

Inspirationsmaterial

Till för- och efterarbete

för



Vårt material hittar du på:
www.pepp.fi

Elevmaterial

1

Diskussion om alkohol

Skriv ner dina tankar i pratbubblorna.

Då du är klar får ni bilda par och fundera och diskutera frågorna tillsammans.

Därefter kan grupperna dela sina tankar i klassen.

Varför är det speciellt skadligt för unga att dricka alkohol?

- 1
- 2
- 3

Diskutera gärna
med en kompis!

Vilka frågor om alkohol skulle du vilja prata mer om?

Vad finns det för oönskade följder av att dricka alkohol?

- 1
- 2
- 3

Elevmaterial

2

Gör ett festligt collage

1. Vilka ingredienser behövs för en rolig fest för barn och vuxna, utan alkohol?

Hur skulle den festen se ut för dig? Vad gör man? Vad äter man? Vad dricker man? Hurudan är stämningen?

2. Klipp ut bilder och ord ur tidningar som beskriver dina tankar om en rolig fest utan alkohol.

3. Ta ett stort papper och klistra in bilder och ord. Du kan också fylla på med egna tankar och beskrivningar.

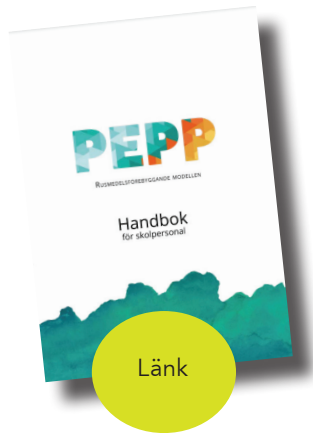
4. Diskutera era collage parvis och berätta hur ni tänker.

5. Häng upp collage i klassen och fundera på likheter och olikheter i bilderna.

Gör ett
festligt
collage!

Fest
är bäst!

Lärarinspiration



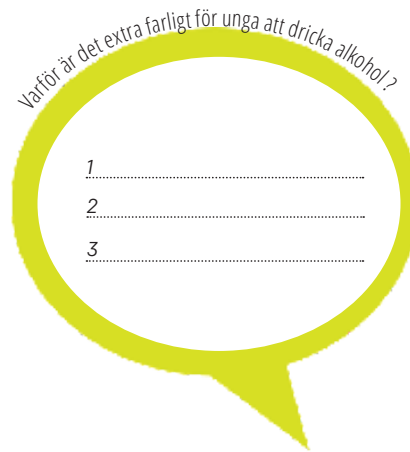
Hur börjar jag?

Att diskutera alkohol med elever kan vara utmanande. Att jobba utgående från videon och elevmaterialet är en inspirerande och konkret början. I handboken för skolpersonal finns stöd och en möjlighet att fördjupa din kunskap.

Sist i detta material hittar du en sida som kan vara bra att läsa före diskussion i klassen. Där beskrivs faktorer att beakta när rusmedel diskuteras med barn eller unga. Vissa punkter gäller endast personer som jobbar med barn och unga, vissa endast föräldrar, men de flesta gäller alla vuxna.

PEPP:s handbok för skolpersonal

I PEPP:s handbok för skolpersonal hittar du en guide för hur du bäst diskuterar rusmedel med barn och unga, så att resultatet blir förebyggande, informativt och känns bra för alla som deltar.



Rusmedel är speciellt skadliga för barn och unga

Varför är det 18 års åldersgräns på rusmedel?

Det finns mycket som händer då man fyller 18 år. Då räknas man som vuxen och många får körkort då. Men att det är just den åldern som är gränsen för när det blir lagligt att använda en del rusmedel, hänger också ihop med andra saker.

Rusmedel är inte så hälsosamma, men de är extra ohälsosamma för barn och ungdomar.

