



IDÉER FÖR HÖGSKOLORNAS AKTIVITETSPUNKTER



Tips på hur idéerna kan användas i monter

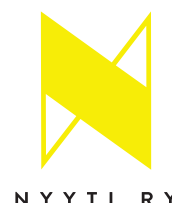
Den här idélistan är avsedd som stöd för dig som deltar i evenemang/mässor/välståndeweckor för högskolestuderande, där det finns möjlighet att sätta upp en monter med information om förebyggande rusmedelsarbete. Idéerna är förslag på hurdana aktivitetspunkter du kan sätta upp på evenemang för studerande. Du kan fritt anpassa idéerna enligt eget behov.

Syftet med idéerna är att tipsa om sådana aktiviteter som intresserar högskolestuderande. Idéerna är indelade i aktivitetspunkter med uppgifter som handlar om rusmedelsskador och attityder kring rusmedel. Dessutom erbjuder aktivitetspunkterna fakta om rusmedelsanvändning.

Varje aktivitetspunkt har information om hur uppgifterna ska genomföras och vilka tillbehör som behövs. Om du vill dela ut priser med anknytning till förebyggande rusmedelsarbete, ta en titt på materialbanken på ehyt.fi/sv/material-publikationer eller kontakta ehyt@ehyt.fi. Du kan också sätta upp aktivitetspunkterna utan kompletterande material från EHYT rf.

Ta vara på de tips i idélistan som du tror att du kan ha nytta av när du anpassar din verksamhet till målgruppen. Vad är aktuellt inom er studerandegemenskap just nu? Vilket ämne skulle studerandena vara intresserade av att diskutera just nu? Vet de studerande var de kan söka hjälp om de ställs inför sådana utmaningar i sin vardag som gäller välbefinnande?

Det här idépaketet har sammanställts av projektet KUPLA – Studerande som förnyare av rusmedelskultur (2018–2020). KUPLA-projektets material stöder högskolestudenternas välbefinnande och studieförmåga, stärker högskolegemenskapernas beredskap att förebygga rusmedelsskador, samt främjar en gemensam och tillgänglig studiekultur. Projektet uppmuntrade till att öppet diskutera frågor som gäller rusmedel och psykisk hälsa inom högskolegemenskaperna. Material som projektet KUPLA har tagit fram finns i EHYT rf:s materialbank för förebyggande rusmedelsarbete (ehyt.fi/sv/kohdepaikka/hogskolor).



Anvisningarna innehåller:

AKTIVITETSPUNKT 1: Cannabisbarometern	4
AKTIVITETSPUNKT 2: Risker med rusmedel.....	6
AKTIVITETSPUNKT 3: Brev till framtiden.....	8
AKTIVITETSPUNKT 4: Frågesport om studielivet.....	10
AKTIVITETSPUNKT 5: Att få vänner.....	12
AKTIVITETSPUNKT 6: Önskemål till tutorerna.....	14
AKTIVITETSPUNKT 7: Pubfrågesport: Vit januari.....	16
AKTIVITETSPUNKT 8: Tankar om spelande.....	20
AKTIVITETSPUNKT 9: Trevliga stunder i vardagen.....	22
AKTIVITETSPUNKT 10: Må bra-tavla.....	24
Hjälp med utmaningar och utmanande situationer för studerande.....	25

AKTIVITETSPUNKT 1:

Cannabisbarometern

ANVISNINGAR
FÖR AKTIVITETS-
PUNKTEN

Källa: [Kannabisinterventio nuorille kannabiksen käyttäjille 2018–2020 -hanke](#) och stiftelsen A-klinikkasäätiön [Nuortenlinkki](#).

Innehåll: Besökaren ges möjlighet att diskutera cannabis och sin egen inställning till cannabis. Besökaren får besvara tio frågor gällande cannabis.

Du behöver: Utskrivna frågor. Som belöning kan du ge overallmärken, popsockets, dekaler, kondomer eller andra lämpliga priser. Du kan också dela ut material från Cannabis-projektet (faktablad, Cannabisdagboken och Fyrfältaren) eller tipsa om självhjälpssidan [kannabis.eu](#).

