



Vad vet vi om rusmedel?

Vad är rusmedel? Vilka rusmedel finns det?

1. Lektionen

Åbo stads projekt för förebyggande rusmedelsarbete Selvästi JEES! (Nyktert JESS!) 2023–2025, Sanna Tahko & Kristiina Helenius

Källor:

Institutet för hälsa och välfärd

Ehyt rf

YLE

Droglänken

Rusmedel är

- Narkotika t.ex. cannabis - **olagliga**.
- Alkohol, t.ex. öl, vin.
- Nikotin och tobaksprodukter, t.ex. tobak, snus, e-cigarettor.
- Gemensamt för alla rusmedel är att de orsakar beroende och har någon berusande egenskap.
- Beroende är ett tvångsmässigt behov av något ämne eller någon verksamhet som orsakar beroende.





	Lagliga rusmedel	Olagliga rusmedel	Andra skadliga ämnen/ föreningar
Under 18 år	X	X	X
K-18	Tobak, svaga alkoholdrycker (alkohol 1,2–22%). Nikotinpåsar. E-cigarettor (produkter i gatuhandeln olagliga). Snus (försäljning och köp olagligt i Finland.)	Droger, t.ex. cannabis, kokain, ecstasy, heroin. Nikotinprodukter med över 20 mg nikotin (t.ex. vissa e-cigarettor). Olagliga i Finland för personer i alla åldrar!	Läkemedelsmissbruk. Blandmissbruk. Alla kemikalier som används i berusningssyfte.
K-20	Starka alkoholdrycker, t.ex. vodka, alla med över 22 % alkohol		

Rusmedelsfakta

- www.kahoot.it
- Logga in i spelet med EGET förnamn.





Sieltä löytyi vaarallinen määrä:



Tacka nej

- Klassen delas in i mindre grupper under lärarens ledning.
- Varje grupp får ett ämne de ska "sälja" till de andra i gruppen, det vill säga övertala andra att pröva på rusmedlet i fråga. **De andra hittar på olika sätt att tacka nej.** Ibland byter man roller.
- Till slut diskuteras om det var lätt eller svårt att tacka nej och hur man kan tacka nej om personen som erbjuder är bekant/obekant.





Reflektion över rusmedlens effekter

2. Lektionen

Åbo stads projekt för förebyggande rusmedelsarbete Selvästi JEES! (Nyktert JESS!) 2023–2025, Sanna Tahko & Kristiina Helenius

Källor:

Institutet för hälsa och välfärd

Ehyt rf

Droglänken

	Lagliga rusmedel	Olagliga rusmedel	Andra skadliga ämnen/ föreningar
Under 18 år			
K-18			
K-20			

	Lagliga rusmedel	Olagliga rusmedel	Andra skadliga ämnen/ föreningar
Under 18 år	X	X	X
K-18	Tobak, svaga alkoholdrycker (alkohol 1,2–22%). Nikotinpåsar. E-cigarettor (produkter i gatuhandeln olagliga). Snus (försäljning och köp olagligt i Finland.)	Droger, t.ex. cannabis, kokain, ecstasy, heroin. Nikotinprodukter med över 20 mg nikotin (t.ex. vissa e-cigarettor). Olagliga i Finland för personer i alla åldrar!	Läkemedelsmissbruk. Blandmissbruk. Alla kemikalier som används i berusningssyfte.
K-20	Starka alkoholdrycker, t.ex. vodka, alla med över 22 % alkohol		

Beroende

- Vad är beroende?
- Vad kan man bli beroende av?
- Hur påverkar beroendet livet?

- Fysiskt beroende – uppstår hos alla som använder rusmedlet tillräckligt länge.
- Psykiskt beroende – kan uppstå redan första gången man prövar.
- Socialt beroende.



Beroende

- Tvångsmässigt behov av något rusmedel eller någon verksamhet.
- Det psykiska eller fysiska tillståndet ger tillfällig tillfredsställelse.
- Arvsfaktorer, upplevelser i barndomen och ungdomen, stress och krissituationer i livet kan påverka hur lätt människan blir beroende.
- En beroende person identifierar eller medger inte alltid sitt beroende.
- Allvarligt beroende är en sjukdom.
- Skadeverkningar av beroende kan vara t.ex. hälsorisker, försämrade relationer, ekonomiska nackdelar (t.ex. anskaffning av rusmedel, penningspelande).

