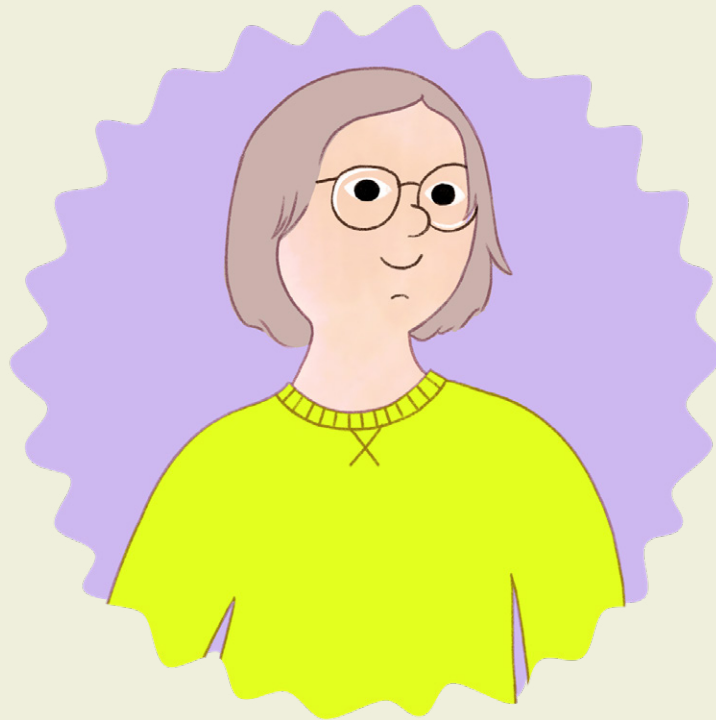


Staden tillhör alla -föräldrakväll

En handbok för lärare





**Staden
tillhör
ALLA**



© 2024 Förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf
Staden tillhör alla-projektet
Utvecklat av: Heini Kärkkäinen och Minna Lehtinen
Grafisk formgivning: Linnéa Sjöholm
Sättning: Hanna Siira och Minna Lehtinen
Illustratör: Hanna Siira

Undervisningsmaterialet har producerats som en del
av projektet Staden tillhör alla (2022–2024) vid
Förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf. Projektet
har finansierats av Stiftelsen BMR.

www.ehyt.fi/staden-tillhor-alla

Genom att klicka
på rubriken
kommer
du rakt till den
sidan du vill.

Innehållsförteckning

Förord	4
Hur används materialet?	5
Vårdnadshavarnas tankar om användning av rusmedel på offentliga platser	7
Polisens handlingsrekommendationer	10
Föräldrakväll	13
1. Inledning och orientering i ämnet	14
2. Utbyte av erfarenheter och diskussion.....	16
3. Varför och hur man talar om rusmedel med barn.....	18
4. Barnens kommentarer om offentlig användning av rusmedel .	20
5. Hur du kan lära ditt barn att handla på ett tryggt sätt	22
6. Den vuxnas viktiga roll som barnets rusmedelsfostrare.	24
7. Tips som stödjer samtalet.....	26
Tack!	29
Källor	30

Bästa lärare!

Den vuxna har en viktig roll i barnets rusmedelsfostran. I den här handboken berättar vi hur du som lärare kan uppmuntra föräldrar att prata även med yngre barn om rusmedel och om människor som är berusade. Barn möter rusmedel och användning av rusmedel i många former i sin vardag: de ser tomma burkar och flaskor på marken, alkoholhyllor i butikerna, sprutor och kanyler på lekplatsen och berusade människor ute på stan. De observerar också hur rusmedel används hemma, på restauranger och uteserveringar, och rusmedel behandlas även i nyhetsrubriker och reklam som barnen ser.

När barnen har riktiga kunskaper och insikter om saker som händer omkring dem, känner de sig tryggare. Då har de också bättre förutsättningar att klara sig i situationer av olika slag. Genom detta lär sig barnen förutse otrygga situationer och att sköta om sig.

Det här färdiga materialet för föräldrakvällar är en del av EHYT rf:s projekt Staden tillhör alla. Materialet är avsett för lärare i årskurserna 1–4 i grundskolan och för andra som ordnar föräldrakvällar. Materialet är en fortsättning på Staden tillhör alla-lektionerna. På lektionerna får barnen lära sig säkerhets- och känslöfärdigheter som hjälper dem att hantera stressiga situationer, till exempel när de möter en människa som är berusad. Föräldrakvällen erbjuder läraren ett utmärkt tillfälle att samtala om dessa frågor med vårdnadshavarna. Syftet är att stödja vårdnadshavarna i deras fostraruppgift, lyfta fram barnens tankar om rusmedel och väcka en aktiv diskussion mellan vårdnadshavarna, så att det blir möjligt att tillsammans fundera på hur man kan prata med barnen om rusmedel och säkerhet. I materialet finns också tips som stöd för en sådan diskussion.

Verksamhetsmodellen har testats och utvecklats genom att ordna konkreta föräldrakvällar och med stöd av deltagarnas respons. Enligt vårdnadshavarnas respons är det bra att det viktiga ämnet lyfts fram. De berömmar också det intressanta och nyttiga innehållet som hjälper dem att prata om rusmedel och säkerhet med barnen.

Med den här handboken till föräldrakvällen vill vi erbjuda dig som är lärare klara instruktioner, så att du kan förbereda din föräldrakväll. I handboken ingår en färdig stordiapresentation, instruktioner, bakgrundsinformation och material som du kan använda på själva föräldrakvällen. Materialet kan också delas ut dem både till dem som deltog i föräldrakvällen och till dem som inte hade möjlighet att vara med.

Vi hoppas att den här handboken ger dig nyttig information och redskap som är till hjälp för dig när du förbereder föräldrakvällen.

Helsingfors, 7.6.2024

Minna Lehtinen

Projektchef

Staden tillhör alla-projektet

Hur används materialet?

Hur används materialet?

- Föräldrakvällen är i första hand planerad med tanke på vårdnadshavare till elever i årskurserna 1–4, men den kan också användas med föräldrar till elever i andra åldersgrupper efter behov.
- Föräldrakvällen bygger på en PowerPoint-presentation. Instruktioner om hur du använder presentationen finns i den här guiden. Som stöd för presentationen finns också anteckningar. Dem hittar du i PowerPoint-presentationen och i den här guiden. Förbered dig genom att omsorgsfullt läsa stordiabilderna och de vägledande texterna på förhand.
- Föräldrakvällen är cirka 30–45 minuter lång, beroende på diskussionerna. Det är bra att anpassa evenemangets längd efter situationen.
- Evenemanget kan ordnas antingen som ett fysiskt möte eller på distans. I guiden finns tips för de båda genomförandena.
- Vi rekommenderar att föräldrakvällen ordnas efter att barnen gått Staden tillhör alla-lektionerna. Då är det möjligt att presentera barnens kommentarer från lektionerna under föräldrakvällen. Föräldrakvällen kan också ordnas före lektionerna eller som en fristående helhet.
- Evenemanget kan organiseras av anställda på skolan eller av någon annan aktör.