Frågor:

1. "Cannabis är ofarligt och kan inte ens betraktas som narkotika."
Svar: FALSKT
2. "Alkohol är skadligare än cannabis."
Svar: SANT och FALSKT
3. "Man blir inte beroende av cannabis."
Svar: FALSKT
4. "De flesta finländarna har någon gång prövat på cannabis."
Svar: FALSKT
5. "Att använda cannabis är vars och ens ensak och angår ingen annan."
Svar: FALSKT
6. "Att använda cannabis leder inte till användning av tunga droger."
Svar: SANT och FALSKT
7. "Cannabis är en äkta naturprodukt, en riktig ekodrog om man odlar den själv."
Svar: SANT och FALSKT
8. "Cannabis är säkert eftersom det också används som läkemedel."
Svar: FALSKT
9. "Cannabis orsakar schizofreni och psykoser."
Svar: SANT och FALSKT
10. "Cannabis borde legaliseras i Finland, eftersom användningen är friare i många andra länder."
Svar: SANT och FALSKT

Slutligen: Fullständiga svar med motiveringar (på finska) hittar du på adressen: [nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/huumeet-ja-laakkeet/kannabismyytit](#)
Du kan antingen själv läsa motiveringarna på webbplatsen eller uppmana den studerande att besöka den.

CANNABIS- BAROMETERN



Vilka attityder har du till användningen av cannabis?

Tycker du att påståendet stämmer?

	Sant	Falskt
1. "Cannabis är ofarligt och kan inte ens betraktas som narkotika."	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. "Alkohol är skadligare än cannabis."	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. "Man blir inte beroende av cannabis."	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. "De flesta finländarna har någon gång prövat på cannabis."	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. " Att använda cannabis är vars och ens ensak och angår ingen annan."	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. "Att använda cannabis leder inte till användning av tunga droger."	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. "Cannabis är en äkta naturprodukt, en riktig ekodrog om man odlar den själv."	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. "Cannabis är säkert eftersom det också används som läkemedel."	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. "Cannabis orsakar schizofreni och psykosor."	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. "Cannabis borde legaliseras i Finland, eftersom användningen är friare i många andra länder."	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Läs mer:

nuortenlinkki.fi

kannabis.eu

ehyt.fi/sv

yad.fi

AKTIVITETSPUNKT 2:

Risker med rusmedel

ANVISNINGAR
FÖR AKTIVITETS-
PUNKTEN

Innehåll: Vid den här aktivitetpunkten vill man väcka diskussion om riskgränserna för rusmedel. När man diskuterar alkohol är det bra att poängtera att det uttryckligen är fråga om riskgränser och inte till exempel rekommendationer för tillåtna eller trygga mängder. Det kan också vara bra att nämna att vi har högre riskgränser för alkohol i Finland än i andra länder. T.ex. USA anser att riskgränsen går vid ungefär hälften av riskgränsen i Finland (Källa: [Yle Uutiset 2010: Riskijuomisen rajoja halutaan pudottaa](#)).

Du behöver: Du kan skaffa en HUUGO-mätare från [EHYT rf:s materialbank](#) om du vill, men du klarar dig också utan. Du kan också tipsa om att ladda ner appen Otto-Mitta i telefonen, med vilken man kan kontrollera sin egen alkoholkonsumtion.

Aktivitetpunktens frågor och svar finns nedan:

1. Hur många timmar tar det för en kvinna/man att förbränna 8 eller 12 standardglas alkohol?

Efter att ni diskuterat det här en stund, kontrollera saken i HUUGO-mätaren, om ni har en sådan.

Svar: Män: 8 standardglas: 12 timmar och 12 standardglas: 18 timmar.

Kvinnor: 8 standardglas: 16 timmar och 12 standardglas: 24 timmar.

2. Efter hur många glas alkohol påverkas sömnen?

Svar: Undersökningar visar att redan ett glas försämrar sömnkvaliteten. Källa: [Acute Effect of Alcohol Intake on Cardiovascular Autonomic Regulation During the First Hours of Sleep in a Large Real-World Sample of Finnish Employees: Observational Study. Pietilä, Julia; Helander, Elina; Korhonen, Ilkka; Myllymäki, Tero; Kujala, Urho M.; Lindholm, Harri 2018](#)).

3. Påverkar cannabis körförmågan?

Svar: Ja. Cannabis försämrar reaktionsförmågan, koncentrationsförmågan samt uppfattningen om avstånd och hastighet.

Källa: [Liikenneturva](#)

4. Var får du stöd om du oroar dig för en närståendes användning av rusmedel? Eller om du är orolig över din egen användning?

Svar: Till exempel SHVS eller den egna kommunens mental- och missbruksvård ger stöd i problem och frågor som gäller användning av rusmedel. Du kan också ringa till missbruksrådgivningen Päihdeneuvonta (på finska), tfn 0800 900 45.

