



NYKARLEBY
UUSIKAARLEPYY

Rusmedelsförebyggande plan



2023-2028

En samordnad strategi för
Nykarleby



Introduktion

Alkohol, tobak och droger orsakar hälsomässiga och sociala skador. Dessa skador berör så väl brukarna själva, deras anhöriga och andra människor som hela samhället. Enbart de direkta skadekostnaderna kopplade till alkohol, tobak och droger uppgår för den offentliga sektorns del till över två miljarder euro. Med fungerande metoder som påverkar efterfrågan och tillgänglighet kan kostnader och skador minskas.

Denna plan utgår från Nykarleby stads tidigare mognadsanalys som den lokala rusmedelsförebyggande gruppen gjorde våren 2023. Planens mål är att förebygga rusmedelsanvändning bland alla befolkningsgrupper i Nykarleby. Genom att integrera olika åtgärder och målgrupper skapar vi en sammanhållen och effektiv strategi.

Målet med all rusmedelsförebyggande verksamhet är att förmedla kunskap om rusmedlens konsekvenser för den egna hälsan och kunskap att bedöma risker för deras egen del, och att ge möjlighet att diskutera sina attityder till rusmedel, att minska de positiva förväntningarna på alkoholens och drogernas verkan.

Alkohol dödligheten är över 40 % högre och dödligheten i leversjukdomar är mer än 100 % högre än för 20 år sedan.

Samarbete

Den österbottniska drogförebyggande modellen PEPP (Pohjanmaan ehkäisevän päihdetyön malli) har utarbetats som ett komplement till skolornas rusmedelsförebyggande plan och stöder också föreningar i det rusmedelsförebyggande arbetet.

Materialet består av:

- en handbok som innehåller fakta och tips om rusmedelsförebyggande arbete, fakta om olika typer av rusmedel samt tips om hur man kan förverkliga rusmedelsförebyggande arbete inom de olika läroämnena i skolan
 - en årsklocka med plan för hur det rusmedelsförebyggande arbetet kan förverkligas i skolan månad för månad
 - checklistor som kan fungera som stöd när skolan planerar och utvärderar sitt rusmedelsförebyggande arbete
 - lista med tips på undervisningsmaterial
- PEPP-materialet hittas på deras hemsida www.pepp.fi.

Det rusmedelsförebyggande arbetet bör vara långsiktigt och omfatta åtgärder för olika befolkningsgrupper.

Vi samarbetar med välfärdsområdet.



Är du orolig för din användning av rusmedel, på välfärdsområdets hemsida kan du testa din egen situation, utgående från testresultaten får du tips om hur du kan förbättra din hälsa och ditt välbefinnande.

www.osterbottensvalfard.fi/vara-tjanster/halsa-och-medicinska-tjanster/halsostationer/egenvard/beroende



Rusmedelsförebyggande arbete

Det rusmedelsförebyggande arbetet kan delas in i:

Allmänprevention – riktar sig till hela grupper. Målsättningen är att senarelägga bruket av rusmedel, att öka målgruppens medvetenhet om risker med rusmedelsbruk eller att påverka tillgången till rusmedel.

RisKFörebyggande arbete – riktar sig till en särskild målgrupp för vilken man kunnat identifiera en risk för rusmedelsbruk. Målsättningen är att förebygga rusmedelsbrukets början, att dämpa ett påbörjat bruk eller att minimera skadorna och förebygga marginalisering.

Reparativt arbete – riktar sig till problembrukare och består av olika vård- och stödformer. Målsättningen är att förebygga att problemet uppstår på nytt eller att situationen förvärras.

När man planerar det rusmedelsförebyggande arbetet är det viktigt att känna till vad som fungerar och vad som inte fungerar:

Fungerar:

- dialog, diskussion, interaktion
- långsiktigt arbete, upprepade åtgärder
- konsekvent ingripande i rusmedelsbruk

Fungerar inte:

- monologer
- korta, enstaka insatser
- enbart information

Andelen av befolkningen som provat någon drog under sitt liv har tredubblats under de senaste 20 åren.

Rusmedel

Tobak/Snus

Tobak och snus är de rusmedel som berör skolans vardagliga arbete mest eftersom de är de mest använda rusmedlen bland ungdomar. Tobak är dessutom ett av de farligaste rusmedlen. Av alla rusmedel, inklusive narkotika, har tobak den största beroendeframkallande effekten. Rökning får allvarliga konsekvenser för hälsan på lång sikt. Hela 93% av alla rökare får negativa hälsoeffekter av rökning. Det är förbjudet att använda, sälja eller förmedla tobaksprodukter (även snus och eltobak) i skolan, på skolans område eller vid studiebostäder. All forskning visar att en aktiv övervakning av tobaksförbudet – åtföljd av åtgärder och konsekvenser för den som bryter mot förbudet – har en effekt på studerandes tobaksanvändning.

Alkohol/Droger

Både användning och innehav av alkohol är enligt lag förbjudet för minderåriga. Gällande narkotika råder totalförbud enligt lagen. Typiska beteendeförändringar att vara uppmärksam på:

- skolk
- förändrade vänskapsrelationer
- lögner
- sena nätter
- "ständigt på väg"
- snatteri/dyra vanor som kommer och går - motivationsbrist
- överdrivet positiva attityder till droger
- humörsvängningar
- sysslolöshet/passivitet
- inåtvänd/svår att nå
- snabb försämring av prestationer
- försummelse av uppgifter
- övermäktig trötthet
- frånvaro
- plötsliga förändringar i levnadssätt
- upprepade spår av olyckshändelser
- bakfylla i skolan
- oskäligt starka raseriutbrott
- försummelse av personlig hygien

Om man misstänker att det finns butiker eller kiosker som säljer tobaksprodukter eller alkohol till minderåriga är det nödvändigt att meddela polisen om detta.

