



LIVET ÄR DET BÄSTA RUSET

Minna Lehtinen
minna@hubu.fi



ELÄMÄ ON PARASTA HUUMETTA RY

www.eoph.fi



- Rusmedelsförebyggande arbete runt om i Finland
- Interaktiv Hubu-metod i skolarbetet
- Den virtuella informationsbussen Hubu på www.habbo.fi
- Temaveckor på IRC-galleriet
- Till ungdomar riktade informationssidorna www.hubu.fi
- Mobihubu–mobilspel med temat tobak, alkohol och droger
- Rådgivningstelefonen 0800 90045 – 24h
- Internetrådgivning
- Olika förebyggande projekt (t.ex. Pennigspel)

Vad är Hubu-metoden?

- En interaktiv röstningsmetod, med vars hjälp de unga anonymt kan berätta om sina tankar och attityder
- Fungerar genom att frågor och svarsalternativ reflekteras på tavlan och de unga röstar sedan med hjälp av en fjärrkontroll på de alternativ de vill
- Elevernas svarsresultat syns sedan som helhetsprocenter, som ledaren och eleverna tillsammans kan diskutera kring
- Med denna metod kan även de tystaste i gruppen komma fram med sina åsikter och delta i den interaktiva processen
- Till slut sparas gruppens röstningsresultat på datorn och kan sammanfattas till en årskursbaserad statistik åt skolan



Vad är rusmedels- förebyggande arbete?



Verksamhet som förebygger och minskar konsumtionen av rusmedel genom att påverka:

1. Tillgängligheten
2. Kunskap och attityder
3. Debutåldern
4. Konsumtionssättet
5. Omständigheter som föder problemkonsumtion samt den kultur som stöder detta.

Var görs rusmedelsförebyggande arbete?



- I hemmen och i familjerna görs fortfarande det viktigaste förebyggande arbetet
- Även skolan har ett stort ansvar i dessa frågor
- All sorts hobby- och fritidsverksamhet
- Samarbetet mellan hemmen, skolan och fritidsverksamheterna viktig
- I interaktion med andra människor

Diskussion om rusmedel



- Informationen bör vara saklig och trovärdig
- Bör utveckla värderingarna, de sociala färdigheterna och självkontrollen
- Bör hjälpa den unga att ta ansvar för den egna hälsan
- Erbjuder ett tillfälle till öppen diskussion

ACETON
Nagellacks-
borttagningsmedel

TOLUEN
Finns i
lösningsmedel,
industritvättmedel

BUTAN
Gasen i tändaren

BLY
Blyförgiftning är
vanligt både i naturen
och i undrevärlden

POLONIUM-210
Världens giftigaste ämne,
som har använts bl.a. till
att mörda agenter

AMMONIAK
Effektivt
rengöringsmedel för
toalettskålen

FORMALDEHYD
Populärt använt ämne
vid balsamering av
döda kroppar

NIKOTIN
-Tobaksprodukternas
beroendeframkall-
ande ämne, som
exponerar till de
andra livsfarliga
ämnena i
tobaksprodukten

BENSEN
-råolja,
cancerframkallande
ämne

SKATOL
Fisens/pruttens
baselement

KROM
Det rostfria
stålets
avfallsämne

KOLMONOXID
Skulle du suga
på mopedens
avgasrör?

KADMIUM
Cancerfram-
kallande
tungmetall, som
används vissa
batterier

VINYLKLORID
Hållbart
rörmaterial till
toaletten

DDT
Insektgift som
är förbjudet i
flera länder

ARSENIK
Råttgift

TJÄRA
Cancerfarlig blandning,
som irriterar luftrören,
framkallar slem och
hosta. Tjära båten inte
lungorna!

