

BUENO KONTROLLBANA – Rusmedel

Guide för handledaren



HEJ HANDEDARE!

Den här guiden innehåller alla instruktioner du behöver för att genomföra kontrollbanan. Läs igenom guiden i sin helhet på förhand, eftersom den även fungerar som ett hjälpmedel för att diskutera uppgifterna.

Givande diskussionsstunder!
Förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf

Kontrollbanan är främst riktad till ungdomar i åldern 16–20 och är ett verktyg för rusmedelsfostran. Materialet kan användas i skolor, i läroanstalter, på internat, i verkstäder och i ungdomsarbetet. Kontrollerna är utformade för att göras i smågrupper och för att diskuteras efteråt med hela gruppen. Det lönar sig att diskutera rusmedel tillsammans och höra varandras åsikter och tankar.

Alla fem kontroller på banan kan genomföras som en helhet under till exempel två 45 minuters lektioner. Kontrollerna kan också användas var för sig, eller som en kombination av några utvalda, t.ex. tre av de fem, vilket möjliggör en mer omfattande och djupare behandling av de utvalda uppgifternas teman.

Kontrollerna fungerar även som individuella uppgifter, men även då bör diskussionen föras efteråt tillsammans med hela gruppen.

INNAN DU SÄTTER IGÅNG ÄR DET BRA ATT BEAKTA FÖLJANDE

- Du behöver inte vara en expert på rusmedel för att kunna diskutera det med ungdomar. Det är dock viktigt att förbereda sig med hjälp av anvisningarna i denna guide. Bekanta dig speciellt med svaren för att få en bra baskunskap om temat.
- Du kan ha personliga åsikter om rusmedel och bruk. Som grupphandledare är det viktigt att respektera ungdomarnas åsikter och synpunkter, även om de skiljer sig från dina egna. Då lyckas diskussionen på bästa möjliga sätt.
- Det är inte värt att börja debattera om rusmedel eftersom frågor sällan är entydiga. Kontrollernas uppgifter bygger på fakta vars syfte är att korrigera felaktiga uppfattningar och väcka tankar.
- Kom ihåg att hålla diskussionen på ett allmänt plan. Det skapar en känsla av trygghet. Om en ungdom tar upp personliga frågor, lyssna och var finkänslig. Styr diskussionen tillbaka på ett allmänt plan. Om någons personliga kommentarer lämnar dig fundersam, kan du prata med ungdomen senare privat. Att diskutera allmänt om rusmedel betyder att man t.ex. pratar om vad det är, varför använder människor rusmedel, orsaker till att inte använda, effekter av rusmedel på sig själv och närstående och så vidare.
- Om du vill läsa in dig på rusmedel kan du göra det på EHYT:s webbplats: ehyt.fi/sv/fakta-om-rusmedel-och-spelande

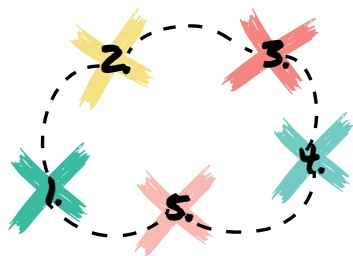


FÖRBEREDELSE

- Skriv ut tre exemplar av varje kontrolluppgift (kontrollerna är allt som allt fem och hittas på sidorna 1-5); två för ungdomarna och ett för dig själv.
- Uppgifterna hittas på EHYT:s webbsida under material & publikationer och Bueno Kontrollbana: Rusmedel.
- Skriv ut de firsidiga **svarsblanketterna** åt varje grupp som hittas på de sista sidorna efter uppgiftssidorna, s. 6-9.
- Ordna en så lugn plats som möjligt för varje kontroll. Det är bra om det finns bord och stolar vid kontrollerna. Placera uppgifterna färdigt på bordet.

GENOMFÖRANDE AV KONTROLLBANAN

- Dela upp ungdomarna i fem grupper om du använder alla fem kontroller.
- Ge varje grupp en svarsblankett och se till att de har pennor med sig.
- Påminn deltagarna om att mobilanvändning är tillåten när det efterfrågas i uppgifterna. Kontrollera att deltagarna kan läsa QR-koder med sina mobiler.
- Grupp ett startar vid kontroll ett, grupp två vid kontroll två osv.; ordningen för genomförandet är 1-2-3-4-5-1.