Förebyggande av missbruksproblem

Risk- och skyddsfaktorerna varierar i olika livsskeden. Olika övergångsfaser, som till exempel att börja skolan, flytta upp från ett skolstadium till nästa, flytta från barndomshemmet, bilda familj och att gå i pension, eller svåra livsfaser som skilsmässa och arbetslöshet är särskilt viktiga för det förebyggande rusmedelsarbetet.

Skolornas rusmedelsfostran är en av de vanligaste formerna av förebyggande rusmedelsarbete. Förutom särskild undervisning, kan skolorna på många sätt stöda elevernas delaktighet och välbefinnande, bland annat genom att upprätthålla skolans rusmedelsregler och elevernas delaktighet i skolgemenskapen.

En effektiv form av rusmedelsförebyggande arbete är att stöda föräldrars förmåga att fostra sina barn genom att stärka föräldrarnas färdigheter att ta upp teman relaterade till rusmedelsbruk, spelande och välmående.

Arbetsgivaren bör veta att om det finns skäl att misstänka att en arbetstagare har ett missbruksproblem som stör arbetet, är arbetsgivaren enligt lagen skyldig att ingripa i situationen.

I pensionsåldern gäller samma hälsoråd som när man är yngre: ät mångsidigt, motionera tillräckligt, undvik rökning och använd endast måttligt med alkohol – men det är bra att komma ihåg att en måttlig mängd alkohol i pensionsåldern och i arbetsför ålder är två olika saker. Även om man har tagit väl hand om sin hälsa under hela livet, kan alkoholanvändning i ålderdomen bli ett problem. En åldrande persons kropp tål nämligen inte alkohol längre på samma sätt som en arbetsför persons kropp, vilket alla seniorer inte vet. Majoriteten av personer i 70–90 års ålder använder långtidsmedicin. Även om åkommor och sjukdomar inte avsevärt skulle försämra livskvaliteten, måste man på grund av läkemedlen vara försiktigare än tidigare när man dricker alkohol.

Att tänka på:

- Målet med ingripande bör alltid vara att personen skall få den hjälp hen behöver - Polisen bör kontaktas omedelbart då narkotiska preparat beslagtogs eller innehav misstänkts (ring 112). Polisen skall utreda var den minderåriga fått tag på rusmedlet.
- Användningen av receptbelagda läkemedel på ett annat sätt än vad receptet föreskriver, eller av en annan person än den som receptet är utskrivet till, är också olagligt



Läs mer: <https://ehyt.fi/sv/fakta-om-rusmedel-och-spelande/>

Framtidsvision 2028

Vision & målsättning:

Att minska rusmedelsanvändningen och främja ett hälsosammare liv för alla åldrar och samhällsgrupper i Nykarleby.

Tidsram: 5 år, med årliga översyner och justeringar.

Mätare: Sotkanet.

Strategiska områden:

1. Utbildning och medvetenhet:

Åtgärder: Elevvården jobbar tillsammans med personal, PEPP, välfärdsområdet för att informera om hur man kan förebygga rusmedelsanvändning.

Målgrupp: Elever, föräldrar, lärare och allmänheten.

Mätare: Kampanjer, enkäter.

2. Samhällsengagemang och partnerskap:

Åtgärder: Samarbete med lokala föreningar, församlingen, och välfärdsområdet för att nå ut med budskap och stöd. Informationen samlas på nykarleby.fi med relevanta länkar till välfärdsområdet.

Målgrupp: Föreningar, församlingen, hälsovårdspersonal.

Mätare: Föreningsstöd förutsätter att föreningen lovar att jobba rusmedelsförebyggande.

Rusmedelsfria evenemang, rusmedelsförebyggande program, utbildningar och projekt.

3. Stöd i föräldraskapet och intervention:

Åtgärder: Tillgång till rådgivning, stödgrupper och behandlingsprogram via välfärdsområdet.

Målgrupp: Personer som kämpar med rusmedelsberoende, deras familjer.

Det rusmedelsförebyggande arbetet är integrerat i alla sektorer av kommunens arbete, med särskilt fokus på ungdomar, föräldrar och utsatta grupper. Arbete utförs av kommunens avdelningar i samarbete med välfärdsområdet, föreningar, föräldragrupper och andra relevanta aktörer genom en kombination av direkt intervention, utbildning, samarbete och uppföljning.

Genomförande:

- Koordinering: En styrgrupp bestående av representanter från olika sektorer och medborgargrupper.
- Tidsplan: Stegvisa implementeringar med början år 2024.
-

Uppföljning och utvärdering:

- Metod: Årlig uppföljning av statistik i välfärdsberättelsen, enkätundersökningar och feedback från samhällsgrupper.
- Målsättning: Uppnå konkreta förbättringar inom rusmedelsanvändning och medvetenhet varje år.

Alkohol dödligheten är över 40 % högre och dödligheten i leversjukdomar är mer än 100 % högre än för 20 år sedan.



Källor: Rusmedelsplan - gymnasiet 2019-2022

PEPP – en österbottnisk drogförebyggande modell (www.pepp.fi)

Välfärdsområdet - <https://osterbottensvalfard.fi/vara-tjanster/halsa-och-medicinska-tjanster/halsostationer/egenvard/beroende/>

Förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf: (ehyt.fi/sv/fakta-om-rusmedel-och-spelande/)

Kommunstrategin 2023

THL: Handlingsplanen för alkohol-, tobak-, drog- och spelprevention -
<https://www.julkari.fi/handle/10024/131758>

THL - Alkohol, tobak och beroenden - <https://thl.fi/sv/web/alkohol-tobak-och-beroenden>