



RUSMEDELSFÖREBYGGANDE MODELLEN

Guide
för ledare



Innehåll

Rusmedelsförebyggande inom fritidsverksamhet	1
Vad fungerar?	2
Vad fungerar inte?	3
Skydds- och riskfaktorer	4
Konsten att leda en grupp	5
Du som ledare	5
Du som förebild	5
Regler	5
Guldorn på varje träff	5
Rusmedelsförebyggande övningar	6
Fyra hörn	7
Linjen	9
Sant eller falskt	11
Rusmedelsförebyggande diskussionskort	13
Diskussionskort för barn	14
Diskussionskort för unga och vuxna	20
Fakta om rusmedel	23
Alkohol	23
E-cigarettor	23
Tobaksprodukter	24
Vattenpipa	24
Cannabis	25
Referenser	26
Om PEPP	27

Rusmedelsförebyggande inom fritidsverksamhet

Att vara med i en förening betyder inte automatiskt att man barn och unga har en hälsofrämjande livsstil och sunda förhållningssätt till rusmedel, och därför finns det ett behov av att också i föreningar fokusera på hälsofrämjande verksamhet. Föreningarna kan fungera förebyggande och innehålla värderingar eller en jargong som antingen förebygger eller främjar ett rusmedelsbruk hos unga.

Flera entusiaster och stöttande miljöer behövs för att det rusmedelsförebyggande arbetet i föreningar ska lyckas, och det kan vara utmanande att nå bra resultat om det förebyggande arbetet endast hänger på en eller ett par eldsjälar. Därför är det viktigt att hitta motivationen tillsammans. Bäst resultat når man om olika målgrupper inom föreningarna får göra sin röst hörd i planeringen av de rusmedelsförebyggande insatserna. Insatserna kan formas så att de passar den specifika föreningens förutsättningar och förhållanden.

De föreningsaktiva vuxna kan aktivt välja att ta upp och diskutera välmående ur olika perspektiv, och ha hälsofrämjande värderingar som grund för arbetet med barnen och ungdomarna (Kokko, 2010). Många föreningsaktiva bedriver föreningsverksamhet på sin fritid och risken är att rusmedelsförebyggande arbete ses som merarbete. Därför behöver rusmedelsförebyggande arbete vara en naturlig och prioriterad del av verksamheten och inte något som ses som en extra börda (Nordin, Wallin & Tillgren, 2010).

När föräldrarna lämnar sina barn och ungdomar till föreningens verksamhet så övergår ansvaret från föräldrarna till de föreningsaktiva vuxna. Eftersom barn och ungdomar kan tillägna en stor del av sin tid inom föreningens ramar så blir de föreningsaktiva vuxnas påverkan stor. Vuxna i föreningarna kan på många sätt påverka barns och ungas attityder till många olika saker, också kring frågor om rusmedel. Det är också viktigt att föräldrarna aktivt tas med och medvetandegörs om vilka värderingar föreningen har och vilken policy som finns i föreningen (Kokko, 2010).

Vad fungerar rusmedelsförebyggande?

Allmänt

- Att lära ut livskunskapsfärdigheter (life skills)
- Att uppmärksamma och öva olika sätt att hantera utmanande livssituationer på ett konstruktivt sätt
- Att identifiera och 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
- Modeller och metoder som lämpar sig för barnens och ungdomarnas ålders- och utvecklingsnivå
- 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
- Fokus på kortsiktiga och realistiska konsekvenser av rusmedelsbruk som målgruppen upplever relevanta: t.ex. att tappa kontrollen, risk för olyckor, gräl, ekonomiska skador och anmärkning i brottsregistret

Fritid

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

Föräldrar

- Program som stärker föräldraskapet
- Samarbete mellan föräldrar
- Att föräldrarna vet var barnet är, vad det gör och vem barnet umgås med

Vad fungerar inte?

