



# 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

Droglänken

	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).  <b>Olagliga i Finland för personer i alla åldrar!</b>	Läkemedelsmissbruk. Blandmissbruk. Alla kemikalier som används i berusningssyfte.
K-20	Starka alkoholdrycker, t.ex. vodka, alla med över 22 % alkohol		

# Rusmedelsfakta

- [www.kahoot.it](http://www.kahoot.it)
- Logga in i spelet med EGET förnamn.



# 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.





# Beroenden och skydd mot dem

## 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

# Beroende

- Vad är beroende?
- Vad kan man bli beroende av?
- **Kan vem som helst bli 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

# 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.**





# Uppgiftskopia

- Ringa in minst 5 goda egenskaper du besitter på kopian.
- Framtidens jag: skriv in dina framtidsdrömmar i kopians rutor, var ser du dig själv om 5–10 år.
- Vi funderar tillsammans: Hur påverkar missbruksproblem/beroende förverkligandet av framtidsdrömmar? Varför är det viktigt att ha drömmar och planer?

# Sociala mediers inverkan på den unga

- Hur kan sociala medier påverka den ungas användning av rusmedel?
- Hur kan delning av videor i sociala medier påverka videons skapare?
- Hurdana problem kan användningen av sociala medier skapa?
- Vad är bra och vad är dåligt med sociala medier?



Mitä opiskelen?

Mitä haluan oppia?

Missä asun?

Missä olen töissä?

Minne  
matkustan?

Mitä harrastan?

Mistä tulen onnelliseksi?

Keitä ympärilläni on?

YMPYRÖI VÄHINTÄÄN 5 OMINAISUUTTA, JOTKA TUNNISTAT ITSESSÄSI.

<b>Ystävällinen</b>	<b>Empaattinen</b>	<b>Positiivinen</b>
Ahkera	Ennakkoluuloton	Harkitsevainen
Rohkea	Rento	Huolellinen
Avulias	Sanavalmis	Lämminhenkinen
Huomaavainen	Puhelias	Itsevarma
Hyväntuulinen	Älykäs	Uskollinen
Kärsivällinen	Rohkea	Utelias
Käytännöllinen	Lahjakas	Sinnikäs
Luova	Urheilullinen	Itsenäinen
Oppivainen	Tsemppari	Yhteistyöhaluinen
Tunnollinen	Rauhallinen	
Oma-aloitteinen	Energinen	
Oikeudenmukainen	Nopea oppimaan	
Luotettava	Hauska	
Kekseliäs	Huumorintajuinen	
Kiltti	Rehellinen	
Kohtelias	Kunnioittava	
Epäitsekäs	Antelias	

# Brott(?)

Laglighetsfostran för  
årskurs 6  
Sociala medier

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)



# Det är vuxnas uppgift att skydda barnen

- Personer under 18 år ska skyddas mot alla former av verksamhet som äventyrar tillväxten och utvecklingen.
  - = Vuxnas ansvar.
- Barnet har rätt att få information om världen på sin åldersnivå.
  - = När barnet växer börjar barnet söka information om världen och bilda egna åsikter (med vuxnas stöd).
- Vi strävar tillsammans efter en bättre verklighet.
  - = Var och en har rätt att vara trygg och i fred.



# Sociala medier och brott

- I sociala medier ansvarar aktören för sina ord och handlingar på samma sätt som i den riktiga världen (applikationerna har åldersgränser av en orsak).
- Vilka brott kan begås i sociala medier?
- Kan man göra sig skyldig till brott om man delar eller redigerar bilder av någon annan?



Visste du att:

- Man inte får skicka nakenbilder till någon utan tillstånd?
- Man inte får be om nakenbilder av en person under 16 år?
- Delning och visning av nakenbilder som någon annan skickat är olagligt?
- Du inte får ha nakenbilder från personer under 18 år sparade på någon enhet?

