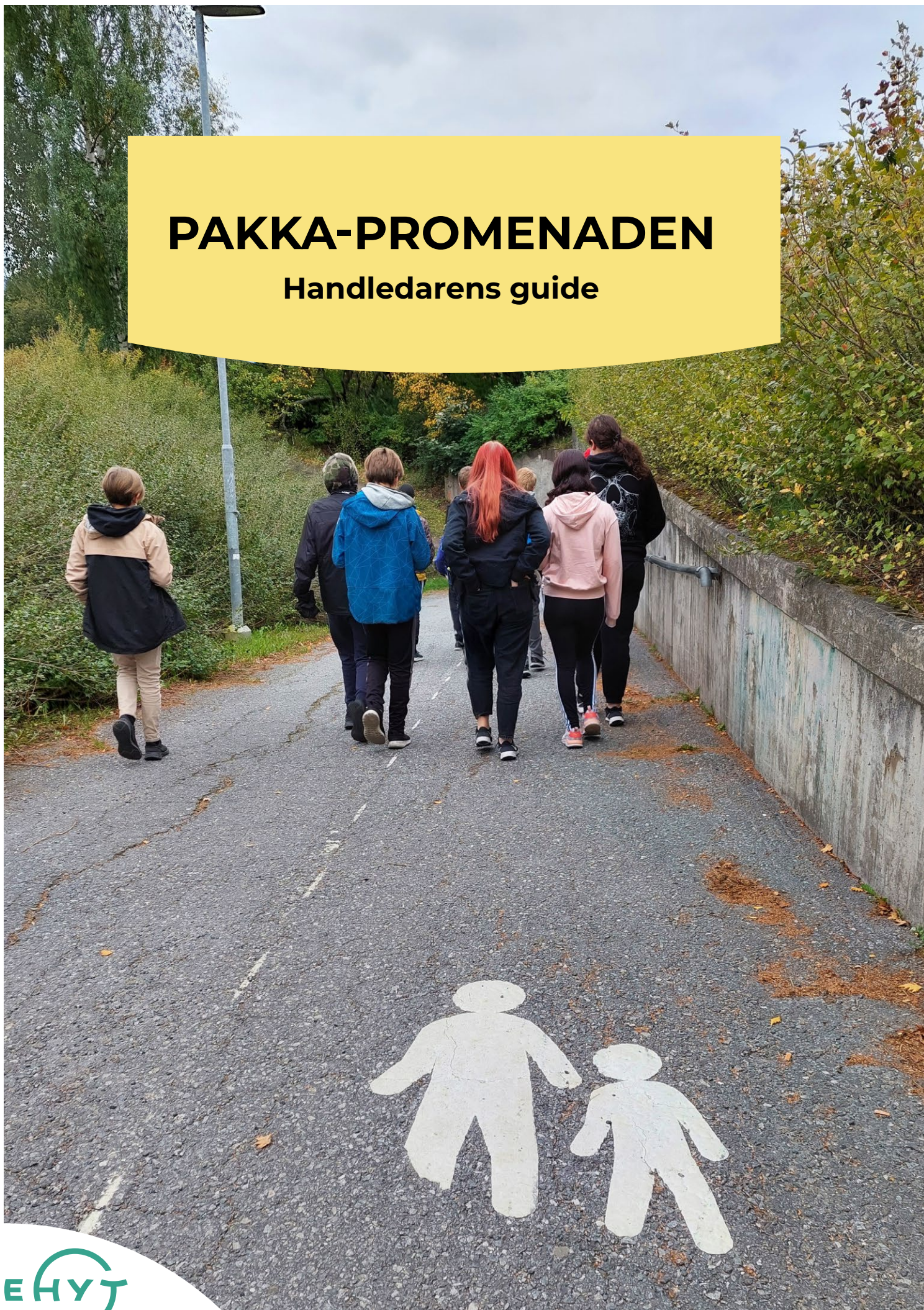


# PAKKA-PROMENADEN

Handledarens guide



© Föreningen för förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf 2023  
Text: Katri Saarela, Sari Anjala och Salla Jääskeläinen,  
projektet Unga som Pakka-aktörer  
Layout: Carnivore Oy  
Omslagsbild: Katri Saarela

# Innehåll

1. Pakka-promenaden – material och handledarens guide .....	4
2. Pakka-promenadens teman.....	5
3. Förberedelser inför Pakka-promenaden.....	6
3.1. Planera promenadrutten .....	6
3.1.1. Välj metoden för enkätens genomförande.....	7
3.2. Förbered papper med instruktioner till stationer efter den metod för genomförande av enkäten som du valt. ....	7
3.3. Informera deltagarna om promenaden.....	7
3.4. Samla ihop de material som behövs under Pakka-promenaden .....	8
4. Pakka-promenadens gång .....	9
4.1. Startplatsen .....	9
4.2. Första stationen: otrygghet som uppkommer när rusmedel används på allmänna platser.....	10
4.3. Frågorna för den första stationen.....	11
4.4. Andra stationen: langning av rusmedel på en allmän plats på er hemort.....	12
4.5. Frågorna för den andra stationen.....	14
4.6. Tredje stationen: rusmedel och de sociala medierna.....	15
4.7. Frågorna för den tredje stationen .....	15
4.8. Sista stationen: åsikt och respons.....	17
4.9. Frågorna för den sista stationen.....	17
5. Pakka-verksamhetsmodellen.....	18
6. Projektet Unga som Pakka-aktörer .....	18

## **Bilagor:**

Bilaga 1. Instruktioner för kopiering av mobilenkäten

Bilaga 2. Utskrivbara svarsformulär

# 1. Pakka-promenaden – material och handledarens guide

Denna guide är avsedd för dig som ordnar en Pakka-promenad. Det är viktigt att handledaren studerar guiden omsorgsfullt före promenaden, eftersom guiden innehåller instruktioner för både förberedelserna och genomförandet av själva promenaden.

Pakka-promenaden är en metod som Föreningen för förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf har utvecklat för skolelever i årskurs 7 inom ramen för projektet Unga som Pakka-aktörer. Syftet med metoden är att göra de ungas röster hörda vid lokala beslut för att förebygga upplevelser av otrygghet på allmänna platser. Mer information om projektet Unga som Pakka-aktörer (Nuoret Pakka-toimijoina) och om Pakka-verksamhetsmodellen hittar du i slutet av denna guide.