Vad ska jag tänka på?

- Det är en bra idé att samla in barnens tankar och kommentarer från lektionerna och presentera dem under föräldrakvällen. Samtidigt kan du berätta om dina egna observationer om barnens tankar under lektionerna. Dina observationer intresserar vårdnadshavarna och kan väcka frågor hos dem.
- När du talar om människor som använder rusmedel på ett skadligt sätt är det viktigt att du tänker på vilka ord du använder och vilka attityder du ger uttryck för. Använd neutrala termer och undvik fördömande uttryck.
- Tänk på att ämnet kan väcka känslor av olika slag hos vårdnadshavarna. Uppmuntra dem att dela med sig av sina tankar. Betona för vårdnadshavarna att frågan ska behandlas med barnen på ett nivå som lämpar sig för barnets ålder och mognad. Understryk också att säkerhetsfärdigheter är viktiga för att barnet ska känna sig tryggt och kunna förebygga otrygga situationer. Undervisning i säkerhets- och känslofärdigheter ingår i läroplanen.

→

- Om barnens upplevelser väcker oro för säkerheten i bostadsområdet, lönar det sig att kontakta den person som ansvarar för säkerheten i kommunen.
- Om det finns berusade människor i barnens boendemiljö och det behövs stöd i situationen är det möjligt att vända sig till det uppsökande närarbetet, socialarbetet för vuxna eller organisationer som är specialiserade på rusmedelsarbete. Polisen tar hand om alla akuta situationer.

Hur ska jag informera vårdnadshavarna?

- Skicka inbjudan till föräldramötet till vårdnadshavarna i god tid. Det är också bra att skicka en påminnelse närmare evenemangets datum så att vårdnadshavarna verkligen kommer till evenemanget.

Bästa vårdnadshavare

Välkommen till Staden tillhör alla-föräldrakvällen, som handlar om rusmedelsfostran för barn och presenterar olika sätt att stärka barnens säkerhetsfärdigheter. Föräldrakvällen ordnas [datum, klockslag, plats].

Under föräldrakvällen diskuterar vi varför det är bra att prata med barn om rusmedel på ett åldersanpassat sätt och hur vi kan göra det. Säkerhetsfostran ger barnen redskap för att hantera situationer som de upplever som skrämmande, till exempel när de möter människor som är berusade eller som betar sig på ett förvirrat sätt.

På föräldrakvällen får du möjlighet att diskutera detta ämne. Du får också höra barnens egna tankar om användning av rusmedel på offentliga platser och om hur det påverkar deras trygghetskänsla. Du får dessutom tips om hur du kan prata om rusmedel och säkerhet med ditt barn!

Varmt välkommen!

Var får vårdnadshavarna mer information?

- Dela ut diskussionskortet "Säkerhetsfärdigheter & barnen" till vårdnadshavarna. Korten innehåller fem tips om hur man kan prata om rusmedel med små barn.
- Skicka en länk till materialet både till dem som deltog i föräldrakvällen och till dem som inte var med.
- Länken till diskussionskortet: <https://ehyt.fi/sv/produkt/diskussionskort-sakerhetsfardigheter-barn/>

Vårdnadshavarnas tankar om användning av rusmedel på offentliga platser

Varför är det viktigt att prata om rusmedel och användning av rusmedel även med små barn?

- Användningen av och experimenterandet med narkotika i Finland har ökat redan under en längre tid, under hela 2000-talet. Detta har också ökat problemanvändningen, vilket också syns i det offentliga rummet, särskilt i de större städerna. Barnen kan möta användning av rusmedel till exempel på skolvägen, när de går till köpcentret på sin fritid eller när de är på väg till sina fritidsaktiviteter. Olika regionala undersökningar visar att barn kan uppleva otrygghet och rädsla på ställen där det ofta finns berusade människor. Därför är det bra att prata med barnen om saken på förhand. Då kan de förutse och handla i situationer som de upplever som skrämmande och otrygga.

Hur kan jag sköta om att mitt barn känner sig tryggt även om det finns människor som använder rusmedel i närheten?

- Det gäller att prata med barnet om saken. Om barnet möter människor som använder rusmedel på ett problematiskt och situationen känns otrygg, kan barnet beroende på situationen gå över till andra sidan gatan eller hålla sig på avstånd. Det finns människor av många slag och i olika situationer på gator och i offentliga miljöer. En del använder rusmedel t.ex. på picknick i parken eller på en uteservering, där användningen är så att säga under kontroll och tillfällig. Barn kan ändå känna sig otrygga även dessa situationer, om människorna börjar prata med hög röst eller om deras beteende eller utseende förändras när de blir berusade.

Varför gäller det att lära barnet att visa förståelse för människor som använder rusmedel?

- Ökad förståelse betyder inte att man accepterar till exempel narkotika eller användning av narkotika. Det betyder inte heller att barnen borde acceptera olämpligt beteende från någon. Det är ändå bra att berätta för barnen varför en del människor använder rusmedel och rör sig berusade på gatan. Det är viktigt att visa respekt för alla människor och det är också viktigt att stärka barnens förmåga till empati.

→

När mitt barn går till skolan, möter hen människor som är berusade eller betar sig på ett förvirrat sätt. Vad mer skulle polisen eller staden kunna göra för att mitt barn ska vara tryggt?

- En stor del av alla berusade människor orsakar inga störningar. Polisens roll är att säkerställa den allmänna ordningen och säkerheten. Främjandet av säkerheten är ett omfattande arbete som många aktörer i kommunerna, på välfärdsområdena och i organisationer av olika slag utför tillsammans. Säkerhetsarbetet görs både proaktivt och genom att upprätthålla ordning och säkerhet. En trygg och trivsamt stad skapas tillsammans, och alla behövs i det här arbetet. Staden borde erbjuda mer tjänster för berusade människor, ställen där de är välkomna även när de är berusade och ställen där de får hjälp och stöd.

Vad ska jag veta om personer som använder rusmedel på ett skadligt sätt?