- Korta eller enstaka punktinsatser
- Monologer av vuxna
- Undervisning som enbart informerar 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
- Lära ut livskunskapsfärdigheter, utan tydlig koppling till rusmedelsfostran
- Enskilda temadagar (men temadagar som genomförs som komplement till övrig rusmedelsfostran rekommenderas)
- Enskilda kampanjer för barn och unga (kampanjer riktade till vårdnadshavare fungerar bättre)
- Att visa barn och unga hur rusmedel och speciellt narkotika ser ut
- Att använda slumpmässig narkotikatestning
- 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 narkotika 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)

Skydds- och riskfaktorer

En hörnsten i det förebyggande arbetet är att påverka skydds- och riskfaktorer. Faktorerna finns på olika nivåer, bl.a. i vänkretsen, i hemmet och hos individen själv. Det är viktigt att komma ihåg att många av de riskfaktorer som nämns är sådana som individen inte kan påverka själv (ingen väljer t.ex. att försummas av sina föräldrar). Att det finns 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).

Skyddsfaktorer

Skyddande faktorer i vänkretsen

- vänner som inte själv har problem med rusmedel
- känsla av tillhörighet
- fritidsintressen
- 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
- goda vuxna förebilder, förtroendefulla vuxenrelationer
- skolframgång/känsla av att lyckas med skolarbete

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

Riskfaktorer

Riskfaktorer i vänkretsen

- vänner som själv har problem med rusmedel
- rusmedelspositivt tryck i vänkretsen
- mobbning
- bristande kritiskt tänkande

Riskfaktorer hos individen

- upplevelse av misslyckande i skolarbetet
- låg kunskapsnivå
- att mobba eller bli utsatt för mobbning
- tidigt och långvarigt asocialt beteende
- koncentrationssvårigheter
- psykiatriska diagnoser
- tidig rusmedelsdebut och positiv attityd till rusmedel
- brist på goda vuxna förebilder
- biologiska och genetiska faktorer
- skolfrånvaro

Riskfaktorer i hemmet

- psykisk ohälsa och problembruk 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

Konsten att leda en grupp

Du som ledare

När man leder en grupp är det viktigt att vara medveten om att ens egna värderingar lätt påverkar hur man pratar om olika ämnen samt hanterar olika situationer.

I det rusmedelsförebyggande arbetet är det extra viktigt att inte låta sina egna värderingar komma i vägen, utan istället försöka hålla sig själv så neutral som möjligt. Det är inte ledarens roll att ta ställning till specifika frågor även om man är av en viss åsikt. Som ledare kan man gärna utgå från fakta från säkra källor, inte enbart egna åsikter.

Du som förebild

Som ledare är man alltid en förebild för sin grupp. Därför är det viktigt att det man säger och det man gör stämmer överens med varandra. Man kan till exempel inte ha som regel att alla rusmedel är förbjudna på gruppträffarna men sedan själv ha en snusdosa i fickan då man leder gruppen. Sådant beteende gör att barnen eller ungdomarna inte tar ledaren på allvar och gör att det rusmedelsförebyggande arbetet får sämre effekt.

Regler

Som ledare är det viktigt att ha läst in sig på föreningens regler så man vet vad som gäller och så att man kan informera barnen eller ungdomarna om vilka reglerna är.

Förutom föreningens gemensamma regler kan det vara bra att också bestämma specifika regler för enskilda lag eller grupper, eftersom det motiverar mer till att man följer den egna gruppens regler än föreningens regler. Utgå från föreningens regler, men gör sedan egna regler i just ert lag eller er grupp tillsammans med barnen eller ungdomarna så att alla känner sig inkluderade.

Guldkorn på varje träff

Ett bra knep för att främja gemenskap i gruppen är att alltid ha gemensam början och avslutning där man också gör en lätt övning. Övningen kan till exempel vara att alla får berätta det bästa som hänt sedan sist de sågs eller vad det roligaste på den här träffen var.

Rusmedelsförebyggande övningar

För att lättare skapa diskussion kring rusmedel kan man använda sig av olika övningar. Vanliga typer av rusmedelsförebyggande övningar är värderingsövningar och informationslekar, där barnen och ungdomarna får ta ställning till olika påståenden och sedan diskutera. På så sätt får de reflektera, lära sig att våga ta ställning samt lära sig att lyssna och förstå saker ur andras synvinklar.

Under värderingsövningarna är det viktigt för dig som ledare att vara neutral gällande påståendena, men sedan kunna reflektera och kommentera. Två värderings-övningar som kan vara bra att använda är *Fyra hörn* och *Linjen*. Som informationslek kan man till exempel ha olika frågesporter eller andra övningar där barnen/ungdomarna får rätt svar och får information om olika rusmedel. Ett exempel är övningen *Sant eller falskt?*

Alla dessa övningar går att utföra både inomhus och utomhus och passar bra till olika åldrar.