Under promenaden svarar de unga på frågor som kartlägger deras upplevelser av otrygghet som uppkommer när rusmedel används på allmänna platser och langas på allmänna platser och i de sociala medierna. Promenaden erbjuder också ett utmärkt tillfälle att diskutera och reflektera över andra frågor som de unga funderar på och som anknyter till langning av rusmedel och otrygghet som uppkommer när rusmedel används.

För att kartlägga upplevelserna hos flera åldersgrupper är det bra att behandla de anonyma svaren som samlas in under promenaden med elevkåren och att också ge elevkåren möjlighet att svara på frågorna. Efter detta **lämnas ett sammandrag över svaren till beslutsfattare, så att de kan använda materialet som stöd vid lokala beslut.**



## 2. Pakka-promenadens teman

Var och en av Pakka-promenadens stationer har tilldelats ett eget tema:



**Startplatsen:**

orientering i temat och genomgång av terminologin.



**Första stationen:**

otrygghet som uppkommer när rusmedel används på allmänna platser.



**Andra stationen:**

langning av rusmedel på allmänna platser.



**Tredje stationen:**

langning av rusmedel i de sociala medierna.



**Fjärde stationen:**

sammandrag, tack och respons.

Promenaden har strukturerats på så sätt att de unga först diskuterar det aktuella temat tillsammans och svarar sedan på frågorna individuellt. Vid behandlingen av temana är det bra att tänka på att unga av många olika anledningar kan uppleva dem som känslomässigt jobbiga. Till exempel en situation som är aktuell i den ungas egen miljö eller den ungas egen erfarenhet av otrygghet som orsakats av användning av rusmedel kan väcka ångest.

Handledaren ska respektera den ungas åsikter och ställningstaganden även om de avviker från handledarens egna. Handledaren ska också sträva efter att hålla diskussionen på en allmän nivå. Om någon av de unga behöver prata om de känslor som temana väcker på ett mer personligt plan, ska handledaren erbjuda den unga möjlighet att prata om dem efter promenaden.

## 3. Förberedelser inför Pakka-promenaden

### 3.1. Planera promenadrutten

En Pakka-promenad görs under en lektion, dvs. dess längd är 45 minuter. Planera promenaden på förhand på så sätt att promenadsträckan är högst cirka 1 kilometer. Då hinner ni gå hela ruten under lektionen utan brådska och har också tillräckligt med tid att diskutera och svara på frågorna på olika stationer. Promenaden kan starta till exempel på skolgården eller på något annat ställe nära läroanstalten där det är lätt att samla gruppen. Promenaden kan sluta på startplatsen, men också på något annat ställe, till exempel om gruppens följande lektion hålls på ett annat ställe. Temana kan behandlas i vilken ordning som helst längs promenadrutten.



## 3.1.1. Välj metoden för enkätens genomförande

Det finns två sätt att genomföra enkäten:

- **Mobilenkät på Google Forms**

För mobilenkäten har utarbetats färdiga Google Forms-formulär (4 st.) som du kan kopiera till ditt eget Google-konto, om du vill. Alternativt kan du skapa egna Google Forms-formulär för promenadens teman. Instruktioner för kopiering av mobilenkäten finns i bilagorna till denna guide (Bilaga 1). Ta med en extra mobilapparat på promenaden, så att alla deltagare säkert får möjlighet att svara på enkäten.

- **Utskrivbara svarsformulär**

I bilagorna till denna guide finns utskrivbara svarsformulär för varje tema (Bilaga 2). Om ni använder svarsformulär på papper, glöm inte att ta med tillräckligt med pennor för deltagarna. Ta också med ett kuvert där ni lägger svarsformulären!

## 3.2. Förbered papper med instruktioner till stationer efter den metod för genomförande av enkäten som du valt.

**Mobilenkät på Google Forms:**

- Utarbeta och skriv ut ett instruktionspapper för varje station. På papperet ska stå stationens tema och en länk och QR-kod till enkätformuläret. Instruktioner och exempel finns som bilaga (Bilaga 3).

**Utskrivbart svarsformulär:**

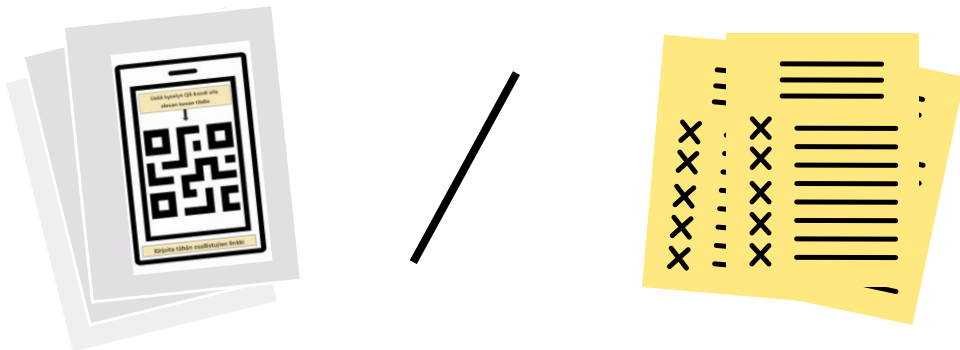
- Du hittar utskrivbara instruktionsmallar för stationerna i bilagorna (Bilaga 2).

## 3.3. Informera deltagarna om promenaden

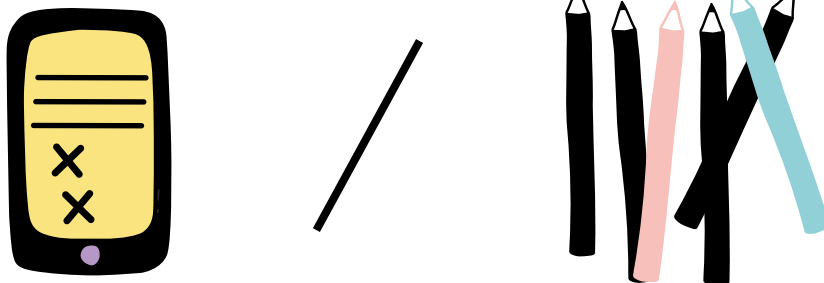
Berätta för deltagarna när och var promenaden börjar. Påminn deltagarna om att klä sig enligt vädret och att ta med sig en laddad mobilapparat, om du valt att göra enkäten med mobilenkäten.