- Det är en beroendesjukdom, inte människans eget fel eller val. I värsta fall påverkar stigmat, det vill säga de negativa attityderna, välbefinnandet och självkänslan hos den som har insjuknat i rusmedelsberoende. De negativa attityderna påverkar också hur mycket samhället satsar på tjänster för rusmedelsberoende och bostadslösa. Människor som använder rusmedel borde bemötas jämlikt och med respekt i alla tjänster.

Varför söker vuxna som använder rusmedel på ett problematiskt sätt inte vård?

- Människor som är beroende till exempel av opioider har ett starkt, tvingande behov att fortsätta använda dem trots de olägenheter som användningen medför. Det beror på de starka fysiska abstinenssymtomen som uppkommer om de slutar använda opioider. De kan också ha problem med sin psykiska hälsa eller traumatiska upplevelser som de inte fått hjälp med. Finland borde satsa mer på att erbjuda tillräcklig behandling och stöd för människor som har problem med rusmedel. Det behövs också satsningar på förebyggande rusmedelsarbete. Rusmedelstjänsterna och människor som använder rusmedel har ofta ett starkt stigma, dvs. de utsätts för negativa attityder och felaktiga uppfattningar som borde avvecklas. Undersökningar visar att stigmat minskar människornas vilja att söka hjälp.

Varför finns det rusmedelstjänster mitt i bostadsområdena?

- Rusmedelstjänsterna ska placeras så att det är lätt för tjänsternas användare att ta sig till dem. Om tjänster placeras utanför bostadsområdena, minskar också den inofficiella sociala kontrollen. Social kontroll innebär att när det finns människor i omgivningen och när de som bor i området observerar sin miljö, blir det svårare att begå till exempel egendomsbrott.

Jag är själv rädd för förvirrat beteende och särskilt för människor som använder narkotika. Hur kan jag prata med mitt barn om människor som använder rusmedel utan att överföra en negativ attityd till barnet?

- Att se människor som använder rusmedel på offentliga platser kan väcka en rad olika känslor, till exempel irritation, rädsla, likgiltighet eller till och med avsky. Det är naturligt att bli skrämmd av förvirrat beteende. Det är helt okej om du känner dig rädd till exempel för människor som använder narkotika på ett problematiskt sätt. Det tycker jag inte är negativt. Men om man pratar på ett nedsättande eller föraktfullt sätt om rädslans objekt, blir det negativt.

De vuxnas frågor och tankar besvaras av Inari Viskari, specialist på Institutet för hälsa och välfärd THL. Inari har gjort en lång karriär för att öka säkerheten i städerna och avveckla stigmatiseringen. Staden tillhör alla-verksamheten inspirerades av Inaris grannskapsarbete i Sininauha-säätiös boendeenhet på Rosavillagatan i Helsingfors år 2013.

Läs mera om stigma på finska på [THLs sidor](#).

Polisens handlingsrekommendationer för situationer där ett barn möter en berusad eller virrig person

En del människor kan uppföra sig virrigt på grund av att de använt rusmedel. Berusade eller virriga människor gör i allmänhet inte andra människor illa, men ibland kan situationerna kännas skrämmande. Särskilt barn och unga känner sig otrygga på ställen där det finns människor som använder rusmedel och beter sig på ett virrigt sätt. Det är bra att göra en omväg runt sådana situationer och ställen. Största delen av alla människor som använder rusmedel uppför sig på ett lugnt sätt, men tyvärr inte alla.

De vuxna har den viktiga uppgiften att stöda barnens känsla av trygghet. När man pratat med barnet på förhand om olika fenomen i omgivningen, kan barnet lättare identifiera och förutse otrygga situationer.

Berätta för barnet att hen kan möta människor av olika slag och överraskande situationer när hen är utomhus. Lär barnet hur hen ska göra om hen känner sig rädd. Uppmuntra barnet att berätta om möten och spännande situationer av alla slag för en trygg vuxen, till exempel för föräldrarna eller läraren.

Polisen har sammanställt rekommendationer för hur man ska göra i otrygga situationer av olika slag. Använd rekommendationerna när du pratar med barnet om vilka trygga beslut barnet kan göra när hen rör sig ensam utomhus.

Gör så här:

OM DU SER EN PERSON SOM BETER SIG STÖRANDE

- Gå bara snabbt förbi den skrämmande personen, stanna inte, bara fortsätt.
- Du behöver inte prata med obekanta människor eller svara på frågor.
- Om du ser ett slagsmål eller känner dig rädd i situationen, håll avstånd och gå runt det som skrämmer dig.
- Berätta alltid för en trygg vuxen när något skrämmer dig.

OM DU MÖTER EN BERUSAD PERSON PÅ EN BUSS ELLER PÅ ETT TÅG

- Om en skrämmande person närmar sig dig, byt modigt plats. Du kan gå och sitta bredvid en trygg vuxen.
- Du kan också berätta om det som hänt för föraren eller en vuxen i närheten.
- Du kan förutse situationen genom att sitta på platsen närmare gången på bussen eller tåget, vilket gör det lättare att byta plats vid behov. Välj din plats i bussen längst fram, nära föraren, så har du lättare att be om hjälp av en vuxen vid behov.

OM NÅGON ÄR ELAK ELLER SKRIKER PÅ DIG

- Gå din väg och glöm det hen sagt.
- Du ska aldrig börja argumentera eller bråka med en virrig person.
- Berätta för dina föräldrar eller en annan pålitlig vuxen om det som har hänt, så att ni inte behöver oroa er ensamma för det.

OM NÅGON BER DIG OM NÅGOT

- Du behöver inte svara när någon ber dig om något. Du kan gå din väg, eller hålla avstånd.
- Håll alltid tillräckligt avstånd i en situation där en snurrig person talar till dig.
- Om du svarar till en person, så svara kort och artigt och lämna platsen.
- Om någon ber om att få låna din telefon kan du säga: "Jag får inte låna ut min telefon till någon."
- Om någon kommer och ber något av dig, till exempel pengar, kan du svara på ett vänligt sätt: "Förlåt, jag har inga pengar".

OM NÅGON FÖRSÖKER TA NÅGOT FRÅN DIG

- Förbjud personen att ta föremålet med hög röst, spring i väg och ropa på hjälp med hög röst.
- Om detta inte hjälper, ge bort föremålet. Kom ihåg att du är värd mer än saker. Din egen säkerhet är mycket viktigare.
- Berätta omedelbart vad som hänt för dina föräldrar eller en vuxen som är i närheten och ring tillsammans till nödnumret 112 vid behov.

