



Rusmedelsförebyggande
**DISKUSSIONS-
KORT**

För unga och vuxna

Instruktionskort

I lådan finns diskussionskort som kan användas med unga och vuxna.

Om det är någon fråga som känns svår, eller om det är något ni lämnar att funderar på, kan ni söka information tillsammans under diskussionen.

Målsättningen är att korten ska starta diskussioner som berör frågor kring rusmedel. Frågorna har inte alltid ett självklart svar, men förhoppningsvis kan korten bidra till viktiga diskussioner.

A decorative teal watercolor splash graphic located at the bottom of the page, extending from the left edge towards the right.

Instruktionskort

Vad är rusmedel? Rusmedel kan definieras som tobaksprodukter, alkohol, narkotika samt andra substanser som används i berusningssyfte.

Använd diskussionskortet på det sätt som passar er - i större grupp, i små grupper, välj ut frågor kring ett visst tema eller använd alla kort.

Diskussionskortet har utvecklats inom det Leaderfinansierade projektet PEPP för föreningar, med modell och inspiration av Nykterhetsförbundet Hälsa och Trafiks diskussionskort och diskussionsfrågor utvecklade av Youth Against Drugs.



Aktistihelsen
i Vasa

The background of the slide features several thick, wavy, golden-yellow lines that flow from the top left towards the bottom right, creating a sense of movement and depth. The lines vary in thickness and curvature, resembling liquid or smoke captured in time.

**Varför använder
man rusmedel?**

Vad vill man få ut av det?



Välj ett rusmedel.

**Vilka är de önskade och
de oönskade effekterna?**

**Vilka saker gör en fest
bra eller dålig?**

**Vad händer under en bra
respektive en dålig fest?**





En del använder rusmedel för att de önskar uppnå vissa effekter med dem, som till exempel att känna sig mer självsäker eller social.

Kan man få de önskade effekterna på andra sätt än genom att använda rusmedel?

På vilka sätt?



**Vad är ett problematiskt
rusmedelsbruk?**

**När finns det orsak
att vara orolig?**

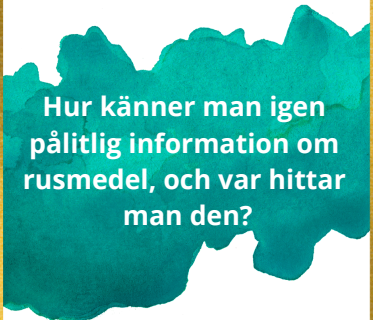




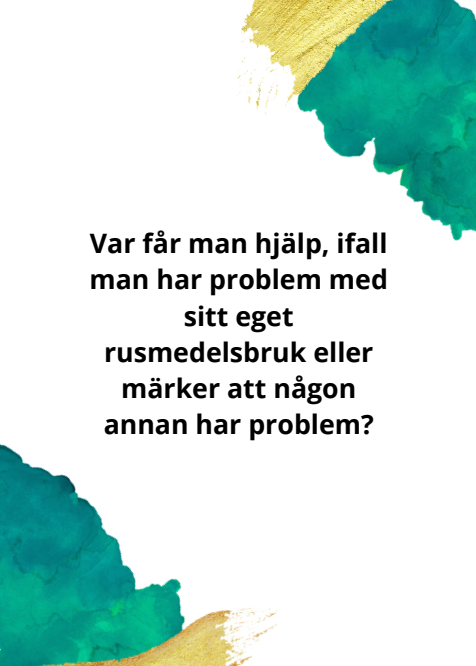
**Vilka risker finns det
med användningen
av rusmedel?**

Kan man påverka riskerna?



A large, irregular teal watercolor splash or ink blot that serves as a background for the text. It has a textured, painterly appearance with varying shades of teal and green.

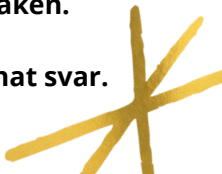
**Hur känner man igen
pålitlig information om
rusmedel, och var hittar
man den?**

The image features abstract, textured brushstrokes in shades of teal and gold in the top-right and bottom-left corners. The central text is in a bold, black, sans-serif font.

**Var får man hjälp, ifall
man har problem med
sitt eget
rusmedelsbruk eller
märker att någon
annan har problem?**

Du vet att en av dina kompisarna i dricker alkohol och blir ordentligt berusad ofta. Du tycker att kompisens drickande börjar verka oroväckande. Vad gör du?