### 3.4. Samla ihop de material som behövs under Pakka-promenaden

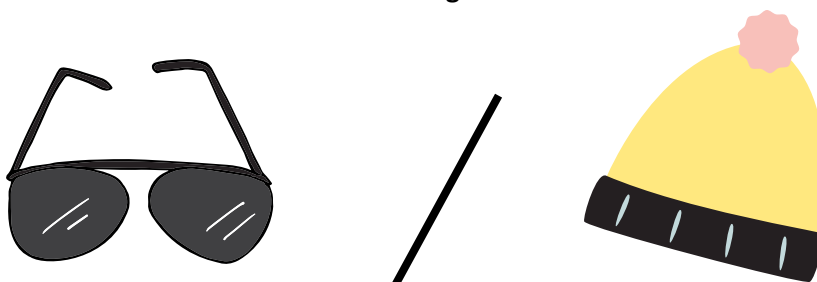
Utskrivna instruktionspapper för stationerna



Svarsformulären, pennor eller en mobilapparat för stationerna

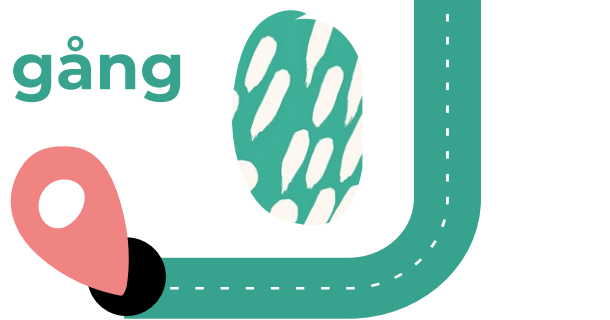


Kläder enligt vädret





## 4. Pakka-promenadens gång



### 4.1. Startplatsen

Presentera dig för gruppen. Berätta vad ni kommer att göra under promenaden och vad syftet med promenaden är. Gå också igenom praktiska frågor i början och förklara ord som anknyter till teman som kommer att behandlas under promenaden.

#### Informera eleverna åtminstone om följande praktiska omständigheter:

- **Syftet med promenaden.** Glöm inte att berätta för eleverna att ett sammandrag av de svar som samlas in under promenaden kommer att skickas till beslutsfattarna.
- **Längden på den rutt** som ni kommer att gå.
- Tillgänglig **tid** (en lektion).
- Deltagarna **svarar anonymt på frågorna** med deras egna mobilapparater eller med svarsformulär.

Prata med eleverna om vad rusmedel är, varför det finns åldersgränser för rusmedel och vad langning av rusmedel betyder. Huvudpunkterna i temat presenteras under frågan nedan, men ni kan också prata mer om ämnet.

- **Vad är rusmedel?**

Alkohol, nikotinprodukter och droger är rusmedel. Rusmedel är ämnen som har en euforiframkallande, uppiggande, lamslående eller hallucinationsframkallande effekt på det centrala nervsystemet och medvetandet. I Finland klassificerar lagstiftningen också nikotinprodukter som rusmedel på grund av deras beroendeframkallande och skadliga egenskaper.

I Finland är alkohol och nikotinprodukter tillåtna, dvs. lagliga för personer som fyllt 18 år. Droger är olagliga. (Ett undantag i fråga om nikotinprodukter är snus, som inte får säljas i Finland.) Det är lagligt att köpa starka alkoholdrycker (mer än 22 %) när man fyllt 20 år.

- **Varför är åldersgränsen för rusmedel 18 år i Finland?**

Åldersgränsen för svaga alkoholdrycker och nikotinprodukter är 18 år i Finland eftersom avsikten är att skydda barn och unga för rusmedlens negativa effekter. Både unga och vuxna råkar ut för samma negativa effekter, men hos unga utvecklas hjärnan och kroppen fortfarande, och därför är unga mer

känsliga för de negativa effekterna. Alkohol ändrar på nervcellernas funktion i hjärnan, vilket dämpar hjärnans verksamhet och orsakar en känsla av berusning. Hos unga kan riklig användning av alkohol leda till en försämring till exempel av minnet, uppmärksamheten och inlärningsförmågan.

Tidig exponering för rusmedel ökar sannolikheten för utveckling av beroende. Ju yngre man är när man börjar använda rusmedel, desto större är risken för att man blir beroende och drabbas av negativa effekter som vuxen.

- **Vad betyder langning av rusmedel?**

Med langning av rusmedel avses att rusmedel överläts till en annan person gratis eller mot betalning. Langning kan ske från en myndig person till en minderårig, eller från en minderårig till en annan minderårig.

- **Berätta att ni på Pakka-promenaden koncentrerar er på att prata om åldersgränsbevakade rusmedel, dvs. om alkohol och nikotinprodukter.**

Promenera till den första stationen.

## 4.2. Första stationen: otrygghet som uppkommer när rusmedel används på allmänna platser



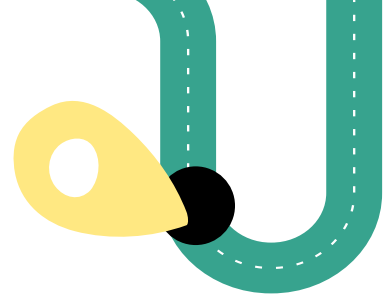
På den första stationen behandlas den känsla av otrygghet som uppkommer när människor använder rusmedel på en allmän plats. Ni kan stanna till exempel på en busshållplats, på en tågstation, i en park eller på en badstrand som är populär bland unga e.d.

Berätta för eleverna att ni nu ska prata om otrygghet som uppkommer när människor använder rusmedel på allmänna platser.

Gå igenom tillsammans med eleverna vad en allmän plats är och vad som avses med otrygghet som uppkommer när människor använder rusmedel. Huvudpunkterna i temat presenteras under frågan nedan, men ni kan också prata mer om ämnet.