OM NÅGON BÖRJAR FÖLJA DIG

- Be modigt om hjälp av en vuxen i närheten.
- Gå in i till exempel en butik, ett bibliotek, en kiosk, en blomsteraffär eller en plats där det finns andra människor. Berätta omedelbart för en vuxen om vad som hänt.
- Spring i väg och skrik högt efter hjälp.

Kom ihåg att i skrämmande situationer kan du alltid ringa nödnumret 112, så kommer polisen till din hjälp.

Rekommendationerna har gjorts av det förebyggande arbetet på polisnrättningen i Helsingfors

Föräldrakväll

1. Inledning och orientering i ämnet
2. Utbyte av erfarenheter och diskussion
3. Varför och hur ska vi prata med barnen om rusmedel?
4. Barnens kommentarer om rusmedelsanvändning som sker på allmänna platser
5. Hur kan du lära ditt barn att hålla sig trygg ute på stan
6. Den vuxnas viktiga roll som barnets rusmedelsfostrare
7. Tips som stödjer samtalet

1. Inledning och orientering i ämnet



Instruktioner:

Den som leder föräldrakvällen presenterar sig och säger några inledande ord. Hen går igenom kvällens program och praktiska frågor till exempel om deltagandet och om hur man ställer frågor. Hen presenterar Staden tillhör alla-lektionernas innehåll.

Diskussion under föräldrakvällen, då mötet ordnas fysiskt:

- Berätta för deltagarna att de kan ställa frågor under kvällen genom att räcka upp handen och be om en taltur.

Diskussion under föräldrakvällen, då mötet ordnas på distans:

- Berätta för deltagarna att de kan antingen ställa sina frågor i chatten eller berätta sina svar genom att be om en taltur och öppna mikrofonen.

Föräldrakvällens program

- Information om Staden tillhör alla-lektionerna.
- Utbyte av erfarenheter och diskussion.
- Varför och hur ska vi prata med barnen om rusmedel.
- Barnens kommentarer om rusmedelsanvändning som sker på allmänna platser.
- Hur kan du lära ditt barn att hålla sig trygg ute på stan.
- Den vuxnas viktiga roll som barnets rusmedelsfostrare.
- Tips som stödjer samtalet.

Staden tillhör alla-lektioner

- På lektionerna diskuteras säkerhet i staden och möten med människor som är berusade eller betar sig på ett störande sätt.
 - Instruktionerna bygger på rekommendationerna från Helsingfors polisinrättning.
- På lektionerna finns också tid för samtal om barnens egna erfarenheter och frågor.
- Barnen lär sig viktiga säkerhets- och känslofärdigheter som stärker deras förmåga att ta hand om sig själva i enlighet med läroplanen. Barnen får också färdigheter att förstå människor och livssituationer av olika slag.
- Lektionerna och föräldrakvällen har utvecklats av Förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf:s projekt Staden tillhör alla (2022–2024).

2. Utbyte av erfarenheter och diskussion.



Erfarenheter & diskussion

- Har du talat om rusmedel med ditt barn?
- Hurdana diskussioner har ni haft i familjen om rusmedel?
- Vad kunde det bero på att man inte talar om rusmedel med yngre barn?

Staden
Tillhör
ALLA

Nödvändig utrustning då mötet ordnas fysiskt:

- Videospelare och internetanslutning.

Instruktion:

Börja med att titta på en video som ger en orientering till ämnet.

Diskutera därefter vårdnadshavarnas upplevelser.

Länk till videon "Miksi keskustella päihteistä lasten kanssa?"

| Varför diskutera om rusmedel med barn?" (EHYT ry):

<https://www.youtube.com/watch?v=Kkuo5VvzVNo>

Videoproducent: Same-eYes.

Den originala videon är gjord i ånni-projektet (2014–2017) som var ett samarbete mellan EHYT rf, Helsingin NMKY, Koulutus Elämään -säätiö, Music Against Drugs ry, Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kymen piiri, Raittiuden Ystävät ry och Suomen Vanhempainliitto.

Diskussion under föräldrakvällen, då mötet ordnas fysiskt:

- Be vårdnadshavarna svara på första frågan genom att räkka upp handen.
- Läs upp de två sista frågorna och låt vårdnadshavarna samtala om dem med varandra i par eller små grupper.
- Be slutligen att få kommentarer om några av diskussionerna, så att alla får höra dem.

Diskussion under föräldrakvällen, då mötet ordnas på distans:

- Be vårdnadshavarna svara på den första frågan genom att rösta JA/NEJ. Du kan t.ex. använda reaktionsknappen, Polls-enkäten eller chatten.
- Läs upp de två sista frågorna och låt vårdnadshavarna antingen skriva sina svar i chatten eller berätta sina svar genom att öppna mikrofonen.
 - Om du har många deltagare på föräldrakvällen kan du också dela in dem i små grupper i sina egna rum beroende på operativsystem, så att vårdnadshavarna först kan diskutera frågorna med varandra i en liten grupp.
- Gå sedan igenom svaren.


Erfarenheter & diskussion

- Har du talat om rusmedel med ditt barn?
- Hurdana diskussioner har ni haft i familjen om rusmedel?
- Vad kunde det bero på att man inte talar om rusmedel med yngre barn?
 - Ofta tänker man att det inte är nödvändigt att prata om användningen av rusmedel med små barn. Ämnet kan kännas svårt, eller så vill man skydda barnen från information som verkar vara för mycket eller olämpligt för dem.

3. Varför och hur man talar om rusmedel med barn

Varför tala om rusmedel med barnen?

Staden tillhör ALLA



Användning av rusmedel är ett vanligt inslag i vardagen som vi möter i många olika situationer.

Barn och unga känner sig otrygga på platser där det finns människor som är berusade och uppför sig på ett störande sätt.

Genom en öppen och åldersanpassad diskussion lär sig barnen att känna igen och undvika osäkra situationer.

Öppna diskussionen om rusmedel så här:

Staden tillhör ALLA

- Vet du vad rusmedel är? (alkohol, nikotinprodukter, droger)
- Har du någonsin sett människor som dricker alkohol när du rört dig utomhus? Vad hände i den där situationen?
- Hur visste du att personen använde rusmedel? Hur kändes det att se en berusad människa?
- Vad gjorde du i den situationen? Hur kunde du hålla dig trygg i en motsvarande situation?
- Vad annat kan orsaka förvirrande eller annorlunda beteende?
- Varför använder en del människor rusmedel?
- Vad skulle du göra om du blev erbjuden rusmedel?
- Finns det något annat du vill veta?