Ett annat knep att locka till diskussion är att använda sig av diskussionskort av olika slag. Vi har tagit fram diskussionskort för både barn och ungdomar som kan användas för att starta en diskussion.

Tips! Behöver du andra typer av lekar och övningar? Kolla in Folkhälsans lekdatas: <https://lekar.folkhalsan.fi/>

*Fyra Hörn
Linjen
Sant eller falskt?
Diskussionskort*



Fyra hörn

1. Se till att det finns fyra olika punkter dit barnen eller ungdomarna kan gå till. Är du inomhus är de fyra hörnen av ett rum perfekt. Är du utomhus kan du t.ex. märka ut de fyra olika punkterna med koner, stenar, pinnar eller liknande.
2. Övningen börjar med att ledaren säger en fråga samt de fyra olika svarsalternativen samtidigt som hen pekar ut vilket svarsalternativ som hör till vilket hörn. Alla fyra hörn ska motsvara olika svarsalternativ.
3. När ledaren sagt ett en fråga får barnen eller ungdomarna gå och ställa sig i det hörn som motsvarar det svarsalternativ de vill välja.
4. När alla har valt ett hörn så får de som vill fritt berätta varför de ställde sig just vid det svarsalternativet. Barnen eller ungdomarna får byta till ett annat hörn om de ändrar åsikt för att t.ex. någon i ett annat hörn har en bra motivering.
5. När alla som vill har fått motivera sitt val så kan ledaren gärna reflektera tillsammans med barnen eller eleverna och eventuellt kommenterar kort. Sen kan ledaren läsa upp nästa fråga och övningen börjar på så sätt om från början. Hörnen ändrar svarsalternativ och barnen eller ungdomarna får gå till det hörn som passar deras egen uppfattning.

På följande sida är exempel på frågor du kan använda

Alkohol, snus och tobak

Varför tror du att folk dricker alkohol/röker/snuser?

1. Deras kompisar dricker/röker/snuser
2. De tycker det är coolt att dricka/röka/snusa
3. De känner sig mer avslappnade
4. Du har ett annat alternativ

Du vet att en minderårig kompis brukar dricka/röka/snusa, vad gör du?

1. Pratar med kompiserna och säger att de borde sluta
2. Jag gör ingenting
3. Berättar för en vuxen
4. Du har ett annat förslag

Någon bjuder dig på alkohol men du vill inte ha, vad gör du?

1. Jag svarar att jag inte dricker alkohol
2. Jag tar emot alkoholen för att se cool ut men dricker inte
3. Jag lämnar stället
4. Du har ett annat förslag

Tycker du att åldersgränsen (18 år) för alkohol och tobak/snus är passlig?

1. Nej, åldersgränsen borde vara högre
2. Nej, åldersgränsen borde vara lägre
3. Ja, 18 år är en passlig åldersgräns
4. Du har ett annat förslag

Tycker du det är coolt att dricka/röka/snusa?

1. Ja, det ser coolt ut
2. Nej, för man skada hälsan och det är inte coolt
3. Nej, det är inte coolt men man ser vuxen ut
4. Du har ett annat alternativ

Känner du någon i din ålder som röker/snuser?

1. Ja, flera stycken
2. Ja, men bara en person
3. Nej, ingen
4. Du har ett annat alternativ



Linjen

1. Säg att barnen eller ungdomarna får ställa sig på en lång linje.
2. Bestäm att den ena ändan på linjen motsvarar "håller med" och den andra ändan motsvarar "håller inte med".
3. Övningen börjar med att ledaren läser ett påstående samt klargör vilken ända av linjen som är "håller med" och "håller inte med".
4. Barnen eller ungdomarna får därefter gå till den ände av linjen som motsvarar det svarsalternativ de vill välja. De får också ställa sig någonstans mitt emellan ifall de kan motivera varför.
5. När alla har ställt sig där de vill får barnen eller ungdomarna motivera varför de har ställt sig där de har. Alla får byta plats om man ändrar åsikt.
6. När alla som vill har fått motivera sitt val så kan ledaren gärna reflektera tillsammans med barnen eller ungdomarna och kommentera kort. Sen kan ledaren läsa upp nästa påstående och övningen börjar på så sätt om från början.