- **Vad är en allmän plats eller lokal?**

En allmän plats är ett ställe som är öppet för alla och dit vem som helst får gå utan att fråga om lov. Till exempel bibliotek, parker, badstränder och busshållplatser som städerna upprätthåller är allmänna platser. Även gator är allmänna platser.



- **Vad betyder otrygghet som uppkommer när människor använder rusmedel?**

Med otrygghet som uppkommer när rusmedel används avses att den som ser människor som använder rusmedel blir rädd eller spänd. Personen kan vilja lämna platsen eller gå en annan väg för att slippa möta en berusad person.

**Säg till eleverna att de nu ska svara på de första frågorna i enkäten. Berätta för dem hur de ska göra för att svara enligt den metod för genomförande som du valt.**

- **Mobilenkät:**

Öppna kameran i din telefon eller pekdator och avläs QR-koden på instruktionspappret med kameran. Klicka på länken som öppnas.

Eller

Skriv länken som står på instruktionspappret i webbläsaren.

Klicka på knappen för sändning av svaren när du svarat.

- **Svarsformulär på papper:**

Svara på frågorna på formuläret, vik pappret och lägg det sedan i kuvertet.

### 4.3. Frågorna för den första stationen

Avsnitt 1 av 2

### Otrygga situationer som orsakas av att rusmedel används på en allmän plats

På den här stationen funderar vi på otrygga situationer som uppkommer när rusmedel används på allmänna platser på vår hemort.

En allmän plats är ett ställe som är öppet för alla och dit vem som helst får gå utan att fråga om lov. Till exempel bibliotek, parker, badstränder och torg är allmänna platser. Även gator är allmänna platser.

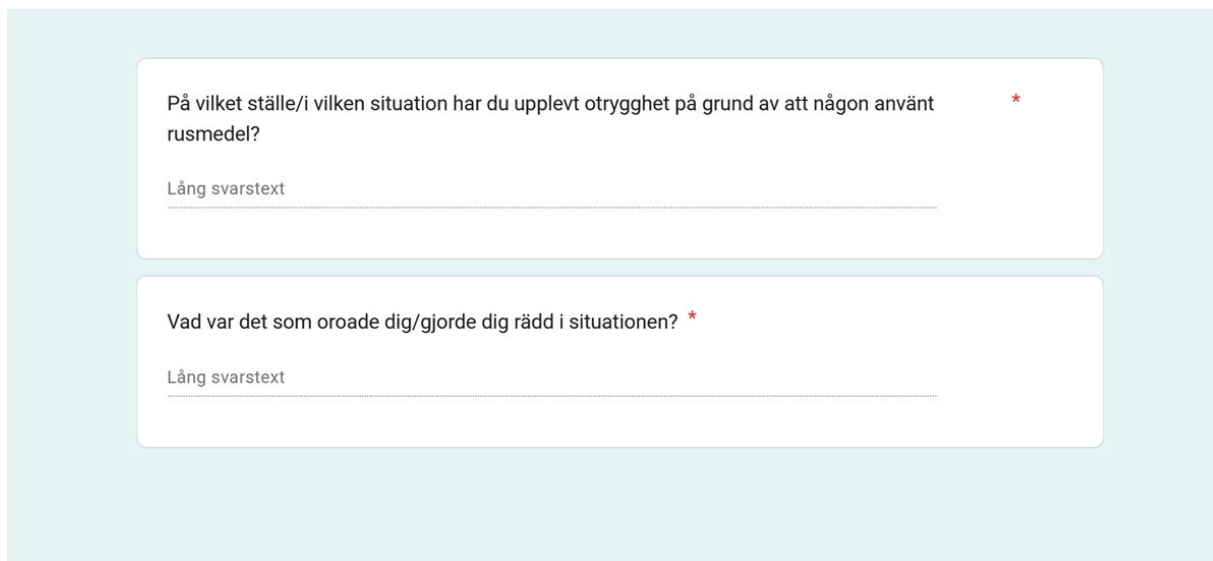
Har du upplevt otrygghet på grund av att någon använt rusmedel på en allmän plats? \*

Ja

Nej

Vet inte

Om svaret på en fråga är "Ja", ställs följdfrågor:



På vilket ställe/i vilken situation har du upplevt otrygghet på grund av att någon använt rusmedel? \*

Lång svarstext

Vad var det som oroade dig/gjorde dig rädd i situationen? \*

Lång svarstext

Promenera till den andra stationen.

## 4.4. Andra stationen: langning av rusmedel på en allmän plats på er hemort

**Andra stationen: langning av rusmedel till minderåriga på en allmän plats (på er hemort). Ni kan stanna till exempel utanför en kiosk, butik eller restaurang.**

**Berätta för eleverna att ni nu ska prata om langning av rusmedel till minderåriga.**

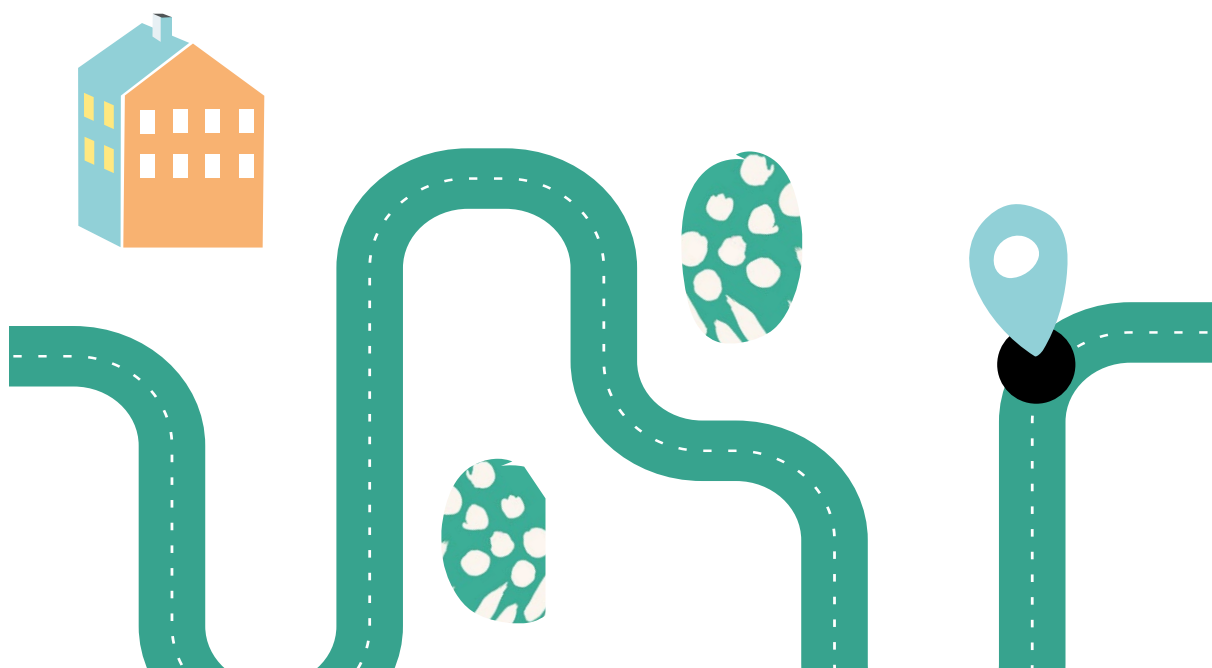
**Gå igenom tillsammans med eleverna hur utförs åldersgränsövervakningen i butiker och kiosker i Finland.**