Missbruksrådgivningen är en avgiftsfri, riksomfattande och anonym tjänst.

TIPS: Spara svaren på den här frågan så att andra besökare kan läsa dem.

Slutligen: Deltagaren får en HUUGO-mätare som belöning om den som ansvarar för montern har haft möjlighet att skaffa en sådan. Fundera också på om du kan använda de svar du har fått på något sätt: Kan svaren visa hur mycket studerandena vet om rusmedel? Hurdan verksamhet inom det förebyggande rusmedelsarbetet borde ni i fortsättningen erbjuda utifrån svaren?

RISKER MED RUSMEDEL



Känner du till riskgränserna för alkohol? Riskgränsen är gränsen för när mängden alkohol börjar medföra negativa konsekvenser eller risk för betydande negativa konsekvenser. Det är viktigt att vara medveten om att riskgränserna för alkoholkonsumtionen är riktgivande. På grund av individuella faktorer kan man inte fastställa en gräns som skulle vara trygg för alla. (Källa: thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto/alkoholinkayton-puheeksiotto-ja-mini-interventio/alkoholi). Det är också bra att diskutera hur andra rusmedel än alkohol kan riskera välbefinnandet.

Test:

1. Effekten av alkohol har undersökts hos män och kvinnor. Hur många timmar tar det att förbränna alkohol?

Män:

_____ timmar för att förbränna 8 standardglas
_____ timmar för att förbränna 12 standardglas

Kvinnor:

_____ timmar för att förbränna 8 standardglas
_____ timmar för att förbränna 12 standardglas

2. Hur många glas alkohol påverkar sömnen?

_____ standardglas.

3. Påverkar cannabis körförmågan? Ja Nej

4. Var får du stöd om du oroar dig för en närståendes eller en studiekompis användning av rusmedel? Eller om du är orolig över din egen användning?

Läs mer:

ehyt.fi

huugo.fi

thl.fi

AKTIVITETSPUNKT 3:

Brev till framtiden

ANVISNINGAR
FÖR AKTIVITETS-
PUNKTEN

Innehåll: De som besöker montern får i uppgift att fundera vad de vill säga till sitt framtida jag. Besökarnaskriver ett brev till sig själv som de läser efter ett halvår eller ett år.

Du behöver:

- Tomma papper för brevet, eller skriv ut följande sida som mall för brevet
- Pennor
- Kuvert

Besökaren kan till exempel svara på följande frågor i sitt brev:

- Vad skulle du vilja säga eller hur skulle du vilja muntra upp ditt framtida jag?
- Vad hoppas du att du kommer ihåg att tänka på gällande ditt välbefinnande i framtiden?
- Vad hoppas du att du har lärt dig eller kan, jämfört med idag?
- Vilka saker hoppas du att har förändrats, och hur, jämfört med idag?

Exempelmeningar:

- "Var inte besviken på dig själv även om allting inte gått som du planerat."
- "Kom ihåg att man lär sig av sina misstag."
- "Jag hoppas att du fortfarande är vänlig med alla, även med dig själv, trots att det är bråttom!"
- "Kämpa på, du har klarat av utmaningar förut och du klarar av dem också nu."

Till sist lägger man brevet i ett kuvert där man skriver sitt eget namn och datumet för när brevet får öppnas.

Övrigt: Du kan hänga upp exempelfrågor i montern till exempel som tal- eller tankebubblor på monterns bakvägg.

Datum: _____



Hej mitt framtida jag! Jag vill säga till dig att ...

AKTIVITETSPUNKT 4:

Frågesport om studielivet

ANVISNINGAR
FÖR AKTIVITETS-
PUNKTEN

Källor: Nyyti ry (nyyti.fi), SHVS (yths.fi), Otus (otus.fi) och Karlsson, Linnea 2011 Masennus. I verket Kunttu, Kristina. Komulainen, Anne. Makkonen Katri. Pynnönen, Päivi. (red.) Opiskeluterveys. Duodecim. s. 286–289.

Innehåll: Vid den här aktivitetspunkten frågar vi om studerandenas sociala nätverk och ensamhet. Frågorna grundar sig på olika undersökningar. Kom ihåg att informera om svaret t.ex. ska anges i procent, så att besökaren använder rätt enhet.