- Varje kontroll räcker cirka 10 minuter, se till att bytena sker i tid.
- När deltagarna har besökt alla kontroller går ni igenom gruppernas svar en efter en. Spara cirka 30 minuter för avslutningsdiskussionen av lektionen.
- Det lönar sig att diskutera uppgifterna så att den grupp som började vid kontroll ett berättar vad de svarade på frågorna vid kontroll ett, den grupp som började vid kontroll två berättar om sina svar vid kontroll två, osv. Andra grupper kan fylla på vid behov. Diskussionen bör ge utrymme för frågor. I de flesta uppgifter finns det inte ens något rätt eller fel svar.



DEN FINLÄNDSKA RUSMEDELSKULTUREN

Syfte med uppgiften: Reflektera över, diskutera och hitta nya perspektiv på den finländska rusmedelskulturen.

Stöd för genomgång av uppgiften: Under diskussionen bör man undvika motsättningar och jämförelser. Om det finns positiva aspekter så finns det säkert också saker som behöver förändras. Genom att be ungdomarna motivera sina svar ökar förståelsen för deras åsikter och tankar som ytterligare väcker en ny diskussion. Samtidigt ökar också förståelsen för att många saker som vi anser vara bra inte alltid är entydigt bra.

Det finns inga rätt eller fel svar på frågorna.

1. Vilka tankar väckte videon? Vad kommer du i första hand ihåg från videon?

Här skriver ungdomarna ner sina svar.

2. Hur skulle ni beskriva den finländska rusmedelskulturen?

Här skriver ungdomarna ner sina svar.

3. Finns det något bra i den finländska rusmedelskulturen? Är det något som borde förändras? Motivera.

Här skriver ungdomarna ner sina svar.



ORSAKER OCH KONSEKVENSER AV RUSMEDELSANVÄNDNING

Syfte med uppgiften: Målet är att tillsammans reflektera över orsakerna till och konsekvenserna av användning av rusmedel. Genom att reflektera över orsakerna tillsammans med andra får ungdomar en bredare förståelse för vilka känslor och effekter man söker genom att använda rusmedel. Att reflektera över konsekvenserna av användningen hjälper ungdomar förstå att förutom de skador som drabbar individen påverkar användning av rusmedel även närstående, andra människor, samhället och miljön.

Tanken är att reflektera över orsaker och konsekvenser på en allmän nivå, det vill säga att man inte ska dela sina egna erfarenheter av rusmedelsanvändning. Under uppgiften kan ungdomar dock få insikter om sina egna skäl till att använda eller inte använda rusmedel.

Stöd för genomgång av uppgiften:

1. Varför används rusmedel? Nämn minst fem orsaker.

Rusmedel används av olika skäl. Vissa använder rusmedel för att ha roligt eller för att förstärka positiva känslor. Andra försöker fly vardagen eller medicinerar sorg, depression eller stress med rusmedel. Det är dåliga lösningar, eftersom rusmedel ofta bara förvärrar tillstånden. Rusmedel kan också användas på grund av grupstryck; vissa kan vara rädda för att bli utfrysade från gruppen om de avstår från att använda rusmedel.

2. Vilka skador kan användningen av rusmedel (alkohol, nikotinprodukter, droger) ha

A) för individen?

Olika fysiska och psykiska hälsoeffekter samt skador på fostret vid användning under graviditeten. Inverkan på studier, anställning och arbete. Ekonomiska utmaningar. Risken att bli utnyttjad. Inverkan på sociala relationer. Olika utmanande känslor, bland annat skam, rädsla för att bli påtagen för användning, rädsla för att förlora förtroende.

B) för närstående?

Passiv rökning, oro för en närståendes rikligt rusmedelsbruk, konflikter, svikt förtroende, ekonomiska utmaningar, våld i nära relationer, psykiskt våld, försummelse av barns behov i familjer, etc.

C) för samhället?

Kostnader för polis, räddningstjänst och barnskydd. Kostnader för våldsbrott, trafikolyckor, bränder, oroligheter, skadegörelse och nedskräpning. Kostnader för rättsprocesser och kriminalvård. Kostnader för sjukdomar och olyckor orsakade av rusmedelsanvändning. Sjukfrånvaro från arbetsplatser, minskad produktivitet samt försämrad arbetssäkerhet. En del av kostnaderna faller dock på rusmedelsanvändaren själv.