Visste du att hjärnan fortsätter utvecklas ända tills du är 25 år gammal? Så en orsak till åldersgränsen är att hjärnan ska få utvecklas i fred. Man kan bli lite segare i hjärnan om man använder rusmedel då man är för ung. Också levern som hjälper till att rensa gifter från kroppen är inte helt utvecklad på ungdomar.

Det har också visat sig att de som testat rusmedel som barn har en större risk att bli beroende av rusmedel då de är äldre. Det behöver inte bli så för alla som testat, men risken är större.

Man måste inte testa rusmedel då man blir 18 år heller, men det här är några av orsakerna till att det är olagligt innan dess.

Så kan unga få hjälp:

Om jag behöver hjälp genast?

Om det är en nödsituation och du är i omedelbart behov av hjälp, ska du ringa 112.

Vem kan hjälpa mig?

Vänner: Det hjälper vanligtvis om man kan prata med någon om svåra saker. Ibland är det bra att dela saker och reflektera tillsammans med sina vänner. Pålitliga vänner är guld värda.

Vuxen kompis: Många gånger kan det vara bäst att få hjälp av en pålitlig vuxen som man kan fundera tillsammans med och som kan hjälpa en vidare. En vuxen kan ha mera kunskap om vad man kan göra för att förändra eller underlätta situationen.

Familjen: Hjälpen kan finnas närmare än du tror. Vem hör till din familj och närkrets? Du kanske inte träffar din mormor eller gudmor så ofta eller pratar med dem i telefon, men släktingar hjälper gärna då det gäller, på samma sätt som de gärna delar glädjeämnen då sådana finns.

Andra vuxna i din närhet: En del vuxna i ditt liv har på grund av sitt arbete en skyldighet att hjälpa dig. Sådana vuxna är till exempel lärare, skolhälsovårdare, skolkurator och skolpsykolog, socialarbetare, ungdomshandledare, personal inom församlingen och polisen.

Så kan unga få hjälp:

Om du vill prata eller chatta och vara anonym

Det finns samtalsstöd att få om du vill vara anonym. Det kan kännas lättast så första gången man tar sin situation till tals. De samtalstjänster som finns har mycket låg tröskel och man får prata om vad som helst. Den vuxna i chatten kan också ge råd om hur du kan gå vidare om du vill söka hjälp.

Tips på samtalstjänster och chattforum:

Luckans sida för stödtjänster: unginfo.fi/stodtjanster/

Ärligtalatchatten Om du eller din kompis behöver hjälp. Prata med en vuxen i skolan eller hemma eller med någon annan du litar på eller vänd dig till stödtjänster...

Vill du prata eller chatta sök på: [@arligtalatchatten](https://twitter.com/arligtalatchatten)

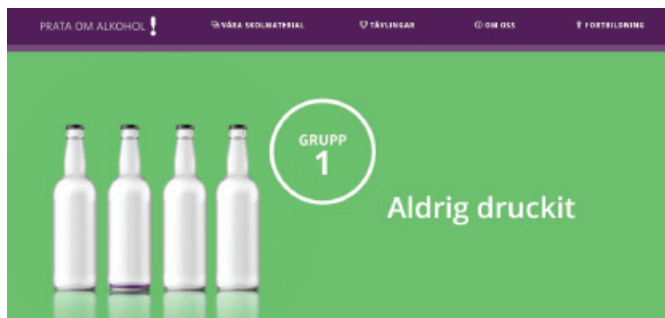
Mannerheims barnskyddsförbunds barn- och ungdomstelefon betjänar på numret 0800 96 116 på svenska.

Mieli Kristelefon betjänar på numret 09 2525 0112
Samtalsstöd i svåra livssituationer. Kristelefonen är öppen för alla oberoende av kön, ålder eller boendeort. Samtalen tas emot av professionella krismedarbetare och utbildade frivilliga stödpersoner.
Mieli har också chatt och diskussionsgrupper.

Föregångarna hjälper dig att komma vidare vad gäller arbete, studier och sociala sammanhang.
Information, rådgivning, handledning och vägledning.
Telefon: 050 453 0124

USM. Understödsföreningen för svenskspråkig missbrukarvård.