Instruktion:

Berätta för vårdnadshavarna varför det är viktigt att prata med barnen om rusmedel, och ge vårdnadshavarna tips om hur de kan inleda ett samtal om rusmedel med sina barn.

Varför tala om rusmedel med barnen?

- Användning av rusmedel är ett vanligt inslag i vardagen som vi möter i många olika situationer.
 - Till exempel tomma burkar och flaskor på marken, alkoholhyllor i butikerna, sprutor och nålar på lekplatserna, berusade människor ute på stan, användning av rusmedel i hemmet, på restauranger och uteserveringar, nyhetsrubriker och reklam – allt detta ingår i barnens verklighet.
- Barn och unga känner sig otrygga på platser där det finns människor som är berusade och uppför sig på ett störande sätt.
- Genom en öppen och åldersanpassad diskussion lär sig barnen att känna igen och undvika osäkra situationer.

Lär barnet att gå förbi otrygga situationer, men förbise inte diskussionen om dem.

- Barnens trygghetskänsla blir starkare då de får information och insikter om den omgivande världen och kunskaper om olika sätt att hantera situationer som uppkommer i vardagen.

Öppna diskussionen om rusmedel så här

• Vet du vad rusmedel är? (alkohol, nikotinprodukter, droger)

- Du kan uttrycka det på följande sätt: Alkohol, nikotinprodukter och droger kallas för rusmedel. De är förbjudna för barn. Alkohol är en dryck för vuxna, till exempel öl eller vin är alkohol. Nikotinprodukter kan vara tobak, snus, vape (e-cigarett). Droger är farliga ämnen som är olagliga i Finland. Droger kan vara skadliga för hälsan och kan förändra en människas beteende.

• Har du någonsin sett människor som dricker alkohol när du rört dig utomhus? Vad hände i den där situationen? Hur visste du att personen använde rusmedel? Hur kändes det att se en berusad människa?

- Lyssna aktivt. Upprepa gärna vad du hörde, så kan du vara säker på att du förstod rätt vad som hände. Ställ preciserande frågor och se hur ditt barn förhåller sig till situationen. Reagera på det du hör genom att tacka och kommentera på lämpligt sätt till exempel: "vilken trist situation" eller "vilken tassig sak att göra".

• Vad gjorde du i den situationen? Hur kunde du hålla dig trygg i en motsvarande situation?

- Lär barnet säkerhetsreglerna som fungerar i många olika situationer: Säg nej, gå därifrån och berätta för en trygg vuxen.
- Berätta också för barnet att otrygga situationer är sällsynta.

• Vad annat kan orsaka förvirrande eller annorlunda beteende?

- En person kan bete sig på ett förvirrat sätt även om han eller hon inte har använt rusmedel. Personen kan till exempel ha en psykisk störning, sjukdom eller funktionsnedsättning.

• Varför använder en del människor rusmedel?

- Många använder inte alls rusmedel. En del använder rusmedel för att koppla av, andra till exempel för att glömma sina bekymmer. Det finns vuxna som endast använder rusmedel ibland eller lite åt gången. De dricker till exempel en bastudryck, men så lite att det inte förändrar deras beteende eller påverkar deras hälsa.
- Andra människor använder mycket rusmedel eller ofta, och det påverkar deras beteende och hälsa. Den som använder rusmedel ofta kan bli beroende av dem. En människa som är beroende av rusmedel tänker hela tiden på rusmedlet och vill ha mer av det. Beroendet gör att människan fortsätter att använda rusmedel och att det kan vara svårt för hen att sluta använda rusmedel trots att hen vill sluta.
- Beroende av rusmedel är en sjukdom, men det är möjligt att bli frisk från beroendet genom behandling.

• Vad skulle du göra om du blev erbjuden rusmedel?

- Berätta för barnet att hen både får och ska tacka nej i en sådan situation eftersom rusmedel är farliga för barn. Det är alltid bra att berätta för en trygg vuxen om en sådan här situation, även om det känns svårt.
- Fundera tillsammans på hur barnet kan tacka nej om någon erbjuder hen rusmedel i framtiden.

• Finns det något annat du vill veta?

- Ge barnet en chans att ställa frågor om saker som hen funderar på och svara på ett åldersanpassat sätt.

4. Barnens kommentarer om offentlig användning av rusmedel



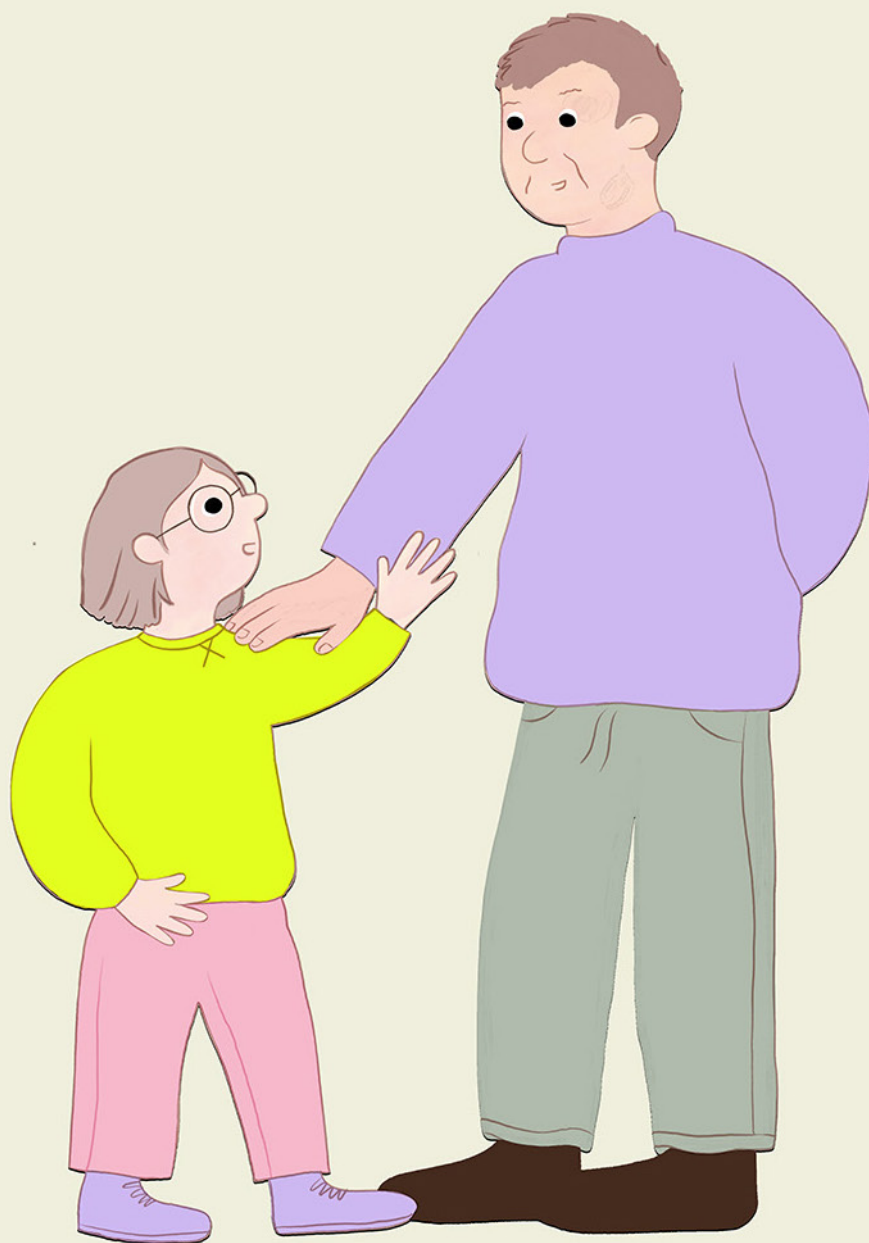
Instruktion:

Den som leder föräldrakvällen läser upp kommentarerna på stordiabilden och berättar om sådant som aktualiserats under lektionerna – om barnens upplevelser och tankar och om vad barnen vill veta mer om. Det är också en god idé att hen berättar om sina egna observationer om barnens reaktioner och deras tankar på lektionerna.

På stordiabild nio (9) finns tankar som många barn har. De har samlats in på lektioner under utvecklingen av projektet Staden tillhör alla. Du kan ersätta texterna på stordiabilden med tankar, kommentarer, upplevelser och frågor från barn i din skola. Det är bra att berätta för deltagarna om tankarna på stordiabilden kommer från elever i din skola eller om du använder de allmänna kommentarerna som finns färdigt på stordiabilden.

Barn undrar ofta över saker som vuxna redan är vana vid. När barnet möter användning av rusmedel och förvirrat beteende på offentliga ställen, kan det väcka en rad olika känslor hos hen, till exempel förlägenhet, ångest eller rädsla.

Barn minns sina möten med berusade människor eftersom de ofta kan berätta väldigt detaljerat om dessa situationer. Därför är det viktigt att fråga av barnen om de situationer som de varit med om.



5. Hur du kan lära ditt barn att handla på ett tryggt sätt

Med vilka ord skulle du förklara situationen för ditt barn?

Ni ser ofta med ert barn en grupp som sitter utanför affären och dricker alkohol.

Vad kunde du fråga och berätta?



Staden tillhör ALLA

Lär barnet att skydda sig själv:



Säg NEJ!



Gå din väg.



Berätta för en trygg vuxen.

Staden tillhör ALLA

Instruktion:

Gör en diskussionsuppgift tillsammans. Den som leder föräldrkvällen ger vårdnadshavarna uppgiften, låter vårdnadshavarna diskutera ämnet och sammanfattar därefter diskussionen. Efter detta behandlas de allmänna säkerhetsinstruktionerna som också barnen fått lära sig på lektionerna.

Diskussion under föräldrkvällen, då mötet ordnas fysiskt

- Be deltagarna samtala med varandra i par eller små grupper.

Diskussion under föräldrkvällen, då mötet ordnas på distans

- Be vårdnadshavarna antingen skriva sina svar i chatten eller berätta sina svar genom att öppna mikrofonen.
- Om du har många deltagare på föräldrkvällen kan du också dela in dem i små grupper i sina egna rum beroende på operativsystem, så att vårdnadshavarna först kan diskutera frågorna med varandra i en liten grupp.

Med vilka ord skulle du förklara situationen för ditt barn?

Diskussionsuppgift: Ni ser ofta med ert barn en grupp som sitter utanför affären och dricker alkohol. Vad kunde du fråga och berätta?

- **Såg du de där vuxna på trappan? Vet du vad de gjorde?**
 - De dricker alkohol, som är en dryck för vuxna. Du kan förklara att alkohol kan förändra människors beteende och göra dem ibland oförutsägbara. Berusade personer förstår inte alltid att deras drickande kan vara skrämmande för ett barn.
- **Hur kan du göra så att du känner dig trygg, om du ser människor som använder rusmedel?**
 - Du kan flytta på dig eller gå runt situationen om det känns tryggare så.
- **Ibland sitter samma människor på samma ställe. Varför tror du att de gör det?**
 - Du kan prata med barnen om att människor har olika sätt att tillbringa tid och koppla av, och att alkohol är en del av avkopplingen för en del människor. Det kan hända att de inte har någon annan plats att vara på. Det kan hända att de är beroende av rusmedel, och då är det svårt för dem att vara utan. För den som är beroende är användningen av rusmedel viktigare än det mesta.

Lär barnet att skydda sig själv

- Eftersom alkohol och andra rusmedel kan förändra människors beteende och ibland göra dem oförutsägbara, gäller det att lära barnen de regler som hjälper dem att försvara sig själva: Säg nej, gå därifrån, berätta för en trygg vuxen.
- Samma riktlinjer gäller även i andra situationer. Barn som känner igen situationer och beteenden som inte är acceptabla har bättre förmåga att försvara sig. Stärk barnets förmåga att skydda sig själv genom att påminna hen om att hen har rätt att försvara sig.

6. Den vuxnas viktiga roll som barnets rusmedelsfostrare.



Instruktion:

Den som leder föräldrakvällen ger tips om hur vårdnadshavarna kan hjälpa barnen att hantera sina bekymmer och sin oro. Påminn också vårdnadshavarna om de vuxnas roll och om hur viktigt det är att visa exempel.

Så att barnet inte blir ensam med sina bekymmer

- Lagg märke till situationer som barnet förundrar sig över och till barnets känslor.
 - Om vi utgår från att små barn inte ser eller förstår händelser i deras omgivning kan barnen bli ensamma med många av sina tankar och funderingar. En person som till exempel använder rusmedel eller betar sig på ett störande sätt kan verka skrämmande för ett barn.
 - Det är också viktigt att föräldern tar barnets känslor på allvar och visar att olika känslor är normala och hjälper till att känna igen otrygga situationer.
- Lyssna och låt barnet öppet berätta om sina tankar och funderingar utan några störande moment.
 - Det är viktigt att bli hörd, särskilt i stressiga situationer, eftersom att bli hörd kan minska barnets rädsla och ångest. Känslan av trygghet kommer av att barnet får uttrycka alla typer av känslor: vrede, ilska, irritation, rädsla och sorg.
 - När den vuxna stannar upp och lyssnar på barnets bekymmer, känner barnet att hen blir hörd och vet att hens

bekymmer är viktiga och att hen inte blir ensam med dem. Var närvarande och fokusera på att lyssna och på att skapa en trygg atmosfär för samtal.