# De vanligaste brotten bland unga

- snatteri, stöld och rån
- bedrägeri och ocker
- äventyrande av trafiksäkerheten, körning av ett fordon utan behörighet
- olaga hot, tvång och misshandel
- spridning av en video eller bild med sexuell nyans som tagits av ett barn.



***Alla fula gärningar är inte brott, men  
alla brott är fula gärningar.***

*Teemu Hokkanen, överkonstapel  
Polisinrättningen i Helsingfors*



# Sociala mediers många sidor

**+ Snabb kommunikation**  
**Lätt och roligt**  
**Kompisar**  
**Rätt information**  
**Lätt att använda**  
**Bra förebilder: streaming, youtubare e.d.**  
**Bra innehåll**

**– Lägre tröskel att göra dumheter**  
**Mobbning, förödmjukelse**  
**Mycket felaktig information**  
**Ensamhet**  
**Gruppträck**  
**Dåliga förebilder: streaming, youtubare e.d.**  
**Skadligt innehåll**



# Var får man tillförlitlig information och bra innehåll?

- Hur skiljer man information från åsikter?
- Varför är tillförlitlig information viktig?
- Hur kan man söka tillförlitlig information?



Exempel:

- Finlex.fi (Finlands lagar)
- Konstaapeli Daniel instagram+Tiktok
- Poliisi.fi
- Många youtubare som producerar sakinnehåll
- Biblioteket



# Kompisfärdigheter och gruppanda

- Fundera på och skriv ner tre kompisfärdigheter som du tycker är viktiga, eller bra värden som ökar tryggheten och den goda andan i gruppen eller klassen.

*T.ex. Vänlighet, rusmedelsfrihet, beaktande av andra osv.*

- Fundera på hur dessa värden skyddar oss som grupp och som individer.
- Påverkar gruppandan mer än bara stämningen?



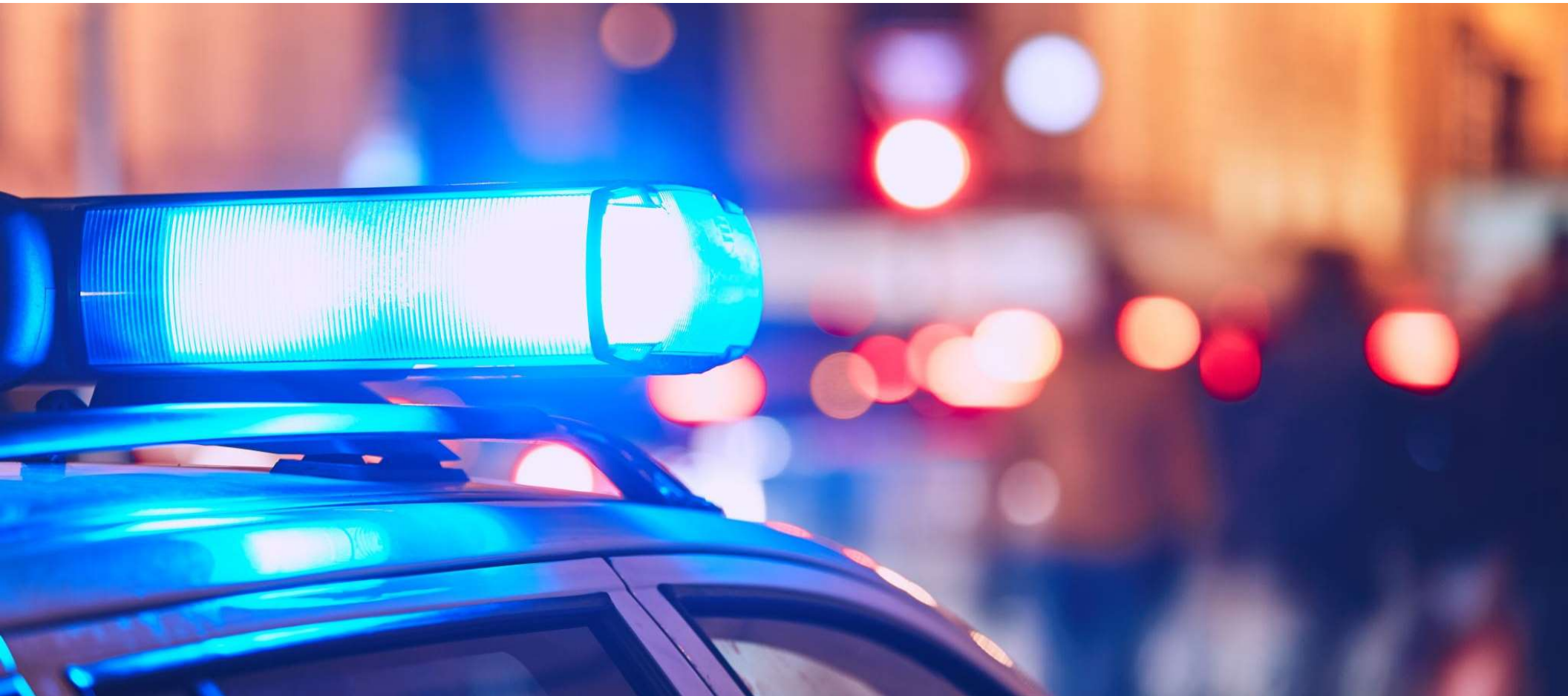
**Gör dessa gemensamma värden till en gemensam rumstavla, som ni kan fästa på väggen i den egna klassen!**

