

# Förebyggande rusmedelsarbete och spelfostran

till skolor och läroanstalter



# Innehållsförteckning

|   |    |
|---|----|
| <b>Rusmedels- och spelfostran – utbildningar och material</b> ..... | 4  |
| <b>Utbildningar i rusmedels- och spelfostran</b> .....              | 6  |
| <b>Verksamhetsmodeller och material</b> .....                       | 15 |
| <b>Projekt</b> .....  | 21 |

## Kontakt

### Svenskspråkiga utbildningar

Katarina Rehnström (Hubu®, Ska vi snacka?, Rusfenomenet, Gruppfenomenet)  
tel. 050 408 1725

Annikka Sältin (Spelkunskap)  
tel. 050 435 4248

### Engelskspråkiga utbildningar

Melissa Sukanen  
tel. 050 466 4941

### Smokefree

Katri Saarela  
tel. 050 438 4227

### E-post enligt:

*förnamn.efternamn@ehyt.fi*

### Huvudkontoret

Elimäгатan 25–27  
00510 Helsingfors

Webbplatsen på svenska [ehyt.fi/sv](http://ehyt.fi/sv)

Webbplatsen på engelska [ehyt.fi/en](http://ehyt.fi/en)

## Vi gör det tillsammans!

Vi på EHYT r.f. gör förebyggande rusmedelsarbete och digitalspelfostran i skolor och läroanstalter. Vår verksamhet omfattar barn och unga i olika åldrar, allt från de lägsta årskurserna till högskolor. Vi utbildar elever, studerande, föräldrar, skolpersonal samt professionella som arbetar inom utbildning och ungdomsverksamhet. Dessutom erbjuder vi lärare och gruppleddare skolning i hur man skapar en fungerande grupp och upprätthåller en god gruppanda.

Våra interaktiva utbildningsmetoder uppmuntrar till diskussion om rusmedel och digitalt spel. Vi erbjuder praktiskt orienterade lösningar som motsvarar målen för förebyggande rusmedelsarbete och spelfostran enligt läroplanen. Verksamhet erbjuds på svenska, finska och på engelska.

### Samarbete för att främja barns och ungas välmående

EHYT r.f:s sakkunniga samarbetar med er lärare, ungdomsarbetare och aktörer inom elevvården för att hjälpa er att hitta de bästa sätten att förverkliga förebyggande rusmedelsarbete och spelfostran bland barn och unga. All vår verksamhet grundar sig på forskning, och vi har en gedigen sakkunskap om förebyggande rusmedelsarbete och spelfostran, samt om att bemöta unga och utveckla fungerande utbildningsmetoder.

### EHYT som stöd för skolor och läroanstalter

- Rusmedels- och spelfostran
- Utbildningar för professionella
- Material och arbetsverktyg



## Rusmedels- och spelfostran – utbildningar och material

### Lågstadiet

### Högstadiet

### Andra stadiet

### Högskolor



## RUSMEDELS- OCH SPELFOSTRAN FÖR ELEVER, STUDERANDE OCH DERAS FÖRÄLDRAR

### Ska vi snacka?

Rusmedelsfostran baserad på berättelser och diskussion, i formen av lektioner för elever i åk 5–6 samt föräldrakväll för elevernas föräldrar. Läs mer på s. 6

### Spelkunskap

Lektioner om digitalt spelande för elever i åk 1–6 samt föräldrakväll för elevernas föräldrar. Läs mer på s. 11

### Hubu®

Diskuterande rusmedelsfostrande lektioner för elever i åk 7–9, personalmöte för alla i skolans personal samt föräldrakväll för elevernas föräldrar. Läs mer på s. 8

### Spelkunskap

Lektioner om digitalt spelande för elever i åk 7–9 samt föräldrakväll för elevernas föräldrar. Läs mer på s. 11

### Rusfenomenet-lektioner

Interaktiva rusmedelsfostrande lektioner för studerande på andra stadiet. Läs mer på s. 13



## UTBILDNINGAR FÖR PROFESSIONELLA

### Spelkunskap för professionella

Utbildning om digitalt spelande för professionella som arbetar med barn och unga. Läs mer på s. 14

### Spelkunskap för professionella

Utbildning om digitalt spelande för professionella som arbetar med barn och unga. Läs mer på s. 14

### Gruppfenomenet

Gruppstärkande utbildning för alla som leder grupper av unga. Läs mer på s. 13

### KUPLA-projektet

Stöd och utbildning för studerande inom högskolegemenskapen för att förebygga rusmedelsproblem och främja välbefinnande. Läs mer på s. 22