På följande sida är exempel på påståenden du kan använda

Alkohol, snus och tobak

Jag tycker att åldersgränsen för alkohol borde vara högre/lägre

Jag tycker det känns tryggare då vuxna inte dricker

Jag tror att de flesta dricker för att de påverkas av grupptryck

Man kan inte ha roligt utan alkohol

Folk har bjudit alkohol åt mig

Fulla människor verkar roliga

Jag tycker att fulla människor är obehagliga

Jag tycker att alkohol borde förbjudas

Jag känner personer som röker eller snusar

Jag tycker att tobaksrök luktar gott

Tobak och snus borde förbjudas helt

De flesta som börjar röka eller snusa blir beroende

Jag tycker det är coolt att röka eller snusa

Jag vill inte stå bredvid någon som röker

Jag vill inte att mina kompisar ska börja röka eller snusa

Jag skulle lätt få tag på tobak eller snus

Om någon skulle bjuda tobak eller snus åt mig så skulle jag våga tacka nej

Jag vill aldrig börja röka eller snusa



Sant eller falskt?

1. Ledaren gör upp regler för en rörelse som betyder "sant" och en annan rörelse som betyder "falskt". En handuppräckning kan till exempel betyda "sant" och att hålla ner sin hand kan då betyda "falskt".
2. Övningen börjar med att ledaren läser upp påståenden och repeterar vilka rörelser som är "sant" och "falskt".
3. Barnen/ungdomarna får då göra den rörelse som motsvarar det svarsalternativ de vill välja.
4. När alla har valt "sant" eller "falskt" ska ledaren dela med sig av det rätta svaret och eventuellt en liten förklaring.
5. Sedan fortsätter ledaren med nästa påstående och övningen börjar på så sätt om.

På följande sida är exempel på påståenden du kan använda

När man dricker alkohol kan man få sluddrigt tal (sant)

Alkohol påverkar delen av hjärnan som sköter talfunktioner.

Olika alkoholdrycker är olika starka (sant)

Olika alkoholdrycker har olika höga halter alkohol, vilket gör dem olika starka.

Tobaksrök skadar bara den som röker, inte de som står bredvid och andas in röken (falskt)

De som står bredvid och andas in röken får också i sig en massa farliga ämnen.

Alla kan bli beroende av alkohol (sant)

Alkohol är beroendeframkallande och vem som helst kan bli beroende.

Åldersgränsen för att köpa och dricka alkohol är 18 år i Finland (sant)

Personer över 18 år får köpa svagare alkoholdrycker medan personer över 20 år får köpa alla alkoholdrycker på Alko.

Man kan bli beroende av tobak/snus (sant)

Både tobak och snus innehåller nikotin, som är väldigt beroendeframkallande.

Alkohol är inte skadligt för vuxna (falskt)

Alkohol är farligt för alla, i alla åldrar.

Man får köra bil eller moped då man har druckit alkohol (falskt)

Alkohol försämrar körförmågan och de som kör då de har druckit alkohol utsätter både sig själva och andra för stor fara.

Man får köra bil och/eller moped fast man har rökt/snusat (sant)

Rökning och snusning påverkar inte körförmågan som alkohol gör. Därför är det inte förbjudet att köra då man har rökt eller snusat.

Alla vuxna dricker alkohol (falskt)

Även om man kan tro att alla vuxna dricker alkohol så är det faktiskt många vuxna som föredrar alkoholfria alternativ.



Diskussionskort

För att göra det lättare att påbörja diskussionen om rusmedel kan det vara bra att använda sig av diskussionskort. Våra diskussionskort är gjorda för att kunna tolkas på olika sätt och kan därför hjälpa till att starta en diskussion.

På följande sida är några av våra diskussionskort. Det finns två olika versioner; för barn och för unga och vuxna. Det fullständiga materialet finns gratis att hämta från vår hemsida www.pepp.fi



Rusmedelsförebyggande

diskussionskort

för barn

Instruktionskort

I lådan finns diskussionskort som kan användas tillsammans med barn.