Enligt en rapport av Niilo Luotonen, forskardoktor vid Aalto-universitetet, uppgick kostnaderna för alkohol i samhället år 2022 till minst 1,4 miljarder euro. I denna siffra ingår kostnaderna för dödsfall, vård, brott och arbetsoförmåga som orsakats av alkohol. Den förlorade arbetsinsatsen på grund av alkohol beräknas ha orsakat ekonomiska förluster på minst 500 miljoner euro för finska arbetsgivare.

D) för miljön?

Nedskräpning av offentliga platser, till exempel flaskor och burkar som kastas i naturen. Cigaretter förorenar, liksom snus- och nikotinpåsar samt deras burkar, e-cigaretter och deras batterier. Nedskräpning orsakar skador för både husdjur och vilda djur. Dessutom skadar tobaksodling naturen genom att förstöra regnskogar och påskynda klimatförändringar.





ARBETSFÖRMÅGA

Syfte med uppgiften: Syfte med uppgiften är att reflektera över hur rusmedel kan påverka arbetsförmågan. Arbetsförmågan är en viktig fråga för alla och för en stor del av ungdomarna är det också aktuellt. Ungdomarna arbetar vid sidan av sina studier, genomför praktikperioder, har sommarjobb, är på väg att ta examen eller funderar över sitt framtida yrke.

Stöd för genomgång av uppgiften

1. Vad betyder "arbetsförmåga"? Vilka saker ingår i arbetsförmågan?

Arbetsförmåga kan definieras som förmågan att klara av sitt arbete eller de uppgifter som hör till ens yrke. Arbetsförmåga handlar om balansen mellan egna krafter och arbetet.

Den fysiska, psykiska och sociala funktionsförmågan och hälsan utgör grunden för arbetsförmågan. Arbetets meningsfullhet, egen kompetens, egna värderingar samt arbetsmiljö och arbetsgemenskap påverkar arbetsförmågan. Arbetsförmåga gäller inte enbart individen själv (fysiskt och psykiskt mående, utan också arbetsgemenskapen (t.ex. ledarskapet) påverkar arbetsförmågan.

2. Hur kan följande rusmedel påverka arbetsförmågan?

A) Nikotinprodukter

- Rökning utsätter för många hälsoproblem och försvagar immunförsvaret; sjukfrånvaron kan därför öka.
- Rökning försämrar prestationsförmågan och gör det svårare att koncentrera sig på arbetet.
- Rökare behöver pauser för att tillgodose nikotinbehovet, vilket påverkar arbetseffektiviteten.
- Rökning kan påverka arbetsplatsens atmosfär, eftersom anställda kan uppleva orättvisa i samband med rökpauser.
- Passiv rökning: de som inte själva röker utsätts för andras rök.
- Personens kläder, hår och andedräkt kan lukta på grund av tobak eller e-cigarett, vilket inte är lämpligt t.ex. i kundservice på vård- och tjänstesektorn.
- Användning av snus, e-cigarett och nikotinpåsar på arbetsplatsen medför liknande utmaningar som rökning.

- Att sätta in nikotinpåse eller snus i munnen under arbetstid kan äventyra vissa arbetsuppgifter som kräver koncentration och noggrannhet eller också vara en hygienrisk.

⌘) Alkohol

1) Hälsorisker

- Storkonsumtion ökar risken för flera allvarliga sjukdomar (t.ex. hjärt- och kärlsjukdomar).
- Storkonsumtion sänker immunförsvaret: även mindre allvarliga sjukdomar som förkylningar ökar.
- Storkonsumtion är ofta förknippad med sömnlöshet och depression: arbetstagarens välmående och arbetsförmåga kan lida.

2) Arbets säkerhetsrisker

- Att arbeta berusad eller bakfull kan, beroende på yrke, utgöra en stor arbets säkerhetsrisk.

3) Sociala risker

- Överdriven alkoholkonsumtion kan leda till oväntad frånvaro, pinsamma situationer och behov av att lappa för ogjort arbete och snabba skiftbyten, vilket i sig kan orsaka konflikter på arbetsplatsen.
- En enskild arbetstagares problem kan påverka hela arbetsgemenskapen om gruppen börjar skydda den drabbade, till exempel genom att dölja problem och utföra personens arbetsuppgifter.
- Att avskeda en arbetstagare på grund av alkoholmissbruk kan skapa spänningar mellan arbetsgivare och anställda.