Du behöver: Skriv ut frågorna om du har möjlighet, så att du har frågesporten till pappers i montern. Då behöver du också pennor. Om du vill kan du också läsa upp frågorna för besökaren, varvid hen svarar direkt till dig. Som belöning kan du ge overallmärken, popsockets, dekalerna, kondomer eller andra lämpliga priser.

Frågor:

1. Hur många högskolestuderande upplever att de inte tillhör någon grupp, såsom en årskurs eller en studiegrupp? (SHVS 2017)

Obs! Svaret anges i procent.

Svar: 22 %

Ansvarig för aktivitetspunkten: Uppdatera siffran när den nya hälsoundersökningen för högskolestuderande (KOTT) är tillgänglig.

2. Hur många YH-studerande upplevde att de inte har så många människor i sitt liv som de kan lita på? Hur många av universitetsstuderandena? (Otus 2014)

Obs! Svaret anges i procent.

Svar: YH 34 % och universitet 29 %.

3. Vilket av följande leder enligt undersökningar till ensamhet bland studerande?

(Nyyti ry 2015)

A) Att sitta hemma och sy fast overallmärken

B) Självständigt arbete och brådska i studierna (rätt svar)

C) Långa köer i studentrestaurangen

4. Vad skyddar den studerande mot depression? (Karlsson 2011)

A) Studentoverallen

B) Högklassiga studieverktyg

C) Vänner (rätt svar)

FRÅGESPORT OM STUDIELIVET



Testa dina kunskaper om studielivet!

- 1. Hur många högskolestuderande upplever att de inte tillhör någon grupp, såsom en årskurs eller en studiegrupp?**
(SHVS 2017) Svaret anges i procent.

Mitt svar: _____%

- 2. Hur många YH-studerande upplevde att de inte har så många människor i sitt liv som de kan lita på? Hur många av universitets-studerandena?**
(SHVS 2014) Svaret anges i procent.

Mitt svar YH: _____ % Universitet: _____ %

- 3. Vilket av följande leder enligt undersökningar till ensamhet bland studerande?**
(Nyyti ry 2015)

- A) Att sitta hemma och sy fast overallmärken
- B) Självständigt arbete och brådska i studierna (rätt svar)
- C) Långa köer i studentrestaurangen

- 4. Vad skyddar den studerande mot depression?**
(Karlsson 2011)

- A) Studentoverallen
- B) Högklassiga studieverktyg
- C) Vänner (rätt svar)

Läs mer:

nyyti.fi

yths.fi

otus.fi

AKTIVITETSPUNKT 5:

Att få vänner



ANVISNINGAR
FÖR AKTIVITETS-
PUNKTEN

Innehåll: Vid den här aktivitetpunkten reflekterar vi över hur man får vänner. Den som besöker montern skriver post-it-lappar med sina egna tips på hur en ny studerande/en ny medlem i gemenskapen kan hitta nya vänner. Idéerna placeras synligt på till exempel ett blädderblock.

Du behöver:

- Post-it-lappar
- Pennor
- En vägg eller ett blädderblock där du kan fästa lapparna
- Som belöning kan du ge overallmärken, popsockets, dekal, kondomer eller andra lämpliga priser.

Kompletterande material: Nytyi ry:s broschyrer.

Mål: Målet är att få besökaren att reflektera över olika sätt att lära känna nya människor eller över hur hen kan hjälpa andra att få vänner. Aktivitetpunkten strävar efter att stödja studerandenas sociala färdigheter och förebygga ensamhet.

Fråga besökaren följande frågor och be hen skriva sitt svar på post-it-lappen:

1. Hur kan en ny studerande hitta vänner i början av studierna?
2. Hur har du fått nya vänner under studierna?
3. I vilka situationer tycker du att det är lätt att bekanta sig med nya människor?

Samla in svaren och sätt upp dem vid montern under rubriken "Tips för att få nya vänner:".

Du kan också gruppera svaren enligt olika kategorier om du vill. Du kan också be besökaren rösta på den bästa metoden för att få nya vänner, samt diskutera andras svar med besökaren.

När du redan har fått ett antal svar kan du ställa dessa frågor som stöd för diskussionen:

- Finns det något gemensamt i förslagen, dvs. finns det något förslag/tema som återkommer?
- Har du själv provat något av dessa förslag?
- Om du anser att något av förslagen inte fungerar, varför tycker du det?

ATT FÅ VÄNNER



Hej! Vi ska kort diskutera hur en högskolestuderande kan hitta vänner. Vad skulle du svara på frågorna nedan?