World cafe-övning

- Klassen delas in i 4 grupper.
- Varje grupp får ett papper med en fråga med rusmedelstema. Gruppen har 3–4 minuter tid att svara. När tiden tar slut ges frågorna vidare till följande grupp. Varje grupp svarar på varje fråga.
- Syftet är att skriva gruppens åsikter om frågan på pappret, man behöver inte söka information.
- När grupperna har svarat på alla frågor presenterar grupperna resultaten för klassen. Svaren diskuteras tillsammans.
- Om du vill kan du lämna affischerna t.ex. på väggen i klassen för att påminna om ämnet.



Faktorer som skyddar mot missbruksproblem

- Nära relationer till familjen/en annan pålitlig vuxen.
- Sunt självförtroende, positiv självbild.
- Känsla av delaktighet (t.ex. hobby, kompisar, skola, arbete, familj, spelgrupp).
- Starka emotionella och sociala färdigheter.
- Framgångar och positiv respons.
- Närmiljöns ansvarsfulla inställning till rusmedel.

- **Bristen på ovan nämnda saker innebär inte att den unga blir missbrukare, men risken är större.**



Brott(?)

Laglighetsfostran för
årskurs 5
Laglighet
Självkänsla

Saara Juutinen, Alvin Koskinen, Laura Kiviranta, Paula Mäkelä och Reetta Vainio

[Förstasidan – Brottsofferjouren \(riku.fi\)](#)

[Sua varten somessa](#)

[Strafflag 39/1889 - Uppdaterad lagstiftning - FINLEX®](#)

[Det finns många olika typer av brott - Polisen](#)

[Stärk din psykiska hälsa - MIELI Psykisk Hälsa Finland rf](#)

Case-uppgift från boken Konstaapeli Daniel tässä, moro! (Konstapel Daniel här, tjena!) (Kalejaiye, Daniel, 2022)

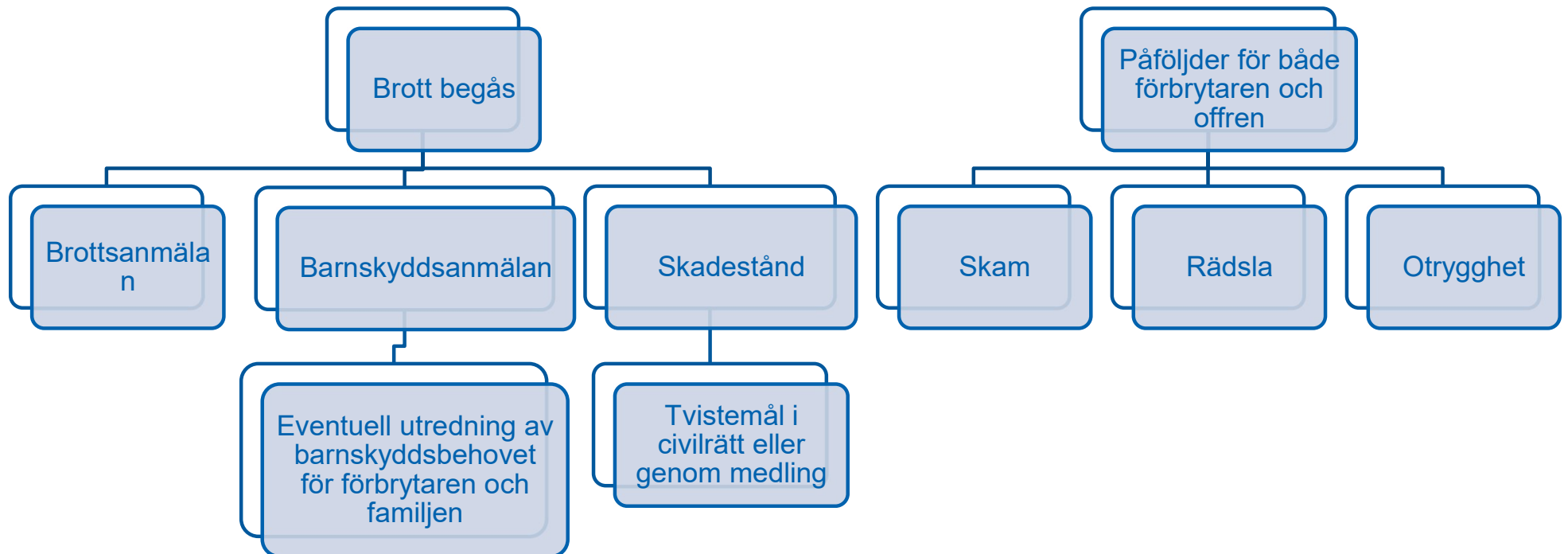


Om säkerhet

- Enligt lagen är en person under 18 år ett barn och barn ska skyddas mot all verksamhet som äventyrar uppväxten och utvecklingen.
 - = Vuxnas ansvar
- Barnet har rätt att få information om världen på sin åldersnivå.
 - = Barnet ansvarar för att lära sig av världen
- Vi strävar tillsammans efter en bättre verklighet.
 - = Var och en har rätt att vara trygg och i fred
- Skadeståndsansvar
 - Obs! Ersättningskyldigheten gäller personer i alla åldrar!