På korten finns bilder som representerar olika människor, tankar, känslor och situationer.

Målsättningen är att korten ska starta diskussioner som berör känslor, tankar och situationer som barnen kan tolka in i bilderna. Bilderna har inga självklara svar, men förhoppningsvis kan korten bidra till fina diskussioner med barnen.

Instruktionskort

Stödfrågor

Vad gör personen eller personerna på bilden?

Vad tror du att personen på bilden tänker?

Vad tror du att personen på bilden känner?

Varför har personen blivit glad/ledsen/arg/annan känsla?

Vad skulle personen på bilden vilja göra?

Vad pratar personerna på bilden om?

Berätta en berättelse om personerna på bilden!

Diskussionskortet har utvecklats inom det Leaderfinansierade projektet PEPP för föreningar.

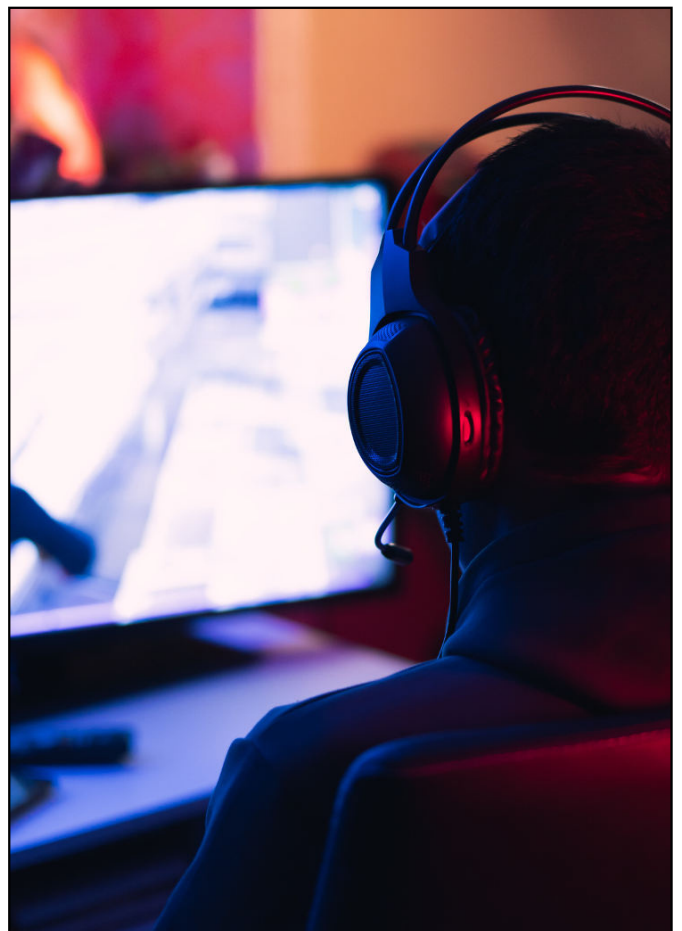














Rusmedelsförebyggande
diskussionskort
för unga och vuxna

Instruktionskort

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

Instruktionskort

Vad är rusmedel? Rusmedel är enligt vår definition tobaksprodukter, alkohol, narkotika samt andra substanser som används i berusningssyfte.

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.



**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?**

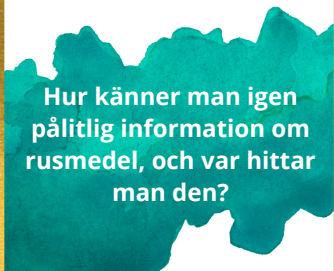
På vilka sätt?

**Vad är ett problematiskt
rusmedelsbruk?**

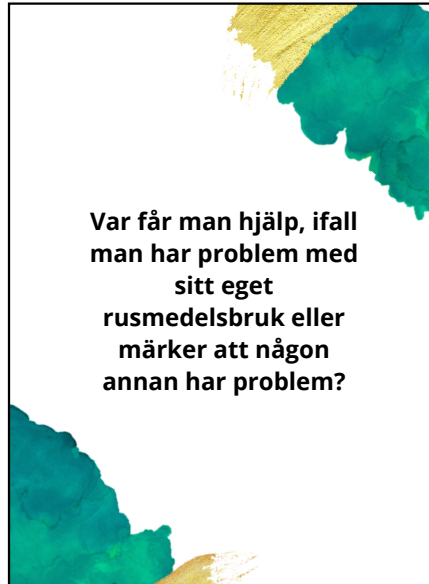
**När finns det orsak
att vara orolig?**

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

Kan man påverka riskerna?