- I butiker och kiosker finns många produkter vilkas försäljning till minderåriga är begränsad eller förbjuden i lag. Enligt alkohollagen och tobakslagen är det inte tillåtet att sälja alkoholprodukter med en alkoholhalt på över 1,2 procent, fasta alkoholpreparat som har en alkoholhalt på över 2,8 procent, tobak, tobakssurrogat, elektroniska cigaretter, nikotinvätskor och röktilbehör, fyrverkerier, penningspel eller datorspel, filmer och vuxenunderhållningstidningar med åldersgränsen K-18 till personer som är under 18 år. Butiken är skyldig att säkerställa att dessa produkter inte säljs till minderåriga.

- Åldern kontrolleras av personer som verkar vara yngre än 30 år (i handeln är referensåldern för åldersgränsövervakningen högre än 18 år, så att det blir lättare för personalen att kontrollera åldern av en person som verkar vara ung).
- En säljare ska vägra sälja om:
  - kunden inte kan bevisa sin ålder.
  - kunder är klart berusad.
  - det råder misstanke om att den ungas identitetshandling är förfalskad.
  - det råder misstanke om att produkterna köps i langningsavsikt. Butiken får således inte sälja alkoholprodukter ens till en myndig kund om det finns anledning att misstänka att de köps i langningssyfte. Butiken ska till exempel kontrollera åldern hos alla i en ung persons sällskap, även om endast en i sällskapet gör det egentliga köpet.

### **Vilka följder kan försäljningsstället råka ut för om det inte fullgör sin skyldighet till åldersgränsövervakning?**

- Enligt alkohollagen och nikotinlagen är det förbjudet och straffbart att sälja eller låna ut alkohol och nikotinprodukter till minderåriga. Butiken kan bli tvungen att betala en påföljdsavgift om det observeras att alkohol eller nikotinprodukter sålts till minderåriga. En person som sålt eller förmedlat sådana produkter till minderåriga kan också ställas inför straffrättsligt ansvar. Dessutom kan tillståndshavarens försäljningstillstånd dras in på viss tid eller permanent.





## 4.5. Frågorna för den andra stationen

Avsnitt 1 av 2

### Langning av rusmedel på en allmän plats

På den här stationen funderar vi på vår egen hemort och på langning av rusmedel (alkohol, nikotinprodukter och droger) som sker där.

Med langning av rusmedel avses att rusmedel överläts till en annan person gratis eller mot betalning.

Har du sett langning av rusmedel på en allmän plats? \*

Ja

Nej

Vet inte

Om svaret på en fråga är "Ja", ställs följdfrågor:

På vilket ställe/i vilken situation? \*

Lång svarstext

Vilka rusmedel? \*

Lång svarstext

Promenera till den tredje stationen.

## 4.6. Tredje stationen: rusmedel och de sociala medierna

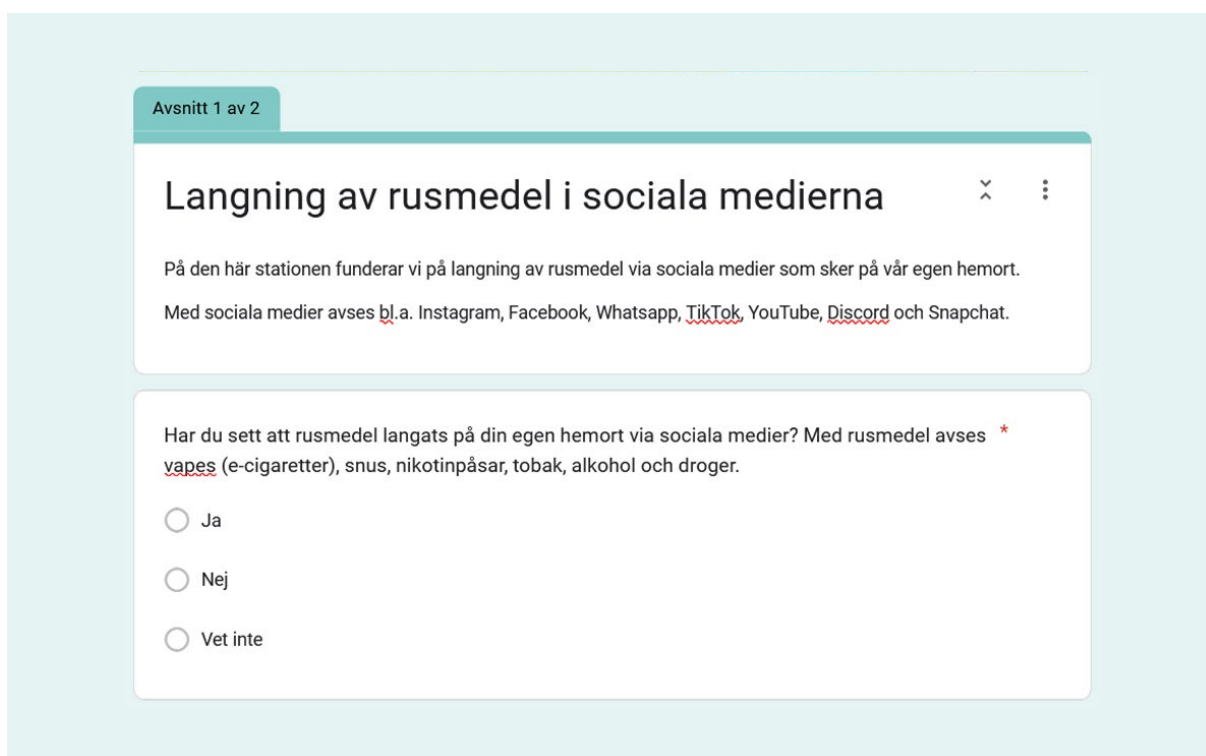
Temat för den tredje stationen är langning av rusmedel via de sociala medierna (på ert egen ort).