↩) Narkotika

Användning av narkotika är olagligt i Finland. Det är svårt att uppskatta hur vanligt användning är i arbetslivet. De flesta som använder droger regelbundet i arbetslivet använder ändå droger ettdera tillfälligt eller sporadiskt - det finns få problematiska användare som t.ex. kontinuerligt använder injektionsdroger i arbetslivet. Drogbruk är vanligast bland unga vuxna i åldersgruppen 25–34 år och särskilt bland män.

Drogbruk innebär mycket liknande risker för arbete som överdriven alkoholkonsumtion. Precis som alkohol kan droger utgöra arbets säkerhetsrisker. Droger påverkar hjärnan och centrala nervsystemet. De kan försämra beslutsfattande, uppmärksamheten och förmågan att tänka klart. Omfattning av riskerna beror på vilken drog eller droger som används och om personen är påverkad under arbetstid.

3. Hur kan man upprätthålla arbetsförmågan?

Här skriver ungdomarna ner sina svar. Det finns egentligen inga rätta svar. En gemensam diskussion med hela gruppen är viktigast. Att ungdomarna får höra varandras tankar om ämnet och kan plocka med sig idéer till fortsättningen.



RUSMEDEL – SANT ELLER FALSKT

Syfte med uppgiften: Ungdomar får reflektera över påståenden om olika rusmedel. Svaren på påståendena grundar sig i forskning och inte på enskilda erfarenheter. Med hjälp av en gemensam genomgång av svaren får ungdomarna nya perspektiv på hur de förhåller sig till rusmedel. Svartalternativen är: Sant, Falskt eller både och.

Stöd för genomgång av uppgiften: Svar på påståendena. Be ungdomarna motivera sina svar. Berätta sedan de korrekta svaren med motiveringar.

1. Sporadisk användning av e-cigarett kan orsaka beroende.

SANT

Utvecklingen av ett nikotinberoende varierar individuellt. Beroendet kan uppstå även vid sporadisk användning. Hos ungdomar är hjärnan och nervsystemet under utveckling, vilket ökar risken för beroende. Beroendet kan vara fysiskt, psykiskt eller socialt och det kan vara svårt att skilja åt olika former av beroende. Fysiskt beroende är ett beroende av nikotin, där behovet av nikotin orsakar fysiska abstinenssymtom som darrningar i händerna. Psykiskt beroende är kopplat till nikotinanvändningen och användningssituationerna; någon kan söka en flykt från en stressande situation genom nikotin. Socialt beroende betonar känslan av gemenskap som uppstår genom en gemensam aktivitet, i detta fall användning av nikotinprodukter.

2. Snus passar för idrottare eftersom det inte försämrar konditionen.

FALSKT

Användning av snus och andra nikotinprodukter försämrar idrottsprestationen. Nikotin får blodkärlen att dra ihop sig och försämrar blodcirkulationen till musklerna. Detta ökar risken för idrottsskador och förlänger återhämtningen. Eftersom musklernas tillförsel av syre och näringsämnen minskar, försämras även muskelstyrka och muskelmassa. Benläkning tar också längre tid vid en fraktur. Nikotin höjer tillfälligt blodtrycket och pulsen, vilket innebär att hjärtat utsätts för en högre belastning än normalt. Kroppen hos en idrottare som använder snus är redan i ett tillstånd av belastning. Om snus skulle förbättra prestationsförmågan skulle det klassas som ett dopningsmedel och finnas på Wada:s (World Anti-doping Agency) dopinglista över förbjudna substanser.

3. Nikotinpåsar är inte skadliga för hälsan.

FALSKT

Till skillnad från vad bolagen som tillverkar nikotinprodukter låter förstå, är ingen nikotinprodukt ofarlig. Nikotinpåsar marknadsförs ofta som ofarliga eftersom de inte innehåller tobak. Smakämnen och lockande förpackningar skapar en bild av ofarlighet och sänker tröskeln för användning. Nikotinpåsar innehåller nikotin vilket orsakar beroende. Nikotin är särskilt farligt för barn och unga eftersom det påverkar hjärnans utveckling, koncentrationsförmågan och inläringen. Nikotin är giftigt. Symtom på förgiftning är illamående, kräkningar, huvudvärk och skakningar. Nikotin ökar risken för många sjukdomar, såsom diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar. Dessutom kan nikotin bidra till att friska celler omvandlas till cancerceller och främja tillväxten av cancerceller.