## MATERIAL OCH VERKTYG PÅ NÄTET

### Ska vi snacka?-metoden

Läs mer på s. 6

### Smokefree-uppgiftsbanan

Läs mer på s. 16

### Smokefree-tävlingen

Läs mer på s. 15

### Läromaterial för rusmedelsfostran

Läs mer på s. 20

### Videon Rusfenomenet

Läs mer på s. 19

### Cannabisfaktapakets- och utbildningsmaterial

[ehyt.fi/kannabishanke](http://ehyt.fi/kannabishanke)

### Handboken Gruppfenomenet

[ehyt.fi/julkaisukauppa](http://ehyt.fi/julkaisukauppa)

### Rusfenomenet-uppgiftsbanan

Läs mer på s. 20

# Utbildningar i rusmedels- och spelfostran

## Ska vi snacka?

**Vad?** En metod i rusmedelsfostran som baserar sig på berättelser och diskussion.

**Varför?** Rusmedelslektionerna uppfyller lågstadieelevernas behov av att få svar på sådant de funderar på kring nikotinprodukter och alkohol. På föräldrakvällen får vårdnadshavarna bättre förståelse för hur barn ser och upplever rusmedel. Dessutom uppmuntrar föräldrakvällen till diskussion om rusmedel mellan barnen och föräldrarna i hemmet.

**För vem?** Elever i lågstadiet på årskurs 5 och 6 och deras föräldrar.

**Tid:** 90 min lektioner

**Pris:** 200€/dag och utbildare (max 2-3 grupper/dag). I priset ingår lektioner, föräldramöte och resekostnader.

**Kontakt:** Katarina Rehnström [katarina.rehnstrom@ehyt.fi](mailto:katarina.rehnstrom@ehyt.fi)

**Ska vi snacka? -handbok:** Innehåller instruktioner för att dra lektionen och föräldramötet.

**Beställ eller ladda ner handboken på:**  
[ehyt.fi/verkkokauppa/ska-vi-snacka](http://ehyt.fi/verkkokauppa/ska-vi-snacka)

ALSO IN  
ENGLISH!



**”Det bästa på timmen  
var att höra vad klass-  
kompisarna sa om  
berusningsmedel.”**

Feedback av elev



## Hubu®

**Vad?** En helhet inom rusmedelsfostran där målet är att skapa diskussion om rusmedel bland unga, deras föräldrar och skolans personal.

**Varför?** Lektionerna bygger på rusmedels- och välmåendediskussioner samt på en interaktiv röstning som möjliggör samtliga elevers delaktighet. Röstningen är ett stöd och ett underlag för ett gemensamt rusmedelssamtal i gruppen. På personal- och föräldramötet diskuteras resultaten, elevernas tankar kring rusmedel från lektionsarbetet och hur man kan arbeta rusmedelsförebyggande i hemmet och skolan.

**För vem?** Högstadiееlever, föräldrar samt skolans personal.

**Tid:** 67,5–75 min eller 90 min lektioner.

**Pris:** 250€/dag och utbildare (max 3-4 grupper/dag). I priset ingår lektionerna, personaltillfället, föräldramötet och resekostnaderna.

**Kontakt:** Katarina Rehnström [katarina.rehnstrom@ehyt.fi](mailto:katarina.rehnstrom@ehyt.fi)

ALSO IN  
ENGLISH!

**“Jag tycker att lektionen inte kunnat vara bättre. Vi fick veta om de negativa sidoeffekterna om de olika rusningsmedlen men utbildaren som höll lektionen överdrev inte med det. Presentationen och faktan förklarades på så bra sätt att man förstod allting. Det var en bra och lärorik timme.”**

**Feedback av elev**



**”Digitalt spelande  
behandlades sakkunnigt  
och opartiskt med en  
gnutta humor”**

Feedback från  
föräldramöte



## **Spelkunskap-lektioner och föräldramöte**

**Vad?** Spelkunskap-lektionerna stärker elevernas kunskap och färdigheter kring digitalt spelande. På lektionerna diskuteras vikten av balans i spelande och med resten av livet och eleverna lär sig även om för- och nackdelar med att spela digitala spel. På föräldramötet diskuteras hur viktigt det är med föräldrarnas insats i spelfostran, samt hur stor roll digitalt spelandet spelar in i barns och ungdomars liv.

