Kungsbacka

Diskussionsövningar om alkohol, tobak och narkotika

Här finns sex övningar att göra med till exempel elever eller i din förening för att lyfta en dialog kring alkohol, tobak och narkotika.

På www.drugsmart.se finns fakta om olika droger och svar på vanliga frågor. Drugsmart har även ett metodmaterial för lärare i årskurs 6–9 som kallas ANDT på schemat. Materialet finns på denna sida: https://andt.drugsmart.com/

Följande sex övningar förklaras i detta dokument:

- 4-hörn
- Bikupor
- Heta stolen
- Debatt
- Linjen
- Sant eller falskt

4-HÖRN

Denna övning är bra för att få igång diskussioner. Här får också deltagarna möjlighet att ändra ställningstagande under diskussionens gång. Välj en frågeställning eller ett påstående, till exempel vilken frukt som är godast. Varje hörn i rummet får ett alternativ, till exempel äpple, päron, banan och ”öppet hörn”.

Tydliggör för deltagarna att det inte finns några rätt eller fel, men också att alla har rätt till sin åsikt. Det ska alltid finnas ett ”öppet hörn” där man kan ställa sig om man inte håller med om något eller om man har en egen idé. Diskutera varför deltagarna har placerat sig som de gjort. Påpeka att det är helt okej att byta hörn.

Här är förslag på ANT-frågeställningar, men du kan självklart hitta på egna 4-hörnsfrågor och svarsalternativ.

Ni ska på en fest och du märker att din kompis har druckit alkohol och är ganska berusad – vad gör du?
1. Ger kompisen vatten att dricka och tar med hen hem.
2. Vadå gör? Var och en har väl ansvar för sitt eget liv.
3. Säger till någon vuxen eller kompisens föräldrar.
4. Öppet alternativ

Vad tror du är det vanligaste skälet till att en del börjar röka?
1. Det är ”coolt” att röka.
2. Kompisar röker. Grupptrycket.
3. Man känner sig mer vuxen.
4. Öppet alternativ

Du är på en ”hemmafest” och blir erbjuden sprit från en pet-flaska. Vad gör du?
1. Tackar nej - man vet ju inte vad det är.
2. Tackar nej – jag vill inte dricka alkohol.
3. Tackar ja – gratis är gott.
4. Öppet alternativ

Det finns två på skolan som du vet har börjat röka cannabis. De är inte dina bästa kompisar, men du känner dem rätt väl. Vad gör du?
1. Pratar med någon vuxen och ber om hjälp.
2. Pratar själv med kompisarna och ber dem lägga av.
3. Ingenting, jag hoppas att de slutar ändå.
4. Öppet alternativ

Du hänger med kompisar. En i gänget plockar upp marijuana och rullar en joint. Den skickas sedan runt i rummet. Vad gör du?
1. Går därifrån.
2. Stannar kvar, men tackar nej.
3. Tackar ja, ett bloss kan väl inte vara så farligt.
4. Öppet alternativ

BIKUPOR – frågor om droger

Ställ öppna frågor och låt deltagarna diskutera i par.

Välj därefter om varje par ska få berätta hur de har tänkt eller lyft frågan i helgrupp och hör om någon vill berätta vad de pratade om. Är det känsliga frågor kan det vara bra att bara prata om frågorna i mindre grupper.

• Varför tror ni att vissa ungdomar dricker alkohol?
• Vad finns det för bra drogfria aktiviteter?
• Vad skulle hända om du ringde din kompis föräldrar och berättade att kompisen rökte cigaretter eller drack alkohol?
• Vad kan man säga till sin kompis om kompisen börjar dricka alkohol eller testa andra droger?
• Vad kan man göra om kompisen fortsätter?
• Om en kompis berättar att hens förälder dricker för mycket, vad kan man göra och vad skulle du göra?

HETA STOLEN

Placera stolar i en cirkel. Se till att det finns en stol mer än det finns personer.