4. När man slutar röka syns fördelarna snabbt.

SANT OCH FALSKT

Vissa fördelar med att sluta röka förekommer snabbt. Kolmonoxid försvinner nästan helt från kroppen inom ett dygn och nikotinet inom två dygn. Luktsinnet och smaksinnet börjar återhämta sig inom några dagar. Fysiska abstinenssymtom är som värst under de tre första dagarna men avtar också inom några veckor. Vissa fördelar med att sluta röka kommer dock långsammare. Hosta och slembildning minskar inom 1–2 månader. Lungfunktionen förbättras avsevärt inom 2–3 månader, vilket gör träning lättare och trevligare.

5. Tobaksbolag drar nytta av vape-innehåll som ungdomar skapar på sociala medier.

SANT

Sociala medier är en kostnadseffektiv kanal för många företag när det gäller marknadsföring och produktexponering. Direkt reklam för tobak och nikotinprodukter är förbjuden i många länder, vilket hindrar tobaks- och nikotinproduktbolagen från att annonsera på sociala medier. Ungdomar tillbringar mycket tid på sociala medier. Produkternas synlighet i inlägg på sociala medier ökar deras attraktionskraft för ungdomar, även om det inte är en betald annons. Ju mer tobak- och nikotinprodukter syns i sociala medier, desto mer gynnas tobaks- och nikotinbolagen.

6. Alkohol försämrar sömnen.

SANT

Alkohol kan hjälpa vissa att somna, men det minskar mängden återhämtande sömn. På grund av alkohol är hjärtfrekvensen högre än normalt och kroppen är i ett stresstillstånd. Alkohol ökar nattliga uppvaknanden, även om man kanske inte kommer ihåg dem på morgonen. Personer som druckit alkohol snarkar lättare och sömnapné kan förvärras. Stort alkoholintag orsakar också sömnlöshet. Festande och alkoholanvändning påverkar ofta sömnrutmen och därmed energin.

7. En person kan bedöma när hen är körduglig efter att ha druckit alkohol.

FALSKT

Även om man känner sig nykter kan verkligheten vara en annan. Det är svårt att bedöma det egna berusningstillståndet vilket gör det krångligt att avgöra det egna körskicket. Hur snabbt kroppen förbränner alkohol påverkas bland annat av ålder, kroppssammansättning, mängden och typen av alkohol som konsumerats, samt om man har ätit eller inte. Man kan inte påskynda alkoholens förbränning i kroppen. Att räkna alkoholportioner ger inte heller helt tillförlitlig information om körskicket, eftersom för lite sömn och det känslomässiga tillståndet även påverkar. Endast en alkoholmätare kan ge en pålitlig promillehalt, men mätaren berättar inte om körskicket. Redan vid en promillehalt under 0,5 kan olycksrisken vara tre gånger större än i nyktert tillstånd.

8. Användning av cannabis orsakar inte beroende.

FALSKT

Cannabisbruk kan leda till psykiskt eller socialt beroende. Vid storkonsumtion och långvarig användning kan även fysiska abstinenssymtom uppstå. Även om användaren inte upplever sig vara beroende är upprepat begär efter cannabis och att vardagen kretsar kring drogen tecken på beroende. Beroenderisken påverkas bland annat av mängder som används, hur ofta cannabis används och användarens individuella egenskaper.

9. Cannabisbruk är säkert eftersom det även används som medicin.

FALSKT

Möjligheterna till medicinsk användning av cannabis undersöks mycket och lovande forskningsresultat rapporteras ständigt. I Finland kan man få medicinsk cannabis utskrivet av en läkare för behandling av sjukdomar, främst som komplement till annan behandling. De flesta läkemedel, inklusive cannabis, har bieffekter och risker. Läkemedelsstatus eliminerar inte riskerna med något ämne, och läkemedel bör inte användas utan ordination av läkare. Rekreativ användning och självmedicinering med cannabis bör inte förväxlas med medicinsk behandling där doser och styrka är noggrant reglerade.