**Varför?** Digitalt spelande är en viktig del av hemmets och skolans mediafostran. En konstruktiv diskussion mellan barnet, föräldrarna och skolan stödjer skapandet av en uppmuntrande och trygg spelkultur samt förebygger spelproblem.

**För vem?** Elever i åk 1-9 samt deras föräldrar

**Tid:** 45 min / elevgrupp (max 5 grupper/dag) och 90 minuter / föräldramöte

**Pris:** avgiftsfritt

**Kontakt:** Annukka Sältin [annukka.saltin@ehyt.fi](mailto:annukka.saltin@ehyt.fi)

*Spelkunskap finansieras 2019 av Stiftelsen Brita Maria Renlunds minne. Utbildningarna erbjuds avgiftsfritt till svenskspråkiga grundskolor under år 2019.*







**”Jag tyckte lektionen var jätte bra planerad och att klassen var aktivt deltaga i diskussionen hela tiden visar att det fanns intresse för ämnet.”**

Feedback av studerande

## Rusfenomenet

**Vad?** På lektionerna behandlas rusmedel ur ett socialt, kulturellt och historiskt perspektiv och temat diskuteras i grupp där alla studeranden får ta del av varandras åsikter och uppfattningar. Målsättningen är att fördjupa studerandenas hälsokunskap inom rusmedelsanvändning.

**Varför?** Rusmedelsattityder är något som formas i grupp och därför diskuteras rusmedel och välmående i grupp.

**För vem?** Studerande på andra stadiet.

**Tid:** 75 min eller 90 min lektioner

**Pris:** 200€/dag och utbildare (max 3-4 grupper/dag). I priset ingår lektionerna och resekostnaderna.

ALSO IN  
ENGLISH!

## Gruppfenomenet

**Vad?** Utbildningen ger redskap i att leda grupper och skapa fungerande gruppanda, samt hur man med ungdomar behandlar diskussionsteman så som rusmedel och välmående.

**Varför?** Ungdomsgrupper behöver stöd för att fungera väl. Erfarenheten av att höra till en grupp binder unga till studierna och motiverar dem att ta hand om sig själva. Studievardagen underlättas då ungdomarna trivs i skolan och lärarna hittar ett gemensamt tillvägagångssätt för att handleda grupper.

**För vem?** Gruppfenomenet-utbildningen är riktad till alla som leder grupper av unga, speciellt för lärare.

**Tid:** 2 timmar

**Pris:** 300€ / utbildningen max. 40 deltagare. I priset ingår utbildningen, resekostnaderna samt Gruppfenomenet-handboken till alla deltagare.

**Kontakt för Rusfenomenet och Gruppfenomenet:**

Katarina Rehnström [katarina.rehnstrom@ehyt.fi](mailto:katarina.rehnstrom@ehyt.fi)

## Utbildning för professionella om Spelkunskap

**Vad?** Utbildningen erbjuder kunskap och arbetsverktyg för att behandla digitalt spelande. Under utbildningen behandlas barns och ungas digitala spelande och spelkulturer, spelfostran, spelproblem samt hur de kan förebyggas.

**Varför?** Digitalt spelande har blivit en allt betydelsefullare del av barns och ungas kultur, fritid och därmed också en viktig del av hemmets och skolans mediafostran. Det är viktigt att professionella som arbetar med barn och unga har kunskap och verktyg för att identifiera spelproblem och kan stöda unga till en balanserad spelvardag.

**För vem?** För professionella som arbetar med barn och unga

**Tid:** 2 timmar och i utbildningen ingår material

**Pris:** avgiftsfritt

**Kontakt:** Annukka Sältin [annukka.saltin@ehyt.fi](mailto:annukka.saltin@ehyt.fi)

*Spelkunskap finansieras 2019 av Stiftelsen Brita Maria Renlunds minne. Utbildningarna erbjuds avgiftsfritt till svenskspråkiga grundskolor under år 2019.*



## Verksamhetsmodeller och material

EHYT r.f:s verksamhetsmodeller och material är till för alla professionella som jobbar inom ungdomsarbete, utbildning och fostran. Vi erbjuder färdigt utbildningsmaterial och övningsuppgifter som kan användas i arbetet med ungdomar. Ladda ner gratis på [ehyt.fi/sv/materialbank](http://ehyt.fi/sv/materialbank) eller beställ från vår nätbutik [ehyt.fi/julkaisukauppa](http://ehyt.fi/julkaisukauppa)

## Smokefree-tävlingen

**Vad?** En tävling som återkommer varje höst, där högstadielklasser och hobbygrupper gemensamt beslutar att förbinda sig till att inte röka, snusa eller använda e-cigarett under en tävlingsperiod på 150 dagar. Tävlingen startar i början av oktober och alla grupper tävlar sinsemellan i egna kategorier. Efter tävlingsperioden lottas vinnarna ut bland alla grupper som hållit sig nikotinfria. Vinnaren i varje kategori får ett pris värt 1000€.