## Dia 19

---

**VR0**    [@Kiviranta Laura] Puuttuu kuvan lähde  
Vainio Reetta-Kaisa; 2024-08-26T13:03:46.001

**VR0 0**   Mulla tai Paulalla ei oo tästä kuvasta tietoa...  
Vainio Reetta-Kaisa; 2024-08-26T13:04:12.923



**Uppgift: Bli brottsutredare**

En grupp pojkar köper sammanlagt 60 ägg, väntar på att det blir mörkt och börjar sedan leta efter lämpliga mål. I ett egnahemshusområde kastar de ägg på väggar och fönster och springer iväg så snabbt de kan. När de gick mot centrum korsar de en motorväg och stannar på bron för att släppa ner ägg på bilar som kör under dem. I centrum kastar gruppen ägg på statyer, cyklister som kör förbi och bänkar längs gatan. Det uppstår mycket röra och pojkarna har roligt när de ser människor bli förargade.

Pojkarna beslutar tillsammans att de sista äggen används för att kladda ner konstverket på skolgården. När de anländer märker de bevakningsfirmans bil på gården. Pojkarna bryr sig inte om bilen utan fortsätter mot statyn.

Mika är den första som tar ett ägg i handen och siktar rakt mot statyns huvud. De andra garvar och börjar också kasta ägg. En väktare som varit inne i skolan märker vad pojkarna håller på med och springer ut på gården. Mika ser väktaren och blir panikslagen. Han tar en kniv ur ryggsäcken, pekar på väktaren och ropar: "Om du kommer närmare så dör du!" Väktaren blir förbluffad och stannar för att skydda sin egen säkerhet. Han frågar vad pojkarna riktigt tänker. Pojkarna ser ängsligt på varandra tills Mika beslutar att det är dags att lämna platsen.

- **Strafflagen Kapitel 35 § 1**
- **Skadegörelse**  
**(Pojkar skadar offentlig och privat egendom)**

- **Strafflagen Kapitel 25 § 7**
- **Olaga hot**  
**(Mika hotar väktarens liv)**



# Var får man hjälp i olika situationer?

- [RIKU.FI](http://RIKU.FI)

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

- [MLL.FI](http://MLL.FI)

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

- [Ehyt.fi](http://Ehyt.fi)

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

112-applikationen (servicerådgivning, informationssökning)