Du som gruppledare läser upp ett påstående. Alla som håller med och tycker att påståendet stämmer byter plats - det vill säga flyttar sig från sin stol till en annan stol.

Ett alternativ om stolar och yta inte finns är att i stället låta alla som håller med
räcka upp båda sina händer och de som inte håller med kan lägga sina armar i kors över bröstet.

Fråga hur deltagarna tänkte kring sitt val? Diskutera om det var lätt eller svårt att bestämma sig för om man ville byta, och varför.

Här är några exempel på påståenden. Hitta gärna på fler som känns viktiga för gruppen.

• Man är sig själv när man är drogpåverkad.
• Det är inte farligt att vara påverkad en gång.
• Alla kan bli beroende.
• Det finns saker som påverkar kroppen negativt som inte är droger.
• Det är jobbigt när kompisar pratar om droger.
• Det är kul att se en berusad person.
• Det är okej att föräldrar bjuder på alkohol hemma.
• Man har roligare när man är full.
• Om min kompis tog droger skulle jag säga till någon vuxen.
• Ett glas vin om dagen är bra för dig och din kropp.

DEBATT

Övningen kan vara ett sätt att få deltagarna att fundera på för- och nackdelar samt konsekvenser av att använda alkohol, tobak och narkotika. Dela in gruppen i två lag och ge dem 20 minuter att förbereda sig på följande:

Grupp 1: Kom på fem anledningar till varför droger är bra för:
a) en person
b) en familj
c) hela samhället

Därefter: Fundera över vad den andra gruppen skulle kunna tänkas säga? Tänk ut ett bra försvar!

Grupp 2: Kom på fem anledningar till varför droger är dåligt för:
a) en person
b) en familj
c) hela samhället

Därefter: Fundera över vad den andra gruppen skulle kunna tänkas säga? Tänk ut ett bra försvar!

När båda grupperna är färdiga hålls en debatt. Utse en ledare för debatten som antingen fördelar ordet och/eller håller koll på en bestämd talar-tid.

Börja debatten med fem minuters inledning av varje grupp, därefter är det fri debatt. Till sist får varje grupp ett visst antal minuter på sig för en slutsummering.

Uppmuntra lagen till att varje gruppdeltagare får säga något.

Efter debatten knyter ni tillsammans ihop argumenten för och emot. Prata fritt eller skriv upp punkter. Låt gruppen prata om vilka av argumenten som var svåra att bemöta. Ta gärna upp de argumenten igen och hör om någon har en lösning på hur man kan bemöta dem.

Prata efteråt om argumenten och om argumentationstekniken. Hur är det att möta någon med starka åsikter och stark framtoning, är det lätt att bli påverkad? Hur påverkas man av andras åsikter? Hur står man emot grupptryck?

Skriv upp deltagarnas argument för att inte testa ANT- produkter och sätt upp dem på väggen och fyll på över tid.

Förslag på fler ämnen att debattera:
• Vilket är farligast, alkohol eller cannabis?
• Ska cannabis avkriminaliseras eller till och med legaliseras?
• Ska alkohol få säljas i vanlig butik utan Systembolagets monopol?
• Borde åldersgränsen för alkohol sänkas? Tas bort? Höjas?

LINJEN

Linjen liknar övningen 4-hörn på det sättet att det inte finns några rätt eller fel, men här finns det större möjlighet till gradering av sitt ställningstagande.

Linjen går till så att det finns två ytterligheter av svar på varje påstående, ett svar i varsin ände av en tänkt linje. Den ena änden av linjen står för JA och den andra änden av linjen står för NEJ. Men det går också att ställa sig var som helst längs linjen. Man kanske tycker lika mycket om äpplen och päron, då ställer man sig mitt på linjen, och så vidare.

Här är några exempel på påståenden. Hitta gärna på fler som känns viktiga för gruppen.