VÄTECYANID
Mänsklighetens
dystra
massmordsvapen

METYLAMIN
Till en början en
lättändlig
ammoniakgas, som
blandas bl.a. i brun-
utan-sol krämer

De ungas fortsatta alkoholkonsumtion



- * En livsstil, där alkoholen hör ihop med sociala sammanhang
- * Utvecklingen av känsloreglering uteblir
- * Fysiologiskt beroende
- * Utvecklingsstörningar i inlärnings- och minnescentret

(Pitkänen & Pulkkinen, 2003)

TIO GODA SKÄL ATT INTE FÖRSE EN TONÅRING MED ALKOHOL

1. Alkohol är ett gift som **skadar kroppen**. En tonårings organism är känsligare än en vuxens. Skador uppkommer därmed lättare hos en tonåring. Akuta skador är alkoholförgiftning eller medvetlöshet till följd av sänkt blodsockernivå. Båda tillstånden är livshotande.
2. Också en tonåring **kan bli beroende av alkohol**. Långtidsstudier visar att tidig alkoholdebut ökar risken för alkoholism i vuxen ålder. (L.Pulkkinen & T. Pitkänen, 2005)
3. **Risken för olyckor ökar** när man är berusad. De flesta våldsbrott är alkoholrelaterade liksom en stor del väg- och sjötrafikolyckorna. Vintertid förekommer frysskador eller till och med ihjälfrysning bland unga som slocknat ute.
4. Ruset **sänker omdömesförmågan** kraftigt. Dumheter man begår som berusad kan få allvarliga följder.
5. Alkoholbruk **sänker tröskeln** att berusa sig med hjälp av andra droger än alkohol. Sådana droger är t ex cannabis, amfetamin och narkotikaklassade läkemedel , t ex Subutex.

6. **Den naturliga utvecklingen av den sociala kompetensen hämmas** då man berusar sig. Att våga göra bort sig, ha roligt och att våga visa sina känslor utan hjälp av kemiska ämnen, är oerhört viktigt då man är ung. Det främjar en sund självkänsla och ett gott självförtroende för resten av livet.

7. Undersökningar visar att **ungdomar som blir bjudna på alkohol av sina föräldrar dricker mera och oftare** än de ungdomar vars föräldrar inte bjuder/köper. (U.Marklund 1985 och H.Pape 2005)

8. De vuxna som köper ut alkohol åt minderåriga **agerar emot finländsk lagstiftning**. Är man förälder signalerar man åt sina barn att lagöverträdelse är godtagbart.

9. De vuxna som köper ut alkohol åt minderåriga upprätthåller och stöder en alkoholkultur som går ut på att **alkohol är ett oundgängligt inslag på alla fester för att skapa feststämning**.

10. **Ungdomar dricker för att berusa sig**. Att tro något annat är blåögt. En sixpack öl eller cider innehåller lika mycket alkohol som 2,5 deciliter (dvs 6 groggar/snapsar) starksprit och leder till ett kraftigt rus på ca 1,8 promille hos en tonåring som väger ca 60 kg. Ett så kraftigt rus innebär mycket hög risk för alkoholrelaterade skador.



Tack för deltagandet!

- Minna Lehtinen –
minna@hubu.fi



Hur kan man motivera det att barn inte borde använda alkohol

(Tuuli Pitkänen 2005)

- Barnets rätt att växa upp till en frisk vuxen
- Alkoholen påverkar inlärningsförmågan och inställningen till utbildning
- Alkoholen inverkar på den växande fysiska kroppen; stör utvecklingen och kan påverka hälsan även i ungdomsåren (bl.a. somatiska symptom, leverns funktion, hjärnans utveckling, alkoholförgiftningar, konsekvenser efter olika händelser)
- Alkoholen inverkar på det outvecklade psyket; stör utvecklingen och kan inverka på den psykiska hälsan (bl.a. ångest, försämrad självkänsla, depression)
- Inläring av beteendemönster: idrott eller öldruckning
- Inläring av känslöhantering: dränk inte sorgerna med alkohol, man kan ha roligt utan alkohol
- Möjliga handlingar som försvårar framtiden (brott, abort el. dyl.)
- Finlands lag baserar sig på att skydda barnets utveckling utifrån dessa aspekter.