1. Hur kan en ny studerande hitta vänner i början av studierna?
2. Hur har du fått nya vänner under studierna?
3. I vilka situationer tycker du att det är lätt att bekanta sig med nya människor?



AKTIVITETSPUNKT 6:

Önskemål till tutorerna

ANVISNINGAR
FÖR AKTIVITETS-
PUNKTEN

Innehåll: Besökarna skriver post-it-lappar med förslag på vad tutorerna kan göra för gulnäbbarna. Man diskuterar sina tankar kring tutorverksamheten. Vad vill du säga till tutorerna vid din högskola?

Du behöver: Post-it-lappar, pennor, vägg eller tavla där du kan fästa lapparna. Som tack kan du ge overallmärken, popsockets, dekal, kondomer eller andra lämpliga priser. Som kompletterande material kan du använda Nytyti ry:s broschyrer och arbetsboken [En kunnig tutor – Tutorns verktygslåda](#), som KUPLA-projektet har tagit fram.

Mål: Utveckla den lokala tutorverksamheten genom att samla in respons och idéer från studerandena, samt att ge dem möjlighet att diskutera och reflektera över tutorverksamheten i den egna studiegemenskapen.

Ett papper placeras på monterns bord/vägg med rubriken TIPS FÖR BRA TUTORVERKSAMHET.

Det är också bra att klargöra för besökaren vad tutorverksamhet innebär. Man behöver dock inte förklara tutorverksamheten i detalj, eftersom den kan se olika ut på olika håll. Berätta om tutorverksamhetens mål: Tutorns uppgift är att stödja gulnäbbarna i sina studier. Tutorn är en medstuderande, som delar med sig av sin egen kunskap till gulnäbbarna. Tutorn behöver inte kunna svara på alla frågor, utan vid behov hänvisa gulnäbben vidare.

Du kan använda följande frågor för att hjälpa besökaren att hitta något att skriva på sin post-it-lapp:

1. Vad gör en tutors verksamhet bra?
2. När tycker du att tutorn har lyckats? Egna erfarenheter eller tankar.
3. Vad ska en tutor undvika?
4. Hur kan man locka med alla gulnäbbar i tutorverksamheten?
5. Om du inte själv har varit tutor, på vilket sätt fick din tutor alla gulnäbbar (i gruppen) att känna sig välkomna?
6. Hur skulle tutorverksamheten ha kunnat beakta dig bättre?

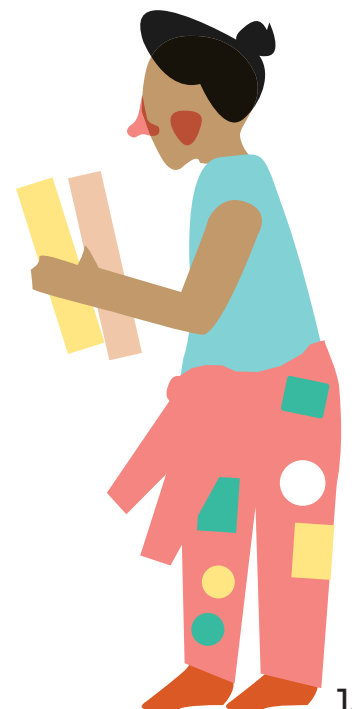
Övrigt: Du kan skriva frågorna på ett papper som du fäster på bordet/väggen i monter. Du kan med fördel ge svaren till de lokala tutorerna efteråt.

TIPS FÖR BRA TUTORVERKSAMHET



Reflektera över följande frågor och skriv svaren på post-it-lappar:

1. Vad gör en tutors verksamhet bra?
2. När tycker du att tutorn har lyckats?
Egna erfarenheter eller tankar.
3. Vad ska en tutor undvika?
4. Hur kan man locka med alla gulnäsbar i
tutorverksamheten?
5. Om du inte har själv har varit tutor, på vilket sätt
fick din tutor alla gulnäsbar (i gruppen) att känna sig
välkomna?
6. Hur skulle tutorverksamheten ha
kunnat beakta dig bättre?



AKTIVITETSPUNKT 7:

Pubfrågesport: Alkohol

ANVISNINGAR
FÖR AKTIVITETS-
PUNKTEN

Källa: Kampanjen Tipaton tammikuu 2020, mer information (på finska): tipaton.fi

Innehåll: Information om kampanjen Tipaton tammikuu (vit januari) och om alkoholkulturen i Finland. Med vit januari avses att man inte använder alkohol under den första månaden av året. Januari är en förändringarnas månad för många, eftersom man vill uppfylla nyårslöftena till sig själv och sina närmaste. Begreppet vit januari är inte ett varumärke eller en kampanj som ordnas av någon aktör. Vem som helst som vill minska sin alkoholkonsumtion kan delta.