- Den vuxnas famn och närhet viktig källa till trygghet för ett barn som känner rädsla. Diskutera frågor på en nivå som lämpar sig för barnets ålder.
 - Avsikten med att prata om rusmedel är inte att skrämja barnet, utan att erbjuda möjlighet att behandla ämnet i en trygg miljö. Ett öppet samtal ger barnet möjlighet att ställa frågor och berätta om sina tankar. Det stärker också barnets förtroende för föräldern.
 - Du kan fråga direkt vad barnet redan vet, vilka upplevelser hen haft, vilka tankar hen har om händelserna och vilka känslor de väcker.

Känslor och attityder överförs från vuxna till barn

- Ordval påverkar attityder – med hjälp av dem kan man stärka barnets förståelse för olika situationer i livet.
 - Ordvalen kan ha en stark inverkan på människors uppfattningar.
 - Undvik att använda stigmatiserande ord i ditt tal, eftersom de bidrar till ojämlikhet och diskriminering av andra människor.
- Användningen av rusmedel syns på många sätt i vårt samhälle. Om en människa använder rusmedel mycket och ofta, kan det leda till ett rusmedelsproblem eller till och med till beroende, som både kan och ska behandlas.
 - En människa som använder rusmedel är inte ond, men en människa kan uppföra sig dåligt när hen är påverkad av rusmedel.
 - Alla förtjänar att behandlas väl och få stöd.
- Den vuxnas lugn smittar av sig på barnet och gör att barnet känner sig tryggare.
 - Visa exempel för ditt barn på hur man handlar lugnt i olika situationer.
 - Lär barnet säkerhetsfärdigheter för skrämmande situationer och påminn barnet om att osäkra situationer är sällsynta.

7. Tips som stödjer samtalet

5 tips för att stödja trygghetskänslor

- 1 **Fråga** vad barnet vet om rusmedel och låt hen berätta om sina erfarenheter.
- 2 **Prata** om användning av rusmedel på barnets nivå.
- 3 **Var uppmärksam** på smittsamma känslor och attityder.
- 4 **Lär** barnet att handla på ett tryggt sätt då hen möter en berusad människa.
- 5 **Uppmuntra** barnet att berätta om spännande situationer för en vuxen.

Instruktion:

Den som leder föräldrakvällen ger vårdnadshavarna tips som stöd för samtalen. Det är en bra idé att reservera tid i slutet av kvällen för vårdnadshavarnas frågor och kommentarer. Tipsen finns också i diskussionskortet som kan delas ut till vårdnadshavarna efter föräldrakvällen.

Länk till diskussionskortet för vårdnadshavare:

<https://ehyt.fi/sv/produkt/diskussionskort-sakerhetsfardigheter-barn/>

5 tips för att stödja samtalet

1. **Fråga vad barnet vet om rusmedel och låt hen berätta om sina erfarenheter.**
 - Fråga vad barnet vet, vilka upplevelser hen haft, vilka tankar hen har om händelserna och vilka känslor de väcker.
 - När den vuxna stannar upp och lyssnar på barnets upplevelser, känner barnet att hen blir hörd och vet att hens tankar och känslor är viktiga och att hen inte blir ensam med dem.
 - Berätta att barnet alltid kan lita på dig och berätta om alla sina erfarenheter, känslor och bekymmer för dig. Det hjälper barnet att känna sig tryggt och främjar en öppen diskussion.

2. Prata om användning av rusmedel på barnets nivå.

- Tänk på barnets åldersnivå, använd termer som är lämpliga för barnet och förklara saker på ett sätt som hen kan förstå.
- Prata med barnet om rusmedel utan att skrämmas i onödan.
- Ett öppet samtal ger barnet möjlighet att ställa frågor och berätta om sina tankar. Det stärker också barnets förtroende för föräldern.

3. Var uppmärksam på smittsamma känslor och attityder.

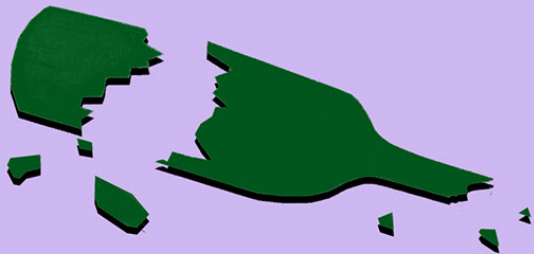
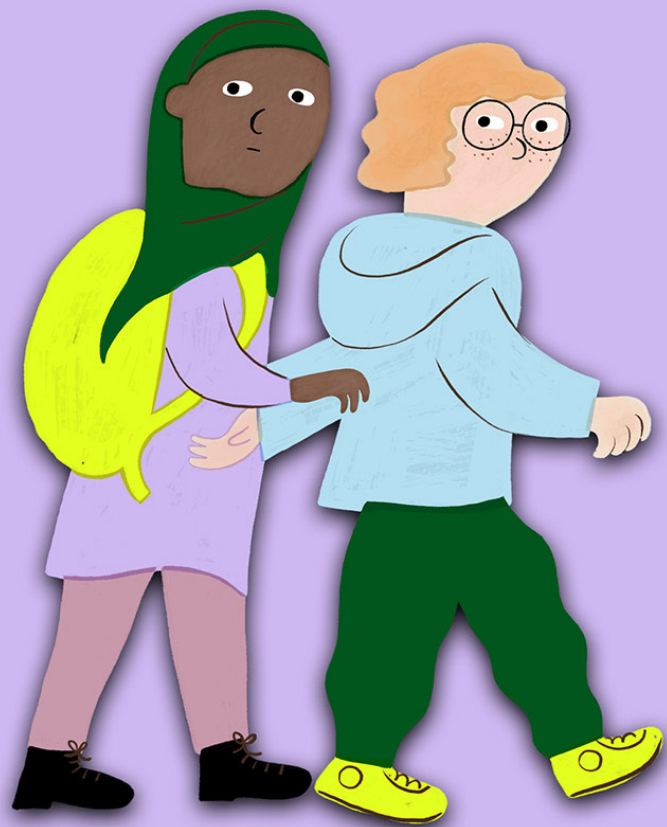
- Tänk på vilka ord och attityder du förmedlar när du pratar om personer som använder rusmedel på ett skadligt sätt, eftersom du är en förebild för ditt barn även i detta fall.
- Använd neutrala termer och undvik fördömande uttryck.
- Barnet känner sig tryggare då den vuxna håller sig lugn och talar ärligt om saker. Detta minskar också barnets behov att förlita sig på sin fantasi.

