsan för att tidigt identifiera och stötta elever i riskzoner.

Policy och handlingsplan gällande rusmedel

- Skolans policy ska beskriva regler, mål och förebyggande åtgärder för rusmedel, baserat på forskning, erfarenhet och lagstiftning.
- Handlingsplanen ska specificera skolans åtgärder vid misstanke om rusmedelsbruk och vara tydlig och konsekvent för att upprätthålla en rusmedelsfri miljö. Den inkluderar åtgärder för olika rusmedel, ansvariga personer och resurser.
- Arbetet med skolans policy och handlingsplan bör ske i samarbete mellan skolpersonal och kommunens ansvariga för rusmedelsförebyggande arbete.

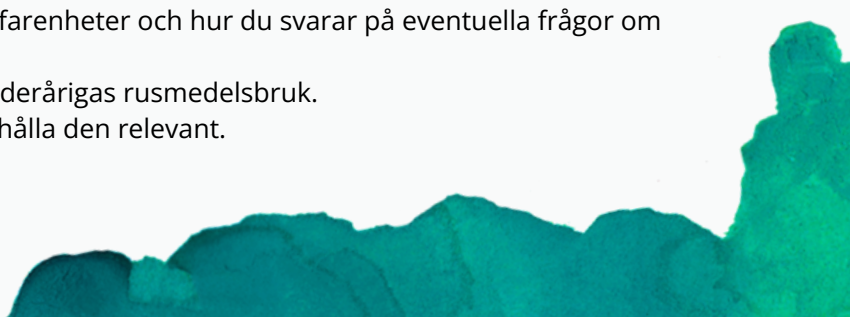
Föräldrars betydelse

- Föräldrar är en nyckelfaktor i det förebyggande arbetet. Genom att sätta tydliga gränser, vara goda förebilder och ha insyn i barnens liv kan föräldrar bidra till att minska riskerna för rusmedelsbruk.

Att prata om rusmedel med barn och unga

Att skapa en god relation till barn bygger på kärlek, respekt och aktivt engagemang. En god relation mellan barn och vuxna är i sin tur avgörande för att bygga en effektiv och öppen kommunikation om rusmedel. Förse barn och unga med relevant och korrekt information om rusmedel, deras effekter och risker. Minska missuppfattningar, exempelvis att "alla andra" använder rusmedel, genom att visa aktuell statistik och diskutera gruptryck.

Att tänka på före diskussionen

- Anpassa diskussionen efter barnets ålder och börja tidigt för att göra ämnet naturligt att prata om.
 - Lägg fokus på de rusmedel som barn och unga vanligtvis kan komma i kontakt med (alkohol, tobak, snus, nya nikotinprodukter, cannabis).
 - Förstå barnens livssituation och använd dialog där de får uttrycka sina åsikter. En öppen diskussion bygger förtroende.
 - Var medveten om olika familjebakgrunder och attityder, och att det finns problematiskt rusmedelsbruk i en del familjer.
 - Fundera på om du vill dela med dig av egna erfarenheter och hur du svarar på eventuella frågor om ditt eget rusmedelsbruk.
 - Håll och förmedla en restriktiv attityd mot minderårigas rusmedelsbruk.
 - Koppla diskussionen till aktuella frågor för att hålla den relevant.
- 

Att tänka på under diskussionen

- Lyssna aktivt. Visa intresse genom att sammanfatta och repetera det som sagts.
- Låt alla åsikter komma fram men vägled diskussionen med fakta.
- Uppmuntra öppna diskussioner utan att döma.
- Ha en konstruktiv ton, utan att romantisera rusmedelsanvändning.
- Respektera olika perspektiv och acceptera olika åsikter.
- Problematisera rusmedlens effekter på hälsa och välmående.
- Ge ärliga svar.

Att tänka på efter diskussionen

- Kolla om barnen funderat vidare på något efter samtalet.

Etiska aspekter

Det rusmedelsförebyggande arbetet ska baseras på respekt för mänskliga rättigheter och kulturell mångfald. Informationen som ges ska vara sanningsenlig, begriplig och anpassad till målgruppen. Etiska aspekter innebär också att man undviker att skuldbelägga individer eller grupper och i stället fokuserar på lösningar och stöd. Arbetet bör ge konkreta fördelar för målgruppen.

Sammanfattning av rekommendationer

- Stärk barnens sociala och emotionella färdigheter genom träning och dialog.
- Problematisera rusmedel genom att diskutera dess komplexa effekter och konsekvenser.
- Undvik skrämselfpropaganda, moraliserande och metoder som saknar forskningsstöd.
- Arbeta långsiktigt med åtgärder som inkluderar både skolpersonal, föräldrar och externa experter.
- Uppmuntra elevernas delaktighet i utformningen av aktiviteter och diskussioner.
- Inkludera rusmedelsförebyggande arbete som en del av skolans övergripande hälsofrämjande arbete.

***Kom ihåg att man inte behöver veta allt eller ha svar på alla frågor.
Det viktigaste är förhållningssättet!***