Kampanjen Tipaton tammikuu 2020 har sammanställt nedanstående pubfrågesport. Temat var alkoholens roll i olika vanliga situationer i vardagen. Syftet var att väcka tankar om alkoholbruk och vanliga beteendemönster. Idén fungerar i januari såväl som under hela året.

Mål: Väcka tankar och diskussioner om alkoholvanor samt om att avstå från alkohol för en viss tid. Kan man istället hitta nya vanor?

Rätta svar till pubfrågesporten, aktivitetspunkt 7

Fråga 1: D

Antalet varierar mellan 11 och 16 procent. Cirka 1000 finländska vuxna personer tillfrågas årligen om de håller en vit månad.

(Källa: Kantar TNS.)

Fråga 2: B

Över 10 % av dem som bor i tätbebyggda och urbana kommuner höll en vit månad 2019, medan motsvarande siffra för dem som bor i huvudstadsregionen eller på landsbygden var under 10 %.

(Källa: Kantar TNS 2019.)

Fråga 3: A

Fler kvinnor än män höll en vit månad.

(Källa: Kantar TNS.)

Fråga 4: D

Cirka en procent avbröt både 2018 och 2019.

(Källa: Kantar TNS.)

Fråga 5: D

Cirka 500 000. Finländarna dricker årligen cirka 10 liter 100 % alkohol per invånare över 15 år.

(Källa: Institutet för hälsa och välfärd THL.)

Fråga 6: C

Två flaskor öl per dag blir 730 flaskor per år.

Fråga 7: B

Tipaton tammikuu (vit januari) fick sin början år 1942 då organisationen Propaganda-Aseveljet startade kampanjen.

(Källa: Centret för hälsofrämjande.)

Fråga 8: C

Den vanligaste orsaken till en vit månad är hälsoskäl, men alla ovanstående orsaker kan motivera en vit månad.

(Källa: Kantar TNS.)

Fråga 9: C

Att undvika alkohol förbättrar inte synförmågan, men den påskyndar ämnesomsättningen och minskar belastningen på hjärtat.

(Källa: Läkärkirja Duodecim.)

Fråga 10: A

En flaska vin innehåller i genomsnitt 600 kalorier.



**ANVISNINGAR
FÖR AKTIVITETS-
PUNKTEN**

Pubfrågesport: Vit januari



Välkommen till pubfrågesporten! Vi ska testa vad du vet om alkohol och om vit januari. Svara på 10 frågor och be sedan om de rätta svaren så får du veta hur du klarade dig.

1. Hur många vuxna finländare har en vit januari varje år?

- A. Cirka hälften, dvs. 50 %
- B. Väldigt få, cirka 4 %
- C. Väldigt många, cirka 70 %
- D. Ganska många, cirka 11–16 %

2. Att ha en vit månad är vanligt både på landet och i stan, men i vilkendera var det vanligare i januari 2019?

- A. I huvudstadsregionen
- B. I tätbebyggda och urbana kommuner
- C. Det är lika vanligt att ha en vit månad överallt i landet
- D. På landet

3. För många är det en årlig vana att ha en vit januari, men är det vanligare bland kvinnor eller män?

- A. Kvinnor, eftersom de ofta är intresserade av hälsa och välbefinnande
- B. Män, eftersom vit januari lär ska ha startats av två män
- C. Det är lika vanligt för kvinnor som för män att ha en vit månad
- D. Man vet inte med säkerhet vem som oftare har en vit månad, kvinnor eller män

4. Det händer att man avbryter den vita månaden, men hur vanligt är det?

- A. Mycket vanligt, över hälften brukar avbryta sin vita månad
- B. Ganska vanligt, två tredjedelar brukar avbryta sin vita månad
- C. Ingen brukar någonsin avbryta sin vita månad
- D. Ganska ovanligt, en procent avbröt sin vita månad 2019.

5. I Finland finns det ungefär lika många vuxna storkonsumenter av alkohol som det finns sådana som aldrig dricker alkohol. Hur många är de?