Berätta för de unga att enkäter som gjorts med unga visat att unga ofta ser försäljning och köp av rusmedel i kanaler i de sociala medierna. Därför ska ni nu prata om langning av rusmedel som sker på er egen ort med hjälp av de sociala medierna.

**Vilka kanaler för de sociala medierna känner de unga till?**

Kanaler för de sociala medierna är bland annat TikTok, Snapchat, YouTube, Facebook, Discord och Instagram.

## 4.7. Frågorna för den tredje stationen



Avsnitt 1 av 2

### Langning av rusmedel i sociala medierna

På den här stationen funderar vi på langning av rusmedel via sociala medier som sker på vår egen hemort. Med sociala medier avses bl.a. Instagram, Facebook, Whatsapp, TikTok, YouTube, Discord och Snapchat.

Har du sett att rusmedel langats på din egen hemort via sociala medier? Med rusmedel avses \*  
vapes (e-cigaretter), snus, nikotinpåsar, tobak, alkohol och droger.

Ja

Nej

Vet inte

Om svaret på en fråga är "Ja", ställs följdfrågor:



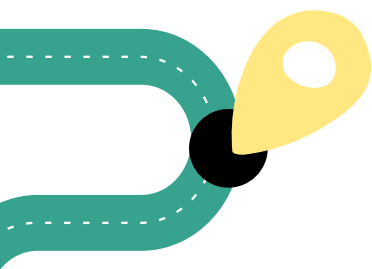
I vilka kanaler i de sociala medierna?

- Snapchat
- TikTok
- Facebook
- WhatsApp
- Instagram
- Discord
- Annat ...

Vilka rusmedel?

- Tobak
- Snus / nikotinpåsar
- Vapes (e-cigarett)
- Alkohol
- Droger
- Annat ...

Promenera tillbaka till startplatsen eller alternativt till ett annat ställe som ni valt för den sista stationen.





## 4.8. Sista stationen: åsikt och respons



Vid sista stationen ska du tacka eleverna för att de var med på Pakka-promenaden och be dem svara på den sista frågan och ge respons på Pakka-promenaden.

## 4.9. Frågorna för den sista stationen

### Åsikt och respons

Under det här uppehållet får du berätta om dina egna åsikter om vad man ska göra för att minska den otrygghet som unga känner. Du får också ge respons på Pakka-promenaden.

Vad borde man göra för att användning och langning av rusmedel inte skulle skapa otrygghet hos unga på din hemort?

Lång svarstext

Avslutningsvis ber vi att du ger respons på Pakka-promenaden genom att välja de lämpligaste bland svarsalternativen nedan.

- Jag fick berätta om mina upplevelser av otrygghet som uppkommit när någon använt eller langat rusmedel.
- Trevlig omväxling till de vanliga lektionerna!
- Promenaden var för lång.
- Jag skulle hellre ha gått till tandläkaren och låtit dra ut en tand.
- Annat ...

## 5. Pakka-verksamhetsmodellen

Pakka-verksamhetsmodellen har utvecklats av Institutet för hälsa och välfärd THL. Metoden används för att förebygga lokala olägenheter till följd av alkohol, tobak och penningsspel. Modellen genomförs i samarbete med hela lokalsamhället. Genom arbete enligt Pakka-modellen är det till exempel möjligt att förbättra åldersgränsövervakningen på försäljningsställena, minska minderårigas tillgång till alkohol och nikotinprodukter, stödja nykterhet bland minderåriga, påverka invånarnas attityder till minderårigas drickande och minska utskänkningen till berusade.

## 6. Projektet Unga som Pakka-aktörer

Målet för EHYT rf:s projekt Unga som Pakka-aktörer (Nuoret Pakka-toimijoina, 2021–2023) är att förebygga och minska langningen av alkohol och nikotinprodukter till unga, öka den kritiska inställningen till langning av rusmedel samt kartlägga och förbättra de ungas känsla av trygghet på allmänna platser där det förekommer användning av rusmedel. Syftet med projektet är att för Pakka-verksamhetsmodellen utveckla metoder som inkluderar unga och som kan användas för att reglera den sociala tillgången till alkohol och nikotinprodukter.

Projektets målgrupper var unga som studerade i högstadiet och vid yrkesläroanstalter i Vasa, Tammerfors och Eksotes områden.



Materialet har producerats av Föreningen för förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf.

# Instruktioner för kopiering av mobilenkäten

Kopiera och spara enkätformulär på användarens eget Google-konto och byta namnet på filerna:

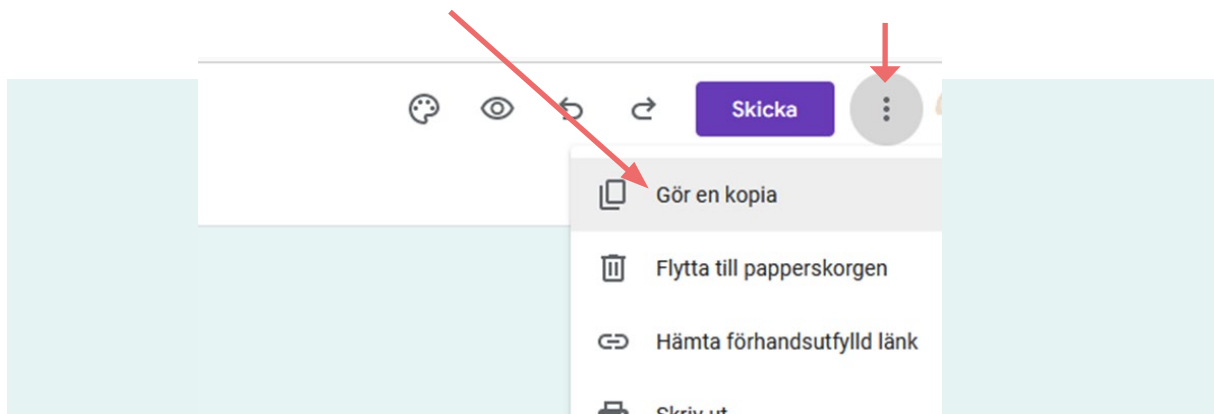
## Steg 1:

Börja genom att öppna PAKKA-PROMENAD-mappen med en länk eller QR-kod:

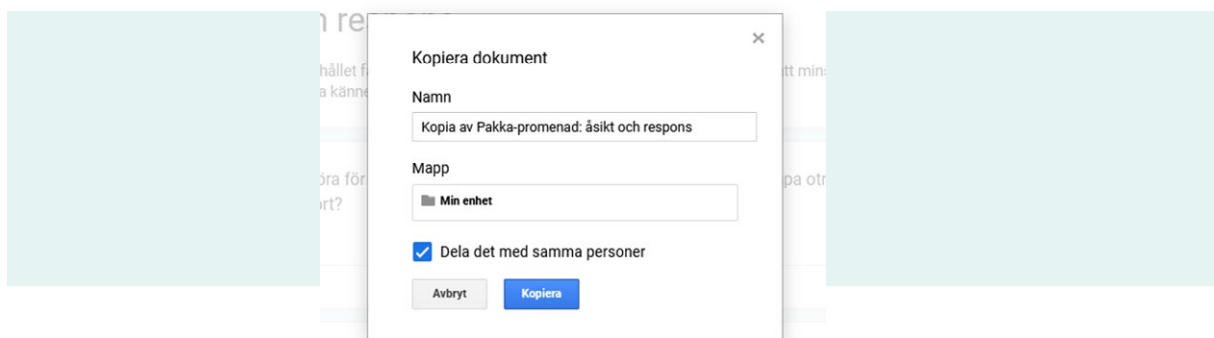


[https://drive.google.com/drive/folders/13DzTutgCy2QwOWVwFzZ94qSk6BcOcMv-?usp=share\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/13DzTutgCy2QwOWVwFzZ94qSk6BcOcMv-?usp=share_link)

Öppna ett av formulären. Efter att formuläret öppnats, klicka på ikonen med tre punkter längst uppe på formuläret och välj "Gör en kopia".



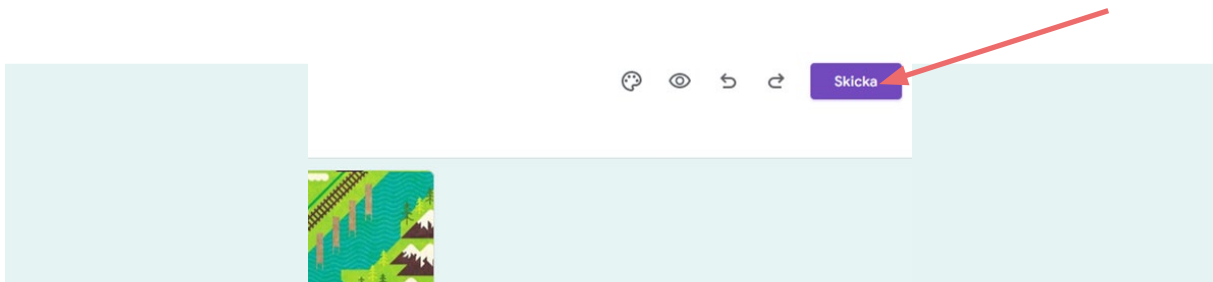
Ge ditt formulär ett nytt namn, välj en lämplig mapp för formuläret och klicka på knappen "Kopiera".



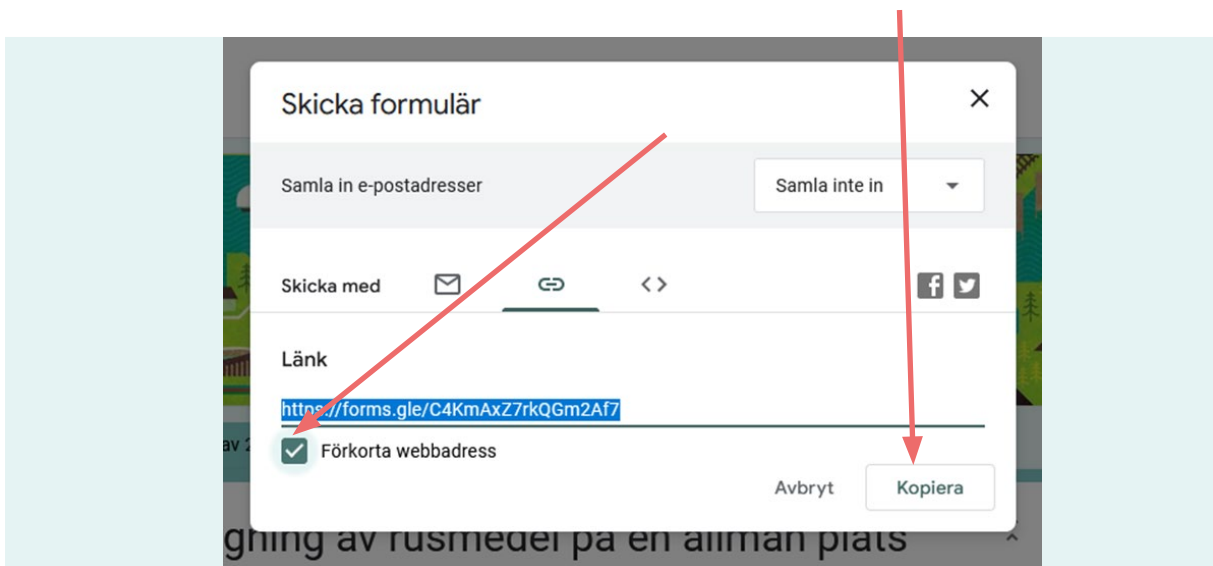
Nu har du tillgång till det första enkätformuläret för din egen ort. Upprepa momenten ovan med alla andra Pakka-enkätformulär, så får du tillgång till alla formulär som behövs på Pakka-promenaden.