• Omdömet försämras när man tar droger.
• Alla droger är beroendeframkallande.
• Man blir snyggare när man är påverkad.
• Om min kompis tog droger skulle jag säga ifrån.
• Det är okej att dricka när mina föräldrar bjuder mig.
• Man får bättre självförtroende när man tar droger.
• Jag kan dricka hur mycket som helst.
• Det är var och ens ensak om man väljer att ta droger.
• Det är kul att dansa nykter.
• Man måste vara korkad för att tycka att det är en bra idé att testa droger.
• Det är värre att röka cannabis än att dricka alkohol.
• Det är lättare att börja prata med folk man inte känner när man har druckit alkohol.
• Om någon jag är kär i skulle bjuda mig på en cigg skulle jag inte våga tacka nej.
• Det är ok att ens syskon köper ut alkohol till en om man fyllt 18.
• Spice är farligare än cannabis.

SANT ELLER FALSKT

Du som gruppledare läser upp påståenden, och gruppen ska diskutera om de tror att påståendena stämmer eller inte.

Efter att gruppen har diskuterat varje påstående kan du berätta lite kort om svaret. Detta är en bra övning för att komma in på fakta. Här finns rätt och fel. Svaren är hämtade från faktasidorna på www.drugsmart.se

Alkohol är en drog. (sant)
Det finns många olika droger. Dels finns det lagliga droger, som alkohol och tobak, dels finns det olagliga droger. De olagliga drogerna är narkotikaklassade preparat som lyder under en särskild lag – ”narkotikastrafflagen”. Vissa säger ordet droger när de egentligen syftar på narkotika. Alkohol, narkotika, dopning och tobak är olika sorters droger. En drog gör användaren påverkad och kan leda till ett beroende. Droger kan se ut på många olika sätt, men gemensamt för alla droger är att de innehåller giftiga ämnen som skadar miljön, hjärnan och kroppen på olika sätt.

Många unga har testat narkotika. (falskt)
Det beror förstås på vad man menar med ”många”. I CAN:s skolundersökningar har antalet unga i Sverige som använt narkotika någon gång pendlat mellan 5–10 % från 90-talet fram tills idag. 2021 svarade 6 procent av niorna och 15 procent av gymnasietvåorna att de någon gång använt narkotika. Den vanligaste narkotikasorten är cannabis.
Källa: CAN:s nationella skolundersökning 2021

Ecstasy är den farligaste drogen. (falskt)
Vilken som är den farligaste drogen är omöjligt att svara på, det beror på vad man menar med farligt. Olika droger har olika typer av risker och det finns inget enkelt eller självklart sätt att avgöra vilken som är farligast. Utgår man från hur många som dör varje år av en drog så är det alkohol och tobak som är farligast. Ecstasy är en centralstimulerande drog och påverkar det centrala nervsystemet, effekten blir att man kan känna sig glad, upprymd och euforisk. Man kan också drabbas av hyperaktivitet, ångest, oro, rastlöshet, hallucinationer, sämre självkontroll och hetsätande. Även om man slutar med ecstasy finns en risk att man fortsätter må dåligt i lång tid
efteråt. Rubbningar i serotoninbalansen kan leda till djupa depressioner, psykoser och utmattning.

Polisen bestämmer vad som ska narkotikaklassas. (falskt)
Folkhälsomyndigheten har på uppdrag av regeringen ansvar att bevaka och utreda behovet av narkotikaklassificering av sådana varor som inte utgör läkemedel. Läkemedelsverket ansvarar för de varor som även används som läkemedel. Om någon av myndigheterna finner behov av kontroll av en substans (produkt) föreslås detta till regeringen, som sedan fattar beslut i frågan.