USM:s gruppverksamhet är en lågtröskelverksamhet och riktar sig till nyktra alkohol-, drog- och spelmissbrukare. Öppna dörrar må-tis och tors-fre kl. 8-16. Vem som helst är välkommen och ingen förhandsanmälan behövs
Jouren är öppen 16-22. Telefon: 050 3708100



Prata om alkohol är ett forskningsbaserat metodmaterial anpassat för hälsofrämjande arbete med ungdomar. Metoden bygger på samtalsbaserad undervisning med fokus på att lära ungdomar att motstå social press, öka självkänslan och förstå sitt eget ansvar. Materialet är producerat i Sverige.

Prata om alkohol är utformat för att uppmuntra och vägleda skolpersonal till ett givande och aktivt hälsofrämjande arbete inom alkoholfrågan. Målet är i första hand att skjuta upp alkoholdebuten och därefter bidra till en sund och måttfull inställning till alkohol.

Valsituationer	Påverkande faktorer	Hur kände du dig?
Att gå och lägga sig tidigt	Föräldrar, skola	Irriterad, sur
Att få handla kläder enstaka gång	Kompisar, pris, föräldrar	Glad, upprymd, cool
Att inte få sova över hos kompis		
Att få vara ute sent på kvällen		
Måste hälsa på släktingar		
Vad man ska ha på sig		
Att man ska idrotta		
Att inte dricka alkohol		
Att dricka alkohol		
Att röka		
Att inte röka		

Elevmaterial - Att ta beslut och vara ung - Sida 1/2

Här är ett exempel på en övning ur Prata om alkohol

För åk 7-9 passar material ur grupp 1 bäst: Aldrig druckit alkohol.

Materialet består av elevuppgifter och lärarhandledning med färdiga uppgiftspapper att skriva ut.

Övning: Att ta beslut och vara ung

Många av de beslut som vi behöver ta ställning till påverkas av andra. Det kan vara kamrater, syskon, föräldrar, tv eller reklam.

Denna övning går ut på att eleverna ska fundera igenom ett antal vanliga beslut och vad som påverkat deras val samt vad de känner när beslutet väl har tagits.

Genomförande

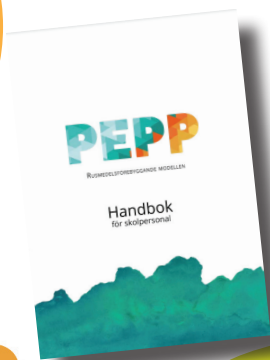
- a) Inled med att berätta att ni under denna övning ska diskutera och reflektera kring vardagliga beslut och i vilken utsträckning omgivningen påverkar handlingarna. Värm upp med att göra heta stolen: "Vilka påverkas av våra beslut?"
- Det är skillnad mellan kompis och bästis.
 - Jag tycker det är viktigt att ha många kompisar.
 - Jag ger mina kompisar beröm.
 - Jag tycker att jag har ett bra självförtroende.
 - Jag vågar ta huvudrollen i mitt eget liv.

b) Dela ut elevmaterialet och låt eleverna individuellt eller i grupp diskutera de olika besluten och tillhörande ställningstaganden.

c) Diskutera sedan i helklass kring elevernas svar. Anteckna gärna det som kommer fram under samtalet.

- d) Avsluta med att diskutera följande frågor:
- Ge exempel på beslut som du tycker att dina föräldrar ska ta åt dig respektive vilka beslut de inte ska ta åt dig!
 - Är det enkelt att ta beslut utan att påverkas av andra?
 - Vid vilka beslut tycker du att det är bra att lyssna på andra?
 - Vilka personer är det som påverkar dina beslut mest?
- Diskutera olika exempel på personer och beslut!

Inspirations-
material
för lärare!