**Varför?** Tävlingen stöder skolornas och hobbygruppernas nikotinfria arbete på ett lätt och roligt sätt.

**För vem?** Högstadielklasser på årskurs 7, 8 och 9, samt hobbygrupper som samlas regelbundet och består av 13-15 åringar.

**Kontakt:** Katri Saarela [katri.saarela@ehyt.fi](mailto:katri.saarela@ehyt.fi)

**Läs mer på:** [smokefree.fi/sv](http://smokefree.fi/sv)



@smokefreesuomi

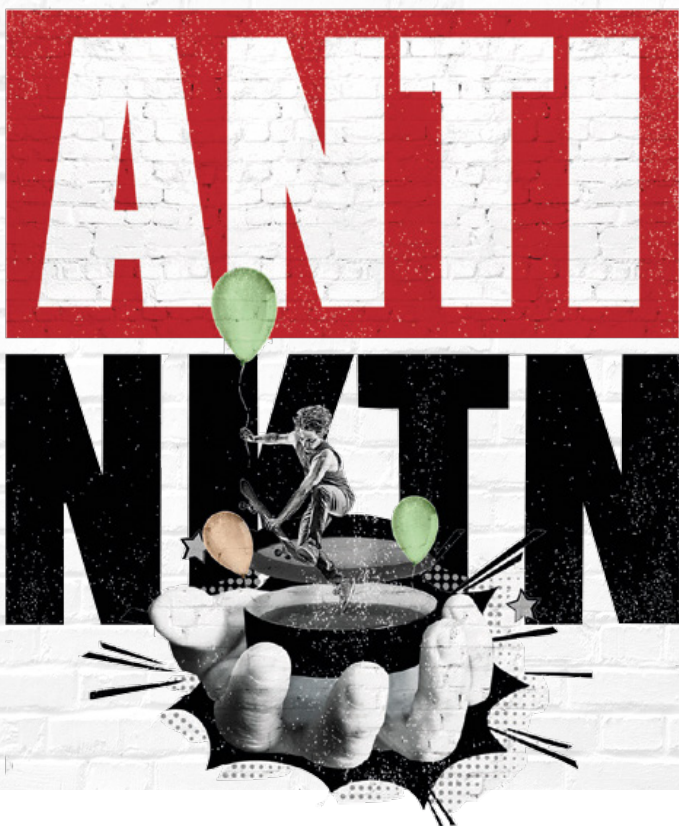


@buenotalk



@SmokefreeSuomi





## Smokefree-uppgiftsbanan

Uppgiftsbanan är ett läromaterial om nikotinprodukter som främjar nikotinfrihet. Materialet riktar sig främst till lågstadiel elever i årskurs 5 och 6, men kan även användas i äldre åldersgrupper.

**Uppgiftsbanan kan laddas ner eller beställas för priset av postavgifterna på [smokefree.fi/sv/uppgiftsbana/](http://smokefree.fi/sv/uppgiftsbana/)**

## Föräldramöten på nätet

**Väcker ungas rusmedelsanvändning frågor? Behöver du mer information om ungas användning av nikotinprodukter eller cannabis, digitalt spelande, sociala medier eller mental hälsa?**

Alla föräldramöten hittas på [ehyt.fi/verkkovanhempainillat](http://ehyt.fi/verkkovanhempainillat) och en svensk-språkig föräldrakväll ordnades 26.4.2018 med temat "Rusmedel och unga". Länkarna till inspelningarna på möten kan t.ex. skickas ut till föräldrar via Wilma eller via övriga kontaktkanaler.

**Gå in på [ehyt.fi/verkkovanhempainillat](http://ehyt.fi/verkkovanhempainillat) och bekanta dig med mötesurvalet.**



# Hustavlor

EHYTs hustavlor erbjuder vårdnadshavare och professionella information om rusmedel, digitalt spelande och sociala medier. Hustavlorna kan t.ex. delas ut på föräldramöten. Dessutom riktar vi hustavlorna om jämlikt bemötande av regnbågsunga till professionella.

