


# Diskussionsunderlag

Så här gör och stöttar jag, när jag upptäcker eller misstänker att en ungdom använder rusmedel

---

- Be ungdomen prata med dig i enrum.
- Berätta att den unga är viktig för dig och att du är orolig för om han eller hon möjligen använder eller ha använt rusmedel inom föreningens verksamhet, eller om du för andra orsaker är orolig för den ungas rusmedelsanvändning
  - Det viktiga är inte att ha bevis på att en ungdom verkligen ha använt rusmedel, utan att man tar upp oron och att man diskuterar saken.
- Diskutera tillsammans om föreningens regler gällande rusmedel.
- Du kan berätta för den unga att du är orolig för rusmedlets inverkan på personens hälsa och utveckling, till exempel idrottsprestationer eller annat som känns relevant i sammanhanget, och att du därför vill ta upp saken
- Fråga den unga om hen har funderat på att sluta eller minska användningen av rusmedel och vad som skulle vara nyttan med att sluta eller minska användningen.
  - Man är mera motiverad att sluta, om man själv kommer på vilka fördelarna är.
  - Fråga också vad som kan hjälpa den unga att sluta. Vem skulle hen önska hjälp och stöd från? Kan du hjälpa den unga på något sätt?
- Fråga den unga om hen känner sig beroende av rusmedlet i fråga.
  - Det kan vara svårt för en ungdom att identifiera beroende. Till exempel kan ett sug eller ett begär efter rusmedlet vara ett abstinenssymptom.
- För fram den ungas styrkor, som kan hjälpa hen att sluta använda rusmedel.
  - Om personen till exempel har visat tålamod eller kämparanda i ett annat sammanhang, kan en påminnelse om det ge styrkan att sluta eller minska användningen.
  - Uppmuntra personen i att sluta eller minska användningen, och visa att du tror på att hen lyckas. Det ökar hens egen tro på att lyckas.
- Se ännu tillsammans på föreningens policy gällande rusmedel – vilka åtgärder har ni kommit överens om i föreningen, ifall man använder rusmedel inom föreningens verksamhet?
- Kom överens om en uppföljning: När ska ni diskutera det här nästa gång?

Diskussionsunderlaget är en vidareutveckling av Snusfri idrott - hur ta till tals snus användning



# Övriga tips

- Ifall du känner dig osäker hur du ska ta upp saken med den unga, kan du diskutera med en annan vuxen först.
- Undvik att fråga varför den unga har använt rusmedel, försök i stället tillsammans komma fram till vad som har lett till den här situationen, och varför situationen kan kännas problematisk.
- Undvik att anklaga ungdomen, fokusera i stället på hur du kan hjälpa och hur du kan uttrycka din oro för den unga. Ingripandet är inte ett straff, utan ett sätt att visa att de vuxna bryr sig, och att de inte är accepterat i att använda rusmedel i föreningens verksamhet.
- Ni kan tillsammans komma överens om att dokumentera samtalet om ni vill, så att ni kan se på vad ni kom överens om då ni följer upp samtalet.
- Det är olagligt för minderåriga att använda, inneha, köpa och sälja rusmedel (alkohollag 1102/2017, tobakslag 549/2016, narkotikalag 373/2008), vilket man kan påminna både sig själv och ungdomen om.
- Polisen bör kontaktas omedelbart ifall narkotiska preparat beslagtogs eller innehav misstänkts.
- En lista på olika stödtjänster i Österbotten hittas på adressen [www.pepp.fi/stodtjanster](http://www.pepp.fi/stodtjanster)

Du behöver inte vara expert på rusmedel för att hjälpa. Det viktigaste är att du vågar lyssna och slussar vidare, så att den unga får fortsatt hjälp och stöd.



Aktiestiftelsen  
i Vasa

# PEPPP