PEPP

Stöd för diskussion med unga

Vårt material hittar du på:
www.pepp.fi

I PEPP:s handbok för skolpersonal hittar du mera material om hur du bäst diskuterar rusmedel med barn och unga, så att resultatet blir förebyggande, informativt och känns bra för alla som deltar.

Utgångspunkter

Rusmedel finns överallt bland barn och unga: i vardagen, bland familj och vänner, i närsamhället och i media. Därför är det oetiskt att undvika samtalsämnet. Utgångspunkten i rusmedelsförebyggande borde vara att alla barn ska få mångsidig, objektiv kunskap från flera olika håll. Genom att få höra samma restriktiva attityd mot minderårigas rusmedelsbruk från olika håll märker unga att alla vuxna har samma konsekventa attityd till rusmedel. Fastän narkotika kan låta spännande och intressant att diskutera, är det viktigt att fokusera på de rusmedel som barnen med störst sannolikhet stöter på, alltså alkohol, tobak och snus.

Bra rusmedelsfostran är bra kommunikation

För att få igång en bra diskussion kan man ta reda på hur de ungas vardag ser ut: känner man till vad som händer i de ungas liv och hur det är att vara ung i dag? I diskussionen om rusmedel ger man barnen möjlighet att jämföra sina egna attityder och värderingar med attityderna hos jämnåriga och vuxna.

En öppen dialog

Genom att diskutera tillsammans och lyssna kan man lära sig mycket av varandra. Genom att visa att man som vuxen försöker förstå och att man bryr sig om barnet lär sig barnen att man kan söka hjälp och stöd från vuxna i problematiska situationer. Sträva efter att hålla diskussionen kring rusmedel saklig, genom en öppen och lugn diskussion. Oftast finns en vilja hos barn och unga att tala om rusmedel. Ta vara på denna vilja, och visa att det är okej att prata om rusmedel med vuxna. En diskussion om rusmedel är också ett bra sätt att få reda på vad barnen vet om rusmedel. Rätta direkta fel eller missuppfattningar som barnen har, på ett sådant sätt att barnet ändå känner sig välkommet att delta i den fortsatta diskussionen.

Beakta olikheter i bakgrunden

Familiens bakgrund kan skilja sig i många aspekter, till exempel kultur, världsuppfattning, den egna attityden till rusmedel och om man använt rusmedel eller inte. I en del familjer finns medlemmar som har ett problematiskt rusmedelsbruk. Diskutera på ett sätt som inte kränker personer som lider av rusmedelsproblematik eller deras närstående. Att fundera på de etiska frågorna kring problembruk och marginalisering på grund av rusmedel kan vara en god idé.

Åldersanpassning

Det är viktigt att prata åldersanpassat om rusmedel. Att diskutera skillnaden mellan individuella och samhälleliga aspekter av rusmedel passar bättre för ungdomar, medan barn ofta vill diskutera till exempel varför rusmedel finns och varifrån de kommer. Man kan prata om allting med barn, men man måste åldersanpassa diskussionen.

Egna erfarenheter

Var gärna personlig i diskussionen, men fundera på ifall du vill dela med dig av personliga synpunkter eller erfarenheter. Det kan vara en god idé att på förhand fundera över sitt eget rusmedelsbruk: Vad svarar jag om någon frågar om mitt rusmedelsbruk (till exempel orsaker, debutålder?) Vilka värderingar ligger i det jag berättar? Barn och unga vill ofta veta vad vuxna själva tycker om frågor som berör rusmedel. Som vuxen är det ändå viktigt att komma ihåg och poängtera vad lagen säger om till exempel minderårigas rusmedelsbruk.