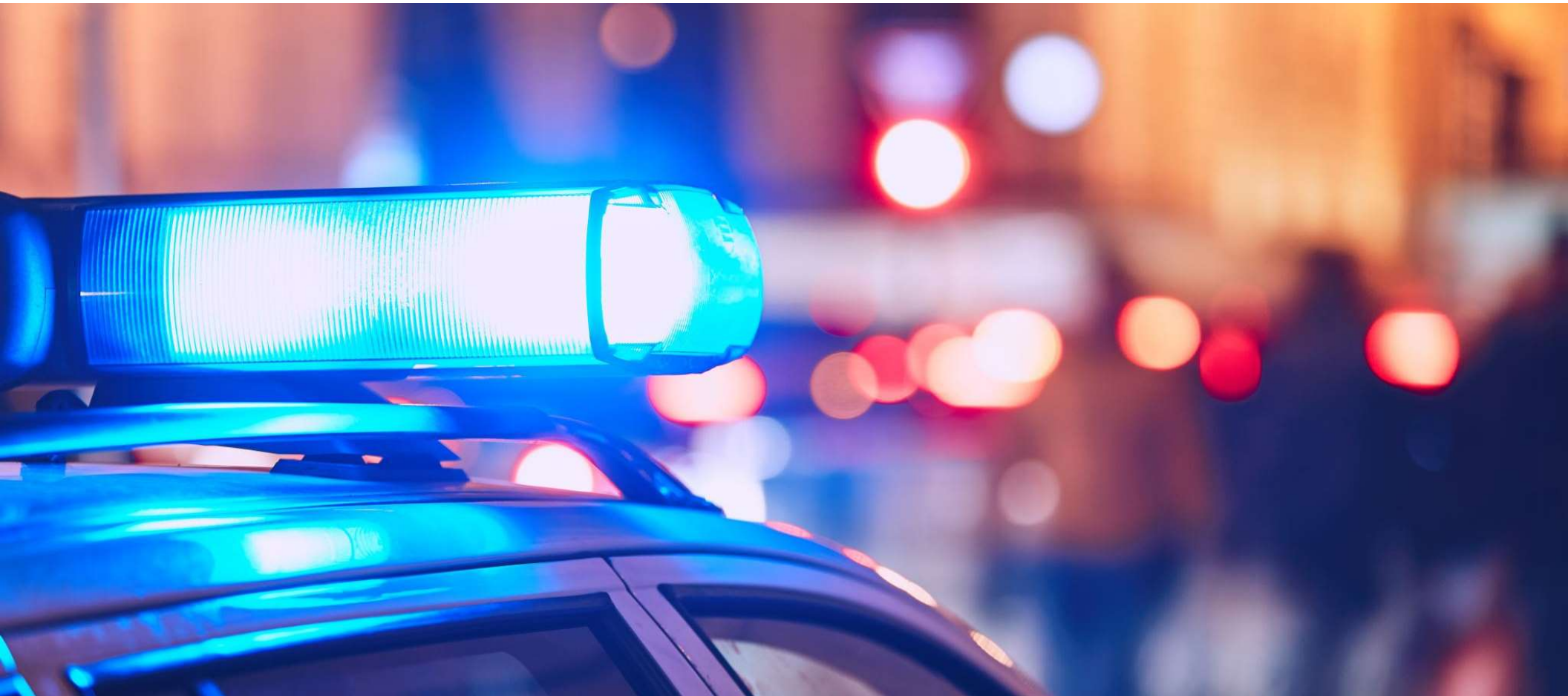


En person under 15 år som förbrytare



[Vahingonteko \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/channel/UCVahingonteko)

[Kiusaaminen \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/channel/UCkusaaminen)



Uppgift: Bli brottsutredare

Berättelsen om Tomi och Matti. Pojkarna som går i årskurs 5 är på sommarlov och spelar ett utmaningsspel där man hittar på utmaningar som man tror att den andra inte vågar göra.