## Steg 2. Skapa en länk till enkäten för deltagarna i Pakka-promenaden:

Öppna ett av enkätformulären som du skapat. Efter att formuläret öppnats, klicka på knappen "Skicka".



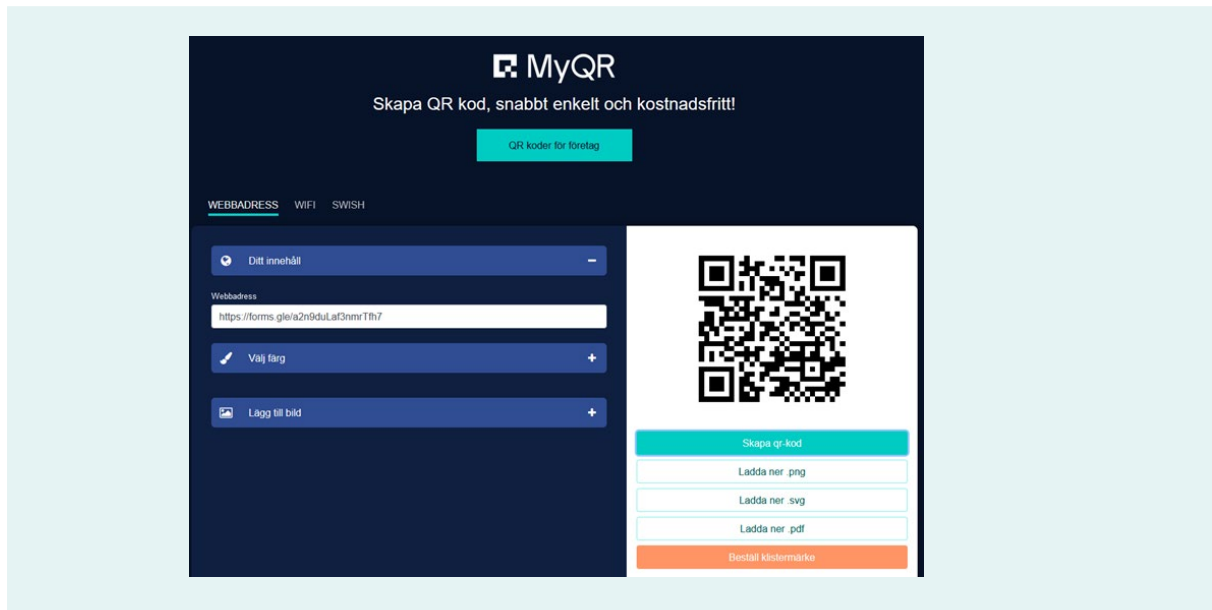
Klicka på länkikonen i mitten. Gör URL-adressen kortare och kopiera den. Spara länken åt dig själv.



Nu har du tillgång till en länk som eleverna kan öppna för att kunna svara på den här frågan under Pakka-promenaden. Upprepa samma moment med de övriga formulären.

### Steg 3. Skapa en QR-kod från en enkätlänk:

Om du vill, kan du använda länken för att skapa en QR-kod. Med QR-koden kan eleverna svara på enkäten direkt genom att avläsa QR-koden med kameran på sin smarttelefon eller pekdator. Du kan skapa en QR-kod till exempel på denna sida: <http://skapaqrkod.nu/#url>



Välj "Webbadress" som QR-kodens typ. Klistra webbadressen i fältet. Observera att adressen är av typen https, dvs. välj detta som webbadress och ta bort de överlappande delarna från webbadressen som du klistrat in. Skapa QR-koden och ladda ner den.

# Utskrivbara svarsformulär

## Otrygga situationer som orsakas av att rusmedel används på en allmän plats

På den här stationen funderar vi på otrygga situationer som uppkommer när rusmedel används på allmänna platser på vår hemort. En allmän plats är ett ställe som är öppet för alla. Till exempel bibliotek, parker, gator, badstränder och torg är allmänna platser.

**Har du upplevt otrygghet på grund av att någon använt rusmedel på en allmän plats?**

- Ja
- Nej
- Jag vet inte

**På vilket ställe/i vilken situation har du upplevt otrygghet på grund av att någon använt rusmedel?**

---



---

**Vad var det som oroade dig/gjorde dig rädd i situationen?**

---



---

## Langning av rusmedel på en allmän plats

På den här stationen funderar vi på vår egen hemort och på langning av rusmedel (alkohol, nikotinprodukter och droger) som sker där.

**Har du sett langning av rusmedel på en allmän plats?**

- Ja
- Nej
- Jag vet inte

**På vilket ställe / i vilken situation?**

---



---



---

**Vilka rusmedel?**

---



---



---

## Langning av rusmedel i sociala medierna

Med sociala medier avses bl.a. Instagram, Facebook, Whatsapp, TikTok, YouTube, Discord, Snapchat.

**Har du sett att rusmedel langats på din egen hemort via sociala medier? Med rusmedel avses vapes (e-cigarett), snus, nikotinpåsar, tobak, alkohol och droger.**

- Ja
- Nej
- Jag vet inte

**I vilka kanaler i de sociala medierna?**

- Snapchat  WhatsApp
- TikTok  Instagram
- Facebook  Discord

Annan...?

**Vilka rusmedel?**

- Tobak  Vapes (e-cigarett)
- Snus  Nikotinpåsar
- Alkohol  Droger

Annat...?

## Åsikt och respons

**Vad borde man göra för att användning och langning av rusmedel inte skulle skapa otrygghet hos unga på din hemort?**

---



---



---

**Avslutningsvis ber vi att du ger respons på Pakka-promenaden. Vad tyckte du om promenaden? Vad var det som var bra? Finns det något som kunde göras bättre?**

---



---



---

**Tack!** 



**Förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf**

**[ehyt.fi/sv](https://ehyt.fi/sv)**