Om alkohol uppfanns idag så skulle det förbjudas. (antagligen)
Troligtvis skulle svaret bli ja, utifrån dess skadliga hälsoeffekter, men det skulle också vara svårt att rösta igenom. Eftersom alkohol har funnits så länge och är så kulturellt accepterat att cirka 80 procent av den vuxna befolkningen dricker alkohol, skulle det bli svårt med ett totalförbud. Detta trots att vi idag vet hur mycket skador alkohol medför och vilka stora kostnader detta innebär för samhället. I Sverige har vi i stället regleringar för att minska alkoholrelaterade skador, till exempel alkoholskatt, åldersgräns, systembolag med begränsade öppettider, regler kring alkoholförsäljning på krogen och så vidare.

Det är ofarligt att använda cannabis om man bara håller på lite under tonåren. (falskt)
Ett kontinuerligt användande av cannabis är farligare för en ung person då kroppen och hjärnan inte är färdigutvecklad. Forskning visar att det ger konsekvenser både fysiskt och psykiskt, på kortare och längre sikt. Det kan vara mer eller mindre individuellt hur (mycket) man påverkas. De kognitiva funktionerna (det vill säga logiskt tänkande, initiativförmåga, hur vi reflekterar kring oss själva med mera) försämras. Vårt sociala beteende utvecklar vi till stor del under tonåren. Om man förknippar ”att vara hög” med positiva upplevelser som att vara mer avslappnad, ha lättare att prata med andra och så vidare, kan det vara lättare att utveckla ett psykologiskt beroende. I stället för att lära oss hur vi beter oss i ”nyktert” tillstånd, tror vi att vi måste ta till droger för att fungera socialt.

Det finns saker som påverkar kroppen men som inte är narkotika. (sant)
Det finns massor med substanser som påverkar kroppen men som inte är narkotikaklassade, till exempel alkohol och kaffe.

Bästa sättet att nyktra till är att dricka starkt kaffe. (falskt)
Kroppen tar hand om alkoholen på sitt sätt, oavsett vad du gör. Processen går inte att snabba på. Att träna, basta eller på annat sätt utsätta kroppen för ansträngning kan dessutom vara förenat med fara.

För att vara säker på när man kan köra bil dagen efter en fest, delar man antalet centiliter alkohol med timmar som gått. (falskt)
För att komma någorlunda i närheten av rätt svar på frågan om när man är körbar måste man räkna ut mängden ren alkohol man druckit, samt ta med i beräkningen om man är man eller kvinna och hur mycket man väger. Ändå är detta otillförlitligt eftersom det finns stora individuella skillnader.

Bakfylla är ett tecken på vätskebrist. (sant)
När alkoholen förbränns och försvinner ur kroppen försvinner också den extra stimulansen av belöningssystemet. Då kan man säga att nervsystemet i kroppen ”saknar” den extra stimulansen och i stället blir extra känsligt. Irritationen i nervsystemet är förklaringen till varför man får ångest, hjärtklappning och svettningar när man är bakfull. Men en av de viktigaste faktorerna är förlusten av vatten och salt.

Cannabis är en opiat. (falskt)
Nej, cannabis kommer från växten cannabis sativa. Cannabis är ett samlingsnamn för hasch och marijuana. En opiat är ett opiumhaltigt läkemedel.

Beroende är ärftligt! (delvis sant)
Ja, det finns en del biologiskt arv i beroendeproblematiken. Forskarna brukar säga att för att få ett beroende ska det finnas tre delar: biologiskt arv, tillgänglighet och acceptans. Ju mer av dessa tre delar som finns desto större är risken för beroende. Om du har beroende i släkten innebär det inte automatiskt att du själv kommer att utveckla ett beroende, men du behöver vara lite extra försiktig. Även om det finns en ärftlig faktor kan den som inte har något alkoholberoende i släkten själv bli beroende. En person som aldrig dricker alkohol kommer aldrig bli beroende av alkohol.

Tonåringar som blir bjudna på alkohol hemma lär sig hantera alkoholen bättre än andra tonåringar. (falskt)
Flera studier har visat att det är helt tvärtom. De ungdomar som får alkohol hemma dricker mer och löper större risk att få problem i framtiden.