- A. 20 000
- B. 100 000
- C. 300 000
- D. 500 000

6. Hur många flaskor öl dricker man per år om man dricker två per dag?

- A. Cirka 500
- B. Dryga 1000
- C. Över 700
- D. Jag vågar inte ens gissa

7. När startade vit januari (Tipaton tammikuu)?

- A. År 1931, när förbudslagen upphävdes
- B. År 1942, när man ville uppmuntra soldaterna i fortsättningskriget att vara nyktra
- C. År 1969, när man fick börja köpa mellanöl i butikerna
- D. År 2004, när alkoholskatten sänktes

8. Det finns många goda skäl till att ha en vit månad. Vilken har varit den vanligaste orsaken de senaste åren, enligt undersökningarna?

- A. Att utmana sig själv
- B. Nyårslöfte
- C. Hälsoskäl
- D. Tradition

9. En månad utan alkohol kan förbättra din hälsa. Vilket av påståendena är osant?

- A. Vit januari kan förbättra din sömnkvalitet
- B. Vit januari kan hjälpa dig att gå ner i vikt
- C. Vit januari kan förbättra din syn
- D. Vit januari kan sänka ditt blodtryck

10. Hur många kalorier innehåller en flaska vin i genomsnitt?

- A. Nästan 600 kalorier
- B. Cirka 1000 kalorier
- C. Cirka 50 kalorier
- D. 220 kalorier i genomsnitt



AKTIVITETSPUNKT 8:

Tankar om spelande

ANVISNINGAR
FÖR AKTIVITETS-
PUNKTEN

Innehåll: Den här aktivitetspunkten har spelande som tema. Vid aktivitetspunkten diskuterar man om vardagen och spelande, samt om hur spelandet kan stödja ett hälsosamt liv utan att medföra negativa konsekvenser.

Du behöver: Post-it-lappar, pennor, samt en vägg eller tavla där du kan fästa lapparna. Som belöning kan du ge overallmärken, popsockets, dekal, kondomer eller andra lämpliga priser. Skaffa material som handlar om spelande t.ex. från pelirajaton.fi eller peluuri.fi.

Mål: Att tillsammans med studerandena reflektera över hur spelandet kan stödja välbefinnandet i vardagen samt att uppmuntra dem att reflektera över sitt eget spelande. Målet är att få deltagaren att reflektera över sitt spelande och över hur man spelar utan negativa konsekvenser.

Du kan fråga en eller flera av följande frågor och be deltagaren skriva sitt svar på en post-it-lapp, som fästs på väggen/bordet. Du kan också endast diskutera ämnena med besökaren utan att hen skriver något svar.

Frågor:

1. Vilket spel skulle passa för en kväll med studiekompisarna?
2. Vilket spel, där man inte använder/spelar om pengar, gillar du?
3. Vilken nytta kan man ha av att spela? Vilka nackdelar kan spelandet medföra?
4. Hur mycket tycker du man kan spela per vecka utan att det stör studierna? Hur mycket per dag?
5. Vilka spel spelar du? Spelar du mer fysiska spel, så som bräd- eller kortspel, eller digitala spel?
6. Spelar du flerspelarspel online?
7. Vad har du lärt dig av att spela?

TANKAR OM SPELANDE



Vi diskuterar spelande. Vad skulle du svara på följande frågor om spelande:

1. Vilket spel skulle passa för en kväll med studiekompisarna?
2. Vilket spel, där man inte använder/spelar om pengar, gillar du?
3. Vilken nytta kan man ha av att spela? Vilka nackdelar kan spelandet medföra?
4. Hur mycket tycker du man kan spela per vecka utan att det stör studierna? Hur mycket per dag?
5. Vilka spel spelar du? Spelar du mer fysiska spel, så som bräd- eller kortspel, eller digitala spel?
6. Spelar du flerspelarspel online?
7. Vad har du lärt dig av att spela?

Läs mer:

digipelirajaton.fi/omatuki
ehyt.fi/tuote/pelitesti-rahapelaamisesta

AKTIVITETSPUNKT 9: Trevliga stunder i vardagen

ANVISNINGAR
FÖR AKTIVITETS-
PUNKTEN

Källa: Nyyti rf:s Lunteriet-sidor:

[Hyvinvointipolku ammattiopistossa](#)

Innehåll: Temat för den här aktivitetpunkten är trevliga stunder i den studerandes vardag. Målet är att hjälpa besökarna att komma ihåg vardagliga trevliga stunder och skriva ner dem. Du kan ta med exempel på trevliga stunder genom att skriva ut nästa sida eller genom att själv leta fram sådana bilder på webben som påminner om trevliga stunder. Den studerande funderar över sina egna trevliga stunder i vardagen och skriver sedan ner dem på en post-it-lapp, som fästs på väggen/tavlan.