**Hustavlorna kan gratis laddas ner eller beställas mot en liten avgift på: [ehyt.fi/julkaisukauppa](http://ehyt.fi/julkaisukauppa)**



# Videon Rusfenomenet

Rusmedel behöver inte diskuteras dödsallvarligt. Videon Rusfenomenet fungerar som stöd i rusmedelsdiskussioner och under lupp hamnar bland annat följande teman: Vem uppfann rusmedlen? Är rusmedel en väg till fördärvet? Varför vill folk berusa sig? Hur förhåller man sig till rusmedel i olika delar av världen?

Videon vill uppmuntra till att diskutera om rusmedel och kan användas som diskussionsunderlag på lektioner i rusmedelsfostran.



En svensk, finsk och engelsk version av videon har producerats och hittas på EHYT r.f:s YouTube kanal eller på webbplatsen [ehyt.fi/sv/filmklipp](http://ehyt.fi/sv/filmklipp) med diskussionsfrågor.

ALSO IN ENGLISH!





## Material för rusmedelsfostran på nätet

Gratis nerladdbart läromaterial om b.la. alkohol, nikotinprodukter och cannabis för alla som arbetar med unga. **Bekanta dig med materialet på [ehyt.fi/sv/materialbank](https://ehyt.fi/sv/materialbank)**

## Rusfenomenet-uppgiftsbanan

Uppgiftsbanan är avsedd för andra stadiets läroanstalter och kan användas under lektioner, temadagar eller verkstäder med rusmedel som tema. Uppgiftsbanan Rusfenomenet innehåller fyra olika kontrollpunkter med anknytning till rusmedel, välbefinnande och arbetsförmåga som de studerande cirkulerar till i grupper.

**Materialet går att hämtas på adressen [ehyt.fi/sv/materialbank](https://ehyt.fi/sv/materialbank)**

## Projekt



### CANNABISINTERVENTION FÖR UNGA CANNABISANVÄNDARE

Projektet har skapat en intervention för att ta till tals cannabisbruk. Modellen innefattar både en nätsida för självhjälp och en kort intervention för professionella, som utbildas i att ta den i bruk. Under utbildningarna får deltagarna praktiskt stöd i att ta cannabisbruk till tals, samt redskap för att stöda sina klienter i att minska på eller sluta med bruket.

Utbildningarna riktar sig till professionella som i sina arbeten möter unga som använder cannabis, som personal inom elev- och studerandevården, anställda inom ungdomssektorn, samt andra intresserade.

Utbildningarna är kostnadsfria.

**Ytterligare information:** Utbildningsplanerare Karin Rantala  
[karin.rantala@ehyt.fi](mailto:karin.rantala@ehyt.fi), [kannabishanke.fi](https://kannabishanke.fi)

Cannabisfaktapakets- och utbildningsmaterial innehåller övningsuppgifter till ungdomsgrupper, en föräldrakvällsmodell och ett faktapakets kring de vanligaste frågorna om cannabis och ungdomar.



STUDERANDE SOM FÖRNYARE AV RUSMEDELSKULTUR



EHYT rf:s och Nyti rf:s gemensamma projekt som genomförs 2018–2020. Syftet med projektet är att stöda välbefinnandet och studieförmågan, öka högskolegemenskapernas beredskap att förebygga rusmedelsproblem och främja en studiekultur som bygger på gemenskapskänsla och tillgänglighet. Inom projektet utarbetas utbildningsmodeller och guider för tutorer och evenemangsansvariga i studentföreningar och högskolepersonal som arbetar med välbefinnande och handledning.

**Kontakt:** [kupla@ehyt.fi](mailto:kupla@ehyt.fi)



@KUPLAhanke, [ehyt.fi/kupla/sv](https://ehyt.fi/kupla/sv)



## Nyhetsbrevet TSEMPPAAJAT

informerar lärare och professionella som arbetar med barn och unga om aktuella förebyggande rusmedels- och spelfrågor. I varje nyhetsbrev finns aktualiteter också på svenska. Nyhetsbrevet utkommer fem gånger om läsåret.

**Beställ nyhetsbrevet på** [ehyt.fi/tsemppaajat](https://ehyt.fi/tsemppaajat)



# Buenotalk.fi FINNS FÖR DIG

En kanal för unga  
där vi pratar om:



självkänsla



relationer



rusmedel



välstånd



life hacks



Bueno Talk



Buenotalk



Bueno