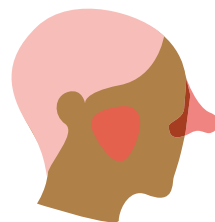


# Diskutera rusmedel i högskolan



**Ofta kan de kännas svårt att befatta sig med en persons användning av rusmedel eftersom det upplevs höra till vars och ens privata angelägenheter. Regelbunden och riklig användning av rusmedel kan dock försvaga studie- och arbetsförmågan och även påverka andra människor. Om du blir orolig över hur en studerande mår ska du inte tveka att diskutera din oro med honom eller henne. Du behöver inte vara ett proffs – vem som helst kan prata om användning av rusmedel.**

**Hur ska man ta upp frågan om rusmedel?**



## **1 Ingrip i tid och var förberedd**

**Lita på dina instinkter, vänta inte**

Rusmedelsproblem syns inte alltid utåt, och ofta finns det inget enskilt tecken. Lita på dina instinkter när du känner att allt inte står rätt till med en studerande. Ju tidigare du ingriper i ett problem, desto bättre möjligheter har du att påverka det. Vänta alltså inte.

**Tänk om jag har fel**

Tröskeln att ingripa i ett eventuellt missbruksproblem kan vara hög, men tänk efter vad det i värsta fall kan leda till. Sannolikheten att du kommer att ångra dig är större om du inte tar saken till tals än om du gör det.

**Ta reda på vart du kan vända dig**

Om möjligt, fundera ut på förhand vad du vill säga. Ta också färdigt reda på vart du kan vända dig för att få hjälp i situationen och vart du kan hänvisa personen i fortsättningen. Reservera en stund på tu man hand för diskussionen. Om din högskola har ett rusmedelsprogram för studerande lönar det sig att läsa det på förhand. I rusmedelsprogrammet anges vart just er högskolas studerande bör hänvisas, om det under diskussionen uppstår ett behov av att hänvisa den studerande vidare.

## **2 Lagg privatlivet åt sidan – ingrip utifrån din arbetsroll**

**Studieförmågan först**

I studielivet är det vanligt att studierna och fritiden går hand i hand. Om användningen av rusmedel stör möjligheterna att uppnå studiemålen måste detta åtgärdas. Poängtera att det handlar om att upprätthålla studieförmågan.

**Utgå från de gemensamma spelreglerna**

När du utgår från högskolans/högskoleområdets praxis och spelregler står du på en stadigare grund än om du talar om en annan persons privatliv. Repetera vid behov spelreglerna i rusmedelsprogrammet för studerande eller motsvarande dokument.

## Agera inte terapeut

Du behöver inte vara en terapeut eller klara av att hjälpa personen lösa alla problem. Det viktiga är att du genuint lyssnar på personen och vid behov hänvisar honom eller henne vidare.

## Men jag brukar ju nog själv också dricka alkohol ibland.

I högskolegemenskapen är du skyldig att ingripa i rusmedelsanvändning som försvagar studie- eller arbetsförmågan oavsett hur du själv använder rusmedel. Givetvis kan det vara lättare för dig att tala om rusmedelsproblem om du själv har reflekterat över ditt förhållande till rusmedel.

## Du kan förändra gemenskapen

Tänk efter vilken typ av rusmedelskultur du vill vara med om att skapa.

## 3 Kom inte med beskyllningar, utan lyssna och var lösningsorienterad

### Syftet med att du tar upp frågan till diskussion är att den studerande ska få hjälp

Användning av rusmedel i samband med högskolestudier kan leda till påföljder, vilket kan hindra den studerande från att berätta exempelvis om användning av narkotika. Syftet med att ta upp saken till diskussion är dock inte att se till att den studerandes beteende leder till påföljder utan att motivera honom eller henne till att söka hjälp för att kunna upprätthålla studieförmågan. Poängtera detta.

## Berätta att du är orolig

Det finns inte ett enda rätt sätt för hur man bör inleda diskussionen. Tala om vad du har märkt och vad som gjort dig orolig. "Du har verkat utmattad på sistone, hur mår du egentligen?" Var dock försiktig med att beskylla personen eller få honom eller henne att känna sig skyldig.