4. Lär barnet att handla på ett tryggt sätt då hen möter en berusad människa.

- Lär barnet säkerhetsreglerna: säg nej, gå därifrån och berätta för en trygg vuxen.
- Fundera på olika situationer i förväg och öva på att gå längs trygga vägar tillsammans.
- Uppmuntra barnet att försvara sig själv och att säga nej när det behövs. Barn som känner igen osakligt beteende har bättre möjligheter att försvara sig.

5. Uppmuntra barnet att berätta om spännande situationer för en vuxen.

- Då även svåra ämnen diskuteras i familjen lär sig barnet att det är tillåtet att prata om allt, och vågar också berätta för dig om något obehagligt har hänt.
- Diskutera tillsammans om hurdana saker det lönar sig berätta för en vuxen. Hemligheter som gör en obekvämbör alltid berättas för en vuxen.
- Påminn ditt barn om att hen alltid kan be en vuxen om hjälp, eftersom de vuxnas uppgift är att skydda barnet.



Tack!

Tack till alla vårdnadshavare som deltog i föräldrakvällarna och gav värdefull respons på verksamhetsmodellen. Med er hjälp har jag kunnat testa verksamhetsmodellen och vidareutveckla den.

Tack också till de poliser som deltog i samarbetet och utarbetade handlingsrekommendationer. Tack till våra skickliga grafiska formgivare Linnéa Sjöholm och Hanna Siira för undervisningsmaterialets visuella utseende och illustrationer.

Tack till projektet ånni (2014–2017), som producerade videon Koulutie, som vi får använda som en del av föräldrakvällen. I projektet deltog EHYT rf, Helsingin NMKY, Lära för Livet Stiftelse sr, Music Against Drugs ry, Mannerheims barnskyddsförbunds distrikt i Kymmeneregionen, Raittiuden Ystävät ry och Suomen Vanhempainliitto. Bra innehåll lever länge!

Tack till Inari Viskari och Anna-Leena Soininen för den ursprungliga Staden tillhör alla-verksamhetsmodellen, som först utvecklades vid Sininauhasäätiö och senare i säkerhets- och beredskapsteamet vid Helsingfors stadskansli och i samarbete inom fostrans- och utbildningssektorn vid Helsingfors stad, och som vi på EHYT rf sedan fått utveckla vidare till en riksfattande verksamhetsmodell. Som stöd för behandlingen av ämnet har EHYT producerat detta innehåll för föräldrakvällar, som också Inari bidragit till. Ett stort tack för att du gett av din tid och expertis genom att svara på vårdnadshavarnas tankar som finns i början av denna handbok.

Slutligen vill jag framföra ett särskilt tack till EHYT rf, vår avdelningschef Ilmo Jokinen samt min arbetspar i systerprojektet Kaupunki kuuluu kaikille, Heini Kärkkäinen. Tack till min kollega Krista Schulman som har hjälpt mig att formulera mig på svenska, och till alla mina andra kolleger för deras samarbete, stöd och uppmuntran.

Tack,
Minna Lehtinen
Projektchef
Staden tillhör alla-projektet

Källor

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. (2024). Vanhemmuuden taidot – Kuuntele ensin. Toimintavihko perheille ja perheiden toimiville. https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2024/02/Vanhemmuuden-taidot-kuuntele-ensin_s.pdf

Ehkäisevän päihdetyön järjestöverkosto (2023). Huoneentaulu päihteisiin ja asunnottomuuteen liittyvistä termeistä – Termit haltuun. <https://www.ept-verkosto.fi/wp-content/uploads/2023/05/Termit-haltuun.pdf>

Kajander, J. (2023). Pienen lapsen tukena huolen hetkellä. Mieli ry. <https://mieli.fi/artikkelit/pienen-lapsen-tukena-huolen-hetkella/>

Lajunen, K., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M. & Ojanen, S. (2019). Tunne- ja turvataitoja lapsille: Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2024). Väkivaltautisista puhuminen lapsen kanssa. <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkeen/vakivaltautisista-puhuminen-lapsen-kanssa/>

Merimaa, M. (2015). Kaverit keskiössä – Raportti nuorten havainnointi ja haastattelut (NuHa)-hankkeesta. Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskus, julkaisuja 1/2015. https://www.hel.fi/static/liitteet/nk/150330_NuHa_raportti_netdiversio.pdf

Soininen, A.-L. & Viskari, I. (2013). Alkuperäinen Kaupunki kuuluu kaikille -toimintamalli. Haastattelut Anna-Leena Soinisen ja Inari Viskarin kanssa sekä tutustuminen julkaisemattomaan materiaaliin. Helsingin kaupunginkanslian turvallisuus- ja valmiustiimi ja Helsingin kaupungin kasvatuksen ja koulutuksen toimiala.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). Päihdekasvatus. <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo/ehkaiseva-paihde-tyo-kouluissa-ja-oppilaitoksissa/paihde-kasvatus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). Päihdetilastollinen vuosikirja 2023: Alkoholi ja huumeet. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147998/URN_ISBN_978-952-408-204-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). Stigma ja syrjintä. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/stigma-ja-syrjinta>

Tuominen, M. & Laihinen, E. (2013). ”Stadiin kuuluu pieni rosaisuus” – Helsingin turvallisuustutkimus 2012. Helsingin kaupunki tietokeskus. Tutkimuksia 2013:4. https://www.hel.fi/static/hel2/Tietokeskus/julkaisut/pdf/14_01_07_Tutkimuksia_4_13_Tuominen.pdf

Tuukkanen, T. (toim.) (2022). Lapsibarometri 2022 ”Jos joku on mun lähellä, silloin mä en pelkään” – lasten näkemyksiä turvallisuudesta. Lapsiasiavaltuutetun toimiston julkaisuja 2022:9. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164477/Lapsibarometri2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Väestöliitto. (2018). Miten kerron vaarallisista aikuisista? <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/miten-kerron-vaarallisista-aikuisista/>

**Staden
tillhör
ALLA**



www.ehyt.fi/staden-tillhor-alla