Dagsaktualiteter

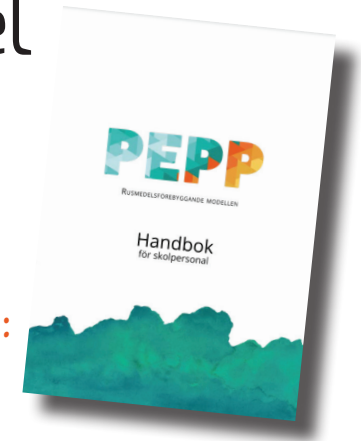
Koppla gärna diskussionen till aktuella samtalsämnen, nyheter eller politiska frågor. Det är bra att knyta an till sådant som pågår i samhället och som människor allmänt funderar på. Situationer där man ser rusmedel ger också naturliga tillfällen att ta upp saken till diskussion.

Att beakta i diskussioner om rusmedel

Dessa begrepp och frågor kommer man ofta in på i diskussioner med barn och unga!
Du kan läsa mera i handboken!



Vårt material hittar du på:
www.pepp.fi



Källkritik

Rusmedelsfostran ska inte enbart basera sig på faktakunskap om olika rusmedel, eftersom forskning tyder på att det inte är effektivt att enbart förmedla faktakunskap till unga. Det är bra att både för sig själv och för barnen synliggöra skillnaden mellan attityder, värderingar, upplevelser, forskning och expertkunskap.

Källkritik och mediekunskap är också en viktig del i att söka fakta om rusmedel. Det kan vara en god idé att kolla vad barnen eller de unga faktiskt vet om rusmedel och vilka rusmedel som används mest, så att man kan anpassa diskussionerna efter vad som är aktuellt för de unga. Å ena sidan kan man tro att barnen vet mera än de egentligen gör, å andra sidan kan barn tro sig veta mycket men ha felaktiga uppfattningar.

Vilka rusmedel som är aktuella bland unga beror bland annat på tillgänglighet och trender. Alkohol och olika tobaksprodukter är fortfarande de rusmedel som används mest i Finland.

Allmänt om rusmedel och effekterna

Effekten av och styrkan på de rusmedel man tar beror på hur rent ämnet är, hur stor dos man tar och hur man använder rusmedlet. Individens känslighet för ett ämne har också betydelse. Man kan aldrig vara säker på doseringen, styrkan eller renheten i droger.

En stor risk med all användning av droger är att man aldrig kan veta vad till exempel en tablett innehåller, eller hur starkt ett ämne är. Droger har inga kvalitetskriterier, även om försäljare på nätet kan försöka skapa en falsk trygghet, till exempel genom att beskriva hur bra kvalitet drogen de säljer har. Att köpa droger på nätet är mycket enkelt, och utbudet är stort.

En önskad effekt som kan gälla alla rusmedel är att man vill undvika en känsla eller ett tillstånd, till exempel ångest, eller uppnå någon annan känsla. En del som också kan problematiseras är skillnaden mellan läkarordinerade mediciner och självmedicinering.

Inkörsportsteorin

Inkörsportsteorin har diskuterats under de senaste åren. En del forskning tyder på att den stämmer, medan andra förkastar den. Enligt portteorin ökar användningen av ett rusmedel sannolikheten för att man också börjar använda andra rusmedel, till exempel tobak > cannabis > amfetamin. Bakgrunden till att börja använda rusmedel är ofta komplex, och påverkas av många olika faktorer i individen själv, hans vänskapskrets, familj och samhället runt omkring. Att prova på ett rusmedel leder inte automatiskt till att man också börjar använda ett annat rusmedel.

Orsakerna till rusmedelsanvändning kan variera mycket från individ till individ. Forskning tyder ändå på att det finns ett statistiskt samband mellan bruket av olika rusmedel. Man har till exempel funnit att cannabisrökning är vanligare bland personer som röker tobak än hos personer som inte röker tobak (se till exempel Beenstock & Rahav, 2002; Singh, Kennedy, Sharapova, Schauer & Rolle, 2016).

Således kan man anta att rökare har en större risk för att använda cannabis jämfört med personer i samma ålder som inte röker tobak. Sammanfattat kan portteorin anses vara ett statistiskt fenomen, som inte kan appliceras på en enskild individ.