10. Läkemedel kan riskfritt användas tillsammans med alkohol.

FALSKT

Alkohol kan användas tillsammans med läkemedel avsiktligt eller oavsiktligt. Oavsiktlig användning beror ofta på att man inte helt enkelt tänker efter. Effekterna av blandmissbruk kan vara oförutsägbara och påverkas av många faktorer. Blandmissbruk kan försvaga eller förstärka läkemedlets effekter. Den kan också förstärka effekterna av alkohol. Under alkoholpåverkan kan man också glömma att ta egna läkarordinerade mediciner. Det är viktigt att fråga läkaren eller kontrollera läkemedlets produktinformation för att se om läkemedlet kan användas tillsammans med alkohol.





HJÄLP OCH STÖD

Syfte med uppgiften: Att fundera på konsekvenserna av användning av rusmedel och påminna ungdomarna om att de inte ska behöva hantera utmaningarna med rusmedel ensamma, utan att det finns personer och organisationer som kan hjälpa.

Stöd för genomgång av uppgiften: Svar på påståendena.

1. **Det är var och ens egen sak att använda rusmedel eller att låta bli. Vad tänker ni om påståendet? Motivera.**

Att välja att använda eller inte använda rusmedel är upp till personen själv.

Användningen av rusmedel påverkar ändå närstående och samhället på många olika sätt. Närstående som använder nikotinprodukter, alkohol eller droger kan oroa både barn och vuxna. Användning av rusmedel kan skapa otrygghet och konflikter. Riklig alkoholkonsumtion är ofta en bakomliggande faktor i våldsbrott. Ständig exponering för tobaksrök eller ånga från e-cigarett, det vill säga passiv rökning, är skadligt för hälsan.

Rusmedel kan också påverka arbetsprestationen, arbets säkerheten och sjukfrånvaron. Sjukdomar och olyckor som orsakas av rusmedel, samt trafikolyckor, kostar samhället, alltså oss alla pengar.

2. **A) Ingen ska behöva klara sig ensam. Vem kan man vända sig till om man är orolig för en närståendes eller egen rusmedelsanvändning? Skriv ner minst fem alternativ.**

- Pålitliga närstående: förälder, syskon, mor-/farförälder, moster/farbror, gudförälder, etc.
- Mer officiella personer: klassföreståndare, grupphandledare, lärare, speciallärare, hälsovårdare, kurator, fritidsledare.

g) Vilka tjänster hittas på nätet där man kan få hjälp med rusmedelsproblem och möjligtvis anonymt? Använd era telefoner för att hitta minst tre alternativ.

EHYT rf – Rusmedelsrådgivning – anonym och gratis telefontjänst öppen dygnet runt.
ehyt.fi/paihde-peli-info/paihdeneuvonta

Bensow stiftelsens Min stig verksamhet - Dricker din förälder för mycket, använder droger, mår psykiskt dåligt eller betar sig våldsamt? Då finns vi här för dej!
bensow.fi/sv/verksamhet/min_stig

Skör barndom / Lasinen lapsuus - Skör barndom verkar för att minska problem i Finland som beror på föräldrars alkoholmissbruk.
lasinenlapsuus.fi/sv

MIELI Kristelefonen – hjälper till exempel när: ditt liv just har förändrats och du mår dåligt, du har varit med om en omskakande händelse, du upplever att du inte ensam klarar av rädslan, oron eller sorgen, du har självdestruktiva tankar eller du är orolig för en närstående.
mieli.fi/sv/stod-och-hjalp/kristelefon

Barn- och ungdomstelefonen - finns till för alla barn och unga. Du kan välja att ringa eller skriva nätbrev. Du är alltid anonym.
nuortennetti.fi/sv/barn-och-ungdomstelefonen-samt-natbrevstjansten

Ärligt talat - är en gratis stödchatt för dig som är finlandssvensk 13–29 år.
arligtalat.fi

Sekasin chatten - Sekasin är en riksomfattande stödtjänst riktad till svenskspråkiga 12-29-åringar. Här kan du tala om vad som helst du grubblar på anonymt och i förtroende. Chatten är öppen varje dag kl. 15 - 19
sekasin.fi/sv