Du behöver: Post-it-lappar, pennor, samt en vägg eller tavla där du kan fästa lapparna. Som belöning kan du ge overallmärken, popsockets, dekaler, kondomer eller andra lämpliga priser.

Mål: Att hjälpa deltagaren att lyfta fram trevliga stunder i vardagen som bidrar till återhämtning från studiernas belastning. När man fäster uppmärksamhet vid trevliga stunder kan man medvetet öka dem i den egna vardagen.

Exempel:

Egen lugn och ro och bra musik efter en lång dag.

Den första koppen kaffe på morgonen.

Att träffa kompisar.

Hobbyn.

Samtal med en närstående eller vän.

En kopp gott te.

Kvällspromenader.

Läggdags.

Att läsa en bra bok.



Trevliga stunder i vardagen

Vad hjälper dig att återhämta dig?

Vilka stunder i vardagen stöder ditt välbefinnande?



AKTIVITETSPUNKT 10:

Må bra-tavla

ANVISNINGAR
FÖR AKTIVITETS-
PUNKTEN

Innehåll: Syftet med aktivitetpunkten är att samla idéer för att hjälpa studerandena att främja sitt välbefinnande. Besökarna skriver post-it-lappar med idéer om vad som ökar deras välbefinnande.

Du behöver: Post-it-lappar, pennor samt en vägg eller tavla där man fäster lapparna (du kan också be studerandena att skriva direkt på ett blädderblock). Som belöning kan du ge overallmärken, popsockets, dekalerna, kondomer eller andra lämpliga priser.

Mål: Målet med aktivitetpunkten är att samla idéer för att hjälpa studerandena att öka sitt välbefinnande.

Fäst ett papper på monterns bord/vägg med rubriken Vad ökar ditt välbefinnande / Vad skulle kunna öka ditt välbefinnande i dina studier?

När du har fått studerandenas svar, ge dem till dem som utvecklar studerandenas välbefinnande vid högskolan. Du kan också ta en bild av svaren och publicera den på sociala medier i grupper för högskolestuderande.



Hjälp med utmaningar och utmanande situationer för studerande

Högskolans handledningstjänster

SHVS / mental- och missbruksvård i den egna kommunen yths.fi

Psykporten, information och självhjälp i frågor som gäller psykisk hälsa och rusmedel mielenterveystalo.fi

Mieli rf, kristelefon, tfn 09 2525 0112 mieli.fi
Mieli rf:s chatt Sekasin (på finska): sekasin247.fi
Ärligt talat stödchatt: arligttalat.fi

Nyyti ry, information och stöd för studerande för att främja den mentala hälsan och studieförmågan nyyti.fi/sv
Nyyti ry: [Opiskelijan opas elämäntaidoista](https://opiskelijan.opas.elamantaidoista)

Telefonrådgivning om rusmedel (på finska): Hjälps och stöd för den som är orolig för sin egen eller en närståendes användning av rusmedel, tfn **0800 90045**
ehyt.fi/paihdeneuvonta

Droglänken: självhjälpsmetoder för att minska och upphöra med användningen av rusmedel samt information om olika rusmedel paihdelinkki.fi

Mobilappen OttoMitta för uppföljning av alkoholbruk:
ehyt.fi/tuote/ottomitta-sovellus-alkoholinkayton-seurantaan

Peluuri: information, verktyg och stöd för hantering av problem med spel om pengar
peluuri.fi

Digipelirajaton: information, kamratstöd och stöd för spelproblem (på finska)
digipelirajaton.fi

Cannabisintervention för unga cannabisanvändare Webbplats för projektet (EHYT rf och YAD rf), som syftade till att hjälpa unga med att minska eller upphöra med sitt cannabisbruk: kannabis.eu



Infopaketet Idéer för högskolornas aktivitetspunkter har sammanställts av projektet KUPLA – Studerande som förnyare av rusmedelskultur (2018–2020).

KUPLA-projektets material stöder högskolestuderandenas välbefinnande och studieförmåga, stärker högskolegemenskapernas beredskap att förebygga rusmedelsskador, samt främjar en gemensam och tillgänglig studiekultur.

Projektet uppmuntrade till att öppet diskutera frågor som gäller rusmedel och psykisk hälsa inom högskolegemenskaperna.

ehyt.f/sv