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



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?

Fakta om rusmedel

ALKOHOL

Form och användningssätt: Kan delas in i svag och stark alkohol. Ungdomar i Finland som fyllt 18 år får köpa drycker som har en alkoholhalt på högst 22 procent. Personer i Finland som fyllt 20 år får köpa alla slag av alkoholdrycker.

Önskade effekter: Avslappning, ångestreducering, ökad social förmåga och pratsamhet, positiva sociala effekter.

Oönskade effekter: Verkar förlamande på hjärnaktiviteten, humörsvängningar, sluddrande tal, balanssvårigheter, klumpighet, oförmåga att utvärdera egna handlingar och följer av det egna beteendet, minnesförlust, förgiftningstillstånd/död.

Beroende: Beroendeframkallande.

Annat: Alkohol användning är speciellt riskfyllt för unga: riklig användning under utvecklingsåldern kan leda till försämring av arbetsminne, uppmärksamhet, rumsuppfattning och försvagad förmåga att styra den egna aktiviteten.

E-CIGARETTER

Form och användningssätt: Eltobak, e-tobak eller elcigaretter är apparater som fungerar med el och används på liknande sätt som tobak. E-cigaretten producerar ånga, som man drar in i lungorna. Man kan använda vätska med eller utan nikotin i e-cigaretten.

Önskade effekter: Uppiggande eller lugnande effekt av nikotin. Positiva sociala effekter av användning av e-cigarett

Oönskade effekter: Av nikotin: höjd puls, negativa effekter på andningssystemet, smärta i bröstet, halsont och huvudvärk, irritation eller torrhet i hals och mun. E-cigaretter innehåller inte tobak, men flera andra för hälsan farliga ämnen som i vanlig tobak.

Beroende: Nikotin är starkt beroende- framkallande (psykiskt, fysiskt och även socialt). Annat: Det finns lite forskning om e-cigaretters effekter på hälsan, eftersom e-cigaretter har nått marknaden först på 2000-talet.

Den här delen är till för att öka kunskapen om rusmedel hos vuxna – för att man som vuxen ska känna sig bekväm i att tala om rusmedel med unga och ha en grundläggande kunskap om olika rusmedel.

TOBAKSPRODUKTER

Form och användningssätt: Den vanligaste tobaksprodukten är tobak, som röks i cigaretter, cigarrer, pipor och vattenpipor. Snus och tuggtobak hör till kategorin rökfri tobak.

Önskade effekter: Att bli pigg eller avslappnad, njutning, stresslindring, minskad aptit, positiva sociala effekter.

Oönskade effekter: Höjt blodtryck, höjd puls, darrning, torra slemhinnor i munnen, ökad salivutsöndring, expansion av luftrören, försämrat smaksinne, illamående, kräkningar, följsjukdomar såsom cancer och KOL.

Beroende: Nikotin är starkt beroende- framkallande (psykiskt, fysiskt och även socialt).

Annat: Man har beräknat att den uppskattade livslängden för rökare är ca tio år kortare än för personer som inte röker.

VATTENPIPA

Form och användningssätt: Vattenpipa är ett rökdon som framför allt används för att röka smaksatt tobak.

Önskade effekter: Positiva sociala effekter, stresslindring, avslappning.

Oönskade effekter: Negativa effekter på hälsan bland annat p.g.a. cancerframkallande ämnen, tjära, kolmonoxid och nikotin, effekter på hjärta och blodkärl.

Beroende: Själva användningen av vattenpipan är inte beroendeframkallande, men genom att röka produkter med nikotin kan man bli beroende.

Annat: Användning av vattenpipa är i vissa sammanhang mer socialt acceptabelt än att röka tobak. Dessutom finns det en allmän uppfattning om att nackdelarna med att röka vattenpipa inte är så många, vilket kan bidra till ett ökat intresse för att pröva. De långsiktiga hälsoeffekterna av att röka vattenpipa är mindre kända, eftersom många som röker vattenpipa också använder andra tobaksprodukter. Man använder ofta vattenpipa många timmar i sträck, vilket kan bidra till att man inandas flera gånger mer rök jämfört med vanlig tobak. Själva förbränningsprocessen framkallar flera gifter, vare sig produkten man bränner innehåller tobak eller inte.