Pojkarnas spel börjar med att de busringer till okända nummer och skriker oförskämdheter på gatan, men utmaningarna blir värre och värre. Matti bestämmer sig för att hitta på en uppgift som Tomi säkert skulle vägra att göra. "Du vågar säkert inte stjäla fem godispåsar från butiken!" Tomi spärrar upp ögonen och han tystnar för en stund, men säger trotsigt: "Det får vi väl se!" Pojkarna går nervöst till bybutiken och går till godishyllan. Matti håller utkik efter väktare och Tomi tar godispåsarna i famnen. Sedan springer Tomi ut ur affären med Matti bakom sig.

Genast utanför dörren möter de en väktare som omedelbart inser vad pojkarna gjort och befäller dem att stanna. Tomi och Matti tittar på varandra, nickar och springer åt olika håll för att skaka av sig väktaren. Tomi kommer undan med sina godispåsar eftersom väktaren springer efter Matti. Efter några steg förstår Matti att han inte kommer undan väktaren, det är ju ändå fråga om en vuxen man. Matti söker efter flyktvägar i panik och märker cyklarna som tillhör barnen som leker på lekplatsen bredvid. Matti springer fram till cyklarna, lyfter upp en av dem, hoppar på cykeln och trampar iväg i full fart. Otroligt nog kommer båda pojkarna undan. Hemma väntar dock arga föräldrar, eftersom butiksägaren kände igen pojkarna redan när de gick in i butiken och ringde deras föräldrar.

- **Strafflagen kap. 28 § 1**
- **Stöld (Matti stjal cykeln)**

- **Strafflagen kap. 28 § 3**
- **Snatteri (Pojkarna snattar godis i butiken)**



Stark självkänsla

- Gör det lättare att få kompisar.
- Gör det lättare att orka i svåra situationer.
- Det är lättare att säga NEJ.
- Det är också lättare att uppmuntra en kompis.
- Ökar trygghetskänslan.
- Ökar upplevelsen av lycka.
- Ökar respekten för en själv.



I vilka situationer brukar du säga NEJ?

Är det lätt för dig att säga NEJ?

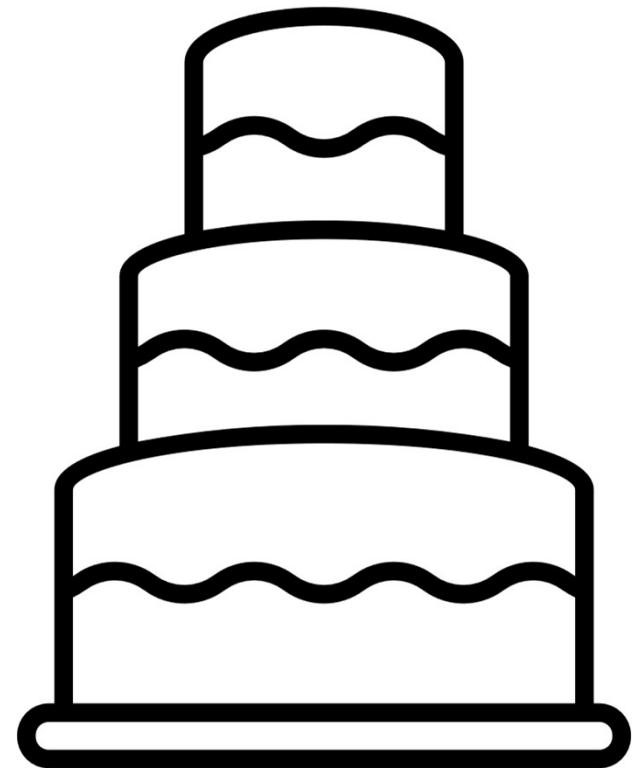
När är det svårt att säga NEJ?

Är det lätt eller svårt att säga NEJ i sociala medier?

Frågor: suavartensomessa

Det goda livets tårta!

- Fundera på viktiga och bra saker som du tycker gör livet bra och viktigt.
- Skriv så många saker du kan på tårtans lager! (du kan också färglägga tårtan!)
- Dessa goda saker ökar också din självkänsla, som i sin tur skyddar dig i livet (Viktigt!)



Var får man hjälp i olika situationer?

- [RIKU.FI](https://www.riku.fi)

Brottsofferjouren 116 006 betjänar på finska må–fr kl. 9–20. (avgiftsfri + anonym) på webbplatsen RIKU-Chat.

- [MLL.FI](https://www.mll.fi)

MLL Barn- och ungdomstelefon 116 111 måndag till fredag kl. 14–20, lördagar och söndagar kl. 17–20 (avgiftsfri + anonym)

- [Ehyt.fi](https://www.ehyt.fi)

EHYT rf:s missbrukarrådgivning Telefonnummer: 0800 900 45 (avgiftsfri + anonym + du kan ringa när som helst)

112-applikationen (servicerådgivning, informationssökning)