- 1. Jag talar med kompisen och undrar hur hen ser på sitt drickande.**
- 2. Jag frågar en annan kompis hur hen ser på saken.**
- 3. Jag gör inget.**
- 4. Jag har ett annat svar.**



**Hur skulle du kunna stöda
en kompis, vars förälder
eller vän inte mår bra?**



**Du ser att din kompis
inte mår bra. Kompisen
var på fest igår, och du
vet att det förekom
alkohol där.**

**Hur kan du hjälpa din
kompis?**





**Du är på en fest. Mitt i
natten när det börjar bli
dags att dra sig hemåt
märker du att en bekant
som druckit en hel del
tänker köra hem.**

Vad gör du?





Du tror att alla andra kommer att dricka på festen, men du skulle inte orka med det idag. Det du inte vet är att det finns flera andra som inte heller skulle vilja dricka idag.

Hur kan du få reda på vad de andra tänker kring festen?

På vilket sätt kan du ta upp det?



**Är det okej att servera
alkohol på en fest där
det också finns
minderåriga?**

Motivera!





Är det lättare att bara säga att man inte dricker på en fest, eller säga en ursäkt, som att man har nånting viktigt imorgon?

Motivera!

**Hur kan man bemöta
kommentarer som**

"Men drick lite mindre bara!"

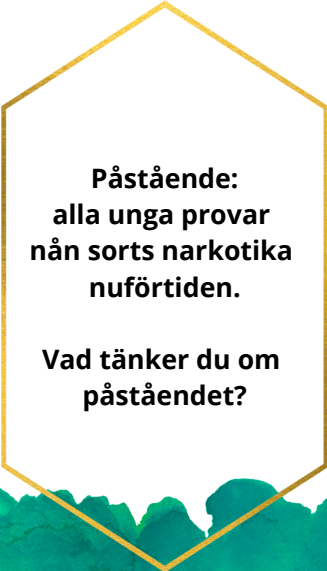
"Har du jobb imorgon?"

"Är du gravid?"

"Så du kör oss ikväll då?"

**ifall man inte vill
dricka på en fest?**





**Påstående:
alla unga provar
nån sorts narkotika
nuförtiden.**

**Vad tänker du om
påståendet?**

**Finland har som mål
att vara nikotinfritt
år 2030.**

**Vad borde man göra
för att lyckas med
målet?**

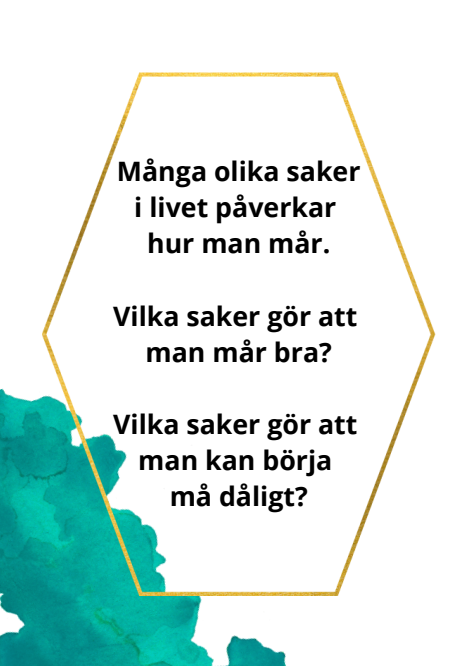


**Vad ser du för för-
och nackdelar med
att narkotika är
förbjudet i lagen?**

**En del tänker att de vill
sluta röka genom att de
börjar snusa istället.**

**Vad tänker du om
den strategin?**





**Många olika saker
i livet påverkar
hur man mår.**

**Vilka saker gör att
man mår bra?**

**Vilka saker gör att
man kan börja
må dåligt?**

**Man har mindre risk att
få problem med rusmedel,
om man själv mår bra.**

**Vilka olika saker tror du att
kan skydda en person från
att utveckla ett
problematiskt
rusmedelsbruk?**

**Vilka saker kan man
påverka själv
och vilka inte?**





**Vad betyder det att
vara beroende
av nånting?**

**Vad kan man bli
beroende av?**

**Varför blir man
beroende?**



**När ska man bli orolig
för ett beroende?**

**Hur kan man bryta
ett beroende?**



**Din kompis brukar ofta
använda snus redan i
omklädningsrummet
direkt efter träningarna.
Du vet att det är förbjudet
att använda snus i
föreningens lokaler.
Vad tycker du man borde
göra som**

- a) kompis?
b) en vuxen som märker
snusanvändningen?**
- 