## Det är viktigt att lyssna aktivt

Lyssna, låt personen uttrycka sina egna tankar och acceptera att han eller hon kan ha många

orsaker att bete sig på det sätt som gjort dig orolig. Undvik att göra snabba tolkningar och analyser. Förvissa dig om att ni förstår varandra: "Förstod jag rätt ...". Om du klarar av att ge personen en bild av att du verkligen bryr dig om honom eller henne har diskussionen i allmänhet bättre effekt.

## Få personen att förbinda sig till sina egna beslut

Ställ lösningsorienterade, öppna frågor: Hur ser du på det här? Vad kan man göra åt situationen? Vad är du beredd att göra? Låt den studerande föreslå olika sätt för hur målet kan nås och kom tillsammans överens om vilka metoder som ska användas.

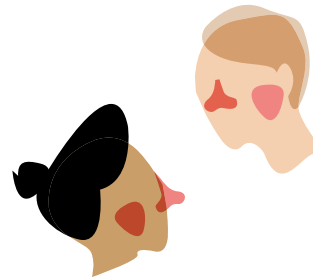
## 4 Hur gå vidare?

### Förvissa dig om att personen vet vart han eller hon kan vända sig för att få hjälp

Det att du har tagit upp rusmedelsproblemet till diskussion innebär inte alltid automatiskt att personen blir motiverad till att söka hjälp. Det är dock viktigt att ni tillsammans har funderat vart personen vid behov kan vända sig (t.ex. studenthälsovården, EHYT:s avgiftsfria telefonrådgivning, olika webbplatser).

## Utvärdera ditt eget agerande

Vad lyckades bra när du tog upp rusmedelsfrågan med personen och vad mindre bra? Reflektera en stund över situationen. På så sätt är du bättre förberedd nästa gång.



## Högskolans handledningstjänster

- SHVS
- Mentalvårds- och missbrukarvårdstjänsterna den egna kommunen
- EHYT:s telefonrådgivning: hjälp och stöd för den som oroar sig över sin egen eller en närståendes användning av rusmedel, **tfn 0800 90045, [ehyt.fi/paihdeneuvonta](https://ehyt.fi/paihdeneuvonta)**
- Droglänken: självhjälpens verktyg för den som vill följa upp, minska och sluta använda rusmedel samt information om olika rusmedel, **<https://paihdelinkki.fi/sv>**
- OttoMitta, en mobilapp för uppföljning av alkoholanvändningen: **[ehyt.fi/tuote/ottomitta-sovellus-alkoholinkayton-seurantaan](https://ehyt.fi/tuote/ottomitta-sovellus-alkoholinkayton-seurantaan)**
- Peluuri: information, verktyg och stöd för den som vill få kontroll över sitt penningspelande, **[peluuri.fi](https://peluuri.fi)**
- Projektet Cannabisintervention för unga cannabisanvändares själv-hjälpsida bjuder hjälp för att minska på eller upphöra med sitt cannabisbruk: **[kannabis.eu/pa-svenska](https://kannabis.eu/pa-svenska)**
- Nytyi ry, **[nyyti.fi](https://nyyti.fi)**
- MIELI Suomen Mielenterveysseura, Kristelefon, **tfn 010 195 202, [mielenterveysseura.fi](https://mielenterveysseura.fi)**
- Mielenterveysseuras Sekasin-chat: **[sekasin247.fi](https://sekasin247.fi)**
- Psykporten, **[mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi)**

Denna guide har producerats av KUPLA – Studerande som förnyare av rusmedelskulturen (2018–2020). Projektets mål var att främja högskolestuderandenas välbefinnande och studieförmåga, stärka högskolegemenskapernas resurser att förebygga rusmedelsproblem och främja en tillgänglig studiekultur med stark gemenskap. KUPLA uppmuntrar till öppna diskussioner om rusmedelsfrågor och psykiskt välbefinnande i högskolegemenskaperna.

Läs mer: **[ehyt.fi/kupla](https://ehyt.fi/kupla)**