CANNABIS

Form och användningssätt: Cannabis är en generell benämning på olika preparat som fås av hampväxten (*Cannabis sativa*). Med marijuana avses hackade blad, blomställningar och stjälkar; haschisch syftar på en kådartad vätska. I Finland används cannabis huvudsakligen genom rökning, ibland också genom ångning. Mer sällsynt är det att äta eller dricka substansen. Verkar förlamande på centrala nervsystemet.

Önskade effekter: Uppiggande eller lugnande effekter, avslappning, aktivering av tankegång, positiva sociala effekter, förändrad rums- och tidsuppfattning, skärpning av sinnena, förstärkt aptit, lindriga hallucinationer.

Oönskade effekter: Försvagar arbetsminne, observationsförmåga, motorisk koordinationsförmåga och reaktionshastighet, ångest, paranoia, oro, dödsångest, rädsla för att förlora kontrollen, höjer pulsen och blodtrycket, blodsprängda ögon, torr mun, psykos.

Beroende: Psykiskt beroende av cannabis kan utvecklas om användningen är upprepad och långvarig. Med upprepad och långvarig användning växer också toleransen mot substansens verkningar.

Annat: Långvarig användning av cannabis försvagar kognitiva förmågor, i synnerhet verbal inlärningsförmåga, minne och observationsförmåga. Sambandet är särskilt tydligt om användningen av cannabis har börjat i unga år. Cannabisbruk som börjar i ungdomen kan ge permanenta förändringar i hjärnans struktur. Samband ses också mellan ungdomars cannabisanvändning och allmän apati, brist på motivation och försämrade

Mer info och fakta om fler rusmedel
hittar ni på
www.paihdelinkki.fi/sv

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

Kokko, S. (2010). Health promoting sports club: youth sports clubs' health promotion profiles, guidance, and associated coaching practice, in Finland (No. 144). Jyväskylä yliopisto.

Lee, J., Talić, S., & Košir, M. (2012). Guidelines and Recommendations for School-based Prevention. Institute for research and development, Utrip, Ljubljana, Slovenia.

Nordin, M., Wallin, E., & Tillgren, P. (2010). Projektledares syn på effekter och erfarenheter av drogförebyggande arbete inom idrottsrörelsen. Svensk Idrottsforskning, 2, 34–38. Hämtad från <https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Drogforebyggande-arbete-idrottsrorelsen.pdf>

Soikkeli, M., Salasuo, M., Puuronen, A., & Piispa, M. (2011). Se toimii sittenkin. Kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura.

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>

Om PEPP för föreningar

Denna handbok har utvecklats inom ramen för det Leader-finansierade projektet PEPP för föreningar (2021–2022). Syftet med guiden är att bidra med kunskap om vad rusmedelsförebyggande handlar om och hur man på bästa sätt kan genomföra rusmedelsförebyggande verksamhet bland barn och unga i föreningar. Målgruppen för denna handbok är ledare, som inom sitt uppdrag i en förening möter barn och unga.

Projektet PEPP ägs av Nykterhetsförbundet hälsa och trafik, och görs i samarbete med Finlands Svenska Idrott, Folkhälsans förbund i Österbotten, Finlands svenska 4H, Svenska Österbottens ungdomsförbund, Förebyggande rusmedelarbete EHYT, Österbottens Cancerförening, Röda Korset – Österbottens svenska distrikt, Korsholms kommun, Närpes kommun och Malax kommun samt övriga kommuner och samarbetsparter i Österbotten. Allt material som produceras inom projektet är kostnadsfritt och finns webbsidan www.pepp.fi.

Text	Sanna Tuomela och Ellinor Berggren, projektledare
Layout	Ellinor Berggren
Logo	Terese Bast
Illustrationer	MAXandCECEstudio, PixelJungle



Aktiestiftelsen
i Vasa



folkhälsan SÖU



ÖSTERBOTTENS
CANCERFÖRENING



KORSHOLM
MUSTASAARI



MALAX
MAALAHTI

